

ماهنامه شماره ۲۹۱ تیر ماه ۱۴۰۴

کهریزک

سال بیست و پنجم

محرمانه



اجتماعی
آموزشی
ترویجی

توانخواه آسایشگاه خیریه کهریزک



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مرکز آموزش علمی کاربردی معلولین و سالمندان 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 طراح: محمد حسین خواجه علی
عکس و تصویر: سیاوش گراوند - حمید اسدی - مهیار جعفری
- مهدی مرادی اقدم - محمد حسین خواجه علی
خبرنگاران: محمدرضا همتی - حمید اسدی - رقیه جعفری - ریحانه رضائی
امور مشترکان: روابط عمومی: بهشته محمدی
چاپ و صحافی: ایران چاپ

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

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

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز
کرج، محمد شهر، خیابان گلستانک، ابتدای خیابان
صاحب الزمان، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز:
■ روابط عمومی آسایشگاه البرز:
۰۲۶۳۶۳۰۱۸۵۸
پست الکترونیکی ماهنامه:
mahnameh@kahrizakcharity.com

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

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

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

پست الکترونیکی مشارکت های مردمی:
mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

۲	سخن مدیر مسئول
۳	سخن مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک
۴	دلنوشته

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توانبخشی

۵	شاید خدا خواست و درخت آرزوهایمان جوانه زد
۶	باد گرفتگی گوش
۸	خشکی دهان چیست و چه بیماری هایی باعث خشکی دهان می شوند؟
۱۰	کم آبی در سالمندان و راه های پیشگیری از آن
۱۲	بررسی اختلال ستون فقرات و تاثیر آن برزندگی فرد
۱۴	راه هایی برای پیشگیری از سقوط در سالمندان
۱۶	افزایش قد کودکان
۱۸	چرا قد سالمندان کوتاه می شود؟

زندگی و اجتماع

۲۰	چگونگی مقابله با بدرفتاری های کودک
۲۲	تاب آوری سالمندان مقیم مراکز نگهداری
۲۴	تاثیر بازی های شناختی بر سالمندان
۲۵	یادگیری کامپیوتر برای سالمندان
۲۶	تاثیر موسیقی بر عملکرد شناختی سالمندان
۲۸	سالمندان و نا امنی تعاملات بین نسلی
۳۰	توصیه های غذایی در فصل تابستان
۳۲	گل های ثروت آفرین
۳۴	بزرگترها برکت زندگی اند و احترام آنها واجب است
۳۶	دکتر قارونی: پزشکی که لبخند را تجویز می کند

اخبار و گزارش

۳۸	اخبار و گزارشات موسسه خیریه کهریزک
----	------------------------------------

اطلاعات عمومی

۴۷	فالننامه
۴۸	جدول

نیکوکاران در موسسه خیریه کهریزک

دکتر حسن احمدی / مدیرمسئول ماهنامه کهریزک

در سرار دنیا گروه های وسیعی از مردم وقت خود را صرف فعالیت های داوطلبانه می کنند. انگیزه تمامی این افراد صرف نظر از نوع فعالیت شان کمک به دیگران است.

فعالیت های داوطلبانه با عنوان کمک های انسان دوستانه و نیکوکارانه شناخته می شود و از سالیان دور وجود داشته است.

در ایران عزیزمان نیکوکاران طیف های گوناگونی از قشرهای مردم را تشکیل می دهند و علت اصلی اقدام آنها کسب امتیازهای مادی نیست. انگیزه فرد نیکوکار در درجه اول رضای خدا و نزدیکی به اوست و این معیار باعث شده است که تمامی سطوح مردم، اعم از شهری یا روستایی، کارمندان، مهندسان، پزشکان و یا افراد با شغل آزاد و ... و یا حتی افراد کم بضاعت بتوانند در اقدام نیکوکارانه شریک باشند.

برای اقدام نیکوکارانه اجباری وجود ندارد و سود و نفعی که از کار نیکوکارانه به دست می آید به شخص دیگری غیر از نیکوکار (افراد مددجو) می رسد و نیکوکار باور دارد بخشی از منافعی که جامعه به او رسانده است را به جامعه باز می گرداند.

ممکن است پرسید در این دنیای وسیع، کمک ناچیز و داوطلبانه من چه تغییری می تواند در جامعه ایجاد کند؟ روشن است که هیچ فردی به تنهایی نمی تواند مشکل های این دنیا را حل کند. بلکه در کار نیکوکارانه می توان به سراغ علایق و عقاید خود رفت. برای رسیدن به مطلوب خود و جامعه فعالیت کرد. بخشی از وقت آزاد خود را برای کمک به دیگران در اختیار قرار داد و به دور از هرگونه اجبار با آزادی عمل در مسیر هدف های دینی و اخروی گام برداشت.

همان کار کوچک شما می تواند در یک گوشه کشور (که ممکن است از محل زندگی شما بسیار فاصله داشته باشد) فضایی شاد و سالم برای مردمی که به کمک شما نیاز دارند ایجاد کند. اقدام نیکوکارانه سن خاصی ندارد. می توان از سنین ابتدایی جوانی شروع کرد، در میان سالی تجربه ها را انتقال داد و سپس به عنوان یک حامی فعالیت نیکوکارانه را تا سنین بالاتر دنبال کرد.

موسسه خیریه کهریزک، مکانی است که می توان به آن اتکا کرد و با هرسن و سالی فعالیت های نیکوکارانه را در آن انجام داد. در این موسسه می توانیم فردی را آموزش دهیم مکانی را بسازیم، ظرفی را پر کنیم و سیله ای را تامین کنیم، درختی را بنشانیم و احوالی را ببرسیم.

ما براین باوریم یادآوری دارایی های معنوی، مانند: سلامت جسمی، دیدن و شنیدن، راه رفتن و حتی فکر کردن به این نعمت ها، شادی آفرین است و هنگامی که شادی قسمت شود، چند برابر می شود.

شاد و موفق باشید



گزارشی از جشن عید قربان در آسایشگاه کهریزک

حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک

خانهای که امروز، فقط پناهگاه نیست؛ خانهای زندگی است

صبح عید قربان، در حالی که بسیاری راهی قربانگاههای مرسوم می‌شوند، گروهی از مردم مسیر دیگری را انتخاب کرده‌اند: مسیر مهر. دوربرگردان بلوار اصلی کهریزک از همان ساعات ابتدایی میزبان خانواده‌هاییست که با نیت حضور در جشن عید قربان آسایشگاه کهریزک، به‌سوی دروازه‌ی اصلی روانه می‌شوند.

در میانه‌ی صحن، کعبه‌ای نمادین قد برافراشته، و مددجویان آسایشگاه، هر یک با توان جسمی محدود اما اراده‌ای ستودنی، مناسک حج را بازآفرینی می‌کنند. در سکوتی پرمعنا، صدای شعر عطار گویا در فضا طنین می‌افکند:

«ای قوم به حج رفته، کجا باید کجا یید؟ / مقصود همین جاست، یایید یایید».

در کنار مناسک آیینی، غرفه‌های متعددی با محوریت نذری، قربانی، فعالیت‌های خیریه، فرهنگی و هنری برپا شده‌اند. بانیان، نذورات خود را با افتخار تقدیم مددجویان می‌کنند و گروه‌های داوطلب، با شور و اشتیاق خدمات‌رسانی می‌کنند. اما فراتر از همه اینها، پیام اصلی این رویداد، تصویر تازه‌ای از کهریزک است.

♦ از آسایشگاه تا الگوی اجتماع ♦

شاید سال‌ها پیش، کهریزک در اذهان عمومی با مشکلات بهداشتی و فقر امکانات شناخته می‌شد. اما امروز، داستان تغییر کرده. کهریزک امروز یک نهاد مردمی، خوداتکا، پویا و امیدآفرین است؛ مجموعه‌ای که بسیاری از نیازهای خود را به‌صورت درون‌زا تأمین می‌کند، ساختار درآمدزایی دارد، دانشگاه، مراکز هنری، فرهنگی، درمانی و کارآفرینی را در دل خود جای داده است و این یعنی تحقق شعار از مردم برای مردم.

♦ دستاوردهای که فراموش نمی‌شوند ♦

از راه‌اندازی کارگاه‌های تولیدی با حضور مددجویان گرفته تا فراهم کردن بستر تحصیل دانشگاهی و آموزش مهارت‌های فنی، کهریزک امروز مکانی برای شکوفایی استعدادهاست. در این رویداد نیز غرفه‌هایی با محصولات هنری، صنایع‌دستی، نقاشی، چرم‌دوزی، خیاطی، و حتی اجراهای زنده موسیقی توسط مددجویان برقرار بود. در فضایی سرشار از شور و حال، بانویی روشنفکرانه‌ای از اجرا کرد و در میان تشویق و رقص مردمی میانسال، صدای زندگی بار دیگر در این خانه طنین انداخت.

بخش‌های درمانی و توان‌بخشی کهریزک نیز با بهره‌گیری از نیروهای حرفه‌ای و مجهز به فناوری روز، خدماتی با کرامت انسانی به مددجویان ارائه می‌دهند. از سوی دیگر، پروژه‌های اشتغال‌زایی و تولید مستقل باعث شده‌اند تا بسیاری از ساکنان کهریزک درآمد شخصی داشته باشند و به چرخه‌ی اقتصادی خانواده و جامعه بازگردند.

♦ نگاه تازه، قلب امیدوار ♦

اما مهم‌ترین دستاورد کهریزک، نه ساختمان‌های بازسازی‌شده و نه دستگاه‌های پیشرفته، بلکه روحیه زندگی است که میان دیوارهای آن جریان یافته. مددجویانی که روزگاری و قبل از کهریزک در سایه‌ی انزوا بودند، امروز در مرکز توجه، مشارکت، و خودباوری قرار دارند.

کهریزک دیگر مکانی برای ترحم نیست؛ خانه‌ایست که از رنج، شعر ساخته، از ضعف، قدرت، و از ناامیدی، امید.

در روز عید قربان، کهریزک به ما نشان داد قربانی می‌تواند فقط «گوسفند» نباشد؛ می‌توان غرورهای کاذب، قضاوت‌های نادرست، و نگاه‌های ترحم‌آلود را قربانی کرد تا انسان، دوباره به انسان بودنش بازگردد.



توبه هیچ دردی نمی خوری...؟

دانشگاه محمدرضا همتی آسایشگاه خیریه کهریزک

اول کلام ، بیاین باهم به گریزی به دوران کودکی بزنیم، بعد بزرگ بشیم و به اصل مطلب برسیم؛

یادمون هست که وقتی بچه بودیم ، به بهانه های بیخودی با همسن و سال ها و دوستان خودمون دعوا می کردیم، قهر می کردیم ، آشتی می کردیم و دوباره روز از نو، روزی از نو.

باز یادمون میاد که همیشه مادرها بودن که نصیحت می کردن>> بادوستت دعوانکن ، عیبه>> و ما گوش به فرمان اون عزیز دل بودیم.

گذشت و گذشت تا راهی مدرسه شدیم. ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان . حتماً بارها پیش اومده که معلم هامون از <<گذشت>> ، <<مهربانی>> ، <<لجبازی نکردن>> و خیلی صفت های خوب برامون صحبت می کردند.

می گفتند که اگه کسی به شما بدی کرد، بدی رو نباید با بدی جواب داد . می گفتند اگه کسی دلتون رو شکست ، ببخشید و با این کار بهش یاد بدید که این رسم درستی نیست . بزرگترهامون هم همیشه یادآوری می کردن از بدی و زشتی دوری کنید ، هیچ کس با بدی کردن به جایی نرسیده، اگه کسی به شما بدی کرد ، می تونید با خوبی کردن ، شرمنده اش کنید و بهش بفهمونید که هیچ چی مثل خوبی کردن و رو راست بودن به کار آدم نمیاد.

و باز هم گذشت؛

انقدر گذشت که به سن بزرگسالی رسیدیم . گاهی موقع ها پیش می اومد که یاد نصیحت های معلم ها و بزرگترهامون بیوفتیم و اگه مشکلی با کسی داشتیم با <<گذشت کردن>> و <<بخشیدن>> از کنار اون بدی ها می گذشتیم . یادمون می اومد که نباید بدی کنیم و بدی رو با بدی جواب بدیم . اما خب این وسط یه چیزی ته دل همه رو غلغلک میداد، تا کی؟ تا کی باید اگه کسی به ما بدی کرد ، کوتاه بیایم؟ تا کی باید آدم خوب این روزگار باشیم؟ نکنه اطرافیان فکر کنند <<دیوار ما کوتاهه>> نکنه اطرافیان فکر کنن، هیچ چی حالیمون نیست و هرکی ، هرکاری دلش خواست بکنه ، چون ما اهل بخشش و گذشت و مهربونی هستیم.....

بله دوستان ؛

درجایی دیدم که نوشته بود : (اگر کار کسی به تو افتاد و کمک کردی ، بدون تو آدم خوبی هستی، اگر کار تو به اون آدم افتاد و اعتنائی نکرد ، جای سوال داره ، اما اگر دوباره کار اون آدم به تو افتاد و کمکش کردی ، بدون تو به هیچ دردی نمیخوری...)

یک دنیا معنا و مفهوم در این عبارت هست که حسایی آدم رو به فکر فرو می بره ، به هشدار جدی به من و تو و ما و شماست که باید حواسمون باشه گذشت کردن ، بخشیدن ، از کنار اختلافات گذشتن ، کمک به دیگران و آدم خوب این روزگار بودن حد و حدودی داره . نباید اجازه بدیم اطرافیان و دوستان و آشنایان درباره ما قضاوت نادرست کنن.

گذشت کردن و بخشیدن، یه آرامش خاصی به آدم میده که قابل توصیف نیست ، اما اگر همین بخشش و صفت های خوب باعث سوء استفاده دیگران بشه ، باید و باید به عقل خودمون شک کنیم.

و کلام آخر اینکه ؛

آخ که چه حالی میده تو محیطی پر از صلح و صفا و معرفت و انسانیت و بخشش و کمک به هم و دست همدیگه رو گرفتن باشیم. این یک رویا نیست ، برای خوب بودن و سالم زندگی کردن هیچ وقت دیر نیست . این ماهستیم که جامعه رو میسازیم و حق انتخاب با ماست. می تونیم توفضایی درخشان و پرنور زندگی کنیم ، می تونیم تو دنیای غبار آلود و پر از نیرنگ و بدی روزگار بگذرونیم.

انتخاب باشما، خدا نگهدار شما

شاید خدا خواست و درخت آرزوهایمان جوانه زد

معصومه عزت پور مربی آموزشی مرکز آموزشی و توانبخشی روزانه اتیسم آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

در عصر بازگشت از مدرسه ،دخترم با عجله کیفش را برداشت و به اتاقش رفت.کنجکاو من به عنوان مادر ،مرا وادار کرد تا نگاهی به کیفش بیندازم که متوجه یک کاغذ مجاله شده شدم که رویش نقاشی یک درخت با شاخه های کم توجه مرا جلب کرد . در همان لحظه ،دخترم با سرعت آمد و کاغذ را از دستم گرفت ولی اصلا متوجه چیزی نشدم وتصور کردم شاید یک پروژه هنری ساده است. همان روز نزدیک غروب معلمش ویدیویی در کانال ارتباطی والدین و معلم به اشتراک گذاشت تازه متوجه شدم اوضاع از چه قرار است .

آن بر که کاغذ یک نقاشی ساده نبود ،بلکه نقاشی درخت آرزوها بود.

که در این ویدیو دانش آموزان از آرزوهایشان صحبت می کردند و هر کدام از آنها آرزوهایی داشتند؛ با دقت به صحبت های همکلاسی هایش گوش دادم برخی آرزوهای بلند پروازانه داشتند مانند پزشک ویا ورزشکار حرفه ای شدن ،در حالی که برخی دیگر سفر به کشورهای خارجی فکر می کردند .

اما دختر من میان آنان نبود بسیار کنجکاو شدم واز او خواستم تا آن کاغذی که رویش آرزوهایش را نوشته بود برایم بیاورد ،اول قبول نمیکرد ولی با اصرار او کاغذ مجاله شده را به من نشان داد رویش درختی با چهار شاخه ،چهار آرزونوشته شده بود.

آرزوی اولش: این بود کاش مادرم همیشه اینقدر خسته نباشد؛

آرزوی دومش: این بود کاش خدا ،عقل برادرم را زیاد کند؛

آرزوی سومش: این بود کاش برادرم زودتر بزرگ شود؛

و در نهایت آرزو داشت که برادرش در کنارشان غذا بخورد.

در همین لحظه کترلم را از دست دادم ،احساساتم جاری شد و اشک هایم سرازیر،

مثل یک کودک بلند بلند گریستم دلم برای دخترم سوخت ،دخترم با وجود سن کمش ، آرزوهایش فراتر از سن و سالش بود .آرزوهای دخترم شبیه هیچکدام از همکلاسی هایش نبود و چیزی برای خودش نخواست بود ، نگرشی عاری از هر گونه مادی گرایی و خودخواهی...

این موضوع مرا به تامل واداشت و دلم را به درد آورد ،دلم مثل توری که درونش دیده میشود سوراخ سوراخ شد و تن رنجورم از فریادهای خفه درونم بیزار شد.

درد سرم ، خبراز سکوت های بی فریادم می داد . و این رنجی که ناشی از اتیسم برادرش بود .

آه..اتیسم، حتی آرزوهای کودکانه دخترم را به یغما برده و او مجبور شده آرزو های بزرگانه داشته باشد.

آه.... اتیسم از برای دلم و دلم از برای دردم می گوید؛

کاش سرنوشت جور دیگری نوشته می شد

با خودم تکرار میکنم باید قوی باشم ،درست رفتار کنم ،خسته نشو ،غمگین نباش اشک هایت را پاک کن زندگی ما اینگونه است گونه ای متفاوت از دیگران ،خندهایمان ،غصه هایمان

حتی آرزوهایمان با بقیه فرق دارد.

من باید به دخترم کمک کنم تا در آینده آرزوهایش به حسرت و غم های بزرگ تبدیل نشود ،باید امیدوار باشیم که درخت آرزوهایمان روزی جوانه بزند و به ثمر برسد...



باد گرفتگی گوش

دکتر علی کوهی / بورده تخصصی گوش و حلق و بینی؛ فلوشیپ اتولوژی و نورواتولوژی

بینی؛ فلوشیپ اتولوژی و نورواتولوژی

دلایل مختلفی باعث می شود جریان هوا در گوش، احساس شود. این حالت به خاطر عدم تعادل در دو طرف پرده گوش، می تواند درد و ناراحتی زیادی برای بیمار به همراه داشته باشد. بر اساس داده های اخیر سازمان بهداشت جهانی، احساس باد در گوش تقریباً ۵٪ تا ۱۰٪ از جمعیت را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده؛ که شیوع آن در بین مسافران هوایی و غواصان بیشتر است. امروزه از درمان های پیشرفته ای برای مقابله با این وضعیت استفاده می شود. تمپانوپلاستی، دوش بینی، استفاده از آنتی بیوتیک ها مثل Simeticone از جمله روش های درمانی گرفتگی گوش هستند. در کل، تمرکز شما برای از بین بردن این حالت باید حفظ تعادل فشار بین گوش گوش میانی، شیپور استاش و مجرای خارجی گوش باشد. اگر شما هم از احساس باد در گوش هایتان کلافه شده اید؛ بهتر است هر چه سریع تر توسط متخصص گوش، حلق و بینی معاینه شوید؛ تا علت زمینه ای و درمان مناسب شما پیدا شود.

احساس باد در گوش چیست؟

صدای هوهو یا گرفتگی گوش، به عنوان احساس پری یا فشار در گوش نیز توصیف می شود؛ که می تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد. کیپ شدن گوش می تواند از ناراحتی خفیف تا علائم بارزتر، که بر شنوایی و تعادل تأثیر می گذارد متغیر باشد. یکی از علل شایع، اختلال عملکرد شیپور استاش است که در آن لوله ای که گوش میانی را به پشت گلو متصل می کند مسدود شده و منجر به عدم تعادل فشار می شود. همان طور که بالاتر گفتیم؛ تغییرات فشار هوا مانند سفر هوایی یا غواصی نیز، می تواند این احساس را تشدید کند. دلیل دیگر ممکن است تجمع بیش از حد جرم گوش باشد که می تواند کانال گوش را مسدود کرده و منجر به احساس احتقان شود. عفونت هایی مانند اوتیت میانی، سینوزیت یا سرماخوردگی نیز می توانند به دلیل التهاب و تجمع مایع، منجر به احساس باد یا گرفتگی گوش شوند.

تشخیص احساس باد در گوش

هنگام تشخیص انسداد گوش یا باد گرفتگی گوش، عوامل مختلفی ارزیابی می شود. اگر احساس ناراحتی ناگهانی یا شنوایی خفه دارید، ممکن است به دلیل تجمع جرم گوش، تجمع مایع یا حتی عفونت گوش باشد. پزشکان از ابزارهای تخصصی مانند اتوسکوپ برای معاینه مجرای گوش و پرده گوش استفاده می کنند. آزمایشات شنوایی نیز ممکن است برای تعیین میزان کم شنوایی انجام شود. در برخی موارد آزمایش های تصویربرداری مانند سی تی اسکن یا MRI ممکن است برای رد مشکلات ساختاری ضروری باشد. مهم است که علائم خود را بطور دقیق برای پزشک خود شرح دهید. آنها سابقه پزشکی شما را در نظر می گیرند، معاینه فیزیکی انجام می دهند و احتمالاً آزمایشات مربوطه را برای ارائه تشخیص دقیق و برنامه درمانی مناسب تجویز می کنند.

علائم احساس باد در گوش

صدای هوهو در گوش ممکن است با علائمی همچون سردرد، تب، گوش درد شدید، مشکل در بلع، گرفتگی بینی و کم شنوایی موقت همراه باشد. همچنین می تواند باعث فشار در گوش، وزوز گوش و گاهی اوقات حتی سرگیجه مکرر یا منبیر باشد. اگر این علائم را تجربه می کنید، بهتر است برای ارزیابی و درمان مناسب، با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

دلایل باد گرفتگی گوش

احساس باد در گوش را میتوان به دلایل مختلفی نسبت داد. برخی از دلایل رایج عبارتند از:

- **قرار گرفتن در معرض صداهای بلند:** قرار گرفتن در معرض صداهای بلند بطور بالقوه می تواند به دلیل تأثیر بر ساختارهای ظریف گوش داخلی، منجر به گرفتگی گوش یا احساس باد در گوش شود. صدایی با شدت بالا مانند انفجار، می تواند باعث التهاب یا تحریک در کانال گوش، شیپور استاش یا سایر قسمت های دستگاه شنوایی شود و به احساس احتقان کمک کند.
- **گوش شناگر:** گوش شناگر (اوتیت خارجی) عفونت مجرای گوش خارجی است که اغلب به دلیل باقی ماندن آب در گوش پس از شنا ایجاد می شود. اگر بعد از شنا دچار گرفتگی گوش می شوید، بهتر است گوش های خود را به خوبی خشک کنید تا از گوش شناگر جلوگیری کنید و احتقان را کاهش دهید. اگر مشکل ادامه یافت یا ناراحت کننده شد، با یک متخصص گوش مشورت کنید.

درمان کیپ شدن گوش

همانطور که گفته شد، احساس باد در گوش می‌تواند به دلایل مختلفی رخ دهد، اما قبل از درمان باید این عوامل شناسایی شوند تا بهترین درمان را بکار گرفت. روش‌های مختلفی برای درمان گرفتگی گوش وجود دارد اما اگر احساس ناراحتی می‌کنید، بهتر است برای تشخیص مناسب و توصیه‌های درمانی، با یک متخصص گوش مشورت کنید.

رفع بادگرفتگی گوش بر اثر انسداد شیپور استاش

احتقان گوش ناشی از انسداد شیپور استاش می‌تواند ناراحت کننده باشد و شنوایی را تحت تاثیر قرار دهد. هنگامی که به دلیل عواملی مانند آلرژی، عفونت یا تغییر ارتفاع مسدود می‌شود، می‌تواند منجر به احساس گرفتگی، خفه شنوایی و حتی درد شود. رویکردهای درمانی به علت زمینه‌ای بستگی دارد. برای موارد خفیف، روش‌های ساده مانند بلعیدن، خمیازه کشیدن یا جویدن آدامس می‌تواند به باز کردن شیپور استاش و رفع گرفتگی گوش کمک کند.

داروهای ضد گرفتگی یا آنتی‌هیستامین‌های بدون نسخه نیز ممکن است به کاهش علائم کمک کنند، اما باید با احتیاط و تحت راهنمایی پزشکی استفاده شوند. اگر گرفتگی ادامه یابد یا ناشی از عفونت باشد، متخصص گوش ممکن است آنتی‌بیوتیک تجویز کند یا اسپری‌های کورتیکواستروئید بینی (Corticosteroid) را برای کاهش التهاب توصیه کند. در موارد شدیدتر، روشی به نام میرنگوتومی ممکن است در نظر گرفته شود، که در آن یک برش کوچک در پرده گوش برای کاهش فشار و تخلیه مایعات ایجاد می‌شود.

درمان احساس باد در گوش ناشی از گوش شناگر

درمان گرفتگی گوش یا احساس باد در گوش که اغلب با عفونت یا گوش شناگر همراه است، معمولاً شامل رسیدگی به علت زمینه‌ای و ارائه تسکین علائم می‌شود. برای گوش شناگر، پیشگیری بسیار مهم است. خشک و تمیز نگه داشتن گوش‌ها پس از شنا، استفاده از گوش گیر و اجتناب از رطوبت بیش از حد می‌تواند به پیشگیری از این عارضه کمک کند. اگر گوش شناگر رخ دهد، درمان شامل خشک نگه داشتن گوش، استفاده از قطره‌های آنتی بیوتیک یا ضد قارچی گوش و احتمالاً استفاده از مسکن‌ها برای مدیریت ناراحتی است.

از بین بردن احساس باد در گوش بر اثر نوروم آکوستیک

درمان انسداد گوش یا احساس باد در گوش ناشی از نوروم آکوستیک، معمولاً شامل یک رویکرد چند رشته‌ای است. جراحی نوروم آکوستیک، پرتودرمانی و نظارت، گزینه‌های درمانی اولیه هستند. انتخاب درمان به عواملی مانند اندازه تومور، محل و سلامت کلی بیمار بستگی دارد.

- جراحی: برداشتن جراحی، با هدف حذف کامل تومور است. این می‌تواند شامل تکنیک‌های مختلفی مانند جراحی میکروسکوپی یا روش‌های اندوسکوپی کم تهاجمی باشد.

- پرتو درمانی: پرتودرمانی، از جمله جراحی رادیوتاکتیک استریوتاکتیک، تومور را با پرتوهای متمرکز هدف قرار می‌دهد و رشد آن را در طول زمان متوقف می‌کند.

- نظارت: نظارت ممکن است برای تومورهای کوچکتر یا با رشد آهسته توصیه شود، به‌ویژه در بیماران مسن یا کسانی که مشکلات سلامت زمینه‌ای دارند. نظارت منظم از طریق اسکن MRI برای ردیابی هرگونه تغییر در اندازه تومور و تنظیم برنامه درمانی بر این اساس ضروری است.

درمان احساس باد در گوش ناشی از سروصدا

برخی تغییرات سبک زندگی می‌تواند علائم را کاهش دهد. اجتناب از محیط‌های پر سروصدا و محافظت از گوش در برابر صدای زیاد، می‌تواند از آسیب بیشتر جلوگیری کند. حفظ یک سبک زندگی سالم از طریق ورزش منظم، کاهش استرس و یک رژیم غذایی متعادل نیز ممکن است به بهبود علائم کمک کند. اما بهترین درمان برای احساس باد در گوش ناشی از وزوز، استفاده از سمعک‌ها هستند. آنها می‌توانند به تقویت صداهای خارجی کمک کنند و باعث شوند صدای داخلی کمتر قابل توجه باشد. در موارد شدیدتر و عدم وجود شنوایی، پزشک متخصص ممکن است جراحی و کاشت حلزون را بکار ببرد.

مسدود شدن شیپور استاش: یکی دیگر از علل احساس باد در گوش، اختلال در عملکرد شیپور استاش است. شیپور استاش با اتصال گوش میانی به پشت گلو، فشار را یکسان می‌کند و اجازه می‌دهد هوا به داخل و خارج جریان یابد. اگر این لوله‌ها مسدود شوند یا به درستی کار نکنند، ممکن است احساس پری یا فشار در گوش‌ها را تجربه کنید.

نوروم آکوستیک: از دیگر عوامل بروز احساس باد در گوش، نوروم آکوستیک است. این عارضه یک رشد غیر سرطانی روی عصب دهلیزی است که گوش داخلی را به مغز متصل می‌کند. معمولاً با علائمی مانند کاهش شنوایی، وزوز گوش و عدم تعادل همراه است.

استرس: پزشکان متخصص در حوزه حلق، گوش و بینی معتقدند که فشارهای عصبی و استرس در بالا رفتن فشار گوش تأثیرگذار هستند.

آلرژی: واکنش‌های آلرژیک می‌توانند باعث التهاب در مجرای بینی و گلو و در نتیجه منجر به انسداد شیپور استاش شود. این می‌تواند باعث گرفتگی گوش و احساس باد در گوش گردد.

سینوزیت: عفونت یا التهاب سینوس می‌تواند تغییرات فشاری ایجاد کند که بر شیپور استاش تأثیر می‌گذارد و منجر به احساس باد در گوش یا احتقان گوش می‌شود.

تجمع موم: جرم بیش از حد گوش می‌تواند مجرای گوش را مسدود کند و باعث احساس گرفتگی یا حتی شنوایی خفه شود.

باروتروما: تغییرات سریع فشار مانند پروازهای هواپیما یا غواصی، می‌تواند بر توانایی شیپور استاش در برابر کردن فشار تأثیر بگذارد. این می‌تواند منجر به احساس گرفتگی در گوش شود.

اختلال مفصل گیجگاهی فکی (TMJ): مشکلات مفصل فک گاهی اوقات باعث ایجاد ناراحتی در گوش‌ها و در نتیجه منجر به احساس گرفتگی می‌شود.

اختلالات خودایمنی: شرایطی مانند آرتریت روماتوئید یا لوپوس، گاهی می‌تواند منجر به التهاب در گوش شود و باعث احساس باد در گوش شود.

استرس: سطوح بالای استرس و اضطراب گاهی اوقات می‌تواند منجر به احساسات فیزیکی در بدن شود، از جمله احساس فشار یا گرفتگی در گوش.

دلایل زمینه‌ای برای احساس باد در گوش

علاوه بر موارد شایعی که گفته شد، برخی دلایل نیز وجود دارند که به ندرت باعث احساس باد در گوش و گرفتگی می‌شوند. از جمله این دلایل که درصد کمی از افراد را درگیر می‌کنند شامل:

- **احساس باد در گوش بر اثر بیماری کلساتوم:** احساس باد در گوش و کلساتوم به این معنا مرتبط هستند که کلساتوم، نوعی رشد غیرطبیعی پوست در گوش میانی، می‌تواند باعث علائم گرفتگی گوش شود. این عارضه با گذشت زمان تبدیل به کیست می‌شود که تنها راه درمان آن جراحی و برداشتن کیست است. کلساتوم می‌تواند هواگیری طبیعی گوش را مسدود کند و منجر به احساس پری یا احتقان شود.

- **گرفتگی گوش بر اثر بیماری منییر:** بیماری منییر یک اختلال در گوش داخلی است که می‌تواند علائمی مانند سرگیجه، وزوز گوش و کاهش شنوایی ایجاد کند. در حالی که گرفتگی گوش گاهی اوقات می‌تواند همراه با بیماری منییر باشد، اما این یک علت مستقیم نیست. گرفتگی گوش ممکن است ناشی از تغییر در تعادل مایع داخل گوش داخلی باشد که یکی از ویژگی‌های بیماری منییر است.

قسمت اول

خشکی دهان چیست و چه بیماری

های باعث خشکی دهان میشوند؟

دکتر سید عبداله نوربخش

متخصص گوش، حلق و بینی (ENT)

خشکی دهان زمانی رخ می‌دهد که تولید بزاق در دهان کم شود. علل این اتفاق می‌تواند عوارض جانبی برخی داروها، شرایط پزشکی خاص، کم آبی بدن و نوع سبک زندگی فردی باشد. اگر با علائمی مانند احساس خشکی و چسبندگی در دهان، تشنگی مکرر، مشکل در جویدن، بلعیدن و گلودرد روبه‌رو شدید، احتمالاً به این عارضه مبتلا شدید. برای درمان خشک شدن دهان به متخصص عمومی مراجعه کنید.

خشکی دهان چیست؟

خشکی دهان یا اگزوستوما، به شرایطی اشاره دارد که در آن غدد بزاقی دهان، بزاق کافی برای مرطوب نگه‌داشتن دهان نمی‌سازند. این عارضه اغلب به دلیل عوارض دارویی یا افزایش سن یا در نتیجه رادیودرمانی سرطان به وجود می‌آید. علت خشکی دهان ممکن است بیماری باشد که غدد بزاقی را مستقیماً تحت تأثیر قرار داده باشد.

بزاق با خنثی کردن محصولات اسیدی باکتری‌ها، جلوگیری از رشد باکتری‌ها و شستن ذرات غذا، به جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک می‌کند. همچنین بزاق توانایی فرد برای چشیدن را بهتر کرده و جویدن و بلع را آسان‌تر می‌کند. به علاوه، آنزیم‌های بزاق به هضم غذا کمک می‌کنند. کاهش بزاق و خشک شدن دهان از یک آزار ساده تا اثرات بزرگ روی سلامتی فرد و سلامتی دندان‌ها و لثه‌ها همچنین اشتها و لذت بردن از غذا می‌تواند متفاوت باشد.

علائم خشکی دهان

گلودرد یا خشکی گلو و صدای خشن از مهم‌ترین علائم خشک شدن دهان هستند. اگر غدد بزاقی در دهان فرد به میزان کافی بزاق نسازد، این علائم را دائماً یا اغلب اوقات خواهد داشت:

- خشک شدن یا احساس چسبندگی در دهان
- بزاقی که به نظر می‌رسد غلیظ و چسبنده است.
- تنفس دشوار
- جویدن، بلع کردن و صحبت کردن دشوار (علت خشکی زبان)
- زبان خشک یا شیاردار، خشکی زبان
- مشکل در استفاده از دندان مصنوعی
- به علاوه خشکی دهان باعث چسبیدن رژ لب به دندان‌ها می‌شود.
- تشنگی مکرر
- زخم یا شکاف پوست در گوشه‌های دهان
- بوی بد دهان

علت خشکی دهان چیست؟

هنگامی که غدد بزاقی، بزاق کافی برای مرطوب نگه‌داشتن دهان نمی‌سازند، این عارضه ایجاد می‌شود. این غدد ممکن است به دلایل زیر به درستی کار نکنند:



▪ **مصرف برخی داروها:** مثل ربوکستین، فشار خون بالا و اضطراب و همچنین ضد حساسیت‌ها، ضد احتقان‌ها، ریلکس‌کننده‌های عضلات و داروهای ضد درد

▪ **افزایش سن:** فاکتورهای دخیل در این موضوع شامل استفاده از داروهای خاص، تغییر در توانایی بدن برای پردازش دارو در بدن، تغذیه ناکافی و بیماری‌های مزمن است.

▪ **آسیب عصبی:** آسیب یا جراحی که باعث ایجاد مشکل عصب در ناحیه سر و گردن شود می‌تواند منجر به خشکی دهان شود.

▪ **مصرف مواد مخدر و الکل:** مصرف متامفتامین می‌تواند خشک‌شدن شدید و خرابی دندان‌ها (شرایطی که به عنوان «دهان مت» شناخته می‌شود) را در پی داشته‌باشد.

▪ **کم آبی بدن:** شرایطی مانند تب، تعریق بیش از حد، استفراغ، اسهال، ازدست‌دادن خون و سوختگی می‌توانند باعث کم‌آبی بدن شوند.

▪ **فیبروز کیستیک:** یک بیماری ژنتیکی است که به سیستم گوارشی و تنفسی آسیب وارد می‌کند.

▪ **اختلالات خودایمنی:** سندرم شوگرن نوعی بیماری خودایمنی است. علائم بیماری شوگرن تأثیر روی غدد بزاقی و التهاب آن‌ها است.

▪ **بیماری آلزایمر:** می‌تواند روی هیدراته ماندن بدن تأثیر منفی داشته‌باشد.

خشکی دهان نشانه قند بالا است یا پایین؟

خشکی دهان می‌تواند نشانه‌ای از سطح قند خون بالا باشد و در شرایطی مانند دیابت دیده می‌شود. زمانی که سطح قند خون بالا می‌رود، بدن تلاش می‌کند تا گلوکز اضافی را از طریق تکرر ادرار دفع کند و منجر به کم آبی و خشکی دهان می‌شود.

علت تشنگی و خشکی دهان

در مواقعی که بدن شما با کم آبی مواجه می‌شود، مخاط بدن و پوست، خشک می‌شوند. این حالت سبب ایجاد خشکی دهان هم می‌شود. بنابراین عوارض کم آبی بدن خشک شدن دهان است. قبل از اینکه با خشکی دهان مواجه شوید، تشنگی هم برای شما ایجاد می‌شود.

البته مواردی وجود دارد که خشکی دهان با رفع تشنگی برطرف نمی‌شود زیرا تشنگی و کم آبی دلیل ایجاد خشکی دهان نیستند. در این مواقع علت دیگری سبب ایجاد خشکی دهان و تشنگی زیاد شده‌است. با رفع آن علت می‌توانید خشکی دهان را برطرف کنید، نه با رفع تشنگی. در صورتیکه با خشکی دهان مواجه شدید، دنبال علت تشنگی زیاد و خشکی دهان در شب بودید و تشنگی مفرط هم داشتید، سعی کنید برای رفع عطش و خشکی دهان به متخصص غدد مراجعه کنید. ممکن است که به بیماری دیابت مبتلا شده‌باشید. بررسی علت خشکی دهان از مهم‌ترین موارد است.

اضطراب و خشک شدن دهان

زمانی که شما دچار استرس می‌شوید، سطح ترشح هورمون کورتیزول افزایش پیدا می‌کند. به این هورمون، هورمون استرس نیز گفته می‌شود. هنگامی که سطح کورتیزول در بزاق افزایش پیدا می‌کند، ترکیب بزاق تغییر کرده و باعث خشک شدن دهان می‌شود.

علت خشکی دهان و تنگی نفس چیست؟

گاهی ممکن است که با واکنش‌های اضطرابی بدن خشکی دهان بروز کند. اما در مواقعی که فرد به حمله‌ی اضطرابی یا پانیک اتک دچار می‌شود، معمولاً تنگی نفس و خشکی دهان با هم رخ می‌دهند. افرادی که ناگهان دچار حمله‌ی اضطرابی می‌شوند، تنفس آنها تند می‌شود، دچار تپش قلب می‌شوند، همین حالت ممکن است که موجب تنگی نفس هم بشود. برای برطرف کردن این حالت باید عامل استرس را برطرف کنید و فرد را آرام کنید. برای درمان حمله‌ی اضطرابی حتماً باید با متخصص اعصاب و روان یا روانپزشک مشورت کنید.

خشکی دهان و دیابت

یکی از علائم شایع دیابت خشک شدن دهان است. پزشکان احتمال می‌دهند، افزایش قند خون روی تولید بزاق تأثیر می‌گذارد. افراد مبتلا به دیابت اغلب دچار کم‌آبی می‌شوند. همچنین این بیماران از داروهایی استفاده می‌کنند که عارضه خشکی دهان را در پی دارند.

برفک دهان و خشک شدن زبان و گلو

برفک دهان نوعی عفونت قارچی دهان است. عفونت قارچی باعث التهاب بافت دهان می‌شود. این التهاب روی غدد بزاقی تأثیر گذاشته و به آن‌ها آسیب وارد می‌کند. به همین دلیل برفک دهان بزرگسالان و کودکان تولید بزاق با مشکل روبرو می‌شود.

علت خشکی گلو و دهان (خشکی دهان و بوی بد دهان)

خشک شدن دهان گاهی همراه با خشکی در گلو مشاهده می‌شود. این حالت اغلب به دلایل مختلفی اتفاق می‌افتد. دلیل بوی بد دهان و خشکی ناگهانی آن شامل موارد زیر است:

- ✓ خوابیدن با دهان باز
- ✓ کم‌آبی بدن
- ✓ ورزش
- ✓ تنفس با دهان
- ✓ زندگی در محیط خشک
- ✓ سرماخوردگی
- ✓ التهاب گلو
- ✓ ویروس
- ✓ کرونا
- ✓ حساسیت
- ✓ داد زدن
- ✓ دویدن

علت خشکی لب همراه با خشکی دهان

علت خشکی لب می‌تواند مصرف داروهایی باشد که باعث خشک شدن بزاق می‌شوند. گاهی نیز سرماخوردگی و قرارگرفتن در محیط خشک باعث ایجاد این مشکل شده و دلیل خشک شدن دهان و لب و کبد است. به‌طورکلی زمانی که خشکی از حالت خفیف به شدید برود، بیشتر می‌توان تأثیر آن را روی لب‌ها مشاهده کرد.

علت خشکی دهان بعد از غذا خوردن

گاهی بعضی از افراد بعد از خوردن غذا و مواد غذایی دچار خشکی دهان می‌شوند. احتمالاً می‌خواهید بدانید که دلیل این حالت چیست. خوردن غذا به تنهایی باعث خشکی دهان نمی‌شود. بلکه این مسئله اهمیت دارد که چه چیزی می‌خورید و چه ماده‌ی غذایی باعث خشکی دهان شما می‌شود.

ادامه دارد...

کم آبی در سالمندان وراه های پیشگیری از آن

سمیه محمودزاده کارشناس مدیریت سلامت

علیرضا معماری کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

کم آبی یکی از مشکلات بهداشتی مهم در سالمندان است که می تواند تأثیرات جدی بر سلامت و کیفیت زندگی آنان داشته باشد. با افزایش سن، تغییرات فیزیولوژیکی و کاهش احساس تشنگی منجر به کم آبی شود که اگر به درستی مدیریت نشود، می تواند به مشکلات جدی تری منجر گردد.

ترکیب مواد تشکیل دهنده بدن انسان شامل وارد زیر است:

- ترکیبات آلی شامل کربوهیدراتها، چربی ها، پروتئین ها و مشتقاتشان حدود ۳۰٪ وزن بدن
- مواد معدنی ۵٪ وزن بدن
- آب حدود ۶۵٪ وزن بدن

پس با توجه به حجم بالای آب بدن و شرکت آن در تمام متابولیسمی بدن اهمیت و نقش آن کاملاً مشخص و نمایان است.

تعریف کم آبی: دهیدریشن (Dehydration) دهیدریشن در سالمندان به معنای کمبود آب در بدن سالمندان است، زمانی که بدن سالمند، آب کافی برای عملکرد طبیعی اندام های خود را دریافت نکند، به اصطلاح پزشکی می گویند <<دهیدره>> شده است.

چرا از دست دادن آب در افراد سالمند بیش از سایرین است ؟

به طور کلی دلایل مختلف و فیزیولوژیکی وجود دارد که سبب می شود از دست دادن آب در سالمندان بیشتر از افراد جوان باشد، از مهم ترین این دلایل می توان به کاهش ظرفیت کلیه ها به دلیل ضعف ساختاری در حفظ آب، سیستم ایمنی ضعیف و ابتلا به بیماری های مختلف و مزمن که می تواند تأثیرات بسیاری زیادی بر عملکرد کلیه ها بگذارد، فعالیت پایین به علت عدم توانایی در تحرک مناسب و ایجاد حالت کاهش احساس عطش در سالمندان و مواردی مشابه اشاره نمود، از همین رو باید در کنترل حفظ آب بدن در سالمندان به خصوص در فصول گرم سال بیشتر اهتمام به عمل بیاید.

نشانه های کمبود آب در بدن سالمندان ؟

1. خشکی دهان و لب
2. احساس تشنگی کم
3. کاهش تولید ادرار
4. خستگی و ضعف
5. کاهش تمرکز و حافظه
6. تعریق پایین

دلایل و علل مهم کم آبی در بدن سالمندان به شرح زیر است:

- مصرف برخی داروها همانند لازیکس
- بیماری های مزمن
- عدم تأمین آب مورد نیاز به علت عدم توانایی در تحرک
- تب
- مشکلات گوارشی
- بیماری های روانی و روانپزشکی همانند آلزایمر (به طور مثال سالمند نداند آب خورده است یا نه)

کمبود آب در سالمندان باعث عوارض و خطرات زیر می شود ؟

- ✓ خشکی پوست
- ✓ تهوع
- ✓ ضعف عضلانی
- ✓ خستگی
- ✓ سنگ کلیه
- ✓ عفونت مجرای ادراری UTI
- ✓ پنومونی
- ✓ عدم تمرکز
- ✓ سرگیجه
- ✓ افت فشار خون
- ✓ بیماری های قلبی و عروقی همانند آریتمی و ضربان قلب نامنظم
- ✓ شوک هایپوولمیک

تشخیص کم آبی در سالمندان به چه صورتی امکان پذیر است ؟

تشخیص کم آبی بدن در سالمندان به روش های مختلف امکان پذیر است. این روش ها شامل مشاهده علائم و نشانه های کم آبی، انجام آزمون های تشخیصی مرتبط و بررسی تاریخچه پزشکی فرد و ارزیابی وزن بدن افراد سالمند است.

درمان کمبود آب در سالمندان

درمان کمبود آب در سالمندان بسیار اهمیت دارد، زیرا این مشکل می تواند عوارض جدی برای سلامت آنان ایجاد نماید، درمان کمبود آب در سالمندان عموماً شامل موارد زیر می شود:

- شروع به مصرف آب: اولین قدم در درمان کمبود آب در سالمندان، مصرف آب به میزان کافی است سعی کنید سالمندان را تشویق نمایید که به طور منظم آب بنوشند. معمولاً حدود ۸-۱۰ لیوان آب در روز برای سالمندان توصیه می شود.

- مصرف مایعات جبران: علاوه بر آب، مصرف مایعات دیگری مانند آب میوه ها، نوشیدنی های غیر قندی و حتی سوپ های کم نمک و کم چرب و غذاهای آبکی نیز به حفظ وضعیت آبی بدن کمک می کند.

- استفاده از مایعات حاوی الکترولیت: در مواردی که سالمندان دچار کمبود آب شدند و نیاز به جبران الکترولیت های از دست رفته دارند، می توان از مایعات حاوی الکترولیت مانند محلول های <<آر اس>> استفاده کرد.

- بررسی داروها: اگر داروهایی مثل دیورتیک ها (مانند فوروزماید) باعث افزایش ادرار شده اند و کمبود آب در بدن سالمندان را تشدید کرده اند، با استفاده از تعدیل دارو با ویزیت پزشک متخصص نفرولوژی در منزل می توان بر این مشکل را برطرف نمود.

- مراقبت پزشکی: اگر کمبود آب به علت بیماری های مزمن (مانند دیابت یا بیماری های کلیوی) رخ داده است، لازم است که پزشک معالج به صورت منظم، وضعیت آبی و سلامت بدن را پایش و درمان های لازم را تجویز کند.

- اصلاح شرایط زندگی: اطمینان از دسترسی آسان به آب و نوشیدنی های مایع، ایجاد شرایطی که سالمندان بتوانند به طور منظم آب بنوشند (مانند داشتن ظروف آب در دسترس) و ایجاد یک برنامه مصرف مایعات منظم، می تواند در جلوگیری از کمبود آب کمک کند.

پیشگیری از کم آبی بدن در سالمندان با مراقبت های اصولی از آنان :

- مصرف منظم آب
- نظارت دقیق بر مصرف آب
- فراهم کردن آب به صورت مداوم
- چارت دریافتی و خروجی مایعات
- آموزش
- نظارت بر مصرف دارو

نکات آموزشی مورد نیاز مراقبین سالمندان:

- مقدار نیاز بدن سالمندان به آب در شبانه روزی را با نظر پزشک مشخص کنید.
- میزان مصرف آب سالمندان در شبانه روز را زیر نظر بگیرید.
- به جای مصرف آب، می توانید نوشیدنی های مورد علاقه سالمندان را نیز تهیه کنید.
- غذاهای آبکی، سبزیجات و میوه های آبدار، جایگزین های مناسبی برای تأمین آب بدن سالمندان هستند.
- دسترسی سالمندان به مایعات را تسهیل کنید.
- همواره آب تازه و سالم در اختیار سالمندان قرار دهید.
- در فواصل زمانی مشخص در شبانه روز مایعات در اختیار سالمندان قرار دهید.
- به طور مستقیم و غیر مستقیم مصرف آب توسط سالمندان را پایش نمایید.

منابع:

- ۱- اصول تغذیه و ورزش، دکتر محمد رضا رضانیور، دانشگاه پیام نور
- ۲- کتاب چشم اندازی به چالش کم آبی، محمد رضا همتی، انتشارات سطر و قلم
- ۳- بیماری های دوران سالمندی، دکتر غلام رضا عسکری فرد، انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

بررسی اختلال ستون فقرات و تأثیر آن بر زندگی فرد

پیوند کیوانی کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

ستون فقرات یکی از مهم‌ترین قسمت‌های بدن است که به بدن شکل و ساختار داده و آن را حمایت می‌کند.

بدون وجود ستون فقرات شما قادر نبودید که بایستید یا خود را صاف نگه دارید. ستون فقرات اجازه می‌دهد تا آزادانه جابجا شده و به نرمی خم و راست شوید.

قوز یا کایفوز چیست؟

قوز یا کایفوز **kyphosis** یک اختلال ستون فقرات است که در کودکان یا بزرگسالان رخ می‌دهد و باعث پشت برآمده یا کوهان‌دار می‌شود. کایفوز ستون مهره‌ها از بیماری‌های مهم استخوان و مفاصل بوده که به علت تغییر شکلی که در تناسب اندام ایجاد می‌کند، برای افراد بسیار ناخوشایند است

در عارضه کایفوز ستون فقرات به علل مختلف مادرزادی یا اکتسابی دچار افزایش قوس غیر طبیعی در ناحیه سینه‌ای (توراسیک) می‌شوند.

انواع کایفوز : ساختاری یا برگشت ناپذیر - کایفوز غیر ساختاری یا برگشت پذیر

کایفوز ساختاری (برگشت ناپذیر) : ناشی از اشکال در استخوان، دیسک بین مهره‌ای، اعصاب، لیگامانها یا عضلات می‌باشد. کایفوز ساختمانی نیاز به مراجعه پزشک دارد چرا که کنترل آن از دست بیمار خارج است

کایفوز غیر ساختاری (وضعیتی) : این نوع کایفوز برگشت پذیر است و معمولاً بافت‌های نرم را تحت تأثیر قرار می‌دهد به همین دلیل انعطاف پذیر و معمولاً بدون درد است و در تصاویر پرتونگاری مهره‌ها طبیعی به نظر می‌رسند و اغلب در دوران نوجوانی و جوانی به ویژه در دختران مشاهده می‌شود.

کایفوز وضعیتی به وضعیت غلط بدن مربوط است که یک انحنای نرم در طول ستون فقرات سینه‌ای ایجاد می‌کند که توسط خود بیمار با حرکات اصلاحی و فیدبک‌های حسی قابل اصلاح می‌باشد.

تأثیر عارضه کایفوز بر عضلات

در این عارضه از یک طرف کتف‌ها از یکدیگر دور شده، مفاصل بازو به سمت جلو و داخل می‌چرخند.

از طرف دیگر طول عضلات سینه‌ای در جلو کوتاه تر شده و منجر به کشیدگی و ضعف عضلات تراپزیوس و رومبویید در پشت می‌گردد. در این حالت برآمدگی در پشت به شکل قوز ایجاد می‌شود که در مراحل اولیه جلوه خوبی ندارد و با پیشرفت عارضه کایفوز دائمی بروز پیدا می‌کند.

با توجه به اینکه ستون فقرات از مهره‌های متعددی تشکیل شده که از نظر ساختمانی از جنس استخوان‌های اسفنجی محسوب می‌شوند لذا عوامل متعددی می‌تواند باعث آسیب و درهم‌ریختگی این مهره‌ها شده و در نهایت به خمیده شدن ستون فقرات و کایفوز پس منجر شود.

علل:

- وضعیت بدنی ضعیف
- عدم تعادل در گروههای عضلانی قدامی و خلفی تنه
- افزایش چرخش قدامی لگن و بروز عارضه کایفوز جبرانی
- تاکیدبر تمرینات فلکشن تنه در ورزشکاران
- فقر حرکتی و عدم تحرک مناسب

وضعیت های روانی و شخصیتی افراد مانند افراد خجالتی یا کسانی که دارای اختلال افسردگی هستند.

- تیپ بدنی اکتومورف و سالمندی
- پوکی استخوان
- ناهنجاری های مادرزادی ستون فقرات
- آسیب دیسک بین مهره ای
- سرطان ستون فقرات
- وضعیت نامناسب ستون فقرات هنگام نشستن و راه رفتن

برای درمان چه باید کرد؟

در مواردی که کایفوز به دلیل بد نشستن (به ویژه هنگام مطالعه کردن و پشت میز تحریر نشستن، تماشای تلویزیون یا کامپیوتر) به وجود می آید افراد باید سعی کنند عضلات پشتی خود را تقویت کرده و به صورت صاف بنشینند.

رای تقویت عضلات پشتی ورزش های خاصی از جمله شنا و به خصوص کرال پشت توصیه می شود. مهمترین راه درمان این عارضه حرکات اصلاحی و ورزش است. در این راه باید عضلات سینه ای را تحت کشش و عضلات پشت را تقویت نمود.

حرکات اصلاحی برای کایفوز:

در حالیکه پشت صندلی نشسته اید دو دست خود را پشت سر قلاب کرده و سعی کنید تا حد امکان آرنجهای خود را از پشت به هم نزدیک کنید پس از ده ثانیه به حالت اولیه برگردید.

در سه کنج اتاق ایستاده و دست های خود را به دیوارها تکیه دهید، سپس سعی کنید تنه و دست های خود را به سمت جلو برده و این حالت را به گونه ای که به عضلات بین دو کتف فشار وارد شود تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. هدف: کشش عضلات سینه ای و تقویت عضلات پشتی

حرکات کششی:

به حالت چهار دست و پا بر روی زمین قرار گرفته و دست و پای مخالف را به اندازه کمی پایین تر از لگن و کمی بالا تر از شانه قرار دهید ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و برای سمت مخالف تکرار کنید.

هدف: تقویت عضلات پشتی، عضلات بالابرنده کتف عضلات شانه ای و گردنی و کشش عضلات سینه ای

حرکات قدرتی:

روی صندلی یا یک سطح سفت نشسته و دو دست خود را طرفین خود قرار دهید، سپس دست ها را روی دسته صندلی قرار داده و سعی کنید تنه خود را به گونه ای که حتی از صندلی و زمین کمی بلند شوید و کتف ها به سمت پایین بیاید به سمت بالا بکشید. هدف: تقویت عضلات دندانده ای قدامی و بخش انتهایی دوزنقه ای در صورتی که قوس ستون فقرات بعدی زیاد باشد که سبب بروز عوارض جدی برای بیمار شده باشد جراحی به عنوان آخرین گزینه انجام می گیرد.

منابع:

-کتاب مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی نوشته دکتر محمد حسین علیزاده و دکتر مهدی قیطاسی

-کتاب حرکات اصلاحی نوشته دکتر یحیی سخنگویی و زهره افشارمند

-فصلنامه توانبخشی نوین



راه‌هایی برای پیشگیری از سقوط در سالمندان

اعظم منصوری مسئول مرکز روزانه سالمندی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

سقوط، برای سالمندان خطرات جدی به همراه دارد. این اتفاق ممکن است منجر به شکستگی‌های لگن، استخوان، خونریزی داخلی و آسیب به سر شود. با گذر زمان و تغییرات جسمی و شرایط سلامتی، احتمال سقوط در سالمندان افزایش می‌یابد.

پیشگیری از سقوط در سالمندان

با اینکه افراد مسن در معرض خطر سقوط قرار دارند، اما با برنامه‌ریزی دقیق و اقدامات کوچک می‌توان خطر سقوط را به حداقل رساند یا از بین برد. در ادامه برخی از مواردی که باعث جلوگیری از سقوط سالمندان می‌شوند را به شما معرفی خواهیم کرد:

تحرک داشته باشید

حفظ فعالیت و تعادل برای سالمندان بسیار مهم است. این افراد می‌توانند پیاده‌روی منظم یا ورزش سبک و حرکات کششی، داشته باشند. جلوگیری از سقوط برای سالمندان به معنای پیشگیری از آسیب است. با اتخاذ اقدامات مناسب مثل داشتن تحرک کافی علاوه بر جلوگیری از افتادن سالمندان، کیفیت زندگی آن‌ها افزایش می‌یابد و همچنین هزینه‌های مرتبط با درمان آسیب‌ها کاهش می‌یابد.

کفش مناسب بپوشید

انتخاب کفش با اندازه مناسب و کفی که سر نباشد بسیار اهمیت دارد. پوشیدن کفش‌هایی با بند می‌تواند یکی از عوامل سقوط برای سالمندان باشد. استفاده از کفش مناسب می‌تواند بسیاری از خطرات ناشی از افتادن مانند زخمی شدن پا و عفونت را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

فضای خانه را روشن نگه دارید

افت بینایی سالمندان یکی از مشکلات رایج است که توجه به آن بسیار اهمیت دارد. آن‌ها ممکن است نتوانند در محیط‌های تاریک را به خوبی ببینند. افزایش روشنایی محیط می‌تواند به پیشگیری از سقوط در سالمندان کمک کند تا به طور ایمن‌تر در محیط حرکت کنند. برای بهبود روشنایی محیط خانه، می‌توانید از لامپ‌های قابل کنترل از راه دور استفاده کنید. این نوع لامپ‌ها به ویژه برای افرادی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کنند، بسیار مفید است. با اضافه کردن لامپ‌های بیشتر یا افزایش روشنایی محیط، مطمئن شوید که خانه شما دارای نور کافی است و به سالمندان کمک می‌کند تا بهتر ببینند و در محیط خود احساس امنیت بیشتری داشته باشند.

از وسایل کمکی استفاده کنید

پزشک می‌تواند بهترین توصیه‌ها را در ارتباط با کمک به تحرک افراد مسن ارائه دهد. این توصیه‌ها ممکن است شامل استفاده از وسایل کمکی مانند ویلچر، واکر یا عصا باشد. همانند هر نوع وسیله کمکی برای ایمنی در حرکت سالمندان، مطمئن شوید که این وسایل کمکی برای استفاده آسان و بهترین عملکرد طراحی شده‌اند. بعضی از سالمندان ممکن است در برابر استفاده از واکر مقاومت کنند، اما با راهنمایی صحیح می‌توانند دریابند که استفاده از واکر باعث افزایش آزادی، استقلال و کیفیت زندگی آن‌ها می‌شود. البته برای پیشگیری از سقوط در سالمندان لازم است که یک متخصص کاردرمانی، آموزش استفاده از این وسایل را به سالمندان بدهد تا از این وسایل کمکی به درستی استفاده کنند.

عوامل خطر زا را از سر راه دور کنید

برای پیشگیری از سقوط در سالمندان اطراف خانه را بررسی کنید، زیرا ممکن است عوامل خطر زا در قسمت‌هایی از خانه مثل اتاق پذیرایی، آشپزخانه، اتاق خواب، حمام، راهروها و راه پله‌ها وجود داشته باشند. برای افزایش ایمنی خانه خود، می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

- جعبه‌ها، روزنامه‌ها، کابل‌های برق و تلفن را از مسیر عبور خود بردارید تا خطر سقوط و مسدود شدن مسیرها را کاهش دهید
- میزهای عسلی، قفسه‌های مجلات و استند گلدان‌ها را از بخش‌های پر رفت و آمد خانه دور کنید تا از برخورد و تصادف با آن‌ها جلوگیری شود.
- از سرعت‌گیرها برای ثابت نگه داشتن فرش‌ها استفاده کنید تا جلوی لغزندگی را بگیرید
- در صورتی که کفپوش‌های خانه آسیب دیده‌اند، آن‌ها را تعمیر کنید تا خطر سقوط و آسیب به سالمندان را از بین ببرید.
- لباس، ظروف، غذا و سایر اشیاء را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید تا سالمندان به آسانی به آن‌ها دسترسی داشته و نیاز به تحرک زیادی نداشته باشند.
- در صورتی که مایعات، روغن یا غذا روی سطح زمین ریخته باشد، آن‌ها را پاک کنید تا خطر لغزندگی و سقوط را از بین ببرید.
- در حمام از کفپوش‌هایی استفاده کنید که خطر لغزش و سقوط را کاهش دهند. همچنین، استفاده از صندلی حمام می‌تواند در هنگام دوش گرفتن به سالمندان کمک کند تا در حالت نشسته باشند و خطر سقوط را کاهش دهند.

سقوط سالمندان چه عواقبی به همراه خواهد داشت؟

گاهی نیز این موضوع باعث می‌شود تا سالمندان به خاطر ترس از سقوط فعالیت‌های روزمره خود را به سختی انجام دهند، به عبارتی دچار محدودیت خواهند شد.

عواملی که باعث افزایش احتمال سقوط سالمندان می‌شود، کدامند؟

کاهش قدرت بینایی و شنوایی، بی‌اختیاری ادرار، مشکلات ارتباطی، از بین رفتن قدرت عضلات دست‌ها و پاها، استفاده از داروهای مختلف و مشکل در ایجاد تعادل و راه رفتن..

نتیجه گیری

سالمندان، نسبت به دیگر افراد در معرض خطر سقوط و عواقب جدی قرار دارند. این افراد نسبت به افراد جوان‌تر دارای حجم کمتری از عضلات هستند. همچنین، دچار مشکلاتی مانند التهاب مفاصل، تغذیه ناکافی و کمبود قدرت بدنی هستند که باعث می‌شود تا با مشکلاتی در حرکت و جابه جایی روبه‌رو شوند. افزایش خطر سقوط و افتادن در سالمندان موجب نگرانی شدید است، زیرا زمان بیشتری برای بهبود آسیب‌ها نیاز دارند. طبق موارد بیان شده در مورد پیشگیری از سقوط در سالمندان، می‌توان کمک کرد که سالمندان به راحتی و بدون محدودیت به زندگی روزمره خود ادامه دهند.

منابع:

- کتاب "راهنمای پیشگیری از افتادن سالمندان"
- نویسنده: سید داود حسینی ناشر: انتشارات پوشش گستر
- کتاب "پیشگیری از افتادن سالمندان (برنامه تمرینی جامع برای تعادل و تحرک)"
- نویسنده: دبرا ج. رز مترجمان: ملیحه نعیمی کیا، امین غلامی، روح‌الله طالبی ناشر: انتشارات
- پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

افزایش قد کودکان + معرفی ۷ نوع ورزش فوق العاده!

فرزانه کیانی کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

برخورداری از قامت مناسب در دوران بزرگسالی نقش قابل توجهی در ظهور و بروز افراد در اجتماع دارد. البته این مسئله به هیچ وجه به معنی آن نیست که افراد کوتاه قامت نمی توانند حضور مؤثری در جامعه داشته باشند؛ اما طبیعی است که برخورداری از قامت متعادل در دستیابی به تناسب اندام و همچنین فیزیک مناسب اهمیت بالایی دارد. از طرفی رشد طبیعی قامت هر فردی در طول دوره کودکی و نوجوانی او رقم می خورد. در همین راستا ورزش کردن می تواند در این مسیر نقش کلیدی ایفا کند. در ادامه قصد داریم به معرفی ۷ ورزش برای افزایش قد کودکان بپردازیم.

تمرینات کششی؛ بهترین ورزش برای افزایش قد کودکان

حرکات کششی به خوبی می توانند عضلات بدن افراد را درگیر کنند. از طرفی دایره تمرینات کششی بسیار گسترده است و هر فرد در هر بازه سنی و با توجه به هر شرایط جسمانی می توانید از این حرکات برای افزایش قد خود بهره ببرد. نکته مهم دیگر در خصوص تمرینات کششی این است که هزینه خاصی نیاز ندارد و در عین حال باعث ایجاد شادابی و نشاط بسیار مناسبی در افراد می شود.

حرکات کششی باید مبتنی اصول و استانداردهای خاصی انجام شوند تا عوارضی به همراه نداشته باشند. مجموعه ای از حرکات کششی را از آسان به سخت به ترتیب برنامه ریزی کنید و هر روز به مدت ۱۵ دقیقه در کنار کودک زمان بگذارید و آنها را انجام دهید. شک نکنید بهترین ورزش برای افزایش قد کودک همین تمرینات کششی خواهد بود.

بارفیکس؛ تقویت عضلات در کنار افزایش قد

بارفیکس یکی دیگر از تمرینات ورزشی است که نقش کلیدی در افزایش قامت کودکان و افزایش توان عضلانی آنها دارد. وقتی کودک شما از میله بارفیکس آویزان می شود، عضلات دست او در معرض کشش کامل قرار می گیرند. همچنین این حرکت باعث کشیدگی ستون فقرات نیز می شود که در عمل باعث افزایش قد کودکان می گردد. البته نباید فراموش کنید که این ورزش در ابتدا ممکن است فشار زیادی را به اندام فرزند شما وارد کند. به همین دلیل توصیه می کنیم که حتما در ابتدا مراقب او باشید و کمک لازم را نیز برای بالا ماندن میله بارفیکس به او بکنید.

طناب زنی؛ جذاب ترین ورزش برای قد بلند شدن کودک

بچه ها عاشق بالا و پایین پریدن هستند و از این کار لذت می برند. پس چه خوب است که از این علاقه آنها برای کمک به افزایش قامتشان استفاده کنید. طناب زنی جذاب ترین ورزش برای افزایش قد کودک به شمار می رود. تمام اندام کودک شما در هر بار بالا و پایین پریدن در معرض کشیدگی قرار می گیرد. از آن گذشته این ورزش روی عملکرد صحیح سیستم قلبی - عروقی کودکان نیز تأثیر مثبت می گذارد.

شنا؛ لذت آب تنی به همراه افزایش قد

یکی دیگر از هیجان انگیزترین تفریحات کودکان، شنا است. آب تنی همواره برای کودکان ورزشی جذاب بوده است و به اصطلاح، بچه ها هیچ وقت از آب سیر نمی شوند. شنا به شیوه اصولی تأثیر زیادی روی کشش ستون فقرات کودکان دارد و به همین دلیل توصیه می شود که در طول سال های کودکی حتماً کودکان را با این ورزش جذاب مانوس کنید.



به علاوه از تأثیر بی‌نظیر شنا روی تقویت عضلات بدن نیز نمی‌توان غافل شد. ناگفته نماند که شنا تمام انرژی کودکان شما را نیز تخلیه می‌کند و شک نکنید که وقتی به خانه برمی‌گردند به خوابی عمیق برای رفع خستگی فرو خواهند رفت. اگر به دنبال مغرَح‌ترین ورزش برای افزایش قد کودک خود هستید، حتماً شنا را امتحان کنید.

پیاده روی و دویدن آهسته برای قد بلند شدن کودک

پیاده‌روی و دویدن آهسته اگر به صورت طولانی مدت و مستمر انجام شود، نه تنها تضمین‌کننده سلامت جسمانی کودکان است، بلکه می‌تواند نقش بسیار زیادی روی افزایش ترشح هورمون رشد در بدن کودکان داشته باشد. سعی کنید این ورزش را به صورت خانوادگی در برنامه‌تان بگنجانید. پیاده‌روی و دویدن، در کنار تأثیرات زیادی که روی سلامتتان خواهد گذاشت، نقش زیادی روی ایجاد صمیمیت در محیط خانواده‌تان خواهد داشت.

والیبال؛ بهترین ورزش برای افزایش قد کودک

والیبال یک ورزش برای افزایش قد کودک به شمار می‌رود. درست است که در دوران بزرگسالی صرفاً افرادی که از قامت بلند برخوردار هستند، می‌توانند در این ورزش به صورت حرفه‌ای موفق شوند؛ اما در دوران کودکی معمولاً کلاس‌های آموزشی محدودیتی برای جذب و آموزش کودکان در نظر نمی‌گیرند. در این ورزش کودک شما مدام در حال جست و خیز است و به همین دلیل ستون فقرات او به مرور زمان در معرض کشش قرار می‌گیرد. در کنار آن یادگیری این مهارت ورزشی می‌تواند آینده زندگی کودک را نیز به شرط داشتن استعداد و علاقه کافی در مسیر جذابی رقم بزند.

بسکتبال؛ ورزشی تویی مناسب برای رشد قد کودک

در کنار والیبال، بسکتبال نیز به عنوان یک ورزش تویی دیگر به شمار می‌رود که می‌تواند نقش بسزایی در افزایش قامت کودکان ایفا کند. به همین دلیل این ورزش توصیه می‌شود. بسته به علاقه کودکان یکی از دو ورزش والیبال یا بسکتبال می‌تواند برای کمک به رشد قامت آنها بسیار مفید باشد. به طور کلی با توجه به اینکه ورزش‌های تویی مانند بسکتبال تنش فیزیکی بالایی دارند، توصیه می‌شود که کودک خود را در سنین خیلی پایین به سمت این ورزش سوق ندهید.

رژیم غذایی سالم در کنار ورزش برای افزایش قد بچه‌ها

نکته مهم دیگری که در کنار ورزش برای افزایش قد کودک والدین باید مد نظر بگیرند، رژیم غذایی سالم و مقوی است. در همین راستا تغذیه کودکان باید شامل مواد معدنی، ویتامین‌ها و پروتئین‌ها به میزان کافی باشد تا سلامت و رشد قد مناسب آنها تضمین شود. مواد غذایی از جمله تخم مرغ، ماهی، شیر، مرغ، انواع میوه‌ها و سبزیجات برای رشد قامت کودک به صورت طبیعی تأثیرگذار هستند.

در کنار این موارد برخورداری از سبک زندگی سالم نیز برای کمک به رشد قامت کودکان تأثیر بسیار زیادی دارد. به عنوان مثال خواب و استراحت کافی از جمله نکات مهمی است که باید حتماً مورد توجه قرار بگیرد.

کلام پایانی

در این مقاله به معرفی ۷ ورزش برای افزایش قد کودک پرداختیم. واقعیت این است که بهترین ورزش برای افزایش قد کودک، ورزشی است که در کنار افزایش قد باعث ارتقای سلامت جسمانی کودک نیز بشود. توصیه جدی کارشناسان این حوزه به والدین این است که در دوران کودکی نسبت به مسئله قد و قامت کودک‌شان حساسیت کافی داشته باشند تا در دوره بزرگسالی قد و قامت آنها طبیعی و استاندارد باشد.



چرا قد سالمندان کوتاه می شود؟

الهام توکلی کارشناس ارشد روان شناسی شخصیت آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

کوتاه شدن قد با افزایش سن، مثل تغییر رنگ برگ های درختان در آستانه پاییز است: هردو جزوی از طبیعت گذر روزها و عمر به شمار می روند و کسی از دیدنشان شگفت زده نمی شود. با این حال، این اتفاق جنبه های دیگری نیز دارد که شناختن و دانستن جزئیات آن را واجب می کند.

برای نمونه می توان به سرعت کوتاه شدن قد در سنین بالا اشاره کرد. درحالی که روند معمول این اتفاق از حدود ۴۰ سالگی و با آب رفتن قد به صورت جزئی در طول هر سال آغاز می شود و تازه بعد از ۷۰ سالگی ست که سرعت بیشتری می گیرد، برخی از افراد مسن این رویه را خیلی سریع تر تجربه می کنند؛ در نتیجه اثرات کوتاهی قد بیشتر در آن ها مشهود است. اما چرا؟ چرا قد سالمندان کوتاه می شود؟

با افزایش سن کدام اندام های بدن کوچک می شوند؟

پیری فصل تازه ای از زندگی است که نشانه های زیادی فرارسیدن آن را بازتاب می دهند؛ همان بدنی که از کودکی مدام رشد کرده و تغییر یافته است، با طی کردن جوانی سیر دیگری از تغییرات را تجربه می کند که ما از آن ها صرفاً چین و چروک های پوست، خاکستری شدن رنگ موها و شاید خمیدگی پشت، آب رفتن قد و کوچک شدن هیکل سالمند را می بینیم. با این حال، اتفاقات اصلی درون بدن او رخ می دهند؛ به عنوان مثال می توان به موارد زیر اشاره کرد:

❖ **کوچک شدن قلب:** هرچه از میانسالی دورتر می شویم، از اندازه و قدرت پمپاژ قلب کاسته و به احتمال ابتلا به فشار خون در سن بالا و مشکلات قلبی افزوده می شود. با این همه، یک پیاده روی ۴۰ دقیقه ای روزانه کمک زیادی به قدرتمند ماندن این عضو حیاتی در افراد بالای ۶۵ سال می کند.

❖ **کوچک شدن مغز:** خواه ناخواه ورود به سالمندی با از بین رفتن سلول های مغزی و کوچک تر شدن آن همراه است؛ به خصوص اگر شخص سبک زندگی سالمی را در طول عمرش در پیش نگرفته باشد. اما برقراری تعادل بین فعالیت ذهنی و استراحت و خواب کافی در دوران سالمندی و جوانی بسیار در کنترل این روند مؤثر خواهد بود.

❖ **کوچک شدن ریه ها:** درحقیقت کاهش حجم و قدرت عملکرد ریه ها از همان سال های جوانی آغاز می شود، ولی تنفس هوای پاک، انجام ورزش های هوازی یا تمرینات تنفسی، سیگار نکشیدن و... می توانند جلوی تحلیل رفتن ریه ها را بگیرند.

❖ **کوچک شدن مثانه:** مثانه نیز از دیگر ارگان هایی ست که هرچه سن بالاتر می رود، ظرفیتش کم و کمتر می شود. ظرفیت مثانه افراد بالای ۶۵ سال تقریباً به نصف می رسد. برای پیشگیری از این اتفاق، بسیار مهم است که مصرف کافئین و الکل هرچه کمتر و نوشیدن مایعات هرچه بیشتر شود.

❖ **کوچک شدن عضلات:** سارکوپنیا یا تحلیل عضلات در سالمندان که شامل از دست رفتن توده های عضلانی در اثر افزایش سن است، شیوع بالایی در میان سالمندان دارد؛ به ویژه در بین آن هایی که تحرک کافی ندارند، به تغذیه ی سالم اهمیتی نمی دهند و به جای مصرف سبزیجات، میوه ها و پروتئین ها، به خوردن غذاهای فرآوری شده علاقه نشان می دهند.

❖ **کوچک شدن لگن:** این اتفاق یکی از تجربیات مشترک در بین زنان سالمند است که بخشی از روند طبیعی افزایش سن به شمار می رود. با این حال، ورزش و تغذیه می توانند حتی این مورد را نیز تحت کنترل درآورند.

البته این ها همه ی ماجرا نیستند و نقطه ی مقابلشان نیز وجود دارد؛ یعنی اندام هایی که با افزایش سن بزرگ می شوند، مانند:

❖ **بینی و گوش:** برعکس مردمک چشم ها که آرام آرام کوچک تر می شوند، بینی و گوش تا آخر عمر به رشد خود ادامه می دهند، چراکه بافتشان غضروفی ست نه استخوانی..

پاها: گرچه عکس این قضیه نیز صادق است، این احتمال وجود دارد که سالمندان با بزرگ شدن پاها به دلیل ضعیف شدن رباطها و تاندون‌هایشان مواجه باشند. در این خصوص، ورزش و پیاده‌روی حلال مشکلات‌اند.

کوتاه شدن قد با افزایش سن

درباره‌ی قد این تصور وجود دارد که بعد از بسته شدن صفحه‌ی رشد، طول آن برای سال‌هایتمادی ثابت خواهد ماند، درحالی‌که انسان حتی با کوتاه شدن قد در طول روز و بلند شدن آن در طی شب روبه‌روست! دلیل آن نیز فشاری‌ست که فعالیت‌های روزمره به ستون فقرات تحمیل می‌کنند و باعث خارج شدن مایع ژل‌مانند دیسک میان مهره‌ها می‌شوند؛ شب‌ها این مایع بازجذب خواهد شد و فاصله‌ی بین مهره‌ها افزایش می‌یابد...

با این تغییرات هرروزه، چندان دور از تصور هم نیست که آب رفتن قد جزوی از روند طبیعی افزایش سن باشد؛ به‌خصوص از آن جهت که با بالا رفتن سن، هم دیسک‌های کمر تغییر حجم می‌دهند و هم بافت‌های غضروفی میان مفاصل بر اثر سایش در طول زمان یا ابتلا به آرتروز در افراد سالخورده از بین می‌روند. اما اینکه چرا قد سالمندان کوتاه می‌شود دلایل دیگری نیز دارد که به آن‌ها اشاره خواهیم کرد...

شروع کوتاه شدن قد در سنین بالا نشانه خاصی دارد؟

درحقیقت خیر. همان‌طور که فرد آرام‌آرام رشد می‌کند، کاهش قد او نیز روندی تدریجی و خاموش دارد. با این حال، بعضی نشانه‌ها که معمولاً از علائم طبیعی ورود به سالمندی به‌شمار می‌روند، از احتمال خمیده‌تر و کوتاه‌تر شدن قد شخص در آینده‌ای نزدیک خبر می‌دهند. برای نمونه:

- کاهش قدرت کلی بدن
- کند و محدود شدن حرکات
- تغییر الگوی راه رفتن به گام‌هایی با سرعت پایین‌تر و بلندی کمتر

فارغ از این‌ها، دست در گریبان بودن سالمند با یک‌سری از عارضه‌ها و بیماری‌ها را نیز می‌توان مقدمه‌ای برای کاهش قد با افزایش سن او دانست؛ پوکی استخوان در سالمندان یکی از بزرگ‌ترین شاهدان این مدعاست...

چه چیزهایی باعث کوتاهی قد در پیری می‌شود؟

به‌جز صاف‌تر شدن دیسک‌های کمر و آسیب دیدن غضروف‌های میان‌مفصلی که رابطه آرتروز در سالمندان با کوتاه شدن قد را توجیه می‌کنند، تحلیل عضلات و ماهیچه‌ها نیز نقش پررنگی در بروز این اتفاق برای افراد بالای ۶۵ سال دارند...

عضله‌ها نگهدارنده‌های اسکلت و چهارچوب بدن‌اند، پس تضعیف و کوچک‌تر شدنشان شکل کلی بدن را به‌شدت دگرگون خواهد کرد. این‌چنین است که تأثیر بیماری‌های زمینه‌ای در کوتاه شدن قد افراد مسن آشکار می‌شود:

تجربه‌ی ابتلا به پارکینسون یا ام‌اس در سالمندان که سفتی، درد و ضعف عضلانی را به‌دنبال دارند، مشت‌ی نمونه‌ی خروار این بیماری‌هاست.

علاوه‌بر این‌ها، هرچه سن بالاتر می‌رود، از تراکم و حجم استخوان‌ها کاسته می‌شود. درواقع استخوان‌سازی یک فرایند پویاست که در سنین بالا به دلایل مختلفی، از مشکلات متابولیکی مانند: اختلالات تیروئید در سالمندان گرفته تا کمبود مواد معدنی، از نظم طبیعی خود خارج می‌گردد...

چه افرادی با افزایش سن کوتاه قد می‌شوند؟

اینکه هر فرد نهایتاً تا چه اندازه رشد قدی خواهد داشت به فاکتورهایی نظیر ژنتیک، جنسیت، تغذیه و حتی وضعیت سلامتی او وابسته است. برای نمونه می‌توان به دیابت در سالمندان و کم‌کاری تیروئید در سن بالا به‌عنوان دو تا از مشکلات جسمی که به کوتاه شدن قد منجر می‌شوند اشاره کرد. با این حال، از دست دادن قد در دوره‌ی سالمندی بیشتر با سبک زندگی‌ای پیوند دارد که شخص درطول سالیان داشته‌است

سالمندانی که در دوران جوانی چندان به تغذیه‌ی خود رسیدگی نمی‌کرده‌اند، اهل استعمال دخانیات یا مصرف الکل بوده‌اند، به ورزش و تحرک داشتن اهمیتی نمی‌داده‌اند و... بیشتر در معرض کوتاه شدن قد با افزایش سن قرار دارند.

به‌علاوه احتمال درگیر شدن زنان با کوتاه‌قدی در سنین بالا بیشتر از مردان است، چراکه آن‌ها ساختار عضلانی ضعیف‌تری دارند و در مسیر عمر خود یائسگی را تجربه می‌کنند که باعث تغییرات هورمونی بسیاری می‌شود؛ نتیجه‌ی این تغییر سطح هورمون‌ها به‌شکل کمبود کلسیم و افزایش خطر پوکی استخوان بروز پیدا خواهد کرد. این‌چنین است که زنان نزدیک به ۲ اینچ از قد خود را در سالمندی از دست می‌دهند، درحالی‌که در مردان کاهش قد نصف این مقدار خواهد بود.

توصیه به خانواده‌ها و مراقبین برای کنترل کاهش قد عزیزان سالمند

+ در بسیاری از موارد آنچه باعث کوتاهی قد افراد در سنین بالا می‌شود، بی‌توجهی به وضعیت بدن درحین نشستن، خم شدن، برخاستن و راه رفتن است. به همین دلیل پیشنهاد می‌کنیم که شکل صحیح قراردعی بدن، هنگام انجام فعالیت‌های مختلف را به سالمندان آموزش دهید و به آن‌ها گوشزد کنید.

+ سیگار و الکل قاتلین استخوان‌ها هستند که در جذب کلسیم و ویتامین D اختلال ایجاد می‌کنند و خطر کوتاه شدن قد با پوکی استخوان در سالمندان را افزایش می‌دهند. حتماً بزرگ‌تر عزیز خود را از مصرف آن‌ها حذر دهید.

+ به همه‌ی عواملی که به ستون فقرات و پاها فشار اضافی وارد می‌کنند رسیدگی کنید. این کار می‌تواند شامل عوض کردن کفش سالمند باشد یا کمک به او برای کاهش اضافه‌وزنی که کمر و پاها مجبور به تحمل آن هستند.

+ D مانند در نور ملایم آفتاب برای چند دقیقه در روز به‌معنای جذب ویتامین ماده‌ای که مستقیماً بر روی دریافت کلسیم توسط عزیزتان را به استفاده از نور طبیعی روز ترغیب کنید...است

+ اگر برای جبران تحلیل عضلانی و استخوانی سالمند به فکر استفاده از مکمل‌های غذایی افتاده‌اید، به‌هیچ‌وجه به توصیه‌های چند مقاله‌ی اینترنتی اکتفا نکنید و از پزشک برای این مورد مشورت بخواهید.

جمع‌بندی

این مقاله به بیان نکات مهمی که باید درباره‌ی کوتاه شدن قد سالمندان بدانیم گذشت و در طی آن دریافتیم که این اتفاق بخشی از روند طبیعی افزایش سن به‌شمار می‌رود، اما بیماری‌هایی نظیر پوکی استخوان می‌توانند سرعت و شدت آن را دوچندان کنند. به‌علاوه به توضیح مواردی که می‌توانند از آب رفتن قد در افراد بالای ۶۵ سال جلوگیری کنند پرداختیم و اشاره کردیم که اصلاح سبک زندگی و رژیم غذایی سالمند در این مورد حرف اول را می‌زنند.

منابع :

- نیازهای ورزشی و فیزیکی کتاب "ورزش برای سالمندان" نویسندگان: گیل ام. سالیوان و آلیس کی. پامیدور ناشر: انتشارات حتمی

- کتاب "فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی برای سالمندان" نویسنده: دانیل ار. بوشار مترجمان: امین عظیم‌خانی، صادق عباسیان و دیگران ناشر: دانشگاه امام رضا

چگونگی مقابله با بد رفتاری های کودک

پایته آحتی کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

مقابله با بد رفتاری های کودک یکی از معضلاتی که بسیاری از والدین در انجام آن دچار مشکل می شوند. اغلب کودکان برای اینکه بتوانند توجه والدینشان را جلب کنند تا به نیازهاشون رسیدگی بشود راههای مثبتی را در پیش می گیرند اما مواقعی پیش میاد که بزرگسالان نسبت به جلب توجه کودکان واکنشی نشان نمی دهند. به همین دلیل کودکان سعی می کنند از روش های غیرمسلحانه آموخته شده بد رفتاری، به خواسته ها شون برسند. بد رفتاری کودکان چیزی است که احتمالا اغلب والدین در دوره ای از رشد کودکشان آن را تجربه کرده اند. یکی از رایج ترین عباراتی که والدین می گویند این است: «من نمی فهمم چرا فرزندم این کارها را می کند.» گاهی بچه ها کارهای کودکان از طریق مشاهده رفتارهای مختلف در محیط از اونا الگوبرداری می کنند. به همین دلیل برای مقابله با این مشکل باید علت بد رفتاری کودکان شناسایی شود. مدیریت بد رفتاری کودکان نیازمند زمان و حوصله است. همچنین برای این کار باید از روش های درست و اصول روان شناسی نیز پیروی کرد تا کودک دچار آسیب های روانی نشهی انجام می دهند که والدین را شرمند و خجالت زده می کنند.

علت بد رفتاری کودکان

قبل از صحبت درباره مقابله با بد رفتاری های کودک ابتدا باید با علت بد رفتاری کودکان آشنا بشویم. چون برای مدیریت بد رفتاری کودکان ابتدا لازمه مشکل را ریشه یابی کنیم تا بهتر بتونیم آن ها را حل کنیم. بد رفتاری کودکان دلایل متعددی دارد که در ادامه آن ها را بررسی می کنیم

۱. می خواهند میزان جدی بودن قوانین را بسنجند

دغدغه اصلی کودکان این است که بفهمند دنیای پیچیده ی بیرون چگونه کار می کند. شما به عنوان والدین موضوعات را برای کودکان شرح می دهید و از او می خواهید طبق قوانین رفتار کند. اما کودک در هر سنی که باشد، گفته های والدین خود را آزمایش خواهد کرد. زمانی که برای یک کودک مرز تعیین می کنید، او تلاش خواهد کرد که ببیند این مرز تا کجا واقعی است. یک راه ساده که کودکان انتخاب می کنند تا جدی بودن قوانین را بسنجند این است که آن ها را زیر پا بگذارند و واکنش شما را تماشا کنند. پس وقتی فرزندتان طبق خواسته ی شما رفتار نمی کند، به جای اینکه به او پرخاش کنید، جدی بودن خودتان را نشان دهید و بگویید که بر انجام کار درست اصرار دارید. اگر شما جدیت و ایستادگی نشان دهید، کم کم کودک خواهد فهمید که با یک قانون واقعی روبه رو است که باید به آن پایبند بماند و نمی تواند با کج خلق و بد رفتاری از سد آن عبور کند.

۲. قوانین متفاوتی را بین مدرسه و خانه تجربه می کند

امنیت و ثبات دو موضوع بسیار مهم در تربیت کودکان است. کودکی که از ثبات قوانین مطمئن باشد و احساس امنیت داشته باشد، درک درست تر و شفاف تری از قوانین خواهد داشت و عملکرد بهتری ارائه خواهد داد. کودکی که پیام های متفاوت و گاهی متضاد از خانه و مدرسه دریافت کند، از درون احساس ناراحتی خواهد کرد و این را با حس اضطراب را با کج خلقی، عصبانیت و رفتار غلط ابراز خواهد کرد. البته این تضاد همیشه بین خانه و مدرسه ایجاد نمی شود. گاهی دلیل این دوگانگی، رفتار پدر و مادری است که با یکدیگر همسو نیستند و هر کدام قوانین و مرزهای خاص خودشان را برای کودک تعیین می کنند و به سردرگمی او دامن می زنند. بهترین کاری که والدین می توانند انجام دهند این است که روشی ساده و شفاف برای تربیت فرزندشان انتخاب کنند و قوانین تشویق و تنبیه ثابت باشد. پیشنهاد می کنیم که والدین و مربیان کودک با هم در ارتباط و تعامل باشند و کودک در محیطی رشد کند که پیام های متناقضی از بزرگ ترها دریافت نکند. کودکی که در یک محیط یکدست رشد کند که همه ی قوانین را به صورت واضح و یکپارچه بشنود، تعارض رفتاری بسیار کمتری خواهد داشت.

۳. بد رفتاری می کند چون قواعد را درک نمی کند

گاهی اوقات والدین تصور درستی از میزان درک و رشد ذهنی کودک ندارند و یا فراد کمال گرایی هستند و انتظاراتشان از فراتر از توان یک کودک خردسال است. اگر کودک سه ساله تان را متهم به بی نظمی و شلختگی می کنید، بدانید که او درکی از این کلمات ندارد و تنها حس منفی حرف های شما را جذب می کند و به صورت پرخاش ابراز می کند. کودک شما همیشه در حال یادگیری است و هر لحظه ای که چیز جدیدی توجه اش جلب کند، کار قبلی را رها می کند و به سمت موضوع جدید می رود. کودکان در مسیر رشدشان به تدریج قواعد زندگی را می آموزند و تا رسیدن به یک مرحله ی نسبی از استقلال، حمایت و راهنمایی کامل نیاز دارند. برای اینکه انتظاراتان از یک کودک را به سطح واقعی توانایی او نزدیک کنید، کتاب هایی بخوانید که درباره ی مراحل رشد کودک نوشته شده اند یا با روان شناس کودک مشورت کنید تا بتوانید به یک تعادل برسید که در آن نه کودکان تحت فشار قرار بگیرد و نه از برنامه ی آموزش عقب بماند.

۷. قبل با رفتار نادرست، موفق به گرفتن توجه از اطرافیان شده‌اند

اگر زمانی که کودک ناله می‌کند، گریه می‌کند یا عصبانی می‌شود، بلافاصله والدین تسلیم خواسته‌اش شوند تا دست از گریه و زاری بردارند، او می‌فهمد که یک ابزار قوی برای ترساندن پدر و مادرش دارد و با این ابزار می‌تواند به هر پاداشی که بخواهد می‌رسد. هیچ والدی هرگز عاقدانه به پاداش دادن هدفمند به رفتار بد فکر نمی‌کند، اما اغلب این کار را به طور نامحسوس و ناخودآگاهانه انجام می‌دهند.

به یاد داشته باشید، نیاز به توجه در وجود کودکان یک موضوع بسیار جدی است و البته توجه منفی همچنان توجه است و به گونه‌ای پاداش تلقی می‌شود. بچه‌ها روحیات متفاوتی دارند، بعضی از آن‌ها توجه گرفتن به هر شکلی را به دیده نشدن و انزوا ترجیح می‌دهند بنابراین اگر فرزند شما فهمیده باشد که با بدرفتاری می‌تواند شما را عصبانی کند و به مبارزه بخواند و بعد به خواسته‌اش دست پیدا کند، در هر موقعیتی از این قابلیتش استفاده خواهد کرد.

اگر فرزند شما چنین مسیری را برای خواسته‌هایش در پیش گرفته، وارد دعوا با او نشوید، به فریاد کشیدن و حتی گتک زدن او اقدام نکنید. روان‌شناسان در چنین موقعیتی دو توصیه‌ی کلیدی دارند؛ احساس خنثی نشان دادن و کم صحبت کردن. پس دفعه‌ی دیگری که فرزندتان خواست با رفتار منفی‌اش شما را تحت فشار بگذارد، دچار فوران احساسات نشوید و با چند کلمه‌ی مختصر چیزی که از او انتظار دارید را بگویید.

۸. از کارهای اطرافیان خود تقلید می‌کنند

بچه‌ها آینده‌ی رفتار والدینشان هستند و معمولاً ایده‌های کارهای نادرست را از بدرفتاری‌های پدر و مادر با همدیگر و دیگران می‌گیرند. گاهی الگوی بدرفتاری کودک فردی غیر از والدین است، کسی که قدرت و نفوذ بالایی بر اعضای خانواده دارد و از جایگاهش برای اعمال قدرت بر سایرین استفاده می‌کند.

اگرچه ساده نیست، اما والدین باید به فرزندپروری به‌عنوان یک مرحله‌ی مهم در رشد شخصی نگاه کنند. بچه‌ها همیشه می‌توانند از والدینشان انسان‌های بهتری بسازند، اگر که آن‌ها پدر و مادی منعطف و مشتاق به رشد فکری باشند. وقتی کودکی در کنار شما است که قبولتان دارد و روی کارهای شما دقت می‌کند، این فرصت را دارید که یک پله بهتر و بالاتر از روز قبلی‌تان باشید و هر روز برای بهتری خود بودن تمرین کنید.

در آخر

تمام کودکان در مقاطعی از زندگی‌شان به دلایل مختلف رفتارهای پرخاش‌گرانه از خودشان بروز میدهند. بدرفتاری می‌تواند به دلایل متعددی مانند جلب‌توجه، قدرت‌طلبی، الگوپروری از دیگران یا ناتوانی در کنترل هیجانات و احساسات رخ دهد. برای مقابله با بد رفتاری های کودک والدین ابتدا باید علت بدرفتاری کودکان را شناسایی کنند و با روش‌های صحیح به کودک کمک کنند تا این ویژگی را در خودش حذف کنند

بعد از شناسایی دلیل بدرفتاری با راهکارهای صحیح و پرهیز از خشونت و تنبیه بدنی می‌توانیم مدیریت بد رفتاری کودکان را به بهترین صورت انجام بدهیم. تشویق و پاداش، تعیین حدود رفتاری، کوتاه‌نیامدن از قوانین و درک احساسات کودک از روش‌هایی هستند که می‌تونیم تا حد زیادی با بدرفتاری کودک مقابله کرده و رفتارهای مناسب در کودک نهادینه شود.

اگر فرزندتان رفتار ناشایست انجام می‌دهد که شما را خجالت‌زده می‌کند، در مرحله اول به دنبال دلیل آن باشید و به ارث و ژنتیک و منطقه‌ی زندگی ربط ندهید.

بدرفتاری کودکان می‌تواند علت‌های گوناگونی داشته باشد، گاهی کودک ترسیده و ناامید است و به این علت پرخاش می‌کند، گاهی الگوی رفتاری مغربی در کنارش دارد که او را به سمت رفتار پرخاش‌گرانه سوق می‌دهد و گاهی بدرفتاری را یک راه سریع و آسان برای دریافت توجه از بقیه شناخته است.

پیشنهاد ما این است که دوستانه به حرف‌های او گوش کنید و نیازها و خواسته‌های منطقی کودک را در اولویت بگذارید و تلاش کنید هر عاملی که باعث تشدید هراس و اضطراب در وجود کودک می‌شود را مدیریت کنید.

منبع:

– life hack

– www.360moms.net

۴. می‌خواهد استقلالش را اثبات کند

کودکان از حدود دو سالگی رفتارهایی به نشانه‌ی تمایل به مستقل بودن نشان می‌دهند. آن‌ها شروع به کنترل بخش‌های خاصی از زندگی خود می‌کنند تا بتوانند احساس توانمندی و استقلال کنند. طولی نمی‌کشد که کودک موضوعاتی را شناسایی می‌کند که باعث ناراحتی و برانگیختگی والدین می‌شود.

موقعیت‌هایی مانند غذا خوردن، خوابیدن، مسواک زدن و لباس پوشیدن نمونه‌های خوبی از مواقعی هستند که کودکان قدرت خود را برای ناراحت کردن شما تشخیص می‌دهند و عمل نکردن به خواسته‌تان باعث می‌شود که احساس کنند شما در کنترلشان هستند.

در چنین شرایطی چگونه می‌توان بدرفتاری کودک را مدیریت کرد؟ راه‌حل ساده است، میل به استقلال فرزندتان را جدی بگیرید. به او در زندگی روزمره‌ی خود حق انتخاب بدهید تا احساس کند برای کنترل کردن زندگی خود را به روش‌های مثبت‌تری در اختیار دارد.

همچنین، می‌توانید روش‌های ساده‌ای برای محبت کردن و تلطیف فضا به کار بگیرید تا فرزندتان بیشتر با شما همراه شود. زمانی که بچه‌ای که در فضای پر از خشونت زندگی کند یا در شرایطی باشد که همه‌ی قوانین بدون ملایمت و مراقبت به او تحمیل می‌شوند، تمایل بیشتری به بدرفتاری خواهد داشت.

۵. بدرفتاری می‌کنند چون احساس بیماری، بی‌حوصلگی، گرسنگی یا خواب‌آلودگی دارند

بچه‌هایی را دیده‌اید که در مهمانی یا مراکز خرید گریه می‌کنند و جیغ می‌زنند و باعث آزرده شدن بقیه‌ی حاضران می‌شوند. در چنین مواقعی احتمالاً کودک وضعیت ناخوشی دارد و با گریه می‌خواهد که توجه دریافت کند. بدن یک کودک برای مهمانی‌های چند ساعته و گشت‌وگذار طولانی به اندازه‌ی بزرگ‌ترها آمادگی ندارد و طبیعی است که زودتر از بقیه خسته شود و نیاز به غذا و استراحت پیدا کند.

هنگامی که نیازهای اساسی کودکی به طور مرتب برآورده نمی‌شود، احتمال بروز بدرفتاری، گریه، عصبانیت و... بیشتر است.

برای اینکه از بدرفتاری کودک بیرون از خانه جلوگیری کنید، به آسایش او توجه کنید و طبق روتین همیشگی‌اش از او مراقبت کنید و غذا بدهید. فراموش نکنید که در جمع‌ها و دورهمی‌ها هم تعامل با کیفیتی با کودک برقرار کنید تا احساس تنهایی و طرد شدن باعث نشود که به رفتار غلط و پرخاش‌جویانه دست بزنند.

۶. بدرفتاری می‌کند چون نمی‌داند رفتار درست چگونه است

وقتی بچه‌ها برای اولین بار کاری انجام می‌دهند، نباید توقع داشته باشیم کاملاً بی‌خطا رفتار کنند. هر رفتار صحیح کودکان نیازمند دقت و ثابت قدم بودن والدین در مسیر تربیت است. یک کودک نمی‌داند چه چیزی درست و چه چیزی غلط است و به تدریج و با آموزش دیدن و تکرار کردن رفتار درست، خوب و مودب بودن را فرا می‌گیرد.

برای آموزش دادن انضباط به بچه‌ها شاید لازم باشد یک رفتار را بارها و بارها تکرار کنید تا زمانی که کودک اطلاعات دقیقی در مورد آنچه باید انجام دهد به دست بیاورد و البته عواقب کوتاهی از آن وظیفه را به خوبی بفهمد.

بیشتر ما عادت داریم بچه را با نهی کردن، از یک کار غلط دور کنیم. به بچه‌ها می‌گوییم دروغ نگو، ریخت و پاش نکن، داد زن و... این‌ها همه فقط تنش موجود بین والد و کودک را بالا می‌برد.

بهترین راه برای حل کردن این دسته از تعارضات این است که به‌صورت صریح و شفاف چیزی را که انتظار دارید به زبان بیاورید و به کودک اطلاعاتی در انداز‌ی درکش بدهید تا بداند دقیقاً چه رفتاری از نظرتان صحیح است.

این بار به جای اینکه به فرزندتان بگویید «صد بار بهت گفتم لیوان را پرت نکن» می‌توانید بگویید «این لیوان را با احتیاط به آشپزخانه ببر» و خواهید دید که چقدر خود شما و فرزندتان حس خوبی خواهید داشت و کارها بهتر پیش خواهند رفت.

تاب آوری سالمندان

مقیم مراکز نگهداری

آرزو شاهی کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

سالمندی پدیده ای است که به وسیله تغییرات بیولوژی، فیزیولوژی، بیوشیمی و آناتومی در سلول های بدن ایجاد می شود. این تغییرات به مرور زمان بر عملکرد سلول ها اثر می گذارد و از لحاظ سنی عبور از ۶۰ سالگی است. سلامت جسمانی و روان شناختی سالمندان در بهزیستی ذهنی آنان اثرگذار است و از آنجا که در فرآیند سالمندی سیستم های مختلف بدن تحلیل رفته و کاهش توانایی های سالمندان باعث افزایش وابستگی آنها به دیگران می شود، ابعاد مختلف زندگی تحت تأثیر قرار می گیرد.

دوره سالمندی همراه با بسیاری از عوامل تنش زای زندگی است و کاهش انرژی جسمانی و عملکرد اندام ها باعث می شود تا توانایی رویایی با استرس کاهش یابد. بسیاری از افراد مسن به دلیل محدودیت در حرکت، ضعف و سستی یا دیگر مشکلات روانی و جسمانی، توانایی خود را برای یک زندگی مستقل از دست می دهند. بسیاری از آنها به نوعی مراقبت طولانی نیاز دارند که شامل بستری طولانی مدت در بیمارستان، پرستاری در منزل، مراقبت اجتماعی و زندگی حمایت شده است.

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، نیاز برای مراقبت طولانی مدت در حال افزایش است و پیش بینی می شود تعداد سالمندانی که دیگر نمی توانند از خود مراقبت کنند تا سال ۲۰۵۰ چهار برابر شود. تعدد و تنوع استرس هایی که افراد در دوران سالمندی با آن روبرو می شوند، توجه به مقوله سلامت روان و به ویژه تاب آوری را در دوره سالمندی به یک ضرورت تبدیل کرده است.

تاب آوری عاملی است که به افراد در رویارویی و سازگاری با موقعیت های سخت و تنش زای زندگی کمک و افسردگی را کاهش می دهد. انجمن روان شناسی آمریکا تاب آوری را فرآیند سازگاری موفق در مواجهه با ناسازگاری، آسیب، تراژدی، تهدید و منابع استرسی یا گذر موفق از تجربه های دشوار تعریف می کند. تعریف انجمن روان شناسی آمریکا از تاب آوری به عنوان یک فرآیند و نه یک ویژگی ثابت شخصیتی نشان می دهد که افراد بدون در نظر گرفتن پیشینه اجتماعی-اقتصادی، تجارب شخصی و محیط اجتماعی، پتانسیل پرورش تاب آوری را دارند. مطالعات نشان می دهد تاب آوری به اندازه برخورداری از سلامت جسمانی بر سالمندی موفق تأثیرگذار است. هم چنین تاب آوری از جمله متغیرهای روان شناختی محسوب می شود که قادر به پیش بینی رضایت از زندگی در سالمندان است؛ به این معنا که با بالا رفتن تحمل سالمندان در برابر مصائب و مشکلات زندگی، رضایت مندی آنان نیز بالاتر می رود.

از جمله عوامل مرتبط با تاب آوری، می توان به معنویت و دینداری اشاره کرد. پژوهش ها نشان می دهند که باور ذهنی مثبت به خدا و داشتن ارتباط نزدیک با خالق هستی، موجب افزایش سلامت روان افراد می شود. ادراک یا تصویر خدا یک مدل کارکردی روانی است که توسط آن شخص خداوند را در آن قالب و آنگونه تصور می کند. این متغیر روان شناختی حاکی از کیفیت ارتباط فرد با خدا است که از مهم ترین روابط محسوب شده و بررسی آن می تواند کیفیت سایر ارتباطات مهم زندگی فرد را شناسایی کند.

در مطالعات مختلف به بررسی ارتباط میان اختلالات روان شناختی و درک از خدا پرداخته شده است؛ دریافته اند که افراد دارای تصویر مثبت از خداوند (مانند افرادی که خدا را نزدیک به خود احساس کرده و او را بخشاینده گناهان خود می دانند) نشانه ها و آشفتگی های روان شناختی و همچنین رفتارهای وسواس جبری کمتری را تجربه می کنند. در مطالعه ای دیگر، تصویر از خدا عامل پیش بینی کننده سلامت معنوی افراد شناخته شده و افراد دارای تصویر مثبت از خدا در مقایسه با افراد دارای تصویر منفی، از سلامت معنوی بالاتری برخوردار بودند. از جمله سایر عوامل مرتبط با تاب آوری می توان به معنای زندگی اشاره کرد. افرادی که برای زندگی خود معنا لحاظ می کنند، معتقدند که زندگی هدفی مهم دارد. یکی از اساسی ترین دغدغه های انسان ها، تلاش برای یافتن معنا برای زندگی است. در دوران سالمندی یکی از مسائل روان شناختی مطرح، فقدان معنای زندگی است. سالمندان به دلیل احساس نزدیک شدن به مرگ و تجربه مشکلات جسمانی و روانی متعدد ممکن است با بی معنایی زندگی مواجه شوند و این عدم معنا آنان را به سوی انزوا و گوشه گیری سوق دهد، در حالی که معنادار بودن زندگی باعث ایجاد نگرش مثبت در فرد سالمند می شود. داشتن معنا در زندگی دریچه ای برای جستجویی تازه برای زندگی و عاملی برای سازگاری با دوران پرسترس سالمندی است.

مطالعات مختلف نشان داده اند که در مراحل مختلف زندگی از بلوغ تا سالمندی، معنادار بودن زندگی ارتباط مثبتی با بهزیستی روان شناختی افراد داشته است. هر چند توجه به سلامت سالمندان از اولویت های قرن حاضر است، اما سالمندان مقیم آسایشگاه ها که توانایی مراقبت از خود و زندگی مستقل را ندارند از اولویت بیشتری برخوردارند. این گروه از سالمندان به دلیل دور بودن از کانون خانواده و از دست دادن استقلال خود، به شدت آسیب پذیر هستند. زندگی در این مراکز باعث تغییر در معنا و هدف زندگی شده و می تواند بر زندگی معنوی آنان تأثیر منفی داشته باشد. مطالعه ای که در ایران برای بررسی تجارب سالمندان از زندگی در آسایشگاه انجام گرفت، نشان داد که سالمندان تجارب و دیدگاه منفی از زندگی در آسایشگاه داشتند. آنان دچار احساساتی همچون انزوا و طردشدگی، شکست و خواری، کاهش عزت نفس و افسردگی بودند که آنها را به سوی انتظار برای پایان زندگی سوق می داد. اهمیت اعتقادات مذهبی با بالا رفتن سن افزایش می یابد و مذهب به عنوان یک منبع معنا بخش برای سالمندان، قدرت تطابق و مقابله با رویدادهایی استرس زای زندگی همچون فقدان و مرگ را فراهم می سازد.

در مطالعه ای که جهت بررسی ارتباط سالمندان با خداوند انجام گرفت، سالمندان معتقد بودند با گذشت زمان ادراکشان از وجود خداوند تقویت شده و ارتباطشان با خدا آگاهانه و عمیق تر می شود و این ارتباط موجب دستیابی به آرامش، رهایی از تنهایی و سرگشتگی و مقابله با مشکلات زندگی شان می شود. معنا چارچوبی را برای حوادث زندگی فراهم می سازد تا فرد بتواند میان تجارب خود ارتباط برقرار کند. بخش کلیدی ساختن معنا، تنظیم اهداف متناسب با معنایی است که فرد در نظر دارد. به همین دلیل تجربه معنا در زندگی نقشی مهم در سلامت روان شناختی سالمندان داشته و از آنان در برابر استرس محافظت می کند. داشتن معنا در زندگی باعث محافظت سالمند از فکر کردن به وقایع نامطلوبی چون اقدام به خودکشی شده و فاکتورهای تاب آوری را تقویت می کند. به نظر می رسد سالمندی دوران مناسبی است تا فرد تلاش و تکاپوی درونی را جایگزین تلاش بیرونی سازد که اینکار موجب جستجوی معنا برای اعتلای فرد می شود. فرد سالمند با اعتقاد به اینکه زندگی وی با اهمیت و دارای هدف بوده و بر محیط اطرافش تأثیرگذار است، به حوادث و رویدادهای زندگی خود معنایی مثبت داده و به این ترتیب انطباق موثرتری با تجارب آسیب زای زندگی حاصل می کند. این معنا به فرد کمک می کند تا سختی ها و ناملایمات را عاملی برای دستیابی به معنویت بشمارد و از تاب آوری و تحمل بیشتری در برابر مشکلات زندگی برخوردار شود.

با توجه به شیوع فراوان اختلالات روان شناختی در سالمندان بویژه سالمندان مقیم آسایشگاه ها، اهمیت تقویت منابع تاب آوری سالمندان لازم به نظر می رسد. نظر به این که سالمندان مقیم آسایشگاه ها از زیستن در میان خانواده و جامعه باز مانده اند، می توان به متخصصان حوزه سلامت روان و افراد فعال در حوزه سالمندان توصیه کرد، با طراحی و کاربرد روش های مناسب الهام گرفته از معنا درمانی و آموزش آن به کارکنان این مراکز بر سلامت معنوی و تاب آوری این سالمندان بیفزایند. هم چنین پیشنهاد می شود سیاست گذاران، کارگزاران و تشکلهای غیر دولتی در برنامه ریزی های آینده برای جلوگیری از انتقال سالمندان به آسایشگاه ها و افزایش رضایت سالمندان از زندگی و دوران سالمندی، انواع مدل های مراقبت مبتنی بر جامعه نظیر مراکز نگهداری و توانبخشی روزانه، خدمات مراقبت در منزل، بیمه های تکمیلی برای سالمندان، حمایت اقتصادی و اجتماعی از مراقبان خانوادگی، انجام مراقبت های دوره ای رایگان در خانه های بهداشت و مراکز سلامت، ایجاد سیستم خدمات درمانی در منزل، مناسب سازی فضاهای عمومی برای مستقل و فعال بودن سالمندان، ایجاد تسهیلات لازم جهت بهره گیری از خدمات و تجربیات مفید سالمندان در جامعه، گسترش آموزش سالمندان در چارچوب تعلیمات مستمر در زندگی، ایجاد امکانات رفاهی تفریحی و ایجاد انجمن سالمندان را مدنظر قرار دهند.

هم چنین فراهم آوردن شرایط حضور سالمندان در مراکز و مکان های آموزشی (مهدکودک ها، مدارس و دانشگاه ها) و فرهنگی و تفریحی (کتابخانه ها، موزه ها و غیره)، به منظور ایجاد تقویت ارتباط میان نسلی و ایجاد نگرش مثبت نسبت به سالمندان در میان کودکان و نوجوانان و جوانان و استفاده از سالمندان به عنوان مشورت دهنده و یا هر نقش حمایتی و هدایتی متناسب با توانایی ها و علایقشان در این مراکز و ایجاد فرصت حضور و استفاده سالمندان ساکن آسایشگاه ها از مراکز روزانه توانبخشی که فرصت مناسبی را برای آنان جهت توسعه تحرک بدنی، مراودات اجتماعی و تنوع در گذران ایام روزانه ایجاد می کند، می تواند نقش موثری در بهبود احساس کفایت و کارآمدی و تقویت اعتماد به نفس و بازیابی استعدادهای سالمندان ایفا کند.

خانه های سالمندان می توانند برای کاهش اضطراب، استرس و افسردگی و ایجاد فضای شادتر از خدمات توانبخشی روانی، شامل گروه درمانی های روان شناختی مثل خاطره گویی و معنا درمانی و غیره، کلاس های آموزشی حل مسئله و تقویت حافظه، خدمات مربوط به بهبود برنامه های اوقات فراغت از جمله بازی های گروهی، ورزش، تورهای سیاحتی، زیارتی، خدمات اجتماعی و مددکاری استفاده کنند. از سوی دیگر لزوم توجه به دایر کردن مراکز خدمات روزانه سالمندان با توجه به افزایش جمعیت سالمندی در ایران، امری ضروری است.

منابع:

-تجارب زندگی سالمندان مقیم آسایشگاه، ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ادیب باقری و رجایی.

-نقش تاب آوری، معنویت و دینداری در پیش بینی رضایتمندی از زندگی در سالمندان. معتمدی و همکاران.

- نقش ادراک از خدا و معنای زندگی. مجله روان شناسی پیری. کوچکی نیا و دهقان زاده

-بررسی مقایسه اضطراب و افسردگی در سالمندان ساکن آسایشگاه و ساکن منزل. مقاله پژوهشی. یونسی و همکاران.



تأثیر بازی‌های شناختی بر سالمندان

لیلا حسنی منش کارشناس ارشد روانشناسی بالینی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

با افزایش سن، کاهش عملکردهای شناختی به عنوان یک فرایند طبیعی شناخته می‌شود که می‌تواند به طور قابل توجهی کیفیت زندگی سالمندان را تحت تأثیر قرار دهد. توانایی‌های شناختی از جمله حافظه، توجه، سرعت پردازش اطلاعات و عملکرد اجرایی در این دوران کاهش می‌یابد. به همین دلیل، توسعه روش‌هایی که بتوانند این عملکردها را حفظ و تقویت کنند، از اهمیت زیادی برخوردار است. بازی‌های شناختی به عنوان یکی از روش‌های غیر دارویی و فعال در بهبود توانایی‌های ذهنی سالمندان مورد توجه قرار گرفته‌اند. این مقاله به بررسی جامع و تحلیلی تأثیر بازی‌های شناختی بر سلامت و عملکرد شناختی سالمندان می‌پردازد.

انواع بازی‌های شناختی

بازی‌های شناختی شامل انواع مختلفی هستند که می‌توانند به صورت کاغذی، دیجیتال، مبتنی بر واقعیت مجازی و یا بازی‌های چندحسی ارائه شوند. هر یک از این بازی‌ها جنبه‌های مختلف شناختی مانند حافظه، توجه، حل مسئله و سرعت پردازش را هدف قرار می‌دهند و بسته به طراحی و هدف مداخله، اثرات متفاوتی بر توانایی‌های شناختی سالمندان دارند.

شواهد علمی و مطالعات کلیدی

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که بازی‌های شناختی باعث بهبود قابل توجهی در جنبه‌های مختلف شناختی می‌شوند. برای مثال، مطالعه Anguera و همکاران با استفاده از بازی‌های ویدئویی نشان داد که این نوع بازی‌ها می‌توانند کنترل شناختی و توجه متمرکز را در سالمندان بهبود بخشند. همچنین متاآنالیزهای مختلف مانند Lampit و همکاران نشان داده‌اند که بازی‌های شناختی باعث تقویت حافظه کاری، سرعت پردازش و عملکرد اجرایی می‌شوند.

تأثیر بازی‌های شناختی بر جنبه‌های مختلف شناختی

حافظه، یکی از مهم‌ترین جنبه‌های شناختی است که تحت تأثیر بازی‌های شناختی قرار می‌گیرد. تمرینات مستمر باعث افزایش ظرفیت حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت می‌شوند. توجه و تمرکز نیز از دیگر جنبه‌هایی هستند که با بازی‌های شناختی بهبود می‌یابند. همچنین، سرعت پردازش اطلاعات و توانایی‌های اجرایی مانند برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری نیز از طریق این مداخلات تقویت می‌شوند.

تأثیر بر سلامت روان و تعاملات اجتماعی

بازی‌های شناختی علاوه بر تأثیر بر توانایی‌های شناختی، بهبود سلامت روان سالمندان را نیز به دنبال دارند. کاهش علائم افسردگی و اضطراب و افزایش تعاملات اجتماعی از جمله نتایج مثبت این مداخلات است که به ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان کمک می‌کند.

محدودیت‌ها و چالش‌ها

علیرغم نتایج مثبت، مطالعات موجود محدودیت‌هایی دارند که می‌توانند بر تعمیم نتایج تأثیر بگذارند. از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به اندازه نمونه‌های کوچک، مدت زمان کوتاه مداخلات و عدم استانداردسازی بازی‌ها اشاره کرد. همچنین، تفاوت‌های فرهنگی و سطح سواد تکنولوژیکی سالمندان می‌تواند بر اثربخشی این بازی‌ها تأثیرگذار باشد.

پیشنهادهای و راهکارها

برای افزایش اثربخشی بازی‌های شناختی، پیشنهاد می‌شود که طراحی بازی‌ها با نیازها و ویژگی‌های فرهنگی و سنی سالمندان هماهنگ شود. آموزش مراقبان و خانواده‌ها، استفاده از فناوری‌های نوین مانند واقعیت مجازی، و ترکیب بازی‌ها با سایر روش‌های غیر دارویی می‌تواند نتایج بهتری به همراه داشته باشد.

چشم‌انداز آینده

با پیشرفت فناوری‌های نوین مانند هوش مصنوعی و واقعیت افزوده، امکانات جدیدی برای توسعه بازی‌های شناختی فراهم شده است. این فناوری‌ها می‌توانند بازی‌های شخصی‌سازی شده و تعاملی ارائه دهند که متناسب با نیازهای فردی سالمندان باشد و به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها کمک کند.

نتیجه‌گیری

بازی‌های شناختی به عنوان یک مداخله مؤثر و غیر دارویی، می‌توانند به حفظ و تقویت توانایی‌های شناختی، سلامت روان و کیفیت زندگی سالمندان کمک کنند. مطالعات بیشتر با نمونه‌های بزرگ‌تر و طراحی‌های بلندمدت‌تر و با رویکردهای چند بعدی می‌تواند راه را برای استفاده گسترده‌تر از این مداخلات هموار سازد.

منابع:

1. Wolinsky, F. D., Vander Weg, M. W., Howren, M. B., & Jones, M. P. (2013). The impact of cognitive training on older adults' cognitive function: A randomized controlled trial. *Journal of Aging and Health*, 25(4), 542-560.
2. Lampit, A., Hallock, H., & Valenzuela, M. (2014). Computerized cognitive training in cognitively healthy older adults: a systematic review and meta-analysis of effect modifiers. *PLoS Medicine*, 11(11), e1001756.

یادگیری کامپیوتر برای سالمندان

لیلا صدیق قره اونه مهندسی نرم افزار کامپیوتر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

یکی از مسائل مهم در دنیای دیجیتال برای افراد مسن، افزایش سواد رایانه‌ای سالمندان است. در زمان گذشته ابزارهایی که در اختیار افراد قرار داشته است بسیار محدود بوده که این امر باعث می‌شود تا امروزه سالمندان در هنگام مواجه شدن با ابزارهای دیجیتالی دچار ترس و اضطراب شوند. داشتن احساس غریبگی با تکنولوژی روز برای سالمندان به عنوان یک امر کاملاً طبیعی شناخته می‌شود. داشتن سواد رایانه‌ای سالمندان برای جلوگیری از ایجاد بیماری‌های مختلف ذهنی نظیر زوال عقل و بیماری آلزایمر سالمندان بسیار مهم است.

برطرف کردن نیازهای اساسی روزانه

این روزها تکنولوژی در زندگی امروزی نقش بسزایی دارد. افزایش سواد رایانه‌ای سالمندان به آنان کمک خواهد کرد تا بتوانند در زمان و هزینه‌های خود صرفه جویی کنند. به عنوان نمونه یک سالمند برای خرید از سوپرمارکت باید بتواند از دستگاه پوز و کارت بانکی استفاده نماید. این موضوع باعث می‌شود تا فرد سالمند به مرور زمان بتواند با آسایش بیشتری کارهای اساسی روزانه خود را انجام دهد. افزایش تعامل سالمندان با تکنولوژی روز و نرم افزارهای بانکی باعث خواهد شد تا بدون نیاز به افراد دیگر بتوانند کارهای خود را سر و سامان دهند.

افزایش سرگرمی و پر کردن اوقات فراغت

استفاده از تکنولوژی روز می‌تواند به شکل قابل توجهی باعث افزایش سرگرمی و اوقات فراغت سالمندان شود. سالمندان در ایام بازنشستگی زمان زیادی را برای انجام بازی‌های فکری و سرگرمی‌های جالب دارند تا با این کار بتوانند میزان پیشرفت زوال عقل را کاهش دهند. افزایش سواد رایانه‌ای سالمندان به آنان کمک خواهد کرد تا بتوانند بدون نیاز به دیگران، موسیقی‌های مورد علاقه خود را گوش دهند و از بازی‌های فکری متنوع استفاده کنند.

هر کدام از موارد گفته شده به مرور زمان باعث بهبود وضعیت کیفی زندگی سالمند خواهد شد. اگر در منزل خود دارای فرد سالمند هستید برای این که بتوانید آموزش‌های لازم را به وی ارائه دهید باید با صبر و حوصله بتوانید این مسئولیت را به خوبی انجام دهید. برنامه‌های الکترونیکی زیادی برای گوشی‌های هوشمند وجود دارند که باعث بهبود وضعیت زندگی سالمندان خواهند شد.

افزایش ارتباط خانوادگی

سالمندان با افزایش ارتباط با فرزندان و نوه‌های خود می‌توانند محیط آرام‌تری را سپری کنند. اگر سالمندان بدانند که با افزایش سواد رایانه‌ای قادر خواهند بود تا با بستگان خود ارتباط نزدیک‌تری برقرار کنند قطعاً به دنبال یادگیری آن می‌روند. وجود راه‌کارهای مختلف برای یادگیری تلفن‌های هوشمند و رایانه باعث افزایش تعاملات اجتماعی شده که این امر علاوه بر حفظ سلامت مغز باعث درگیر شدن روزانه آنان با فرزندان خود خواهد شد. در صورتی که سواد رایانه‌ای سالمندان به مرور زمان افزایش پیدا نماید، قادر خواهند بود تا بدون نیاز به دیگران به صورت مستقل با انواع شبکه‌های اجتماعی تعامل داشته باشند.

خرید مواد غذایی مورد نیاز

بسیاری از سالمندان به دلیل این که در این سن از وضعیت جسمانی نامناسبی برخوردار هستند، با یادگیری و افزایش سواد رایانه‌ای قادر خواهند بود تا با اتصال به اینترنت و رایانه، خرید مواد غذایی خود را با چند کلیک ساده انجام دهند. خرید اینترنتی به آنان این امکان را می‌دهد که محصولات و مواد غذایی مورد نظر خود را در سریع‌ترین زمان ممکن درب منزل تحویل بگیرند.

بررسی وضعیت سلامتی

سالمندان در این سن دچار بیماری و عارضه‌های مختلف می‌شوند که نیاز به رسیدگی دارند. در صورتی که افزایش سواد رایانه‌ای سالمندان طبق برنامه پیش رود، می‌توان انتظار داشت که برای پیگیری رژیم غذایی خود، مصرف داروهای تعیین شده و غیره با استفاده از نرم‌افزارهای هوشمند بتوانند نیاز خود را در این زمینه مرتفع کنند.

منابع

-<https://www.ketabrah.ir>

-<https://www.amoozesh-computer.ir>



تأثیر موسیقی بر عملکرد شناختی سالمندان

مژگان یاراحمدیان کارشناس روانشناسی آسایشگاه خیریه کهریزک، تهران

سالمندی فرآیندی است که معمولاً با کاهش تدریجی در عملکردهای شناختی نظیر حافظه، توجه، و عملکرد اجرایی همراه است که می‌تواند منجر به افت کیفیت زندگی و کاهش استقلال فردی شود. در سال‌های اخیر، موسیقی به عنوان یک مداخله غیر دارویی، کم‌هزینه و کم‌خطر، مورد توجه محققان و درمانگران حوزه سالمندی قرار گرفته است. هدف این مرور تحلیلی، بررسی تأثیر موسیقی بر جنبه‌های مختلف شناخت سالمندان و ارائه شواهد علمی موجود در این زمینه است.

روند سالمندی با کاهش قابل توجهی در ظرفیت‌های شناختی همراه است که از جمله آن‌ها می‌توان به کاهش حافظه، توجه، سرعت پردازش اطلاعات و توانایی‌های اجرایی اشاره کرد (Harada et al., ۲۰۱۳). اختلالات شناختی خفیف (MCI) و دمانس از شایع‌ترین مشکلات این دوره محسوب می‌شوند و بار سنگینی بر سیستم‌های بهداشتی و اجتماعی وارد می‌کنند. استفاده از مداخلات غیر دارویی و قابل دسترس نظیر موسیقی درمانی، به عنوان یک راهکار توانبخشی شناختی مورد توجه قرار گرفته است (Särkämö et al., ۲۰۱۴).

تأثیر موسیقی بر حافظه

شواهد متعدد نشان می‌دهد که موسیقی می‌تواند به طور مستقیم فعالیت نواحی مرتبط با حافظه مانند هیپوکامپ و قشر پیش‌پیشانی را افزایش دهد (Zatorre et al., ۲۰۰۷). مطالعه Särkämö و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد که گوش دادن روزانه به موسیقی پس از سکنه مغزی موجب بهبود چشمگیری حافظه بلندمدت و توجه در سالمندان شد. همچنین، در بیماران مبتلا به دمانس، موسیقی آشنا به بازیابی خاطرات دیرینه کمک کرده و موجب کاهش اضطراب و آشفتگی می‌شود (C lair & Memmott, ۲۰۰۸).

تأثیر موسیقی بر توجه و عملکرد اجرایی

موسیقی‌های با ساختار منظم و ریتم ملایم، به ویژه موسیقی کلاسیک، می‌توانند موجب افزایش سطح هوشیاری و توجه در سالمندان شوند (Thompson et al., ۲۰۰۱). علاوه بر این، فعالیت‌های موسیقایی فعال نظیر آموزش نواختن ساز، می‌تواند عملکردهای اجرایی شامل برنامه‌ریزی، حل مسئله، و کنترل رفتار را بهبود بخشد (Bugos et al., ۲۰۰۷). این تمرینات با افزایش انعطاف‌پذیری عصبی و تحریک شبکه‌های نورونی مرتبط با این عملکردها همراه است (Lappe et al., ۲۰۱۳).

تأثیر موسیقی بر سلامت روان و کیفیت زندگی

سلامت روان سالمندان از طریق موسیقی درمانی بهبود می‌یابد، به طوری که کاهش اضطراب، افسردگی و استرس بهبود می‌یابد و خلق‌وخو مثبت تقویت می‌شود. (Bradt et al., ۲۰۱۵) این تغییرات روانی به صورت غیرمستقیم به ارت عملکردهای شناختی نیز کمک می‌کنند، زیرا اختلالات خلقی می‌توانند به طور قابل توجهی عملکرد شناختی را مختل کنند (Thoma et al., ۲۰۱۳).

مکانیسم‌های نورویولوژیکی موسیقی درمانی

موسیقی موجب فعال‌سازی چندین ناحیه مغزی می‌شود که در پردازش شناختی و هیجانی نقش دارند؛ این مناطق شامل قشر شنوایی اولیه، هیپوکامپ، سیستم لیمبیک و قشر پیش‌پیشانی هستند. (Zatorre et al., ۲۰۰۷) این فعال‌سازی موجب افزایش پلاستیسیته عصبی و بهبود اتصالات سیناپسی در شبکه‌های مغزی مرتبط با شناخت می‌شود. (Lappe et al., ۲۰۱۳).

محدودیت‌ها و چالش‌ها

با وجود شواهد مثبت، محدودیت‌هایی در مطالعات موجود دیده می‌شود؛ از جمله تنوع زیاد در پروتکل‌های موسیقی درمانی، کوتاه‌مدت بودن مطالعات، و عدم بررسی تأثیرات بلندمدت. همچنین، تفاوت‌های فردی در پاسخ به موسیقی، نیازمند مطالعات دقیق‌تر برای شخصی‌سازی مداخلات است (Vander Steen et al., ۲۰۱۸).

نتیجه‌گیری

موسیقی درمانی به عنوان یک روش توانبخشی شناختی غیر دارویی، اثرات مثبت و قابل توجهی بر بهبود عملکردهای شناختی سالمندان دارد. استفاده منظم از موسیقی، به ویژه موسیقی آشنا و فعالیت‌های موسیقایی فعال، می‌تواند حافظه، توجه، عملکرد اجرایی و سلامت روان را تقویت کرده و کیفیت زندگی سالمندان را ارتقا دهد. مطالعات آینده باید به بررسی پروتکل‌های استاندارد موسیقی درمانی و اثرات بلندمدت آن بپردازند.

منابع

Bradt, J., Dileo, C., & Potvin, N. (۲۰۱۵). Music – for stress and anxiety reduction in coronary heart disease patients. Cochrane Database of Systematic Reviews, (۱۲).

Bugos, J. A., Perlstein, W. M., McCrae, C. S., Brophy, T. S., & Bedenbaugh, P. H. (۲۰۰۷). Individualized piano instruction enhances executive functioning and working memory in older adults. Aging & Mental Health, ۱۱(۴), ۴۶۴-۴۷۱.

Clair, A. A., & Memmott, J. (۲۰۰۸). Music therapy and dementia. Music Therapy Perspectives, ۲۶(۱), ۴۳-۴۹.

Harada, C. N., Natelson Love, M. C.,



سالمندان و ناامنی تعاملات بین نسلی

اناز علی محمدزاده کارشناس مددکاری آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

کشورهای آسیایی در قرن ۲۱، تحولات اجتماعی-فرهنگی و اقتصادی سریعی در نتیجه مدرنیزاسیون، شهرنشینی و سالمندی جمعیت تجربه کرده اند. در این کشورها سالمندی جمعیت به واسطه عواملی چون کاهش مرگ و میر، ارتقاء امید به زندگی و کاهش میزان باروری به جود آمده است.

سالمندی جمعیت چالش های دیگری را برای جامعه و خانواده های ایرانی مطرح می کند. چرا که خانواد های ایرانی تحت تأثیر مولفه های مدرنیزاسیون، تغییراتی را در ابعاد ساختاری و کارکردی خود تجربه کرده است. در ایران همراه با گسترش زندگی شهری و آپارتمان نشینی و ظهور خانواده هسته ای زن و مرد هردو شاغل، ورود سالمندان به زندگی فرزندان محدودتر شده و فرزندان نیز خود را کمتر ملزم به برآوردن نیازهای والدین سالمندشان می دانند. همچنین با مهاجرت فرزندان و دوری آنها از والدین، حمایت های خانوادگی از سالمندان کاهش یافته است.

حمایت از سالمندان که در گذشته یک تعهد بین نسلی بود، امروزه نوعی یاری و مساعدت محسوب می شود و این هنجار که به فرزندان و والدین باید همدیگر را حمایت کنند، تغییر کرده است.

در این راستا افزایش جمعیت سالمندان تحت پوشش مراکز نگهداری و افزایش تعداد سالمندان که تنها زندگی می کنند و ظهور شکل های فرودستانه ای از سالمندی چون سالمندان سرراهی، متکدی و سالمندان کار از افول کارکرد مراقبت از آنان و کاهش حمایت های خانوادگی که در فضای خانواده های امروزی حاکم است، حکایت دارد و به نظر می رسد پیوندهای خانوادگی بین نسلی رو به فرسایش است.

کالایی شدن، پولی شدن و روابط بین نسلی

مفهوم کالایی شدن ریشه در اندیشه های مارکس دارد. مارکس وانگلس (۲) دانشمند عرصه جامعه شناسی مدعی شده اند که بورژوازی پوشش احساساتی مناسبات خانوادگی از هم دریده و آن را به مناسبات صرفا پولی تقلیل داده است. امروزه مناسبات بازاری به شدت در روابط اجتماعی و خانوادگی نفوذ کرده و ارزش های بازاری نقش بیشتری در زندگی فردی، اجتماعی و خانوادگی انسان ها پیدا کرده است. بسط این تفکرات می تواند موجب زوال اخلاق و انسانیت در جامعه شود و مناسباتی که پیش از این بر مبنای معیارهای اخلاقی و انسانی شکل می گرفتند، جای خود را به محاسبات پول دهند.

مدرنیزاسیون و تغییرات روابط بین نسلی

تغییرات اجتماعی مرتبط با مدرنیزاسیون مانند پیشرفت تکنولوژی بهداشتی، توسعه اقتصادی، شهری شدن و پیشرفت های آموزشی موقعیت سالمندان را در جامعه مدرن تغییر می دهد. در چنین شرایطی جوانی و پیشرفت تحسین می شود، در حالی که تجارب سالمندان بی معنا تلقی گردیده و قدرت و منزلت سالمندان در معرض خطر قرار می گیرد و سالمندان در حاشیه های جامعه زندگی می کنند.

در دوران مدرن با تأکید بیشتر بر فردگرایی و حریم خصوصی خانواده ها، به طور فزاینده ای به خانواده هسته ای محدود می شوند و سالمندان کمتر با فرزندان شان زندگی می کنند. آن ها در صورت امکان تنها و یا در مراکز سالمندی زندگی می کنند.

مدرنیزاسیون و پیامدهای آن موجب تغییرات ساختار خانواده و روابط بین نسلی شده و تفاوت های بین نسلی را برانگیخته است که در نهایت به تنش بین سالمندان و دیگر اعضاء خانواده می افزاید و هنجار های سنتی حمایت فرزندان از سالمندان را تضعیف نموده و تمایل جوانان را برای مراقبت از والدین سالمند کاهش می دهد.

نتیجه گیری: ناامنی تعاملات بین نسلی

طی چند دهه اخیر، با شدت گرفتن سیاست های بازار محور و عقب نشینی تدریجی دولت از سیاست های رفاهی- حمایتی و پاگرفتن نوعی ایدئولوژی مبتنی بر سرمایه داری بازار آزاد که با نشانه هایی چون بیکاری، ناامنی شغلی، رکود اقتصادی، تورم، کاهش قدرت خرید و افزایش هزینه های زندگی، پولی شدن خدمات عمومی و ... ، مناسبات خانوادگی بین نسلی سالمندان را ناامن و پرمخاطره کرده است. اقتصاد ناامن و تبعات آن در زندگی روزمره ، فشار اقتصادی زیادی بر خانواده ها به ویژه طبقات تهیدست تحمیل می کند. در چنین شرایطی، خانواده ها توان اقتصادی کافی برای مراقبت و حمایت از سالمندان و تأمین معیشت برای والدین سالمند بدون درآمد خود ندارند در نتیجه خانواده نمی تواند فضای عاطفی و صمیمی گذشته را حفظ کند و حتی در برخی مواقع با بی تفاوتی و بی احترامی ، سالمندان را از خود دور می سازند.

با کالایی شدن عرصه های زندگی، تعاملات بین اعضاء خانواده نه بر اساس عاطفه ، بلکه بر پایه سرمایه های طرفین تنظیم می شود و سالمندانی که دارای سرمایه هستند، از حمایت و مراقبت برخوردارند ، اما سالمندان طبقات تهیدست از چنین فرصت هایی بی بهره و بیشتر از همیشه احساس تنها شدگی می کنند. لذا با توجه به سالمندی جمعیت و تغییرات تعاملات بین نسلی و رشد فرد گرایی و ، سالمندان طبقات تهیدست به حمایت های دولتی نیاز دارند ، چرا که کارکردهای خانواده ایرانی در قبال سالمندان تضعیف شده و خانواده های در طبقات پائین در برابر مراقبت از سالمند خود در بحران به سر می برند.

منابع:

- آزاد ارمکی، تقی (۱۳۸۶) جامعه شناسی خانواده ایرانی، تهران : انتشارات سمت.
- برمن، مارشال (۱۳۸۹) تجربه مدرنیته، ترجمه مراد فرهادپور، تهران : طرح نو.
- مارکس، کارل و انگلس، فردریش (۱۳۸۰) مانیفست، از کتاب مانیفست پس از ۱۵۰ سال، ترجمه حسن مرتضوی، تهران : نشر آگاه.
- گیدنز، آنتونی، ساتن، فیلیپ (۱۳۹۵) جامعه شناسی، ترجمه هوشنگ نابیی، تهران : نشر نی.
- کوششی، مجید (۱۳۸۷) شبکه حمایت خانوادگی، ترتیبات زندگی و سلامت سالخوردگان، رساله دکتری، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.



توصیه های غذایی در فصل تابستان

دکتر مژده پورحسین متخصص طب سنتی ایران

با شروع فصل تابستان دو مشکل برای گوارش پیش می آید. یکی این که قدرت هضم ضعیف می شود و غذاهایی که می خوریم نباید به گوارش ما فشار وارد کنند و دیگر این که چون طبع فصل و هوا گرم و خشک است نباید غذاهایی بخوریم که این گرمی و خشکی را تشدید کند. در واقع ثوران و جوشش صفرا از خصوصیات فصل تابستان است و نباید غذاها طوری باشد که این صفرا تخریب بیشتری ایجاد کند و منجر به بیماریهای صفراوی شود.

غذای تابستان: کم حجم و آسان هضم

غذای تابستان باید (قلیل المقدار از لحاظ کمیت) باشد، یعنی پرخوری نکنیم. کم خوردن از توصیه های بسیار واجب در فصل تابستان است. دوم این که غذاها سریع الهضم باشند. یعنی خیلی غلیظ نباشند. غذاها لطیف باشند تا وقتی وارد سیستم گوارش ما می شوند با توجه به اینکه حرارت غریزی در فصل تابستان در اطراف سیستم گوارش، کم و ضعیف است خیلی زحمت و دردسر برای معده درست نکنند و معده بتواند به راحتی بر آن‌ها اشتهال پیدا کند یعنی آنها را در بر گیرد و هضم کند و برای ادامه کارها به سیستم کبدی بفرستد تا اخلاط مناسب از آن ساخته شود و خون خوب تولید شود. پس یک غذای لطیف و غذای سریع الهضم در فصل گرما مناسب است و همچنین غذایی که به راحتی از معده ما انحرار پیدا کند یعنی توقف طولانی در معده نداشته باشد. به خاطر اینکه نمی خواهیم در طول فصل تابستان فشار و سنگینی معده داشته باشیم.

در تابستان بیشتر گوشت سفید بخورید

اگر خواستید گوشت بخورید باید از گوشت هایی بخورید که لطیف تر است. طب چند هزار ساله ای ما می گوید گوشت وقتی که میل به رنگ سفید پیدا کرد هضمش آسانتر می شود. از گوشت های سفید، ماهی خصوصاً ماهی قزل آلا، ماهی قزل رودخانه ای کوچک یا ماهی های کوچک اندام مثلاً کیلکا هضم خوبی دارند و خلط و ترکیبات مناسبی هم در بدن ما تولید می کنند. و از گوشت های سفید توصیه شده، گوشت پرندگان است. از توصیه های بقراط است که مرغابی و تیهو و جوجه را توصیه می کند و بقیه حکما هم به تناسب منطقه و مکان این توصیه ها را بالا و پایین کرده اند و خلاصه اینکه گوشت جوجه و گوشت مرغ خصوصاً خانگی که از سلامت بیشتری برخوردار است -و اگر نشد، مرغهای سالم کوچک بازاری هم اشکالی ندارد- برای فصل تابستان مناسب است. در عین حال که قوت خوبی دارد حرارت زیاد و سوخت و ساز زیادی هم به بدن تحمیل نمی کند. این یعنی همان (لطفات گوشت) که مد نظر ماست.

گوشتخواری را در تابستان کاهش دهید

از گوشت های قرمز اگر خواستید استفاده کنید یکی گوشت بره است که گرمی ملایم و مطبوع دارد و یکی هم گوشت بزغاله است، این دو تا هر چه کم مقدار تر بهتر. به طور کلی هر چه رنگ گوشت به سمت سرخ تر برود یعنی گوشت قرمز تر شود، حرارتش بیشتر خواهد شد و هضمش سنگین تر. پس در نتیجه در یک قانون کلی برای گوشتها در فصل تابستان می گوئیم: چون غذای تابستان باید سریع الهضم و لطیف باشد پس از گوشت های سفید، گوشت ماهی های کوچک و مرغ و پرندگان بیشتر استفاده کنیم و اگر خواستید گوشت استفاده کنید گوشت بزغاله و بره به نسبت از همه سالم تر است اما سعی کنید در فصل تابستان حتی الامکان گوشت خواری کم باشد.

غذای تابستان: مزاج سرد یا دمای سرد؟

یک نکته ی بسیار مهم: در تابستان علاوه بر اینکه ما با گرمی و خشکی روبرو هستیم با سردی و ضعف سیستم گوارش هم روبرو هستیم و باید خیلی مراقب باشیم که وقتی می خواهیم مزاج فصل را رعایت کنیم آسیبی به اندام های باطنی از جمله سیستم گوارش که موضوع بحث امروز است نرسانیم. وقتی می گوئیم (غذای سرد) یا سرد بالفعل است یا سرد بالقوه. بالفعل یعنی اینکه دمایش سرد باشد، مثلاً فرد (آب دوغ خیار) درست می کند یک تکه یخ هم می اندازد داخل آن و همینطور سرد و یخی به عنوان یک غذا و خوراکی -که خیلی هم می چسبد- در ظهر تابستان استفاده می کند.

گل‌های ثروت آفرین

دانیال نازنگ مسئول فضای سبز آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

قسمت اول

برخی گل و گیاهان در فرهنگ‌ها و تمدن‌های مختلف، نماد ثروت و رزق و روزی هستند و باور بر این است که انرژی مثبت آن‌ها باعث جذب پول و ثروت‌مند می‌شود. بررسی این که کدام گل نماد ثروت است، به شما کمک می‌کند تا با دنیای پر رمز و راز گل‌ها و نمادهای آن‌ها آشنا شوید و شاید دریابید که چگونه می‌توانید این نمادهای زیبا را در زندگی خود جای دهید تا شاید شانس و ثروت را به سوی خود جلب کنید.

بهترین گل‌های ثروتمند و ثروت ساز در فنگشویی

در ادامه نام گل‌هایی که نماد ثروت و فراوانی هستند را به صورت خلاصه معرفی می‌کنیم:

- درخت پول چینی، درخت پول یا گل ثروت پاچیرای، گل پوتوس، گل یشم، گل سانسوریا، گل شمعدانی، گل ارکیده، گل بامبو، گل ریحان، گل سنبل، گل آفتابگردان، گل نخل خرما، گل قاشقی، گل نرگس، گل فریبا

کدام گل نماد ثروت است؟

در فرهنگ‌های مختلف، گل‌ها و گیاهان متعددی به عنوان نماد ثروت شناخته می‌شوند. بر اساس اصول فنگ شویی، گیاهانی مانند پاچیرا (درخت پول)، بامبو (خوش قدم)، و گیاه یشم (کراسولا) به دلیل ویژگی‌های خاص خود و تأثیرات مثبتی که بر محیط اطراف می‌گذارند، به عنوان جاذب ثروت و شانس محسوب می‌شوند. در ادامه به بررسی بیشتر از گل‌هایی که به عنوان نماد ثروت شناخته می‌شوند، می‌پردازیم:

۱- درخت پول چینی

درخت پول چینی، با برگ‌های سبز و براقش که شبیه سکه‌های کوچک هستند، نمادی از ثروت، خوش‌شانسی و انرژی مثبت است. این گیاه دوست‌داشتنی نه تنها زیبایی خاصی به فضای خانه می‌بخشد، بلکه در فرهنگ فنگ‌شویی به جذب فراوانی و موفقیت مالی شهرت دارد. اگر به دنبال گلی هستید که هم نگهداری آسانی داشته باشد و هم حس سرزندگی و ثروت را در محیط شما تقویت کند، پیله‌آ گزینهای ایده‌آل است. کافی است آن را در گوشه‌ای روشن از خانه بگذارید تا شاهد رشد سریع و انرژی‌بخش آن باشید!

۲- گل بامبو، گل ثروتمند

بامبو خوش‌شانسی، گیاهی افسانه‌ای در فرهنگ‌های شرقی است که با ساقه‌های مقاوم و زیبایی نماد رشد، قدرت و ثروت محسوب می‌شود. این گیاه نه تنها به عنوان یکی از عناصر اصلی فنگ‌شویی شناخته می‌شود، بلکه اعتقاد بر این است که تعداد ساقه‌های آن می‌تواند انرژی‌های مختلفی مانند رفاه، سلامتی و عشق را جذب کند. اگر به دنبال گلی هستید که هم نماد خوش‌یمنی باشد و هم فضای خانه یا محل کارتان را با طراوت کند، بامبو انتخابی بی‌نقص است. فقط کافی است آن را در ظرفی از آب زلال قرار دهید و اجازه دهید ثروت و خوش‌شانسی به سمت شما جاری شود.

۳- گل شمعدانی، گیاه جذب ثروت

گل شمعدانی با شکوفه‌های رنگارنگ و برگ‌های خوش‌عطرش، نه تنها نماد شادی و سرزندگی است، بلکه در بسیاری از فرهنگ‌ها به عنوان گلی ثروتمند و خوش‌شانسی شناخته می‌شود. گفته می‌شود که داشتن شمعدانی در خانه باعث رونق، برکت و جذب انرژی‌های مثبت می‌شود. این گل مقاوم و دوست‌داشتنی، با شکوفه‌های حس طراوت و نشاط را به فضا می‌آورد و می‌تواند همچون طلسمی برای جذب فراوانی و رفاه عمل کند. اگر به دنبال گیاهی هستید که هم زیبا باشد و هم ثروت و خوشبختی را به زندگی‌تان دعوت کند، شمعدانی بهترین انتخاب است.

۴- گل ارکیده بهترین گل ثروت

گل ارکیده، با شکوفه‌های ظریف و رنگ‌های بی‌نظیرش، یکی از زیباترین و لوکس‌ترین گل‌ها است که نماد تجمل، فراوانی و موفقیت محسوب می‌شود. در بسیاری از فرهنگ‌ها، ارکیده به عنوان گلی که نمایانگر ثروت، زیبایی و شکوه است، شناخته می‌شود. این گل در فنگ‌شویی و دیگر باورهای سنتی به عنوان نماد خوش‌شانسی و رفاه مالی مورد توجه قرار دارد. رنگ‌های مختلف ارکیده، از جمله بنفش، سفید و صورتی، هر کدام معنا و انرژی خاص خود را دارند و می‌توانند در جذب ثروت و موفقیت در زندگی مؤثر باشند. اگر به دنبال گلی هستید که هم زیبا باشد و هم انرژی‌های مثبت و ثروت را به زندگی‌تان بیاورد، ارکیده بهترین انتخاب است.

۵- گل پوتوس نماد ثروت

گل پوتوس، با برگ‌های سبز و درخشانش، یکی از محبوب‌ترین گیاهان زینتی است که نه تنها فضای خانه یا محل کار را زینت می‌بخشد، بلکه در فرهنگ‌های مختلف به عنوان نماد ثروت و رشد شناخته می‌شود. این گیاه کم‌توقع و مقاوم، به راحتی در هر شرایطی رشد می‌کند و برای جذب انرژی مثبت و افزایش شانس مالی بسیار توصیه می‌شود. پوتوس به دلیل قدرت خود در جذب انرژی‌های منفی و تبدیل آن‌ها به انرژی‌های مثبت، می‌تواند به محیط شما آرامش و رونق بخشد. اگر به دنبال گلی هستید که هم زیبایی و هم انرژی ثروت را به زندگی‌تان بیاورد، پوتوس یک انتخاب عالی است.

۶- گل یشم گیاهی ثروتمند

گل یشم با برگ‌های ضخیم و سبز زمردین خود، همچون سکه‌های کوچک درخشانی است که نمادی از ثروت، موفقیت و رفاه محسوب می‌شود. این گیاه در فرهنگ‌های مختلف به "درخت پول" معروف است و باور بر این است که نگهداری از آن در خانه یا محل کار، موجب افزایش برکت و جذب انرژی‌های مثبت مالی می‌شود. رشد آرام اما پایدار یشم، نشان‌دهنده ثروتی است که به تدریج اما ماندگار به زندگی جریان می‌یابد. اگر به دنبال گیاهی هستید که هم نگهداری آسانی داشته باشد و هم خوش‌بینی و فراوانی را برایتان به ارمغان آورد، گل یشم انتخابی ایده‌آل است.

۷- گل سانسوریا برای ثروت

سانسوریا، این گیاه سرسخت و باشکوه، با برگ‌های کشیده و قدرتمند خود نمادی از استقامت، حفاظت و ثروت است. در فرهنگ فنگ‌شویی، سانسوریا به عنوان سدی در برابر انرژی‌های منفی شناخته می‌شود و اعتقاد بر این است که نگهداری از آن در خانه یا محل کار، رفاه و برکت را افزایش می‌دهد. رشد عمودی و ثابت آن، نشان‌دهنده پیشرفت و صعود به سوی موفقیت‌های مالی است. علاوه بر این، سانسوریا با قدرت تصفیه‌کنندگی خود، هوا را پاک کرده و محیطی سالم و پرانرژی را فراهم می‌کند. اگر به دنبال گیاهی شیک، مقاوم و ثروت‌آور هستید، سانسوریا بهترین انتخاب برای شماست.

۸- گل ریحان گل ثروت ساز

ریحان، این گیاه معطر و پرخاصیت، تنها یک ادویه خوش‌عطر برای آشپزخانه نیست، بلکه در فرهنگ‌های مختلف به عنوان نماد ثروت، فراوانی و انرژی مثبت شناخته می‌شود. در سنت‌های کهن، اعتقاد بر این بود که نگهداری از ریحان در خانه یا باغچه، باعث جذب برکت، افزایش رونق مالی و دفع انرژی‌های منفی می‌شود. علاوه بر این، رایحه دلپذیر آن حس آرامش و طراوت را در فضا پراکنده می‌کند. اگر به دنبال گیاهی هستید که هم زیبایی و عطر خوشی داشته باشد و هم ثروت و خوش‌شانسی را به زندگی‌تان دعوت کند، ریحان گزینه‌ای بی‌نظیر است.

۹- درخت پول یا گل ثروت پاچیرا

درخت پول یا پاچیرا، یکی از شناخته‌شده‌ترین نمادهای ثروت و خوش‌شانسی در فنگ‌شویی است. با تنه‌ای درهم‌تنیده و برگ‌های سبز درخشانش، این گیاه یادآور استحکام، رشد و جذب فراوانی مالی است. باور بر این است که پاچیرا انرژی مثبت را در محیط جریان می‌دهد و با حفظ ثروت، مسیر موفقیت را هموار می‌کند. علاوه بر زیبایی چشم‌نواز، نگهداری آسان آن باعث شده تا انتخابی محبوب برای خانه‌ها و دفاتر کاری باشد. اگر به دنبال گیاهی هستید که علاوه بر جلوه‌ای خاص، برکت و رفاه را به زندگی‌تان بیاورد، درخت پول بهترین همراه شما خواهد بود.

۱۰- گل سنبل

گل سنبل، با شکوفه‌های پرزرق‌وبرق و عطر دل‌انگیزش، نمادی از خوش‌شانسی، رفاه و روزهای پربرکت است. این گل در بسیاری از فرهنگ‌ها، از جمله ایران، به عنوان نشانه‌ای از فراوانی و نو شدن شناخته می‌شود. شکوفه‌های متراکم و شکوهمند آن، سمبلی از رشد اقتصادی و گسترش ثروت هستند. علاوه بر این، رایحه‌ی سنبل به ایجاد حس آرامش و جذب انرژی‌های مثبت کمک می‌کند. اگر می‌خواهید خانه‌تان را با گلی سرشار از زیبایی، معنای عمیق و نمادی از ثروت تزیین کنید، سنبل انتخابی بی‌نظیر خواهد بود.

۱۱- گل آفتابگردان گل رزق و روزی

گل آفتابگردان با گلبرگ‌های طلایی و شفافش، نمادی از انرژی مثبت، شادی و فراوانی است. این گل پر قدرت همیشه به سمت نور خورشید می‌چرخد، که به عنوان نمادی از امید، رشد و شکوفایی در نظر گرفته می‌شود. در بسیاری از فرهنگ‌ها، آفتابگردان به عنوان گلی که خوش‌بختی و ثروت را به همراه دارد، شناخته می‌شود. رنگ زرد آن نیز یادآور طلایی است و در دکوراسیون به عنوان نمادی از موفقیت و برکت به کار می‌رود. اگر به دنبال گلی هستید که هم فضای خانه‌تان را پر از نور کند و هم ثروت و انرژی مثبت را به زندگی‌تان دعوت نماید، گل آفتابگردان انتخابی عالی است.

ادامه دارد...

بزرگترها برکت زندگی اند و احترام آنها واجب است

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

شرح : گفت و گوی صمیمی با احمد دلگشا توانخواه ساختمان لاله که چندسالی است در کهریزک زندگی می کنند..

احمد دلگشا متولد ۲۰ آبان ۱۳۲۵ صادره از تبریز و ساکن تهران که حدود سه سال است که در ساختمان لاله زندگی می کند.

دوران کودکی ام خوب بود.

در خانواده ای متوسط بزرگ شده ام. پدرم به خیاطی و دوزندگی مشغول بود. به ورزش هایی از قبیل والیبال و کوه نوردی علاقه خاصی داشتم. خانواده ما پر جمعیت بود. شش برادر و دو خواهر به همراه پدر و مادر خانواده ما را تشکیل می داد. در کل دوران کودکی رضایت بخشی بود.

خانه پدری ما بسیار بزرگ بود.

حیات بسیار جذاب و دلنشینی داشت. درختان زینتی و میوه و باغچه ای پر از گل های رنگارنگ و حوض آب جلوه ی خاصی به خانه می داد. خانه ما سالن بزرگی داشت و صفا و صمیمیت در آن موج می زد.

پدرم فردی بسیار مذهبی بود.

ذاکر بود و معمولاً در مراسمات شرکت می کرد. بسیار مهربان و هوای هم نوعان را داشت. یادش بخیر پدرم همیشه می گفت مردم دار باشید. متأسفانه در سال ۱۳۴۶ به علت سکتة زمین گیر شد و پس از شش ماه سختی و مشقت دار فانی را وداع گفت.

آقای دلگشا با احساسی عمیق می گوید: مادرم بسیار پاک و منزه بود. به لحاظ پاکي و عصمت بین خاص و عام شهرت داشت. برای خودش کدبانوی تمام عیار بود. بین فرزندان خود اصلاً تفاوتی قائل نبود. متأسفانه مادرم به علت بیماری سال ۱۳۴۷ دار فانی را وداع گفت. روحشان شاد و یادشان گرامی...

سال ۱۳۳۱ وارد مدرسه شدم.

مقطع ابتدایی را در مدرسه فرمان فرمانیان گذراندم. دوران دبیرستان را در مدرسه سقط الاسلام گذراندم. تحصیل برایم بسیار مفید و موثر بود. علاقه بسیاری به درس نقاشی داشتم. همیشه در مسابقات ورزش دو و میدانی مدارس جزو نفرات برتر بودم. متأسفانه به دلیل فوت پدر و مادرم به اجبار تحصیل را ترک کرد.

مربی نقاشی را به دلیل اینکه به شاگردان علاقه مند بود و در راستای تعلیم نقاشی بسیار زحمت می کشید را خیلی دوست داشتیم. به مطالب و موضوعات پزشکی علاقه داشتیم و از مطالعه آن لذت می بردم.

پس از ترک تحصیل برای اشتغال وارد شرکت تولیدی صنایع کشاورزی و دامپروری شدم. در شهریور ۱۳۵۱ مسیر زندگی ام به کلی تغییر کرد.

سال ۱۳۴۷ به خدمت سربازی رفتم.

دوران آموزشی را در پادگان ژاندارمری زاهدان بودم. پس از آن برای ادامه خدمت به کردستان اعزام شدم. سال ۱۳۴۹ خدمت سربازی را با موفقیت سپری کردم.

شهریور ۱۳۵۱ با دختری که ساکن حصارک تهران بود ازدواج کردم. حاصل این ازدواج یک دختر و یک پسر می باشد. دخترم مربی شنای آموزش و پرورش و پسرم کارمند است.

از بین میوه ها، گلابی را دوست دارم. غذای مورد علاقه ام قرمه سبزی است. شیراز بهترین شهر، قرمز بهترین رنگ، والیبال بهترین ورزش و کلیله و دمنه بهترین کتاب برای مطالعه است. در ضمن عاشق شخصیت کریم باقری هستم.

آقای دلکش این واژه ها گزینه های جالبی را انتخاب کرد:

کوه یا جنگل: کوه، ترش یا شیرین: شیرین، باران یا برف: برف، دریا یا بیابان: دریا، خانه یا کهریزک: البته که خانه، موسیقی یا کتاب: موسیقی، فوتبال یا والیبال: والیبال، شیراز یا تهران: شیراز، سفر یا بازی: سفر، نقاشی یا ورزش: نقاشی

به شدت طرفدار تیم فوتبال پرسپولیس هستم و کهریزک را مکانی مناسب برای سالمندان می دانم و رفیق خوب بهترین انگیزه برای ادامه مسیر زندگی است و البته کتاب های تاریخی را دوست دارم و آسمان ابری بسیار دل انگیز است و دریا و کوه آرامش را هدیه می دهد و معلم بهترین گزینه برای تربیت نسل فردا است و مادر عزیز دل و پدر بهترین تکیه گاه برای هر فردی است.

اگر زمان به عقب برگردد سالهایی که سیکار می کشیدم را تکرار نمی کردم و ورزش را به صورت حرفه ای ادامه می دادم.

به جوانان توصیه می کنم از هر نوع مواد مخدر دوری کنند. تا مبدا بنیان خانواده را نابود کند. به بزرگترها احترام بگذارند. به دنبال ورزش باشند و با عملکرد خوبشان الگوی دیگران باشند. دوره سالمندی را چندان رضایتبخش نمی بینم. ناتوانی بدترین شرایط را در دوره سالمندی ایجاد می کند. برای زندگی خوب حتی در این دوره همواره باید یک سری از موارد را رعایت کرد. برای سلامتی روح و روان باید تمرین و تلاش کرد.

و اما زندگی در کهریزک...

در مجموعه ارزشمند کهریزک حالمان خوب است. به شخصه در بسیاری از مسابقات داخلی با بهره گیری از نبوغ و استعداد جزو برترین ها هستم. در مسابقات ورزشی، عکاسی و سایر رشته شرکت می کنم. در بسیاری از برنامه های کهریزک حضوری فعال دارم. از امکانات و کلاس های آموزشی نهایت استفاده و بهره را می برم. راستش را بگویم بسیاری از استعداد های ما در این مجموعه شکوفا شد. قصه گویی ، نویسندگی، ورزش پینگ پنگ، داستان نویسی، انواع جشنواره ها نمونه هایی از این قبیل است. از مدیریت و پرسنل خدوم مجموعه بزرگ و ارزشمند کهریزک علی الخصوص خانم صالحی مدیر مرکز لاله که زحمات زیادی متحمل می شوند نهایت تقدیر و تشکر را دارم.

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

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

دکتر قارونی؛

پزشکی که لبخند را تجویز می کند

رقیه جعفری کارشناس روابط عمومی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

در دل شهر، میان کوچه‌هایی که سایه خاطره‌ها را در آغوش دارند، در میان هیاهوی زندگی امیدآورانی هستند که وجودشان گرمایی بر جان‌های خسته است. آنجا که دردها آرامش می‌یابند مردی زندگی می‌کند که نبضش، نه فقط بیماران، که دل آدم‌ها را هم شفا می‌دهد.

پزشکی که بیش از چهار دهه طبابت، هنوز روزهای جمعه راهی کهریزک می‌شود نه برای شهرت و نه ثروت، بلکه برای دلدادگی...

کسانی که او را می‌شناسند، گواهی می‌دهند: سال‌هاست که مثل عقربه‌ای دقیق در ساعت مقرر، کت بر تن، گوشی بر گردن، وارد آسایشگاهی می‌شود که نه آن را مالک است، نه در آن منفعتی دارد؛ جز عشق.

او همان شاگرد ممتاز دبیرستان البرز است، دانشجوی زنده‌یاد دکتر قریب، کسی که ریشه در خاک کوچه‌های قدیمی تهران دارد ولی بالیده در آسمان علم و انسانیت است. همان کسی که آرزو داشت در زادگاهش «کدخدا» باشد، نه در غربت «کارمند»؛ و راهش را با پایداری در همین خاک ادامه داد.

سخن از دکتر منوچهر قارونی است. پزشکی که در روزگاری که بسیاری به دنبال فرصت‌های آن سوی مرزها هستند، او مسیر خدمت بی‌منت به مردم سرزمینش را برگزیده و هر دو هفته یکبار بی‌هیچ چشمداشتی رهسپار کهریزک می‌شود تا سالمندان و معلولان را رایگان و با جان و دل معاینه کند.

این پزشک مردم‌دار و خوشنام به ما یاد می‌دهد که طبابت، تنها علم نیست. بلکه می‌تواند هنر دل سپردن به انسان‌ها باشد. دکتر قارونی در تمام این سالها نه تنها دانشجویان بی‌شماری را تربیت کرده بلکه با ساخت مدارس در مناطق محروم و آموزش رایگان، دست در دست جامعه گذاشته است.

بی‌هیچ واسطه، به گفت‌وگوی صمیمانه‌ای با این چهره انسانی و پزشک نیک‌اندیش می‌نشینیم؛ تا از چگونگی آشنایی‌اش با آسایشگاه کهریزک بشنویم، از خاطرات تلخ‌وشیرینش، از لحظه‌هایی که دل لرزیده و دست بالا رفته و از سخنان ناب و بی‌ریایی که از عمق تجربه و قلبی تپنده می‌جوشد.

بیاید، هم‌قدم شویم با او، در راهروهای کهریزک... جایی که دردها به مهربانی شنیده می‌شوند و انسانیت در سکوت، تجسم می‌یابد...

آغاز یک عهد عاشقانه با کهریزک

گاهی یک جمله، یک تصویر یا یک گزارش روزنامه می‌تواند مسیر یک زندگی را برای همیشه تغییر دهد. برای دکتر منوچهر قارونی، خواندن داستان تأسیس آسایشگاه کهریزک و تلاش دکتر حکیم‌زاده پزشکی که با دیدن رنج بی‌پناهی پیرمردان بیمار تصمیم گرفت پناهگاهی برایشان بسازد، نقطه دگرگونی و شروع تلنگری عظیم شد.

خواندن آن روایت، دل دکتر قارونی را لرزاند. جمعه همان هفته، قدم در راهروهای کهریزک گذاشت؛ چشم در چشم ساکنان تنها و رنج‌کشیده و همان‌جا بدون تردید، دلش را به آن خانه‌ی درد و مهر سپرد.

از آن روز ۴۱ سال می‌گذرد. سال‌هایی که در آن، او نه تنها با درد جسم توانخواهان روبه‌رو شده بلکه با دل‌های شکسته و لبخندهای خاموش هم‌نشین بوده و دستانش نه فقط بر نبض بیماران که بر قلب‌های شکسته‌شان آرامش بخشیده. میان دکتر و تک‌تک سالمندان آسایشگاه ماجراهایی است. حرف یک سال و ده سال نیست. امروزه سالمندان و معلولان او را بعنوان طبیب عشق می‌شناسند و او خود را «فرزند ۹۰ ساله‌ها» و «پدر جوانان» کهریزک می‌داند.

در محضر مردم، در مدرسه‌ای به نام کهریزک

برای دکتر قارونی کهریزک فقط یک مرکز خیریه نیست، بلکه دانشگاهی است که هر روز در آن درس زندگی می‌آموزد. با احترام تک‌تک مددجویان را معاینه می‌کند، از بیماری‌های قلبی‌شان می‌پرسد، دارو برایشان می‌آورد، مشاوره پزشکی رایگان می‌دهد. حتی برای برخی از آنان، پیگیر عمل جراحی در بیمارستان‌ها می‌شود، بی‌هیچ هزینه‌ای. نه قراردادی، نه فاکتوری، نه سربرگ و درآمدی.

سالمندان و معلولان را نه فقط با نسخه هایش بلکه با لبخندش، با مهریانی بی‌حد و بی‌کرائش، طبابت می‌کند و درمان‌گر تن‌های بیمار و دل‌های زخم‌خورده‌شان است. هیچ قرار و مداری بین دکتر قارونی و مسئولان آسایشگاه نیست. صفر تا صد این حضور کار دل است.

عاشقانه‌های دانشجوی دکتر قریب در کهریزک

دکتر قارونی سال‌ها شاگرد دکتر عبدالعظیم قریب، پزشک حاذق کودکان بوده و از او خاطره‌ها به یاد دارد. می‌گوید: «دکتر قریب انسان به تمام معنی بود. مردم دوستش داشتند. من ذره‌ای از درس استاد را پس می‌دهم. دوره‌ای افتخار شاگردی دکتر قریب را داشتم و انترن ایشان در بیمارستان فیروزآبادی بودم و از این مرد بزرگ درس‌های بسیاری گرفتم.

یادم می‌آید یک روز خانمی به بیمارستان آمد و گفت من فخرالسادات حشمت الدوله نوه مرحوم فلان السلطنه هستم. دکتر قریب نگاه عاقل‌اندر سلفیه‌ی به او انداخت و گفت با این همه القاب روی دو صندلی بنشین. می‌توانی؟ زن از پاسخ دادن طفره رفت و دکتر نگاهی به من انداخت و گفت: دوره انترنی شما یک روز تمام می‌شود و بالاخره دکتر می‌شوید و به جایی می‌رسید. یادتان باشد اگر تکبر کردید، تمام شده‌اید. این حرف از آن سال تا امروز آویزه گوشم شده است. برای همین سعی کرده‌ام از منیت فاصله بگیرم و ارمغان هم نشینی با اهالی کهریزک برای من فاصله گرفتن از همین منیت هاست. یک بار هم دکتر قریب رفته بود فرزند شاه‌آخر را در دربار ویزیت کند، وقتی که معاینه تمام شده گفته ویزیت من در منزل می‌شود ۱۵ تومان. ویزیت درمانگاه آن زمان ۱۰ تومان بود. این را گفته بود تا بگوید برایش فرقی بین مردم عادی و شاه وجود ندارد. او برای مردم نیازمند دل می‌سوزاند و رایگان درمان‌شان می‌کرد.

پزشکی که لبخند را تجویز می‌کند

او نه در مقام پزشک، نه در جایگاه استاد دانشگاه و نه حتی زمانی که بیمارستان امیراعلم را مدیریت می‌کند، هرگز خود را تافته جدا بافته نمی‌داند. همواره میان مردم است در کنارشان نفس می‌کشد و دردهایشان را از عمق جان حس می‌کند. دکتر قارونی نه تنها در آسایشگاه، بلکه در مطب خود نیز برای بیماران کم‌توان، از هیچ کوششی دریغ نمی‌کند. او می‌گوید: "پول همه چیز نیست. شاید یک دعای صادقانه، بسیار گرانبه‌تر از ویزیت باشد" و همین نگاه است که نسلی از دانشجویان پزشکی را پرورش داده که هنوز بعد از سال‌ها، با احترام از کلاس‌های دکتر یاد می‌کنند. از صدایش، از نگاهش، از قلبی که هم پزشک است و هم آموزگار.

کهریزک، خانه‌ای از جنس دل

دکتر قارونی می‌گوید: "به کهریزک می‌آیم برای دلِ خودم... اینجا خانه‌ی عشق است، نه فقط سرپناهی برای تن‌هایی فراموش‌شده".

در دنیایی که «امکانات» شرط خدمت شده، او ساده می‌گوید: اگر کسی بخواهد واقعاً کاری کند، عشق کافی‌ست. همین دل است که سال‌هاست با قدم‌هایی خسته نشده، راه راهروهای کهریزک را یافته؛ بی‌صدا، بی‌ادعا، اما با حضوری که نور می‌پاشد.

باور داشت که کهریزک فقط مأمن فقر است. اما چشم که باز کرد، حقیقت را جور دیگری دید: مردی ثروتمند را دید که همه دارایی‌اش را وقف کرده و خود نیز ساکن این خانه شده؛ پدری را که پسرش رئیس بیمارستانی در کاناداست، اما خودش سهمی از گرمای آن خانه ندارد؛ مادری را که سال‌ها برای نان و فرزند در خانه‌ی مردم کار کرده، و امروز با دستانی فرسوده، میان دیوارهای سکوت سپرده شده... اما هنوز مادر است، با همان آرزوی ساده: "یک‌بار دیگر بچه‌هایم را ببینم."

پایان سخن، آغاز تأمل

در جهانی که خیلی‌ها به دنبال دیده‌شدن هستند، دکتر قارونی راهی را برگزیده که کمتر کسی جرأت رفتن به آن را دارد: مسیر گمنامی اما پربرکت خدمت به انسان. او پزشک است، استاد دانشگاه است، نویسنده کتاب‌های مرجع پزشکی است، اما بیش از همه، آدمی است که در هیاهوی دنیای امروز، دلش هنوز برای دل‌های شکسته می‌تپد.

او به ما می‌آموزد که گاهی "خدمت" خودش بهترین پاداش است؛ پاداشی که در هیچ چکی نوشته نمی‌شود، اما بر دیوار دل مردم، حک می‌شود.

تشکیل کمیته مدیریت بحران در آسایشگاه خیریه کهریزک



جلسه کمیته مدیریت بحران آسایشگاه خیریه کهریزک با حضور مدیر آسایشگاه و معاونت‌های مختلف تشکیل و تصمیمات لازم برای مقابله با وضعیت اضطراری اخیر اتخاذ شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک تهران، این نشست با حضور دکتر نحوی‌نژاد مدیر آسایشگاه، و معاونت‌های سلامت، پرستاری، توانبخشی، اجتماعی، اجرایی و روابط عمومی برگزار شد. در این جلسه، راهکارهای لازم برای حفظ کیفیت خدمات‌رسانی، کنترل مصرف انرژی، پیش‌بینی شرایط احتمالی قطعی برق و آب، و برنامه‌ریزی برای تأمین دارو، غذا، سرمايش و گرمایش مورد بررسی و هماهنگی قرار گرفت. بر اساس تصمیم این کمیته، خروج توان‌خواهان از آسایشگاه فعلاً متوقف شده و صرفاً با رضایت خانواده‌ها مجاز خواهد بود. همچنین بر ضرورت کاهش تردهای غیرضروری و حفظ آرامش عمومی تأکید شد. در ادامه این اقدامات، دکتر نحوی‌نژاد در جمع توان‌خواهان بلوک ارغوان حاضر شد و با آنان به گفت‌وگو پرداخت. وی با یادآوری تجربه عبور از بحران‌های گذشته از جمله همه‌گیری کرونا بر اهمیت همدلی و آرامش تأکید کرد و گفت: در آسایشگاه، ما اعضای یک خانواده بزرگ هستیم و با همدلی، مراقبت و همراهی، از این وضعیت نیز عبور خواهیم کرد.

او از توان‌خواهان خواست به فعالیت‌های روزمره، خواب و تغذیه خود توجه کنند و دغدغه‌ای بابت تأمین نیازهای ضروری نداشته باشند. همچنین تیم روانشناسی و مددکاری به‌صورت ویژه در کنار آنها خواهد بود. گفتنی است اقدامات اجرایی، برنامه‌ریزی در حوزه مصرف انرژی، بهینه‌سازی منابع و پوشش کامل مراقبتی در همه بخش‌ها در دستور کار معاونت‌های مربوطه قرار گرفته است.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

برگزاری آیین اختتامیه دوره تخصصی مدیریت اجرایی در کهریزک استان تهران

آیین اختتامیه دوره تخصصی مدیریت اجرایی با حضور اعضای هیئت‌مدیره، مدیرعامل مؤسسه کهریزک، مدیران اجرایی، مدیران سازمان مدیریت صنعتی در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ آیین اختتامیه دوره جامع مدیریت اجرایی کهریزک، با حضور اعضای هیئت‌مدیره مؤسسه خیریه کهریزک، مدیرعامل مؤسسه، معاون آموزشی سازمان مدیریت صنعتی و هیئت همراه، مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و جمعی از مدیران اجرایی مجموعه کهریزک در محل آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. این دوره از سال ۱۴۰۳ با هدف ارتقای سطح دانش، مهارت و آگاهی مدیران در حوزه‌های مدیریت منابع انسانی و مدیریت اجرایی آغاز شد و در فروردین سال جاری به پایان رسید. آموزش‌ها تحت نظارت مستقیم و تخصصی مدرسین سازمان مدیریت صنعتی اجرا شد. در این مراسم، حمید قبادی دانا مدیرعامل مؤسسه خیریه کهریزک، آموزش را از ارکان تحول در سازمان دانست و گفت: کهریزک امروز به جایگاهی رسیده که ساختارهای آن باید متناسب با وسعت، مسئولیت و عمق مأموریت‌هایش طراحی شود. دانشگاه علمی کاربردی کهریزک و دوره‌هایی چون مدیریت اجرایی، جلوه‌ای از وجه علمی این مجموعه هستند.



وی در ادامه یادآور شد: نهضت آموزش در کهریزک به‌صورت هدفمند و منسجم دنبال می‌شود و آموزش در این مجموعه صرفاً یک برنامه جانبی نیست، بلکه ستون اصلی پایداری و توسعه کهریزک است. ما در این مجموعه با عشق کار می‌کنیم، و آموزش، ابزار پرورش این عشق است. در پایان این مراسم، احکام پایان دوره به مدیران اعطا شد و با اهدای لوح تقدیر از اساتید دوره و برگزارکنندگان برنامه، قدردانی به‌عمل آمد.

برگزاری آیین باشکوه عید سعید قربان در آسایشگاه خیریه کهریزک استان تهران



آیین معنوی عید سعید قربان، همچون سال‌های گذشته با حضور هیئت امناء و مدیران، مدیران، مسئولان، نیکوکاران، کارکنان و جمع کثیری از توانخواهان در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ در این مراسم، دام‌های اهدایی نیکوکاران به صورت شرعی ذبح و بین توانخواهان آسایشگاه توزیع شد. طواف نمادین خانه خدا با لباس احرام توسط توانخواهان، که به صورت زنده از شبکه ۵ سیما پخش شد، نقطه اوج برنامه‌های معنوی این روز بود؛ مراسمی که اشک شوق و لبخند ایمان را در چهره مددجویان و حاضران به تصویر کشید. در محوطه آسایشگاه، غرفه‌های فرهنگی، هنری، ورزشی و خدماتی مختلفی برپا بود و برنامه‌هایی نظیر مسابقه آشپزی، فعالیت‌های توانبخشی، نقاشی روی صورت، اجرای گروه‌های دف‌نواز، کلام‌مخملی‌ها و نمایش‌های آیینی اجرا شد. در کنار برنامه‌های متنوع، واحد سیار سازمان انتقال خون استان تهران نیز در محل مستقر شد تا امکان اهدای خون برای خیرین و بازدیدکنندگان فراهم باشد، حرکتی که در راستای روح ایثار و نذر معنوی این روز، مورد استقبال قرار گرفت.

پوشش خبری گسترده‌ای از این مراسم صورت گرفت. شبکه ۵ سیما با پخش زنده، شبکه سلامت، شبکه‌های رادیویی ایران و جوان، آژانس بین‌المللی عکس نورفوتو (ایتالیا)، شبکه CBS و شماری از خبرنگاران افتخاری از رسانه‌های مختلف، لحظات این روز ویژه را به تصویر کشیدند. حضور رسانه‌های ملی و بین‌المللی در کنار جمع صمیمی مردم و مسئولان، جلوه‌ای دیگر از اهمیت و جایگاه معنوی کهریزک در دل جامعه را به نمایش گذاشت. آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با برگزاری این آیین، بار دیگر تعهد خود به ترویج فرهنگ همدلی، ایثار و خدمت به توانخواهان را نشان داد و جایگاه خود را به عنوان مرکزی نمونه در حوزه حمایت از نیازمندان است.

اختتامیه باشکوه سومین دوره «شب‌های هنر کهریزک» با اجرای امید حاجیلی

۵۵

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، یکشنبه ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۴ - سومین دوره از رویداد بزرگ و پرمخاطب «شب‌های هنر کهریزک» با اجرای گرم و پرانرژی امید حاجیلی به پایان رسید. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ این رویداد که از بیستم اردیبهشت‌ماه آغاز شده بود، طی ۸ شب متوالی میزبان جمعی از برجسته‌ترین هنرمندان موسیقی کشور بود و توان‌خواهان آسایشگاه را در فضایی سرشار از شور، نشاط و امید گرد هم آورد. اجرای بی نظیر امید حاجیلی در شب پایانی، نقطه عطف این برنامه بزرگ بود که با استقبال گسترده توان‌خواهان، خانواده‌های ایشان و علاقه‌مندان به هنر مواجه شد. آوازهای دلنشین و انرژی مثبت این هنرمند محبوب، لحظاتی ناب و ماندگار برای مخاطبان رقم زد و فضای آسایشگاه را به جشنواره‌ای از احساس و زندگی تبدیل کرد. شب‌های هنر کهریزک بیش از یک رویداد فرهنگی صرف است؛ این برنامه فرصتی است تا بار دیگر اثبات شود که هنر می‌تواند پلی باشد میان روح‌های جویای امید و جامعه. این حرکت بزرگ، فرصتی برای توان‌خواهان فراهم آورد تا فراتر از محدودیت‌ها و دشواری‌ها، لحظاتی از شادی و همدلی را تجربه کنند و معنای واقعی زندگی را با تمام توان حس کنند.



این دوره از «شب‌های هنر کهریزک» با حضور هنرمندانی چون بهاره رهنما، محسن ابراهیم‌زاده، آصف آریا، محمد علیزاده، گرشا رضایی، ایوان بند (یوسف شریفی)، مصطفی راغب و در نهایت امید حاجیلی به اجرا درآمد و هر شب با استقبال گرم مخاطبان مواجه شد. این رویداد فاخر نشان داد که با اراده، عشق به هنر و همراهی جامعه، می‌توان گام‌هایی مؤثر در مسیر ارتقاء کیفیت زندگی توان‌خواهان برداشت و معنای واقعی مسئولیت اجتماعی را به نمایش گذاشت. امید است که این مسیر پرنور و سرشار از انرژی مثبت همچنان ادامه یابد و «شب‌های هنر کهریزک» به الگویی ماندگار در عرصه فرهنگ و حمایت اجتماعی تبدیل شود.

کهریزک، شهرک رفاه و سلامت اجتماعی کشور؛ الگویی ملی از عدالت، توانمندسازی و مشارکت



آسایشگاه خیریه کهریزک تهران در بازدید رسمی رئیس سازمان بهزیستی کشور، به عنوان الگویی ملی از عدالت اجتماعی، توانمندسازی و مشارکت معرفی شد؛ مجموعه‌ای که با از میان برداشتن نابرابری‌ها، توان خواهان را به سمت زندگی مستقل، پویا و با نشاط هدایت می‌کند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، دکتر سید جواد حسینی معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و رئیس سازمان بهزیستی کشور در بازدیدی رسمی از این مرکز، آسایشگاه کهریزک تهران را نمونه‌ای از شهرک رفاه و سلامت اجتماعی دانست و گفت: در کهریزک، عدالت اجتماعی، توانمندسازی و مشارکت مردمی و دولتی به شکل زنده و مؤثر در جریان است. وی افزود: در اینجا افراد با هر نوع کاستی جسمی، ذهنی یا فرهنگی بازسازی می‌شوند و زنجیره‌ای از خدمات درمانی، آموزشی، مهارتی، تولیدی و نشاط‌آفرین در مسیر کرامت انسانی به آنان ارائه می‌شود. مشارکت توان خواهان در فعالیت‌های درونی، مشارکت نیکوکاران و نقش دولت، سه ضلع این الگوی اجتماعی موفق را شکل داده است. دکتر حسینی کهریزک را دانشگاهی زنده برای تمام مراکز توانبخشی کشور دانست و گفت: حمایت، هدایت و کفایت (توانمندسازی) سه رکن اصلی خدمات در کهریزک است. اینجا نه فقط محل نگهداری، بلکه مرکز بازآفرینی و ارتقای کیفیت زندگی توان خواهان است. در این بازدید حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه کهریزک نیز با تأکید بر نگاه علمی، تخصصی و نوآورانه حاکم بر این مجموعه، اظهار داشت: ما امروز در کهریزک شاهد یک مدل جامع خدمات اجتماعی هستیم که نه تنها در حوزه نگهداری بلکه در حوزه بازتوانی، اشتغال، توانمندسازی و نشاط اجتماعی توان خواهان، الگو شده است.

وی افزود: در موسسه کهریزک علاوه بر مراکز البرز و مرکز درمانی جوادالائمه (ع) نیز با همین رویکرد فعال هستند و هدف‌گذاری ما ایجاد شبکه‌ای از خدمات مستمر و اثربخش برای توان خواهان سراسر کشور است. این نگاه تلفیقی میان سلامت، کرامت، آموزش، تولید و معنویت، شاخص‌ترین ویژگی این مجموعه‌هاست. این مراسم با حضور دکتر نصیری رئیس بهزیستی استان تهران، سلیمان‌پور معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان ری، دکتر گنجی‌بخشدار کهریزک، خادم رئیس بهزیستی شهرستان ری، دکتر نحوی‌نژاد مدیر آسایشگاه کهریزک، صوفی‌نژاد عضو هیئت‌مدیره موسسه کهریزک، دکتر دلبری دبیر شورای ملی سالمندان کشور و جمعی از مدیران، معاونان و اصحاب رسانه برگزار شد.

دریافت گواهینامه ISO 9001

توسط موسسه خیریه کهریزک

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

موسسه خیریه کهریزک به تازگی موفق به کسب گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ (سیستم مدیریت کیفیت) شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، با آغاز اردیبهشت ۱۴۰۳، مجموعه بزرگ کهریزک به منظور ارتقاء کیفیت خدمات و استانداردهای فرآیندهای داخلی، ممیزی داخلی خود را انجام داد. این ممیزی با حضور و سرپرستی دکتر حجت معینی به عنوان سرممیز برگزار شد. پس از اعمال تغییرات لازم و ممیزی نهایی توسط کارشناسان بین‌المللی شرکت آلاینس کانادا، موسسه خیریه کهریزک موفق به دریافت گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ شد تا گام مؤثری در بهبود مدیریت کیفیت بردارد. دکتر نحوی‌نژاد، مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک، با تبریک به خانواده بزرگ کهریزک و همکارانی که زحمات زیادی برای دریافت این اعتبار کشیدند، گفت: «کسب ایزو ۹۰۰۱ نشان‌دهنده تلاش مستمر شما برای ارتقاء اثربخشی فعالیت‌ها و بهبود شرایط زندگی توان خواهان و مددجویان است.» حمید قبادی دانا، مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک نیز بر اهمیت این موفقیت تأکید و بیان کرد: «باور قلبی کارکنان آسایشگاه، تحقق بخشیدن به شعار کهریزک، یعنی «جایی برای زندگی کردن نه زنده ماندن» است.



گواهینامه ایزو به سازمان‌ها، به ویژه مراکز درمانی و خدمت رسانی، کمک می‌کند تا با مستند کردن فرآیندها و ارتقاء کیفیت خدمات، نیازهای توان خواهان و کارکنان را بهتر پاسخگو باشند. «آسایشگاه خیریه کهریزک با هدف پیشبرد استانداردهای و به کارگیری دانش‌های به روز، همواره کلاس‌های آموزشی ضمن خدمت را برای آگاه‌سازی کارکنان برگزار می‌کند. در حاشیه این مراسم کارشناسان شرکت آلاینس کانادا به طور ویژه از رابطین ممیزی که عمدتاً از همکاران آسایشگاه خیریه کهریزک و ستاد مرکزی بودند و در کارگاه‌های آموزشی تخصصی شرکت داشتند، با اهدای گواهینامه تقدیر بعمل آوردند. روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک کسب این موفقیت بزرگ را به مدیرعامل و سایر مسئولین تبریک عرض کرده و از خداوند متعال موفقیت‌های بیشتری برای تمامی زحمت‌کشان این آسایشگاه درخواست کرده است.

شروع اکران فیلم های سینما، ویژه توانخواهان کهریزک



با تلاش کارکنان روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک تهران برنامه اکران نمایش فیلم های جذاب و دیدنی، ویژه توانخواهان کهریزک از سر گرفته شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ با اکران فیلم سینمایی هفتاد سی، ساخته بهرام افشاری، سینمای آسایشگاه خیریه کهریزک در سال جدید به طور رسمی فعالیت خود را آغاز کرد. مهیار جعفری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک با اشاره به استقبال گرم توانخواهان از اکران فیلم های سینمایی گفت: با توجه به وضعیت مساعد هوا در هنگام غروب و نیز مناسب سازی سالن اکران فیلم، از این پس هر هفته با پخش یک تا دو فیلم سینمایی درخواستی سالمندان و معلولان، شب های زیبایی را تقدیم عزیزانمان می کنیم. جعفری یادآور شد: از پنج سال گذشته شرکت فیلیمو این لطف و همراهی را با آسایشگاه داشته است که اجازه داده تا از امکانات آن شرکت برای اکران به روزترین فیلم های سینمایی استفاده کنیم و ما از این منظر سپاسگزار مدیران فهیم و نودوست فیلیمو هستیم.

مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران همچنین اذعان داشت: نمایش فیلم های سینمایی تنها به سالن های سرپوشیده خلاصه نمی شود، بلکه در صورت نیاز حتی از راهرو های بخش های بستری توانخواهان، برای این منظور استفاده می کنیم، فیلم سینمایی " هفتاد سی" به کارگردانی بهرام افشاری، نویسندگی حمزه صالحی و تهیه کنندگی ابراهیم عامریان، محصول سال ۱۴۰۳ و در ژانر کمدی است. این فیلم با هنرنمایی بهرام افشاری، هوتن شکیبا و الهه حساری روزهای موفقی را در سینما پشت سر گذاشت.

قاب زیارت توانخواهان کهریزک در جوار امام هاشم

۵۵

۳۱ نفر از توانخواهان آسایشگاه خیریه کهریزک با قلب هایی پر از شوق و امید، آستان قدس رضوی را زیارت کردند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: با همراهی نیکوکاران وفادار کهریزک، توانخواهان آسایشگاه راهی سرزمین عشق شدند. سفری که از همه جهت رو به سوی محبت و امید بود. سفری که پیمایی از امید و عشق را در دل هایشان جوانه می زد و مسیری برای کشف ارزش های معنوی و انسانی شان بود که در زندگی روزمره ممکن است فراموش شده باشد. سفری که نه تنها به هدف زیارت آستان مقدس امام رضا (ع) انجام شد، بلکه فرصتی بود برای تجدید روحیه و ارتقاء آگاهی معنوی این عزیزان که در سفر زندگی خود، همواره با چالش ها و سختی های بسیاری روبه رو هستند. در دل هر یک از سالمندان و معلولان، آرزوی نزدیک بودن در جوار امام هاشم و دریافت برکات معنوی نهفته بود. این سفر برای توانخواهان فرصتی شد تا در کنار یکدیگر، عشق و محبت را تجربه و لحظاتی را در کنار دوستان جدید و قدیم خود سپری کنند. زائران حرم رضوی در این سفر، تنها زیارت نمی کردند، بلکه آرامش و تجدید روحیه را نیز دنبال می کردند و درحالی که بر روی صندلی های چرخدارشان نشسته بودند با چشمانی پر از اشک و لبخند برب، علاوه بر زیارت از برنامه های فرهنگی و تفریحی بهره مند شدند تا لحظات شاد و به یاد ماندنی بیشتری برایشان به یادگار ثبت شود.

این سفر را نه تنها یک زیارت، بلکه پیوندی عمیق بین توانخواهان و محبت و رحمت امام رضا (ع) می توان دانست. ما کارکنان و نیکوکاران کهریزک همگی امیدواریم که این سفر، با برکات خاص خود، زندگی توانخواهان را غنی تر و شادتر کند و یادآور این باشد که هر یک از ما در این دنیای پرتلاطم، همچنان می توانیم جستجوی خوشبختی و آرامش را در دل خود زنده نگاه داریم.



بازدید جمعی از دانشجویان دانشگاه پیام نور استان البرز واحد کرج از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



دانشجویان مقطع کارشناسی رشته روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور استان البرز واحد کرج با هدف آشنایی با ابعاد روان شناختی سالمندان، آشنایی با مشکلات جسمانی و محدودیت های فیزیکی سالمندی، آشنایی با اختلالات روانی شایع در سالمندی و آموزش و نحوه حمایت های روانی اجتماعی سالمندان از مراکز سالمندی رز و لاله آسایشگاه بازدید کردند. سوسن نیک منش مدرس روانشناسی و مشاوره دانشگاه پیام نور استان البرز واحد کرج در این باره گفت: انسان در طول زندگی خود در حال گذار از فرایند تکاملی روانی، جسمی و اجتماعی است. در مسیر تولد تا مرگ، انسان ناتوان بدنیا خواهد آمد و چنانچه از عمر طبیعی برخوردار باشد ناتوان از دنیا خواهد رفت. جالب اینجا است که تجربه مراحل مختلف سنی تغییراتی را در ابعاد روانشناختی ما ایجاد خواهد کرد و یکی از این تجارب، تجربه سالمندی است. نیک منش تصریح کرد: واحد درس «روانشناسی سالمندی» در رشته روانشناسی و مشاوره یکی از دروس بحث انگیز و جذابی است که در دانشگاه تدریس می شود تا دانشجویان با محدودیت ها و رشد یافتگی در دوران سالمندی آشنا شده و ضمن درک بیشتر والدین و اطرافیان سالمند در بین خانواده هایشان برای آینده خود برنامه ریزی صحیح تری داشته باشند. آموزش تئوری هیچ گاه نتوانسته درک کاملی از مطالب به دانشجویان ارائه دهد لذا با پیگیری واحد مربوطه توانستیم با حضور در مجموعه ارزشمند کهریزک، آموزش های عملی را به دانشجویان داشته باشیم.

مدرس روانشناسی و مشاوره دانشگاه پیام نور استان البرز واحد کرج در پایان بیان داشت: آشنایی با مجموعه کهریزک البرز به لحاظ وسعت، خدمات درمانی، توانبخشی و آشنایی با مهند سالمندان و سایر حوزه ها داده های بسیار خوبی به آگاهی های دانشجویان اضافه کرد. به رسم ادب از زحمات ارزشمند مدیریت و کارکنان خدوم کهریزک صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و بهترین ها را آرزومندم.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

انیمیشن ببعی قهرمان با هدف تقویت مهارت های بصری، تقویت قدرت مشاهده، تقویت مهارت های کلامی با حضور کودکان کم توان ذهنی و اتیسم ساختمان نیلوفر در سالن آمفی تئاتر آسایشگاه برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان داشت: کارتون و انیمیشن ها بخشی جذاب و تاثیرگذار در دنیای کودکان هستند و می توانند نقش مهمی در رشد و یادگیری آن ها ایفا کنند. البته مانند هر فعالیت دیگری، میزان و محتوای مناسب تماشای کارتون و انیمیشن بسیار مهم است. چاواری در ادامه گفت: کودکان با تماشای کارتون و انیمیشن های مناسب، کلمات و عبارات جدید یاد می گیرند و مهارت گوش دادن و صحبت کردن آن ها تقویت می شود. از این رو اگر کارتون به زبان مادری یا زبان دوم باشد، این تاثیر بیشتر خواهد بود. بسیاری از کارتون های آموزشی مفاهیمی مانند دوستی، همکاری، صداقت و احترام را به کودکان می آموزند. انیمیشن ببعی قهرمان با روایت داستان های ساده، درس های زندگی را به کودک منتقل می کنند.



مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: به همت و پیگیری شرکت رسانه ای اوج، انیمیشن ببعی قهرمان با حضور کودکان کم توان ذهنی و اتیسم ساختمان نیلوفر در فضایی کاملا دلنشین و صمیمی اکران شد و لحظات خوب و ماندگاری را برای عزیزان رقم زد. در پایان از زحمات دست اندرکارانی که در اکران انیمیشن ببعی قهرمان نقش داشتند صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم. شایان ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

حضور مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره شرکت بیمه اتکایی ایران معین و هیئت همراه در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



اعظم هنردوست مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره شرکت بیمه اتکایی ایران معین و هیئت همراه با هدف خیرخواهانه و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان، ضمن برگزاری جلسه با دکتر وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از مراکز (لاله، رز، یاس، نیلوفر و خانه گلها) بازدید کردند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خبر مقدم به مدعوین در مورد عملکرد مجموعه آسایشگاه بیان داشت: مجموعه ارزشمند کهریزک سالها پیش همچون نهالی بود که با حمایت های نیکوکاران و البته با تلاش های دلسوزانه کارکنان امروز به درختی قطور و تنومند تبدیل شده و بسیاری از سالمندان و توانخواهان از ثمره آن بهره لازم را می برند. دکتر وجدانی افزود: حضور مسئولین، خیرین و نیکوکاران ما را به ادامه مسیر دلگرم می کند و تمام تلاش های صورت گرفته در کنار هم ماندگار خواهد بود از این رو همواره این اقدامات ارزشمند را ارج می نهیم. اعظم هنردوست مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره شرکت بیمه اتکایی ایران معین ضمن ابراز خرسندی بابت حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، در این مورد بیان داشت: روز خاطره انگیزی را در کنار مددجویان و کارکنان خدمت و دلسوز مجموعه کهریزک تجربه کردیم.

شاهد خدمات بی بدیل و بی نظیری به سالمندان و توانخواهان بودیم از این رو به مدیریت کاربلد و کارکنان، خداقوت جانانه می گوئیم. هنردوست در پایان بیان کرد: باور قلبی ما این است که مجموعه کهریزک بهترین مکان برای ابراز انسانیت و نوع دوستی است. در پایان از زحمات مدیریت و پرسنل دلسوز و زحمتکش مجموعه کهریزک تقدیر و تشکر می کنیم و از خداوند منان توفیقات روز افزون مسئلت داریم. گفتنی است در این بازدید اعظم هنردوست مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره شرکت بیمه اتکایی ایران معین و هیئت همراه حضور داشتند و با کارکنان و مددجویان به گفت و گوی صمیمی پرداختند و در پایان ضمن آرزوی سلامتی برای توانخواهان، کمک های نقدی خود را به کهریزک استان البرز تقدیم کردند. شایان ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

تجلیل از اساتید مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک استان البرز



به مناسبت هفته بزرگداشت مقام معلم از اساتید دانشگاه علمی کاربردی کهریزک توسط دکتر افشین وجدانی روشن قائم مقام مرکز علمی کاربردی کهریزک البرز تجلیل به عمل آمد. دکتر افشین وجدانی روشن قائم مقام مرکز علمی کاربردی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک این روز خجسته به تمامی معلمان و مربیان پر تلاش آسایشگاه بیان داشت: معلمی یکی از ارزشمندترین، شریف ترین و در عین حال سخت ترین مشاغل دنیاست. تربیت نسل سالم برای آینده روشن و همچنین آموختن دانش و مهارت های زندگی به فرزندان برعهده قشر شریف معلم است.



دکتر وجدانی روشن در پایان گفت: خیلی خرسندیم که از آغاز فعالیت مرکز علمی کاربردی کهریزک البرز تاکنون در کنار اساتید دلسوز و پرتلاش گام های بلندی در راستای فراگیری علم و دانش برداشته ایم و این موضوع نه تنها در به روز رسانی آگاهی ها و تخصص دانشجویان بلکه در روند روبه رشد و تحقق اهداف مجموعه کهریزک بسیار حائز اهمیت است. در پایان به رسم ادب و احترام از زحمات ارزنده و ارزشمند اساتید پرتلاش و دلسوز مرکز علمی کاربردی کهریزک البرز صمیمانه تقدیر و تشکر مینماییم و از خداوند منان آرزوی سلامتی و توفیقات روز افزون خواستاریم.



حضور کودکان سندرم داون و اتیسم آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در غرفه موسسه خیریه کهریزک در سی و ششمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران

کودکان سندرم داون و اتیسم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با هدف ایجاد لحظات شاد، آگاه سازی اتیسم، آشنایی با محیط و ارتباط با پیرامون و همچنین آشنایی با فرهنگ کتاب و کتابخوانی در غرفه موسسه خیریه کهریزک در سی و ششمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران حضور یافتند. سنا رجبی مدیر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در این خصوص گفت: همه ما می‌دانیم فواید خواندن کتاب برای کودکان بسیار اهمیت دارد. همچنین از فواید خواندن کتاب برای کودکان این است که به آن‌ها کمک می‌کند تا موضوعات مختلف در مورد زندگی اطرافشان را درک کنند. کتاب خواندن باعث می‌شود مهارت‌های ارتباط شفاهی، توانایی گوش دادن، حافظه و مهارت‌های شناختی کودکان تقویت شود. با افزایش سن کودک یاد می‌گیرد از طریق زبان بدن، صحبت کردن، گوش دادن و نگارش با دیگران ارتباط برقرار کند. رجبی در ادامه افزود: حضور کودکان سندرم داون و اتیسم آسایشگاه در نمایشگاه بین المللی کتاب تجربه بسیار خوبی بود که برای چندمین بار انجام شد. علاوه بر خوبی‌هایی که در مورد کتاب و کتابخوانی ذکر کردیم از طرفی به لحاظ استفاده بهینه از ظرفیت‌های حضور گسترده مردم در نمایشگاه برآن شدیم تا دین خود را در امر آگاه سازی جامعه در موضوع اتیسم و سندرم داون ادا کنیم از این رو حضور کودکان سندرم داون و اتیسم همراه با کارشناسان مربوطه تمربخشی این اقدام ارزشمند را دوچندان کرد.

مدیر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در پایان بیان داشت: یکی از رسالت‌های ما آگاه سازی افراد جامعه در مورد موضوع اتیسم است بنابراین طبق بازخورد هایی که دریافت کردیم اقدامات صورت گرفته و همچنین حضور کودکان سندرم داون و اتیسم در نمایشگاه بین المللی کتاب تهران رضایت مراجعین را در پی داشت. در پایان از دست اندرکاران برپایی غرفه تبلیغاتی ویژه آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با عنوان کودکان اتیسم و سندرم داون صمیمانه تقدیر و تشکر می‌کنیم. گفتنی است غرفه تبلیغاتی ویژه آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با عنوان کودکان اتیسم و سندرم داون و همچنین نمایشگاه آثار هنری مددجویان در سی و ششمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران و در سالن‌های ناشران کودک و نوجوان برپا شد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

به مناسبت روز جهانی هنر برنامه‌های متنوع هنری با هدف بهبود سلامت روان، بهبود حافظه و افزایش حس هدفمندی با حضور سالمندان در ساختمان رز مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان زن آسایشگاه برگزار شد. دکتر زهرا نامورپور مدیر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان زن ضمن گرامیداشت روز جهانی هنر، در این خصوص گفت: روز جهانی هنر که هر سال در ۱۵ آوریل گرامی داشته می‌شود و فرصتی است که نقش حیاتی هنر در جوامع انسانی به نحو احسن تعریف شود. هنر نه تنها وسیله‌ای برای بیان احساسات و اندیشه‌هاست، بلکه پلی است میان فرهنگ‌ها و نسل‌ها. این روز به ما یادآوری می‌کند که هنر می‌تواند در هر سنی معنا داشته باشد و توانایی انسان برای خلق و درک زیبایی، محدود به زمان نیست. نامورپور در ادامه گفت: در دوران سالمندی، هنر می‌تواند نقشی پررنگ‌تر ایفا کند. فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، موسیقی، نوشتن یا حتی تماشای آثار هنری، تأثیر مثبتی بر سلامت روان، بهبود حافظه، و افزایش حس هدفمندی در سالمندان دارد. روز جهانی هنر می‌تواند الهام‌بخش باشد تا جوامع، ظرفیت‌های هنری سالمندان را جدی بگیرند و بستری فراهم کنند تا آن‌ها بتوانند همچنان خلاق بمانند و تجربه‌های زیسته خود را از طریق هنر به نسل‌های بعدی منتقل کنند.

نامورپور در پایان بیان کرد: به رسم ادب این روز را به تمام کارشناسان هنری تبریک می‌گوییم و بابت اجرای برنامه‌های متنوع هنری که آثار خوب و موثری به همراه دارد صمیمانه تقدیر و تشکر می‌نماییم. گفتنی است با اجرای نقاشی ضرب المثل‌ها، خاطرات خوب گذشته برای سالمندان زنده شد و لحظات شاد و مفرحی را در کنار هم تجربه کردند. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می‌دهد.

اجرای برنامه‌های هنری به مناسبت روز جهانی هنر در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



برگزاری جشن ولادت باسعادت حضرت معصومه (س) و روز دختر در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



به مناسبت ولادت با سعادت حضرت معصومه (س) و گرامیداشت روز دختر، دورهمی شاد و مفرح با حضور اعضای هیئت مدیره، امان و مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک و جمعی از مدیران، مسئولین، گروه های موسیقی، خیرین، نیکوکاران و جمع زیادی از مددجویان در ساختمان رز مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان زن و ساختمان یاس مرکز جامع توانبخشی و نگهداری معلولان جسمی و حرکتی و بیماران ام اس برگزار شد. دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک ولادت حضرت معصومه (س) و گرامیداشت روز دختر بیان کرد: یکی از موضوعات مهم اجتماعی در جهان امروز جایگاه و نقش دختر در عرصه خانواده و اجتماع است. در واقع یکی از پایه های مهم و اساسی پیشرفت هر کشوری استفاده درست و صحیح از سرمایه نیروی انسانی است. از این رو باید به دختران به عنوان یک ظرفیت و پتانسیل، توجه ویژه ای داشت. دکتر وجدانی در ادامه افزود: روز دختر بهترین بهانه برای یک دورهمی به یاد ماندنی است. فرصتی مناسب برای بیان بهترین احساسات به بهترین نعمت خداوند یعنی دختر است. خیلی خوشحالیم که در این روز خجسته کنار توانخواهان و سالمندان، لحظات خوب و شادی را تجربه کردیم.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: از ایزد منان برای دختران سرزمینم و همچنین مجموعه ارزشمند کهریزک آرزوی سلامتی، تندرستی و موفقیت روز افزون خواهیم و در پایان به رسم ادب از حضور گرم و صمیمی اعضای هیئت مدیره، امان و مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم. لازم به ذکر است که به همت نیکوکاران و با حضور گروه های موسیقی و هنرمندان اعم از دف نوازی، مددجویان لحظات شادی را در کنار هم تجربه کردند و در پایان با هدف تکریم و گرامیداشت روز دختر از تعدادی از مددجویان با اهدای گل و کادو تقدیر شد و با پذیرایی از حاضرین پایان یافت. گفتنی است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

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

به مناسبت گرامیداشت روز ملی روان شناسی، آموزش های گروهی در قالب سرگرمی، مسابقه، نمایش و اجرای برنامه های متنوع و شاد با هدف تکریم و تجلیل از روان شناسان پرتلاش با حضور جمعی از مددجویان در مراکز پنجگانه آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. دکتر رضا شهسواری معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک روز روان شناس در این خصوص بیان کرد: روانشناسی مطالعه علمی و کاربردی فرآیندهای ذهنی و رفتار انسان است که مطالعه پدیده های هشیار و ناهشیار، از جمله احساسات و افکار را نیز در بر می گیرد. "Psychology" به معنای "روان" یا "ذهن" گرفته شده است. قسمت دوم آن برگرفته از logia است که به "مطالعه" یا "تحقیق" اشاره دارد. روان شناسان به سه جامعه هدف توانخواهان (کودکان، معلولان و سالمندان)، خانواده توانخواهان و کارکنان مراکز اجرایی (تیم پرستاری، مراقبین، پذیرایان و مادریاران) به ارائه خدمات می پردازند. دکتر شهسواری در ادامه افزود: موضوع سلامت روان همیشه مورد تأکید مدیران مجموعه بزرگ کهریزک بوده و همکاران روان شناس نیز در همه حال بیشتر به حساسیت موضوع روان شناختی و مشکلات سالمندان و مددجویان واقف هستند و یکی از مهمترین نتایج خدمات روان درمانی و گروه درمانی روان شناسان در آسایشگاه بهبود خلق و توانمندسازی روانی مددجویان می باشد.



معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: روان شناسان آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در سال ۱۴۰۳ توانستند ۱۷۶۴۵ خدمت آموزش، مشاوره و روان درمانی فردی به مدت ۱۳۲۳۳ ساعت و همچنین ۴۵۷۹ خدمت آموزش، مشاوره گروهی و گروه درمانی به مدت ۶۸۶۸ ساعت به سه جامعه هدف ذکر شده ارائه نمایند. در پایان به رسم ادب از تلاش و زحمات روان شناسان دلسوز مجموعه بزرگ کهریزک تشکر و قدردانی می کنیم و از خداوند توفیق خدمتی بهتر و بیشتر به مددجویان خواستاریم.

برگزاری کارگاه یک روزه احیای قلبی ریوی پایه و پیشرفته در مرکز علمی کاربردی کهریزک



تداوم آموزش های بالینی، بخش جدایی ناپذیر ارتقاء کیفیت خدمات سلامت است. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک: در راستای ارتقاء دانش عملی و افزایش آمادگی تیم های درمانی در مواجهه با شرایط بحرانی، کارگاه یک روزه «احیای قلبی و ریوی پایه و پیشرفته» با حضور استاد داودیان، مدیر عملیات درمان داخل و خارج از کشور، روز شنبه ۱۹ خرداد ۱۴۰۴ در سالن نراقی مرکز علمی کاربردی کهریزک برگزار شد. این کارگاه آموزشی با استقبال گستردهی سوپروایزرین، سرپرستاران و بهیاران همراه بود و به صورت ترکیبی از آموزش نظری و تمرین عملی اجرا شد. در بخش نظری، مباحثی همچون اصول پایه ای احیای قلبی ریوی CPR، تشخیص و مدیریت سریع ایست قلبی، روش های استفاده از دستگاه دفیبریلاتور AED جدیدترین پروتکل های بین المللی در احیای پایه و پیشرفته مطرح شد. در بخش عملی، شرکت کنندگان با تمرین های میدانی و شبیه سازی سناریوهای واقعی، مهارت های کلیدی در جهت احیای سالمندان و دیگر افراد نیازمند به احیا را به صورت مستقیم تجربه و تمرین کردند. استفاده از مانکن های آموزشی، تجهیزات تخصصی و بازخورد فوری استاد داودیان، به افزایش کیفیت یادگیری و تثبیت مهارت های بالینی کمک شایانی کرد.

استاد داودیان با تأکید بر اهمیت آمادگی مستمر کادر درمان، نقش آموزش های عملی و مبتنی بر تجربه را در حفظ جان بیماران حیاتی دانست و از برگزاری چنین برنامه هایی به عنوان سرمایه گذاری برای افزایش ضریب ایمنی در مراکز درمانی یاد کرد. این کارگاه یکی از گام های مؤثر مرکز علمی کاربردی کهریزک در مسیر پیوند میان آموزش دانشگاهی و نیازهای واقعی عرصه سلامت بود و نشان از تعهد این مرکز به توسعه آموزش های مهارتی و کاربردی در سطح ملی دارد.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

برپایی غرفه مرکز علمی کاربردی کهریزک به مناسبت عید سعید قربان در آسایشگاه خیریه کهریزک

عید سعید قربان بهانه ای شد برای گردهمایی دل ها در محوطه آسایشگاه سالمندان، همراه با برنامه هایی فرهنگی و انسانی. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک: این مرکز در روز جمعه ۱۶ اردیبهشت ماه سال جاری، با حضور در مراسم با شکوه عید سعید قربان که در محوطه آسایشگاه سالمندان برگزار شد، با برپایی غرفه ای هدفمند و منسجم، گامی مؤثر در راستای معرفی ظرفیت های آموزشی و ارتقاء تعاملات اجتماعی برداشت. در این غرفه، ضمن معرفی رشته های مهارتی و کاربردی ارائه شده در مرکز، خدمات مشاوره تحصیلی، اطلاع رسانی درباره روند ثبت نام، مزایای تحصیل در نظام آموزشی علمی کاربردی و چشم انداز اشتغال فارغ التحصیلان در اختیار بازدید کنندگان قرار گرفت. طراح بصری جذاب، حضور کارشناسان خبره، توزیع تراکت های تبلیغاتی، فضایی حرفه ای برای معرفی توانمندی های علمی و آموزشی دانشگاه فراهم کرده بود. برپایی این غرفه، بخشی از رویکرد راهبردی مرکز علمی کاربردی کهریزک در جهت توسعه فعالیت های جذب دانشجو، افزایش آگاهی عمومی از ماهیت آموزش مهارتی و تقویت ارتباط با جامعه محلی محسوب میشود.



مرکز علمی کاربردی کهریزک، با بهره مندی از زیرساخت های آموزشی مناسب، تیم علمی متعهد و رویکردی مهارت محور، آماده پذیرش علاقه مندان به تحصیل در رشته هایی است که به طور مستقیم با نیازهای روز بازار کار هماهنگ اند. حضور فعال در رویدادهای فرهنگی و اجتماعی، نشانه ای از تعهد این مرکز به ایفای نقش در توسعه متوازن علم، اخلاق و مسئولیت پذیری اجتماعی است.

فائده

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

متولدین مهر

روزهای خوبی پیش رو دارید و شرایط برای رشدتان مهیاست. پس از فرصت هایی که دارید باید نهایت استفاده را ببرید. مسئولیتی را بر عهده گرفته اید که باید نسبت به آن متعهد باشید چرا که می تواند زمینه ساز مسائل مهمتر برای شما باشد. در این روزها از افراد آگاه کمک بگیرید چرا که تصمیم گیری برای شما کمی دشوار است. سندی را امضا خواهید کرد که در دراز مدت نتیجه خوبی خواهد داشت.

متولدین آبان

در این ماه شرایطی پیش روری شماست که باید هر چه زودتر نسبت به آن اظهار نظر کنید، تردید و دودلی موجب به تعویق افتادن کارتان خواهد شد و این اصلاً به نفع شما نیست. میزبان دوست عزیزی خواهید بود که میتواند با او درد دل کنید و با طرح مشکلات پیش رویتان از او کمک فکری بخواهید، متأسفانه مدتی است نسبت به گذر عمر بی توجه شده اید، باید به این نکته توجه داشته باشید که امکان از گشت زمان نیست و باید از این اوقات حداکثر استفاده را ببرید.

متولدین آذر

کار جدیدی به شما پیشنهاد میشود که موجب گشایش پنجره های تازه به روی شما میشود. اختلاف نظر با دوستی دارید که به زودی برطرف خواهد شد اما لازم است برای جلوگیری از تکرار آن دقت بیشتری داشته باشید. اتفاقی برایتان رخ میدهد که فکر میکردید یک آرزوی محال است. اما این اتفاق خوشایند شادی و نشاط را مهمان قلبتان خواهد کرد.

متولدین دی

برای برگزاری یک جشن خودتان را آماده کنید؛ لازم است که کارها را به روز بعد موکول نکنید چرا که دچار اضطراب و استرس می شوید ؛ ماه پرکاری را در پیش رو دارید که البته موقتی است و شرایط و کارها بعد از این ماه به روال عادی باز می گردد. تغییر و تحولی در پیش دارید که تا حدودی شما را نگران کرده است اما این نگرانی بی مورد است چرا که به مرور زمان به سازگاری دست میایید.

متولدین بهمن

هدفتان را تا به انتها دنبال کنید و در نیمه راه ناامید نشوید که می گویند جوجه را آخر پاییز می شمارند. شما همیشه تحت تاثیر محیط اطراف خود هستید. اکنون به جای آن که زانوی غم در بغل بگیرید چاره ای بیندیشید که موانع زندگی تان رو به افزونی نرود و کاهش یابد. از جایی که انتظارش را ندارید کمک دریافت می کنید ولی شما آنقدر مشغول و نگران مسئولیت های تان هستید که توجهی به این کمک نمی کنید. او هنوز چشم امیدش به شماست. در زندگی عاطفی تان ممکن است کدورتی پیدا شود. شاید فکر او جای دیگری باشد. شاید شما به فکر او نباشید. شاید اصلاً مقصر خودتان هستید. به خودتان بیایید، اگر نمی خواهید جرات گفتن را داشته باشید.

متولدین اسفند

همکار یا هم شاگردی جدیدی به جمعتان می پیوندد که معاشرت و دوستی با وی افق تازه ای را پیش روی شما قرار میدهد که در زندگیتان مفید و موثر خواهد بود . اتفاق مثبتی برایتان رخ میدهد که حاصل تلاش و کوشش چندین ماهه شماست . چشم به راه خبری هستید که برایتان مهم و سرنوشت ساز است منتظر دریافت این خبر در همین ماه باشید . در حال حاضر شرایط برای خرید آنچه مورد نیازتان است مهیاست پس درنگ جایز نیست.

متولدین فروردین

این ماه پول قابل توجهی به دستان می رسد که اوضاع زندگی را تا حدی تغییر میدهد ، سعی کنید این تغییر تاثیر خوبی روی خانواده بگذارد و همگی در لذت بردن از آن سهیم بشوید ؛ اگر دچار مشکل شدید با خونسردی موفق به حل آن می شوید. شما انسانی خونگرم و دستگیر هستید و تمام دوستان و آشنایان از شما به عنوان الگویی در رفتار و کردار نام میبرند پس سعی کنید این خصلت زیبا را همچنان در خود حفظ کنید و به دیگران نیز انرژی مثبت بدهید.

متولدین اردیبهشت

راهی در پیش گرفته اید که نباید از سختی های آن بهراسید چرا که همین سختی ها و موانع است که پیروزی و موفقیت را برای شما شیرین و دوست داشتنی می کند. از دوستی نزدیک آزرده خاطر شده اید و به همین دلیل آن رابطه صمیمی گذشته را از دست داده اید اما باید سعی کنید که با گذشت و چشم پوشی به او نزدیک شده و با این عمل شیرینی گذشت را بجشید. تمامی امکانات و پتانسیل لازم برای پیشرفت و ترقی شما مهیا است که میتواند آینده درخشانی را برای خودتان رقم بزنید.

متولدین خرداد

لازم است در این روزها زندگیتان را از یکنواختی برهانید و هیجان خاصی به آن ببخشید تا همه چیز رنگ تازه تری به خود بگیرد. مطمئن که خود شما قبل از همه از این موضوع منفعت خواهید برد. حامل خبر برای شخصی خواهید بود که لازم است در آن تامل کنید ؛ به قضاوت در مورد مسئله ای دعوت می شوید که باید حسابشده و دقیق پاسخ بدهید . در فکر تهیه پولی هستید که به زودی تامین می شود. پس این قدر ذهن تان را مشغول نکنید.

متولدین تیر

مشکلی برای تان پیش آمده است که هنوز جای امیدواری است پس ناامید نباشید و به خداوند توکل کنید ؛ خبر خوشی دریافت میکنید که موجب خوشحالی شما و اعضای خانواده میشود ؛ تقاضایی از شما میشود که نباید تحت تاثیر احساسات قرار بگیرید پس با تفکر و درایت جواب دهید. به مراسمی دعوت میشوید که در آن آشنایی جدیدی برایتان به وجود خواهد آمد مطمئن باشید که این آشنایی به نفع شما تمام خواهد شد.

متولدین مرداد

می خواهی، تمام آدمهای منفی زندگیت را با بخشی و با نیکی کردن آنها را به دوست تبدیل کنی. خرید وسایل جدید را به زودی شروع می کنی. می خواهی مسایل مالی را با دید دیگری نگاه کنی، اما اهل حساب و کتاب نیستی. اگر لازم است از کسی که بتواند مشاوره های خوبی به تو بدهد استفاده کن. هرگز برای دستیابی به اهداف، قوانین را زیر پا نگذاشته ای و هر جایی می روی این حسن اخلاقت زبان زد خاص و عام است. افراد زیر دست را مورد تحسین قرار بده. پس از مدتی خواهی دید که کارآیی آنها بهتر خواهد شد. نیازهای ویژه اطرافیان و خانواده ات را درک کن. در این ماه، با استرس و عصبانیت برخورد نکن.

متولدین شهریور

قرار است اتفاق جدیدی در زندگیتان رخ بدهد. بنابراین ذهن تان را سخت درگیر کرده است و نگرانی بیش از حدی دارید. اما اگر کمی دقت کنید و از تجربیات دیگران نیز استفاده کنید خواهید دید که چه راحتی می توانید از پس آن برآیید. به یک مهمانی دعوت خواهید شد که ملاقات هایی همراه با خاطرات خوش در پی دارد .

عمودی

۱. شهر زیتون - غیر ممکن - برش
تلویزیونی
۲. یک قدم مانده تا وبار - درستی و
صداقت - محصول صابون - رود
فرانسوی
۳. لابی - گاوشتر پلنگ لقب این
حیوان است - می دهند تا مدرک شود
۴. همیشگی و دائمی - درخت زبان
گنجشک - مفهوم
۵. نفس خسته - آسایش و آرامش -
دماغ خودتان است - نیمی از تسمه!
۶. باز هم نامی زیبا برای بانوان -
ماندگار - عزم و اراده
۷. خالص و سره - ردیاب زمینی -
قضاوت
۸. باور و اعتقاد - خداوند جان و خرد -
لباس شنا
۹. استمرار - رود پر آب اروپایی -
اقدام و عمل
۱۰. عیب و ننگ - معرفت و مسلک -
قوای نظامی هر کشور
۱۱. تکیه بر پشیمی - آگاهی و علم -
متصور ساختن - مورد قبول واقع
نشده
۱۲. دو کلمه دو حرفی اولی طریق
کوتاه و بعدی سوم شخص از مصدر
زدن است - گاهی با ناله سودا می
کنند - از انواع رشته های قایقرانی
۱۳. نامی زیبا برای بانوان - همراهان و
دوستان - قابله
۱۴. حرف انتخاب - علامت مفعول بی
واسطه - حمام قدیمی - آئین و سنت
۱۵. لوس و بی مزه - توده انباشته شده
غله - تعاون

افقی

۱. گرمی باد بر همه توانمندان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک که بدون اعتناء به بیماری و
نقص عضو همچنان با امید به زندگی بهتر در تلاشی خستگی ناپذیرند
۲. خراب و منهدم - مبادرت به انجام هرکاری - سخنان بیمارگونه
۳. نوبت بازی - همان میراب قدیم است - نقش هنر پیشه
۴. قدرت و توانایی - دل آزار کهنه - فصل طراوت و شادابی
۵. صدمتر مربع - آباد و برقرار - ارزیاب و مفتش - صدای درد
۶. هرگز به کسی نگویید! - از نوشت افزار - زیرکی و نیرنگ
۷. پیام آور از غیب - برادر خودمانی - گره ای بر ابرو!
۸. گازی بی رنگ و بی بو - هنگامی که - از غلات
۹. افسوس - از نعمات الهی - آتیه بود که ویران شد
۱۰. اشاره تأکیدی به نزدیک - رونق یافتن - لقبی زیبا برای مادر بزرگها
۱۱. اثر چربی - سر پیچی - همین طور هم برس کوچک است - نیز
۱۲. از غذاهای خوشمزه مورد علاقه کودکان - عزیز عرب - کامل و جامع
۱۳. از اعداد دورقمی - تهویه کننده هوا - توانمندی
۱۴. پاسخ مثبت - ممارست - عروس شهرهای شمال
۱۵. بهترین آرزوی ما برای همه خیرین و حامیان راست قامت آسایشگاه خیریه کهریزک است

شماره حساب های بانکی مؤسسه خیریه کهریزک

بانک سپه شعبه شمیران ۱۴۸۹۸۶-۰۳۰۱۹۲۰۰ کد بانک ۱۹۲
شماره شبا حساب ۵۸۰۱۵۰۰۰۰۰۳۰۱۹۲۰۰۱۴۸۹۸۶ IR
بانک سپه شعبه شمیران ۱۴۴۰۰۳-۱۹۲۸۰۰ کد بانک ۱۹۲
شماره شبا حساب ۷۵۰۱۵۰۰۰۰۰۰۱۹۲۸۰۰۱۴۴۰۰۳ IR
شماره کارت ۵۸۹۲۱۰۱۰۷۹۲۵۵۶۸۹

حساب سپرده ۰۲۰۷۲۰۰۷۲۰۰۹ بانک صادرات شعبه محمد شهر کرج کد ۲۰۰۶
کارت مجازی ۰۹۴۳۶۳۷۷۷۰۰۶۴۳۶۳ ملت جام
کارت مجازی ۰۲۲۸۴۶۳۷۰۰۲۹۰۸۷۰۰۵ بانک توسعه تعاون
سامانه پیامکی ۱۰۰۰۳۷۲۷

بانک صادرات هفت تیر ۰۷/۱۳۳۰/۱۰۱۳۲۰ کد ۱۲۶۱

حساب ۲۵۵۱۱۳۲۸۲۴۲۱ بانک پاسارگاد شعبه افسریه کدشعبه ۲۵۵
شماره کارت ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۴۲۷۰۴

حساب جاری ۰۳-۰۲۴۸۳۴۶۷۰۱ بانک صادرات شعبه باقرشهر کد ۱۲۴۸
حساب جاری ۰۱-۰۸۷۰۴۴۱۳۰۱ بانک ملی شعبه کهریزک کد ۲۵۳
حساب جاری ۰۷-۰۱۳۹۹۷۴۰۲ بانک رفاه شعبه کاغذ سازی کد ۱۷۹
کارت مجازی ۵۸۹۴۶۳۱۸۱۴۲۶۶۴۲۵ بانک رفاه کارگران

حساب سپرده ۰۰۰۰۵۴۶۰۸۷۰۲۰۰ بانک صادرات شعبه هفت تیر کد ۱۲۶۱
حساب جاری ۰۰۰۰۸۳۴۰۰۱۲۷۰۱ بانک ملی شعبه ویلا کد ۴۵۲
حساب جاری ۰۰۰۰۳۴۴۲۱ بانک کشاورزی شعبه هفت تیر کد ۱۵۰۳
کارت مجازی ۰۰۰۰۱۵۸۰۰۱۹۹۵۶۰۳۷۶۹۱ بانک صادرات

شماره کارت مجازی دانشگاه
۰۳۷-۰۶۰۶۵-۹۰۶۵-۳۴۶ بنام آسایشگاه خیریه کهزیک
شماره حساب بانک صادرات: ۰۰۷-۰۱۱۲۳۳۲۷۷۳ بنام آسایشگاه خیریه کهزیک
شماره شناسه: IR590190000000112332773007



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



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰

