

شماره ۲۸۳

ماهنامه

۱۴۰۳

مهر ماه

کهریزک

سال بیست و چهارم

اجتماعی

آموزشی

ترویجی



مددجوی آسایشگاه خیریه کهریزک

روز جهانی سالمند گرام باد



از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

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

رشته های کارشناسی

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

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی



knhde-uast.ac.ir

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

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

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

هیأت تحریریه

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

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

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

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

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

■ روابط عمومی آسایشگاه البرز:
۰۲۶۳۶۳۰۱۸۵۸
پست الکترونیکی ماهنامه:

mahnameh@kahrizakcharity.com

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

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

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

پست الکترونیکی مشارکت های مردمی:
mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

۲ سخن مدیر مسئول

۳ دلنوشته

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توان بخشی

۴ سیاهرگ واریسی

۶ چگونه با تغییرات جسمی و روحی در دوران سالمندی کنار بیاییم؟

۸ هورمون های شادی

۱۰ ورزش پيلاتس و تاثیر آن بر سلامت

۱۲ تکنیک های ایجاد انگیزه برای اینکه هر روز با انرژی بیدار شوید

۱۴ درمان امیدوار کننده بیماری آلزایمر

۱۵ تاثیر ورزش در افسردگی و افزایش سلامتی

۱۶ اختلال اضطراب اجتماعی

۱۸ اصول شناسایی و اقدامات موثر در پیشگیری از خودکشی

۲۰ دلزدگی

۲۲ تاثیر ورزش زورخانه ای بر ابعاد مختلف جسمانی و روانی کودکان اتیسم

زندگی و اجتماع

۲۴ تست MBTI

۲۵ رمز و راز سلامتی به روایت سفیر غذای سالم

۲۶ تقویت حافظه و هوش کودکان با مصرف شیرماهی

۲۸ خواص شگفت انگیز مارچوبه

۲۹ سلامت اجتماعی

۳۰ هنر درمانی در سالمندان؛ مزایا، اهداف و راهکارها

۳۲ دسترس پذیری وب سایت و مزایای آن برای معلولین

۳۴ تاریخچه سینما در ایران

۳۶ فیلم درمانی چیست و چگونه اثر میکند

۳۷ پرسیدم خانه یا کهریزک؟ گفت کهریزک

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

به مناسبت روز جهانی سالمند:

مبارزه با آژیسم و

تبعیض علیه سالمندان

دکتر حسن احمدی / مدیر مسئول ماهنامه کهریزک

دوران سالمندی یکی از مراحل زندگی است که از سن ۶۰ یا ۶۵ سالگی شروع می شود، در این دوره از زندگی فرد با کاهش افت توانایی جسمی، فکری، اجتماعی و ... روبرو است که مشکلاتی از قبیل مشکلات اقتصادی، تغذیه ای، تحرک بدنی و ... را به همراه دارد. این دوره از زندگی و متعاقب آن مشکلات ایجاد شده برای فرد باعث گردید سازمان ملل متحد در سال ۱۹۸۲ شورای جهانی سالمندی را تشکیل دهد و در سال ۱۹۹۰ این شورا اول اکتبر را روز جهانی سالمندان تعیین کرد.

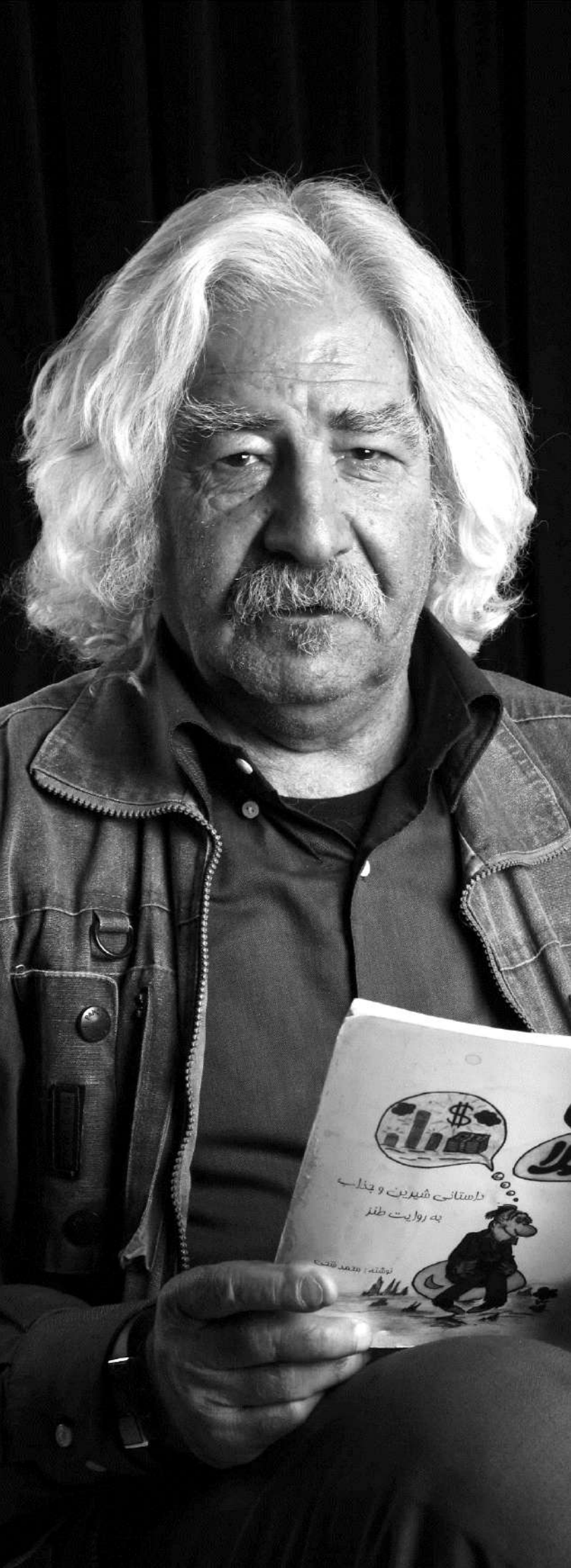
از آن سال به بعد این شورا برای جلب توجه عموم و افکار عمومی به سالمندان و فراخوان سیاستگذاران به سیاستگذاری و برنامه ریزی برای برنامه های سالمندی هر ساله شعاری را اختصاص داده است.

در سال ۲۰۱۶ نیز این شورا شعار نه به هرگونه تبعیض سنی را به عنوان شعار روز جهانی سالمندان معرفی کرد. این شعار با توجه به افزایش جمعیت جهانی سالمندان بخصوص پراکندگی آنها در کشورهای جهان سوم اعلام شد. افزایش جمعیت سالمندان و نیازهای متنوع آنها در کنار کمبود منابع در بسیاری از جوامع به تشدید نگرش ها و بروز رفتارهای تبعیض آمیز شده است. نگرش تبعیضی به سالمندان در قالب توهین و اهانت، بی اعتنایی به درخواست های عادی آنها آزار و آسیب های مالی، اقتصادی، کلامی و عاطفی را به همراه داشته است که گاهی شاهد هستیم به انزوای اجتماعی سالمندان انجامیده است.

در اولویت قرار ندادن تصمیم سازی و سیاستگذاری برای سالمندان و اولویت دهی به رفع نیاز سایر اقشار و گروه های سنی و ایجاد محی نامناسب برای مشارکت و حضور فعال سالمندان در جامعه از مظاهر تبعیض جدی بر علیه آنان است.

آژیسم یا تبعیض سنی باعث شده است سالمندان مشارکت بسیار ضعیفی در فعالیت های اجتماعی و حضور کم رنگ در جامعه داشته باشند که به دنبال آن خانه نشینی سالمندان را به همراه داشته است. فقدان سرویس های حمل و نقل، نبودن اماکن تفریحی و ورزشی ویژه سالمندان و بی توجه به طراحی شهری برای استفاده سالمندان از اماکن عمومی نمونه هایی از تبعیض سنی برای آنان است.

باید باور داشت هر قدمی که در راستای خدمت رسانی به سالمندان برداریم، سیاستگذاری ها و جلب توجه عمومی و مسئولان به سمت غفلت سال ها و دهه های گذشته باشد که جلوگیری و نه به هرگونه تبعیض سنی خواهد بود و نه فقط برای یک یا چند سالمند بر کل جمعیت سالمندان یک جامعه طی دهه های مختلف تاثیر گذار خواهد بود.



راستی و درستی؛ بیاین دروغ نگیم به همدیگه.....؟!۹

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

با روایتی از استاد الهی قمشهای، دلنوشته این شماره رو
تقدیم همه دوستان عزیزتر از جانم می کنم؛

((می گویند ماهیگیری هر روز همراه جمعی از ماهی گیران، راهی رودخانه می شد تا صید ماهی کند. فرق این ماهیگیر با دیگران این بود که قلاب ماهیگیری او سرکج نبود تا زمانی که ماهی، طعمه را به دهان می گیرد، به دام بیفتند، بلکه نوک قلاب او صاف و راست بود و به همین دلیل، هیچ وقت ماهی در قلاب او گیر نمی کرد. قلاب ماهی این ماهیگیر همیشه مورد تعجب دیگر ماهی گیران بود و مرتب به او یادآوری می کردند که باید سر قلاب را کج کند تا هر روز دست خالی به خانه برنگردد. و او همیشه یک پاسخ می داد: « من یک ماهی مخصوص صید خواهم کرد که فقط با قلاب صاف و راست امکان پذیر است! ». این پاسخ و دانستن نام و نشان آن ماهی مخصوص که با قلاب صاف و راست صید می شود، کنجکاوی همه را برانگیخته بود. به طوری که این خبر در تمام شهر و بین مردم و وکیل و وزیر و درباریان پیچید تا به گوش پادشاه رسید. پادشاه برای آنکه پاسخ این سوال را بداند، چند نفر را به دنبال آن ماهیگیر فرستاد تا نزد او بیاید، اما ماهیگیر در پاسخ فرستادگان پادشاه، گفت: « فعلاً وقت ندارم، باید استراحت کنم تا صبح زود برای صید ماهی به رودخانه بروم ». وقتی خبر به گوش پادشاه رسید، کنجکاوی او چندین برابر شد. به طوری که شبانه به همراه چند وزیر و وکیل به خانه ماهیگیر رفت تا پاسخ سوال خود را بیابد. وقتی به خانه ماهیگیر رسید، آن ماهیگیر از پادشاه دعوت کرد تا تنها وارد خانه شود و او نیز چنین کرد. حال که پادشاه، پاسخ سوال خود را از ماهیگیر طلب کرد، ماهیگیر در پاسخ چنین گفت: « با قلاب سرکج، میتوان روزانه چند ماهی گرفت، اما من با قلاب صاف و راست، پادشاه را صید کردم! . اگر قلاب ماهیگیری من هم سرکج بود، امروز پادشاه به خانه من وارد نمی شد! . من صیدی کردم که هیچ ماهیگیر دیگری نمی تواند صید کند، آن هم با قلاب صاف و راست...))

گرچه این حکایت، داستانی بیش نیست، اما دریایی از معنا و مفهوم در آن وجود دارد. با راستی و درستی به خیلی چیزها می توان رسید، در حالی که با دروغ و دغل شاید بشود به ظاهر چیزهایی به دست آورد، اما هیچ وقت ماندگار نیست. دروغ مظهر زشتی و پلیدی و ناپاکی است. دروغ بدترین گناهی است که هر آدمی می تواند مرتکب شود و بیشترین و بدترین بدنامی ها را به جان بخرد. و در نهایت دروغ مادر همه بدی هاست.....

بله دوستان ؛

دروغ، دروغ رو مباره. وقتی اولین دروغ رو گفتی، مجبوری برای لاپوشانی کردن دروغ های بعدی رو هم بگی. هر آدمی که دروغگو باشه، بدونه اینکه خودش خبر داشته باشه، تو چشم کوچیک و بزرگ زشت و بی شخصیت دیده میشه. همه ازش بد میگن و هیچ کس دوست نداره با اون هم نشین بشه. اگر دنیا رو هم داشته باشه، همه میگن از راه حروم به دست آورده. اگر بهترین شغل و پست و مقام رو داشته باشه، درباره اش میگن همه رو با دروغگویی و از راه نادرست صاحب شده و هیچ کس هیچ ارزش و احترامی براش قائل نمیشه. اما راستی و درستی، بوی عطر و گلاب و رایحه خوش میدهد. آدم درستکار هرچه قدر هم فقیر باشه، هرچه قدر هم زندگی ساده و معمولی داشته باشه، به چشم همه محترم و عزیز و دوست داشتنی میاد. حتی خیلی ها نشست و برخاست با این جور آدم ها رو باعث برکت تو زندگی شون می دونند و اگر کاری براشون انجام بدن، میگن « کار خدا بوده که یه آدم پاک و درست جلوی پاشون قرار گرفته ».

و کلام آخر اینکه ؛

بیاین دروغ نگیم به همدیگه، بیاین از مادر هرچی بدی هاست دوری بکنیم. بیاین با راستی و درستی برای خودمون احترام بخریم. بیاین اینجوری سرشناس بشیم و شب ها سرمون رو با آرامش رو بالش بذاریم. بیاین خدا و بنده خدا رو با راستی و درستی راضی کنیم و خبر و برکت رو به زندگی هامون بیاریم. اگر با من هم عقیده هستید، بسم الله و گرنه، خود دانید و خود.

سیاهرگ های واریسی

دکتر حمیدرضا فاتح / متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

یکی از دلایل درد و احساس ناخوشایند در پاها وریدهای واریسی هستند. در نتیجه تصمیم گرفتم به علت مراجعات متعدد بیماران واریسی در کلینیک که ممکن است در کنار آن مشکلات کمر، زانو و غیره هم داشته باشند، در مورد این بیماری، علل، علائم، روش پیشگیری و درمان غیرجراحی و توانبخشی، همچنین درمان های مداخله ای و جراحی آن توضیح دهم.

رگ های خونی (عروق) شامل **سرخرگ** (شریان)، **سیاهرگ** (ورید) و **مویرگ ها** هستند. وظیفه سیاهرگ بازگرداندن خون فاقد اکسیژن از بافت ها به سمت ریه و قلب است. زمانی که وریدهای محیطی و سطحی، بزرگ و گشاد، مارپیچی با دیواره ضخیم شوند به آنها وریدهای واریسی می گویند. این اتفاق معمولاً در ساق پا و سپس ران ها به وجود می آیند. عروق وریدی موجود در اندام های تحتانی دارای دریچه های یک طرفه رو به بالا هستند (دریچه های لانه کبوتری) تا به پمپ شدن خون به قلب و عدم برگشت خون به قسمت های پایین تر کمک کنند. در بیماری ورید واریسی این دریچه ها به مرور تخریب می شوند و در نتیجه خون در داخل سیاهرگ ها تجمع می یابد.

دلایل به وجود آورنده

هر عاملی که باعث اختلال کارکرد دریچه های لانه کبوتری شود در به وجود آوردن عروق واریسی موثر است. سابقه ژنتیکی و فامیلی، افزایش سن، مشاغل مختلف که با ایستادن یا نشستن به مدت طولانی همراهند، بارداری (به علت کم تحرکی، تغییرات هورمونی و فشار رحم بر روی وریدهای داخل لگنی)، چاقی، سابقه جراحی یا ضربه به ساق پا و هر عاملی از جمله یبوست مزمن، احتباس ادرار و سرفه مزمن که باعث افزایش فشار داخل شکمی شود.

علائم

اولین و شاید مهمترین علامت برای بسیاری از بیماران ظاهر و جنبه نامناسب زیبایی این عروق که اغلب به شکل عروق عنکبوتی (spider veins) است. درد، احساس سنگینی و خستگی، بعضاً سوزش، خارش، گرفتگی و کرامپ شبانه، تورم مچ پاها، گزگز و بی حسی از علائم دیگر آن هستند. ایستادن یا نشستن به مدت طولانی معمولاً علائم را بدتر می کند.

توجه: ممکن است عروق سطحی و مشخص کم ولی علائم شدید و یا بالعکس عروق سطحی درگیر فراوان ولی بیمار بدون علامت باشد. عروق واریسی بعضاً دچار لخته و گرفتگی می شوند (ترومبوفلیبیت سطحی) ولی چون سطحی هستند معمولاً بی خطرند ولی با درد، تورم و سفتی در قسمتی از ساق همراهند.

نکته: این لخته ها در عروق سطحی نباید با ترومبوز عروق عمقی (DVT) که خطرناک هستند و احتمال امبولی در آنها بالاست عوضی گرفته شوند.

سیاهرگ های واریسی به خودی خود باعث تورم ساق و پا نمی شوند، در نتیجه در صورت تورم، درد بسیار شدید، تغییرات رنگ پوست و بعضاً زخم مراجعه به پزشک لازم است.

تشخیص

راه اصلی تشخیص شرح حال و معاینه بالینی است. استفاده از فشارسنج در ساق پا، سونوداپلر، Duplex scanning و MRV کمک کننده هستند.

پیشگیری و درمان

اصل درمان، پیشگیری (prevention) است. بهترین راه در مراحل اول و موارد غیرپیشرفته، استفاده از جوراب های کشی مخصوص واریس (TED stocking) و بالا قراردادن پاها (elevation) به صورت بالاتر از سطح قلب و ترجیحاً در حالت تکیه به دیوار به مدت ۳۰ دقیقه چند بار در روز می باشد.

طول جوراب (زیر یا بالای ران) و میزان شدت کشش آن باید توسط پزشک و ساینز آن معمولاً توسط تکنسین بعد از اندازه گیری دور مچ، ساق و ران تعیین می گردند. جوراب باید اول صبح و بعد از بالا گرفتن پاها پوشیده شود و در زمان خوابیدن در آورده شوند.

پیاده روی به علت پمپ خون از ساق پا به سمت بالا، یکی از عوامل پیشگیری و درمانی مهم می باشد.

توانبخشی و ورزش درمانی از دیگر درمان های مهم هستند.

احتیاطات

توجه: باید بدانیم که ژن افراد را در رابطه با وریدهای واریسی نمی توان تغییر داد ولی با رعایت برخی اصول می توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

کاهش وزن در افراد چاق یکی از مهم ترین راه های پیشگیری و درمان عروق واریسی می باشد.

اجتناب از مصرف الکل بسیار مهم است.

پرهیز از عوامل افزایشده فشار داخل شکمی ذکر شده در بالا در کنار پوشیدن لباس های تنگ در ناحیه کمری باید در نظر گرفته شوند.

اجتناب از گذاشتن پاها روی هم (حالت ضربدری) در حالت نشسته بر روی صندلی (cross-legged position).

پرهیز از ایستادن یا نشستن طولانی مدت (بیش از یکساعت) پشت میز، زمان رانندگی یا پرواز با هواپیما.

دیگر درمان ها

توجه: هیچ دارویی برای ورید واریسی وجود ندارد.

اسکلروتراپی، لیزرتراپی و جراحی درمان هایی هستند که توسط متخصصین غیر جراح یا جراح قلب و عروق انجام می شوند.

عوارض عروق واریسی

بدترین عارضه زخم است. دیگر عوارض شامل بدشکلی، درد، تورم و سنگینی، تغییر رنگ، خشکی و نازکی پوست، خونریزی و عفونت می باشند.

نکته مهم: سیاهرگ های واریسی شانس DVT و آمبولی ریوی را بالا نمی برند.

نکته مهم: بیماری که دچار واریس می باشد ممکن است همزمان درگیری کانال کمری حتی بدون درد شدید کمر، نوروپاتی پاها، دردهای میوفاسیال و دیگر مشکلات اندام تحتانی مثل بورسیت ها و غیره باشد. در نتیجه پزشک باتجربه باید همزمان به همه موارد فکر کند و کلیه موارد را با هم درمان کند تا بیمار از مشکلات بسیار پاها رنج نکشد.

چگونه با تغییرات جسمی و روحی در دوران سالمندی کنار بیاییم؟

دکتر مجتبی حسین پور / سرپرست درمانگاه
آسایشگاه کهریزک تهران

سالمندی دوره‌ای طبیعی از زندگی است که با تغییرات جسمی و روحی همراه است. این تغییرات می‌توانند برای بسیاری از افراد چالش برانگیز باشند، اما با پذیرش این تغییرات و اتخاذ رویکردهای مناسب، می‌توان زندگی سالم و پرنشاطی را در این دوره تجربه کرد. در این مقاله، به بررسی راهکارهای مختلف برای کنار آمدن با تغییرات جسمی و روحی در دوران سالمندی می‌پردازیم و نکات مفیدی را برای حفظ سلامت و کیفیت زندگی ارائه می‌دهیم.

پذیرش تغییرات: نخستین گام برای سازگاری

اولین گام در کنار آمدن با تغییرات دوران سالمندی، پذیرش این تغییرات است. بدن انسان با گذر زمان تغییرات طبیعی‌ای را تجربه می‌کند که ممکن است شامل کاهش قدرت عضلات، کاهش انعطاف‌پذیری، تغییرات در سیستم عصبی و حتی تغییرات حسی مانند کاهش شنوایی یا بینایی باشد. پذیرش این تغییرات به عنوان بخشی طبیعی از روند زندگی، کمک می‌کند تا استرس و نگرانی کمتری داشته باشیم و با دیدی مثبت‌تر به مواجهه با این تغییرات بپردازیم. به جای مقاومت در برابر این تغییرات، می‌توان تلاش کرد تا بهترین راه‌ها برای تطبیق با آن‌ها را پیدا کرد. به عنوان مثال، ممکن است لازم باشد برنامه‌های روزانه خود را با توانایی‌های جدید بدن هماهنگ کنیم، یا از ابزارهای کمکی مانند عینک یا سمک برای بهبود کیفیت زندگی استفاده کنیم. پذیرش این تغییرات به ما اجازه می‌دهد که با واقع‌بینی بیشتری به زندگی ادامه دهیم و از تجربه‌های جدید لذت ببریم.

اهمیت فعالیت بدنی در دوران سالمندی

فعالیت بدنی منظم یکی از مهم‌ترین راه‌های حفظ سلامت جسمی و روحی در دوران سالمندی است. ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی و تمرینات کششی نه تنها به حفظ قدرت عضلات و انعطاف‌پذیری بدن کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا نیز جلوگیری کنند. علاوه بر فواید جسمی، ورزش می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روحی نیز داشته باشد. فعالیت بدنی منظم به افزایش ترشح اندورفین‌ها (هورمون‌های شادی) در مغز کمک می‌کند که می‌تواند احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی را کاهش دهد. همچنین، ورزش می‌تواند باعث بهبود کیفیت خواب شود که یکی از مشکلات رایج در دوران سالمندی است. برای افرادی که ممکن است توانایی‌های جسمی محدودتری داشته باشند، فعالیت‌های بدنی سبک‌تری مانند تمرینات نشسته یا حتی تمرینات تنفسی می‌تواند مفید باشد. این نوع فعالیت‌ها می‌توانند به بهبود جریان خون، تقویت سیستم تنفسی و کاهش استرس کمک کنند.

تغذیه سالم: کلید سلامت جسمی و ذهنی

در دوران سالمندی، تغذیه سالم نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت جسمی و ذهنی دارد. با افزایش سن، نیازهای تغذیه‌ای بدن تغییر می‌کند و ممکن است نیاز به برخی مواد مغذی بیشتر از گذشته باشد. به عنوان مثال، کلسیم و ویتامین D برای حفظ سلامت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان ضروری هستند. همچنین، مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها مانند میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند به حفظ سلامت مغز و جلوگیری از کاهش قدرت ذهنی کمک کند.



یکی دیگر از جنبه‌های مهم تغذیه در سالمندی، حفظ تعادل وزن است. اضافه وزن می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا شود، در حالی که کمبود وزن نیز می‌تواند خطراتی مانند کاهش توده عضلانی و ضعف سیستم ایمنی بدن را به همراه داشته باشد.

همچنین، باید به مصرف کافی آب توجه داشت، زیرا سالمندان معمولاً احساس تشنگی کمتری دارند و ممکن است به راحتی دچار کم‌آبی شوند. کم‌آبی می‌تواند مشکلاتی مانند خشکی پوست، یبوست و حتی کاهش توانایی‌های شناختی را به همراه داشته باشد.

اهمیت حفظ ارتباطات اجتماعی

ارتباطات اجتماعی یکی از عوامل کلیدی در حفظ سلامت روحی و روانی در دوران سالمندی است. انزوای اجتماعی می‌تواند منجر به افسردگی، اضطراب و حتی کاهش عملکرد شناختی شود. برای جلوگیری از این مشکلات، باید سعی کرد ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کرده و در فعالیتهای گروهی شرکت کرد.

ساکنان آسایشگاه می‌توانند از فرصت‌هایی که برای برقراری ارتباط با دیگران در این محیط وجود دارد، استفاده کنند. شرکت در فعالیتهای گروهی مانند کلاس‌های آموزشی، جلسات گفتگو، یا حتی پیاده‌روی‌های دسته‌جمعی می‌تواند به ایجاد حس همبستگی و تعلق خاطر کمک کند. این فعالیت‌ها نه تنها فرصتی برای تقویت روابط اجتماعی هستند، بلکه می‌توانند به افزایش نشاط و شادی روزانه نیز منجر شوند.

علاوه بر این، برقراری ارتباط با خانواده و دوستان خارج از آسایشگاه نیز اهمیت دارد. استفاده از تکنولوژی‌های جدید مانند تلفن‌های هوشمند یا ویدئوکنفرانس‌ها می‌تواند به حفظ این ارتباطات کمک کند. احساس ارتباط با دیگران و حمایت از سوی خانواده و دوستان می‌تواند نقش مهمی در تقویت روحیه و کاهش احساس تنهایی داشته باشد.

فعالیت‌های ذهنی و حفظ سلامت شناختی

فعالیت‌های ذهنی نقش مهمی در حفظ سلامت شناختی در دوران سالمندی دارند. مغز نیز مانند سایر اعضای بدن نیاز به تمرین دارد و فعالیت‌هایی که مغز را به چالش می‌کشند می‌توانند به حفظ و حتی تقویت توانایی‌های شناختی کمک کنند.

خواندن کتاب، حل جدول، بازی‌های فکری مانند شطرنج و پازل، یا حتی یادگیری یک هنر دستی، همگی می‌توانند به بهبود عملکرد مغز کمک کنند. این فعالیت‌ها باعث تحریک مغز و جلوگیری از کاهش قدرت حافظه و توانایی‌های شناختی می‌شوند.

علاوه بر این، فعالیت‌های اجتماعی که نیاز به تعامل با دیگران دارند، مانند شرکت در بحث‌های گروهی یا انجام بازی‌های گروهی، نیز می‌توانند به حفظ سلامت ذهنی کمک کنند. این فعالیت‌ها مغز را به چالش می‌کشند و همزمان باعث تقویت روابط اجتماعی نیز می‌شوند.

مدیریت استرس و حفظ روحیه مثبت

مدیریت استرس یکی دیگر از جنبه‌های مهم حفظ سلامت روحی در دوران سالمندی است. استرس می‌تواند تأثیرات منفی بر جسم و روح داشته باشد و منجر به مشکلاتی مانند افزایش فشار خون، ضعف سیستم ایمنی و حتی افسردگی شود. برای مدیریت استرس، باید به تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تمرینات تنفسی و یوگا توجه کرد.

همچنین، حفظ روحیه مثبت و نگاه به زندگی با دیدی خوش‌بینانه می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند. یکی از راه‌های حفظ روحیه مثبت، تمرکز بر روی جنبه‌های مثبت زندگی و قدردانی از لحظات خوب است. برای مثال، می‌توان از طبیعت لذت برد، با دوستان و خانواده وقت گذراند، یا حتی از تجربیات جدید و یادگیری‌های تازه لذت برد.

یکی دیگر از راه‌های حفظ روحیه مثبت، انجام فعالیت‌های معنادار است. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل کمک به دیگران، شرکت در برنامه‌های داوطلبانه، یا حتی دنبال کردن علایق شخصی مانند هنر، موسیقی یا باغبانی باشند. انجام فعالیت‌هایی که به زندگی معنا و هدف می‌بخشند، می‌تواند به ایجاد حس رضایت و خوشبختی کمک کند.

اهمیت خواب و استراحت کافی

خواب و استراحت کافی نیز نقش حیاتی در حفظ سلامت جسمی و روحی در دوران سالمندی دارند. بسیاری از سالمندان ممکن است با مشکلاتی مانند بی‌خوابی یا کیفیت پایین خواب مواجه شوند که می‌تواند تأثیرات منفی بر روحیه، حافظه و سلامت کلی بدن داشته باشد.

برای بهبود کیفیت خواب، می‌توان از تکنیک‌هایی مانند ایجاد یک روتین خواب منظم، اجتناب از مصرف کافئین و نیکوتین در ساعات پایانی روز، و ایجاد یک محیط خواب آرام و راحت استفاده کرد. همچنین، فعالیتهای آرامش‌بخش قبل از خواب مانند خواندن کتاب یا گوش دادن به موسیقی آرام می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

استراحت کافی نیز به بدن فرصت می‌دهد تا خود را بازسازی کند و انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را فراهم آورد. توجه به استراحت و خواب مناسب، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سالمندی کمک کند.

هورمون های شادی

معصومه حمزه / سوپر وایزر آزمایشگاه آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

هورمون ها نوعی مواد شیمیایی هستند که توسط غدد مختلف در بدن تولید می شوند. آنها در خون به جریان درمی آیند، به عنوان پیام رسان عمل می کنند و در بسیاری از فرآیندهای بدن نقش دارند. برخی از هورمون ها به تقویت احساسات مثبت از جمله خوشحالی و لذت کمک می کنند و به همین دلیل هورمون شادی نامیده می شوند.

چند نوع هورمون شادی وجود دارد که هر یک ویژگی منحصر به فردی دارد

انواع هورمون های شادی آور عبارتند از:

دوپامین

غالباً به دوپامین "هورمون شادی" می گویند و این هورمون باعث ایجاد احساس خوشبختی می شود. دوپامین محرک اصلی سیستم پاداش مغز است، یعنی وقتی چیزی لذت بخش را تجربه می کنیم، میزان این هورمون در خون افزایش می یابد. مثلاً وقتی خرید می کنید، در کاری تحسین می شوید یا عاشق می شوید سطح دوپامین در بدن بالا می رود. در واقع دوپامین به عنوان نوروترانسمیتر عمل می کند و مسئول انتقال پیام بین نورون ها است؛ از همین رو افزایش یا کاهش آن می تواند در بروز اختلالات مرتبط با سلامت روان و بیماری هایی مانند افسردگی، پارکینسون، بیش فعالی (ADHD)، اختلال اضطرابی و سندروم پای بی قرار موثر باشد. دوپامین که در مغز نقش ناقل عصبی و در خون نقش هورمونی دارد، بر روی بسیاری از عملکردهای بدن تاثیر می گذارد. به عنوان انتقال دهنده عصبی در موارد زیر موثر است:

- حافظه
- پاداش و انگیزه
- توجه
- خواب و بیداری
- حرکت
- ضربان قلب
- رفتار
- عملکرد کلیه
- شناخت
- یادگیری
- پاسخ به استرس
- عملکرد عروق خونی
- خلق و خو
- عملکرد لوزالمعده

ترشح انسولین

ترشح هورمون دوپامین در خون ارتباط مستقیمی با موقعیت جنگ و گریز دارد. زمانی که بدن ما در یک موقعیت تنش زای واقعی یا خیالی (مانند نیاز به فرار از خطر)، واکنش نشان می دهد، از آن به عنوان موقعیت جنگ و گریز یاد می کنند.

ترشح دوپامین متعادل در بدن چه احساسی ایجاد می کند؟

اگر میزان دوپامین در بدن متعادل باشد، شما موارد زیر را تجربه می کنید:

- انگیزه بالا
- خوشحالی
- هوشیاری
- تمرکز بهتر
- خستگی
- بی انگیزه بودن
- ناراحتی
- مشکل در تمرکز
- کاهش میل جنسی
- ضعف حافظه
- اختلال در خواب

سروتونین

سروتونین نوعی هورمون و نوروترانسمیتر (neurotransmitter) حیاتی است که در سیستم عصبی مرکزی و برخی اعضای دیگر بدن تولید می شود. کنترل خلق و خوی، تنظیم خواب و بیداری، تنظیم شکل گیری خوش بینی و کنترل عملکردهای بدنی مانند: تنظیم سطح درد، اشتها و هضم غذا از وظایف اصلی سروتونین است.

اکسی توسین باعث موارد زیر می شود:

- افزایش همدلی بین افراد
- افزایش رفتارهای مثبت اجتماعی
- تقویت غرایز مادری
- تسهیل زایمان و کمک به فرآیند شیردهی
- ایجاد احساسات خوب، آرامش، اعتماد، کاهش ترس، کاهش اضطراب، احساس امنیت
- کمک به دوستیابی
- کمک به احساس سیری غذا
- کاهش آستانه ی درد
- کمک به پیشگیری از رشد سلول های سرطانی
- بروز نفرت و تعصب در جامعه (در موارد بالا)

راه های افزایش اکسی توسین:

- ✓ ورزش
- ✓ تماس فیزیکی، نوازش
- ✓ تعاملات اجتماعی
- ✓ وقت گذراندن با یک دوست
- ✓ ماساژ گرفتن
- ✓ نور آفتاب
- ✓ پیاده روی در هوای تازه
- ✓ موسیقی

علائم کمبود اکسی توسین:

- ارتباطات ضعیف با دیگران
- اضطراب و ترس بیش از حد
- ناتوانی در احساس محبت
- مشکل در رسیدن به ارگاسم
- رفتارهای جنسی پرخطر(شرکای متعدد)
- اشتهای زیاد برای مواد قندی
- احساس رضایت اندک از زندگی
- خواب های آشفته
- دردهای عضلانی

منابع:

-کتاب هنری

-Harvard Health
Healthonline

وظایف سروتونین:

- تثبیت نوسانات خلق و خو
- افزایش قدرت تمرکز و حافظه
- ایجاد حس شادی
- افزایش تمرکز
- بهبود زخم
- تنظیم و افزایش کیفیت خواب و بیداری
- ایجاد حالت تهوع و اسهال در شرایط بحرانی

بدن

- بهبود زخم ها
- کمک به هضم غذا
- کمک به سلامت قلب و عروق
- افزایش تراکم استخوان

علائم کمبود سروتونین:

- اختلال در حافظه و تمرکز
- مود پایین، بی حوصلگی مداوم
- افسردگی
- اختلالات خواب
- ولع خوردن شکلات و شیرینی

راه های افزایش سروتونین:

- ورزش
- موسیقی آرامبخش
- نور خورشید (کمک به کاهش افسردگی)
- مصرف ویتامین دی، ب ۱۲، منیزیم
- شکرگزاری روزانه
- بالا بردن کیفیت خواب شبانه
- تعیین هدف های کوچک و دادن جایزه به خود پس از دستیابی به آنها
- مدیتیشن
- بودن در طبیعت
- گرفتن ماساژ
- ترک عادات مضر مثل سیگار

-عزت نفس پایین

- اضطراب
- ناامیدی
- داشتن حس منفی نسبت به خود
- عصبی بودن، پرخاشگری
- کاهش اشتها

اندورفین

اندورفین ها که مرفین طبیعی بدن (endogenous morphine خوانده می شوند در حقیقت بسیار شبیه به مخدرها – مانند مرفین و دیگر مشتقات تریاک – عمل می کنند و تولید آن ها در زمان فعالیت بدنی، هیجان، احساس درد، خوردن غذاهای فلفلی، فعالیت جنسی و احساس عشق است.

فواید هورمون ضد درد یا اندورفین:

- ✓ افسردگی را کاهش می دهد
- ✓ اضطراب را کاهش می دهد
- ✓ عزت نفس را بهبود می بخشد
- ✓ تنظیم یا تعدیل اشتها
- ✓ یک پاسخ ایمنی تقویت شده
- ✓ درد را کاهش می دهد

اثرات کاهش هورمون اندورفین:

- افزایش افسردگی
- افزایش اضطراب
- تغییرات خلقی بیشتر
- افزایش درد بدن
- مشکلات اعتیاد
- مشکلات خوابیدن
- تکانشگری (هرگونه رفتاری که نامتناسب با شرایط باشد و خطری برای فرد یا دیگران به دنبال داشته باشد)

اکسی توسین

اکسی توسین هورمونی است که در هیپوتالاموس تولید شده و توسط غده هیپوفیز وارد جریان خون می شود. این هورمون باعث احساس عشق و صمیمیت می شود. اکسی توسین یک هورمون قدرتمند است که به عنوان یک انتقال دهنده عصبی در مغز عمل می کند، نقش مهمی در تولید مثل، شروع انقباضات قبل از تولد و همچنین ترشح شیر دارد. همچنین تصور می شود که در شناخت و رفتار اجتماعی گسترده تر، به طور بالقوه از پیوند مادر و نوزاد و ارتباط عاشقانه گرفته تا نگرش ها و تعصبات مرتبط با گروه، دخیل است. اکسی توسین که به عنوان هورمون "عشق" یا "شادی" شناخته می شود، می تواند به شدت بر احساسات شما تأثیر بگذارد.

ما حدود ۱۰۰ سال است که هورمون اکسی توسین را به نوعی می شناسیم. از زمانی که هنری دیل، دانشمند انگلیسی در سال ۱۹۰۶ این نام را بر روی آن گذاشت. حتی حدود شصت سال است که می توانیم آن را به صورت آزمایشگاهی تولید کنیم و ونسن دو ویناد در سال ۱۹۵۵ برای این کار، جایزه نوبل دریافت کرده است. این هورمون در روند شیردهی زنان و زایمان نقش مهمی دارد و همچنین به فرایندهای مربوط به تولیدمثل در مردان کمک می کند.

ورزش پيلاتس و تأثير آن بر سلامت

فرزانه كياني / کارشناس تربيت بدني آسايشگاه خيره كهريزك البرز

تمرین‌های پيلاتس در نخستين سال‌های قرن بيستم به دستم‌ين‌های پيلاتس در نخستين سال‌های قرن بيستم به دست «جوزف پيلاتس» ابداع شدند و روشی برای هماهنگ کردن حرکت بدن و تنفس بودند تا بدن بتواند ماهيچه‌های کوچک و استوارکننده را هم درگير و تقويت کند. در حقيقت، اين ماهيچه‌ها ممکن است در بيشتر ورزش‌ها تقويت نشوند و به همين دليل هميشه ضعيف بمانند. ولی ورزش پيلاتس در کنار تقويت ساير ماهيچه‌های مهم بدن، اين ماهيچه‌های کوچک را هم درگير می‌کند تا نيروی بيشتری پيدا کنند و بدن استوارتر شود. ورزش پيلاتس ساختار کلی بدن را هم‌تراز کرده و مفاصل را تقويت می‌کند. شما با انجام صحيح تمرین‌های پيلاتس که ممکن است بسيار ساده به نظر برسند، می‌توانيد نتايج مثبت را به چشم ببينيد و به تأثيرگذاري بالای اين ورزش پی ببريد. خوبی پيلاتس اين است که فشار کمی به بدن وارد می‌کند و ضربه‌ی کمی به مفاصل بدن می‌زند. جدا از اين، روی تعادل عضلانی و تنظيم دقيق الگوهای عصبی-عضلانی هم تمرکز می‌کند تا جلوی آسیب‌دیدی را بگيرد و نيروی بدن را افزايش دهد.

اين افزايش نيرو که همراه با پويايی و انعطاف‌پذیری ايجاد می‌شود، به شما کمک می‌کند بهتر کارهای روزمره را انجام دهيد، در مدت روز انرژی و تحرک بيشتری داشته باشيد، بهتر نفس بکشيد و همچنين کمتر به درد و محدوديت‌های حرکتی دچار شويد. ورزش پيلاتس توسط «جوزف پيلاتس» ابداع شد و روشی برای هماهنگ کردن حرکت بدن و تنفس است تا بدن بتواند ماهيچه‌های کوچک و استوارکننده را هم درگير و تقويت کند. در حقيقت، اين ماهيچه‌ها ممکن است در بيشتر ورزش‌ها تقويت نشوند و به همين دليل هميشه ضعيف بمانند. ولی ورزش پيلاتس در کنار تقويت ساير ماهيچه‌های مهم بدن، اين ماهيچه‌های کوچک را هم درگير می‌کند تا نيروی بيشتری پيدا کنند و بدن استوارتر شود. ورزش پيلاتس ساختار کلی بدن را هم‌تراز کرده و مفاصل را تقويت می‌کند. شما با انجام صحيح تمرین‌های پيلاتس که ممکن است بسيار ساده به نظر برسند، می‌توانيد نتايج مثبت را به چشم ببينيد و به تأثيرگذاري بالای اين ورزش پی ببريد.

خوبی پيلاتس اين است که فشار کمی به بدن وارد می‌کند و ضربه‌ی کمی به مفاصل بدن می‌زند. جدا از اين، روی تعادل عضلانی و تنظيم دقيق الگوهای عصبی-عضلانی هم تمرکز می‌کند تا جلوی آسیب‌دیدی را بگيرد و نيروی بدن را افزايش دهد.

افزايش نيروی ماهيچه‌های مرکزي

ورزش پيلاتس بيشتر به دليل تمرکزش روی ماهيچه‌های مرکزي يا هسته‌ی بدن شناخته می‌شود. ماهيچه‌های مرکزي در واقع هسته‌ی بالاتنه هستند و همه‌ی ماهيچه‌های شکمی، پهلو، کمر و باسن را شامل می‌شوند. شما با تقويت اين ماهيچه‌ها می‌توانيد بالاتنه‌ی نيرومندی داشته باشيد و بهتر بدنتان را استوار و سربا نگه داريد.

فرم و وضعيت بدنی بهتر

بهبود فرم بدن و استوار کردن بالاتنه به شما کمک می‌کند جلوی ضعف و نامتعادل بودن ماهيچه‌ها، سردرد، افتادگی و درد شانه يا کمر درد را بگيريد و بهتر بنشينيد و راه برويد.

کاهش کمر درد

اين ورزش به‌خوبی ماهيچه‌های عمقی شکم، کمر و لگن را درگير و تقويت می‌کند. درگير شدن اين ماهيچه‌ها و افزايش نيرويشان نکته‌ی کلیدی برای حمل وزن بدن به شمار می‌رود.

جلوگيري از آسیب‌دیدی‌ها

ورزش پيلاتس جلوی عدم تعادل عضلانی را در بدن می‌گيرد، به‌طوری که ماهيچه‌ها به یک اندازه نيرو دارند و نه زيادی شل و ضعيف و نه زيادی خشک و منقبض هستند.

افزايش سطح انرژی

پيلاتس با تمرکز روی تنفس می‌تواند ظرفيت هوازی و تنفسي بدن را تقويت کند. اين به شما کمک می‌کند بهتر نفس بکشيد، احساس شادابی بيشتری داشته باشيد و همچنين گردش خون و جريان اکسيژن را در بدن افزايش دهيد.

کاهش سطح استرس

ذهن‌آگاهی و تمرکز درونی و همچنين به کارگيري تکنیک‌های تنفسي در ورزش پيلاتس می‌توانند به آرامش سيستم عصبی منجر شوند.

کاهش دردهای قاعدگی

قاعدگی دردناک به معنی درد غیرمعمول در قسمت شکم هنگام قاعدگی است. این درد می‌تواند شما را بسیار ناتوان کند و اجازه ندهد به خوبی فعالیت کنید.

بهبود پویایی و انعطاف‌پذیری بدن

ابتدا باید درباره‌ی تفاوت میان پویایی و انعطاف‌پذیری سخن بگوییم. انعطاف‌پذیری به کشش ماهیچه‌ها اشاره دارد و پویایی هم به معنای دامنه‌ی حرکتی مفصل‌ها است. پویایی مناسب بدن به انعطاف‌پذیری و همچنین نیروی بدنی نیاز دارد.

بهبود تعادل و هماهنگی بدن

ورزش پيلاتس می‌تواند گزینه‌ی مناسبی برای بهبود تعادل و هماهنگی بدن باشد، زیرا هم ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند تا بدن استواری بیشتری داشته باشد، هم به تراز بدن کمک می‌کند تا تعادل و هماهنگی بهبود پیدا کنند.

تقویت سیستم ایمنی بدن

پژوهش‌ها نشان می‌دهند ورزش پيلاتس به تقویت کارکرد سیستم ایمنی به‌ویژه در افراد مسن هم کمک می‌کند.

با وجود اینکه پژوهش‌ها بیشتر روی تأثیر این ورزش روی سیستم ایمنی افراد مسن تمرکز کرده‌اند، ولی می‌توان از یافته‌ها نتیجه گرفت که همه‌ی مردم در هر سنی می‌توانند به کمک پيلاتس کارکرد سیستم ایمنی خود را بهبود ببخشند. زیرا این ورزش جریان خون را افزایش می‌دهد و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

بهبود کارکردهای ذهنی و شناختی

پژوهش‌ها نشان داده‌اند ورزش پيلاتس روی تقویت حافظه، کارکرد ذهنی و سایر ویژگی‌های شناختی مغز تأثیر مثبت می‌گذارد.

بهترین راهکار خوبی برای افزایش انگیزه

افزون بر بهبود کارکردهای شناختی، یک پژوهش نشان داده این ورزش برای تقویت انگیزه‌ی مردم، به‌ویژه دانش‌آموزان هم مفید بوده است.

مطالعات دیگری هم بر این باور بودند کسانی که پيلاتس کار می‌کنند انگیزه‌ی بیشتری دارند و بهتر می‌توانند به انجام فعالیت‌های گوناگون و دستیابی به هدف بپردازند.

تقویت کارکرد ورزشی

فرقی ندارد یک ورزشکار حرفه‌ای باشید، تازه به سراغ ورزش رفته باشید، یا به طور منظم ورزش کنید یا نه، در هر صورت تمرین‌های پيلاتس می‌تواند کارکرد ورزشی شما را ارتقا دهند.

فرقی ندارد یک ورزشکار حرفه‌ای باشید، تازه به سراغ ورزش رفته باشید، یا به طور منظم ورزش کنید یا نه، در هر صورت

تقویت روحیه و خلق‌وخوی

فرقی ندارد یک ورزشکار حرفه‌ای باشید، تازه به سراغ ورزش رفته باشید، یا به طور منظم ورزش کنید یا نه، در هر صورت تمرین‌های پيلاتس می‌تواند کارکرد ورزشی شما را ارتقا دهند.

ایجاد استخوان‌های محکم و قوی‌تر

زندگی امروزی منجر شده بیشتر مردم زمان زیادی را به نشستن و کم‌حرکی اختصاص دهند. این رویداد تأثیر منفی فراوانی روی سلامتی و تراکم استخوان‌ها می‌گذارد.

شما با ورزش کردن می‌توانید تراکم و استحکام استخوان‌ها را افزایش دهید و جلوی پوکی استخوان و آرتروز را بگیرید.

بهبود وضعیت خواب

پژوهش‌ها حاکی از این موضوع هستند که پيلاتس می‌تواند خواب و استراحت بهتر را به‌ویژه در افراد زیر ۴۰ سال در پی داشته باشد. یک پژوهش هم نشان داده زنان پس از زایمان با انجام منظم این ورزش به طور هفتگی توانسته‌اند خواب بهتر و باکیفیت‌تری داشته باشند.

سرگرم‌کننده و جذاب

کسانی که تاکنون تمرین‌های پيلاتس را امتحان کرده‌اند، به‌خوبی می‌دانند این ورزش تا چه اندازه سرگرم‌کننده و لذت‌بخش است. اضافه کردن پيلاتس به برنامه‌ی ورزشی شما به‌راستی تنوع و جذابیت بیشتری در پی دارد و باعث می‌شود از ورزش خود بیشتر لذت ببرید.

تأثیر ورزش پيلاتس در کاهش وزن

پيلاتس می‌تواند ظاهر و فرم بدن شما را به لطف تمرکزش روی هم‌ترازی و بهبود وضعیت بدن و همچنین چربی‌سوزی و تقویت ماهیچه‌ها به‌کلی دگرگون کند. به طور کلی، کسانی که این ورزش را به طور منظم انجام می‌دهند، دارای اندامی لاغر و کشیده هستند.

ولی برای کاهش وزن باید به عوامل گوناگونی دقت داشته باشید. ورزش پيلاتس به‌تنهایی نمی‌تواند به کاهش وزن کمک کند. در حقیقت، شما باید حواستان به کیفیت خواب، کاهش استرس، مصرف غذاهای مناسب و کالری‌سوزی بیشتر هم باشد.

شاید بتوانیم اینگونه بگوییم که ورزش پيلاتس به شما کمک می‌کند سبک زندگی بهتری را دنبال کنید تا در نتیجه‌ی این سبک زندگی بتوانید وزن خود را کاهش دهید. به معنای دیگر، پيلاتس می‌تواند سیستم عصبی بدن را تنظیم کند تا کمتر استرس و اضطراب داشته باشید، همچنین انگیزه‌ی شما را هم افزایش می‌دهد تا فعالیت بدنی و ورزش بیشتری انجام دهید. در این میان، پویایی شما را هم تقویت می‌کند و کمی هم کالری می‌سوزاند. بنابراین، با انجام این ورزش می‌توانید انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید و با انگیزه‌ی بیشتری برای کاهش وزن تلاش کنید. پس انجام سایر ورزش‌ها و دنبال کردن رژیم‌های غذایی سالم را هرگز فراموش نکنید!

تکنیک های ایجاد انگیزه برای اینکه هر روز با انرژی بیدار شوید

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

بعضی روزها به راحتی از رختخواب بیدار می شویم، پر از انگیزه هستیم و کارها را به بهترین شکل ممکن انجام می دهیم اما بعضی روزهای دیگر در رختخواب غلت می زنیم و توان و انگیزه برای برخاستن و شروع کارهایمان نداریم. گاهی حتی تکرار موقعیت دوم برای ما خیلی بیشتر از موقعیت اول است! شاید این جملات را با خودمان تکرار کنیم:

باید زود از خواب بیدار شوم؛ چرا؟ چه فایده ای دارد؟

باید غذای سالم بخورم؛ چرا به خودم زحمت بدهم؟

باید این کار را به اتمام برسانم؛ اصلاً حوصله ای انجامش را ندارم

وقتی این شرایط ادامه پیدا می کند، متوجه خواهید شد که به بهانه های خود قدرت داده اید که کنترل زندگی شما را در دست بگیرند. بی شک همه افراد نمی توانند همیشه انگیزه کافی داشته باشند و در واقع انگیزه داشتن یک روند موجی شکل است که بالا و پایین هایی دارد و به طور مداوم نمی توان انگیزه را حفظ کرد. اما ترفندهای ثابت شده ای وجود دارند که به شما کمک کنند تا در روزهای سخت، آتش انگیزه ی خود را شعله ور نگه دارید.

نکات کاربردی جهت افزایش انگیزه

شروع کنید

(فقط انجامش بده) به این شعار معروف برند نایک عمیق تر فکر کنید. اگر برای شروع انجام کاری حتی چند ثانیه درنگ کنید، ده ها بهانه ی منطقی و غیرمنطقی پیدا خواهید کرد. بنابراین پیش از اینکه مغزتان فرصت داشته باشد تا علیه شما توطئه کند، فقط دست به کار شوید. حتی اگر این شروع، کوچکترین کاری باشد که می توانید انجام دهید. نمی توانید تصور کنید که یک اقدام به نظر ساده و حتی در حد پنج دقیقه، چقدر می تواند مؤثر باشد. یک جمله بنویسید، یک پاراگراف مطالعه کنید، پنج دقیقه مدیتیشن کنید و ... سپس این کارها را تکرار کنید. این اقدامات کوچک شتابی را که برای برداشتن گام های بزرگ در بلندمدت نیاز دارید، ایجاد می کند.

ورودی های انگیزه بخش داشته باشید

اجازه ندهید حتی یک روز بدون انگیزه دادن به خودتان بگذرد. اغلب زمانی که احساس ضعف می کنیم، به این دلیل است که انرژی اشتباهی را دریافت می کنیم. در عوض، برای خود خوراک انگیزشی تهیه کنید تا به چشم اندازی از یک تصویر بزرگ تر از اهداف خود دست پیدا کنید.

شاید یکی از این موارد زیر برای شما کمک کننده باشد

- نقل قول های انگیزشی
- افراد تأثیرگذار زندگی شما یا در شبکه های اجتماعی
- کتاب های مورد علاقه تان
- ارتباطات معنوی
- موسیقی های انگیزه بخش

اهداف کوچک تعیین کنید

دیو رمزی (Dave Ramsey) بازرگان آمریکایی، یک استراتژی به نام «گلوله‌ی برفی» را در رابطه با پرداخت بدهی‌ها معرفی کرده است که بر طبق آن می‌گوید: «همیشه ابتدا کوچکترین بدهی خود را پرداخت کنید و به این ترتیب با این کار، یک گلوله‌ی برفی به سمت بدهی‌های بزرگتر پرتاب کرده‌اید.»

همه ما می‌توانیم از این تکنیک استفاده کنیم. اهداف کوچکی را تعیین کنید که منجر به اهداف بزرگتر و جسورانه شما شود. قصد دارید ۱۰ کیلومتر بدوید؟ با ۱ کیلومتر شروع کنید، سپس ۲ کیلومتر و قبل از اینکه متوجه شوید، به راحتی به ۱۰ کیلومتر خواهید رسید!

همان‌طور که به اهداف کوچکتر مانند یک گلوله‌ی برف ضربه می‌زنید، به خودتان انگیزه می‌دهید که به راهتان ادامه دهید.

پیشرفت خود را اندازه گیری کنید

احساس پیشرفت، انگیزه‌ی باورنکردنی را برای ما به ارمغان می‌آورد. بنابراین پیشرفت‌های خود را اندازه‌گیری کنید، آن‌ها را در یک تقویم یادداشت کنید یا کار دیگری انجام دهید که نشان دهنده حجم کاری باشد که در حال انجامش هستید تا پیشرفت خود را به آرامی مشاهده کنید.

به طور مثال، فردی مسئول تماس گرفتن با مشتری‌ها بود و روزانه باید با تعداد مشخصی مشتری تماس می‌گرفت. او یک بطری خالی روی میز خود قرار داده بود و پس از تماس با هر مشتری، یک تکه کاغذ گلوله شده داخل بطری می‌انداخت و در پایان روز تعداد گلوله‌هایی که بطری را پر کرده بودند، نمایانگر پیشرفت قابل مشاهده‌ی کار او بودند.

گفتگوی درونی مثبتی داشته باشید

اگر گفتگوی درونی شما با خودتان به صورت مداوم منفی باشد (تو از پس این کار بر نمی‌آیی، تو کافی نیستی و...) مطمئناً انگیزه‌ی شما برای انجام هر کاری از بین خواهد رفت. گفتگوی درونی خود را تغییر دهید، روی توانایی‌های هرچند کوچک خود تمرکز کنید و از جملات مثبت و انرژی بخش به هنگام صحبت با خود استفاده کنید.

حواس‌پرتی‌ها را کاهش دهید

اغلب وقتی شرایط سخت می‌شود، به دنبال فعالیت‌های بی‌معنی به عنوان راه فرار هستیم. سعی کنید کارهای مفید و معنادار را جایگزین کارهای بی‌معنی کنید. چند صفحه کتاب بخوانید، یک ویدیوی کوتاه مفید ببینید، میز خود را مرتب کنید، کمی حرکات کششی انجام دهید.

چگونه می‌توانیم حواس‌پرتی‌های مضر را حذف کنیم؟

(این موارد را امتحان کنید)

- اپلیکیشن‌هایی را که موجب حواس‌پرتی شما می‌شوند، حذف کنید.
- کنترل تلویزیون را در یک اتاق جداگانه قرار دهید.
- سم‌زدایی دیجیتال را امتحان کنید (صفحات مجازی غیرمفید و صفحاتی را که در انگیزه‌ی شما اثر منفی دارند، حذف کنید).
- سرنخ‌های منفی را حذف کنید (مثلاً به هنگام کار، اینترنت گوشه خود را خاموش کنید یا آن را در جایی که دور از دسترسی است قرار دهید).

به نتیجه فکر کنید

برای ایجاد انگیزه در خود، به این فکر کنید که می‌خواهید زندگی شما در چند سال آینده یا حتی چند ماه آینده چگونه باشد.

اگر تغییر نکنید کجا خواهید بود؟ اگر تغییر کنید چگونه؟ سناریوهای مختلف را تصور کنید تا نتایج را واقعاً احساس کنید.

منعطف باشید

این مورد را با یک مثال توضیح می‌دهیم. مثلاً اگر روزی واقعاً توانایی حرکت به سمت باشگاه را ندارید و می‌خواهید در تختخواب خود باقی بمانید، کافی است کمی استراحت کنید و سپس در اتاق یا حیاط خانه‌ی خود کمی ورزش کنید. گاهی تغییر روال، محیط یا زمان، در راستای انگیزه‌ی دوباره گرفتن، بسیار مؤثر خواهد بود.

برنامه‌ریزی کنید

برنامه‌ریزی خوب حتی زمانی که انگیزه ندارید، ضروری است. بنابراین، برنامه‌ی هفته خود را زودتر از موعد مشخص کنید. آخر هفته‌ها زمان خوبی برای انجام این کار است. تصمیم بگیرید که چه کاری برای شما اولویت است و دقیقاً چه زمانی باید آن را به اتمام برسانید. سپس یک قدم جلوتر بروید، خودتان را آماده کنید و هر کاری که نیاز دارید، انجام دهید تا پیشرفت را برای خود آسان‌تر کنید.

بپذیرید که شکست خواهید خورد

حتی در موفق‌ترین شرایط نیز شکست می‌خوریم که اتفاقاً خوب است! اگر ریسک می‌کنید، شکست برای رشد بسیار مهم است. به جای اینکه دلسرد شوید، برای آن آماده باشید. شکست بخش مهمی از مسیر شما خواهد بود پس آن را بپذیرید.

کلام آخر

در نهایت به یاد داشته باشید که همه‌ی ما منحصر به فرد هستیم. موارد مختلفی به افراد مختلف انگیزه می‌دهند. بنابراین، آنچه را که برای شما بهتر است، امتحان کنید. علاوه بر این، لازم است بدانید که ما هرگز همیشه انگیزه نخواهیم داشت.

از نکات گفته شده برای شعله‌ور کردن آتش انگیزه‌ی خود استفاده کنید اما همچنین در هنگام مواجهه با چالش‌ها، روتین‌ها و عاداتی را که به آن‌ها نیاز دارید، برای خود بسازید. همگی آن‌ها برای دست‌یابی به موفقیت ضروری هستند.

منابع:

- کتاب راه های موثر برای ایجاد انگیزه/نویسنده: برایان تریسی/مترجم: فرزاد حبیبی/انتشارات لیوسا/سال انتشار ۱۳۹۵

- کتاب انگیز/نویسنده: دانیل پینک/انتشارات لیوسا/سال انتشار ۲۰۰۹

درمان امیدوارکننده برای بیماری آلزایمر

**صفورا عباسی / سرپرست واحد خدمات امور
روانشناختی-آسایشگاه خیریه کهریزک تهران**

محققان می‌گویند با استفاده از ترانوستیک‌ها اولیه‌ترین علائم بالینی بیماری آلزایمر را مشخص و درمان کرد. این روش جدید آن‌ها نویدبخش توقف پیشرفت آسیب‌شناسی آلزایمر قبل از شروع آسیب عصبی غیرقابل برگشت است. پروفیسور شای رحیمی پور در گروه شیمی دانشگاه بار-ایلان در اسرائیل، پیشگام رویکردی متفاوت با استفاده از ترانوستیک‌ها برای مشخص کردن و درمان اولیه‌ترین علائم پیش‌علامتی بیماری آلزایمر است.

در بیماری آلزایمر، پروتئین کوچکی که به نام آمیلوئید بتا شناخته می‌شود، به‌اشتباه به مواد واسطه‌ای تبدیل می‌شود که در ساختارهای ماکرو مولکولی بزرگ‌تر به نام فیبریل‌ها و پلاک‌ها تجمع می‌یابند. از آنجایی که پلاک‌ها زیر میکروسکوپ قابل مشاهده نیستند، دانشمندان مدت‌ها بر این باورند که این پلاک‌ها مسئول آسیب رساندن به نورون‌ها در علت بیماری آلزایمر هستند.

بسیاری از آزمایش‌های بالینی و میلیاردها دلار در طول بیش از ربع قرن برای تولید مولکول‌ها و آنتی‌بادی‌هایی که هدف قرار می‌دهند و از تشکیل فیبریل‌ها و پلاک‌ها جلوگیری می‌کنند، سرمایه‌گذاری شد. چنین درمان‌هایی ناموفق و عوارض جانبی غیرقابل تحملی را به همراه داشت.

باگذشت زمان، فیبریل‌ها و پلاک‌ها خود غیر سمی تلقی می‌شدند و در عوض، واسطه‌های محلول قبلی که به‌عنوان الیگومر شناخته می‌شدند، اکنون مقصد این بیماری مودعی محسوب می‌شوند. آزمایش‌های بالینی اخیر با استفاده از آنتی‌بادی‌ها برای هدف قرار دادن الیگومرها نتایج امیدوارکننده‌ای را نشان داده‌اند و آنتی‌بادی‌های Biogen/Essai Aducanumab و Lecanemab تأییدیه سازمان غذا و داروی ایالات متحده FDA را دریافت کرده‌اند.

بحث بر سر اثربخشی و عوارض جانبی قابل توجهی مانند: خونریزی‌های کوچک و تورم مغز، نیاز به درمان و ابزار بهتر برای تشخیص زودهنگام بیماری آلزایمر برای بهبود استاندارد مراقبت را برجسته می‌کند. علاوه بر این، بیشتر آنتی‌بادی‌ها به‌اندازه کافی به مغز نمی‌رسند زیرا سد خونی مغزی نفوذ پروتئین‌ها و آنتی‌بادی‌ها را محدود می‌کند.

رحیمی پور و گروهش با تولید پپتیدهای حلقوی غیر زیست و قابل داروسازی کوچکی که در مدل‌های حیوانی در تشخیص اولیه مرحله پیش‌علامت آلزایمر و درمان بیماری باهدف قرارداد الیگومرها مؤثر بوده‌اند، بر این موانع غلبه کرده‌اند. هنگامی که این مولکول‌ها در یک لوله‌آزمایش با پروتئین کوچک آمیلوئید بتا ترکیب شدند، تولید الیگومرها به‌طور کامل مسدود شد و هیچ تجمع بعدی رخ نداد. در مرحله بعدی، محققان نورون‌های انسانی را با الیگومرهای سمی و پپتیدهای حلقوی انکوبه کردند. اکثر نورون‌ها زنده ماندند، اما آن‌هایی که در گروه کنترل در معرض الیگومرهای بدون پپتیدهای حلقوی قرار گرفتند، به‌شدت آسیب دیدند و مردند. سپس، آن‌ها اثربخشی پپتیدهای حلقوی را در کرم‌های ترا ریخته که علائمی مانند بیماری آلزایمر ایجاد می‌کنند، آزمایش کردند.

محققان مشاهده کردند که تغذیه کرم‌ها با پپتیدهای حلقوی به‌طور چشمگیری بقای کرم‌ها را افزایش داد و با جلوگیری از تشکیل الیگومرهای سمی اولیه، ظاهر بیماری را از بین برد که نشان می‌دهد می‌توان روند تجمع را در مراحل اولیه بیماری متوقف کرد. حتی قبل از تشکیل الیگومرها.

سپس محققان موش‌های ترا ریخته را با استفاده از یک نسخه رادیواکتیو از پپتیدهای حلقوی موردبررسی قراردادند تا از طریق توپوگرافی انتشار پوزیترون، یک فن که معمولاً در بیمارستان‌ها استفاده می‌شود، یک تشخیص پیش‌علامتی به دست آوردند.

تأثیر ورزش در افسردگی و افزایش سلامتی

سمانه رشیدی / کارشناس ارشد روانشناسی بالینی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

انجام فعالیت بدنی در محیط‌های طبیعی مانند پارک‌ها و سواحل می‌تواند سالانه از حدود ۱۳۰۰۰ مورد بیماری‌های غیر واگیر در جهان جلوگیری کند و بیش از ۱۰۰ میلیون پوند در هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی صرفه‌جویی کند. این مطالعه بر نقش حیاتی محیط‌های طبیعی در افزایش سلامتی از طریق کاهش شیوع بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، دیابت و سرطان تأکید می‌کند. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) شایع‌ترین بیماری‌های غیر واگیر - از جمله بیماری‌های قلبی، سکتة مغزی، سرطان، دیابت و بیماری‌های مزمن ریوی - عامل ۷۴ درصد مرگ‌ومیر جهانی هستند. بیماری‌های غیر واگیر که به بیماری‌های مزمن نیز معروف هستند، از فردی به فرد دیگر منتقل نمی‌شوند و مرگ‌ومیرهای متناسب به این بیماری‌ها در بیشتر موارد در حال افزایش است. عدم تحرک بدنی با طیف وسیعی از بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، سرطان‌ها و پیامدهای سلامت روان مرتبط است. سازمان جهانی بهداشت در گزارش وضعیت جهانی خود در مورد فعالیت بدنی در سال ۲۰۲۲ تخمین زد که ۵۰۰ میلیون مورد جدید در جهان بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۳۰ در صورتی که فعالیت بدنی در سطوح امروزی باقی بماند و بیش از ۲۱ میلیارد پوند در سال هزینه‌های درمان را متحمل شود، در جهان رخ خواهد داد. محیط‌های طبیعی از فعالیت بدنی تفریحی پشتیبانی می‌کنند، با این مطالعه جدید به‌ویژه بر مکان‌هایی مانند سواحل، حومه شهر و فضاهای باز و شهرها مانند پارک‌ها متمرکز شده است.

محققان دانشگاه اکس‌تر با استفاده از داده‌هایی از جمله یک بررسی مقطعی نماینده جمعیت‌ها، تعداد موارد شش بیماری غیر واگیر را تخمین زدند - اختلال افسردگی اساسی، دیابت نوع ۲، بیماری ایسکمیک قلبی، سکتة مغزی ایسکمیک، سرطان روده بزرگ و سرطان سینه - از طریق فعالیت بدنی تفریحی مبتنی بر طبیعت پیشگیری می‌شود. از آنجایی که بیماری‌های مزمن می‌توانند افراد را برای سال‌ها تحت تأثیر قرار دهند، ارزش کلی فعالیت بدنی در پیشگیری از هر مورد مطمئناً بسیار بالاتر است. افزایش سطح جمعیت، فعالیت بدنی یک هدف راهبردی فزاینده مهم برای مؤسسات بهداشت عمومی در سطح جهان است. سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند که بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ ساله باید حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط (حداقل ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت شدید) در هفته برای حفظ سلامتی خود انجام دهند. با این حال، در سراسر جهان ۲۷.۵ درصد از بزرگسالان این توصیه‌ها را رعایت نمی‌کنند.

در سال ۲۰۱۹، ۲۲ میلیون بزرگسال ۱۶ ساله یا بالاتر در جهان حداقل یک‌بار در هفته از محیط‌های طبیعی دیدن کردند. با توجه به حجم گزارش‌شده از فعالیت بدنی مبتنی بر طبیعت، محققان Exeter تخمین می‌زنند که این امر از ۱۲۷۶۳ مورد بیماری‌های غیر واگیر جلوگیری کرد و سالانه ۱۰۸.۷ میلیون پوند صرفه‌جویی در مراقبت‌های بهداشتی ایجاد کرد. داده‌های نماینده جمعیت از نظرسنجی *Monitor of Engagement with Natural Environment* برای تخمین حجم هفتگی فعالیت بدنی تفریحی مبتنی بر طبیعت توسط بزرگسالان در انگلستان در سال ۲۰۱۹ استفاده شد. محققان از داده‌های اپیدمیولوژیک نرخ-پاسخ برای محاسبه موارد موردبررسی شده به شش بیماری غیر واگیر که از طریق فعالیت بدنی مبتنی بر ورزش پیشگیری شده‌اند، استفاده کردند و نتایج مرتبط را با استفاده از هزینه‌های منتشرشده مراقبت‌های بهداشتی، مراقبت‌های غیررسمی و کاهش بهره‌وری تخمین زدند. برآورد می‌شود که هزینه مراقبت‌های بهداشتی و عدم فعالیت بدنی در جهان در سال ۲۰۱۹ تقریباً ۱ میلیارد پوند باشد. دکتر جیمز گرلیر از دانشکده پزشکی دانشگاه اکس‌تر گفت: برای افرادی که دسترسی، تمایل یا اعتمادبه‌نفسی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته یا تناسب‌اندام ندارند، فعالیت بدنی مبتنی بر طبیعت یک گزینه بسیار در دسترس و غیررسمی است. ما معتقدیم که مطالعه ما باید به تصمیم‌گیرندگانی که به دنبال افزایش فعالیت بدنی در جمعیت محلی هستند، انگیزه دهد تا در فضاهای طبیعی مانند پارک‌ها سرمایه‌گذاری کنند تا فعالیت بدنی برای مردم آسان‌تر شود.

منبع: -دانشگاه اکس‌تر انگلستان، دانشکده نوروساینس و سلامتی، می‌ماه ۲۰۲۴



اختلال اضطراب اجتماعی

آرزو شاهی / کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

اختلال اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی به عنوان شایع‌ترین نوع اختلال اضطرابی و سومین اختلال روانی از نظر شیوع بین جمعیت عمومی است. این اختلال اگر درمان نشود با دوره‌ای مزمن و پنهان همراه می‌گردد و اختلال اساسی در کار و حوزه‌های اجتماعی، عملکردهای علمی، خانوادگی و شخصی ایجاد می‌کند و سبب کاهش کیفیت زندگی فرد می‌شود.

این اختلال زمینه‌ساز اختلال‌های شخصیتی، اختلال‌های خلقی، اضطرابی و اختلال‌های مرتبط با مواد است و از این رو در سال‌های اخیر، به عنوان اختلالی دارای اهمیت در زمینه بهداشت همگانی در نظر گرفته شده است. با وجود حجم بسیار تحقیق‌های انجام‌شده در این حوزه، ریشه اضطراب اجتماعی به خوبی درک نشده است. تحقیق‌های همه‌گیرشناسی و بالینی نشان می‌دهند که بین فرآیندهای فیزیولوژیکی و بیولوژیکی در اضطراب اجتماعی رابطه متقابل وجود دارد. متغیرهای خلق و خو، سبک فرزند پروری، روابط با همسالان و رویدادهای منفی زندگی بر رشد و توسعه اضطراب اجتماعی دلالت دارند.

نوعی از عوامل شناختی که در تداوم اختلال اضطراب اجتماعی نقش دارند، طرح‌واره‌ها هستند. طرح‌واره‌ها، الگوها یا درون‌مایه‌های عمیق و فراگیری هستند که از خاطره‌ها، هیجان و شناخت واژه‌ها و احساس‌های بدنی تشکیل شده‌اند، در دوران کودکی و نوجوانی شکل گرفته‌اند، در مسیر زندگی تداوم دارند و به شدت ناکارآمد هستند.

اختلال اضطراب اجتماعی نیز یک اختلال مزمن و یکی از شایع‌ترین اختلال‌های کودکی و نوجوانی است که باعث بروز مشکلات طولانی‌مدت در حوزه‌های مختلف عملکردی می‌شود. هراس اجتماعی بیشتر از اختلال‌های اضطرابی دیگر با ناسازگاری باورهای مرکزی در ارتباط است.

باورهای مرکزی که در تحقیق‌های تجربی توجه زیادی به آن‌ها نشده است، می‌توانند به عنوان یک متغیر میانجی احتمالی بین شیوه‌های فرزند پروری والدین و تمایل بیماران مبتلا به هراس اجتماعی به تهدیدآمیز تعبیر کردن موقعیت‌های اجتماعی قرار گیرند. شیوه مراقبتی والدین که از طریق انتقاد و یا مراقبت افراطی اعمال می‌گردد، به فرزند این پیام را می‌دهد که در روابط اجتماعی ناتوان، فاقد صلاحیت و ناکارآمد است و دیگران را انتقادگر و دلیل انزوای رفتارشان بدانند؛ لذا این عوامل، باورهای مرکزی در ترس‌های هراس اجتماعی می‌باشند.

طرح‌واژه درمانی

طرح‌واژه درمانی برای درمان بیماران مبتلا به مشکلات منش شناختی مزمنی که به قدر کافی از رفتار درمانی شناختی کلاسیک کمکی دریافت نمی‌کردند، تدوین گردید. طرح‌واژه درمانی بر پایه رفتار درمانی شناختی کلاسیک بنا شده و بر ریشه‌های تحولی مشکل‌های روان‌شناختی در دوران کودکی و نوجوانی، استفاده از فن‌های برانگیزاننده و ارائه مفهوم سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار تأکید دارد. رفتار درمانی شناختی در سطح شناخت، رویکرد بالا به پایین را اتخاذ می‌کند.

به طور مثال در اختلال‌های اضطرابی از سطح نگرانی شروع می‌کند، سپس به مفروضه‌های زیربنایی و در نهایت به طرح‌واره‌ها می‌پردازد، اما در طرح واژه درمانی این روند برعکس دنبال می‌شود. در فرآیند طرح واژه درمانی، مستقیماً به سراغ عمیق‌ترین سطح شناخت واژه می‌روند؛ به عبارتی روش پایین به بالا در پیش‌گرفته می‌شود.

در حوزه اختلال‌های اضطرابی این مسئله توجه متخصصان را به خود جلب کرده است که نقش عوامل زمینه‌ساز در شکل‌گیری اختلال‌های اضطرابی را باید مدنظر قرارداد و نادیده انگاری آن‌ها ممکن است بر نتایج درمان و مفهوم‌سازی اختلال‌ها تأثیر بگذارد.

طرح واژه درمانگران

طرح واژه درمانگران، نقش نیازهای هیجانی اساسی، خلق‌و‌خو، تجارب اولیه زندگی و شیوه‌های فرزند پروری را به‌عنوان عوامل زمینه‌ساز اختلال‌ها بسیار جدی تلقی می‌کنند و آن‌ها را ریشه‌های تحولی طرح واژه می‌دانند که اهمیت بسزایی در شکل‌گیری طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و ایجادکننده و تداوم‌دهنده اختلال‌ها دارند. به اعتقاد یانگ هدف نهایی طرح واژه درمانی، بهبود طرح واژه است. بهبود طرح واژه از طریق فرآیند درمان، که دربرگیرنده مداخله‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است امکان‌پذیر است.

بهبود طرح واژه

بهبود طرح واژه یعنی کاهش شدت خاطره‌های مرتبط با طرح واژه، کاهش فعال شدن هیجانی طرح واژه و کاستن از ناسازگاری شناخت واژه‌ها. روند بهبود طرح واژه، طولانی و دشوار است. از آنجاکه طرح‌واره‌ها، هسته اصلی هویت فرد را تشکیل می‌دهند و عمیقاً با باورهای فرد راجع به خودش و محیط اطرافش گره‌خورده‌اند و شامل تمام چیزهایی می‌شوند که فرد می‌داند، لذا تغییر آن به‌سختی انجام می‌گیرد. بیمار در برابر تغییر طرح واژه مقاومت می‌کند و این مقاومت را نوعی صیانت ذات می‌داند؛ لذا طرح‌واره‌ها را نمی‌توان از بین برد، بلکه می‌توان درروند بهبود، از میزان فعال شدن و شدت عاطفه همراه آن‌ها کاست و این نیازمند داشتن اراده‌ای قوی برای جنگیدن با طرح‌واره‌ها از سوی بیمار است و نیاز به انضباط دقیق و تمرین فراوان دارد.

بیماران در یک فرآیند درمان بیست جلسه‌ای به مدت ۵۰ دقیقه در هر جلسه و هر هفته یک جلسه قرار می‌گیرند و برای اثربخشی درمان، فرآیند پیگیری دوماهه نیز انجام گیرد.

جلسه اول: توضیح مدل طرح‌واره به زبان ساده و شفاف برای بیمار و چگونگی شکل‌گیری طرح‌واره‌ها و سبک‌های مقابله‌ای

جلسه دوم: سنجش مشکلات بیمار و جستجوی الگوهای ناکارآمد زندگی و تکمیل پرسشنامه چندوجهی زندگی

جلسه سوم: فرضیه‌سازی در خصوص طرح‌واره‌ها و شناسایی و نام‌گذاری آن‌ها

جلسه چهارم: تشخیص سبک‌های مقابله‌ای و خلق‌و‌خوی بیمار و تصویرسازی ذهنی در مرحله سنجش

جلسه پنجم: مفهوم‌سازی مشکل بیمار طبق رویکرد طرح واژه و جمع‌آوری کلیه اطلاعات به‌دست‌آمده در مرحله سنجش

جلسه ششم: بررسی شواهد عینی تأیید کننده و تردن‌کننده طرح‌واره‌ها بر اساس شواهد زندگی گذشته و فعلی بیمار

جلسه هفتم: اسناد دادن شواهد تأیید کننده طرح‌واره‌ها به تجارب دوران کودکی و شیوه‌های فرزند پروری ناکارآمد

جلسه هشتم: گفتگو بین جنبه طرح واژه و جنبه سالم و یادگیری پاسخ‌های جنبه سالم توسط بیمار

جلسه نهم: تهیه و تدوین کارت‌های آموزشی طرح واژه هنگام مواجه با موقعیت برانگیزاننده طرح واژه

جلسه دهم: نوشتن فرم ثبت طرح واژه در طی زندگی روزمره و زمان برانگیخته شدن طرح‌واره‌ها

جلسه یازدهم: ارائه منطق استفاده از فن‌های تجربی و اجرای گفتگوی خیالی

جلسه دوازدهم: تقویت مفهوم "بزرگسال سالم" در ذهن بیمار و شناسایی نیازهای هیجانی ارضا نشده و جنگیدن علیه طرح‌واره‌ها

جلسه سیزدهم: ایجاد فرصتی برای بیمار جهت شناسایی احساساتش نسبت به والدین و نیازهای برآورده نشده توسط آن‌ها

جلسه چهاردهم: کمک به بیمار برای بیرون ریختن عواطف بلوکه‌شده با حادثه آسیب‌زا و فراهم نمودن زمینه حمایت برای بیمار

جلسه پانزدهم: پیدا کردن راه‌های جدیدی برای برقراری ارتباط و دست برداشتن از سبک‌های مقابله‌ای اجتناب و جبران افراطی

جلسه شانزدهم: تهیه فهرست جامعی از رفتارهای مشکل‌ساز و تعیین اولویت‌های تغییر و مشخص نمودن آماج‌های درمانی

جلسه هفدهم: تصویرسازی ذهنی موقعیت‌های مشکل‌آفرین و رویارویی با مشکل‌سازترین رفتار

جلسه هیجدهم: تمرین رفتارهای سالم از طریق ایفای نقش و انجام تکالیف مرتبط با الگوهای رفتاری جدید

جلسه نوزدهم: بازنگری مزایا و معایب رفتارهای ناسالم و سالم

جلسه بیستم: غلبه بر موانع تغییر رفتار

درمجموع نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که طرح واژه درمانی در کاهش ترس و اضطراب، اجتناب و فعالیت طرح‌واره درمانی ناسازگار اولیه از کار آبی و اثربخشی لازم برخوردار است و می‌توان این الگوی درمانی را جایگزین مناسبی در مقایسه با سایر الگوهای درمانی برای درمان این اختلال دانست.

منابع:

– یانگ، جفری؛ کلوسکو، ژانت؛ وی‌شان، مار جوری. طرح‌واره درمانی، ترجمه حسن حمید پور و زهرا آندوز. انتشارات ارجمند.

– حمید پور، حسن؛ مقایسه کار آبی شناخت درمانی با طرح‌واره درمانی در درمان زنان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر.

– خورشید زاده، محسن؛ برج علی، احمد؛ سهرابی، فرامرز؛ دلاور، علی. اثربخشی طرح‌واره درمانی در زنان مبتلا به SAD

اصول شناسایی و اقدامات موثر در پیشگیری از خودکشی

محسن باقری / کارشناس ارشد روان شناسی

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

رفتار خودکشی به طیفی از رفتارهای خود ویرانگر اطلاق می شود که از آرزوهای موقت مرگ تا خودکشی کامل را شامل می شود. طبق مطالعات سالانه بیش از هشتصد هزار تا یک میلیون نفر در جهان بر اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند. بیشتر مرگ های ناشی از خودکشی در کشورها ی کم درآمد و در حال توسعه رخ می دهد. اگرچه بررسی میزان خودکشی در کشور ما نسبت به میانگین جهانی و منطقه ای، نرخ بالاتری را نشان نمی دهد؛ اما در دهه اخیر به ویژه در برخی از استان ها میزان خودکشی افزایش قابل توجهی داشته است.

افزایش نرخ خودکشی به نوعی نشانه یا هشدار از تشدید تعارضات و شرایط بحرانی اجتماعی است و تبعات مخربی بر سلامت روان افراد، خانواده ها، شبکه روابط و جوامع محلی دارد. از سال ۲۰۰۳ روز ۱۰ سپتامبر (معادل ۱۹ شهریور) به عنوان روز جهانی پیشگیری از خودکشی شناخته شده است. افزودن روز جهانی پیشگیری از خودکشی به تقویم ابتکار انجمن بین المللی پیشگیری از خودکشی به نام IASP است که در زمینه توسعه راهبردهای پیشگیری از خودکشی نقش مهمی داشته است. این روز فرصت مهمی را برای دولت ها فراهم میکند تا آگاهی عمومی را در مورد خودکشی و پیشگیری از آن افزایش دهند. مهمترین اصطلاحاتی که در این حوزه مورد استفاده قرار می گیرد، شامل موارد زیر می باشد:

خودکشی: مرگ ناشی از آسیب رساندن، مسموم کردن و یا خفه کردن خود وقتی که شواهد موجود حاکی از آن است که این کار توسط خود فرد انجام شده و قصد کشتن خود را داشته است.

اقدام به خودکشی: عملی که توسط خود فرد به قصد کشتن خودش انجام شده است. این عمل می تواند منجر به آسیب غیر کشنده شده باشد یا آسیبی در پی نداشته باشد.

تهدید به خودکشی: هر رفتار کلامی یا غیر کلامی که نشان میدهد فرد قصد صدمه زدن به خود را دارد و ممکن است یک اقدام به خودکشی یا سایر رفتارهای مربوط به آن در آینده نزدیک اتفاق افتد.

افکار خودکشی: اشتغال ذهنی با خودکشی

خود زنی: همه رفتارهای صدمه زدن عمدی به بدن بدون قصد کشتن خود، مثل زدن رگ دست

- هر 40 ثانیه یک نفر در سراسر جهان خودکشی میکند.
- هر 3 ثانیه یک نفر اقدام به خودکشی میکند.
- خودکشی جزو سه علت اصلی مرگ در بین جوانان 15 - 35 ساله است.
- هر خودکشی تأثیری جدی بر زندگی حداقل شش نفر دارد.
- تأثیرات روانی، اجتماعی و اقتصادی خودکشی بر خانواده و جامعه غیرقابل اندازه گیری است.

خودکشی دهمین علت مرگ و میر در جهان و دومین علت مرگ و میر در سن 15 تا 29 سال بعد از تصادفات است.

آمار خودکشی در ایران و جهان:

- میانگین جهانی خودکشی در هر صد هزار نفر ۹/۴۸
- آمریکا ۲۰۲۲ در هر صد هزار نفر ۱۴/۴
- ایران ۱۴۰۰ در هر صد هزار نفر ۷
- وضعیت خودکشی منجر به فوت در کشور

عوامل محافظ

عواملی هستند که خطر خودکشی را کاهش میدهند و مانند عایق خودکشی عمل میکنند و شامل موارد زیر میشوند:

✓ حمایت خانواده، دوستان و داشتن سایر روابط مهم

✓ مذهب، فرهنگ و باورهای اخلاقی

✓ مشارکتهای اجتماعی

✓ زندگی اجتماعی رضایتبخش گرایشهای اجتماعی از طریق کسب شغل و استفاده مفید از اوقات فراغت

✓ دسترسی به خدمات و مراقبتهای سلامت روان

عوامل محافظ خطر خودکشی را نفی نمیکند، اما میتوانند در استرس شدید رویدادهای زندگی تعادل برقرار کنند.

عوامل و موقعیت های پرخطر

رفتارهای خودکشی در موقعیت های خاص بسته به فرهنگ، ژنتیک، عوامل روانشناختی و محیطی شیوع بیشتری دارند. عوامل خطر عمومی شامل موارد زیر هستند:

▪ وضعیت اقتصادی اجتماعی و سطح تحصیلات پایین

▪ از دست دادن شغل

▪ استرس اجتماعی

▪ مشکل با عملکرد خانواده، روابط اجتماعی و نظام های حمایتی

▪ تجربه های آسیب زا مانند سوءاستفاده های جسمی و جنسی

▪ سوگ

▪ احساس بی ارزشی یا ناامیدی

▪ گرایش های جنسی مانند همجنس گرایی

▪ رفتارهای غیرمعارف مانند سبک شناخت و شخصیت فرد

▪ قضاوت مختل، فقدان کنترل تکانه و رفتارهای آسیب به خود

▪ مهارت های مقابله ای ضعیف

▪ بیماری جسمی و درد مزمن

▪ در معرض خودکشی سایر افراد قرار گرفتن

▪ دسترسی به ابزارهای کشنده برای آسیب جدی به خود

▪ اختلالات روانی مانند افسردگی، اختلال شخصیت، اسکیزوفرنی، سوءمصرف مواد و الکل

شناخت علائم و نشانه های هشداردهنده خودکشی:

علائم و نشانه های موقعیتی

• افسردگی، حالت غم و تهی بودن، اضطراب مداوم، از دست دادن علاقه به سرگرمی ها یا فعالیت هایی که زمانی از آنها لذت می بردند، تغییر قابل توجه در وزن، احساس مدام خستگی و از دست دادن انرژی، مشکل در تمرکز و تصمیم گیری

• سابقه اقدام به خودکشی قبلی در فرد یا اطرافیان

• از دست دادن سلامتی جسمی به دلیل بیماری مهلک

• برهم خوردن روابط عاطفی

• طرد شدن در روابط خویشاوندی یا اجتماعی

علائم و نشانه های گفتاری غیرمستقیم

- هیچکس به من نیاز ندارد.
- دیگر مجبور نخواهی بود بیشتر از این کنار من باشی.
- تو بدون من بهتر بودی.
- از زندگی خسته شدم، دیگر نمی توانم تحمل کنم
- من نمی خواهم زندگی کنم
- مصرف مواد مخدر یا الکل

الگوی آموزشی QPR

یکی از شناخته شده ترین و رایجترین الگوهای آموزش پیشگیری از خودکشی با مخفف QPR با معادل فارسی «بتا» شناخته می شود. این عنوان اختصاری از حروف ابتدای سه واژه پرس Question، ترغیب کن Persuade، و ارجاع بده Refer ساخته شده است.

شرایط مناسب برای گفتگو درباره خودکشی

اقداماتی که باید انجام دهیم

- چگونه ارتباط برقرار کنیم
 - با دقت گوش کنید، آرام باشید
 - احساسات فرد را درک کنید (همدلی کنید)
 - پیامهایی مبنی بر پذیرش و احترام به صورت غیرکلامی ارائه دهید
 - به نظرات و ارزش های فرد احترام بگذارید
 - صادقانه صحبت کنید
 - حس نگرانی خود را نشان دهید و بر احساسات فرد متمرکز شوید
- چگونه ارتباط برقرار نکنیم
- صحبت های فرد را بیش از حد قطع نکنید
 - بهت زده یا احساساتی نشوید
 - عنوان نکنید که مشغول کار هستید
 - عنوان نکنید که مشغول کار هستید
 - اظهارات مزاحم یا نامربوط بیان نکنید.
 - بیش از حد سوال نکنید.

میزان خطر و نوع مداخله

خطر کم: کسی که افکار خودکشی دارد ولی برنامه ای برای آن ندارد:

- از نظر عاطفی او را حمایت کنید.
- از او بخواهید درباره احساسات خودکشی که دارد صحبت کند.
- از او بخواهید در مورد آخرین مشکلی که بدون توسل به خودکشی موفق به حل آن شده، صحبت کند و به این وسیله بر توانمندی های وی تاکید کنید.
- او را به متخصص سلامت روان ارجاع دهید.
- برنامه منظمی برای ملاقات یا تماس مداوم با او داشته باشید.

خطر متوسط: فرد افکار و برنامه های مبهمی در مورد خودکشی دارد

- از نظر عاطفی او را حمایت کنید. روی احساسات خودکشی فرد کار کنید و به نقاط قوت توجه کنید.
- قرار منع خودکشی بگذارید.
- این فرد را به روانپزشک، مشاور یا پزشک ارجاع دهید و در سریع ترین زمان ممکن برای او وقت ملاقات بگیرید.
- با خانواده، دوستان و همکاران او تماس بگیرید و لیستی از کسانی که می توانند فرد را حمایت کنند، تهیه کنید

ادامه دارد...

منابع: -جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران -جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران (۱۳۹۸) راهنمای پیشگیری از خودکشی. به سفارش دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

دلزدگی | burnout

لیلا میرآقایی / کارشناس ارشد روانشناسی بالینی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

آیا تا کنون درگیر این گونه شرایط شده اید که بر اثر فشار زیاد در کاری، به طور کلی از زندگی، کار، روابط اجتماعی و همه چیز دل زده، ناراحت و بی علاقه شده باشید؟

دلزدگی شغلی یا burnout به یک حالت خستگی و افسردگی روحی، روانی و فیزیکی گفته می‌شود. دلیل ایجاد چنین شرایطی، استرس بیش از اندازه و برای یک مدت زمان طولانی است. فرسودگی شغلی زمانی ایجاد می‌شود که:

- فرد از نظر روحی، به پوچی و بی احساسی برسد
- نتواند نیازهای ثابت و اصلی خود را برآورده کند
- انتظارات از وی بیش از حد توانایی‌اش باشد

اکثر شغل‌ها پر از استرس هستند، اما اگر حس می‌کنید، نمی‌توانید تمرکز کنید یا احساس ناراحتی از کارتان دارید، شاید دچار برن اوت (burnout) شده‌اید. دقیقاً مانند ماشینی پس از گاز دادن فراوان، موتورش منفجر شود، مانند طنابی که بر اثر فشار بیش از حد پاره شود و یا مانند عزیز پشت کنکوری که پس از درس خواندن فراوان ناگهان دو هفته مانده به کنکور همه چیز را رها می‌کند. این شرایط ممکن است برای هر کسی اتفاق بیوفتد و معمولاً به آن بی توجه هستیم.

چگونه علائم کوفتگی و خستگی را بررسی و علت آن را شناسایی کنیم؟

بی‌حسی و کسالت به سادگی یک دل‌زدگی شدید از کار نیست. زمانی که واقعاً احساس دلزدگی کنید، به جز انجام کارهای حیاتی، کار خاص دیگری انجام نمی‌دهید. تعطیلات عادی نیروی شما را برنمی‌گرداند. نه تنها اشتیاق به کاری که باعث دلزدگی‌تان شده است را از دست می‌دهید، بلکه به انجام سایر کارها نیز بی‌علاقه می‌شوید. از لذت‌ها، لذت نمی‌برید. از هر مسئله کوچکی عصبانی می‌شوید. به طور کلی ناراحتید و نمی‌دانید چرا. شما تمام این‌ها را حس می‌کنید و اعتقاد دارید که راهی برای گریز از آنها نیست. علائم زیادی برای دلزدگی گفته شده که به طور کلی می‌توان آن را در موارد زیر خلاصه کرد. احتمالاً بعضی یا همه آنها را در دلزدگی‌های خود تجربه کرده‌اید:

شخصیتی منفی (اصطلاحاً نجسب و بد عنق) پیدا می‌کنید و معمولاً تمایل به انجام کاری ندارید.

- عدم توانایی تمرکز.
- بی علاقه‌گی نسبت به کار روزمره و سایر فعالیت ها.
- احساس ایستایی و در جا زدن.
- احساس بی علاقه‌گی به رفتارهای اجتماعی و بودن با دوستان.
- مشکل شدن انجام عادت های سلامتی مانند ورزش کردن، رعایت رژیم یا خواب منظم.
- احساس اینکه شما هیچ وقت به قدر کافی کار نمی کنید.
- بی اهمیتی و عدم توجه به نیازهای خود و تقدم نیازهای دیگران به نیازهای خود.
- عقاید و اعتقادات شخصی تان کم اهمیت می شوند.
- بی صبری.
- احساس خستگی و فرسودگی دائمی.
- احساس بی مصرف بودن.
- احساس جدا بودن از مردم و چیزهایی که برای تان مهم هستند.
- بی حوصلگی مکرر.

بیماری های عصبی، مانند سردرد یا مشکلاتی که علت آنها به دلایل علمی، پزشکی و بیماری قابل توجه نیست.

زمانی که متوجه شدید دزدگی دارید، باید دنبال علت باشید. در اکثر موارد یافتن علت آسان است، زیرا اغلب اوقات ناراحتی شما مربوط به همان علت بوده و معمولاً زمان زیادی در طول روز روی آن می گذارید. نویسنده لایف هکر می گوید: «زمانی که من به علت شغل قبلی ام دلزده شدم، متوجه شدم، توانایی تمرکز را از دست داده ام. حتی زمانی که کسی با من صحبت می کرد، در حال فکر راجع به مشکلات شغلی ام بودم و نگران بابت کارهایی که باید تمام می کردم. در نهایت روزی تصمیم گرفتم تا آن شغل را رها کنم. در آن روز دوستم راجع به یکی از مهمترین مشکلات زندگیش با من صحبت می کرد. زمانی که صحبتش تمام شد، نظر مرا پرسید. من در جواب گفتم "من از شغلم متنفرم".

شغل ها تنها علت دزدگی نیستند. گاهی کارهای دیگری نیز باعث دزدگی می شوند، اما شباهت زیادی به شغل دارند. پس برای پیدا کردن علت فقط فکر کنید «چه چیزی بیشتر از سایرین ذهن شما را به خود مشغول کرده است» تا به راحتی جواب را پیدا کنید.

۷ دلیل اصلی بی حوصلگی و خستگی در محیط کار

- کمبود زمان و فشار کاری
- حجم بالای کار
- عدم تعادل بین کار و زندگی
- عدم تعهد سازمان
- عدم توجه به بهداشت روانی
- حقوق و مزایای پایین، عاملی مهم در خسته شدن از کار
- مسائل بین فردی

منابع :

روانشناسی فرسودگی تحصیلی شغلی و دزدگی زناشویی- هادی فراست ، مریم نهمتی- ۱۳۹۷

رهایی از فرسودگی شغلی- محمدرضا سلطانزاد، زها جمشیدی- ۱۴۰۲



تأثیر ورزش زورخانه‌ای بر ابعاد مختلف جسمانی و روانی کودکان اتیسم

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

نقش ورزش در کودکان اتیسم

ورزش می تواند آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان را افزایش دهد و کسب مهارت، موفقیت، اعتماد به نفس و روابط اجتماعی آنها را نیز بالا ببرد. حال تصور کنید تمریناتی برای کودکان اتیسم تهیه شده باشد، کودکانی که از لحاظ اعتماد به نفس و روابط اجتماعی دچار مشکل هستند، و با ورزش میتوان ضعف های این کودکان را کاهش داد. تمرین بدنی نه تنها بهبود وضعیت جسمی می شود بلکه رفتارهای ناسازگارانه اتیسم را نیز کاهش می دهد. کودکان اتیسم نسبت به کودکان معمولی در عین اینکه فعالیت کمتری دارند، بیشتر هم در معرض خطر هستند چرا که شیوه زندگی بی حرکتی دارند که خطرات ناشی از بیماری های قلبی، دیابت و چاقی را در آنها افزایش می دهد. تحقیقات نشان می دهد تمرین فیزیکی باعث بهبود مهارت های اجتماعی، ارتباطی و حرکتی، کاهش رفتارهای کلیشه ای کودکان اتیسم و رفتارهای خودتحریکی آنها می شود. کودکان دارای اختلال طیف اتیسم مشکلاتی از جمله خستگی، خواب، افسردگی دارند و ورزش می تواند جزو برنامه های درمانی اولیه آنها باشد. تشویق این کودکان به ورزش بسیار مهم است. بهترین بازی برای کودکان اتیسم آنهایی هستند که در کاهش اضطراب و استرس، ایجاد حس موفقیت و افزایش اعتماد به نفس آنها هم نقش دارند.

ورزش های مناسب برای کودکان اتیسم

ورزش های تیمی می توانند برای کودکان اوتیسمی سخت باشد، از جمله می توان ورزش های تیمی مثل فوتبال، بسکتبال، لاکراس و هاکی که برای کودکان اتیسمی می توانند خیلی سخت باشند. این موضوع به خاطر این است که تیم هایی که تمام ارتباطات اجتماعی را در بردارند و بازی کردن ورزش های تیمی که نیاز به مهارت های اجتماعی بسیار بالایی دارند برای کودکان اتیسم ممکن است سختی هایی را به همراه داشته باشد. اتیسم یک اختلال است که در آن مهارت ها درگیر می شوند، بنابراین ممکن است برای کودکان اتیسمی سخت باشد تا به تیم بپیوندند، با هم تیمی ها ارتباط برقرار کنند، یا ممکن است نتوانند تشخیص دهند اعضای تیم مقابل احتمالاً چه کاری انجام می دهد. از جمله ورزش های تیمی که نیاز به توپ یا توپ های دستی دارند، اینگونه ورزش ها نیاز به سطوح بالایی از قدرت و هماهنگی دارند. اوتیسم اغلب همراه با کاهش میزان عضلات و مشکلات هماهنگی آن ها می باشد. در نتیجه، کودکان اوتیسمی ممکن است زمان سختی در طی بازی داشته باشند، خصوصاً کودکانی که اوتیسم دارند و توپ را به سختی می توانند در دست بگیرند، ورزشی های تیمی که اغلب در محیط های باز بازی می شوند، مثل جاهای خیلی گرم و یا سرد یا خیلی روشن و پرسر و صدا. اکثر کودکان اوتیسمی چالش های حسی دارند، مثل صداهایی که تولید می شوند یا روشنایی لامپ ها و یا دمای زیاد که کنترل آن برای آن ها سخت می باشد.

چه ورزش های تیمی برای کودکان اتیسم مناسب است؟

شنا کردن: شنا برای اکثر مردم یک ورزش فوق العاده به حساب می آید، خصوصاً کسانی که اوتیسم دارند. علاوه بر این، کودکان دچار اوتیسم در تیم های شنا بسیار موفق عمل می کنند زیرا ورزشی است که رقابت فردی در آن مطرح است.

ورزش باستانی: یکی دیگر از ورزش های مناسب برای کودکان اتیسم است. به دلیل حرکات موزون و رتیمیک انفرادی بودن و پیروی از مقررات خاص و رعایت نوبت می تواند نقش به سزایی داشته باشد ورزش زورخانه‌ای یا ورزش باستانی ویا ورزش پهلوانی نام دارد مجموعه حرکات ورزشی با اسباب و بی اسباب و آداب و رسوم مربوط به آن هاست که در محدوده تاریخی و فرهنگی ایران از گذشته‌های دور رواج داشته‌است.



دعا

دعا در آخر ورزش توسط میاندار انجام می شود.دعا موجب بهبود روابط اجتماعی می شود دعا و تمرین های معنوی منظم، موجب بهبود و ارتقای سلامت عاطفی و باعث ایجاد اهداف بزرگ می شود.

تأثیر ورزش های زورخانه ای بر ابعاد مختلف جسمانی و روانی کودکان

یکی از شاخص ترین ورزش های باستانی که در ایران رواج داشت ورزشهای زورخانه ای می باشد. همان طور که گفته شد ورزش باستانی ایران، زورخانه، قدمتی بیش از سه هزار سال دارد. ایرانیان با این ورزش و سابقه تاریخی آن آشنایی دارند ورزش زورخانه یکی کهن ترین ورزش های جهان است که با نام، نشان، آداب، رسوم، زبان و خصلت های ایرانیان به دیگر کشورهای جهان راه یافته است. شاعران نامی چون فردوسی و سعدی در آثار ارزنده خود به این ورزش و قهرمانان آن اشاره کرده اند. نظامات ورزش باستانی نشان دهنده ترکیب کامل حرکات موزون، جوانمردی، زیبایی و نیکی است. این حرکات، ذهن و روح را همانند جسم با خرد، درستکاری و قدرت هماهنگ پرورش می دهند.

تأثیر ورزش های زورخانه ای بر رشد ابعاد مختلف بدن در کودکان:

تأثیر ورزش های زورخانه ای بر رشد جسمی

ورزش های زورخانه ای به عنوان وسیله ای مطمئن برای رشد جوانان، عضلات را نیرومند می کند، استخوان ها را محکم و استوار می نماید، و بالاخره باعث تقویت حواس پنجگانه به ویژه حس بساوایی و حس بینایی می شود.

تأثیر ورزش های زورخانه ای بر رشد ذهنی

ورزش های زورخانه ای امکان تجربه و تعامل های مستقیم با عوامل محیطی را برای افراد فراهم می کند. بازی نه تنها بر رفتارهای هوشمندانه و قابل مشاهده فرد اثر دارد، بلکه بر ساخت فیزیولوژیکی مغز او تأثیر غیرقابل انکار دارد.

تأثیر ورزش های زورخانه ای بر رشد عاطفی

کودک از ۳ تا ۷ سالگی عواطف خود را آشکارا ابراز کرده و به تدریج عواطف خود را شناسایی می کند. مسلماً بروز ناگهانی خشم و ترس در کودکان ۳ تا ۷ ساله امری عادی است و ترس در کودکان این گروه سنی به علت نیروی تخیل بسیار فعال آنان است. دیگر اینکه مرتباً با اوضاع و موقعیت های تازه ای روبه رو می شوند که برای آنان نا آشنا است. باید توجه داشت که به طور کلی محیطی که کودک در آن زندگی می کند و نوع تجربه هایی که در خلال بازی های بومی و محلی به ویژه ورزشهای زورخانه ای به دست می آورد و چیزهایی که یاد می گیرد، در کیفیت بروز عواطف کودک بسیار مؤثر است.

تأثیر ورزش های زورخانه ای بر رشد اجتماعی

ورزش های زورخانه ای وسیله ای برای بیان احساسات کودکان و جوانان و کشف روابط و ارضای آنان است. کودکان معمولاً از دو تا سه سالگی بازی با دیگران را آغاز می کنند. اما اگر استعداد ذاتی و علاقه اجتماعی آنان رشد نیافته باشد، با دیگران سازگار نخواهند شد و علاقه ای به حفظ روابط اجتماعی و شرکت در بازی نخواهند داشت. کودک از طریق بازی های بومی و محلی و همانندسازی و تقلید از رفتارهای بزرگسالان نه تنها رفتارهای اجتماعی را تمرین کرده، بلکه فرصتی برای اصلاح و گسترش شیوه های رفتار اجتماعی پیدا می کنند از این طریق کودک شهامت داخل شدن در اجتماع را کسب می کند و فرا می گیرد که چگونه می توان در اجتماع زیست و روش های مختلف مبارزه با مشکلات و پیدا کردن راه حل آن را می آموزد. فضای حاکم بر زورخانه و حضور کودکان در زورخانه فرصتی را ایجاد می کند تا آنان در جوانی به خوبی روابط اجتماعی را که در سالیان متوالی بدلیل حضور در زورخانه کسب نموده اند را بکار گیرند .

ورزش های زورخانه ای با توجه به خصوصیات و ویژگی های خاص خود از سایر ورزش های متمایز گشته و نه تنها ورزش بسیار کاملی است بلکه متعلق به یک فرهنگ است و بارزترین ویژگی آن این است که معیار و ملاک در این ورزش، پهلوانی و پهلوان بودن است. بایستی این ورزش بومی و محلی را خوب معرفی کنیم و بر روی تأثیرات آن بر ابعاد مختلف اخلاقی، شخصیتی، جسمانی و فرهنگی شناخت کافی به افراد جامعه به ویژه جوانان داده شود ، تا از این طریق بتوان اساطیر و شخصیت های فرهنگی و تاریخی خود را الگوی جوانان قرار داده و تلاش نماییم تا خصلت های خوب انسانی حفظ گردند.

منابع: - تهرانچی، محمدهدی؛ (۱۳۸۸). ورزش باستانی از دیدگاه ارزش، تهران: انتشارات امیرکبیر، چاپ دوم - فاکس و ماتیوس (۱۳۷۷)، فیزیولوژی ورزشی، (ترجمه اصغر خالدان)، تهران: انتشارات دانشگاه تهران

انجام حرکات ریتمیک و هماهنگ گروهی به مدت ۳۰-۱۵ دقیقه در زورخانه یا در سایر مکان های ورزشی به هنرنمایی می پردازند. این نوع اجرا بیشتر بین گروه های ورزشی جوان تر رایج است و با رهبری میاندار یا سرگروه و با ریتم ضرب مرشد و با خواندن اشعاری حماسی و کوتاه و جذاب توأم است

پیدایش زورخانه

پیدایش زورخانه بر می گردد به زمانهای خیلی قدیم که جنگهای تن به تن انجام می شد و تعلیم فنون جنگی در آن عصر به سبک و شیوه مخصوص انجام می گرفت زیرا عملیات جنگی آن روز عبارت بود از تیر اندازی و کشتی و اسب سواری ، چوگان بازی، که تعلیمات آن برای هر مملکتی ضروری بود.

ساختمان زورخانه

زورخانه جایی است که مردان در آن ورزش می کنند و بیشتر در کوچه پس کوچه های شهر ساخته شد است. بام آن به شکل گنبد و کف آن گودتر از کف کوچه است . در آن کوتاه و یک لختی است و هر که به خواهد از آن بگذرد و داخل زورخانه بشود باید خم شود . می گویند در زورخانه را از این رو کوتاه می گیرند که ورزشکاران و کسانی که برای تماشا به آنجا می روند به احترام ورزش و ورزشکاران و آن مکان خم شوند. سردم زورخانه سکویی است چوبی که از کف زورخانه یک متر تا یک متر و نیم بلندتر است. مرشد یا گرداننده زورخانه که آوازی خوش دارد روی سردم می نشیند و با آهنگ های گوناگون که هر کدام ویژه یکی از حرکات ورزشی است ضرب می گیرد و شعرهای رزمی که بیشتر از شاهنامه فردوسی است، می خواند و صدای ضرب و آواز خود را با حرکات ورزشکاران هماهنگ کرده و آنان را به ورزش بر می انگیزد. این مشخصه می تواند جاذبه زیادی برای کودکان ایتسم به دلیل موزیکال بودن داشته باشد. نکته اصلی در کار زورخانه کشتی گرفتن است (سنت برهنگی) . برهنگی از مراسم حتمی گود است .پهلوان در گود، جامه ای بر تن ندارد و تنها بر میان خود لنگی یا شلوارکی دارد.برانگیختن بیشتر پردازش حسی در کودکان ایتسم

حرکات گوناگون در ورزش زورخانه ای

اصلی ترین حرکات در ورزش های زورخانه ای عبارت اند از:

میل بازی

انفرادی انجام می شود . فردی که میل باز است برای شیرین کاری در داخل گود ، قبل از انجام میل گیری ، میل بازی می کند.

پا زدن

پیش از آغاز یازدن میاندار در میان گود می ایستد و ورزشکاران پیرامون او گرد می آیند. نخست پای آرامی می زنند که به آن پای چمنی می گویند و آن چنین است که ورزشکار پنجه یک پا را اندکی از زمین بلند می کند و بر روی پنجه پای دیگر، خود را تکان می دهد و به آرامی پیش و پس می رود. این کار به کودک کمک می کند احساس بهتری داشته و عملکرد بهتر و آرام تر شده و نظم بهتری داشته باشند.

ورود به گود

ورود به گود ،گروهی انجام می شود . در مواردی که ورزشکار دیر تر از موعد به زورخانه وارد می شود به بقیه ورزشکاران در داخل گود با رخصت از مرشد ملحق می گردد، وقت شناسی و احترام را می توان به کودک ایتسم آموزش داد.

سلام باستانی

نشستن به شیوه ورزش زورخانه که ورزشکار برروی پای راست زانو زده و پای چپ را به جلو پیش میکند و دست چپ روی زانوی چپ و دست راست روی مچ دست چپ ، به این شیوه سلام باستانی می گویند که درآموزش آداب ومهارت اجتماعی موثری به کودکان ایتسم دارد.

کباده زدن

کباده زدن نیز مانند چرخیدن از خردسال های گود شروع و به بزرگ ترها و سپس به سادات تمام می شود؛ ورزشکار باید قبل و بعد از کباده کشیدن آن را ببوسد و به افراد بالاتر از خود تقدیم کند.ارزش مندی وعزت نفس ومهم بودن را به کودک القا می کند.

رمزوراز سلامتی به روایت سفیر غذای سالم

آقای دکتر مهدی کریمی تفرشی / رئیس کارگروه کسب و کارهای جاده ابریشم سازمان ملل
ریاست هیات مدیره تعاونی تولید کنندگان محصولات غذایی کشور
رئیس هیات مدیره انجمن دارندگان نشان استاندارد ایران
رئیس هیات مدیره مجتمع صنایع غذایی گلها و گروه صنعتی آل ام کاتی (MKT GROUP)
نائب رئیس هیات مدیره انجمن علوم و فناوری غلات ایران
نائب رئیس هیات مدیره انجمن افزودنی های صنایع غذایی ایران ، کار آفرین برتر جهان اسلام

طبیعت گنجینه بی بدیل ترکیبات بی نظیری است که اعجاز آورترین داروهای گیاهی برای سلامت بشر در آن نهفته است. گنجینه ای که شاید هنوز بسیاری از رمز و رازهای آن برای بشر ناشناخته مانده است. اعجازی که در غلات و حبوبات نهفته است شاید یکی از ارزشمندترین موهبت های خداوند برای سلامتی بشر است.

اعجاز نهفته در غلات

غلات به عنوان یکی از شش گروه اصلی مواد غذایی است که در طبقه اول هرم غذایی قرار دارد، از این رو این گروه بیشترین سهم تأمین انرژی روزانه را بر عهده دارد. مصرف غلات کامل، احتمال مرگ شما را در سنین جوانی کاهش می دهد. انجمن قلب آمریکا پیشنهاد می کند حداقل نیمی از غلاتی که استفاده می کنیم غلات کامل باشد. احتمال مرگ در اثر بیماری های قلبی - عروقی و سرطان در افرادی که از غلات کامل بسیار استفاده می کنند، کمتر از دیگران است. غلات کامل دارای فیبر زیادی هستند که چربی بد خون را کاهش می دهد و حساسیت بدن را نسبت به انسولین بالا می برد. همین موضوع به کنترل بهتر سوخت و ساز قندها در بدن کمک می کند. گنجاندن جو در رژیم غذایی موجب کاهش کلسترول بد مرتبط با بیماری قلبی عروقی می شود. با وجود خواص متعدد جو، مصرف این ماده غذایی توسط انسان در طول دهه گذشته ۳۵ درصد کاهش یافته است. جو و جو دوسر خواص دارویی درمانی بسیاری همچون درمان اختلالات عصبی، مشکلات پوستی، روده و رحم دارد. جو سرشار از پروتئین، منگنز، آنتی اکسیدان، سلنیوم، فیبر، اسید فیتیک، ویتامین E، B1، اسیدهای فنلی، فسفر، منیزیم، بیوتین، مولیبدن و مس است. کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، کاهش بیماری های قلبی عروقی و افزایش طول عمر از دیگه خواص معجزه آسای این ماده بی نظیر است. لاغری و تناسب اندام از دیگر خواص مهم این ماده غذایی است.

گندم، گنجینه ای بی نظیر از مواد مغذی

گندم از مهمترین غلات و دومین غله پر تولید جهان است. گندم یک منبع عالی پروتئین گیاهی و یک منبع غنی از ویتامین ها، مواد معدنی، کربوهیدرات بویژه نشاسته و یک منبع بسیار خوب فیبر رژیمی، منگنز، منیزیم و نیز منبع خوبی از ویتامین های B 1، 3، 6، B 5 و حاوی ویتامین های B 2، B 9، E و K، مس، آهن، فسفر، و مقادیری پتاسیم، روی و کلسیم می باشد. کمک به کاهش وزن، سلامتی دستگاه گوارش، کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، جلوگیری از سنگ کیسه صفرا، محافظت در مقابل ابتلا به سرطان سینه، محافظت در مقابل آسم دوران کودکی، محافظت در مقابل بیماری قلبی، کاهش التهاب مزمن تنها بخشی از خواص بی نظیر این غله پر مصرف جهان است. جوانه گندم منبع غنی از انرژی، فیبر، پروتئین و کربوهیدرات می باشد. ویتامین های مهم و مورد نیاز روزانه برای بدن مثل فولات، ویتامین B، E به مقدار فراوان در جوانه گندم یافت می شوند. همچنین حاوی مقادیر زیادی مواد معدنی مثل پتاسیم، آهن، روی، کلسیم، فسفر و سلنیوم می باشد. جوانه گندم همچنین دارای اسیدهای امگا ۳ می باشند. تقویت سیستم ایمنی بدن و اقدامات پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و سرطان از خواص مهم جوانه گندم می باشد. جوانه گندم دارای ویژگی های ضد پیری است و می تواند بر تقویت ذهن، رشد ماهیچه ها، استقامت و سرعت بهبود زخم ها تأثیر بگذارد. مواد مغذی موجود در جوانه گندم به هضم غذا کمک می کند و همچنین از آسیب به شریان ها پیشگیری کرده و باعث کاهش وزن می شود. اعجاز نهفته در طبیعت هنوز نیاز به شناخت و پژوهش های بسیاری دارد و پیش بینی می شود با ادامه تحقیقات و کشفیات بشر طب سنتی در آینده ای نه چندان دور به خوبی جای پزشکی نوین و بر پایه داروهای شیمیایی را بگیرد.

تست MBTI

محبوبه لقا / کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، کارشناس آموزش و پژوهش مرکز علمی کاربردی کهریزک البرز



۲- حسی (S) یا شهودی (N)

تعیین کننده این معیار، نوع جمع آوری اطلاعات افراد از دنیای اطرافشان است. درست مثل برون گرایی و درون گرایی، همه افراد در موقعیت های مختلف، می توانند شهودی یا حسی باشند. براساس تست شخصیت MBTI، مردم تمایل دارند در یکی از این دو غالب باشند. افراد حسی (Sensing)، توجه زیادی به واقعیت دارند؛ به ویژه آن چیزی را که می توانند از حواس شان بیاموزند. این افراد، تمایل دارند روی واقعیت ها و جزئیات تمرکز کنند و از تجربه کردن لذت ببرند. افراد شهودی (Intuition) ترجیح می دهند بیشتر به الگوها و تصورات توجه کنند. آن ها درباره احتمالات، به آینده و نظریه های انتزاعی فکر می کنند و از آن لذت می برند.

۳- منطقی (T) یا احساسی (F)

این مقیاس با نحوه تصمیم گیری افراد، بر اساس اطلاعاتی که از حسی یا شهودی بودن آن ها به دست آمده است، مشخص می شود. افرادی که ترجیح می دهند منطقی باشند (Thinking) بر واقعیت ها و داده های عینی بیشتر تأکید می کنند. آن ها هنگام تصمیم گرفتن؛ استوار، منطقی و بی غرض هستند. کسانی که احساسات (Feeling) را ترجیح می دهند، در هنگام تصمیم گیری، مردم و احساسات شان را هم در نظر می گیرند.

۴- قضاوت گر (J) یا ادراکی (P)

مقیاس نهایی درباره نحوه تمایل مردم به مقابله با جهان خارج است. کسانی که قضاوت گر (Judging) هستند، ساختار و تصمیمات استوار را ترجیح می دهند. افرادی که تمایل دارند ادراکی (Perceiving) باشند، فکر بازتر، منعطف تر و سازگارتری دارند. این دو گرایش، با مقیاس های قبلی هم در تعامل است. به یاد داشته باشید، همه اشخاص می توانند مدتی برون گرا باشند. این معیار کمک تان می کند بفهمید که چه زمانی برون گرا هستید؛ هنگام جمع آوری اطلاعات (حسی یا شهودی) یا هنگام تصمیم گیری (احساسی یا منطقی).

تفاوت تست MBTI با دیگر ارزیابی ها

MBTI در واقع یک تست نیست؛ پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد و یک نوع شخصیت، بهتر از نوع دیگر نیست. هدف این تست، ارزیابی سلامت روان یا ارائه تشخیص های دیگر هم نیست. همچنین برخلاف بسیاری از انواع دیگر تست های روانی، نتایج شما با هیچ هنجاری مقایسه نمی شود. هدف از تست MBTI این است که به جای مقایسه نتیجه تست خود با نتایج سایر افراد، اطلاعات بیشتری در مورد شخصیت منحصر به فرد خود به دست بیاورید.

چطوری به تست دسترسی پیدا کنیم تا خودمان را بهتر بشناسیم؟

برای انجام تست کافی است یک سرچ کوچک بزنید و به رایگان تست را انجام دهید.

تست MBTI، یک پرسش نامه روان سنجی فردی است که برای شناسایی نوع شخصیت، نقاط قوت و اولویت های افراد طراحی شده است. این تست توسط ایزابل مایرز (Isabel Myers) و مادرش کاترین بریگز (Katherine Briggs) و بر اساس کارشان بر روی تئوری کارل یونگ (Carl Jung) در مورد انواع شخصیت تهیه شده است.

اهمیت تست MBTI

به طور مشخص، تست شخصیت شناسی به افراد کمک می کند تا شناخت بهتری از خود و دیگران پیدا کنند. این شناخت یکی از بارزترین خصیصه هایی است که افراد در هر سازمان یا مجموعه ای می توانند در اختیار داشته باشند. اهمیت شناخت صحیح از شخصیت، هم برای سازمان و هم برای افراد، از چنان اهمیتی برای موفقیت فردی و سازمانی برخوردار است که به هیچ عنوان نمی توان آن را دست کم گرفت. هیچ کس «بهترین» شخصیت را ندارد و شخصیت هیچ کس، «بهتر» از شخصیت فرد دیگر نیست. همچنین این تست به دنبال پیدا کردن اختلاف عملکرد یا ناهنجاری نیست؛ در عوض، هدف آن فقط این است که درباره خودتان بیشتر بدانید.

بر اساس پاسخ های داده شده به تست MBTI،

افراد یکی از ۱۶ نوع شخصیت را دارند. هدف تست این است که افراد، ویژگی های شخصیتی خود را از جمله علاقه مندی ها، نقاط قوت، ضعف، اولویت های شغلی احتمالی و سازگاری با افراد دیگر را بیشتر کشف و درک کنند.

چهار معیار اصلی تست شخصیت MBTI

۱- برون گرایی (E) و درون گرایی (I)

برون گرایی و درون گرایی، اولین بار توسط یونگ در تئوری انواع شخصیت بررسی شد. یونگ از این اصطلاحات، به عنوان روشی برای توصیف چگونگی پاسخ و تعامل مردم با دنیای اطرافشان استفاده کرد. با اینکه این اصطلاحات برای اکثر مردم آشنا است؛ اما در تست MBTI استفاده آن ها، تاحدودی با کاربرد معمول شان متفاوت است.

افراد برون گرا (Extraverts). عمل گرا (action-oriented) هستند، از تعاملات اجتماعی مکرر لذت می برند و از صرف وقت با بقیه، انرژی می گیرند.

افراد درون گرا (Introverts). فکرگرا (thought-oriented) هستند، از تعاملات اجتماعی عمیق و معنی دار لذت می برند و از تنها بودن، انرژی می گیرند. همه ما با درجات متفاوت، درون گرا و برون گرا هستیم، اما بیشتر ما تمایل داریم یکی از این دو عبارت به عنوان شخصیت ما معرفی شود.

تقویت حافظه و هوش

کودکان با مصرف شیر ماهی

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

یکی از مهمترین عناصر ضروری برای انجام فعالیت های مغزی، تقویت حافظه و همچنین کمک به استحکام استخوان ها و دندان ها در کنار کلسیم، فسفر است. حدود ۸۵ درصد از فسفر موجود در بدن در بلوک های تشکیل دهنده سلول های استخوانی و دندان ها قرار دارد. همچنین فسفر در جذب سایر مواد معدنی برای بدن، تنظیم اسیدپته خون و جذب و انتقال انرژی در سایر اندام ها نقشی حیاتی ایفا می نماید. کمبود فسفر در بدن موجب خستگی مفرط، کاهش اشتها، همچنین بالا رفتن اسیدپته معده و مشکلات ضعف حافظه می شود. به همین دلیل لازم از منابع غذایی که سرشار از فسفر هستند را در وعده های غذایی خود استفاده کنید. خوشبختانه با مصرف ماهی شیر در برنامه هفتگی غذایی خود می توانید کلسیم و فسفر مورد نیاز بدن را به خوبی تأمین نمائید و برای داشتن دندان های سالم و قوی به ویژه در کودکان بهتر است مواد غذایی حاوی کلسیم مانند ماهی شیر را مصرف کنید.

ماهی شیر

ماهی شیر که یکی از ماهیان جنوب است در دریای عمان و خلیج فارس زندگی می کند و یکی از اصلی ترین مواد غذایی به ویژه در جنوب کشور است. شیرماهی جنوب دارای پولک های بسیار ظریف و فاقد تیغ یا خار است و گوشت لطیف و لذیذی دارد. چشمان این ماهی معمولاً شفاف و گاهی به رنگ قرمز و گوشت آن نیز شبیه به گوشت قرمز است و در ساخت تن ماهی نیز به کار می رود. در واقع ماهی شیر جزو تن ماهیان محسوب می شود که به دلیل خواص متعدد و طعم خوشمزه ای که دارد در اکثر کشورهای جهان محبوب است.

بازترین خواص ماهی شیر جنوب عبارتند از:

کمک به کاهش وزن و لاغری
کاهش فشار خون و مفید برای افراد مبتلا به پرفشاری خون
کاهش کلسترول بد
کمک به بهبود خلق و خو و کاهش اثرات افسردگی
کمک به استحکام و تقویت استخوان ها
بسیار مفید برای خانم های باردار

ارزش غذایی ماهی شیر

همه انواع ماهی ها یک منبع غذایی بسیار مفید و سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی همچنین اسیدهای چرب ضروری برای بدن و چربی مفید به شمار می روند. ماهی شیر نیز از این قاعده مستثنی نیست و یک منبع غذایی بی نظیر از پروتئین، فسفر و انواع ویتامین ها می باشد که در ادامه به بررسی مهمترین آنها می پردازیم.

منبع غنی از آهن

در گوشت ماهی شیر جنوب مقادیر متناهی آهن وجود دارد که برای خون سازی و پیشگیری از کم خونی بسیار ضروری است. همچنین به سلامت عمومی بدن کمک می نماید و مصرف آن به میزان کافی برای خانم های باردار، کودکان و نوجوانان بسیار حیاتی است.

زیرا در سنین رشد، همچنین برای رشد بهتر جنینی، وجود عنصر آهن از ضروریات است. همچنین به دلیل خونسازی، برای خانم هایی که دارای مشکلات قاعدگی هستند و همچنین سندروم PMS بسیار مفید است.

جالب است بدانید افرادی که مصرف ماهی شیر را در رژیم غذایی خود گنجانده اند کمتر از دیگران به دردهای استخوانی و مشکلات مفصلی دچار می شوند.



اسیدهای چرب امگا ۳

چربی های مفید خانواده امگا که مهمترین آنها امگا ۳ است و در سلامت ارگان های حیاتی بدن به ویژه مغز و قلب نقش حیاتی دارد، در ماهی شیر به وفور یافت می شوند. اسیدهای چرب غیر اشباع امگا ۳ در بدن انسان به خودی خود تولید نمی شوند و بدن برای دستیابی به این اسیدها نیازمند مصرف مواد غذایی است که حاوی آن باشند. امگا ۳ از ترکیبات ضروری برای سلامت بسیاری از اندام ها و سلول ها است که در فقدان آن ممکن است دچار مشکلات افسردگی، افزایش ریسک حملات قلبی، میگرن، تنش های عصبی و ... شوید. بیشترین درصد امگا ۳ را می توان در انواع ماهی ها همانند شیر ماهی و تخم مرغ یافت. ولی جالب است بدانید درصد آن در گوشت ماهی بسیار بیشتر است و ماهی شیر نیز بیشترین مقادیر امگا ۳ را در خود دارد. بنابراین با مصرف آن می توانید از ابتلا به بسیاری از بیماری های وابسته به کمبود امگا ۳ نظیر آلزایمر، بیماری های قلبی و عروقی، پوستی، ریزش مو و ... جلوگیری نمایید.

ید و پیشگیری از ۳ نوع بیماری

با توجه به اینکه ماهی شیر حاوی مقادیر فراوانی ید در گوشت خود می باشد به واسطه آن می تواند نقش مهمی در تنظیم متابولیسم و سوخت و ساز در بدن را ایفا نماید. زیرا همانطور که می دانید این ماده معدنی تأثیر مستقیمی بر عملکرد غده تیروئید دارد که با چاقی یا لاغری مفرط در ارتباط است. بیماری های کم کاری یا پرکاری تیروئید با مصرف میزان لازم ید در بدن کنترل می شوند. ید نیز همانند اسیدهای چرب امگا ۳ در بدن تولید نمی شود و بایستی با مصرف مواد غذایی که در خود ید دارند، آن را برای بدن تامین نمود. کمبود ید در بدن می تواند موجب ضعف و بی حسی، لاغری یا چاقی شدید همچنین افسردگی گردد.

کلسیم

بطور کلی همه ماهی ها منبع خوبی برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن هستند که مقادیر نسبتاً بالای آن را می توان در ماهی شیر جنوب یافت. این عنصر از مواد اولیه تشکیل دهنده و مستحکم کننده استخوان ها است که در رشد استخوان ها و بلندی قد در کودکان و نوجوانان همچنین پیشگیری از شکستگی استخوان ها نقش بسزایی دارد. تحقیقات متخصصین تغذیه نشان می دهد کودکانی که در سنین رشد به میزان لازم مواد غذایی حاوی کلسیم مصرف کرده اند، در دوران پیری کمتر به پوکی استخوان و مشکلات مفصلی دچار شده اند.

ب کمپلکس طبیعی برای بدن

ماهی شیر به دلیل دارا بودن مقادیر قابل توجهی از انواع ویتامین های گروه ب به ویژه B12 و B5 تأثیر مستقیمی بر سلامت مغز و سایر ارگان های بدن دارد. مهمترین خواص ویتامین B12 و B5 موجود در ماهی شیر عبارتند از:

- بهبود عملکرد مغز
- جلوگیری از ریزش مو
- شادابی، جوانی و روشن شدن پوست
- کمک به فعالیت غدد فوق کلیوی
- جلوگیری از افسردگی و مشکلات روحی و عصبی
- پیشگیری از خستگی و بی حالی
- کمک به بهبود خلق و خو
- رفع مشکل بی خوابی
- تقویت سیستم عصبی

علاوه بر آنکه ماهی شیر منبع غذایی مفید سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن است که به آنها پرداختیم، می تواند نقش بسزایی در کنترل یا کاهش علائم برخی از بیماری ها همچنین کنترل و درمان آنها داشته باشد. به ویژه بیماری های وابسته به افزایش سن که با پیری زودرس و تحلیل عضلات و استخوان ها مرتبط است.

کمک به رشد جنین و سلامت مادر

خانم های باردار با مصرف ماهیش شیر در دوران بارداری خود می توانند به سلامتی جنین و بهبود روند رشد او کمک شایانی نمایند. همچنین از کمبود مواد مغذی در بدن مادر جلوگیری نمایند. زیرا ویتامین های ضروری برای سلامتی مادر و پیشگیری از ضعیف شدن و تحلیل استخوان ها، ریزش مو، مشکلات پوستی و ... به واسطه مصرف ماهی شیر می تواند تامین گردد. همچنین مصرف ماهی شیر در دوران بارداری از کاهش وزن در خانم های باردار همزمان با رشد جنین جلوگیری می نماید.

نتیجه گیری کلی

با مصرف مواد غذایی سالم و با کیفیت می توانید کیفیت عملکرد بدن و سلامتی کلیه ارگان ها را ارتقا ببخشید. همچنین نیاز به مراجعه به پزشک و مصرف مولتی ویتامین ها و مکمل های شیمیایی و مصنوعی را به حداقل برسانید. در هنگام خرید ماهی ها به ویژه ماهی شیر در شهرهای غیر از جنوب کشور، به دلیل بعد مسافت حتماً به تازگی و کیفیت آن توجه داشته باشید تا دچار بیماری و مسمومیت نشوید.

ماهی های تازه باید دارای موارد زیر باشند:

- ✓ یک سطح براق با مقیاس های کاملاً چسبنده.
- ✓ آبشش هایی با رنگ قرمز یا صورتی عمیق، عاری از لجن، مخاط و بو نیست.
- ✓ حفره شکم براق و بدون بریدگی و استخوان های بیرون زده را تمیز کنید.
- ✓ رایحه ای ملایم، شبیه اقیانوس.
- ✓ رنگ شفاف.
- ✓ گوشت استوار است و جدا نیست.
- ✓ بوی خفیف، شبیه اقیانوس.
- ✓ بدون تغییر رنگ.
- ✓ بسته بندی تمیز و سالم
- غذاهای دریایی خام و پخته شده را از هم جدا نگه دارید تا از آلودگی متناوب باکتری ها جلوگیری شود.
- بعد از دست زدن به غذاهای دریایی خام، چاقوها، برش سطوح، اسفنج ها و دستان خود را با آب گرم صابون بشوید.
- همیشه غذاهای دریایی را در یخچال نگه دارید.
- مواد مرینیت را دور بیندازید. حاوی آبهای خام است که ممکن است باکتری ها را در خود جای دهد.

منبع: -سایت asan.mahi.co

سلامت اجتماعی

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



سلامت، موضوعی چند بعدی است. تعریف سازمان جهانی بهداشت سه بعد اصلی سلامت را در بر می گیرد:

- ۱- بعد جسمی: حالتی است که تمام اعضای بدن به درستی عمل کند.
 - ۲- بعد روانی: حالتی است از عملکرد موفق فرآیندهای ذهنی با تغییرات و منطبق شدن با شرایط نامطلوب، مثبت اندیشی و سعی در حل مشکلات به روش منطقی و...
 - ۳- بعد اجتماعی: دربرگیرنده عملکرد اجتماعی و توانایی شناختی هر شخص از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگتر است.
- حتی امروزه علاوه بر این سه بعد، جنبه معنوی سلامت هم مطرح است.

سلامت اجتماعی بیانگر ارزیابی فرد از زندگی اجتماعی است و به چگونگی ارتباط فرد با دیگر افراد مربوط می شود. زمانی فرد را واجد سلامت اجتماعی برمی شماریم که بتواند فعالیتها و نقشهای اجتماعی خود را در حد متعارف بروز و ظهور دهد و با جامعه و هنجارهای اجتماعی احساس پیوند و اتصال نماید. در صورت تحقق سلامت اجتماعی، افراد و شهروندان دارای انگیزه و روحیه ای شاد هستند و در نهایت، جامعه شاداب و سلامت خواهد بود. گلداسمیت سلامت اجتماعی را «ارزیابی رفتارهای معنی دار مثبت و منفی فرد در ارتباط با دیگران» تعریف می نماید که به کار بودن فرد در جامعه منجر می گردد. از آنجا که موتور اصلی حرکات، رفتار و نگرشهای ما در جهت کیفی، تفکر ماست و انسان می تواند با اتکا به آن مسایل و پدیده های پیرامون خود را تجزیه و تحلیل کرده و به عملکرد خود جهت دهد، داشتن تفکرات اجتماعی صحیح و برخورداری فرد از ذهنیت مثبت نسبت به جامعه موجب داشتن زندگی اجتماعی بهتری می شود. بنابراین با توجه به ماهیت اجتماعی زندگی بشر و چالشهایی که این امر می تواند به وجود آورد، نمی توان از توجه به جنبه های اجتماعی سلامت در کنار جنبه های عینی، عاطفی و روانشناختی آن غافل شد. همچنین یکی از اصول اولیه زندگی اجتماعی داشتن اعتماد به یکدیگر است. اگر افراد در جامعه نسبت به یکدیگر اعتماد نداشته باشند، تداوم زندگی در چنین جامعه ای دشوار خواهد بود. کاهش اعتماد اجتماعی در جامعه موجب می شود همواره نوعی ترس از برقراری رابطه و احساس ناامنی بین اعضا به وجود آید که مانع از تداوم و تقویت رابطه و کاهش همکاری و تعاملات می شود که در این صورت فردگرایی و منفعت طلبی که منشأ بسیاری از انحرافات و نابسامانی های اجتماعی است در جامعه رواج می یابد.

سلامت اجتماعی از دیدگاه کیبیز

کیبیز یکی از محققان بزرگ این حوزه، معتقد است سلامت اجتماعی را می توان ارزیابی شرایط و عملکرد فرد در جامعه تعریف کرد. از نظر کیبیز سلامت اجتماعی افراد از پنج جزء زیر تشکیل شده است:

- ۱- یکپارچگی و انسجام اجتماعی: به معنی ارزیابی فرد از کیفیت روابط متقابلش در جامعه و گروه های اجتماعی؛ یکپارچگی اجتماعی گستره ای است که مردم احساس می کنند با دیگران وجه مشترکی دارند و متعلق به جامعه و گروه های اجتماعی هستند و بین اعضای جامعه ارتباط و پیوند معنادار و منطقی وجود دارد.

۲- سهم داشت یا مشارکت اجتماعی: بیانگر ارزیابی فرد از ارزش اجتماعی خود است. کسانی که سطح مطلوبی از این بعد را دارا هستند، اعتقاد دارند که عضو مهمی در اجتماع هستند و چیزهای ارزشمندی برای ارائه به دیگران دارند. سهم داشت اجتماعی نشان دهنده آن است که چگونه و تا چه حد مردم احساس می کنند که آنچه آنها در جهان انجام می دهند، برای جامعه مهم و ارزشمند است و به عنوان کمک اجتماعی تلقی می شود؛ بنابراین بین فرد و جامعه، تعاملی سازنده در جریان است.

۳- پذیرش اجتماعی: تفسیر فرد از جامعه و ویژگی های دیگران است. افرادی که دارای این بعد از سلامت اجتماعی هستند، اجتماع را به صورت مجموعه ای از افراد مختلف درک می کنند و دیگران را با همه نقضها و جنبه های مثبت و منفی ای که دارند، می پذیرند.

۴- پیوستگی و انطباق اجتماعی: اعتقاد به اینکه اجتماع قابل فهم، منطقی و قابل پیش بینی است. افرادی که از نظر اجتماعی سالم اند نه تنها درباره نوع جهانی که در آن زندگی می کنند بلکه همچنین راجع به آنچه اطرافشان رخ می دهد، علاقمند بوده، احساس می کنند قادر به فهم وقایع اطرافشان هستند. این افراد می توانند وضعیت، نیازها و خواسته های خود را با شرایط و وضعیت اجتماعی انطباق دهند.

۵- شکوفایی اجتماعی: عبارت است از ارزیابی پتانسیلها و مسیر تکامل جامعه و باور به اینکه اجتماع در حال یک تکامل تدریجی است و توانمندی های بالقوه ای برای تحول مثبت دارد.

این افراد به آینده جامعه امیدوارند و معتقدند که خود و دیگران از پتانسیلهایی برای رشد اجتماعی بهره مند هستند و جهان می تواند برای آنها و دیگران بهتر شود.

مشارکت نداشتن در فعالیتهای اجتماعی و عدم اعتماد، مانع جذب فرد در چارچوبهای اجتماعی می شود، در این صورت فرد احساس می کند که هیچ فصل مشترکی بین ارزشهای فردی و اجتماعی اش وجود ندارد و نسبت به ارزشها و هنجارهای اجتماعی بی تفاوت و بی اعتماد می شود (کاهش یکپارچگی اجتماعی)، بنابراین احساس می کند که سرنوشت اجتماع به نیروها یا ساختارهای خارجی مربوط است نه به اجزای تشکیل دهنده اجتماع و برای اجتماع توان بالقوه ای در مسیر تکاملی خود قائل نیست (کاهش شکوفایی اجتماعی)، با این تفکر شخص احساس می کند که جامعه آن قدر پیچیده است که نمی توان آن را فهمید و آینده را پیش بینی کرد (کاهش پیوستگی اجتماعی). بنابراین نگرش مثبت خود را نسبت به اجتماع و حتی افراد آن جامعه از دست می دهد (کاهش پذیرش اجتماعی).

وقتی که نگرشهای فوق در فرد ایجاد شد؛ فرد کارایی خود را از دست می دهد و احساس می کند که نقش مهمی در پیشرفت و آینده جامعه نمی تواند داشته باشد (کاهش سهم داشت اجتماعی) و در نهایت سلامت اجتماعی فرد کاهش می یابد و نتیجه آن تعارض شخصیت، اختلال در رفتارهای اجتماعی و گسترش فساد و ناهنجاری های اجتماعی، بزهکاری و ... می شود.

نقش سلامت اجتماعی در پذیرش هنجارها

سلامت اجتماعی عامل مهمی در پذیرش هنجارهای اجتماعی است که فرد را قادر به تعادل مثبت و اجتناب از پاسخهای نامطلوب می کند. افرادی که از سلامت اجتماعی برخوردارند می توانند با چالشهای زندگی اجتماعی روبرو شوند و با آنها مقابله نمایند و عملکرد بهتری در جامعه داشته باشند. در جامعه ای که دارای سلامت اجتماعی است افراد احساس بهتری نسبت به خود و نقش خود به عنوان جزئی از یک کل منسجم دارند و در نتیجه در جامعه نیز نقش پررنگ تر و سازنده تری را ایفا می نمایند؛ نقشی که با هماهنگی و همراهی افراد دیگر، می تواند جامعه را به سمت ارتقای کیفیت زندگی، تعالی، پیشرفت، توسعه و بهتر شدن پیش ببرد.

منبع:

- مجله علمی پژوهشی سلامت اجتماعی

خواص شگفت انگیز مارچوبه

مهسا حسین پور / کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

مارچوبه با نام علمی گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا چند متر می رسد و دارای شاخه های نسبتاً چوبی و صاف می باشد دارای برگ های آن فلسی شکل می باشد و شاخه هایی باریک و دراز و سبز رنگ و به صورت دسته های ۳ تا ۸ تایی خارج می شود.

ترکیبات شیمیایی:

مارچوبه دارای آسپاراژین ف کونی فرین، اینوزیت، تانن، اسید گالیک، آسپاراگوز و اسید سوکسی نیک می باشد. دانه های آن دارای ۱۵ درصد مواد روغنی است. این روغن زرد مایل به قرمز است. مارچوبه حاوی آب، پروتئین، چربی، مواد نشاسته ای، کلسیم، فسفر، آهن، روی، سدیم، منیزیم، سلنیوم، پتاسیم، فیبر، ویتامین آ، ویتامین ب ۱، ویتامین ب ۲، ویتامین ب ۳، ویتامین ث، E، K و اسید فولیک می باشد.

درصد مواد موجود در مارچوبه بصورت زیر است:

آب ۹۰ گرم	سدیم ۲ میلی گرم
پروتئین ۵/۲ گرم	پتاسیم ۲۷۵ میلی گرم
چربی ۲/۰ گرم	ویتامین آ ۹۰۰ واحد
مواد نشاسته ای ۴/۲ گرم	ویتامین ب ۱ - ۲/۰ میلی گرم
کلسیم ۲۲ میلی گرم	ویتامین ب ۲ - ۲/۰ میلی گرم
فسفر ۶۰ میلی گرم	ویتامین ب ۳ - ۵/۱ میلی گرم
آهن ۱/۱ میلی گرم	ویتامین ث ۳۵ میلی گرم

یکی از مهمترین خواص مارچوبه این است که به علت داشتن کلروفیل، خونساز است و به ساختن گلبول های قرمز خون کمک می کند و کسانی که کم خون هستند باید از آن استفاده کنند.

از دیگر خواص بسیار ارزشمند مارچوبه این است که خاصیت ضدالتهابی دارد، بنابراین برای درمان آسم، آرتریز و روماتیسم مفید است. در مارچوبه ترکیبی از پتاسیم و اسید آمینه وجود دارد که اثر مدر دارد و در نتیجه کمک می کند آب اضافه بدن دفع شود. ضعف مثانه را برطرف می کند و ادرار آور است. مارچوبه به علت داشتن اینولین که نوعی کربوهیدرات است، برای دستگاه گوارش بسیار مفید است. فیبر موجود در این گیاه مانع از بروز یبوست می شود.

از دیگر خواص این گیاه دارویی این است که به عنوان آنتی اکسیدان برای درمان سرطان، آب مروارید و ناراحتی چشمی موثر است. فولات موجود در آن برای سیستم قلبی عروقی ضروری است. قند خون را کنترل می کند، لذا برای افراد دیابتی بسیار توصیه می شود. از این گیاه برای درمان واریس استفاده می شود. خوردن آن دید چشم را تقویت می کند، از ریزش مو جلوگیری می کند و همچنین برای تقویت نیروی جنسی بسیار مفید است. جهت سم زدایی بدن، جلوگیری از خستگی مفرط و همین طور افسردگی کمک می کند.

مضرات:

مارچوبه را نباید آنهایی که مبتلا به ورم مجاری ادرار هستند و یا اشخاص عصبی مصرف کنند همچنین برای مبتلایان به رماتیسم و سنگ کلیه خوب نیست.



هنر درمانی در سالمندان؛ مزایا، اهداف و راهکارها

مهدی مرادی اقدام / کارشناس روابط عمومی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

استرس و اضطراب به یکی از رایج‌ترین اختلالات روانی در عصر حاضر تبدیل شده‌اند. گاهی اوقات افراد با این اختلال در زندگی روزمره مواجه می‌شوند که به نظر می‌رسد راهی برای رهایی از آن وجود ندارد. بسیاری از سالمندان نیز با مشکلات استرس و اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند. اختلالی که تأثیر منفی بسزایی روی کیفیت زندگی، سلامتی جسمانی و آرامش آن‌ها دارد. هنر درمانی یکی از راه‌های شگفت‌انگیز رهایی از اضطراب در سالمندی است. در این مطلب قصد داریم به بررسی مزایای فوق‌العاده هنر درمانی در افراد مسن بپردازیم.

هنر درمانی چیست؟ (Art Therapy)

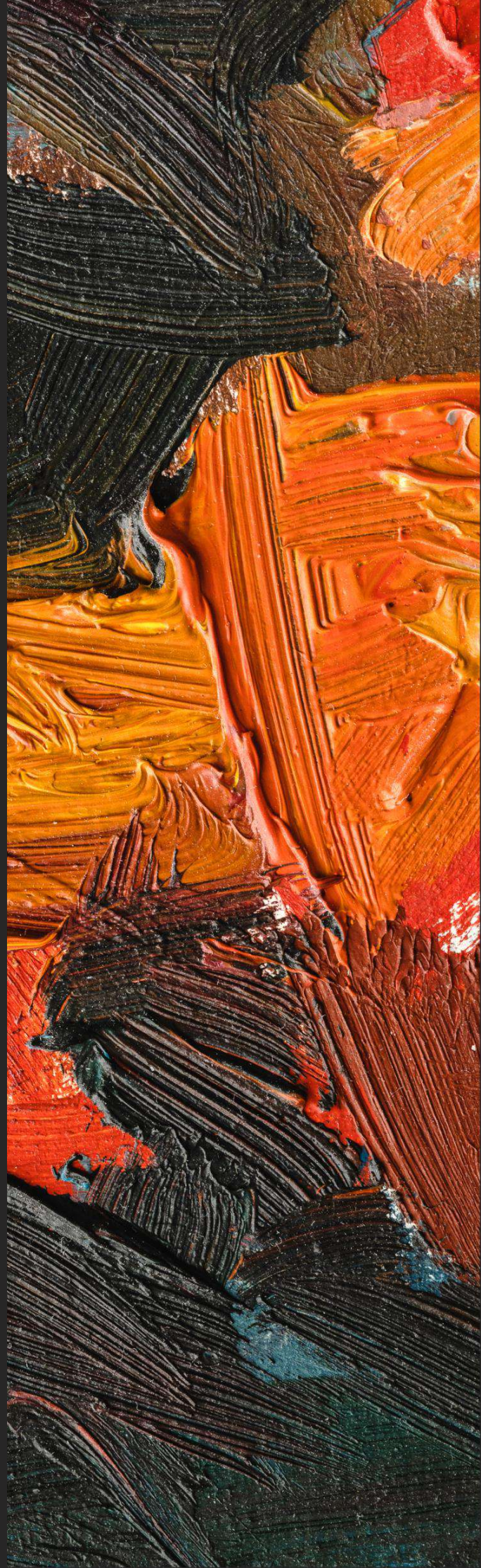
قبل از هر چیز باید بررسی کنیم که هنر درمانی چیست؟ در هنر درمانی به دنبال استفاده از ظرفیت بی‌نظیر هنرهای خلاقانه برای مقابله با استرس و اضطراب افراد هستیم. خیلی از مردم تصور می‌کنند که هنرهایی مانند نقاشی صرفاً سرگرمی هستند. این در حالی است که تحقیقات نشان داده‌اند این فعالیت‌ها تأثیر مثبت زیادی روی حفظ سلامت جسمی و روانی افراد دارند. در واقع هنر درمانی پلی به سوی آرامش روحی و جسمی را برای افراد فراهم می‌کند. اگر قرار باشد این روش بهترین نتیجه را به همراه داشته باشد، باید توسط افراد خبره و آموزش دیده انجام گیرد. علاوه بر آن با شرکت در کلاس‌های آموزشی اختصاصی در این زمینه نیز می‌توانید به نتایج خوبی دست پیدا کنید. هنر درمانی به حفظ سلامت روان سالمندان کمک می‌کند؛ البته در دوره سالمندی لازم است که هنر درمانگران کنار افراد مسن حضور داشته باشند.

هنر درمانی در سالمندان چگونه کار می‌کند؟

هنر درمانی در سالمندان باعث تقویت مهارت‌های ارتباطی، بهبود قوه تمرکز و کاهش احساس تنهایی و انزوا می‌شود. تداوم این رویه باعث می‌شود که احساس عزت نفس در افراد مسن به بهترین شکل ممکن تقویت شود. همچنین خودآگاهی افراد را به حد مطلوبی می‌رساند. این موارد شاید در وهله اول خیلی ساده و پیش پا افتاده به نظر برسند؛ اما واقعیت این است که تحقیقات پزشکی نشان می‌دهند، جرقه بسیاری از اختلالات روحی و روانی از نقص در همین موارد شکل می‌گیرد. به زبان آوردن احساسات و عواطف در هر سنی کار آسانی نیست. این موضوع برای سالمندان به امری چالش‌برانگیزتر تبدیل می‌شود. به همین سبب یک خانه سالمندان درجه یک و پیشرفته از تمام متدهای به‌روز با استانداردهای جهانی برای بهبود شرایط سالمندان عزیز بهره می‌برند.

هنر درمانی برای سالمندان شامل چه مواردی می‌شود؟

تکنیک‌های مختلفی برای هنر درمانی در سالمندان وجود دارند. نکته مهمی که باید مد نظر قرار دهید این است که حتما در انتخاب فعالیت هنری، موضوعاتی از قبیل علاقه، توانایی جسمی و سابقه شغلی یا تجربه سالمندان در این زمینه را لحاظ کنید. از جمله بهترین تکنیک‌های هنر درمانی مناسب افراد مسن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:



- طراحی و نقاشی با مداد، پاستل، گچ، آبرنگ، گواش و ...
- مجسمه سازی قالب گیری با خاک رس برای مجسمه سازی خیلی راحت تر است
- ساخت ماسک های صورت اختصاصی برای مناسبت ها و جشن ها
- رقصیدن (رقص های خاصی وجود دارند که در کاهش استرس نقش بسزایی ایفا می کنند)
- تمرین نویسندگی (خاطره نویسی، داستان نویسی و مستندنگاری)
- نوشتن شعر
- ایفای نقش در تئاتر
- عکاسی از طبیعت

روش های ذکر شده برای هنردرمانی در دسته سرگرمی های سالمندان نیز قرار می گیرند برای کسب اطلاعات بیشتر درباره انواع سرگرمی مناسب سالمندان به مقاله مرتبط نوشته شده در وبسایت سرای سالمندان پارسایان مراجعه کنید.

فواید هنر درمانی بر سلامت سالمندان

هنر درمانی در سالمندان مزایای متعددی را به همراه دارد که از جمله مهم ترین آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ فعالیت هنری به تقویت حواس سالمندان کمک می کند.
- ✓ یادگیری هنرهای جدید مهارت تفکر را تقویت می کند.
- ✓ عملکرد بخش مربوط به برقراری ارتباط در سیستم عصبی سالمندان بهبود می یابد.
- ✓ استرس و اضطراب در سالمندان کاهش پیدا می کند.
- ✓ احتمال ابتلا به افسردگی در سالمندان به شدت کاهش می یابد.
- ✓ احساس ناامیدی سراغ سالمندان درگیر با فرآیند هنر درمانی نمی آید.
- ✓ قوای عضلانی سالمندان به دلیل حرکت های فیزیکی در هنر درمانی حفظ می شود.
- ✓ به دلیل برقراری ارتباط با دیگران سلامت عاطفی سالمندان تقویت می شود.
- ✓ هنر درمانی فرصت بیان آزادانه احساسات و عواطف را به افراد مسن می دهد.
- ✓ هنر درمانی باعث می شود سالمندان کمتر به بیماری های زمینه ای فکر کنند و این در درمان بیماری ها مفید است.

فرصت شاد زیستن با فعالیت های هنری برای سالمندان فراهم می شود. هنردرمانی یکی از روش های افزایش شادی در سالمندان شناخته می شود.

اثر هنر درمانی برای سالمندان مبتلا به آلزایمر

هنر درمانی در سالمندان برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر تاثیر بسزایی دارد. یکی از دلایل شکل گیری آلزایمر در افراد مسن عدم استفاده از توانمندی های مغز و تفکر است. هنر درمانی به درگیر شدن قوای تفکر، احساس و بخش هایی از مغز که در زندگی روزمره کمتر مورد استفاده قرار می گیرند، کمک می کند. به همین دلیل هنر درمانی مانند سدی در برابر آلزایمر در سالمندان عمل می کند. حتی اگر نشانه های آلزایمر در سالمندان به چشم می خورد نیز می توانید برای جلوگیری از پیشروی آن ها روی هنر درمانی حساب ویژه ای باز کنید. نقاشی و موسیقی، این پتانسیل را دارند که به بازگردانی بخشی از حافظه از دست رفته سالمندان در گذشته کمک کنند. این موضوع مهمی است که برای درمان سالمندان مبتلا به آلزایمر نقش بسزایی دارد.

دسترسی پذیری وب سایت و مزایای آن برای معلولین

مهندس سعید حیاتی / کارشناس ارشد امنیت شبکه

دسترسی پذیری وب به معنای ساخت وب سایت هایی است که افراد دارای معلولیت بتوانند از آن استفاده کنند. دسترسی پذیری وب نرخ مشارکت در فضای مجازی را افزایش می دهد. با گسترش حوزه های مختلف دنیای وب، این روزها به واژه و مفهوم دسترسی پذیری وب توجه بسیاری می شود. قصد داریم در این مقاله دسترسی پذیری وب را به زبان ساده توضیح دهیم و چرایی و مزیت های آن را بیان کنیم.

دسترسی پذیری وب چیست؟

دسترسی پذیری وب سایت به معنای طراحی و ساخت وب سایت هایی است که برای اکثر افراد (با هرگونه ناتوانی فیزیکی و معلولیت جسمانی) قابل استفاده باشند. در کشور آمریکا از بین هر ۵ نفر یک نفر معلولیت و ناتوانی جسمی دارد. حدود ۵۷,۰۰۰,۰۰۰ نفر از جمعیت این کشور اعلام کرده اند که به نوعی از ناتوانی فیزیکی (نابینایی، کوررنگی، فلج ماهیچه، نقص عضو و کم شنوایی) دچار هستند. گزارش شده است که حدود ۳۰,۰۰۰,۰۰۰ نفر از این افراد معلولیت شدید دارند. اما سوال مهم این است که یک وب دولوپر (توسعه دهنده وب) از کجا می تواند مطمئن باشد که سایت طراحی شده برای همه کاربران دسترسی پذیر و قابل استفاده است و اصلاً دسترسی پذیری وب شامل رعایت چه مواردی می شود؟

ویژگی وب سایت های دسترسی ناپذیر

مثال فرض کنید که شخصی کوررنگی دارد و نمی تواند رنگ های سایت شما را به خوبی از یکدیگر تشخیص دهد. افراد کور رنگ معمولاً رنگ های خاصی را نمی بینند و اگر شما از این رنگ ها در متن محتوا یا لینک هایتان استفاده کنید این اشخاص عمال قادر به استفاده از مطالب سایت شما نیستند یا اینکه فردی دچار نوعی محدودیت حرکتی است و نمی تواند از موس برای کلیک کردن و باز کردن تب های سایت شما استفاده کند و تنها می تواند با استفاده از کیبورد یا دستگاه های مخصوص دیگر صفحات وب را اسکرول کرده، زوم و سرچ کند. برخی از افراد نیز دچار پرش خوانی و نارسا خوانی هستند و اگر صفحات شما به اندازه کافی و با دقت بهینه سازی نشده باشد، ممکن است مجبور شوند زمان زیادی را برای درک و تحلیل محتوای سایت صرف کنند. بسیار مهم است که ابزارهایی در سایت به منظور خواندن و شرح محتوا برای افرادی که اختلالات بینایی دارند قرار داده شود. کاربران معمولاً از یک صفحه خوان استفاده می کنند. اسکرین ریدر (صفحه خوان) یک برنامه است که محتوای سایت را برای کاربران نابینا یا کم بینا می خواند و به آنها کمک می کند تا با موضوع و مطالب سایت ارتباط برقرار کنند. همچنین یک سری از دستگاه ها هم وجود دارند که می توانند صفحات وب را به صورت حروف بریل درآورده و در اختیار کاربران قرار دهند.

آیا می شود دسترسی پذیری وب را کاملاً استاندارد طراحی کرد؟

برای دولوپرهای متوسط بسیار سخت است که بتوانند شرایط همه افراد و کاربرانی که از سایت آنها استفاده می کنند را در نظر بگیرند و دسترس پذیری وب را برای همه آنها فراهم کنند. اما بهتر است حداقل اصول مناسب سازی صفحات اینترنت و استانداردهای دسترسی پذیری وب را بیاموزند و وب سایت خود را متناسب با نوع محتوای تولیدی برای کاربران بهینه سازی کنند.

استانداردهای دسترسی پذیری وب

از آنجا که بررسی سطح چالش های دسترسی پذیری وب برای همه طراحان سایت ممکن نیست، کنسرسیوم جهانی وب یک سری از اصول اولیه و استانداردهای دسترسی پذیری وب را از سال ۱۹۹۹ وضع کرده است.



الزامات قانونی برای دسترسی پذیری وب

علاوه بر اینکه دسترسی پذیری وب به علت مزایا و فوایدی که برای جامعه دارد باید رعایت شود، یک سری ملزومات قانونی نیز وجود دارند که طراحان را مجبور به اجرای این طرح می کند. برای مثال در ایالت متحده امریکا، مسائل پیرامون دسترسی پذیری به علت مجموعه ای از شکایات تحت عنوان «آمریکاییان دارای معلولیت» مورد توجه قرار گرفت. در آمریکا قانونی وجود دارد که می گوید: اماکن عمومی و فضاهای تجاری باید به شکلی طراحی و ساخته شوند که شهروندان دارای معلولیت و محدودیت جسمانی نیز بتوانند همانند سایر مردم از آنها استفاده کنند.

این قانون در اصل برای فضاهای فیزیکی وضع شده است، اما با گسترش تکنولوژی و رواج فعالیت های اینترنتی همچون خرید و آموزش آنلاین موضوع دسترسی ناپذیر بودن صفحات وب برای کم توانان نیز مطرح شد. فروشگاه وین دیکسی یکی از اولین مواردی بود که به حکم یک قاضی فدرال در سال ۲۰۱۷ ملزم به اجرای دستورالعمل دسترسی پذیری محتوای وب سایت خود شد.

مرد نابینایی که مشتری این سوپرمارکت بود از وین دیکسی به علت عدم رعایت دسترسی پذیری وب سایت شکایت کرد. دادگاه رأی را به نفع این مرد صادر کرد و آنها را مجبور کرد وب سایت خود را بر اساس استانداردهای دسترسی پذیری محتوای اینترنتی به روزرسانی کنند. این سایت مورد بازرسی های سالانه قرار می گیرد تا اطمینان حاصل شود هنوز بر اساس این استانداردها عمل می کند.

داشتن یک وب سایت دسترسی پذیر با برنامه ریزی، پاسخگویی و اجرای صحیح، یک هدف قابل دستیابی برای هر سازمان است. با فعال بودن در این حیطه، سازمان هایی که رویکرد دسترسی پذیری را درک کرده اند و در قبال مشتریان و مخاطبان خود احساس مسئولیت می کنند، اعتماد کاربران را به دست آورده و می توانند بازار خود را گسترش دهند.

توجه به این استانداردها کار تیم طراحی را برای دسترسی پذیر کردن تمام بخش های سایت آسان تر می کند. نامی که کنسرسیوم جهانی برای دسترسی پذیری وب انتخاب کرده است WCAG است، که مخفف عبارت راهنمای دسترسی پذیری محتوای وب سایت است.

موارد دستورالعمل دسترسی پذیری وب

این دستورالعمل شامل ۴ رهنمود برای دسترسی پذیری وب است:

قابلیت فهم و ساخت: آیا همه کاربران می توانند محتوای موجود در سایت را بفهمند؟
قابلیت عملکردی: آیا همه افراد می توانند با محتوای صفحه ارتباط برقرار کنند؟
قابلیت درک: آیا همه اشخاصی که از سایت استفاده می کنند توانایی درک و تحلیل محتوای صفحات را دارند؟
سازگاری با ابزارها: آیا افرادی که محدودیت های خاصی دارند می توانند با استفاده از دستگاه هایی همچون صفحه خوان و تبدیل کننده بریل از محتوای سایت استفاده کنند؟

مزایای دسترسی پذیری وب چیست؟

از فواید دسترسی پذیری وب می توان به افزایش نرخ مشارکت همه افراد جامعه در فضای مجازی و بهبود سئوی سایت ها اشاره کرد.

برابری و بهبود نرخ مشارکت

اولین و بهترین مزیت دسترسی پذیری وب برابری همه افراد جامعه در میزان مشارکت در فضای مجازی است. برای هر دولوپر یا طراح سایت این که همه کاربران بتوانند به راحتی و بدون محدودیت از همه بخش های وب سایت استفاده کنند یک اتفاق فوق العاده است. این بهبود تجربه کاربری می تواند به افرادی که دارای معلولیت خوانش هستند یا به علت کم سواد و نا آشنایی با یک زبان خاص نمی توانند با محتوای سایت ارتباط برقرار کنند، کمک کند تا شرایط بهتری را تجربه کنند.

بهبود سئو

مزیت دوم دسترسی پذیری وب، بهینه سازی موتورهای جستجو است. در این روش اطمینان حاصل می شود که محتوای صفحات از طریق ربات ها برای موتورهای جستجو و کاربران دارای شرایط خاص، قابل خوانش است. یکی از روش های دسترسی پذیری وب سایت تمرکز بر جایگزینی متن و زیرنویس برای محتوای صوتی و ویدئویی است. به طوری که برای صفحه خوان ها و موتورهای جستجو قابل مشاهده باشند. این کار نه تنها به نفع کاربران است بلکه به موتورهای جستجو کمک می کند تا محتوای مورد نظر را بهتر و راحت تر پیدا کنند. در واقع هر چقدر محتوای وب سایت خود را برای کاربران دسترسی پذیرتر کنید آن را برای ربات های گوگل نیز قابل درک تر کرده اید.

طراحی وب سایت های دسترسی پذیر

همه ما در مواقعی با وب سایت هایی مواجه شده ایم که از نظر ظاهری چندان کاربردی نیستند. مثال: رنگ متن، کنتراست کافی با پس زمینه ندارد یا دکمه های منوی آن برای استفاده در تلفن های هوشمند بسیار کوچک است. با طراحی یک رابط کاربری مناسب می توانیم میزان دسترسی پذیری وب سایت را افزایش دهیم. علاوه بر همه اینها باید از اینکه محتوای سایت برای همه کاربران با هر دستگاه، تکنولوژی و پهنای باندی قابل مشاهده است، اطمینان حاصل کنیم. سازمان ها و شرکت هایی که به دسترسی پذیری وب اهمیت می دهند نه تنها باعث جلب نظر کاربران و مشتریان خود می شوند بلکه خود را از خطر از دست دادن طیف وسیعی از مخاطبان حفظ می کنند.

تاریخچه سینما در ایران

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

در این مقال به مناسبت روز ملی سینما بر آن شدم تا به مرور این اعجاز قرن و ورودش به ایران بپردازم. بانی ورود نخستین دوربین فیلمبرداری و نمایش فیلم به ایران، مظفالدین شاه بوده است و نخستین فیلمبردار ایرانی نیز ابراهیم خان عکاس‌بازی است.

نامگذاری روز سینما

در سال ۱۳۷۹ در چهارمین جشن بزرگ سینمای ایران و همزمان با بزرگداشت صدمین سال ورود سینما به ایران بود که ۲۱ شهریور ماه به عنوان «روز ملی سینما» شناخته شد و هر سال جشن خانه سینما در این روز برگزار می‌شود و ۲۱ شهریور ماه به عنوان روزی نمادین وارد تقویم شد.

تاریخچه سینما

برادران لومیر، در دسامبر ۱۸۹۵ دستگاهی را به راه انداختند که سینماتوگراف نام داشت. این دستگاه پیچیده عکس‌های متحرک را نشان می‌داد. لومی‌یر با چرخاندن دستک آن عکس‌های متحرک را روی پرده‌ای سفید به نمایش می‌گذاشتند. آنها پس از استقبال پارسی‌ها از سینماتوگراف، نمایندگانی به کشورهای مختلف فرستادند تا مردم آن کشورها را با این دستگاه آشنا کنند. اما ایران دوره قاجار یکی از این کشورها نبود.

تاریخچه ورود سینما به ایران

مظفالدین شاه در فروردین سال ۱۲۷۹ از تهران به مقصد اروپا حرکت کرد. در این سفر بود که با سینما آشنا شد. در سفرنامه مبارکه مظفالدین شاه آمده است که شاه روز یکشنبه هفدهم تیر ۱۲۷۹ به اتفاق میرزا ابراهیم خان عکاس‌بازی به تماشای دستگاه سینماتوگراف و لاترن مائیک رفته است. این حادثه پنج سال پس از رواج اختراع برادران لومیر در پاریس رخ داد؛ (شاه این دوربین را اشتباهاً سینماتوگراف می‌نامید). در هفته بعد، مظفالدین شاه مجدداً به دیوار سینما رفت. حدود یک ماه پس از اولین دیدار مظفالدین شاه با سینما، در سه‌شنبه ۲۳ مرداد ۱۲۷۹ در شهر اوستاند در ساحل دریا در بلژیک، جشن روز عید گل برگزار شد و میرزا ابراهیم خان عکاس‌بازی مشغول عکس سینماتوگراف‌اندازی از شاه شد. به این ترتیب بانی ورود نخستین دوربین فیلمبرداری و نمایش فیلم، مظفالدین شاه است و نخستین فیلمبردار ایرانی نیز ابراهیم خان عکاس‌بازی محسوب می‌شود.

نخستین مدرسه سینمایی و فیلمبرداری در ایران

اوانس اوگانیانس، مهاجری ارمنی / روس بود، که پس از اتمام تحصیلاتش در رشته سینما به ایران آمد. اوگانیانس با فکر تأسیس مدرسه سینمایی و سپس تولید فیلم را به مرحله عمل در آورد. پس از درج اعلان برای نخستین دوره مدرسه، نتیجه‌ای ببار نیامد و با اعلان‌های بعدی، افتتاح مدرسه هنرپیشگی در ۲۰ اردیبهشت ۱۳۰۹ روی داد و سیصد نفر نام‌نویسی کردند. اما این دوره را فقط ۱۲ نفر به پایان رساندند. سرانجام دوره دوم نیز پس از چاپ اعلان در جراید برگزار شد؛ در دوره دوم دروس مختلفی شامل فیلمبرداری، بازیگری، ورزش، موسیقی، رقص، ژیمناستیک، تاریخ لباس و ... تدریس می‌شد. اوگانیانس نتوانست دوره سوم را برگزار نماید. در سال ۱۳۱۷ به هند رفت تا کار سینما را ادامه دهد ولی درگیر مسائل سیاسی شد. پس از جنگ جهانی دوم به ایران بازگشت و نام خود را پس از گرویدن به اسلام رضا مژده نامید. بعد از آن نیز چند بار تلاش کرد تا با سینما ارتباط برقرار کند ولی توفیقی نیافت.

عبدالحسین سپنتا و اولین تجربه در سینمای ایران - دختر گر

آشنایی وی با سینما به‌طور تصادفی و از طریق اردشیر ایرانی صورت گرفت. پس از مطالعه در این زمینه بصورت تئوری، سناریو با نظر فنی اردشیر ایرانی نوشته شد. مشکل اساسی این دو در تهیه فیلم، انتخاب بازیگران بود که می‌بایست با زبان فارسی آشنایی می‌داشتند. پس از جستجوی بسیار، سرانجام همسر یکی از کارمندان استودیو بنام روح‌انگیز جهت ایفای نقش دختر گر برگزیده شد. نقش‌های بعدی را هادی شیرازی و سهراب پوری ایفا می‌کردند و نقش‌های فرعی را خود سپنتا با تغییر صدا و لحن صحبت می‌کرد.

سینمای ایران بعد از انقلاب

با پیروزی انقلاب، در ابتدا این تصور مطرح شد که حاکمیت دینی با سینما سر سازگاری ندارد و سینما از حیات فرهنگی این سرزمین حذف خواهد شد؛ اما با سخنان رهبر انقلاب این ذهنیت برطرف شد و با تأیید فیلم گاو ساخته داریوش مهرجویی از طرف ایشان، بعنوان سینمایی سالم، تلقی تازه‌ای در مورد آینده سینمای ایران پدید آمد؛ اما بهر حال برخوردها متفاوت بود.

با پیروزی انقلاب وزارت فرهنگ و هنر در وزارت علوم ادغام شد. در روز نخست دستور بازگشایی سینماها صادر شد و بسیاری از آثار انقلابی یا حتی استعماری به نمایش درآمد. دفتر کمپانی‌های خارجی در اول سال ۱۳۵۸ تعطیل شد. در جلسه مشترک شورای تهیه کنندگان، واردکنندگان، سینماداران و هنرمندان در تیرماه ۱۳۵۸، تصمیم بر این گرفته شد که از ورود هر نوع فیلم خارجی جلوگیری شود. و سپس پروانه نمایش فیلمهای ایرانی که از سال ۵۸ تا ۵۹ مجوز گرفته بودند لغو شد.

بعد از انقلاب ممیزی نیز ویژگی‌های تازه‌ای یافت. در سالهای نخست پس از انقلاب در جریان تنشهای حادث سیاسی، سینما به نازلترین حد خود از لحاظ کمی و کیفی رسید. تولید فیلم تحت تأثیر بی ثباتی سیاسی، تغییر مداوم مسئولان و نوسان معیارهای ممیزی و در نتیجه عدم امنیت در سرمایه گذاری، ورود فیلمهای خارجی رونق یافته بود. در این بین، تعدادی از تولیدکنندگان فیلمهای ایرانی تلاش کردند تولید فیلم را بار دیگر به جریان اندازند. به گونه‌ای که با آرمانهای اسلامی نیز انطباق داشته باشد. فیلمهای برزخی‌ها، فریاد مجاهد، سرباز اسلام و ... حاصل این تلاشند.

بعد از سال ۱۳۶۰ مجموعه امور سیاسی، فرهنگی، اقتصادی و صنفی سینما تحت نظارت دولت قرار گرفت و تأثیر مثبت آن با محدودیت ورود فیلمهای خارجی، حذف عوارض سنگین از فیلمهای داخلی، نظم بخشیدن به ارتباط میان صاحبان سینما و صاحبان فیلم، پرداخت وام بانکی به تهیه کنندگان و بسیاری موارد دیگر خود را نشان داد. اصلاحات انجام شده متأثر از اراده عام سینماگران ایرانی بود. اما این سیاست سینمایی تبلیغات منفی نیز در پی داشت که بخشی از آن در بحث ممیزی قابل توجه می‌باشد.

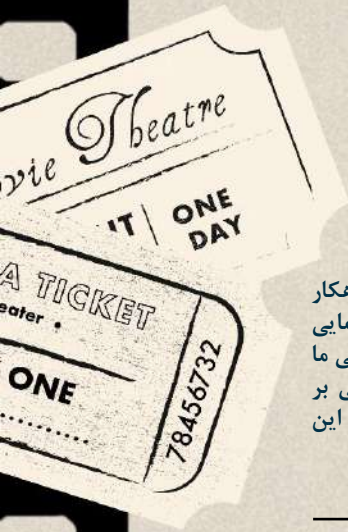
بتدریج از سال ۱۳۶۴ با ایجاد رابطه مناسبتر میان سیاستگذاران و سینماگران، آثاری خلق شد که توانست نظر منتقدان و روشنفکران را نیز بخود جلب نماید و با اقبال عمومی نیز مواجه شد و در عین حال سینمای ایران را در سطح جشنوارههای جهانی مطرح کند.

دهه شصت فوران کارهای درخشان نسل دوم سینمای جدید ایرانی است. در ابتدای دهه هفتاد با تصمیم دولت، یارانه حذف شد. رویداد دیگر این سال تأسیس مؤسسه رسانه‌های تصویری بعنوان سازماندهنده فعالیتهای قانونی شبکه ویدئویی کشور بود. این اتفاق در پی آزادسازی ویدئو مطرح شد. در این دوره حضور فیلمهای ایرانی در جشنوارههای جهانی و کسب جایزه برای مدیریت سینمایی بخودی خود ارزشمند نبود.

در سال ۱۳۷۹، پیشنهاد نویس قانون سینما ارائه شد که در آن دادگاه صالحه برای رسیدگی به خطاهای سینمایی پیشبینی شده است. همچنین استراتژی سینمای ایران در برنامه پنج ساله سوم توسعه انتشار یافت. ویژگی و مشخصه این دوره که به سینمای بعد از دوم خرداد مشهور است، بحث سنت و مدرنیته می‌باشد.

فیلم درمانی چیست و چگونه اثر می‌کند؟

مهیار جعفری / کارشناس صمعی و بصری روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



فیلم درمانی یا سینما تراپی شیوه‌ای نوین از درام درمانی (سایکودراما) محسوب می‌شود؛ این روش به عنوان شاخه‌ای از راهکار کتاب درمانی نیز شناخته شده است که در آن بیمار به جای انجام راه کارهایی مانند خواندن کتاب، به مشاهده یک فیلم سینمایی می‌نشیند. فیلم‌ها برای دقایقی فرار از واقعیت را برای ما ممکن می‌کنند. در عین حال انعکاسی عمیق از فرهنگ و زندگی درونی ما به عنوان انسان هستند. وقتی برای تماشای فیلم می‌رویم، تجربه‌ای جمعی را از سر می‌گذرانیم که می‌تواند تأثیر عمیقی بر احساسات و افکار ما بگذارد. ما می‌توانیم از طریق فیلم به دنیاهای دیگر، چه واقعی و چه خیالی، نگاه کنیم. سینما درمانی از این تأثیر در نقش کاتالیزور برای درمان استفاده می‌کند.

فیلم و سینما درمانی چیست؟

در یونان باستان از تئاتر به عنوان وسیله‌ای برای «کاتارسیس» استفاده می‌شد. کاتارسیس به باور آن‌ها نوعی تطهیر، تزکیه نفس و رهایی از طریق هنر بود. اعتقاد بر این است که تماشاگران وقتی احساساتشان را با بازیگران را به اشتراک می‌گذارند، احساس رهایی می‌کنند. کاتارسیس یا پاکسازی احساسات از طریق فرآیند همدلی حاصل می‌شد و تماشاگران با احساس پاک. تئاتر را ترک می‌کردند. فروید مفهوم کاتارسیس را با نظریه کشف و رها سازی احساسات سرکوب شده بازسازی کرد. به عقیده او این کار منجر به تسکین و در نهایت رضایت می‌شد. در دوران مدرن تر، درمانگران از کتاب درمانی به شیوه‌ای مشابه استفاده می‌کردند.

سینما درمانی چگونه کار می‌کند؟

درمانگر دیدن فیلم خاصی را به یک مراجعه کننده تکلیف می‌کند. فیلمی که به طور خاص جنبه اصلی مشکل مراجعه کننده را منعکس کند. مراجع به طور مستقل فیلم را تماشا و نظر خود را در جلسه بعدی مطرح می‌کند. این روش می‌تواند برای زوج‌ها و خانواده‌ها هم استفاده شود. بیرجیت وولتز (Birgit Wolz)، دکتر روان‌درمانگری است که درباره سینما درمانی می‌نویسد و تسهیل گر گروه‌های سینما درمانی است. او پنج دستورالعمل برای انتخاب یک فیلم در سینما درمانی معرفی کرده است.

۱. خنده به عنوان دارو

وولتز معتقد است فیلم‌ها می‌توانند راهی باشند برای خندیدن و ایجاد فاصله از مشکلی که مراجع ممکن است درگیر آن باشد. فیلم‌ها در کنار اینکه راه فرار هستند، فرصتی برای یافتن دیدگاهی تازه به فرد می‌دهند.

۲. گریه برای تخلیه عاطفی

گاهی اوقات ما در حال گذراندن روند سوگواری هستیم. اما اینکه به خودمان اجازه دهیم احساسات را به طور کامل بیان کنیم، ممکن است دشوار باشد. یک فیلم ممکن است تخلیه احساسی مورد نیاز را فراهم کند.

۳. به دست آوردن امید و دلگرمی

یک فیلم ممکن است راه‌حلی امیدوارکننده و نشاط‌آور برای مشکل ارائه کند و الهام‌بخش مراجع و موجب خوش بینی او شود.

۴. زیر سؤال بردن باورهای منفی و کشف نقاط قوت

با دنبال کردن یک شخصیت و فراز و نشیب‌هایش، مراجع ممکن است کمتر احساس تنهایی کند و متوجه شود که در قدرتی که شخصیت به دست می‌آورد نیز سهیم است.

۵. بهبود ارتباطات

شخصیت‌های فیلم‌ها اغلب نمایش می‌دهند که ارتباط‌ها کجا می‌توانند از بین بروند. انتخاب تماشای فیلم با شریک زندگی، دوست یا یکی از اعضای خانواده ممکن است فرصتی برای بهبود ارتباطات ایجاد کند. پس از انتخاب فیلم، مراجع وارد مرحله مشاهده می‌شود. او تشویق می‌شود که به طور فعال فیلم را تماشا کند. متوجه باشد که در این فرآیند، چه احساسی دارد و چه فکری می‌کند. محققان چهار مرحله اصلی را برای فرآیند سینما درمانی معرفی می‌کنند:

۱. شناسایی

مراجع به دلیل رفتار و اهداف مشترک خود با شخصیت هم‌ذات‌پنداری و به احساسات و عواطف او توجه می‌کند.

۲. کاتارسیس

مراجع از طریق تجربیات شخصیت حس رهایی می‌کند.

۳. بینش

مراجع تجربه شخصیت را درونی و بین تجربه مشترک خود با او ارتباط برقرار می‌کند.

۴. جهانی‌سازی

مراجع دیگر احساس تنهایی نمی‌کند، زیرا انعکاس تجربه خود را دیده است. فرهنگ نیز باید در نظر گرفته شود. پزشکان باید فیلم‌هایی انتخاب کنند که فرهنگ و هویت مراجعان را منعکس می‌کنند.

پرسیدیم خانه یا کهریزک؟ گفت کهریزک

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

شرح : گفت وگوی صمیمی با یکی از نونهالان کم توان ذهنی ساختمان نیلوفر که دوست دارد در آینده پزشک شود.

امیر رضا فرهمند فرزند بهزاد متولد ۳ آذرماه ۱۳۹۵ ساکن شهرک جهاد چند سالی است از خدمات روزانه معلولین ذهنی بهره می برد. توانخواه پرتلاش و باهوش آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با وجود سن کم اما به آینده امیدوار است و اینطور بیان می کند: پدرش در فروشگاه لباس مشغول به کار است. یک خواهر به نام زینب به همراه پدر و مادرش خانواده اش را تشکیل می دهد.

از امیررضا پرسیدیم؟؟؟

چه غذایی رو دوست داری؟ با لذت خاصی و البته با لبخند جواب داد پیتزا

کدام رنگ رو دوست داری؟ قرمز با خنده مثل هلو

کدام میوه؟ خیلی سریع پاسخ داد سیب سفید

جالب تر اینکه طرفدار تیم پرسپولیس است نقاشی با رنگ انگشتی را خیلی دوست دارد. برای تفریح شمال به خصوص محله دونا را را بیشتر می پسندد و با لحن غمگینی ادامه داد که به خاطر وضعیت جسمانی نمیتوانم کوه بروم اما جنگل را هم دوست دارم. از مهسا پرسیدیم اگه پدر و مادر رو همین الان ببینی چی میگی؟؟ در یک جمله جواب داد به پدرم می گویم مرا به شهر بازی ببرد و به مادرم می گویم بابت تمام زحمات ممنونم.

سوالات پرسیده و پاسخ جذاب امیررضا؟؟

پدر و مادر؟ خیلی دوستشان دارم.

بازی مورد علاقه؟ فوتبال و بازی مافیا که با خواهرم بازی می کنم.

بهترین فیلم؟ کارتن سگ نگهبان که از شبکه پویا پخش می شود.

امیررضای ما دوست دارد در آینده پزشک شود و علاقه زیادی به این کار دارد. از شنیدن آهنگ های محلی لذت می برد. ترانه پا قدم علیرضا طلیسچی را دوست دارد و آرزو می کند که سلامتی خود را به دست بیاورد و تمام کارهای خودش را با دستان خود انجام دهد.

واما کهریزک...

کهریزک جای خیلی خوبی برای یادگیری است. من در اینجا نقاشی، موسیقی و ... یاد میگیرم. از همه کارکنان کهریزک بابت تلاش های زیاد تشکر میکنم. از خانم حسنخانی معلم دلسوز و پرتلاش تشکر و قدر دانی می کنم. 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 معلولان در کارگاه های توانبخشی به صورت روزانه فعال می باشد و هدف از ایجاد این کارگاه ها در آسایشگاه شناخت و شکوفایی استعداد و توانمندی های مددجویان، نزدیک کردن زندگی آسایشگاهی به زندگی عادی و فراهم ساختن امکان برگشت مددجویان به جامعه، آموزش حرفه های گوناگون متناسب با توان و علایق مددجویان برای خود کفایی و تقویت حس مسئولیت و مشارکت در تامین معاش خود، ایجاد اعتماد به نفس در مددجویان و ایجاد فضای زنده و فعال، به منظور ارتقای کیفیت زندگی آنان می باشد.

آیین بزرگداشت روز پزشک برگزار شد



با حضور اعضای هیئت امنا، مدیره، مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک و مدیر آسایشگاه تهران، در روز ولادت حکیم ابوعلی سینا که به عنوان روز پزشک نامگذاری شده است، از تلاش های پزشکان آسایشگاه کهریزک تهران، قدردانی شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، دکتر نجوی نژاد مدیر آسایشگاه کهریزک تهران هدف از اجرای این آیین را تقدیر از تلاش ها و زحمات پزشکان در حوزه های مختلف عنوان کرد و گفت: یکم شهریور فرصت مغتنمی برای یادآوری و درک اهمیت جایگاه جامعه پر تلاش و توانمند پزشکان است. وی با بیان اینکه جامعه پزشکی در تمام مقاطع حساس همواره از خودگذشتگی داشته اند افزود: پزشکان ماهر و متخصص متعددی از ابتدای تاسیس تا کنون احیاگر و تسکین دهنده جسم و روح سالمندان و معلولان در این مجموعه بوده که این امر خود شایسته تقدیر و تجلیل است. چرا که نه فقط با دانش و مهارت پزشکی خود بلکه با بینش پزشکی و همدلی به این معنا که بیمار حس کند فردی با اقتدار در مقابلش نشسته است که میتواند او را مداوا کند به خدمت پرداختند.

ایشان در ادامه آورد: روش های اشتباه زندگی، کسب اطلاعات دسته بندی نشده برگرفته از فضاهای مجازی و اتکا به دانش های اثبات نشده از آفت هایی است که در حال آسیب به جامعه پزشکی و سخت تر شدن کار آنان می گردد. گفتنی است به همین مناسبت از سوی موسسه خیریه کهریزک با حضور حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه و حاج آقای علی آسیم عضو هیئت امنا و مدیره با اهدای گل، لوح تقدیر و هدیه از تلاش های آنها تقدیر به عمل آمد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)



عضو شورای شهر تهران؛ فراهم سازی

زیر ساخت های لازم برای سالمندان یک ضرورت است

احمد علوی رییس ستاد سمن های شهر تهران، مجید قمی عضو هیئت مدیره موسسه خیریه کهریزک و برخی از نمایندگان سمن ها، مدیران و کارکنان ستاد توان افزایی سمن های شهر با حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک از کارگاه های توانبخشی هنری، خیاطی، سفالگری و همچنین مراکز درمانی و فیزیوتراپی بازدید و در جریان نحوه خدمت رسانی به ۱۷۵۰ مددجو و سالمند این مجموعه قرار گرفتند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ احمد علوی رئیس ستاد سمن های شهر تهران و هیات همراه ضمن بازدید از آسایشگاه خیریه کهریزک و آشنایی با توانمندی های مددجویان ساکن این مرکز، گفت: به عنوان خادم مردم در شورای شهر اگر برای چالش "جامعه سالمندی" تدبیر و برنامه ریزی صورت ندهیم در حق خودمان و مردم ظلم کرده ایم. وی اظهار داشت: خدمت به مردم و هم نوعان فارغ از نژاد و دین در فرهنگ و اعتقادات ما ایرانی ها نهادینه است و ما امروز بر روح مرد بزرگ مرحوم دکتر حکیم زاده که برای ایجاد این موسسه خیریه زحمت کشیدند، درود میفرستیم و یادآوری می کنم که همه ما باید وظیفه اجتماعی خود را فراموش نکرده و در حد توان خود پای کار بیاییم.



احمد علوی با اشاره به وظیفه و رسالت ستاد سمن های شهر تهران گفت: وظیفه اصلی ما در ستاد سمن های شهر تهران حساس سازی جامعه نسبت به موضوعات مهمی همانند سالمندی است که گاهی جایگاه کم رنگ تری به خود گرفته اند و اگر به این موضوعات پرداخته نشود چالش بزرگی برای جامعه پدید می آید. رئیس ستاد سمن های شهر تهران یادآور شد: تکریم و احترام به سالمندان و معلولان ریشه در فرهنگ ایرانی و اسلامی ما دارد. ما بر خلاف برخی کشورهای غربی سالمندان را گنجینه گرانقدر خود می دانیم و وجود آنان را ارج می نهیم و امروز هم وظیفه داریم که این فرهنگ را در جامعه ایرانی اسلامی خود ترویج دهیم. احمد علوی همچنین به بحران پیری کشور در سالان آینده اشاره و تاکید کرد: باید ضمن اهتمام و تلاش برای حرکت جامعه به سمت سلامت جمعیت، زیر ساخت های لازم را برای جامعه سالمندی فراهم کنیم.

توانمندسازی مدیران فرهنگی و دانشجویی با رویکرد انجمن های علمی در مرکز علمی کاربردی کهریزک

به همت دانشگاه جامع علمی کاربردی استان تهران شرق، کارگاه توانمندسازی مدیران فرهنگی دانشجویی مراکز و نیزهمایش تقدیر از فعالان فرهنگی با حضور روسای دانشگاه جامع تهران شرق و مرکز علمی کاربردی کهریزک در سالن اجتماعات اداری آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک؛ با حضور دکتر واحدی معاون فرهنگی دانشگاه جامع تهران شرق، دکتر احمدی ریاست مرکز علمی کاربردی کهریزک و دکتر نحوی نژاد ریاست آسایشگاه خیریه کهریزک، گردهمایی مدیران فرهنگی مراکز آموزش علمی کاربردی استان تهران شرق به میزبانی مرکز علمی کاربردی کهریزک برگزار شد. پیش از شروع مراسم همایش، دکتر سلمانی پور کارشناس ارشد فرهنگی بعنوان سخنران کارگاه بامحوریت توانمندسازی مدیران فرهنگی و دانشجویی سخنانی را ایراد داشته و درخصوص فرهنگ و نقش مدیران فرهنگی، حفظ شأن و جایگاه ویژه آنان در انجام درست وظایف محوله، ترویج خوبی ها، ارزش ها و کمالات که از جمله وظایف مسئولین فرهنگی است، اشاراتی داشتند.



در ادامه همایش تقدیر از فعالان فرهنگی دانشگاه برگزار شد که دکتر واحدی در خصوص فرهنگ سازی و ضرورت ورود مسئولان فرهنگی به این مقوله و استفاده آن ها از ظرفیت های فضای مجازی جهت فرهنگ سازی سخنانی ایراد کردند و از مسئولان فرهنگی بعنوان پیشقراولان شعار آموزش مهارتی و کارآفرینی در مراکز علمی کاربردی یاد کردند. دکتر احمدی نیز بعنوان سخنران بعدی بر خورداری مراکز از یک برنامه بلندمدت فرهنگی جهت دعوت دانشجویان به منظور، پرداختن به حوزه هنر و رسانه، حمایت از فعالین کانون های فرهنگی و انجمن های علمی دانشجویان را از جمله مهمترین اقدامات مسئولین فرهنگی مراکز دانستند.

اهدای 50 دستگاه ویلچر به مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

با توجه به نیازسنجی بعمل آمده توسط تیم مجرب سلامت و توانپزشکی آسایشگاه خیریه کهریزک و بررسی شرایط جسمی جامعه هدف ویلچرها متناسب با وزن و نوع معلولیت و مددجویان تهیه و اهدا گردید. تهیه تجهیزات توانبخشی برای افراد دارای معلولیت منجر به تسهیل در انجام فعالیتهای روزمره، افزایش استقلال فردی، کاهش وابستگی به دیگران و بهبود کیفیت زندگی آنها می گردد.



مشارکت های مردمی یکی از ارکان اساسی خدمت رسانی به جامعه هدف بشمار می رود به طور قطع این اقدام خیرخواهانه علاوه بر اینکه نزد پروردگار از جایگاه والایی برخوردار است، موجب خشنودی جامعه هدف نیز خواهد شد.

بازدید پیشکسوتان فوتبال و تیم جوانان پرسپولیس در معیت

نماینده اداره اوقاف از آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

رضا جباری بازیکن پیشکسوت تیم پرسپولیس، محمد خرمگاه از پیشکسوتان استقلال به همراه تیم جوانان پرسپولیس در معیت نماینده اداره اوقاف شهرستان ری از آسایشگاه خیریه کهریزک تهران بازدید کردند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، پیشکسوتان فوتبال و تیم نوجوانان پرسپولیس در معیت نماینده اداره اوقاف شهرستان ری بمنظور ادای احترام به مقام شامخ موسس این مجموعه مرحوم دکتر حکیم زاده بر سر مزار ایشان حاضر شدند و سپس از بخش های نارون و بنفشه بازدید کردند و ساعات خاطره انگیزی را برای مددجویان به ارمغان آوردند.



در این دیدار رضا جباری از پیشکسوتان تیم پرسپولیس در گفتگو با مددجویان ضمن ارزوی سلامتی و تندرستی برای ایشان جهت هماهنگی و حضور مددجویان در تمرینات و یکی از بازیهای پرسپولیس قول مساعد داد که باعث مسرت و خوشحالی آنان شد. در پایان با میوه و شیرینی از مددجویان بخش های نارون و بنفشه پذیرایی نمودند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)



بازدید مدیر عامل و هیئت مدیره موسسه خیریه

کهریزک از فعالیتهای عمرانی در حال اجرا

در راستای بهبود کیفیت زندگی سالمندان و معلولین کهریزک اتاق ها و راهروهای ساختمان گل یاس به کولرهای گازی مجهز شد و بازسازی ساختمان بنفشه ۴ و درمانگاه دکتر حکیم زاده در حال اجرا می باشد. دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک در این بازدید عنوان کرد: بمنظور رفاه حال مددجویان و صیانت از سلامت آنان تعداد ۴۱ دستگاه کولر گازی برای اتاق ها و راهرو های ساختمان گل یاس تهیه و راه اندازی گردید. وی در ادامه آورد: با توجه به قدمت ساختمان ها و در راستای ارتقاء سطح کیفیت بالینی، مکانی و زندگی مددجویان طرح نوسازی ساختمان های بنفشه ۴ و درمانگاه دکتر حکیم زاده در دستور کار واحد فنی و عمرانی این مجموعه قرار گرفت و در حال اجرا می باشد.



سرامیک کاری، سنگ کاری، کف سازی، تعویض سیم کشی ها، بهسازی سرویس های بهداشتی و همچنین تهیه از جمله کارهای در دست اقدام طرح نوسازی ساختمان های بنفشه ۴ و درمانگاه دکتر حکیم زاده می باشد. لازم به ذکر است پروژه پنج گانه بنفشه از سال ۱۳۶۹ مورد بهره برداری قرار گرفته و با توجه به استهلاك بیش از حد بناهای تحت اختیار مددجویان با حمایت نیکوکاران گرامی بهسازی آنها ادامه خواهد یافت.

به همت آسایشگاه خیریه کهریزک؛ اولین کارگاه حس درمانی گروهی

سالمندان مبتلابه دمانس در ایران برگزار شد



برای اولین بار در ایران تیم روانشناسی آسایشگاه خیریه کهریزک، با هدف کند شدن پیشرفت بیماری دمانس و جلوگیری از بین رفتن شناخت‌های مبتنی بر حس، اقدام به برگزاری کارگاه حس درمانی گروهی سالمندان ساکن در این مرکز کرد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ مائده رحیمی تبار، دانشجوی کارشناس ارشد روانشناس بالینی و سودابه حسینی کارشناس ارشد مشاور روانشناس سالمندان (ایده پرداز و مجری طرح) در راستای کند شدن پیشرفت بیماری دمانس و جلوگیری از بین رفتن شناخت‌های مبتنی بر حس اقدام به برگزاری کارگاه حس درمانی گروهی سالمندان ساکن در این مرکز کردند. مائده رحیمی تبار با اشاره به اینکه حس درمانی در کشورهای دیگر به عنوان درمان پیشگیری کننده از پیشرفت بیماری دمانس در حال اجرا است، گفت: با ورود به آسایشگاه خیریه کهریزک متوجه شدم مداخله درمانی روان شناختی روی مبتلایان به دمانس امکان پذیر نیست لذا روشی برای کمک به این مددجویان اجرا کردیم تا علاوه بر اینکه کیفیت زندگی و بهزیستی این افراد بهبود یابد، با دست یابی به موفقیت‌های هرچند کوچک، اعتماد به نفس این عزیزان نیز ترمیم گردد.

وی افزود: ما برای اولین بار کارمان را با انتخاب گروه سالمندان آقا و خانم مبتلابه دمانس ضعیف و متوسط، ساکن در کهریزک، و ساخت ابزارهای خلاقانه برای استفاده آنان شروع کردیم. رحیمی تبار با اشاره به نیم قرن تجربه آسایشگاه خیریه کهریزک، عنوان داشت: به صورت کلی پروتکل درمانی دقیق و نسبی برای درمان وجود ندارد و ما با پشتوانه و سابقه آسایشگاه خیریه کهریزک به صورت تجربی این رخداد را رقم زدیم. قابل ذکر است آسایشگاه خیریه کهریزک با بیش از نیم قرن فعالیت توانسته است با اتکا به حمایت‌های مردمی و نیز مشارکت سازمان‌هایی همچون بهزیستی، تأمین اجتماعی، کمیته امداد و سایر نهادهای کشوری به عنوان پیشگام در نگهداری و توان بخشی در کشور اقدام نماید.

آیین گرامیداشت روز کارمند و تجلیل از کارکنان نمونه موسسه خیریه کهریزک

۵۵

آیین گرامیداشت روز کارمند و تجلیل از کارکنان نمونه و مدیران شایسته موسسه خیریه کهریزک تهران با حضور اعضای هیات امنا و مدیره موسسه، حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک، دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و سایر مدیران، معاونان و کارکنان موسسه در سالن مهر برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک ضمن عرض خیر مقدم و تبریک روز کارمند و آرزوی سلامتی برای همه کارکنان اظهار داشت: کارمندان در هر سازمانی، قلب تپنده و ستون‌های پنهانی هستند که حرکت و پیشرفت مجموعه را ممکن می‌سازند. سازمان ما نیز بدون زحمات و تلاش‌های بی‌دریغ کارکنان، نمی‌توانست به این جایگاه ارزشمند برسد. عزیزی که هر روز با تعهد و پشتکار، امور اداری، اجرایی، درمانی و توان بخشی و ... را پیش می‌برید. اگر هر یک از شما در جایگاه خود نباشید یا کار خود را با دقت و مسئولیت انجام ندهید، مجموعه دچار کاستی خواهد شد. شما ستون‌های استوار خانواده بزرگ کهریزک هستید و وظیفه خود می‌دانیم که همواره در خدمت شما باشیم و از زحمات شما قدردانی کنیم.



در ادامه دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران طی سخنانی گفت: یکی از اساسی‌ترین اصول مدیریت، ایجاد انگیزه و فراهم کردن شرایط مناسب برای کارکنان است. اگر ما به عنوان مدیران، نیکی و توجه به کارمندان را در اولویت قرار دهیم، نتیجه آن را در بهبود عملکرد و بهره‌وری سازمان خواهیم دید. بهترین راه برای رسیدن به موفقیت، فراهم کردن شرایط مناسب برای کارکنان مجموعه است کسانی که با عشق و تعهد کار می‌کنند، شایسته بهترین‌ها هستند.

برپایی آیین مراسم عزاداری و پیاده روی نمادین جاماندگان اربعین حسینی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



آیین مراسم عزاداری و پیاده روی نمادین جاماندگان اربعین با حضور گروه دمام جوادالائمه، دسته عزاداری، جمعی از سالمندان، معلولان ام اس، گروه های مردمی، خیرین و نیکوکاران در آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تسلیت به مناسبت فرارسیدن اربعین سالار شهیدان در این خصوص بیان کرد: چند سال است که سنت پیاده روی به سوی کربلای معلی در آستانه اربعین حسینی میان مسلمانان بویژه هموطنان عزیزمان شکل گرفته تا بدینوسیله ارادت خود را به خاندان اباعبدالله الحسین علیه السلام نشان دهند. چاواری در ادامه افزود: سالمندان و معلولین عاشق و دلدار به خاندان اباعبدالله الحسین علیه السلام که از قافله پیاده روی اربعین حسینی جا مانده بودند در آیین پیاده روی جاماندگان اربعین حضور به هم رساندند و با نوای حزن انگیز گروه دمام به عزاداری و ذکر مصیبت شهیدان دشت کربلا پرداختند. چاواری در پایان گفت: از حضور و مشارکت مردم مومن و همچنین گروه های فعال مذهبی که با برنامه های بسیار خوب، حال و هوای آسایشگاه را کربلایی کرده بودند نهایت تقدیر و تشکر را دارم و از خداوند منان قبولی عزاداری ها و توفیقات روزافزون مسئلت می نمایم.

گفتنی است در پایان مراسم اعضای گروه دمام جوادالائمه با حضور در ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی جسمی و کودکان اتیسم، ضمن بازدید هدایایی را تقدیم کودکان کردند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



آیین افتتاح پل عابر پیاده و آسانسورهای شرقی و غربی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مراسم آیین افتتاح پل عابر پیاده و آسانسورهای شرقی و غربی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز به همت اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان البرز، با حضور مهندس علی زندی فر مدیر کل اداره راهداری و حمل و نقل جاده ای استان البرز و هیئت همراه، مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، معاونین، مدیران و جمعی از خیرین و نیکوکاران در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز برگزار شد. دکتر وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خوشامدگویی و تشکر از مدعوین در این خصوص بیان داشت: امروز اینجا هستیم تا ثمره تلاش ها و اقدامات ارزشمند اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان البرز را در کنار هم مشاهده کنیم. در واقع افتتاح پل عابر پیاده و آسانسورهای شرقی و غربی پل عابر آسایشگاه به لحاظ تسهیل تردد مددجویان و کارکنان بسیار ارزشمند بود که با نیت خیرخواهانه اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان البرز انجام شد. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: بنده و همکاران همیشه قدردان خدمات و کمک هایی که بی هیچ چشم داشتی جهت رفاه و رضایت مددجویان صورت می گیرد، هستیم.



از حضور ارزشمند مدیر و جمعی از کارکنان اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان البرز که با روی گشاده و قلبی مالمال از مهربانی یاری رسان مجموعه بزرگ بودند صمیمانه تقدیر و تشکر می کنیم و از خداوند منان توفیقات روزافزون خواهیم. مهندس علی زندی فر مدیر کل اداره راهداری و حمل و نقل جاده ای استان البرز در این خصوص بیان کرد: خیلی خوشحالم که در جمع با صفای مجموعه بزرگ کهریزک حضور داریم. از اتحاد، یکدلی و زحمات تمام عزیزانی که ما را در تکمیل پروژه پل عابر پیاده و آسانسورهای شرقی و غربی پل عابر یاری کردند صمیمانه سپاسگزاری می کنیم. مهندس علی زندی فر در پایان بیان داشت: بنده و همکاران امروز لحظات بسیار زیبایی را تجربه کردیم. در واقع خدماتی که در مجموعه بزرگ کهریزک ارائه می شود بسیار ارزشمند و خیره کننده است. تقریباً در تمام حوزه ها آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بسیار خوش درخشیده و جایگاه ویژه ای بین مردم پیدا کرده است. ما و همکاران از اینکه توانستیم جهت رضایت مددجویان کاری کنیم بسیار خرسندیم. از خدمات و زحمات مدیر دلسوز و کارگشا و همچنین پرسنل خدوم و مهربان مجموعه کهریزک به مددجویان و توانخواهان صمیمانه تقدیر و تشکر می کنیم.

اکران فیلم عزاداری مددجویان آسایشگاه در مراسم هفتمین همایش تجلیل از پیر غلامان حسینی استان البرز



فیلم عزاداری ایام محرم مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در هفتمین همایش تجلیل از پیر غلامان حسینی استان البرز با حضور آیت الله حسینی همدانی نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه کرج، دکتر علی شیرین زاد نماینده مردم شهرستانهای کرج، فردیس، اشتهارد و آسارا در مجلس شورای اسلامی و جمع کثیری از مردم و مسئولان استانی و محلی باشکوه هرچه تمام در مسجد جامع محمد شهر اکران شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خداقوت و تشکر از دست اندرکاران مراسم تجلیل از پیر غلامان حسینی، بیان داشت: هر سال ایام محرم مراسم زیارت عاشورا و ذکر مصیبت شهدای دشت کربلا در مجموعه بزرگ کهریزک برگزار می شود اما مراسم محرم و عزای سالار شهیدان امسال برای مددجویان و سالمندان آسایشگاه کهریزک بسیار پر بار و ارزشمند بود. چاواری در ادامه افزود: دست تمام مجموعه ها و گروه های فعال فرهنگی و مذهبی و همچنین ذاکرین و هیئات مذهبی که با تمام وجود و به شیوه های مرسوم و سنتی، حال و هوای مددجویان مجموعه بزرگ کهریزک را آکنده از معنویت و شور حسینی کردند را به گرمی می فشارم.

مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: از تمام دست اندرکاران مراسم تجلیل از پیر غلامان حسینی در استان البرز و همچنین بابت اکران فیلم عزاداری مددجویان آسایشگاه صمیمانه سپاسگزاری می کنیم و امیدواریم که این حمایت ها بیش از پیش ادامه داشته باشد. گفتنی است در این مراسم حجت الاسلام و المسلمین غضنفری امام جمعه محمدشهر، سرهنگ پاسدار جعفری فرمانده سپاه ناحیه مقاومت جوادالائمه (ع)، رضا عزیزی رئیس و اعضای شورای اسلامی شهر، مهرداد حسن زاده شهردار و مدیران شهری، روحانیت و ائمه جماعات سطح شهر، خانواده های معظم شهیدان، مسئولان هیئات و تکایا و تعدادی از مداحان و ذاکرین اهل بیت و جمع کثیری از شهروندان حضور داشتند و در فضایی معنوی و آکنده از محبت به سرور و سالار شهیدان، باتماشای فیلم عزاداری ایام محرم مددجویان آسایشگاه منقلب شده و برای سلامتی همه توانخواهان از درگاه خداوند عافیت و شفای عاجل طلب کردند.

بازدید مشاور رییس دانشکده علوم پزشکی

دانشگاه آزاد از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

۵۵

دکتر دالوندی مشاور رییس دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد به همراه دکتر رجایی با هدف خیرخواهانه، تعامل و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان ضمن جلسه با دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از مراکز لاله، رز و گلها بازدید کردند. دکتر دالوندی مشاور رییس دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد در این خصوص بیان کرد: خیلی خوشحالیم امروز توفیق شامل حال ما شد تا در مجموعه بسیار ارزشمند و مردمی کهریزک حضور داشته باشیم و از این بابت خداوند منان را شاکریم که یک روز بی نظیر و پر از درس های انسانیت، معرفت و مهربانی به مددجویان، برای ما نمایان شد. دکتر دالوندی در ادامه افزود: امروز اینجا هستیم تا در کنارهم بتوانیم سطح تعامل و همکاری بین دانشگاه آزاد و مجموعه کهریزک را ارتقا ببخشیم که قطعا با تجارب علمی و تخصصی ارزشمندی که مجموعه کهریزک در موضوع توانبخشی مددجویان دارد می توانیم جهت آگاه سازی و همچنین انتقال و انتشار آن بین دانشجویان گام مهمی در جهت پیشبرد اهداف و زندگی موفق توانخواهان برداشت.



مشاور رییس دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد در پایان گفت: به نوبه ی خود از مدیریت کارگشا، کاربلد و دلسوزانه دکتر افشین وجدانی و تمام کارکنان که با عشق و اراده ای بی نظیر مشغول ارائه خدمات به مددجویان هستند صمیمانه قدردانی می کنیم و امیدواریم که این پیشرفت روز افزون بیش از پیش ادامه داشته باشد. گفتنی است در حاشیه بازدید، حاضرین از پیشرفت، عملکرد و خدماتی که به مددجویان ارائه می شود به وجد آمده و از اینکه موسسه خیریه کهریزک توانسته به چنین جایگاهی در بین مردم دست یابد ابراز خوشحالی کردند.

برگزاری کلاس آموزشی ضمن خدمت با موضوع

تب دنگی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

کلاس آموزشی ضمن خدمت با موضوع تب دنگی با هدف آگاهی بخشی، پیشگیری از گسترش بیماری و آمادگی لازم جهت اقدامات فوری در مواقع ضروری با حضور پرستاران و بهیاران بخش های بستری و درمانی با همت دفتر پرستاری در سالن آمفی تئاتر ساختمان افاقیا برگزار شد. معصومه احمدی مدیر پرستاری آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: با توجه به تعداد مددجویان که شامل سالمندان، کودکان با اختلالات ذهنی و نقص های مادر زادی و همچنین معلولین جسمی حرکتی و ام اس می باشد که در معرض بیماری تب دنگی هستند، آگاهی و آموزش دقیق پرستاران و بهیاران بخش های بستری و درمانی را در دستور کار قرار دادیم تا در مواقع ضروری و ابتلای مددجویان به این بیماری آمادگی لازم را جهت اقدامات فوری داشته باشند. احمدی در ادامه افزود: تب دنگی یک عفونت ویروسی است و شبیه بیماری های آنفلونزا و سرما خوردگی است با این تفاوت که از طریق نیش پشه های آلوده به انسان منتقل می شود. پیشگیری و کنترل دنگی به کنترل ناقل بستگی دارد.



هیچ درمان خاصی برای دنگی شدید وجود ندارد و تشخیص زودهنگام و دسترسی به مراقبت های پزشکی مناسب تا حد زیادی میزان مرگ و میر تب دنگی شدید را کاهش می دهد از این رو مراقبت از سه گروه پرخطر سالمندان، کودکان معلول ذهنی و مددجویان ضایعه نخاعی و جسمی حرکتی و بیماران ام اس که احتمال ابتلا به بیماری تب دنگی را دارند با برگزاری مداوم و منظم این کلاس ها مصمم هستیم تا به روند بهبودی و فراگیری آموزش های لازم بهیاران و پرستاران کمک کنیم.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



برگزاری کنفرانس علمی یک روزه اختلالات

شایع عصبی-شناختی دوران سالمندی

در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

کنفرانس علمی یک روزه اختلالات شایع عصبی-شناختی دوران سالمندی (از پیشگیری تا توانبخشی) به همت انجمن علمی کاردرمانی ایران و مرکز علمی کاربردی معلولین و سالمندان کهریزک با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و جمعی از اساتید، پزشکان، متخصصان طب فیزیکی و توانبخشی، جراحی عمومی، جراحی مغز و اعصاب، متخصصان روانپزشکی، متخصصان طب سالمندی دکتري علوم اعصاب، تمامی مقاطع کاردرمانی، مدیران و مسئولین مراکز در سالن آمفی تئاتر آسایشگاه برگزار شد. در این کنفرانس علمی یک روزه که با هدف آشنایی با اختلالات عصبی-شناختی در دوران سالمندی، راه های پیشگیری از بروز اختلالات، مداخله های درمان دارویی و غیر دارویی به عبارتی درمانهای روانشناسی و توانبخشی شناختی برگزار شد و پزشکان عمومی، پزشکان شاغل در طرح پزشک خانواده، متخصصان طب فیزیکی و توانبخشی، دکتري اعصاب، متخصصان مغز و اعصاب، متخصصان روانپزشکی، متخصصان طب سالمندی، دکتري علوم اعصاب، دکتري سالمند شناسی، دکتري آموزش پزشکی، کارشناسی ارشد آموزش پزشکی و کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت و تمامی مقاطع رشته کاردانی، گروه هدف کنفرانس علمی یک روزه را تشکیل می دادند.



دکتر سمیه باقی زاده دکتري تخصصی بیماری های مغز و اعصاب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی البرز و دبیر کنفرانس علمی ضمن خدایوت و تشکر از مدیریت و کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: خیلی خرسندیم که با همکاری انجمن علمی کاردرمانی ایران و مرکز آموزش علمی کاربردی معلولین و سالمندان کهریزک، کنفرانس یک روزه اختلالات شایع عصبی-شناختی دوران سالمندی از پیشگیری تا توانبخشی در تراز علمی بسیار بالا برگزار شد که تقریباً به تمام اهداف ترسیم شده دست پیدا کردیم.

برگزاری مانور مقابله با زلزله در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



با همت و پیگیری واحد بهداشت حرفه ای HSE با هدف آموزش واکنش های سریع، آمادگی لازم و پیشگیری از صدمات و تلفات احتمالی در هنگام وقوع زلزله با حضور کارکنان در ساختمان لاله مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان مرد برگزار شد. محمد کیانی فر مسئول بهداشت حرفه ای HSE آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: زمین لرزه یا زلزله، لرزش و جنبش زمین است که به علت آزاد شدن انرژی ناشی از گسیختگی سریع در گسل های پوسته زمین در مدتی کوتاه روی می دهد. کیانی فر در ادامه افزود: با توجه به اینکه استان البرز نیز جزء مناطق زلزله خیز محسوب می شود و از طرفی این رویداد طبیعی کاملاً غیرمنتظره اتفاق می افتد بنابراین لازم است که تمام کارکنان و حتی مددجویان آموزش های لازم در رابطه با موضوع زلزله را فرا بگیرند تا هنگام وقوع زلزله بتوانند با انجام واکنش های سریع و اصولی از صدمات جسمانی و حتی مرگ ناشی از آن پیشگیری نمایند.

مسئول بهداشت حرفه ای HSE آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان گفت: در مانور مقابله با زلزله که با حضور کارکنان مرکز لاله برگزار شد تمام موارد ضروری قبل و بعد از وقوع زلزله طبق برنامه اجرا شد که رضایت حاضرین را در پی داشت از این رو قصد داریم در آینده این مانور مهم و ضروری را در مراکز پنجگانه برگزار نماییم. در پایان از دست اندرکاران برگزاری مانور زلزله صمیمانه تشکر می کنم. شایان ذکر می باشد آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در حال حاضر به صورت شبانه روزی، روزانه و مراقبت در منزل در چهار مرکز لاله، رز، یاس و گلها به بیش از ۸۰۰ سالمند خدمات نگهداری، مراقبتی و توانبخشی ارائه می دهد.



برپایی مراسم سوگواری و سینه زنی به مناسبت ایام محرم در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مراسم سوگواری و سینه زنی و همچنین برپایی موكب پذیرایی به مناسبت فرارسیدن ایام محرم و به یاد شهیدان دشت کربلا، با حضور مدیران، مسئولین، مددجویان، خیرین و نیکوکاران در ساختمان یاس مرکز توانبخشی و نگهداری معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس آسایشگاه برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تسلیت ایام سوگواری شهیدان کربلا، در این خصوص گفت: دوباره ماه محرم فرا رسید و پرچم های عزا بر سر هر کوی و برزن برافراشته شد. عطر حزن انگیز شهادت سید و سالار شهیدان همه جا را پر کرده است. ماه محرم یکی از با شکوه ترین مراسم های مذهبی در میان شیعیان جهان می باشد. چاواری در ادامه گفت: هم زمان با فرارسیدن ایام سوگواری شهیدان کربلا، طبق سنوات گذشته، مراسمی به یاد شهادت سیدالشهدا و نیز ۷۲ تن از اصحاب و یاران برگزیده آن حضرت با حضور سالمندان، مددجویان و عاشقان سالار شهیدان، با سوز و گداز و وصف ناشدنی در مراکز آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد.



چاواری ضمن آرزوی قبولی عزاداری ها و تشکر از خیرین و نیکوکاران، افزود: در این مراسم عزاداری و نوحه خوانی که حضور با شکوه مددجویان همراه بود با نوحه خوانی و مدیحه سرایی در رسای مقام شهادت امام حسین و یاران و اصحاب باوفایش توسط مداح اهل بیت و خاندان عصمت و طهارت، موجب برانگیختن و تحسین احساسات پاک خیل عظیم عزاداران و حاضرین شد و سالمندان و مددجویان حاضر خواسته ها و نیازهای قلبی خود را به پیشگاه خدا و اهل بیت در میان گذاشتند. لازم به ذکر است در پایان عزاداران حسینی با شربت و میوه فصل توسط نیکوکاران پذیرایی شدند.

توانمندسازی مدیران فرهنگی و دانشجویی با رویکرد انجمن های علمی در کهریزک



به همت دانشگاه جامع علمی کاربردی تهران شرق، کارگاه توانمندسازی مدیران فرهنگی دانشجویی مراکز و نیز همایش تقدیر از فعالان فرهنگی با حضور روسای دانشگاه جامع تهران شرق و مرکز علمی کاربردی کهریزک در سالن اجتماعات اداری آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک؛ با حضور دکتر واحدی ریاست دانشگاه جامع تهران شرق، دکتر احمدی ریاست مرکز علمی کاربردی کهریزک و دکتر نحوی نژاد ریاست آسایشگاه خیریه کهریزک، گردهمایی مدیران فرهنگی مراکز آموزش علمی کاربردی استان تهران شرق به میزبانی مرکز علمی کاربردی کهریزک برگزار شد. پیش از شروع مراسم همایش، دکتر سلمانی پور کارشناس ارشد فرهنگی بعنوان سخنران کارگاه بامحوریت توانمندسازی مدیران فرهنگی و دانشجویی سخنانی را ایراد داشته و در خصوص فرهنگ و نقش مدیران فرهنگی، حفظ شأن و جایگاه ویژه آنان در انجام درست وظایف محوله، ترویج خوبی ها، ارزش ها و کمالات که از جمله وظایف مسئولین فرهنگی است، اشاراتی داشتند.

در ادامه همایش تقدیر از فعالان فرهنگی دانشگاه برگزار شد که دکتر واحدی در خصوص فرهنگ سازی و ضرورت ورود مسئولان فرهنگی به این مقوله و استفاده آن ها از ظرفیت های فضای مجازی جهت فرهنگ سازی سخنانی ایراد کردند و از مسئولان فرهنگی بعنوان پیشقراولان شعار آموزش مهارتی و کارآفرینی در مراکز علمی کاربردی یاد کردند. دکتر احمدی نیز بعنوان سخنران بعدی برخورداری مراکز از یک برنامه بلندمدت فرهنگی جهت دعوت دانشجویان به منظور پرداختن به حوزه هنر و رسانه، حمایت از فعالان کانون های فرهنگی و انجمن های علمی دانشجویان را از جمله مهمترین اقدامات مسئولین فرهنگی مراکز دانستند. در پایان این گردهمایی از منتخبین مسابقات ورزشی، هیأت های مذهبی برتر، همکاری مستمر با اداره فرهنگی و برگزاری جشنواره حرکت تقدیر بعمل آمد.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

به همت مرکز علمی کاربردی کهریزک؛

برگزاری دوره آموزشی آزاد فوریت های پزشکی و پرستاری

آموزش مهارت های پزشکی و پرستاری در مواقع ضروری به افراد نیازمند و مصدوم نقش مهمی در پیشگیری از تبعات جدی حوادث دارد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک؛ به منظور دانش افزایی کادر درمانی و مراقبتی، روز چهارشنبه ۲۴ مرداد ماه، دوره آموزشی آزاد "فوریت های پزشکی و پرستاری" در سالن اجتماعات اداری مجموعه با سخنرانی مدیر پرستاری و مدیر درمان آسایشگاه برگزار گردید. شیما رئیسی مدیر امور درمان آسایشگاه خیریه کهریزک دبیر و یکی از سخنرانان این دوره یکروزه با اهمیت برشمردن این قبیل دوره ها گفت: روند فزاینده مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی، سوانح رانندگی و فراوانی حوادث توجه جدی به خدمات رسانی اورژانسی و فوریتی را طلب می کند. مدیر امور درمان آسایشگاه خیریه کهریزک در ادامه افزود: با وجود تمام پیشرفت هایی که در زمینه های مختلف علمی و تکنولوژی صورت گرفته ولی متأسفانه هنوز انسان در مقابل بسیاری از حوادث اعم از اختلالات قلبی - عروقی، سوختگی ها، تصادفات و... به نظر می رسد اصولی ترین کار، کسب آمادگی به منظور مقابله با این حوادث است.



علیرضا معماری مدیر پرستاری آسایشگاه نیز اظهار داشت: در این دوره یکروزه آزاد، علاوه بر دانش افزایی با مهارت های پزشکی و پرستاری بیش از پیش آشنا می شوند و امیدواریم برگزاری این قبیل دوره ها منجر شود تا کادر درمان و مراقبت با آمادگی کامل در حساس ترین لحظات به یاری دردمندان و بیماران بشتابند.

فائده

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

متولدین مهر

احساس می کنید که در مسئله ای احتیاج به کمک و همفکری دوستانان دارید، درنگ جایز نیست. هرچه زودتر با صمیمی ترین آنها تماس بگیرید و با او مشورت کنید. او می تواند برای حل مشکلات شما راه حل های تازه ای ارائه دهد. قصد کمک کردن به کسی را دارید ولی قبل از آن همه جوانب را بسنجید تا دچار اشتباه نشوید. برای پیشبرد اهداف تان عجله نکنید. همیشه خوب نیست به او محبت کنید چرا که ممکن است قدر شناسی دلان را به درد آورد.

متولدین آبان

کسی با عمل خیری که انجام می دهد، بسیار نظر شما را به خود جلب می کند. این امر در شما ایجاد احساس ناشناخته ای خواهد کرد تا به حال آن را تجربه نکرده اید. شاید این موضوع بتواند روابط عاطفی محکمی را بین شما ایجاد کند. سعی دارید مسائل شخصی خود را بهبود بخشید و بطور منظم تر به آنها رسیدگی کنید به دنبال عکس العمل هایی هستید تا اتفاقی را که برایتان افتاد، و با آن درگیر هستید از خود دور کنید. عجله نکنید، تغییرات مثبت در راه است.

متولدین آذر

هرکسی برای خود دارای خاطرات تلخ و شیرین است. شما هم از این امر مستثنی نیستید. یکی از این خاطرات در ذهن شما بیشتر خود نمایی می کند که شاید ادامه تفکر در مورد آن برای شما مضر باشد. پس سعی کنید به روزهای خوش زندگی فکر کنید و روزهای تلخ آن را به گذر زمان بسپارید. انجام بعضی از کارها، انرژی شما را به پایان آورده، کمی به استراحت و تفریح احتیاج دارید تا قوای از دسته خود را جبران کنید.

متولدین دی

مدتی است که وضعیت مالی شما کمی مخدوش شده ولی جای نگرانی نیست چون این وضعیت روبه بهبود است، اما توجه داشته باشید که یکبار دیگر به این مشکلات برخورد نکنید و تمام جوانب امر را بسنجید. با کمی دقت و توجه به اطراف، رویاهایتان به حقیقت می پیوندد به شرط آنکه انتخاب درستی داشته باشید. صبور باشید، چرا که تمام دل نگرانی هایتان به زودی برطرف خواهد شد.

متولدین بهمن

در زمینه شغلی احساس نا امنی می کنید و سعی در دور کردن این احساس دارید. غرور و تکبر را از خود دور کنید که باعث شکست های جبران ناپذیری خواهد شد. به زودی ملاقات هایی خواهید داشت که در یکی از این ملاقات ها، روزنه امیدی برای مسایل باز خواهد شد. به اطرافتان بیشتر نگاه کنید. عده ای قصد بدگمان کردن شما نسبت به مسائل روزمره را دارند. زیاد به گفته های آنها توجه نکنید و بروی کاری که تصمیمش را گرفته اید، استوار بمانید.

متولدین اسفند

نگاه مثبتی در زندگی شما وجود دارد که تا به امروز کمتر به آن توجه داشته اید و یک برخورد کوچک باعث پی بردن به این نکات مثبت خواهد شد. این موارد مثبت را در جهت رسیدن به آرمان هایتان به کار بگیرید و از آنها به بهترین شکل استفاده کنید. احساس می کنید که وقت های بسیاری را در گذشته از دست داده اید ولی باید به امید آینده بر این احساس غلبه کنید و زمان حال را دریابید تا فرصت ها را دوباره از دست ندهید.

متولدین فروردین

سختی ها در زندگی برای هرکسی پیش می آید مهم آن هست که این سختی ها را با پیروزی پشت سر بگذاریم. مدتی است در یک موقعیت بحرانی قرار دارید و این مسئله در شما اضطراب زیادی را ایجاد کرده و شاید در چنین شرایطی تصمیم غیر عاقلانه ای بگیرید و کارها از این که هست خراب تر کنید. قبل از هر چیز سعی کنید، اضطراب خود را کاهش دهید و سپس به فکر حل و رفع بحران باشید. به جمعی دعوت می شوید که حضور شما پیامدهای مثبتی برای شما و اطرافیانتان خواهد داشت.

متولدین اردیبهشت

از دست یکی از دوستان خود دلگیر هستید ولی نگذارید که این دلگیری به کینه تبدیل شود. با او تماس بگیرید و دلخوری خود را به اطلاع او برسانید. به این طریق او از اشتباهی که کرده آگاه می شود. واقعیات زندگی را نادیده نگیرید. بعد از درگیری های گذشته، وقت آن رسیده که با واقع بینی گذشته ها را جبران کنید. خوشبختانه شما مهارت های لازم برای تضمین موفقیت خود را دارید. اما رسیدن با وضع موجود چندان دلپذیر نخواهد بود.

متولدین خرداد

فریب ظاهر دیگران را نخورید. کسانی که پیشنهادهای کاری به شما داده اند، قصد دارند شکست ها و عدم موفقیت های شما را ببینند. پس چشم و گوشتان را خوب باز کنید. به هرکسی اعتماد نکنید که عواقب خطرناکی برای شما به همراه خواهد داشت. کاری از شما خواسته شده و برای انجام آن وقت چندانی ندارید. ولی باتوجه به سرعت عمل فوق العاده ای که دارید، می توانید به راحتی آن را انجام دهید. قدرت بالای شما در انجام فعالیت های فکری عده زیادی را برای مشورت نزد شما می کشاند.

متولدین تیر

شایعاتی به گوش شما رسیده که اسباب ناراحتی و عصبانیت شما را فراهم کرده ولی کاملاً اطلاع دارید آنچه را که شنیده اید. شایعه ای بیش نیست. بنابراین هیچ لزومی ندارد که به آنها توجه کنید. در جمعی صحبت هایی شده که برای شما حائز اهمیت است و زندگی اجتماعی و شغلی شما را تحت الشعاع قرار داده ولی در هر حال نتایج به نفع شما خواهد بود. از کارهای دسته جمعی هیچ هراسی نداشته باشید و وسواس های کاری را از خود دور کنید.

متولدین مرداد

مسئله ای مهم ذهن شما را مشغول کرده و شما سعی در این دارید تا اهمیت این مسئله را به دیگران نیز بفهمانید. اما باید بدانید که تفاوت های فردی بسیار است و مسئله ای که از نظر شما بسیار مهم است، شاید در دید دیگران آن قدر مهم نباشد. پس سعی کنید به تنهایی آن را حل کنید. بعضی مواقع برای انجام کارها از دیگران کمک می گیرید، اما ممکن است آنها نتوانند به شما کمک کنند یادتان باشد زندگی فراز و نشیب های بسیار زیادی دارد.

متولدین شهریور

عده ای قصد دارند زبان هایی را به شما وارد کنند، ولی از آنها نترسید و فقط کاری را که در آن قدم گذاشته اید، به دقت انجام دهید. در بین جمع دارای محبوبیت هستید آن را حفظ کنید. به زودی کسی به شما مراجعه خواهد کرد و کمک می خواهد. کمک آنچنانی از دست شما ساخته نیست ولی سعی کنید با راهنمایی دقیق خود که همیشه زبانزد دیگران است به او کمک کنید. یادتان باشد حساسیت بی مورد، لطمه های زیادی را متوجه شما خواهد کرد.

عمودی

Kahrizak charity foundation

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

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

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)