

دی ماه ۱۴۰۳

شماره ۲۸۶

ماهنامه

کهریزک

سال بیست و چهارم

اجتماعی
آموزشی
ترویجی



روز پدر گرامباد

مدهجویان آسایشگاه خیریه کهریزک

از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

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

رشته های کارشناسی

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

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی



knhde-uast.ac.ir

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

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

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

هیأت تحریریه

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

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

دفتر مرکزی مؤسسه خیریه کهریزک

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

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

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

۰۲۶۳۶۳۰۱۸۵۸

پست الکترونیکی ماهنامه:

mahnameh@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی روابط عمومی ستاد مرکزی:

pr@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی آسایشگاه خیریه کهریزک روابط عمومی:

pr.ravabet@gmail.com

پست الکترونیکی درمانگاه جوادالائمه(ع):

j.dayclinic@gmail.com

پست الکترونیکی مشارکت های مردمی:

mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

۲ سخن مدیر مسئول

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توان بخشی

۳ کیفیت زندگی کاری و عوامل تاثیر گذار

۴ پرستاری و مراقبت از افراد مبتلا به بیماری ام اس

۶ نقش هیدروتراپی در بهبود عملکرد افراد دارای اختلال طیف اتیسم

۸ تاثیر سیگار و قلیان بر بدن و عملکرد ورزشی ورزشکاران

۱۰ تی آرایکس چیست و چگونه باعث لاغری می شود

۱۲ تنظیم هیجان، انعطاف پذیری روانشناختی و کیفیت زندگی در بیماران پوستی

۱۴ اختلالات رفتاری کودکان

۱۶ اختلالات شناختی در سالمندان

۱۸ انواع هوش در کودکان و تکنیک های تقویت هوش چندگانه کودکان

۲۰ زردچوبه، معجزه ای طلایی برای سلامتی

۲۱ سیوس برنج، طلای پنهان در سفره شما

۲۲ بومادران و سرماخوردگی

۲۳ از مهم ترین نکات تغذیه در زمستان

۲۴ خشکسالی و اثرات آن در زندگی انسان

زندگی و اجتماع

۲۶ سیستم های تصمیم یار پزشکی مبتنی بر هوش مصنوعی

۲۸ ۲۰ نکته مهم برای بهبود مهارت اجتماعی در محیط کار

۳۰ روش هایی که با آن در محیط کار، شخصی حرفه ای شناخته می شوید

۳۲ نگاهی به تاریخچه جشن سال نو میلادی در آسایشگاه خیریه کهریزک

۳۴ شب یلدا

۳۶ گزارش از نیکوکاران

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

به مناسبت روز تاسیس مرکز علم کاربردی کهریزک

دکتر حسن احمدی / مدیرمسئول ماهنامه کهریزک

جایی که توانسته نیم قرن را در خدمت به سالمندان و کودکان، معلولان جامعه رقم بزند نیم قرن پیش در ابتدای دهه ۱۳۵۰ زمانی که دکتر محمدرضا حکیم زاده، رئیس وقت بیمارستان فیروزآبادی شهر ری، دل شکسته و آزرده از وضعیت رقت بار معلولان و بیماران غیرقابل درمانی که هر روز آنها را نزدیک در بیمارستان می‌دید، درمانگاه متروکه امین الدوله در کهریزک را به مأمنی برای پذیرایی و مراقبت از دو، سه معلول بی سرپناه تبدیل کرد، شاید هیچ گاه تصور نمی‌کرد که در مدتی کوتاه این درمانگاه کوچک به بزرگترین مرکز مراقبت و درمان معلولان و سالمندان نیازمند تبدیل شود. به لطف خدا به فاصله ای کوتاه از بستری شدن این مددجویان جمعی از نیکوکاران به یاری دکتر حکیم زاده آمدند و هسته اولیه هیئت مؤسس خیریه کهریزک را تشکیل دادند.

«مؤسسه خیریه کهریزک به یمن مهر و بخشش نیکوکاران و تلاش مدیران آن توانسته واحد های مختلفی چون آسایشگاه خیریه کهریزک استان تهران، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، درمانگاه خیریه جوادالائمه(ع)، گروه بانوان نیکوکار استان تهران و گروه بانوان نیکوکار استان البرز را در راستای مراقبت، درمان، آموزش و توانبخشی، بیماران مبتلا به ام.اس و کودکان معلول ذهنی و کودکان اختلال اتیسم تأسیس کند؛ در حال حاضر بیش از ۳۲۵۰ نفر مددجو را تحت پوشش دارد.

طبق آمار در حال حاضر بیش از هشت میلیون نفر سالمند و هشت میلیون نفر معلول در کشور وجود دارد. حدود ۴۰۰ آسایشگاه در کشور فعالیت دارند و پرسنل تحصیل کرده بندرت یافت می‌شود و خانواده هایی که نیاز به خدمات مراقبتی برای سالمندان و معلولان دارند ناچارند به افراد غیرمتخصص مراجعه کنند. این در حالی است که پیش بینی می‌شود تا سال ۱۴۳۰ جمعیت سالمند کشور به ۲۶ میلیون نفر افزایش یابد و همین میزان هم معلول داشته باشیم. افرادی که در آسایشگاه ها و منازل وظیفه نگهداری از سالمندان و معلولان را برعهده دارند هیچ گونه آموزشی دریافت نکرده اند

باتوجه به نیاز کشور هیات مدیره مؤسسه در دی سال ۱۳۹۶ تأسیس دانشگاه (مرکز آموزش علمی - کاربردی) در مجموعه کهریزک را مصوب کرد. مرکز علمی - کاربردی در سال ۱۳۹۶ با هدف تربیت و تأمین نیروی انسانی متخصص در زمینه مراقبت از سالمندان و معلولان فعالیت خود را آغاز کرد. امروز در این دانشگاه هفت رشته؛ مراقبت، مددکاری و رشته های مرتبط با پرستاری و مددکاری اجتماعی در مقاطع کاردانی و کارشناسی توسط بیش از ۶۰ استاد با تجربه تدریس می‌شود.

در حال حاضر حدود ۳۳۰ دانشجو در مقاطع کارشناسی و کاردانی در مرکز تحصیل می‌کنند و در مهر ۱۴۰۳ هم ۱۷۰ دانشجوی جدید پذیرش کرده‌ایم. تاکنون قریب ۲۸۰ دانشجو نیز از این مرکز آموزشی دانش آموخته شده اند. در حال حاضر حدود ۴۰ درصد دانشجویان مرکز از کارکنان مؤسسه و بقیه بصورت آزاد هستند، مرکز در کنار فعالیت های آموزشی در حوزه های پژوهشی و فرهنگی هم فعالیت دارد به طوری چندین استارتاپ در سطح ملی در حوزه های مرتبط با آموزش کودکان اوتیسم و طراحی لباس برای سالمندان و معلولان طراحی نرم افزار تقویت تلفیقی مهارت های شناختی، ادراکی و حرکتی کودکان عقب مانده ذهنی در مرکز فعالیت دارند. آسایشگاه های مؤسسه خیریه کهریزک به دلیل حضور تعداد قابل توجهی سالمند و بیمار و روبکرد علمی و تعامل مناسب با محققان همواره محل رجوع و مورد توجه پژوهشگرانی از رشته های مختلف بوده، است. تأسیس مرکز علمی کاربردی در آسایشگاه کهریزک فرصت خوبی را برای گسترش و تعمیق فعالیتها و همکاری های تحقیقاتی در حوزه سالمندان و معلولان ایجاد کرده است از جمله زمینه های تحقیقاتی در مورد بحث پلی فارماسی و سایر موارد فعالیت پژوهشی انجام می‌شود.

این دانشگاه در بخش فرهنگی هم خدمات متنوعی از قبیل دوره های فرهنگی - تفریحی، خدمات رایگان مشاوره ای تحت نظر روانشناس، انجمن های علمی و جشنواره های دانشجویی را به اساتید، دانشجویان و کارکنان ارائه می‌کند.



کیفیت زندگی کاری و عوامل تاثیرگذار

الیه نوری / کارشناس مددکاری اجتماعی

برای بسیاری از کارکنان، کیفیت زندگی کاری با آن دسته از شرایط سازمانی همراه است که قادر به تأمین تمایلات و خواسته های مهمی نظیر نیاز به مسئولیت، چالش، معنادار بودن، خودگردانی، شناخته شدن، کامیابی، انصاف و عدالت، امنیت و اطمینان خاطر نیستند. وضعیتی که برای یک فرد کیفیت نازل زندگی کاری ایجاد می کند، شاید برای فرد دیگری همین تأثیر را نداشته باشد، زیرا افراد خواسته ها و تمایلات متفاوت دارند.

تعریف کیفیت زندگی کاری

کیفیت زندگی کاری یا Quality of Work Life که به اختصار QWL نامیده می شود، مکانیسمی است که به منظور طراحی و توسعه محیط های کاری مناسب برای کارکنان شاغل در تمام سطوح، ارائه شده است. کیفیت زندگی کاری معیاری است که اعضای یک سازمان خاص می توانند به واسطه آن نیازهای شخصی مهمشان را از طریق تجربیات خود در سازمان برآورده کنند. برای مثال فراهم کردن فرصت های فراوان برای مشارکت مستقیم کارکنان در حل مسئله و تصمیم گیری، به ویژه در زمینه های مرتبط با کار، شرط لازم برای آزادی بیشتر در کار تلقی و منجر به خودسازی، خودکنترلی یا رشد شخصی می شود.

نظریه های مربوط به کیفیت زندگی کاری

کیفیت زندگی کاری بر اساس نیازهای رشد روان شناختی

هاکمن و اولدهام (1976) اعتقاد داشتند باید چند عامل را برای بهبود زندگی کاری در نظر گرفت: تنوع مهارت - مشخص بودن هویت نقش و وظیفه - اهمیت نقش و وظیفه - خودمختاری در اجرای کارها - دریافت بازخورد

کیفیت زندگی کاری بر اساس شرایط کار

کوپر و مامفورد (1979) کیفیت زندگی کاری را بر اساس دستمزد، ساعات کاری و شرایط کار می سنجیدند و جنبه های دیگر را به شرح ذیل اضافه می نمایند: قدرت فردی - مشارکت کارکنان در مدیریت - انصاف - حمایت اجتماعی - خودسازی - وجود آینده ای معنادار در کار - ارتباط کار با محصول کار

میرویس و لاولر (1984) عناصر بنیادین کیفیت خوب زندگی کاری را به شرح زیر توصیف کردند: دستمزد عادلانه - فرصت های شغلی برابر - فرصت هایی برای پیشرفت - فرصت هایی برای یادگیری و رشد - حمایت از حقوق فردی

فهم کیفیت زندگی کاری بر مبنای رضایت کلی از زندگی

وار و همکارانش (۱۹۷۹)، در بررسی کیفیت زندگی کاری، طیفی از عوامل ظاهراً مرتبط را در نظر گرفتند، از جمله: مشارکت کاری - انگیزه شغلی درونی - ویژگی های شغلی درک شده توسط کارکنان - رضایت شغلی - رضایت از زندگی - شادی - اضطراب خودآزایی

چگونه می توان کیفیت زندگی کاری را بهبود بخشید؟

برای بهبود کیفیت زندگی کاری، هیچ پدیده جهانی و نهایی ای وجود ندارد اما یک مدیر منابع انسانی باید اقدامات زیر را برای بهبود کیفیت زندگی کاری افراد اجرا کند.

۱. انعطاف پذیری در برنامه کاری
۲. ایجاد گروه کاری مستقل
۳. غنی سازی شغل
۴. فرصت رشد در فرآیند کار.

حرف آخر

کیفیت زندگی کاری عبارتی کلی است که احساسات فرد را در مورد هر بعد از کار از جمله پاداش ها و مزایای اقتصادی، امنیت، شرایط کاری، روابط سازمانی و بین فردی و معنای ذاتی آن در زندگی فرد پوشش می دهد. کیفیت زندگی کاری، فرآیندی است که در آن یک سازمان تلاش می کند تا با مشارکت دادن کارمندان در تصمیم گیری های مؤثر بر زندگی کاری، پتانسیل خلاقانه کارکنان خود را آزاد کند.

منابع : - تدینی، شیوا (۱۳۸۷)، رابطه رضایت شغلی و سلامت روان با کیفیت زندگی کاری در پرسنل بهداشت خانواده مرکز بهداشت کرج، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور. - جمشیدی، عالیہ (۱۳۷۹)، بررسی کیفیت زندگی کاری کارکنان مراکز توانبخشی روزانه دولتی بهزیستی استان تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. - اسدی، محمد حسین (۱۳۸۷)، مدیریت بهره وری و ارتقای کیفیت شغلی، روزنامه مردمسالاری، شماره ۱۸۹۰.

پرستاری و مراقبت از افراد مبتلا به بیماری ام اس

زهرامهد ثمرین / کارشناس مراقبت از سالمندان

علیرضا معماری / کارشناس ارشد مراقبت از سالمندان

اولین توصیف‌های بالینی از ام اس در اواسط قرن نوزدهم توسط پزشکان مختلفی از جمله ژان مارتین شارکو ارائه شد و آن را به عنوان یک اختلال عصبی مزمن معرفی نمود. تحقیقات در زمینه ام اس ادامه دارد و دانشمندان به دنبال درک بهتر علل این بیماری و توسعه درمان‌های جدید هستند. ام اس یک بیماری پیچیده است و هنوز هم بسیاری از جنبه‌های آن ناشناخته باقی مانده‌اند. اما با پیشرفت علم پزشکی، امید به درمان و مدیریت بهتر این بیماری افزایش یافته است. آمار مربوط به شیوع و بروز بیماری ام اس (مولتیپل اسکلروزیس) در جهان و ایران به طور مداوم در حال تغییر است. تخمین زده می‌شود که حدود 2.8 میلیون نفر در سراسر جهان به ام اس مبتلا هستند. بروز این بیماری معمولاً بین 2 تا 150 مورد در هر 100,000 نفر در سال متغیر است. کشورهای شمالی اروپا، کانادا و برخی مناطق ایالات متحده بالاترین نرخ‌های بروز را دارند. بر اساس برخی از مطالعات، تخمین زده می‌شود که حدود 50,000 تا 70,000 نفر در ایران به ام اس مبتلا هستند. این عدد در حال افزایش است و به دلیل بهبود تشخیص و آگاهی عمومی ممکن است تعداد بیشتری از موارد شناسایی شوند. برآوردها نشان می‌دهد که بروز ام اس در ایران حدود 6 تا 10 مورد در هر 100,000 نفر در سال است. مشابه الگوی جهانی، زنان در ایران نیز بیشتر از مردان به ام اس مبتلا می‌شوند.

تعریف

مولتیپل اسکلروزیس (Multiple Sclerosis)، ام اس یا به اختصار MS یک بیماری سیستم عصبی مرکزی است که علائم خاصی را در سراسر بدن ایجاد می‌کند. در بیماری MS به علت تحت تأثیر قرارگرفتن سیستم عصبی مرکزی عملکرد مغز و نخاع دست‌خوش تغییر می‌شود. علائم این بیماری زمانی بروز می‌کند که سیستم ایمنی بدن به اشتباه رشته‌های عصبی و غلاف میلین (ماده‌ای تشکیل شده از چربی که رشته‌های عصبی سالم را احاطه کرده است) را مورد هدف قرار می‌دهد. مولتیپل اسکلروزیس (MS) یک بیماری خودایمن و مزمن است که بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد. این بیماری به دلیل تخریب میلین (غلافی که عصب‌ها را پوشش می‌دهد و به انتقال سیگنال‌های عصبی کمک می‌کند) ایجاد می‌شود.

علل

علت دقیق بیماری MS مشخص نیست اما موضوعی که در تحقیقات علمی به خوبی مشخص شده است نقش سیستم ایمنی در پدید آمدن آسیب‌های مغزی و نخاعی است. همانطور که گفته شد غشای میلین رشته‌های عصبی در این حملات آسیب می‌بینند. غلاف میلین نقش مهمی در حفاظت از نورون‌های عصبی و عملکرد بهتر آن‌ها دارند. در بروز این نوع اختلال، ترکیبی از فاکتورهای محیطی و ژنتیکی نقش دارند. برخی از محققان گمان می‌کنند که حمله سیستم ایمنی به بدن، ناشی از انواع خاصی از عفونت‌های ویروسی است. برخی دیگر به پایین بودن سطح ویتامین D به عنوان عامل اصلی اشاره می‌کنند. سیگار کشیدن نیز خطر ابتلا به ام اس را افزایش می‌دهد.

علائم

علائم ام اس می‌توانند بسیار متنوع باشند و از فردی به فرد دیگر متفاوت‌اند. برخی از شایع‌ترین علائم شامل:

- خستگی مزمن
- ضعف عضلانی، اختلالات شناختی
- مشکلات بینایی (مانند تاری دید)
- مشکلات حرکتی و تعادل

درمان

در حال حاضر درمان قطعی برای ام اس وجود ندارد، اما روش‌های مختلفی برای مدیریت علائم و کاهش پیشرفت بیماری وجود دارد.

درمانهای دارویی

- داروهای تعدیل‌کننده بیماری (DMTs): که به کاهش تعداد حملات، کند کردن پیشرفت بیماری و جلوگیری از آسیب بیشتر به سیستم عصبی کمک می‌کنند.
- کورتیکواستروئیدها: مانند متیل‌پردنیزولون برای کاهش التهاب در زمان حملات
- داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب: برای مدیریت علائم روانی و خلقی
- داروهای کنترل‌کننده درد: برای تسکین دردهای عصبی.
- داروهای محرک: مانند متیل فنیدات (Ritalin) برای مدیریت خستگی.

۲. فیزیوتراپی و توانبخشی

فیزیوتراپی می‌تواند به بهبود قدرت عضلانی، تعادل و هماهنگی کمک کند. برنامه‌های توانبخشی می‌توانند به بیماران در مدیریت علائم و بهبود کیفیت زندگی کمک کنند.

۳. تغییرات سبک زندگی

تغییرات در سبک زندگی نیز می‌تواند به مدیریت بیماری کمک کند. این تغییرات شامل:

- رژیم غذایی متعادل
- ورزش منظم
- مدیریت استرس
- خواب کافی

اقدامات پرستاری

انجام اقدامات پرستاری برای بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی، مدیریت علائم و حمایت از بیماران در طول درمان کمک کند. برخی از اقدامات پرستاری مهم برای بیماران ام اس به شرح زیر می‌باشد:

۱. ارزیابی و پایش وضعیت بیمار

- ارزیابی منظم علائم و نشانه‌های بیماری.
- پایش عملکرد حرکتی، تعادل و قدرت عضلانی.
- ارزیابی وضعیت روانی و عاطفی بیمار.

۲. آموزش بیمار و خانواده

- آموزش در مورد بیماری، علائم و روش‌های مدیریت آن.
- ارائه اطلاعات درباره داروها، عوارض جانبی و نحوه مصرف آن‌ها.
- آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس و روش‌های مقابله با خستگی.

منابع:

"Multiple Sclerosis: A Guide for Patients and Families"

– کتاب تشخیص، درمان و مدیریت زندگی با ام اس .

– National Multiple Sclerosis Society (NMSS)

– www.nationalmssociety.org

اتیولوژی (علت‌شناسی)

ام اس (Multiple Sclerosis) یک موضوع پیچیده و شامل ترکیبی از عوامل ژنتیکی، محیطی و ایمنی می‌باشد. در زیر به جزئیات بیشتری در مورد این عوامل پرداخته می‌شود:

۱. عوامل ژنتیکی

تاریخچه خانوادگی: افرادی که یکی از اعضای خانواده‌شان مبتلا به ام اس هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند.

ژن‌ها: برخی از ژن‌ها با خطر ابتلا به ام اس مرتبط هستند. به عنوان مثال، وجود ژن‌های خاصی در سیستم ایمنی ممکن است به افزایش حساسیت به این بیماری کمک کند.

۲. عوامل محیطی

عفونت‌ها: ویروس‌هایی مانند ویروس اپشتین-بار (EBV) و ویروس‌های دیگر ممکن است در بروز ام اس نقش داشته باشند. این ویروس‌ها ممکن است سیستم ایمنی را تحریک کرده و منجر به حمله به میلین شوند.

کمبود ویتامین D: برخی تحقیقات نشان داده‌اند که کمبود ویتامین D ممکن است با افزایش خطر ابتلا به ام اس مرتبط باشد، به ویژه در افرادی که در مناطق جغرافیایی با نور خورشید کمتر زندگی می‌کنند.

جغرافیا: شیوع ام اس در مناطق مختلف دنیا متفاوت است. ام اس معمولاً در مناطق سردسیر و دور از خط استوا شیوع بیشتری دارد.

۳. عوامل ایمنی

پاسخ ایمنی خودکار: در ام اس، سیستم ایمنی بدن به غلاف میلین که عصب‌ها را پوشش می‌دهد، حمله می‌کند. این حمله منجر به التهاب و آسیب به عصب‌ها می‌شود.

اختلال در تنظیم ایمنی: برخی از افراد ممکن است دارای اختلالاتی در تنظیم پاسخ ایمنی خود باشند که باعث می‌شود سیستم ایمنی به بافت‌های خود بدن حمله کند.

۴. عوامل هورمونی

هورمون‌های جنسی: زنان بیشتر از مردان به ام اس مبتلا می‌شوند، که نشان‌دهنده احتمال تأثیر هورمون‌های جنسی بر بروز این بیماری است.

۵. عوامل روانی و استرس

استرس: برخی مطالعات نشان داده‌اند که استرس می‌تواند بر شروع یا تشدید علائم ام اس تأثیر بگذارد.

تشخیص

تشخیص بیماری ام اس معمولاً براساس علائم فرد و بررسی نتایج آزمایش‌های مختلف پزشکی که ممکن است شامل موارد زیر باشند، انجام می‌شود:

- ارزیابی عصبی حرکت و هماهنگی فیزیکی، بینایی، تعادل و عملکرد ذهنی
- آزمایش خون برای رد سایر بیماری‌ها
- تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI) برای تشخیص ضایعات مغزی معمول ام اس
- آزمایش مایع نخاعی (LP)

تشخیص زود هنگام ام اس بسیار مهم است زیرا سرعت پیشرفت بیماری را کاهش می‌دهد. با این حال، هیچ آزمایش مشخصی نمی‌تواند این بیماری را به طور قطع تشخیص دهد. علاوه بر این، علائم MS و شدت آن‌ها در افراد مختلف بسیار متفاوت هستند.

نقش هیدروترابی در بهبود عملکرد افراد دارای اختلال طیف اتیسم

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

اختلال طیف اتیسم (ASD) یک اختلال عصبی-رشدی است که به طور عمده با مشکلات در تعاملات اجتماعی، ارتباطات و رفتارهای تکراری شناخته می‌شود. افراد مبتلا به اتیسم معمولاً با چالش‌های قابل توجهی در حوزه‌های اجتماعی، حرکتی و شناختی روبه‌رو هستند. یکی از رویکردهای درمانی که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است، هیدروترابی یا درمان مبتنی بر آب است. این نوع درمان، به دلیل ویژگی‌های منحصر به فرد محیط آبی و تأثیرات مثبتی که بر جسم و ذهن دارد، به عنوان یک گزینه بالقوه موثر برای بهبود عملکرد حرکتی، اجتماعی و عاطفی کودکان مبتلا به اتیسم شناخته شده است.

مکانیسم‌های هیدروترابی در بهبود عملکرد افراد با اتیسم

هیدروترابی از طریق تحریکات حسی ناشی از محیط آبی و همچنین تحریکات جسمانی ناشی از حرکات در آب، به بهبود عملکردهای حرکتی و اجتماعی کودکان مبتلا به اتیسم کمک می‌کند. محیط آب به دلیل خاصیت شناوری، کودکان را قادر می‌سازد که حرکات خود را با آسانی بیشتری انجام دهند و از این طریق می‌توانند توانایی‌های حرکتی خود را توسعه دهند. به علاوه، احساس آرامش و کاهش استرس که در اثر شناوری و فشار آب به وجود می‌آید، به کاهش رفتارهای تکراری و اضطراب در کودکان کمک می‌کند.

مطالعات اخیر و یافته‌ها

بهبود مهارت‌های حرکتی و کاهش رفتارهای کلیشه‌ای :

مطالعات متعددی در طول سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۴ نشان داده‌اند که هیدروترابی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر مهارت‌های حرکتی و کاهش رفتارهای کلیشه‌ای در کودکان مبتلا به اتیسم داشته باشد. برای مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ نشان داد که تمرینات آبی فنی و بازی‌محور هر دو توانستند مهارت‌های حرکتی و رفتارهای تکراری را بهبود بخشند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه که در برنامه‌های هیدروترابی به مدت ۸ هفته شرکت کرده بودند، بهبودهای قابل توجهی در توانایی‌های حرکتی و کاهش رفتارهای کلیشه‌ای نشان دادند، اما تغییرات در تنظیمات عاطفی کمتر مشهود بود. این مطالعه نشان داد که فعالیت‌های فیزیکی آبی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر جنبه‌های حرکتی و اجتماعی کودکان با اتیسم داشته باشند، اما نیاز به بررسی‌های بیشتر برای درک تأثیرات بلندمدت بر جنبه‌های عاطفی است.

هیدروترابی و تعاملات اجتماعی:

یکی دیگر از یافته‌های کلیدی در مورد هیدروترابی، تأثیر آن بر تعاملات اجتماعی کودکان با اتیسم است. نتایج چندین مطالعه نشان می‌دهد که شرکت در برنامه‌های هیدروترابی می‌تواند منجر به بهبود در مهارت‌های اجتماعی، مانند توانایی برقراری ارتباط چشمی، پیروی از دستورات و شرکت در بازی‌های گروهی شود. به عنوان مثال، در مطالعه‌ای که توسط گروهی از پژوهشگران در سال ۲۰۲۰ انجام شد، شرکت کودکان مبتلا به اتیسم در برنامه هیدروترابی هال‌ویک موجب بهبود تعاملات اجتماعی و توانایی برقراری ارتباط آن‌ها با محیط شد. این یافته‌ها نشان‌دهنده نقش حیاتی هیدروترابی در ارتقای مهارت‌های اجتماعی کودکان است.

تأثیر بر کاهش اضطراب و استرس:

یکی دیگر از جنبه‌های مهم هیدروترابی، تأثیر آن بر کاهش اضطراب و استرس در کودکان مبتلا به اتیسم است. محیط آبی با فراهم کردن احساس آرامش و راحتی، می‌تواند به کاهش سطوح استرس و اضطراب کمک کند. بهبود آرامش جسمانی از طریق شناوری در آب و همچنین تحریکات حسی ملایم، به کاهش تنش‌های عصبی و جسمی کمک می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که پس از شرکت در جلسات هیدروترابی، کودکان با سطح کمتری از اضطراب مواجه می‌شوند و رفتارهای تکراری و استرس‌های ناشی از تغییرات محیطی نیز کاهش می‌یابد.

هیدروترابی به عنوان یک روش غیر دارویی برای بهبود برخی از علائم کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم مورد توجه قرار گرفته است. مقالات متعددی نشان می‌دهند که این نوع درمان به ویژه برای بهبود مهارت‌های حرکتی، تعاملات اجتماعی و کاهش استرس و اضطراب موثر بوده است. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ بر روی گروهی از کودکان با اختلال طیف اتیسم نشان داد که هیدروترابی موجب بهبود قابل توجهی در تعادل، هماهنگی حرکتی و همچنین افزایش اعتماد به نفس و کاهش انزواطلبی می‌شود.

هیدروترابی، با ایجاد محیطی آرامش‌بخش و حمایتی، می‌تواند به کودکان مبتلا به اتیسم کمک کند تا احساس امنیت بیشتری پیدا کنند و از تعاملات اجتماعی بیشتری بهره‌مند شوند. این تعاملات در قالب فعالیت‌های آبی که به صورت گروهی یا فردی انجام می‌شوند، می‌توانند مهارت‌های اجتماعی کودکان را تقویت کنند و همچنین به بهبود وضعیت‌های حسی و تنظیم هیجان کمک کنند.

مقالات داخلی نیز این نتایج را تأیید کرده‌اند. برای مثال، پژوهشی که در سال ۱۴۰۲ منتشر شد، به تأثیر نقاشی درمانی به عنوان یک روش مشابه هیدروترابی بر کاهش انزواطلبی و پرخاشگری در کودکان اتیستیک اشاره کرده و نتایج مشابهی در مورد اثربخشی فعالیت‌های جسمانی-حسی مشاهده شد. همچنین، پژوهش دیگری نشان داد که استفاده از درمان‌های جسمانی مانند هیدروترابی به بهبود رفتارهای تعاملی و افزایش سوال پرسیدن کودکان در تعاملات اجتماعی کمک کرده است.

از لحاظ فیزیولوژیک، آب محیطی است که باعث تحریک سیستم‌های مختلف بدن از جمله سیستم تعادلی و حرکتی می‌شود. این تحریک‌ها به کودکان مبتلا به اتیسم که معمولاً در تعاملات اجتماعی و حرکتی دچار مشکل هستند، کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشند. محیط آبی می‌تواند استرس و اضطراب را کاهش دهد، که خود باعث بهبود رفتارهای اجتماعی و ارتباطی می‌شود.

در نهایت، استفاده از هیدروترابی به عنوان یک روش مکمل در کنار سایر مداخلات درمانی نظیر گفتار درمانی و کاردرمانی، یک رویکرد جامع برای بهبود وضعیت کودکان مبتلا به اتیسم ارائه می‌دهد. اگرچه هنوز تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است تا تأثیرات دقیق‌تر و بلندمدت این روش مشخص شود، اما تاکنون نتایج به دست آمده امیدوارکننده بوده‌اند.

محدودیت‌ها و چالش‌های پژوهشی

علی‌رغم مزایای شناخته‌شده هیدروترابی برای کودکان با اتیسم، چالش‌هایی نیز در این حوزه وجود دارد. یکی از اصلی‌ترین چالش‌ها، نبود داده‌های کافی برای انجام متاآنالیز در برخی از مطالعات است. همچنین، برخی از مطالعات محدودیت‌هایی در طراحی تجربی داشتند که نتایج را تحت تأثیر قرار می‌داد. به عنوان مثال، در برخی از تحقیقات عدم وجود گروه کنترل مناسب و نیز استفاده از ابزارهای اندازه‌گیری ناکافی برای ارزیابی دقیق تغییرات در رفتارهای اجتماعی و حرکتی مشاهده شده است.

نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از مطالعات اخیر نشان می‌دهد که هیدروترابی می‌تواند به عنوان یک روش موثر در بهبود مهارت‌های حرکتی، کاهش رفتارهای تکراری و ارتقای تعاملات اجتماعی در کودکان مبتلا به اتیسم مورد استفاده قرار گیرد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای بررسی تأثیرات بلندمدت این روش و نیز اثرات آن بر جنبه‌های عاطفی و شناختی مورد نیاز است.

در مجموع، نتایج حاصل از مطالعات بین‌المللی و داخلی نشان می‌دهد که هیدروترابی می‌تواند به عنوان یک مداخله مکمل مؤثر در کاهش علائم کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم به کار گرفته شود. این روش با تقویت مهارت‌های حرکتی، بهبود تعادل و کاهش اضطراب، باعث بهبود کیفیت زندگی این کودکان و خانواده‌هایشان می‌شود. به‌ویژه در زمینه تقویت مهارت‌های اجتماعی و تنظیم هیجان، هیدروترابی نقش مهمی ایفا می‌کند. استفاده از این روش در کنار سایر مداخلات درمانی می‌تواند به یک رویکرد جامع و موثر برای درمان کودکان مبتلا به اتیسم تبدیل شود.

منابع:

۱. امیری سرکاریزی، الهام. (۱۴۰۳). "بررسی اثربخشی و مقایسه‌ای نقاشی درمانی بر پرخاشگری و کاهش انزواطلبی کودکان با اختلال طیف اتیسم". مجله علوم تربیتی و روانشناسی.
۲. عظیمی گروسی، صمد، عابدی، احمد، محسنی اژی، علیرضا، وکیلی‌زاده، ناهید. (۱۳۹۵). "اثربخشی روش درمانی پاسخ محور بر میزان سوال پرسیدن کودکان دارای اختلال طیف اتیسم". مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران.
۳. Ambitions ABA. (2024). The Role Of Hydrotherapy In Autism Treatment. Retrieved from www.ambitionsaba.com.
4. MDPI. (2022). Effects of Aquatic Training in Children with Autism Spectrum Disorder. *Biology*, 11(5), 657. <https://doi.org/10.3390/biology11050657>
5. Dovepress. (2020). The effectiveness of hydrotherapy in the treatment of social and behavioral difficulties in children with ASD. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. Retrieved from www.dovepress.com.

تأثیر سیگار و قلیان بر بدن و عملکرد ورزشی ورزشکاران

فرزانه کیانی / کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

قبل از اینکه به مبحث تأثیر سیگار و قلیان در بدنسازی بپردازیم بهتر است اینگونه شروع کنیم که آیا تاکنون این سوال را از خود پرسیده اید که آیا اصلاً سیگار فایده‌ای هم دارد؟ اگر شما سیگار می‌کشید و در زمان استعمال آن فکر می‌کنید که هیچ خطری در آینده شما را تهدید نخواهد کرد، باید بگوییم اشتباه می‌کنید. گاهی اوقات گفته می‌شود سیگار سرکوب کننده اشتها بوده و برای کنترل وزن بهتر است از سیگار استفاده شود اما این نکته آسیب‌هایش بیشتر از سود آن است. زیرا در این حالت بدن نمی‌تواند مواد مغذی و مورد نیاز خود را از غذا دریافت کند. در نتیجه نارسایی‌هایی در فعالیت‌های بدن رخ می‌دهد. برای کاهش و کنترل وزن رژیم غذایی مناسب و ورزش از راه‌های علمی و اصولی می‌باشند. گاهی اوقات برخی از افراد یک مشکلی برایشان پیش می‌آید و به صورت مکرر شروع به کشیدن سیگار می‌کنند. در این حالت فرد قدرت حل مسئله را از دست می‌دهد. در مجموع، نتایج هرگونه تحقیقات علمی اثر منفی سیگار کشیدن روی بدن را نشان می‌دهد و افراد سیگاری در دراز مدت دچار امراض مختلف خواهند شد.

یک نخ سیگار در روز چه مضراتی دارد؟

اگر شما بدنساز هستید و نظراتان این است که از قلیان و سیگار در روز یک بار استفاده کنید و هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد، باید بگوییم همین یک نخ سیگار یا یک بار قلیان سبب معنادار شدن خیلی از افراد شده است. تأثیر سیگار و قلیان در بدنسازی تنها تأثیر بر روی یک مکانیسم از بدن نیست و امر عضله‌سازی و توان بدنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخلاف تصور برخی از ورزشکاران قلیان نیز اثر مخربی روی تنفس انسان می‌گذارد. زیرا ترکیبات شیمیایی استفاده شده در تنباکوی قلیان که جهت خوش‌رنگ و خوش‌بوتر شدن به آن افزوده می‌شود، سبب بروز سرطان‌های مختلف می‌شود. اگر می‌خواهید آسیب‌های ناشی از استعمال سیگار را کاهش دهید و توانایی ترک آن را ندارید، توصیه می‌شود میان مصرف انواع مواد مغذی و استفاده از مکمل‌های غذایی تعادل ایجاد کنید تا از آسیب‌های مصرف سیگار در امان بمانید. آسیب‌هایی که ممکن است باعث کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن شود.

تأثیرات سیگار و قلیان بر عملکرد ورزشی

جالب است بدانید براساس آمار رسمی در انگلیس سالانه ۸۰ هزار نفر قربانی سیگار می‌شوند. از هر دو فرد سیگاری معمولاً یک نفر جان خود را بر اثر بیماری ناشی از سیگار از دست می‌دهد. با هر ۱۵ نخ سیگار که می‌کشید یک جهش در بدن رخ می‌دهد که همین جهش عامل شکل‌گیری سرطان است. مصرف سیگار و قلیان باعث ورود برخی سموم به خون شده و موجب غلظت خون و در نتیجه ایجاد لخته خون می‌شوند. افزایش ضربان قلب و فشارخون نیز از پیامدهای دیگر استعمال قلیان و سیگار می‌باشد. تأثیر سیگار و قلیان در بدنسازی اینگونه است که زمانی که شما در حال انجام فعالیت‌های ورزشی هستید بدن‌تان به اکسیژن بیشتری نیاز دارد تا بتواند به ماهیچه‌ها اکسیژن رسانی بهتری داشته باشد. اما هم برونکواسپاسم و هم افزایش تولید خلط باعث ایجاد انسداد در راه تنفسی و در نتیجه کاهش عملکرد ریه می‌شود که نتیجه آن کاهش شدید عملکرد ورزشی فرد می‌باشد. مهم‌ترین تأثیر سیگار و قلیان در بدنسازی به شرح زیر است:

کاهش عملکرد بدنی و عضله‌سازی در ورزشکاران

نه قبل از ورزش باید سیگار بکشید و نه بعد از آن زیرا عملکرد فیزیکی شما را به شدت کاهش می‌دهد. آیا می‌دانید ضربان قلب افراد سیگاری ۳۰٪ بیشتر از دیگر افراد است؟ به همین دلیل برای یک فرد سیگاری دشوار است که در تمرینات بهترین عملکرد از خود را به نمایش بگذارد.



در طول تمرینات، قلب باید سخت کار کند. افزایش ضربان قلب نیز فشار خون را افزایش خواهد داد. وقتی گردش خون به دلیل باریک شدن رگ‌های خونی کاهش یابد، در این حالت خون به اندازه کافی به ماهیچه‌ها نمی‌رسد و قرار گرفتن در حالت بی‌هوای منجر به استقامت بسیار پایین خواهد شد. علاوه بر این مونوکسید کربن استنشاق شده از سیگار به هموگلوبین خون متصل شده و بر انتقال اکسیژن در سراسر بدن اثر منفی می‌گذارد. به دنبال این اتفاق ریه‌ها نیز به درستی عمل نمی‌کنند و کمبود اکسیژن به شدت عملکرد فیزیکی را کاهش می‌دهد. در نهایت می‌توان گفت که عضله‌سازی در افراد سیگاری کمتر از افراد غیر سیگاری صورت می‌گیرد.

کاهش سطح تستوسترون در بدن

سطح تستوسترون با عضله سازی مرتبط است. سلول‌های عضلانی گیرنده‌هایی به نام آندروژن دارند که گیرنده‌های تستوسترون به حساب می‌آیند. هنگامی که تستوسترون به گیرنده‌ها متصل می‌شود، فیبرهای عضلانی حفظ می‌شوند. بدون تستوسترون کافی ماهیچه‌ها به شدت تحلیل خواهند رفت. سیگار به سلول‌های تولید کننده تستوسترون آسیب رسانده و در نتیجه عضله‌سازی را کاهش می‌دهد.

افزایش هورمون کورتیزول

تأثیر سیگار و قلیان در بدنسازی به دلیل افزایش هورمون کورتیزول هم می‌تواند باشد. به کورتیزول هورمون استرس هم می‌گویند. افزایش ترشح این هورمون باعث کاهش تستوسترون در بدن شده و سنتز پروتئین را هم کمتر می‌کند. در افراد سیگاری، سطح میوستاتین افزایش می‌یابد این هورمون مانع از رشد عضلات خواهد شد. در این صورت قدرت ماهیچه‌ها نیز کمتر می‌شود.

افزایش احساس خستگی به دلیل مقاومت به انسولین

سیگار کشیدن باعث مقاومت به انسولین شده و عضله‌سازی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. انسولین به جذب گلوکز در جریان خون کمک می‌کند. وقتی نسبت به انسولین مقاوم می‌شوید، ماهیچه‌ها از پاسخ دادن به سیگنال جذب گلوکز از خون خودداری کرده و در نتیجه انرژی کاهش می‌یابد. در پی این اتفاقات فرد ورزشکار احساس خستگی بیشتری خواهد داشت. مقاومت به انسولین ذخیره چربی در اطراف شکم را نیز افزایش داده و به طور کلی با اهداف بدنسازی مغایرت دارد.

شروع ورزش برای افراد سیگاری

همان‌طور که گفته شد اگر قصد ترک سیگار را دارید، سعی کنید با یک برنامه منسجم تعداد مصرف نخ‌های سیگار را کاهش دهید و همزمان به تدریج ورزش کردن را هم شروع کنید. عوارض و تأثیر سیگار و قلیان در بدنسازی تنها سرطان ریه یا بیماری‌های قلب نیست بلکه مجموعه‌ای از مسائل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانیات وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز کند. برای کاهش عوارض ذکر شده، ورزش می‌تواند راهکار مناسبی باشد. ورزش آنقدر نشاط‌آور است که باعث می‌شود شما از بسیاری از مسائل روزمره از جمله سیگار کشیدن به راحتی بتوانید خود را دور نگه دارید و به آن فکر نکنید. ورزش کردن در هنگامی که سعی دارید سیگار را ترک کنید، می‌تواند احساسات ناشی از ترک را کاهش دهد. وقتی که ورزش می‌کنید تأثیر سیگار و قلیان را روی فیزیک بدنتان ارزیابی کرده و سعی کنید در حرکات ورزشی رکورد‌های خود را به خاطر بسپارید.

چند ساعت قبل از ورزش نباید سیگار کشید؟

اگر سیگاری هستید و در عین حال در حوزه تناسب اندام فعالیت می‌کنید، شاید برایتان این سوال پیش آمده باشد که چند ساعت قبل از تمرین نباید سیگار بکشید؟ تأثیر سیگار و قلیان در بدنسازی اینگونه است که به دلیل وجود نیکوتین و سایر مواد شیمیایی اثر فوری در بدن ایجاد می‌کنند. در این حالت ضربان قلب شما افزایش می‌یابد، برونشبول شما منقبض می‌شود در نتیجه فشار خون بالا می‌رود و بدن شما مخاط تولید می‌کند. می‌توان از مقدمات ذکر شده نتیجه گرفت چندین ساعت قبل از تمرین اصلاً سمت دخانیات نباید بروید.

جالب است بدانید سیگار حاوی ۸۰ نوع ماده سرطان‌زا می‌باشد و حدود ۴ هزار نوع ماده شیمیایی دارد که بسیاری از آنها در زمان روشن کردن فعال می‌شوند. درجه حرارت سیگار در قسمت روشن به حدود نهصد درجه سانتیگراد می‌رسد که این درجه حرارت بالا باعث تولید ترکیبات شیمیایی مضر می‌شود.

کشیدن سیگار بعد از ورزش

در عصر حاضر سیگار کشیدن در دنیا فقط یک رفتار سرگرم کننده نیست. این عمل به یک خرده فرهنگ تبدیل شده که میلیارد‌ها نفر از مردم کره زمین را درگیر خود کرده است. سیگار بازار بزرگی دارد و آنچنان محبوبیتی پیدا کرده که تولیدکنندگان، عرضه کنندگان، فروشندگان و مصرف کنندگان را در یک چرخه به خود مشغول کرده است. سیگار کشیدن بعد از ورزش بسیار متناقض به نظر می‌رسد و تمرین کردن را زیر سوال می‌برد. تأثیر سیگار و قلیان در بدنسازی بلافاصله پس از تمرین بسیار مخرب‌تر از هر زمان دیگری است زیرا در هنگام ریکاوری بدن جذب بیشتری دارد.

مصرف سیگار باعث ایجاد یک احساس ناپایدار و کاذب در فرد می‌شود که این حالت جذب مواد پروتئینی و مغذی را با چالش جدی روبه‌رو می‌کند. با مشورت مربی ورزشی سعی کنید پس از تمرین از مکمل بدنسازی استفاده کنید و خودتان را به هر نحوی سرگرم کنید تا سمت دخانیات نروید.

دیگر تأثیرات سیگار و قلیان در بدنسازی

تأثیر سیگار و قلیان در بدنسازی تأثیر بر روی عملکرد یک قسمت از بدن نیست و اعضای مختلف بدن را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. یکی از این اختلالات آسیب دیدن ریه‌ها می‌باشد. به این گونه که در حین سیگار کشیدن مونوکسید کربن وارد ریه‌ها شده است و به هموگلوبین خون می‌چسبد. این موضوع سبب می‌شود که زمان دم و بازدم در هنگام وزنه زدن دچار مشکل شوید. بدنسازی ورزشی سنگین است که احتیاج به ریکاوری دارد. مشکل دیگر، اثر سیگار بر روی خواب شما می‌باشد؛ به این صورت که شما زمانی که ورزش می‌کنید نیاز به ریکاوری و خواب مناسب دارید. اما وقتی که سیگار می‌کشید سطح استرس و اضطراب شما افزایش پیدا کرده و با مشکلات خواب مواجه می‌شود. ساعت خواب ناکافی و مصرف بی‌رویه سیگار باعث می‌شود در تمرینات شادابی لازم را نداشته باشید و نتوانید فشار تمرینات و وزن‌ها را تحمل کنید.

کم کردن عوارض سیگار

براساس آمار منتشر شده حدوداً ۲۰ میلیون نفر در کشور از سیگار استفاده می‌کنند و علت یک چهارم از مرگ و میر در ایران مصرف سیگار است. بهترین راه کاهش عوارض سیگار ترک آن است. اگر تصمیم دارید سیگار را ترک کنید، براساس نظر محققان بهتر است این کار را به صورت ناگهانی انجام ندهید. زیرا بدن در این حالت دچار شک شده و سیستم بدن دچار نوعی اختلال می‌شود.

بهتر است ترک سیگار و قلیان را با یک برنامه اصولی پیش ببرید تا از خطرات ناشی از آن در امان بمانید. تأثیر سیگار و قلیان در بدنسازی نیز به این گونه است که سبب فقر غذایی در فرد شده و منجر به این امر می‌شود که بدن نتواند پروتئین و مواد مغذی مورد نیاز خود را از غذا دریافت کند. رعایت یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از مواد مغذی طبق نظر پزشک، در کنار روند درمان ترک سیگار، کمبودهای ایجاد شده را جبران می‌کند.

همانطور که گفته شد تأثیر سیگار و قلیان در بدنسازی و سایر فعالیت‌های ورزشی بر کسی پوشیده نیست. اگر شما به دنبال اندام زیبا هستید باید با مصرف دخانیات خداحافظی کنید. در مجموع دخانیات مواد خطرناکی هستند که سلامت شما را به خطر می‌اندازند. اما بدنسازی باعث می‌شود که اندامی زیباتر داشته و عزت نفس بالایی داشته باشید. بنابراین سیگار و بدنسازی نمی‌توانند همزمان کنار شما باشند. اگر دخانیات را ترک کنید، سیستم ایمنی بدنتان تقویت خواهد شد و عملکرد ورزشیتان به طرز چشمگیری بهبود می‌یابد. با ورزش کردن فرایند تنفس بهتر می‌شود و در نهایت حس رضایت و خشنودی شما از زندگی افزایش می‌یابد. اگر به فکر ترک دخانیات و سیگار هستید سعی کنید از همین امروز برای این تصمیم برنامه ریزی نمایید.

منبع:

– کتاب تنباکو/ نویسنده: دکتر مونیخ ارفع، سید مجتبی جزایری

تی آر ایکس چیست و چگونه باعث لاغری میشود؟

فرزانه کیانی / کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

ورزش تی آر ایکس یک تمرین مقاومتی بدن است که توسط افسر سابق ارتش آمریکا به نام رندی هتريک ابداع شد. نام آن مخفف عبارت **Total Resistance Exercise** و به معنی تمرینات استقامتی بدن است. این ورزش در حقیقت زیر شاخه‌ای از بدن سازی است و روی عضلات بدن تمرکز دارد. اگر بخواهیم بگوییم ورزش تی آر ایکس چیست، این ورزش شامل تمرینات کششی و استقامتی است که توسط لوازمی که به کش یا سیم تی آر ایکس معروف هستند، اجرا می‌شوند. تمرکز اصلی ورزش تی آر ایکس در بالا بردن تعادل، استقامت بدن، انعطاف پذیری، چربی سوزی، و ثبات بدن است. انجام دادن این ورزش کالری بسیار بیشتری نسبت به سایر ورزش‌ها می‌سوزاند. این مورد باعث می‌شود تا ورزشکار از نظر تعادل عضلانی در شرایط مطلوب‌تری قرار بگیرد. این امر در تیاریکس باعث به وجود آمدن شرایط فیزیکی ایده آلی خواهد شد که مد نظر ورزشکار است. کش ورزش تی آر ایکس وسیله‌ای است بسیار مقاوم و از جنس نایلون است. این کش از سقف آویزان می‌شود و می‌تواند تا ۶۰۰ کیلوگرم وزن را به راحتی تحمل کند. شما با کش تی آر ایکس می‌توانید به راحتی طیف کاملی از حرکات ورزشی را انجام دهید. این حرکات باعث می‌شود تا بدن انرژی بسیار بالایی را مصرف کند. یکی از ویژگی‌های تیاریکس تقویت عضلات کور بدن است که با ورزش **trx** به راحتی تقویت می‌شوند.

ورزش trx چگونه باعث لاغری بدن می‌شود؟

یکی از سوالات مهمی که بسیاری به دنبال آن هستند، که رابطه بین ورزش **trx** و لاغری چیست؟ اکثر کسانی که این ورزش را انجام می‌دهند پس از گذشت ۲ تا ۳ ماه از تأییراتی که این ورزش روی تناسب اندامشان گذاشته، شگفت‌زده می‌شوند. تمرکز اصلی ورزش تی آر ایکس روی اندام‌های میانی بدن است. وقتی ماهیچه‌های میانی بدن شروع به فعالیت کردند، سایر ماهیچه‌ها را هم با خود همراه می‌کنند. وقتی فشار کافی روی ماهیچه‌ها وارد شد، عضلات بدن شروع به سوختن چربی می‌کنند و در نتیجه در ناحیه کمر، شکم، داخل ران، بازو و دیگر اندام‌ها، چربی سوزی رخ می‌دهد. بنابراین پس از مدتی شاهد سفت شدن اندام میانی و بازوها و ران می‌شوید. بهترین روش برای نتیجه گیری و رسیدن به تناسب اندام، ادغام ورزش تی آر ایکس با ورزشی مانند یوگا یا پیلاتس است. با این روش به راحتی به تناسب اندام مورد نظر خود می‌رسید.

آیا تی آر ایکس بدن را سفت می‌کند؟

با توجه به اینکه تمرکز اصلی ورزش **trx** روی چربی سوزی در نواحی خاصی از بدن است، پس از گذشت مدت زمان مشخصی، بدن شروع به چربی سوزی می‌کند و این نواحی خاص سفت می‌شوند. در واقع عضله‌ها و ماهیچه‌ها در بخش میانی بدن، سفت می‌شوند.

فواید تی آر ایکس برای بانوان

وقتی تیاریکس را با سایر ورزش‌ها و تمرینات لاغری مقایسه می‌کنیم، به این نتیجه می‌رسیم که ورزش **trx** و لاغری فواید بسیاری برای خانم‌ها دارد. هدف تیاریکس، به طور کلی لاغری و تناسب اندام است. این ورزش تمام بدن را درگیر می‌کند و باعث چربی سوزی و سوزاندن کالری می‌شود. و بدین ترتیب به شما کمک می‌کند تا علاوه بر اینکه راحت‌تر به بدن ایده‌آل خود برسید، بدنی قوی‌تر و سالم‌تر هم داشته باشید. فراموش نکنید که ورزش **trx** مقاومت بدن شما را بسیار بالا برده و به شما قدرت کنترل این مقاومت را خواهد داد. تمرینات ورزش تی آر ایکس به شما اجازه می‌دهد تا قدرت بدنی خود را به چالش بکشید و مرکز قدرت بدن خود را نسبت نوع چالش تغییر دهید.

مضرات ورزش تی آر ایکس

وقتی می‌خواهید یک ورزش را شروع کنید، باید علاوه بر دانستن فواید آن، با مضرات آن هم آشنا باشید. مضرات ورزش تی آر ایکس به این معنی نیستند که شما حتماً با آن‌ها مواجه خواهید شد.

بلکه به این معنی هستند که در صورت زیاده‌روی یا درست انجام ندادن تمرینات ورزش تی آر ایکس، ممکن است با این مشکلات مواجه شوید. کسانی قدرت بدنی ضعیفی دارند یا سابقه آسیب‌های مفصلی دارند، در هنگام انجام ورزش تیاریکس حساسیت بیشتری دارند. این احتمال وجود دارد که کش‌های تی آر ایکس به بدن شما آسیب وارد کند. کسانی که سابقه ورزش کردن ندارند بهتر است این ورزش را انجام ندهند و با ورزش‌های سبک شروع کنند و پس از رسیدن به قدرت بدنی مناسب سراغ این ورزش بروند.

تی آر ایکس یا بدنسازی؟

برای تقویت کور یا هسته بدن، TRX ورزش نسبت به اکثر تجهیزات ورزشی موجود در بازار بهتر عمل می‌کند. تی آر ایکس به شما این امکان را می‌دهد که از وزن بدن‌تان به عنوان مقاومت استفاده کنید و برای تقویت عضلات شکم و قسمت پایین کمر کار می‌کند. بنابراین در پاسخ سوال تی آر ایکس یا بدنسازی، برنده واضح برای تقویت هسته تی آر ایکس است.

کالج آمریکایی پزشکی ورزشی تحقیقات گسترده‌ای را روی این موضوع انجام داده است. محققان این کالج ابتدا کار خود را با اندازه‌گیری مقاومت بدنی ۵۴ نفر بزرگسال شروع کردند. برای انجام این کار، آن‌ها از داوطلبان درخواست کردند تا تمرین پرس سینه را با بیشترین وزنه‌ای که می‌توانند تحمل کنند، برای ۵ بار انجام دهند و بعد از آن ۵ بار هم تمرین اسکات را انجام دهند.

در مرحله بعد آن‌ها به طور تصادفی و به مدت ۷ هفته، نیمی از داوطلبان را به انجام تمرینات ورزش تی آر ایکس و نیمی دیگر را به انجام تمرینات مقاومتی بدنسازی اختصاص دادند. آن‌ها نتایج بدست آمده را به دو گروه تقسیم کردند. گروه اول افراد جوان ۱۹ تا ۲۵ ساله و گروه دوم افراد من ۴۴ تا ۶۵ ساله و سپس مقاومت بدنی آن‌ها را به روش قبلی اندازه‌گیری کردند. به طور کلی، گروهی که ورزش TRX را انجام داد از مقاومت بدنی بیشتری به گروهی تمرینات بدنسازی را انجام دادند بیشتر بود.

ورزش تیاریکس بهتر است یا ایروبیک؟

همانطور که گفتیم، تی آر ایکس ورزشی از جنس ایروبیک به حساب می‌آید. اگرچه تمرینات ورزش تی آر ایکس قدرتی هستند اما به خوبی قلب شما را به کار می‌گیرند. اگر چندین وقت است که ورزش نکرده‌اید، می‌توانید از تمرینات ابتدایی ورزش TRX برای ساختن عضله و ماهیچه‌ها استفاده کنید و همزمان یک تمرین هوازی خوب مانند پیاده روی را برای رسیدن به تناسب اندامی عالی انجام دهید.

این روزها باشگاه ورزشی بسیاری هستند که طناب‌های معلق تیاریکس را دارند و بسیاری از آن‌ها حتی کلاس‌های اختصاصی این ورزش را برگزار می‌کنند. اما اگر دوست ندارید که عضو یک باشگاه ورزشی شوید، می‌توانید به راحتی طناب تی آر ایکس را خریداری کنید و آن‌ها را در هر نقطه از خانه یا حیاط خانه نصب و تنظیم کنید. جذابیت این ورزش در سادگی آن است. طناب‌های این ورزش قابل حمل هستند و می‌توانند به هر جایی متصل شوند. وسایل این ورزش فضای زیادی اشغال نمی‌کنند و به راحتی در کیف شما جا می‌گیرند. اگر از جمله کسانی هستید که به ورزش و بدنسازی علاقه دارید، می‌توانید حتی در سفر هم از فواید تی آر ایکس استفاده کنید.

ورزش تی آر ایکس، ورزشی کاملاً اقتصادی است. شما نیازی به تهیه تجهیزات گران بدنسازی نخواهید داشت. قیمت سازه این ورزش گران نیست و اگر امکان نصب آن را در خانه ندارید، می‌توانید تنها با تهیه کش آن و نصب آن به سقف یا در اتاق شروع به انجام این ورزش بکنید. برای انجام تیاریکس شما حتی نیازی به تهیه دستکش یا کفش مناسب با این ورزش ندارید. شما می‌توانید هر نوع کفش و لباس ورزشی برای انجام تمرینات ورزش تی آر ایکس بپوشید.

TRX ورزش برای تمام سطوح آمادگی جسمانی مناسب است و می‌تواند مزایای زیادی برای بانوان داشته باشد. برخی از فواید تی آر ایکس برای بانوان عبارتند از:

تقویت عضلات: تی آر ایکس به طور موثری عضلات تمام بدن را تقویت می‌کند، از جمله عضلات مرکزی، عضلات پا، عضلات بازو و عضلات سینه. این امر می‌تواند به بهبود سلامت و تناسب اندام بانوان کمک کند.

کاهش وزن: تی آر ایکس یک ورزش هوازی و قدرتی است که می‌تواند به کاهش وزن و چربی سوزی کمک کند. این امر می‌تواند به بهبود سلامت قلب و عروق و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

افزایش استقامت: تی آر ایکس می‌تواند استقامت بدن را افزایش دهد. این امر می‌تواند به بانوان کمک کند تا کارهای روزانه خود را با سهولت بیشتری انجام دهند.

بهبود تعادل و هماهنگی: تی آر ایکس به بهبود تعادل و هماهنگی بدن کمک می‌کند. این امر می‌تواند به کاهش خطر زمین خوردن و آسیب دیدگی کمک کند.

بهبود سلامت روان: تی آر ایکس می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب و بهبود سلامت روان کمک کند.

علاوه بر این، TRX یک ورزش کم هزینه و قابل دسترس است که می‌توان آن را در خانه یا باشگاه ورزشی انجام داد. البته، مانند هر ورزش دیگری، TRX ورزش نیز باید با رعایت اصول ایمنی انجام شود. بهتر است قبل از شروع، با یک مربی حرفه‌ای مشورت کنید تا از انجام حرکات اشتباه و آسیب دیدگی جلوگیری کنید.

ورزش تی آر ایکس برای چی خوبه؟

ورزش تی آر ایکس یک نوع ورزش هوازی و استقامتی است که حرفه‌ای‌ها به راحتی می‌توانند آن را انجام دهند. TRX ورزش قدرتی محسوب می‌شود و توان شما را بسیار زیاد می‌کند. هدف اصلی ورزش TRX تقویت، استقامت، قدرت بدنی، تعادل و انعطاف پذیری بدن است. تکنیک‌های انجام این ورزش طوری طراحی شده تا روی مرکز وزن بدن تمرکز کند و عضلات اصلی و جانبی بدن را همزمان درگیر کند. ورزش تی آر ایکس می‌تواند بین هر شخصی می‌تواند این ورزش را انجام دهد. البته اگر برای اولین بار قصد انجام ورزش TRX را دارید، حتماً زیر نظر مربی این کار را انجام دهید. ورزش تیاریکس یکی از انواع ورزش‌های ایروبیک است و ضربان قلب شما پس از چند دقیقه انجام آن به شدت بالا می‌رود. یکی از اصلی ترین فواید تی آر ایکس این است که برای چربی سوزی عالی است. شما می‌توانید در یک جلسه یک ساعته تا ۱۶۰۰ کالری بسوزانید. علاوه بر این، ورزش TRX برای افراد مسن هم مفید است. تجهیزات این ورزش کم حجم است و سبک است و می‌توانید در اتاق خود هم آن را انجام دهید.

ورزش تی آر ایکس برای چه کسانی مناسب است؟

ورزش تیاریکس برای کسانی که به دنبال لاغری در کنار چربی سوزی هستند، بسیار مناسب است. این ورزش در خانه و برای افراد مبتدی توصیه نمی‌شود و بهتر است تحت نظر مربی انجام شود. متخصصان ورزشی بر این باورند TRX ورزش برای خانم‌ها بسیار عالی است و تأثیرات بسیار مثبتی روی لاغری بدن بانوان دارد.

تنظیم هیجان، انعطاف پذیری روانشناختی و کیفیت زندگی در بیماران پوستی

سودابه حسینی / کارشناس ارشد روانشناسی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

سلامت و بیماری با تعامل بین روان، بدن و محیط اطراف مشخص می شود و پوست رابط بین بدن و دنیای بیرونی است. در حقیقت، پوست مشخص می کند که چگونه عوامل جسمانی و روانشناختی در تعامل اند و بر سلامت تاثیر می گذارد. عوامل روانشناختی مانند استرس و اضطراب به عنوان فاکتورهای عمل می کنند که به شدت روی مشکلات پوستی اثر گذارند و اغلب با راه اندازی، گسترش و تداوم بیماری پوست همراه هستند.

مشکلات پوستی عمدتاً با خارش همراه بوده و در بیماران پوستی که از خارش رنج می برند، اختلالات سایکوپاتولوژیکال همراه، بسیار شایع است. بیماریهایی که در واقع پوستی هستند و تظاهرات جلدی دارند اما به وضعیت های روحی فرد پاسخ می دهند. بیماریهای پوستی که در اثر استرس بدتر می شوند مثل بیماری های لیکن سیمپلکس (پلاک موضعی ناشی از التهاب)، اگزما (حساسیت های پوستی) و بیماری پسوریازیس (بیماری صدف که لکه های قرمز برجسته پوستی همراه با پوسته ریزهای شدید به خصوص در سر و زانو و آرنج مشخص می شود) از این گروه اند. استری در ۵۰٪ موارد باعث عود بیماری پسوریازیس، حساسیت پوستی سرشتی، کهیر، سبوره (شوره سر) همگی با استرس بدتر می شوند که به عنوان اختلال خارش پوستی روانزاد شناخته می شوند. تاثیر عوامل روانشناختی در شروع، شدت یا تداوم این اختلال را مشخص کند این اختلال همچنین به عنوان اگزمای درونزاد شناخته می شود تا به ماهیت ذاتی این اختلال اشاره کند.

خارش مهمترین علامت این وضعیت پزشکی است که میل اجباری به خاراندن سطوح خاصی از بدن را برمی انگیزد.

خراشیدن مکرر ممکن است منجر به ضایعات پوستی شود که به پلاکهای ضخیم لیکن فیکاسیون تبدیل شده و باعث خارش بیشتر و در نتیجه دلیلی بر تداوم مشکل و ایجاد بیماری مزمن پوستی می شوند محرکهای خارش شامل تحریک مکانیکی، عوامل محیطی مانند گرما و تعریق و عوامل روانشناختی مانند استرس و اضطراب ممکن است در تحریک چرخه خارش و خاراندن نقش داشته باشد.

مطابق دیدگاه سایکوسوماتیک که مورد پذیرش جامعه علمی قرار گرفته، تنشهای هیجانی در افراد مستعد ممکن است نقش مهمی در لیکن سیمپلکس کرونیوکوس داشته باشد. شواهد پژوهشی نشان میدهند که تنشهای روانشناختی در پاسخ به رویدادهای استرسزای زندگی با راهبردهای تنظیم هیجان که افراد در مواجهه با این رویدادها بکار می برند، مرتبط است از جمله عواملی که میتواند در زمینه ایجاد یا تشدید این اختلال مؤثر باشد، تنظیم هیجانی است که تاکنون توجه کمی به آن شده است. منظور از تنظیم هیجان، فرایندی است که از طریق آن افراد هیجانهای خود را به صورت هشدار یا ناهشیار تعدیل میکنند تا به طور مناسب به تقاضاهای محیطی متنوع پاسخ دهند. تنش های مزمن عصبی و فقدان مهارتهای کارآمد برای مقابله با استرس ممکن است زمینه ساز بروز یا تشدید این گونه مشکلات پوستی باشند.

افراد دارای اختلالات پوستی بیشتر از راهبردهای غیر انطباقی استفاده می کنند و بیشتر گرایش دارند علایم جسمانی را فاجعه آمیز تلقی کنند.

یکی از متغیرهایی که در بیماریهای پوستی مزمن و اختلالات جسمانی سازی مورد مطالعه قرار گرفته، انعطاف پذیری روانشناختی است.

اینکه افراد در برابر محرکهای مختلف محیطی کدام یک از راهبردهای مقابله ای در برابر عوامل تنش زا را به کار گیرند به میزان فعالیت آنها در مواجهه با مشکلات بستگی دارد. انعطاف پذیری روانشناختی به افراد کمک میکند تا عوامل استرس زا را مدیریت کنند و درگیر رفتارهای سازگارانه ای شوند که موجب ارتقاء عملکرد محور شوند. به عبارتی انعطاف پذیری روانشناختی ساختاری فرا تشخیصی است که در آن افراد توانایی هایی را دارند که بتوانند در آن مهارتهای باز شناسی و انطباق با خواسته های متنوعی را توسعه دهند، طرز فکر یا رفتارهای خود را در طی تجربیات فردی و اجتماعی تغییر دهند، تعادل را در همه حوزه های مهم زندگی حفظ کنند و یاد بگیرند که در دسترس باشند، نسبت به رفتارهای متناسب با ارزشهای خود آگاه بوده و متعهد باشند. نتایج یک پژوهش نشان داد که افراد مبتلا به اگزما در مقایسه با افراد عادی از انعطاف پذیری روانشناختی کمتر و بازداري هیجانی بیشتری برخوردارند.

به نظر می رسد شیوع بالای عاطفه منفی به عنوان یک مولفه روانشناختی در افراد مبتلا به اختلالات پوستی وجود داشته باشد. علایم افسردگی و اضطراب معمولاً با خارش همراه هستند که در پاسخ به هیجانهای منفی تشدید می شوند در عین حال هیجانهای منفی همراه با اضطراب، افسردگی و عصبانیت می توانند خارش را تحریک کنند.

افراد مبتلا به اختلالهای اضطرابی و خلقی معمولاً از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان مانند اجتناب بیشتر استفاده میکنند و از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان از جمله پذیرش و ارزیابی مجدد کمتر استفاده میکنند.

مطالعات نشان میدهند که این نوع اختلالات روانشناختی که قویاً با دشواری در تنظیم هیجان مرتبط هستند به عنوان عوامل آسیب رسان عمل کرده و بر تشدید علائم بیماری پوستی تأثیر میگذارند دشواری در تنظیم هیجانات درونی و احساسات بدنی به عنوان یکی از جنبه های الکسیثیمیا یا همان ناگویی هیجانی است.

آلکسیثیمیا از مشاهدات بیماران روان تنی پدید آمده است؛ با توجه به دیدگاه روان تنی تنشهای هیجانی در افراد مستعد ممکن است نقشی اساسی در ایجاد خارش داشته باشد، بنابراین باعث ایجاد خارش میشود. این پدیده میتواند به یک پاتومکانیسم خودپایدار تبدیل شود و مشکلات بالینی پوستی متفاوتی را شامل شود که بیماری لیکن سیمپلکس کرونیکوس یکی از آنهاست از آنجا که در اغلب مواقع همراه با بیماریهای پوستی عوامل زیربنایی روانشناختی نیز دخیل هستند، بهتر است به طور همزمان از مداخلات روانشناختی نیز برای این بیماران استفاده شود.



اختلالات رفتاری کودکان

پانته آحتی / کارشناس ارشد روان شناسی کودکان

استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

برخی از کودکان رفتارهای بسیار دشوار و چالش برانگیزی دارند که خارج از عرف سن آنها است این مشکلات می تواند ناشی از استرس های موقتی در زندگی کودک باشد یا ممکن است نشان دهنده اختلالات پایدارتر باشد. شایع ترین اختلالات رفتار مخرب شامل اختلال نافرمانی مقابله ای با اختلال سلوک است. و اختلال نقص توجه بیش فعالی پسران بیشتر از دختران از اختلالات رفتاری رنج می برند گزینه های درمانی شامل آموزش مدیریت والدین، درمان شناختی رفتاری، دارو و درمان مشکلات مرتبط است. همه کودکان خردسال می توانند گهگاهی شیطون، سرکش و تکانشی باشند که کاملاً طبیعی است. با این حال، برخی از کودکان رفتارهای بسیار دشوار و چالش برانگیزی دارند که خارج از عرف سن آنها است.

شایع ترین اختلالات رفتار مخرب عبارتند از:

▪ اختلال نافرمانی مقابله ای ODD

▪ (CD) اختلال سلوک

▪ (ADHD) اختلال نقص توجه و بیش فعالی

این سه اختلال رفتاری علائم مشترکی دارند بنابراین تشخیص آن می تواند دشوار و زمان بر باشد. یک کودک یا نوجوان ممکن است همزمان دو اختلال داشته باشد. سایر عوامل تشدید کننده می تواند شامل مشکلات عاطفی، اختلالات خلقی، مشکلات خانوادگی و سوء مصرف مواد باشد.

اختلال نافرمانی مخالف

تصور می شود که از هر ۱۰ کودک زیر ۱۲ سال یک نفر مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله ای (ODD) است و تعداد پسران دو به یک از دختران بیشتر است. برخی از رفتارهای معمول یک کودک مبتلا به عبارتند از:

▪ به راحتی عصبانی، آزرده یا تحریک می شود

▪ کج خلقی مکرر

▪ به طور مکرر با بزرگسالان، به ویژه آشناترین بزرگسالان زندگی آنها، مانند والدین، بحث می کند

▪ از اطاعت از قوانین امتناع می کند

▪ به نظر می رسد عمدتاً سعی در آزار یا آزار دیگران دارد

▪ عزت نفس پایین

▪ آستانه ناامیدی پایین

▪ سعی می کند دیگران را برای هر بدبختی یا بدکاری سرزنش کند

اختلال سلوک

کودکان مبتلا به اختلال سلوک به عنوان اغلب به دلیل رفتار بزهکارانه و امتناع از پذیرش قوانین به عنوان "بچه های بد" قضاوت می شوند. و تعداد پسران ۴ به یک از دختران بیشتر است. حدود یک سوم از کودکان مبتلا به اختلال سلوک همچنین دارای اختلال نقص توجه بیش فعالی هستند برخی از رفتارهای معمول یک کودک مبتلا به اختلال سلوک ممکن است شامل موارد زیر باشد:



■ امتناع مکرر از اطاعت از والدین یا دیگر شخصیت های مرجع

■ فرار مکرر

■ تمایل به مصرف مواد مخدر، از جمله سیگار و الکل، در سنین بسیار پایین

■ عدم همدلی با دیگران

■ پرخاشگری به حیوانات و افراد دیگر یا نشان دادن رفتارهای سادیستی از جمله قلدری و آزار جسمی یا جنسی

■ میل به شروع دعواهای فیزیکی

■ استفاده از سلاح در درگیری های فیزیکی

■ دروغگویی مکرر

■ رفتار مجرمانه مانند دزدی، افروختن عمدی آتش، نفوذ به منازل و خرابکاری

■ تمایل به فرار از خانه

■ تمایل به خودکشی – اگر چه این موارد نادرتر هستند

■ اختلال کمبود توجه بیش فعالی

■ تصور می شود که حدود ۲ تا ۵ درصد از کودکان به اختلال بیش فعالی به کمبود توجه مبتلا هستند

■ که تعداد پسران سه به یک از دختران بیشتر است.

■ ویژگی هایی که می تواند شامل موارد زیر باشد:

■ بی توجهی - مشکل در تمرکز، فراموش کردن دستورالعمل ها، حرکت از یک کار به کار دیگر بدون انجام کاری

■ تکانشگری - صحبت کردن بیش از حد دیگران، داشتن "فیوز کوتاه"، حادثه خیز بودن

■ بیش فعالی

■ بی قراری و بی قراری مداوم

جنسیت

پسران بسیار بیشتر از دختران از اختلالات رفتاری رنج می برند. مشخص نیست که آیا علت ژنتیکی است یا به تجربیات اجتماعی شدن مرتبط است

بارداری و تولد

بارداری های سخت، زایمان زودرس و وزن کم هنگام تولد ممکن است در برخی موارد به رفتار مشکل ساز کودک در مراحل بعدی زندگی کمک کنند

خلق و خوی

کودکانی که از سنین پایین به سختی مدیریت می شوند، دارای خلق و خو یا پرخاشگر هستند، احتمال بیشتری دارد که در مراحل بعدی زندگی دچار اختلالات رفتاری شوند

زندگی خانوادگی

احتمال بروز اختلالات رفتاری در خانواده های ناکارآمد بیشتر است. به عنوان مثال، در خانواده هایی که خشونت خانگی، فقر، مهارت های ضعیف والدینی یا سوء مصرف مواد مشکل ساز است، کودک در معرض خطر بیشتری قرار دارد

مشکلات یادگیری

مشکلات خواندن و نوشتن اغلب با مشکلات رفتاری همراه است

ناتوانی ذهنی

احتمال ابتلا به اختلالات رفتاری در کودکان دارای ناتوانی ذهنی دو برابر بیشتر است

رشد مغز

مطالعات نشان داده اند که مناطقی از مغز که توجه را کنترل می کنند در کودکان مبتلا به بیش فعالی کمتر فعال هستند

تشخیص اختلالات رفتاری کودکان

اختلالات رفتاری مخرب پیچیده هستند و ممکن است شامل عوامل مختلفی باشد که به صورت ترکیبی کار می کنند. به عنوان مثال، کودکی که رفتارهای بزهکارانه سی دی از خود نشان می دهد ممکن است دارای زندگی دشوار در خانه باشد

روش های تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

تشخیص توسط یک سرویس تخصصی، که ممکن است شامل یک متخصص اطفال، روانشناس یا روانپزشک کودک باشد

✓ مصاحبه عمیق با والدین، کودک و معلمان

✓ چک لیست های رفتار یا پرسشنامه های استاندارد

درمان اختلالات رفتاری در کودکان

کودکان درمان نشده مبتلا به اختلالات رفتاری ممکن است به بزرگسالانی ناکارآمد تبدیل شوند. به طور کلی، هرچه مداخله زودتر انجام شود، احتمالاً نتیجه بهتری خواهد داشت درمان معمولاً چند وجهی است و به اختلال خاص و عوامل مؤثر در آن بستگی دارد، اما ممکن است شامل موارد زیر باشد:

آموزش والدین

به عنوان مثال، آموزش والدین چگونه با فرزندان خود ارتباط برقرار کنند و آنها را مدیریت کنند

آموزش اجتماعی

مهارت های اجتماعی مهمی به کودک آموزش داده می شود، مانند اینکه چگونه با دیگران مکالمه داشته باشد یا با دیگران بازی کند

مدیریت خشم

به کودک آموزش داده می شود که چگونه نشانه های ناامیدی فزاینده خود را تشخیص دهد و مجموعه ای از مهارت های مقابله ای که برای خنثی کردن خشم و رفتار پرخاشگرانه او طراحی شده است به او داده می شود. تکنیک های آرام سازی و مهارت های مدیریت استرس نیز آموزش داده می شود

تشویق

بسیاری از کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری در مدرسه و در تعامل با دیگران شکست های مکرر را تجربه می کنند. تشویق کودک به برتری در استعدادهای خاص خود (مانند ورزش) می تواند به ایجاد عزت نفس کمک کند

منابع:

Lapierre MA, Barr R , Linebarger DL, Piotrowski JT. ارتباط بین والدین، استفاده از رسانه، ریسک تجمعی و عملکرد اجرایی کودکان. مجله اطفال رشدی و اختلالات رفتاری در کودکان Ogundele MO. اختلالات رفتاری و عاطفی در دوران کودکی: مروری کوتاه برای پزشکان اطفال Martin AJ. Linfoot KW. Stephenson J. رفتار مشکل و عوامل خطر مرتبط در کودکان خردسال. مجله روانشناسان و مشاوران در مدارس.

اختلالات شناختی در سالمندی

الهام توکلی / کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

با تغییرات شناختی، ساختمانی مغز، اجتماعی و نیز با نزول عملکرد تمام سیستم های بدن اعم از قلبی، عروقی، تنفسی، تناسلی، ادراری، غددی، ایمنی و سایر دستگاه ها همراه است. با این وجود، این باور که پیری بدون استثناء با نقص جسمی و هوشی عمیق همراه است، مورد تایید نیست. اکثر افراد سالمند توانایی های شناختی و جسمی خود را تا حد قابل توجهی حفظ می کنند. اندکی اشکال در حافظه می تواند حالت طبیعی پیری باشد. این تغییرات طبیعی را گاهی "فراموش کاری خوش خیم سالمندی" یا "اختلال حافظه وابسته به سن" می نامند. این تغییرات با توجه به شدت کمتر و عدم تداخل قابل ملاحظه در عملکرد اجتماعی و شغلی از دمانس یا زوال عقل مشخص می گردد. [۱] [۲] [۳] [۴] [۵] [۶] [۷] [۸] [۹] [۱۰] [۱۱] [۱۲] [۱۳] [۱۴] [۱۵] [۱۶] [۱۷] [۱۸] [۱۹] [۲۰] [۲۱] [۲۲] [۲۳] [۲۴] [۲۵] [۲۶] [۲۷] [۲۸] [۲۹] [۳۰] [۳۱] [۳۲] [۳۳] [۳۴] [۳۵] [۳۶] [۳۷] [۳۸] [۳۹] [۴۰] [۴۱] [۴۲] [۴۳] [۴۴] [۴۵] [۴۶] [۴۷] [۴۸] [۴۹] [۵۰] [۵۱] [۵۲] [۵۳] [۵۴] [۵۵] [۵۶] [۵۷] [۵۸] [۵۹] [۶۰] [۶۱] [۶۲] [۶۳] [۶۴] [۶۵] [۶۶] [۶۷] [۶۸] [۶۹] [۷۰] [۷۱] [۷۲] [۷۳] [۷۴] [۷۵] [۷۶] [۷۷] [۷۸] [۷۹] [۸۰] [۸۱] [۸۲] [۸۳] [۸۴] [۸۵] [۸۶] [۸۷] [۸۸] [۸۹] [۹۰] [۹۱] [۹۲] [۹۳] [۹۴] [۹۵] [۹۶] [۹۷] [۹۸] [۹۹] [۱۰۰]

بهترین روش برای تشخیص هر نوع زوال عقل این است که بیمار در طول زمان تحت نظر قرار بگیرد. [۴] به طور کلی در طی روند افزایش سن، مغز آدمی دچار برخی تغییرات ساختاری می شود که می توان از این میان به کاهش وزن مغز، کاهش استتال های عصبی، از دست رفتن انتخابی سلول ها، تشکیل پلاک (مانع) و بروز ایسکمی (کاهش خون رسانی) در نواحی مختلف مغز اشاره نمود. تغییرات روانی حاصل از پیری نیز شامل نقصان عملکرد شعور و حافظه کوتاه مدت می باشند. همچنین شخصیت و طرز تفکر این افراد نیز تغییر می کند (احتیاط، سخت گیری، رهاسدن از قیدوبند محیط اطراف). مساله مهمی که در میان افراد مسن همیشه باید به آن توجه داشت، عوارض جانبی داروها می باشد. این نوع عوارض در افراد مسن شایع بوده و به همین جهت می بایست به آن ها توجه خاصی مبذول داشت. داروهایی همچون داروهای پایین آورنده فشار خون، ضدافسردگی، خواب آورها، ضداضطراب، آنتی سایکوتیک ها و داروهای ضدپارکینسون می توانند سبب بروز نشانه های روانی شوند.

دلیریوم یا روان آشفتگی Delirium

یک سندرم روانی عضوی مشخص با شروع حاد و سیر نوسانی اختلال اعمال شناختی، ناشی از آشفتگی وسیع عصبی مغزی است. توانایی - بیمار برای اخذ، پردازش و به خاطر آوردن اطلاعات شدیداً آسیب می بیند. دلیریوم معمولاً با شناخته شدن و درمان علت آن، گذرنده و برگشت پذیر است. طول مدت آن نیز کوتاه می باشد. دلیریوم بیشتر در سالمندان و کودکان دیده می شود. به نظر می رسد وجود آسیب مغزی قبلی و سابقه دلیریوم خطر پیدایش این سندرم را بیشتر می کند. هرچند شروع دلیریوم ناگهانی است، اما علایم مقدماتی نظیر بی قراری، اضطراب، ترس یا حساسیت نسبت به نور و صدا ممکن است دیده شود. غالباً توانایی تفکیک رویاها، توهم ها یا خواب و بیداری از بین رفته است. حواس بیمار به آسانی تحت تاثیر محرک های بی ربط پرت می شود. توانایی تفکر منظم کاهش یافته و فرایندهای تفکر غالباً کند، آشفته و به طور کلی غیرانتزاعی است.

دمانس Dementia

با تخریب شدید حافظه، قضاوت، جهت یابی و شناخت مشخص است و همچنین به کاهش شناخت در زمینه ثبات سطح هوشیاری اطلاق می شود.

ماهیت مستمر و ثابت تخریب، دمانس را از تغییر هشیاری و نقص های نوسان دار دلیریوم تفکیک می کند. اعمال شناختی که ممکن است در دمانس آسیب ببینند مشتمل اند بر هوش عمومی، یادگیری، حافظه، زبان، مساله گشایی، جهت یابی، ادراک، توجه و تمرکز، قضاوت و توانایی های شخصیت بیمار که تحت تاثیر قرار می گیرد. دمانس اصولاً بیماری سالمندان است. در ایالات متحده، میزان شیوع ۱/۵ درصدی برای افراد بالای ۶۵ سال است و در افراد بالای ۸۵ سال ۱۵ تا ۲۵ درصد افزایش می یابد. در ایالات متحده ۵ درصد افراد بالای ۶۵ سال دمانس شدید و ۱۵ درصد دمانس خفیف دارند. ۲۰ درصد آمریکایی های بالای ۸۰ سال مبتلا به دمانس شدید هستند. شایع ترین نوع دمانس بیماری آلزایمر (Alzheimer's disease) است و ۵۰ تا ۶۰ درصد کل بیماران مبتلا به دمانس از این نوع هستند.

آلویس آلزایمر Alois Alzheimer نخستین بار اختلالی را که بعدها به نام او شهرت یافت در سال ۱۹۰۷ شرح داد.[۷] بیماری آلزایمر از دست دادن تدریجی انواع کارکردهای ذهنی عالی است که معمولاً به هنگام پیری رخ می دهد. خواه بیماری آلزایمر به عنوان پیری زودرس در نظر گرفته شده باشد یا پیری آسیب شناختی؛ بیماری است که درصد قابل توجهی را مبتلا می کند. شروع این بیماری گاهی در پنجاه سالگی است. تقریباً نیمی از افراد مسنی که مبتلا به زوال عقل تشخیص داده شده اند دچار بیماری آلزایمر هستند. شواهد روزافزون حاکی از آن است که بیماری آلزایمر در نسبت کوچکی از افراد، ارثی است. خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر در خویشاوندان درجه یک بیشتر است. میزان بیماران مبتلا به این بیماری در نود سالگی به ۵۰ درصد می رسد در حالی که این میزان در جمعیت کلی با همین دامنه سنی تقریباً ۲۵ درصد است. این بیماری در میان خانم ها بیشتر دیده می شود. زودرس ترین نشانه های بیماری، فراموشی خفیف می باشد. اختلال جهت یابی نیز علامتی زودرس محسوب می شود.

ممکن است بیماری آلزایمر زود شروع شود ولی عموماً به تدریج در پیری آغاز می شود. نشانه های اولیه آن از دست دادن ابتکار عمل، فراموش کاری، ناتوانی در نامیدن، کنش پریشی و گم گشتگی مکانی است. با گذشت زمان، دستگاه عصبی بیماران آلزایمری رو به وخامت بیشتری می گذارد. در بسیاری از بیماران، خواب به شدت آشفته می شود، سرگردانی روی می دهد و رعایت بهداشت و نظافت مشکل آفرین می شود. افراد مبتلا به بیماری آلزایمر ممکن است نتوانند ادرار و مدفوع خود را کنترل کنند. رفتارهای دیگر مثل جیغ کشیدن، پرخاشگری، خودداری از خوردن و نوشیدن می توانند آشکار شوند. در راه رفتن و تعادل نیز مشکلاتی ایجاد می شود که به افتادن و مجروح شدن می انجامد. با پیشروی بیماری، نارسایی های شدیدتری در تعداد بیشتری از دستگاه ها ظاهر می شوند. بنابراین ظرف مدت چند سال کارکردهای عقلانی و نگهداری به شدت رو به وخامت می گذارند. بیمار سیر نزولی را طی کرده و مرگ ۵ تا ۸ سال پس از بروز اولین علامت روی می دهد.

سکته مغزی CVA

سکته مغزی زمانی رخ می دهد که جریان خون قسمتی از مغز قطع شده و یا بشدت کاهش یابد و بافت آن قسمت از مغز از اکسیژن و مواد مغذی دیگر محروم شود. سلولهای مغزی بر حسب حساسیت آنها به کمبود اکسیژن در طی چند دقیقه تا چند ساعت شروع به نابود شدن و از بین رفتن می کنند این حالت یک اورژانس پزشکی محسوب می شود و درمان سریع آن می تواند باعث نجات زندگی فرد شود و هر چه درمان زودتر صورت گیرد، شدت آسیب به بافت مغز و به تبع آن ناتوانی حاصل از آن کمتر خواهد بود. امروزه سکته مغزی سومین علت مرگ بوده و علت اول ناتوانی و معلولیت به شمار می رود.البته امروزه نسبت به گذشته افراد کمتری بعلت سکته مغزی می میرند زیرا با شناسایی عوامل خطر ساز آن مثل سیگار، فشار خون بالا و کلسترول بالا و کنترل آنها می توان از مرگ و میر ناشی از این بیماری کاست.

علائم و نشانه ها

شناخت علائم برای تشخیص سریع بیماری و در نتیجه درمان سریع آن ضروری می باشد. شایعترین علائم این بیماری شامل موارد زیر است:

- ضعف ، فلج یا بی حسی ناگهانی صورت ، دست و پا که معمولاً در یک سمت بدن رخ می دهد.
- اختلال دید ناگهانی و یا دو بینی -سرگیجه، اختلال تعادل و یا اختلال در هماهنگی حرکات عضلات بدن (یک سردرد غیر معمول و ناگهانی که ممکن است همراه با سفتی گردن، درد صورت، درد در بین چشمان، استفراغ و یا تغییر سطح هوشیاری باشد)

گیجی و یا اختلال در حافظه، درک فضائی و یا مشکل در درک مسائل فکری – علل ایجاد کننده سکته مغزی در بحث سکته مغزی، دو نوع سکته مهم مطرح می شود.یک نوع آن در اثر کاهش خونرسانی به قسمتی از مغز ایجاد می گردد و به سکته ایسکمیک یا سکته ناشی از کمبود اکسیژن در بافت مغزی معروف است و نوع دیگر سکته در اثر وجود مقادیر زیادی خون در یک منطقه از مغز ایجاد شده و بنام سکته ناشی از خونریزی در بافت مغزی خوانده می شود.

– سکته ایسکمیک یا سکته در اثر انسداد جریان خون: حدود ۸۰٪ سکته های مغزی از این نوع می باشند. این سکته زمانی ایجاد می شود که لخته های خونی و یا سایر ذرات موجود در خون باعث انسداد یکی از شریانهای بافت مغز شده و شدیداً جریان خون مغزی را کاهش می دهد که باعث شروع فرآیند مرگ سلولهای مغزی می شود.در این نوع سکته، لخته را در خود رگهای مغزی ایجاد می شود که در این حالت معمولاً در زمینه تصلب شرائین ایجاد می شود و یا گاهی نیز منشاء تولید لخته در عضوی بغیر از مغز مثلاً قلب تشکیل شده و بوسیله جریان خون به عروق مغزی رسیده است و در آنجا باعث انسداد عروق می شود و حوادث بعدی را ایجاد می کند

آلزایمر چیست؟

آلزایمر یا بیماری فراموشی، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که در اثر آن به تدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل می رود. البته با بالا رفتن سن، اندکی فراموشکار شدن در افراد طبیعی است. اما در بیماری آلزایمر این اختلال حافظه به تدریج پیشرفت می کند. یک هشتم از افراد دارای ۶۵ سال و بیشتر، این حالت مغرب زوال عقل را دارند. آلزایمر در مرحله اول ممکن است برای خانواده و دوستان قابل تشخیص نباشد. اما قبل از بروز، علائم هشدار از خود نشان می دهد. چگونه می توان آغاز فراموشی (که معمولاً بی خطر است) در افراد به سبب آلزایمر را تشخیص داد؟

علائم هشداردهنده ابتلا به آلزایمر

حافظه و گفتار الزایمر

حافظه بلندمدت معمولاً دست نخورده باقی می ماند اما حافظه کوتاه مدت مختل می شود. شخصی که دوستش دارید ممکن است صحبت های شما را فراموش کند. او ممکن است سئوالاتی را که پاسخ داده شده تکرار کند. این بیماری گفتار را نیز مختل می کند، بنابراین او ممکن است در یادآوری کلمات معمول دچار چالش شود.

از دست رفتن حافظه

آلزایمر می تواند سبب تغییرات رفتار و پریشانی شود. ممکن است عزیز شما در محلی آشنا گم شود. بی ثباتی خلقی و لغزش در قضاوت نیز عوارض رایج آن هستند. او بهداشت ضعیفی نیز دارد. افرادی که قبلاً شیک پوش بودند ممکن است لباس های آلوده پوشیده و شستن موهای سرشان را فراموش کنند. افسردگی سالمندان یک اختلال روانی و عاطفی است که روی افراد مسن تأثیر می گذارد. احساس غم و اندوه زودگذر در بین همه افراد مسن طبیعی است. اما افسردگی پایدار بخش معمولی از پیری نیست. به همین خاطر است که اعضای خانواده و حتی پرستار سالمند نیز باید با علائم این بیماری آشنا بوده تا بتوانند در اسرع وقت به بیمار کمک کنند. فراموش نکنید که افسردگی در بزرگسالان می تواند کیفیت زندگی آنها را کاهش دهد و ریسک عوارض را بالا ببرد.

علت افسردگی سالمندان چیست؟

علت افسردگی در هر گروه سنی متفاوت است. برخی تحقیقات نشان داده اند که این عارضه می تواند منشاء ژنتیکی داشته باشد. با این حال، عوامل بیولوژیکی، اجتماعی و روان شناختی نیز در افسردگی سالمندان نقش دارند.

برخی از مهم ترین علل افسردگی عبارتند از:

- کمبود مواد شیمیایی مهم و انتقال دهنده های عصبی در مغز (مانند سروتونین و نوراپی نفرین)
- سابقه خانوادگی افسردگی
- مواجه شدن با وقایع آسیب زننده در زندگی، مانند قرار گرفتن در معرض سوء استفاده یا مرگ یکی از عزیزان

ادامه دارد...

منابع :

-اختصاصی و عمومی فضای و سالمندی مسائل بررسی:تهران:آشنا انتشارات.م سیدیان.م فلاح. ۰ن م روزیان.۰س نجات، ۰ع دلاور۱۳۸۶) -سالمندان افسردگی بر استرسورهای تاثیر.کا دوره نامه پایاتافهان دانشگاه روانشناسی.

انواع هوش در کودکان و تکنیک‌های تقویت هوش چندگانه کودکان

پایته آحتی- کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

بسیاری از والدین هنگام توصیف فرزندان خود از کلمه «باهوش» استفاده می‌کنند. با این حال مشخص نیست که به کار بردن این کلمه در واقع به کدام توانمندی کودکان اشاره دارد. زیرا ما می‌توانیم از انواع هوش در کودکان صحبت کنیم. ممکن است یک کودک در زمینه ریاضیات موفق باشد و کودکی دیگری در زمینه هوش حرکتی توانمند عمل کند و البته افرادی هم هستند که در زمینه‌های متعددی از خود استعداد نشان می‌دهند. طراحی یک برنامه آموزشی مناسب، نیازمند شناخت انواع هوش در کودکان و استعدادیابی است. این کار معمولاً از طریق تست‌های مختلف و محاسبه بهره‌های هوشی انجام می‌گیرد. اما لازمه اصلی این برنامه آموزشی، فهم و پذیرش تفاوت افراد و تنوع در توانمندی‌های هوشی است

انواع هوش در کودکان

طبق نظریه هوش از هاوارد گاردنر، زمینه‌ها و جنبه‌های زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد یک کودک چقدر باهوش است. میزان باهوش بودن افراد مانند گذشته تنها به موضوعاتی مانند حل مسائل سخت ریاضی، تحلیل موضوعات پیچیده یا اختراعات محدود نمی‌شود. هوش افراد به میزان ارتباط آن‌ها با دیگران، مسیریابی در جهان، حل مشکلات، معاشرت، یادگیری بازی و توانمندی انجام کار بازمی‌گردد. انواع هوش در کودکان وجود دارد که هرکدام به جنبه‌های مختلفی از زندگی انسان بازمی‌گردند. انواع هوش در کودکان را می‌توان در دسته‌های هوش فضایی یا بصری، هوش حرکتی یا بدنی، هوش منطقی یا ریاضی، هوش زبانی، هوش بین فردی یا اجتماعی، هوش درون فردی یا هیجانی، هوش موسیقایی و هوش طبیعت‌گرایانه تقسیم کرد

هوش فضایی یا بصری

هوش فضایی توانایی سنجش و فهم جهان است. این هوش برای بقا در دنیای بزرگ و پیچیده ما بسیار مهم است. هوش بصری یا فضایی به کار با اشکال، الگوها و رنگ‌ها بازمی‌گردد. کودکانی که هوش فضایی بیشتری دارند، می‌توانند بدون کمک قابل توجه از بزرگسالان، به طور منطقی عناصر فضای مختلف را در ذهن خود دسته‌بندی یا تحلیل کنند. کودکان با هوش فضایی بالا، معمولاً با تصاویر و قوه تخیل خود موضوعات مختلف را یاد می‌گیرند کار کردن با الگوها و پازل‌ها به شدت به تقویت این هوش کمک می‌کند. طراحی و نقاشی، خواندن نقشه، نگاه کردن به تصاویر، بازی‌های فکری نیز به تقویت این هوش می‌انجامد. همچنین می‌توانید هوش فضایی کودک خود را با انجام فعالیت‌هایی مانند عکاسی، استفاده از نرم‌افزارها و واقعیت مجازی و همچنین خیال‌پردازی و حل معماها تقویت کنید

هوش طبیعت‌گرایانه

شاید از نظر بسیاری از افراد بهره‌مندی از هوش طبیعت‌گرایانه چندان مهم به نظر نرسد. اما دانشمندان، زیست‌شناسان و پزشکان از جمله کسانی هستند که هوش طبیعت‌گرایانه بالاتری نسبت به سایر افراد دارند. کودکانی که هوش طبیعت‌گرایانه بالاتری دارند، عاشق فضای باز هستند. آن‌ها یادگیری فعال و کشف کردن را نسبت به نشستن در کلاس درس ترجیح می‌دهند. هوش طبیعت‌گرایانه در سال‌های ابتدایی زندگی با علاقه به گیاهان، حیوانات، آب و هوا، اقیانوس‌ها و کوه‌ها نمایان می‌شود. برای تقویت آن می‌توانید کودک خود را به مشاهده گیاهان، جمع‌آوری سنگ‌ها و گرفتن حشرات مشغول کنید. آن‌ها را به طبیعت ببرید و کتاب‌هایی برایشان خریداری کنید که در مورد حیوانات، جهان هستی، و زیست‌انسان هستند. استفاده از وسایلی مانند میکروسکوپ و ترازیوم نیز در تقویت این هوش بسیار کمک کننده خواهد بود.



هوش بین فردی یا اجتماعی

هوش بین فردی یا هوش اجتماعی معیاری برای سنجش خود و آگاهی اجتماعی است. بدون بهره‌مندی از این هوش نمی‌توانید با دیگران دوست شوید یا همکاری کنید. این بخشی از واقعیت وجودی ماست که بپذیریم انسان‌ها در انزوا خوب کار نمی‌کنند. بنابراین هوش اجتماعی به اندازه نفس کشیدن حیاتی است. افرادی که هوش بین فردی بالایی دارند، در فعالیت‌های گروهی، انجام پروژه‌ها و تکالیف درسی دست بالا را دارند. آن‌ها احساسات دیگران را به راحتی می‌فهمند و معمولاً حس کنجکاوی زیادی نیز دارند. این کودکان در آینده به مریدان بسیار خوبی تبدیل می‌شوند که به راحتی می‌توانند بحران‌ها را مدیریت کنند. اگر به دنبال تقویت این هوش در فرزند خود هستید می‌توانید زمینه بازی با عروسک‌ها و فیگورهای کوچک را برای او فراهم کنید. انجام فعالیت‌های گروهی و بازی‌های جمعی نیز برای تقویت این هوش بسیار مؤثر است.

هوش درون فردی یا هیجانی

اگر فرزند شما درونگرا است، نسبت به سایر هم‌سن و سالانش آرام‌تر است و از بازی‌های آموزشی و فردی لذت بیشتری می‌برد. هوش درون فردی بالاتری هم دارد. این هوش به توانایی تشخیص احساسات، شناسایی و انتقال دقیق آن احساسات و تنظیم رفتار بر اساس آن مربوط می‌شود. یکی از راه‌های تقویت این هوش درگیر شدن در پروژه‌های علمی، شرح احساسات، عکاسی و نقاشی کردن است. از کودک بخواهید که مشاهدات خود را ضبط کند و نظر خود را در مورد آن بگوید. ساختن روزنامه دیواری یا وبلاگ نویسی، داشتن دفترچه خاطرات و تعیین اهداف و راه‌های رسیدن به آن‌ها نیز در تقویت این هوش مؤثر است.

هوش موزیکال

لذت بردن از موسیقی یکی از بخش‌های مهم زندگی ما محسوب می‌شود. هنرمندان، مجریان و افراد خلاق هوش موزیکال بالاتری نسبت به سایرین دارند. اغلب موسیقی‌دانان بزرگ در دوران کودکی نسبت به موسیقی حساس‌تر بوده‌اند. کودکانی که هوش موسیقی بالایی دارند، نسبت به درک زبان بدن و برقرار کردن روابط با دیگران نیز موفق‌تر عمل می‌کنند برای تقویت این هوش می‌توانید از روش‌هایی مانند آهنگ‌سازی با سازهای ساده، خواندن اشعار و قافیه‌سازی استفاده کنید. همچنین می‌توانید از فرزند خود بخواهید که با وسایل آشپزخانه یک آهنگ بنوازند. البته راهکار اصلی تقویت هوش موسیقی شنیدن موسیقی‌های مختلف و آشنایی با سبک‌های متفاوت است

هوش حرکتی و بدنی

هوش حرکتی و بدنی برای هر کاری که مردم در طول زندگی خود انجام می‌دهند مهم است. اغلب فعالیت‌های انسان چه زردن روی زمین باشد و چه انجام عمل جراحی در بیمارستان، نیازمند هماهنگی اعضای مختلف بدن است. اگر کودک شما در ورزش ژیمناستیک و سایر فعالیت‌های فیزیکی از خود استعداد نشان می‌دهد، احتمالاً از سایر همسالانش هوش حرکتی بیشتری دارد. افرادی با هوش حرکتی بالا با اسباب بازی‌ها، وسایل و ابزار روزمره بهتر کار می‌کنند و در انجام کارهایی مانند پریدن، پرتاب کردن و دویدن بهتر هستند. برای تقویت این هوش وسایل ورزشی مختلف مانند توپ، وزنه، طناب، دوچرخه و... را برای فرزند خود فراهم کنید. همچنین می‌توانید کودک خود را در کلاس بازیگری، طراحی یا حتی خیاطی ثبت نام کنید

هوش منطقی و ریاضی

کودکانی که دستورات مستقیم و ساده را به بهترین شکل ممکن پاسخ می‌دهند، هوش منطقی بالاتری هم دارند. آن‌ها معمولاً قادر هستند که محاسبات پیچیده را انجام دهند. کودکانی که هوش منطقی ریاضی بهتری دارند، الگوها و استدلال‌های قیاسی را راحت‌تر می‌فهمند و به خوبی با فرمول‌ها کار می‌کنند

برای تقویت هوش ریاضی می‌توان از بازی‌های فکری، حل کردن پازل، تمرین‌های منطقی، شمارش یا محاسبات و بازی‌های استراتژیک استفاده کرد. مثلاً برای تقویت این هوش می‌توانید از فرزند خود بخواهید آیت‌های مختلف را دسته‌بندی کند. از آن‌ها به بخواهید یک سری کلمات رندم را در دسته‌بندی‌های حیوانات، صداها، تصاویر، شغل‌ها و مانند آن قرار دهند

هوش زبانی

این هوش به توانایی، درک و تولید زبان گفتاری و نوشتاری باز می‌گردد و ارتباط نزدیکی با خلاقیت، ارتباطات، حل مسئله و استدلال ذهنی دارد. کودکانی که دست به کارهای خنده‌دار، هنرمندانه و خلاقانه می‌زنند، هوش زبانی قوی‌تری نیز دارند. کودکان با هوش زبانی بالا، عاشق خواندن متن‌های مختلف مانند روزنامه و کتاب، شنیدن داستان‌ها و روایت‌ها و آموزش آنلاین هستند. این افراد دایره واژگان گسترده‌ای نیز دارند. آن‌ها در آینده پژوهشگران بهتری خواهند شد. برای تقویت این هوش می‌توان از گفتن داستان و جوک، نوشتن شعر، یادگیری زبان‌های جدید و بازی با کلمات استفاده کرد.

شناخت هوش کودک چه تاثیری در روند تربیت او دارد؟

وقتی هوش و استعداد کودک را شناسایی کنید، می‌توانید به او کمک کنید تا با شیوه خودش به دنیا نزدیک شود. مهارت‌های جدید را بیاموزد و یک عشق مادام‌العمر به آموزش پیدا کند. تقویت هوش چندگانه گزینده‌های زیادی برای مسیر زندگی فرد در بزرگسالی ارائه می‌کند. هر کودک با پاسخ به نیازهای خود به تکامل می‌رسد. این نیازها با استعدادها و توانمندی‌های ذاتی او در ارتباط هستند. بنابراین فهم و هدایت این استعدادها کمک می‌کند که کودک در سال‌های بعدی زندگی خود تعارضات کمتری را تجربه کند. با تقویت انواع هوش می‌توان کودک را به زمینه‌های مختلف علمی، شغلی و ارتباطی علاقه‌مند کرد. مثلاً کودکی که در ابتدا به یادگیری زبان علاقه نشانه می‌دهد، ممکن است در زمینه ریاضیات و هوش فضایی نیز بسیار توانمند باشد. برای فهم هوش فرزند خود بهتر است او را در حین بازی تماشا کنید. ببینید که کدام اسباب بازی‌ها را انتخاب می‌کند. به احتمال زیاد متوجه خواهید شد که بازی‌های مورد علاقه او وجه اشتراکی دارند. با فهم این وجه اشتراک می‌توانید توانمندی‌های هوشی مختلف او را نیز ارزیابی کنید

راه‌های تقویت هوش چندگانه در کودکان

هوش چندگانه با مهارت‌های شناختی پیشرفته‌تری مانند استدلال انتزاعی، بازنمایی ذهنی، حل مسئله و تصمیم‌گیری، دانش هیجانی، خلاقیت و سازگاری با محیط و از همه مهم‌تر کنجکاوی در ارتباط است. برای تقویت هوش چندگانه باید فضای آموزشی انعطاف‌پذیری بسازید و مهارت‌هایی را به کار بگیرید که مجموعه‌ای از توانمندی‌های مختلف را با هم ترکیب می‌کنند. در ادامه برخی از فعالیت‌ها معرفی شده‌اند که برای تقویت هوش چندگانه بسیار مؤثر هستند

طراحی زمان با کیفیت برای اکتشاف

شما می‌توانید با این کار ساده، زمینه‌های مختلف هوش کودک خود را تقویت کنید. هر هفته چند ساعت را به معرفی کتاب‌ها، ابزارها و فناوری‌های جدید به کودکان و در محیط‌های مختلف اختصاص بدهید. آن‌ها باید بتوانند موانع و ذهنیت‌های محدود کننده خود را شناسایی کنند. کودکان را تشویق کنید که به طور مداوم دنبال زمینه‌های جدید تخصص و اکتشاف باشند.

منابع:

-بیلر،رابرت(۱۳۷۳) کاربرد روانشناسی در آموزش.جلد اول،ترجمه پروین کدیور ،تهران:مرکز نشر دانشگاهی -پارسا،محمد(۱۳۷۵).روانشناسی تربیتی. تهران:سخن -صادق خانی ،صدیقه تاثیر دوره آموزش مبتنی برهوش چند گانه بر شیوه تدریس نخستین همایش مای علوم تربیتی وروانشناسی -شولتز،سیدنی ال(۱۳۹۲)تاریخ روانشناسی نوین ،ترجمه یحیی سید محمدی، تهران :نقش دوران

زردچوبه، معجزه‌ای طلایی برای سلامتی

— رموز و راه‌های سلامتی به روایت سفیر غذای سالم —

آقای دکتر مهدی کریمی تفرشی / ریاست هیات مدیره تعاونی تولید کنندگان محصولات غذایی کشور

ادویه جات و چاشنی‌ها از مواد بسیار پرکاربرد در سبب غذایی خانواده‌های ایرانی است که علاوه بر اینکه در آشپزی یکی از مهمترین ترکیبات مورد استفاده است، به عنوان گیاهان دارویی ارزشمند نیز از دوران باستان استفاده می‌شده و در درمان و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها نیز کاربرد دارد.

زردچوبه گیاهی است از خانواده زنجبیل و یکی از پرکاربردترین ادویه جات به شمار می‌رود. ساقه‌های زیرزمینی یا ریزوم‌های این گیاه جمع‌آوری و پس از جوشاندن خشک می‌شوند و بعد به پودری زرد-نارنجی رنگ آسیاب می‌شوند.

زردچوبه یکی از پرمصرف‌ترین ادویه جات به شمار می‌رود. خاستگاه اصلی آن کشور هند است. عمده‌ترین ادویه مورد مصرف بویژه در غذاهای آسیایی است که معمولاً به تنهایی یا به صورت مخلوط با دیگر ادویه‌ها استفاده می‌شود. تقریباً تمامی خورش‌های ایرانی با پیاز سرخ شده در روغن و زردچوبه آغاز می‌شوند. همچنین در پزشکی سنتی هند و چین زردچوبه به عنوان یک دارو استفاده می‌شده است.

ماده اصلی فعال موجود در زردچوبه پلی فنلی بنام کورکومین (**Curcumin**) است که عامل رنگ زرد زردچوبه و ماده دارویی اصلی آن است. زردچوبه یک منبع عالی منگنز و آهن و یک منبع خوب ویتامین B، فیبر، مس و پتاسیم می‌باشد.

زردچوبه بدلیل خصوصیات آنتی اکسیدانی یکی از موثرترین مواد جهت جلوگیری از سرطانی شدن سلول‌های بدن است.

زردچوبه ضد تومور، ضد باکتری، ضد ویروس، ضد بیماری‌های التهابی روده است و در درمان ورم مفاصل، درمان بیماری‌های شکم، کبد و زخم‌ها، سرطان‌های سینه، پروستات، ریه و روده‌ی بزرگ، بهبود عملکرد کبد، مقابله با بیماری‌های قلبی و عروقی و حمله مغزی و آلزایمر، کاهش کلسترول، بادشکن، تصفیه‌کننده خون، تب‌بر، محرک، انرژی‌زا، درمان کمردرد، پشت درد و سینه درد، اسهال و اسهال خونی، درمان رماتیسم و سل، رفع دندان درد و التهاب لثه و دندان بسیار مفید و موثر است. باعث افزایش ترشح انسولین و کاهش قند خون در بیماران دیابتی می‌شود. مثل داروهای مسکن باعث کاهش درد می‌شود. مانند یک داروی استروئیدی باعث کاهش التهاب می‌شود.

در خصوص زردچوبه مرغوب خوبست بدانید که زردچوبه‌ی اصل رنگش خیلی نارنجی نیست و شکل آن به صورت یک پودر صاف و الک کرده است. رنگ زیاد زردچوبه کمی مشکوک است

اگر می‌خواهید بدانید زردچوبه اصل است یا تقلبی، یک قاشق چای‌خوری از زردچوبه را درون یک لیوان آب جوش بریزید و هم بزنید، اگر در چند ثانیه آب جوش رنگی شد یا روی آب لکه‌های سفید ایجاد شد، به وجود رنگ‌های شیمیایی غیرمجاز در آن شک کنید.

سبوس برنج؛ طلای پنهان در سفره شما

رمزوراز سلامتی به روایت سفیر غذای سالم

آقای دکتر مهدی کریمی تفرشی / ریاست هیات مدیره تعاونی تولید کنندگان محصولات غذایی کشور

سبوس برنج، آن لایه نازک و قهوه‌ای رنگی که در هنگام فرآوری برنج از آن جدا می‌شود، بسیار بیشتر از یک ضایعات غذایی است. این ماده ارزشمند، سرشار از فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است که برای سلامتی بدن بسیار مفید است. فیبر موجود در سبوس برنج به بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کاهش کلسترول خون، کنترل قند خون و ایجاد احساس سیری کمک می‌کند. این امر به ویژه برای افرادی که به دنبال کاهش وزن یا مدیریت دیابت هستند، بسیار مفید است.

سبوس برنج حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

ویتامین‌های گروه B، ویتامین E، منیزیم، فسفر و روی از جمله مواد مغذی موجود در سبوس برنج هستند که برای سلامت پوست، مو، استخوان‌ها و سیستم ایمنی بدن ضروری هستند. مصرف سبوس برنج به دلیل فیبر بالای آن، باعث می‌شود احساس سیری بیشتری داشته باشید و در نتیجه کمتر غذا بخورید. همچنین، سبوس برنج به تنظیم متابولیسم بدن کمک کرده و باعث کاهش وزن می‌شود.

سبوس برنج با کاهش سطح کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.

سبوس برنج را می‌توانید به ماست، سالاد، سوپ، نان و غلات اضافه کنید. دمنوش سبوس برنج خواص درمانی بسیاری دارد و برای بهبود هضم و کاهش وزن مفید است. سبوس برنج به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و نرم‌کنندگی، برای پوست و مو بسیار مفید است.

در نهایت، سبوس برنج یک ماده غذایی ارزشمند است که می‌تواند به بهبود سلامت کلی بدن کمک کند. با افزودن سبوس برنج به رژیم غذایی خود، می‌توانید از خواص بی‌نظیر این ماده غذایی بهره‌مند شوید و به سلامتی خود اهمیت بیشتری دهید.

بومادران و سرماخوردگی

مهسا حسین پور / کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

بومادران با نام علمی **Achillea millefolium** به معنی هزار برگ می باشد که به شاخه های پر برگ بومادران اشاره دارد. نام محلی آن سرزردک، گل سرزردوک، برنجاس و از تیره **Asteraceae** می باشد. بومادران گیاهی است با ساقه برافراشته که ارتفاع آن به ۶۰ سانتی متر می رسد. گلپای آن در انتهای ساقه به صورت مجتمع و به رنگ سفید مایل به صورتی ظاهر می شوند. هم ساقه و هم برگها با کرکهای ریز و سفیدی پوشیده شده اند. در سرتاسر فصل تابستان، گلپای کوچک و بیشمار شبیه گل آفتابگردان، به صورت خوشه هایی که در بالا مسطح هستند، ظاهر میشوند.

ترکیبات

آسپاراژین، اسید سالیسیلیک، استرول ها، فلاونوئید، آکی لئین، اینولین، مواد چرب، مواد مومی، فیتوسترول، تانن، اسید آکونی تیک، توپون، آزولن

خواص بومادران

گیاه بومادران حاوی فلاونوئید است که این ترکیبات، خواص آنتی اکسیدانی، ضد سرطانی و تعدیل کنندگی سیستم ایمنی را به بومادران می دهند، همچنین ترکیبات فلاونوئیدها باعث ایجاد خواص مفید ضدالتهابی و محافظت کنندگی کبد را به بومادران می دهد. این گیاه دارویی مقوی، نیرو دهنده و گشاد کننده عروق سطحی و پایین آورنده فشار خون می باشد. از دیگر خواص بسیار مفید بومادران رفع گاستریت حاد و مزمن، نفخ و ترش کردن معده، سوء هاضمه می باشد. همچنین در درمان دیابت بسیار مفید می باشد.

شل کننده عضلات، ضد تشنج، بواسیر، قاعده آور، بند آورنده خون، التیام دهنده زخم و جراحات، ترک ناحیه مقعد و نوک پستان، تنظیم قاعدگی و درد ناشی از اشکال در وقوع قاعدگی، رفع ترشحات زنانگی می باشد. از دیگر خواص این گیاه پر خاصیت این است که برای خستگی عمومی، ضعف قلب، ضعف اعصاب، هیستری، صرع، اسهال های ساده، آنزین صدری، احساس گرفتگی ناگهانی و درد قلب، لخته شدن خون در عروق قلبی و مغزی، اختلالات کلیه، ازدیاد حجم ادرار و دفع سنگ کلیه، عفونت های ادراری، التهاب سیاهرگ ها، تب بر، روماتیسم، زکام، تحریک رشد مو اثرات مفیدی دارد. آزولن که از ترکیبات موجود در اسانس این گیاه است دارای خواص ضدالتهابی می باشد.

بومادران برای مقابله با، گرفتگی عضلانی، تب، ناراحتی پوست و خونریزی مصرف می شود و برای تحریک جریان صفرا و پاک کردن خون نیز استفاده دارد. بومادران همچنین درمان خوبی برای سرماخوردگی شدید، آنفولانزا، زخم معده، آمنوره، دردهای ماهیچه ای شکمی، آبسه، ضربه و خونریزی محسوب می شود. دفع کننده سنگ کلیه و مثانه است و در بیخوابی، اختلالات بینایی، وجود خون در ادرار بسیار مفید می باشد.

منبع: - کتاب مهم ترین گیاهان دارویی جهان / نویسنده: بن اریک فون ویک، مایکل و نیک

از مهم ترین نکات تغذیه در زمستان

رعایت نکات تغذیه در فصل زمستان به دلیل سرد شدن هوا و شیوع بیماری‌های ویروسی اهمیت زیادی دارد. تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل زمستان می‌تواند از بروز بیماری‌های عفونی و ویروسی جلوگیری کند و به افزایش انرژی و سر حال شدن شما در روزهای سرد کمک کند.

۱- از سبزیجات ریشه‌دار استفاده کنید

زمستان فصل سبزیجات ریشه‌دار است که فواید زیادی برای سلامتی بدن دارند. مصرف سبزیجاتی مثل سیب زمینی، چغندر یا لپو و انواع هویج در فصل زمستان می‌تواند ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تأمین کند و در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر باشد. سبزیجات ریشه‌ای مواد مغذی فراوانی دارند و برای سلامتی بدن بسیار مفید هستند.

۲- مصرف مرکبات را افزایش دهید

یکی از مهم‌ترین نکات تغذیه در زمستان افزایش مصرف مرکبات است. میوه‌هایی مثل پرتقال، نارنگی، نارنج و گریپ فروت سرشار از ویتامین C هستند و از همین رو برای جلوگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا اهمیت زیادی دارند. مصرف ویتامین C در تقویت سیستم دفاعی بدن و جذب آهن نیز نقش موثری دارد و می‌تواند به افزایش انرژی در روزهای سرد زمستانی نیز کمک کند.

۳- مواد غذایی حاوی امگا ۳ مصرف کنید

یکی دیگر از مهم‌ترین چیزهایی که باید در مورد تغذیه در فصل زمستان رعایت کنید، افزایش مصرف غذاهای حاوی امگا ۳ است. استفاده از مواد غذایی مثل مغز گردو، میوه آووکادو و تخم کتان به دلیل وجود امگا ۳ به مهار بیماری‌های قلبی، کاهش التهاب و جلوگیری از آرتریت کمک می‌کنند. برای مصرف تخم کتان پیشنهاد می‌شود که آن را آسیاب کنید و به سالاد و ماست خود اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توانید از مکمل امگا ۳ نیز در فصول سرد سال استفاده کنید.

۴- از سبزیجات تیره بیشتر استفاده کنید

سبزیجات با رنگ تیره ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی دارند. مصرف سبزیجاتی مثل اسفناج تازه و کلم بروکلی در زمستان می‌تواند به سلامت عمومی بدن و جلوگیری از بیماری‌های عفونی کمک کند. سعی کنید با شروع سرما زمستان بیشتر از این سبزیجات استفاده کنید.

۵- ویتامین D بیشتری در زمستان مصرف کنید

به عنوان یکی از مهم‌ترین نکات تغذیه در زمستان باید بدانید که با شروع زمستان، تابش نور خورشید کاهش پیدا می‌کند و از همین رو احتمال کمبود ویتامین D بیشتر می‌شود. برای دریافت ویتامین D بیشتر سعی کنید از غذاهایی حاوی این ویتامین مثل تخم مرغ، غذاهای دریایی، شیر و غلات بیشتر استفاده کنید. فراموش نکنید که کمبود ویتامین D می‌تواند موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود و انرژی شما را کاهش دهد. اگر بعد از انجام آزمایشات متوجه شدید که به کمبود ویتامین D مبتلا هستید، می‌توانید طبق دستور پزشک از مکمل‌های ویتامین D نیز به صورت هفتگی یا ماهانه استفاده کنید.

۶- در زمستان آب بیشتری بنوشید

خنک شدن هوا موجب می‌شود تا در طول روز کمتر احساس تشنگی را تجربه کنید. اما این موضوع به این معنا نیست که بدن در زمستان به آب کمتری نیاز دارد. سعی کنید در طول زمستان برنامه مشخصی برای آبرسانی به بدن خود داشته باشید.

خشکسالی و اثرات آن در زندگی انسان

دکتر غلامرضا زهتاییان / استاد دانشکده منابع طبیعی دانشگاه تهران
دکتر حامد اسکندری دامنه / دانش آموخته دانشکده منابع طبیعی دانشگاه تهران

از شروع تمدن انسانی، خشکسالی، تأثیراتی شدید و گاهی اوقات فاجعه آمیز بر فعالیتهای حیاتی انسان در سراسر جهان داشته است. خشکسالی به خودی خود یک بلا (فاجعه) محسوب نمی‌شود بلکه تأثیر آن بر مردم و محیط زیست است که فاجعه آمیز بودن یا نبودن آن را مشخص می‌کند بنابراین نکته کلیدی در درک خشکسالی، درک ابعاد طبیعی و اجتماعی آن است.

خشکسالی هم در مناطق دارای بارش کم و هم مناطق دارای بارش زیاد رخ می‌دهد (دراکوب، ۱۹۸۰) و باعث کمبود آب گردد، اما ویژگی‌های آن از قبیل شدت، مدت و بزرگی خشکسالی از محلی به محل دیگر متفاوت می‌باشد. بنابر تعریف، پدیده خشکسالی متفاوت از خشکی می‌باشد. خشکی ویژگی ذاتی اقلیم‌های خشک و نیمه‌خشک دنیا است، در حالی که خشکسالی را کمبود بارش نسبت به میانگین دوره‌ای بلند مدت می‌دانند، به طوری که موجب کمبود رطوبت خاک و کاهش آب های جاری و زیرزمینی می‌شود و بدین طریق فعالیتهای انسانی و حیات طبیعی، گیاهی و جانوری را بر هم بزند (باری و چورلی، ۱۹۹۲). با این وجود خشکسالی ممکن است حتی مناطق مرطوب را نیز تحت تأثیر قرار دهد. خشکسالی یک پدیده خزنده است (گیلت، ۱۹۵۰)، و شناسایی شروع و پایان آن امری مشکل است زیرا نمی‌توان آن را با دوره‌های خشک و بدون خشکسالی متمایز کرد (تانهیل، ۱۹۴۷).

وقوع این پدیده اغلب موجب زیان‌های اجتماعی و اقتصادی زیادی در منطقه تحت تأثیر می‌گردد. اثرات این پدیده بویژه زمانی بیشتر ملموس است که مدت زیادی در حد چندین فصل و یا چندین سال پیاپی به طول انجامیده و از شدت زیادی نیز برخوردار باشد. امروزه رشد روزافزون جمعیت، موجب نیاز بیشتر بشر به مواد غذایی گردیده که این عامل موجب گسترش تولیدات کشاورزی و تأثیرات سوء بر خاک و منابع پایه شده است. استفاده از کود و سموم دفع آفات علاوه بر آلوده سازی خاک و منابع آب های سطحی و زیرزمینی، باعث فرسایش ژنتیکی و انقراض گونه های جانوری و گیاهی نیز می‌شود. این فرایندها، تعادل‌های زیست محیطی و بومی را به تدریج بر هم می‌زند و پیامدهای خطرناکی را در پی دارد (قنبری و برقی، ۱۳۸۷).

به طور کلی عموم محققانی که در زمینه خشکسالی فعالیت می‌کنند در ماهیت و اثرات گوناگون خشکسالی اتفاق نظر دارند ولی با توجه به نیازها و زمینه‌های کاری خود تعاریف خاصی از آن ارائه داده‌اند (فرج زاده، ۱۳۷۴). برای مثال اقلیم شناسان عموماً خشکسالی را به عنوان دوره‌ای در نظر می‌گیرند که در طول آن، میزان بارش کمتر از میانگین آن در بلند مدت باشد. تعریف مذکور تابع موقعیت مکانی و فصلی است (غیور و مسعودیان، ۱۳۷۶). متخصصان علوم کشاورزی، خشکسالی را از منظر زندگی گیاهی و میزان رطوبت خاک مطالعه می‌کنند (کریستوس، ۲۰۱۱).

همچنین آب شناسان کاهش جریان رودخانه‌ها و افت سطح آب‌های زیرزمینی عامل خشکسالی می‌دانند و بالاخره بعضی از محققین به خشکسالی اقتصادی - اجتماعی اشاره می‌کنند که پس از یک دوره بسیار طولانی مدت خشکسالی هواشناسی و هیدرولوژیکی حادث می‌گردد و موجب قطعی، مرگ و میر و مهاجرت دسته جمعی انسان‌ها می‌گردد.

پایش خشکسالی همچنین یکی از فاکتورهای مهم و کلیدی در مدیریت ریسک بویژه در مناطق مستعد و در معرض خطر خشکسالی است. بر این اساس، توسعه پایدار به منظور مدیریت و حفاظت از منابع پایه و معرفی و بکارگیری پیشرفت‌های فنی و ساختار تشکیلاتی مناسب در این زمینه، اقداماتی را توصیه می‌کند. در واقع نظام توسعه پایدار کشاورزی، یک نظام تولیدی است که بر شیوه‌های مدرن کشاورزی تکیه دارد و با استفاده از این شیوه‌ها و مدنظر قرار دادن مسائل زیست محیطی، به اقتصادی بودن و بازده تولید نیز توجه کافی می‌شود (قنبری و برقی، ۱۳۸۷).

از جمله مهمترین شاخص‌های به کار گرفته شده در بررسی خشکسالی، شاخص شدت خشکسالی پالمر، استاندارد بارش، درصد تفاضل بارش، درصد از نرمال و روش دهک‌ها است (آرود، ۱۹۷۹). البته به جز این شاخص‌ها روش‌های دیگری نیز برای پایش خشکسالی به کار برده می‌شوند که یکی از پرکاربردترین آنها شاخص استاندارد شده بارش (SPI) است. این روش در سال ۱۹۳۳ میلادی به وسیله محققان دانشگاه ایالت کلرادو پیشنهاد شد تا وضعیت عملیاتی پایش منابع تأمین آب در ایالت کلرادو را بهبود بخشند (آسیایی، ۱۳۸۵).

خشکسالی و اثرات آن:

بی‌گمان خشکسالی از جمله اصلی‌ترین و قدیمی‌ترین بلیه‌های طبیعی است که انسانها از دیرباز با آن آشنا بوده‌اند. محافل علمی درگوشه و کنار دنیا، اخباری مبنی بر تغییر رژیم بارش و تکرار بیشتر بارش‌های شدید را گزارش می‌کنند. بروز خشکسالی می‌تواند اثرات منفی بر منابع آب و کشاورزی منطقه داشته باشد. بنابراین به دلیل همین اثرات خشکسالی، مطالعه و بررسی خشکسالی‌های مناطق اهمیت پیدا می‌کند. کشور ایران به علت واقع شدن در منطقه جنب حاره و دارا بودن نوسان قابل توجه بارش در ادوار گذشته، کم و بیش با پدیده خشکسالی درگیر بوده است. در بررسی خشکسالی هر منطقه راهکارهایی وجود دارد که یکی از راهکارهای مهم و اساسی در مطالعات خشکسالی هر منطقه، تعیین شاخص‌هایی است که بتوان بر اساس آنها میزان شدت و تداوم خشکسالی را در یک منطقه ارزیابی کرد شاخص خشکسالی در واقع تابعی از عوامل مختلف محیطی است که بر پدیده خشکسالی اثر می‌گذارند. در نهایت حاصل فرایند تابع یک عدد است که در ارزیابی خشکسالی‌ها و تصمیم‌گیری‌های آینده، به مراتب مفیدتر از ردیف‌های متعدد از داده‌های خام مرتبط با خشکسالی عمل می‌کند.

منابع

- 1 آسیایی، م. (۱۳۸۵)، "شاخصهای خشکسالی"، انتشارات سخن گستر.
- 2 غیور، ح. مسعودیان، الف. (۱۳۷۶)، "اثرات گرمتر شدن زمین بر چرخه آب در طبیعت"، فصلنامه تحقیقات جغرافیایی، شماره ۴۶.
- 3 فرج زاده، م. (۱۳۸۴)، "خشکسالی از مفهوم تا راهکار"، انتشارات سازمان جغرافیایی و وزارت دفاع و پشتیبانی.
- 4 قنبری، ی. و برقی، ح. (۱۳۸۷)، "چالش‌های اساسی در توسعه پایدار کشاورزی ایران"، مجله راهبرد، شماره ۱۶.
- 5 Arved.J.R.(1979), An advanced introduction to hydrological processec and modeling, pergamon press.
- 6 Barry, R.G. and R. J. Chorley(1992) Atmosphere, Weather and Climate, Sixth edition, Methuen and co, New yourk.
- 7 Christos at all(2011); Application of the Standardized Precipitation Index (SPI) in Greece. www.mdpi.com/journal/water.
- 8 Dracup, J. A.,(1980): On the definition of Droughts. Water Resources Research 16, no. 2: 297-302.
- 9 Gillet,HP.A(1950) creeping drought under way.Water and Sewage Works March:104-105.
- 10 Tannehil ,I.R.,(1947):Drought:Its Causes and Effects.Princeton University Press, 264 pp.



سیستم‌های تصمیم‌یار پزشکی مبتنی بر هوش مصنوعی (AI-MDSS)

افسانه حبیبی / مدیر فن آوری اطلاعات آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

سیستم‌های تصمیم‌یار پزشکی ابزارهایی هستند که با استفاده از الگوریتم‌ها و تکنیک‌های هوش مصنوعی (AI-MDSS) به پزشکان و کادر درمان کمک می‌کنند تا تصمیم‌های بهتری در زمینه تشخیص، درمان و مدیریت بیمار اتخاذ کنند. این سیستم‌ها می‌توانند حجم بالایی از داده‌های پزشکی را پردازش کرده و الگوهای موجود در این داده‌ها را شناسایی کنند که این به نوبه خود می‌تواند به بهبود کیفیت خدمات درمانی منجر شود. این سیستم‌ها از الگوریتم‌های یادگیری ماشین و پردازش زبان طبیعی برای تجزیه و تحلیل داده‌های پزشکی، ارائه توصیه‌ها و کمک به پزشکان در تصمیم‌گیری‌های آگاهانه‌تر استفاده می‌کنند.



کاربردها

تشخیص بیماری: سیستم‌های AI می‌توانند با تحلیل تصاویر پزشکی مانند MRI، CT و اشعه ایکس، بیماری‌ها را شناسایی کنند. این ابزارها قادرند به طور خودکار ویژگی‌های ظاهری را شناسایی کرده و بیماری‌هایی مانند سرطان را در مراحل اولیه تشخیص دهند.

پیش‌بینی نتایج درمان: این سیستم‌ها می‌توانند با استفاده از داده‌های بیمار و تاریخچه پزشکی، پیش‌بینی کنند که یک روش درمانی خاص چقدر موثر خواهد بود. این اطلاعات برای پزشکان بسیار ارزشمند است و می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا درمان‌های بهتری را انتخاب کنند.

مدیریت داده‌های بیمار: سیستم‌های مبتنی بر AI به جمع‌آوری و تحلیل داده‌های بیماران کمک می‌کنند. این داده‌ها می‌توانند شامل تاریخچه بیماری، نتایج آزمایشات و واکنش به درمان‌ها باشند. با تحلیل این داده‌ها، پزشکان می‌توانند درک بهتری از وضعیت بیمار و نیازهای او داشته باشند.

پشتیبانی از تصمیم‌گیری بالینی: این سیستم‌ها به پزشکان کمک می‌کنند تا از بین گزینه‌های درمانی موجود، بهترین گزینه را انتخاب کنند. این کار می‌تواند شامل ارائه توصیه‌هایی براساس دستورالعمل‌های بالینی و شواهد علمی باشد.

مزایا

افزایش دقت تشخیص AI: می‌تواند الگوها و روندهایی را در داده‌های پزشکی شناسایی کند که ممکن است برای پزشکان قابل مشاهده نباشد، که منجر به تشخیص و درمان دقیق‌تر می‌شود.

کاهش هزینه‌ها: با بهبود فرآیندها و کاهش نیاز به آزمایشات غیرضروری، هزینه‌های کلینیکی کاهش می‌یابد.

دسترسی به اطلاعات به‌روز: سیستم‌های AI می‌توانند به سرعت به پایگاه‌های داده علمی و پزشکی دسترسی پیدا کرده و اطلاعات جدید را در اختیار پزشکان قرار دهند.

کاهش خطاهای پزشکی: می‌تواند به پزشکان در جلوگیری از خطاهای پزشکی با ارائه هشدارها و یادآوری‌ها در مورد تداخلات دارویی، نتایج آزمایش غیرعادی و سایر موارد کمک کند.

بهبود کارایی: می‌تواند وظایف وقت‌گیر مانند بررسی سوابق پزشکی، تفسیر نتایج آزمایش و ایجاد برنامه‌های درمانی را خودکار کند، که به پزشکان زمان بیشتری برای تعامل با بیماران می‌دهد.

دسترسی بهبود یافته به مراقبت: می‌تواند مراقبت‌های بهداشتی را در مناطق دورافتاده یا کم‌خدمت با ارائه توصیه‌های پزشکی از راه دور و کمک به پزشکان در تصمیم‌گیری‌های آگاهانه‌تر در دسترس قرار دهد.

انواع AI-MDSS

- **سیستم‌های تشخیصی:** این سیستم‌ها از داده‌های پزشکی برای تشخیص بیماری‌ها و شرایط استفاده می‌کنند.
- **سیستم‌های پیش‌بینی‌کننده:** این سیستم‌ها از داده‌های پزشکی برای پیش‌بینی خطر ابتلا به بیماری‌ها یا عوارض استفاده می‌کنند.
- **سیستم‌های درمانی:** این سیستم‌ها توصیه‌هایی در مورد درمان‌ها و مداخلات ارائه می‌کنند.
- **سیستم‌های پشتیبانی تصمیم بالینی:** این سیستم‌ها به پزشکان در تصمیم‌گیری‌های بالینی با ارائه اطلاعات در مورد گزینه‌های درمانی، عوارض جانبی و نتایج احتمالی کمک می‌کنند.

ملاحظات اخلاقی و قانونی

استفاده از AI-MDSS مستلزم ملاحظات اخلاقی و قانونی مهمی است، از جمله:

- **تعصب AI-MDSS:** باید برای جلوگیری از تعصب در داده‌های آموزشی که بر روی آن آموزش دیده‌اند، به دقت توسعه و آزمایش شود.
- **مسئولیت:** مشخص کردن اینکه چه کسی در صورت بروز خطا یا آسیب ناشی از استفاده از AI-MDSS مسئول است، مهم است.
- **شفافیت:** پزشکان و بیماران باید از نحوه استفاده از AI-MDSS و محدودیت‌های آن آگاه باشند.

آینده AI-MDSS

انتظار می‌رود که AI-MDSS در سال‌های آینده نقش فزاینده‌ای در مراقبت‌های بهداشتی ایفا کند. پیشرفت‌های مداوم در یادگیری ماشین و پردازش زبان طبیعی منجر به توسعه سیستم‌های دقیق‌تر و جامع‌تر خواهد شد. علاوه بر این، ادغام AI-MDSS با سایر فناوری‌های نوظهور، مانند اینترنت اشیا (IoT) و واقعیت افزوده (AR)، پتانسیل بیشتری برای بهبود نتایج بیمار و تجربه مراقبت را دارد.

چالش‌ها

حریم خصوصی و امنیت داده‌ها: استفاده از داده‌های پزشکی حساس نیازمند رعایت مقررات حریم خصوصی و امنیت اطلاعات است.

اعتماد به تکنولوژی: پزشکان باید به دقت و قابلیت اعتماد این سیستم‌ها اطمینان حاصل کنند، زیرا تصمیمات بالینی بر اساس توصیه‌های آن‌ها انجام می‌شود.

آموزش و پذیرش: برای اینکه این سیستم‌ها به طور موثر مورد استفاده قرار گیرند، نیاز به آموزش پزشکان و کادر درمانی وجود دارد.

نمونه‌های موفق

- IBM Watson
- Google DeepMind
- سیستم‌های تشخیص سرطان

نتیجه‌گیری

سیستم‌های تصمیم‌یار پزشکی مبتنی بر AI توانمندی‌های زیادی در بهبود مراقبت‌های بهداشتی دارند. با پیشرفت‌های بیشتر در زمینه فناوری و هوش مصنوعی، انتظار می‌رود که این سیستم‌ها نقش اساسی‌تری در آینده پزشکی ایفا کنند. گرچه چالش‌هایی وجود دارد، اما مزایای آن‌ها به وضوح قابل مشاهده است و می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کند.

۲۰ نکته مهم برای بهبود مهارت اجتماعی در محیط کار

حسین مهران نیا / مسئول دفتر مدیریت آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

در حالت کلی، ممکن است بسیاری از کارکنان افرادی شایسته و دارای مهارت‌های حرفه‌ای قوی باشند؛ اما در رابطه با مهارت اجتماعی کمبودهایی داشته باشند؛ در این شرایط برقراری ارتباط و صحبت کردن با اطرافیان و همکاری در مورد موضوعاتی غیر از کار، برایشان دشوار می‌شود؛ همچنین ممکن است برخی از افراد در ظاهر، مهارت اجتماعی بالایی داشته باشند و برای صحبت کردن با اطرافیان مشکلی نداشته باشند؛ اما وقتی از شبکه سازی یا سخنرانی در حضور مخاطبان صحبت می‌شود، در لاک خود فرومی‌روند و به شخصی منزوی و نگران تبدیل می‌شوند. در چنین شرایطی، اگر شغلی داشته باشید که به‌طور مداوم، به تعامل روزمره با مشتریان و همکاران مجبور شوید، وقت آن است که روی مهارت‌های اجتماعی خود سرمایه‌گذاری کنید و در این زمینه به فردی حرفه‌ای تبدیل شوید. حال، سؤال این است: چگونه می‌توانیم ترس از برقراری روابط اجتماعی را برطرف کنیم و مهارت ارتباط موثر با دیگران را در خودمان بهبود بخشیم؟ در این مقاله ۲۰ نکته کاربردی برای بهبود مهارت‌های میان‌فردی ارائه می‌کنیم که با بررسی آنها می‌توانید با اعتمادبه‌نفس و قاطعیت بیشتری با اطرافیانتان در محیط کار ارتباط برقرار کنید.

۱. به دیگران علاقه نشان دهید

یکی از ساده‌ترین قوانین روابط اجتماعی این است که به دیگران گوش کنید؛ اما بسیاری از افراد، این نکته را فراموش می‌کنند؛ به عبارت دیگر، اینکه بتوانید به راحتی با دیگران صحبت کنید، بسیار خوب است؛ اما به یاد داشته باشید که اگر به جای گوش دادن به شخص مقابل و علاقه نشان دادن برای صحبت با او، تمام وقت خود را با صحبت کردن در مورد خودتان سپری کنید، او هم خیلی زود از صحبت کردن با شما خسته می‌شود؛ بنابراین، هنگام صحبت با اطرافیان به صحبت‌های آنان علاقه نشان دهید. در ادامه می‌بینید که روابطتان با دیگران بسیار پیشرفت می‌کند.

۲. روی زبان بدن‌تان تمرکز کنید

نکته مهم در برقراری روابط با دیگران سخنانتان نیست، بلکه نحوه گفتن آنها بسیار حائز اهمیت است؛ به عبارت دیگر، ممکن است اطلاعات یا سخنان ارزشمندی را برای مطرح کردن با اطرافیانتان مدنظر داشته باشید، اما اگر به قدر کافی در بیان آنها مهارت نداشته باشید یا آن‌طور که باید، برای صحبت کردن علاقه نشان ندهید، به احتمال زیاد هیچ‌کس حرف‌هایتان را قبول نمی‌کند؛ به همین دلیل، در محل کارتان باید از مهارت‌های زبان بدن‌تان استفاده کنید؛ به این صورت که صاف بایستید؛ در صورت نیاز به نشستن، صاف بنشینید؛ دستانتان را در کنارشان قرار دهید و از روی هم قراردادن آنها خودداری کنید؛ همچنین می‌توانید رفتارهای مدیران را هنگام صحبت با خودتان زیر نظر داشته باشید و از آنها تقلید کنید. به یاد داشته باشید که قصد دارید در میان جمع با اعتمادبه‌نفس کافی ظاهر شوید؛ پس رفتارهای خجالتی بروز ندهید و گوشه‌گیری نکنید.

۳. واضح صحبت کنید

برای اینکه هنگام مکالمه با شخص مقابلتان، مطمئن به نظر برسید، باید واضح و شمرده صحبت کنید؛ بنابراین، اگر می‌دانید که ممکن است شفاف صحبت نکنید، خودتان را آموزش دهید تا کندتر و واضح‌تر سخن بگویید؛ به این ترتیب، نسبت به بحثتان نیز بی‌علاقه به نظر نمی‌رسید.

۴. با لحن مقبولی صحبت کنید

علاوه بر واضح صحبت کردن، باید مطمئن شوید که با لحن مقبولی صحبت می‌کنید؛ به عبارتی، باید دقت داشته باشید که خیلی بلند صحبت نکنید و موجب آزردهی اطرافیانتان نشوید؛ از سوی دیگر، نباید آن‌قدر آرام صحبت کنید که مخاطبان برای شنیدن آنچه بیان می‌کنید، دچار مشکل شوند. آگاهی از تن صدای مناسب برای صحبت کردن در محیطی خاص می‌تواند تا حدودی دشوار باشد؛ به‌طور خاص، محیط‌های کاری که معمولاً ساکت هستند،

به بررسی بیشتری نیاز دارند؛ در این شرایط، نحوه برقراری ارتباط همکارانتان با دیگران را زیر نظر داشته باشید و از آنها پیروی کنید.

۵. روی مهارت گوش دادن کار کنید

همان طور که احتمالا می دانید، شنیدن چیزی با گوش دادن به آن به طور کامل متفاوت است. آیا تاکنون در بحث با یکی از همکارانتان، متوجه شده اید که از اواسط مکالمه توجه شخص مقابل به گفت و گویتان جلب شده باشد؟ در واقع، می توان گفت که در این شرایط، طرف مقابل به جای گوش دادن به سخنانتان، بیشتر به فکر زمان ناهار خود است. به نظر شما چنین رفتاری بی ادبانه نیست؟ در هر حال، شما نیز بدون آنکه خودتان بدانید، ممکن است چنین برخوردی را با اطرافیانتان داشته باشید؛ به همین دلیل، بهتر است که در دفعات بعدی، هنگام صحبت با اطرافیانتان، تمام حواس خود را به گوینده بدهید و مطمئن شوید که به دقت به سخنانش گوش می دهید، این یعنی گوش دادن فعال.

۶. معاشرت در محیط های جدید را تمرین کنید

برای بهبود مهارت اجتماعی خود تلاش کنید که به محیط های جدیدی وارد شوید که تاکنون در آنها حضور نداشتید؛ به این طریق می توانید اعتماد به نفستان را تقویت کنید و بر هرگونه اضطرابی که دارید، غلبه کنید؛ به عبارتی، هرچه بیشتر به شرایط و محیط های مختلف عادت کنید، بهبود مهارت اجتماعی شما نیز آسان تر خواهد شد؛ برای مثال، می توانید شرکت در کلاس های رقص یا سایر سرگرمی های مورد علاقه تان را امتحان کنید و با افراد جدیدی آشنا شوید.

۷. ارتباط چشمی را حفظ کنید

هنگامی که با شخصی صحبت می کنید یا یکی از همکارانتان با شما صحبت می کند، نگاهتان را از موبایل یا مانیتور کامپیوترتان بردارید و به صورت مستقیم، در چشمان طرف مقابل نگاه کنید. حتی اگر در محیط های کار امروزی تأکید بیشتری روی سریع تر کار کردن می شود، باز هم باید ادب را رعایت کنیم، بر اساس اصولی انسانی خود رفتار مناسبی با دیگران داشته باشیم و زمان مناسبی را به صحبت کردن با آنها اختصاص دهیم؛ با این تفاسیر، حفظ ارتباط چشمی با شخص مقابل بسیار مهم است. البته توجه داشته باشید که این کار را به صورت غیر حرفه ای انجام ندهید و سعی کنید که در چشمان مخاطبتان زیاد زل نزنید!

۸. قاطع باشید، نه پرخاشگر

درباره موضوع خاصی نظردادن یا به اشتراک گذاشتن اشتیاق خود در رابطه با موضوع مورد نظر، رفتاری پذیرفتنی است؛ با وجود این، باید مطمئن شوید که در این زمینه یا را فراتر از حد خود نگذارید و به این طریق احساسی، مانند اشتباه کردن یا حتی بدتر از آن احمق بودن، را به طرف مقابلتان منتقل نکنید. به یاد داشته باشید که اگر با بروز رفتارهای توهین آمیز، حدود خودتان را رعایت نکنید، پیش از وقوع هرگونه موقعیت های ناخواسته و ناراحت کننده باید مکالمه را خاتمه دهید.

۹. کانال های ارتباطی مؤثری را انتخاب کنید

انتخاب کانال ارتباطی مناسب در محل کار ضروری است. ممکن است اطرافیانتان به دلیل استفاده نکردن از کانال های ارتباطی کار درست، خیلی اوقات بره اشت غلطی از پیامتان داشته باشند؛ زیرا به احتمال زیاد، نمی توانند درک درستی از منظور پیامتان یا احساسات مربوط به آن به دست آورند. به عبارت دیگر، اگر می خواهید پیام مهمی را ارائه دهید، این کار را بشخصه انجام دهید؛ همچنین اگر فکر می کنید که پیام مورد نظرتان خیلی مهم نیست، به جای اینکه در روند کاری شخص دیگری اختلال ایجاد کنید، این کار را می توانید از طریق ارسال ایمیل به مخاطبتان انجام دهید.

۱۰. انعطاف پذیر باشید

داشتن ذهنیتی باز و انعطاف پذیر بودن می تواند در تمام موقعیت های اجتماعی به شما کمک کند. در ابتدا ممکن است روش خود را برای برقراری ارتباط با دیگران بهترین راه بدانید؛ اما اگر انعطاف پذیر باشید، به احتمال زیاد می توانید آنچه مدیرتان در رابطه با مهارت اجتماعی بیان می کند، بپذیرید و نسبت به ایده های او فکر کنید. در حقیقت، بدون داشتن نگرشی مثبت برای پذیرش نظرات اطرافیان، فرصت های پیشرفتتان را در محل کار از دست می دهید.

۱۱. چالش ها را بپذیرید

اگر از صحبت کردن در جمع می ترسید، پیشنهاد دهید که جلسه بعدی تیم را خودتان هدایت کنید یا ارائه ای را برای این جلسه آماده کنید. در حالت کلی، تلاش کنید تا کارهایی را که ترس از انجام آنها را در محیط کارتان دارید، تمرین کنید که مقبولیت و مهارت اجتماعی بیشتری در این زمینه به دست آورید؛ در این صورت، به تدریج یاد می گیرید که مهارت های مختلفتان را کشف کنید و برای افزایش اعتماد به نفس تان در چنین موقعیت هایی، دانش و تجربه بیشتری را کسب کنید.

۱۲. نگرش مثبت داشته باشید

نگرش مثبت در تمام محیط های اداری ضروری است؛ به عبارتی، هیچ یک از کارکنان نمی خواهند با فردی که همواره بدبین است یا به طور مداوم درمورد مدیر و شرکت خود انتقاد می کند، ارتباطی داشته باشند. افراد منفی نگر خیلی زود خسته کننده و غیرمؤثر به نظر می رسند. همان طور که داگ سندلر (Doug Sandler)، نویسنده کتاب «آدم های خوب ابتدا تمام می کنند» (Nice Guys Finish First)، می گوید: «افراد اجتماعی تمایل بسیاری به مثبت اندیشی دارند و این موضوع احتمال موفقیت آنها را خیلی بالاتر می برد.» بنابراین سعی کنید که درمورد خودتان افکاری منفی نداشته باشید و به نکات مثبت زندگی تان نگاه کنید.

۱۳. انتقادپذیر باشید

به طور معمول، برای بسیاری از افراد پذیرش انتقاد دشوار است؛ به خصوص، اگر شخصیتی کمال گرایی داشته باشند؛ باید بدانیم که هیچ یک از ما کامل نیستیم و همه ممکن است گاهی اوقات اشتباه کنیم، گرچه حتی پذیرش اشتباهاتمان نیز تاحدودی دشوار به نظر می رسد؛ با وجود این، انتقاد سازنده برای پیشرفت در کار ضروری است. به همین دلیل، سعی کنید که هنگامی که دیدگاهی را متضاد با نظراتان دریافت می کنید، خیلی سریع موضع دفاعی به خودتان نگیرید؛ وقت بگذارید، درمورد نظرات اطرافیانتان نیز فکر کنید و پیشنهادهایشان را بررسی کنید تا بتوانید در رابطه با بهتر بودن یا نبودن راه حل های آنان، به درستی تصمیم گیری کنید.

۱۴. محترمانه رفتار کنید

خوش اخلاقی و احترام به دیگران یکی دیگر از نکات مهم برای بهبود مهارت اجتماعی است؛ در واقع، بیان عبارت ساده ای مانند «متشکرم» می تواند تأثیر چشمگیری در پیشرفت روابطتان با سایرین داشته باشد؛ همچنین توجه داشته باشید که به حریم شخصی افراد احترام بگذارید، به لمس یا اذیت کردن مداوم آنان هنگام کار، رفتارهای تهاجمی و بی ادبانه بروز ندهید.

۱۵. خودتان باشید

اسکار وایلد (Oscar Wilde) معتقد است: «خودت باش؛ بقیه نقش ها را دیگران گرفته اند!» در حالت کلی، باید مراقب چگونگی رفتارتان در موقعیت های اجتماعی مختلف باشید؛ اما لزومی ندارد که تمام ابعاد شخصیتتان را متناسب با فرهنگ شرکت مورد نظر تغییر دهید؛ فقط باید مراقب باشید که چند تغییر ساده ایجاد کنید تا خودتان را با شرایط مختلف اجتماعی آینده مطابقت دهید.

۱۶. صبر داشته باشید

صبر و حوصله داشتن هنگام برخورد با دیگران، به ویژه در محیط کار، برای تقویت مهارت اجتماعی مهم است؛ به همین دلیل، باید تلاش کنید تا قبل از نتیجه گیری، فرصت دهید که دیگران نیز صحبت هایشان را به پایان برسانند؛ به این ترتیب، از هرگونه سوء تفاهم و بحث احتمالی جلوگیری می کنید.

جمع بندی

بسیاری از ما بخش بسیاری از ساعات بیداری خود را به جای حضور در دنیای واقعی، در فضای دیجیتال سپری می کنیم؛ در چنین شرایطی، اغلب به سختی می توانیم به محیط واقعی بازگردیم و خودمان را با شرایط اجتماعی سازگار کنیم. در این راستا، با مطالعه مطالبی که در این مقاله مطرح کردیم، می توانید مهارت های مورد نیاز را برای معاشرت در محیط کار یاد بگیرید.

روش هایی که با آن در محیط کار، شخصی حرفه ای شناخته می شوید:

**فاطمه طلائی زاده انزابی / کارشناس ارشد مدیریت
بازرگانی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز**

ارتباط عمومی با همکاران در محیط کار باید تابع قوانین محیط کار باشد. در واقع نمیتوانید همانطور که با دوستانتان رفتار می کنید با همکاران یا ریاستان رو به رو شوید. در این مطلب قصد داریم در مورد اصول رفتار حرفه ای و نحوه برخورد با همکاران صحبت کنیم.

راهنمای اصول رفتار حرفه ای و قوانین محیط کار:

اصول رفتار حرفه ای نوعی آداب معاشرت در چارچوب قوانین محیط کار است که ارتباط مستقیمی با رفتار محترمانه و مودبانه دارد. داشتن رفتار حرفه ای میتواند شانس موفقیت کاریتان را در آینده بهبود ببخشد. برخی از این اصول رفتار حرفه ای با همکاران عبارت هستند از:

صادق باشید

در محیط کار همیشه با صراحت عمل کنید هرگز اطلاعات محرمانه مربوط به مشتریان را با بخش های غیر مرتبط و غیر ضروری به اشتراک نگذارید. اگر این روش رفتاری را در برخورد با همکارانتان هم در پیش بگیرید، جلوی بسیاری از خبرچینی ها و شایعات در محیط کار گرفته می شود

احترام و رفتار دوستانه را فراموش نکنید

تابع قوانین محیط کار خود باشید ولی هرگز برای خطاب کردن همکارانتان از ادبیات شفاهی یا کتبی نامناسب استفاده نکنید. در صورتی که اشتباهی مرتکب شدید عذرخواهی کنید. گاهی بیان نکردن نظرات و عقیده شخصی هم نوعی احترام به همکاران است.

مدیریت زمان داشته باشید

برای حضور در محل کار تاخیر نداشته باشید. در عوض صبح ها چند دقیقه زودتر در شرکت حاضر شوید و با همکارانتان سلام و احوالپرسی کنید. به پهنه استراحت و ناهار از کارتان نزنید. هر روز برنامه روزانهتان را مرور کنید تا بدانید چه حجمی از کار در چه ساعات یا محل هایی باید انجام شوند

کار تیمی را جدی بگیرید

در اغلب شرکت ها فعالیت های روزانه به صورت گروهی و تیم انجام می شوند بنابراین باید بتوانید با سایر اعضای تیم همکاری و تعامل داشته باشید. اگر اختلافی وجود دارد آن را کنار بگذارید و مشکلات را بین خودتان حل و فصل کنید. به این ترتیب فعالیت های تیمی به خوبی پیشرفت می کنند و نتایج موفق شکل می گیرند. بر مهارت های تمرکز و افزایش مهارت فن بیان خود کار کنید تا بتوانید عملکرد بهتری در گروه داشته باشید

به سبک ظاهری و نوع پوشش خود اهمیت دهید

پوشیدن لباس مناسب و آراسته نه تنها از قوانین محیط کار و اصول رفتار حرفه ای به شمار می رود بلکه روی نحوه برخورد با همکار مرد هم اثر می گذارد. بنابراین سعی کنید از پوشیدن لباس هایی با تصاویر یا عبارات ناشایست، تحریک آمیز و.. دوری کنید

مسئولیت پذیر باشید

مسئولیت وظایف و اقدامات خودتان را بر عهده بگیرید. اگر کاری به شما محول شده آن را به دوش سایرین نیاندازید. اگر نمیتوانید کاری را طبق زمانبندی به پایان برسانید، اطلاع دهید و در صورت نیاز کمک بگیرید

داشتن تعهد به محیط کار

تعهد برای انجام وظایف و مسئولیت‌ها یکی از مهمترین اصول رفتار حرفه ای است. افراد متعهد همیشه اقدامات مثبتی برای پیشبرد اهداف و وظایف انجام می‌دهند و این سبک کاری آنها باعث الهام بخشی سایر همکاران می‌شود.

شایعه پراکنی و حرف های بی ارزش ممنوع

از شایعه و حرف‌های بی ارتباط به کارتان دوری کنید. اگر یکی از همکارانتان درباره رابطه عاشقانه کارمندان و.. صحبت کرد به گفتن کلمه «واقعاً؟» بسنده کنید و بعد سریعاً موضوع صحبت را تغییر دهید.

دوری از تنش و برخورد با همکاران

با همکارانتان درگیر نشوید. طبق اصول رفتار حرفه ای همیشه راهی برای مذاکره و حل اختلافات وجود دارد. بنابراین برای تعامل سازنده به دنبال راه حل‌های منطقی و درست باشید و همواره آرامشتان را حفظ کنید؛ این تکنیک در نحوه برخورد با همکار مرد هم مفید است.

علاقه مند به یادگیری

اگر طرز فکر یادگیرنده و خلاق داشته باشید میتوانید در رفتار با رئیس و مدیر شرکت از جایگاه مطلوبی برخوردار شده و برنده باشید. زیرا چنین افرادی به دلیل داشتن ایده‌های خوب و بکر برای کسب و کارها با ارزش هستند

اعتماد بنفسی

در رفتار با رئیس خود صداقت داشته باشید و آن را با چاشنی اعتماد به نفس آراسته کنید. اگر در رفتار با رئیس خود مطمئن و با اعتماد به نفس باشید او متوجه می‌شود که میتوانید از منطقه امن خود بیرون بیایید. این نوع رفتار با رئیس در تعیین کیفیت سمت و جایگاه شما در شرکت موثر است.

مثبت بودن

به جای اینکه در برخورد و رفتار با رئیس شرکت از حجم و ساعات کاری زیاد شکایت کنید سعی کنید میزان بهره‌وری خود را به نمایش بگذارید. داشتن انگیزه برای انجام وظایف و مسئولیت‌ها، ابتکار عمل و انرژی زیاد نکات مثبتی هستند که باید در رفتار با رئیس و مدیر شرکت مد نظر داشته باشید.

دقیق باشید

جزئیات را دست کم نگیرید. دقت در انجام کارها اولین اصول رفتار حرفه ای با همکاران و همینطور مدیریت رفتار با رئیس است. حتی اگر با استعدادترین کارمند یک شرکت باشید ولی نتوانید دقت و ریزبینی لازم برای اجرای امور را کسب کنید خیلی زود کنار گذاشته می‌شوید.

نگاهی به تاریخچه جشن سال نو میلادی در آسایشگاه خیریه کهریزک

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

جشن سال نو میلادی، جشنی است که هر ساله در شب آخرین روز از سال، یعنی ۳۱ دسامبر، برپا می‌شود و به آغاز سال جدید میلادی (اول ژانویه) اشاره دارد. این جشن در اکثر نقاط جهان جایگاهی ویژه دارد و یکی از بزرگ‌ترین و معروف‌ترین جشن‌های سالانه در جهان است. این جشن با تزئین درخت کریسمس، هدیه دادن، غذاها و نوشیدنی‌ها، دورهمی و شادی همراه است. در بسیاری از کشورها، مردم در شب سال نو میلادی در کنار خانواده و دوستان خود جمع می‌شوند و باهم لحظات خوشی را سپری می‌کنند.

شب سال نو، یا همان «New Year's Eve»، شبی پر از جشن و شادی است. مردم با دوستان و خانواده خود گرد هم می‌آیند و باهم به استقبال سال جدید می‌روند. در بسیاری از شهرها، مراسم آتش‌بازی برگزار می‌شود که آسمان شب را به رنگ‌های روشن و شادی می‌پوشاند. روز سال نو، یا «New Year's Day»، روزی است برای استراحت و بازنگری در خود و اعمال خود. طبق رسمی کهن مردم در این روز به تجدید آرمان‌ها و اهداف خود در سال آینده می‌پردازند. این روز یک فرصت است تا به خود بیندیشیم و سعی کنیم برای خود برنامه‌ریزی کنیم. روز سال نو به همگان این توصیه را دارد که برای رشد و شکوفایی خود بکوشند و سعی کنند تبدیل به انسانی بهتر شوند.

تاریخچه جشن سال نو میلادی

جشن سال نو میلادی ریشه در جشن‌های سال نو باستانی دارد. در بسیاری از فرهنگ‌های باستانی، مردم در پایان سال با جشن و شادی از سال قدیمی خداحافظی می‌کردند و برای سال جدید آرزوی خیر و برکت می‌کردند. جشن سال نو میلادی به شکل امروزی آن در قرن چهارم میلادی در امپراتوری روم آغاز شد. در آن زمان، مردم امپراتوری روم در شب پایان سال، جشنی به نام انقلاب زمستانی برگزار می‌کردند. این جشن با آتش‌بازی و شادی همراه بود.

در قرن هفتم میلادی، کلیسای کاتولیک رسم جشن سال نو را به تصویب رساند و این جشن را به جشن میلاد مسیح پیوند داد. از آن زمان به بعد، جشن سال نو میلادی به یکی از مهم‌ترین جشن‌های مسیحیان تبدیل شد. نکته قابل توجه آن است که بعد از تصویب جشن سال نو توسط کلیسای کاتولیک در بسیاری از کشورها جشن کریسمس و سال نو در یک روز برگزار می‌شود؛ اما ماهیت این دو جشن با یکدیگر متفاوت هستند. کریسمس زادروز عیسی مسیح است و جشنی مذهبی برای مسیحیان محسوب می‌شود، اما جشن سال نو میلادی جشنی همگانی برای تمامی مردم جهان است که از تقویم میلادی استفاده می‌کنند. با این حال به دلیل قرابت زمانی این جشن بسیاری از مسیحیان اقصی نقاط دنیا این جشن را هم‌زمان با کریسمس برگزار می‌کنند. در اجرای مجازی کریسمس، ارکستر ایستگاه با کمک بیست‌ویک نوازنده و خواننده به اجرای ترانه‌ای معروف «we wish you a merry Christmas» پرداخته است.

آداب و رسوم جشن سال نو میلادی

جشن سال نو میلادی در کشورهای مختلف جهان آداب و رسوم متفاوتی دارد؛ البته می‌توان در تمامی آن‌ها اشتراکاتی یافت؛ برای مثال درخت کریسمس یکی از نمادهای اصلی جشن سال نو میلادی است. این درخت معمولاً با چراغ‌های رنگی، توپ‌های کریسمس و کاغذهای رنگی تزئین می‌شود. درخت کریسمس نشانه تولد مسیح و نور ایمان است. هدیه دادن یکی از مهم‌ترین بخش‌های جشن سال نو میلادی است و در تمامی کشورها به نحوی انجام می‌شود. کودکان معمولاً منتظر هدیه‌های بابانوئل هستند. بابانوئل یک شخصیت خیالی و مشهور سال نو است که در این شب به خانه‌های کودکان می‌آید و هدیه‌هایی را برای آن‌ها می‌گذارد. هدیه دادن نشانه محبت و دوستی است.

مردم در شب سال نو میلادی غذاها و نوشیدنی‌های مخصوصی می‌خورند. در برخی از کشورها، خوردن انگور در شب سال نو میلادی نشانه خوش‌شانسی است. انگور نماد فراوانی و شیرینی زندگی است. شب سال نو میلادی را همواره با پای‌کوبی و شادی جشن می‌گیرند. جشن سال نو باید توأمان با سرزندگی و انرژی باشد تا به‌خوبی با سال قدیمی خداحافظی کنیم و برای سال جدید آماده شویم.

سال نو میلادی در ایران

جشن سال نو میلادی در ایران نیز برگزار می‌شود. این جشن به‌ویژه در میان مسیحیان ایرانی بسیار محبوب است. در بسیاری از شهرهای ایران، کلیساها در شب سال نو میلادی مراسم جشن برگزار می‌کنند. مردم ایران در این جشن با تزئین درخت کریسمس، هدیه دادن، خوردن و نوشیدن و رقص و شادی همراه می‌شوند. جشن سال نو میلادی فرصتی است برای مردم سراسر جهان تا با گرد هم آیند و سال جدید را جشن بگیرند. این جشن همچنین فرصتی است برای مردم تا برای یک سال جدید بهتر را آرزو کنند. صلح و دوستی پیام این عید است. می‌توان گفت در این روز سرتاسر دنیا به جهانی بهتر فکر می‌کنند. ایستگاه صلح و دوستی را برای تمامی مسیحیان سراسر دنیا آرزومند است و سال نوی میلادی را به همگان تبریک می‌گوید.

سال نو میلادی در کهریزک

به ساعت عاشقی و در شب سال نو میلادی، همه ساله جمع کثیری از مدجویان مسیحی به اتفاق مددکاران و پرستاران خود گرد هم می‌آیند تا این واقعه زیبا و بیاد ماندنی را جشن بگیرند.

مدبران و دست‌اندرکاران آسایشگاه نیز همچون همیشه با لبانی خندان در کنار این عزیزان هستند تا دلخوشی آنان را دو چندان نمایند اما در وصف برگزاری این مراسم همین بس که بگوئیم کلیسای جماعت ربانی عاشقانه و همه ساله بسیاری از اسباب برگزاری این مراسم زیبا را متقبل شده و با حضور کشیش، گروه سرود مذهبی، اجرای آهنگ‌های دلنشین ویژه شب عید مسیحیان و در نهایت پذیرایی از میهمانان بر عهده گرفته و خاطره‌ای به یاد ماندنی در ابتدای سال نو میلادی بر اذهان مدجویان حاضر در سالن اجتماعات در آسایشگاه خیریه کهریزک می‌گذارد.

آری؛ انسانیت، خدمت به هموعان، دین و آئین نمی‌شناسد، مذهب و کیش نمی‌داند، بلکه در اندیشه خدمت به کسانی است که نیازمند حمایت هستند، نیازمند نگهداری شبانه روزی هستند و در نهایت آرامش بخش آنان در سردترین دوران زندگی کسانی هستند که انسانیت را با تمام وجود درک کرده‌اند.



شب یلدا

مهیار جعفری / کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

شب چله به عنوان بلندترین شب سال، برای ما ایرانی‌ها پر از خاطره است؛ از زمان کودکی که انشای شب یلدا می‌نوشتیم تا جمع شدن فامیل، انداختن سفره شب یلدا، تزیین انار شب یلدا و گوش دادن به شعر و قصه زیر کرسی.

ریشه‌شناسی واژه یلدا و چله

یلدا یعنی چه؟

یلدا واژه‌ای سریانی به معنای زایش و تولد است. سریانی زبانی بود که در میان مسیحیان رواج داشت. این معنا، از بررسی و تحقیق در واژه‌نامه‌ها و کتاب‌های تاریخی به دست آمده است. ابوریحان بیرونی، دانشمند همه فن حریف و تقویم‌شناس، از شب یلدا با نام میلاد اکبر یاد می‌کند و منظور از این نام را میلاد خورشید دانسته است.

چله بزرگ زمستان که درست بعد از شب یلدا آغاز می‌شود؛ شروع زمستان است و شدت سرما در آن بیشتر است. چله بزرگ تا دهم بهمن طول می‌کشد. پس از آن، چله کوچک شروع و تا اول اسفند ادامه دارد. شدت سرما در چله کوچک کمتر است و آسیب کمتری هم می‌رساند. چهار روز پایان چله بزرگ، و چهار روز آغاز چله کوچک را، چهار چله می‌گویند که نهایت شدت سرما در این مدت اتفاق می‌افتد.

دلایل برپایی جشن شب یلدا

باورهای کهن ایرانی بر اساس اسطوره‌ها و شناخت رویدادهای کیهانی شکل گرفته است. روایت‌های مختلفی از علت برگزاری جشن یلدا وجود دارد.

روایت اول؛ پیروزی روشنایی و نور بر ظلمت و تاریکی

روایت دوم: شب تولد مهر و میترا (خورشید) و آغاز خلقت

در این شب میترا به جهان بازمی‌گردد. او ساعات روز را طولانی می‌کند؛ در نتیجه برتری خورشید پدیدار می‌شود.

درباره‌ی نام ماه‌های آذر و دی این‌طور می‌گویند: «آذر (عنصر آتش)، ایزد یا فرشته مینویی را نمایندگی می‌کند. این ایزد در سنت زرتشتی و مهرپرستی مقدس و مهم محسوب می‌شده. آتش مقدس در آتشکده‌ها، جلوه همین ایزد است. در مقابل، دی که آغاز زمستان است، پلید و اهریمنی محسوب می‌شده. برخی هم بر این باورند که نام ماه دی از آیین میتراپی آمده است و به معنای دادار و خداوند است. چرا که با شروع دی میترا بر اهریمن غلبه می‌کند.

شب چله (یلدا) از نظر علم نجوم

از آغاز تابستان، هر روز خورشید از جای دیروزش کمی نزدیک‌تر به جنوب طلوع می‌کند. به همین ترتیب موقع غروب هم از جای قبلیش، کمی نزدیک‌تر به جنوب غروب می‌کند. این اتفاق، باعث می‌شود که خورشید هر روز از مرکز آسمان به سمت جنوب متمایل‌تر شود و طلوع و غروب زودتر اتفاق بیفتد. نتیجه آن کوتاه شده طول روز و افزایش زمان تاریکی است.

آداب و رسوم شب یلدا چیست؟

قدیم دور کرسی می‌نشستند. قبل‌تر از آن دور آتش جمع می‌شدند و الان بخاری‌ها مجلس را گرم می‌کنند. آتش در گذشته نماد خورشید بود و برپا کردن آتش به خاطر پاسداشتش انجام می‌شده است. البته برخی هم عقیده دارند که آتش را برای برطرف کردن نحسی اهریمن و تاریکی روشن می‌کردند. وظیفه این آتش از بین بردن و فراری دادن تاریکی و نیروهای اهریمنی بوده است.

مثل‌گویی یا قصه‌خوانی در شب یلدا

مثل‌گویی که نوعی شعرخوانی و داستان‌خوانی است در قدیم اجرا می‌شده. به این صورت که خانواده‌ها در این شب گرد هم می‌آمدند و پیرترها برای همه قصه تعریف می‌کردند.

فال حافظ در شب یلدا

معمولاً در شب‌های یلدا بزرگ فامیل به دیوان حافظ تفالی می‌زند. گرفتن فال حافظ شب یلدا به این ترتیب است که مخاطب فال نیت کرده و بزرگ مجلس این جمله یا شبیه به این را می‌گوید: «ای حافظ شیرازی، تو کاشف هر رازی، من طالب یک فال، بر من نظر اندازی...»

شاهنامه‌خوانی

جزء جدایی‌ناپذیر دیگر شب یلدا، شاهنامه‌خوانی است. این رسم از دیرباز در ایران رایج بوده. جذابیت شاهنامه‌خوانی به شیوه‌ی نقالی چند برابر می‌شود. متأسفانه این رسم نقالی در حال ناپودی است. باید خیلی خوش شانس باشید که در خانواده‌تان چنین فردی داشته باشید.

سفره شب یلدا

از جذاب‌ترین آیین‌های شب یلدا یا شب چله، سفره و خوردنی‌های آن است. سفره شب یلدا شامل میوه‌های مخصوص، آجیل مخصوص و دیگر تنقلات است.

میوه‌های شب یلدا

انار

انار میوه اصلی سفره شب یلدا است. پیشینیان انار را میوه باروری و برکت می‌دانستند. آن‌ها این معنا را از دانه‌های زیاد آن دریافت می‌کردند. همچنین انار به خاطر رنگ قرمزش نماد شادی و خورشید است.

هندوانه

هندوانه هم مثل انار میوه مخصوص سفره یلدا است. اما آیا خوردن هندوانه اول سرما عجیب نیست؟ باید گفت که همه می‌دانیم هندوانه میوه‌ای تابستانی است؛ پس هندوانه علاوه بر سرخیش نمادی از خورشید است و یادآور گرمای تابستان و حرارت است.

تنقلات و آجیل شب یلدا

در این شب مهم‌تر از شام، تنقلات و آجیل مخصوص شب یلدا است. در گذشته که نگهداری طولانی مدت میوه‌ها راحت نبود؛ خیلی از میوه‌ها را برای نگهداری و مصرف در فصل‌های دیگر، خشک می‌کردند.

آجیل شب یلدا

مغزهایی مثل پسته، گردو، بادام و فندق اجزای اصلی آجیل مخصوص شب یلدا هستند. در کنار این‌ها انجیر و توت خشک شده هم حاضر اند. از قدیم نخودچی و کشمش در بین آجیل شب یلدا وجود داشته. غیر از این‌ها گندم و نخود برشته، شاهدانه، تخمه هندوانه و کدو هم جز آجیل‌های شب یلدا بوده.

ایرانیان نزدیک به چند هزار سال است که شب یلدا آخرین شب پاییز را که درازترین و تاریک‌ترین شب در طول سال است تا سپیده دم بیدار می‌مانند و در کنار یکدیگر خود را سرگرم می‌دارند تا اندوه غیبت خورشید و تاریکی و سردی روحیه آنان را تضعیف نکند و با به روشنایی گراییدن آسمان به رخت خواب روند و لختی بیاسایند. با پیشرفت علم دلایل نیاکان ما معقول به نظر نمی‌رسد و فقط این جشن به یادگار باقی مانده است.

منبع: <https://shahraranews.ir/fa/news/306012/>

<https://www.digikala.com/mag/yalda-night>

<https://blog.entekhabcenter.com/yalda-night-1403-history-shab-cheleh>

منبع:

گفت و گوی گرم و صمیمی با نیکوکار ارجمند داوود رمضانی محمدی

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

پرسیدیم انگیزه شما برای انجام این پروژه خیر خواهانه چه بود؟

با نگاهی مغموم و صدایی بغض آلود پاسخ داد: این قصه سر دراز دارد.

کمی سکوت کرد بعد ادامه داد.

زمانی که پسرم هادی بیمار بود به بهبودی آن امید داشتیم. وقتی وضع جسمانی اش وخیم شد برایمان سخت بود بپذیریم که دیگر او را کنارمان نداشته باشیم. روزهای سخت و دلگیری بر ما حاکم بود.

تقدیر الهی این بود که هادی عزیز از بین ما برود.

همسر آقای داوودی این طور ادامه داد: وقتی پسرم هادی به دیار باقی شتافت به فکر آن بودیم که با اموالش چه کار کنیم که ماندگار باشد و موجب شادی روحش شود.

پس از کلی تحقیق و بررسی و مشورت با نزدیکان تصمیم گرفتیم که اموال عزیزمان را بفروشیم و در مجموعه مقدس و ارزشمند کهریزک صرف نماییم.

باز هم سکوتی غم بار فضا را در بر گرفت.

ناگهان باصدایی محکم و کلامی مطمئن با این عنوان که نمی دانم ولی باور دارم فرزند عزیزم آن کاری که لازم بود را به نحو احسن انجام داد، شکست.

ما بارها مجموعه بزرگ کهریزک را بازدید کردیم..

کودکان مظلوم ایتیم و سندروم داون که همیشه در قلب ما هستند و یا بیماران ام اس .

سالمندان عزیز که هر کدام به نحوی محرک ما برای این اقدام بودند.

امروز که اینجا هستیم روز بسیار خوبی برای ما و فرزندان بود.

شاید باورتان نشود تمام تردیدهایی که در مورد صحیح بودن تصمیمی که گرفته بودیم به باور و یقین تبدیل شد.

احساس بسیار خوبی داریم.... آرامشی که نیاز داشتیم بلکه بیشتر نصیبمان شد.

از اینکه اموال فرزندان امروز به بهترین شکل ممکن به تأسیس محلی برای فعالیت هنری و توانبخشی سالمندان، مددجویان و توانخواهان تبدیل شده، خداوند منان را شاکریم.

کهریزک بهشت روی زمین است. امروز مزد سالها صبر و تلاش را گرفتیم. تک تک این لحظات همیشه در خاطره ما به نیکی خواهد ماند.

بنا داریم در آینده نزدیک خانه ای در جاده چالوس که متعلق به فرزندان بود را برای استفاده مددجویان کهریزک به موسسه خیریه کهریزک اهدا نماییم..

صحبت های پایانی ما با بیان چند خاطره، نکات جالب و البته بسیار مهم اخلاقی را به همراه داشت...

مادر هادی اینطور بیان کرد: دیگر مال دنیا برای ما اهمیتی ندارد. اینکه بتوانیم از مال دنیا برای خوشحال کردن دل هم نوعان خود بهره لازم را ببریم هم در دنیا و هم در آخرت سرافراز خواهیم شد.

از مدیریت و پرسنل زحمتکش کهریزک بابت تلاش ها و خدمات بی وقفه ای که به مددجویان ارائه می کنند و البته بابت شرایطی که فراهم شد تا ما هم در این امر خیر و ماندگار سهیم باشیم صمیمانه تشکر می کنیم و از خداوند منان آرزوی سلامتی و تندرستی داریم.

لازم به است که فاز دوم مجموعه کارگاه های توانبخشی و هنری در قالب خیاطی، نقاشی، نمایشگاه و فروشگاه به بهره برداری رسید که نیکوکار ارجمند داود رضانی محمدی، نقش و سهم بسیاری در این پروژه داشتند.

لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۵۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.



حضور شاد کودکان مهد کهریزک در جلسه هیئت مدیره موسسه به مناسبت روز جهانی کودک



به مناسبت روز جهانی کودک، بچه‌های مهد کودک آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با لباس‌های سنتی زیبا در سالن هیئت مدیره حضور یافته و با اجرای سرودهای شاد و دل‌انگیز، لحظاتی شاد و پرانرژی را برای اعضای هیئت مدیره و هیئت امناء رقم زدند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک در آستانه روز جهانی کودک، بچه‌های مهد کودک آسایشگاه خیریه کهریزک تهران که فرزندان مادرانی هستند که به‌طور شبانه‌روزی در این مرکز به خدمات‌رسانی به توان‌خواهان مشغولند، در یک مراسم خاص و به یادماندنی حضور یافتند. تعدادی از این کودکان که در رده‌های سنی نوزاد، نوپا تا ۶ سال قرار دارند، با پوشش‌های سنتی زیبا و متنوع، به سالن هیئت مدیره و هیئت امناء وارد شدند و با اجرای چند سرود شاد، فضایی پر از نشاط و سرزندگی را به وجود آوردند. در این مراسم، عظیمی معاون مالی و اداری آسایشگاه خیریه کهریزک تهران به همراه مدیر داخلی مهد کودک، گزارشی از عملکرد مهد کودک ارائه دادند و در کنار پرسش و پاسخ‌های هیئت مدیره و اعضای هیئت امناء، روند فعالیت‌های این مرکز برای مراقبت و آموزش کودکان بیان شد.

این جشن، فرصتی بود تا علاوه بر بزرگداشت روز جهانی کودک، به خدمات شایسته‌ای که به این کودکان و خانواده‌هایشان ارائه می‌شود، توجه بیشتری شود و اهمیت حمایت از نسل آینده در جامعه برجسته‌تر گردد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

با نگاهی آگاهانه و تخصص‌محور، آسایشگاه خیریه کهریزک دوره آموزشی ارزیابی‌های جامع سالمندی CGA را با هدف شناسایی و رفع چالش‌های دوران سالمندی برگزار کرد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: دوره آموزشی ارزیابی‌های جامع سالمندی CGA با حضور دکتر بختیاری معاون سلامت، دکتر شیما ریسی متخصص طب سالمندی، جمعی از پرستاران و متخصصان حوزه سالمندی با پرداختن به چالش‌های مراقبتی و اهمیت ارزیابی‌های جامع سالمندان در سالن دکتر نراقی دانشگاه علمی کاربردی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. دکتر بختیاری در این برنامه تأکید کرد: هدف اصلی از برگزاری این دوره، بررسی وضعیت سالمندان در ابعاد مختلف شناختی، محیطی، جسمی، روحی، فرهنگی، امنیتی و اقتصادی است. این ارزیابی‌ها نقشی کلیدی در شناسایی نیازهای ویژه این گروه سنی دارد. دکتر شیما ریسی، متخصص طب سالمندی، در این دوره به جدیدترین روش‌های ارزیابی سالمندان اشاره کرد و با تأکید بر اهمیت هماهنگی میان متخصصان سلامت افزود: ما نیازمند مراقبت‌های سازمان‌یافته توسط پزشکان، پرستاران و درمانگران هستیم تا ارزیابی جامع سالمندان CGA به شکلی دقیق و کامل انجام شود. این فرآیند نه تنها کیفیت زندگی سالمندان را ارتقا می‌دهد، بلکه کاهش چشمگیر هزینه‌های سلامت را نیز به همراه خواهد داشت.



آسایشگاه خیریه کهریزک، با تکیه بر برنامه‌ریزی آگاهانه و نگاه جامع به موضوع سالمندی، بار دیگر نشان داد که تنها به ارائه خدمات روزمره بسنده نمی‌کند. برگزاری این دوره تخصصی، گامی موثر در مسیر تربیت کادر درمانی حرفه‌ای و ایجاد مدل‌های نوین مراقبتی است که بر بهبود همه‌جانبه کیفیت زندگی سالمندان تمرکز دارد. این اقدام کهریزک می‌تواند الگویی برای سایر مراکز باشد و آینده‌ای روشن‌تر را برای مراقبت‌های سالمندی در ایران رقم بزند.

جشن روز جهانی معلول در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

بیش از ۷۰۰ معلول جوان و میانسال ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک، روز جهانی معلولین را در کنار حامیان خود گرمی داشتند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ با هنرنمایی گروه هنری معلولین، ویژه برنامه گرامیداشت روز جهانی معلولین در آسایشگاه خیریه کهریزک آغاز شد. اعضا هیأت امناء و هیأت مدیره کهریزک و تنی چند از مسئولان و مدیران حضور در این جشن بزرگ و گرامیداشت روز جهانی معلولین را تنها بهانه ای می دانند که به همگان یادآوری شود معلولین هم مانند سایر افراد جامعه دارای حقوق مساوی و مطالبات قانونی هستند. حق برخورداری از زندگی آرام، اشتغال پایدار، تحصیل، درآمد کافی و استفاده از امکانات شهری، حداقل حقوقی است که باید برای یکایک آنان در نظر گرفته شود.



در این میان به همت نیکوکار همیشگی سرکار خانم هاشمی کلیه اسباب پذیرایی و مسئولیت اجرای انواع برنامه های شاد و مفرح برگزار شد. حضور خوانندگان همراه و نیکوکار همیشگی کهریزک، احمد شهبانی و مرتضی اشرفی نیز از بخش های مهم این جشن بود. در پایان این مراسم، به ۱۳ نفر از معلولینی که در زمینه های مختلف ورزشی، تحصیلی، هنرآموزی و مشارکت در تولید کالاهای هنری بیشترین رتبه را کسب کرده بودند، هدایای نفیسی اهدا شد.

جشن پرشور روز جهانی کودک در مهد کودک آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

مهد کودک آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، به همت مریم عظیمی، معاونت مالی و اداری و مدیر مهد کودک، میزبان جشن روز جهانی کودک بود. این رویداد با حضور کودکان کارکنان آسایشگاه و اجرای برنامه های شاد و متنوع برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ همزمان با روز جهانی کودک، مهد کودک آسایشگاه خیریه کهریزک تهران فضایی سرشار از شادی و نشاط را برای کودکان و خانواده هایشان رقم زد. این جشن که با مدیریت خانم مریم عظیمی برگزار شد، پذیرای کودکان پرستاران، بهیاران و دیگر کارکنان آسایشگاه بود که لحظاتی به یادماندنی را تجربه کردند. برنامه های متنوعی از جمله شعرخوانی، دکلمه، مسابقات جذاب و بردن کیک، محور اصلی این مراسم بود. کودکان با همراهی مربیان دلسوز خود، با اجرای هنری و مشارکت در مسابقات لحظات مفرحی را سپری کردند. لحظه بردن کیک بزرگ جشن، نقطه اوج این رویداد بود که با تشویق و شور حضار همراه شد.



این مراسم با حضور معاونین و مدیران آسایشگاه نیز همراه بود که نشان دهنده اهمیت این رویداد برای مجموعه کهریزک است. برگزاری این جشن به عنوان بخشی از تلاش های همیشگی کهریزک در راستای ایجاد فضایی گرم و صمیمی برای کودکان و خانواده های کارکنان، بار دیگر ارزش های انسانی و تعهد این مجموعه را برجسته کرد. روز جهانی کودک در مهد کودک کهریزک، فرصتی بود تا شادی و امید به زندگی در کنار فعالیت های خیرخواهانه معنا پیدا کند.

تیم های بوچیای بانوان و آقایان آسایشگاه خیریه کهریزک قهرمان اولین دوره لیگ استان تهران شد



آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، مهد بوچیا ایران، بار دیگر قدرت خود را در این رشته ورزشی اثبات کرد و در اولین دوره لیگ بوچیای استان تهران به مقام قهرمانی دست یافت. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ اولین دوره لیگ بوچیا استان تهران روزهای پنجشنبه و جمعه، ۱ و ۲ آبان ماه، در ورزشگاه مادر و کودک بعثت برگزار شد. در این مسابقات، تیم بوچیای آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با درخشش توان خواهان مقیم آسایشگاه و اعضای تیم مراقبت در منزل توانست عنوان قهرمانی را در رده سنی بزرگسالان از آن خود کند. در این مسابقات، توان خواهان آسایشگاه خیریه کهریزک، که با وجود معلولیت های جسمی و حرکتی شدید عضو تیم های حرفه ای بوچیا هستند، در رده سنی بزرگسالان به میدان رفتند و در بخش بانوان و آقایان، خوش درخشیدند و عنوان قهرمانی را به دست آوردند. آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، به عنوان یکی از مراکز پیشرو در حوزه توان بخشی و ورزش حرفه ای برای افراد دارای معلولیت، سابقه درخشانی در مسابقات بوچیا دارد. این موفقیت در حالی رقم خورد که آسایشگاه کهریزک پیش تر نیز حضور درخشان در مسابقات لیگ قهرمانی کشور و استان تهران را تجربه کرده و حتی نمایندگانی در سطح رقابت های آسیایی داشته است. از جمله افراد برجسته این مجموعه، می توان به ظریف احمدی، عضو تیم ملی بوچیا اشاره کرد که افتخارات متعددی برای ایران به ارمغان آورده است.

این موفقیت بزرگ، بار دیگر جایگاه آسایشگاه خیریه کهریزک را به عنوان مهد بوچیا در ایران تثبیت کرد. مسئولین این مجموعه با افتخار اعلام کردند که کهریزک همچنان در تربیت و حمایت از ورزشکاران حرفه ای این رشته پیشگام بوده و آمادگی دارد تا نمایندگان بیشتری را به عرصه های ملی و بین المللی معرفی کند. آسایشگاه خیریه کهریزک تهران به عنوان مهد بوچیای ایران، نه تنها در سطح ملی حرف های زیادی برای گفتن دارد، بلکه با پرورش استعداد های توانمند، الگویی برای توسعه ورزش در میان افراد دارای معلولیت است.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

آغاز هفته گرامیداشت هفته جهانی معلولان

در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران از ۱۰ الی ۱۵ آذر میزبان برگزاری برنامه های ویژه ای به مناسبت روز جهانی معلول، فرصت نمایش توانمندی ها و خلاقیت های افراد توان خواه را فراهم کرده است. جشنواره غذا، مسابقات ویلچرانی، نمایش فیلم های سینمایی و بازارچه صنایع دستی تنها بخشی از این برنامه ها هستند که در کنار هم، پیام امید و همبستگی را به جامعه منتقل می کنند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ به مناسبت نکوداشت هفته جهانی معلول برنامه های این هفته با جشن روز افتتاحیه در بازارچه دوستی با حضور دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، معاونان و مدیران آسایشگاه و جمعی از توان خواهان آغاز شد. در این مراسم، توان خواهان به ارائه صنایع دستی و تولیدات هنری خود پرداختند و فضای بازارچه مملو از همبستگی و انرژی مثبت بود. دکتر حسین نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و بنیانگذار حمایت از حقوق معلولین ضمن تبریک این ایام به جامعه هدف اظهار داشت: جامعه ما نیازمند شناخت بیشتر از توانایی های افراد دارای معلولیت است این برنامه ها فرصتی است تا نشان دهیم محدودیت ها نمی توانند سد راه استعداد و خلاقیت باشند. دکتر نحوی نژاد با اشاره به برنامه های متنوع این هفته، بر اهمیت تقویت آگاهی اجتماعی و نمایش ظرفیت های جامعه معلولین تاکید کرد و افزود: با نمایش ظرفیت ها و دستاوردهای جامعه هدف پیمای از امید و همبستگی به جامعه منتقل خواهد شد.



دکتر نحوی نژاد در پایان سخنان خود عنوان کرد: برگزاری این هفته تنها یک جشن نیست، بلکه فرصتی است تا صدای جامعه معلولین بهتر شنیده شود و توجه بیشتری به حقوق و نیاز های آنان صورت گیرد. در این هفته، مجموعه ای از فعالیت های متنوع برای عموم مردم و ساکنان آسایشگاه در نظر گرفته شده است: بازارچه صنایع دستی: نمایش و فروش آثار هنری و صنایع دستی تولید شده توسط افراد دارای معلولیت. جشن بزرگ روز معلول: اجرای سرود، دلنوازی، نمایش، مسابقه، سرودخوانی و اهدا هدایا به معلولین نمونه و موفق. جشنواره غذا: ارائه غذاهای متنوع و سنتی توسط افراد دارای معلولیت و خیران. سمپوزیوم های تخصصی: نشست هایی با محوریت حقوق معلولین، چالش ها و راهکارهای توان بخشی. مسابقات ویلچرانی: رقابتی شاد و جذاب برای نمایش توانایی های حرکتی معلولین. اکران فیلم های سینمایی: نمایش فیلم های منتخب با محوریت مسائل اجتماعی و مرتبط با جامعه معلولین به مدت پنج روز. این مراسم به دلیل تقارن با ایام سوگواری حضرت فاطمه زهرا (س) در حال و هوای متفاوت تا ۱۵ آذرماه ادامه دارد و آسایشگاه خیریه کهریزک تهران از عموم مردم و خیرین دعوت کرده است تا با حضور در این رویدادها، حمایت خود را از توان خواهان نشان دهند.

برگزاری سمپوزیوم توانبخشی و زندگی مستقل در دومین روز هفته ویژه معلولین در آسایشگاه کهریزک



در دومین روز از گرامیداشت هفته ویژه معلولین، سمپوزیوم تخصصی با محوریت توانبخشی، مناسب سازی محیط زندگی و ارتقای کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت، در سالن دکتر نراقی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ این رویداد با حضور مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک، توان خواهان، کارشناسان و متخصصان حوزه توانبخشی و جمعی از مسئولان برگزار شد. سخنران حاضر در این سمپوزیوم به بررسی موضوعات کلیدی و ارائه راهکارهای کاربردی پرداختند. دکتر حسین نژاد نحوی نژاد قائم مقام دانشگاه علمی کاربردی کهریزک در سخنرانی خود، به اهمیت سلامت روان در افراد دارای معلولیت و نقش آن در بهبود کیفیت زندگی اشاره کرد. خانم آرزو ولایی نیز اصول مراقبت از افراد دارای معلولیت جسمی و لزوم توجه به جزئیات این مراقبت ها را تشریح کرد.

دکتر کاظمی در ادامه، بر ضرورت مناسب سازی محیط زندگی برای افراد دارای معلولیت تأکید کرد و راهکارهای اجرایی برای تحقق این مهم را ارائه داد. همچنین آقای یاسر فریادرس با ارائه موضوع «زندگی ورای محدودیت ها» به تشویق توان خواهان برای استفاده از ظرفیت ها و توانایی های خود پرداخت. این سمپوزیوم در فضایی علمی و تعاملی برگزار شد و گامی ارزشمند در راستای ارتقای آگاهی عمومی نسبت به حقوق، نیازها و توانمندی های افراد دارای معلولیت به شمار می آید. هفته گرامیداشت معلولین، فرصتی است تا با افزایش همبستگی و توجه بیشتر به این قشر، شرایطی فراهم شود که زندگی مستقل و شایسته برای همه توان خواهان محقق گردد.

طعم همدلی در جشنواره غذای کهریزک؛ جشنی برای لبخندها و زندگی



آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، در سومین روز از هفته جهانی معلولان، میزبان جشنواره سالانه غذا با حضور دکتر نحوی نژاد، جمعی از هنرمندان، نیکوکاران، توان خواهان و ۲۵ شرکت کننده در سالن دکتر نراقی بود. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران در این رویداد عنوان کرد: هفته جهانی معلولان باید برای همه ما یادآور مسئولیت هایمان نسبت به عزیزان معلول باشد. این هفته فرصتی است تا بیشتر به نیازها و توانایی های این قشر ارزشمند جامعه توجه کرده و در راستای تحقق عدالت اجتماعی و حمایت از آن ها گام برداریم. آنان بخشی جدایی ناپذیر از جامعه ما هستند و با همدلی و حمایت می توانند به بهترین دستاوردها دست یابند. دکتر نحوی نژاد ضمن ابراز تشکر از همه کسانی که در برگزاری این مراسم نقش داشتند، اظهار داشت: برگزاری چنین برنامه هایی نه تنها یادآور ارزش لبخندها و لحظات زیبای زندگی است، بلکه فرصتی است برای ما تا بیشتر قدر لحظات و همراهی های انسان دوستانه را بدانیم. بیایید این لحظات را گرمی بداریم و در راه ایجاد یک جامعه شاد و پایدار گام برداریم. در این مراسم که با شور و اشتیاق زیادی همراه بود، برنامه های متنوعی اجرا شد: اجرای گروه دف نوازی گروه هنری "انار" و تیم هنری خانم ابراهیمی به صورت نیکوکارانه، برنامه های شاد و پرنرزی را به اجرا درآوردند، استند آپ کمدی داود سربالابند از توان خواهان پر اراده آسایشگاه که با استقبال گسترده حضار روبرو شد.



اجرای این برنامه ها باعث شد تا فضای جشن پر از شادی و امید شود. یلدا قشقایی، بانوی نیکوکار و بازیگر صدا و سیما و فعال اجتماعی خانه کهریزک را "خانه ای امن برای ساکنانش" توصیف کرد و با ابراز خوشحالی از این که در چنین لحظات پر از شادی سهیم شده است، از تلاش های این نهاد برای حمایت از معلولان قدردانی نمود. غذاهای ویژه مراسم با نظارت هیئت داوران و مدیریت آشپزخانه آقای نقدیان، به دقت انتخاب و توسط شرکت کنندگان در جشنواره تهیه شدند.

حضور سهراب پاکزاد، خواننده محبوب و مردمی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



سهراب پاکزاد خواننده محبوب و مردمی، از خوانندگان خوش صدای کشورمان در فضایی کاملاً صمیمی و با هدف تکریم و دیدار فرشته های زمینی از ساختمان نیلوفر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی کودکان معلول ذهنی و اتیسم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بازدید کرد. سهراب پاکزاد خواننده مردمی در این باره گفت: امروز روز بسیار خوبی بود. در کنار فرشته های زمینی لحظات خوب و خوشی را تجربه کردیم. مجموعه کهریزک به لحاظ ارائه خدمات، نظم، کیفیت و گشاده رویی کارکنان خدمش با دیگر موسسات قابل مقایسه نیست و از این بابت بسیار خوشحالم. پاکزاد در ادامه افزود: حضور در جمع کودکان و شاد کردن دل هایشان از اجرای صدها کنسرت با ارزش تر و دلنشین تر است و خدا را شاکرم که لیاقت حضور در کنار این عزیزان را به بنده عطا کرد. حتی اگر دعای یکی از این عزیزان در حق من و دوستانم مستجاب شود، برای ما کافیت. امید دارم که باز هم این سعادت را داشته باشم که هر ساله بتوانم برنامه هایی را به این شکل اجرا کنم. سهراب پاکزاد خواننده محبوب و مردمی در پایان بیان داشت: خدمتگزاری برای این عزیزان واقعا ارزشمند و مقدس است، وقتی من لبخند را روی صورت این عزیزان می بینم، حتی اگر مشکلی هم داشته باشم تمام آن را فراموش می کنم. زیبایی لبخند تک تک فرشته های زمینی آرامش خاصی را برایم به ارمغان می آورد. شاد کردن و لبخند رضایت این عزیزان حداقل کاری بود که ما توانستیم آن را انجام بدهیم. از مدیریت و کارکنان مجموعه کهریزک بابت خدمات کارگشا و ارزشمند به مددجویان صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم. در این برنامه تعداد زیادی از کودکان معلول ذهنی و اتیسم، مددجویان، مدیران، مسئولان و کارکنان نیز حضور داشتند. این دیدار با اهدای گل و اسباب بازی به کودکان و همچنین پذیرایی از حاضرین به پایان رسید و یک روز به یاد ماندنی به یادگار ماند. شایان ذکر است، شرکت هما اکسپرس با حضور پررنگ خود در آسایشگاه کهریزک استان البرز مصادف با روز جهانی معلولین، با اهدای شاخه گل و همچنین پذیرایی کلیه مددجویان و مددکاران در این مراسم گامی در جهت مسئولیت اجتماعی خود برداشتند.

بازدید عضو انجمن ام اس ایران

و هیئت همراه از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

عضو انجمن ام اس ایران و هیئت همراه با هدف تکریم، بررسی شرایط، خدمات ارائه شده و آشنایی بیشتر با مشکلات بیماران ام اس در ساختمان یاس مرکز جامع نگهداری و توانبخشی معلولان آسایشگاه خیریه کهریزک البرز حضور یافتند. مژگان محسنی نیا عضو انجمن ام اس ایران در این خصوص بیان داشت: خیلی خوشحالیم که به همراه همکاران در مجموعه بسیار فعال و کارگشای کهریزک حضور داریم و از نزدیک شاهد ارائه خدمات بی نظیر به بیماران ام اس هستیم که به جرأت اقرار می کنیم که گام هایی که متخصصان دلسوز کهریزک در این خصوص برداشته اند نه تنها کشور بلکه در دنیا بسیار مفید و موثر واقع شده است. عضو انجمن ام اس ایران تأکید کرد: توانبخشی، کار درمانی و فیزیوتراپی بیماران و نیز استفاده از توانمندی های نیروهای متخصص و داوطلب آموزش دیده و همچنین پیشرفت هایی که به لحاظ علمی و عملی در این مجموعه ارزشمند رخ داده، بسیار موجب مسرت و همچنین امیدوار کننده است که البته با توجه به سرعت این پیشرفت ها قطعاً در آینده خبرهای خوبی به گوش خواهد رسید. محسنی نیا در پایان ضمن عرض تشکر و خداحوت به مدیریت و کارکنان مجموعه کهریزک، بیان داشت: زمانی که از انجمن بیماران ام اس ایران صحبت می کنیم، منظورمان تمامی بیماران کشور عزیزمان



ایران است، و می بایست در جهت برطرف کردن مشکلات روزمره این عزیزان، قدمی به وسعت ایران برداریم که در همین راستا جهت به کار گیری از تجارب ارزنده مجموعه کهریزک و همچنین تبادل اطلاعات و تعامل و ارتباط این مجموعه با نهاد های مربوطه، تمام توان خود را به کار خواهیم بست. گفتنی است عضو انجمن ام اس و هیئت همراه با اهدای گل و هدیه، بیماران ام اس آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز را تکریم کردند. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۵۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

بازدید جمعی از دانشجویان دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

دانشجویان phd سالمند شناسی و کارشناسی ارشد سلامت سالمندی به همراه دکتر احمد دلبری، دکتر ممتاز، دکتر زندیه، دکتر زنجری و دکتر صبور اساتید دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی تهران با هدف هم اندیشی، پژوهش، ارتباط گیری عملی با سالمندان و بررسی زندگی سالمندی ضمن جلسه با دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از مراکز آسایشگاه (لاله، رز، گلها و نیلوفر) بازدید کردند. در این بازدید دانشجویان از ساختمان لاله مرکز جامع نگهداری و توانبخشی سالمندان مرد، ساختمان رز مرکز نگهداری و توانبخشی سالمندان زن، ساختمان گلها و ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم بازدید کردند و از نزدیک با نحوه ارائه خدماتی چون فیزیوتراپی، کار درمانی، گفتار درمانی، شنوایی سنجی، تغذیه، روانشناسی، ورزش، هنر و ... که به صورت شبانه روزی، روزانه و مراقبت در منزل به مددجویان ارائه می شود، آشنا شدند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت کلیپ و آمار، ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد.



دکتر وجدانی در پایان بیان داشت: انتقال دانش و تجربه علمی و عملی به دانشجویان را وظیفه ذاتی خود می دانیم. امروز زندگی سالمندی با پیچیدگی هایی مواجه است و مستلزم نگاه علمی با رعایت استانداردهای جهانی می باشد و تجربه نشان داده مجموعه کهریزک با اتکا به اقدامات تیمی و تخصص لازم در حوزه های توانبخشی و سلامت موفقیت های چشم گیری را کسب کرده است که البته امیدواریم شما دانشجویان که امید فرداهای خوب کشورمان هستید با همت و تلاش ادامه دهنده این مسیر خداپسندانه باشید. دکتر احمد دلبری از اساتید دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی تهران در این باره گفت: با توجه به واحد درسی تحت عنوان، سلامت سالمندی و سالمند شناسی و اهمیت آشنایی دانشجویان با شرایط نگهداری و مراقبت از سالمندان در محیط آسایشگاهی، تصمیم بر آن شد که بازدیدی از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز صورت پذیرد. دکتر دلبری در پایان بیان کرد: یکی از مؤثرترین روش های بهبود کیفیت در مراکز پرستاری به ویژه خانه های سالمندان، استفاده از استانداردهاست.

حضور دکتر حسن کاردان نیکوکار و بانی ساختمان یاس در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

۵۵

دکتر حسن کاردان نیکوکار و بانی ساختمان یاس و مهندس اسلام پناه مسئول اجرایی پروژه مرکز یاس 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 یاس و ساختمان شقایق مجموعه کارگاه های توانبخشی و هنری بازدید کردند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت کلیپ و آمار، ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. دکتر وجدانی در ادامه افزود: نهال مجموعه کهریزک البرز، روزگاری با دستان مبارک نیکوکارانی همچون دکتر حسن کاردان بزرگوار کاشته شد و امروز شاهد هستیم که آن نهال به درختی تنومند در عین حال بسیار مفید و موثر تبدیل شده از این رو این مهربانی ها و اقدامات ارزشمند خیرین و نیکوکاران گرانقدر تا ابد در قلب و یاد ما خواهد ماند و آیندگان به نیکی از آن یاد خواهند کرد. دکتر حسن کاردان نیکوکار و بانی ساختمان یاس در این خصوص بیان کرد: خیلی خوشحالم 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 کاردان در ادامه افزود: استقبال و میزبانی گرم و بی نظیر مددجویان و همچنین کارکنان و مسئولین مرکز یاس بی نظیر و حیرت آور بود. از اینکه طی این سالها مجموعه کهریزک پیشرفت خیره کننده ای داشته بسیار تحسین برانگیز است. چیزی که امروز مشاهده کردم از مدار تصوراتم بسیار بالا بود که به سهم خود خدمت مدیریت و کارکنان خدوم مجموعه کهریزک خداقوت جانانه می گویم. نیکوکار و بانی ساختمان یاس در پایان گفت: دعای خیر مددجویان، اشک شوقم را برانگیخت. از اینکه این همه احساسات خوب از سوی مددجویان دل پاک، دریافت کردم خیلی خوشحالم. خدمات ارزشمند و به روز مجموعه کهریزک را بسیار متمایز با سایر مراکز دیدم. 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 کنم و امیدوارم که این پیشرفت روز افزون بیش از پیش ادامه داشته باشد.

حضور رییس سازمان نظام پزشکی کرج و هیئت

همراه در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

دکتر صداقت رییس نظام پزشکی کرج و هیئت همراه با هدف خیرخواهانه، تعامل و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان، ضمن برگزاری جلسه با دکتر وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از مراکز (رز، نیلوفر و کارگاه های توانبخشی و هنری) بازدید کردند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه را به تاسیس تا اکنون به صورت کلیپ و آمار، ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. دکتر وجدانی در ادامه افزود: با افتخار اعلام می کنم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از سال ۱۳۸۸ در خصوص فرآیند محور کردن تمام فعالیت های خدماتی و اجرایی با استقرار نظام مدیریت کیفیت اقدامات لازم را انجام داده است و کسب استانداردهای iso9001/2008، iso9001/2015 و iso/iec2001/2013 در سال های ۱۳۹۰، ۱۳۹۷ و سال ۱۴۰۰ از دستاوردهای این مجموعه می باشد همچنین این آسایشگاه با تکیه بر ۵۱ سال نماد و نشان کهریزک و همچنین سوابق علمی و عملی آسایشگاهی در اسفندماه ۱۴۰۱ موفق به دریافت اولین نشان استاندارد در حوزه فرآورده سالمندی از سازمان ملی استاندارد ایران و به عنوان اولین مرکز نمونه ملی سالمندی در سال ۱۴۰۲ شناخته شد. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: اساس کار ما و همکاران در مجموعه بزرگ کهریزک

همیشه بر پایه تلاش و انگیزه و همچنین بهره گیری از تخصص و اطلاعات به روز بنا شده از این رو پیرو همین تلاش های صورت گرفته توانستیم در سال جاری به موفقیت های چشم گیری دست پیدا کنیم. مرکز ایتسم به عنوان واحد نمونه ملی معرفی شد و همچنین کسب گواهینامه iso45001:2018 سیستم مدیریت بهداشت و ایمنی شغلی و گواهینامه iso10015:2019 سیستم مدیریت آموزش نمونه ای از دستاوردهای ارزشمند مجموعه کهریزک می باشد. دکتر صداقت رییس نظام پزشکی کرج ضمن ابراز خرسندی بابت حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، در این مورد بیان داشت: خداوند منان را شاکریم که توفیق حضور در مجموعه ارزشمند کهریزک را به ما عنایت کرد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

مسابقه دستان هنرمند ویژه کارکنان و مددجویان به همت واحد هنری با هدف تعامل، ارتقای سطح ارتباط اجتماعی، کشف استعدادهای بالقوه، استفاده بهینه از زمان و امکانات برای خلق آثار هنری و همچنین ایجاد فضایی شاد و مفرح با حضور دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، معاونین، مدیران، مسئولین و جمعی از کارکنان و مددجویان مراکز در ساختمان شقایق مجموعه کارگاه های توانبخشی و هنری آسایشگاه برگزار شد. دکتر رضا شهبوساری معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این باره گفت: خدا را شاکریم که امروز شاهد لحظات خوب و به یاد ماندنی بودیم. همکاران و کارشناسان هنری فضایی را ایجاد کردند تا مددجویان در کنار کارکنان خالق آثاری باشند که در نوع خود غیر قابل وصف و همچنین موجب خوشحالی و مسرت است. دکتر شهبوساری در ادامه افزود: اقدامات خوب و ارزنده ای در مجموعه کارگاه های توانبخشی و هنری و به کار گیری از استعدادهای مددجویان در این زمینه انجام شد و خوشبختانه توانستیم در فاصله زمانی کوتاهی به بسیاری از اهداف تعیین شده دست پیدا نماییم و این موضوع نشان از استعداد های بالقوه ای است که در صورت کشف آن می تواند پیامد های خوبی را به همراه داشته باشد.

معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: اینکه مددجویان در کنار همکاران می توانند یک آثار هنری را خلق کنند و در نهایت تعامل و همکاری موضوع توانبخشی و اینکه معلولیت محدودیت نیست را در واقعیت اثبات می کنند، بسیار مسرت بخش است. خلق آثار فاخر توسط مددجویان برای همیشه به یادگار باقی می ماند. از زحمات دلسوزانه دست اندرکاران، همکاران و کارشناسان هنری صمیمانه تقدیر و تشکر می کنیم و از خداوند منان توفیقات روزافزون مسئلت داریم. گفتنی است که در مسابقه دستان هنرمند، ۵ گروه متشکل از مددجویان و کارکنان در فضایی صمیمی و شاد به رقابت پرداختند که در پایان با نظر تیم داور به آثار برگزیده، تندیس و هدایایی به رسم یادبود اهدا شد.

برگزاری مسابقه دستان هنرمند در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



گرامیداشت روز جهانی معلول در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز



به مناسبت روز جهانی معلول مراسم شاد با برنامه های متنوع با حضور دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، مدیران و مسئولین آسایشگاه و هنرمندان، نیکوکاران و جمعی از معلولین و خانواده های آنها در سالن اجتماعات آسایشگاه برگزار شد. دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن گرامیداشت روز جهانی معلولان در این باره گفت: گاهی اوقات لازم است در مورد مسائل پیرامون خود بیشتر تأمل کنیم. اینکه افرادی را می بینیم با وجود محدودیت های خواسته و یا ناخواسته به زیبایی هر چه تمام تر فعل خواستن را صرف می کنند بیشتر به واقعیت جمله معلولیت محدودیت نیست پی می بریم. دکتر وجدانی در ادامه افزود: هدف از تعیین چنین روزی، درک و پذیرش افراد دارای معلولیت، افزایش آگاهی عمومی و تجلیل از دستاوردها و مشارکت های معلولان است. در فرهنگ ملی ما از گذشته تا حال همواره احترام به حقوق دیگران به عنوان یک نماد ارزشمند نهادینه شده است. در هر شرایطی باید احترام و حفظ جایگاه معلولان را وظیفه و سرلوحه خود قرار داده و این فرهنگ سازی را در جامعه نشر دهیم. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان با اشاره به دستاوردهای مجموعه بزرگ کهریزک در حوزه معلولان، بیان کرد: خوشبختانه به همت و پشتکار همکاران پرتلاش مجموعه کهریزک گام های بلندی در حوزه معلولین برداشته ایم.

به اذعان بسیاری از معلولین که در مجموعه کهریزک زندگی می کنند از شرایط و امکانات خوب طبق استانداردهای جهانی در راستای زندگی موفق و عزتمندی، بهره می برند. در پایان تأکید می کنم که انسان یک روزی به دنیا آمده و یک روزی هم از دنیا خواهد رفت و حد فاصل این زمان زندگی است و سعی کنیم که این زندگی را به شادی سپری کنیم. در این جشن هنرمندان بسیاری حضور داشتند و در بخشی از مراسم به هنرنمایی و آوازخوانی برای مدعوین پرداختند که از بخش های اجرا شده در این محفل شاد، می توان به اجرای موسیقی پاپ و همینطور تک نوازی گیتار و دف و همچنین اجرای استندآپ، نمایش و تئاتر توسط توانخواهان ساختمان یاس مرکز جامع نگهداری و توانبخشی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس نیز اشاره کرد. در پایان مراسم ضمن پذیرایی از میهمانان و مددجویان از دست اندرکاران و نقش آفرینان نمایش تئاتر کلاغ جادو با اهدای لوح سپاس و هدیه تقدیر و تجلیل شد. لازم به ذکر است مرکز یاس با هدف توانبخشی، آموزش و نگهداری از معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس به بیش از ۳۸۰ مددجو در حال ارائه خدمات می باشد.

اعطای گواهینامه iso45001:2018 سیستم مدیریت بهداشت و ایمنی شغلی به آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در راستای ارتقای سطح آمادگی کارکنان حین مواجهه با خطرات و همچنین ایمن سازی و استانداردسازی محیط فیزیکی سازمان با استفاده از دانش های به روز و منطبق با استانداردهای ملی و بین المللی موفق به کسب گواهینامه iso45001:2018 سیستم مدیریت بهداشت و ایمنی شغلی شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: مجموعه کهریزک همواره در موضوع نگهداری، آموزش و توانبخشی با ایجاد تفکر فرآیندگرا در تمامی سطوح سازمان در راستای کاهش خطرات و ریسک های مرتبط با سازمان، پیشگام بوده و در این امر گام های بسیار ارزشمندی برداشته است. دکتر وجدانی روشن در ادامه افزود: اجرای دوره های پایشی بهداشت مراکز، واکسیناسیون مددجویان، ایمن سازی و استانداردسازی محیط فیزیکی سازمان، برنامه ریزی صحیح در مواقع بحران، پیشگیری از حوادث و بیماری های ناشی از کار از طریق فراهم سازی محیط کار مناسب و ایمن و همچنین حذف خطرات و کاهش ریسک های ایمنی و بهداشت شغلی از جمله اقدامات صورت گرفته و منطبق با استانداردهای جهانی و همچنین در راستای پیشبرد اهداف ترسیم شده می باشد.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: طی ارزیابی های به عمل آمده توسط کارشناسان شرکت الاینس کانادا در سال جاری، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز موفق به دریافت استاندارد بین المللی سیستم مدیریت بهداشت و ایمنی شغلی نائل آمد. روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز کسب این موفقیت بزرگ و افتخار آفرین را به مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک و تمامی مسئولین و کارکنان آسایشگاه تبریک عرض نموده و از خداوند متعال موفقیت روزافزون برای همه عزیزان زحمت کش در آسایشگاه و تلاش هر چه بیشتر به منظور نزدیک شدن به استانداردهای جهانی و بین المللی را خواستار است.

۵۵



مرکز علمی کاربردی کهریزک در بیست و پنجمین نمایشگاه دستاوردهای پژوهش، فناوری و فن بازار



مرکز علمی کاربردی کهریزک با حدود ۱۶۰ شرکت فناور و دانش بنیان در بیست و پنجمین نمایشگاه و فن بازار هفته پژوهش و فناوری حضور پیدا کرد. به گزارش روابط عمومی مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک، همزمان با هفته ملی پژوهش و بیست و پنجمین نمایشگاه دستاوردهای پژوهش، فناوری و فن بازار در سال ۱۴۰۳ از تاریخ ۲۳ لغایت ۲۶ آذر ماه در نمایشگاه بین المللی تهران با رونمایی از ۳ محصول پژوهشی در این نمایشگاه حضوری فعال داشت. در اولین روز برگزاری نمایشگاه، دکتر محمد علی اکبری سرپرست دانشگاه جامع علمی کاربردی با همراهی دکتر فضل الله لک معاون پژوهش و فناوری دانشگاه، دکتر محمدحسن یوسفی معاون اداری، مالی و مدیریت منابع دانشگاه، دکتر خداداد واحدی رییس واحد استان تهران شرق و مدیران و همکاران دانشگاه، با افتتاح غرفه دانشگاه از دستاوردهای ارائه شده توسط مرکز آموزش علمی کاربردی آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک در این نمایشگاه بازدید کردند. با توجه به داوری دستاوردهای ثبت شده در سامانه ارزیابی فناوری ایران (سافا) و انتخاب دستاوردها و بعد از گذراندن چند دوره رقابتی، سه دستاورد دانشگاه جامع علمی کاربردی کهریزک رونمایی و مورد استقبال بازدیدکنندگان قرار گرفت. دستاورد اول: توسط آقای محسن باقری از مرکز علمی کاربردی و آسایشگاه خیریه کهریزک تهران طراحی و ابداع شده با عنوان دستکش چرمی ویژه ولیچر -

دستگیره نگهدارنده قاشق مخصوص معلولین و سالمندان دستاورد دوم: توسط خانم سپیده جعفری از آسایشگاه خیریه کهریزک تهران طراحی و ابداع شده و با عنوان سامانه هوشمند جامع توانبخشی حرکتی - شناختی دستاورد سوم: توسط خانم دکتر زهرا نامورپور از آسایشگاه استان البرز طراحی و ابداع شده و با عنوان طراحی نرم افزار تقویت تلفیقی مهارت های شناختی، ادراکی، حسی و حرکتی ویژه کودکان عقب مانده ذهنی و در آخرین روز برگزاری نمایشگاه از طرف ستاد ملی هفته پژوهش و فناوری، غرفه دانشگاه جامع علمی کاربردی، به عنوان غرفه برتر در هفته ملی پژوهش و فناوری سال ۱۴۰۳ انتخاب گردید.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

برگزاری سمپوزیوم توانبخشی و زندگی مستقل در دومین روز هفته ویژه معلولین در مرکز علمی کاربردی کهریزک

در دومین روز از گرامیداشت هفته ویژه معلولین، سمپوزیوم تخصصی با محوریت توانبخشی، مناسب سازی محیط زندگی و ارتقای کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت، در سالن دکتر نراقی مرکز علمی کاربردی آسایشگاه سالمندان و معلولین کهریزک تهران برگزار شد. این رویداد با حضور مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک، توان خواهان، کارشناسان و متخصصان حوزه توانبخشی و جمعی از مسئولان برگزار شد. سخنرانان حاضر در این سمپوزیوم به بررسی موضوعات کلیدی و ارائه راهکارهای کاربردی پرداختند. دکتر حسین نژاد نحوی نژاد قائم مقام دانشگاه علمی کاربردی کهریزک در سخنرانی خود، به اهمیت سلامت روان در افراد دارای معلولیت و نقش آن در بهبود کیفیت زندگی اشاره کرد. خانم آرزو ولایی نیز اصول مراقبت از افراد دارای معلولیت جسمی و لزوم توجه به جزئیات این مراقبت ها را تشریح کرد.



دکتر کاظمی در ادامه، بر ضرورت مناسب سازی محیط زندگی برای افراد دارای معلولیت تأکید کرد و راهکارهای اجرایی برای تحقق این مهم را ارائه داد. همچنین آقای یاسر فریادرس با ارائه موضوع «زندگی ورای محدودیت ها» به تشویق توان خواهان برای استفاده از ظرفیت ها و توانایی های خود پرداخت. این سمپوزیوم در فضایی علمی و تعاملی برگزار شد و گامی ارزشمند در راستای ارتقای آگاهی عمومی نسبت به حقوق، نیازها و توانمندی های افراد دارای معلولیت به شمار می آید. هفته گرامیداشت معلولین، فرصتی است تا با افزایش همبستگی و توجه بیشتر به این قشر، شرایطی فراهم شود که زندگی مستقل و شایسته برای همه توان خواهان محقق گردد.

فانامه

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیره کهریزک

متولدین مهر

در ماه پیش رو، فرصتی برای کمک به دیگران پیدا خواهید کرد. این فرصت، نه تنها به فرد مقابل کمک خواهد کرد، بلکه باعث می‌شود تا احساس رضایت و خوشحالی بیشتری داشته باشید. با مهربانی و سخاوت‌مندی به نیازهای دیگران پاسخ دهید و از این فرصت برای ایجاد روابط مثبت استفاده کنید. ایده‌ای نوآورانه در ذهن شما شکل خواهد گرفت که می‌تواند زندگی حرفه‌ای شما را متحول کند. با پشتکار و تلاش مستمر، این ایده را به واقعیت تبدیل کنید. به توانایی‌های خود اعتماد داشته باشید و اجازه ندهید که هیچ مانعی بر سر راه شما قرار گیرد.

متولدین آبان

در ماه پیش رو، زخم قدیمی‌ای در رابطه عاطفی‌تان باز خواهد شد. این زخم ریشه در گذشته دارد و برای بهبودی کامل به توجه و رسیدگی جدی نیاز دارد. از سرزنش کردن خود و دیگران بپرهیزید و با رویکردی سازنده به این مسئله بپردازید. اگر این زخم درمان نشود، به مرور زمان عمیق‌تر شده و مشکلات بیشتری را برای شما ایجاد خواهد کرد. یکی از نزدیکانتان با رفتاری غیرمنتظره شما را شگفت‌زده خواهد کرد. در ابتدا ممکن است احساسات متناقضی را تجربه کنید. اما توصیه می‌شود که تا زمانی که دلیل این رفتار را به طور کامل درک نکرده‌اید، واکنش نشان ندهید و صبور باشید.

متولدین آذر

در ماه پیش رو، در تعاملات اجتماعی خود جانب احتیاط را رعایت کنید. هر ارتباطی، همچون طبیعت، دو روی سکه دارد. ممکن است ارتباطی که آغاز می‌کنید، منجر به خیر و برکت شود؛ اما در عین حال، احتمال دارد که به مشکلی ناخواسته منجر گردد. با دقت و بینش کافی، تصمیمات خود را اتخاذ کنید. در یک معامله یا سفر پیش رو، به عمق شخصیت یکی از دوستان خود پی خواهید برد. این تجربه، دیدگاه شما را نسبت به او تغییر خواهد داد. این تغییر می‌تواند هم مثبت و هم منفی باشد. بحرانی را پشت سر خواهید گذاشت. پس از عبور از این بحران، قدرتان نعمت‌های الهی بوده و با صدقه دادن، شکرگزاری خود را نشان دهید.

متولدین دی

در ماه پیش رو، دعوتی برای حضور در جمعی خواهید داشت. با اعتماد به نفس کامل در این جمع حاضر شوید و از این فرصت برای گسترش روابط اجتماعی خود استفاده کنید. نگرانی‌ها را کنار گذاشته و از این تجربه لذت ببرید. یکی از کارهای خیرخواهانه‌ای که قصد انجام آن را دارید، با تأخیر مواجه می‌شود. به جای انتظار کشیدن، خودتان آستین بالا بزنید و برای عملی شدن این کار تلاش کنید. با پشتکار و اراده قوی، می‌توانید به هدف‌تان برسید. در این ماه، اطلاعاتی به گوش‌تان می‌رسد که صحت آن‌ها مشخص نیست. قبل از اینکه به این اطلاعات اعتماد کنید، به دنبال منابع موثق باشید و تحقیقات لازم را انجام دهید.

متولدین بهمن

در ماه پیش رو، فرصتی پیش خواهد آمد تا دین خود را به شخصی ادا کنید. این فرد تلاش‌های بسیاری برای جبران لطمه‌ای که به شما زده است، انجام می‌دهد. با بزرگواری و بخشش، این فرصت را از دست ندهید و به این رابطه پایان خوشی بخشید. فشارهای روزمره، شما را خسته و دلزده کرده است. برای رهایی از این فشارها، زمانی را به خود اختصاص دهید و در خلوت، به افکار و احساسات خود بیندیشید. با اندیشیدن عمیق و دقیق، راه حلی برای مشکلات خود پیدا خواهید کرد. تصمیم مهمی که در این مدت می‌گیرید، آینده شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد، پس با دقت و بینش آن را اتخاذ کنید. در پاسخ به برخی سوالات، عجله نکنید.

متولدین اسفند

در ماه پیش رو، رویکردی ملایم و آرام در تعاملات شما با دیگران، نتایج بسیار بهتری نسبت به برخوردهای تند و خشن خواهد داشت. با استفاده از کلمات دلنشین و لحنی آرام، می‌توانید به خواسته‌های خود دست یافته و روابط خود را بهبود بخشید. خشونت و سردی، نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه باعث ایجاد فاصله و سوءتفاهم می‌شود. در کاری که هم‌اکنون مشغول به آن هستید، با اعتماد به نفس بیشتری عمل کنید. از پرسیدن سوال و ابراز نظرات خود هراسی نداشته باشید. ترس، مانع پیشرفت شما خواهد شد. با جسارت و پشتکار، به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا خواهید کرد.

متولدین فروردین

در ماه پیش رو، رویدادهای مهمی در زندگی عاطفی شما رخ خواهد داد. شور و هیجان بیش از اندازه در روابط عاطفی ممکن است به سوء تفاهم و دلخوری منجر شود. توصیه می‌شود با خونسردی و تعادل به مسائل عاطفی خود بپردازید تا از بروز مشکلات جدی جلوگیری شود. در این ماه، با شخصی روبرو خواهید شد که حضورش در زندگی شما، تحولات مثبتی را به همراه خواهد داشت. این فرد، که از او انتظار ندارید، به شما در حل مشکلات پیش رو کمک شایانی خواهد کرد و دیدگاه جدیدی را برای شما به ارمغان می‌آورد.

متولدین اردیبهشت

در ماه پیش رو، دوستی جدید وارد زندگی شما خواهد شد. این دوستی صمیمانه و صادقانه بوده و نیت فرد مقابل نسبت به شما خیرخواهانه است. به این رابطه تازه اعتماد کنید و از آن لذت ببرید. زندگی همچون دریایی موج است و روزهای خوب و بد در آن جای دارند. در مواجهه با سختی‌ها و چالش‌ها، صبر و شکیبایی پیشه کنید و با خوشرویی و مهربانی با دیگران برخورد کنید. این رویکرد، دایره ارتباطات شما را گسترش داده و به شما کمک می‌کند تا روابط قوی‌تری برقرار کنید.

متولدین خرداد

در ماه پیش رو، با افرادی مواجه خواهید شد که ظاهر و باطن آن‌ها متفاوت است. از اعتماد به افرادی که حرف‌هایشان با عملشان همخوانی ندارد، خودداری کنید. این افراد ممکن است به آبروی شما لطمه بزنند و به روابط اجتماعی شما آسیب برسانند. در مسائل مالی، ریسک‌پذیری بیش از حد به صلاح شما نیست. سرمایه‌گذاری‌های بزرگ و پرخطر را به تعویق انداخته و سعی کنید سرمایه خود را در چندین بخش مختلف سرمایه‌گذاری کنید تا در صورت بروز مشکلات مالی، زیان کمتری ببینید.

متولدین تیر

در ماه پیش رو، شما با گذر زمان و تجربیات، به رشد و بلوغ بیشتری دست خواهید یافت. گذشته، هرچند قابل تغییر نیست، اما درس‌های ارزشمندی برای شما به ارمغان آورده است. زندگی همچون سفری پر فراز و نشیب است و شما در این سفر، گاهی با سرعت پیش می‌روید و گاهی با موانعی روبرو می‌شوید. تصمیمی مهم در حوزه کاری خواهید گرفت که نتیجه آن موفقیت‌آمیز خواهد بود. این ریسک محاسبه‌شده، به شما سود و منفعت خواهد رساند. خبر مسرت‌بخشی در مورد فردی که برایتان اهمیت دارد، خواهید شنید. این خبر، دلگرمی و آرامش را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

متولدین مرداد

در ماه پیش رو، شما با چالش‌ها و اتفاقات غیرمنتظره‌ای روبرو خواهید شد. این وقایع ممکن است باعث ایجاد نگرانی و اضطراب در شما شوند. با این حال، با حفظ آرامش و خونسردی، بر این مشکلات فائق خواهید آمد. در این دوران، ثابت‌قدم باشید و اجازه ندهید که این اتفاقات شما را از مسیر خود منحرف کنند. از درد دل کردن با دیگران در مورد مسائل شخصی خودداری کنید. ممکن است حرف‌های شما به اشتباه تفسیر شده و یا در آینده علیه شما استفاده شود. گذشته را فراموش نکنید اما در آن غرق نشوید. از تجربیات گذشته خود درس بگیرید و با امید و انگیزه به آینده نگاه کنید.

متولدین شهریور

در ماه پیش رو، فردی به شما برای دریافت مشاوره مراجعه خواهد کرد. به جای ارائه راه حل و نصیحت، با دقت به صحبت‌های او گوش فرا دهید. ایجاد فضایی امن برای بیان احساسات دیگران، به شما کمک می‌کند تا روابط عمیق‌تری برقرار کنید. در آینده فرصت‌های مناسبی برای ارائه راهنمایی و مشاوره به این فرد پیش خواهد آمد. به سلامت جسمانی خود توجه ویژه داشته باشید. درد مزمنی که احساس می‌کنید، ممکن است نشانه‌ای از یک مشکل جدی‌تر باشد. به همین دلیل، توصیه می‌شود به پزشک مراجعه کرده و تحت درمان قرار بگیرید.

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. گرامی باد بر همه ساکنین پرتوان آسایشگاه خیریه کهریزک، آنان که اعتنایی به مشکلات جسمانی خود ندارند و با امید زندگی می کنند.
۲. مقام و منزلت- از درجات نظامی- آخر هرکار
۳. شهر آورد را گویند- سرزمین محبوب جلال آل احمد- زدنی نارقیق
۴. سرزمین- ورزش مادر- یازدها- بچه می کشد
۵. از انواع نان- خط کش مهندسی- دقیق شدن
۶. پایه و بنیان- بر زین اسب پیدا کنید- از کشورهای شبه قاره هند- عضورونده
۷. خواب نیمروزی- دین داری- از مراحل مهم کشاورزی
۸. نام هرکس- از شهرهای مهم هندوستان- میوه ای سرشار از ویتامین
۹. کناره گیری از کار یا وظیفه- هم زبان و متحد- اسب چابار
۱۰. موی مجعد- ناوارد- از انواع حالات مواد- طلا
۱۱. روح و روان- از اعداد یک رقمی- آئین ها
۱۲. ویتامین انعقاد خون- عدد پیشتاز- حرف انتخاب- اثر سوختگی بر بدن
۱۳. از ظروف آشپزخانه- گریزان- از سوخت های فسیلی
۱۴. از وسایل آرایشی- پهلوان و پرتوان- نغمه و آهنگ
۱۵. از اثرات انزوا و گوشه گیری بویژه در دوران سالمندی

۱. بالندگی- بوسه آبدار- برای جان محصولات کشاورزی- حدیث معروف
۲. آگاه و مطلع- همگی- بدست آورنده و کشف کننده
۳. ساک دستی مادر بزرگها- امتحان- خبر چین سیاسی
۴. همراه و کمک کننده- مفهوم- سگ بیمار
۵. آخرین نازی- وسیله بازی ورزش تنیس- میرا- مورد قبول واقع شده
۶. بهشت شداد- پیام تبریک- محصول صابون
۷. بشارت- ترس و واهمه- تصدیق بیگانه- الهی
۸. از سنگ های تزئینی و گرانبها- رسول خدا- جنجال و آشوب
۹. محلی درمنا- پول ژاپن- نخستین- مرکز استان مرکزی
۱۰. حرف فاصله- استوار و پا برجا- یاد بود که ویران شد!
۱۱. از اجزاء صورت- فرهنگ ها و سنت ها- سیاهه- طریق میانبر
۱۲. دریاچه حمام- اندک و ناچیز- مقابل خواص
۱۳. شایستگی و سزاواری- رنگ آرامش بخش- جمع مانع
۱۴. واحد اندازه گیری انگلیسی- آرزوی دیرین انسان- واجب دانستن
۱۵. گهواره کودک- نظر و عقیده- مقابل زن- تیره و کدر

جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

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

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



موسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)