

مرداد ماه ۱۴۰۳

شماره ۲۸۱

ماهنامه

# کهریزک

اجتماعی  
آموزشی  
ترویجی

سال بیست و چهارم



مددجوی آسایشگاه خیریه کهریزک

# از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

## رشته های کاردانی

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

## رشته های کارشناسی

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

**آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور**  
**با هر نوع مدرک تحصیلی**



[knhde-uast.ac.ir](http://knhde-uast.ac.ir)

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

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک  
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

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

هیأت تحریریه

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

کارشناس گرافیک و طراح: 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 مشارکت های مردمی:  
mosharekt@kahrizakcharity.com

## فهرست

### از درون آسایشگاه

۲ سخن مدیر مسئول

۳ دلنوشته

### بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توان بخشی

۴ بزرگترین چالش های سالمندان در جامعه

۶ چگونه خاطرات بد را به صورت هدفمند فراموش کنیم

۸ میکروسفالی چیست و چگونه می توان آن را تشخیص داد؟

۱۰ کگل چیست؟

۱۲ اهمیت ورزش های مناسب برای سالمندان

۱۴ بیماری خود ایمنی هاشیموتو

۱۶ اتیسم و صرع

۱۷ توان بخشی شناختی چیست؟

۱۸ دلایل سنگین شدن گوش سالمندان

۲۰ فناوری های دیجیتال و اتیسم

۲۲ خطرات مشکلات ریوی برای سالمندان

### زندگی و اجتماع

۲۳ چگونه زن و مرد دنیا را متفاوت می بینند

۲۴ تاثیر مهم طبیعت درمانی بر کودکان اتیسم

۲۶ بهبود کم خونی با تغذیه مناسب

۲۸ با گیاه رازک آرام بخوابید

۲۹ خواص نخودچی برای سلامتی کودکان

۳۰ جای از محبوب ترین نوشیدنی ها

۳۲ سنوکار کیست و چرا این شغل برای معلولین مناسب است؟

۳۴ صادقانه زندگی کنیم و نام نیک به جا بگذاریم

۳۶ ادبیات و سالمندان

### اخبار و گزارش

۳۷ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

### اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

# طلایه داران جبہ آگاہی و زبان گویاے مردم

دکتر حسن احمدی / مدیر مسئول ماهنامه کهریزک

از ابتدای شروع فعالیت نشریه کهریزک، هدف تغییر ناپذیر ما، تلاش برای اطلاع رسانی و درج مطالب مفید در زمینه های: زندگی بهتر برای سالمندان و معلولان و بیماران ام اس، شناخت نیکوکاران حقیقی و سازماندهی آنان و ایجاد ارتباط بین گروه های فعال در این زمینه بوده است که این امر منوط بر همکاری نویسندگان و روزنامه نگاران بوده است. روز خبرنگار، تبریک به همه ی کسانی است که به حرفه خبر و روزنامه نگاری عشق می ورزند، سری پر شور و دلی پر درد دارند. آنان که با دانش و آگاهی و توانایی در کار، اطلاع رسانی درست این حرفه را ممکن می سازند. آنان که آزادی، آزادی و وارستگی را بهترین خصلت کاری خود می دانند، با غم مردم، غمین و با شادی آن ها شاد می شوند و در نگاه و قلمشان، جز حل مشکلات اجتماع را نمی جویند و همه آنان که با حرفه خود زندگی می کنند.

در دنیای امروز، رسانه ها مهم ترین وسیله ارتباط جمعی هستند. گستردگی اخبار و اطلاعات روزانه در هر جامعه و در سطح جهان، باعث شده که وسایل ارتباط جمعی از جایگاه ویژه ای برخوردار شوند. در این سال مطبوعات، نقش عمده ای را به خود اختصاص داده و در جهت دهی به افکار و اندیشه های مردم، تأثیر بسیار دارند. بطوری که می توان گفت: مطبوعات چارچوبی است که در آن افکار و عقاید گوناگون جامعه با هم تلاقی می کنند و از این برخورد، اندیشه های تازه ای شکل می گیرد، راه حل های جدیدی برای حل مسایل پدید می آید و انگیزه های تازه ای برای حرکت و آفرینندگی و مشارکت بر می انگیزد و بر عکس، سستی و بی رمقی مطبوعات، جامعه را بی حرکت کرده و به فقر فکری و معنوی و زوال می کشاند.

مهم ترین وظیفه مطبوعات در نظام اسلامی، نقش فرهنگی آنان در معرفی و دفاع از ارزش ها و آرمان های مورد قبول این امت انقلابی و بالا بردن سطح آگاهی و معرفت آنان و نیز کمک به جامعه هدف است. بر این اساس، این حرفه دارای ویژگی هایی خاص است و همین امر آن را از سایر شغل ها جدا می کند. اگر روزنامه نگاری را فراتر از یک حرفه عادی ببینیم، باید اخلاق حرفه ای آن را نیز بهتر و کامل تر از اخلاق سایر حرفه ها بدانیم؛ از این رو شایسته است یک روزنامه نگار دارای بهترین خصوصیات اخلاقی باشد تا تأثیر کلام و قلم او که دایره بسیار وسیعی را پوشش می دهد در زیر ردای آزادی بیان و اندیشه به سمت اهداف اصلی هدایت شود و در واقع، خبرنگاران باید به عنوان پل ارتباطی بین مردم و مسئولان انجام وظیفه می کنند و هیچ گاه با کتمان حقیقت، صورت مسأله را تغییر ندهند و باید زبان گویایی مردم و زنگ بیداری مسئولان باشند. و هم اکنون اینجانب روز خبرنگار را به طلایه داران جبہ آگاهی و زبان گویای مردم تبریک عرض می نمایم و از همه ی این فرهیختگان عزیز می خواهم تا این مجموعه ی خیریه را در راستای ارائه خدمت به جامعه ی هدف یاری نمایند.



# من ضامن هیچ کس نمی‌شوم، هیچ کس.....؟!!

## محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

عزیز دلی برام تعریف می کرد که : اول صبحی یکی از صمیمی ترین رفیقام اومد پیشم و با خوشحالی گفت: علی جان یه ماشین ثبت نام کرده بودم، بهم زنگ زدن که بیا کارهای بانکی و قانونی رو انجام بده و ماشینتو تحویل بگیر.

منم که از ته دل خوشحال شده بودم، در جواب گفتم: به سلامتی، ایشالله که چرخهات برات بچرخه.

و اون رفیق صمیمی در ادامه گفت: فقط یه گیر کوچولو دارم که به دست تو حل میشه! میدونم به من (( نه )) نمیگی، به خاطر همین اومدم پیشت.

فهمیدم گیر کار کجاست، اما منتظر موندم تا بقیه شو بگه و او اینجوری گفت: پیش پرداخت ها همه انجام شده، قسط بندی ها همه ردیف شده، فقط موقع تحویل ماشین باید (( فلان )) مقدار نقدی بدم تا ثبت و سند بشه و ماشین رو تحویل بگیرم. (( مبلغ مورد نظر رو نمیگم، چون اون موقع ها پول واقعاً ارزش داشت ))، با بانک صحبت کردم، گفته ضامن معتبر با نامه اداره بیاری، مشکلی نیست. میتونی این مبلغ رو وام بگیری.

یه نگاه عمیق تو چشمای این رفیقم کردم و فهمیدم که منو تو بد مخمصه ای داره می اندازه. ایشون ضامن می خواست و اون آدم معتبر که می گفت، (( من )) بودم. نه میتونستم بگم (( نه ))، نه میتونستم بگم (( باشه ))، ولی اون زنگ تر از این حرفا بود که دست از سرم برداره، وقتی دید تو فکر فرو رفته، فوری گفت: خیالت راحت باشه، قسط ها رو سر موقع پرداخت می کنم و هیچ مشکلی پیش نیاد.

و من درمونده در جواب گفتم: باشه، فقط اجازه بده از امور اداری سوال کنم که میتونم همچین وام به این بزرگی رو ضمانت کنم یا نه. و اون رفیق زنگ تر از من فوری گفت: آره میتونی، رفتم از مسئول قسمت ضامن ها سوال کردم، گفت مشکلی نیست.

سرتون درد نیارم، ضامن شدیم و رفت. برگ معرفی نامه گرفتیم و تحویل دادیم که توش نوشته شده بود که اگر این رفیق من قسط هاشو نداد، از حقوق من کسر خواهد شد.

گذشت و گذشت تا بعد از چند ماه از حسابداری اطلاع دادن که آقا از بانک تماس گرفتن که ضمانت یک نفر رو به عهده داشتی، قسط هاشو نداد، متأسفانه از این ماه فیش حقوقی شما توقیف میشه!

ای بابا، عجب گیری کردم، اولین جمله ای که یادم افتاد، این بود (( آمد به سرم، از آنچه می ترسیدم ))، با رفیقم تماس گرفتم، نه یکبار، چندین و چند بار، بالاخره گوشی رو برداشت. قصه توقیف فیش حقوقی و پرداخت نشدن قسط ها رو براش گفتم. با یک عالمه چاکرم و نوکرم، گفت: جون تو گرفتاری برام پیش اومده، والا من آدمی نیستم که قسط ها رو ندم، چشم تو همین یکی دو هفته ردیف می کنم و از خجالتت در میام. باز دردمستون ندم، من بیچاره فلک زده چند سال تمام قسط های رفیق عزیزم رو می دادم و اون رفته بود تا یکی دو هفته دیگه قسط هاشو پرداخت کنه، حالا این یکی دو هفته کی تمام میشه، خدا می دونه. اما چنان نقره داغ شدم که پیش خودم قسم خوردم تا دنیا دنیااست، ضامن هیچ کس نشم .....

## بله دوستان؛

سوء استفاده از اعتماد دیگران برای رسیدن به هدف، بدترین گزینه تو زندگی ماست.

یه زمانی اگه دوست یا همکاری احتیاج به ضمانت داشت، آدم خاطرش جمع بود که اگر تو پرداخت قسط ها به مشکلی بر بخوره، از زیر خاک هم که شده پول درمیاره تا اسم و اعتبار خودش و رفیقش خراب نشه، اما الان انگار که نه انگار و همین باعث میشه آدم به عزیزترین افراد دوروبرش هم شک داشته باشه و از ضمانت فرار کنه.

یه زمانی راننده ها اگه زیر بارون یا تاریکی شب، خانواده ای رو گوشه خیابون می دیدن، حتماً سوارشدن می کردن، اما الان از ترس اینکه نقشه باشه و میخوان ماشینشو بدزدن، کمک نمی کنه و از کنارشون می گذره.

یه زمانی تو کوچه و خیابون، اگه یه نفر به آدم مراجعه می کرد و می گفت کیف پولش رو گم کرده و برای برگشتن به خونه احتیاج به کمک داره، همه کمک می کردن، اما الان خیلی ها راحت میگن نداریم، چون فکر می کنند اینجور آدم ها کارشون و شغلشون تیغ زدن مردم شده.

و ده ها مورد دیگه که همش بوی خیانت میده و بس.....

## و کلام آخر اینکه؛

چی شد که اینجوری شد؟ چه بلایی داریم سر زندگی و جامعه در میاریم که انقدر بی اعتمادی و خیانت زیاد شده و اون طرف دوز و کلک زیاد و زیادترو؟

بیاین یه کمی به خودمون بیایم. بیاین باور کنیم که می تونیم همون آدم هایی باشیم که باید باشیم. بیاین عهدشکنی رو از زندگی هامون بیرون کنیم،

یادمون باشه دو روز دنیا ارزش این همه رفتارهای زننده و فلاکت بار رو نداره که از اصل و اساس و دین و آیین و خدا دور بشیم.

بیاین (( انسانیت )) رو یکبار دیگه تمرین کنیم و باور کنیم که می تونیم (( انسان )) باشیم.....

# بزرگ‌ترین چالش‌های سالمندان در جامعه

اعظم منصوری / مسئول مرکز روزانه سالمندی  
آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

## سالمندی بعنوان آخرین دوره زندگی انسان پیوسته مورد توجه متفکران علوم انسانی و زیست‌شناسی قرار داشته است

این دوره از زندگی که معمولاً با بالا رفتن سن برای اشخاص مطرح می‌شود، در بسیاری موارد مسائلی چون ضعف قوای جسمانی، تنهایی، از کار افتادگی، معلولیت، بیماری و احتمالاً بی‌سرپرستی و فقر و تنگ‌دستی را همراه خود دارد. بروز این چنین مسایل برای سالمندان بسته به این که فرد که‌نسال در چه جامعه‌ای و با چه فرهنگی زندگی می‌کند، از نظر کیفی و با تفاوت‌های بسیاری همراه است و همچنین نحوه پاسخ‌گویی به این مسایل و نوع راهکارهای عرضه شده هم به امکانات موجود در جامعه بستگی پیدا می‌کند، به‌طوریکه در کشورهای صنعتی غرب، معمولاً سالخوردگان را در سراهای سالمندان و جدای از خانواده مشاهده می‌کنیم و در شرق و به‌ویژه در منطقه‌های روستایی جامعه ما سالمندان را اغلب همراه با اعضای خانواده و آمیخته با آن‌ها تا لحظات پایان زندگی می‌توان مشاهده کرد.

بدیهی است با تغییرات حاصل از تغییر اجتماعی و تغییر نهادهای اجتماعی مانند نهاد خانواده، از شکل سنتی به جدید که بسیاری از کارکردهای سنتی خود را از دست داده است، در جوامعی مانند کشور ما هم باید انتظار داشت که در آینده شاهد مشکلات خاص اینگونه تحولات از جمله مشکلات مربوط به سالمندان باشیم.

شهرنشینی و صنعتی شدن تحولات عمده‌ای را در نهادهای گوناگون اجتماعی از جمله خانواده ایجاد کرده است. امروزی شدن و شهرنشینی، در بسیاری از کشورهای در حال گسترش، سنت‌های حمایتی خانواده از اشخاص سالمند را در هم می‌ریزد.

بر اساس گزارشات منتشر شده از سازمان ملل تا سال ۲۰۸۰ در حدود ۸۰ درصد از جمعیت سالمند جهان در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند. شناخت نیازها و مشکلات این جمعیت و تلاش در جهت مرتفع ساختن آن علاوه بر چتر حمایتی که بر سر سالمندان و خانواده‌های آنان قرار می‌دهد، ارزش افزوده چشمگیر هم در اقتصاد به همراه خواهد داشت.

بسیاری از زنان سالمند (بین ۶۰ تا ۸۰ سال) بر این باورند که روابط و مناسبات خانوادگی آن‌ها را در هم ریخته و آن‌ها را به لحاظ اجتماعی، کنار گذاشته است. پیچیده‌گی زندگی شهری سبب شده تا بسیاری از زنان سالمند، ادغام در فضاهای اجتماعی را مشکل و یا حتی غیر عملی ببینند و بیشتر خود را در فضای خانگی محصور سازند و بعضاً یک نوع سالمندی مرضی را تجربه می‌کنند.

## نتیجه حاصل شده از تحقیق در خصوص سالمندان کشور در زندگی شهر نشینی مشکلات و نیاز های آنان را چنین بیان می کند :

- زندگی تنها
- نداشتن منبع درآمد مستقل و میزان درآمد پائین
- بیماری های جسمی
- مشکل در انجام فعالیت های روزانه
- نیاز به حمایت عاطفی و انواع حمایت های اجتماعی
- عدم آشنایی با فضای امروزی و حاشیه ای شدن ( شکل گیری انزوای اجتماعی در بین سالمندان به علت ویژگی های تحمیلی زندگی امروزی)
- مشکل گذران اوقات فراغت
- بیهودگی و عدم بهره وری مناسب از عمر و زمان

### راهکارهایی برای داشتن زندگی بهتر در دوران سالمندی دلهره و نگرانی سالخوردگان را کاهش دهید.

اضطراب و نگرانی ما در تمام بیماری هاست. صحبت کردن راجع به مسائل نگران کننده با درمانگر یا دوستان به کاهش آن کمک می کند. همچنین قدم زدن، ورزش، بازی های سرگرم کننده مناسب سن به کاهش اضطراب و ایجاد آرامش سالمندان کمک می کند.

### روابط اجتماعی را حفظ کنید

مطالعات نشان می دهد علائم آلزایمر در کسانی که با خانواده، دوستان و همسن و سالان خود ارتباط بیشتری دارند نسبت به افراد گوشه گیر و کم ارتباط دیرتر ظاهر خواهد شد. به مسائل مثبت نگاه کنید. هنگامی که با دید مثبت به مسائل و مشکلات نگاه کنید امکان پیدا کردن راهکار مناسب دو چندان خواهد شد. همچنین لازم است برای حفظ سلامتی با افراد مثبتی که شما را خوشحال می کنند معاشرت کنید.

### ارتباط معنوی را تقویت کنید

ارتباطات روحانی و معنوی به شما احساس آرامش خواهد داد. تقویت عقاید مذهبی به کاهش افسردگی و اضطراب در دوران سالمندی کمک خواهد کرد و عامل دفاعی در برابر مشکلات و بیماری های روانی از جمله آلزایمر خواهد بود.

### فعالیت های بدنی را ادامه دهید

فعالیت های جسمانی باعث تقویت فعالیت روانی می شود به همین دلیل در تمام زندگی از اهمیت ویژه برخوردار می شود. تناسب اندام، انعطاف پذیری بیشتر، سرحال بودن، بهبود وضعیت تعادل و ... از فواید ورزش کردن است. چنانچه ورزش را از جوانی شروع کنید و به آن پایبند باشید دوران پیری سالم تری را سپری خواهید کرد.

### ورزش مغز در دوران سالمندی را فراموش نکنید

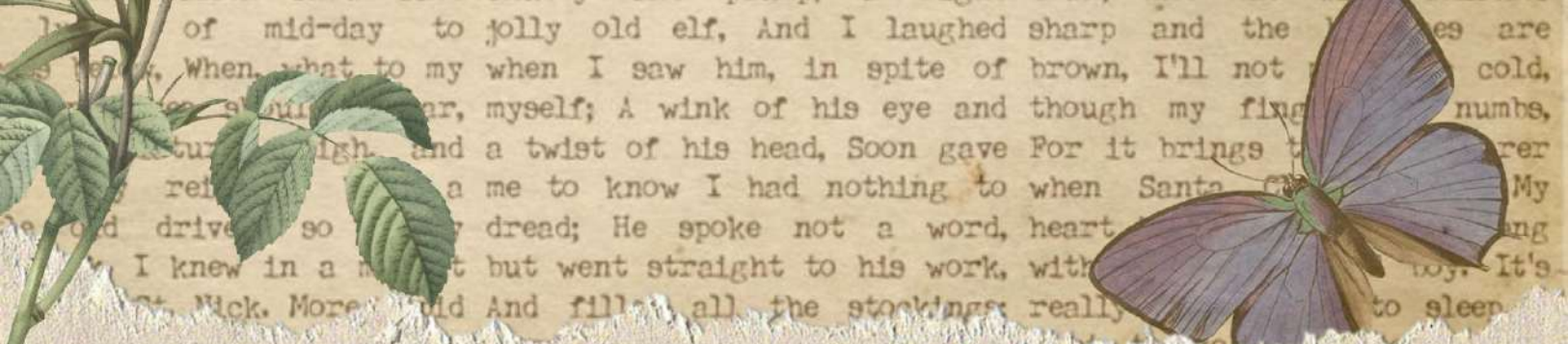
طبیعی است که در دوران سالمندی چیزهایی را فراموش کنید مثل محل پارک کردن ماشینتان. اما یادتان باشد مغزتان مانند یک عضله است و نیازمند ورزش دائمی. برای قوی نگه داشتن ذهن مدام مطالعه کنید به سینما و تئاتر بروید و در کنسرت ها و سخنرانی ها شرکت کنید.

### روابط خانوادگی و دوستان را حفظ کنید

مطالعات نشان می دهد خطر مرگ در سالمندانی که روابط اجتماعی ضعیف دارند نسبت به آن هایی که اطرافشان پر از کسانی هستند که به او مهر می ورزند و او هم به آن ها با مهرورزی پاسخ می دهد، چهار برابر خواهد بود.

### چند راهکار برای داشتن حافظه بهتر:

این روزها در دنیای شلوغی زندگی می کنیم لازم نیست همه اطلاعات را به ذهنمان بسپاریم. یادداشت کردن کارهای روزانه و قرارهای مهم روی تقویم به عدم فراموشی بسیار کمک کننده خواهد بود. برای کارها و وسایل روال ثابتی در نظر بگیرید. به طور مثال برای عینکتان جای مشخصی در نظر بگیرید. مقدار انرژی مورد نیاز را افزایش سن به دلیل کاهش فعالیت های جسمی و توده های عضلانی، نیاز به انرژی کاهش می یابد. چنانچه دریافت انرژی بیشتر از نیاز سالمند باشد مشکلاتی مثل بیماری های قلبی و عروقی، چاقی و فشار خون به همراه خواهد داشت.



# چگونه خاطرات بد را به صورت هدفمند فراموش کنیم

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

دلایل زیادی وجود دارد که ممکن است بخواهید خاطره ای را فراموش کنید. برخی از خاطرات با خاطرات بد ممکن است باعث خجالت شما شوند، در حالی که برخی دیگر ممکن است ناراحت کننده تر یا آسیب زا باشند. شاید شما فقط نمی خواهید در طول روز به یاد افراد یا چیزهای خاصی از گذشته بیفتید. برای برخی، خاطرات با گذشت زمان محو می شوند. با این حال، به خصوص اگر یک وضعیت اضطرابی مانند اختلال اضطراب اجتماعی (SAD) یا یک اختلال مرتبط با تروما مانند اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) دارید، ممکن است احساس کنید که دائماً لحظاتی از گذشته را مرور می کنید که بهتر است فراموش کنید. برای برخی، ظهور ناگهانی برخی خاطرات می تواند عمیقاً آزاردهنده یا حتی ناتوان کننده باشد. این مقاله برخی از مراحل را که می توانید در صورت فراموش کردن یک خاطره بد انجام دهید با حداقل تأثیر آن را کاهش دهید، مورد بحث قرار می دهد.

## حافظه چگونه کار می کند؟



کارکردهای اساسی حافظه عبارتند از رمزگذاری، ذخیره سازی و بازیابی. رمزگذاری فرآیند یادگیری اطلاعات است. سپس مغز ما اطلاعات را چه در حافظه کوتاه مدت و چه در حافظه بلند مدت ذخیره می کند. در حالی که خاطرات کوتاه مدت مدت زیادی در مغز باقی نمی مانند، برخی از آنها به حافظه بلندمدت ما منتقل می شوند، جایی که فضای نامحدودی وجود دارد. بازیابی فرآیند یادآوری خاطرات ماست. مناظر و صداها در محیط ما می توانند مغز ما را تحریک کنند تا یک حافظه بلندمدت را بازیابی کنیم، حتی اگر ترجیح دهیم آن را به خاطر نیاوریم. در حالی که ما تمایل داریم اطلاعات پیش پا افتاده را فراموش کنیم، مغز ما بیشتر احتمال دارد اطلاعاتی را که به احساسات قوی مرتبط است ذخیره کند.

### برای مثال:

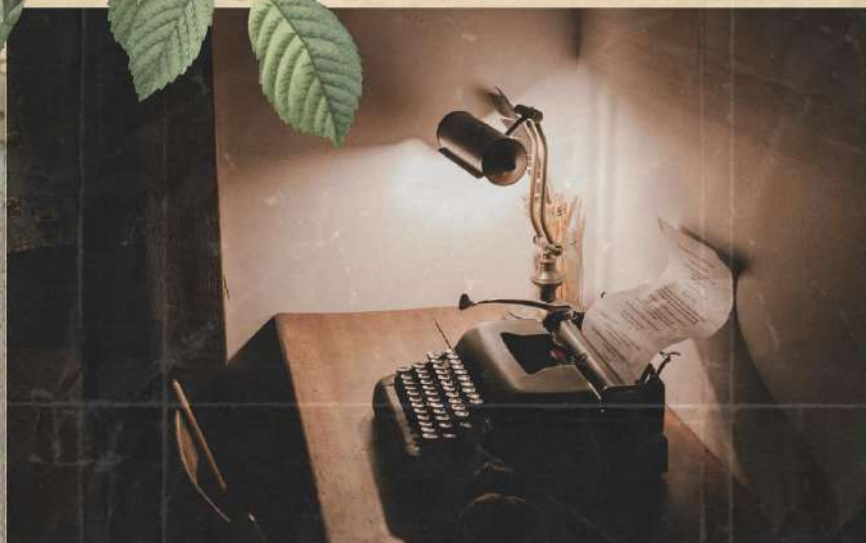
مجموعه ای از مطالعات نشان دادند که شرکت کنندگان بیشتر احتمال دارد اطلاعاتی را که با احساسات منفی یا مثبت مرتبط است، بهتر به خاطر بیاورند تا اینکه بتوانند اطلاعات خنثی را به خاطر بیاورند. بسیاری از تکنیک ها برای «فراموش کردن یک خاطره بد» از جدا کردن تدریجی خاطره از مبنای عاطفی منفی آن ناشی می شوند. محققان مدت ها است که به دنبال راه هایی برای کمک به فراموش کردن یک خاطره بد بوده اند. اگرچه بعید است که بتوانید خاطرات ناخواسته را از مغز خود حذف کنید، می توانید از استراتژی هایی برای جلوگیری از مختل کردن حافظه در زندگی خود استفاده کنید.

### فراموش کردن یک خاطره بد به صورت هدفمند

مراحل وجود دارد که می توانید برای کاهش تأثیر عاطفی یک خاطره و کاهش آن ها انجام دهید. به یاد داشته باشید که محو کردن یک خاطره به زمان و تمرین نیاز دارد، بنابراین اگر به همان سرعتی که می خواهید اتفاق نیفتد، ناامید نشوید. حافظه خود را شناسایی کنید. ممکن است غیر منطقی به نظر برسد، اما اگر می خواهید چیزی را فراموش کنید، بهتر است ابتدا آن را به خاطر بسپارید.

### احساسات خود را پردازش کنید

به جای تلاش برای جلوگیری از هرگونه احساس ناخواسته مرتبط با حافظه، به خودتان اجازه دهید آنها را احساس کنید. همچنین می توانید با یک درمانگر کار کنید تا روش های سالم برای مقابله با احساسات دشوار را بیاموزید.



### دریابید که چه چیزی حافظه شما را تحریک می کند

شاید هر بار که نوع ماشینی را که شریک سابقتان رانندگی کرده است می بینید، مغزتان خاطره ای از جدایی شما را بازیابی می کند. یا شاید بوی سوپ مرغ است که شما را به یاد مادرتان می اندازد و غرق خاطرات مراسم خاکسپاری او می شوید. به محرک هایی که باعث بازگشت حافظه شما می شوند توجه داشته باشید.

### سعی کنید حافظه مطلوب را جایگزین کنید

دکتر لاخان خاطرنشان می کند، "بهتر است توجه خود را با جایگزین های سالم جایگزین کنیم تا اینکه سعی کنیم فعالانه آن خاطرات را پایین بیاوریم." برای مثال، وقتی می بینید که شریک سابقتان چه نوع ماشینی را سوار کرده است، به جای تمرکز بر خاطره جدایی، به زمانی فکر کنید که با آن ماشین به ساحل رفتید. در نهایت، شما مغز خود را آموزش می دهید تا حافظه نامطلوب را با حافظه جدید جایگزین کند.

### یک سبک زندگی سالم را تمرین کنید

استرس و کمبود خواب می تواند باعث ایجاد خاطرات ناخواسته شود. مطمئن شوید که خواب کافی دارید، رژیم غذایی مغذی می خورید و ورزش می کنید. سبک زندگی سالمی داشته باشید که سلامت روانی و عاطفی شما را تقویت کند. تمرین ذهن آگاهی می تواند به حفظ افکار شما در لحظه حال کمک کند.

### فراموش کردن یک خاطره بد

همانطور که مراحل فراموش کردن یک خاطره بد را دنبال می کنید، عمیق تر کردن کار پشت فراموشی مفید است. نکات عملی وجود دارد که می توانید از آنها پیروی کنید که باعث می شود خاطرات ناخواسته شما کمتر ترسناک و قابل کنترل تر شوند. آیا حافظه ناخواسته در موقعیت های خاص ظاهر می شود؟

یا چیزها، افراد یا تنظیمات خاصی وجود دارد که شما را یاد این خاطره می اندازد؟ هنگامی که متوجه شدید چه زمانی حافظه بیشتر می آید، می توانید اقداماتی را برای رفع مشکل شروع کنید. در حالی که ممکن است وسوسه انگیز باشد که صرفاً سعی کنید از این محرک ها اجتناب کنید، یافتن راه های واقع بینانه برای مقابله در زمانی که با محرک های خود مواجه می شوید اغلب راه حلی مؤثر تر و واقع بینانه در دراز مدت است.

### اختلال اضطراب اجتماعی

رها کردن خاطرات می تواند برای بسیاری از افراد دشوار باشد، اما می تواند به ویژه برای افرادی که دارای اضطراب اجتماعی هستند چالش برانگیز باشد. ممکن است به نظر برسد که شما یک "بانک حافظه" ایجاد کرده اید که مملو از تمام موقعیت های اجتماعی است که آنها را شرم آور و شرم آور به خاطر می آورید.

### از راهبردهای شناختی رفتاری استفاده کنید

درمان شناختی رفتاری CBT نوعی درمان است که برای تغییر افکار منفی که به مشکلات روانی کمک می کند، عمل می کند. شما می توانید از برخی از استراتژی های مورد استفاده در CBT به تنهایی برای کمک به تغییر نحوه پاسخگویی به خاطرات خود استفاده کنید. یکی از شکل های CBT که به عنوان مواجهه درمانی شناخته می شود، می تواند به ویژه زمانی که با یک خاطره سروکار دارید، مؤثر باشد. ایده پشت مواجهه درمانی این است که به تدریج و به تدریج خود را در معرض چیزی قرار دهید که از آن می ترسید. به عنوان مثال، اگر خاطره ای از گاز گرفتن توسط سگ در کودکی دارید، ممکن است ترس از سگ در شما ایجاد شده باشد. با قرار دادن تدریجی خود در معرض سگ ها به شیوه ای ایمن و کنترل شده، خاطره ای که باعث ترس شما شده است به تدریج قابل تحمل تر می شود.

### ادامه دارد...

منابع:

- راهنمای رسمی و کوتاه ای اف تی ۲۰۱۱، انتشارات روانشناسی انرژی کالیفرنیا نویسندگان: کری گریگ و داونسون چرج ای اف تی

- کتاب چگونه گذشته را فراموش کنیم؟ ناشر جایی هاو کن یو/ مترجم بهار خرم/ سال انتشار ۱۳۹۹



# میکروسفالی چیست و چگونه می توان آن را تشخیص داد؟

شهرزاد خلیفه / مسئول مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان نیلوفر / آسایشگاه خیریه کهریزک البرز



درمان کرایوسینوستوز (k-ray-nee-o-sin-os-TOE-sis) معمولاً به این معنی است که نوزاد شما برای جدا کردن استخوان های جوش خورده به جراحی نیاز دارد. اگر هیچ مشکل اساسی در مغز وجود نداشته باشد، این جراحی به مغز اجازه می دهد تا فضای کافی برای رشد و نمو داشته باشد.

ناهنجاری های کروموزومی سندرم داون و سایر شرایط ممکن است منجر به میکروسفالی شود.

کاهش اکسیژن به مغز جنین (آنوکسی مغزی) : برخی عوارض حاملگی یا زایمان می تواند اکسیژن رسانی به مغز جنین را مختل کند.

عفونت ها در دوران بارداری به جنین منتقل می شوند. این ها شامل توکسوپلاسموز ، سیتومگالوویروس ، سرخک آلمانی (سرخچه) ، آبله مرغان (واریسلا) و ویروس زیکا هستند.

قرار گرفتن در معرض مواد مخدر، الکل یا برخی مواد شیمیایی سمی در رحم: هر یک از این موارد کودک شما را در معرض ناهنجاری های مغزی قرار می دهد.

سوء تغذیه شدید : عدم دریافت تغذیه مناسب در دوران بارداری می تواند بر رشد کودک شما تأثیر بگذارد.

فنیل کتونوری کنترل نشده (fen-ul-kee-toe-NU-ree-uh) ، همچنین به عنوان PKU شناخته می شود، در مادر PKU یک نقص مادرزادی است که توانایی بدن در تجزیه اسید آمینه فنیل آلانین را مختل می کند.

## تغییرات یا جهش ژنتیکی

- یک وضعیت ژنتیکی زمینه ای مانند سندرم داون
- کمبود یا نرسیدن اکسیژن به مغز
- ترکیب جمجمه با هم
- عفونت های ویروسی مانند سرخچه، توکسوپلاسموز، سیتومگالوویروس و ویروس زیکا
- آسیب یا ضربه مغزی

در واقع میکروسفالی وضعیتی است که باعث می شود سر فرزند شما کوچکتر از حد انتظار باشد. کودک می تواند با سر کوچکی به دنیا بیاید و این امر با رشد او آشکارتر شود. کودک شما ممکن است علائم دیگری نداشته باشد و این وضعیت می تواند بر توانایی او در یادگیری و رسیدن به نقاط عطف رشد همچون همین و سالان او تأثیر بگذارد.

## میکروسفالی چیست؟

میکروسفالی وضعیتی است که باعث می شود سر کودک شما نسبت به اندازه و سنش کوچکتر از حد انتظار باشد. این مشکل زمانی اتفاق می افتد که مغز کودک شما به زمان بیشتری برای رشد نیاز دارد اما به طور کامل رشد نمی کند. اندازه جمجمه کودک شما به اندازه مغز او بستگی دارد. رشد مغز در دوران رشد جنین و نوزادی اتفاق می افتد. چنین مشکلی در دو نوع خود را نشان می دهد.

## علائم میکروسفالی

- سر کوچک
- ناهنجاری های رشد مغز
- تشنج
- مسائل مربوط به رشد شناختی
- تاخیر در رشد از جمله یادگیری، نحوه صحبت کردن، ایستادن و راه رفتن
- چالش های تعادل، حرکت و هماهنگی
- مشکل در تغذیه یا بلعیدن
- از دست دادن شنوایی یا بینایی
- پیشانی عقب رفته
- یک پوست سر شل و چروکیده

## علل میکروسفالی

میکروسفالی معمولاً نتیجه رشد غیرطبیعی مغز است که می تواند در رحم (مادرزادی) یا در دوران نوزادی رخ دهد. میکروسفالی ممکن است ژنتیکی باشد. علل دیگر ممکن است شامل موارد زیر باشد:

کرایوسینوستوز ادغام زودرس مفاصل بین صفحات استخوانی که جمجمه نوزاد را تشکیل می دهد، از رشد مغز جلوگیری می کند.

## عوامل بروز میکروسفالی

- مصرف الکل یا مصرف مواد مخدر
- مسمومیت با جیوه یا سرب
- عوارض ناشی از دیابت بارداری
- سوء تغذیه
- عوارض شرایط متابولیک مانند فنیل کتونوری
- عفونت ها

## عوارض میکروسفالی

در صورت شدید بودن علائم، میکروسفالی می تواند تهدید کننده زندگی باشد. پیش بینی اینکه رشد غیر طبیعی مغز کودک شما چگونه بر رشد او تاثیر می گذارد، سخت است. بنابراین برای جلوگیری از عوارض به حمایت و نظارت مادام العمر نیاز دارند.

## تشخیص میکروسفالی

میکروسفالی را می توان پیش از تولد با سونوگرافی تشخیص داد. در حالی که جنین هنوز در رحم است، در اواخر سه ماهه دوم یا سه ماهه سوم چنین مشکلی رخ می دهد. بنابراین می توان آن را به کمک سونوگرافی و آزمایش های بیشتر تشخیص داد.

علاوه بر اینکه این مشکل در عرض ۲۴ ساعت پس از تولد نوزاد هم قابل تشخیص است. یک متخصص دور سر کودک شما را اندازه گیری می کند. سپس اندازه گیری سر کودک شما را با استانداردهای رشد برای سن او مقایسه می کنند که قد و وزن کودک را در آن نظر می گیرند.

## صدک دور سر چیست؟

صدک عددی در مقیاس ۱ تا ۱۰۰ است که نشان می دهد یک فرد را چگونه باید با دیگران مقایسه کرد. برای تشخیص میکروسفالی، دور سر کودک شما باید در صدک سوم یا کمتر باشد. دور سر در صدک ۳ به این معنی است که ۳٪ از تمام نوزادان اندازه سر کوچکتر و ۹۷٪ اندازه سر بزرگتر می باشد.

## چه آزمایش هایی آن را تشخیص می دهند؟

- ✓ تصویربرداری هایی مانند سونوگرافی سر یا MRI از مغز
- ✓ آزمایش خون برای تشخیص تغییرات در ژنتیک یا هر بیماری زمینه ای

## پیشگیری از میکروسفالی

- یک رژیم غذایی متعادل
- مدیریت هرگونه شرایط بهداشتی زمینه ای
- اجتناب از مواد شیمیایی یا مواد سمی
- معاینات منظم برای نظارت بر رشد جنین

## چه زمانی باید برای میکروسفالی به متخصص مراجعه کنیم؟

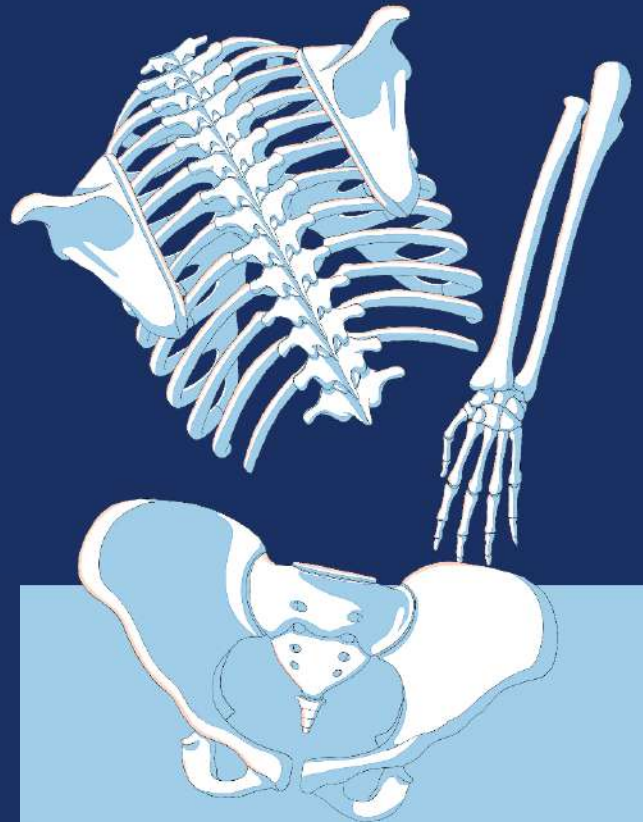
- نقاط عطف رشد نسبت به همسن و سالان خود ندارند.
- در خوردن یا بلع مشکل دارند.
- تشنج های مکرر و شدید

### منابع:

– کتاب نکات طلایی پرستاری بیماریهای کودکان  
تالیف: دکتر فاطمه محمدی  
نشر: آنا طب

# کگل kegel ورزش

## فرزانه کیانی / کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز



### ورزش کگل یا کیگل (kegel)

نوعی تمرین کاربردی در جهت تقویت عضلات مثانه بوده که انجام آن خاصیت کمک درمانی نیز به همراه خواهد داشت. اگر شما دارای ضعف عضلات کف لگن یا مشکلات و بیماری های مقعدی با یکی از کاربردی ترین روش های درمانی یعنی نحوه انجام تمرینات کگل به طور کامل آشنا شوید.

ساختار لگن به گونه ای است که اجزای اندام تناسلی، قسمت انتهایی دستگاه گوارش یعنی مقعد ضعف در اثر کهولت سن، ضربه، جراحی های ناموفق و ... یا بیماری در این ناحیه می تواند باعث بروز مشکلات جدی در افراد شود. برای مثال نمونه ای از عوارض ضعف عضلات لگن این است که فرد با یک سرفه یا عطسه کوچک دچار عارضه بی اختیاری می شود که این موضوع اصلاً خوشایند نیست.

ورزش کگل به طور کلی به یک تمرین بسیار ساده ورزشی گفته می شود که به صورت منقبض و شل کردن عضلات بوده و کاربرد خاصی در جهت تقویت عضلات ناحیه کف لگن دارد. کیگل با منقبض و آزاد کردن عضلات می تواند در دراز مدت باعث کاهش علائم عارضه در افراد شده و بهبودی را نیز به همراه آورد.

### فواید ورزش کگل

ورزش کگل در عین حال که یک تمرین بسیار ساده یا حتی ابتدایی به نظر می رسد، دارای فواید بسیار زیادی است که می توان از آن به عنوان یک راه کمک درمانی نیز کمک گرفت.

### در ادامه با برخی از اصلی ترین فواید تمرین کگل آشنا خواهیم شد:

با افزایش سن و افتادگی های عضلات کف لگن، افراد ممکن است دچار کاهش میل جنسی یا حتی افتادگی های دهانه واژن نیز بشوند که تمرین کگل می تواند یک راه کاربردی برای بهبود باشد.

ورزش کگل برای کسانی که بی اختیاری ادرار یا حتی بی اختیاری مدفوع دارند یک راه بسیار موثر است.

می تواند باعث کیفیت رابطه جنسی شما از طریق تقویت عضلات ناحیه تناسلی در زنان شود.

کیگل برای زنان باردار یک راه مناسب برای آمادگی های پیش از زایمان است.

نحوه عملکرد روده بزرگ و کوچک را بهبود می بخشد.

برای بیماری های مقعدی نظیر هموروئید و دوران پس از درمان هموروئید یک روش کاربردی است. مشکلاتی نظیر اسپاسم مقعدی یا گشادی مقعد را کنترل خواهد کرد.

کگل از افتادگی رحم که در بیشتر خانم ها رایج است پیشگیری می کند.

کگل برای درمان زود انزالی آقایان بی تأثیر نیست.

باعث کاهش علائم بارداری مانند گرفتگی، یبوست در بارداری یا افتادگی های مثانه در زنان است.

### چرا به ضعف عضلات لگن دچار می شویم؟

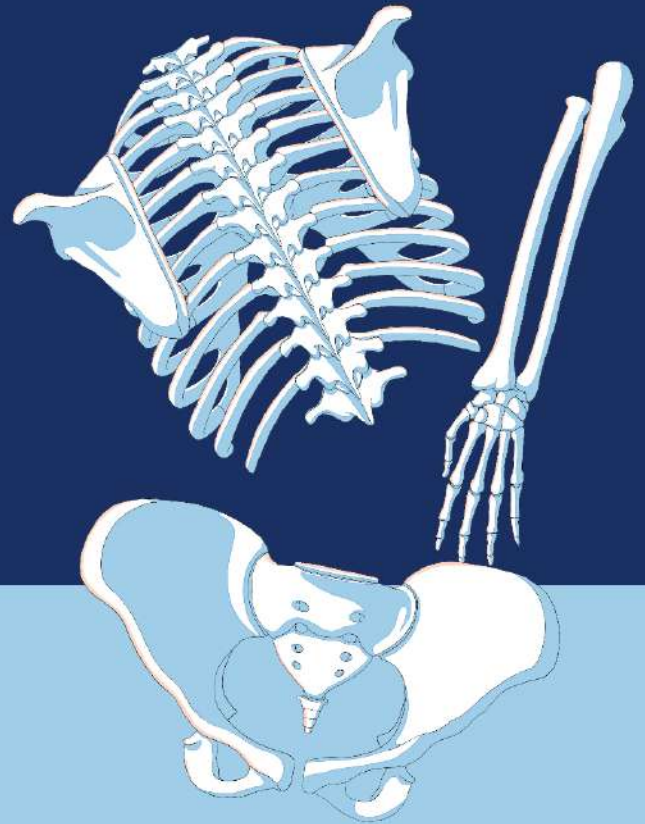
عوامل زیادی می تواند ما را به مشکلات عضلات لگن دچار کند که برخی از آنها عبارت اند از:

- افزایش وزن و چاقی
- بالا رفتن سن
- بارداری
- ورزش های سنگین مانند وزنه برداری
- عوامل ژنتیکی
- جراحی در ناحیه مانند جراحی هموروئید، جراحی فیستول زایمان، مشکلات و بیماری های مقعدی

## نحوه انجام ورزش کگل

برای انجام تمرین کگل اولین قدم شناسایی عضلات کف لگن خود است. این کار را نیز به راحتی و منقبض کردن حین ادرار می توانید انجام داده و ماهیچه را شناسایی کنید. شناسایی عضلات کف لگن یکی از اصلی ترین مراحل انجام کگل است.

برای انجام کگل در ابتدا ممکن است با حالت دراز کشیده راحت تر باشید. بنابراین می توانید دراز کشیده و زانوهای خود را به بالا جمع کنید. پس از آن به گونه است که عضلات خود را منقبض کرده به بالا آورده و پس از پایین آمدن را رها کنید. این روش یکی از ساده ترین روشها و نحوه انجام ورزش کگل می باشد.



## بهترین زمان انجام کگل

برنامه زمانی که برای انجام کگل دارید، باید به گونه ای باشد که تاثیر آن را نیز مشاهده کنید. برای مثال انجام مدت زمان کم و بدون داشتن قاعده خاص ممکن است نتایج موثر به همراه نداشته باشد. بنابراین به چنین نکاتی توجه داشته باشید .

- ✓ برای انجام کگل مثانه باید خالی باشد
- ✓ پوزیشن مناسب خود را چه به صورت نشسته؛ دراز کشیده یا حتی به پهلو انتخاب کنید
- ✓ ورزش را ۳ بار در طول روز به مدت زمان ۵ الی ۱۰ دقیقه انجام دهید (هر دفعه از ساعات روز ۱۰ بار تمرین)

نکته آخر که بسیار مهم و کاربردی است، تنفس عمیق و داشتن ریتم تنفسی یکنواخت است . البته توجه داشته باشید می بایست این ورزش را حداقل ۴ تا ۶ هفته به طور منظم انجام دهید تا بتوانید نتایج ذکر شده را مشاهده کنید که البته ممکن است این بازه زمانی در برخی افراد بیشتر هم باشد .

## نکاتی که باید بدانید

انجام این ورزش در عین اینکه بسیار کاربردی و مفید است؛ با انجام اشتباه ممکن است باعث آسیب نیز بشود. بنابراین بهترین راه انجام شیوه درست این ورزش توجه و تمرکز برای منقبض و آزاد سازی عضلات بوده که تنها با مشاهده عکس یا فیلم تمرینات کگل امکان پذیر خواهد بود. همچنین اگر شما دچار محدودیت های ورزشی و ضعف و مشکلات جسمی خاصی نظیر مشکلات ستون فقرات، سابقه جراحی و .. هستید حتماً با پزشک خود مشورت کنید .

منبع:

<https://doctoreto.com>

# اهمیت ورزش های مناسب برای سالمندان

مهوش مباشرت / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی آسایشگاه خیریه تهران

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی آسایشگاه خیریه تهران

"قسمت دوم"

## (ج) باز کردن زانو

این تمرین برای تقویت زانو و کاهش علائم آرتروز از طریق تقویت عضلات مفید است. برای انجام حرکت روی یک صندلی بنشینید به پشتی صندلی تکیه زده و دست ها را روی پاها قرار دهید. سپس پای راست را از زانو راست کرده بالا آورید تا پا جلو بدن صاف و کشیده شود. در ادامه پا را به حالت اولیه بر روی زمین برگردانید. این تمرین را ۱۰ بار انجام داده استراحت کنید و با پای چپ تمرین را انجام دهید.

## (د) خم کردن زانو از پشت

این تمرین برای تقویت عضلات پشت پا ضروری است. در پشت صندلی بایستید و با گذاشتن دست ها بر روی صندلی تعادل خود را حفظ کنید. اکنون پای راست را از پشت بالا آورید و از زانو خم کنید تا حدی که زاویه زانو ۹۰ درجه برسد و ساق پا موازی زمین شود. پا را به وضعیت اول برگردانید و ۱۰ بار این تمرین را انجام دهید. یک دقیقه استراحت کنید و تمرین را با پای چپ انجام دهید.

## (ه) بالا رفتن از پلکان

این حرکت یک تمرین فوق العاده برای تقویت پاها است. برای این تمرین می توانید از پلکان خانه یا راهرو استفاده کنید. برای انجام آن نزدیک به نرده پله ها یا دیوار بایستید و با گذاشتن دست بر روی نرده ها تعادل خود را حفظ کنید. اکنون با گذاشتن پای راست بر روی پله بالایی به سمت بالا حرکت کنید سپس پای چپ را کنار پای راست گذاشته و تعادل خود را حفظ کنید. اکنون پای چپ را به پلکان پایینی بازگردانید و بعد از آن پای راست را پایین آورید تا یک تکرار کامل تمرین انجام شود. این تمرین را ۱۰ بار انجام دهید. یک دقیقه استراحت کرده و تمرین را تکرار کنید. اگر به پله دسترسی ندارید می توانید از هر مانع محکمی به جای پله استفاده کنید.

## (ز) اسکوات

اسکوات تمرینی فوق العاده برای تقویت عضلات پایین تنه می باشد. برای انجام این حرکت جلو یک صندلی بایستید و دست ها باید در جلو بدن صاف و کشیده باشند. به آرامی به سمت پایین حرکت کنید. حرکت به سمت پایین تا نشستن روی صندلی باید ۴ شماره طول بکشد. روی صندلی بنشینید سپس به آرامی بلند شوید. در این حالت برخاستن و رسیدن به وضعیت ایستاده باید ۲ شماره طول بکشد. این حرکت را ۱۰ بار انجام داده یک دقیقه استراحت کنید سپس ۱۰ حرکت دیگر انجام دهید.

## (ی) ساق پا

روبروی یک صندلی ایستاده و برای حفظ تعادل دسته صندلی را بگیرید. پاها را به اندازه عرض شانه باز باشند. به آرامی بر روی پنجه پاها بروید. ۲ ثانیه در اوج حرکت مکث کرده و به حالت اولیه برگردید. حرکت را ۱۰ بار انجام داده یک دقیقه استراحت کنید و حرکت را ۱۰ بار دیگر تکرار کنید.

## تمریناتی برای بهبود وضعیت تنه سالمندان

دارا بودن و حفظ وضعیت خوب قامت برای سالمندان نه تنها هنگام فعالیت ورزشی بلکه حین انجام کارهای روزانه حیاتی است. وضعیت قامت بد و ضعیف قطعاً موجب درد در بسیاری از نواحی بدن می شود. وقتی وضعیت نادرست و بد قامت برای مدت طولانی در فرد وجود داشته و هیچ تلاشی برای رفع این مشکل انجام نشود تغییرات ساختاری در بدن اتفاق خواهد افتاد. عضلات کوتاه و ضعیف خواهند شد و شما را مستعد آسیب های مفصلی می کند. قبل از شروع تمرینات باید عادت های بد زندگی در طول روز از قبیل بد نشستن و ایستادن و خوابیدن و حمل اجسام و وسایل و غیره را اصلاح کنید و سپس تمرینات زیر را برای داشتن وضعیت قامتی مناسب و خوب انجام دهید.

## (الف) بالا آوردن دست ها

این تمرین برای توسعه انعطاف پذیری نواحی قفسه سینه و افزایش توانایی سالمند در بالا بردن دنده ها و شانه ها به وضعیت اصلی خود می باشد. برای انجام این تمرین بر روی یک صندلی بنشینید پشت و گردن صاف و سر رو به جلو باشد. دست ها را کنار بدن یا روی ران ها بگذارید. همراه با دم (نفس کشیدن) ۲ دست را بالا ببرید تا دست ها هم تراز با شانه ها در جلو بدن قرار گیرند. با این کار باید استخوان ۲ کتف از پشت به هم نزدیک شوند. به آرامی دست ها را به وضعیت اول برگردانید و حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

## الف) تمرین کششی پا

بر روی زمین دراز بکشید زانو ها خم و پاشنه پا روی زمین باشند. ران پای راست را در آغوش کشیده و در ادامه پا را به داخل سینه بکشید. در صورت نیاز از یک شال یا کمر بند استفاده کنید. پای چپ بر روی زمین صاف و کشیده باشد. در حین حرکت نفس عمیق بکشید. این وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید سپس پای راست را بر روی زمین قرار داده و تمرین را با پای چپ انجام دهید. این تمرین باعث کشش قسمت میانی و پایینی پشت، کمر و لگن شده و در رفع کمر درد مفید است.

## ب) تمرین صندلی

ورزش یوگا باعث توسعه و بهبود عملکرد قلب میشود. این تمرین به دلیل درگیر کردن بسیاری از اعضای بدن برای قلب مفید است. بایستید و پاها کنار هم قرار دهید. همراه با دم دست ها را در کنار بدن تاب داده و به روبروی سینه ببرید. کف دست ها باید روبروی یکدیگر باشند. با بازدم زانو ها را خم کرده و بالا تنه را پایین ببرید. بدن باید شبیه وضعیتی باشد که در حال نشستن بر روی یک صندلی هستید. این وضعیت را ۳۰ ثانیه نگه دارید. سپس زانو ها را راست کرده و دست ها را پایین بیاورید چند لحظه استراحت کرده و دوباره حرکت را انجام دهید. اگر انجام این تمرین در ابتدا سخت است میتوان از یک دیوار استفاده کرد به طوریکه در وضعیت صندلی پشت کمر را به دیوار تکیه دهید.

## ج) خم شدن به جلو بر روی صندلی

این تمرین برای کاهش فشار خون مفید است. برای انجام این حرکت روی صندلی بنشینید، زانو ها را به هم چسبانده و کف پاها را بر روی زمین باشند. نفس بکشید و همراه با بازدم بالا تنه را به جلو خم کنید. دست ها را در جلوی بدن آویزان کنید. سپس کف دست ها را کنار پاها به زمین بچسبانید. در پایین ترین حالت باید سینه به ران ها بچسبد و پیشانی نزدیک زانو ها برسد. این وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید به وضعیت اول برگردید و بعد از کمی استراحت تمرین را تکرار کنید.

## د) چرخش تنه در حالت خمیده

این تمرین یکی از تمریناتی است که برای مبارزه با خطر پوکی استخوان در سالمندی کاربرد بسیار دارد. برای انجام این تمرین به گونه ای بایستید که پای راست جلو و پای چپ را در عقب آن قرار دهید. پاها باید ۹ الی ۱۲ سانتی متر از هم فاصله داشته باشند. پنجه پاها را به خارج بدن بچرخانید. در این صورت پاشنه پای راست باید با قوس داخلی کف پای چپ تماس پیدا کند. دست ها را کنار بدن باز کنید و لگن را به سمت جلو بچرخانید. همراه با یک بازدم از کمر به جلو خم شوید و تنه را به سمت راست بچرخانید. دست چپ را بیرون پای راست بر روی زمین یا کفش بگذارید و دست راست را در بالا نگه دارید این وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید، سپس به آرامی به وضعیت ایستاده برگردید بعد از کمی مکث حرکت را دوباره انجام دهید.

## ه) تمرین ۷ معکوس

یک تمرین مناسب برای آرام کردن بدن در دوران یائسگی و عوارضی چون بی خوابی و کج خلقی و گرگرفتگی می باشد. کف دست ها و زانو ها را روی زمین قرار دهید. دست ها باید کمی جلوتر از شانه ها باشند. همراه با یک بازدم زانو ها را از زمین بلند کرده و کل بدن را بر روی کف پاها و کف دست ها نگه دارید. در اوج حرکت دست ها و شانه و پشت و کمر در یک راستا رو به بالا باشند و لگن و ران و ساق پاها در یک راستا رو به پایین قرار بگیرند تا بدن به شکل حرف ۷ معکوس یا عدد ۸ در آید. ۱۰ ثانیه همین وضعیت را حفظ کنید و بعد از کمی استراحت دوباره تمرین را تکرار کنید.

## ب) باز کردن ستون فقرات

این تمرین موجب بهبود وضعیت ستون فقرات شانه ها و چانه شده و هم چنین به انعطاف پذیری سینه و به بهبود عملکرد تنفس و شش ها کمک می کند. برای انجام این تمرین به گونه ای بر روی یک صندلی بنشینید که دست ها کنار بدن باشند. ستون فقرات در حالت راحت و خنثی باشد. همراه با دم ستون فقرات خود را به آرامی باز کنید تا سینه و شانه ها بالاتر روند، سپس همراه با بازدم ستون فقرات و سینه و شانه های خود را آرام کرده و به وضعیت اول برگردید و این تمرین را ۱۰ بار انجام دهید.

## ج) جلو و عقب بردن چانه

این تمرین موجب اصلاح عادت های بد شده و عضلات ناحیه ترقوه را برای حمایت بیشتر تقویت می کند. برای انجام این تمرین بر روی یک صندلی بنشینید و به آرامی ستون فقرات و دنده ها و شانه ها را بالا ببرید. به آرامی چانه خود را به سمت داخل ببرید و سپس به سمت سینه و پایین حرکت دهید. چانه را به سمت جلو برده به صورتی که گردن و سر نیز به سمت جلو حرکت کنند. چانه را به وضعیت خنثی (اولیه) برگردانید و حرکت را تکرار کنید.

## د) چرخش شانه ها

این تمرین برای بهبود انعطاف پذیری شانه ها و قفسه سینه مفید است. ستون فقرات را به وضعیت درست هدایت می کند. برای انجام این تمرین بر روی صندلی نشسته و ستون فقرات را در حالت خنثی و دنده ها را بالا نگه دارید. اکنون شانه ها را بالا برده سپس به عقب و بالاخره به پایین ببرید تا یک چرخش کامل شود. این چرخش را ۱۰ بار کامل انجام دهید.

## ه) نزدیک کردن کتف ها به پشت

این تمرین موجب اصلاح وضعیت بد شانه ها و ستون فقرات می شود. برای انجام این تمرین روی صندلی بنشینید و دست ها را کنار بدن نگه دارید. ستون فقرات را در وضعیت آرام و خنثی حفظ کنید. شانه ها را به سمت عقب ببرید تا ۲ استخوان کتف از پشت به هم نزدیک شوند. شانه ها را به وضعیت اولیه برگردانید و این تمرین را ۱۰ بار انجام دهید.

## چند تمرین ورزش در آب یا آب درمانی

بسیاری از سالمندان مبتلا به مشکلات جسمی مثل آرتروز زانو و کمردرد و غیره در آرزوی ورزش های بی دردسری هستند که بدون فشار بر زانو بتوانند عضلات خود را تقویت کنند و از درد زانو بکاهند. امروزه ورزش های مناسب این بیماران در داخل استخر های مخصوص توانبخشی انجام می گیرد که منظور همان تمرینات ورزش در آب یا آب درمانی است. تمرینات زیر شامل تمرینات تقویتی و کششی است که برای کل بدن طراحی شده است. این تمرینات را در ۲ یا ۳ بار و هر بار ۸ الی ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

- ✓ قدم برداشتن به جلو
- ✓ قدم برداشتن به پهلو
- ✓ پا دوچرخه یک پایی
- ✓ دور و نزدیک کردن پاها
- ✓ با آوردن پا از جلو
- ✓ بالا آوردن پا از عقب

## حرکات یوگا ویژه سالمندان

یوگا به عنوان یک ورزش برای همه افراد در هر سنی حتی سالمندان سودمند است. ورزش یوگا برای مبارزه با استرس، خستگی، درد، افزایش قدرت تعادل کلی بدن و کاهش آسیب های رایج در دوران سالمندی مفید است.

# بیماری خودایمنی هاشیموتو

معصومه حمزه / سوپروایزر آزمایشگاه  
آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



## علائم بیماری هاشیموتو

بزرگ‌ترین و اولین علامت بیماری هاشیموتو افزایش سایز تیروئید است، که به آن گواتر گفته می‌شود.

- افزایش وزن
- رنگ پریدگی و یا تورم در صورت، پوست خشک و رنگ پریده
- خستگی و بی حالی
- یبوست
- مشکل در دمای بدن و سردی، حساس بودن به سرما (به اصطلاح عام سرمایی بودن)
- مشکل در باروری
- دردهای عضلانی و مفصلی، سفت شدن عضلات
- افت حافظه
- موهای شکننده، نازک شده، ریزش موها
- دوره های نامنظم قاعدگی در خانم ها
- افسردگی
- کاهش ضربان قلب
- بزرگ شدن زبان

## در چه صورت به پزشک مراجعه کنیم؟

در موارد زیادی بیماران سوال می کنند از کجا بدانیم که ممکن است به هاشیموتو مبتلا شده باشیم و با چه علائمی به پزشک مراجعه کنیم، در جواب باید گفت اگر با این علائم رو به رو شدید با پزشک مشورت کنید:

- ✓ داشتن علائم بیماری هاشیموتو
- ✓ پوست خشک
- ✓ چهره پف کرده و یا رنگ پریده
- ✓ خستگی بدون دلیل
- ✓ یبوست
- ✓ عمل جراحی برای تیروئید
- ✓ پرتو درمانی در قسمت سر و گردن
- ✓ کلسترول بالا
- ✓ سابقه خانوادگی بیماری های تیروئید
- ✓ مصرف داروهایی مانند ید رادیواکتیو و یا داروی ضد تیروئید

سیستم ایمنی و دفاعی بدن سدی است که بدن با کمک گلبول های سفید خون و عملکردهای دفاعی در برابر غیرخودی ها و یا به اصطلاح بهتر، عوامل خارجی در بدن می سازد، این سیستم دفاعی باعث می شود تا ویروس ها، باکتری ها، آلودگی ها و هرچه به شکلی غیرعادی در بدن ظاهر شود شناسایی و مورد حمله قرار بگیرند، در حقیقت عملکرد همین سیستم دفاعی، که باعث بهبودی در شرایط سلامتی است برخی مواقع می تواند دردسرساز باشد، به طور مثال در مواردی مانند: پیوند اعضا، پزشک مجبور به تضعیف و سرکوب آن می شود تا عضو پیوند یافته مورد قبول بدن واقع شود، در مواردی نیز سیستم ایمنی به اشتباه به اعضای خودی حمله می کند، که به آن بیماریهای خودایمنی می گویند. بیماری هاشیموتو یکی از همین نمونه هاست.

## بیماری هاشیموتو چیست؟

بیماری هاشیموتو یکی از بیماری های خود ایمنی مرتبط با غده تیروئید است. زمانی که فرد مبتلا به بیماری هاشیموتو می شود، سیستم ایمنی علیه بافت های خود بدن وارد عمل می شود. در افراد درگیر به هاشیموتو، سیستم ایمنی غده تیروئید را مورد هدف حمله قرار می دهد. زمانی که سیستم ایمنی علیه غده تیروئید وارد عمل می شود، غده تیروئید نمی تواند به اندازه کافی هورمون T3 و T4 تولید کند. بنابراین فرد مبتلا به کم کاری تیروئید نیز می شود. زمانی که هورمون کافی از غده تیروئید ترشح نشود، بدن دچار اختلال در متابولیسم می شود و به اصطلاح سوخت و ساز آن برهم می خورد. عدم تولید کافی هورمون از غده تیروئید عملکرد قلب و سرعت سوخت و ساز بدن یا استفاده بدن از کالری دریافتی از طریق غذاها را کاهش می دهد. بیماری هاشیموتو را می توان با حضور آنتی بادی ها (افزایش سطح TPO)، افزایش سطح TSH یا پایین آمدن سطح هورمون های تیروئید در خون از نظر شیمیایی تشخیص داد.

بیماری هاشیموتو به عنوان یک بیماری تیروئیدیت مزمن لنفوسیتی نیز شناخته می شود، در تحقیقاتی که درباره این بیماری انجام شده نشان داده شده که شایعترین علت کم کاری تیروئید در ایالات متحده آمریکا همین بیماری است که در اغلب موارد فرد بیمار را با کم کاری تیروئید مواجه می کند.

## تشخیص بیماری هاشیموتو

در ابتدا پزشک با انجام یک معاینه بالینی غده تیروئید را ارزیابی می‌کند تا هرگونه تغییرات چه از نظر اندازه و یا از لحاظ بافتی تشخیص داده شود. در ادامه ممکن است یک آزمایش خون نیز تجویز شود. آزمایش‌های خون تشخیص اختلالات تیروئید به شرح زیر است:

➤ تست TSH, T4, Anti TPO

➤ سونوگرافی تیروئید

➤ آزمایش هورمون TSH

اگر سطح TSH خون بالاتر از حد نرمال باشد به این معنی است که غده تیروئید به اندازه کافی هورمون T4 تولید نمی‌کند. در این آزمایش کم کاری قابل تشخیص است.

### تست T4

سطح پایین T4 در خون نشان دهنده ابتلا به کم کاری تیروئید و بیانگر آن است که تیروئید قادر نیست به اندازه کافی هورمون به خون آزاد کند.

### آزمایش آنتی بادی

وجود آنتی بادی‌های ضد تیروئید حاکی از خطر ابتلا به کم کاری تیروئید هاشیموتو است. علاوه بر آزمایش Anti TPO ، تجویز آزمایشات تصویربرداری مانند سونوگرافی غده تیروئید نیز محتمل است. در سونوگرافی اندازه و ظاهر تیروئید و همچنین وجود ندول تیروئید قابل تشخیص است.

## درمان بیماری هاشیموتو

درمان تیروئیدیت هاشیموتو بیشتر در قالب تجویز دارو انجام می‌گیرد. هاشیموتو به صورت کامل درمان نمی‌شود، اما با جایگزین کردن هورمون‌ها با دارو می‌توانید سطح هورمون‌ها را تنظیم کنید و متابولیسم طبیعی را به بدن برگردانید. قرص‌های کنترل بیماری هاشیموتو تا حدود زیادی مؤثر هستند و می‌توانند با کاهش علائم هاشیموتو کیفیت زندگی بیمار را ارتقا ببخشند. با توجه به تشخیص پزشک بیمار باید میزان دوز دقیقی را مصرف کند. دوز دارویی که پزشک تجویز می‌کند، به علل زیر بستگی خواهد داشت:

✓ سن

✓ وزن

✓ شدت کم کاری تیروئید

✓ ابتلا به اختلالات و بیماری‌های دیگر

✓ داروهایی که مصرف‌شان با هورمون‌های تیروئید مصنوعی در تداخل است

بعد از اینکه فرآیند درمان شما آغاز شد، پزشک متخصص آزمایش TSH را جهت کنترل عملکرد تیروئید و تعیین میزان دقیق دوز مورد نیاز دارو تجویز خواهد کرد. برای اینکه بدن‌تان به روش درمانی پاسخ دهد، حداقل چند ماه صبر کنید. چراکه هورمون‌های تیروئید در بدن فوق‌العاده آرام عمل می‌کنند و معمولاً چند ماهی زمان می‌برد تا کاهش سطح علائم هاشیموتو را تجربه کنید. زمانی که علائم عقب‌نشینی کنند، گواتر کوچک می‌شود و به حالت نرمال برمی‌گردد.

## ریسک فاکتورهای بیماری هاشیموتو چه هستند؟

عوامل زیر خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد:  
جنسیت: زنان بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند  
سن: این بیماری بیشتر در میان‌سالی بروز می‌کند  
سایر بیماری‌های خودایمنی مانند لوپوس، آرتریت روماتوئید و دیابت نوع یک  
ژنتیک  
بارداری  
مصرف بیش از اندازه ید  
قرارگیری در معرض تشعشع

## هاشیموتو در دوران بارداری

هاشیموتو در صورت درمان نشدن می‌تواند منجر به مشکلاتی در دوران بارداری هم برای مادر و هم جنین شود. بیماری هاشیموتو خطر ابتلا به موارد زیر را افزایش می‌دهد.

### پره اکلامپسی :

پره اکلامپسی در واقع فشار خون بالا در دوران بارداری است که با مقدار غیر طبیعی پروتئین در ادرار نیز همراه است. این عارضه بیشتر در اواخر بارداری اتفاق می‌افتد و می‌تواند منجر به عوارضی مثل تولد زودرس، کم خونی و یا سقط جنین شود.

**کم خونی:** کم خونی که با کاهش تعداد گلبول‌های قرمز و هموگلوبین پایین مشخص می‌شود.

عوارض کم خونی شامل موارد زیر است:

### تضعیف سیستم ایمنی

### خطر زایمان زودرس یا کم وزنی جنین در زمان تولد

**سقط جنین:** مدت‌هاست که ارتباط هاشیموتو با سقط جنین مشخص شده است. این آسیب تا حدی به دلیل عدم تعادل هورمون‌های تیروئید است و همچنین سطح هورمون‌های استروژن نیز غالباً پایین می‌آید. نتایج بعضی تحقیقات نشان می‌دهد که درمان مناسب تیروئید قبل از بارداری خطر سقط جنین را کاهش می‌دهد

## کلام آخر

بیماری هاشیموتو یک اختلال تیروئیدی خودایمن است که با التهاب غده تیروئید همراه است. این بیماری یکی از دلایل ابتلا به بیماری کم کاری تیروئید است. به همین علت مهم است که در مراحل اولیه بیماری تشخیص داده شود. عوامل وراثتی، هورمونی، مصرف ید بیش از حد و قرارگرفتن در معرض تشعشع از جمله دلایل ابتلا به این بیماری است. برای تشخیص این بیماری باید آزمایش تیروئید انجام شود.

### منابع:

کتاب هنری  
سایت هومکا

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/hashimotos-disease>

# اتیسم و صرع

سنارحبی / مدیر مرکز جامع کودکان نیلوفر

آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

احتمال ظاهر شدن تشنج در یک بزرگسال مبتلا به اتیسم کمتر است. چندین مطالعه نشان داده اند کودکانی که هم اتیسم و هم عقب ماندگی ذهنی دارند، بیش از کودکان اتیسم با عملکرد ذهنی طبیعی به صرع مبتلا می شوند. بر اساس برخی مطالعات، زنان مبتلا به اتیسم بیشتر از مردان مبتلا به صرع هستند و وجود ناتوانی حرکتی، مشکلات تکلمی و عقب ماندگی ذهنی در یک فرد اتیسم، خطر ابتلا به صرع را افزایش می دهد.

## نشانه های بالینی صرع در اتیسم

افراد مبتلا به اتیسم ممکن است به انواع مختلف تشنج از جمله تشنج ژنرالیزه، تشنج فوکل و اسپاسم شدید دوران نوزادی مبتلا شوند. به نظر می رسد شروع صرع در کودکان مبتلا به اتیسم در اوایل کودکی و نوجوانی بیشتر است اما حدود ۲۰ درصد از افراد اتیسم مبتلا به صرع، اولین تشنج را در بزرگسالی تجربه میکنند. گاهی تشخیص صرع در کودک مبتلا به اتیسم ممکن است دشوار باشد و با اختلالات رفتاری اتیسم اشتباه شود. به عنوان مثال، از علائم رایج اتیسم قرار دادن بدن در حالت های غیر معمول یا انجام حرکات تکراری است که اینها همچنین می تواند نشانه هایی از انواع خاصی از حملات صرعی باشد. پس اگر کودک شما مبتلا به اتیسم است و فکر می کنید ممکن است تشنج هم داشته باشد، بهتر است برای تشخیص درست با یک متخصص مغز و اعصاب مشورت کنید. در صورت امکان، سعی کنید یک فیلم از حمله مشکوک به تشنج ضبط کنید یا از آنچه اتفاق می افتد یادداشت های دقیق بردارید.

## درمان اتیسم و صرع

هر فرد مبتلا به اتیسم و صرع درمان خاص خود را می طلبد. هیچ درمان استاندارد برای مبتلایان به اتیسم وجود ندارد و در واقع، اتیسم "درمان" قطعی ندارد. از طرف دیگر، صرع به طور معمول با داروهای ضد صرع درمان می شود که به حدود دو سوم افراد کمک می کند تا تشنج خود را کنترل کنند. اگر بیمار به دارو جواب ندهد، درمانهای جایگزین دیگری (مانند جراحی، رژیم کتوژنیک...) وجود دارد. بعضی اوقات افراد مبتلا به اتیسم دچار اختلال بیش فعالی (ADHD) یا اضطراب نیز هستند که ممکن است برای درمان این شرایط دارو مصرف کنند. اگر همزمان به صرع مبتلا باشند و داروی ضد تشنج مصرف کنند، امکان تداخلات دارویی وجود دارد. همیشه بهتر است هنگام استفاده از داروی جدید با متخصص مغز و اعصاب کودک خود مشورت کنید تا خطر تداخل داروهای مختلف با یکدیگر را ارزیابی کنند.

## درمان زودرس

تحقیقات نشان می دهد درمان زودرس صرع در مبتلایان به اتیسم بهترین نتیجه را در پی دارد. بنابراین، اگر فکر میکنید کودک شما تشنج می کند، در اسرع وقت با متخصص مغز و اعصاب قرار ملاقات بگذارید. ثابت شده است که حملات صرعی شدید در دوران نوزادی - به ویژه نوعی به نام اسپاسم شیرخوارگی - پیامدهای ماندگاری بر روی مغز دارد و به نظر می رسد جراحی برای درمان اشکال شدید صرع منجر به بهبود طولانی مدت در رفتار و شناخت اجتماعی شود.

منبع:

norology.com

اتیسم و صرع دو بیماری هستند که بر مغز و نحوه رفتار افراد تاثیر می گذارند. گاهی اوقات، افراد همزمان به اتیسم و صرع مبتلا می شوند. در حقیقت، مطالعات نشان می دهد افرادی که مبتلا به صرع هستند بیشتر از دیگران به اتیسم مبتلا می شوند و بالعکس.

## چه شواهدی برای ارتباط اتیسم و صرع وجود دارد؟

نتایج یک مطالعه بزرگ که در سال ۲۰۱۳ بر روی ۶۰۰۰ کودک مبتلا به اتیسم انجام شد، نشان داد که ۱۲.۵ درصد این کودکان مبتلا به صرع هستند. این نسبت در بین کودکان بالای ۱۳ سال به ۲۶ درصد می رسد. همچنین مطالعه دیگر بر روی ۷۰۰۰ کودک مبتلا به اتیسم که در سال ۲۰۱۹ انتشار یافت، نشان داد که حدود ۱۰ درصد این کودکان مبتلا به صرع هستند. میزان ابتلا در سایر مطالعات نیز از ۲ تا ۴۶ درصد متغیر است که در هر صورت، بیش از شیوع صرع در جمعیت عمومی (۱.۲ درصد) است. افراد مبتلا به صرع نیز بیشتر از دیگران به اتیسم مبتلا می شوند: یک مطالعه سوئدی بر روی بیش از ۸۵۰۰۰ فرد مبتلا به صرع نشان داد که اتیسم در این افراد ۱۰ برابر بیشتر از جمعیت عمومی است. محققان هنوز دقیقاً نمی دانند چه عواملی باعث ایجاد این ارتباط دوسویه بین اتیسم و صرع می شود اما چند توضیح احتمالی وجود دارد:

ژنتیک: چندین مطالعه نشان می دهد که اتیسم و صرع از یک منشأ ژنتیکی مشترک ناشی می شوند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان داد که بین ژن های مرتبط با صرع و آنهایی که با اتیسم مرتبط هستند، همپوشانی وجود دارد. یک مطالعه دیگر نیز در سال ۲۰۱۶ نشان داد کودکانی که خواهر یا برادر بزرگتر مبتلا به اتیسم دارند، ۷۰ درصد بیشتر از گروه کنترل مبتلا به صرع هستند، حتی اگر خود مبتلا به اتیسم نباشند. محققان جهش در چندین ژن از جمله SCN2A و HNRNP۱ را با صرع، اتیسم یا هر دو مرتبط دانسته اند. برخی اختلالات ژنتیکی مرتبط با اتیسم، مانند سندرم Phelan-McDermid، نیز با صرع همراه است. فعالیت مغزی "صرعی" یکی از راه های تشخیص صرع استفاده از دستگاه نوار مغزی برای ثبت فعالیت الکتریکی مغز است. افراد مبتلا به صرع اغلب الگوی خاصی از امواج الکتریکی غیر طبیعی مغزی دارند. الگوهای مشابه در افراد مبتلا به اتیسم نیز دیده می شود - حتی اگر هرگز دچار تشنج نشده باشند. نشانه های اتیسم و صرع اغلب در دوران کودکی پیشرفت می کند بطوریکه اکثر افراد تا زمان بلوغ علائم هر دو بیماری را نشان می دهند:

# توانبخشی شناختی چیست؟

سودابه حسینی / کارشناس ارشد روانشناسی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

افراد برای تقویت عضلات خود معمولاً به سراغ ورزش می روند!

برای تقویت مغز و ذهن چه باید کرد؟



در ابتدا باید گفت: مغز آدمی نیز یک عضو منعطفی است که با یک سری اقدامات توانبخشی شناختی می توان آن را تقویت کرد، همان گونه که می توان یک عضله را تقویت کرد، به مراتب راحت تر از آن می توان مغز را تقویت کرد. اگر فردی در عملکردی مهارت پیدا کند، ساختار مغزی درگیر در آن عملکرد تقویت می شود. پایه توانبخشی شناختی نیز بر این اصل استوار است. مغز یک ارگان انعطاف پذیر و تغییر پذیر است و می توان با توانبخشی شناختی مغز را ترمیم و تقویت کرد.

برای مثال، کودکی را در نظر بگیرید که علائم نقص توجه و پیش فعالی و نشانه های رفتاری مانند افت تحصیلی، نافرمانی و پرخاشگری دارد. با ارزیابی شناختی می توان متوجه شد که او در کدام بخش کارکرد شناختی دچار نقص است. برای مثال نقص در کنترل مهارت دارد یا حافظه فعال. درواقع نقص در رفتار برخاسته از نقص در کارکردهای شناختی است. سپس با استفاده از روش های مناسب توانبخشی شناختی، می توان به جبران نقص کارکرد شناختی موجود پرداخته و مشکلات رفتاری را کاهش داد.

توانبخشی یعنی تغییر فعال به منظور توانمندسازی افراد مبتلا به آسیب یا بیماری است. حرکت در انسان مبتنی بر هماهنگی سیستم های مختلف حرکتی، بینایی و ادراکی است. در بسیاری از فعالیت های روزمره مانند: استفاده از ابزار آلات، داشتن مهارت حرکتی خوب و هماهنگی دقیق چشم، سر و دست ها ضروری است. کنترل بینایی، در حین یک فعالیت حرکتی، به ویژه در مرحله یادگیری توالی حرکتی، نقش اساسی ایفا می کند. آسیب مغزی نه تنها به موتور یا ناحیه حسی، بلکه به سیستم فضایی و بینایی نیز می تواند آسیب برساند که این خود می تواند منجر به مشکلات جدی در عملکرد بینایی حرکتی فرد شود، هدف توانبخشی ترمیم و بازگرداندن تمامی کارکردهای جسمانی، روانی و اجتماعی آسیب دیده ناشی از بیماری هاست. شناخت هم یعنی توانایی توجه، دریافت و درک اطلاعات به منظور تبدیل و یکپارچه سازی و نگهداری که باعث تعامل با محیط می شود. بر این اساس توانبخشی شناختی یا توانبخشی نوروسایکولوژیک یعنی مجموعه ای از روش ها یا راهبردهای مداخله ای، که به منظور توانمندسازی بیماران و خانواده های آنها صورت می گیرد. توانبخشی شناختی شامل چه افرادی می شود؟



- ✓ بیماری های کارکردی مغز مانند: اسکیزوفرنیا، آلزایمر، بیش فعالی، مشکلات خواب و..
- ✓ بیماری های اکتسابی مغزی مانند: ضربه مغزی و سکته مغزی، فلج مغزی و..
- ✓ بیماری های پیش رونده و تخریبی چون دمانس (زوال عقل)

## کارکرد توانبخشی شناختی

بعضی از اجزای شناخت که در توانبخشی شناختی مورد توجه قرار می گیرند و ارزیابی و درمان می شوند عبارتند از:

- درک ( Perception ) : فواید توانبخشی شناختی برای کودکان
- توجه ( Attention ) : ✓ تقویت حافظه دیداری دانش آموزان دارای اختلال نوشتن، باعث کاهش خطاهای املا می شود.
- حافظه ( Memory ) : ✓ توانبخشی شناختی باعث می شود دانش آموزان به فرآیند نوشتن خود نظارت کنند.
- زبان ( Language ) : ✓ فعالیت کودکان هدفمند خواهد شد، در نهایت مهارت نوشتن صحیح کلمات را می آموزند.
- تفکر ( Thinking ) : دانش آموزانی که دارای اختلال نقص توجه و بیش فعالی اند، از توانایی نگهداری توجه و پیشرفت تحصیلی پایینی برخوردارند. با استفاده از خدمات توانبخشی شناختی، میزان توجه دانش آموزان دارای اختلال نقص توجه / بیش فعالی می تواند پیشرفت آن ها را به دنبال داشته باشد.



## فواید توانبخشی شناختی بزرگسالان

پژوهش ها نشان می دهد که توانبخشی حافظه و توجه به عنوان یکی از رویکردهای جدید درمانی، پا به پای سایر مداخلات قادر است بر وضعیت حافظه بیماران سالمند مبتلا به دمانس و آلزایمر موثر بوده و موجب بهبود کیفیت زندگی سالمندان شود. توانبخشی شناختی یکی از ارکان اصلی و ضروریات درمانی برای کاهش علائم و مشکلات ناشی از دمانس و آلزایمر است. که در کنار روش های درمان و کنترل بیماری از آن استفاده می کنند.

## فواید توانبخشی شناختی برای اختلالات مغز

پژوهش ها نشان می دهد توانبخشی شناختی توجه، پردازش اطلاعات و کارکردهای اجرایی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروز (بیماری MS) موثر است. علاوه بر وضعیت شناختی آنان، به بهبود افسردگی این بیماران نیز کمک می کند. البته نتایج این پژوهش ها نشان می دهد باز توانی شناختی مداخله اثربخشی برای بهبود کارکردهای شناختی بیماران دچار آسیب مغزی تروماتیک است. با در کنار هم قرار گرفتن اجزای تشکیل دهنده شناخت در انسان، توانایی مختلف شناختی حاصل می گردد که با اصلاح و تقویت این توانایی ها می توان مشکلات رفتاری را کاهش داده و روند درمان را تسریع کرد. همچنین تقویت و توسعه این توانایی در افراد سالم می تواند موجب افزایش کارایی و بهبود در فعالیت های آنان گردد.

# دلایل سنگین شدن گوش سالمندان

یکی از مشکلات بسیار شایعی که با افزایش سن به سراغ افراد می‌آید، سنگین شدن گوش یا کم شنوایی است. دلایل بسیار مختلفی می‌توانند در بروز سنگین شدن گوش در سالمندان دخیل باشند که با شناخت این دلایل می‌توان پیش از دوران سالمندی از بروز چنین مشکلی جلوگیری نمود و یا پس از ابتلا به آن روش درمان مناسبی برای آن پیدا کرد. این مشکل می‌تواند در یک یا هر دو گوش فرد رخ دهد که در این حالت می‌تواند زندگی شخصی فرد را تحت تأثیر قرار داده و عملکرد ایشان را ضعیف نماید. شما می‌توانید با مطالعه این مطلب با انواع کم شنوایی، علت سنگین شدن گوش در سالمندان، علائم کم شنوایی در افراد مسن، نحوه تشخیص پیرگوشی و روش‌های درمان سنگین شدن گوش آشنا شوید.

## سنگین شدن گوش چیست؟

سنگین شدن گوش نوعی اصطلاح عامیانه است که برای بیان مشکلات کم شنوایی از آن استفاده می‌شود. کم شنوایی یا همان سنگینی گوش می‌تواند شدت‌های مختلفی داشته و در برخی موارد فرد به ناشنوایی کامل برسد. دلایل مختلفی می‌توانند بر میزان شنوایی افراد تأثیرگذار باشند اما افزایش سن و پیری یکی از دلایل مهم این بیماری است. در بسیاری از افراد با افزایش سن، میزان شنوایی آن‌ها نیز کاهش یافته و به سختی می‌توانند صداهای اطراف خود را درک نمایند. با بروز چنین مشکلی، گذراندن زندگی و انجام امور روزانه به صورت تنهایی برای فرد بسیار دشوار خواهد شد.

## آشنایی با انواع سنگین شدن گوش در سالمندان یا کم‌شنوایی

همانطور که گفتیم کم شنوایی یا سنگین شدن گوش می‌تواند شدت و علائم متفاوتی داشته باشد، به همین دلیل می‌توان کم شنوایی را بر اساس میزان شدت افت شنوایی، علت بروز این مشکل و علائم آن به ۳ نوع اصلی تقسیم نمود:

### کم شنوایی حسی - عصبی

کم شنوایی حسی - عصبی به دلیل آسیب به سلول‌های مو مانند داخل حلزون گوش که موجب جابجایی مایع داخل حلزون و شنوایی می‌شوند و یا عصب شنوایی ایجاد می‌شود. این آسیب که یکی از شایع‌ترین انواع کم شنوایی دائمی به شمار می‌رود، می‌تواند در بزرگسالی منجر به سنگین شدن گوش شود.

### کم شنوایی هدایتی

از دیگر انواع کم شنوایی، می‌توان به کم شنوایی هدایتی اشاره کرد که به دلیل بروز اختلال در عملکرد گوش خارجی و میانی، و یا انسداد مجرای گوش به دلایل مختلف مانند وجود جرم گوش رخ دهد. این نوع کم شنوایی می‌تواند به صورت دائمی و موقتی رخ دهد.

### کم شنوایی مختلط

اگر فردی به هر دو نوع کم شنوایی مبتلا باشد، به آن کم شنوایی مختلط می‌گویند. در این حالت ممکن است شدت کم شنوایی در فرد بیشتر از سایر موارد باشد.

## سنگین شدن گوش در سالمندان چه علائمی دارد؟

- ✓ صحبت کردن با صدای بلند
- ✓ درخواست برای تکرار صحبت‌های فرد مقابل خود
- ✓ عدم درک صداهای اطراف با وجود شنیدن آن‌ها
- ✓ زنگ زدن یا وزوز کردن گوش
- ✓ عدم امکان شنیدن صداهای آهسته
- ✓ مشکل در برقراری ارتباط با افراد در مکان‌های شلوغ

## دلایل سنگین شدن گوش در سالمندان

دلایل مختلفی برای بروز کم شنوایی یا سنگینی گوش در سالمندان وجود دارد که اطلاع از علت‌های آن می‌تواند به پیشگیری و یا درمان این مشکل کمک نماید.

### از دلایل سنگین شدن گوش در سالمندان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- وارد شدن ضربه یا آسیب به ساختار گوش
- افزایش سن و گذشتن از سنین ۶۰ تا ۶۵
- سابقه کشیدن سیگار
- اختلالات ژنتیکی
- داشتن سابقه خانوادگی و زمینه ارثی
- ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت
- ابتلا به بیماری‌های مختلف مانند منییر (Meniere's disease)، بیماری‌های خود ایمنی و اتواسکلروز
- مصرف داروهای خاص مانند اتوتوکسیک، آنتی‌بیوتیک‌ها و موادی مانند آرسنیک، سرب، منگنز، قلع و جیوه
- وجود یک جسم خارجی در گوش
- عفونت کردن گوش و تجمع چرک
- وجود مایعات در گوش میانی پس از ابتلا به آنفولانزا یا پس از یک سفر هوایی
- قرار گرفتن در محیط‌های پر سر و صدا برای مدت زمان طولانی

### چگونه می‌توان سنگین شدن گوش را تشخیص داد؟

در صورتی که احساس می‌کنید خود و یا یکی از عزیزانتان به سنگینی گوش مبتلا هستید، بهتر است در اولین فرصت به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه نمایید تا با ارزیابی و آزمایشات لازم میزان شنوایی شما را مورد بررسی قرار دهند. آزمایشات معمولی که برای تشخیص میزان شنوایی فرد انجام می‌شود شامل موارد زیر هستند:

- ✓ تست
- ✓ آستانه شنوایی
- ✓ تست تمپورال
- ✓ تست ناشنوایی
- ✓ تست حلقه شنوایی

### روش‌های درمان سنگین شدن گوش در سالمندان

کم شنوایی یا سنگین شدن گوش در سالمندان درمان قطعی ندارد و این مشکل در اکثر مواقع غیر قابل بازگشت است. با توجه به این موضوع روش‌های درمانی که برای سنگین شدن گوش در سالمندان به کار گرفته می‌شوند تنها برای بهبود وضعیت شنوایی فرد استفاده می‌شوند و به معنای بازگرداندن کامل شنوایی فرد به صورت دائمی نیست. انتخاب روش درمانی مناسب برای درمان سنگین شدن گوش، به میزان کاهش شنوایی شما بستگی دارد. این روش‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

- استفاده از ایمپلنت‌های استخوانی
- استفاده از سمعک
- کاشت حلزون در بخش حلزونی گوش

### سمعک بهترین راه برای درمان سنگین شدن گوش در سالمندان

سمعک نوعی دستگاه الکترونیکی است که صداهای اطراف را دریافت کرده و آن‌ها را به صورت تقویت شده به گوش شما انتقال می‌دهد. سمعک باید در گوش و یا پشت گوش قرار گیرد تا بتواند به شنوایی فرد کمک کند. نکات مهم در نحوه برخورد با سالمندانی که به سنگینی گوش مبتلا هستند:

- بهتر است از قرار گرفتن افراد مسن مبتلا به کم شنوایی در مکان‌های پر سر و صدا خودداری شود.
- از فرو کردن اجسامی مانند گوش پاک‌کن، سر خودکار و هر جسم تیزی به داخل گوش جدا خودداری نمایید.
- هنگام استحمام از وارد کردن لیف و صابون و آب به داخل مجرای گوش پرهیزید.
- پس از حمام مجرای گوش باید تمیز شود اما بهتر است از گوش پاک‌کن استفاده نشود زیرا موجب جمع شدن جرم در انتهای مجرای گوش می‌شود.
- هنگام صحبت کردن با افراد مبتلا به سنگینی گوش با سرعت طبیعی صحبت نمایید.
- بهتر است هنگام برقراری مکالمه طوری بایستید که فرد مبتلا به کم شنوایی چهره شما را ببیند.
- هنگام پخت و پز و یا روشن بودن تلویزیون و رادیو با فرد مبتلا صحبت نکنید.

### نحوه پیشگیری از سنگین شدن گوش‌ها در سنین بالا

برخی از دلایل سنگین شدن گوش‌ها قابل کنترل نبوده و نمی‌توان جلوی بروز چنین مشکلی را گرفت مانند زمانی که فرد به بیماری‌های خود ایمنی یا دیابت مبتلا است و یا زمینه ژنتیکی کم شنوایی دارد. اما بهترین راه برای جلوگیری از کم شنوایی و سنگین شدن گوش‌ها در سالمندی دوری از قرار گرفتن در مکان‌های پر سر و صدا در سنین پایین‌تر و پیشگیری از آسیب رسیدن به گوش توسط عوامل محیطی و بیرونی است.

- از قرارگرفتن در معرض صداهایی مانند صدای موتور سیکلت و صدای هواپیما پرهیزید.
- هنگام گوش دادن به موسیقی صدای آن را زیاد نکنید.
- اگر از هدفون برای گوش دادن به موسیقی یا پادکست‌های مختلف استفاده می‌کنید، بهتر است صدای آن را کم نموده و بیشتر از ۶۰ درصد آن را افزایش ندهید.
- پس از گذشت هر ساعت استفاده از هدفون، حداقل ۵ دقیقه به گوش خود استراحت دهید.

### چگونه می‌توان از سالمندانی که به سنگین شدن

### گوش مبتلا شده‌اند مراقبت و نگهداری کرد؟

سالمندانی که دچار کم شنوایی یا سنگین شدن گوش هستند، به سختی می‌توانند صداهای اطراف خود را درک نمایند و یا با افراد دیگر مکالمه برقرار کنند. در اکثر مواقع تمامی صداهای محیط اطراف خود را به صورت مبهم و بسیار ضعیف می‌شنوند که این موضوع می‌تواند در برخی موارد حتی جان فرد را به خطر اندازد. سنگین شدن گوش در سالمندان شدت‌ها و درجات مختلفی می‌تواند داشته باشند و اگر میزان کم شنوایی در فرد شدت زیادی داشته باشد، فرد را به مراقبت و نگهداری نیازمند می‌کند. در چنین شرایطی باید فردی به عنوان پرستار و مراقب به صورت مداوم همراه ایشان باشد تا چه در منزل و چه در خارج از منزل از فرد سالمند مراقبت نموده و ایشان را از خطرات احتمالی آگاه نماید.

# فناوری های دیجیتال و اتیسم

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



## فناوی های نوظهور برای افراد ASD :

### کامپیوترهای شخصی

رایانه های شخصی (PC) در اکثر خانه ها، مدارس، دانشگاه ها، ادارات و مغازه ها در کشورهای با درآمد بالا یافت می شوند. مداخلات مبتنی بر رایانه برای کودکان اوتیستیک از اوایل دهه ۱۹۷۰ شناخته شده است و توسط افراد مبتلا به ASD و مراقبان آنها برای پرداختن به زمینه های مختلف اعم از شناسایی اولیه، توانبخشی و غیره استفاده می شود. امروزه، شواهد نشان داده است که آموزش مبتنی بر رایانه به اندازه آموزش حضوری مؤثر است. حتی بدون دسترسی به اینترنت، رایانه های رومیزی با استفاده از نرم افزارهای سمعی و بصری (مانند پاورپوینت) می توانند به افزایش توانمندی و دانش افراد ASD کمک نمایند.

### ربات ها

در کشورهای با درآمد بالا برای بیش از یک دهه، تشخیص و درمان مبتنی بر ربات برای ASD یک حوزه تحقیقاتی به سرعت در حال توسعه بوده است. ربات ها برای پرداختن به اهداف مختلفی مانند افزایش توجه و بهبود تعامل اجتماعی و مهارت های ارتباطی در مدرسه، درمانگاه یا خانه طراحی شده اند. با این حال، بیشتر مداخلات رباتیک برای ASD هنوز مرحله رشد را پشت سر نگذاشته اند. در نتیجه، استفاده از آنها در حال حاضر بیشتر به تحقیقات و بخش های بالینی تخصصی محدود شده است. هزینه های آنها قابل توجه است و جزو گران ترین فناوری های مورد بحث قرار دارند.

### واقعیت مجازی (VR) Virtual Reality

فناوری های واقعیت مجازی به شبیه سازی محیط های واقعی ایمن و قابل تکرار برای آموزش مهارت های لازم برای زندگی مستقل و اشتغال به افراد مبتلا به ASD کمک می کنند. به عنوان مثال مداخلات مبتنی بر واقعیت مجازی برای ASD به افراد آموزش می دهند که چگونه مسیریابی کنند، از خیابان ها عبور کنند، چگونه از حمل و نقل عمومی استفاده نمایند و یا چگونه یک میز را در یک کافه یا رستوران پیدا کنند.

ارتباط کودک با جهان پیرامونش بیش از هرگونه ارتباط زبانی یا شنیداری، ارتباط دیداری است و تصویر، پل ارتباطی او با محیط اطرافش می باشد. ارتباط تصویری، ارتباط جهانی است که فارغ از محدودیت های زبانی هدف خود را بیان کرده و آموزش می دهد. به واسطه محدودیت ها، علائم و ویژگی های یادگیری و رفتاری در افراد مبتلا به اختلال طیف اتیسم، آنان در اغلب موارد به فناوری های کمکی نیاز دارند. علائم بارز اختلال طیف اتیسم وجود نارسایی در الگوهای ارتباطی، عاطفی-اجتماعی، و رفتارهای تکراری (پرخاشگری، خودجرحی، و خراب کردن وسایل مورد استفاده) است. علاوه بر این، آنان در بیش از ۹۰ درصد موارد دارای نارسایی شناختی از قبیل نارسایی های ذهنی، و رفتارهای حرکتی - تحولی ناپهنجار یا تأخیری هستند.

در این راستا، فناوری کمکی می تواند به تقویت یا جبران ویژگی ها و علائم اختلال طیف اتیسم کمک کند. وسایل ارتباطی جایگزین و تقویت کننده مانند وسایل تولید گفتار، سیستم ارتباط تبادل تصویر، و آموزش مبتنی بر کامپیوتر برای بهبود مهارت های ارتباطی، آموزش مبتنی بر کامپیوتر، الگوی ویدیویی، و واقعیت مجازی برای بهبود نارسایی اجتماعی و عاطفی، و آموزش مبتنی بر کامپیوتر، فناوری های پردازش تصویری، الگوی ویدیویی، و واقعیت مجازی برای بهبود مهارت های زندگی روزانه و انطباقی از قبیل خودمراقبتی (لباس پوشیدن، پختن، تمیز کردن)، سازماندهی (مدیریت زمان، مدیریت پول) و مهارت های ارتباطی یا تفریحی (استفاده از حمل و نقل عمومی)، از موارد این فناوری های کمکی محسوب می شوند. فناوری های دیجیتال پتانسیل قابل توجهی برای بهبود زندگی افرادی که با ASD زندگی می کنند دارند؛ ولی از آنجایی که ۹۵٪ افراد مبتلا به اوتیسم در کشورهای کم درآمد و با درآمد متوسط زندگی می کنند در نتیجه دسترسی آنها به برق، اینترنت و دستگاه های دیجیتال ممکن است بسیار محدود باشد.

بانک جهانی اصطلاح «شکاف دیجیتال» را برای توصیف نابرابری ها در دسترسی به فناوری های دیجیتال بین جامعه پردرآمد و کم درآمد ابداع کرد. این مطالعه به امکان سنجی شش فناوری نوظهور برای اختلالات طیف اوتیسم پرداخت و ملاحظات کلیدی برای پیاده سازی فناوری های دیجیتال در LMIC را مورد بررسی قرار داد تا در نهایت منجر به افزایش شکاف دیجیتالی نگردد.

دستگاه‌های واقعیت مجازی روی سر مانند Oculus Quest به راحتی قابل حمل هستند، کار کردن با آنها دشوار نیست و بنابراین می‌توان آنها را در اکثر محیط‌ها استفاده کرد و حدود ۳۰۰ دلار آمریکا قیمت دارند. با این حال، اکثر فن‌آوری‌های پیشرفته واقعیت مجازی برای ASD، به رایانه‌های قدرتمند با مشخصات پیشرفته و به اینترنت پرسرعت نیاز دارند.

### سطوح فعال مشترک

فناوری‌های رابط مشارکتی (CI) Collaborative Interface یا سطح فعال مشترک Shared Active Surface (SAS) رایانه‌هایی با صفحه نمایش لمسی بزرگ هستند که می‌توان روی میزها قرار داده شوند و توسط بیش از یک نفر به طور همزمان اداره شوند. در نتیجه این امر منجر به افزایش سطح مشارکت و بهبود مهارت‌های اجتماعی مانند تماس چشمی، به اشتراک‌گذاری احساسات، نشان دادن علاقه به بازی مشارکتی در کودکان مبتلا به ASD می‌گردد.

البته این فناوری به دلیل اندازه بزرگ و وزن زیادش به راحتی قابل حمل نیست. همچنین، طبیعتاً دستگاه‌های صفحه لمسی مقاوم نیستند و در نتیجه مستعد آسیب هستند که می‌تواند آنها را غیرقابل استفاده نماید و تعمیر یا تعویض آنها را هزینه‌بر کند. این امکان وجود دارد که این فناوری بتواند در محیط‌های بسیار خاص مانند مدارس تخصصی، کلینیک‌ها یا مراکز تحقیقاتی مفید باشد. میزهای لمسی چند کاربره موجود در حال حاضر از ۶۵۰۰ دلار آمریکا (بدون هیچ نرم‌افزاری) قیمت دارند.

### حسگرها (STs) Sensing Technologies

فناوری‌های حسگر در لوازم جانبی روزمره مانند عینک، ساعت مچی، لباس یا چسب‌های فوق‌العاده نازک برای جمع‌آوری داده‌های خاص برای شناسایی علائم ASD مورد استفاده قرار گرفته‌اند. از این فناوری برای ردیابی حرکت چشم برای تشخیص نگاه غیر معمول، ردیابی فعالیت‌های بدنی برای تشخیص رفتارهای کلیشه‌ای، تشخیص تغییرات حالت داخلی مرتبط با استرس و اضطراب و برای تشخیص گفتار غیر معمول استفاده می‌گردد. با این حال، بسیاری از دستگاه‌های پوشیدنی و حسگرها نیاز به تماس مستقیم با پوست دارند و ممکن است توسط برخی از کودکان مبتلا به ASD تحمل نشوند. ساعت‌های هوشمند (مانند اپل واچ) به طور فزاینده‌ای هم برای کمک و هم برای نظارت بر افراد مبتلا به ASD در هر شرایطی مورد استفاده قرار می‌گیرند. با اینحال این فناوری‌ها نسبتاً گران هستند. میانگین قیمت فروش ساعت‌های هوشمند حدود ۳۰۰ دلار آمریکا است و معمولاً برای تجزیه و تحلیل و استفاده از داده‌های جمع‌آوری‌شده به نرم‌افزار و سخت‌افزار رایانه‌ای اضافی و همچنین متخصصان بسیار ماهر نیاز است.

### موبایل و گوشی‌های هوشمند

تخمین زده می‌شود که حدود ۷۴ درصد از جمعیت کشورهای با درآمد بالا و ۴۵ درصد کشورهای با درآمد پایین و متوسط صاحب یک گوشی هوشمند هستند در حالی که تخمین‌ها برای مالکیت تبلت به ترتیب نزدیک به ۵۰ درصد و ۲۰ درصد است. شواهد نشان داده که این ابزارها می‌تواند استقلال روزانه جوانان مدرسه‌ای مبتلا به ASD را بهبود بخشد.

مثلاً این کودکان می‌توانند کارهای ساده‌ای مانند تنظیم فهرست وظایف، تقویم‌ها و برنامه‌های دفترچه تلفن و آدرس را در گوشی خود نصب نمایند و از آن طریق از آنها استفاده نمایند.

همچنین استفاده از پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی آنلاین (مانند واتساپ، توییتر، فیس‌بوک) برای برخی می‌تواند دری را برای مشارکت اجتماعی و عضویت در یک جامعه باز کند. همانند رایانه‌های شخصی، فن‌آوری‌های تلفن همراه و تلفن‌های هوشمند هزینه پایین‌تری نسبت به بسیاری از فناوری‌های نوظهور دیگر برای ASD ها دارند.

### منبع:

-Kumm, A. J., Viljoen, M., & de Vries, P. J. (2022). The digital divide in technologies for autism: feasibility considerations for low-and middle-income countries. Journal of Autism and Developmental Disorders, 1-14.

# خطر مشکلات ریوی برای سالمندان

دکتر رسول علیان نژاد / فوق تخصص ریه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

## علائم عفونت ریوی در سالمندان

علامت عفونت ریوی در جوانان با سالمندان متفاوت است. در افراد جوان معمولاً بیماری با سرفه حاد، خلط به رنگ زرد و تنگی نفس و تب و لرز شروع می شود و به شکل حاد و پرسروداست و ظرف مدت کوتاهی حتماً فرد را به سوی پزشک سوق می دهد ولی در سن بالا این علائم وجود ندارد و تنها علامتی که نشانه بروز بیماری است، کاهش سطح هوشیاری سالمند است. یعنی بیمار بدون سرفه، خلط و ... فقط دچار خواب آلودگی می شود و خواب آلودگی تنها علامت عفونت تنفسی بیمار است.

همچنین در سنین بالا بعضی از سالمندان در خانه سالمندان نگهداری می شوند. زندگی در مراکز نگهداری باعث می شود سالمندان در معرض عفونت های خاص که اتفاقاً خطرناک هم هستند قرار گیرند. این افراد نسبت به کسانی که در خانه مسکونی زندگی می کنند بیشتر در معرض خطر هستند. خانواده ها نسبت به کاهش هوشیاری سالمند و هر علائم غیرعادی هوشیار باشند و خیلی زود سالمند را به اولین مرکز درمانی برسانند. هر چقدر درمان با تاخیر باشد، احتمال پیشرفت بیماری و فوت سالمندانی که کهنسال هستند، بیشتر خواهد شد.

## بیماری های انسدادی مزمن ریه

انتظار می رود تا سال ۲۰۲۰، COPD یا بیماری انسدادی مزمن ریوی سومین علت مرگ و میر سالمندان را به خود اختصاص دهد. پیش بینی می شود در سال های آینده از هر ۶ زن یک نفر و از هر ۴ مرد یک نفر بعد از ۵۵ سالگی به بیماری انسدادی مزمن ریوی مبتلا باشند. بروز این بیماری ارتباط زیادی با سن دارد. عامل اصلی بروز بیماری انسدادی مزمن ریوی، سیگار است. مهمترین اقدام برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری ترک سیگار است. در صورت ابتلای سالمند بهترین درمان استفاده از اسپری ها و داروهای استنشاقی است. البته مصرف این داروها در سن بالا با مشکلاتی همراه است و حتماً باید نحوه درست استفاده از اسپری به سالمندان آموزش داده شود. مهم است که هماهنگی بین دست و تنفس وجود داشته باشد ولی اغلب سالمندانی که سن بالایی هم دارند نمی توانند این هماهنگی را به خوبی ایجاد کنند. درست مصرف نکردن دارو باعث پیشرفت بیماری خواهد شد.

## بیماری های همراه

حدود ۴ درصد از مبتلایان به COPD به بیماری های روان شناختی مانند افسردگی و اضطراب مبتلا هستند. به همین دلیل ممکن است داروهای تجویز شده را به خوبی مصرف نکنند یا نسبت به بیماری بی توجه باشند. در این افراد احتمال فوت در اثر بیماری COPD زیاد است. بیماری دیگری که با بیماری انسدادی مزمن ریوی همراه است، بیماری های قلبی است. افرادی که سیگار می کشند در معرض بیماری های قلبی - ریوی قرار دارند. وجود این ۲ بیماری همراه با سی او پی دی احتمال مرگ و میر را در سالمندان بالا می برد. چنین بیمارانی معمولاً علائمی از تنگی نفس را دارند. بیماری های انسدادی مزمن ریوی شامل برونشیت مزمن، برونشکتازی و آفیمز هستند که باعث انسداد در مجاری راه های هوایی می شوند. انسداد پیشرونده است و بیماران باید در بیمارستان بستری شوند تا اکسیژن تراپی و اقدامات درمانی دارویی برای شان انجام گیرد. سالمندان سیگاری حتماً باید سیگار را ترک کنند.

منبع:

<https://salmandj.uswr.ac.ir/>

بیماری های ریوی بیشتر از دیگران افراد سالمند را تهدید می کند و در صورت عفونی شدن و عدم درمان شدت بیشتری می یابد و در بدن آن ها گسترده خواهد شد آن ها باید مراقبت های زیادی از بدنشان در این فصل داشته باشند و از تضعیف قوای بدنی شان در برابر مشکلات ریوی پیشگیری کنند. بیماری های دوران سالمندی متفاوت تر و متنوع تر از دوران جوانی است و یکی از بیماری هایی که در سالمندان نسبتاً رایج است، بیماری های ریوی در سنین بالاست.

از سوی دیگر و از آنجا که این روزها زیاد صحبت از تزریق واکسن آنفلوآنزا می شود، بی مناسبت ندیدم که به انواع شایع بیماری های ریوی در سالمندان اشاره کنم و یادآور شوم که یکی از راه های کم کردن شانس ابتلا به این بیماری ها، تزریق سالانه واکسن آنفلوآنزا است.

سالمندان بیشتر از جوانان در معرض خطر عفونت های ریوی هستند و مهم ترین دلیل آن هم ضعف سیستم ایمنی در افراد پس از میانسالی است. به طور طبیعی انسان ها بعد از ۵۰ سالگی دچار ضعف سیستم ایمنی می شوند و هر چه سن افزایش می یابد عوارض این ضعف با شدت بیشتری نمایان می شود. یکی از عوارضی که ضعف سیستم ایمنی روی بدن دارد، افزایش احتمال ابتلا به عفونت در سالمندی است. البته عفونت های ریوی در هر سنی خطرناک هستند ولی در سالمندان این خطر بیشتر است. عفونت ریوی همچنان یکی از دلایل اصلی مرگ و میر افراد میانسالی است. بنابراین بهترین راه برای کاهش مرگ و میر سالمندان در اثر بیماری، شناخت مواردی است که احتمال عفونت ریه را در سالمندان بالا می برد تا با جلوگیری از آنها بتوان احتمال را به حداقل رساند.

## عوامل خطر ساز عفونت ریوی در سالمندان

\* سیگار: سالمندانی که سیگار می کشند، بیشتر از سایر همسالان خود در معرض ابتلا به عفونت های ریوی هستند.

\* کم تحرکی: دراز کشیدن زیاد و بی تحرکی، باعث می شود ترشحات در ریه تجمع پیدا کند و این مسئله باعث بالا رفتن شانس عفونت دستگاه تنفس می شود.

\* عدم تزریق واکسن آنفلوآنزا: این واکسن شانس بروز بعضی از عفونت های ویروسی ریه را کمتر می کند و باید سالانه تزریق شود.

\* مصرف برخی از داروها: از داروهایی استفاده می کنند که باعث خشکی دهان و بزاق می شود. بعضی از داروها مانند داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی با کاهش ترشح بزاق و توقف ویروس ها در مجاری تنفسی، زمینه را برای ابتلا به عفونت های ریوی مهیا می کنند.

\* دیابت: سالمندانی که به دیابت کنترل نشده مبتلا هستند، بیشتر از سایر همسالان خود در معرض ابتلا به عفونت های ریوی هستند.

\* دمانس یا آلزایمر: در این افراد سطح هوشیاری پایین است. ممکن است داروهای خواب آور هم برای بیمار تجویز شود، در نتیجه اختلال در بلع در بیماران مشاهده می شود که احتمال برگشت محتویات حلق و دهان آغشته به میکروب را به مجاری ریوی بالا می برد.



زهرا جمع دار / کارشناس ارشد روانشناسی

## چگونه زن و مرد، دنیا را متفاوت می بینند

یکی از شگفتی های آفرینش، وجود تفاوت ها بین زنان و مردان است. بیولوژیست ها و پژوهش گران، پس از بررسی و تحقیق های متعدد، به این نتیجه دست یافتند که رفتارهای ذهنی و فکری زنان و مردان در پاره ای از صفت های اصلی به صورت ذاتی، با هم فرق داشته و تحت تاثیر جنسیت، به گونه ای متفاوت از یکدیگر، عمل می کنند. همچنین داشتن رابطه زناشویی عالی به کار و تلاش نیاز دارد، زنان به غریزه می دانند که برای داشتن روابط خود باید تلاش کرد و مردها هم به طور مادرزاد معتقدند که: «کار، مناسب محل کار است». بنابراین رمز موفقیت در کار کمک به زوج ها این است که با موارد جزئی و آنهایی که تغییر دادنشان از همه ساده تر است شروع کنیم.

- وقتی زن ها کلافه هستند، لزوما قصد سرزنش یا متهم ساختن کسی را ندارند. (آن ها صرفا درباره ی مساله حرف میزنند تا احساس بهتری پیداکنند. در این موقعیت بیش از هرچیز، نیاز به حرف زدن دارند). متأسفانه اکثر مردها از این مهم بی اطلاعند و به زن میگویند که بی جهت، خود را ناراحت نکنند و در مواقعی نیز راه حل ارائه می دهند.

- وقتی زن و مرد تحت فشار زیادی هستند، برای رسیدن به احساس بهتر از روشهای متفاوتی استفاده میکنند: زن با صحبت کردن و مرد با اولویت بندی مسائل و پرداختن به یکی از آن ها. مردها هدف های خود را اولویت بندی می کنند، زن ها با توجه به اهمیت روابط خود، اولویت ها را مشخص می کنند.

این احترام گذاشتن به تفاوت های یکدیگر است که ما را در شرایط متفاوت، رنجش و تنهایی یاری می دهد.

- برای انجام یک کار، توجه داشتن و حواس جمع بودن، ضرورت دارد. وقتی انرژی مردانه با انرژی زنانه متعادل نیست، یک موضوع مدنظر قرار گرفته و سایر مسائل، فراموش می شود.

مثلا، ممکن است مردی زنش را تا حدود زیاد دوست داشته باشد، اما تاریخ های مهم زندگی زناشویی، از جمله: سالگرد ازدواج، روز تولد و... را فراموش کند. برای زن ها این فراموشکاری دشوار است. زن ها این فراموشکاری را به حساب بی توجهی یا بی علاقهگی همسر خود می گذارند.

منبع:

- کتاب زن، مرد، ارتباط / نویسنده: جان گری / مترجم: مهدی قراچه داغی

■ مردها دنیا را متمرکز و کانونی می بینند، اما زن ها دنیا را در منظره ی وسیعتری تماشا میکنند.

■ مردها از جزء به کل میروند، اما زن ها از کل به جزء میروند. (این نگرش متفاوت، روی ارزشها، اولویتها، غرایز و علایق تاثیر فراوان میگذارد.)

■ زمانی رابطه ی زناشویی شکوفا می شود و زمانی جذابیت پایدار می ماند که بتوانیم همسر خود را حمایت کنیم تا آنچه هست باقی بماند.

■ باید خود نیز بخاطر آنچه هستیم مورد حمایت قرارگیریم.

■ زن ها به موضوعاتی نظیر عشق، روابط، ارتباط، با هم درد دل کردن، همکاری و هماهنگی، علاقه مندتر هستند.

■ مردها به این توجه دارند که بخشها و اجزاء، چگونه کل را شکل می دهند.

■ مردها به تولید، نتیجه، رسیدن به هدف، قدرت، رقابت، کار، منطق و کارایی علاقه مندتر هستند.

■ مردها هنگامیکه با تلفن صحبت می کنند دوست ندارند حرفشان قطع شود.

■ برای مردها سخت است که در آن واحد، چند کار را با هم انجام دهند اما برای زنان، براحتی میسر است.

■ صحبت دوستانه با مردان به هنگام رانندگی، میسر نیست، چون به هدف که همانا رسیدن به مقصد است می اندیشند.

■ در شرایط استرس، توجه متمرکز، متمرکزتر و توجه منبسط، منبسط تر می شود.

■ هرچه استرس مرد در محل کارش بیشتر باشد، در خانه بیشتر در خودش فرو میروند. (در این حال، ممکن است وقتی با او حرف میزنید مجله ای بردارد و مشغول خواندن شود.)

# تأثیر مهم

## طبیعت درمانی

### بر کودکان اتیسم

پانته آحتی / کارشناس ارشد

روانشناسی کودکان استثنایی

آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

ما در طبیعت زدایی ترین گوشه های دنیا با پدیده ای مواجه هستیم که شاید بتوان آن را اتیسم فرهنگی نامید. اتیسم فرهنگی به معنای حواس محدود شده، احساس انزوا و حبس شدگی است. مطالعات نشان داده اند که عدم دسترسی به طبیعت باعث محدود شدن حواس پنجگانه، دشواری در تمرکز و توجه، افزایش بیماری های روانی و کاهش روابط و تعاملات اجتماعی میشود که تمام اینها را تحت عنوان (اختلال فقر طبیعت) نامیده اند جان دیویی به عنوان

تأثیرگذارترین معلم آمریکایی در حدود یک قرن پیش هشدار داده بود که غالب شدن تجربیات ثانویه و غیر مستقیم در دوران کودکی می تواند برای او مشکلات زیادی را به

وجود بیاورد، در صورتی که تجربه مستقیم طبیعت حواس مختلف کودک را بیدار می کند و او را از تجربه دو حسی بینایی شنوایی وسایل الکترونیک رها می کند. بنابراین طبیعت به عنوان منبع اصلی و اصیل خوراک رسانی به حواس، با در اختیار قرار دادن فضایی آزاد برای جستجو و درگیری با عناصر و محیط میتواند باعث رشد کودک در تمام ابعاد رشدی شود. یکی از جدیدترین روش درمانی کودکان اتیسم، طبیعت درمانی است. در این روش می توان از سایر مداخلات درمانی نیز استفاده کرد. نام دیگر طبیعت درمانی (اکو تراپی) است.

#### طبیعت درمانی چیست؟

برای بهبود سلامت روان و جسم انسان از طبیعت کمک می گیرد. (ecotherapy) طبیعت درمانی یا اکوتراپی واژه «طبیعت»، طیف وسیعی از فضاهای باز، از باغها تا نواحی صحرایی و بیابانها را در بر می گیرد که شامل زندگی گیاهان، حیوانات و عناصر طبیعی مانند آب، سنگ، خاک، شن و غیره می شود. طبیعت درمانی شیوه ای است که از عناصر طبیعت برای آموزش و درمان استفاده می شود. به طور مثال برای درمان اختلالات حسی کودکان اتیسم می توان از خاک در قالب بازی استفاده کرد. با استفاده از برگ و شاخه های آن می توان به کودکان مفاهیم مختلف مانند بالا و پایین، زبر و خشک، نرم و... را آموزش داد. با استفاده از سنگ ها موجود در طبیعت می توان با کودکان اتیسم نقاشی سنگی درست کرد. این شیوه درمانی در برگرفته انواع مختلفی از درمانها است که شامل درمان به کمک حیوان، باغبانی، کشاورزی، فعالیت هنری در طبیعت، بیابان درمانی، ماجراجویی درمانی و درمان به کمک تمرین های سبز است.

#### درباره طبیعت درمانی نظریه های مختلفی وجود دارد از جمله:

- بیوفیلیا
  - ترمیم و بازسازی توجه
  - دلبستگی و حفظ محیط
  - نظریه بیوفیلیا درباره طبیعت درمانی
- ویلسون در سال ۱۹۸۴ به عنوان اولین زیست گرا در این نظریه عنوان می کند که بین انسان و دیگر موجودات زنده، پیوندی غریزی وجود دارد؛ یعنی انسانها به طور تکاملی خواهان نزدیکی با جهان طبیعت هستند. این نیاز نه فقط در بهره وری مادی، بلکه در تمام زمینه های رشد هیجانی، شناختی، زیبا شناختی و اخلاقی وجود دارد.

#### نظریه ترمیم و بازسازی توجه

اولین بار کاپلان در سال ۱۹۸۹ با تمرکز روی فرایند توجه، بیان کردند که طبیعت اثر ترمیمی بر توجه دارد. به عبارت دیگر، محیط طبیعی نوع خاصی از عملکرد شناختی را برای انسان به همراه می آورد. حضور فرد در طبیعت و وجود عناصر طبیعی در آن باعث می شود، ذهن وارد مرحله شیفتگی محض شود و خستگی ناشی از توجه پایدار به یک مسئله را از بین ببرد؛ یعنی به عنوان نوعی عامل تسهیل کننده عمل کند و این خود باعث بازسازی ذهن و بالا رفتن سرعت یادگیری شود.

## نظریه ویلسون

ویلسون (۱۹۸۴) معتقد است بین انسان و دیگر موجودات زنده اطراف او نوعی پیوند غریزی وجود دارد. به صورت ژنتیکی و رشد تکاملی خواهان نزدیکی و گرایش ذاتی با طبیعت و ارتباط برقرار کردن با آن است. این کار باعث رشد زمینه‌های هیجانی، شناختی، اجتماعی و جسمانی او می‌شود.

احساس نزدیکی با طبیعت، فرصت درگیر شدن فعال با طبیعت و عناصر آن را بیشتر فراهم می‌کند. فعالیت در فضایی مانند محیط طبیعی به دلیل برقراری ارتباط با عناصر آن مانند حیوان، آب، گیاه و تحریک حواس مختلف از طریق رنگ، صدا و هوا باعث بهبود وضعیت روانی و اجتماعی می‌شود. این مسئله با توجه به نشانگان کودکان اتیسم می‌تواند باعث کاهش مشکلات رفتاری، اجتماعی، شناختی و حسی شود.

### نتایج طبیعت درمانی

- ✓ طبیعت درمانی نتایج بسیاری برای کودکان اتیسم دارد از جمله
- ✓ بهبود وضعیت جسمانی
- ✓ بهبود استرس یا خستگی ذهن
- ✓ بهبود کلی و دراز مدت در افراد از نظر سلامت
- ✓ گسترش مهارت‌های ارتباطی
- ✓ افزایش عزت نفس
- ✓ بهبود ظرفیت‌های مختلف رشد شناختی و جسمانی و اجتماعی
- ✓ هیجانی کودکان
- ✓ کمک به حفظ محیط زیست
- ✓ داشتن فرصت برای پرورش گیاه و حیوان
- ✓ تعامل با سیستمی پویا از طریق تغییر فصل
- ✓ مشاهده طبیعت به عنوان عاملی آرامش بخش و اثر انتقال آن به فرد
- ✓ دسترسی بالقوه به محصولات باغ
- ✓ انجام و شرکت در کار تیمی
- ✓ شرکت در تولید از طریق انجام فعالیت‌ها دار اما نه به صورت الزام

حضور در طبیعت و تعامل با عناصری مانند خاک، گیاه، درخت، حیوان، و باد به عنوان مرکزی برای برگشتن به تعادل عاطفی و روانی و حفظ و نگهداری حالت‌های خلق و خوی مثبت بسیار کاربردی است. از دیگر مزیت‌های طبیعت درمانی می‌توان به این مسئله اشاره کرد که این شیوه نوعی خود درمانی هم محسوب می‌شود؛ چرا که اسباب تحریکات حسی، بالابردن ظرفیت توجه و دقت، ایجاد احساس امنیت، افزایش حس نشاط، کاهش استرس و خستگی روانی، افزایش احساس خوب بودن را برای فرد فراهم می‌سازد. نداشتن ارتباط با طبیعت و یا عدم فعالیت کودکان در فضای طبیعی و درگیر شدن آن‌ها با ابزار و رسانه‌های الکترونیکی باعث ایجاد مشکلی به نام «غفلت از طبیعت» می‌شود. ریچارد لو این اصطلاح را برای اولین بار در سال ۲۰۰۵ مطرح کرد و بیان داشت که این مشکل بر سبک و کیفیت زندگی کودکان تأثیر می‌گذارد. لذا آگاه کردن کودک و والدین از وجود موهبت طبیعت و بیدار کردن شور و شوق حضور و بازی در طبیعت برای آن‌ها امکان تجربه بیشتر طبیعت را برای کودک به همراه دارد و در نهایت منجر به هم‌آغوشی بیشتر طبیعت، کودک و والدین و بهتر شدن روحیه آن‌ها می‌شود.

### نظریه دلبستگی و حفظ محیط

اینورث (۱۹۷۸) و بالبی (۱۹۸۸) این نظریه را مطرح کردند. که از مزیت‌های طبیعت این است که مردم در آن احساس مالکیت می‌کنند و حس مالکیت و تعلق باعث شکل‌گیری دلبستگی سالم می‌شود. در واقع شکل دادن و تسهیل دلبستگی‌های هیجانی به هر دو جهان انسانی و غیرانسانی می‌تواند باعث ترغیب سلامت روان شود

### تئوری سه گانه مغز پاول مک کلین

در این تئوری، وقتی از قسمت دوم مغز به نام مغز میانی (عاطفی) صحبت می‌کند، توضیح می‌دهد که مغز میانی به زندگی هیجانی انسان مربوط می‌شود؛ یعنی صمیمت، لمس، دلبستگی به دیگران، همسویی با دیگران که همگی محرکاتی برای تولید اکسی توسین هستند. وقتی فردی در طبیعت و ارتباط با گیاهان یا پرورش آنها قرار می‌گیرد، خود به خود منجر به تولید اکسی توسین در بدن می‌شود.

این ترشح موجب تحریک مغز میانی و بهبود زندگی هیجانی و ارتباط بهتر با دیگران می‌شود. با توجه به اینکه کودکان اتیسم در زمینه مهارت‌های ارتباطی و هیجانی ضعیف عمل می‌کنند، ارتباط با گیاهان و طبیعت می‌تواند باعث کاهش بعضی نشانگان این کودکان شود.

# بهبود کم خونی با تغذیه مناسب

## سامان خالصی / کارشناس ارشد تغذیه

کم خونی اختلال خونی شایعی است که در آن گلبول های قرمز سالم، به تعداد کافی، برای حمل اکسیژن به بافت های بدن وجود ندارد و موجب می شود که علائمی ایجاد شود. کم خونی می تواند موقتی و یا طولانی مدت بوده و از فرم های خفیف تا شدید باشد. خطر ایجاد کم خونی در زنان و کسانی که بیماری های مزمن دارند، بیشتر است.

### علائم کم خونی:

مهمترین علامت کم خونی احساس خستگی زودرس و فرسودگی است. علائم دیگر شامل این موارد است:

- ضعف
- رنگ پریدگی پوست
- ضربان نامنظم یا تند قلب
- کوتاهی نفس
- درد قفسه ی سینه
- احساس سبکی در سر و یا سرگیجه خفیف
- مشکلات شناختی
- بی حسی، کرختی یا سردی انتهای اندامها
- سردرد

ممکن است در ابتدا کم خونی آنقدر خفیف باشد که متوجه علائم آن نشوید. اما شدت علائم با پیشرفت کم خونی افزایش می یابد

### انواع کم خونی:

کم خونی بر پایه اندازه گلبولهای قرمز دسته بندی می شود. اندازه گلبول قرمز بر پایه میزان حجم میانه گلبولی یا MCV بیان می شود. اگر گلبولها کوچکتر از اندازه طبیعی باشند (کمتر از ۸۰ فمتولیتتر)، کم خونی میکروسیتیک و اگر اندازه طبیعی داشته باشند (۸۰-۱۰۰ فمتولیتتر) کم خونی نورموسیتیک، و چنانچه بزرگتر از طبیعی باشند (بیش از ۱۰۰ فمتولیتتر)، کم خونی ماکروسیتیک نامیده می شود.

### کم خونی میکروسیتیک

کم خونی میکروسیتیک نخست نتیجه کمبود هموگلوبین است که می تواند چند دلیل داشته باشد:

- ✓ دشواری در سنتز هم
- ✓ کم خونی کمبود آهن
- ✓ کم خونی وابسته به بیماری مزمن (بیشتر ب شکل یک کمخونی نورموسیتیک پدیدار می شود)
- ✓ دشواری در سنتز گلوبین
- ✓ دشواری زنجیره آلفا و بتا (تالاسمی)
- ✓ بیماری هموگلوبین E
- ✓ بیماری هموگلوبین C
- ✓ بیماریهای گوناگون دیگر بواسطه هموگلوبین ناپایدار
- ✓ آسیب های سیدرو بلاستیک
- ✓ کم خونی سیدرو بلاستیک ارثی
- ✓ کم خونی سیدرو بلاستیک اکتسابی دربرگیرنده مسمومیت باسرب
- ✓ کم خونی سیدرو بلاستیک برگشت پذیر

کم خونی کمبود آهن شایعترین گونه کم خونی بوده و علل فراوانی دارد. گلبولهای قرمز در زیر میکروسکوپ، بیشتر هیپوکروم (رنگ پریده) و میکروسیت (کوچک) هستند. کمخونی کمبود آهن بعلت مقدار ناچیز آهن در غذا و یا نبود جذب گوارشی آن برای جبران آهن ازدست رفته در عادت ماهانه و یا بیماری است. علت اصلی کمخونی کمبود آهن در زنان هدر رفتن خون در زمان عادت ماهانه می باشد. کمبود آهن بدون کم خونی در دختران نوجوان سبب پائین افتادن کیفیت تحصیلی و ضریب هوشی می شود.

کم خونی مگالوبلاستیک: شایعترین نوع کم خونی ماکروسیتیک است که به کمبود ویتامین B12 یا اسید فولیک یا هر دو مربوط می شود. کمبود فولات یا ویتامین B12 می تواند به تهیدستی غذائی یا سوء هاضمه (بدی گوارش) مربوط باشد. کمبود فولات طبیعتاً عوارض عصبی ایجاد نمی کند ولی کمبود ویتامین B12، چنین می کند.

**کم خونی پرنیسوز: علت آن یک واکنش اتوایمون (سیستم دفاعی بدن بر علیه سلولهای خودی) بر علیه سلولهای دیواره معده می باشد. سلولهای دیواره فاکتور داخلی را ترشح می کنند که برای جذب ویتامین B12 غذا وجود آن بایسته است. بنابراین ویرانی سلولهای دیواره سبب نبود فاکتور داخلی و در نتیجه جذب ناچیز ویتامین B12 می شود.**

**کم خونی ماکروسیتیک: علت برداشتن قسمت عملیاتی معده همانند عمل جراحی بای پاس معده و کاهش جذب فولات و ویتامین B12 می شود رخ دهد. بنابراین پزشک معالج باید مراقب بروز کمخونی به دنبال اینگونه اعمال جراحی باشد. اعتیاد به الکل که سبب بزرگتر شدن گلبولهای قرمز می شود و گاه کمخونی به همراه دارد. متوترکسات، ریدوودین و دیگر داروهای مهارکننده تکثیر D.N.A و انواع دیگری از کمخونی نیز وجود دارند اما مهم ترین آنها در بالا ذکر شده.**

از علل ایجاد کننده کم خونی می توان کمبودهای تغذیه ای ، خون ریزی ، ناهنجاری های ژنتیکی ، بیماریهای مزمن یا مسمومیت های دارویی را نام برد . منظور از کم خونی های تغذیه ای ، کم خونی هایی است که در اثر دریافت کم مواد مغذی ایجاد می شوند. از مهم ترین مواد غذایی جهت خون سازی ، که کمبود آن در خون بدن موجب بروز کم خونی می شود می توان به آهن ، ویتامین B12 و اسید فولیک اشاره کرد که از بین آنها کم خونی ناشی از فقر آهن یکی از شایع ترین نوع کم خونی تغذیه ای است. کم خونی ناشی از فقر آهن فقر آهن یکی از شایع ترین اختلالات تغذیه ای در کشور های در حال توسعه و مهمترین نوع کم خونی تغذیه ای در کودکان و زنان ، در سنین باروری است که با ایجاد گلبول های قرمز کوچک و کاهش میزان هموگلوبین مشخص می شود . اگر چه پیامدهای اقتصادی و اجتماعی کم خونی فقر آهن به صورت کمی محاسبه نشده ولی لازم است به این نکته توجه شود که این بیماری سبب اتلاف منابع و مراقبت های بهداشتی ، کاهش بهره وری در اثر افزایش میزان مرگ و میر ، ابتلا به بیماری در مادران و کودکان و بالاخره کاهش ظرفیت جسمی و روانی در بخش بزرگی از جامعه می شود .

## درمان کم خونی ناشی از فقر آهن

برای درمان کم خونی چند روش وجود دارد که بهترین و کم خطرترین آنها استفاده می شود ؛ بهترین و کم خطرترین راه استفاده از مکمل های خوراکی است . درمان با نمک های ساده آهن ، چون سولفات فرو خوراکی ، کاملاً موثر بوده و به شکل قرص ، کپسول یا مایع است که مصرف آن ها باید تا چند ماه ادامه یابد . چنانچه این قرص ها با معده خالی مصرف شوند ، جذب آنها بهتر و بیشتر صورت می گیرد ولی در این حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی خواهند شد .

عوارض گوارشی ، ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع ، دل پیچه ، سوزش قلب ، اسهال یا یبوست را می توان به حداقل رساند ؛ به شرطی که آهن را به میزان کم مصرف کرده و به تدریج به میزان آن افزود تا به حد مورد نیاز بدن برسد. بهتر است قرص آهن ، آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد.

## منابع:

ویتامین C جذب آهن را افزایش می دهد . به همین دلیل معمولاً مصرف ویتامین C به همراه آهن پیشنهاد می گردد . البته علاوه بر درمان دارویی باید به میزان آهن قابل جذب در غذا نیز توجه کرد. جذب آهن غذا ، اغلب تحت تأثیر شکل آهن موجود در آن می باشد. آهن موجود در پروتئین های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی و پرندگان ( آهن هم ) بیشتر جذب می شود در حالیکه جذب آهن پروتئین های گیاهی مانند سبزی ها و میوه ( آهن غیر هم ) کم تر می باشد. باید توجه داشت که ویتامین C جذب آهن سبزی ها و میوه ها ( آهن غیرهم ) را بیشتر می کند.

## منابع غذایی آهن دار

منابع غذایی آهن دار عبارتند از: جگر، قلوه ، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ ، سبزی های دارای برگ سبز تیره مانند جعفری ، اسفناج و حبوبات ؛ مثل عدس و لوبیا، هم چنین میوه های خشک ( برگه ها ) به خصوص برگه زرد آلو و دانه های روغنی.

## عوامل افزایش دهنده جذب آهن و منابع غذایی آنها

۱. اسید سیتریک و اسید اسکوربیک ( ویتامین C ) در آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزی ها ، آب پرتقال، لیمو شیرین ، لیمو ترش، سیب و آناناس وجود دارند، می توانند عوامل افزایش دهنده جذب آهن در بدن باشند.

۲. اسید مالیک و اسید تارتاریک که در هویج ، سیب زمینی، چغندر، کدو تنبل ، گوجه فرنگی، کلم پیچ و شلغم موجود است ، سبب افزایش جذب آهن می شود.

۳. محصولات تخمیری مثل سس سویا نیز در این دسته از عوامل گنجانده می شوند.

برای آنکه دچار فقر آهن نشوید قرار دادن برخی مواد غذایی در برنامه غذایی اهمیت ویژه ای دارد:

## مواد غذایی غنی از ویتامین B12:

ویتامین B12 به ویژه در مواد غذایی حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی، میوه های دریایی و درصد کمتر در تخم مرغ و پنیر وجود دارد. گیاهخواران مطلق معمولاً دچار کم خونی می شوند چون از منابع ویتامین B12 استفاده نمی کنند. از جمله نشانه های کم خونی، تنگی نفس، خستگی، افزایش ضربان قلب و... است اگر فکر می کنید به این علائم دچارید ممکن است پزشک برای شما مکمل B12 تجویز کند.

## مواد غذایی غنی از آهن:

آهن در تولید هموگلوبین یا پروتئینی که حامل اکسیژن است نقش دارد. در این میان وجود آهن هم که در گوشت قرمز و جگر وجود دارد برای بدن ضروری است البته باید در مصرف منابع آهن هم توجه کرد که برخی منابع کلسترول خون را افزایش می دهند. کشمش هم منبع خوب آهن هم است اما آهن آن به سختی توسط بدن جذب می شود. **ادامه دارد...**

# با گیاه رازک

## آرام بخوایید

دکتر محمد حسین صالحی سورمقی /

دکترای تخصصی فارماکولوژی



### فرآورده های دارویی:

حدود 70 فرآورده ی آرام بخش از رازک در آلمان وجود دارد. در انگلستان حدود ۶۰ فرآورده از آن تهیه می گردد که همگی به عنوان آرام بخش استفاده می شود. عمده ی این فرآورده ها به صورت قرص هستند. از عصاره ی خشک رازک به صورت چای و یا فرآورده های دیگر به عنوان خواب آور و مسکن استفاده می شود.

**تهیه چای:** یک لیوان آب در حال جوشیدن را بر روی نیم گرم گیاه له شده یا پودر بریزید و ۱۵ دقیقه صبر کنید؛ سپس صاف کرده و میل نمایید.

**نگهداری:** رازک باید دور از نور و در هوای سرد نگه داری شود. حداکثر مدت نگهداری یک سال است.

**عوارض جانبی:** مصرف رازک ممکن است در بعضی افراد حساسیت پوستی ایجاد کند. علت آن مربوط به گرده های گیاه است.

### مهم ترین اثرات گزارش شده رازک:

آلرژی زا، ضد درد، ضد باکتری، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم، ضد تومور، معرق، هضم کننده، ادرارآور، قاعده آور، استروژنیک، ملین، خلط آور، قارچ کش، خواب آور، شیرافزا، مسهل، مخدر، مقوی اعصاب، مقوی معده، آرام بخش، مقوی رحم، ضد کرم و کاهش دهنده ی میل جنسی.

### نکات قابل توجه:

چای و یا دم کرده ی رازک بهتر است شب هنگام یا قبل از خواب مصرف شود تا بتوان خواب آرام تری را در پیش داشت. این میزان مصرف را می توان تا سه بار در روز تکرار کرد. میزان مصرف فراورده های صنعتی رازک مانند قرص و یا کپسول در راهنمای همراه دارو توصیه شده است. گل های ماده تحت عنوان Strobiles مشهور می باشند که قسمت دارویی رازک هستند. خواص گیاه رازک به طور چشمگیر به نو یا کهنه بودن آن ارتباط دارد، چون مواد موجود در آن با گذشت زمان اکسید می گردند. مثلاً مصرف تازه ی گل های ماده برای رفع بدخواهی بسیار موثر است، در صورتی که خشک شده ی گل های ماده برای پر کردن بالش افرادی که دارای بی خوابی هستند مناسب است. تعویض گل های خشک ماده در این بالش باید هر دو سه ماه صورت گیرد، چون گل های خشک کهنه رازک دارای خاصیت محرک می باشند.

### تاریخچه

رازک با نام عمومی Hops که به عربی حشیشة الدینار نامیده می شود، گیاهی است علفی، چند ساله و بالا رونده. این گیاه ۲ پایه بوده و اعضای آن پوشیده از تارهای خشن است. برگ های گیاه، متقابل، دندانه دار و مرکب از ۳ تا ۵ لوب نامساوی است. گل های نر به صورت مجتمع و گل آذین خوشه هستند. گل های ماده، به صورت مخروط مانند سفید مایل به حنایی می باشند. قسمت مورد استفاده گیاه، مخروط های ماده (گل های ماده) آن است که دارای بوی معطر و مطبوع با طعم تلخ است. این گیاه بیشتر در نواحی شمال ایران از جمله گرگان، چالوس، تنکابن، رشت، لاهیجان و آستارا می روید.

کاربرد عمده ی رازک در تولید ماءالشعیر به دلیل طعم تلخ آن است. عصاره ی رازک به عنوان طعم دهنده در غذا و صنعت نوشابه سازی مصرف می شود. در قدیم، از خاصیت مدر بودن آن استفاده می شد. دیگر مصارف سنتی آن، درمان انقباضات روده ای، بیماری سل، سرطان و التهاب مثانه بود. حمام کردن در وان زوائد حاصل از تخمیر رازک، تأثیر جوان کننده دارد و برای رفع مشکلات قاعدگی موثر است. برخی اوقات، در افرادی که رازک می چیدند، اثرات آرام بخش مشاهده می شد و به همین جهت از گل های رازک، به عنوان مسکن استفاده می کردند. گاهی نیز به منظور رفع مشکلات عصبی، گل های رازک را در بالش می گذاشتند. عصاره برخی از انواع رازک به دلیل خاصیت نرم کننده، در فرآورده های پوستی به کار می رود.

### منبع جغرافیایی

گیاه از کشت رازک ماده در بسیاری از نقاط از جمله غرب اروپا، هند، چین و آمریکا به دست می آید.

### ترکیبات مهم

مواد تلخ از جمله آسیل فلوروگلوکوسیدهای موجود در رزین، اسانس به میزان ۳/۰ تا ۱ درصد که حاوی میرسن، لینالول، فارنزن و کاربوفیلین است، تانن به میزان ۲ تا ۴ درصد، فلاونوئید، مقدار کمی فنل کربوکسیلیک اسید از جمله اسید فرولیک و اسید کلروژنیک.

### اثرات مهم:

رازک دارای اثر آرام بخش می باشد، به خصوص هنگامی که همراه با آرام بخش های دیگر گیاهی مصرف می شود. همچنین در بدخواهی عصبی و استرس ها استفاده می شود. رازک به صورت دم کرده با مزه ی تلخ به عنوان مقوی معده، محرک اشتها و افزایش دهنده ی ترشحات معده کاربرد دارد؛ اسیدهای تلخ آن شامل لوپولون و هومولون دارای خواص ضد میکروبی است. در طب عوام از دم کرده ی آن جهت درمان زخم معده و به عنوان ضد ورم مثانه استفاده می شود.

# خواص نخود چی

## برای سلامتی کودکان

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

نخودچی برای سلامتی و تقویت استخوان بسیار موثر است، همچنین برای مصرف منظم، به ویژه برای کودکان، در طول دوره رشد آنها بسیار مفید است. در ۸ تا ۱۳ سالگی، بدن به سرعت رشد می کند و برای حفظ رشد استخوان ها به پروتئین های ضروری و کلسیم نیاز دارد. روزانه یک فنجان جوانه نخود به رشد استخوان ها و ماهیچه های قوی تر کودک کمک می کند. نخودچی دارای مقادیر غنی از فولات، آهن، روی، پروتئین، منگنز و کلسیم است که به بهبود رشد نوزادان و کودکان کمک می کند. مقادیر بالای ویتامین A و ویتامین C در نخودچی، به تقویت سیستم ایمنی نوزادان و کودکان ارتقا می بخشد. آهن و مس با مقادیر بالایی که در نخودچی حضور دارند، برای درمان کم خونی در نوزادان و کودکان به عنوان یک منبع مفید شناخته می شوند. روی و منگنز با مقادیر فراوان در نخودچی، به تقویت و افزایش رشد مو در نوزادان و کودکان کمک می کنند. کلسیم و ویتامین K حاصل از نخودچی به بهبود رشد و تقویت استخوان ها در نوزادان و کودکان کمک می کنند. با مشورت از پزشک، می توانید نخودچی را از سن ۸ تا ۱۰ ماهگی به رژیم غذایی نوزاد خود اضافه کنید. دانه نخود دارای اجزای مختلفی مانند لیسین تریپتوفان، گلاکتین، ساکاروز، دکستروز و لولز، ماده روغنی، ویتامین های A، B، C، E، D، کاروتنوئیدها، و مواد معدنی از جمله مس، آهن، بر، لیتیم، پتاسیم، فسفر، کلسیم، اسیدآگزالیک، اسیدمالیک و اسیداستیک است. هرکدام از این ویتامین ها و مواد معدنی فواید فراوانی برای انواع قسمت های بدن دارند و از بسیاری از بیماری های خطرناک مانند سرطان، سکنه مغزی و قلبی جلوگیری می کنند.

(نخود یا نخود از دانه های خوراکی (حبوبات) است. گیاه نخود، گیاهی یکساله و بوته ای کوتاه از خانواده حبوبات است که بلندی بوته آن به حدود ۳۰ سانتی متر می رسد. ساقه این گیاه پوشیده از تارهای غده ای است. شاخه ها نازک، برگ های ریز آن مرکب از ۱۳ تا ۱۷ برگچه کوچک و دندانه دار و گل ها سپید می باشد.

### نخودچی چیست؟

نخودچی نخودی است که توسط دست تلاشگران با ابزار مخصوص پخته می شود و به کشور های آسیایی و اروپایی صادر می شود. نخودچی یک میان وعده از نخود های پخته شده است که در ایران، سوریه و ترکیه رایج است و گاهی اوقات با نمک، ادویه جات، ترشی جات، گل میخک و یا آبنبات پوشش داده می شود. در تونس این اصطلاح به یک سوپ صبحانه ای که بسیار پرفرمدار از نخود است و همچنین شامل تخم مرغ و نان خشک است اشاره دارد. نخود های مورد استفاده برای نخودچی می توانند شکل، اندازه، رنگ و زمان برداشت متفاوتی داشته باشند. به طور کلی، برای درست کردن نخودچی دانه های بزرگ (۸ تا ۹ میلی متر اندازه قطر و وزن هر ۱۰۰ دانه بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم [نیازمند شفاف سازی])، رنگ روشن تر، گرد و صاف و مانند نخود کابلی ترجیح داده می شود؛ پوشش بدنه ضخیم نخود، ب رای برداشتن آسان آن از روی دانه لازم است.

زمان برداشت و فرایند کنترل دما کیفیت نخودچی را تعیین می کند؛ نخود ها تمیز و طبقه بندی می شوند، دانه های خام، آسیب دیده، کاهش یافته و نخودهای شکسته دور انداخته می شوند. روش های تولید نخودچی یک سنت ارثی است که با مراحل و تجهیزات مورد استفاده صنعتی متفاوت است. روش تهیه نخودچی معمولاً شامل ابزارهایی برای تمیز کردن، طبقه بندی و گرمایش است. روش تهیه نخودچی به شرح زیر است:

- تمیز کردن و درجه بندی نخود ها
- خیساندن
- مرطوب نگه داشتن نخود ها (پیش از جوشاندن و استراحت)
- جوشاندن
- استراحت دادن
- برشته کردن
- خشک کردن

### نخودچی چگونه تهیه می شود؟

نخودچی از نخود تازه به دست می آید و در فراوری آن بعد از آب پز کردن نخودها آنها را آبکش می کنند و به راحتی پوست شان را می گیرند و مرحله آخر پخت را انجام می دهند، و سپس به وسیله نمک یا شکر نخود ها را تفت می دهند و ترد می کنند و به نخودچی تبدیل می کنند. فواید نخود و خواص نخودچی مشابه هم هستند. طبیعت نخودچی گرم و خشک است و این مسئله در طب قدیم ایران ثبت شده است و ما در ادامه این مقاله از خواص نخودچی برای تان می گوئیم. **نخودچی موجود در آجیل ها که این روزها کمتر مورد استقبال قرار می گیرد، خاصیت های فراوانی دارد.**

### خواص نخودچی

همانطور که اطلاع دارید نخودچی فرآورده حاصل نخود خام می باشد که در خاصیت نیز با هم یکسان هستند و می توان گفت نخودچی همان خواص نخود را دارد. نخودچی سرشار از فیبر است. وجود فیبر های محلول در نخودچی سبب سلامت صفرا و فیبرهای نامحلول به هضم غذا کمک می کند. خوردن نخودچی و کنشش باعث می شود که شما مدت بیشتری را احساس سیری داشته باشید و این مسئله در کاهش وزن موثر است. نخود چی یک منبع بسیار خوب از پروتئین برای گیاهخواران است. منگنز یک ماده معدنی مهم و کمیاب است که در بدن باعث تولید انرژی و دفاع از آنتی اکسیدان ها می شود و این ماده در نخودچی به وفور یافت می شود. شما با خوردن یک تا دو کاسه نخودچی در طول هفته همیشه پر انرژی هستید. نخودچی سرشار از آهن است و برای بانوان در دوران پریودی بسیار مفید است. همچنین نخود در بانوان باردار و یا خانم هایی که بچه شیر می دهند و در برنامه غذایی کودکان نیز، هم یک میان وعده مناسب به شمار می آید و سوخت و ساز بدن را سرعت می بخشد. فیبر محلول درون نخودچی به کنترل سطح قند خون بدن کمک می کند. اگر بدن شما به انسولین مقاوم شده است و به دیابت دچارید، نخودچی یک خوراکی مفید برای شما به حساب می آید. قرار دادن نخود فرنگی، نخود و نخودچی در برنامه غذایی و مصرف مداوم آن به کاهش کلسترول بد می انجامد که موجب سلامت قلب از انواع و اقسام بیماری ها می شود. از دیگر خواص نخودچی می توان به فولات و منیزیم موجود در نخودچی اشاره کرد که به بهبود سلامت چشم و افزایش گردش خون کمک می کند. نخودچی در زنان یائسه حرارت ناشی از یائسگی را کاهش می دهد و از پوکی استخوان جلوگیری می کند. آنتی اکسیدان های موجود در نخود چی خطر ابتلا به سرطان سینه را کم می کند. امیدواریم بعد از مطالعه این مقاله و آشنایی با خواص نخودچی، دیگر نخودچی های درون آجیل را کنار نگذارید و از این خوراکی خوشمزه و پر فایده به عنوان میان وعده مصرف کنید.

# چای؛ از محبوب ترین نوشیدنی ها

## ندا نظری / مدیر تغذیه آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

قهوه نوشیدنی رایج ایرانی ها در زمان های قدیم بوده است اما به علت دوری ایران از کشورهای تولیدکننده قهوه و حمل و نقل سخت در آن زمان و از طرفی نزدیکی ایران به چین و هند و وجود جاده های مناسبی همچون جاده راه ابریشم، چای به سادگی جایگزین قهوه گردید. در سال ۱۲۸۵ هجری شمسی، محمد میرزای چایکار ملقب به "کاشف السلطنه" که ژنرال کنسول ایران در هند بود، بیان کرد؛ مقدار بسیاری ارز از کشور برای واردات چای مصرف می شود و می توان با کشت چای در داخل کشور یک منبع قوی اقتصادی به وجود آورد. با اینکه هندوستان یادگیری فنون کشت چای را برای افراد خارجی ممنوع کرده بود، کاشف السلطنه توانست فنون کشت و تولید چای را یاد بگیرد و با مطالعه و بررسی شرایط آب و هوایی ایران و مشابهت آب و هوای شمال ایران با کشور هندوستان، با زحمات فراوانی تعدادی بذر و سه هزار اصله نهال را با گاری و درشکه به ایران منتقل کرد، سپس کشت چای در لاهیجان و کلارآباد را آغاز نمود. او با مخالف بعضی افراد مواجه شد و گاهی بعضی از مخالفان او دست به ویرانی باغ های چای می زدند. همچنین از آنجاییکه در اولین مرتبه کشت چای در زمین های زراعی، لازم بود ۵ سال برای اولین برداشت صبر شود، کشاورزان تمایلی به کشت چنین محصولی نداشتند. کاشف السلطنه ملقب به پدر چای ایران تمامی سختی ها را تحمل نمود و به تدریج باغات چای را گسترش داد. از آنجاییکه اولین بار کشاورزان لاهیجانی اقدام به کشت چای نمودند، مقبره کاشف السلطنه نیز در لاهیجان ساخته شد و امروزه به صورت گنجینه تاریخی چای ایران تبدیل شده است. به تدریج و با گذر زمان کشت چای در تمامی استان گیلان گسترش یافت و در سال ۱۳۱۹ ه.ش حدود ۶۰۰ هکتار باغ چای در گیلان به وجود آمده بود. در سال ۱۳۳۷ ه.ش دولت ایران سازمان چای کشور را برای حمایت از کشاورزان و صاحبان صنعت چای تأسیس نمود. هم اکنون حدود ۲۵۰۰۰ هکتار باغ چای در استان های شمالی کشور وجود دارد. سهم ایران ۴ تا ۵ درصد از مصرف کل چای جهان است.

### فواید چای:

ترکیبات مؤثر موجود در چای کافئین، اسکوربات، فلاونوئید و ضد التهاب ها هستند. آنتی اکسیدانها مهمترین عامل دفاعی علیه رادیکالهای آزاد، هستند. رادیکال های آزاد سبب تخریب غشاء سلول ها شده و به مولکول هایی نظیر پروتئین آسیب وارد کرده و سبب جهش در ژنها می شوند. استرس اکسیداتیو یکی از شناخته شده ترین علل بیماری هایی مانند آرترواسکروز، پیری، سرطان، آلزایمر و پارکینسون بوده که در اثر رادیکالهای آزاد ایجاد می شود. چای به دلیل داشتن ترکیباتی مانند فلاونول، آنتی اکسیدانی قوی به شمار می رود. از دیگر فواید چای خاصیت ضد التهابی آن است که میتوان از آن در درمان انواع التهاب های مزمن، عفونت های پوستی، دردهای روماتوئیدی، تب و عفونتها استفاده نمود. استفاده طولانی مدت از داروهای سرکوب کننده واکنش های التهابی منجر به عوارضی ازجمله زخم معده و روده و متعاقباً آئمی خواهد شد. چای در سید غذایی خانوارها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. متأسفانه در ایران استفاده از چای داخلی به درستی فرهنگ سازی نشده، اکثر خانواده ها تمایل بیشتری به استفاده از چای وارداتی در مقایسه با چای ایرانی دارند.

### چای تی بگ:

تی بگ به معنای چای کیسه ای است یعنی چایی که در داخل یک کیسه محدود و محصور شده و به چای لیپتون هم معروف است. لیپتون یک برند اروپایی است و بدلیل اینکه اولین چای کیسه ای که وارد ایران شد، با مارک لیپتون بود، چای کیسه ای در میان مردم بدین نام معروف شد. ثبت اختراع چای کیسه ای به سال ۱۹۰۳ برمی گردد و اولین کیسه هایی که در آن زمان برای ریختن چای استفاده شدند، کیسه های پارچه ای دست دوز بودند. تا این که چای کیسه ای تجاری در حدود سال ۱۹۰۴ وارد بازار شد.

چای سیاه نام یک نوشیدنی است که از گیاهی به نام کاملیا سیننسیس (Camellia sinensis) به دست می آید. بوته چای برای اولین بار در چین و در حدود پنج هزار سال پیش شناخته شد و به تدریج علاوه بر دارا بودن خاصیت درمانی، برای مصرف رنگ آمیزی نیز به کار رفت. چای که در چین به صورت خودرو و طبیعی یافت می شود، بعد از مدتی به عنوان دم کرده، مفرح و بازآورنده سلامتی برای بدن به دربار پادشاهان راه یافت و حتی تا اواخر قرن گذشته، چای سیاه و چای سبز از نوشیدنی های تجملی و گران قیمت بوده است.

### چای چگونه کشف شد؟

درباره کشف چای افسانه های بسیاری وجود دارد و بسیار سخت است که بگوییم چای چه زمانی و به چه شکلی کشف شد، اما در شایع ترین داستانی که درباره کشف چای وجود دارد. می گویند، روزی امپراطور چین - شن نونگ - و سربازانش در حال پرسه زدن بودند که به زمینی پوشیده از کاملیا سیننسیس می رسیدند. گیاهی که ما به عنوان برگ چای می شناسیم. همان طور که سپاهیان به استراحت پرداخته بودند، بادی وزید و برگی از باغ در ظرف آب جوش افتاد و پس از نوشیدن چای و استقبال امپراطور و سپاهیان از طعم مطبوع آن، سبب شد تا دنیا با محصولی به نام چای آشنا شود.

### ریشه واژه "چای" از کجاست؟

این واژه برگرفته از خاستگاه چای یعنی کشور چین است. چینی ها دو تلفظ مختلف برای چای داشتند. در گویش چینی جنوبی "چای" و در گویش چینی شمالی به صورت "تی" تلفظ می شد و هردو تلفظی از یک واژه یگانه در چین قدیم هستند. اروپاییان به تبعیت از استان آمو در شمال چین، واژه ( Tea مشتق شده از تی) را برای این نوشیدنی انتخاب کردند. در آسیا و شمال آفریقا با توجه به واژه "چای" در استان کانتون در جنوب چین، واژه "چای" برای این نوشیدنی محبوب انتخاب شد.

### ورود چای به ایران

با اینکه امروزه چای پرمصرف ترین نوشیدنی ایرانی هاست، سابقه کشت چای ایرانی به حدود ۱۱۰ سال پیش بازمی گردد. البته مصرف چای سیاه در ایران از اواخر قرن پانزدهم و آغاز قرن شانزدهم شروع شده است اما کشت آن حدود یک قرن سابقه دارد.



جالب است بدانید که چای کیسه ای یا تی بگ مستطیلی که امروزه رایج است، تا سال ۱۹۴۴ اختراع نشده بود. قبل از آن، کیسه‌های چای کوچک بودند.

به‌عنوان یک کاربرد فرعی، گاهی از چای کیسه‌ای نم‌دار برای آفتاب سوختگی و کاهش التهاب نیز استفاده می‌شود.

## چای ترش

چای ترش از جوشانده گیاهی به نام هیبیسکوس *Hibiscus* تهیه می‌شود. به آن چای مکّه یا چای قرمز هم گفته می‌شود. این نوشیدنی که به صورت گرم و سرد مصرف می‌شود، خاصیت چربی سوزی دارد و به کاهش وزن کمک می‌نماید و همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی بسیار قوی است.

چای‌ها هیچ کالری و تقریباً هیچ ارزش غذایی ندارند. کالری چای‌ها مانند شربت‌ها، از شیرین‌کننده آن‌هاست. یکی از معروف‌ترین فواید چای ترش، کاهش فشارخون است. چندین مطالعه معجزه چای ترش را در کاهش فشار خون نشان داده‌اند. در یک مطالعه، به ۶۵ فرد مبتلا به فشار خون بالا چای ترش یا دارونما داده شد. پس از شش هفته، کسانی که چای ترش می‌نوشیدند، در مقایسه با دارونما، کاهش قابل توجهی در فشار خون سیستولیک داشتند.

## چای سبز

چای سبز، از همان گیاه چای یا کاملیا سیننسیس به دست می‌آید. در واقع برگ و جوانه‌های چای را خشک می‌کنند اما فرآیندی اکسیداسیونی که در چای سیاه روی برگ چای صورت می‌گیرد برای چای سبز اتفاق نمی‌افتد و تفاوت بین چای سبز و سیاه ناشی از فرایند ساخت و تولید است. چای سیاه تحت فرایند تخمیر قرار می‌گیرد که طی این فرایند، رنگ و طعم آن تغییر می‌کند ضمن اینکه چای سبز بدون فرآوری بوده و رنگ خود را حفظ می‌کند. چای سبز در مکان‌های مرتفع بخصوص مناطق کوهستانی آسیای شرقی رشد می‌کند.

## هنگام خرید چای سبز به چه نکاتی باید توجه کرد؟

این چای را می‌توان به صورت برگ‌های تازه یا به صورت کیسه ای که معمولاً با طعم‌هایی مثل لیمو یا زنجبیل آمیخته شده، مصرف کرد. هنگام خرید چای، از برگ‌هایی که آثار کهنه‌گی و ماندگی دارند خودداری کنید. برگ چای باید از نوع درجه یک و اعلی باشد و برگ‌هایی که بیش از ۴ ماه در انبار نگهداری شده‌اند، تازگی لازم را ندارند و رنگ آنها به رنگ طلایی تا قهوه‌ای است. بعد از خرید چای، برگ‌های آن را در یک ظرف دربسته و در جای خشک و خنک نگه دارید تا از واکنش‌هایی که می‌تواند میزان مواد مغذی چای و طعم و بوی آن را تغییر دهد، جلوگیری شود.

## چگونه چای سبز را آماده کنیم؟

چایی که استفاده می‌کنید، دما و زمان دم کردن آن همگی بر سطح آنتی اکسیدان چای تأثیر دارند. دمای گرم و دمای محیط بهترین دما برای حفظ و ماندگاری آنتی اکسیدان‌هاست. اجازه دهید آب جوش قبل از ریختن روی برگ‌های چای اندکی خنک شود و سپس اجازه دهید تا برگ‌های چای در آب به مدت ۲ تا ۳ دقیقه خیس بخورد.

## آیا چای سبز می‌تواند بر سطح آهن تأثیر بگذارد؟

این چای همانند همه چای‌ها حاوی تانن است. تانن می‌تواند در جذب آهن تداخل ایجاد کند بنابراین سعی کنید چای را با یک وعده غذای غنی از آهن مصرف نکنید و حداقل یک ساعت قبل و بعد از غذا از نوشیدن چای خودداری کنید

منابع:

ارزیابی آنتی اکسیدانی وضد التهابی چای سیاه با چای

سبز نویسنده مهرداد فتحی، الهام مراد قلی

[WWW.ghafaridiet.ir](http://WWW.ghafaridiet.ir)

[WWW.Wikipedia.org](http://WWW.Wikipedia.org)



# سئو کار کیست و چرا این شغل برای معلولین مناسب است؟

لیلا صدیق قره‌اونه / مهندسی  
نرم افزار کامپیوتر آسایشگاه  
خیریه کهریزک البرز



## سئو دقیقاً چه کاری انجام می‌دهد؟

ما در بخش قبل اشاره کردیم که به بهینه سازی صفحات وب سایت برای موتورهای جستجو، سئو گفته می‌شود. اما منظور از بهینه سازی صفحات سایت دقیقاً چیست؟ در این بخش از این مقاله، این موضوع را بیشتر برای شما شرح می‌دهیم. برای اینکه بتوانید صفحات سایت را بهینه سازی کنید و به یک کارشناس سئو تبدیل شوید، در ابتدا باید به طور دقیق با نحوه کار موتورهای جستجو آشنا شوید. در این ارتباط باید بدانید که ربات‌های موتور جستجو، محتوای وب سایت و همه صفحات آن را بررسی می‌کند و بر اساس فاکتورهای گوگل به آن امتیاز داده و ایندکس می‌کنند. هر چقدر صفحات وب سایت به استانداردهای گوگل نزدیک‌تر باشد احتمال ایندکس شدن و سپس قرار گرفتن آن در صفحات نخست نتایج جستجوی گوگل بیشتر خواهد بود.

استانداردهای گوگل برای بررسی صفحات سایت، به طور دقیق توسط گوگل ذکر نشده، اما با این وجود با بیانیه‌های غیرمستقیم توسط این شرکت و تجربه سئوکاران، ۲۰۰ فاکتور اصلی گوگل مشخص است. در حقیقت ربات‌های گوگل بر اساس این فاکتورها، صفحات سایت را مورد بررسی قرار داده و به آن امتیاز می‌دهند. در ادامه به تعدادی از مهم‌ترین فاکتورهای سئو از ۲۰۰ فاکتور اشاره می‌کنیم:

- محتوای استاندارد، بهینه شده و یونیک
- لینک سازی داخلی
- سرعت مناسب سایت
- امنیت سایت
- در دسترس بودن همیشگی سایت
- موبایل فرندلی (بهینه سازی سایت در نسخه موبایل)
- اعتبار دامنه
- استفاده از کلمات کلیدی در دامنه سایت

سئو به معنای بهینه سازی صفحات وب سایت، در دنیای امروز به عنوان یکی از شغل‌های گروه دیجیتال مارکتینگ، بسیار پرطرفدار شده است. اما سئو کار کیست؟ چه وظایفی برعهده دارد؟ چگونه می‌توان به یک سئو کار حرفه‌ای تبدیل شد؟ چرا این شغل برای افراد با معلولیت‌های حرکتی گزینه مناسبی است؟ ما در این مقاله به این سوالات پاسخ داده و راهنمایی‌های لازم در ارتباط با تبدیل شدن به یک کارشناس سئو را شرح می‌دهیم.

## سئو seo چیست؟

**در ابتدا لازم است برای علاقه مندان این شغل، تعریف دقیقی از سئو داشته باشیم، اصلاً سئو چیست؟**

در بیان ساده، سئو به معنای بهینه سازی صفحات سایت است که به افزایش ترافیک ارگانیک یک وب سایت منجر می‌شود. Seo علمی است که با بکارگیری صحیح آن می‌توان کاربران بسیاری را به سمت سایت هدایت و محصولات، خدمات یا برند خود را به آنها معرفی کرد. با سئو کردن، سایت شما در صفحه و یا لینک نخست صفحات جستجوی گوگل قرار می‌گیرد، بدین شکل می‌توانید مشتریان هدف بسیاری را به سایت خود بکشانید و به فروش بالاتری برسید.

همه وب سایت‌ها و صاحبین کسب و کارها، به دنبال آن هستند که با کلمات کلیدی هدف کسب و کار خود، در لینک‌های نخست نتایج جستجوی گوگل قرار بگیرند. منظور از کلمات کلیدی، عبارتی است که کاربر در سایت سرچ می‌کند، تا به محصول و یا خدمات دلخواه خود برسد.

برای مثال کاربری که به دنبال خرید عطر است، عبارتی مثل خرید عطر زنانه، خرید عطر زنانه اصل و عبارت‌های مشابه دیگری را در گوگل سرچ می‌کند. این عبارت یکی از کلمات کلیدی یک فروشگاه آنلاین عطر و لوازم آرایشی به شمار می‌رود.

کارشناس سئو وظیفه دارد که با انجام اقدامات مشخص، فروشگاه کارفرما را در کلمات کلیدی جستجو شده توسط کاربر (مشتری هدف) به صفحه اول نتایج جستجوی گوگل و در نهایت لینک یک برساند.

## مرحله پنجم: یادگیری و مطالعه دائمی

متاسفانه و یا خوشبختانه، سئو علمی است که یادگیری آن هرگز نقطه پایانی ندارد. متخصصان سئو همواره در حال یادگیری هستند و دانش خود را بروز می‌کنند. موتورهای جستجو دائماً در حال تغییر و ارائه آپدیت‌های جدید هستند. شما به عنوان متخصص سئو باید همیشه بروز بوده و اخبار مرتبط با سئو را دنبال کرده و دانش خود را افزایش دهید. آگاهی از جدیدترین الگوریتم‌ها و آپدیت‌های گوگل، به شما کمک می‌کند که همواره یک قدم جلوتر از رقبای خود حرکت کرده و بهترین تصمیمات را برای بهینه‌سازی وب سایت بگیرید و موثرترین استراتژی‌ها را برای رساندن صفحات سایت به لینک یک، اتخاذ نمایید.

## چرا شغل کارشناس سئو می‌تواند برای افراد با معلولیت گزینه مناسبی باشد؟

سئو مهارتی است که به فعالیت فیزیکی نیازی ندارد و می‌توانید آن را در هر مکانی، از خانه تا کتابخانه و فضاهای اشتراکی انجام دهید. یک کارشناس سئو می‌تواند به عنوان یک کارمند حضوری با حقوق ثابت در شرکت‌ها و سازمان‌های مختلفی کار کند. در عین حال بسیاری از سازمان‌ها نیز اقدام به استخدام کارشناس سئو به صورت دورکار می‌کنند، امکان کار از خانه برای این شرکت‌ها وجود دارد.

اگر به کار کردن برای دیگران علاقه نداشته باشید، می‌توانید به صورت فریلنسر پروژه بگیرید و درآمد کسب کنید. برای گرفتن پروژه می‌توانید از سایت‌های فریلنسری مثل پونیشا استفاده کنید. افزایش تجربه، تقویت رزومه و بالا بردن مهارت ارتباطی شما، به مرور زمان کمک می‌کند تا پروژه‌های بیشتر و بهتر با قیمت بالاتری بگیرید و درآمد خود را افزایش دهید.

همین منعطف بودن زمان و مکان برای یک سئو کار و همچنین عدم نیاز به فعالیت فیزیکی، این مهارت را به یک شغل عالی برای افراد دارای معلولیت نیز تبدیل کرده است.

منابع :

- <https://kakhon.com/mag/disabled-jobs-from-home>

- <https://seokar.com/seo>

- <https://www.iranalent.com/blog/become-an-seo-master/>

- بهینه بودن تصاویر
- محتوای مناسب با نیاز کاربر
- نقشه سایت
- محتوای کاربر پسند و....

## چگونه به یک کارشناس سئو تبدیل شوم؟

ما در دانشگاه رشته تحصیلی با نام کارشناس سئو نداریم، اما معمولاً دانشجویان مهندسی نرم افزار و آی تی، وارد حوزه کار سئو می‌شوند. البته محدودیتی برای سایر رشته‌های تحصیلی وجود ندارد. فرقی ندارد که شما در چه رشته تحصیل کردید، اگر علاقه، صبر و پشتکار کافی داشته باشید، می‌توانید به یک متخصص سئو تبدیل شده و از این راه به درآمد عالی برسید.

در حال حاضر بازار کار برای متخصصان سئو در داخل و خارج کشور بسیار عالی بوده و به عنوان یکی از شغل‌های پردرآمد حوزه آی تی به شمار می‌رود. برای تبدیل شدن به متخصص سئو، لازم است که مراحل طی کنید. این مراحل به طور خلاصه به شرح زیر است:

### مرحله اول: آیا شغل کارشناس سئو برای من مناسب است؟

برای تبدیل شدن به یک متخصص سئو حرفه‌ای، علاقه مهم‌ترین و اولین فاکتور است که باید در نظر داشته باشید. یک کارشناس سئو در مسیر شغلی خود با چالش‌های غیر منتظره‌ای روبرو می‌شود که تنها علاقه به این شغل، می‌تواند چالش‌ها را شیرین و قابل حل کند. یک متخصص حرفه‌ای سئو از ویژگی‌هایی شخصیتی مثل صبر، پشتکار، تمرکز بالا، قدرت کشف، علاقه مند به چالش، بر خور داری از دید بیزینسی، علاقه مند به یادگیری و آموزش برخوردار است.

### مرحله دوم: درک و یادگیری مفاهیم سئو

شما می‌توانید در شروع کار از طریق خواندن مقالات آموزش سئو که به صورت رایگان در سطح وب است، یا دیدن فیلم در یوتیوب و گوگل، مفاهیم پایه سئو را بدون صرف هزینه‌ای یاد بگیرید. البته که اگر محدودیت مالی ندارید، می‌توانید از همان ابتدا آموزش خود را با یک مدرس حرفه‌ای یا دوره جامع آموزش سئو شروع کرده و ادامه دهید. سئو داخلی، سئو خارجی و سئو تکنیکال سر فصل‌های اصلی در یادگیری سئو است.

### مرحله سوم: ساخت وب سایت

سئو به تجربه عملی نیاز دارد، یعنی شما باید بتوانید تمام دانشی که یاد گرفتید را بر روی یک سایت پیاده کرده و بتوانید با این دانسته‌ها سایت خود را به نتایج اول جستجوی گوگل برسانید. می‌توانید برای ساخت یک وب سایت، از سایت سازها استفاده کنید. طراحی یک سایت با استفاده از سایت سازها به دانش خاصی نیاز ندارد و در زمان کوتاه کمتر از یک روز با صرف هزینه بسیار کم، قابل انجام است.

### مرحله چهارم: یادگیری ابزارهای سئو

یک متخصص سئو نیاز دارد که با ابزارهای گوناگونی کار کند که از جمله آن می‌توان به گوگل سرچ کنسول، گوگل آنالیتیکس، گوگل ترندز، گوگل ادز، سمراش، [ahref](#) ... اشاره کرد. یادگیری کار با این ابزارها و تحلیل نتایج آن از اقدامات لازم برای تبدیل شدن به یک متخصص سئو است.

# صادقانه زندگی کنیم و نام نیک به جا بگذاریم

**حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز**

**شرح: گفت وگویی صمیمی با زوجین صمیمی روزانه ساختمان  
لاله که سالهاست عاشقانه در کنار هم زندگی می کنند.**

محمدحسین رساطلب متولد ۲۰ اسفند ماه ۱۳۱۶ زاده فومن گیلان و  
مهین پورصفارفومنی متولد ۱۳۲۸ زاده فومن گیلان که سالهاست  
عاشقانه در کنار هم زندگی می کنند از کنار هم بودن لذت می برند.

## دوران کودکی چندان دلچسب نبود

آقای رساطلب: دوران کودکی ام با آغاز جنگ جهانی دوم همراه بود. چندان  
دلچسب هم نبود و معملاً بازیهای مرسوم آن دوران را انجام می دادیم در کل  
به دلیل برخی از اتفاقات مثل جنگ و قحطی دوران جالبی نبود. خانم پورصفار:  
۵ خواهر به همراه پدر و مادر خانواده ما را تشکیل می داد. فرزند دوم خانواده  
هستم. دوران کودکی را با مادر بزرگ، دایی و خاله سپری شد و باید بگویم که  
خاطرات خوبی از دوران کودکی در ذهن ندارم.

## دوران پس از کودکی و باصطلاح مدرسه

رساطلب: سال ۱۳۲۳ وارد مدرسه شدم. مدرسه ما رضا شاه نام داشت.  
خاطرات خوبی از دوران مدرسه به یاد دارم. یادم هست که برادرم معلم بود از  
قضا در امتحانات نهایی مراقب بود و این موضوع کافی بود امتحانات را با  
موفقیت سپری کنم (باخنده)

**بهترین معلم:** خانم فراهانی دو سال معلم بنده بود خیلی دلسوز و منظم بود. به  
دلیل اینکه من دانش آموز ساکتی بودم مرا خیلی دوست می داشت. پس از  
گذراندن کلاس نهم به دلیل پیروی پدر و مادرم وارد بازار کار شدم.

**بهترین مدیر:** محمد رضایی مدیر بسیار خوش چهره و خوش تیپ بود و چون  
وضع مالی خوبی داشت به دانش آموزان کم بضاعت کمک می کرد.

**کدام درس را دوست داشتی؟ درس فارسی به خاطر شعرهای خوب**

**کدام درس را دوست نداشتی؟ از درس سرود خوشم نمی آمد.**

**خانم پور صفار:** سال ۱۳۳۵ وارد مدرسه شدم. مدرسه ما گلزار نام داشت و از  
اول ابتدایی تا ششم آخرین سال تحصیلی من در این مدرسه بود. بهترین  
خاطره ام در دوران مدرسه این بود که به همکلاسی هایم خوراکی می دادم تا  
برایم انشا بنویسند. (باخنده)

**بهترین معلم:** خانم هاتفی چون خیلی کاربلد، پرجذبه و پرستیژ بالا و شیک  
پوش بود و با دانش آموزان به مهربانی رفتار می کرد.

**بهترین مدیر:** خانم رضایی همیشه خط کش به دست بود و نظم و انضباط بی  
نظیری در مدرسه ایجاد می کرد در ضمن خیلی هم مستبد بود.

درسم بسیار خوب بود. از درس خواندن لذت می بردم اما به دلایلی نتوانستم  
ادامه تحصیل بدهم. رو خوانی کتاب را خیلی دوست داشتم و در عوض از درس  
ریاضی متنفر بودم (با خنده)

## و اما پدر...

رساطلب در مورد پدر چنین گفت... پدرم در کار خرید و فروش برنج بود.  
مردی آرام، پرتلاش و متدین که همواره ما را به کسب روزی حلال توصیه می  
کرد. پورصفار در مورد پدر گفت: پدرم انسان بسیار فهمیده ای بود. خانواده دار  
و خانواده دوست و مهربان که برای خود اسم و رسمی داشت. پدر فرش فروش  
بود و وضع مالی خوبی داشتیم و دستگیری و کمک از خصوصیات بارز پدرم  
بود که متأسفانه شانس ما با یار نبود و سال ۱۳۶۰ پدرم به دیار باقی شتافت.  
روحش شاد



## برویم سراغ واژه مادر...

آقای رساطلب: مادرم را خیلی دوست داشتم. در زندگی زحمات زیادی متحمل  
شد. خیلی مهربان و دلسوز بود. به نماز اول وقت خیلی معتقد بود. برای خدش  
کدبانویی بود. سالها در کنارهم زندگی خوب و شیرینی داشتیم. حرف های  
خوبی از او در ذهن دارم. روحش شاد و یادش گرامی.

خانم پورصفار: مادرم از سادات بود. خیلی مومن، خداجو، گشاده رو و قلبش  
همواره پراز مهربانی و صمیمیت بود. سواد چندانی نداشت. هنوز طعم قرمه  
سبزی مادرم را به یاد دارم. بیست سال پس از فوت پدرم دنیا را ترک کرد.  
روحش شاد و یادش گرامی.

توصیف خانه؟ خانه ما در فومن و بالا محله بود. یادش بخیر خانه بزرگی  
داشتیم. درختانی از قبیل گردو، پرتقال، لیمو، انار، نارنج، به، انبه، عناب، انجیر  
و... زیبایی خانه را دو چندان کرده بود. خانه ما چهار اتاق تو در تو داشت و  
داخل هر کدام یک خانواده زندگی می کرد. دالان یا ایوان بزرگی اتاق ها را به  
هم مرتبط می کرد. وقتی شب های آن روزهای قشنگ را به یاد می آورم آهی  
از نهادم بلند می شود. حسرت خواب زیبا در دالان ها و بوی میوه های حیاط و  
گل های شب بو، نسترن، عروس و افاقیا روح آدمی را جلا می داد. شب های  
بارانی و مهتاب روی ایوان کافی است تا با یاد کردن آن روزها همچنان لذت  
ببرم.

## از دواج...

در روز ششم آذر ماه ۱۳۴۴ با هم ازدواج کردیم. راستش حق انتخاب نداشتیم  
و اولین بار سر سفره عقد همدیگر را دیدیم (خنده) حاصل ازدواجمان دو فرزند  
پسر و دو فرزند دختر است که از فرزندانمان رضایت کامل داریم.

## اگر زمان به عقب برگردد باز هم باهم ازدواج می کنید؟

(با عجله) هر دو باهم پاسخ دادند نه یک بار بلکه هزاران بار هم زمان به عقب  
برگردد باز هم با هم ازدواج می کنیم. از بودن کنار هم خیلی احساس  
خوشبختی می کنیم.

## آقای رساطلب از زمان خدمت و بعد از آن چنین می گوید...

سال ۱۳۳۳ به خدمت سربازی مشرف شدم. در سال ۱۳۳۴ خدمت سربازی ام  
را در پادگان رشت به پایان رساندم. پس از آن به تهران آمدم. شغل آزاد بود و  
به کار خرید و فروش مشغول شدم. کار و بارم خوب بود. با درآمد ماهیانه ای  
که داشتم در تهران نو خانه خریدم. افتخار می کنم سالها از پدر و مادرم  
نگهداری کردم. یاد آن روزها بخیر....

## سوال و جواب کوتاه و جذاب با آقای رساطلب

میوه مورد علاقه؟ سیب / غذای مورد علاقه؟ آبگوشت، آش / بهترین رنگ؟  
آبی / طرفدار کدام تیم؟ هر تیمی که گل بزند / اسم مورد علاقه؟ حسین /  
شهر مورد علاقه؟ تهران / کشور مورد علاقه؟ ایران / برف یا باران؟

تجربه سالها زندگی: سالها زندگی به ما یاد داد تا باهم صادق باشیم. به یکدیگر احترام بگذاریم. همیشه شاد باشیم و با یکدیگر به مهربانی رفتار کنیم.

### و اما زندگی ام در کهریزک...

در مورد ارزش و منزلت کهریزک همین بس که شرایطی را فراهم کرده تا جایگاه، کرامت و عزتمندی سالمندان حفظ شود. در این مجموعه با دوستان ارزشمندی در کنار هم زندگی می کنیم و از بودن کنار هم لذت می بریم. از امکانات و کلاس های آموزشی نهایت استفاده و بهره را می بریم. راستش را بگویم بسیاری از استعداد های ما در این مجمعه شکوفا شد. قصه گوئی ، نویسندگی، ورزش پینگ پنگ، داستان نویسی، انواع جشنواره ها نمونه هایی از این قبیل است. از مدیریت و پرسنل خدوم مجموعه بزرگ و ارزشمند کهریزک نهایت تقدیر و تشکر را داریم.

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

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

برف / رشت یا تهران؟ تهران / فومن یا لاله زار؟ لاله زار / کوه یا جنگل؟ هردو / دریا یا کویر؟ هردو / آش یا آبگوشت؟ آبگوشت / دختر یا پسر؟ هر دو / خواهر یا همسر؟ همسر / خانه یا کهریزک؟ جوانی خانه و در سن ۸۶ سالگی کهریزک (با خنده) حالت با چی خوبه؟ فقط با همسر / الگوی زندگی؟ پدر و مادر

### سوال و جواب کوتاه و جذاب با خانم پور صفار

تیم مورد علاقه؟ استقلال / غذای مورد علاقه؟ فسنجون / میوه مورد علاقه؟ گلابی / رنگ مورد علاقه؟ سبز / اسم مورد علاقه؟ محمدعلی / شهر مورد علاقه؟ گیلان (باخنده) / کشور مرد علاقه؟ آلمان / برف یا باران؟ برف

قرمز یا آبی؟ قرمز / قرمه سبزی یا فسنجون؟ فسنجون / سیب یا گلابی؟ گلابی / خانه یا کهریزک؟ کهریزک / دریا یا کویر؟ دریا / کوه یا جنگل؟ جنگل (عاشقانه) / تنها یا باهم؟ باهم / گریه یا خنده؟ خنده / پول یا آرامش؟ آرامش / حالت با چی خوبه؟ با رقص، موسیقی، دورهمی و تفریح / کتاب مورد علاقه؟ کلیله و دمنه / لحظه مورد علاقه؟ مشرف شدن به خانه خدا / الگوی زندگی؟ پدر و مادر

### توصیف دوران سالمندی...

دوران سالمندی دست خود آدم نیست. ساعتی نیست که یاد مرگ نباشیم. تفاوت های بسیاری با دوران جوانی دارد. ما از جوانان انتظار ادب و احترام داریم. لذتی بالاتر از دوست یکدیگر نیست. دوران سالمندی به گونه ای است که خصوصیتی چون صبوری و گذشت زیاد میشود. شاید باورتان نشود پراید من مدل ۸۴ است و هنوز هم توانایی رانندگی را دارم و اینکه عصبانیت جایی در زندگی ندارد.

**توصیف همسر از زبان آقای رساطلب:** خیلی مهربان، همراه همیشگی، با عفت و یک جمله ساده دوستش دارم با عشق، راستی از دسپخت همسر لذت می برم.

**توصیف شوهر از زبان خانم پور صفار:** مرد ایده آل، پرتلاش، مهربان، خوش تیپ، صادق، در کل مرد نمونه در یک جمله دوست دارم همین.

### برنامه روزمره

از کمک کردن به همسر لذت می برم. روزهای آخر هفته را به خوش گذرانی و تفریح می پردازیم. معمولا به پارک ها می رویم و با هم قدم می زنیم. در کارهای خانه با هم سهیم هستیم. زمان را به مطالعه و دیدار با اقوام برنامه ریزی می کنیم. در کل با هم هستیم و از اتفاق لذت می بریم. اهل ورزش هستیم. دائم دوست داریم چیزهای جدید یاد بگیریم.

حسرت؟ به چه چیزی؟ به واسطه تلاش و در کنار هم بودن به تمام خواسته ها رسیدیم اما حسرت نبود پدر و مادر همیشه همراه ما می باشد.

اگه به گذشته برگردین چه کار نیمه تمامی را تمام میکنید؟ درس می خوانیم به جاهایی خوبی میرسیم.

شعر: یوسف گم گشته باز آید به کنعان غم مخور کلبه احزان شود روزی گلستان غم مخور

توصیه به جوانان: تحصیل نمایند، با دانش باشند، فعالیت کنند، زندگی را با برنامه سپری کنند.

pendisse in est  
eu. Quis ipsi  
Pharetra mas  
ut eu sem inte  
lutpat sed. Ris  
ra orci sagitti  
lentesque el  
Urna ne

# ادبیات و مآلندان

علیرضا طباطبایی / کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



این شماره: «فیلیپ راث»

با گشتی در رسانه ها خواهیم دانست هنوز نویسندگان بسیار مسنی هستند که به فعالیت ادبی ادامه می دهند و قلم خود را زمین نگذاشته اند. ما تصمیم داریم در صفحه ادبیات سالمندی ماهنامه کهریزک در خصوص این نویسندگان صحبت کنیم. نویسندگانی که پس از ۸۰ سالگی همچنان می نویسند. کسانی که به عنوان بهترین نویسندگان جهان شناخته شده اند و به واسطه آثارشان تا همیشه زنده هستند. با ما همراه باشید!

## زندگینامه فیلیپ راث

فیلیپ راث ۱۹ مارس در سال ۱۹۳۳ در نیوجرسی آمریکا زاده شد. او فرزند یک خانواده آمریکایی بود که در موج مهاجرت قرن نوزدهم به آمریکا کوچ کرده بودند.

فیلیپ در بخش کم درآمد شهر بزرگ شد. او پس از دبیرستان به دانشگاه باکسل رفت و مدرک کارشناسی گرفت. سپس تحصیلاتش را در دانشگاه شیکاگو ادامه داد و در همان دانشگاه هم به تدریس ادبیات پرداخت. وی در دانشگاه پنسیلوانیا نیز ادبیات تطبیقی درس می داد و بالاخره در سال ۱۹۹۲ بازنشسته شد.

هنگامی که در شیکاگو بود، نویسنده معروف سال بلو (نویسنده آمریکایی کانادایی تبار بود. او به خاطر دستاوردها و آثار ادبی خویش، برنده جایزه نوبل ادبیات، جایزه پولیتزر و نشان ملی هنر آمریکا شد. او تنها نویسنده ای است که سه بار برنده جایزه کتاب ملی برای داستان شده است.) را ملاقات کرد و در همان جا بود که با همسرش مارگارت مارتینسون آشنا شد.

وی پس از اتمام تحصیلات تا وقتی که اولین کتابش در سال ۱۹۵۹ منتشر شود، به مدت دو سال در ارتش آمریکا خدمت کرد و پس از آن برای مجلاتی گوناگونی داستان کوتاه و نقد نوشت.

فیلیپ راث در سال ۱۹۹۰ با کلر بلوم بازیگر انگلیسی ازدواج کرد که این رابطه چس از ۴ سال در سال ۱۹۹۴ به جدایی انجامید. راث از سال ۱۹۷۵ عضو مؤسسه ملی هنر و ادبیات آمریکا بوده است. او همچنین تا سال ۱۹۸۹ به عنوان ویراستار آثار ادبی با انتشارات پنگوئن همکاری می کرد.

## اولین کتاب

اولین کتاب وی "خداحافظ کلمبوس" که در سال ۱۹۵۹ منتشر شد، نگاهی طنزآمیز و شوخ طبعانه به زندگی در آمریکای پس از جنگ داشت. (پنج داستان کوتاه وی در همین سال منتشر شد)

این کتاب جایزه کتاب ملی داستان را برای او به ارمغان آورد. اگر چه برخی از درون جامعه به خاطر آنچه که او تصویر کرده بود، وی را محکوم کردند.

## رمان های راث

اولین رمان او با عنوان «رها» اثری واقع گرایانه است که به مسائل اجتماعی و اخلاقی دهه ۵۰ میلادی آمریکا می پردازد.

راث این شیوه را در کتاب "وقتی که او خوب بود"، نیز پی گرفت. رمان واقع گرایانه دیگری که تمرکز بر روایتی کمیاب در آثار راث-زنی جوان اهل غرب میانه-است. او با سومین رمانش "شکایت پورتنوی" بیشتر مشهور شد.

این کتاب یک بازنمایی طنزآلود از جهان طبقه متوسط نیویورک در قالب الکساندر پورتنوی است.

## تعدادی از جوایز ادبی:

- جایزه ملی منتقدان کتاب، سال ۱۹۹۱
- جایزه پن/فاکتر، سال ۱۹۹۳
- جایزه ملی کتاب آمریکا، سال ۱۹۹۵
- جایزه پولیتزر، سال ۱۹۹۸

## تعدادی از آثار:

- نویسنده پشت پرده، ترجمه سهیل سمی، نشر نیماژ
- ارباب انتقام، ترجمه پدرام لعل بخش، انتشارات افراز
- شوهر کمونیست من، ترجمه فریدون مجلسی، انتشارات نیلوفر
- شب نشینی در پراگ، ترجمه خسرو خرم، نشر نون، سال ۱۳۹۹

## در فضایی همدلانه صورت گرفت؛ نشست سرگروه‌های

### نیکوکاری با مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

انجام بخشی بیشتر در وحدت رویه خدمت، تهیه ملزومات مورد نیاز و رفع مشکلات موجود در اماکن بهداشتی مددجویان، اهم گفتارهای سرگروه‌های بانوان و آقایان نیکوکار با دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک بود. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ با گرمی داشت یاد و خاطره شادروان حاج رضا رسولی، پیشکسوت و سرگروه آقایان نیکوکار، نشست مشترک سرگروه‌های نیکوکاری با دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک در فضایی همدلانه و عاطفی برگزار شد. در ابتدای این نشست هر یک از سرگروه‌های نیکوکاری به بیان دیدگاه‌های خود در مواجهه و حل مشکلات موجود در تلطیف و شستشوی بیماران پرداخته و خواستار رفع نواقص به‌ویژه تهیه ملزومات و برطرف شدن افت فشار آب شدند که مقرر گردید در اسرع وقت به این خواسته‌ها رسیدگی شود.

در این دیدار، دکتر نحوی نژاد با قدردانی از گروه‌های نیکوکاری، این فرهیختگان جامه را فرستادگانی از جانب خداوند دانست که خدمت به بیماران را بخش جدایی‌ناپذیر زندگی خود حتی تا سنین کهن سالی می‌دانند. وی با ابراز تشکر از گروه‌های نیکوکاری که در تهیه ملزومات، اقدامات شایسته‌ای را انجام می‌دهند، اضافه کرد: واقعیت این است که گذر عمر شامل حال همه ما و شما می‌شود و از آن گریزی نیست، بنابراین از سرگروه‌های نیکوکاری دعوت می‌کنیم با فراخواندن نیروهای جوان و آموزش آنان، روح تازه و انرژی مضاعفی را در خدمتگزاران افتخاری کهریزک بیافزایند.

## اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)



## در مسابقات دوومیدانی قهرمانی کشور؛

### مبینای کهریزک، نایب قهرمان شد

مبینا نیک مردی، ورزشکار ۲۰ ساله کهریزک با نادیده گرفتن معلولیت، در اولین حضور در مسابقات دو و میدانی کشور، صاحب مدال نقره در رشته پرتاب نیز شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ مسابقات قهرمانی کشور در رشته دوومیدانی در حالی به میزبانی مجموعه ورزشی آفتاب انقلاب تهران به اتمام رسید که تک ستاره جوان کهریزک در آن برای سایر رقبای خود خط و نشان کشید. مبینا نیک مردی جوان ۲۰ ساله آسایشگاه خیریه کهریزک تهران که تنها مدت کوتاهی است به ورزش دوومیدانی و رشته پرتاب نیزه روی آورده است، در کلاس‌های ادغامی ۵۳ و ۵۴ با پرتاب ۸/۸۳ متر و تنها به دلیل چند سانتیمتر اختلاف، به عنوان نایب قهرمانی کشور رسید و نشان داد که آینده‌ای درخشان در انتظار اوست.



این جوان مستعد و ورزشکار که تنها ۲ سال از حضور او در کهریزک می‌گذرد و در ابتدای نوجوانی دچار آسیب نخاعی شده، بدون توجه به معلولیت در رشته‌های دیگر ورزشی همچون ویلچررانی، تنیس روی میز، بسکتبال با ویلچر و شطرنج توانایی‌های بالقوه‌ای دارد و امیدوار است که در میادین بین‌المللی برای خود و خانه خویش یعنی آسایشگاه خیریه کهریزک افتخارات فراوانی کسب کند. ورزشگاه پوریای ولی آسایشگاه خیریه کهریزک همه روزه پذیرای جمع کثیری از معلولین است که می‌آیند تا زیر نظر مربیان خود، به ورزش در رشته مورد علاقه خویش بپردازند. این ورزشگاه در طول مدت فعالیت خود توانسته است نفرات زیادی را در رشته‌های مختلف ورزشی به تیم‌های ملی معرفی کند تا باعث افتخار برای کشور شوند.

## دیدار اعضاء هیأت مدیره انجمن دیابت گابریک از آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



تنی چند از اعضاء هیأت مدیره انجمن دیابت گابریک با حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک، به عیادت و دلجویی از بیماران بویژه افراد مبتلا به دیابت رفتند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ دکتر محمد تقی چراغچی قائم مقام مدیرعامل انجمن دیابت گابریک به همراه تنی چند از اعضاء آن انجمن، از بخش‌های مختلف بستری مددجویان کهریزک دیدار کردند. این هیأت همچنین در نشست مشترک با هیأت مدیره موسسه خیریه کهریزک، راه‌های تعامل و همکاری دوجانبه را مورد بحث و بررسی قرار دادند. دکتر چراغچی در بخشی از سخنان خود با اشاره به وضعیت مساعد بیماران مبتلا به دیابت نوع یک و دو در آسایشگاه خیریه کهریزک، گفت: در مطالعه اجمالی کاردکس درمانی و ملاقات حضوری با چند نفر از سالمندان مبتلا به دیابت، روند تخصصی رسیدگی به این افراد را در زمینه‌های تغذیه، دارودرمانی و توانبخشی مورد ارزیابی قرار دادیم و طبق گزارشات واصله، سایر بیماران مبتلا به دیابت نیز مورد توجه خاص هستند که جای تقدیر و تشکر از مسئولان کهریزک را دارد.

قائم مقام مدیرعامل انجمن دیابت گابریک همچنین اذعان داشت: به واقع کهریزک شهر بزرگی برای خدمتگزاری و نیز منبع مناسبی برای آموزش و تحقیقات پیرامون دیابت است و انجمن گابریک این پتانسیل را دارد تا در همکاری با کادر درمان آسایشگاه، باری از دوش آنان بردارد. گابریک نامی ایرانی برگرفته از رودخانه‌ای در استان هرمزگان است. گابریک از سال ۱۳۸۵ به عنوان یک انجمن مردمی و غیرانتفاعی فعالیت خود را آغاز کرد و عمده کارکنان این مجموعه، دیابت نوع یک هستند. هدف این انجمن همواره ایجاد انگیزه و ارائه برنامه‌های مختلف آموزشی به افراد دیابتی به عنوان مکمل درمان پزشکی معالجات بوده است.

## رکاب‌زنان پیشکسوت و جوان،

### به مقصد کهریزک رسیدند

بیش از ۲۵۰ دوچرخه‌سوار پیشکسوت و جوان مسیر ۳۵ کیلومتری میدان قزوین تا آسایشگاه خیریه کهریزک استان تهران را رکاب زدند تا در جشن باشکوه عید سعید غدیر شرکت کنند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، با هماهنگی و پشتیبانی باشگاه فرهنگی - ورزشی نور در یازدهمین سال متوالی، رکاب‌زنان دوستدار کهریزک، از نخستین ساعات بامداد روز عید غدیر خم در میدان قزوین تهران گرد هم آمدند تا پس از طی مسافت ۳۵ کیلومتری، به دیدار سالمندان و معلولین ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک بیایند. شرکت در جشن عید سعید غدیر خم که با حضور هنرمندان افتخاری کهریزک بر پا شد و اهدا کمک‌های نقدی، از دیگر برنامه‌های این ورزشکاران علاقه‌مند به امور خیر و خیرخواهی بود.



مریم اکبری سرپرست دوچرخه‌سواران حاضر در کهریزک، با ابراز خرسندی از این رویداد ورزشی دیدار با سالمندان و معلولین را بهترین هدیه خداوند در روز عید غدیر خم برای این ورزشکاران دانست که نصیب آنان شده است. وی علاقه وافر ورزشکاران را به دیدار از سالمندان و معلولین را موهبتی الهی دانست و افزود: بسیاری از اعضاء تور دوچرخه‌سواری، دوستان ثابتی در کهریزک دارند که بدو ورود، به دنبال آنان می‌گردند تا دیداری تازه کنند و ساعاتی را در کنار یکدیگر باشند.

## اجرای طرح "اوقات فراغت پرسنل و خانواده"

### در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

طرح اوقات فراغت پرسنل و خانواده های آنان در سه محور فرهنگی، ورزشی و توانبخشی در دستور کار مسئولان آسایشگاه خیریه کهریزک قرار گرفت. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ با توجه به ضرورت برنامه ریزی جهت ارتقاء سطح سلامت و بهبود کیفیت زندگی کارکنان آسایشگاه و خانواده های آنان، بهره گیری از ظرفیت ها و امکانات رفاهی مجموعه کهریزک در دستور کار قرار گرفت. دکتر سمیرا سنگی معاون توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک با اعلام این خبر، افزود: در این راستا و در بخش توانبخشی، این پتانسیل وجود دارد که به فرزندان پرسنل آموزش های لازم برای فراگیری نقاشی، سفال گری و معرق کاری داده شود که از جذابیت فوق العاده ای میان کودکان و نوجوانان برخوردار است. وی اضافه کرد: در بخش فرهنگی، کلاس های آموزش زبان، کامپیوتر، ریاضی و فارسی در نظر گرفته شده که زیر نظر اساتید اهل فن، انجام خواهد شد.



دکتر سنگی بیان داشت: اوج درخواست ها در بخش ورزشی است که برای کودکان ورزش های مختلف از جمله فوتسال، اسکیت، شطرنج و تنیس روی میز برنامه ریزی شده است و برای بزرگسالان هم بدنسازی، ایروبیک، یوگا، والیبال، فوتسال و تنیس در نظر گرفته شده که می تواند کمک شایانی در پر کردن اوقات فراغت و در نهایت ارتقاء سطح سلامت را به دنبال داشته باشد.

## اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)



## عید سعید قربان در آسایشگاه خیریه کهریزک

به همت انبوهی از خیرین و نیکوکاران جامعه، جشن باشکوه عید سعید قربان در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ بنا به سنت دیرینه و با ذبح اولین رأس گوسفند اهدایی در ساعت پنج بامداد، جشن عید سعید قربان به طور رسمی در آسایشگاه خیریه کهریزک آغاز شد. به میمنت و قدوم پر برکت این نیکوکار گرامی که همواره از آغازین ساعات عید قربان، خود را به کهریزک می رساند تا نذر خویش را ادا کند، سایر نیکوکاران قدیم و جدید نیز به صفوف اهداء کنندگان پیوستند تا علاوه بر ادا نذر خود، ساعاتی را نیز میهمان کهریزک باشند. طواف نمادین خانه خدا توسط مددجویان و پرستاران و نیکوکاران که با گلبانگ "لبیک، لبیک، لبیک، اللهم لبیک....." از پر احساس ترین برنامه های مذهبی این عید مبارک بود که به بسیاری یادآوری کرد کمک به هموعان نیازمند، کمتر زیارت کعبه مکرمه و مدینه منوره نیست. در آن سوی میدان، هنرمندان افتخاری کهریزک نیز بیکار ننشستند و با اجرای انواع برنامه های شاد و متنوع، ساعات خوشی را ارزانی همگان کردند، برپایی غرفه های پایش سلامت، اورژانس، پذیرایی از میهمانان و عرضه انواع محصولات هنری که با داستان هنرمند و پرتوان معلولین و سالمندان تولید و روانه بازار فروش می شود، از دیگر برنامه های در



نظر گرفته شده برای روز عید سعید قربان که به روز "ملی کهریزک" شهرت یافته است، بود، ضمن آنکه رادیو تهران نیز در دقایق مختلف با پوشش خبری، یار و یاور کهریزک نشینان بود. حضور پرمهر اعضای هیأت امنا و مدیره موسسه خیریه کهریزک که از ارکان اصلی کهریزک هستند، تشریف فرمایی همکاران بازنشسته که عمری را در این مجموعه به خدمتگزاری صادقانه پرداخته و اکنون به سنین کهنسالی رسیده اند، از دیگر جلوه های ویژه عید سعید قربان در آسایشگاه خیریه کهریزک بود. مراسم عید سعید قربان در آسایشگاه خیریه کهریزک در حالی به کار خود در شامگاه همان روز خاتمه داد که مسئولان و دست اندرکاران این مجموعه خیریه اطمینان خاطر دارند همانند ۵۲ سال گذشته، تحت حمایت های بی دریغ نیکوکاران خواهند توانست زندگی آرام و آسوده ای را برای ۱۷۵۰ مددجوی سالمند، معلول و بیمار ام اس فراهم نمایند.

## دیدار رئیس اوقاف و امور خیریه شهرستان ری از آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



حجت الاسلام والمسلمین رستمی رئیس اداره اوقاف شهرستان ری به همراه تنی چند از مسئولان آن اداره، از آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار کردند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: بخش های مختلف زندگی پدران و مادران سالخورده، میزبان حجت الاسلام والمسلمین رستمی رئیس اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان ری شد که آمده بود با حضور پر مهر خود، امید به زندگی و روحیه تحمل شرایط سخت در دوران کهنسالی را یاد آور شود. وی همچنین در نشست مشترک با دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک، و تقویت تعاملات همه جانبه در عرصه وقف و امور خیریه تاکید کرد. حجت الاسلام رستمی با اشاره به دیدار خود از کارگاه های هنری و توانبخشی و سالن فیزیوتراپی مجموعه، گفت: احساس پاکی و صداقت در رفتار و گفتار خادمین این ساختمان زیبا و پر از نشانه های امید آفرینی کاملاً مشهود بود. میدیدیم که چگونه در فعال نمودن دستان کم رمق و بعضاً ناتوان سالمندان و معلولین با چه احساس مهربانانه ای مشغول به کار هستند، شاهد بودیم که در سالن فیزیوتراپی کارشناسان خیره این واحد چگونه در تسکین درد های مددجویان تلاش میکنند. و جان کلام آنکه خدا را بار ها شاکر هستیم که چنین کانون های مقدسی را برای نگهداری سالمندان و معلولین حمایت می کنند.

رئیس اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان ری تصریح کرد: مهربانی و لطف خداوند رحمان شامل حال ما نیز شد تا در حد بضاعت و مقدرات بتوانیم در خدمت این سازمان بزرگ باشیم و امیدواریم که بتوانیم قدم های موثری برای رفع مشکلات و مسائل مربوط به زندگی مددجویان برداریم. در ابتدای این نشست، دکتر نحوی نژاد کهریزک را یکی از خوشنام ترین مؤسسات خیریه در کشور و نیز در سطح بین المللی دانست که توانسته است با بهره گیری از توان مالی و اعتباری نیکوکاران جامعه، پذیرایی از سالمندان و معلولین بسیاری را عهده دار شود. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک همچنین با تمجید از حضور رئیس اداره اوقاف و امور خیریه در این مجموعه، از مدیران ارشد سازمان ها و نهادهای دولتی و خصوصی دعوت کرد تا به کهریزک بیایند و در راه خدمتگزاری به مددجویان، مدیران و کارکنان آسایشگاه را یاری دهند.

## دیدار رئیس سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح از آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

۵۵



سردار ولی الله بهزادی نیا رئیس سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح به همراه جمعی از مدیران ارشد آن سازمان، از آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار کردند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: به مناسبت روز خانواده و تکریم بازنشستگان، سردار بهزادی نیا رئیس سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح در جمع سالمندانی که روزگاری لباس مقدس نظامی به تن داشته و یا از خانواده نیروهای مسلح هستند، حاضر شد تا فرارسیدن این روز را به همه تلاشگران عرصه امنیت کشور تبریک بگوید. سردار بهزادی نیا همچنین رسیدگی به مشکلات نظامیان بازنشسته را وظیفه ذاتی و سازمانی خود و همکارانش عنوان کرد و گفت: امروز در این مجموعه بزرگ و منظم حاضر شده ایم تا در رفع مشکلات احتمالی شما عزیزان، قدم های موثری برداریم. اطمینان خاطر داشته باشید با شنیدن دغدغه های زندگی در دوران سالمندی آن هم در مکانی به غیر از منزل شخصی، عزم ما برای برطرف کردن نیازهای اساسی شما دوچندان خواهد شد.

رئیس سازمان بازنشستگی نیروهای مسلح با تمجید از مسئولان آسایشگاه خیریه کهریزک در سرویس دهی مناسب به سالمندان بویژه بازماندگان نیروهای مسلح نیز گفت: اهداف عالی و انسانی حاکم در کهریزک، به هر بیننده و مخاطبی القاء می کند که می شود برای رضای خداوند، از بسیاری خودبینی ها گذشت و در رفع حاجات نیازمندان جامعه کوشش نمود.

## آیین افتتاح سه گانه مجموعه فعالیت های

### عمرانی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



مراسم آیین افتتاح سه گانه مجموعه فعالیت های چند ماهه گذشته اعم از پارک جنگلی، محل ذبح قربانی و سایه بان ساختمان یاس با حضور اعضای هیئت مدیره، ابناء، مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، معاونین، مدیران، مسئولین و جمعی از خیرین و نیکوکاران در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز برگزار شد. حمیدقبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک در این خصوص بیان کرد: یکی از رسوم زیبایی خیریه کهریزک تقدیر و تکریم از انسان های خوب و نیکو کار است. باور قلبی ما این است که خدا جایی است که بندگان در خدمت بندگان دیگر هستند. ما احساس خوشبختی می کنیم که بسیاری از خیرین و نیکوکاران در کنار ما هستند و ما را در راه رسیدن به اهداف و شاد کردن مددجویان یاری می کنند. قبادی دانا در ادامه افزود: روح بلند نیکوکاران که در این اوضاع نابسامان از جان و مالشان برای شاد کردن دل مددجویان از هیچ کوششی دریغ نمی کنند حال ما را خوب می کند و دعای خیر ۱۵۰۰۰ نفر اعم از

توانخواهان، کارکنان و خانواده هایی که به هر طریقی سر سفره خیریه کهریزک هستند، همیشه بدرقه راه این عزیزان خواهد بود. دست تک تک خیرین و نیکو کاران را به گرمی می فشاریم و از اقدامات ارزشمند و ماندگارشان صمیمانه قدردانی می کنیم. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خوشامدگویی و تشکر از مدعوین و نیکوکاران در این خصوص بیان داشت: بنده و همکاران همیشه از لحظات شیرین مراسم افتتاحیه نهایت لذت را می بریم.

### اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



## گرامیداشت ششمین گردهمایی روز جهانی

### ام اس در آسایشگاه خیریه کهریزک

مراسم باشکوه ششمین گردهمایی روز جهانی ام اس، با اجرای برنامه های متنوع (موسیقی، نمایش پنهان، اجرای گروهی توسط معلولان آسایشگاه و...) با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، معاونین، مدیران، مسئولان مربوطه و همچنین تعداد زیادی از توانخواهان و معلولان ام اس در سالن اجتماعات آسایشگاه برگزار شد. این مراسم پس از تلاوت قرآن مجید توسط ناصر ساکتی مددجوی ساکن در ساختمان یاس با اجرای دلنشین المیرا علیدادی مددجوی ام اس آسایشگاه در سالن اجتماعات آسایشگاه آغاز شد و در ادامه با خوانندگی و اجرای موسیقی شاد و زنده توسط هنرمندان البرزی، توانخواهان دارای ام اس ساختمان یاس و برنامه های مفرح و شاد، ساعاتی خوش برای حاضرین رقم خورد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن گرامیداشت روز جهانی ام اس در این خصوص بیان کرد: به رسم ادب خدمت میهمانان، خیرین، نیکوکاران و هنرمندان خیر مقدم عرض می نمایم، همچنین به تمام همکاران پرتلاش خسته نباشید و خدا قوت می گویم چرا که با تلاش های شبانه روزی، عشق، انگیزه، امید به زندگی و مهربانی فراوان را تقدیم بیماران ام اس آسایشگاه می کنند و به بهانه این



روز جهانی ارزشمند گرد هم آمده تا در کنار هم یک روز شاد و فراموش نشدنی برای توانخواهان رقم بزنند. دکتر وجدانی در ادامه بیان داشت: ام اس را در واقعیت و به عنوان یک بیماری بیذیریم و با تلاش و تحقیق، با هدف آگاه سازی و توجه بیشتر، تازه های علمی را جهت پیشگیری و درمان بیماران ام اس میان آحاد مردم و جامعه بشری به اشتراک بگذاریم. دکتر وجدانی در پایان با الهام گرفتن از شعر زیبای سعدی افزود: آنچه باعث می شود که ما با همه درد ها شاد باشیم و به زندگی ادامه دهیم داشتن امید است و در مرحله بعدی دوست داشتن، امید به زندگی را زیاد می کند و به زندگی معنا می بخشد. از خداوند منان برای همه عزان شادکامی و تندرستی طلب می کنم و از تمام همکاران علی الخصوص نیکوکاران که این محفل زیبا، دلنشین و شاد را برای مددجویان مهیا کردند صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم.

## حضور دکتر برائی نژاد معاون وزیر جهاد کشاورزی و هیئت همراه در آسایشگاه خیریه استان البرز



دکتر برائی نژاد معاون وزیر جهاد کشاورزی، دکتر جمالی معاون سلامت اداره کل دامپزشکی استان البرز و هیئت همراه با هدف آشنایی از خدمات، ایجاد تعامل و بررسی شرایط به مناسبت روز عید سعید قربان در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز حضور یافتند. دکتر برائی نژاد معاون وزیر جهاد کشاورزی ضمن تبریک عید سعید قربان و ابراز خرسندی از حضور در مجموعه کهریزک بیان داشت: خداوند بزرگ را شاکریم که این توفیق را نصیب ما کرد تا امروز در خدمت زحمتکشان آسایشگاه خیریه کهریزک بودیم و از نزدیک با فعالیت ها، تلاش ها و از خودگذشتگی های پرسنل خدوم پرسنل کهریزک آشنا شدیم. برائی نژاد در ادامه افزود: اذعان می کنیم که از نزدیک شاهد بودیم که مجموعه ای پرتوان، کاربلد با عشق و علاقه و امید مشغول ارائه خدمات ارزنده به مددجویان هستند و از این رو به عنوان عضو کوچک این مجموعه اعلام می کنیم با تمام وجود در کنار این عزیزان خواهیم بود و برای مددجویان

و توانخواهان که با مشکل مواجه هستند و انتظار کمک و حمایت دارند از هر تلاشی فروگذار نخواهیم بود. دکتر برائی نژاد در پایان ضمن خداقوت و آرزوی موفقیت برای کارکنان مجموعه کهریزک افزود: از نظر ما مجموعه کهریزک منشا خدمات خیرخواهانه زیادی است و مانند یک آفتاب گرمابخش عمل می کند که گرما و نور آن خیلی از افراد جامعه ما را تحت تاثیر قرار داده و بسیار راه گشاست. حضور بنده و همکاران در مراسم شکوه عید سعید قربان که در مجموعه کهریزک برگزار شد به خاطره ای خوش و همیشگی تبدیل شد که به نوبه خود از مدیریت و دست اندرکاران مراسم، صمیمانه تقدیر و تشکر می کنیم. شایان ذکر می باشد آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در حال حاضر به صورت شبانه روزی، روزانه و مراقبت در منزل در چهار مرکز لاله، رز، یاس و گلهبا به بیش از ۸۰۰ سالمند خدمات نگهداری، مراقبتی و توانبخشی ارائه می دهد.

## حضور اعضای تیم ملی کبدی بانوان ایران در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

۵۵

زهره تربتی نژاد سرمربی تیم ملی کبدی بانوان، اعضای تیم ملی کبدی بانوان ایران و کادر فنی، ندا دوست وندی مربی، حدیث ریگی کمیته فنی فدراسیون کبدی، مجید صولت رئیس هیات کبدی استان البرز و علی اشتیاقی هیات رئیسه کبدی با هدف آشنایی با خدمات ارائه شده به مددجویان، تکریم مددجویان و قدردانی از زحمات پرسنل خدوم، ضمن حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از مراکز نیلوفر و یاس بازدید کردند. زهره تربتی نژاد سرمربی تیم ملی کبدی بانوان ایران در این باره گفت: از آن جایی که آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز فضای بسیار مناسبی را برای سالمندان و مددجویان ایجاد کرده است، امروز در این جمع با صفا و صمیمی حاضر شدیم تا یک روز پر نشاط و شاد را در کنار عزیزانمان بگذرانیم. تربتی نژاد در ادامه افزود: کادر فنی و اعضای تیم ملی کبدی بانوان ایران این روزهای سخت و فشرده آماده مسابقات آسیایی ۲۰۲۴ هند می شوند از این به لحاظ روحی و روانی نیاز بود تا در مجموعه ارزشمند که در واقع



بهشت روی زمین را برای ما تداعی می کند حضور یابند که به نوبه خود از تمام عزیزی که زمینه ساز این دیدار صمیمی بودند، صمیمانه سپاسگزاریم. سرمربی تیم ملی کبدی بانوان ایران در پایان بیان کرد: بنده و تمام همراهان از زحمات ارزشمند مدیریت و پرسنل مجموعه بزرگ کهریزک صمیمانه سپاسگزاری می نمایم و از خداوند منان آرزوی سلامتی و توفیقات روز افزون خواهیم. در پایان از مددجویان درخواست داریم تا دعای خیرشان بدرقه راه زحمتکشان عرصه ورزش به خصوص اعضای تیم ملی کبدی باشد تا دست پر از مسابقات هند به کشور عزیزمان ایران برگردیم. گفتنی است در حاشیه این بازدید اعضای تیم ملی کبدی بانوان با اهدای گل و دست بند، مددجویان را تکریم کردند و ضمن پذیرایی با میوه و شیرینی، لحظات شاد و ماندگاری را برای مددجویان رقم زدند.

## نشست خبری خبرنگاران و اصحاب رسانه در

### آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



اصحاب رسانه و فعالان عرصه خبر ضمن حضور در جشن باشکوه عید سعید قربان با هدف پوشش خبری و تصویری و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان با دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، نشست خبری برگزار کردند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین و فعالان عرصه رسانه و خبر، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت آمار ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. جلیل کریمی خبرنگار و سرپرست روزنامه های سراسری جهان صنعت، روزنامه تجارت و روزنامه ثروت در استان البرز ضمن تبریک عید سعید قربان در این خصوص بیان داشت: خداوند منان را شاکریم که توفیقش شامل حال ما شد تا در یک روز به یاد ماندنی در مجموعه بزرگ و ارزشمند کهریزک استان البرز حضور داشته باشیم و از نزدیک شاهد خدمات ارزنده و دلسوزانه کارکنان این مجموعه به مددجویان باشیم.

کریمی در ادامه با تاکید بر اهمیت برگزاری نشست خبری افزود: مجموعه بزرگ کهریزک سالها با ارائه خدمات و عملکرد موثر و مفید با محبوبیت و مقبولیت بی نظیری از سوی مردم و جامعه مواجه شده و ما هم اینجا هستیم تا با افتخار اعلام کنیم نشر اخبار مجموعه ارزشمند کهریزک را وظیفه ذاتی خود می دانیم.

### اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



### ضیافت صبحگاهی معلولان و سالمندان همراه با

### طبخ جگر در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

ضیافت صبحگاهی معلولان و سالمندان با هدف ایجاد فضایی شاد و مفرح همراه طبخ جگر از محل احسان خیرین و نیکوکاران با حضور اعضای محترم هیئت مدیره، امضاء، مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، جمعی از معاونین و مدیران، مددجویان، خیرین و هنرمندان در حیاط مرکزی ساختمان یاس مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی معلولان و بیماران ام اس آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این باره گفت: شادی و نشاط موهبت الهی است که موجب غلبه بر ناکامی ها و ایجاد انگیزه برای انجام فعالیت های روزمره در افراد به ویژه معلولین است. لازمه نشاط و شاد بودن مثبت اندیشی و امیدوار بودن به الطاف الهی است و در سایه نشاط و شادابی، معلولین توانمندی های خود را باور کرده و این خود یک مهارت است که باید در معلولین تقویت و نهادینه شود. دکتر وجدانی روشن در ادامه افزود: در اقدامی پسندیده و باتلاش همکاران تصمیم گرفتیم تا از محل احسان خیرین و نیکوکاران که در روز عید سعید قربان مثل همیشه مجموعه کهریزک را مورد لطف و کرم



خود قرار دادند ضیافت صبحگاهی همراه با طبخ جگر و کباب را با حضور مددجویان و توانخواهان برگزار کنیم از این رو خداوند منان را شاکریم که توانستیم لحظات شاد و مفرح برای این عزیزان ایجاد کنیم. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: از همکاران بابت تمام تلاش های ارزشمندی که که جهت حضور و شادی مددجویان انجام دادند صمیمانه سپاسگزاری می کنم و از خداوند منان، تندرستی و توفیقات روزافزون خواستارم. گفتنی است مددجویان با حضور تن پوش عروسکی، گروه دف نوازی و هنرمندان البرزی با اجرای زنده موسیقی و برنامه های شاد، لحظات زیبا و شادی را تجربه کردند و همچنین در پایان مراسم جهت صرف میان وعده لذیذ پذیرایی شدند.

## برگزاری جشن باشکوه عید سعید قربان و طواف

### نمادین خانه کعبه در آسایشگاه خیریه کهریزک



مراسم باشکوه عید سعید قربان و طواف نمادین خانه کعبه و همچنین دریافت نذورات نقدی و غیر نقدی برای ذبح قربانی با حضور مسئولین استانی و شهری، مردم متدین، خیرین، نیکوکاران، هنرمندان و اصحاب رسانه و خبر در آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک و شادباش به تمام مردم متدین با بیان اینکه جشن بزرگ «عید سعید قربان» با حضور هنرمندان و چهره‌های فرهنگی و انبوهی از هموطنان نیکوکار در آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد، افزود: عید قربان، عید فداکاری، ایثار، قربانی، اخلاص و عشق است. بین مسلمانان عید سعید قربان در جایگاه خاص و مهمی قرار دارد. دکتر وجدانی در ادامه افزود: دام زنده و بهداشتی به اندازه کافی در آسایشگاه خیریه کهریزک تأمین شده بود و خیرین نیز با هر توان مالی و حتی با خرید گوسفند اشتراکی با خیالی آسوده شاهد ذبح آن در «کشتارگاه صنعتی و بهداشتی مجموعه خیریه کهریزک بودند».

دکتر وجدانی در خصوص اجرای برنامه‌های هنری و اجرایی کهریزک خاطرنشان کرد: علاوه بر برنامه هر ساله و اجرای طواف نمادین خانه خدا توسط توانخواهان آسایشگاه، با تلاش همکاران عید سعید قربان باشکوه‌تر از هر سال و با برپایی غرفه‌های متعددی از جمله فروش صنایع دستی توانخواهان، اجرای موسیقی شاد محلی و ... را با همراهی اقشار مختلف مردم و هنرمندان عرصه سینما، تئاتر، مسئولان کهریزک، سالمندان، معلولان و کودکان اتیسم در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: سaluest این افتخار و توفیق نصیب ما شده تا علاوه بر خدمت به مددجویان و توانخواهان، در مراسم 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 بنده به رسم ادب و احترام از تمام مردم متدین، نیکوکاران، خیرین و تمام عزیزانی که به هر نحوی تلاش کردند و روز عید سعید قربان سهمی در شادی بخشی به سالمندان، مددجویان و توانخواهان داشتند، صمیمانه تقدیر و تشکر می‌کنم.

## گرامی‌داشت روز محیط زیست در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

دوره‌ای آموزشی به مناسبت روز محیط زیست با هدف تقویت رفاه و افزایش سطح کارآمدی سالمندان با حضور تعدادی از سالمندان ساختمان رز مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان زن در بوستان سالمندی آسایشگاه برگزار شد. دکتر زهرا نامورپور مدیر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان زن ضمن گرامی‌داشت روز محیط زیست در این خصوص گفت: یکی از نعمت‌هایی که همه ما به خاطرش خدا را شکر می‌کنیم محیط زیست سالم است. یک فرد سالم برای برخورداری از سلامت جسم، سلامت روان و زندگی موفق به موارد مهمی از جمله محیط زیست سالم نیاز مبرم دارد. نامورپور در ادامه گفت: حفظ و حفاظت از محیط زیست دو واژه‌ای هستند که اغلب به جای یکدیگر استفاده می‌شوند، اگرچه کاملاً متفاوت هستند. حفظ به مدیریت مسئولانه و منابع آن برای استفاده در حال حاضر و آینده اشاره دارد. از سوی دیگر، حفاظت یک رویکرد بسیار سختگیرانه است که در آن محیط، زمینها و منابع طبیعی کنار گذاشته می‌شود. این بدان معنا نیست که اینکه توسط انسان



ها مصرف شود، بلکه در عوض در شکل بکر خود نگهداری می‌شود. اگر قرار است انسان از زمین استفاده کند، فقط باید برای زیبایی و الهام بخشی از آن استفاده شود. نامورپور در پایان افزود: به این منظور با تلاش و پیگیری همکاران در یک دوره‌ای آموزشی با کاشت بذر در گلدان و ارائه مطالبی در خصوص لزوم رعایت و حفظ محیط زیست، اهمیت و ضرورت موضوع محیط زیست را برای سالمندان بیان شد که همراهی و رضایت سالمندان را به دنبال داشت. گفتنی است که در حال حاضر بیش از ۴۵۰ سالمند زن به صورت شبانه روزی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز نگهداری می‌شوند و از خدمات مراقبتی، توانبخشی و آموزشی استفاده می‌کنند.

## آغاز امتحانات سراسری دانشجویان مرکز علمی کاربردی کهریزک



بیش از ۳۰۰ دانشجوی مرکز علمی کاربردی کهریزک با فرارسیدن فصل امتحانات در دو هفته متوالی و مطابق قوانین دانشگاه، پاسخگوی سوالات آزمون خواهند بود. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک؛ با پایان نیم سال دوم تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲، بیش از ۳۰۰ دانشجوی مرکز علمی کاربردی کهریزک به فصل امتحانات خود رسیدند. دکتر حسین نحوی نژاد قائم مقام مرکز علمی کاربردی کهریزک درباره چگونگی برگزاری این دوره از امتحانات گفت: مطابق قوانین دانشگاه جامع علمی کاربردی تهران شرق و بر اساس استانداردهای تعریف شده، سالن امتحانات مرکز علمی کاربردی تجهیز و کلیه مراقبین با رعایت اصول و ضوابط اعلام شده، بر نحوه برگزاری امتحانات نظارت دارند. قائم مقام این مرکز با بیان اینکه ثبت نام برای نیم سال اول سال تحصیلی جدید از هم اکنون آغاز شده است، اذعان داشت: کلیه دانشجویانی که در مرکز علمی کاربردی کهریزک تحصیل کرده و مدرک معتبر و مورد تأیید وزارت علوم را دریافت می کنند، از فرصت کم نظیر اشتغال در آسایشگاه و نیز سایر مراکز مشابه و ارگان های مرتبط با رشته تحصیلی خود بهره مند می شوند. دکتر نحوی نژاد همچنین تصریح کرد: از آنجایی که مرکز علمی کاربردی کهریزک به عنوان

تنها دانشگاهی است که در کنار آسایشگاه فعالیت می کند، دانشجویان مشغول به تحصیل از این امتیاز برخوردار هستند که دوره کارورزی خود را در محل آسایشگاه خیریه کهریزک گذرانده و فارغ التحصیل شوند. مرکز علمی کاربردی کهریزک در سال ۱۳۹۶ با هدف تربیت نیروی انسانی ماهر تأسیس و فعالیت خود را آغاز کرد. در این مرکز هم اکنون ۷ رشته تحصیلی در مقطع کاردانی و ۴ رشته دیگر در مقطع کارشناسی توسط اساتید با تجربه تدریس می شود.

## اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک



## برگزاری جلسه جذب در جلسات

## شورای کار ادارات شهری

▪ جلسه ماهیانه شوراهای اسلامی کار محور شهری روز دوشنبه ۲۱ خرداد ۱۴۰۳ با میزبانی شورای اسلامی کار شرکت استیل البرز برگزار شد.

▪ به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، به دعوت شرکت استیل البرز، مدیر آموزش و کارشناس جذب مرکز با ارائه گزارش فعالیت های مرکز و اعلام آمادگی جهت ثبت نام و ارتقاء سطح علمی و تحصیلی جامعه کارگری سخنانی را اشاره داشتند.



در این جلسه رییس اداره کار و تأمین اجتماعی فشافویه، مدیران و نمایندگان شوراهای اسلامی کار محور شهری نیز ضمن اطلاع از آخرین وضعیت جامعه کارگری ابراز تمایل داشتند تا از تحصیل کارکنان شان در تنها مرکز دانشگاهی کهریزک حمایت همه جانبه داشته باشند.

## برگزاری جشن عید قربان با نقش آفرینی مرکز علمی کاربردی



جشن عید سعید قربان با حضور کارکنان، دانشجویان و اساتید علمی کاربردی کهریزک با شکوه هرچه تمام تر برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک؛ همزمان با فرا رسیدن عید قربان "روز ملی آسایشگاه خیریه کهریزک" جمعی از کارکنان، دانشجویان و اساتید با حضور در غرفه ها و نمایشگاه های عیدانه کهریزک مشارکتی فعال داشتند.

در نمایشگاه عیدقربان علاوه بر مرکز علمی کاربردی کهریزک شاهد فعالیت غرفه های روابط عمومی، مشارکت های مردمی، کارگاه های توانبخشی، تیم مراقبت در منزل و... بودیم.

## حضور مرکز علمی کاربردی کهریزک در راهپیمایی عید غدیر خم

۵۵

همزمان با برگزاری جشن و راهپیمایی عید غدیر خم، نمایندگان مرکز علمی کاربردی کهریزک با برپایی غرفه ضمن تبریک و شادباش این جشن بزرگ، با پخش شیرینی و شکلات به توزیع تراکت و معرفی این مرکز پرداختند. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، همزمان با حضور آحاد جامعه در راهپیمایی جشن بزرگ عید غدیر خم، نمایندگان مرکز کهریزک نیز با برپایی غرفه و توزیع شیرینی و عرض شادباش، به پخش تراکت و معرفی کهریزک پرداختند.



# فائده

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

## متولدین مهر

در این ماه دوران سختی داشته ای، اما از این به بعد خبرهای خوشی خواهی شنید و فرصتی تازه برای دگرگونی و بهبود اوضاع زندگی ات خواهی یافت. اما هرکسی هنر استفاده از فرصت ها را ندارد. مراقب باش که آن را از دست ندهی. خوب بیندیش تا بتوانی از آن بهره برداری کنی و موفق شوی. یادت باشد دل کسی را نرنجانی و با همه مهربان باشی. کمتر درباره دیگران قضاوت کن. اگر هم به کسی خوبی می کنی، باید حد تعادل را رعایت کنی.

## متولدین آبان

کمی دل مرده و غم زده ای، در این ماه هدف های ارزشمندی را دنبال می کنی و فکرهای بکری در سرداری، اما کمی سستی یا تردید در اندیشه ات راه یافته است. احتمال موفقیت را کمتر از آنچه هست می دانی، اما می دانی که با تلاش موفقیت حتمی است در نهایت به آنچه می خواهی دست خواهی یافت. پس فرصت ها را از دست نده و قدر آنچه را که داری، بخوبی بدان.

## متولدین آذر

اگرچه دروغ نمی گویی، اما لازم است. گاهی بعضی از حقایق را به زبان نیاوری و قبول کنی که جز راست نباید گفت. رازداری صفت نیکی است که باید آن را در خود تقویت کنی. با نزدیکان و همکاران خود به خوشرویی رفتار کن که در آینده برای تو خوب است. به عهد و پیمان خود وفادار باش. از فرصت های پیش آمده استفاده کن. عاشقانه زندگی کن، دلی را نشکن، دل شکستن بدترین رفتار هر انسانی است.

## متولدین دی

نتیجه زحمات را در این ماه خواهی دید. اوضاع بروفق مرادت خواهد بود و بی شک آینده در نتیجه زحمات، بهتر از این خواهد شد. اما به یاد داشته باش. از آنچه پیش آمده به خود مغرور نشوی به نقاط ضعف خود فکر کن و به دنبال فرصت هایی برای رفع نواقص خود باش. از معادله تجاری در این ماه دوری کن، لذت خود را با عذاب وجدان خراب نکن. ذهنت یک کار نیمه را دنبال می کند، پس زودتر تمامش کن.

## متولدین بهمن

مدتی است که به مرور کارهای صورت گرفته در گذشته ات می اندیشی. بهتر است از آنها درس بگیري و دیگر رهايشان کنی. دوری از عزیزی دلوایست کرده است. درباره مسائلی که پیش آمده، از قضاوت و اظهار نظر پرهیز. یک جابجایی خواهی داشت که شاید برایت کمی درد سر ساز باشد. نسبت به موفقیت های دیگران حسادت نوز، بلکه از شادی دیگران لذت ببر تا محبوب دل ها باشی.

## متولدین اسفند

چرا این قدر به خود سخت می گیری؟ در این ماه پیچیدگی های فکری و ذهنی فراوانی داری، خود را در حساب و کتاب و ریز بینی غرق نکن. خود را از زندگی طلبکار ندان. گاهی بعضی چیزها بروفق مراد نیست. باید تلاش کنی اما نباید از زندگی طلبکار باشی. اگر به کسی بدهکار هستی، هرچه زودتر بدهی را پس بده چون همین می که داری را از دست خواهی داد، یادت باشد بیشتر به زیبایی زندگی دقت کنی.

## متولدین فروردین

خود را از غم ها برهانید که موفقیتی بزرگ در انتظار شماست. بد دلی و بد بینی را کنار بگذار تا حقایق درونی ات را ببینی. زندگی را سخت نگیر و بگذار زمان، خستگی هایت را از بین ببرد. همانطور که تا کنون این گونه بوده. باید از کوتاه نظری و سطحی نگری چشم پوشی کنی و بیشتر از گذشته به حقایق توجه کنی وجود دوستان خوب را غنیمت بشمار. شاید دیگر همانند آنها نیابی خود را بیهوده در گیر مسایل عاطفی نکن که هیچ سودی برایت ندارد.

## متولدین اردیبهشت

اگرچه قدر لحظات خوش گذشته را ندانسته ای و فرصت ها را از دست داده ای، اما نگران نباش و دیگر افسوس نخور. در فکر آنچه که گذشته است نباش و به سوی آینده قدم بردار. چون زمان را نمی توانی برگردانی هنوز هم فرصت برای جبران باقی است. البته اگر آن را از دست ندهی یک اتفاق غیر منتظره زندگی تو را دگرگون خواهد کرد و خوشحالی فراوانی را به همراه خواهد داشت. به روزهای آینده فکر کن و بسلامتی خود بیش از بیش اهمیت بده.

## متولدین خرداد

مسیری که انتخاب کرده ای و می روی قابل تحسین است. اما بدان که هر انسانی ممکن است در تشخیص صحیح و نادرست اشتباه کند. از تجربه دیگران بیشتر استفاده کن. اگر در مسیر عشق و علاقه موردنظر تجدید نظر کنی به نتایج بهتری خواهی رسید. اما از مسیر اصلی ات دور نشو و برای تشخیص این مسیر از خداوند کمک بخواه دردل تو چیزی نیست، پس دلی را نشکن که سودی برای تو ندارد. با دوستی که مدت ها است از تو بی خبر مانده، ارتباط برقرار کن، او حرف های زیادی برای گفتن به تو دارد.

## متولدین تیر

به دنبال خواسته ای هستی که اطرافیان آن را نمی پسندند. اگر می خواهی در راه خود ثابت قدم باشی و پیش بروی، آگاهی بیشتری به دست بیاور و راحت را ادامه بده. به این شرط که حرف و حدیث ها را به جان ببذیری و انتظار تایید عموم را نداشته باشی در غیر این صورت آرامش زندگی ات بهم می خورد. تصمیم باتوست. اینک لحظه انتخاب است. سفره دلتان را پیش هرکسی باز نکنید، بهتر است رویاها و آرزوهایتان را پیش خودتان نگه دارید.

## متولدین مرداد

موقعیت های پیچیده و جالبی پیش روی توست. قدرت را نمی دانند، اما به راحت ادامه بده. این راهی است که خودت با علاقه انتخاب کرده ای. قدر عشق را ندانسته ای و فرصت ها را از دست داده ای. بدان تنها ارزش ماندگاری زندگی، همان عشق است. گرچه در این مسیر باید کمی تحمل داشته باشی. از عزیزی به دور افتاده ای و چشم به راه او هستی. دلش را بدست بیاور چون از تو گلایه مند است و با این کار به آرامشی مثال زدنی دست خواهی یافت.

## متولدین شهریور

قدر نعمت هایی را که خدا به تو داده، بدان و چشمانت را به روی آنها باز کن. هرچند آرزو های بهتر به تو قدرت بیشتری می دهد تا به جهت گیری خود پافشاری داشته باشی و شرایط را بهتر کنی. اما چشم دلت به دنبال برخی جلوه های زودگذر نباشد. تحولی در زندگی ات پیش خواهد آمد که حال و هوایت را عوض می کند. آن مالی که سال ها دنبالش بودی کم کم به تو خواهد رسید. اگر اطرافیان کمکی خواستند و می توانی انجام دهی این کار را بکن.

## عمودی

- ۱- روشنی بخش-از مشاغل همراه گروه های فیلمبرداری و فیلم سازی
- ۲- در اغماء فرو رفتن- نگهبان دروازه- کمک و مساعدت
- ۳- خواب خوش- پاپوش- وسط هر چیز
- ۴- مددکار- ضمیر اشاره به دور- از الهه های مصر باستان
- ۵- صابون خیاطی- ضروری و مورد نیاز- کبد خودمونی!- روستا و آبادی
- ۶- باد سحرگاهی- حيله گرورنند- ندای عدالتخواهی
- ۷- لباس صاف کن- جنجال و بلبشو- تو گویی شاعرانه
- ۸- در بیخ گلو بجوئید، حتما می یابید- وسایل و ملزومات- پشت سرهم
- ۹- دیندار- آوای بلند و گوش خراش- خالی هر چیز
- ۱۰- بنیه بی سر!- برای همه ختم به خیر باشد- محافظ راه پله ها
- ۱۱- مادر لری- از امراض پوستی- غیر تمند و با تعصب- ناشنوا
- ۱۲- مزاهم همیشگی حمام ها!- حرف تنفر- شکاف و درز
- ۱۳- به مقصد رسیده- ناسزای آذری- پارچه نفیس ابریشمی
- ۱۴- درخشان- از زدنی ها اداری!!- دلتان همواره خالی از آن باد
- ۱۵- عالی ترین صفت ویژه مرز بانان و رزمندگان سلحشور میهن عزیزمان- همان سوسپسید است.

## افقی

- ۱- از جمله وظایف و تعهدات اخلاقی کلیه مسئولین و کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک نسبت به این گرامیان و بزرگان ماست.
- ۲- دارائی ها- سرمه- فرمان و دستور
- ۳- زمین غیرقابل کشت- از اعداد دو رقمی- وسیله پذیرایی
- ۴- جنس و کالا- خطاب بی ادبانه- بزرگان است و اشاره به پدر و مادر دارد
- ۵- نام آذری- همیشه همراه ماست!- دون و فرومایه- مورد قبول واقع نشده.
- ۶- ابر شهری نزدیک تهران- زیبا و خوش چهره- کمی ملایمتر از سردی
- ۷- دروازه ها- دو کلمه متفاوت! اولی سه حرفی به معنی واژه ی درد استو دومی دو حرفی به معنی طریق میانبر است- مقابل و برابر
- ۸- زدنی نارفیق!- زبردستی و توانمندی در کار- حسن خطاب هر دعا
- ۹- نوا بود که ویران شد!- آرامش بخش است اگر پول کافی برای رفتن داشته باشید!- از صفات باری تعالی
- ۱۰- شایسته و سزاوار- پیامبر نقاش- از مجاری تنفسی
- ۱۱- ساختمان بر آن استوار است- از نزولات آسمانی- محله ای قدیمی در دل قلعهک- حرف همراهی
- ۱۲- عروس شهرهای شمال- نیمه ای از اخوت!- سلام و تحیت
- ۱۳- مظهر بخشش و سخاوت!- درس نوشتنی- از مارک های معروف مایع ظرفشویی
- ۱۴- کلام پرسش- از اشکال هندسی- اتاقک کاپیتان
- ۱۵- بهترین گزینه ممکن برای ادامه زندگی بزرگترهای خانواده

شماره حساب های بانکی مؤسسه خیریه کهریزک

بانک سپه شعبه شمیران ۱۴۸۹۸۶-۰۳۰۱۹۲۰۰۰ کد بانک ۱۹۲  
شماره شبا حساب ۱۴۸۹۸۶-۰۳۰۱۹۲۰۰۰-۵۸۰۱۵۰۰۰۰ IR  
بانک سپه شعبه شمیران ۱۴۴۰۰۳-۱۹۲۸۰۰ کد بانک ۱۹۲  
شماره شبا حساب ۱۴۴۰۰۳-۱۹۲۸۰۰-۷۵۰۱۵۰۰۰۰۰ IR  
شماره کارت ۵۸۹۲۱۰۱۰۷۹۲۵۵۶۸۹

حساب جاری ۰۳-۱۰۲۴۸۳۴۶۷۰ بانک صادرات شعبه باقرشهر کد ۱۲۴۸  
حساب جاری ۰۱-۱۰۸۷۰۴۴۱۳۰ بانک ملی شعبه کهریزک کد ۲۵۳  
حساب جاری ۲۰-۱۳۹۹۷۴ بانک رفاه شعبه کاغذ سازی کد ۱۷۹  
کارت مجازی ۵۸۹۴۶۳۱۸۱۴۲۶۶۴۲۵ بانک رفاه کارگران

حساب سپرده ۰۳-۵۴۶۰۰۸۷-۲۰ بانک صادرات شعبه هفت تیر کد ۱۲۶۱  
حساب جاری ۰۶-۸۲۴۰۰۲۷-۱۰ بانک ملی شعبه ویلا کد ۴۵۲  
حساب جاری ۲۱-۳۴۴۲۰۳۲ بانک کشاورزی شعبه هفت تیر کد ۱۵۰۳  
کارت محازی ۱۵۸-۰۰۱۹۹۵۶۹۱۳۷۶۰ بانک صادرات

شماره کارت مجازی دانشگاه  
۰۶۰۳۷-۶۹۱۹-۹۰۶۵-۳۴۶۱ بنام آسایشگاه خیریه کهزیرک  
شماره حساب بانک صادرات: ۰۷۰۱۱۲۳۳۲۷۷۳ بنام آسایشگاه خیریه کهزیرک  
شماره شب: IR590190000000112332773007

حساب سپرده ۰۹۰۷۲۰۰۷۲۰۰۲۰ بانک صادرات شعبه محمد شهر کرج کد ۲۰۰۶  
کارت مجازی ۰۹۴۳۶۳۷۷۷۰۶۴۳۶۳ ملت جام  
کارت مجازی ۰۲۲۸۴۶۳۰۲۹۰۸۷۰۰۵۰ بانک توسعه تعاون  
سامانه پیامکی ۱۰۰۰۳۷۲۷

بانک صادرات هفت تیر ۰۷/۰۳/۱۳۹۰ کد ۱۲۶۱

حساب ۲۵۵۱۱۳۲۸۲۴۲۱ بانک پاسارگاد شعبه افسریه کدشعبه ۲۵۵  
شماره کارت ۵۰۲۲۹۱۹۰۰۴۲۷۰۴



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



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)