

آذر ماه ۱۴۰۳

شماره ۲۸۵

ماهنامه

کهریزک

اجتماعی
آموزشی
ترویجی

سال بیست و چهارم



روز جهانی معلولین گرامی باد

مددجوی آسایشگاه خیریه کهریزک

از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

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

رشته های کارشناسی

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

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی



knhde-uast.ac.ir

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

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز: آسایشگاه خیریه کهریزک

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

هیأت تحریریه

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

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

دفتر مرکزی مؤسسه خیریه کهریزک
■ نشانی: میدان هفت تیر /مفتح شمالی
خیابان ملایری پور/ پلاک ۱۱۰
■ مرکز تلفن: 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

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توانبخشی

۴ آشنایی با زخم و روش های پیشگیری

۶ ارجاع به کلینیک بی اختیاری ادرار و اقدامات فیزیوتراپی مرتبط

۸ پوکی استخوان

۱۰ فواید و مضرات ورزشی در دوران قاعدگی

۱۲ راه اندازی مجدد بدن

۱۴ چرا سالمندان باید تمرینات بدنی انجام دهند؟

۱۶ تحلیل کودکان نسل آلفا و والدین هزاره

۱۸ تاثیرات مرگ هراسی بر سالمندان

۲۰ حاج آقا سید علی حکاک

۲۱ آشنایی با مرکز توانبخشی و مراقبت در منزل

۲۲ تغذیه سالمندان

۲۴ کمبود آهن قدرت یادگیری شما را تحت تاثیر قرار می دهد

۲۶ خواص شگفت انگیز و ضدالتهابی روغن گل مغربی

۲۸ بهترین داروهای گیاهی مناسب برای سالمندان و فواید عرقیات گیاهی

زندگی و اجتماع

۳۰ فواید فیبرهای غذایی برای بدن

۳۱ روایت عشق و مهربانی در کهریزک باحضور خانم محسنی

۳۲ رعایت اصول آداب معاشرت در محیط کار

۳۴ آشنایی با موسیقی درمانی برای سالمندان

۳۶ علم ودانش انسان را به ساحل امن آرامش می رساند

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات موسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

به مناسبت روز جهانی معلولین

دکتر حسن احمدی / مدیرمسئول ماهنامه کهریزک

معلولین درصدی از افراد هر جامعه ای را به خود اختصاص می دهند که متأسفانه آن طور که شایسته است به رفع نیازها و برطرف کردن مشکلات آنان پرداخته نشده است. به بهانه روز جهانی معلولین برآن شدیم تا به احترام این عزیزان به این مقوله بپردازیم.

اختصاص روز جهانی به معلولین

مجمع عمومی سازمان ملل متحد در سال ۱۹۹۲، با صدور قطعنامه (۳/۷۴)، ۳ دسامبر مصادف با (سیزدهم آذرماه) را، روز جهانی معلولین نامگذاری کرد. هدف از نامگذاری این روز رشد اذهان عمومی درباره مسائل مربوط به معلولیت های مختلف و افزایش آگاهی هایی بوده است که می بایست از مساله پیوستن افراد معلول در تمامی جنبه های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی زندگی منتج شود.

این روز همچنین، بهانه ای برای جلب توجه افکار عمومی نسبت به مشکلات معلولین، کوشش برای حل این مشکلات و تاکید بر حذف تبعیض علیه آن ها است. یونسکو روز جهانی افراد دارای معلولیت را در سال ۲۰۲۰ تحت عنوان: "بازگشتی بهتر: به سوی جهانی پس از کووید ۱۹ فراگیر، قابل دسترسی و پایدار برای و با معلولین" جشن می گیرد.

"کنوانسیون حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت"، مهمترین سند بین المللی است که در سال ۲۰۰۶ مورد تدوین قرار گرفته است. ۱۸۰ کشور این کنوانسیون را تصویب کرده اند. ۷ هدف از اهداف توسعه پایدار صریحا به افراد دارای معلولیت اشاره کرده است.

آمارها در مورد معلولین چه می گویند؟

در حال حاضر جمعیت جهان بیش از ۷ میلیارد نفر است و بیش از یک میلیارد نفر، یا تقریبا ۱۵ درصد از جمعیت جهان، با نوعی معلولیت زندگی میکنند. ۸۰ درصد آنها در کشورهای در حال توسعه زندگی میکنند.

بیش از صد میلیون کودک معلول هستند. کودکان معلول تقریبا چهار برابر بیشتر از کودکان غیر معلول دچار خشونت میشوند. بزرگسالان با نوعی اشکال یا معلولیت ۱.۵ برابر بیشتر از افراد بدون معلولیت قربانی خشونت میشوند. بزرگسالان با مشکلات روانی تقریبا چهار برابر بیشتر در معرض خطر خشونت قرار دارند.

جمعیت معلولین در ایران

طبق آمار جامعه جهانی، معلولان ۱۰ تا ۱۵ درصد از جمعیت را تشکیل می‌دهند؛ به عبارتی در کشور ما نیز حداقل ۸ میلیون نفر دچار انواع معلولیت‌ها می‌باشند. از این تعداد، بیش از یک میلیون و ۶۲۹ هزار نفر تحت پوشش سازمان بهزیستی هستند. (آمار دقیق معلولان در ایران مشخص نیست) تعداد بیش از ۵۰۰ هزار نفر از معلولین را جانبازان عزیز دوران جنگ تحمیلی تشکیل می‌دهند.

چگونه به معلولین کمک کنیم؟

- به نیازهای فرد توجه کنیم: میزان کمک باید با توجه به سن، نوع معلولیت و میزان دریافت مراقبت از طرف دیگران، متفاوت خواهد بود.
- فراهم نمودن تجهیزات خاص مورد نیاز افراد توان خواه: شما باید در تلاش برای فراهم کردن تجهیزات مورد نیاز افراد معلول باشید.
- هماهنگی همه اعضای خانواده: همکاری همه ی اعضای خانواده یکی از بهترین راه‌های حمایت از فرد معلول است. اعضای یک خانواده باید حمایتگر آنها از نظر مالی و عاطفی باشند.
- افزایش صبر و شکیبایی: یکی از موارد قابل توجه برای افرادی که با معلولان در ارتباطند؛ داشتن صبر و شکیبایی است، زیرا گاهی اوقات، برخی از افراد معلول (مثل همه ی افراد دیگر) نمی‌توانند معنای پشتیبانی شما را درک کنند.
- اطمینان شخص معلول را بدست آورید: افراد معلول، بخاطر اینکه نقص عضو دارند؛ بطور ناخودآگاه، «آزرده خاطر» می‌شوند و حتی احتمال بدگمان شدن آنها نسبت به اطرافیانشان نیز وجود دارد، از این رو راهنمایی کردن اطرافیان، از نظر آنها جنبه‌ی مسخره و تحقیر دارد. اطرافیان باید در چنین مواقعی، این بدگمانی را طبیعی بدانند و برای خوشبین کردن آنها نسبت به خودشان تلاش کنند و نظرشان را جلب کنند.
- ترحم ممنوع: شما باید در زمان مواجه شدن با معلولین، به جای ترحم به آنها احترام بگذارید؛ به این دلیل که احترام گذاشتن به یک شخص باعث می‌شود که او را به عنوان یک فرد بزرگ بشناسند ولی اگر به یک معلول، ترحم کنند او را بعنوان یک شخص ضعیف و ناتوان می‌شناسند و همین امر، موجب کاهش اعتماد به نفس او می‌شود.
- شغل: افراد با داشتن شغل می‌توانند به استقلال اقتصادی برسند. درواقع شخص با استقلال مالی می‌تواند مخارج خود را تأمین کند و وابسته به دیگران نباشد؛ همین امر، حضور او را در اجتماع، پرنرنگ می‌کند و اعتماد به نفسش را افزایش می‌دهد.
- کمک رسانی: منظور از کمک کردن به افراد معلول، این نیست که همه ی کارهایشان را انجام دهید بلکه باید در زمینه‌ای که آنها توانایی انجام دادنش را ندارند؛ کمک کنید.
- از فرد معلول راجع به نیازهایش سوال کنید: از فرد بپرسید به چه چیزی احتیاج دارد. گاهی ممکن است فرد برای درخواست کمک خجالت بکشد و یا اصلاً نداند درخواستش را چگونه بیان کند.



آشنایی با زخم و روش های پیشگیری

دکتر لیلا تشکر / مسئول کلینیک زخم و بی اختیاری آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

تعریف زخم: ایجاد هر گونه تغییر در پوست بدن از قبیل تغییر رنگ، گرما، قوام و احساس درد، خارش و یا آسیب در آن را زخم می نامند.

طبقه بندی زخم بر اساس سطح درگیری

زخم درجه ۱: ایجاد تغییرات زیر در پوست یک یا چند ناحیه از بدن

رنگ پوست: ایجاد تغییر رنگ در قسمتی از پوست

دمای پوست: گرم تر یا سردتر شدن نسبت به نواحی اطراف

قوام پوست: احساس سفتی

حس پوست: احساس درد، خارش

زخم درجه ۲: آسیب به لایه های اپیدرم و درم

زخم درجه ۳: آسیب به بافت کامل پوست و زیرجلدی، بدون آسیب به فاشیا

زخم درجه ۴: آسیب به کل ضخامت پوست با آسیب عضلانی، استخوانی یا ساختمان های حمایت کننده است.

زخم غیرقابل درجه بندی (با درجه نامشخص): بستر زخم با بافت نکروز و اسلاف به گونه ای پوشیده شده که عمق آن مشخص نمی باشد و تعیین گرید زخم امکان پذیر نمی باشد.

بر اساس اتیولوژی

زخم فشاری: آسیب موضعی پوست یا بافت زیرین آن که اغلب روی برجستگی های استخوانی (تروکانتر، پاشنه و ...) است.

زخم عروقی: ناشی از اختلالات شریانی، وریدی، لنفاوی هستند. معمولاً در اندام تحتانی در نواحی فوقانی و ساق پا و بالای مچ پا و جایی که رگ های محیطی واقع شده اند، ایجاد می شوند.

زخم های دیابتی: زخمی است که در بیماران دیابتی ایجاد می شود. دیابت یک اختلال متابولیک است و با قندخون بالا مشخص می شود و با اختلال در ترشح انسولین و یا عملکرد انسولین همراه است.

زخم سوختگی: زخمی است که ناشی از اثر حرارتی، مواد شیمیایی، الکتریکی، تابش ایجاد می شود.

زخم تروماتیک: زخمی است که در اثر سایش، پارگی، کوفتگی، گزش و انفجار ایجاد می شود.

زخم های آتپیک (نادر): زخم های نادر که ممکن است در اثر عواملی مانند: اختلالات التهابی، عوامل ژنتیکی، سرطان، عوارض دارویی و یا علل ناشناخته ایجاد شوند.

عوامل زمینه ساز، پرخطر و نواحی شایع زخم

عوامل زمینه ساز:

- فشار
- ضربه

- نیروهای ناشی از اصطکاک و شکست پوست
- وجود تکه های ریز و مواد زاید مختلف در تخت مددجویان
- تزریقات مکرر در یک ناحیه از پوست
- وجود چین و چروک های ملحفه زیر مددجویان
- پوست های بسیار خشک، مرطوب و پوست های تحریک پذیر
- عفونت
- جراحی

افراد پرخطر

- افراد دارای ضایعات عصبی
- افراد با اختلالات بی اختیاری ادرار و مدفوع
- افراد دارای اختلالات عروقی
- افراد با اختلالات حرکتی اعم از مددجویان همی پلژی، پاراپلژی و کوادری پلژی
- افراد با اختلالات ارتوپدی نظیر بیماران تحت درمان با گچ، کشش و یا بريس
- افراد دارای سوءتغذیه و کم خونی
- افراد مبتلا به بیماری های مزمن نظیر نارسایی احتقانی قلب، اختلالات کلیوی، گوارشی، دیابت و سرطان ها
- سالمندان

اقدامات پیشگیری از زخم

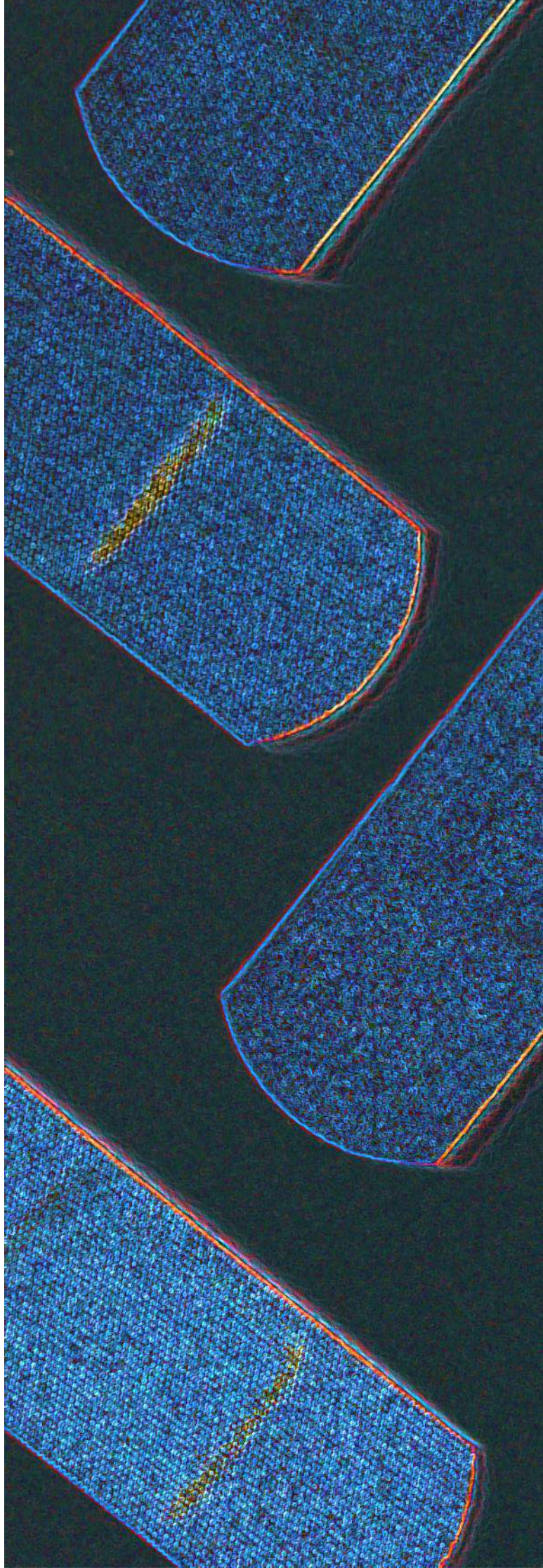
- ✓ رعایت دقیق بهداشت پوست بویژه در نواحی پرخطر
- ✓ توجه ویژه به نواحی شایع ایجاد زخم و بررسی و ارزیابی های بدنی
- ✓ تغییر وضعیت بدنی افراد پرخطر
- ✓ بهره گیری از تشک مواج و سایر وسایل حمایتی

تغذیه در پیشگیری از زخم

- با توجه به اهمیت تغذیه در پیشگیری از ایجاد زخم و تأثیر آن در تسریع روند بهبودی آن، اقدامات ذیل الزامی است.
- ارزیابی تغذیه ای افراد پرخطر و یا مبتلا به زخم توسط کارشناس تغذیه
- تدوین برنامه غذایی مناسب
- استفاده از رژیم های غذایی سرشار از پروتئین، آهن، ویتامین های "ا"، "ب"، "ث" و ماده معدنی روی

منبع:

-<https://drmahdiheidari.ir/>



ارجاع به کلینیک بی اختیاری ادرار واقدمات فیزیوتراپی مرتبط

**دکتر طاهره جهانگرد / مدیر توانبخشی
(PhD فیزیوتراپی) آسایشگاه خیریه کهریزک البرز**

بی اختیاری یکی از مشکلاتی است که تمام گروه های سنی را مبتلا می کند اما در افراد مسن و بخصوص در زنان و برخی بیماران نورولوژیک شایع تر است. به دفع غیر ارادی ادرار، بی اختیاری ادرار گفته می شود. بی اختیاری ادرار، یکی از اولویت های حوزه سلامت معرفی شده است؛ چراکه بر کیفیت زندگی تاثیر بسزایی دارد. افراد با مشکل بی اختیاری معمولا در سکوت زندگی می کنند. بی اختیاری ادرار یک معضل اجتماعی، بهداشتی بوده و می تواند عامل مهمی در محدود کردن فعالیت ها و تعاملات اجتماعی شده همچنین باعث کاهش کیفیت زندگی شود و به همین علت به عنوان **Social Cancer** از آن یاد می شود. فرد بیمار مسافرت نمی رود. امکان از دست دادن شغلش را دارد. از خوردن و آشامیدن اجتناب می کند. شب ها دو یا سه بار با احساس شدید ادرار از خواب بیدار می شود و حتی در بعضی از موارد به علت ریزش ادرار مجبور به استحمام و تعویض لباس و ملحفه می شوند.

بررسی شیوع واقعی بی اختیاری ادراری به دلایل فرهنگی و اجتماعی مشکل است.

شیوع کلی بی اختیاری ادرار در بین زنان ایرانی ۴۶٪ (فاصله اطمینان ۳۰-۶۲٪)، استرسی ۳۴٪ (فاصله اطمینان ۲۷-۴۲٪)، فوریتی ۱۹٪ (فاصله اطمینان ۱۲-۲۶٪) و ترکیبی ۲۴٪ (فاصله اطمینان ۱۱-۳۷٪) بود. نتیجه گیری شیوع کلی بی اختیاری ادرار در زنان ایرانی ۴۶٪ است که نشان دهنده نیاز مبرم توجه به این مشکل است. (مجله زنان مامایی و نازایی - سال ۹۹) بیماران مبتلا به بی اختیاری که با مراجعه به کلینیک بی اختیاری قابل درمان هستند، کسانی هستند که در اثر زایمان های مکرر، سالمندی، رفتارهای غلط زندگی مانند زور زدن های مداوم برای اجابت مزاج و یا هر علت دیگر دچار ضعف عضلات کف لگن و بی اختیاری شده اند.

انواع بی اختیاری

بی اختیاری ادراری استرسی یا فشاری

دفع بی اختیار ادرار در اثر تحرک و فعالیت بدنی که منجر به افزایش فشار داخل شکم شود مانند فعالیت هایی چون خم و راست شدن، سرفه، عطسه و غیره...

بی اختیاری اضطراری (فوریتی)

دفع غیر ارادی ادرار همراه با اضطراب شدید، یعنی فرد به محض احساس دفع دچار برون ریز ادرار می شود. تمایل ناگهانی و طاقت فرسا برای ادرار کردن

بی اختیاری ادراری از نوع مخلوط

دفع غیر ارادی ادرار اضطرابی همراه با بی اختیاری ادراری فشاری هنگام اعمال فشار، تحرک، تقلا و غیره یعنی مخلوطی از بی اختیاری اضطراری و علائم بی اختیاری استرسی

بی اختیاری ادراری سرریز شده

به دنبال بند آمدن ادرار یا به دنبال عدم تخلیه ادرار بواسطه شل بودن عضلات مثانه و نیز به علت پر بودن بیش از حد ظرفیت مثانه، ادرار به صورت قطره قطره خارج می گردد.

مهمترین علل دربی اختیاری

سالمندی و ضعف عضلات کف لگن، پرولاپس اندام های داخل کاسه لگن، زایمان، جراحی دستگاه ادراری، سکنه مغزی، چاقی مرضی، اختلالات شسیستم اعصاب مرکزی مانند آسیب نخاعی و بیماری پارکینسون

آزمایش های تخصصی

آزمایش یورودینامیک: پزشک یا پرستار یک لوله کوچک (کاتتر) به داخل پیشابراه مثانه وارد می کند تا مثانه را با آب پر کند. در این ضمن، یک مانیتور فشار، فشار داخل مثانه شما را اندازه گیری و ثبت می کند، این آزمایش کمک می کند تا نیروی مثانه و سلامتی اسفنکتر ادراری و نیز میزان توانایی عضلات کف لگن را اندازه گیری کنیم و ابزار بسیار مهمی برای تشخیص نوع بی اختیاری ادراری و نیز تدوین برنامه درمانی آتی شما به شمار می رود.

سیستوسکوپی: پزشک شما لوله ی بسیار باریکی با لنز (دوربین) بسیار کوچک وارد پیشابراه می کند، پزشک می تواند از طریق آن ناهنجاری های مجرای ادراری را شناسایی کند و شاید برطرف نماید.

سیستوگرام: پزشک شما یک کاتتر را به درون پیشابراه و مثانه شما وارد کرده و یک ماده ی رنگی خاص را تزریق می کند، هنگامی که ادرار را دفع می کنید و این مایع را خارج می کنید، عکس های گرفته شده از مثانه شما با اشعه X و ماده حاجب، به معلوم شدن مشکلات مجاری ادراری شما کمک می کند.

اولتراسوند: (سونوگرافی) لگنی: مجاری ادراری و اندامهای تناسلی شما برای تشخیص ناهنجاری ها بررسی می شود.

درمان های موجود برای بی اختیاری ادرار عبارتند از:

مداخلات دارویی

مداخلات توانبخشی مانند الکتروتراپی و تقویت پسیو عضلات کف لگن رفتاردرمانی و اصلاح سبک زندگی، مدیریت رژیم غذایی و دریافت مایعات، کاهش مصرف الکل، کافئین یا غذاهای اسیدی، کاهش مصرف مایعات گازدار، کاهش وزن و افزایش فعالیت بدنی (لازم به ذکر است که حکمای قدیم علت بی اختیاری ادرار را غلبه سردی و رطوبت بر مثانه و عضله ارادی واقع بر گردن مثانه ذکر کرده اند).

تمرینات ورزشی برای عضلات کف لگن

عضلات کف لگن از مثانه، رحم و راست روده پشتیبانی می کنند. وقتی این ماهیچه ها قوی و هماهنگ نباشند، مثانه از حمایت کمتری در اطراف اسفنکتر برخوردار خواهند بود. این امر می تواند به بی اختیاری ادرار منجر شود. ماهیچه های کف لگن جزئی از هسته داخلی بدن هستند. ماهیچه هایی که از تنه و باسن حمایت می کنند. این عضلات با هماهنگی با لایه های عمیق شکم برای پشتیبانی از ستون فقرات کار می کنند و برای پایداری لگن به عضلات روتاتور مفصل ران متصل می شوند. عضلات کف لگن، قسمت تحتانی لگن را تشکیل می دهند و از اندام های لگن پشتیبانی می کنند. عضلات کف لگن عضلات مورد استفاده برای متوقف کردن جریان ادرار یا جلوگیری از عبور گاز یا مدفوع است. بعلاوه، این عضلات در هنگام ارگاسم منقبض (سفت) می شوند.



پوکی استخوان

آرزو ولائی / مدیر امور فرهنگی و دانشجویی

یکی از متداول ترین بیماریهایی که افراد در سنین مختلف با آن درگیر هستند، پوکی استخوان است. شاید به خاطر داشته باشید که در دروه نوجوانی، والدینتان چقدر اصرار به خوردن غذاهای سالم داشتند و به نوشیدن شیر تاکید میکردند. این بیماری، نوعی بیماری خاموش است که با افزایش سن، بیشتر دیده میشود، اما ممکن است فرد مبتلا به پوکی استخوان اصلاً از بیماری خود اطلاعی نداشته باشد.

چه کسانی بیشتر به این بیماری مبتلا می شوند؟

اغلب افراد در سنین بالا به پوکی استخوان دچار خواهند شد، ولی در زنان پوکی استخوان حتی ممکن است قبل از سن یائسگی آغاز شود؛ با این وجود، شکستگی های ناشی از آن در سنین بالاتر ایجاد می گردد. بیشترین افرادی که در معرض شکستگی ناشی از پوکی استخوان قرار می گیرند، زنان یائسه هستند؛ زیرا در این دوران سطح استروژن به طور قابل توجهی کاهش می یابد.

شکستگی های لگن وخیم ترین عارضه استئوپروز یا پوکی استخوان است که سه چهارم شکستگی های لگنی در زنان رخ می دهد. اگر سنجش تراکم مواد معدنی استخوان را معیار قرار دهیم، تعداد قابل توجهی از زنان بویژه در دوران یائسگی، دچار کاهش توده استخوانی در گردن و استخوان ران می باشند.

علت پوکی استخوان

دلایلی که می تواند ریسک ابتلا به پوکی استخوان را بالا برد عبارتند از:

- افزایش سن
- عوامل ژنتیکی
- استعمال دخانیات و الکل
- نداشتن تحرک بدنی (ورزش) مناسب و کافی
- کمبود مواد معدنی مانند کلسیم، پروتئین و ویتامین دی
- بیماری هایی مانند پرکاری تیروئید، کم کاری غدد جنسی، آرتریت روماتوئید، بیماری کوشینگ، دیابت و ...

شایع ترین علائم پوکی استخوان چیست؟

متأسفانه بیماری پوکی استخوان در مراحل اولیه، هیچ علائم خاصی ندارد و به صورت کاملاً خاموش در بدن پیش روی می کند و تنها با آزمایش های دقیق پزشکی قابل تشخیص است. اما پس از ضعیف شدن استخوان ها ممکن است علائمی در برخی افراد دیده شود. برخی از علائم مخفی پوکی استخوان که ممکن است در افراد مختلف دیده شوند، عبارت اند از:

- کمر درد بعد از شکستگی
- کاهش قد به مرور زمان
- شکستگی راحت تر استخوان ها
- قامت خمیده
- بیخوابی ناگهانی
- بیماری های لته
- شل شدن دندان ها
- داشتن ناخن های شکننده

داشتن اختلالاتی در گرفتن برخی از اشیاء صرف برخی داروها مثل کورتن، لووتیروکسین، فورزماید، هپارین، فنیوتئین و ... به مدت طولانی

رژیم غذایی

در حقیقت یکی از موثرین عوامل در پیشگیری و بهبود پوکی استخوان، رژیم غذایی صحیح است. کمبود برخی ویتامین‌ها مانند کلسیم و ویتامین D می‌تواند علت پوکی استخوان باشد. بنابراین تا حد امکان باید رژیم غذایی سالمی داشته باشید. تغذیه سالم خصوصا در افراد جوان برای پیشگیری از این بیماری بسیار حیاتی است. از جمله مواد غذایی که حتما باید در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید عبارتند از:

- محصولات لبنی کم چرب
- ماهی ساردین، قباد، سالمون و ...
- میوه و آب میوه‌های حاوی کلسیم
- سبزیجات دارای برگ سبز تیره
- زرده تخم مرغ

همچنین سعی کنید از مصرف غذاهایی که شور هستند و نوشیدنی‌های حاوی کافئین و گازدار پرهیز کنید.

عوارض پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان بیماری بسیار خطرناکی است که ممکن است موجب معلولیت دائم شده یا با کاهش دامنه حرکت فرد مبتلا، فعالیت‌های روزانه را تحت تأثیر قرار دهد. برخی از مهم‌ترین عوارض پوکی استخوان عبارتند از:

- شکستگی‌های استخوانی مداوم که ممکن است به طور کامل درمان نشوند.
- شکستگی لگن
- تغییر شکل ستون فقرات
- به وجود آمدن مشکلات تنفسی در اثر شکستگی در ستون فقرات

برای پیشگیری از پوکی استخوان چه کنیم؟

مانند هر بیماری دیگری، پیشگیری از پوکی استخوان بسیار آسان‌تر از درمان آن خواهد بود. خوشبختانه پیشگیری از این بیماری بسیار آسان است و با چند اقدام ساده قابل انجام است. برخی از این اقدامات عبارتند از:

- مصرف غذاهای سالم (لبنیات، موز، آلو سیاه، روغن زیتون، ماهی، سویا و ...)
- تناسب اندام (در افراد لاغر بیشتر اتفاق می‌افتد)
- سیگار نکشیدن
- مصرف مکمل‌ها برای پیشگیری از پوکی استخوان
- نوشیدن چای به میزان ۲ تا ۳ استکان در روز، موجب محکم‌تر شدن استخوان‌ها می‌شود
- جلوگیری از افسردگی (رابطه مستقیمی بین افسردگی و کاهش تراکم استخوانی وجود دارد)

داروهای گیاهی

در ارتباط با درمان گیاهی پوکی استخوان بایستی توجه شود که برخی از داروها و مکمل‌های گیاهی سبب کاهش یا توقف روند کاهش تراکم استخوان ناشی از پوکی استخوان می‌شوند.

- | | |
|-------------|-------------------|
| ✓ شبدر قرمز | ✓ جوانه‌های گیاهی |
| ✓ سویا | ✓ سرکه سیب |
| ✓ شیر بادام | ✓ دانه کنجد |

منابع:

- راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده، وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

- کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ - سیستم عضلانی و اسکلتی، جانپس ال هینکل، کری اچ پیور مترجم: ندا حقیقی خوشخو، معصومه نیشابوری

فواید و مضرات ورزش در دوران قاعدگی

فرزانه کیانی / کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

همه خانم‌ها حدود ۱ هفته از هر ماه را در دوران قاعدگی می‌گذرانند. در این میان افرادی که به باشگاه رفته، به طور منظم یا حرفه‌ای ورزش می‌کنند ممکن است در دوران پریود نگران چگونگی انجام تمرینات خود باشند. آیا دوره قاعدگی روی روند تناسب اندام تاثیر خواهد گذاشت؟ اصلاً آیا در زمان قاعدگی ورزش را باید به طور کامل کنار گذاشت؟ با ما همراه باشید؛ ورزش در دوران قاعدگی موضوعی است که در این مقاله به آن می‌پردازیم.

فواید ورزش در دوران قاعدگی

شما نباید مزایای ورزش را به دلیل اینکه پریود شده‌اید کنار بگذارید. دوره قاعدگی از نقطه نظر هورمونی یک دوران کاملاً پیچیده است. در تمام طول چرخه قاعدگی هر دو هورمون پروژسترون و استروژن به پایین‌ترین حد خود می‌رسند. به همین دلیل فرد احساس خستگی خواهد داشت و انرژی کمتری را در خود حس خواهد کرد. بنابراین نمی‌توانیم بگوییم که ورزش در دوران قاعدگی باعث احساس انرژی و سرخوشی بیشتر خواهد شد. اما انجام بعضی تمرینات قطعاً سودمند خواهد بود. مهم‌ترین فواید ورزش در دوران پریود به شرح زیر است:

کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی

بسیاری از خانم‌ها در روزهای منتهی به پریود خود و همچنین در طول سیکل قاعدگی دچار نوسانات خلقی شده و احساس خستگی زیادی دارند. در این حالت ورزش‌های هوازی منظم می‌توانند به کاهش این علائم کمک کنند.

تجربه افزایش قدرت

دو هفته اول چرخه قاعدگی به دلیل سطوح پایین هورمون‌های زنانه، خانم‌ها ممکن است افزایش قدرت بیشتری را تجربه کنند.

افزایش ترشح اندورفین

اندورفین‌ها به وسیله هیپوتالاموس از غدد مخاطی ترشح شده و درد را تسکین می‌بخشند. ورزش می‌تواند اندورفین طبیعی بدن را افزایش دهد. در این صورت خلق و خو نیز بهبود خواهد یافت و در واقع فرد احساس بهتری خواهد داشت. تأثیر اندورفین در کنترل درد موجب می‌شود تا فرد پس از ورزش احساس درد کمتری در عضلات خود داشته باشد.

کمک به بهبود خلق و خو

ورزش در دوران قاعدگی می‌تواند با افزایش گردش خون در بهبود روحیه فرد نقش موثری داشته باشد. گرفتگی عضلات، سردرد و کمردرد ناشی از پریود را می‌توان با بعضی از تمرینات ورزشی تا حدودی بهبود بخشید.

تمرینات قدرتی سبک

ترکیب تمرینات قدرتی و کاردیو برای دوران پریود بسیار مناسب هستند. با توجه به پتانسیل افزایش قدرت در دوران قاعدگی می‌توانید در حالت کاملاً ملایم تمرینات قدرتی را انجام دهید. بدنسازی و وزنه‌برداری از جمله ورزش‌های قدرتی به حساب می‌آیند.

یوگا و پیلاتس در دوران پریود

دو تا سه روز قبل از اینکه دوره قاعدگی آغاز شود، زمان خوبی برای انجام تمریناتی همچون یوگا و پیلاتس است. این ورزش‌ها می‌توانند به آرامش بدن کمک کرده و علائمی مانند گرفتگی عضلات، حساس شدن سینه‌ها و دردهای عضلانی را که در سندرم پیش از قاعدگی PMS معمول هستند، تسکین بخشند.

اگر هیچ مشکلی احساس نمی‌کنید، ورزش خود را طبق روتین همیشگی در دوران قاعدگی نیز پیش ببرید اما هر زمان که حس کردید مانند همیشه نمی‌توانید عمل کنید و نیاز به استراحت دارید، شدت ورزش را کاهش دهید.

چه ورزش‌هایی در دوران قاعدگی مناسب نیست؟

در دوران قاعدگی از انجام بعضی از تمرینات ورزشی بهتر است اجتناب شود. بسیاری از خانم‌ها می‌توانند با اعمال تغییرات خیلی جزئی در برنامه ورزشی خود، همچنان به ورزش در دوران قاعدگی ادامه دهند. متخصصان توصیه می‌کنند که در دوران قاعدگی شدت و مقدار تمرینات ورزشی بهتر است کاهش یابد. اما هرگز نباید تمرینات خود را متوقف کنید.

اگر در دوران پریود به طور غیر عادی احساس خستگی می‌کنید، تمرینات کاردیو و استقامتی را باید کاهش دهید. همچنین گاهی نیز لازم است تا در این دوران تمرینات مهارتی و تمریناتی که نیاز به دقت زیاد دارند، حذف شوند. بهتر است در مورد ادامه تمرینات خود در دوران پریود با مربی ورزشی خود نیز مشورت نمایید.

ورزش در دوران قاعدگی در طب سنتی

در طب سنتی نیز به خانم‌ها توصیه می‌شود تا در دوران قاعدگی شدت تمرینات ورزشی خود را کاهش دهند. پیاده‌روی با شدت پایین یکی از بهترین تمرینات ورزشی در دوران پریود است که از لحاظ طب سنتی نیز قابل تایید است. همچنین می‌توان از بعضی از نرمش‌های سبک نیز استفاده کرده و آنها را در منزل انجام داد. در انجام هر نوع ورزش در دوران پریود این نکته باید مد نظر قرار گیرد، که به محض احساس خستگی غیر معمول، تمرینات باید قطع شوند یا مقداری استراحت صورت گیرد و بعد تمرینات از سر گرفته شوند.

کلام آخر

در نهایت این شما هستید که باید تصمیم بگیرید که ورزش در دوران قاعدگی برای شما باید به چه نحوی باشد. شاید علائم سندرم پیش از قاعدگی برای شما پیش نیاید و به راحتی بتوانید به تمرینات معمول خود ادامه دهید. شاید هم جزء افرادی باشید که درد و ناراحتی زیادی را در دوران پریود متحمل می‌شوند؛ بنابراین باید شدت تمرینات خود را کاهش دهند. در بعضی از موارد نیز لازم است تا در روزهای ابتدایی پریود، ورزش به طور کلی از برنامه روزانه خانم‌ها حذف شود. در این زمینه با پزشک یا مربی ورزشی خود نیز مشورت کنید.

تسکین دوره‌های دردناک قاعدگی

به قاعدگی دردناک دیسمنوره می‌گویند. بانوانی که در دوران پریود قاعدگی پر دردسری را تجربه می‌کنند و درد زیادی را متحمل می‌شوند، به خوبی می‌دانند که این علائم تا چه حد می‌تواند ناخوشایند باشد. تحقیقات نشان داده است که خوشبختانه با انجام ورزش‌های سبکی مانند پیاده‌روی می‌توان به کاهش این علائم کمک کرد.

آیا ورزش در دوران قاعدگی اثر منفی دارد؟

هیچ دلیل علمی وجود ندارد که در طول دوره قاعدگی تمرینات ورزشی نباید صورت گیرد. کاملاً برعکس شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش در این دوران می‌تواند مفید باشد. بنابراین توصیه عاقلانه این است که در دوران پریود همچنان به تمرینات ورزشی خود ادامه دهید اما از شدت دادن به تمرینات پرهیزید و هر کجا احساس خستگی کردید، ورزش را متوقف نمایید.

ورزش‌های شدید یا طولانی مدت ممکن است در زمان قاعدگی برای بدن مفید نباشند. این بدان معنا نیست که باید تمرینات عادی خود را متوقف کنید، اما باید محتاطانه عمل نمایید. نتایج یک مطالعه نشان داد که ۶۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید در طول قاعدگی باعث التهاب ناشی از ورزش می‌شود. از این رو در این دوران انجام تمرینات سبک پیشنهاد می‌شود.

بهترین ورزش‌ها در دوران پریود

حالا که دانستید ورزش در دوران قاعدگی می‌تواند مفید باشد، این سوال مطرح می‌شود که کدام ورزش‌ها بهتر است انجام شوند؟ به ویژه در چند روز اول پریود ممکن است درد و خورندگی زیادی داشته باشید. به همین دلیل تمرینات باید ملایم انجام شوند.

به گفته بعضی از پزشکان بهترین ورزش در طول دوره قاعدگی ورزشی است که دوست دارید آن را انجام دهید. چند روزی که از دوره قاعدگی گذشت می‌توانید شدت تمرینات را کمی بالا ببرید.

انجام ورزش‌های زیر در دوران پریود به خانم‌ها

توصیه می‌شود:

پیاده روی سبک

در سیکل قاعدگی تمرینات هوازی را با شدت پایین انجام دهید یا وقتی مقداری از آنها را انجام می‌دهید، عقب‌نشینی کنید. پیاده‌روی یک ورزش ایده‌آل در این دوران است. نتیجه یک تحقیق نشان داد که اگر در دوران پریود خود هر روز پیاده‌روی سبک انجام دهید، عملکرد ریه‌ها در طول این دوران بهبود خواهد یافت. به جز پیاده‌روی دیگر ورزش‌های هوازی سبک را نیز می‌توانید انجام دهید.

راه اندازی مجدد بدن

اعظم عباسی / نویسنده، ویراستار و مترجم

دکتر اوز به شما ۴ ارگان بدن را که منی توانید آن‌ها را مجدداً راه اندازی کنید را نشان خواهد داد. یاد بگیرید که چگونه با تنظیم هر یک از آن‌ها سلامت و نشاط مادام العمر، برای خود به ارمغان بیاورید.

آیا می‌خواهید جلوی هرگونه آسیب‌هایی که در گذشته به بدنتان وارد شده است را خنثی کنید؟ یا به سادگی سرعت و روند پیری را کاهش دهید؟

راه اندازی کامل بدن دکتر اوز بر چهار اندام متمرکز است که نقش حیاتی در زندگی شما دارند.

احساس خوبی خواهید داشت وقتی بیاموزید که :

- ✓ کم کاری تیروئید : ارگان شماره یک که می‌تواند احساس خستگی را در شما به وجود آورد، گویا با داشتن اضافه وزن از تپه‌ها بالا رفته‌اید.
- ✓ سم زدایی کبد و مشکلاتی که دارد، شما می‌توانید آسیب‌هایی که در گذشته به آن وارد شده است را جبران کنید.
- ✓ قلب خود را قوی نگه دارید
- ✓ تمیز کردن روده‌ها و جلوگیری از درد در ناحیه شکم.

راه اندازی مجدد تیروئید

از هر ۸ زن یک نفر در طول عمر خود به اختلال تیروئید مبتلا می‌شوند. غده تیروئید واقع در وسط گردن درست زیر حنجره و بالاتر از استخوان ترقوه قرار دارد و مسئول تنظیم انرژی و سوخت و ساز حاکم بر بدن است. تیروئید ممکن است دچار کم کاری شود یکی از نشانه‌های کم کاری تیروئید افزایش وزن است.

نشانه‌های کلیدی در مشکل تیروئیدی عبارتند از :

- خستگی روزانه
- افزایش ۱۵-۱۰ پوندی در طی ۲ سال گذشته (هر پوند به اندازه ۴۳۵ گرم میباشد)
- موهای زبر و درشت یا شکننده
- پوست خشک

برای دانستن اینکه آیا تیروئید شما نیاز به راه اندازی مجدد دارد یا خیر یک آزمایش ساده در منزل انجام دهید، که فقط به یک دماسنج دهانی نیاز دارید؛ به این روش:

به مدت یک هفته درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری نموده و نتایج را ثبت نمایید، اگر متوسط درجه حرارت به زیر سطح نرمال برسد ممکن است تیروئید شما تنبل باشد. اگر شما به تنبلی تیروئید خود شک دارید با مراجعه به پزشک و انجام یک آزمایش خون ساده، متوجه کم کاری آن خواهید شد.

علاوه بر این با شروع و راه اندازی مجدد تیروئید با مواد مغذی مناسب به تنهایی می‌توانید وزن خود را حفظ کرده، به کاهش روند پیری نیز کمک کنید، انرژی خود را بازیافته و به بهبود ظاهر خود نیز کمک نمایید.

برای راه اندازی تیروئید خود به روش دکتر اوز، به ۲ ماده نیازمند هستید نمک ید دار و غذاهای سرشار از سلنیوم.

ید برای تولید هورمون تیروئید سالم بسیار حیاتی است و سلنیوم املاح معدنی می‌باشد که برای کاهش التهاب ضروری است و نقش کلیدی در کار غده تیروئید دارد.

امروزه بسیاری از مردم نمک کوشر یا نمک دریا استفاده می‌نمایند، اما این شامل نمک ید دار نمی‌شود. برای حفظ عملکرد سالم تیروئید نمک سنتی ید دار را چاشنی غذای خود کنید.

غذاهای حاوی سلنیوم را که بایستی مصرف نمایید عبارتند از:

- ✓ آجیل
- ✓ تخمه آفتاب گردان
- ✓ ماهی شامل: (ساردین ، سفرة ماهی، قزل آلا)
- ✓ خانواده صدف شامل: (گوشت صدف و میگو)
- ✓ طیور شامل: (گوشت مرغ و بوقلمون)
- ✓ تخم مرغ
- ✓ انواع قارچ (دکمه ای و صدفی)
- ✓ غلات سیوس دار مانند: (جوانه گندم، جو ، برنج قهوه ای ، جو دو سر)

راه اندازی مجدد کبد

کبد سمت راست و قسمت بالایی شکم درست زیر دیافراگم قرار دارد. در حالی که مصرف الکل خود به تنهایی باعث ایجاد بیماری کبدی می شود، تحقیقات در سال های اخیر نشان داده خوردن غذاهای شیرین و چرب به مدت طولانی نیز موجب آسیب به کبد می گردد.

کبد در درجه اول به عنوان فیلتر برای بدن شما، همچنین تمیز کردن خون و کمک به سوخت و ساز بدن عمل می نماید. زمانی که بدن شما محل تاخت و تاز چربی شود کبد چرب و دیگر قادر به سم زدایی نخواهد بود.

یک رژیم غذایی سالم بدون چربی و سرشار از سبزی، پروتئین اجازه می دهد که کبد شما کار خود را به درستی و بدون تاخت و تاز سموم انجام دهد.

با این حال اگر از جمله کسانی هستید که برای سال های متمادی مانند آمریکایی ها در خوردن دونات (پیراشکی)، مرغ سرخ شده و همبرگر زیاده روی کرده اید احتمالاً کبد شما چرب و سمی شده است.

شرایطی مانند دیابت، چاقی و بیماری های قلب با کبد مسموم به هم گره خورده اند. در واقع صدمه به بدن از کبد شروع می شود، اما در این جا خبر خوبی برایتان داریم ، کبد شما به معنای واقعی می تواند خود را بازسازی نماید.

برای راه اندازی کبد یکی از این دوره ها ساده را انتخاب کنید:

راه اندازی کبد راه حل یک:

اکسیر روزانه دکتر اوز را هر روز صبح بنوشید:

مواد لازم :

- یک چهارم فنجان آب گرم
- یک برش از لیمو ترش
- نصف قاشق چای خوری سس فلفل

آب گرم به هضم غذا کمک می کند، آب لیمو حاوی ویتامین C و یک آنتی اکسیدان قوی است که به بهبود التهاب کبد کمک کرده و آن را آرام و در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند. سس فلفل حاوی کپاسین است که جریان خون را افزایش و مسئول آنزیم خاصی است که سم کبد شما را پاک سازی می نماید زیرا مسئول زدودن سموم کبدی است. با نوشیدن روزانه ای اکسیر کبد کمتر اوز، مصرف غذاهای شیرین را کاهش دهید.

راه اندازی کبد راه حل دوم:

خوردن روزانه ۳ فنجان سبزی تلخ یا سبزیجات چلیپایی

سبزیجات تلخ عبارتند از : کاسنی ، سبزی قاصدک و اسفناج.

عطر و طعم تلخ در این ها باعث افزایش جریان صفرا و سم زدایی کبد می شوند. " صفرا یک مایع گوارشی است که در کبد ساخته می شود و به بدن کمک می کند که چربی ها را جذب جریان خون کند. " در حالی که سبزی ها خود عامل دفع سموم هستند

سبزیجات چلیپایی شامل: کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل هستند که آن ها نیز عملکرد کبد را بهبود می بخشند، که بایستی آن را به صورت خام یا پخته مصرف کنید. خوردن این غذاها نه تنها کبد را مجدداً راه اندازی می کنند بلکه شما با مصرف آنان تفاوت زیادی را در سلامت خود احساس خواهید کرد.

راه اندازی مجدد قلب

اگر می خواهید قلب خود را مجدداً راه اندازی نمایید، ارگان شماره یک قلب شما می باشد. بیماری قلبی در اشکال مختلف و علل متفاوت به وجود می آید. یکی از دلایل آن انتخاب شیوه بد زندگی است. فشار خون بالا و کلسترول بالا، تشکیل پلاکت در داخل رگ های خونی را افزایش می دهد و باعث حمله قلبی می شود. فشارخون بالا نیز نیروهای قلب را مجبور به پمپاژ سخت و سخت تر می کند که منجر به بزرگی قلب و باعث نارسائی احتقانی قلب می شود. با گذشت زمان در چیه آنورث می تواند تنگ شده و از جریان خون جلوگیری کند و باعث برگشت و نشت دوباره خون به قلب شود. برای راه اندازی مجدد قلب خود به دستور دکتر اوز توجه کنید:

نگاهی به امگا ۳ DHA600mg و مکمل های غذایی روزانه نمایید.

در حالی که بسیاری از مردم در مورد اهمیت مصرف مکمل امگا ۳ کمتر می دانند، باید بدانید که DHA امگا ۳، اسیدهای چرب موجود در روغن ماهی است که مهم ترین وظیفه اش کاهش کلسترول، جلوگیری از تشکیل پلاک های جدید در رگ های خونی و کاهش سطح تری گلیسرید می شود. " تری گلیسرید، نوعی چربی موجود در بدن است. وقتی شما بیش از حد مورد نیاز خود، انرژی دریافت می کنید یا غذا می خورید، این کالری اضافی به تری گلیسرید تبدیل می شود و در سلول های چربی بدن ذخیره می گردد. " اطمینان حاصل کنید که مکمل امگا ۳ شما برچسب DHA600mg را داشته باشد، برای اینکه به مدت طولانی تر از آن استفاده کنید آن را در داخل یخچال نگهداری نمایید مصرف روزانه بیش از یک عدد از آن مجاز نیست.

اگر سن شما بیشتر از ۴۰ سال است، قبل از خواب آسپرین با دوز پایین ۸۱ میلی گرم استفاده نمایید. مصرف آسپرین بچه با دوز پایین باعث پایین آمدن فشار خون می شود.

وقتی این دارو را مصرف می کنید بیش از ۸ اونس آب " ۸ اونس : ۲۲۵ میلی لیتر " مصرف کنید و آن را با آب فرو ببرید. برای جلوگیری از سوزش معده قبل از خوردن آن نصف لیوان آب بنوشید.

اگر شما از یک اختلال مانند خونریزی یا زخم معده رنج می برید قبل از مصرف حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

خوردن دو وعده روزانه فیبر محلول :

فیبر قابل حل در مواد غذایی مانند : بلغور ، جو دو سر، سیب، گلابی، مرکبات، لوبیا نخود فرنگی و هویج که کلسترول بد را از جریان ها دور می کند. هر روز دو وعده از این مواد مصرف کنید و دریافت فیبر غذایی را به تدریج به رژیم خود اضافه نمایید. زمانی که آن ها را مصرف می کنید همراه مقادیر زیادی آب باشد تا از تولید گاز در معده جلوگیری نماید.

راه اندازی مجدد روده

این موضوع شاید شگفت انگیز باشد که روده ها دارای یک شبکه عظیم از اعصاب هستند که می توانند با احساسات کوتاه مدت شما ارتباط پیدا کنند. وقتی که شما آرام هستید دستگاه گوارش شما آرام و به درستی عمل می کند اما زمانی که دچار استرس می شوید روده های شما نامنظم کار کرده و در نتیجه دچار یبوست، نفخ یا اسهال می گردید.

استفاده از پروبیوتیک ها به دور کردن درد از معده و راه اندازی مجدد آن کمک می کند. پروبیوتیک ها به هضم غذا به وسیله باکتری های خوب موجود در مواد غذایی مانند ماست ... کمک می نماید. بدون پروبیوتیک ها باکتری های بد، ناخواسته می توانند طیف وسیعی از مسایل از جمله سندرم روده تحریک پذیر را به وجود آورند.

خوردن دو تا چهار وعده پروبیوتیک در روز:

خوشبختانه پروبیوتیک ها را در بسیاری از غذاهای روزمره از جمله غلات سیوس دار پخته شده، عسل ، سیر خام، پیاز خام و موز می توان پیدا کرد. از ۲ تا ۴ وعده در روز از آن ها استفاده کنید تا به راه اندازی مجدد روده خود کمک نمایید.

منبع: doctorOz

چرا سالمندان باید تمرینات بدنی انجام دهند؟

رضارودگر / دانشجوی دکترای آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

انواع تمرینهای بدنی ویژه سالمندان کدامند؟ انجام هر یک از تمرینهای بدنی برای سالمندان چه فوایدی دارد؟ برنامه فعالیت بدنی مناسب کدام است؟

چرا باید تمرینات بدنی انجام دهید:

با افزایش سن تغییرات متعددی در قسمت های مختلف بدن ایجاد می شود. قلب، ریه ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان ها دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می شوند. تحرک و فعالیت بدنی منظم می تواند به شما کمک کند تا:

- کارایی مفاصل افزایش یابد.
- از پوکی استخوان ها جلوگیری شود.
- قدرت و توده عضلانی حفظ شود.
- از بیماری های قلبی و عروقی پیشگیری شود
- فشار خون کاهش یابد.
- ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن زیاد شود.
- وضعیت خواب بهتر شود.
- افسردگی و استرس بهتر کاهش یابد.
- اعتماد به نفس و عزت نفس افزایش یابد.
- از چاقی و اضافه وزن جلوگیری شود.
- از ابتلا به دیابت، سرطان و سکته مغزی جلوگیری شود و خون رسانی به اندام های بدن بهبود یابد

آیا می خواهید با عوارض پیری مقابله کنید:

- یک راه مطمئن برای کنترل و به تاخیر انداختن عوارض پیری فعالیتهای بدنی مناسب و منظم است.
- عدم تحرک مهمترین عامل در ایجاد پیری زودرس است. دقت کنید که یکی از مهمترین روش های کند نمودن روند پیری، ورزش و تمرینات بدنی منظم است که می تواند باعث سازگاری و افزایش دوره تحرک و فعالیت و همچنین افزایش سال های موثر و مولد عمر گردد.
- استقلال خود را با انجام تمرینات بدنی حفظ کنید.

نمونه برنامه تمرینات بدنی

- بکار گرفتن یک برنامه منظم تمرینات بدنی می تواند بسیار اثرگذار و موثرتر از تمرینات پراکنده و نامنظمی باشد که روی اصول خاصی نیست.
- برنامه تمرینات بدنی که به سلامت دستگاه های بدن کمک می کند باید طوری انتخاب شود که در آن تمرینات قدرتی برای تقویت عضلات بدن، تمرینات کششی برای افزایش دامنه حرکتی مفاصل بدن و تمرینات استقامتی برای گرم کردن بدن و قابلیت های قلبی - ریوی وجود داشته باشد.
- در هر جلسه با هر مدتی که توسط شما انتخاب می شود باید شامل سه بخش باشد که پشت سرهم با توجه به شرایط آمادگی جسمانی خود انجام شوند.

بخش اول - گرم کردن: به منظور افزایش تدریجی دمای بدن و به کارگیری موثر دستگاه ها و نیز جلوگیری از آسیب دیدگی عضلات و مفاصل می باشد. مدت زمان این بخش نسبت به کل زمان تمرین هر جلسه ۲۰ درصد (یک پنجم کل زمان در نظر گرفته شده) است.

بخش دوم- حرکات اصلی: در این بخش تمرینات خاصی برای ارتقاء هر یک از عوامل آمادگی جسمانی به کار می روند.

بخش سوم- سرد کردن: به منظور کاهش تدریجی دمای بدن و ضربان قلب برای رسیدن به سطح استراحت و جلوگیری از تجمع مواد زاید ناشی از تمرینات بدنی انجام می شود. مدت زمان این بخش نسبت به کل زمان تمرین هر جلسه ۱۰ درصد (یک دهم کل زمان در نظر گرفته شده) است.

چند نمونه از حرکات بدنی که باید در بخش های یک جلسه تمرین گنجانده شوند.

بخش اول این برنامه گرم کردن بدن است و مدت زمان آن ۵-۱۰ دقیقه می باشد.

مرحله اول، آهسته راه رفتن است. با گام های معمولی آهسته در محیط اطراف یا بصورت درجا راه بروید.

مرحله دوم تند راه رفتن است. سرعت راه رفتن را به تدریج بیافزایید تا ضربان قلب کم افزایش یابد.

مرحله سوم آهسته دویدن است. با افزایش سرعت، راه رفتن را به دویدن تبدیل کنید.

مرحله چهارم حرکات کششی است. در حین انجام حرکات کششی بر طول عضلات به طور تدریجی افزوده می شود.

به خاطر داشته باشید که کشش بدون حرکات سریع یا پرتابی و به صورت یکنواخت باشد. زیرا حرکات سریع ممکن است باعث سفتی و دردناک شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود.

حرکات کششی را از قسمت های بالای بدن شروع کنید و به قسمت های پایین بدن پیش بروید.

نمونه ای از تمرینات کششی

-کشش دست ها به جلو

-کشش دست ها به بالا

-کشش دست ها به عقب

-کشش سینه

-چرخش بالا تنه به پهلو

-کشش پشت و کمر

-کشش باسن و پشت کمر

-کشش پشت ران

-کشش پشت ساق پا

-کشش جلوی ران

بخش دوم شامل تمرینات اصلی می باشد که مدت زمان آن ۳۰ دقیقه است.

این بخش با دو هدف مجزا انجام می شود. هدف اول، افزایش کارایی عضلات بدن و تحمل خستگی است که تمرینات قدرتی و استقامتی برای این منظور کاربرد دارند. از آنجایی که ناراحتی های ستون فقرات و دست و پا بیشتر به علت ضعف عضلات است، بنابراین انجام این قبیل تمرینات می تواند به پیشگیری از چنین مشکلاتی کمک نماید. هدف دوم، افزایش کارایی قلبی-ریوی است که تمرینات نوع هوازی یا استقامتی برای این منظور کاربرد دارد.

توجه داشته باشید در زمان انجام این تمرینات، نفس خود را حبس نکنید.

تمرینات قدرتی و استقامت عضلانی

-پرس سینه

-باز کردن دست ها از طرفین با دمبل

-باز کردن دست ها از جلو

-کشش دست ها به داخل

-دراز و نشست زانو خم

-نشستن و برخاستن

بخش سوم شامل سرد کردن بدن است که مدت زمان آن ۵ دقیقه می باشد.

بخش پایانی تمرین یا سرد کردن، به منظور برگرداندن آرام ضربان قلب به حالت استراحت و توزیع جریان خون به قسمت های مختلف بدن بمنظور جلوگیری از دردهای عضلانی می باشد. در بخش پایانی تمرین کمی آرام بدوید یا تند راه بروید و به تدریج سرعت خود را کم نمایید. پس از آن چند حرکت کششی و نرمشی را به طور ملایم انجام دهید.

نمونه حرکات نرمشی که در بخش سوم می توانید انجام دهید:

حرکت شانه شامل باز کردن، خم کردن از مقابل و طرفین

■ خم و باز کردن آرنج ها

■ خم و باز کردن و چرخش کمر

■ خم و باز کردن مفصل ران (نزدیک کردن پا به شکم)

■ دور و نزدیک کردن ران از طرفین بدن

تحلیل کودکان نسل آلفا و والدین هزاره

فاطمه محراب زاده / مسئول مرکز آموزش و توانبخشی روزانه کودکان کم توان ذهنی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

قاعداً با واژه نسل‌ها در خانواده آشنا هستید. این سلسله مراتبی است از پدربزرگ، مادربزرگ، والدین شما، خود شما و فرزندان شما. شما همگی یک نسل از خانواده هستید که ویژگی‌های خود را دارید. نسل‌ها را براساس تجربیات فرد از زندگی یا جامعه و قوانین حاکم شناسایی و دسته‌بندی می‌نمایند. رویدادهای جامعه تأثیر زیادی بر شکل‌گیری نسل‌ها داشته است. به اصطلاح نسلی شامل انبوهی از افراد منحصر به فرد با نظرات، ارزش‌ها، رفتارها و برنامه‌های خود برای آینده است.

انواع نسل

به طور کلی امروزه ۶ نسل وجود دارد که عبارتند از:

- نسل خاموش The Silent Generation (متولدین قبل از ۱۹۴۶)
- بیبی بومرها Baby Boomers (متولدین ۱۹۴۶-۱۹۶۴)
- نسل X Gen X (متولدین ۱۹۶۵-۱۹۷۹)
- نسل Y Gen Y (متولدین ۱۹۸۰-۱۹۹۴) یا نسل هزاره
- نسل Z Gen Z (متولدین ۱۹۹۵-۲۰۰۹)

نسل آلفا Gen Alpha (متولدین ۲۰۱۰-۲۰۲۴) به آنها نسل بومی دیجیتال (Digital Natives) نیز می‌گویند. آنها از نظر مادی با استعدادترین و باسوادترین نسلی هستند که تا به حال در سیاره زمین زندگی کرده‌اند.

کودکان نسل آلفا در حال حاضر در دوره پیش دبستان، دوره ابتدایی و متوسطه اول شروع به تحصیل می‌کنند و دانش آموزان نسل Z در دوره متوسطه دوم یا دانشگاه شروع به تحصیل می‌کنند. این دو نسل زیست بوم جدیدی را بوجود آورده‌اند که دلیل آن سرعت سریع فناوری جدید، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی است. دانش‌آموزان نسل Z که در حال حاضر در مدرسه و دانشگاه هستند، فرزندان نسل X هستند، گروهی که از نسل Y پیروی می‌کنند و بین سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۹ متولد شده‌اند. آنها نسل Z هستند. نسل Z گروه جمعیتی جانشین نسل Y و قبل از نسل آلفا به حساب می‌آیند. و به عنوان اولین نسل اجتماعی شناخته می‌شوند که از جوانی با دسترسی به اینترنت و فناوری رشد کرده‌اند. آلفا، گروه جمعیتی بعد از نسل Z می‌باشد که بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۴ به دنیا آمده‌اند. این نسل در زمان کاهش جمعیت و همه‌گیری کرونا به دنیا آمده و اصلی‌ترین سرگرمی آنها، فناوری بوده است.

نسل Z دومین نسل جوان شناخته می‌شود. (اولین نسل جوان آلفا است متولدین ۲۰۱۰ الی ۲۰۲۴) مانند هر نسلی دیگری ویژگی‌های این افراد براساس نحوه رشد آنها شکل گرفته است. جوانان این نسل درگیر نابودی محیط زیست، قرنطینه‌های کرونا، بحران‌های مالی، ترس فروپاشی اقتصادی، شبکه‌های اجتماعی و کسب و کارهای آنلاین قرار گرفته‌اند. این افراد هستند که با اینترنت بزرگ شده‌اند و جوان‌ترین نسل بازار کار کنونی هستند و دانش فنی دارند. آنها هیچ مشکلی در استفاده از برنامه، نرم‌افزارها، سیستم‌ها و فناوری ندارند. آنها چون عدم امنیت شغلی را در والدین خود دیده‌اند برای همین به امنیت شغلی اهمیت می‌دهند. علاوه بر این به مواردی مانند رفاهیات، بیمه‌های مختلف و ... اهمیت می‌دهند.

خودمختار هستند. آنها برای مشکلات خود دنبال راه حل در اینترنت می‌گردند. آنها تمایل دارند موارد را خودشان حل کنند. به آنها راه‌حل نگوئید به آنها هدف انجام کار را بگوئید. آنها می‌دانند که چه چیزی می‌خواهند و بر روی آن تمرکز می‌کنند. نقاط ضعف خود را می‌دانند. طبق گزارشات ۴۰ درصد آنها اذعان کرده‌اند که نگران مهارت‌های ارتباطی و بین فردی هستند.

بسیاری از این نسل به تازگی وارد کار شده‌اند یا در آینده نزدیک خواهند شد. بنابراین اغلب این نسل خود را در شرایط کارآموزی می‌بینند یا در روزهای ابتدایی کار خود پس از تحصیل. این را هم در نظر بگیریم این افراد نگاهی هم به کسب درآمد از اینستاگرام، یوتیوب، کسب و کار خود دارند.



این نسل ایده‌ای است که برای اولین بار از سوی مارک مک کریندل، محقق اجتماعی مطرح شد. به گفته مک کریندل، همه متولدین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۵ در دسته آلفا قرار می‌گیرند. نسل آلفا اولین نسلی است که به طور کامل در قرن بیست و یکم متولد شده‌اند. همه گیری COVID-19 به طور قابل توجهی بر نسل آلفا تأثیر گذاشته است و پذیرش یادگیری مجازی و ارتباطات از راه دور و انتظارات و توقعات از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی برای آنان متحول و سرعت بخشیده است. نسل آلفا، که از سال ۲۰۱۰ به دنیا آمده‌اند، علیرغم چالش‌های مهمی که با آن‌ها مواجه شده‌اند، به ویژه اختلالات ناشی از همه‌گیری COVID-19، نشانه‌های خوبی از تاب‌آوری را نشان می‌دهند.

والدین هزاره

نسل Z نیز با صفحه نمایش بزرگ شد و اشتراکات زیادی با نسل آلفا دارد. هر دو گروه عمیقاً به پایداری و گرم شدن آب و هوا، تغییر اجتماعی و سیاست‌گذاری و بازسازی جوامع ما در فضاهای عادلانه‌تر برای همه اهمیت می‌دهند.

با این حال، یک تفاوت بزرگ بین Gen Z و Generation Alpha این است که والد آن‌ها کیست. نسل آلفا معمولاً نسل «مینی هزاره» نامیده می‌شود، زیرا معمولاً نسل هزاره‌ها (millennials) والدین آن‌ها هستند. درست همان‌طور که نسل هزاره‌ها برای اولین بار وارد نیروی کار شدند، نگرش‌ها و عادات جدیدی را برای فرزندپروری به ارمغان می‌آورند که کارشناسان معتقدند تفاوت قابل توجهی در مقایسه با نسل Z ایجاد می‌کند. بنابراین، برای درک اینکه چگونه مینی هزاره‌ها با هم‌تابان نسل Z خود تفاوت دارند، ابتدا باید والدین آن‌ها را درک کنید.

والدین هزاره کاربران سنگین رسانه‌های اجتماعی هستند و فرزندانشان مدت‌ها قبل از رسیدن به سن منطقی، در اینترنت هستند. بر اساس گزارشی از شرکت امنیت سایبری "AVG" در سال ۲۰۱۴، ۶٪ از والدین هزاره یک حساب رسانه اجتماعی و ۸٪ یک حساب ایمیل برای نوزاد یا کودک نوپا خود ایجاد کردند. به گفته بیبی سنتر (baby center)، ۷۹٪ از مادران هزاره روزانه از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. babycenter نشان می‌دهد ۶۳٪ از مادران هزاره از زمان بارداری یا زایمان بیشتر از تلفن هوشمند خود استفاده می‌کنند.

نتیجه‌گیری

باید حرف نسل آلفا را فهمید و درک کرد و به نوعی آن‌ها را همراهی نمود، والدین به جای اینکه بچه‌ها را به حد خودشان برسانند باید دانش و آگاهی‌شان را به همان اندازه فرزندان بالا ببرند. به هیچ عنوان نمی‌توان جلوی این نسل را گرفت بلکه باید همپای کودکان جلو رفت و اطلاعات خود را در تمامی بخش‌ها از جمله موسیقی و زبان افزایش داد، متأسفانه برخی خانواده‌ها فرزندان‌شان را تحت فشار قرار می‌دهند که عواقب بسیار جبران‌ناپذیری دارد.

والدین یا باید سطح خودشان را بالا ببرند و یا فرزندان این نسل را وارد جمع‌هایشان نکنند، در واقع سطح را باید آن قدر بالا برد که بچه‌ها بخواهند با شما همراه شوند در غیر این صورت نخواهید توانست کمکی به این آن‌ها بکنید. این بچه‌ها جهانی و سلطه‌گرهای جهان شمول مدار به لحاظ ذهنی هستند، نمی‌توان آن‌ها را درگیر حاشیه‌های شخصی خودمان کنیم، نمی‌شود جلوی رشد این گیاهانی که به سرعت در حال رشد هستند را گرفت.

نسل آلفا نگاه اطاعت ستیزانه دارند، این نسل بزرگ‌منش می‌خواهد در مراجع مختلف سیاسی، فرهنگی و... تغییر ایجاد کند، روحیه طغیان‌گری در این نسل بسیار آشکار و مشهود خواهد بود و چون روحیه ایدئولوژی ستیزی دارند هرچه مرتبط با قدرت باشد را دستخوش تغییر خواهند کرد. برای رهبری این نسل، سپردن فرصت‌هایی برای رشد به آن‌ها ضروری است. اجازه دادن به آن‌ها برای آزمایش و شکست، کلید ایجاد انعطاف‌پذیری در نسل بعدی است تا در سال‌های تغییر آینده شکوفا شوند. همه چیز در اولین بار با موفقیت کار نمی‌کند اما همه ما اینگونه رشد می‌کنیم. با مشارکت، تجهیز و سپردن به نسل آلفا، می‌توانیم آن‌ها را برای سال‌های آینده به خوبی آماده کنیم.

منابع:

طاهری دمنه، محسن؛ یوسفی همدانی، الهام (۱۴۰۲) تحلیل ادراک کودکان نسل آلفا از مشاغل آینده و دلالت‌های آن؛ دوره ۱۶ شماره ۲، شماره پیاپی ۶۲.

نصیری، اکرم (۱۴۰۳)؛ نسل آلفا نسل کامل قرن بیست و یکم، وب سایت CIVILICA، مقالات خانه تاب‌آوری ایران.

این نسل ایده‌ای است که برای اولین بار از سوی مارک مک کریندل، محقق اجتماعی مطرح شد. به گفته مک کریندل، همه متولدین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۵ در دسته آلفا قرار می‌گیرند. نسل آلفا اولین نسلی است که به طور کامل در قرن بیست و یکم متولد شده‌اند. همه گیری COVID-19 به طور قابل توجهی بر نسل آلفا تأثیر گذاشته است و پذیرش یادگیری مجازی و ارتباطات از راه دور و انتظارات و توقعات از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی برای آنان متحول و سرعت بخشیده است. نسل آلفا، که از سال ۲۰۱۰ به دنیا آمده‌اند، علیرغم چالش‌های مهمی که با آن‌ها مواجه شده‌اند، به ویژه اختلالات ناشی از همه‌گیری COVID-19، نشانه‌های خوبی از تاب‌آوری را نشان می‌دهند.

نسل آلفا، که پس از سال ۲۰۱۰ متولد شده‌اند، با ویژگی‌های منحصر به فردی به دنیای امروز وارد شده‌اند. این نسل در دنیایی دیجیتال و متصل به هم به دنیا آمده و رشد می‌کند. به آن‌ها نسل بومی دیجیتال (Digital Natives) نیز می‌گویند. اغلب آن‌ها را "مینی هزاره‌ها" می‌نامند زیرا آن‌ها فرزندان هزاره‌ها هستند. نسل آلفا به دنبال استقلال و آزادی عمل است و تمایل دارد به آن‌ها اجازه داده می‌شود تا نظرات خود را بیان کنند. این نسل با دسترسی به حجم عظیمی از اطلاعات، از سطح آگاهی و کنجکاوی بالایی برخوردار است. آن‌ها به دنبال یادگیری مداوم و عمیق در مورد موضوعات مختلف هستند و از این طریق، نقش کلیدی در شکل‌دهی آینده ایفا خواهند کرد. نسل آلفا با قرار گرفتن در معرض گسترده آن‌ها با فناوری از بدو تولد متمایز شده است. آن‌ها پیش از هر نسل قبلی زمان خود را آنلاین و جلوی صفحه نمایش می‌گذرانند. این غوطه‌ور شدن در فناوری پیامدهای قابل توجهی برای رشد و رفتار اجتماعی آن‌ها دارد. محققان دریافته‌اند که ممکن است در مقایسه با نسل‌های قبلی، دامنه توجه، زمان کمتر برای اجتماعی شدن، و توسعه کمتر خلاقیت و تخیل را کاهش دهند.

نسل آلفا با هوش مصنوعی کار می‌کنند که با کسی شوخی ندارد، در واقع در شرایطی نسل آلفا بزرگ می‌شود که در آن مجموعه‌ای از شرایطی ایجاد شده که مجبور به فکر کردن، اندیشه ورزی و انتخاب از بین سلاقی و شرایط و چارچوب‌های خاص هستند. اگرچه دست و پای نسل زد کمی می‌لرزید اما نسل آلفا خودشان تولید کننده بحران خواهند شد. به جای اینکه با بحران‌های سیاسی و اجتماعی بچنگند خودشان بخشی از یک بحران گسترده و وسیع خواهند شد و البته ساختار قدرت سیاسی ایدئولوژیک و ... را مورد حمله شدید قرار می‌دهند. این نسل کاملاً نسلی ایدئولوژی گریز به حساب می‌آیند که تحت هیچ عنوان حاضر نیست به مرام نسل‌های قبلی جلو رود و با میل و اراده آن‌ها بزرگ شود. در واقع ما با یک نسل سرسخت، لجوج و خودمختار روبرو هستیم و این تنش‌ها با توجه به شرایط دیگر می‌تواند نتایج گوناگون دیگری را در بر داشته باشد.

ویژگی‌های نسل آلفا

آن‌ها غرق در فناوری هستند. بیشترین بخش از سال‌های بزرگ شدن خود را کاملاً غرق در فناوری بوده‌اند. آن‌ها متفاوت یاد می‌گیرند. آن‌ها اغلب به روشی بصری‌تر و تعاملی‌تر برای آموزش علاقه دارند. تأکید بر مهارت‌های حل مسئله و تجربیات یادگیری همتا به همتا خواهد بود. آن‌ها به یک تجربه کاربری آنلاین عالی عادت کرده‌اند. این چیزی است که از موارد فوق ناشی می‌شود. از آنجایی که آلفاها تقریباً از لحظه تولد در معرض پلتفرم‌های دیجیتال مختلف قرار گرفته‌اند، چیزی بهتر از انتظار یک تجربه آنلاین شخصی‌شده و یکپارچه، از جمله روش‌های پیشرفته برای تعامل و برقراری ارتباط، نمی‌دانند.

بومیان دیجیتال: نسل آلفا که در دنیایی تحت سلطه فناوری متولد شده‌اند، درک ذاتی از ابزارها و پلتفرم‌های دیجیتال را نشان می‌دهد.

طرز فکر مشارکتی: آن‌ها در محیط‌های تیمی پیشرفت می‌کنند و در کار مشترک برای رسیدن به اهداف مشترک مهارت دارند.

سازگاری: این نسل انعطاف‌پذیر بوده و به سرعت با فناوری‌های جدید و روش‌های کاری سازگار می‌شوند.

شناخت این تفاوت‌ها و نیازهای منحصر به فرد هر نسل ضروری است، زیرا تربیت نسل Z بر اساس مسائل سیاسی، حریم خصوصی، تکنولوژیکی و جنسیتی شکل گرفته است. دیدگاه‌ها و رفتارهای متمایز آن‌ها نیازمند رویکردها و استراتژی‌های مناسب برای تعامل و همکاری مؤثر با این نسل است. همچنین گجت‌های سنتی مانند تلفن‌های همراه، تبلت‌ها و حتی جدیدترین رایانه‌ها دیگر توجه نسل آلفا را به خود جلب نمی‌کنند، زیرا آن‌ها این دستگاه‌ها را ضروری می‌دانند.

تأثیرات مرگ هراسی (تاناتوفوبیا) بر سالمندان

الهام توکلی / کارشناس ارشد روانشناسی
شخصیت آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

ترس از مرگ سالمندان موضوع مهمی است که امروزه باید بیش از پیش به آن پرداخت. دلیل این امر آن است که با گسترش دانش پزشکی و بهداشت عمومی، میانگین طول عمر انسان و میزان جمعیت کهنسال جوامع بشری گسترش یافته است. برخی از مواردی که این مقاله به آن می‌پردازد عبارت است از: ترس از مرگ در سالمندان چگونه است؟ علل ترس از مرگ در سالمندان چیست؟ درمان ترس از مرگ سالمندان به چه صورت است؟

هراس از مرگ در انسان

افزایش جمعیت کره زمین در کنار ارتقا دانش پزشکی منجر به گسترش قشر کهنسالان در کشورهای مختلف شده است؛ اما هنگامی که در مورد اشخاص سالخورده صحبت می‌کنیم، خواه‌ناخواه با معضلی به نام ترس از مرگ یا تاناتوفوبیا روبرو خواهیم.

واقعیت آن است که ترس از مرگ، اتفاقی طبیعی است اما این هراس نباید مانع فعالیت‌های روزمره شخص شده و با غلبه بر او، ناامیدی و بی‌انگیزگی در زندگی به وجود بیاورد.

واقعیت آن است که همه ما از مردن هراس داریم و حتی می‌توان گفت فردی که ترسی از مرگ ندارد، رفتاری غیرطبیعی دارد؛ اما ترس از مرگ سالمندان طبیعتاً فراگیرتر است. درواقع مرگ، بخشی طبیعی از زندگی است اما بالین وجود، ترس از مرگ سالمندان شیوع فراوانی دارد؛ چراکه کهنسالان، از لحاظ جسمی و روحی آسیب‌پذیرتر هستند و معضلاتی مثل ترس از مرگ می‌تواند آن‌ها را از روال عادی زندگی روزمره خود خارج کند و افسردگی و گوشه‌گیری را در آنها به وجود بیاورد. تاناتوفوبیا (تاناتوفوبیا)، در زندگی همه افراد وجود دارد. تحقیقات نشان داده که ترس از مرگ یا ترس از روند مردن امری بسیار شایع در بین افراد مخصوصاً سالمندان است. ترس از مرگ سالمندان بر اساس اعتقادات، جنسیت، وضعیت روانی و سن متفاوت است.

فرزندان سالمندان و نیز بسیاری از پزشکان و پرستاران اغلب با ترس از مرگ در والدین و مریض‌هایشان مواجه می‌شوند. به‌منظور درک این پدیده، یک مطالعه روی سالمندان بستری در بخش مراقبت‌های ویژه انجام شد.

این مطالعه نشان داد که بسیاری از افراد مسن، خود دارای سطوح پایین اضطراب بودند اما فرزندان آن‌ها برای خود و والدینشان اضطراب بیشتری داشتند. گاهی اضطراب از مرگ در سالمندان وجود ندارد اما روند مرگ برای آن‌ها اضطراب‌آور است.

از سوی دیگر، فرزندان کهنسالان ترس خود از مرگ را به والدینشان تعمیم می‌دهند. در این حالت کادر درمانی و پزشکی باید به خانواده توضیح دهند که سالمندان از مرگ نمی‌ترسند، بلکه از رنج ناشی از روند مرگ هراس دارند. اضطراب از مرگ که در زندگی همه ما وجود داشته و به شیوه‌های متفاوتی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد به عنوان احساس ترس، اضطراب یا فکر مرگ توصیف شده است.

این اضطراب مربوط به ترس از مرگ توسط زیگموند فروید (روانشناس) در سال ۱۹۱۵ در مقالات اصلی‌اش با عنوان «افکاری برای زمان جنگ و مرگ» نامیده شد. یونگ (کارل گوستاو یونگ فیلسوف و روان‌پزشک سوئیسی) در سال ۱۹۳۳ نوشت که زندگی مانند یک تمثیل است، از تولد شروع می‌شود و با مرگ به پایان می‌رسد. به عبارت دیگر، مرگ بخشی از چرخه زندگی است؛ بنابراین درک ناگزیر بودن مرگ برای زندگی افراد ضروری است. طی سال‌ها، تحقیقات نشان داده است که ترس از مرگ سالمندان شامل ترس از تجزیه بدن پس از مرگ، ترس از زمان از دست‌رفته، ترس از رنج، ترس از ناشناخته‌ها و ترس از تنهایی است.

علل ترس از مرگ سالمندان

اینکه واقعاً چه چیزی بر وجود اضطراب مرگ تأثیر می‌گذارد هنوز قابل بحث است. متغیرهای زیادی برای تأثیرگذاری بر اضطراب مرگ پیشنهاد شده که از آن جمله می‌توان به باورهای مذهبی، جنسیت، وضعیت روانی و سن اشاره کرد. وضعیت روانی وضعیت روانی عامل شناخته شده‌ای برای ایجاد ترس از مرگ سالمندان مخصوصاً در افرادی است که از اختلال اضطراب فراگیر و مزمن رنج می‌برند. گفته شده است که اضطراب مرگ احتمالاً پیامدهای پریشانی روانی و جسمی به دنبال خواهد داشت.

دین

آن‌هایی که فروتنی بیشتری دارند، اضطراب کمتری هم از مرگ خواهند داشت. گزارش‌هایی وجود دارد که از دین‌داری به عنوان یک اثر محافظتی مثبت نام می‌برد، چراکه فرد باور دارد که با پروردگار خود ملاقات کرده و پاداش زندگی خود بر روی زمین را دریافت خواهد کرد. با این حال، برخی معتقدند فکر کردن به دنیای بعد از مردن، ترس از مرگ را افزایش می‌دهد به این دلیل که در جهان آخرت اشخاص به خاطر اعمالشان در زمانی که روی زمین بودند مورد قضاوت قرار می‌گیرند.

جنسیت

برخی گزارش‌هایی که این موضوع را از نظر جنسیت بررسی کرده‌اند، شیوع بیشتر اضطراب مرگ را در مردان یافته‌اند و برخی نیز اضطراب مرگ بیشتر را در زنان توصیف کرده‌اند بنابراین هنوز آمار مشخصی برای فهمیدن آنکه جنسیت تأثیر مستقیمی در ترس از مرگ سالمندان دارد یا خیر وجود ندارد.

سن

در مورد سن، گزارش‌های متعددی وجود دارد. برخی باور دارند که فرآیند پیری بیش از تغییرات ظاهری، زوال شناختی یا افزایش دردهای عمومی است. در حقیقت، افراد به این که ناگزیر به مرگ نزدیک‌تر می‌شوند، آگاه هستند. موضوع قابل توجه این است که اضطراب مرگ در میان سالی به اوج خود می‌رسد و در سالمندان ناپدید می‌شود. اضطراب مرگ در جمعیت بزرگسال جوان (۲۰ ساله) در هر دو جنس بالا بوده و با گذشت زمان کاهش می‌یابد اما بار دیگر در سن ۵۰ سالگی به خصوص در زنان افزایش می‌یابد.

با این حال، افراد قادر به درک و توضیح این پدیده نیستند. بر اساس اظهار نظر پزشکان و کادر درمانی در پژوهش‌های مختلف، سطح اضطراب مرگ با سن افراد ارتباط دارد. کارکنان در یک مرکز درمانی بیماری سالمندان به طور روزانه با پدیده ترس از مرگ سالمندان از طرف خود آن‌ها یا یکی از اعضای خانواده شخص کهن سال یا اشخاصی که از بیماران بدحال مراقبت می‌کنند، مواجه می‌شوند. تجارب مرتبط با مرگ نیز شاید بر نگرش در مورد مرگ و مردن تأثیر بگذارد و در سطوح اضطراب مرگ تأثیر داشته باشد. استدلال شده که از دیدگاه کارکنان، ارتباط با مرگ شاید یک پدیده فرهنگی باشد.

پژوهشی که اخیراً در ایران انجام شد نشان می‌دهد که مشکل اضطراب مرگ در میان پرستاران ارتباط زیادی با فرهنگ این کشور دارد. یک مطالعه نشان داد که در بین دانشجویان پرستاری مصری، سطح اضطراب مرگ بالاتر از دانشجویان پرستاری اسپانیایی بود اما این تا حدی به تفاوت سن و تجربه نیز بستگی داشت. پژوهش مشابهی نیز در آمریکا انجام شد. در این پژوهش، سطوح بالای اضطراب مرگ اغلب در کارکنان ارائه‌دهنده مراقبت از بیماران در حال مرگ در فلسطین، ایران و ژاپن مشاهده شد.

ترس از مرگ یا ترس از روند مرگ؟ چندین پژوهش نشان می‌دهد که اغلب سالمندان از اینکه به مرگی دردناک بمیرند، واهمه دارند. در سوی دیگر فرزندان احساس می‌کنند که والدینشان از مرگ یا مردن می‌ترسند و همیشه نگران این موضوع هستند. بر این اساس، فرزندان تصور می‌کردند که والدینشان می‌ترسند مرگ را در مقابلشان ببینند یا احساس می‌کنند آینده‌شان تیره است. درواقع این برخلاف چیزی است که سالمندان واقعاً گزارش می‌دهند. این باورها با ترس خود فرزندان از مرگ و مردن ارتباط مستقیمی داشت. به زبان ساده، سالمندان اغلب از روند مرگ می‌ترسند نه از خود مرگ! اما برخی فرزندان آن‌ها، خلاف آن را تصور می‌کنند و در حقیقت احساسات و تفکرات والدین میانسال و کهن سال خود را به درستی درک نمی‌کنند.

درمان ترس از مرگ سالمندان

فکر کردن بیش از حد به مردن مشکلی را حل نکرده و فقط منجر به افسردگی می‌گردد. حضور در اجتماع باعث می‌شود که شخص سال خورده به جای گوشه‌گیری، با هراس از مردن کنار بیاید و از لحظات زندگی‌اش لذت ببرد. اگر شخصی که از فرد سالمند نگهداری می‌کند اختلاف سنی کمتری با او داشته باشد، باعث کاهش ترس از مرگ سالمندان خواهد شد. ابتلا به بیماری‌های مزمن یا عدم توانایی در راه رفتن، ترس از مرگ سالمندان را می‌افزاید؛ بنابراین کمک به درمان این بیماری‌ها و کاهش چنین مشکلاتی می‌تواند هراس از مردن را کاهش دهد.

یادداشت پایانی

اضطراب مرگ یک پدیده جهانی و اساسی است که انسان را از ابعاد مختلف تحت تأثیر قرار می‌دهد. ملاتی رابزس کلاین روان‌شناس مشهور اتریشی در سال ۱۹۴۸ توضیح داد که درواقع اضطراب مرگ یکی از احساسات اساسی بشریت است و ریشه همه اضطراب‌هاست. انسان‌ها تنها گونه‌هایی هستند که از محدودیت‌های زندگی و مرگ قریب الوقوع آگاه هستند. کوپلر راس روان‌پزشک آمریکایی سوئیسی در کتاب خود در مورد مرگ و مردن در سال ۱۹۶۹ بیان کرد که مشکل اضطراب مرگ، بیشتر ترس از مرگ و سازگاری روانی با فرآیند مردن است.

بر ۵ مرحله متفاوتی که فرد مبتلا به بیماری پایان زندگی را طی می‌کند تأکید کرد: انکار برجسته بودن مرگ، خشم و رنجش آنکه دیگران زندگی خواهند کرد، چانه‌زنی برای کنار آمدن با مرگ، افسردگی در هنگام تشخیص اجتناب‌ناپذیر بودن مرگ و درنهایت پذیرش. اضطراب مرگ دارای چند ویژگی متفاوت برای این مفهوم است: هیجان مربوط به ترس از ناپدید شدن، پذیرش شناخت مرگ، اضطراب مرگ که بخشی از تجربه آگاهانه فرد نیست و مرحله رشد با بحران‌های هویت که بر درجه اضطراب مرگ تأثیر می‌گذارد. شرایط اجتماعی فرهنگی مانند جوامع غربی که بیماران و سالمندان را در مراکزی مثل خانه سالمندان نگهداری می‌کنند نیز بر ترس از مرگ سالمندان تأثیرگذار است.

منابع :

– Hassanpour Dehkordi A, Delaram M, For uzandeh N, Ganji F, Asadi Noughabi AA, Bakhsha F, et

– al. [A survey on quality of life in patients with myocardial infarction, referred to Shahrekord hagar

سید علی حکاک،

یار دیرین دکتر محمدرضا حکیم زاده
ویکی از اعضای هیئت موسس
آسایشگاه خیریه کهریزک
به دیدار حق شتافت

انالله وانا الیه راجعون

موسسه خیریه کهریزک عزادار یکی از بزرگان خود شد.

سید علی حکاک، یار دیرین دکتر محمدرضا حکیم زاده و یکی از اعضای هیئت موسس آسایشگاه خیریه کهریزک به دیدار حق شتافت.

نام آن بزرگوار قرین خیرخواهی و نیکنامی است . احسان و خدمت به نیازمندان و توانخواهان سرلوحه زندگی با برکت او قرار داشت.

این بزرگ مرد نیکوکار که بیش از نیمی از عمر پر برکت خود را صرف امور خیر و علی الخصوص رونق آسایشگاه خیریه کهریزک کرد، یکی از یاران ابتدایی دکتر محمدرضا حکیم زاده در تاسیس آسایشگاه کهریزک بود.

توسعه آسایشگاه خیریه کهریزک تهران ، آسایشگاه خیریه کهریزک البرز ، مرکز درمانی جوادالائمه (ع) مرکز امور بانوان کهریزک از اقدامات ارزشمند این مرد بزرگ بود.

مرحوم سید علی حکاک سالها به عنوان عضو هیئت امنا و مدیر کهریزک در آبادانی این مجموعه ی خیریه کوشید و بخش اعظمی از دارایی خود را وقف این مجموعه نمود.

یاد و نام او در جریده نیکوکاری ، خیرخواهی و انسان دوستی تا ابد ثبت خواهد بود.

هیئت امنا، هیئت مدیره، مدیر عامل، مدیران ، کارکنان و مددجویان موسسه خیریه کهریزک این ضایعه را به خانواده ی محترم حکاک و احمدی تسلیت عرض نموده و از خداوند منان علو درجات برای آن مرحوم و صبر و شکیبایی برای بازماندگان مسئلت دارد.

آشنایی با مرکز توانبخشی و مراقبت در منزل (Home care)

الهام توکلی / کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

مرکز (مراقبت در منزل) در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز با ارائه خدمات توانبخشی و مراقبت در منزل با ظرفیتهای موجود طبق شیوه نامه بهزیستی خدمات در منزل را به سالمندان و مددجویان ارائه می دهد. مراقبت در منزل به معنای حمایت و مراقبت بهداشتی بیماران در خانه توسط افراد دارای مجوز در این زمینه می باشد. یکی از دلایل پیشرفت برنامه های مراقبت در منزل، ارائه مراقبت به بیماران مبتلا به بیماری های مزمن بوده که به خدمات به موقع یک مؤسسه درمانی نیازمند بوده است. این خدمات با ارزیابی پزشک، پرستار، مددکار، روانشناس، فیزیوتراپ، کاردرمانگر و گفتار درمانگر، مشاور تغذیه و ورزش با تشکیل پرونده و فرم ارزیابی سالمند ارائه می شود و برنامه ریزی لازم برای ارائه خدمات توانبخشی به سالمندان در منزل تعیین می شود تا سالمندان از خدمات مراقبت در منزل با توجه به شرایط جسمانی بهره مند شوند. ارائه خدمات توانبخشی در منزل با توجه به آسیب پذیری توانخواهان به منظور ارتقاء کیفیت زندگی سالمند و حفظ جایگاه مددجویان، سالمندان در خانواده و اجتماع اعمال می شود. بیماران تحت نظارت پزشک و پرستار در خود محیط زندگی خود از خدمات بهره مند می شوند. مدیریت این خدمات به گونه ای است که بیماران را در تمام جوانب زندگی شخصی بهبود می دهد، از جمله ارائه خدمات پیشگیرانه و درمانی برای بیماری های حاد یا مزمن. مراقبت در منزل (هوم کر) از جنبه های مختلف مفید است. با توجه به افزایش هزینه های بستری در بیمارستان ها و عدم پوشش بیمه ای برای تعداد زیادی از بیماران، افراد بسیاری ترجیح می دهند در منزل خود خدمات توانبخشی و درمانی دریافت کنند. بر اثر محیط بیمارستانی و تعامل با سایر بیماران، گاهی اوقات افراد دچار افسردگی می شوند و امید به بهبود را از دست می دهند. در این راستا، مراقبت در منزل (هوم کر) و برقراری ارتباط با دوستان و خانواده در محیط آرام خانه، برای حفظ روحیه بیمار بسیار مؤثر است.

اصلی ترین فواید ارائه خدمات توانبخشی در منزل شامل موارد ذیل است.

- کیفیت خدمات توانبخشی و درمانی از بیماران افزایش می یابد
- نیازی نیست که مددجویان برای دریافت خدمات توانبخشی از منزل خارج شوند
- کاهش خطر ابتلا به بیمارها در مراکز درمانی
- افزایش راحتی و آسایش بیمار
- صرفه جویی در هزینه و کاهش چشم گیر هزینه های توانبخشی
- افزایش آرامش روانی برای سالمندان و بیماران

اهداف اصلی مراقبت در منزل (Main Objects of Home Care)

مهمترین اهدافی که افراد را مجاب می کند از بیماران خود در منزل مراقبت کنند کاهش مدت زمان بستری بیماران در بیمارستان، کاهش هزینه های درمانی و کاهش عفونت های بیمارستانی است. در طرح مراقبت در منزل تأکید بر توانبخشی جامعه نگر است که از مراقبت های اولیه تا خدمات توانبخشی تخصصی قابل ارائه در منزل باشد. در دستور کار قرار گرفته و تریاییست ها در مقطع کارشناسی و تمامی مقاطع که دارای مدرک معتبر هستند، می توانند به این کار بپردازند. بر این اساس مرکز مراقبت در منزل ایجاد شده است تا بیماران بعد از ترخیص از بیمارستان بتوانند به مراقبت ایمن در منزل دسترسی پیدا کنند. این طرح می تواند منجر به بازگشت سریعتر بیمار به زندگی عادی، تأمین آسایش روانی و نیز کاهش هزینه های درمانی در مقایسه با بستری شدن در بیمارستان خواهد بود.

کدام دسته از افراد نیازمند خدمات مراقبت در منزل و خدمات توانبخشی هستند ؟

- بیماران سالمند
- بیماران دچار ناتوانی های جسمی و ذهنی
- بیماران در دوران نقاهت پس از جراحی

امروزه بسیاری از کشورها خدمات مراقبت از بیمار در منزل را ارائه می کنند که این خدمات می توانند با توجه به پیشرفت تکنولوژی، رشد روز افزون جمعیت و افزایش هزینه های درمانی و توانبخشی بعنوان راه حل مناسبی برای کمک و یاری رسانی به آن دسته از مددجو یانی که نیاز به مراقبت های ویژه دارند، مورد استفاده قرار گیرد. امروزه افزایش هزینه های بستری در بیمارستان، دوری از خانواده و عفونت های بیمارستانی باعث شده است که روز به روز خدمات مراقبت در منزل مورد توجه افراد بیشتری قرار گیرد. همچنین افرادی که دارای بیماریهایی هستند که ماهیت مزمن دارند به دلیل این که بهبودی در آینده نزدیک متصور نمی باشد ادامه مراقبت ها در منزل مورد توجه قرار گرفته است.

منابع :- ویکی پدیا، مقاله توسعه خدمات مراقبت در منزل -الهام توکلی مسئول مرکز توانبخشی و مراقبت در منزل سالمندان

تغذیه سالمندان

حمید قاسمی پور جهانگیر / دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت

سالمندان یکی از اقشار جامعه هستند که به مراقبت‌های ویژه نیازمندند و لذا از هم اکنون می‌بایست سازوکارهای مناسب در برنامه‌ریزی‌های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و بهداشتی اتخاذ گردد. سالمندی پدیده طبیعی است که به مرور زمان با تغییرات فیزیولوژیک همراه است روند این تغییرات در افراد مختلف یکسان است ولی سرعت انجام آن متفاوت است. در واقع پیری کاهش قوای روانی و جسمی است که در اثر گذشت زمان روی می‌دهد و یک فرآیند طبیعی از تغییرات مربوط به زمان است که با تولد شروع شده و در سراسر زندگی ادامه می‌یابد. دوران پس از ۶۰ سالگی را دوران سالمندی می‌نامند. آنچه مسلم است از سالمندی نمی‌توان پیشگیری کرد و همگان را شامل می‌شود. لیکن با مراقبت و مواظبت می‌توان از معلولیت‌های ناشی از آن جلوگیری و یا آنها را به تعویق انداخت، مراقبت از سالمندان نیاز به آگاهی‌های فنی و پیچیده ندارد. اگر اطرافیان، افراد خانواده و فرد سالمند بعضی از نکات را بدانند و رعایت کنند، می‌توان از بسیاری از حوادث ناگواری که برای سالمندان رخ می‌دهد پیشگیری نمود و شرایطی را فراهم ساخت که سالمند خود را در خانواده فرد مفیدی احساس کرده و سربار نداند. سالمندی جمعیت، یکی از افتخارات بشری و همچنین یکی از بزرگترین چالش‌های ماست.

تغذیه

با توجه به پیشرفت‌های علم پزشکی و بهداشتی متوسط عمر انسان افزایش یافته است. پیرشدن و سالخوردگی با نوع تغذیه در دوره سالمندی بسیار مهم است زیرا:

- اضافه وزن، فشارخون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح یکی از راه‌های کنترل آنهاست.
- با افزایش سن، توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می‌یابد، مصرف غذا کمتر شده و همچنین تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود که احتمال سوء تغذیه را بیشتر می‌کند.
- با یک برنامه غذایی صحیح، می‌توان خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش داد.
- مصرف کمتر چربی
- مصرف کمتر روغن‌های جامد و نمک
- مصرف کمتر غذاهای شور
- مصرف یک یا دو وعده در روز از میوه‌ها و سبزی‌های تازه
- استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد
- مصرف کمتر مواد شیرین مثل قند، شکر، مربا، شیرینی
- سالمندان باید بدانند که بدنشان در طول یک شبانه‌روز به چه مواد غذایی نیاز دارد. به طور کلی نیازهای غذایی ما شامل کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب است.

میزان انرژی مورد نیاز سالمندان

با افزایش سن میزان نیاز به انرژی کاهش می‌یابد. در صورت دریافت مازاد بر نیاز انرژی مشکلات و عوارضی مانند چاقی، فشارخون، بیماری‌های قلبی - عروقی برای سالمند ایجاد می‌شود.

میزان پروتئین مورد نیاز سالمندان

مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می‌شود، بنابراین باید در این دوران پروتئین بیشتری مصرف شود. کمبود پروتئین سیستم دفاعی بدن را ضعیف و بدن را آماده ابتلا به بیماری می‌کند.

میزان مایعات مورد نیاز سالمندان

توجه به دریافت کافی مایعات در سالمندان از مسائل مهم می‌باشد. علائم کمبود آب در بسیاری از سالمندان ممکن است به صورت خشکی لب‌ها، گود افتادن چشم‌ها، تب، یبوست، کاهش حجم ادرار و تهوع باشد. استفاده بنابراین توجه به مصرف کافی آب و مایعات در این دوران اهمیت ویژه‌ای دارد یکند. فرد سالمند باید برای جلوگیری از کم آب شدن بدن روزانه حداقل ۸-۶ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده بنوشد.

ویتامین‌ها

ویتامین‌های گروه B : این گروه از ویتامین‌ها در کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی موثرند. جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم، جوانه عدس و جوانه ماش سرشار از ویتامین‌های گروه B و ویتامین C است. از جمله منابع عمده ویتامین B12 گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و لبنیات می‌باشد.

ویتامین D : این ویتامین از طریق کمک به جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. زرده تخم مرغ، جگر و روغن کبد ماهی می‌باشد. قرار گرفتن در معرض نور آفتاب هر روز ۲۰-۳۰ دقیقه.

ویتامین C : این ویتامین نقش مهمی در جلوگیری از آسیب بافتی و کمک به ترمیم عظامات دارد و باعث افزایش جذب آهن از غذا می‌شود. منابع غذایی غنی از ویتامین C شامل: مرکبات، سبزی‌ها، طالبی، خربزه، فلفل سبز، پرتقال، کیوی و ساقه سبزی پیازچه و توت فرنگی است. پختن سبزی‌ها به مدت طولانی و یا قرار گرفتن سبزی‌ها و میوه‌های خرد شده در معرض هوا و نور باعث از بین رفتن ویتامین C موجود در آنها می‌شود.

ویتامین E : این ویتامین نقش مهمی در تقویت سیستم دفاعی بدن و پیشگیری از سرطان‌ها بویژه سرطان پستان دارد. منابع غذایی غنی از ویتامین E شامل: جوانه گندم، غلات سبوس‌دار، سبزی‌های دارای برگ سبزی‌تیره، روغن زیتون.

مواد معدنی

کلسیم: این ماده نقش مهمی در سلامت دوره سالمندی دارد، چرا که کمبود این ماده باعث پوکی استخوان می‌شود. منابع غذایی شامل: شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی.

آهن: کمبود آهن منجر به کم خونی، احساس خستگی و ضعف می‌گردد. در انواع گوشت‌ها، تخم مرغ، حبوبات، مغزها، غلات سبوس‌دار، میوه‌های خشک شده (کشمش، توت خشک، برگه زردآلو) و در انواع سبزی خوردن مانند جعفری مقادیر بالایی آهن وجود دارد. جذب بهتر آهن همراه با ویتامین C.

روی: کمبود روی باعث بی‌اشتهایی، مشکلات بینایی و کندی ترمیم زخم‌ها می‌شود. در انواع گوشت‌ها، تخم مرغ، جگر، شیر، غلات سبوس‌دار، مغزها، سبزی‌های سبز و زرد تیره وجود دارد.

آب: در دوران سالمندی سه تغییر عمده موجب افزایش احتمال کم آبی بدن می‌شود:

- کاهش حجم آب بدن
- کاهش توانایی تغلیظ ادرار توسط کلیه‌ها
- کاهش احساس تشنگی حتی در مواجهه با کم آبی
- برای تامین آب مورد نیاز بدن، مصرف روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب و یا مایعات بدون گاز با قند و نمک کم توصیه می‌شود.

انواع گروه‌های غذایی بر اساس هرم غذایی

گروه نان و غلات

این گروه شامل موادی مانند: انواع برنج، نان، ماکارونی، گندم و جو است. مواد مغذی مهم آنها شامل: انرژی، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B، آهن و مقداری پروتئین.

نکات مهم در استفاده از گروه نان و غلات

- بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود.
- از نانهای استفاده شود که در تهیه آن جوش شیرین به کار نرفته است (اسید فیتیک مانع جذب آهن و سایر املاح می‌شود)
- استفاده حداقل ۶ سهم در روز

واحد این گروه برابر است با یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان (معادل یک کف دست) یا نصف تا یک لیوان ماکارونی و یا برنج پخته شده و یا ۴ قاشق سرصاف آرد غلات است. نقش این گروه در بدن تولید انرژی، رشد و سلامت اعصاب است.

گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل موادی مانند: شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است. مواد مغذی مهم آنها شامل: پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B، ویتامین A

نکته مهم در استفاده از گروه شیر و لبنیات

- مصرف نوشابه‌های گازدار که حاوی فسفر زیاد می‌باشد موجب عدم تعادل کلسیم و فسفر شده و به دنبال آن احتمال کمبود کلسیم افزایش می‌یابد.
- حداقل دو سهم

نقش آنها در بدن شامل محکم شدن استخوان و دندان، رشد و سلامت پوست می‌باشد. واحد این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا ماست یا کشک، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر، ۵/۱ لیوان بستنی

گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

این گروه شامل موادی مانند: گوشت‌های قرمز، سفید، امعاء و احشاء، تخم مرغ، حبوبات و مغزهاست. مواد مغذی مهم آنها شامل: پروتئین، آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B می‌باشد.

- حداقل دو سهم در روز

نکته مهم در استفاده از گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

نقش این مواد در خون‌سازی، رشد و سلامت اعصاب می‌باشد. واحد این گروه برابر است با سه قطعه گوشت، ران یک مرغ، یک لیوان حبوبات پخته شده، نصف لیوان انواع مغزها، دو عدد تخم مرغ.

گروه میوه‌ها و سبزی‌ها

این گروه شامل موادی است مانند: سبزی‌ها و میوه‌های به رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی که سرشار از ویتامین A و C می‌باشند. مواد مغذی مهم آنها شامل: انواع ویتامین‌ها، انواع املاح و فیبر

- حداقل ۴ سهم در روز

نکته مهم در استفاده از گروه میوه‌ها و سبزی‌ها

واحد این گروه برابر است با: یک عدد سیب، پرتقال، سه عدد زرد آلو، نصف لیوان آب میوه، نصف لیوان سبزی پخته، یک لیوان سبزی کاهو و اسفناج، یک عدد سیب زمینی بزرگ. نقش این مواد در بدن عبارتست از: مقاومت در برابر عفونت، ترمیم زخم‌ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن.

نکات قابل توجه در تغذیه سالمندان

تعداد وعده‌های غذا باید حداقل روزی ۵ وعده و مقدار غذا در هر وعده کم باشد. در سالمندانی که جویدن غذا برای آنها مشکل است، مصرف غذاهای نرم مانند پوره، گوشت‌های نرم، سوپ، آش‌هایی که حبوبات زیاد ندارند، آب میوه، میوه‌های رنده شده، سبزی خرد شده توصیه می‌شود و غذاهای چرب و سرخ شده، سس مایونز، سبزیهای نفاخ مانند کلم و گل‌کلم بهتر است تا حد امکان کمتر مصرف شود همچنین مصرف تخم مرغ به سه عدد در هفته محدود شود. مصرف چربی کم شود آن مقدار کم هم روغن مایع مانند روغن زیتون باشد. برای جلوگیری از کم آب شدن بدن روزانه حداقل ۸-۶ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده تا قبل از ساعت ۸ شب بنوشید و در صورت داشتن یبوست و بی‌خوابی یک لیوان شیرگرم قبل از خواب بنوشید.

کمبود آهن قدرت یادگیری

شما را تحت تاثیر قرار می دهد

مرتضی صفوی / متخصص تغذیه

آهن یکی از عناصر ضروری برای بدن به شمار می آید که کمبود آن عوارض جبران ناپذیری برای بدن ایجاد میکند. کمبود آهن در بدن قدرت یادگیری شما کاهش پیدا میکند و بدن شما برای انجام کارها توانایی خود را از دست میدهد. افرادی که دچار کم خونی بسیار شدید هستند باید علاوه بر مصرف لبنیات، سبزیجات، از مکمل های B₁₂ و اسید فولیک نیز استفاده کنند. همچنین مصرف گوشت و تخم مرغ می تواند کمک کننده باشد.

اساساً آهن، یک عنصر ضروری بدن است و در صورت کمبود این عنصر، قدرت یادگیری، درک و فهم مسائل به شدت پایین می آید و بدن توانایی خود را برای انجام کارها از دست می دهد. کم خونی، سبب می شود رانده مان کار فرد پایین آید و برای تأمین آهن مورد نیاز بدن از راه غذا توصیه می شود افراد گوشت قرمز، مغز پسته، بادام و جگر مصرف کنند.

توصیه می شود افرادی که ذخیره آهن آنها پایین است حتماً از مکمل استفاده کنند که این مکمل برای سنین پایین شربت و در سنین بالا مصرف غذاهای توصیه شده است. همچنین لازم است همراه غذا ویتامین B₁₂ مصرف شود زیرا ویتامین B₁₂ جذب آهن بدن را بالا می برد، مثلاً می توان برای خوش طعم کردن غذا از لیموترش استفاده کرد. این متخصص تغذیه گفت: افرادی که دچار کم خونی بسیار شدید هستند باید علاوه بر مصرف لبنیات، سبزیجات، از مکمل های B₁₂ و اسید فولیک نیز استفاده کنند. همچنین مصرف گوشت و تخم مرغ می تواند کمک کننده باشد. افرادی که دچار کمبود خفیف هستند با مصرف خوراکی و مکمل می توانند ذخیره آهن خود را جبران کنند اما کسانی که مشکل آنها شدید است احتیاج دارند برای همیشه مکمل ها را مصرف کنند.

چگونه بفهمیم کمبود آهن داریم؟

آیا می دانید که در جهان ۲ میلیارد نفر یعنی در حدود ۳۰ درصد از کل جمعیت آن، به کم خونی ناشی از فقر آهن مبتلا هستند؟ آهن نقش بسیار حیاتی در بیشتر عملکردهای بدن مانند حمل اکسیژن به تمامی سلول های بدن دارد. به علاوه آهن به حفظ سلامت پوست، مو و ناخن ها نیز کمک می کند. آهن بخش مهمی از پروتئین هموگلوبین را تشکیل داده که در حمل اکسیژن از ریه به سایر بخش های بدن حیاتی و ضروری است. زنان، به خصوص در طول سال های باروری، بالاترین خطر ابتلا به کمبود آهن به دلیل از دست دادن خون در دوران قاعدگی را دارند. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماریها پیشنهاد می کنند که روزانه ۱۸ میلی گرم آهن برای زنان ۱۹ تا ۵۰ ساله و ۸ میلی گرم در روز برای مردان باید مصرف شود.

گیاهان و حیوانات. منابع مبتنی بر حیوانات حاوی آهن "هم" بوده و منابع گیاهی دارای آهن "غیر هم" هستند. با اینکه آهن هم می تواند به آسانی توسط خون جذب گردد اما برخی از مطالعات انجام شده، ارتباطی بین آهن هم و ابتلا به بیماری عروق کرونری قلبی را پیدا کرده اند. منابع مبتنی بر گیاهان شامل غلات غنی شده، لوبیای سفید، شکلات تلخ، عدس، اسفناج، سویا و نخود است. از آنجایی که بیشتر افراد دارای کمبود آهن هستند شما باید به دنبال رفع و پیشگیری از آن باشید. در زیر ۵ نشانه ی کمبود آهن را ذکر می کنیم:

۱- داشتن احساس خستگی به طور مداوم

در حالی که خستگی می تواند نشانه ی بیماری های مختلف در بدن باشد ،اما بهتر است در اینگونه موارد سطح آهن خود را بررسی کنید زیرا احساس خستگی یکی از علائم کمبود آهن در بدن است. بر اساس یافته های موسسه ی ملی خون، ریه و قلب ، خستگی شایع ترین علامت کمبود آهن است و به این خاطر رخ می دهد که بدن نمی تواند اکسیژن را به خون حمل کند. اگر شما در خون خود اکسیژن کافی نداشته باشید خیلی زود خسته خواهید شد. علاوه بر این، سلول های قرمز خون در بدن ممکن است هموگلوبین کمتری از حد نرمال و طبیعی داشته باشد و همین امر نیز موجب ایجاد خستگی در بدن گردد.

۲- شما به طور مکرر بیمار می شوید

هنگامی که بدن با کمبود مواد مغذی روبرو می شود، سیستم ایمنی به طور طبیعی ضعیف تر خواهد شد زیرا آنها مورد نیاز برای مبارزه با عفونت ها را در اختیار ندارند. دکتر مور معتقد است که سلول های قرمز خون به حمل اکسیژن به طحال کمک می کنند. طحال یک موقعیت کلیدی برای مبارزه با عفونت هاست. اگر بدن آهن کافی در اختیار نداشته باشد ، نمی تواند جلوی عفونت ها را بگیرد .همچنین سلول های قرمز خون اکسیژن را به غدد لنفاوی حمل می کنند که شامل گلبول های سفید مبارزه کننده با عفونت هستند. اگر کمبود آهن دارید، بدن شما گلبول سفید را به اندازه ی کافی تولید نخواهد کرد و همین امر نیز موجب بیمار شدن شما می شود.

ریزش مو از نشانه های کمبود آهن در بدن است

۳- داشتن ریزش مو

یکی از نشانه های دیگر کمبود آهن ، ریزش موی سر است. اگرچه ریزش ۱۰۰ عدد تار مو در روز طبیعی است اما از دست دادن قابل توجه آن می تواند نشان دهنده ی مشکلات جدی در بدن باشد. بر اساس مطالعات انجام شده در دانشگاه پزشکی تگزاس، زمانی که فولیکول های مو نتوانند اکسیژن کافی دریافت کنند، وارد دوره ی استراحت می شوند و تا زمانی که کم خونی رفع نشود به رشد ادامه نخواهند داد. اگر متوجه ریزش موی زیاد شدید ، رژیم غذایی خود را تغییر دهید و از غذاهای سرشار از آهن استفاده نمایید. همچنین استفاده از مکمل های دارویی به تجویز پزشک نیز می تواند موثر باشد.

۴- دارای پوستی رنگ پریده هستند

اگرچه بیشتر افراد دارای پوستی رنگ پریده هستند و ممکن است بیماری و یا نقصی در بدن نیز نداشته باشند اما رنگ پریدگی در صورت می تواند نشانه ی کمبود آهن باشد. هموگلوبین در خون برای تولید رنگ صورت کمک می کند و باعث خوش رنگ شدن آن می گردد. زمانی که سطح هموگلوبین کم باشد رنگ صورت، پریده و کم رنگ خواهد شد. هنگامی که سلول های خونی آهن کافی نداشته باشند ، کوچکتر و ضعیف تر شده و می توانند باعث رنگ پریده شدن صورت گردند. به خصوص اگر پلک پایینی خود را نگاه کنید متوجه این موضوع خواهید شد.

۵- زبان شما متورم است

زمانی که بدن اکسیژن کافی نداشته باشد، ماهیچه ها می توانند متورم و دردناک شوند. ممکن است متوجه ایجاد ترک در اطراف دهان و زبان خود شده باشید. تمامی این موارد نشان دهنده ی کمبود آهن در بدن است. به یاد داشته باشید که اگر فکر کردید کمبود آهن دارید ، باید هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید. او به شما کمک می کند رژیم غذایی خود را اصلاح کنید و از غذاهایی استفاده کنید که سرشار از آهن است. همچنین در صورت لزوم می توانید از مکمل های دارویی به تجویز پزشک نیز استفاده کنید.

منبع:

www.irpezeshkan.com

خواص شگفت انگیز و ضد التهابی روغن گل مغربی (گل پامچال)

شیدا فروغی

— روغن گل مغربی (Evening Primrose Oil) —

روغن گل مغربی (گل پامچال) همانند ویتامین C جالب ترین کشف در زمینه طب پیشگیری است. این ماده شامل ترکیب های فنیل آلانین بوده که باعث کاهش درد می شود و به طور فزاینده ای در درمان سردردهای مزمن استفاده می شود. به تازگی در تمام دنیا مطالعه هایی روی این گیاه انجام گرفته و درباره تاثیر آن در موارد زیر بررسی هایی انجام شده است:

مشکلات ناشی از افزایش سن، الکلیسم، آکنه، بیماری های قلبی، بیش فعالی در کودکان، مولتیپل اسکلروزیس، کنترل وزن، چاقی، سندرم پیش از قاعدگی، اسکیزوفرنیا، پسوریازیس، آلرژی، آسم، آترواسکلروز، تنظیم کلسترول، سردرد مزمن، آسیب عصبی-دیابتی، درماتیت-اگزما، سلامت پروستات، ناتوانی جنسی و نازایی، التهاب، لوپوس، آرتریت روماتوئید، اسکلروderمی، اختلال های حافظه ناشی از آلزایمر، درد معده، تغذیه پوست و مو.

به دلیل تاثیر فراوان این گیاه در زمینه پیشگیری و درمان، در حال حاضر بخش قابل توجهی از توصیه های گیاه شناسان برای جوان ماندن و پیشگیری از بیماری ها را در بر می گیرد.

خواص روغن گل مغربی مربوط به مقدار زیادی اسید چرب گاما-لینولینیک اسید (GLA) در آن است. در واقع روغن گل مغربی بیشترین مقدار این اسید چرب را داراست و گیاهان دیگر فقط مقدار کمی GLA دارند. به همین دلیل این گیاه به عنوان عامل درمانی مهمی شناخته شده و مطالعه ها برای بررسی آثار آن همچنان ادامه دارد.

به طور طبیعی تعداد فواید این گیاه در حال افزایش است. اسید گاما لینولینیک، اسید لینولئیک و مواد مغذی دیگر در این روغن برای ساختمان سلولی و بهبود حالت کشسانی پوست ضروری است. همچنین این اسیدهای چرب به تنظیم هورمونی بدن کمک می کنند که یکی از نتایج آن سلامت بافت پستان ها است. به طور خاص روغن گل مغربی در شرایط زیر کمک کننده است. البته توصیه جدی ما مشورت با پزشک معالج قبل از مصرف می باشد.

کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS)، یائسگی، اندومتریوز و پستان فیبروکیستیک:

با تاثیر بر تولید پروستاگلاندین های التهابی که طی قاعدگی آزاد می شوند، GLA موجود در روغن گل مغربی می تواند سبب کاهش کرامپ های قاعدگی (گرفتگی عضلات) شود. حساسیت پستان ها را در زمان قبل از قاعدگی کاهش داده و علائم روده تحریک پذیر را تخفیف می دهد. در تمایل زیاد به مصرف کربوهیدرات ها و التهاب های همراه اندومتریوز نیز کمک کننده است. در برخی افراد به دلیل پایین بودن سطوح GLA در بدن، سندرم پیش از قاعدگی بروز می کند که با دادن این مکمل می توان علائم را کاهش داد. در دوران یائسگی (منوپوز) نیز کاهش گر گرفتگی و احساس سلامتی، همزمان با مصرف دارو گزارش شده است.

در زنانی که پستان های فیبروکیستیک دارند هم اسیدهای چرب اختصاصی این روغن می تواند التهاب پستان ها را کاهش داده و جذب ید را افزایش دهد. شاید مقدار ید در بدن این افراد به شکل غیر طبیعی پایین است. میزان دوز مصرف روغن گل مغربی در این دسته از زنان ۳ گرم در روز و در سه نوبت می باشد. البته باید توجه کرد که اگر بعد از ۲ تا ۳ ماه از مصرف بهبودی در علایم مشاهده نگردید از ادامه مصرف خودداری نمایند.

کاهش درد مفاصل و التهاب ناشی از آرتریت روماتوئید

بررسی ها نشان می دهد که مصرف مکمل روغن گل مغربی و سایر منابع GLA سبب کاهش درد مفاصل و التهاب در بیماری های مفصلی می شود. در یک مطالعه شش ماهه کاهش علائم التهاب در آرتریت روماتوئید با دریافت کپسول های حاوی GLA نسبت به گروه پلاسبو، دیده شده است. در مطالعه دیگر تعداد مفاصل حساس و متورم در مقایسه با گروه پلاسبو کاهش یافته بود.

کاهش آسیب های عصبی ناشی از دیابت

تحقیق ها نشان می دهد که GLA موجود در روغن گل مغربی می تواند باعث پیشگیری و درمان آسیب های عصبی (نوروپاتی) در بیماران دیابتی باشد. در یک مطالعه یک ساله علائمی نظیر بی حسی و گزگز شدن در افرادی که نوروپاتی خفیف دیابتی داشتند، با مصرف روغن گل مغربی نسبت به گروه پلاسبو کاهش یافت.

کاهش علائم اگزما

در بعضی از بیماران زمانی که مشکلات تغذیه ای مربوط به GLA وجود داشته باشد، اگزما دیده می شود. بنابراین دریافت GLA از طریق مصرف روغن گل مغربی می تواند مفید واقع شود. در بعضی مطالعه ها نشان داده شده است که این روغن می تواند التهاب های ناشی از اگزما را در مقایسه با گروه پلاسبو کاهش داده و علائمی نظیر خارش، ترشح و پوسته پوسته شدن پوست که مربوط به اگزما هستند را بهبود بخشد. در این حالت بیمار نیاز کمتری به استفاده از کرم های استروئید و دارو و در نتیجه عوارض جانبی ناخوشایند آن ها دارد.

درمان کمکی آکنه

اسیدهای چرب ضروری از طریق رقیق کردن چربی (ماده روغنی ضخیمی که در افراد مبتلا به آکنه زیاد ترشح می شود) باعث جلوگیری از بسته شدن منافذ و گسترش ضایعات می شوند. اسیدهای چرب با کاهش التهاب، کنترل مصرف مواد غذایی در سلول ها، تولید پروستاگلاندین ها و در نتیجه انقباض عروق خونی به درمان آکنه کمک می کنند.

مقابله با آسیب های مولتیپل اسکلروزیس

ذخیره زیاد اسیدهای چرب ضروری در روغن گل مغربی با کاهش التهاب ناشی از اختلال های پیش رونده عصبی مفید واقع می شود.

درمان کاهش حافظه ناشی از آلزایمر

روغن گل مغربی با بهبود انتقال ایمپالس های عصبی در درمان اختلال های پیش رونده مغزی مفید است.

پیشگیری از ناتوانی مردان و نازایی زنان

از طریق بهبود جریان خون، GLA موجود در روغن گل مغربی به مواردی از درمان ناتوانی جنسی در مردان که ناشی از اختلال های جریان خون در اعضای تناسلی است، کمک می کند. برای این منظور روغن معمولاً با ویتامین C و Ginkgo Biloba تجویز می شود. به علاوه روغن به مدت طولانی مصرف می شود GLA، از تنگ شدن عروق خونی پیشگیری کرده و سپس از تشکیل پلاک در جدار رگ به دنبال افزایش کلسترول جلوگیری می کند. به علاوه با بهبود عملکرد رحم در زنانی که نازایی دارند، مفید واقع می شود.

جلوگیری از بروز علائم ترک الکل

GLA باعث ترشح نوع خاصی پروستاگلاندین به نام پروستاگلاندین E در مغز می شود که با حمایت غیر مستقیم از کبد و سیستم عصبی از علائم ترک الکل نظیر افسردگی و تشنج پیشگیری می کند.

خواص

ضد چسبندگی پلاکت، ضد پلاک سازی، ضد التهاب، آنتی اکسیدان، آنتی پرولیفراتیو، آنتی ترومبوتیک، وازودیلاتور.

قبل از مصرف دارو در صورت ابتلا به صرع، مصرف آنتی کواگولان، داروهای ضد فشار خون، داروهای کاهنده کلسترول یا مصرف داروهای هورمونی نظیر استروژن باید با پزشک مشورت کرد. زنان باردار یا شیرده نباید این دارو را مصرف کنند.

بهترین داروهای گیاهی مناسب برای سالمندان و فواید عرقیات گیاهی

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

در این مقاله قصد داریم در مورد نکات مصرف و خواص داروهای گیاهی برای سالمندان به شما عزیزان توضیحات مفیدی را ارائه دهیم. به طور کلی اکثر سالمندان به بیماری های مزمن مبتلا می شوند و معمولاً بدون تجویز پزشک معالیشان برای بهبود و درمان بیماری شان گیاهان دارویی را مصرف می کنند. مطالعات نشان داده سالمندانی که از گیاهان دارویی استفاده می کنند، تبعیت دارویی کمتری دارند و به خاطر اینکه فرض می کنند که گیاهان دارویی بدون خطر و عوارض هستند، از آن ها به شکل خودسرانه استفاده می کنند اما این اتفاق ممکن است اگر به شکل کنترل شده نباشد و به ضرر فرد تمام شود چراکه تبعیت بیمار از توصیه های دارویی پزشک می تواند در درمان موفقیت آمیز بیماری های مزمن مؤثر باشد. اثرات درمانی گیاهان دارویی تأیید شده است و استفاده از آن ها در نظام سلامت کشورهای زیادی در دنیا انجام شده و توصیه می گردد؛ اما ناآگاهی مردم و باورهای اشتباه آنها به سالم و بی ضرر بودن گیاهان دارویی ممکن است، باعث بروز عوارض نامطلوب و خطرناک شود.

با توجه به نتایج مطالعات، سالمندان و به خصوص پرستار سالمند که وظیفه ارائه خدمات پرستاری را به طور کامل به فرد سالخورده دارد باید در مورد رعایت تبعیت دارویی، نحوه صحیح مصرف گیاهان دارویی، عوارض جانبی آن ها، تداخلات دارویی گیاهی و همچنین مهم بودن اطلاع از مصرف گیاهان دارویی به پزشک، اطلاعات کافی را کسب نمایند.

بهترین گیاهان دارویی برای سالمندان

گیاهان زیادی وجود دارد که خواص و فواید زیادی برای درمان انواع بیماری های سالمندان دارد. به عنوان مثال یکی از این گیاهان شوید بوده که لاغری و درمان سینوزیت و داشتن کبد سالم از خواص شوید می باشد. در ادامه تعدادی از گیاهان و عرقیات مفید برای سالمندان را خدمت شما عزیزان شرح خواهیم داد.

عرقیات مفید برای سالمندان

امروزه گیاهان دارویی به شکل عرق برای مصارف درمانی متعددی استفاده می شود و افراد زیادی به جای درمان های دارویی از مزایای گیاهان مختلف استفاده می کنند. در ادامه ی این مقاله با خواص داروهای گیاهی برای سالمندان که به صورت عرق گیاهی برای سلامتی سالمندان مناسب است آشنا می شوید.

فواید گلاب برای سالمندان

گلاب با حفظ تعادل چربی در بدن برای سالمندان که به نسبت بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های چربی خون هستند از اهمیت زیادی برخوردار است. همچنین گلاب با داشتن خاصیت آبرسانی، احیا و مرطوب کنندگی پوست کمک می کند تا پوست ظاهر زیبایی پیدا کرده و خطوط ریز و چین و چروک پوست را از بین می برد. به طور کلی گلاب یکی از بهترین داروهای گیاهی برای سالمندان بوده که احساس اضطراب افراد را از بین می برد و باعث احساس آرامش بیشتری خواهد شد. یکی از بهترین عرقیات گیاهی برای سالمندان گلاب است چراکه باعث تقویت سلول های پوست و بازسازی بافت های پوست شده و توانایی محافظت از سلول ها در برابر رادیکال های سرطانی را دارد.

فواید عرق نعناع برای سالمندان

همان طور که احتمالاً می دانید گیاه نعناع درمانی مانند نعناع خواص دارویی بسیار زیادی دارد و به صورت دمنوش، اسانس، پودر، خشک شده و... مورد مصرف قرار می گیرد. این گیاه ارزش غذایی بسیار بالایی داشته و مصرف آن برای فرد سالمند موجب بهبود کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم، سدیم، چربی، فیبر و... می شود.

برای درمان یبوست، نعناع را به حالت دمنوش و عرق نعناع به فرد بیمار بدهید. علاوه بر آن بسیاری از افراد از مخلوط عرق نعناع با ماست و دوغ برای درمان بیماری‌های معده و یبوست هم استفاده می‌کنند. در فصول سرد سال برای درمان سرماخوردگی و گلو درد، دمنوش و عرق نعناع جهت تسکین درد گلو و بهبود سرما خوردگی یکی از بهترین داروهای گیاهی برای سالمندان می‌باشد.

فواید عرق نسترن برای سالمندان

با وجود اینکه پرتقال در بین مردم به‌عنوان یک منبع سرشار از ویتامین C شناخته شده است؛ اما ویتامین سی که در گیاه گل نسترن وجود دارد به مراتب بیشتر از ویتامین سی موجود در پرتقال است. عرق گل نسترن جهت درمان التهاب، ورم و ناراحتی‌های معده مورد مصرف قرار می‌گیرد. همچنین برای تسکین ورم مفاصل و مثانه می‌توان از گیاه گل نسترن به شکل دمنوش استفاده کرد. جالب است بدانید خاصیت اصلی عرق گل نسترن خاصیت ضد التهابی آن بوده و دمنوش نسترن و عرق نسترن به ترتیب برای تقویت قلب و بهبود تپش قلب در افراد سالمند بسیار تأثیر گذار است.

شما می‌توانید با استفاده از انواع داروهای گیاهی برای سالمند طبق نظر پزشک و طب سنتی می‌توانید از بسیار از امراض و بیماری‌ها در آینده جلوگیری کنید. توجه داشته باشید که مصرف بی‌رویه هر گونه دارو چه گیاهی و چه شیمیایی مضر بوده و سعی کنید تمامی داروهای خود را طبق نظر پزشک و به صورت اصولی استفاده کنید. عرق نسترن حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است و همچنین منبعی غنی از آنتی اکسیدان و ویتامین C است. امروزه عرق نسترن به دلیل داشتن خواص ضد پیری، آنتی اکسیدانی و بازسازی سلول‌های پوست و بافت‌های آسیب دیده بسیار محبوب و پرطرفدار است. از جمله خواص درمانی و دارویی بی‌نظیر عرق نسترن برای سلامتی می‌توان از مواردی مانند درمان ناراحتی‌های معده، تقویت اعصاب، تقویت قلب، رفع ورم کلیه، تصفیه کردن خون، رفع کننده اسکوروبوت و درمان اسهال اشاره کرد. در ادامه به بررسی خواص و فواید عرق نسترن می‌پردازیم. در این مطلب از غفاری دایت که در رابطه با عرق نسترن است به بررسی مواردی از جمله خواص عرق نسترن در طب سنتی، عرق نسترن و جلوگیری از روماتیسم، عرق نسترن و جلوگیری از سرطان، عرق نسترن و کاهش سطح کلسترول بد، عرق نسترن و درمان طپش قلب، عرق نسترن و درمان دیابت، عرق نسترن برای سلامت گوارش، عرق نسترن و تقویت اعصاب، عرق نسترن برای دفع سنگ کلیه و مثانه، روش مصرف عرق نسترن و در نهایت به بررسی عوارض عرق نسترن می‌پردازیم.

خواص عرق نسترن در طب سنتی

بر اساس نظر متخصصان طب سنتی عرق نسترن طبعی گرم و میوه نسترن طبیعتی گرم و خشک دارد. عرق نسترن حاوی ویتامین‌ها مانند ویتامین C، ویتامین B، پیش ساز ویتامین A، ویتامین A، اسید چرب، پکتین، آنتی اکسیدان، فیبر، مواد معدنی مانند پتاسیم و کلسیم و همچنین دارای تیاسین است. عرق نسترن دارای خواص درمانی و دارویی فراوانی است.

از جمله خواص دارویی و درمانی عرق نسترن می‌توان به مواردی از جمله التیام روماتیسم، التیام ورم مفاصل و آرتروز، بهبود عفونت‌های ادراری، درمان ناراحتی معده، رفع بی‌خوابی، پیشگیری از سرطان، درمان نفخ معده و درمان بیماری‌های کلیوی اشاره کرد.

عرق نسترن و جلوگیری از روماتیسم

گیاه نسترن دارای یک نوع اسید چرب به نام GOPO است که این اسید چرب دارای خواص ضد آرتروزی است. استفاده از عرق نسترن می‌تواند در تسکین دردهای بیماری‌های مفصلی تا حد زیادی مفید و موثر باشد.

عرق نسترن و جلوگیری از سرطان

عرق نسترن می‌تواند موجب کاهش سلول‌های سرطانی سینه شود. علاوه بر این عرق نسترن می‌تواند موجب جلوگیری پیشرفت و گسترش سلول‌های سرطانی در مغز شوند.

عرق نسترن و کاهش سطح کلسترول بد

عرق نسترن می‌تواند موجب کاهش سطح کلسترول شود. افزایش سطح کلسترول عوارض و خطراتی برای سلامتی به دنبال دارد که از جمله عوارض ناشی از کلسترول بالا مواردی مانند فشار خون بالا، افزایش شانس ابتلا به سکته مغزی، بیماری‌های قلبی و عروقی، کبد چرب و غیره هستند. مصرف عرق نسترن می‌تواند در کاهش سطح کلسترول خون و در نتیجه جلوگیری از بروز این عوارض موثر و مفید باشد.

عرق نسترن و درمان دیابت

یکی دیگر از خواصی که برای عرق نسترن در نظر می‌گیرند تأثیر این عرق گیاهی در کاهش سطح قند خون است. مصرف منظم از عرق نسترن موجب کاهش سطح قند خون می‌شود.

عرق نسترن و درمان طپش قلب

عرق نسترن دارای فلاونوئید و آنتی اکسیدان است که موجب تصفیه خون و کاهش طپش قلب و حفظ سلامت قلب می‌شوند. عرق نسترن با داشتن فلاونوئید و آنتی اکسیدان‌ها و تأثیری که بر قلب می‌گذارد می‌تواند مانع بروز بسیاری از مشکلات قلبی از جمله بیماری کبوتری قلب و حملات قلبی و ایست قلبی شود.

عرق نسترن برای سلامت گوارش

یکی از مهم‌ترین و پر کاربردترین خواص عرق نسترن تقویت دستگاه گوارش و بهبود و درمان بیماری‌های گوارشی مانند انگل روده، انقباض ماهیچه‌های معده، زخم معده، درد معده و اسهال است. بنابراین می‌توانید با مصرف عرق نسترن به سلامت گوارش خود و ارتقا آن کمک کنید.

عرق نسترن و تقویت اعصاب

عرق نسترن دارای خواص آرامش بخش و فرح بخش بوده و با استفاده از این عرق گیاهی حس شادی و طراوت خواهید کرد. استفاده از عرق نسترن به افراد مبتلا به افسردگی و افرادی که مشکلات اختلال خواب و بی‌خوابی دارند توصیه می‌شود زیرا برای این افراد بسیار مفید موثر است و موجب تقویت اعصاب می‌شود.

عرق نسترن برای دفع سنگ کلیه و مثانه

یکی دیگر از خواص بی‌نظیر عرق نسترن تأثیر این عرق گیاهی در دفع سنگ‌های کلیوی و سنگ مثانه است. عرق نسترن علاوه بر دفع سنگ کلیه و سنگ مثانه می‌تواند از تشکیل و بروز سنگ کلیه و سنگ مثانه نیز جلوگیری کند. متخصصان طب سنتی برای درمان نفريت و سنگ‌های مثانه و قولنج و تمامی ناراحتی‌های دستگاه ادراری مصرف عرق نسترن را توصیه می‌کنند.

روش مصرف عرق نسترن

برای بهره‌مندی از خواص و فواید عرق نسترن در درمان بیماری‌ها باید روزانه یک یا دو فنجان از عرق نسترن استفاده شود. از عرق نسترن می‌توان به صورت شربت نیز استفاده کرد. شربت نسترن حاوی نصف فنجان عرق نسترن، یک فنجان آب سرد و مقداری عسل است که با ترکیب این‌ها شربت نسترن تهیه می‌شود. بهترین زمان برای مصرف عرق نسترن پیش از خواب یا در صبح پیش از طلوع خورشید است.

عوارض عرق نسترن

عرق نسترن نیز مانند سایر گیاهان دارویی در کنار خواص و فواید درمانی فراوانی که دارد ممکن است عوارضی نیز به دنبال داشته باشد. تا کنون هیچ‌گونه گزارشی از مسمومیت توسط عرق نسترن دریافت نشده است. اما زیاده روی و افراط در مصرف عرق نسترن ممکن است عوارض و مشکلاتی را به دنبال داشته باشد. یکی از عوارض ناشی از زیاده‌روی در مصرف عرق نسترن ایجاد حساسیت دستگاه تنفسی است؛ در واقع عرق نسترن در افرادی که بیماری‌های تنفسی دارند ممکن است باعث بروز آلرژی شود. از دیگر عوارض ناشی از زیاده روی در مصرف عرق نسترن می‌توان به مواردی مانند بی‌خوابی، سردرد، خستگی، یبوست، سوء هاضمه، گرفتگی معده، افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه، اسهال و استفراغ اشاره کرد. از آنجایی که عرق نسترن در کنار خواصی که دارد در صورت مصرف بیش از حد می‌تواند عوارض نیز داشته باشد؛ به همین دلیل باید به میزان کافی از آن میل نمایید. میزان کافی از مصرف هر ماده‌ای را می‌توانید در یک رژیم غذایی متعادل و اصولی پیدا کنید تا مصرف غذاها به میزان کافی به شما کالری رسانده و در عین حال به شما کمک کنند مواد مغذی را از آن‌ها دریافت نمایید.

نتیجه گیری

نتایج حاصل از این مقاله نشان می‌دهد گیاه نسترن کوهی به واسطه وجود مقادیر بالایی از ویتامین C، پلیفنولها، کاروتنوئیدها دارای خواص ضداکسیدانی و ضدالتهابی بالایی است. به علاوه بومی، ارزان و در دسترس بودن و مهمتر از همه نبود یا کم عارضه بودن مصرف گیاه سبب شده است مصرف عصاره آبی (در قالب دمنوش و چای) و همچنین هیدروالکلی با توانایی بالا در مهار پراکسیداسیون لیپیدی بتواند نقش مهم و مکملی در پروتکل‌های درمانی موجود جهت بهبود یا کنترل علائم بسیاری از بیماری‌های مزمن مربوط به کبد و دستگاه ادراری و گوارشی و چشم و پوست و غیره داشته باشد.

بنابراین امروزه ضرورت تحقیقاتی عمیق تر و گسترده تر جهت احیای زمینه‌های شناخت بیشتر اثرات مفید این گیاه جهت بهره‌گیری از فواید آن خصوصاً در جنبه‌های دارویی احساس می‌شود.

منابع :

-agronic.blogfa.com

فواید فیبرهای غذایی برای بدن

مریم سجادیپور / کارشناس تغذیه

اگر شما می خواهید سالم باشید، به فیبر غذایی خود اهمیت دهید. فیبر نه تنها به حرکات روده کمک می کند، بلکه تحقیقات نشان داده است که در پایین آوردن کلسترول خون نیز نقشی مهم دارد. حتی فیبر موجود در غذا، خطر سرطان کولون (سرطان روده بزرگ) را کاهش می دهد. هنگامی که شما میوه جات، سبزیجات و دانه ها و غلات را مصرف می کنید، در واقع فیبر را به بدنتان وارد کرده اید.

انواع فیبرهای غذایی

فیبر یک نوع کربوهیدرات می باشد (از گروه کربوهیدرات های پیچیده). این نوع کربوهیدرات هضم نمی شود، حتی در خون نیز جذب نمی شود. فیبرهای موجود در غذا، از گیاهان سرچشمه می گیرند.

فیبرها دو نوع هستند: فیبرهای محلول و فیبرهای نامحلول.

فیبرهای محلول، همانطور که از نامشان پیداست در آب حل می شوند. این نوع فیبر باعث پایین آوردن کلسترول خون می شود. شما می توانید فیبرهای محلول را در غذاها پیدا کنید، این غذاها شامل: جو، جوی دوسر، مرکبات و لوبیای خشک است. فیبرهای محلول، به کاهش وزن نیز کمک می کنند، زیرا بعد از مصرف غذای حاوی این نوع فیبر، شما احساس پری و سنگینی می کنید و در نتیجه دیرتر گرسنه می شوید. فیبرهای نامحلول شامل، پوسته سبزیجات و سیبوس می باشد. این نوع فیبر خطر سرطان کولون (سرطان روده بزرگ) را کاهش می دهد. همچنین این نوع فیبر از عفونت روده بزرگ جلوگیری می کند. فیبرهای نامحلول در نان گندم سیبوس دار، سیبوس گندم ، انواع سبزیجات مثل کلم ، چغندر ، گل کلم ، سیب با پوست و شلغم و وجود دارند. تحقیقات اخیر نشان داده است که رژیم پر از فیبر، دیابت را درمان می کند. دیابتی هایی که حداقل ۵۰ گرم فیبر در رژیم غذایی شان وجود دارد، ۱۰ درصد مقدار قند خون را کاهش می دهند. همینطور دیابتی هایی که مقدار زیادی فیبر مصرف می کنند، مقدار انسولین خونشان کاهش می یابد. یک رژیم پر فیبر اثرات مفیدی در سوزش قلب دارد. همانطور که می دانید سوزش قلب می تواند باعث زخم معده > و سرطان روده شود. متخصصان بهداشتی برای جلوگیری از سوزش قلب توصیه به مصرف رژیم پر فیبر و کم چرب می کنند.

مضرات مصرف بیش از حد فیبر غذایی

هر چند رژیم پر فیبر باعث جلوگیری از بسیاری از بیماری ها از قبیل موارد گفته شده و سندرم روده تحریک پذیر می شود، اما زیاد مصرف کردن آن هم می تواند مضر باشد. رژیم غذایی که دارای مقدار خیلی زیاد فیبر باشد، می تواند باعث، اسهال و نفخ گردد.

مقدار فیبر موجود در مواد غذایی مختلف :

همانطور که گفته شد، غذاهای مفید برای سلامتی، دارای ۵/۲ تا ۵ گرم فیبر می باشند.

غذاهای زیر دارای حداقل ۵ گرم فیبر هستند:

جو و سبوس جو، لوبیای پخته شده، نخود، عدس، آرد گندم، خرما، گلابی، آلو، اسفناج، اسپاگتی و قیمه، آرتیشو کنگر فرنگی، بروکلی، هلو، کشمش

غذاهای زیر ۲ تا ۹/۴ گرم فیبر دارند:

سبزیجات مخلوط ، توت فرنگی، هویج، سیب زمینی با پوست، ذرت، برنج، انجیر، سیب با پوست، پرتقال ، ذرت بو داده ، سس سیب، سوپ گوجه فرنگی، نان گندم، پسته، بادام زمینی، کرفس

غذاهای زیر دارای مقداری کمی فیبر هستند:

انگور، لیمو ، غلات بدون سیبوس، کیک و با شیرینی های جو، کاهو، سیب بدون پوست

به طور معمول کودکان ۲ ساله باید حداقل ۵ گرم فیبر در روز دریافت کنند و در ازای هر سال افزایش سن، ۵ گرم بیشتر باید مصرف کنند، برای مثال کودکی که ۱۰ سال دارد، باید حداقل ۱۵ گرم فیبر در روز دریافت کند. نوجوانان و بزرگسالان حداقل ۲۵ گرم فیبر روزانه احتیاج دارند. بنابراین چه خوب است که همگی اصل تعادل را رعایت کنیم و از همه گروه های غذایی استفاده کنیم.

روایت عشق و مهربانی در کهریزک با حضور خانم محسنی

ریحانه رمضانی کارشناس روابط عمومی آسایشگاه کهریزک تهران

به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک: خانم محسنی، بانویی که تجربه‌های گرانبه‌ای زندگی در اروپا و سال‌ها تحصیل و تحقیق در رشته زمین‌شناسی را همراه خود دارد، هر هفته با قدم‌هایی استوار و قلبی پر از عشق به سمت آسایشگاه خیریه کهریزک روانه می‌شود. او که جهانگردی و طبیعت‌گردی را با شور و اشتیاق در زندگی‌اش دنبال کرده، اکنون این عشق به ماجراجویی را با قصه‌ها و اشعار دلنشین به بیماران ساختمان گل یاس هدیه می‌دهد.

حدود ده سال است که هر سه‌شنبه، با لبخندی گرم و دستانی مهربان، کنار بیماران مبتلا به ام‌اس حاضر می‌شود و فضایی پر از شادی و خاطرات شیرین برایشان می‌سازد. جلوی ایستگاه پرستاری، جایی که همه گرد هم می‌آیند، خانم محسنی با داستان‌ها و شعرهایش زندگی و امید را در دل‌ها زنده می‌کند و اما این همه ماجرا نیست؛ او هر ماه یک بار گروهی از نوازندگان را نیز دعوت می‌کند تا با نوای دلنشین موسیقی، روزی بی‌نظیر را برای این عزیزان رقم بزنند.

این روحیه بزرگ و این عشق بی‌پایان او به بیماران کهریزک، برای همه ما درس انسان‌دوستی و بخشش است. باشد که همیشه چنین انسان‌های بزرگوار و مهربان در کنارمان باشند.

رعایت اصول آداب معاشرت در محیط کار

حسین مهران نیا / مسئول دفتر مدیریت آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

رعایت اصول آداب معاشرت در محیط کار، فضایی را ایجاد می‌کند که افراد در آن احساس راحتی و ارزشمند بودن کنند، با یکدیگر ارتباط موثر داشته و می‌توانند وظایفشان را به‌درستی انجام دهند. شناخت انتظارات در محیط کار حرفه‌ای به شما کمک می‌کند تا به افراد دوروبر خود احترام بگذارید.

با تمرین می‌توانید رفتار مؤدبانه و آداب اداری را به عادت هر روزی خود بدل کنید. در این مطلب آداب معاشرت در محل کار را توصیف می‌کنیم و به نکاتی اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کند تا آداب معاشرت خود در محیط کار را بهبود دهید.

آداب معاشرت در محیط کار چیست؟

آداب معاشرت در محیط کار، الگوی رفتاری رایجی است که از شما انتظار می‌رود که در محیط کار آن‌ها را رعایت کنید. قوانین آداب کاری مشخص می‌کند که چه کارهایی را انجام دهیم و از انجام چه کارهایی اجتناب کنیم.

وقتی آداب معاشرت خود را در محیط کار نشان دهید، فضای احترام‌آمیزی را به وجود می‌آورید. همکاران قطعاً در محیطی که همه مؤدب، باملاحظه و مهربان هستند، بیشتر می‌توانند با هم تعامل داشته و سازنده‌تر عمل کنند.

نکاتی برای آداب معاشرت در محل کار

۱) از سلام رسمی استفاده کنید

وقتی با یکی از همکاران یا مراجعه‌کنندگان روبه‌رو می‌شوید، «سلام»، «صبح به‌خیر» یا «وقت به‌خیر» بگویید، لبخند بزنید و ارتباط چشمی برقرار کنید. وقتی شخص جدیدی را می‌بینید، با او دست بدهید و خودتان را معرفی کنید. هنگام سلام کردن، همکارانی را که می‌شناسید با نام صدا بزنید، زیرا با این کار سلام خود را شخصی‌تر می‌کنید.

سلام و احوال‌پرسی با دیگران در محل کار می‌تواند به شما کمک کند تا آداب معاشرت اداری و رفتار دوستانه‌ای از خود نشان دهید که باعث می‌شود همکاران و مشتریان تان با شما راحت‌تر باشند.

۲) باب صحبت را باز کنید

یک راه خوب برای رعایت آداب معاشرت در محل کار، این است که سر صحبت را با دیگران باز کنید. احتمالاً در طول روز کاری، فرصت‌های متعددی برای باز کردن بحث با همکاران و مراجعه‌کنندگان دارید. با افرادی که می‌شناسید، صحبت کنید و افکار و عقاید آن‌ها را در مورد اتفاقات اخیر یا دستاوردهای و مشکلات محل کار جویا شوید. می‌توانید بحث با یک غریبه را از طریق صحبت درباره‌ی موضوعی عمومی، مثل رخدادهای کنونی شهری یا آب‌وهوا باز کنید.

برقراری ارتباط با افراد جدید می‌تواند بسیار ارزشمند باشد. ممکن است با یکی از مراجعه‌کنندگان احتمالی شروع به صحبت کنید یا با متخصصانی که به رشد و پیشرفت شغلی شما کمک می‌کنند، ارتباط برقرار کنید.

۳) به فکر دیگران باشید

برای نشان دادن آداب معاشرت خود در محل کار به دیگران توجه کنید، به‌خصوص وقتی در اداره جابه‌جا می‌شوید و راه می‌روید. وقتی از دری عبور می‌کنید، دوروبر خود را نگاه کنید و اگر کسی می‌خواست از آن در بگذرد، در را برایش نگه دارید. آسانسور را برای افرادی که به سمت آن می‌آیند، نگه دارید.

اگر لازم است کاری کنید تا دیگران بتوانند وظایف خود را بهتر انجام دهند، آن کار را با دقت و سرعت هرچه تمام‌تر انجام دهید. در مواقع نیاز، از واژه‌های «لطفاً» و «ممنونم» استفاده کنید.

۴) برای رعایت آداب معاشرت در محیط کار، موبایل خود را سایلنت (بی‌صدا) کنید

نوتیفیکیشن‌های (اعلان‌ها) موبایل، به‌خصوص هنگام کار در کنار همکاران یا مراجعه‌کنندگان، می‌توانند باعث حواس پرتی در محیط کار شوند. موبایل خود را در محیط کار سایلنت (بی‌صدا) کنید تا دیگران را با صداهای نوتیفیکیشن‌های (اعلان‌ها) خود آزار ندهید. اگر منتظر تماسی هستید، می‌توانید موبایل خود را روی حالت ویبره (لرزش) تنظیم کنید.

سایلنت نگه داشتن موبایل، به‌خصوص در جلسات، از مهم‌ترین نکات آداب معاشرت در محیط کار است که حتماً باید رعایت کنید. اگر در نزدیکی همکاران خود مستقر هستید، آن‌ها نیز از این کار شما خوشحال خواهند شد.

۵) توجه کامل خود را به فرد مقابل بدهید

برای رعایت آداب معاشرت در محل کار، در حین گفت‌وگو با دیگران توجه کامل خود را به آن‌ها معطوف کنید. اگر به شکل اتفاقی وسط حرف کسی پریدید، از او عذرخواهی کنید.

هنگام شرکت در جلسات، موبایل خود را روی میز رها کنید و هنگام گفت‌وگوهای دوفره نیز آن را در دست خود نگه ندارید. معطوف کردن تمام توجه به فرد مقابل نشان می‌دهد که به بحث جاری علاقه‌مند هستید و می‌خواهید نظرات صحبت‌کننده را بشنوید. تمام نکات گفته شده جزء موارد مهم در آداب معاشرت در محیط کار هستند.

۶) برای رعایت آداب معاشرت در محیط کار، محیط را تمیز نگه دارید

نکته‌ی بعدی برای نشان دادن آداب معاشرت در محیط کار، رعایت نظافت است. محل کار فضای مشترکی است که همه‌ی افراد باید در تمیز نگه داشتن آن مشارکت کنند. وقتی از وسیله‌ی خاصی استفاده می‌کنید، سعی کنید بعد از استفاده آن را در محل خودش قرار دهید تا دیگران نیز بتوانند آن را پیدا کنند. همه‌ی سطوح کثیف مثل میزها را تمیز نگه دارید تا محل کار منظمی داشته‌باشید. محل کار تمیز می‌تواند انگیزه و بهره‌وری تیم‌ها را بالا ببرد.

۷) به‌موقع برسید

مقیّد بودن به زمان یکی از مؤلفه‌های مهم آداب معاشرت در محیط کار است. با به‌موقع رسیدن به جلسات، اتمام کارها قبل از ضرب‌الاجل‌ها و رسیدن به محل کار چند دقیقه زودتر از زمان مشخص، نشان دهید که به زمان و اولویت‌های دیگران احترام می‌گذارید و برای آن‌ها ارزش قائل هستید. هنگام برنامه‌ریزی جلسات، زمان اتمام جلسه را طوری تنظیم کنید که همه بتوانند به‌سرعت و به‌موقع به کار یا جلسه‌ی بعدی خود برسند.

۸) در اتاق استراحت یا خارج از محل کار غذا بخورید

برای نشان دادن آداب معاشرت در محیط کار، در سالن غذا خوری، اتاق استراحت، آبدارخانه یا ... غذا بخورید. غذا خوردن روی میز کار به‌دور از آداب معاشرت در محیط کار است؛ چون می‌تواند حواس همکاران تان را پرت کند. سعی کنید ناهارتان را در مکان‌های مشخص‌شده برای آن مثل: سالن غذا خوری، اتاق استراحت، آبدارخانه یا ... صرف کنید.

۹) لباس مناسبی بپوشید تا نشان دهید آداب معاشرت در محیط کار را رعایت می‌کنید

یکی دیگر از مهم‌ترین اجزای آداب معاشرت در محل کار، پوشش مناسب است. سبک پوشش ساده بهترین انتخاب برای محیط کار است؛ حتی در محیط غیررسمی نیز بهتر است لباس‌های ساده و راحت را انتخاب کنید. عطر و ادکلن خیلی قوی می‌تواند حواس همکاران تان را پرت کند. اگر راجع به سبک پوشش مناسب مطمئن نیستید، برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی نوع پوشش دستورالعمل پوشش اداری کارکنان را بخوانید یا از مسئول و مدیرمربوطه راهنمایی بخواهید.

اگر قرار است با مراجعه‌کننده‌ای ملاقات کنید، برای نشان دادن آداب معاشرت خود در محیط کار، سعی کنید لباس‌های رسمی و حرفه‌ای بپوشید. شاید ایده‌ی پوشیدن لباس مطابق با استانداردهای طرف مقابل نیز بد نباشد؛ برای مثال، اگر مشتری شما برای شرکت مالی کار می‌کند، بهتر است کت‌وشلوار یا لباس حرفه‌ای و رسمی‌ای مطابق با عرف آن‌ها بپوشید.

۱۰) در مکان‌های مشخص‌شده با دیگران ملاقات کنید

برای رعایت آداب معاشرت در محیط کار، در مکان‌های مشخص‌شده با دیگران ملاقات کنید. اگر با ۲ یا تعداد بیش‌تری از افراد ملاقات می‌کنید، برای جلسه‌ی خود اتاق جلسات را رزرو کنید. میزبانی جلسات در محیط کارتان صداهایی را ایجاد می‌کند که حواس اعضای دیگر گروه را پرت می‌کند. حین جلسات، در را بسته نگه دارید تا صداها را کاهش دهید. با صدای آهسته صحبت کنید و وسط حرف‌های یک‌دیگر نپرید تا اطرافیان بتوانند روی کارشان تمرکز کنند. با انجام این کار، نشان می‌دهید که آداب معاشرت در محیط کار را به‌خوبی رعایت می‌کنید.

۱۱) به زبان بدنتان توجه داشته‌باشید

زبان بدن شما حین گفت‌وگوها پیام‌های متفاوتی را به فرد مقابل منتقل می‌کند. برای این‌که مطمئن شوید زبان بدن تان همان پیام کلمات شما را منتقل می‌کند، تعاملات غیرکلامی را تمرین کنید. هنگام صحبت با دیگران، ارتباط چشمی برقرار کنید و سرتان را به نشانه‌ی تأیید تکان دهید که بیانگر توجه شما به آن‌هاست. با این کار، آداب معاشرت در محیط کار را رعایت خواهید کرد.

لبخند زدن می‌تواند اشتیاق شما را به موضوع مورد بحث نشان دهد. برای حفظ آداب معاشرت در محل کار، دست‌های خود را در کنار بدنتان نگه دارید تا ژست طبیعی داشته‌باشید یا آن‌ها را روی پاهای خود قرار دهید که نشان‌دهنده‌ی اعتماد به نفس شماست. چه نشسته و چه ایستاده، مطمئن شوید که پشت تان صاف و شانه‌های تان رو به عقب است که نشان‌دهنده‌ی گوش‌به‌زنگی شماست.

جمع‌بندی

رعایت آداب معاشرت در محل کار باعث می‌شود فضای احترام‌آمیزی به‌وجود بیاید تا همکاران بتوانند با یکدیگر همکاری سازنده‌تری داشته‌باشند.

منبع:

<https://karboom.io>

آشنایی با موسیقی درمانی برای سالمندان

مهدی مرادی اقدام / کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

از نخستین روزهای آغاز تمدن بشری، موسیقی و قدرت موسیقی برای ما آشکار بوده است. پس از جنگ جهانی دوم، روش روان‌شناسی جدید به وجود آمد که به آن موسیقی درمانی می‌گویند. موسیقی درمانی برای سالمندان در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. انواع متنوع موسیقی درمانی با مزایای گسترده و در موقعیت‌های مختلف، تأثیر عمیقی بر سلامت سالمندان داشته است. موسیقی درمانی که همراه با درمان‌های سنتی، روان‌شناسی مثبت و حتی به عنوان یک مداخله مستقل استفاده می‌شود، می‌تواند موجب تسریع فرایند بهبود سالمندان شود. در این مقاله به بررسی این راهکار درمانی و کلیه موارد مرتبط با آن می‌پردازیم.

موسیقی درمانی چگونه کار می‌کند؟

نحوه تأثیر موسیقی بر مغز بسیار پیچیده است. تمام جنبه‌های موسیقی (از جمله زیر و بم، تمپو و ملودی) توسط نواحی مختلف مغز پردازش می‌شوند. تحقیقات مختلفی به ما این موضوع را نشان داده است که استفاده از مواردی همچون موسیقی درمانی موجب عملکرد بهتر نوروپلاستیسیته می‌شود. این بخش بر بهبود کلی کیفیت زندگی اثر می‌گذارد و عملگرهای فیزیکی ما را تقویت می‌کند. با کمک موسیقی درمانی می‌توان از واکنش‌های فیزیکی عمیقی که بدن نسبت به موسیقی دارد جهت کمک به افراد مبتلا به بیماری‌های روانی استفاده کرد. در ادامه این متن از خانه سالمندان به تأثیر موسیقی درمانی بر سلامت سالمندان می‌پردازیم.

تأثیر موسیقی درمانی بر سلامت سالمندان

هدف کلی موسیقی درمانی دستیابی به اهدافی است که نیازهای فرد را برآورده می‌کند. این هدف ممکن است برای مثال شامل بهبود عملکرد حرکتی، مهارت‌های اجتماعی، احساسات، هماهنگی، ابراز وجود و رشد شخصی باشد. هر یک از این اهداف تأثیر مستقیمی بر سلامت سالمند مدنظر خواهد گذاشت.

اهداف مشترک در موسیقی درمانی توسعه موارد زیر است:

مهارت‌های ارتباطی (استفاده از صداها و حرکات صوتی یا کلامی)

مهارت‌های اجتماعی (ایجاد تماس چشمی، شروع تعامل و بهبود عزت نفس)

مهارت‌های حسی (از طریق لمس، گوش دادن و سطوح آگاهی)

مهارت‌های فیزیکی (کنترل و حرکات ظریف)

مهارت‌های شناختی (تمرکز و توجه، تقلید و توالی)

مهارت‌های عاطفی (بیان احساسات غیرکلامی)

با کمک موسیقی درمانی می‌توان به حفظ روحیه سالمندان برای مبارزه با بیماری‌های سخت همچون بهبود سبک زندگی آنها کمک کرد. تأثیر شادی در زندگی سالمندان را نباید نادیده گرفت زیرا بر روند سلامت کلی این افراد نقش مهمی دارد.

موسیقی درمانی برای سالمندان مبتلا به آلزایمر

در مراحل اولیه آلزایمر در سالمندان، بسیاری از سالمندان از نواختن موسیقی یا آواز خواندن لذت می‌برند. سالمندان را تشویق کنید به مشارکت در موسیقی ادامه دهند. ممکن است موسیقی همان حوزه‌ای باشد که در آن می‌توانند موفقیت و بهبود خود را احساس کنند و از زیبایی آن لذت ببرند.

همچنین می‌توانید از آهنگ‌های مورد علاقه آن‌ها که اغلب آهنگ‌ها یا موسیقی‌هایی هستند که به سال‌های جوانی و میانی‌شان بازمی‌گردد، استفاده کنید و آهنگ‌های تلفیقی بسازید. برخی از افراد مسن ممکن است باورهای معنوی قوی داشته باشند و با آهنگ‌های ایمانی مذهبی حس مثبتی پیدا کنند. مبحث بعدی ما در زمینه موسیقی درمانی برای سالمندان، رابطه این روش درمانی با افسردگی حاد است.

موسیقی درمانی برای سالمند مبتلا به افسردگی حاد

مطالعات نشان می‌دهد که موسیقی درمانی می‌تواند در زمینه بهبود افسردگی حاد کمک‌کننده باشد. افرادی که تحت موسیقی درمانی همراه با درمان‌های استاندارد افسردگی (مانند گفتاردرمانی) قرار می‌گیرند، نسبت به افرادی که فقط درمان استاندارد را دریافت کرده‌اند، فرایند بهبود مناسب‌تری دارند. درباره نکات مهم در مراقبت از سالمند با بیماری افسردگی بیشتر بخوانید.

گوش دادن به موسیقی همچنین می‌تواند موجب ترشح دوپامین شود. دوپامین هورمونی است که احساس لذت را در افراد ایجاد می‌کند. علاوه بر این هنگام گوش دادن به موسیقی اندورفین نیز به وجود می‌آید. اندورفین همان هورمونی محسوب می‌شود که می‌تواند خلق‌و‌خوی فرد را تغییر داده و درد را تسکین دهد.

روش‌های موسیقی درمانی برای سالمندان

روش‌های مختلفی جهت به‌کارگیری موسیقی درمانی در سالمندان وجود دارد که همه سالمندان می‌توانند از آن‌ها بهره‌مند شوند. در این بخش به چند مورد از این راهکارها اشاره می‌کنیم.

۱. همخوانی

جلسات موسیقی درمانی برای سالمندان ممکن است شامل آواز خواندن با هم و یا هم‌خوانی (به شکل گروه سرود) باشد. بهتر است در همخوانی از مجموعه‌های موسیقی درمانگر یا اشعار آهنگ‌های محبوب استفاده شود. شرکت‌کنندگان می‌توانند آهنگ‌های دلخواه خود را بخوانند یا به صورت بداهه از یک آهنگ جدید کمک بگیرند.

همخوانی، مشارکت افراد در یک فرایند سرگرم‌کننده و موسیقی درمانی را تشویق می‌کند. از این روش می‌توان برای دستیابی به اهداف و مقاصد مختلف، از جمله آموزش تمرینات تنفسی استفاده کرد.

۲. ترانه نویسی | موسیقی درمانی برای سالمندان

در این روش، درمانگر اشعار ۴ یا ۵ آهنگ مختلف که دارای گزینه‌هایی مانند: غلبه بر موانع، حمایت یا مبارزات با بیماری و ... هستند را به سالمندان ارائه می‌کند. سپس، سالمندان تشویق می‌شوند که مدتی را برای خواندن این اشعار اختصاص دهند و برای ساختن آهنگ خود، کلماتی را از متن ترانه‌های مزبور انتخاب کنند.

فواید موسیقی درمانی در سرای سالمندان

تحقیقات مختلف نشان‌دهنده اثربخشی موسیقی درمانی برای طیف وسیعی از اهداف درمانی است. موسیقی درمانی را می‌توان برای تسهیل حرکت و توان‌بخشی فیزیکی کلی و ایجاد انگیزه در سالمندان برای مقابله با درمان استفاده کرد. موسیقی درمانی می‌تواند حمایت عاطفی را برای سالمندان و خانواده‌هایشان فراهم کند و موجب ارتباط بهتر سالمندان با پرسنل سرای سالمندان شود.

موسیقی درمانگران معتبر می‌توانند با بیماران مبتلا به آسیب مغزی اکتسابی AMI کار کنند. به‌عنوان مثال، موسیقی درمانی را می‌توان برای کاهش اثرات زوال عقل، کاهش دوره‌های آسم در کودکان و بزرگسالان و کمک به کاهش درد در بیماران دارای شرایط سلامتی نامناسب استفاده کرد. همچنین از موسیقی درمانی می‌توان برای کمک به سالمندان مبتلا به اختلال‌های مختلف جهت بهبود توانایی‌های ارتباطی استفاده کرد. به‌طورکلی، موسیقی درمانی برای کمک به افراد مبتلا به بیماری پارکینسون و بهبود عملکرد حرکتی گزینه مناسبی به نظر می‌رسد. در ادامه متن موسیقی درمانی برای سالمندان، در مورد ارتباط این روش درمانی و اضطراب صحبت می‌کنیم.

چگونه موسیقی درمانی برای سالمندان به نابودی اضطراب کمک می‌کند

بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که موسیقی درمانی می‌تواند احساس اضطراب در سالمندان را کاهش دهد، از جمله در افراد مبتلا به سرطان، افرادی که تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند و افرادی که به بخش مراقبت‌های ویژه می‌روند. موسیقی می‌تواند فشارخون و ضربان قلب را کاهش دهد و تأثیر مستقیمی بر کم شدن میزان استرس فرد خواهد داشت.

همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که تحت موسیقی درمانی قرار می‌گیرند، بلافاصله پس از جلسات مربوطه کاهش اضطراب را تجربه می‌کنند.

موسیقی درمانی در مقابل سایر اشکال روان درمانی

موسیقی درمانی بر ارتباط کلامی متکی نیست، بنابراین برای افرادی که در برقراری ارتباط کلامی مشکل دارند، می‌تواند گزینه بهتری باشد. عدم برقراری ارتباط کلامی دلایل مختلفی مانند ناتوانی، یک بیماری تخریب‌کننده عصبی مانند زوال عقل، یک آسیب مغزی اکتسابی یا یک بیماری مرتبط با وضعیت سلامت روان دارد.

از آنجایی که CBT و مشاوره به‌صورت حضوری هر دو جزو روش‌های گفتاردرمانی هستند، ممکن است برای افرادی که ارتباط کلامی برایشان مشکل است مناسب نباشند. در چنین شرایطی موسیقی درمانی می‌تواند به بهبود فرد کمک کند.

علاوه بر این، پزشکان سلامت روان می‌توانند فرایند موسیقی درمانی برای سالمندان را کاملاً شخصی‌سازی کنند. لذت بردن از موسیقی درمانی در خانه سالمندان یک روش مناسب برای کاهش استرس و بهبود ارتباط کارکنان مرکز مراقبت از سالمندان مدنظر است.

مهارت‌هایی که فرد در موسیقی درمانی یاد می‌گیرد می‌تواند در زندگی روزمره او نیز مفید باشد. باید به این نکته اشاره کنیم که آشنایی با یک ساز و ابزار موسیقی نیز جزو درمان موسیقی درمانی محسوب می‌شود. یادگیری یک ساز جدید باید به شکل یک سرگرمی جدید شروع شود. یک سرگرمی مناسب برای سالمندان که می‌توانند از آن به‌عنوان ابزاری برای بهبود سلامت روان خود و کنار آمدن با موقعیت‌های دشوار در طول زندگی استفاده کنند.

نکات مهم در زمینه موسیقی درمانی برای سالمندان

اگرچه موسیقی درمانی یک اصل برای درمان هیچ بیماری روانی خاصی محسوب نمی‌شود، اما می‌تواند ابزاری مؤثر و لذت‌بخش برای کاهش علائم بیماری‌های متعدد از جمله افسردگی و اضطراب باشد.

موسیقی درمانی روشی خلاقانه و قابل دسترس برای بیان احساسات و پردازش تجربیات افراد ارائه می‌دهد. انسان‌ها مدت‌هاست از موسیقی به دلیل تأثیرات قدرتمند آن بر خلق‌و‌خو و احساسات استفاده می‌کنند. موسیقی درمانی علاوه بر کمک به بهبود و تقویت سلامت روان در سالمندان، فواید متعدد دیگری نیز دارد، مانند ایجاد یک خروجی خلاقانه، گسترش دانش، آگاهی فرهنگی و بهبود مهارت‌های شناختی همچون تقویت حافظه و یادگیری. استفاده از موسیقی درمانی در خانه‌های سالمندان باید تحت‌نظر متخصصان امر صورت بگیرد تا شاهد یک روند درمانی مناسب باشیم. به‌طورکلی مهم‌ترین نکاتی که در این زمینه باید به آن‌ها توجه کرد عبارت‌اند از:

- شناخت راهکارهای موسیقی درمانی
- انتخاب بهترین راهکار موجود با توجه به شرایط
- تمرینات مداوم موسیقی درمانی
- مشاهده نتایج حاصله

به پایان مطلب آشنایی با فواید موسیقی درمانی برای سالمندان رسیدیم. امروزه استفاده از موسیقی درمانی جهت بهبود شرایط بیماری‌های مختلف سالمندان از محبوبیت خاصی برخوردار است. تحقیقات بسیاری رابطه مناسب بین موسیقی درمانی و تسریع روند درمان بیماران را به ما نشان می‌دهد. از موسیقی درمانی می‌توان در خانه‌های سالمندان استفاده کرد تا با افزایش تمرکز و ارتباط سالمندان با بیماری‌های مختلفی همچون افسردگی و آلزایمر مقابله کرد. یکی از مهم‌ترین موارد در زمینه موسیقی درمانی استفاده از درمانگران معتبر و مجرب است.

منبع: <https://parsayannursinghome.com/musictherapy-for-the-elderly/>

علم و دانش، ساحل امن آرامش

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

گفت وگویی صمیمی با محمدرضا مباشر توانخواه ساختمان گلها که چندسالی است در کهریزک زندگی می کنند...

محمدرضا مباشر متولد ۲۰ آذر ماه ۱۳۱۹ با اصلاتی تهرانی، زاده خیابان ری تهران فرزند محمد حسین که مدتی است در ساختمان گلها زندگی می کند.

دوران کودکی چندان دلچسب نبود...

متأسفانه از دوران کودکی خاطرات خوبی ندارم یا به عبارتی بسیار تلخ و غم انگیز است. در اولین سالی که به دنیا آمدم، پدر و مادرم از هم جدا شدند و این موضوع اثرات بسیار بدی در آینده ام داشت که حتی فکر کردن به آن هم مرا آزار می دهد.

دوران پس از کودکی و به عبارتی مدرسه؟؟

دوران دبستان را تا کلاس هشتم در مدرسه شاپور تجریش (باغ فردوس شمیران) سپری کردم. سپس برای ادامه تحصیل وارد مدرسه جم قلهک شدم. کلاس دهم را مدرسه مروی خیابان ناصر خسرو تهران و همچنین کلاس یازدهم و دوازدهم را در مدرسه راشدی پشت خانه ملت (پارلمان سابق) سپری کردم و در نهایت دیپلم خود را در رشته طبیعی (پزشکی) دریافت کردم.

بهترین معلم: معلم کلاس اول ابتدایی ما خانم موافقی نام داشت. بسیار مهربان و همشهری مادرم بود. با لهجه ناب و دوست داشتنی رشتی تدریس می کرد. جالب اینکه بعد از پنجاه سال دوباره ایشان را در شمیران ملاقات کردم که خیلی پیر و از پا افتاده بود...

و اما پدر....

پدرم وضع مالی خوبی داشت. چندین بار ازدواج کرد و از هر ازدواج صاحب چند فرزند بود. به واسطه کار و مشغله زیاد به خانواده و فرزندان تمرکز نداشت و این موضوع تا حدودی به آینده فرزندان آسیب وارد می کرد.

برویم سراغ واژه مادر...

مادرم را خیلی دوست داشتم. محترم اسلامپرست نام داشت. در زندگی زحمات زیادی متحمل شد. خیلی مهربان و دلسوز بود. برای خودش کدبانویی بود. غذاهای گیلیکی اش حرف نداشت. اهل رشت و بسیار شیک پوش و زیبا بود. سالها در کنارهم زندگی خوب و شیرینی داشتیم. حرف های خوبی از او در ذهن دارم. اگر الان مادرم را داشتم سرتا پایش را می بوسیدم. دلم بسیار برایش تنگ شده روحش شاد و یادش گرامی...

ازدواج...

متأسفانه بنا به شرایطی که در دوران مسافرت و زندگی در اروپا داشتم اصلاً به موضوع ازدواج فکر نمی کردم. الان که پا به سن هشتاد و چهار سالگی گذاشتم اذعان می کنم که باید بیشتر به این موضوع فکر می کردم و قطعاً اگر به ازدواج ختم می شد اکنون بازخورد خوبی می گرفتم. اگر زمان به عقب برگردد کدام دوران زندگی را پاک می کنید؟؟ دوران کودکی و نوجوانی که بسیار برایم تلخ و ناگوار بود.

آقای مباشر در مورد خدمت سربازی چنین می گوید...

من به سربازی نرفتم. یادم هست فامیلی داشتیم که پزشک بود. با رندی و زیرکی گواهی پزشکی مبنی بر اینکه از لحاظ روانی مشکل دارم، دریافت کردم و برای درمان می بایست به اروپا مسافرت کنم. این موضوع کافی بود تا به این بهانه به آلمان مسافرت کنم و در آنجا تحصیلاتم را ادامه دهم...

سوال و جواب کوتاه و جذاب با آقای مباشر

میوه مورد علاقه؟ هلو / غذای مورد علاقه؟ فسنجان شمال به خاطر مادرم / بهترین رنگ؟ بنفش / طرفدار کدام تیم؟ بایرن مونیخ / شهر مورد علاقه؟ رشت و هامبورگ / کشور مورد علاقه؟ آلمان / شخصیت مورد علاقه: عمر خیام و فردوسی / کتاب مورد علاقه: کتاب های صادق هدایت

اولین و بهترین جواب:

آلمان: بهترین دوران زندگیم / ناصر حجازی: بهترین دروازه بان و اسطوره ایرانی / کتاب: لازمه زندگی / نویسندگی: شغل ارزشمند و مقدس من / کهریزک: تنها جایی که سیستم مدیریت دارد / ایران: وطن عزیز من / تهران: زادگاه من / رشت: زیباترین شهر ایران / معلم: شغل گرانباه و محبوب من / شعر: دوست داشتنی / ادبیات: ارزش معنوی هر کشور / جایی یا قهوه: قهوه / آلمان یا اتریش: هردو / تهران یا رشت: هردو / کوه یا جنگل: جنگل / دریا یا دشت: دشت / نوشتن یا خواندن: هردو / موسیقی یا خواب: خواب / قرمز یا آبی: آبی / فوتبال یا والیبال: هردو / استقلال یا پرسپولیس: هردو

در کل طرفدار سرسخت بایرن مونیخ هستم و عاشق قیصر فوتبال آلمان یعنی بکن بائر(فقید) هستم و شادروان پهلوان تختی محبوب من است و علی دایی را فوق العاده دوست دارم و بهترین کاری که در عمرم دوست دارم تدریس زبان آلمانی و ترجمه کتاب است. خاطره ای جالب از مسافرت به اروپا: پس از دوران دبیرستان به عنوان نویسنده در مجله آسیای جوان که سردبیر آن خانم پوران زاد بود مشغول به کار شدم. در آن سالها در کنار مادرم زندگی خوبی داشتیم. سودای مسافرت به اروپا را اولین بار از کشور آلمان شروع کرد. آن موقع بلیط آلمان چهارصد تومان بود و مسافرت به آلمان تقریباً زمینی هفت روز طول می کشید. از نظر من آلمان به خاطر رعایت حقوق شهروندی بهترین کشور و همچنین کشور پاکستان به خاطر خرافات و مردمان خرافی اش بدترین کشور دنیاست. به چه کشورهایی سفر کردین؟ در اروپا ترکیه، یوگسلاوی سابق که شامل شش کشور بود، بلغارستان، اتریش، آلمان، دانمارک، سوئد، ایتالیا، اسپانیا، چک، اسلواکی، لهستان و در آسیا به کشورهای پاکستان، هندوستان، بنگلادش و تایلند سفر کرده ام.

یک بیت شعر از خیام مهمانان کنید:

ور نیز شدن به من بدی کی شدی
نه آمدی، نه بدی نه شدی

گر آمدن به من بدی، نامدی
به ز آن نبودی که اندر این دیر خراب

کتاب های چاپ شده؟؟؟

الموت چاپ نهم، آموزش گرامر زبان آلمانی، گزارش هرمونی و پرورش اندام، اجزای تمرینات پرورش اندام، حرکات آکروباتیک، آموزش بوکس، رمان مونلی، رمان زمبو دختر رودخانه کتاب هایی بوده که آنها را ترجمه کرده ام و به چاپ رسیده و کتاب خودآموز آلمانی در حال چاپ است و متأسفانه چندین کتاب دیگر که به دلیل عدم تأمین مالی به مرحله چاپ نرسید. در حال حاضر به تدریس زبان آلمانی مشغول هستم و اگر بگویند یک ساعت تا پایان زندگی فرصت داری قطعاً این فرصت را نیز به تدریس خواهیم پرداخت چرا که از این کار لذت می برم.

توصیف دوران سالمندی...

دوران بسیار سختی است. دورانی است که با هجوم بیماری ها مواجه هستیم. دورانی است که بسیار یاد گذشته هستیم. در ضمن من اصلاً از مرگ نمی ترسم چرا که اعتقاد دارم که اگر برای جامعه مفید و موثر واقع شویم با خیالی آسوده مرگ را در آغوش می گیریم.

توصیه به جوانان؟؟؟ تحصیل کنند و خود را با علم و دانش آغشته کنند. توصیه می کنم هیچ وقت به دنبال دود و دم و سیگار و مواد مخدر نباشند. همیشه آموزش ببینند و در حال یاد گیری باشند. از لحظات زندگی لذت ببرند. زندگی را سخت نگیرند. 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 مجموعه شکوفا شد. قصه گویی، 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 علی الخصوص خانم دانایی و خانم اصغریان که زحمات زیادی متحمل می شوند نهایت تقدیر و تشکر را داریم. ما در اینجا از خدمات مراقبتی، توانبخشی، آموزشی و همچنین خدماتی از قبیل فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناسی، مددکاری، پزشکی، گفتار درمانی و... استفاده می کنیم.

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

نشست مشترک سرپرستان گروه نیکوکاری و مدیر آسایشگاه خیریه



نشست صمیمانه مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با سرپرستان گروههای نیکوکاری بانوان و آقایان در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک : سرپرستان گروههای نیکوکاری بانوان و آقایان بمنظور هم اندیشی و هماهنگی بیشتر در جهت خدمت رسانی مطلوب به توانخواهان با دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و معاونان ایشان در آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار و به گفت و گو پرداختند. طرح نیازها و دغدغه های توانخواهان و مسائل مرتبط با نحوه عملکرد سفیران کهریزک که با نیت های انسان دوستانه خود در امر حمام و شست و شوی توانخواهان ، خدمات، آشپزخانه و ... این مجموعه بزرگ را یاری مینمایند و تاکید بر مشارکت بیشتر در تامین نیازهای اساسی اهم گفتار مطروحه در این نشست بود. دکتر نحوی نژاد ضمن تشکر و قدردانی از خدمات ارزشمند سفیران کهریزک عنوان کرد: شما نیکوکاران ارجمند منشاء خیر و برکت هستید و موجب آبرومندی ما بوده اید و همواره خود را وام دار شما می دانیم.

وی اظهار داشت: تبسمی که بر چهره اعضای این خانه است، مدیون و مرهون فداکاری ها و حضور مستمر نیکوکاران است و در راستای رسیدن به مطلوب ترین وضعیت از هیچ کوششی دریغ نخواهم کرد مطالب مطرح شده در این نشست توسط معاونان و مسئولین ذیربط یادداشت و طی بررسی و هماهنگی در دستور کار مجموعه قرار خواهد گرفت. در ادامه این نشست طی حکمی از سوی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک مریم عباس نژاد بعنوان مسئول هماهنگی سرپرستان گروه نیکوکاران منصوب شد و با اهدا لوح و گل از زحمات خانم ملیحه صابر مسئول سابق تقدیر بعمل آمد.

گرامیداشت روز عصای سفید در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

آیین گرامیداشت روز عصای سفید با حضور مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران در کتابخانه این مرکز برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ آئین گرامیداشت روز جهانی عصای سفید در راستای بزرگداشت نابینایان و کم بینایان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با حضور مدیر آسایشگاه، معاونین و جمعی از روشندان در کتابخانه آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. دکتر نحوی نژاد در این آیین عنوان کرد: ۱۵ اکتبر مقارن با بیست و سوم مهرماه به عنوان روز جهانی عصای سفید نامگذاری شده است و این روز بهانه ای ارزشمند برای توجه بیشتر به این قشر از جامعه است؛ نماد این روشندان عزیز، عصای سفید است، عصایی که ضامن جان و سلامت یک نابینا می باشد.



وی در ادامه یادآور شد: حدود ۵۲ نفر از عزیزان معلول و سالمند آسایشگاه که اغلب دچار چند معلویتی هستند با نابینایی و کم بینایی ساکن خانه مهر کهریزک هستند که علی رغم نابینایی، موفقیت های بسیاری در عرصه های علمی، قرآنی، فرهنگی، موسیقی و ورزشی در سطوح مختلف، کسب کرده اند که جا دارد در همین جا از تلاش و زحمات آنان قدردانی شود. در پایان این مراسم از یکایک نابینایان و کم بینایان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با اهدای گل و هدیه تجلیل بعمل آمد.

آئین اختتامیه رقابت های ورزشی خانه ملائک



آئین اختتامیه رقابت های ورزشی خانه ملائک با حضور مدیر آسایشگاه و جمعی از مسئولان شهرستان ری در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک ؛همزمان با میلاد با سعادت حضرت عبدالعظیم حسنی(ع) و آغاز هفته فرهنگی در ری آئین اختتامیه رقابت های ورزشی خانه ملائک با حضور مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک و معاونین، معاون استاندار تهران و فرماندار ویژه شهرستان ری و هیئت همراه ، معاونت فرهنگی آستان حضرت عبدالعظیم(ع)، رئیس بنیاد شهید و ایثارگری شهرستان ری، شهردار منطقه ۲۰ شهری، شهردار کهریزک و جمع کثیری از توانخواهان ورزشکار و ملی پوش بمنظور تجلیل از مقام آوران رقابت های ورزشی در ورزشگاه پوریای ولی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با اشاره به اینکه کهریزک جایی است برای زندگی نه زنده ماندن عنوان کرد: گواه ما فعالیت های ورزشی و حضور ۱۵ تن از مددخواهان در تیم های ملی است زمانی که این بزرگواران به خانه مهر کهریزک پیوستند خود و خانواده هایشان این باور را نداشتند که بتوانند به این جایگاه دست پیدا کنند و بتوانند در سطح کشور و حتی بین الملل بدرخشند.

در این مراسم برنامه های شاد و مهیج شعبده بازی، سرود خوانی، موسیقی و اجرای ورزش های دات ، توپ و تور و ... و پرچم گردانی خادمین آستان مقدس حضرت عبدالعظیم(ع) به همراه تبرکات بین حضار در سالن و اهدا بسته های متبرک برگزار گردید . در پایان برنامه از ورزشکارانی که در سطح جهانی کسب رتبه کرده بودند با اهدا کارت هدیه و لوح تقدیر تجلیل بعمل آمد. و به تمامی حضار در سالن که حضور فعال در ورزشگاه نیز دارند، جوایزی از سوی آسایشگاه اهدا گردید.

جشن روز پرستار در کهریزک، نمونه ای از ارادت و احترام به این قشر زحمتکش و یادآوری اهمیت است که پرستاری در جامعه دارد

جشن بزرگ روز پرستار به مناسبت تولد حضرت زینب (سلام الله علیها) با حضور دکتر نحوی نژاد، معاونین و جمعی از پرستاران و کادر درمان در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک ؛ همزمان با فرارسیدن میلاد با سعادت بانوی بزرگ کربلا حضرت زینب کبری(س) متقارن با روز پرستار، مراسمی باشکوه و پرشور با حضور دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک، معاونین ، پزشکان و جمعی از پرستاران، بهیاران، مددیاران و کادر درمانی به همراه خانواده های ایشان با هدف قدردانی از زحمات بی دریغ کادر درمان در فضایی صمیمی و پر از احساس احترام و محبت در آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران ضمن تبریک ولادت با سعادت حضرت زینب(س) به عنوان نماد صبر، ایثار و مراقبت از آسیب دیدگان که همواره الهام بخش پرستاران بوده است اظهار داشت: خدمات پرستاری و درمانی در آسایشگاه خیریه کهریزک از حساسیت بالایی برخوردار است، پرستاران و کادر درمان آسایشگاه به عنوان افراد کلیدی و ستون های مستحکم آسایشگاه در ارتقای کیفیت زندگی توانخواهان نقش بزرگی را ایفا میکنند. و در دوره های مختلف به ویژه دوران سخت شیوع بیماری کرونا با کمترین فوتی این را ثابت کردند.



وی در ادامه یادآور شد: حمایت از پرستاران و کادر درمانی نه تنها یک وظیفه اخلاقی است، بلکه نشان دهنده تعهد موسسه به ارتقای استانداردهای خدمات بهداشتی و درمانی در جامعه است. در این روز بزرگ از سخت کوشی ها و فداکاری های پرستاران و کادر درمان که در کنار بیماران ، سالمندان و معلولین حضور دارند قدردانی ویژه می نمایم.

آغاز رسمی فعالیت بخش تسکینی آسایشگاه خیریه کهریزک



بخش تسکینی (نارون ۷) آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با پذیرش ۳۲ توانخواه فعالیت خود را رسماً آغاز کرد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ بخش تسکینی به منظور ارائه مراقبت‌های ویژه به مددجویانی که شرایط پزشکی پیچیده‌تری دارند و کاملاً وابسته به تخت هستند، تجهیز و راه‌اندازی شده است. مددجویانی که به خدمات تسکینی و مراقبتی ویژه نیاز دارند، در این بخش تحت مراقبت‌های مستمر پرستاری قرار خواهند گرفت. خانم مقدری در مراسم آغاز به کار این بخش جدید، گفت: «در نخستین مرحله، تعداد ۱۷ نفر از بخش نارون ۵ و ۱۵ نفر از بخش نارون ۱ به بخش تسکینی منتقل شدند. این افراد کسانی هستند که به دلیل وضعیت بالینی خاص و وابستگی شدید به تخت، نیاز به مراقبت‌های ویژه در زمینه تغذیه، بهداشت، دارو و فعالیت‌های روزانه دارند. در بخش تسکینی، تمامی خدمات مراقبتی و پزشکی با دقت و حساسیت بالایی توسط تیم‌های پرستاری مجرب و پزشکان متخصص ارائه خواهد شد.

ایشان همچنین اضافه کرد: هدف از راه‌اندازی این بخش، فراهم آوردن محیطی امن و آرام برای مددجویان است تا آنها بتوانند در شرایطی با حداقل درد و رنج زندگی کنند و تمامی نیازهای جسمی و روحی‌شان برطرف شود. بخش تسکینی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با امکانات پیشرفته و تیم مراقبتی مجرب، به یکی از بخش‌های حیاتی و پر اهمیت این مرکز تبدیل شده است که علاوه بر خدمات پزشکی، به ارتقای کیفیت زندگی مددجویان و حمایت از آنان در لحظات حساس زندگی کمک می‌کند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

دیدار رئیس فدراسیون ورزش‌های جانبازان و توان‌یابان از آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

دکتر جلیل کوهپایه زاده رئیس فدراسیون ورزش‌های جانبازان و توان‌یابان به همراه هیئت برگزیده همراه از آسایشگاه خیریه کهریزک تهران بازدید کردند به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: روز دوشنبه هفتم آبان ماه رئیس فدراسیون ورزش‌های جانبازان و توان‌یابان در نشست صمیمی به گفتگو با مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک پرداخت. دکتر حسین نحوی نژاد با ارائه عملکرد آسایشگاه خیریه کهریزک به تبیین برنامه‌های پیش رو به ویژه ورزش سالمندان و معلولان پرداخت. دکتر کوهپایه زاده نیز در سخنان خود ضمن اشاره به سختی کار خدمتگزاران این مجموعه، کهریزک را سازمانی مردم‌نهاد دانست که در انجام رسالت الهی خود بسیار موفق عمل کرده و اذعان داشت با این وسعت و جمعیت تحت پوشش اداره چنین مرکزی مستلزم یک مدیریت منسجم و کارآمد است. وی افزود امیدواریم از ظرفیت‌های فدراسیون و آسایشگاه بتوانیم برای سلامتی جانبازان و توان‌یابان گام‌های بیشتری برداریم. در ادامه رئیس فدراسیون ورزش‌های جانبازان و توان‌یابان با حضور در سالن پوربای ولی آسایشگاه، به دیدار با ورزشکاران و مدال‌آوران ملی و پارالمپیک پرداخت.



الهام چزانی و ظریفه احمدی دو ورزشکار پرافتخار کهریزک ضمن ابراز خوشحالی از حضور دکتر کوهپایه زاده اظهار داشتند: هر آنچه در فعالیت‌های ورزشی معلولان سرمایه‌گذاری بیشتری صورت گیرد به همان اندازه نتایج مطلوب‌تری نصیب ورزشکاران خواهد شد. از حاشیه‌های این دیدار، حضور اصحاب رسانه و تهیه گزارش و مصاحبه اختصاصی با دکتر نحوی نژاد و ورزشکاران مدال‌آور کهریزک می‌توان اشاره نمود.

برپایی ایستگاه رایگان تندرستی در کهریزک به همت فدراسیون پزشکی و ورزشی



رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی و نایب رئیس کمیته ملی المپیک در راستای رسالت اجتماعی و طی یک اقدام فرهنگی با حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با مدیر این آسایشگاه دیدار و گفتگو کرد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک؛ غلامرضا نوروزی در این دیدار با اشاره به اقدامات فرهنگی فدراسیون در زمینه‌های مختلف، آسایشگاه خیریه کهریزک را از جمله مصداق‌های بارز نیک اندیشی و نیکوکاری در کشورمان توصیف کرد و گفت: فدراسیون پزشکی ورزشی همواره در چارچوب قوانین و مقررات از اقدامات فرهنگی و انسان دوستانه دریغ نکرده است و با توجه به امکانات بسیار خوبی که خیرین در این آسایشگاه ایجاد کرده اند، ما هم این آمادگی را داریم در بخش ورزش و در تعامل با دیگر فدراسیون‌های ورزشی، نگاه‌ها را بیش از پیش متوجه این آسایشگاه نماییم و قدمی در این راستا برداریم. رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی با اشاره به خدماتی که این فدراسیون در زمینه درمان مددجویان ورزشکار ملی و پویش سلامت به سالمندان و معلولین آسایشگاه خیریه کهریزک ارائه می‌دهد، خاطر نشان کرد: این رویه همچنان ادامه خواهد داشت و ما به سهم خود یاریگر این نهاد مردمی و خیریه خواهیم بود. در این دیدار دکتر حسین نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک نیز با اشاره به تاریخچه ۵۲ ساله آسایشگاه و

شرایطی که در این مجموعه برای بیش از ۱۷۵۰ سالمند و معلول فراهم شده است، اظهار کرد: این مجموعه در حال حاضر بیش از ۲۰۰ نفر ورزشکار در رشته‌های مختلف و ۱۵ نفر ملی پوش دارد و خوشحالیم که فدراسیون پزشکی ورزشی خدمات لازم را به این ورزشکاران ارائه می‌دهد. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک همچنین از اقدام امروز فدراسیون پزشکی ورزشی در برپایی ایستگاه رایگان تندرستی در سالن ورزشی این مجموعه و پویش سلامت ۶۰ نفر از مددجویان که به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش برپا شد، قدردانی کرد. در این دیدار فاطمه جمالی و ناصر اشکانی مسئولان کمیته‌های درمان و امور استان‌های فدراسیون پزشکی ورزشی هم حضور داشتند.

برگزاری مراسم تقدیر از نویسندگان ماهنامه کهریزک

با حضور اعضا هیأت مدیره، مدیر مسئول، سردبیر، مدیر اجرایی ماهنامه کهریزک و تنی چند از مدیران آسایشگاه خیریه کهریزک از نویسندگان و فعالان اهل قلم تجلیل شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک؛ دکتر حسن احمدی مدیر مسئول ماهنامه کهریزک در آیین تجلیل از نویسندگان و فعالان عرصه قلم، گردآوری و تحریر مطالب مرتبط با مسائل سالمندان و معلولین را از موفقیت‌های این ماهنامه دانست و بر غنای مقالات و مطالب فوق تأکید کرد. وی با اشاره به فصل بندی ماهنامه کهریزک گفت: ساهاست که شورای نویسندگان با طبقه بندی مطالب ارسالی از سوی نویسندگان، سعی در تخصصی تر شدن ماهنامه دارند تا خوانندگان و مخاطبان آن، بتوانند محتوای مورد نظر خود را به آسانی جستجو کنند.



مدیر مسئول ماهنامه کهریزک با نگاهی به پیشینه انتشار این ماهنامه افزود: از سال ۱۳۷۸ و با تلاش محمدرضا صوفی نژاد مدیر سابق آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و محسن پزشکی مدیر وقت روابط عمومی، کار انتشار ماهنامه کهریزک در دستور کار قرار گرفت تا علاوه بر انعکاس اخبار و رویدادهای مجموعه، مطالب مرتبط با سالمندان و معلولین با رویکردی مطلوبتر به مخاطبان عرضه شود. امیدوارم همایش تقدیر از فعالان ماهنامه کهریزک بهانه ای برای وفاق، همدلی و تداوم همکاری بیشتر اعضاء هیئت تحریریه با ماهنامه کهریزک شود.

آیین تجلیل از مقام آوران ورزشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



آیین تجلیل از قهرمان و نایب قهرمان مسابقات فوتسال کارکنان آسایشگاه و همچنین تقدیر از نفرات برتر آمادگی جسمانی بانوان با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و دکتر رضا شهسواری معاون سلامت و توانبخشی در محوطه سالن ورزشی آسایشگاه برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تجلیل و تکریم از ورزشکاران، بیان داشت: ضرورت فعالیت در مجموعه بزرگ کهریزک داشتن روحیه ای شاد توام با سلامتی و تندرستی می باشد. از اینکه کارکنان آسایشگاه با انگیزه و پراورزی در تکاپوی ورزش هستند بسیار مسرت بخش است و این رویه باید ادامه دار باشد. دکتر وجدانی در ادامه افزود: بارها تاکید کرده ایم که موضوع ورزش یکی از شاخصه های اصلی برای تداوم سلامتی، شور و نشاط است و برای حفظ سلامتی روح و روان و همچنین جسم و جان از اهمیت بالایی برخوردار است. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان با تاکید بر حفظ و توسعه ورزش افزود: با ارج نهادن به مقام آوران و قهرمانان ورزشی در تلاش هستیم بین کارکنان انگیزه ایجاد کنیم تا استعدادهای بالقوه خود را شناسایی کنند و در نهایت امیدواریم که این پیشرفت ها به هدف اصلی همان زندگی موفق منتهی شود.

لازم به ذکر است در مسابقات فوتسال، ۶ تیم از مراکز شرکت کردند که در در پایان از قهرمان و نایب قهرمان مسابقات فوتسال ویژه کارکنان آسایشگاه و همچنین از نفرات برتر مسابقات آمادگی جسمانی بانوان با اهدای لوح و جوایز نفیس، تجلیل به عمل آمد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

مراسم تجلیل و تقدیر از نویسندگان ماهنامه کهریزک با حضور دکتر حسن احمدی مدیر مسئول ماهنامه کهریزک، حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و دبیر بهداشت روان ماهنامه، فاطمه السادات محمدی معاون اجرایی ماهنامه و جمعی از نویسندگان ماهنامه در سالن آمفی تئاتر برگزار شد. دکتر حسن احمدی مدیر مسئول ماهنامه کهریزک ضمن تشکر از نویسندگان مقالات ماهنامه در این باره گفت: امروز ماهنامه کهریزک جایگاه بسیار مهمی در بین نخبگان علمی کشور پیدا کرده و این موفقیت را مرهون و مدیون زحمات شما نویسندگان هستیم که با ارائه و درج مقالات علمی و تخصصی، زمینه را برای استقبال هرچه بیشتر افراد جامعه از ماهنامه کهریزک را فراهم کردید. مدیر مسئول ماهنامه کهریزک تصریح کرد: اعتبار ماهنامه کهریزک به درج مطالبی است که نیازهای جامعه را در بر می گیرد و به آگاهی از موضوعات مهمی از قبیل ایتسم، سندروم داون، بیماری ام اس و همچنین دوران سالمندی کمک شایانی می کند. مفتخرم که اعلام کنم از مجموع مقالات چاپ شده مجله کهریزک در یک سال گذشته بیش

تجلیل از نویسندگان ماهنامه کهریزک در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



از ۱۰۰ مقاله متعلق به آسایشگاه کهریزک استان البرز است که نسبت به قبل رشد چشمگیری داشته است و این از سطح سواد و تحصیلات عالی کارکنان مجموعه بزرگ کهریزک نشأت می گیرد. در پایان از زحمات مدیریت دلسوز آسایشگاه خیریه کهریزک البرز و همچنین نویسندگان همیشه پای کار ماهنامه صمیمانه تشکر می کنم و در ادامه مسیر آرزوی موفقیت بیش از پیش دارم. حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک ضمن تقدیر و تشکر از نویسندگان ماهنامه گفت: همه ما می دانیم که یکی از بحث های مهمی که در حوزه پژوهش می تواند موجب رشد دانش افراد جامعه شود، توزیع دانش در علوم مختلف برای همگان است که می تواند در بالا بردن سطح کیفی زندگی افراد تاثیر بسزایی داشته باشد. یکی از منابع نشر و توزیع آگاهی، چاپ نشریات است که به لطف خدا با چاپ ماهنامه کهریزک، پرسنل آسایشگاه کهریزک استان البرز، همواره نقش خود را در نشر آگاهی عمومی ایفا کرده و نقش پررنگی در تهیه و گردآوری مطالب مورد نیاز این ماهنامه داشته اند.

برگزاری جشنواره غذا در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



به منظور تقویت روحیه سالمندان جشنواره غذا با هدف افزایش حس مشارکت، کارآمدی و ارتقای ارتباط اجتماعی با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، معاونین، مدیران مراکز و جمعی از سالمندان در ساختمان لاله مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان مرد آسایشگاه برگزار شد. ماندانا صالحی مدیر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان مرد در این خصوص بیان کرد: جشنواره غذا یکی از برنامه های جذاب و موثر است که همه ساله در مراکز آسایشگاه برگزار می شود و خوشبختانه مورد استقبال سالمندان و همچنین کارکنان آسایشگاه قرار می گیرد. صالحی در ادامه افزود: جامعه هدف ما در این جشنواره بیشتر سالمندان بودند و لذا تصمیم گرفتیم در راستای استفاده بیشتر و بهتر از مواد غذایی سنتی، جشنواره غذای سالم را برگزار کنیم و باید به این نکته توجه داشته باشیم که در دوران سالمندی، تغذیه و ارزش مواد غذایی از اهمیت بالایی برخوردار است و می تواند به حفظ سلامتی و تندرستی سالمندان کمک شایانی کند. مدیر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان مرد در پایان گفت: برگزاری چنین جشنواره هایی نه تنها جنبه سرگرمی داشته بلکه زمینه یک دورهمی سالم و شاد و همچنین آشنایی با آداب و

رسوم و ذائقه غذایی سایر شهرها را نیز فراهم می کند. در پایان از زحمات همکاران و دست اندرکاران جشنواره که موجبات شادی و رضایت خاطر حاضرین را فراهم آوردند صمیمانه تشکر می کنم. لازم به ذکر می باشد در انتهای برنامه به شرکت کنندگان جوایزی به رسم یادبود اهدا شد. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

حضور مهندس حیدر پور مدیر کل سازمانهای مردم نهاد و خیرین سلامت و هیئت همراه در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مهندس حیدر پور مدیر کل سازمانهای مردم نهاد و خیرین سلامت و هیئت همراه با هدف خیرخواهانه و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان، ضمن برگزاری جلسه با دکتر وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از مراکز (لاله، یاس، گلها، نیلوفر و کارگاه های توانبخشی و هنری) بازدید کردند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت کلیپ و آمار، ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. دکتر وجدانی در ادامه افزود: با افتخار اعلام می کنم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از سال ۱۳۸۸ در خصوص فرآیند محور کردن تمام فعالیت های خدماتی و اجرایی با استقرار نظام مدیریت کیفیت اقدامات لازم را انجام داده است و کسب استانداردهای ((iso9001/2008, iso9001/2015)) و ((iso/iec2001/2013)) در سال های ۱۳۹۷ و ۱۴۰۰ دست آوردهای این مجموعه می باشد همچنین این آسایشگاه با تکیه بر ۵۰ سال نماد و نشان کهریزک و همچنین سوابق علمی و عملی آسایشگاهی در اسفندماه ۱۴۰۱ موفق به دریافت اولین نشان استاندارد در حوزه فرآورده سالمندی از سازمان ملی استاندارد ایران و به عنوان اولین مرکز نمونه ملی سالمندی در سال ۱۴۰۲ شناخته شد.



مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: اساس کار ما و همکاران در مجموعه بزرگ کهریزک همیشه بر پایه تلاش و انگیزه و همچنین بهره گیری از تخصص و اطلاعات به روز بنا شده از این رو پیرو همین تلاش های صورت گرفته توانستیم در سال جاری به موفقیت های چشم گیری دست پیدا کنیم. مرکز اتیسم به عنوان واحد نمونه ملی معرفی شد و همچنین کسب گواهینامه (iso45001:2018 سیستم مدیریت بهداشت و ایمنی شغلی) و گواهینامه (iso10015:2019 سیستم مدیریت آموزش) نمونه ای از دستاوردهای ارزشمند مجموعه کهریزک می باشد که این موضوع را به تمام همکاران تبریک می گویم.

برگزاری چهارمین همایش دوچرخه سواری رکاب سبز ویژه کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



چهارمین همایش دوچرخه سواری با عنوان رکاب سبز به همت واحد ورزش آسایشگاه و هیئت ورزش های همگانی محمد شهر با هدف ایجاد شور و نشاط، پویایی و تندرستی با حضور دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، کریم قدیانلو عضو شورای اسلامی شهر محمد شهر و جمعی از کارکنان و مهمانان ویژه در مسیر حرکت آسایشگاه خیریه کهریزک درب شماره ۲، محله یزدی ها و اصفهانی ها و برگشت از همین مسیر تا آسایشگاه درب شماره ۴ برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در این باره گفت: در دنیای امروز ورزش و تندرستی اهمیت بسیاری دارد. تندرستی و شادابی نعمت هایی است که خداوند به انسان عطا کرده از این رو باید با تدوین برنامه های متنوع ورزشی در حفظ سلامتی، کوشا باشیم دکتر وجدانی روشن اضافه کرد: طبق تحقیقاتی که انجام شده ورزش های گروهی کارکنان یکی از بیشترین و موثرترین تأثیرات مثبت را بر سلامت روح و روان افراد دارد. انجام ورزش هوازی باعث بهتر شدن روحیه می شود و حتی ورزش های کوتاه مدت و شدید می توانند حافظه رو تقویت کرده و عملکرد آن را بهتر کند. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان بیان داشت: از مدیران شهری و همچنین مسئولین ورزشی که در اجرای همایش دوچرخه سواری رکاب سبز ویژه کارکنان حضوری فعال داشتند

صمیمانه تشکر می کنم و امیدوارم این تعامل و همبستگی در راستای تحقق اهداف و سلامتی جامعه، ادامه دار باشد. کریم قدیانلو عضو شورای شهر محمد شهر نیز در این باره گفت: خداوند را شاکریم از اینکه امروز توفیقش را شامل حال ما کرد تا همگام با کارکنان پرتلاش مجموعه کهریزک در همایش پرشور دوچرخه سواری رکاب سبز حضور داشته باشیم. قدیانلو در پایان تصریح کرد: یکی از مزیت های ورزش گروهی این است که ما را در محیط مناسبی قرار می دهد. در ورزش های گروهی، ما هم می توانیم به افراد کمک کنیم و هم کمک بگیریم و متعهدانه برای سلامتی خودمان تلاش کنیم. در کل ورزش های گروهی به شدت توصیه می شوند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

جشن میلاد باسعادت حضرت زینب (س)

وروزپرستار در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

جشن روز پرستار در سالروز ولادت اسوه صبر و مقاومت، حضرت زینب کبری (س) با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، اعضای هیئت مدیره موسسه خیریه کهریزک و جمعی از معاونین، مسئولین، پرستاران، بهیاران، مراقبین آسایشگاه و هنرمندان و نیکوکاران در سالن آمفی تئاتر ساختمان افاقا برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به میهمانان و تقدیر و تشکر از پرستاران، بهیاران و مراقبین آسایشگاه در این باره گفت: باز یک سال گذشت و روز پرستار فرا رسید و ما به احترام این عزیزان به جشن و شادی می نشینیم. از اعماق وجود بیان می کنم که زبان در وصف شغل شریف پرستاری قاصر است. به زعم ما کسی که به همنوعان و مددجویان خدمت می کند و از آن لذت می برد انسان والا مقامی است. پرستاران همواره همچون پروانه دور شمع می گردند و خستگی به جان و جسم آنها راهی ندارد. برای سالمندان، بیماران ام اس، کودکان اتیسم و سندروم داون هم زمان در چند نقش متفاوت بازی می کنند و البته برای ابراز محبت و تقدیم عشق به مددجویان و سالمندان گاهی نقش پدر، مادر، دختر، پسر، برادر و یا خواهر را ایفا می کنند. دکتر وجدانی در ادامه افزود: پرستاری از جمله مشاغل است که فرد باید عاشق باشد تا در کارش موفق باشد. پرستاران از جمله کسانی هستند که دیگر افراد، زمانی که دچار بیماری هستند به آنها مراجعه می کنند. به همین دلیل است که پرستار نیاز به صبوری و از خود گذشتگی بسیار دارد.



باید روح بزرگی داشته باشد تا جدای از بحث درمان، سنگ صبور مددجو و بیمار باشد، در زمان ناخوشی و در وقت دلنگی بتواند برای بیمار آرامش ایجاد کند. به راستی که بیمار، پرستار را فرشته ای می داند که برای تسکین آلام و دردهایش کنارش است و این موضوع امید را در دلهايش زنده می کند. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز اضافه کرد: باید گفت تحمل این همه رنج، درد و سختی البته بی فایده هم نیست. وقتی از بیماری پرستاری می کنی، قطعاً در زمان کهنسالی و پیری، درست وقتی که خود به پرستار و یاوری نیاز داری، خداوند متعال و دست طبیعت هم دست گیر تو خواهد بود. جا دارد از تمامی پرستاران، بهیاران و مراقبین آسایشگاه کمال تشکر را داشته باشیم. قدردانی من نثار شمایی که به واقع دستان خدا بر روی زمین هستید که چنین دلسوزانه یاور افراد ناتوانی هستید که تنها امیدشان بعد از خدا به شما هست. اجرای این مراسم شاد را امین افشین مجری کشوری و صدا و سیما عهده دار بود و همچنین با حضور محمد محمودی کمترین مشهور و کاربلد با اجرای بی نظیر و گروه موسیقی با اجرای قطعاتی از اقوام مختلف ایرانی فضای دلنشین و شادی برای حاضرین ایجاد کردند.

برگزاری جشن دورهمی به مناسبت روز دانش آموز در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



جشن دورهمی به مناسبت روز دانش آموز با هدف ایجاد فضایی شاد و مفرح همراه با اجرای موسیقی کودکانه و برنامه های متنوع با حضور مسئولین و جمعی از کودکان این مرکز و همچنین جمعی از نیکوکاران در ساختمان نیلوفر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم برگزار شد. سنا رجبی مدیر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم ضمن تبریک روز دانش آموز در این باره گفت: روز دانش آموز یکی از مناسبت هایی است که همواره مورد توجه مراکز آموزشی مجموعه کهریزک بوده و هر ساله به این مناسبت جشن و برنامه های متنوعی برای دانش آموزان با هدف حفظ جایگاه اجتماعی دانش آموزان، گرامیداشت نقش آنان در جامعه و قدرانی از تلاش این کودکان برگزار می شود. رجبی در ادامه افزود: در واقع هدف اصلی از برگزاری مراسم روز دانش آموز تکریم مقام دانش آموز و ارج نهادن به دانش آموزان بود که از همه مهم تر دانش آموزان باید از این روز خاطره ای به یاماندنی در ذهن و خاطرشان داشته باشند. برای اجرای برنامه های این روز علایق و فعالیت های دوست داشتنی آنها را نیز در نظر گرفتیم از جمله برنامه های هیجان انگیز در این مراسم برنامه بازی با بادکنک بود که برای کودکان بسیار جذاب بود در کنار این برنامه فعالیت های هنری با رنگ و اسفنج توسط کودکان اجرا شد و همچنین مسابقات ورزشی توپ و هدف برای کودکان برگزار شد.

مدیر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در پایان بیان کرد: باتوجه به اینکه بیش از ۵۰ کودک معلول ذهنی و اتیسم کهریزک دانش آموز می باشند به مناسبت گرمیداشت این روز برنامه هایی شاد و متنوع در سه حوزه روانشناسی، هنری و ورزشی در مرکز جامع توانبخشی نیلوفر برنامه هایی برای دانش آموزان معلول ذهنی و اتیسم برگزار شد. شایان ذکر است در پایان بابت تلاش های دانش آموزان به عنوان آینده سازان کشور مورد تحسین و تشویق قرار گرفت و با دادن روحیه و اعتماد به نفس به آنان زمینه ای مناسب برای پیشرفت و رشد مضاعف دو چندان آنها مهیا شد. گفتنی است که در حال حاضر بیش از ۳۰۰ کودک معلول ذهنی و اتیسم به صورت روزانه و شبانه روزی از خدمات مراقبتی، توانبخشی و آموزشی استفاده می کنند.

اعطای گواهینامه (iso10015:2019) سیستم مدیریت

آموزش به آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

: آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در راستای آگاه سازی کارکنان و استفاده از دانش های به روز منطبق با استانداردهای ملی و بین المللی موفق به کسب گواهینامه (iso10015:2019 سیستم مدیریت آموزش) شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: باور قلبی کارکنان آسایشگاه تحقق بخشیدن به شعار کهریزک جایی برای زندگی است نه زنده ماندن و همچنین نقش و جایگاه کارکنان در مورد کیفیت خدمات ارائه شده به مددجویان از اهمیت بالایی مواجه است در همین راستا همواره کلاس های آموزشی ضمن خدمت و حین خدمت جهت آگاه سازی کارکنان با استفاده از دانش های به روز و به کارگیری تکنولوژی هایی در سطح استانداردهای جهانی در حال برگزاری است. دکتر وجدانی روشن در ادامه افزود: یکی از ویژگی های بارز مجموعه کهریزک استفاده مفید و موثر از تخصص و دانش افراد شاغل آسایشگاه در برگزاری کلاس های آموزشی اعم از احیای قلبی ریوی، مقدماتی و پیشرفته، ارگونومی، کلاس های آگاه سازی کادر درمان از بیماری ها و اپیدمی های شایع و کلاس های مورد نیاز، منطبق با استانداردهای جهانی و همچنین در راستای پیشبرد اهداف ترسیم شده می باشد. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: طی ارزیابی های به عمل آمده توسط کارشناسان شرکت الاینس کانادا در سال جاری، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز موفق به دریافت استاندارد بین المللی سیستم مدیریت آموزش نائل آمد.



روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز کسب این موفقیت بزرگ و افتخار آفرین را به مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک و تمامی مسئولین و کارکنان آسایشگاه تبریک عرض نموده و از خداوند متعال موفقیت روزافزون برای همه عزیزان زحمت کش در آسایشگاه و تلاش هر چه بیشتر به منظور نزدیک شدن به استانداردهای جهانی و بین المللی را خواستار است. گفتنی است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر توانخواه سالمند ، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

نخستین جلسه بازنگری برنامه‌های درسی دانشگاه جامع علمی کاربردی در کهریزک



نخستین جلسه کمیته علمی تخصصی بازنگری برنامه‌های درسی دانشگاه جامع علمی کاربردی در مرکز کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک؛ نخستین جلسه کمیته علمی تخصصی بازنگری برنامه‌های درسی مقاطع کاردانی و کارشناسی در دستور کار کمیته برنامه ریزی و گسترش مرکز علمی کاربردی کهریزک قرار گرفت. این جلسه با حضور علیرضا جمالزاده مدیرکل دفتر برنامه ریزی درسی دانشگاه، دکتر احمدی رئیس مرکز کهریزک، دکتر نحوی نژاد قائم مقام مرکز و مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک، دکتر وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز و سایر اعضای منتخب کمیته بازنگری در اتاق جلسات کهریزک برگزار شد. در ابتدا دکتر احمدی ضمن خیرمقدم با معرفی مرکز و اهداف کمیته بازنگری برنامه‌های درسی و شیوه‌های عملیاتی کردن را متذکر شدند.

در ادامه این جلسه جمالزاده ضمن تبیین سیاست‌ها و آموزش‌های مهارتی، رویکردها، اهداف و شیوه‌های اجرایی و عملیاتی بازنگری برنامه‌های درسی، درخصوص بازنگری رشته‌های زیرمجموعه علوم مددکاری و بهزیستی مطالبی را بیان داشتند. در پایان این جلسه مقرر شد جناب آقای جمالزاده احکام هریک از اعضای کمیته را تعیین نمایند تا از این پس جلسات تخصصی با هماهنگی دفتر برنامه ریزی درسی دانشگاه جامع علمی کاربردی برگزار و تا حصول نتیجه نهایی در مرکز کهریزک برگزار شود.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

آیین ویژه نو دانشجویان مرکز علمی کاربردی کهریزک با رونمایی از کتاب "مطالعه در بسترهای الکترونیک" برگزار شد

مراسم استقبال از نو دانشجویان مرکز علمی کاربردی کهریزک با حضور مسئولان برجسته و با محوریت هفته کتاب و کتابخوانی با رونمایی از کتاب "مطالعه در بسترهای الکترونیک" به قلم خانم صفوی و تقدیر از انتشارات عفت برای تأکید بر اهمیت مطالعه و رسالت دانشگاه در تربیت نیروی انسانی متخصص در سالن دکتر نراقی برگزار شد. مراسم استقبال از نو دانشجویان این دانشگاه با حضور دکتر احمدی رئیس مرکز جامع علمی و کاربردی کهریزک، دکتر ذهتابیان استاد برجسته و دانشگاهی، دکتر اصغر کشتکارمعاون آموزشی و قائم مقام رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی، علوی رئیس اداره ارشاد اسلامی شهرستان ری، مدیران آموزشی و فرهنگی مرکز جامع علمی کاربردی کهریزک و جمعی از اساتید و دانشجویان برگزار شد. آیین اهتزاز پرچم یکی از بخش‌های برجسته این مراسم بود که در آن پرچم دانشگاه علمی کاربردی کهریزک، به دست جوان‌ترین دانشجوی این مرکز در کنار پرچم مقدس جمهوری اسلامی ایران جانمایی شد. این اقدام نمادی از اتحاد هویت ملی و دانشگاهی و ارج نهادن به ارزش‌های علمی و فرهنگی ایران بود. دکتر احمدی در سخنرانی خود به معرفی دانشگاه علمی کاربردی کهریزک و رسالت آن پرداخت و اظهار داشت: دانشگاه علمی کاربردی کهریزک نه فقط یک مرکز آموزشی، بلکه بستری برای آماده‌سازی دانشجویان برای انجام مأموریت‌های مهم اجتماعی است. این مرکز در حوزه تربیت نیروی انسانی متخصص، به‌ویژه در مراقبت از سالمندان و توان‌خواهان، نقش کلیدی ایفا می‌کند. ما تلاش می‌کنیم که دانشجویانمان با ترکیبی از دانش تئوریک و مهارت‌های عملی، برای ورود به بازار کار و خدمت‌رسانی به جامعه آماده شوند.



دکتر کشتکارمعاون آموزشی و قائم مقام رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی در سخنان خود بر اهمیت نقش این دانشگاه در تربیت نیروهای متخصص تأکید کرد و عنوان کرد: دانشگاه‌های علمی کاربردی بیش از ۲ میلیون فارغ‌التحصیل دارند که طبق آمار وزارت کار، ۹۲ درصد آنها مشغول به کار هستند. شما دانشجویان که امروز در این مرکز تحصیل می‌کنید، مأموریت مهمی دارید و باید به این جایگاه افتخار کنید. وی افزود: ممکن است دانشگاه‌های دیگر از نظر فضا و امکانات ساختمان‌های مجلل‌تری داشته باشند، اما افتخار دانشگاه کهریزک به مأموریت انسانی و مقدسی است که برای خدمت به سالمندان و توان‌خواهان انجام می‌دهد. مرتضی علوی رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان ری ضمن تسلیت ایام شهادت حضرت زهرا (ص) اظهارداشت: انس با کتاب نه تنها زیربنای رشد فرهنگی، بلکه سرچشمه تمام دستاوردهای ماندگار بشری است. هر موفقیتی که در تاریخ رقم خورده، نتیجه مانوس بودن با کتاب و بهره‌گیری از دانش و حکمت آن بوده است.

فائده

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیره کهریزک

متولدین مهر

برای متولدین برج میزان، آذر ماه ۱۴۰۳ زمان مناسبی برای تجدید نظر در اهداف و برنامه‌هاست. در زمینه شغلی، ممکن است فرصت‌های جدیدی برای شما پیش آید که به شما کمک می‌کند مسیر شغلی‌تان را بهتر پیش ببرید. در روابط عاطفی، کمی دقت بیشتر نیاز است تا سوء تفاهم‌ها از بین برود. در امور مالی، اگرچه وضعیت شما متعادل است، اما باید هوشمندانه‌تر عمل کنید تا از مشکلات آینده جلوگیری کنید. در این ماه به سلامت جسمی خود توجه داشته باشید و زمان‌هایی برای استراحت در نظر بگیرید.

متولدین آبان

آذر ماه ۱۴۰۳ برای متولدین برج عقرب ماهی پر از تحول است. در این ماه باید به فرصت‌های جدید شغلی و مالی توجه کنید، چرا که شانس بزرگی برای موفقیت‌های جدید در انتظار شماست. در روابط عاطفی، ممکن است با چالش‌هایی روبرو شوید، اما با گفتگو و صبر می‌توانید آن‌ها را حل کنید. در مسائل مالی، محتاط باشید و از هر گونه سرمایه‌گذاری پرخطر خودداری کنید. در این ماه، شما انرژی بیشتری خواهید داشت، اما باید از استرس‌های غیرضروری دوری کنید و به سلامت خود توجه بیشتری داشته باشید.

متولدین آذر

آذر ماه ۱۴۰۳ برای متولدین برج قوس زمان مناسبی برای پیشرفت در زمینه‌های شغلی و شخصی است. در این ماه ممکن است با مشکلات جزئی در روابط عاطفی مواجه شوید که با صبر و مدارا قابل حل است. در زمینه شغلی، اگر به درستی از فرصت‌ها استفاده کنید، می‌توانید به موفقیت‌های بزرگی دست یابید. وضعیت مالی شما نسبتاً ثابت است، اما باید مراقب هزینه‌ها باشید. این ماه برای متولدین برج قوس فرصت خوبی برای رشد فردی و یادگیری است. مراقب سلامتی خود باشید و زمان‌هایی برای استراحت در نظر بگیرید.

متولدین دی

برای متولدین برج جدی، آذر ماه ۱۴۰۳ ماهی است که در آن باید به روابط عاطفی خود توجه بیشتری داشته باشید. در زندگی کاری، پیشرفت‌های خوبی در انتظار شماست، اما برای رسیدن به موفقیت باید تلاش بیشتری داشته باشید. در مسائل مالی، نیاز است که بیشتر به جزئیات توجه کنید و از هر گونه هزینه غیرضروری پرهیز کنید. در این ماه، برای رسیدن به اهداف شخصی و حرفه‌ای خود، باید اعتماد به نفس و اراده بیشتری نشان دهید. مراقب سلامتی خود باشید و زمان‌هایی برای استراحت و آرامش در نظر بگیرید.

متولدین بهمن

آذر ماه ۱۴۰۳ برای متولدین برج دلو ماهی پر از فرصت‌های جدید است. در زمینه شغلی، با تلاش بیشتر می‌توانید به موفقیت‌های بزرگ دست یابید. در روابط عاطفی، ماهی مناسب برای تقویت روابط با افراد نزدیک است. اما باید از بروز اختلافات بی‌مورد جلوگیری کنید. در مسائل مالی، بهتر است محتاط باشید و به‌دقت برنامه‌ریزی کنید. این ماه فرصت مناسبی برای توسعه فردی و یادگیری مهارت‌های جدید است. مراقب سلامتی خود باشید و از استرس‌های غیرضروری دوری کنید.

متولدین اسفند

آذر ماه ۱۴۰۳ برای متولدین برج حوت، ماهی است که در آن باید به درستی از فرصت‌های جدید استفاده کنید. در زمینه شغلی، ممکن است با تغییرات مهمی روبرو شوید که برای پیشرفت شما بسیار مفید خواهد بود. در روابط عاطفی، احتمال بروز برخی چالش‌ها وجود دارد که با گفتگو و درک متقابل قابل حل است. وضعیت مالی شما در این ماه به ثبات می‌رسد و می‌توانید برای آینده برنامه‌ریزی کنید. مراقب سلامت جسمی و روحی خود باشید و وقت بیشتری برای استراحت اختصاص دهید.

متولدین فروردین

در آذر ماه ۱۴۰۳، برای متولدین برج حمل، ماهی پر از تغییرات مثبت در پیش است. در امور حرفه‌ای و شغلی، موفقیت‌های بزرگی در انتظار شماست. فرصت‌های جدید شغلی و مالی ممکن است خود را نشان دهند. در این ماه، به روابط شخصی‌تان توجه بیشتری داشته باشید. با وجود برخی چالش‌ها، شما قادر خواهید بود تا با درایت و صبر از آن‌ها عبور کنید. روابط عاطفی به آرامش بیشتری می‌رسد و در صورتی که مجرد هستید، فرصت‌های جدیدی برای ملاقات با افراد جذاب خواهید داشت. توصیه می‌شود از استرس خود بکاهید و بیشتر به سلامت جسمی‌تان اهمیت دهید.

متولدین اردیبهشت

برای متولدین برج ثور در آذر ۱۴۰۳، این ماه با چالش‌های فراوانی همراه خواهد بود، اما در نهایت، دستاوردهای بزرگی به شما تعلق خواهد گرفت. در مسائل مالی، ممکن است به ناگاه تغییراتی ایجاد شود که نیاز به دقت و بررسی بیشتر داشته باشد. در روابط عاطفی، مراقب باشید که سوء تفاهم‌ها باعث ایجاد فاصله نشود. در محل کار، شما توانایی مقابله با مشکلات را دارید و به راحتی می‌توانید مسیرهای جدیدی برای پیشرفت پیدا کنید. به سلامت روحی و جسمی خود توجه کنید و از انرژی‌های منفی دوری کنید.

متولدین خرداد

متولدین برج جوزا در آذر ماه ۱۴۰۳ باید خود را برای یک ماه پر از فرصت‌های جدید آماده کنند. در زندگی حرفه‌ای، شانس‌های زیادی برای پیشرفت وجود دارد، به شرط آنکه از پتانسیل‌های خود به درستی استفاده کنید. در روابط عاطفی، احتمال بروز اختلاف نظر وجود دارد، اما با گفتگو و صبوری می‌توانید مشکلات را حل کنید. در امور مالی، ممکن است با هزینه‌های غیرمنتظره روبرو شوید، اما توانایی مدیریت آن را خواهید داشت. مراقب سلامتی خود باشید و سعی کنید به تغذیه و استراحت بیشتر توجه کنید.

متولدین تیر

آذر ماه ۱۴۰۳ برای متولدین برج سرطان، ماهی مثبت و خوش‌یمن است. در عرصه کاری، موفقیت‌های چشمگیری خواهید داشت که می‌تواند باعث پیشرفت شغلی و افزایش درآمد شما شود. در روابط شخصی، تعادل بیشتری برقرار می‌شود و از مشکلات گذشته عبور خواهید کرد. در مسائل مالی، وضعیت شما به ثبات می‌رسد و می‌توانید تصمیمات مهمی در زمینه‌های اقتصادی بگیرید. این ماه، فرصت‌های جدیدی در زمینه یادگیری و پیشرفت شخصی به شما می‌رسد که می‌توانید از آن‌ها بهره‌برداری کنید. مراقب خودتان باشید و زمان‌هایی برای استراحت در نظر بگیرید.

متولدین مرداد

آذر ماه ۱۴۰۳ برای متولدین برج اسد، ماهی است که در آن باید بیشتر به روابط شخصی و عاطفی‌تان توجه کنید. مشکلات کوچک در روابط ممکن است به راحتی حل شود، اما به صبر و فهم بیشتری نیاز است. در زمینه شغلی، احتمال مواجهه با چالش‌هایی وجود دارد، اما با تلاش بیشتر، می‌توانید به موفقیت دست پیدا کنید. وضعیت مالی شما در این ماه نسبتاً ثابت است و هیچ تغییر بزرگی پیش‌بینی نمی‌شود. با وجود فشارهای کاری، توجه به سلامت روحی و جسمی خود را فراموش نکنید.

متولدین شهریور

در آذر ماه ۱۴۰۳، متولدین برج سنبله باید آماده پذیرش فرصت‌های جدید باشند. این ماه به شما شجاعت لازم برای تصمیم‌گیری‌های بزرگ را می‌دهد. در زمینه شغلی، احتمال پیشرفت‌های بزرگ وجود دارد که می‌تواند به افزایش درآمد و ارتقای شغلی منجر شود. در روابط عاطفی، مراقب باشید که با همسر یا شریک زندگی‌تان بی‌ملاحظه نباشید. در مسائل مالی، ممکن است با هزینه‌های غیرمنتظره روبرو شوید که نیاز به برنامه‌ریزی دقیق دارد. از جانب دوستان و خانواده حمایت خواهید شد که می‌تواند در تصمیمات مهم به شما کمک کند.

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

افقی

۱. کتاب پرفروش رولف دوبلی با ترجمه عادل فردوسی پور و همکاران.
۲. پدر رستم - وسیله‌ای برای قطع درختان - ابزاری برای بریدن چوب - خشم و غضب
۳. علامت جمع - روشن نیست - بلیغ و رسا - مخفف اگر
۴. جوهر مرد - محافظت شده - خرقة درویشی
۵. پرنده سحرخیز - دین‌ها - سومین رود بلند ایران پس از کارون و سفیدرود
۶. چاه جهنمی - نام گلی خوشبو - پسوند شباهت
۷. مشاوره - سلاحی قدیمی برای پرتاب سنگ‌های بزرگ
۸. پارچه‌باف - شخصیت معروف کتاب‌های مصور اثر هرژه، نویسنده بلژیکی
۹. آنچه برای یادآوری و یادبود به کسی دهند - ویژه کردن
۱۰. آماس - متضاد فرو - پدران
۱۱. وسیله‌ای برای تیز کردن مداد - از اساتید و ردیف‌دانان آواز ایران - محکم و استوار
۱۲. بن مضارع فعل کوبیدن - سخنی که از روی خشم به کسی گفته می‌شود - ابزار هشدار در خودرو
۱۳. کافی - وسیله‌ای برای ماهیگیری - بخشی از یک سازمان نظامی که دارای افراد و تجهیزات برنامه‌ریزی شده است - سازه‌ای برای گذر از رودخانه
۱۴. زمین تازی - پشت - از شهرهای آلمان - متعلق به من
۱۵. هنرپیشه فقید ایرانی متولد سال ۱۳۳۹ در رشت

۱. کتابی نوشته خالد حسینی، نویسنده افغان / آمریکایی
۲. قوت لایموت - دورویی - دستور - خانه
۳. فرمان - نوعی ماهی کوچک دریای خزر - کیسه‌کش حمام - بر خلاف
۴. مکعبی کوچک که روی هر وجه آن از یک تا شش نقطه قرار داده شده و برای بازی استفاده می‌شود - وسیله‌ای فلزی که به گردن چهارپایان آویزان کنند - شور و اشتیاق
۵. نان بی‌مایه - آدمیزاد - آشوب
۶. میدا باران - دوست و رفیق - گندم آسیاب شده
۷. تنها دارنده دو نشان اسکار از ایران - برطرفدارترین ورزش جهان
۸. آب‌های تازی - زخم کوچک و سطحی بر روی پوست
۹. غریبه - ایالات متحده
۱۰. زبان فارسی نو که از زمان ساسانیان رواج دارد - سرزمینی در پنج کیلومتری مکه که بیشتر اعمال حج در آن انجام می‌گردد - دروازه‌بان
۱۱. قوم مشهور حضرت موسی (ع) - انتخاب بی‌پایان - فریاد
۱۲. صافی - بهشت - هفت انگلیسی
۱۳. مخفف یوغ - کتاب مقدس مسلمانان - راستگو - محل اتصال کف دست به آرنج
۱۴. قابلمه بزرگ - سفرنامه جلال آل احمد: در میقات - رنگ آسمان - از موجودات خیالی بسیار زیبا در افسانه‌های فارسی
۱۵. کتابی اقتصادی نوشته گریگوری منکیو با ترجمه دکتر حمیدرضا ارباب

جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

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

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



مؤسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)