

ماهنامه شماره ۳۰۲ تیر ماه ۱۴۰۵

کهریزک

سال بیست و ششم



اجتماعی
آموزشی
ترویجی

توانخواه
آسایشگاه خیریه کهریزک



بایار آرامش ماندگار

خدمات پرستاری ، مراقبتی، پزشکی و توانبخشی در منزل

با کیفیتی ممتاز و متمایز

سلامت در بایار؛ تنها یک خدمت نیست، بلکه آرامشی است حاصل اعتماد خانواده ها
به پشتوانه ی نیم قرن تجربه ی مؤسسه کهریزک



۰۲۱-۵۲۴۸۲۰۰۰
۰۹۹۹۱۷۰۱۱۳۶



www.bayar.ir

آدرس : میدان هفت تیر، خیابان مفتاح شمالی
خیابان ملایری پور، پلاک ۱۱۰، طبقه ۳



[balandeh.yaran.raof](https://www.instagram.com/balandeh.yaran.raof)

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 طرح: محمد حسین خواجه علی
عکس و تصویر: سیاوش گراوند - حمید اسدی
مهدی مرادی اقدم - محمد حسین خواجه علی
خبرنگاران: حمید اسدی - رقیه جعفری - محمدرضا همتی
امور مشترکان: روابط عمومی: بهشته محمدی
چاپ و صحافی: ایران چاپ

دفتر مرکزی مؤسسه خیریه کهریزک
■ نشانی: میدان هفت تیر /مفتوح 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 مشارکتهای مردمی:
mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

۲ سخن مدیر مسئول

۳ سخن مدیرعامل مدیر عامل موسسه

۴ دلنوشته

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توانبخشی

۵ دیدار صمیمانه نیکوکار ناهید فخمی و کیلی با مدیرعامل و اعضای هیئت مدیره

۶ ورزش و تاثیر آن بر پوکی استخوان در سالمندی

۸ میوباتی چیست؟ علائم و انواع میوباتی؟

۱۰ اختلال تعادل در سالمندان

۱۲ مدیریت مراقبت از استئوآرتریت در دوران سالمندی

۱۴ سرگیجه را جدی بگیرید از اختلال تعادل تا سکتة گوش

۱۶ تنهایی در سالمندان: پیامدهای سلامت راهکاری فردی، خانوادگی و کلان

۱۸ نقش مداخلات پرستاری توانبخشی در بیماران مبتلا به ms

۲۰ راهبردهای شناختی حل مساله پرنشخوار فکری مردان سالمندان

زندگی و اجتماع

۲۲ شن درمانی در کودکان با اختلال طیف اوتیسم

۲۴ یادگیری مبتنی بر بازی و فناوری های دیجیتال در کودکان مبتلا به سندرم داون

۲۶ امگا ۳ چیست؟

۲۸ مهم ترین خواص زنیان برای سلامت بدن و کمک به فشار خون و کنترل دیابت

۳۰ تاثیر هنر بر سلامت روان سالمندان در آسایشگاه

۳۱ سلامت روان سالمندان و تاثیر تجربه جنگ

۳۲ برگی از خاطرات بانوی نیکوکار فاطمه خدا کرمی

۳۴ گفتگوی با نیکوکار مهندس علی اکبر رضائی (مؤسس اولین هتل سالمندی در کشور)

۳۶ پارسیان طلایه دار حمایت: روایتی از همراهی بانک پارسیان با خانواده بزرگ کهریزک

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات موسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

محرم؛ تجلی فرهنگ ایشار، هم‌دلی و خدمت در خانواده بزرگ کهریزک

دکتر حسن احمدی / مدیرمسئول ماهنامه کهریزک

ماه محرم، ماه حماسه و آگاهی، ماه ایثار و آزادی و ماه تجلی بلندترین ارزش‌های انسانی است. فرا رسیدن ایام سوگواری سرور و سالار شهیدان، حضرت اباعبدالله الحسین (ع)، و یاران وفادارش را به تمامی مسلمانان، عاشقان اهل بیت (ع)، خانواده بزرگ کهریزک، خیرین گرانقدر، کارکنان خدوم، داوطلبان ارجمند و مددجویان عزیز تسلیت و تعزیت عرض می‌کنم. محرم تنها یک مناسبت تاریخی نیست؛ بلکه مدرسه‌ای بزرگ برای تربیت انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر، حق‌طلب، مهربان و فداکار است. قیام عاشورا در طول قرن‌ها توانسته است چراغ هدایت انسان‌ها باشد و مفاهیمی همچون کرامت انسانی، نوع‌دوستی، وفاداری، ایثار و دفاع از ارزش‌های الهی را در جان جوامع زنده نگه دارد. امروز نیز هر جا که نشانی از خدمت خالصانه به انسان‌ها، دستگیری از نیازمندان و تلاش برای کاهش آلام هم‌نوعان دیده می‌شود، می‌توان جلوه‌ای از فرهنگ عاشورا را مشاهده کرد. مجموعه کهریزک نیز به عنوان نهادی خدمت‌محور که سال‌هاست مأمور و پناهگاه سالمندان، افراد دارای معلولیت و بیماران نیازمند مراقبت‌های ویژه است، همواره تلاش کرده است تا ارزش‌های والای انسانی را در عرصه عمل به نمایش بگذارد. بی‌تردید فرهنگ خدمت در کهریزک، ریشه در همان آموزه‌هایی دارد که مکتب عاشورا به بشریت آموخته است؛ فرهنگی که انسان را به مسئولیت‌پذیری در برابر دیگران، توجه به نیازمندان و تلاش برای تسکین دردهای آنان فرا می‌خواند. در ایام محرم، فضای کهریزک رنگ و بویی متفاوت به خود می‌گیرد. پرچم‌های سیاه عزاداری، نوای دلنشین مرثیه‌سرایی و ذکر مصیبت اهل بیت (ع)، حال و هوایی معنوی در سراسر مجموعه ایجاد می‌کند و دل‌ها را به کربلا و حماسه عاشورا پیوند می‌دهد. در این روزها، مددجویان عزیز کهریزک نیز همچون سایر اقشار جامعه در مراسم سوگواری حضرت سیدالشهدا (ع) حضور می‌یابند و با عشق و ارادت خود به خاندان عصمت و طهارت، در این مجالس معنوی شرکت می‌کنند.

یکی از جلوه‌های زیبای ماه محرم در کهریزک، حضور هیئت‌ها و دسته‌های عزاداری است که با اخلاص و ارادت در این مجموعه حضور یافته و مراسم سوگواری برگزار می‌کنند. این حضور ارزشمند، تنها یک برنامه مذهبی نیست؛ بلکه نمادی از پیوند عمیق جامعه با عزیزی است که در کهریزک زندگی می‌کنند. هنگامی که نوای «یا حسین» در فضای آسایشگاه طنین‌انداز می‌شود و مددجویان در کنار عزاداران به سوگ می‌نشینند، صحنه‌هایی سرشار از احساس، معنویت و همدلی شکل می‌گیرد که آثار آن تا مدت‌ها در روح و جان حاضران باقی می‌ماند. برای بسیاری از مددجویان، حضور در این مراسم‌ها فرصتی ارزشمند برای تجدید ارتباط با خاطرات معنوی زندگی، شرکت در آیین‌های مذهبی و تجربه فضایی سرشار از محبت و همدلی است. لبخند رضایت بر چهره سالمندان، اشک شوق و ارادت در نگاه مددجویان و همراهی صمیمانه کارکنان و داوطلبان در برگزاری مراسم، تصویری ماندگار از فرهنگ انسانی و معنوی حاکم بر مجموعه کهریزک را به نمایش می‌گذارد.

از سوی دیگر، ماه محرم همواره یادآور فرهنگ نذر و احسان در جامعه اسلامی بوده است. سنتی ارزشمند که ریشه در عشق به اهل بیت (ع) دارد و در طول تاریخ، نقش مهمی در گسترش روحیه همدلی و مشارکت اجتماعی ایفا کرده است. خوشبختانه هر ساله در ایام محرم، نیکوکاران و خیرین بسیاری با نیت خالصانه و ارادت قلبی به حضرت اباعبدالله الحسین (ع)، نذورات خود را به مجموعه کهریزک اختصاص می‌دهند و در شادی دل مددجویان سهیم می‌شوند. تهیه و توزیع غذای نذری، تأمین نیازهای مددجویان، مشارکت در برگزاری مراسم مذهبی و حمایت از برنامه‌های فرهنگی و معنوی مجموعه، تنها بخشی از جلوه‌های این همراهی ارزشمند است. خیرین کهریزک با این اقدام خداپسندانه نشان می‌دهند که فلسفه نذر تنها در اطعام و پذیرایی خلاصه نمی‌شود، بلکه می‌تواند در قالب حمایت از انسان‌هایی که نیازمند محبت، توجه و همراهی هستند نیز معنا پیدا کند. بی‌تردید هر لقمه غذای نذری که با عشق حسینی تهیه و در اختیار مددجویان قرار می‌گیرد، حامل پیامی از محبت، کرامت و همدلی است. هر نذر ادا شده در کهریزک، دل انسانی را شاد می‌کند و امید را در قلب فردی زنده نگه می‌دارد که شاید بیش از هر چیز به محبت و توجه نیازمند باشد. این همان پیامی است که عاشورا به ما آموخته است؛ اینکه در کنار عزاداری و ابراز ارادت، باید نسبت به نیازهای انسان‌های پیرامون خود نیز احساس مسئولیت کنیم.

امروز کهریزک تنها یک مرکز نگهداری و ارائه خدمات نیست؛ بلکه خانواده‌ای بزرگ است که بر پایه عشق، احترام، مسئولیت اجتماعی و مشارکت مردمی شکل گرفته است. حضور مستمر خیرین، داوطلبان، هیئت‌های مذهبی و اقشار مختلف جامعه در این مجموعه، نشان‌دهنده سرمایه اجتماعی ارزشمندی است که طی سالیان متمادی شکل گرفته و روزبه‌روز تقویت شده است. ماه محرم فرصت مغتنمی است تا این سرمایه اجتماعی بیش از پیش به نمایش گذاشته شود و پیوند میان جامعه و مددجویان کهریزک استحکام بیشتری یابد. در شرایطی که جوامع امروز بیش از هر زمان دیگری به همدلی، نوع‌دوستی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی نیاز دارند، پیام عاشورا می‌تواند الهام‌بخش همه ما باشد. درس بزرگ امام حسین (ع) تنها در میدان نبرد کربلا خلاصه نمی‌شود، بلکه در شیوه زندگی، توجه به کرامت انسان‌ها، حمایت از مظلومان و تلاش برای تحقق ارزش‌های اخلاقی نیز تجلی پیدا می‌کند. هر اقدامی که در جهت خدمت به انسان‌ها انجام شود، می‌تواند ادامه همان راه نورانی باشد که سیدالشهدا (ع) برای بشریت ترسیم کرد.

اینجانب ضمن تسلیت فرارسیدن ماه محرم و ایام سوگواری حضرت اباعبدالله الحسین (ع)، مراتب سپاس و قدردانی خود را از تمامی هیئت‌های مذهبی، مداحان اهل بیت (ع)، خیرین ارجمند، نیکوکاران، داوطلبان، کارکنان خدوم و همه عزیزی که در برگزاری مراسم عزاداری و ادای نذورات در مجموعه کهریزک مشارکت دارند، اعلام می‌دارم. بدون تردید حضور و همراهی شما عزیزان نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی مددجویان و تقویت روحیه امید، نشاط معنوی و احساس تعلق در آنان دارد. امیدوارم در پرتو عنایات حضرت سیدالشهدا (ع) و با الهام از آموزه‌های جاودان عاشورا، بتوانیم بیش از پیش در مسیر خدمت صادقانه به هم‌نوعان گام برداریم و جامعه‌ای سرشار از مهر، عدالت، مسئولیت‌پذیری و همبستگی اجتماعی بسازیم. از خداوند متعال مسئلت دارم که عزاداری‌ها، نذورات، خدمت‌ها و اعمال خیر همه عاشقان اهل بیت (ع) را مورد قبول درگاه خویش قرار دهد و توفیق ادامه این مسیر نورانی را به همگان عنایت فرماید.

کارکنان کهریزک؛ تجلی عشق، تعهد و کرامت انسانی

حمید قبادی دانا / مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک

در هر سازمانی، سرمایه اصلی را نیروی انسانی آن تشکیل می‌دهد؛ انسان‌هایی که با دانش، تجربه، انگیزه و مسئولیت‌پذیری خود، مسیر رشد و تعالی مجموعه را هموار می‌کنند. در مؤسسه خیریه کهریزک نیز این حقیقت جلوه‌ای ویژه و ارزشمند یافته است. امروز بیش از ۲۳۰۰ نفر از کارکنان متعهد و دلسوز در بخش‌های مختلف این مجموعه بزرگ و انسان‌دوستانه مشغول فعالیت هستند و با تلاش شبانه‌روزی خود، چراغ خدمت به جامعه هدف کهریزک را روشن نگه داشته‌اند.

آنچه کهریزک را از بسیاری از مجموعه‌های دیگر متمایز می‌کند، نگاه عمیق و باورمند آن به کرامت انسانی است. در این مجموعه، تکریم انسان نه تنها در ارتباط با توانخواهان و سالمندان عزیز مورد توجه قرار دارد، بلکه کارکنان نیز به عنوان اعضای ارزشمند خانواده بزرگ کهریزک از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند. باور به شأن و منزلت کارکنان، همواره یکی از اصول بنیادین حاکم بر سیاست‌های مدیریتی این مؤسسه بوده و هیئت امنای محترم و هیئت مدیره گرانقدر، همواره توجه به مسائل رفاهی، معیشتی و حرفه‌ای کارکنان را در زمره اولویت‌های اصلی خود قرار داده‌اند.

کارکنان کهریزک تنها نیروهای شاغل در یک سازمان نیستند؛ آنان نخستین نیکوکاران این مجموعه به شمار می‌آیند. نیکوکارانی که هر روز با حضور مسئولانه و متعهدانه خود، ارزشمندترین سرمایه یعنی زمان، توان، تخصص و محبت خویش را به خدمت انسان‌هایی اختصاص می‌دهند که نیازمند مراقبت، حمایت و همدلی هستند. خدمت در محیطی که پذیرای هزاران توانخواه، سالمند و مددجوی عزیز است، بی‌تردید با دشواری‌ها و مسئولیت‌های فراوانی همراه است؛ اما کارکنان کهریزک با عشق، صبوری و احساس مسئولیت مثال‌زدنی، این مسیر را انتخاب کرده و آن را به رسالتی انسانی و معنوی تبدیل کرده‌اند.

در بخش‌های درمانی، توانبخشی، پرستاری، خدماتی، اداری، پشتیبانی، فرهنگی و سایر حوزه‌های فعالیت، کارکنان کهریزک هر روز تلاش می‌کنند تا کیفیت زندگی مددجویان ارتقا یابد و فضایی سرشار از آرامش، امنیت و امید برای آنان فراهم شود. بسیاری از لبخندهایی که بر چهره توانخواهان نقش می‌بندد، حاصل ساعت‌ها تلاش بی‌وقفه و دلسوزانه کارکنانی است که شاید نامشان کمتر دیده شود، اما نقششان در تحقق اهداف انسانی کهریزک بی‌بدیل و ماندگار است.

اوج این تعهد و وفاداری را می‌توان در روزهای سخت و بحرانی مشاهده کرد. در دوران جنگ و شرایط دشوار ناشی از تهدیدها و حملات دشمن، کارکنان کهریزک بار دیگر معنای واقعی مسئولیت‌پذیری و ایثار را به نمایش گذاشتند. در حالی که در اطراف آسایشگاه‌های تهران و البرز و همچنین سازمان مرکزی، حملات سنگین دشمن و شرایط نگران‌کننده‌ای وجود داشت، هیچ‌گاه خدمت‌رسانی به مددجویان متوقف نشد. کارکنان این مجموعه با وجود دغدغه‌های شخصی و نگرانی برای خانواده‌های خود، وظیفه انسانی و حرفه‌ای خویش را در اولویت قرار دادند و حتی برای لحظه‌ای میدان خدمت را ترک نکردند.

آن روزها، کهریزک تنها یک مرکز نگهداری و توانبخشی نبود؛ بلکه نمادی از همبستگی، مسئولیت اجتماعی و فداکاری بود. کارکنان این مجموعه با روحیه‌ای ستودنی، در کنار توانخواهان ماندند، به آنان آرامش بخشیدند و تلاش کردند تا آثار روانی و عاطفی شرایط بحرانی به حداقل برسد. لبخندهای امیدبخش، رفتارهای مهربانه و حضور دلگرم‌کننده آنان، به مددجویان این اطمینان را می‌داد که در هر شرایطی تنها نخواهند ماند.

بی‌شک استمرار فعالیت‌های گسترده و موفقیت‌های ارزشمند کهریزک در طول سالیان گذشته، بدون حضور این سرمایه انسانی متعهد امکان‌پذیر نبود. کارکنانی که بسیاری از آنان سال‌ها از عمر و جوانی خود را در مسیر خدمت به انسان‌های نیازمند صرف کرده‌اند و با عشق و ایمان، مسئولیت‌های دشوار خود را به بهترین شکل انجام داده‌اند.

امروز خانواده بزرگ کهریزک به وجود چنین کارکنانی افتخار می‌کند؛ انسان‌هایی که مفهوم واقعی نوع‌دوستی را نه در گفتار، بلکه در عمل به نمایش گذاشته‌اند. آنان با اخلاق حرفه‌ای، وجدان کاری، تعهد سازمانی و روحیه خدمت‌رسانی، الگویی ارزشمند از مسئولیت اجتماعی و انسان‌دوستی ارائه کرده‌اند.

هیئت امنای، هیئت مدیره و مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک بر این باورند که موفقیت‌ها، اعتبار و جایگاه پرافتخار این مؤسسه، مرهون همت، تخصص و فداکاری آنان است. بی‌تردید آینده روشن کهریزک نیز با تکیه بر همین سرمایه ارزشمند انسانی رقم خواهد خورد.

کارکنان کهریزک، نه تنها همکاران یک مجموعه، بلکه قلب تپنده این خانواده بزرگ هستند؛ خانواده‌ای که بر پایه عشق، کرامت انسانی و خدمت به ممنوع بنا شده است. از این رو، تکریم آنان تنها یک وظیفه سازمانی نیست، بلکه ادای احترام به انسان‌هایی است که هر روز، بی‌هیاهو و صادقانه، زیباترین جلوه‌های انسانیت را به تصویر می‌کشند.



یک (نه) و صد آسان، یک بله و هزار داستان...؟!

داستان ششم: محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

یادم میاد میاد خیلی سال پیش، وقتی که تازه استخدام شده بودم و مثل همه کارمند های رسمی، کارت حضور و غیاب می زدم، راستش کمی احساس غرور می کردم. فکر می کردم برای خودم آدم مهمی شدم و از این به بعد باید عین همه کارمند ها رفتار کنم. وقتی که اولین فیش حقوقی رو گرفتم، این غرور بیشتر شد و باعث شد تا زیادی از خودم متشکر باشم. بعد از چند ماهی که گذشت، به فکر این افتادم که یک دسته چک بگیرم و هروقت لازم شد، ازش استفاده کنم.

پیش مسئول بانک رفتم و به واسطه رفاقتی که با هم داشتیم، بهش گفتم: (عباس جان زحمت بکش یه دسته چک برام ردیف کن، لازم دارم). او که به مراتب از من دنیادیده تر و پخته تر بود، در جوابم گفت: (ببین محمد رضا، باز کردن دسته چک سه سوت کار داره. امروز مدارکت رو می برم شعبه، فردا صبح دسته چک آماده میشه و برات میارم، اما از من می شنوی، این کار نکن). با تعجب ازش پرسیدم آخه چرا؟ و او کلی از دنگ و فنگ های دسته چک برام گفت. گفت که دسته چک که داشته باشی، همش به فکر خرید قسطی می افتی، گفت که ممکنه دخل و خرجت با هم نخونه و بیوفتی تو بدهکاری و گفت که از همه بدتر میدونی چیه؟ دوست و آشنا ازت چک امانی بگیرن برای ضمانت خرید و قسط هاشونو پرداخت نکنن، اون وقت فروشنده چک تورو بزاره اجرا، حالا بیا و درستش کن. آره رفیق، برو فکرها تو بکن، اگه خواستی من در خدمتم.

از عباس خداحافظی کردم و حسابی به فکر فرو رفتم. اگه این چیزهایی که میگه، درست از آب دربیاد، کلاهم پس معرکه است، یکی دو روزی با خودم کلنجار رفتم و به نتیجه رسیدم که هرچی باشه، عباس خیر و صلاح منو می خواد. هرچی باشه اون تجربه اش خیلی از من بیشتره، پس باید به حرفاش گوش کنم. زنگ زدم و گفتم: (عباس جان دمت گرم. حرف تو برای من سند، دسته چک بی دسته چک). و او با جمله (مخلصم رفیق)، به این تماس پایان داد.

گذشت و گذشت تا اینکه یه روز یکی از رفیقام به سراغم اومد و گفت: داش محمد رضا، کارم بدجوری گیره. دسته چک داری؟ میخوام وام بگیرم، ضامن باید چک تضمینی بده.

همون موقع یاد عباس، مسئول بانک، افتادم که این روزها رو پیش بینی کرده بود.

در جواب گفتم: نه والا دسته چکم کجا بود

اما این رفیق سمج ول کن نبود و گفت: پس بیا یه زحمتی بکش. یه نامه کسر از حقوق از کارگزینی بگیر تا بدم بانک و وامم رو بگیرم.

دیگه حساب اینجاش رو نکرده بودم. پیش خودم گفتم: (اگه سر موقع قسط هاشو نده، تکلیف چیه؟ یعنی من باید قسط هاشو پرداخت کنم؟).

تو همین فکرها بودم که گفت: داداش خیالت راحت، سنگ از آسمون بباره، نمیزارم قسط ها عقب بیوفته. کار ما رو راه بنداز، ایشالله یه روز منم جبران می کنم.

سرتون رو درد نیارم، ضامن شدیم و رفت، وام گرفت و زد به زخم کارش. هر موقع هم که منو می دید، کلی (چاکرم، نوکرم) می کرد و منم براش دست تکون می دادم. چند ماهی گذشت تا اینکه یه روز رییس حسابداری زنگ و گفت: از بانک نامه اومده. فلانی که شما ضامنت هستی، قسط هاشو نداده، طبق مقررات از این ماه از فیش حقوقی شما باید برداشت بشه....

عجب! اینجوری سنگ از آسمون بباره، نمیزاره قسط هاش عقب بیوفته؟ رفتم سراغش. تا منو دید، فهمید قضیه از چه قراره، کلی صغری و کبری کرد، کلی ریسمون و آسمون رو به هم بافت که گرفتارم و جبران می کنم و تورو خدا حلال کن و در اولین فرصت پرداخت می کنم و از این حرفا.....

آش نخورده و دهان سوخته. سه سال تمام جریمه های دیرکرد و اقساط عقب افتاده این رفیق نارفیق رو پرداخت کردم و یکسال هم دوندگی کردم تا از طریق قانونی، حقم رو پس بگیرم. از این ماجرا فقط یه درس عبرت درست و حسابی نصیبم شد که به هرکسی اعتماد نکنم و اصلاً با یک (نه) گفتن، خیال خودم رو راحت کنم.

بله دوستان؛

ضرب المثل (یک نه و صد آسان، یک بله و هزار داستان) واقعاً یک دنیا نصیحت پشت سرش هست. البته این به معنی بی اعتمادی به عالم و آدم نیست، بلکه باید حواسمون باشه با کی رفاقت می کنیم، به کی اعتماد می کنیم و رفیقان رو از نارفیقان تشخیص بدیم.

خیلی از دوستان هستند که سرشون بره، زیر قول و حرفشون نمی زنند، اما خب متأسفانه هستند کسانی که از رفیقان برای رسیدن به مقصد و هدف استفاده می کنند و وقتی گره از کارشون باز شد، رفاقت رو فراموش می کنند و حتی دردسر هایی که برای دیگران درست کردند، اصلاً به چشم و گوششون نمیاد.

رفیقان زیادی هستند که از برادر به آدم نزدیکتر و بهترند و هستند رفیقای که از صد تا دشمن هم بدترند.

باید دقت کرد، باید چشم و گوش ها رو باز کرد، باید (نه) گفتن به کسانی که قدرشناس نیستند رو یاد گرفت تا با خیال راحت زندگی کرد. اما امان و صد امان از روزی که با رودربایستی، خودمون رو به چاله و چاه بندازیم و مجبور بشیم که فقط حسرت بخوریم و بسوزیم و بسازیم.

از من مار گزیده گفتن بود و از شما شنیدن یا پشت گوش انداختن...

**دیدار صمیمانه نیکوکار سرکار خانم ناهید
فخیمی وکیلی با مدیر عامل و اعضای
هیئت مدیره مؤسسه خیریه گهر یزک**

در روزگاری که مهرورزی و مسئولیت اجتماعی، ارزشمندترین سرمایه‌های انسانی به شمار می‌آیند، سرکار خانم ناهید فخمی وکیل، نیکوکار ارجمند و همراه همیشگی امور خیر، بار دیگر جلوه‌ای از سخاوت و نوع‌دوستی را به نمایش گذاشتند.

ایشان در نشست صمیمانه با مدیرعامل و اعضای هیئت مدیره مؤسسه خیریه کهریزک، با درک عمیق از نیازهای این مجموعه مردمی، ملکی را به مؤسسه خیریه کهریزک اهدا کردند تا عواید حاصل از آن در مسیر بازسازی بخش «نارون‌ها»ی آسایشگاه کهریزک تهران به کار گرفته شود؛ اقدامی ماندگار که ثمرات آن در ارتقای کیفیت زندگی و رفاه مددجویان این مرکز ارزشمند متجلی خواهد شد.

در همین راستا، جناب آقای حمید قبادی‌دانا، مدیرعامل مؤسسه خیریه کهپریزک، در پاسداشت این حرکت انسان‌دوستانه و به نشانه قدردانی از منش والای اخلاقی، روح بلند و نگاه مسئولانه این بانوی نیک‌اندیش، دل‌نوشته‌ای صمیمانه و تأثیرگذار در وصف خصال نیک و خدمات ارزشمند ایشان نگاشته و به وی تقدیم کردند.

بی‌تردید، نام و یاد نیکوکارانی چون سرکار خانم ناهید فخمی و کیلی در حافظه مؤسسه کهریزک و دل‌های بهره‌مندان از این مهر ماندگار خواهد ماند؛ انسان‌هایی که با بخشش و محبت خویش، امید را در جان جامعه زنده نگه می‌دارند.

جلبه بانگو مار محرم سرکار خانم فخمی و لیلی بنام خدا

[illegible]

ایشان با اظهار رحمت تمام به پای اعضا و جنب نگاه داشته و به حاج محمد تقی بعد از
پیشگامی دولت قدیمی دامن خود را به راسته همچین به تحریکات و توانی انداخت
و سریت دای خود با جناب حاج آقا محمد آسیم اشاراتی داشته و مجموعاً از ارباب معری گفته اند
بالمیزب که محمود را بدو بردارد و از طرف اجداد ساری صبه دینی که می بیند باز بدو از
محبوب دای ارادت شود و من آنرا که هر آن را از آن نام به سستی تمام و وصف نماید که حکایت از عزم دفع
در ایام کار و البته با آنکه به رحمت آن داشته بود

[illegible]

محمد رفیع دیوبند

مونسہ خیرہ لکھنؤ

f. d. 15 / 24



ورزش و تاثیر آن بر پوکی استخوان در سالمندی

پیوند کیوانی / کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی آسایشگاه کهریزک استان البرز

ورزش در دوران سالمندی نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت جسمی و روانی افراد دارد. یکی از مهم ترین مزایای ورزش در این سن، پیشگیری و کاهش عوارض پوکی استخوان است. پوکی استخوان یا استئوپروز، بیماری شایعی در سالمندان است که باعث کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی ها می شود. در این مقاله به بررسی تأثیر ورزش بر پوکی استخوان در سالمندان می پردازیم.

۱. پوکی استخوان و عوامل مؤثر بر آن

پوکی استخوان به دلیل کاهش توده استخوانی و تغییر در ساختار استخوان ایجاد می شود. عوامل مختلفی مانند افزایش سن، کاهش سطح هورمون ها (به ویژه استروژن در زنان پس از یائسگی)، کمبود کلسیم و ویتامین د، سبک زندگی کم تحرک و عوامل ژنتیکی در بروز این بیماری نقش دارند.

۲. ورزش و تأثیر آن بر تراکم استخوان

ورزش منظم و مناسب می تواند به افزایش تراکم استخوان و کاهش سرعت از دست دادن توده استخوانی کمک کند. فعالیت های بدنی که شامل تحمل وزن هستند، مانند پیاده روی، دویدن آهسته، رقص و تمرینات مقاومتی، بیشترین تأثیر را بر تقویت استخوان ها دارند. این نوع ورزش ها باعث ایجاد فشار بر استخوان ها می شوند و سلول های استخوان ساز را تحریک می کنند.

۳. فواید ورزش برای سالمندان مبتلا به پوکی استخوان

– **افزایش تراکم استخوان:** ورزش های تحمل وزن و مقاومتی باعث تحریک رشد استخوان و افزایش تراکم آن می شوند.

– **بهبود تعادل و هماهنگی:** ورزش هایی مانند تای چی و یوگا به بهبود تعادل و کاهش خطر زمین خوردن و شکستگی کمک می کنند.

– **تقویت عضلات:** تمرینات مقاومتی باعث تقویت عضلات اطراف استخوان ها می شوند و از استخوان ها محافظت می کنند.

– **کاهش درد و بهبود کیفیت زندگی:** ورزش منظم می تواند درد ناشی از پوکی استخوان را کاهش دهد و تحرک و استقلال فرد را افزایش دهد.



۴. انواع ورزش‌های مناسب برای سالمندان

- پیاده‌روی: ساده‌ترین و در دسترس‌ترین ورزشی است که می‌تواند به تقویت استخوان‌ها کمک کند.
- تمرینات مقاومتی: استفاده از وزنه‌های سبک یا باندهای مقاومتی برای تقویت عضلات و استخوان‌ها.
- تای‌چی و یوگا: این ورزش‌ها به بهبود تعادل، انعطاف‌پذیری و آرامش روانی کمک می‌کنند.
- شنا و ورزش‌های آبی: اگرچه این ورزش‌ها تأثیر مستقیم بر تراکم استخوان ندارند، اما برای بهبود سلامت کلی و کاهش فشار بر مفاصل مفید هستند.

۵. ملاحظات و توصیه‌ها

- قبل از شروع هر برنامه ورزشی، سالمندان باید با پزشک خود مشورت کنند تا از مناسب بودن ورزش برای شرایط جسمی‌شان اطمینان حاصل کنند.
- ورزش باید به‌طور تدریجی و با توجه به توانایی فرد شروع شود تا از آسیب‌های احتمالی جلوگیری شود.
- ترکیب ورزش با رژیم غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D می‌تواند تأثیر بیشتری در پیشگیری و مدیریت پوکی استخوان داشته باشد.

۶. نتیجه‌گیری

ورزش منظم و مناسب یکی از مؤثرترین راه‌ها برای پیشگیری و مدیریت پوکی استخوان در سالمندان است. با بهبود تراکم استخوان، تقویت عضلات و افزایش تعادل، ورزش می‌تواند کیفیت زندگی سالمندان را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد. بنابراین، تشویق سالمندان به فعالیت بدنی و ارائه برنامه‌های ورزشی متناسب با شرایط آن‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است.

منابع:.

- "Exercise for Osteoporosis" by Dianne Daniels

- www.behdasht.gov.ir

- مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

- کتاب "ورزش و سلامت در سالمندی"



میوپاتی چیست؟ علائم و انواع میوپاتی؟

فاطمه محمدی راد / کارشناس ارشد فیزیولوژی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

به بیماری ها و ناهنجاری های مرتبط با ماهیچه هایی که به استخوان ها وصل هستند (ماهیچه های مخطط) ، میوپاتی Myopathy می گویند.

میوپاتی Myopathy بیماری عضلانی یا عصبی-عضلانی است که به هر دلیلی در آن عضلات عملکرد خود را از دست می دهد. نتیجه این بیماری ضعف عضلانی است. البته اشاره به این نکته ضروری است که آسیب به اعصاب محیطی و مرکزی هم می توانند عملکرد عضلات را مختل کنند.

نشانه های میوپاتی:

۱. دشواری هنگام بلند شدن از صندلی، بالا رفتن از پله ها و دسترسی به وسایلی که بالاتر از سطح سر هستند.
۲. احساس ضعف در عضلات مرکزی و قرینه بدن
۳. انجام فعالیت های روزمره مثل شستن، شانه زدن موها و لباس پوشیدن دشوار است
۴. گرفتگی عضلات، احساس خشکی در ماهیچه ها و اسپاسم عضلانی در میوپاتی عضله
۵. تنگی نفس هنگام فعالیت فیزیکی
۶. خستگی ناشی از فعالیت بدنی و کمبود انرژی
۷. روند رو به افزایش ضعف عضلانی
۸. ضعف عضلانی همزمان با کارکرد عادی ماهیچه ها
۹. اختلال در ماهیچه های دهانی مرتبط در صحبت کردن و جویدن (پریدن غذا در گلو و تته پته کردن)

مهم ترین علائم بیماری میوپاتی:

۱- **ضعف عضلانی:** ضعف در عضلات بدن، مهم ترین علامت بیماری میوپاتی است که در همه انواع آن مشاهده می شود. ضعف بیشتر در بخش های بالایی شانه، بازو و ران مشاهده می شود.

۲- **گرفتگی و اسپاسم عضلانی:** یکی دیگر از شایع ترین علائم بیماری میوپاتی است. در این حالت انقباضات ناگهانی و دردناکی در یکی از عضلات فرد رخ خواهد داد. که ممکن است چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد. این گرفتگی و اسپاسم ممکن است به صورت پراکنده رخ دهد یا با حرکات خاصی ایجاد شود.

۳- **خستگی:** یک نشانه نسبتا شایع در میوپاتی است. البته خستگی در برخی از بیماری های دیگر مانند ام اس هم دیده می شود. ام اس جزو میوپاتی محسوب نمی شود چرا که اعصاب فرد را درگیر خواهد کرد. خستگی باعث خواهد شد که انجام ساده ترین کارها هم برای فرد سخت شود. در نتیجه فعالیت های بدنی طولانی مدت برای فرد چالش برانگیز خواهد بود.

۴- **محدودیت دامنه حرکتی:** به این معنی است که یک مفصل به صورت کامل باز و بسته نمیشود. برای نمونه فرد نمی تواند شانه خود را بالا آورده و دست را به بالای سر برساند. این مورد باعث خواهد شد که فرد در بسیاری از فعالیت های روزمره زندگی دچار اختلال شود.

۵- **درد عضلانی:** در برخی از موارد افراد ممکن است درد عضلانی را تجربه کنند. مخصوصا در فعالیتهای نسبتا طولانی. در اینجا منظور از فعالیت طولانی فعالیت هایی مانند آشپزی یا حمام کردن است.

در بسیاری از افراد مبتلا میوپاتی به دلیل درگیر شدن عضلات گردن فرد در بلع دچار مشکل خواهد شد. این موضوع می تواند روی تنفس و گفتار افراد هم تاثیر منفی به جای بگذارد.

از طرفی دیگر اگر میوپاتی شدید باشد در نهایت ممکن است باعث آتروفی شود. آتروفی عضلات عبارت است از تحلیل رفتن بافت عضلانی به دلیل کم کاری آن عضله. همچنین کوتاه شدن عضلات و تاندون های بدن هم در نتیجه کم بودن تحرک امکان پذیر است.

انواع میوپاتی:

۱- میوپاتی های موروثی

(الف) میوپاتی مادرزادی: در این اختلال فرد زمان تولد، ژن جهش یافته معیوب دارد. بروز علائم بیماری در هنگام تولد یا در اوایل کودکی است و باعث بروز ضعف و مشکلات استخوانی و عضلانی در بیمار می شوند. گاهی این علائم تا دوران نوجوانی و اواخر بزرگسالی نمایان نمی شود. میوپاتی های مادرزادی در بیشتر موارد جنرال هستند و اکثر عضلات فرد را تحت تاثیر قرار می دهند و سراسر ماهیچه های بدن تضعیف می شوند.

(ب) میوپاتی میتوکندری: نقص در بخش میتوکندری سلول ها منجر به این نوع خاص از میوپاتی می شود. میتوکندری ها بخش تولیدکننده انرژی در سلول ها هستند. این نقص در سلول ها باعث اختلال در انرژی رسانی به سلول برای انجام فعالیت می شود و خستگی و ضعف ماهیچه ها را به دنبال دارد. این وضعیت باعث ضعف در عملکرد دیگر بخش های بدن هم می شود؛ مانند اختلال در عملکرد قلب، مغز و دستگاه گوارش.

(ج) میوپاتی متابولیک: زمانی که ژن های کد گذاری کننده آنزیم ماهیچه ها دچار اختلال شود. میوپاتی متابولیکی رخ می دهد. این آنزیم ها در عملکرد درست عضلات نقش اساسی دارند.

(چ) دیستروفی عضلانی: دیستروفی عبارت است از تخریب پیشرونده عضلانی. این اختلال بر اثر ناکافی بودن پروتئین های پشتیبانی ساختاری یا غیر طبیعی بودن آن ها بروز پیدا خواهند کرد. دیستروفی ها عموماً بازوها و پاها را با درجات مختلف درگیر خواهد کرد. در برخی از موارد درگیری عضلات چشم و صورت هم دیده می شود.

۲- میوپاتی های اکتسابی: میوپاتی های اکتسابی در طول زندگی ممکن است به وجود بیایند و ربطی به ژنتیک یا بیماری های مادرزادی ندارند و در گذر زمان در بدن به وجود می آیند. انواع آن متفاوت و به شرح زیر هستند:

(الف) میوپاتی التهابی: در برخی از موارد سیستم ایمنی بدن برخی از اجزای خود را به عنوان دشمن شناسایی خواهد کرد. در نتیجه به آن اجزا حمله خواهد کرد و سعی می کند آن را از بین ببرد. حمله به سلول های ماهیچه ای (میوسیت ها) باعث ضعف عملکردی ماهیچه ها می شود. علائم میوپاتی التهابی ضعف شدید عضلات بخش های مرکزی و قرینه بدن است.

(ب) میوپاتی ناشی از مسمومیت: میوپاتی ناشی از سم یا Toxic myopathy زمانی رخ می دهد یک سم یا دارو عوارض زیادی داشته و عملکرد ماهیچه را مختل می کند.

(ج) میوپاتی های مرتبط با غدد درون ریز

(چ) میوپاتی عفونتی

(د) میوپاتی در اثر عدم تعادل الکترولیت ها

چه کسانی مبتلا به بیماری میوپاتی می شوند؟ هر شخصی در هر رده سنی ممکن است به میوپاتی مبتلا شود. عواملی هستند که ریسک ابتلا را بیشتر می کنند: زمینه موروثی در خانواده: انتقال ژن جهش یافته از طریق پدر یا مادر به کودک.

مرد بودن: کروموزوم X حامل برخی ژن های میوپاتی است. به همین علت میوپاتی در آقایان شایع تر از خانم ها است.

ابتلا به یکی از اختلالات خود ایمنی، متابولیکی یا غدد درون ریز.

قرار گیری در معرض داروها و توسکین های خاص.

چه زمان باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر شخص بعد از فعالیت فیزیکی معمولی دچار خستگی شدید، خشکی عضلات یا تنگی نفس می شود؛ یا در بخش های مرکزی عضلانی بدن احساس ضعف می کند بهتر است به پزشک مراجعه کند. بروز اختلال در کارکرد سیستم های قلبی، تنفسی و گوارشی در کنار ضعف، بی حالی، عدم تحرک و لاغر شدن عضلات و مشکلات بلع را باید جدی گرفت.

درمان توانبخشی، فیزیوتراپی و کاردرمانی میوپاتی شامل رویکردهای زیر می شود:

تقویت عضله ها، کشش عضلانی، بازآموزی روش صحیح راه رفتن، بهبود تعادل، آموزش روش های مناسب برای انتقال بین حالت های مختلف، کنترل تنفس، کاهش علائم بیماری، جلوگیری از پیشرفت بیماری، حفظ توان بیمار و کیفیت زندگی بیماران است.

منابع:

-درمان، توانبخشی و کاردرمانی دوپوترن

۲۵ می ۲۰۲۶

اختلال تعادل در سالمندان

زهرا مهدنرین / کارشناس مدیریت سلامت

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

اختلالات تعادل از مشکلات شایع در دوران سالمندی هستند که منجر به زمین خوردگی، کاهش استقلال عملکردی و افت کیفیت زندگی می‌شوند. این اختلالات اغلب چندعاملی‌اند و از تغییرات طبیعی ناشی از پیری در دستگاه‌های عصبی، حسی، عضلانی و اسکلتی ناشی می‌شوند. تشخیص به‌موقع و مداخله چندرشته‌ای (پزشکی، فیزیوتراپی، کاردرمانی و تغذیه) می‌تواند نقش مؤثری در کاهش عواقب این اختلالات داشته باشد. با افزایش امید به زندگی، درصد سالمندان در جوامع رو به افزایش است. این روند با افزایش بروز مشکلات تعادل همراه می‌باشد. تخمین زده می‌شود حدود یک‌سوم افراد بالای ۶۵ سال، دست‌کم یک بار در سال دچار زمین خوردگی شوند.

فیزیولوژی تعادل در سالمندی

تعادل یکی از توانایی‌های مهم در زندگی روزمره است که تحت تأثیر تعاملات پیچیده بین سیستم‌های حسی، عصبی و حرکتی قرار دارد. در سالمندان، فیزیولوژی تعادل به چندین عامل کلیدی بستگی دارد:

سیستم حسی

بینایی: بینایی در شناسایی موقعیت بدن و موانع موجود در محیط بسیار مهم است. با افزایش سن، تغییرات بینایی مانند دژنراسیون ماکولا یا آب‌مروارید ممکن است توانایی تشخیص عمق و فاصله را کاهش دهند. حس عمقی: این حس به ما کمک می‌کند تا موقعیت اندام‌های خود را در فضا شناسایی کنیم. در سالمندان، تغییرات در گیرنده‌های حسی درون عضلات و مفاصل، به کاهش دقت در احساس موقعیت بدن منجر می‌شود.

سیستم عصبی

کنترل حرکتی: مغز و نخاع در پردازش اطلاعات حسی و هماهنگی حرکات نقش حیاتی دارند. سالمندان ممکن است در پردازش اطلاعات عصبی دچار آسیب شوند که این امر به کندی در پاسخ‌دهی و هماهنگی حرکتی می‌انجامد.

آسیب به اعصاب محیطی: وجود اختلالاتی مانند نوروپاتی محیطی می‌تواند حس را کاهش داده و خطر سقوط را افزایش دهد.

سیستم حرکتی

قوت و استقامت عضلانی: توده و قدرت عضلانی با افزایش سن کاهش می‌یابد (سارکوپنی) که تأثیر زیادی بر توانایی کنترل حرکات و حفظ تعادل دارد.

انعطاف‌پذیری و هماهنگی: کاهش انعطاف‌پذیری و هماهنگی حرکات، باعث می‌شود سالمندان نتوانند به تغییرات ناگهانی محیط به درستی پاسخ دهند.

عوامل روانی و محیطی

ترس از افتادن: این ترس ممکن است منجر به کاهش فعالیت‌های روزمره شود و به نوبه خود توانایی تعادل را بیش‌تر کاهش دهد.

محیط‌های نامناسب: وجود نقاط خطرناک در محیط زندگی (مانند نور ناکافی یا سطوح لغزنده) می‌تواند خطر سوانح را افزایش دهد.

علل اختلالات تعادل در سالمندان

علل اختلالات تعادل در سالمندان را می‌توان در چند دسته کلی جای داد:

- کاهش دید و اختلالات بینایی مرتبط با سن
- آتروفی عضلات و ضعف حرکتی
- پلی‌نوروپاتی محیطی ناشی از دیابت یا مصرف الکل
- عوامل دارویی (مانند مصرف آرام‌بخش‌ها و ضدافسردگی‌ها)
- فاکتورهای روانی مانند ترس از افتادن

در ادامه به تفکیک دقیق‌تری به علل مختلف پرداخته می‌شود.



تغییرات فیزیولوژیک ناشی از پیری

با افزایش سن، کارکرد دستگاه‌های حسی و عصبی که مسئول حفظ تعادل هستند کاهش می‌یابد:

- کاهش عملکرد سیستم وستیبولار (گوش داخلی): سلول‌های مویی گوش داخلی تحلیل می‌روند و حساسیت نسبت به حرکات سر و وضعیت بدن کاهش می‌یابد.

- کاهش حس عمقی: گیرنده‌های حس عمقی در مفاصل و عضلات، پیام‌های حرکتی و موقعیتی را با شدت کم‌تری منتقل می‌کنند؛ در نتیجه فرد در تشخیص وضعیت بدن دچار مشکل می‌شود.

- ضعف عضلات و کاهش قدرت اندام تحتانی: کاهش توده عضلانی (سارکوپنی) تعادل ایستا و پویا (دینامیک) را مختل می‌کند.

اختلالات عصبی

بسیاری از بیماری‌های عصبی در سالمندی مستقیماً بر کنترل تعادل تأثیر می‌گذارند:

- بیماری پارکینسون: کندی حرکات، سفتی عضلات و بی‌ثباتی وضعیتی از ویژگی‌های آن است.

- سکته مغزی: آسیب به مسیرهای عصبی کنترل‌کننده تعادل و هماهنگی.

- پلی‌نوروپاتی محیطی: تخریب اعصاب محیطی منجر به کاهش حس پاها و اختلال در راه رفتن می‌شود.

- آناکسی مخچه‌ای: آسیب به مخچه باعث حرکات ناهماهنگ و عدم توانایی حفظ راستای بدن می‌گردد.

اختلالات وستیبولار (گوش داخلی)

- سرگیجه وضعیتی خوش‌خیم: شایع‌ترین علت سرگیجه در سالمندان که ناشی از جابجایی کریستال‌های کوچک درون مجاری نیم‌دایره گوش است.

- لابیرنتیت یا وستیبولار نوریت: التهاب یا عفونت گوش داخلی که باعث سرگیجه و عدم تعادل می‌شود.

- بیماری منیر: نوعی بیماری گوش داخلی با سرگیجه‌های حمله‌ای، وزوز گوش و کاهش شنوایی.

مشکلات بینایی

اختلالات بینایی مانند آب‌مروارید، دژنراسیون ماکولا و گلوکوم باعث کاهش توانایی در تشخیص فاصله، عمق و تغییرات محیط می‌شوند که در نتیجه تعادل را مختل می‌کنند.

عوامل دارویی

برخی داروها می‌توانند ایجاد سرگیجه یا کاهش هوشیاری کنند، از جمله:

- آرام‌بخش‌ها، خواب‌آورها و ضدافسردگی‌ها

- داروهای ضد فشار خون، به ویژه در صورت بروز افت فشار خون ارتواستاتیک (هنگام ایستادن ناگهانی)

- دیورتیک‌ها (ادرار‌آورها) که ممکن است باعث کم‌آبی بدن و کاهش فشار خون شوند

بیماری‌های سیستمیک

- دیابت: به علت نوروپاتی و تغییرات حس عمقی

- افت فشار خون ارتواستاتیک: کاهش سریع فشار خون هنگام تغییر وضعیت از نشسته به ایستاده

- کم‌خونی و هیپوکسی (کاهش اکسیژن رسانی): باعث ضعف، گیجی و اختلال تمرکز می‌شوند

عوامل روانی و شناختی

اضطراب، افسردگی و اختلالات حافظه در سالمندان می‌توانند تمرکز و هماهنگی در حرکات را کاهش دهند و در نتیجه به اختلال تعادل دامن بزنند.

عوامل محیطی و سبک زندگی

- نور ناکافی، کف‌پوش نامناسب و محیط‌های شلوغ یا لغزنده

- عدم فعالیت بدنی کافی و کم‌ تحرکی مزمن

- تغذیه نامناسب و کمبود ویتامین D و کلسیم (که سبب ضعف عضلانی و استخوانی می‌شود)

پیامدهای اختلال تعادل

- افزایش خطر زمین‌خوردگی و شکستگی‌ها

- کاهش استقلال عملکردی و افزایش نیاز به مراقبت

- انزوای اجتماعی و بروز افسردگی

روش‌های ارزیابی اختلال تعادل

- ارزیابی بینایی، شنوایی و وضعیت دارویی

- استفاده از آزمایش‌های تعادل پویا (دینامیک) در کلینیک فیزیوتراپی

- معاینات بالینی توسط پزشک و تیم توانبخشی

درمان و توان‌بخشی

- تمرین‌های تعادلی و تقویت عضلات مرکزی و اندام تحتانی

- فیزیوتراپی و کاردرمانی اختصاصی تعادل

- اصلاح محیط زندگی (نور مناسب، حذف موانع و فرش‌های لغزنده)

- درمان دارویی علت زمینه‌ای (مانند کنترل فشار خون، دیابت و...)

- آموزش خانواده برای پیشگیری از زمین‌خوردگی

راهکارهای پیشگیری

- انجام فعالیت بدنی منظم (مانند تای‌چی، یوگای ملایم یا پیاده‌روی)

- مصرف کافی ویتامین D و کلسیم (در صورت صلاحدید پزشک)

- معاینه دوره‌ای وضعیت بینایی و مرور داروها توسط پزشک

ملاحظات پرستاری در اختلالات تعادل در سالمندان

۱. ارزیابی اولیه

پرستار باید در بدو پذیرش یا هنگام شروع مراقبت از سالمند، عوامل مؤثر بر تعادل را بررسی کند:

- سوابق پزشکی: بررسی بیماری‌های عصبی، قلبی، دیابت، یا افت فشار خون ارتواستاتیک

- داروها: شناسایی آرام‌بخش‌ها، داروهای خواب‌آور، ضدافسردگی‌ها و داروهای ضد فشار خون که ممکن است باعث سرگیجه شوند

- ارزیابی فیزیکی: سنجش قدرت عضلات، نحوه راه رفتن (گیت)، تعادل ایستا و پویا

- ارزیابی محیط: بررسی نور کافی، وجود موانع، فرش‌های لغزنده و کف‌پوش‌ها

۲. تشخیص‌های پرستاری

نمونه‌هایی از تشخیص‌های پرستاری در سالمندان مبتلا به اختلال تعادل:

- خطر سقوط مرتبط با عدم تعادل بدن

- اختلال در راه رفتن مرتبط با ضعف عضلانی یا مشکلات عصبی

- اضطراب یا ترس از افتادن مرتبط با تجربه قبلی زمین‌خوردگی

- کاهش استقلال عملکردی به علت بی‌ثباتی در حین حرکت

منابع:

- مجله دانشکده پزشکی

<https://tumj.tums.ac.ir>

• انتشارات حتمی

• تمرینات تعادلی ویژه سالمندان / استیون نیاز / مترجم: فائزه صفری / ناشر: انتشارات حتمی

مدیریت مراقبت از استئوآرتروز در دوران سالمندی

فاطمه رزمی / پروایزر

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

استئوآرتروز OA شایع ترین بیماری مفصلی در جمعیت سالمند است که با تخریب تدریجی غضروف مفصلی و تغییرات استخوان زیر غضروف شناخته می شود. این اختلال نه تنها یک مسئله مکانیکی، بلکه یک فرآیند التهابی و متابولیک پیچیده است که به درد، کاهش دامنه حرکتی و ناتوانی جسمی می انجامد. با افزایش امید به زندگی، مدیریت این بیماری برای حفظ استقلال عملکردی سالمندان به یکی از اولویت های نظام سلامت تبدیل شده است.

۱. آناتومی و پاتوفیزیولوژی

مفصل سالم از غضروف هیالین، مایع سینوویال، استخوان زیر غضروف و کپسول مفصلی تشکیل شده است. در استئوآرتروز، فرآیند تخریب با آسیب به غضروف آغاز می شود و منجر به کاهش ضخامت آن، ایجاد ترک های سطحی و در نهایت نمایان شدن استخوان زیر غضروف می گردد. این فرآیند با افزایش تولید استخوان های زائد در لبه های مفصل (استئوفیت ها) و التهاب غشای سینوویال همراه است.

۲. علل و عوامل خطر

- عوامل غیرقابل تغییر: سن بالا، جنسیت (شیوع بیشتر در زنان) و ژنتیک
- عوامل قابل تغییر: چاقی (افزایش فشار مکانیکی و التهاب سیستمیک)، آسیب های ورزشی یا تروماهای قدیمی، و فعالیت های شغلی سنگین
- عوامل متابولیک: اختلال در سطح گلوکز و چربی خون

۳. علائم بالینی

- درد مفصلی که با فعالیت بدوام افزایش و با استراحت کاهش می یابد.
- سفتی مفصل (به ویژه در صبح ها یا پس از استراحت طولانی).
- کریپتوس (صدای اصطکاک هنگام حرکت مفصل).
- تورم و کاهش دامنه حرکتی Range of Motion

۴. عوارض

- کاهش تحرک که منجر به تحلیل عضلانی (سارکوپنی) می شود.
- اختلال در خواب به دلیل دردهای شبانه.
- افت کیفیت زندگی و افزایش خطر افسردگی و انزوای اجتماعی.
- تغییر در الگوی راه رفتن که خطر سقوط و شکستگی را افزایش می دهد.

۵. پیشگیری

- کنترل وزن برای کاهش بار مکانیکی بر مفاصل
- انجام تمرینات تقویت عضلات اطراف مفصل (مانند عضلات چهارسر ران برای زانو)
- پرهیز از فعالیت های با ضربه بالا

۶. درمان

- درمان دارویی: استفاده از NSAIDs داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی، پاراستامول و در موارد پیشرفته، تزریق کورتیکواستروئید یا هیالورونیک اسید
- درمان غیردارویی: فیزیوتراپی، استفاده از تجهیزات کمکی (مانند عصا) و مدیریت وزن
- درمان جراحی: در موارد شدید، آرتروپلاستی (تعویض مفصل)

۷. رژیم غذایی

- رژیم ضدالتهاب: مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ (ماهی، گردو)
- آنتی‌اکسیدان‌ها: مصرف میوه‌ها و سبزیجات رنگی برای کاهش استرس اکسیداتیو
- کنترل کلسیم و ویتامین D: برای حفظ سلامت استخوان‌های زیر غضروف
- کاهش مصرف قند و فروکتوز: زیرا منجر به افزایش التهاب می‌شود

مراقبت پرستاری در سالمندان دارای استئوآرتریت

خدمات پرستاری برای سالمندان مبتلا به استئوآرتریت بسیار حیاتی است و هدف اصلی آن کاهش درد، بهبود عملکرد و افزایش کیفیت زندگی فرد می‌باشد.

۱. ارزیابی جامع و مداوم

پرستار باید به طور منظم وضعیت بیمار را در ابعاد زیر ارزیابی کند:

- ارزیابی درد: استفاده از مقیاس‌های درد مانند مقیاس عددی درد NRS برای سنجش شدت و ویژگی‌های درد (محل، زمان تشدید، عوامل تسکین‌دهنده)
- ارزیابی عملکردی: بررسی توانایی بیمار در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی ADLs مانند راه رفتن، لباس پوشیدن، حمام کردن و خوابیدن
- ارزیابی وضعیت روانی: بررسی افسردگی و اضطراب ناشی از درد مزمن و محدودیت‌های حرکتی
- ارزیابی وضعیت ایمنی: بررسی محیط زندگی برای جلوگیری از سقوط (به دلیل ضعف یا درد هنگام حرکت)

۲. مدیریت درد

مدیریت درد، سنگ بنای مراقبت از سالمند مبتلا به استئوآرتریت است:

دارودرمانی:

- اطمینان از مصرف صحیح و منظم داروهای مسکن و ضدالتهاب NSAIDs طبق دستور پزشک
- نظارت بر عوارض جانبی داروها، به ویژه در سالمندان که حساسیت بیشتری به عوارض گوارشی یا کلیوی دارند
- استفاده از استامینوفن به عنوان خط اول درمان (در صورت عدم منع مصرف)

روش‌های غیردارویی:

- گرما و سرما درمانی: آموزش به بیمار برای استفاده از کمپرس گرم جهت شل کردن عضلات و کمپرس سرد جهت کاهش التهاب و درد حاد
- کمک گرفتن از وسایل کمکی: تشویق به استفاده از عصا، واکر یا بریس‌های حمایتی برای کاهش فشار روی مفاصل ملتهب

۳. آموزش بیمار و خانواده

آموزش مؤثر به بیمار و مراقبان خانگی برای خودمراقبتی ضروری است:

- حفظ وزن سالم: آموزش درباره اهمیت رژیم غذایی مناسب و کاهش وزن برای کم کردن فشار بر مفاصل تحمل‌کننده وزن (مانند زانوها و لگن)
- تکنیک‌های حفظ مفصل: آموزش نحوه انجام فعالیت‌ها به گونه‌ای که کمترین فشار به مفاصل وارد شود (مثلاً استفاده از دو دست برای بلند کردن اشیاء، باز کردن درها با فشار کمتر)
- اهمیت استراحت و فعالیت: ایجاد تعادل بین استراحت کافی در دوره‌های درد و انجام فعالیت‌های سبک برای جلوگیری از سفتی مفصل

۴. حمایت از فعالیت بدنی و فیزیوتراپی

فعالیت بدنی یکی از بهترین روش‌های کنترل علائم استئوآرتریت است:

- تشویق به ورزش‌های کم‌فشار: نظارت بر اجرای صحیح تمرینات تجویز شده توسط فیزیوتراپیست (مانند شنا، دوچرخه‌سواری ثابت، یا تمرینات دامنه حرکتی)

- کمک در انجام تمرینات: در صورت ناتوانی، پرستار می‌تواند با انجام دامنه حرکتی غیرفعال مفاصل از خشک شدن مفصل جلوگیری کند

۵. مراقبت‌های مربوط به ایمنی و پیشگیری از سقوط

درد و کاهش دامنه حرکتی، خطر سقوط را به شدت افزایش می‌دهد:

- اصلاح محیط: اطمینان از نصب میله‌های نگهدارنده در حمام و دستشویی، حذف قالیچه‌های لغزنده و تأمین روشنایی کافی در مسیر راه رفتن
- کمک در جابجایی: کمک ایمن به بیمار هنگام تغییر وضعیت (نشستن، برخاستن، بالا رفتن از پله‌ها) با استفاده از تکنیک‌های صحیح جابجایی

۶. سلامت روانی و اجتماعی

بیماری مزمن می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی شود:

- حمایت عاطفی: گوش دادن فعال به نگرانی‌های بیمار و تأیید احساسات او درباره محدودیت‌های ناشی از بیماری
- تشویق به مشارکت: کمک به بیمار برای یافتن فعالیت‌هایی که با درد کمتری همراه است تا ارتباط اجتماعی خود را حفظ کند

۷. حمایت اجتماعی

سالمندان مبتلا به استئوآرتریت نیاز به حمایت روانی اجتماعی دارند تا از انزوا جلوگیری شود. گروه‌های حمایتی، حضور خانواده در برنامه‌های توانبخشی و تسهیل دسترسی به مراکز فیزیوتراپی، نقشی کلیدی در بهبود پذیرش بیماری و سلامت روان آن‌ها ایفا می‌کنند.

۸. نتیجه‌گیری

مدیریت استئوآرتریت نیازمند رویکردی چندبعدی است که در آن همکاری نزدیک میان پزشک (برای تشخیص و دارو)، پرستار (برای مراقبت و آموزش) و بهیار (برای کمک در فعالیت‌های روزمره) ضروری می‌باشد. هدف نهایی، نه تنها کاهش درد، بلکه حفظ استقلال و کیفیت زندگی سالمند است.

منابع

- کتاب پرستاری بزرگسالان نویسنده/ویراستار: دکتر فریدون مرادی و همکاران (مراجع اصلی پرستاری در ایران مانند کتاب‌های دکتر تقیان)، سال انتشار: ۱۴۰۱
- کتاب اصول داخلی (مقدمه‌ای بر بیماری‌های داخلی) نویسنده: دکتر علی‌اکبر ابراهیمی و همکاران (مراجع اصلی مانند کتاب‌های دکتر شفیعی) سال انتشار: ۱۴۰۲

سرگیجه را جدی بگیرید از اختلال تعادل تا سکتة گوش

سیدحسین حسینی / مدیرکلینیک و روابط عمومی مجتمع درمانی جوادالائمه (ع)

سرگیجه، احساس عدم تعادل و مشکلات ناگهانی شنوایی از جمله شکایت‌های شایعی هستند که روزانه افراد زیادی را به مطب متخصصان گوش، حلق و بینی می‌کشاند. بسیاری از مردم سرگیجه را یک مشکل ساده و گذرا می‌دانند، در حالی که این علامت می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های جدی باشد. از سوی دیگر، کاهش ناگهانی شنوایی یا آنچه در میان مردم به «سکتة گوش» معروف است، یکی از اورژانس‌های مهم حوزه شنوایی محسوب می‌شود که تشخیص و درمان سریع آن نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ قدرت شنوایی بیمار دارد. در همین راستا از شما دعوت می‌شود که به گفت و گوی انجام شده با آقای دکتر بابک راجی، یکی از جراحان و متخصصان برجسته گوش، حلق و بینی که در روزهای زوج در مجتمع درمانی خیریه جوادالائمه (ع) حضور دارند توجه بفرمایید

سرگیجه چیست؟

دکتر راجی: سرگیجه یکی از شایع‌ترین علل مراجعه بیماران به کلینیک‌های سرپایی Outpatient و اورژانس بیمارستانها است. بطور کلی سرگیجه یا Vertigo را احساس ذهنی دوران محیط اطراف و یا حس جلو و عقب شدن بدن Rocking و یا بالا و پایین شدن، مانند قایق سواری می‌گویند، این حالت با احساس کاذب سرگیجه یا Dizziness متفاوت است.

احساس کاذب سرگیجه چیست و بیمار هنگام مراجعه چه علائمی دارد؟

دکتر راجی: درواقع فرد در این حالت به هنگام مراجعه، حس خالی شدن و یا سبکی سر را بیان میکند بنابراین باید بین این دو حالت تفاوت قائل شد. اگر بخواهیم به عوامل ایجاد سرگیجه کاذب Dizziness اشاره کنیم میتوان به اختلالات قلبی عروقی (آرپتمی ها و فشار خون بالا) و یا مشکلات متابولیک (قند کنترل نشده) و استفاده از داروهای متعدد Polypharmacy بخصوص در سالمندان اشاره کرد.

اگر امکانش هست یک مقدار در خصوص موضوع تعادل بر ایمان توضیح بدهید

دکتر راجی: حتما، بطور کلی حس تعادل در انسان در اثر تعامل سه سیستم میاشد

۱. سیستم وستیبولار یا سیستم دهلیزی مشتمل بر مجاری نیم دایره ای گوش داخلی

۲. سیستم منچه ای

۳. حس عمقی اندام تحتانی و نخاع

بنابراین اختلال در هر یک از این سیستم‌ها می‌تواند منجر به سرگیجه یا اختلال تعادل شود. به همین جهت در ارزیابی سرگیجه میبایست هر سه سیستم بطور دقیق مورد بررسی قرارگیرد

از نظر شما شایع‌ترین علت سرگیجه چیست و آیا اساس هر سرگیجه ای نشانه مشکل از ناحیه گوش است؟

دکتر راجی: خیر قطعاً هر سرگیجه ای مربوط به گوش نمیشود اما در خصوص علل شایع سرگیجه میتوان گفت یکی از علل شایع آن، سرگیجه خوش خیم وضعیتی که اصطلاحاً به آن BPPV (Benign Paroxysmal Positional Vertigo) میگویند که در اثر اختلالات مایع اندولنف مجاری نیم دایره ای گوش داخلی ایجاد میشود. این اختلال ممکن است بعد از ضربه به سر یا اقدامات دندانپزشکی ایجاد شود

آقای دکتر، گاهی اوقات به هنگام بلند شدن از رختخواب و یا تغییر وضعیت سر دچار سرگیجه میشویم، دلیل آن چیست؟

دکتر راجی: ایجاد سرگیجه در شرایطی که شما اشاره کردید از نوع BPPV هست که توضیح داده شد

آیا کم‌خوابی، استرس و اضطراب می‌توانند باعث سرگیجه شوند؟

دکتر راجی: اضطراب، استرس و کم‌خوابی سرگیجه واقعی ایجاد نمیکند بلکه نوعی سرگیجه کاذب را میتوانند به همراه داشته باشد. البته همیشه باید سایر علل مهم نیز بررسی شوند



چه زمانی سرگیجه می‌تواند نشانه بیماری خطرناک باشد؟

دکتر راجی : هر گاه سرگیجه همراه با علائم و اختلالات نورولوژیک مثل عدم بینایی یک چشم یا عدم تکلم و یا حتی اختلال در تکلم و یا بی حسی یک طرف بدن همراه باشد که در این شرایط باید بیمار فوراً به پزشک مراجعه کند. اصولاً خود سرگیجه غالباً یک علامت است و علل زمینه ای ایجاد کننده آن خطر آفرین و یا تهدید کننده حیات نمیباشد ولی برای بیمار اضطراب زیادی را به همراه دارد.

آیا سرگیجه درمان قطعی دارد؟

دکتر راجی : اکثر سرگیجه های نورولوژیک درمان قطعی ندارند ولی سرگیجه های دهلیزی مربوط به گوش به جز موارد نادر غالباً قابل کنترل هستند. سرگیجه های نورولوژیک که در سنین بالا در اثر اختلال در خون رسانی مغز (به علت دیابت و فشار خون) ایجاد می شوند و گاهی منجر به سکته مغزی STROKE میشوند درمان قطعا ندارند.

رایج ترین باور اشتباه درباره سرگیجه چیست؟

دکتر راجی : تکان خوردن آب گوش میانی ، عبارت و اصطلاح غلطی است که توسط اکثر مراجعین بکار میرود

آیا اختلال تعادل خطر زمین خوردن و شکستگی را افزایش می‌دهد؟

دکتر راجی : در سالمندان یکی از علل شکستگی استخوان لگن عدم تعادل ناشی از سرگیجه های دهلیزی و عوارض ناشی از استفاده داروهای متعدد میباشد.

آیا کم شنوایی می‌تواند با اختلال تعادل مرتبط باشد؟

دکتر راجی : برخی از بیماریهای گوش علاوه بر کاهش شنوایی اختلال تعادل هم میدهد مانند منییر Meniere

بزرگترین اشتباهی که بیماران در مواجهه با سرگیجه یا کاهش شنوایی انجام می‌دهند چیست؟

دکتر راجی : استفاده از داروهای روتین بدون مراجعه به پزشک متخصص و عدم انجام شنوایی سنجی (ادیوگرام)

اگر موافق باشید یک مقدار در خصوص سکنه گوش برامون بگید

دکتر راجی : کاهش شنوایی حسی - عصبی، ناگهانی که خود را به صورت کاهش شنوایی ناگهانی نشان میدهد. کاهش شنوایی حسی - عصبی ناگهانی (سکنه گوش) در اثر عفونت های ویروسی و یا اختلالات خون رسانی عروق مراکز شنوایی و یا لخته خون ناشی از بیماریهای روماتیسمال ایجاد میشود. بیماری های کلان واسکولار کاهش شنوایی ناشی از بیماریهای کلان و اسکولار (AIED) اصطلاحاً نامیده میشود که درمان آن کورتون خوراکی و یا تزریق داخل گوش است .

آیا سکنه گوش قابل پیشگیری میباشد ؟

دکتر راجی : خیر . سکنه گوش قابل پیشگیری نمیشود ولی همه باید توصیه های عمومی مبنی بر کنترل فشار خون - دیابت - و کنترل هایپرلیپیدمی کلسترول بالا را به عنوان فاکتور مستعد کننده مورد توجه قرار دهند .

کدام علامت را هیچ وقت نباید نادیده گرفت ؟

دکتر راجی : احساس پر بودن ویا گرفتگی گوش و همچنین وزوز دائمی

طلایی ترین زمان درمان سکنه گوش چه زمانی است و اگر به تعویق بیفتد چه اتفاقی رخ میدهد؟

دکتر راجی : طلایی ترین زمان در ۷۲ ساعت اول کاهش شنوایی است که در صورت به تعویق انداختن میتواند منجر به کاهش شنوایی دائمی شود

اگر فقط یک توصیه به مردم داشته باشید، آن توصیه چیست؟

دکتر راجی : در موارد کاهش شنوایی حتماً به پزشک جراح و متخصص گوش ، حلق و بینی مراجعه داشته باشند نسبت به تغییرات و یا کاهش ناگهانی شنوایی یک گوش توجه و حساسیت لازم را داشته باشند در موارد سرگیجه بدون معاینات اتولوژیک و نورولوژیک توسط متخصص گوش و حلق بینی و انجام تست های کلینیکیال مانند شنوایی سنجی و تست های تکمیلی سرگیجه اقدام به استفاده سرخود از داروهای بدون تاثیر و یا گاهی آسیب رسان نکنند.

در آخر اگر علامت های هشدار دهنده ای وجود دارد که باید هر فرد آن را بشناسد آن را بفرمایید

دکتر راجی :

۱- اختلالات حفظ تعادل و احساس دوران محیط

۲- کاهش شنوایی ناگهانی

۳- وزوز مداوم و به خصوص ضربانی



تنهایی در سالمندان: پیامدهای سلامت و راهکارهای فردی، خانوادگی و کلان برای مقابله با آن

دکتر فرشاد شریفی / استادیار و معاون پژوهشی مرکز تحقیقات

سلامت سالمندان پژوهشگاه غدد و متابولیسم دانشگاه تهران

حوریه خدابخشی / دانشجوی دکتری سالمندشناسی و محقق

ارشد مرکز تحقیقات سلامت سالمندان دانشگاه تهران

تنهایی در سالمندان یک پدیده روبه افزایش در جوامع مدرن و در حال سالمندشدن است. شواهد نشان می‌دهد که زندگی به تنهایی تنها یک وضعیت اجتماعی نیست، بلکه یک عامل خطر مستقل برای سوء تغذیه، زمین خوردن، فریلتی، افسردگی، دمانس و حتی افزایش مرگ و میر محسوب می‌شود. این مقاله با مرور شواهد علمی بین‌المللی و داخلی، ابعاد مختلف اهمیت تنهایی سالمندان را بررسی کرده و در پایان، توصیه‌هایی در سه سطح فردی، خانوادگی و سیاست‌گذاری کلان ترویج ازدواج سالمندی ارائه می‌کند. با افزایش امید به زندگی و تغییر ساختار خانواده، تعداد سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند در جهان و ایران رو به افزایش است. تنهایی نه تنها بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد، بلکه پیامدهای جسمی و روانی مهمی دارد. بر اساس سرشماری ۱۳۹۵، حدود ۱۴ درصد سالمندان ایرانی تنها زندگی می‌کنند؛ این میزان در زنان (۲۱ درصد) بسیار بیشتر از مردان (۸ درصد) است. مطالعات داخلی نیز نشان می‌دهند که شیوع تنهایی در زنان، افراد کم درآمد و سالمندان شهری بیشتر است. با توجه به پیامدهای گسترده تنهایی بر سلامت، بررسی این مسئله اهمیت روزافزونی دارد.

شیوع زندگی تنها در سالمندان

مطالعات جهانی نشان می‌دهد حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال تنها زندگی می‌کنند (Peplau & Perlman, 2019) در کشورهای اروپایی این رقم گاهی تا ۴۰ درصد نیز گزارش شده است. در ایران، علاوه بر افزایش میزان زندگی تنها، روند رو به رشد سالمندی و مهاجرت فرزندان به شهرهای بزرگ یا خارج از کشور، احتمال تنهایی را بیشتر کرده و این موضوع به یک مسئله مهم در سیاست‌های اجتماعی و سلامت تبدیل شده است.

پیامدهای سلامت ناشی از تنهایی

۱. سوء تغذیه و تنهایی

سالمندان تنها انگیزه کمتری برای تهیه و مصرف غذای مناسب دارند. کاهش تحرک، مشکلات مالی و محدودیت دسترسی به مواد غذایی مناسب نیز این وضعیت را تشدید می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد سالمندان تنها دو برابر بیشتر در معرض سوء تغذیه هستند (Morley, 2018). مطالعات داخلی نیز این رابطه را تأیید کرده‌اند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۹).

۲. افزایش خطر زمین خوردن

زمین خوردن از مهم‌ترین علل ناتوانی و مرگ ناشی از حوادث در سالمندان است. نبود مراقب برای کمک، تأخیر در رسیدن امداد و ضعف جسمانی ناشی از سبک زندگی منزوی، خطر سقوط را افزایش می‌دهد. به گزارش WHO، سالمندان تنها ۳۰ تا ۵۰ درصد بیشتر در معرض سقوط هستند. Safari et al. 2020 نیز در ایران چنین رابطه‌ای را گزارش کرده‌اند.

۳. فریلتی (سندرم ناتوانی سالمندی)

فریلتی نتیجه کاهش پیشرونده ذخایر فیزیولوژیک بدن است. تنهایی از طریق کاهش فعالیت بدنی، افسردگی، اختلال خواب و تغذیه نامناسب می‌تواند به فریلتی منجر شود. Makizako et al. 2019 نشان داده‌اند که سالمندان تنها ۱.۶ برابر بیشتر دچار فریلتی می‌شوند.

تنهایی و سلامت روان: افسردگی

تنهایی یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های افسردگی در سالمندان است. بر اساس متاآنالیز Cacioppo, 2015، تنهایی با افزایش قابل توجه علائم افسردگی همراه است. مکانیسم‌های این رابطه شامل افزایش استرس، کاهش تعاملات اجتماعی، کاهش فعالیت‌های معنادار و کاهش انگیزه برای مراقبت از خود است.

*مطالعات ایرانی نیز نشان داده‌اند که تنهایی با افزایش خطر افسردگی بین ۲ تا ۳ برابر همراه است (اکبری و همکاران، ۱۴۰۰).

تنهایی و دمانس/آلزایمر

در سال‌های اخیر شواهد بسیار قوی‌ای بر نقش تنهایی در افزایش خطر دمانس و آلزایمر به دست آمده است. بر اساس مطالعه طولی Fratiglioni 2010. سالمندان تنها *۵۰ درصد بیشتر* در معرض ابتلا به دمانس هستند.

Holt-Lunstad, 2020. نیز گزارش کرده که انزوای اجتماعی و تنهایی با افزایش التهاب سیستمیک، اختلال خواب، کاهش تحریک شناختی و تسریع آتروفی هیپوکامپ، زمینه بروز دمانس را فراهم می‌کنند.

طبق گزارش Lancet Commission on Dementia, 2020. کاهش انزوای اجتماعی یکی از *۱۲ عامل قابل پیشگیری دمانس در دوران سالمندی است.

تنهایی و افزایش خطر مرگومیر

متاآنالیز ۲۰۱۵. Holt-Lunstad نشان داد که تنهایی خطر مرگ را تا ۲۶ درصد افزایش می‌دهد؛ رقمی قابل مقایسه با اثرات چاقی یا مصرف روزانه ۱۵ نخ سیگار. مطالعه Nurses' Health Study نیز افزایش ۳۲ درصدی مرگومیر را در افراد تنها گزارش کرده است.

چه گروه‌هایی از سالمندان بیشتر در معرض خطر هستند؟

- زنان سالمند
- افراد با بیماری‌های مزمن (دیابت، نارسایی قلبی، پارکینسون)
- سالمندان با اختلالات بینایی و شنوایی
- افراد کم‌درآمد
- سالمندان با شبکه اجتماعی محدود
- سالمندان داغدار یا طلاق گرفته

راهکارها و توصیه‌ها

الف - سطح سیاست‌گذاری کلان

- توسعه خدمات مراقبت در منزل برای سالمندان تنها
- ایجاد مراکز روزانه سالمندی و تقویت فعالیت‌های گروهی
- غربالگری افسردگی، فریلتی و تنهایی در نظام شبکه بهداشت
- بهبود دسترسی به فناوری‌های ارتباطی برای سالمندان
- ترویج ازدواج سالمندی در قالب برنامه‌های مشاوره، اطلاع‌رسانی و حذف موانع فرهنگی
- طراحی سیاست‌های حمایتی برای ازدواج‌های سالمندی ساده، کم‌هزینه و قانونی
- توسعه پلتفرم‌های همیار سالمندی برای ایجاد ارتباط اجتماعی ایمن

ب - سطح خانواده

- ارتباط مستمر با سالمندان (حضور، تلفنی، پیام و تماس تصویری)
- حمایت عاطفی، مالی و مشارکت دادن سالمند در تصمیم‌ها
- توجه به نشانه‌های افسردگی، کاهش انرژی یا انزوای اجتماعی
- حمایت خانواده از تصمیم سالمند برای ازدواج مجدد در صورت نیاز

پ - سطح فردی (برای سالمندان)

- مشارکت فعال در فعالیت‌های اجتماعی
- انجام ورزش منظم نظیر پیاده‌روی
- یادگیری کار با تلفن همراه و پیام‌رسان‌ها
- ایجاد شبکه دوستان همسال
- بررسی امکان ازدواج سالمندی به‌عنوان راهکاری برای کاهش تنهایی، بهبود روحیه و تقویت سلامت روان
- مراجعه به پزشک در صورت بروز علائم افسردگی یا اختلال حافظه

نتیجه‌گیری

تنهایی در سالمندان یک چالش مهم سلامت عمومی است که پیامدهای گسترده جسمی و روانی، از جمله افسردگی و دمانس، به دنبال دارد. با توجه به روند سالمندی جمعیت ایران، اتخاذ سیاست‌های کلان حمایتی، آموزش خانواده‌ها و افزایش فعالیت‌های اجتماعی ضروری است. در کنار این مداخلات، باید نگاه علمی و بدون انگ به موضوع *ازدواج سالمندی* داشت، زیرا شواهد نشان می‌دهد حمایت عاطفی پایدار یکی از مهم‌ترین محافظت‌کننده‌های سلامت در دوران سالمندی است.

منابع

- Holt-Lunstad J. et al. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality.
- Holt-Lunstad J. (2020). The public health impact of social isolation.
- Peplau LA, Perlman D. (2019). Loneliness: A Sourcebook of Current Theory.
- Morley JE. (2018). Undernutrition in older adults.
- Makizako H. et al. (2019). Social frailty and health outcomes.
- Cacioppo JT. et al. (2015). Loneliness and depressive symptoms.
- Fratiglioni L. et al. (2010). Social network and dementia risk.
- Lancet Commission on Dementia (2020). Dementia prevention & care.
- Safari et al. (2020). Falls among older adults living alone in Iran.
- اکبری و همکاران (۱۴۰۰). افسردگی و تنهایی سالمندان.
- حسینی و همکاران (۱۳۹۹). سوء تغذیه در سالمندان تنها.
- مرکز آمار ایران (۱۳۹۵). نتایج سرشماری.

نقش مداخلات پرستاری توانبخشی در کاهش خستگی و بهبود عملکرد حرکتی بیماران مبتلا به (MS) بیماری مزمن مغز و نخاع

خانم مژگان هاشمی / سرپرستار بخش یاس مردان علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

مولتیپل اسکلروزیس MS یک بیماری مزمن مغز و نخاع است. در این بیماری، سیستم دفاعی بدن که باید از ما محافظت کند، به اشتباه به پوشش محافظ اعصاب (میلین) حمله می‌کند. این پوشش مانند عایقی دور سیم‌های برق عمل می‌کند. وقتی این پوشش آسیب ببیند، پیام‌های عصبی به خوبی ردوبدل نمی‌شوند و فرد علائم مختلفی پیدا می‌کند. ام‌اس در زنان دو تا سه برابر مردان دیده می‌شود و معمولاً سن شروع آن بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی است. تا امروز درمان قطعی برای آن یافت نشده، اما روش‌هایی وجود دارد که می‌توان با آن‌ها علائم را کنترل کرد و کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشید. دو مشکل بسیار شایع در این بیماران عبارت‌اند از: خستگی شدید و مشکلات حرکتی (راه رفتن، ایستادن، تعادل).

علائم و نشانه‌های بیماری

علائم ام‌اس از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به این بستگی دارد که کدام بخش از سیستم عصبی آسیب دیده باشد. از جمله شایع‌ترین علائم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **مشکلات بینایی:** تاری دید، دوبینی، یا درد هنگام حرکت چشم
- **احساس گرختی و بی‌حسی:** معمولاً در دست‌ها، پاها یا یک طرف صورت
- **ضعف عضلانی و گرفتگی:** سفتی عضلات (به‌ویژه پاها) که راه رفتن را دشوار می‌کند
- **مشکل در تعادل و هماهنگی:** فرد ممکن است هنگام راه رفتن زمین بخورد
- **خستگی غیرعادی:** این خستگی با خستگی معمولی تفاوت دارد. حتی پس از خواب کافی نیز بیمار احساس تهی‌شدگی انرژی می‌کند. این خستگی حدود ۸۰ درصد بیماران را درگیر می‌کند.

تفاوت خستگی معمولی با خستگی در ام‌اس:

خستگی معمولی پس از استراحت کافی بهبود می‌یابد و با میزان فعالیت تناسب دارد، اما خستگی در ام‌اس حتی پس از استراحت نیز باقی می‌ماند، با فعالیت تناسب ندارد و در شرایط گرمایی تشدید می‌شود.

روش‌های تشخیص بیماری ام‌اس

پزشک برای تشخیص ام‌اس معمولاً از چند روش استفاده می‌کند:

۱. **تصویربرداری MRI:** با این دستگاه می‌توان ضایعات روی مغز و نخاع را مشاهده کرد. روش جدید «نشانه سیاهرگ مرکزی» نیز به تشخیص زودهنگام کمک می‌کند.
۲. **آزمایش مایع نخاع kFLC:** با استفاده از سوزن باریکی از سوزن باریکی از ناحیه کمر فرد مایع گرفته می‌شود و نشانه‌های التهاب بررسی می‌گردد.
۳. **معاینه عصبی:** شامل بررسی رفلکس‌ها، تعادل، بینایی و قدرت عضلات.
۴. **علائم هشداردهنده اولیه:** خستگی شدید، افسردگی، دردهای مبهم و اختلالات حسی ممکن است تا ۱۵ سال پیش از تشخیص قطعی ظاهر شوند.
۵. **غربالگری و ثبت دقیق:** ثبت این علائم توسط پرستار و ارجاع به‌موقع به متخصص مغز و اعصاب ضروری است.
۶. **آموزش به بیمار و خانواده:** آگاهی‌بخشی درباره اهمیت تشخیص سریع برای شروع درمان زودهنگام و جلوگیری از پیشرفت ناتوانی، نقش کلیدی دارد.

درمان و مدیریت بیماری ام‌اس

درمان و مدیریت بیماری ام‌اس بر سه محور اصلی استوار است:

۱. درمان حملات حاد با کورتیکواستروئیدها (کورتون) مانند متیل‌پردنیزولون انجام می‌شود که التهاب را به‌سرعت کاهش می‌دهد.



۲. پیشگیری از حملات بعدی با داروهای تعدیل‌کننده بیماری (مانند اوکرلیزومب، فینگولیمود) صورت می‌گیرد؛ این داروها تعداد حملات را تا ۷۰٪ کاهش داده و پیشرفت ناتوانی را کند می‌سازند.

۳. کاهش علائم مزمن شامل تجویز داروهای ضدخستگی (مودافینیل)، ضداسپاسم (باکلوفن) و کنترل مشکلات مثانه و روده است.

نکات مهم:

• شروع زودهنگام درمان دارویی (حداکثر ۱ تا ۲ سال پس از تشخیص) تأثیر قطعی دارد و از تشکیل ضایعات جدید در مغز و نخاع جلوگیری می‌کند.

• مدیریت غیردارویی بیماری شامل برنامه ورزشی منظم، فیزیوتراپی برای بهبود تعادل و راه رفتن، و کاردرمانی برای حفظ استقلال در کارهای روزمره است.

• کنترل عوامل تشدیدکننده مانند گرما، استرس، عفونت و کمبود ویتامین D نیز بخش مهمی از مدیریت کلی بیماری محسوب می‌شود.

• با ترکیب درمان دارویی مؤثر و مدیریت صحیح غیردارویی، بیماران ام‌اس می‌توانند حملات کمتری داشته باشند، ناتوانی دیرتر ظاهر شود و کیفیت زندگی آنان به طور چشمگیری بهبود یابد.

نقش و مراقبت پرستاران توانبخشی

در اینجا نقش اصلی پرستاران توانبخشی آغاز می‌شود. کار آن‌ها فراتر از تزریق آمپول یا پانسمان است. آن‌ها به بیماران می‌آموزند چگونه با وجود بیماری، زندگی مستقل و باکیفیتی داشته باشند.

۱. کمک به کاهش خستگی طاقت‌فرسا

پرستار به بیمار یاد می‌دهد که انرژی خود را مدیریت کند:

• کارهای روزانه را اولویت‌بندی کند؛ مثلاً ابتدا کار ضروری را انجام دهد و بقیه را برای وقتی که انرژی دارد بگذارد.

• بین کارها حتماً استراحت کوتاه داشته باشد.

• از وسایل کمک‌حرکتی مثل واکر یا عصا استفاده کند.

• از رفتن به مکان‌های بسیار گرم (سونا، حمام داغ) خودداری کند.

۲. بهبود توانایی راه رفتن و حرکت کردن

افتادن و زمین خوردن یکی از ترس‌های بزرگ بیماران ام‌اس است. پرستار توانبخشی برای جلوگیری از این مشکل:

• حرکات کششی ملایم را به بیمار آموزش می‌دهد تا گرفتگی عضلات (اسپاسم) کاهش یابد.

• به بیمار یاد می‌دهد کفش مخصوص یا پریس (آتل) یا پیوشد تا هنگام راه رفتن، مچ پا خم نشود و تعادل بهتر حفظ گردد.

• با فیزیوتراپیست هماهنگ می‌شود تا برنامه ورزشی در منزل طراحی کنند. ورزش‌های ساده مثل پیاده‌روی کوتاه یا تمرین با کش‌های مقاومتی، هم خستگی را کاهش می‌دهد و هم قدرت عضلات را افزایش می‌برد.

۳. آموزش و حمایت روانی

بیماران ام‌اس اغلب دچار افسردگی و ناامیدی می‌شوند. پرستار به آن‌ها کمک می‌کند:

• با واقعیت بیماری کنار بیایند.

• راه‌های کنترل استرس را یاد بگیرند.

• در صورت نیاز، به روان‌شناس یا مشاور ارجاع داده شوند.

• همچنین به آن‌ها می‌آموزد که چگونه مشکلات اداری و گوارشی خود را مدیریت کنند تا دچار خجالت نشوند و توانایی انجام فعالیت‌های روزمره را از دست ندهند.

توصیه‌های عملی پرستاری به بیمار ام‌اس در منزل

• هر روز ۵ تا ۱۰ دقیقه حرکات کششی ملایم انجام دهید.

• کارهای سنگین را به چند بخش تقسیم کنید و بین آن‌ها ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

• محیط خود را با کولر یا حوله خنک نگه دارید.

• در صورت احساس افسردگی بیش از دو هفته، با پرستار یا پزشک صحبت کنید.

توصیه‌های عملی پرستاری به بیمار ام‌اس در آسایشگاه و بیمارستان

• **پیشگیری از زخم بستر:** هر ۲ ساعت بیمار را جابه‌جا کنید، از تشک‌های مخصوص کاهش فشار استفاده کنید و روزانه پوست را به‌ویژه در نواحی استخوانی بررسی نمایید.

• **مراقبت از مثانه و روده:** برنامه منظم تخلیه مثانه (هر ۳ تا ۴ ساعت) تنظیم کنید. در صورت نیاز، سوندگذاری را با رعایت اصول استریل انجام دهید. برای پیشگیری از یبوست، مایعات و فیبر کافی در برنامه غذایی بگنجانید.

• **مدیریت اسپاسم و ایمنی:** حرکات کششی روزانه انجام دهید. داروهای ضداسپاسم را سر ساعت تجویز کنید. محیط را از موانع پاک کنید و نرده‌های کمکی نصب نمایید.

• **حمایت از بلع و تغذیه:** در صورت مشکل بلع، غذا را به صورت نرم یا پوره دهید. بیمار را در وضعیت عمودی قرار دهید و وعده‌های کوچک اما مکرر (۵ تا ۶ وعده) بدهید.

• **مراقبت از سلامت روان و خود پرستار:** فضایی امن برای گفت‌وگو فراهم کنید. همچنین پرستار باید مراقب فرسودگی شغلی خود باشد و بین شیفت‌ها استراحت کافی داشته باشد.

جمع‌بندی (نتیجه نهایی)

بیماری ام‌اس یک بیماری دشوار و طولانی است، اما راه‌های بسیاری برای کمک به این بیماران وجود دارد. داروها از بروز حملات شدید جلوگیری می‌کنند، اما آنچه باعث می‌شود بیمار احساس بهتری داشته باشد و استقلال خود را حفظ کند، مراقبت‌های توانبخشی است. اگر دارو را قلب درمان ام‌اس در نظر بگیریم، خدمات پرستاری توانبخشی روح و جان آن هستند.

منابع

۱. هادیان، محمدرضا و سرافراز، هادی. (۱۳۹۸). راهنمای درمان و مراقبت‌های توانبخشی در بیماران ام‌اس. تهران: نشر علوم پزشکی.

۲. کوشان، محسن (مترجم). (۱۳۹۶). مفاهیم بیوفیزیکی و روانی اجتماعی در پرستاری. تهران: انتشارات جامعه‌نگر.

۳. مداح، سادات سیدباقر. (۱۳۹۵). مفاهیم بیوفیزیکی فرایند پرستاری - سالمندی. تهران: نشر بشری.

۴. محمدی‌شاهیلاقی، فرحناز. (۱۳۹۷). مبانی نظری پرستاری توانبخشی. تهران: انتشارات پرستاری ایران.

راهبردهای شناختی حل مساله بر نشخوار فکری مردان سالمند

آرزو شاهی / کارشناس ارشد روان شناسی بالینی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

با توجه به تاثیر الگوهای تفکر ناسازگار در اختلالات هیجانی و نقش آنها در دوام این اختلالات، شناسایی این الگوها از اهمیت بسزایی برخوردار است. نشخوار فکری به عنوان یکی از این الگوهای تفکر ناسازگار و افکار تکراری معرفی شده اند که نسبت به خلق منفی یا رویدادهای زندگی بازگشت پیدا می کنند. در واقع ویژگی مهم نشخوار فکری تکراری بودن آن است که به صورت آگاهانه بر یک موضوع مهم متمرکز گشته و حتی بدون حضور عامل یا محرک ایجاد کننده محیطی، ممکن است نشخوار فکری تجربه شود. اگرچه بروز نشانه های بیرونی سبب حفظ، تداوم و تکرار این افکار می شوند. همچنین نشخوار فکری را به عنوان افکاری مقاوم و بازگشت پذیر تعریف کرده اند که متمرکز بر یک موضوع معمولی است اما به صورت غیرارادی، وارد آگاهی می شود و توجه فرد را از امور و اهداف فعلی منحرف و بر افکار تکراری متمرکز می نماید.

تعاریف مختلف نشخوار فکری برگرفته از نظریه های متفاوتی است که هر یک از منطری خاص به بررسی این موضوع پرداخته اند. به عنوان مثال، در نظریه سبک پاسخ نشخوار فکری، که توسط نولن -هوکسما ارایه گردیده است، نشخوار فکری به عنوان تفکر تکراری معرفی گردیده که حول محور علل، پیامدها و علایم خلق منفی فرد می چرخد. در واقع، فرد از طریق نشخوار ذهنی، به فکر کردن و تجزیه و تحلیل ناکارآمد پیرامون مسائل اضطراب آور و پریشان کننده، بدون تلاش برای حل مساله می پردازد تا از طریق این افکار مزاحم و آزاردهنده فرد از نگرانی و اضطراب رهایی یابد در حالیکه به دلیل ناکارآمدی و منفعلانه بودن این افکار، مشکل حل نشده و نگرانی پایان نمی یابد و حتی پریشانی و اضطراب فرد افزایش می یابد و زمینه برای افزایش نگرانی، ترس و اضطراب بیشتر فراهم می گردد چون نشخوار فکری با تجزیه و تحلیل منطقی و کارآمد متفاوت است و حل مساله را به همراه ندارد.

نشخوار ذهنی فرآیند ذهنی ناکارآمدی است که ممکن است توسط گروه های مختلف سنی از جمله سالمندان تجربه شود. افزایش سن و ورود به دوران سالمندی تبعاتی در ابعاد جسمانی، اجتماعی اقتصادی، خانوادگی و روان شناختی برای فرد دارد که هر یک به نحوی بر زندگی فرد تاثیر می گذارد. بنابراین توجه به توانمند سازی سالمندان در برابر این تغییرات و ناملایمات از اهمیت بسزایی برخوردار است. بخصوص که طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، تعداد سالمندان جهان تا سال ۲۰۵۰ به حدود دو میلیارد نفر خواهد رسید و از هر پنج نفر، یک نفر سالمند خواهد بود. در ایران نیز طبق گزارش فدراسیون بین المللی انجمن سالمندی تخمین زده شده که تا سال ۲۰۵۰ حدود ۲۲ درصد جمعیت، سالمند شده و نه تنها سالخورده ترین کشور خاورمیانه خواهد بود بلکه از نظر نرخ جمعیت سالمندی از آمریکا و روسیه پیشی خواهد گرفت. با توجه به افزایش روز افزون جمعیت سالمندان، ضرورت ارتقا کیفیت زندگی این گروه سنی و توانمندسازی همه جانبه آنان در زمینه های مختلف ذهنی، هیجانی، رفتاری، اجتماعی و غیره احساس می گردد. نشخوار ذهنی نیز به عنوان یکی از مشکلات شایع این دوران، مستلزم توجه خاص و بکارگیری روش های درمانی مناسب جهت کاهش یا حذف آن در سالمندان می باشد. برای درمان این نوع اختلال روش های مختلفی از جمله روش مبتنی بر حل مساله وجود دارد و این روش درمانی به عنوان یک درمان امیدوارکننده در افراد مسن شناخته شده است. درمان حل مساله یک درمان غیر دارویی کوتاه مدت است که رویکردی گام به گام نسبت به حل مساله داشته و قابلیت اجرایی، بصورت فردی و گروهی دارد. در این روش بیمار هدایت می شود تا طی مراحل هفتگانه:

۱-انتخاب و تعریف مشکل

۲-ایجاد اهداف واقع بینانه و قابل دستیابی

۳-تولید راه حل های جایگزین

۴-ارزیابی جوانب مثبت و منفی

۵-انتخاب یک راه حل مطلوب

۶-برنامه ریزی

۷-ارزیابی نتیجه، به تحلیل مشکل پرداخته و در نهایت مساله را حل نماید.

در واقع، با سپری نمودن این مراحل و کسب توانایی حل مسئله، فرد دارای مشکل روان شناختی، یاد می گیرد تا با افزایش قدرت تصمیم گیری، استقلال، خودگردانی و احساس مسئولیت، بصورت فعال، به حل مسائل خود پرداخته و بدین طریق هم از آسیب ها و فشارهای روان شناختی ناشی از مسئله رها شود و هم نگرشی مثبت نسبت به این روش پیدا کند تا با بکارگیری آن در جهت ارتقای سلامت روان خود گام بردارد.

مداخله آموزش راهبردهای شناختی مبتنی بر حل مساله، اثربخشی قابل توجهی در کاهش نشخوار فکری مردان سالمند داشته است. در تبیین این اثربخشی، می توان بیان نمود که این مداخله به افراد کمک می کند تا با تعدیل واکنش های هیجانی نامناسب به افکار منفی و مزاحم که چرخه نشخوار ذهنی را تداوم می بخشند و با مهارت های حل مساله تداخل ایجاد می کنند مقابله نمایند. وقتی افراد درگیر نگرانی و تمرکز بیش از حد بر احساسات منفی خود هستند، ظرفیت شناختی لازم برای تفکر سازنده و خلاقانه به منظور یافتن راه حل های مشکلات کاهش می یابد. بنابراین، هدف از این مداخله نه حذف یا نادیده گرفتن افکار منفی، بلکه تغییر نحوه واکنش و پردازش این افکار به شیوه ای کارآمدتر و سازگارانه تر است. این رویکرد به افراد امکان می دهد تا تعادل روان شناختی بین افکار امید بخش و ناامید کننده برقرار سازند، از مواهب زندگی لذت ببرند و از انتظارات غیرواقع بینانه پرهیز نمایند. نگاه واقع بینانه به مشکلات و روابط بین فردی، نقش مهمی در کاهش وابستگی های ناسالم و زمینه های بروز نشخوار فکری ایفا می کند. مسائل و مشکلات در روابط نزدیک، به ویژه در دوران سالمندی که تغییرات اجتماعی و خانوادگی بیشتر رخ می دهد، می تواند به عنوان محرک قوی نشخوار فکری عمل نماید. مداخله حل مساله، با آموزش شناسایی افکار و هیجانات منفی در وهله اول و کاهش افکار منفی مرتبط با افسردگی در مرحله بعد، به افراد کمک می کند تا باورهای مثبت را جایگزین باورهای منفی سازند.

این تغییر در نگرش، مطابق با اصول درمان شناختی-رفتاری، نقش کلیدی در بهبود وضعیت روان شناختی ایفا می کند. علاوه بر این، تقویت باور به توانایی حل مسائل، حس خودکارآمدی را در سالمندان افزایش می دهد. علم به توانایی حل مسائل، امیدواری به رویارویی موثر با چالش ها را تقویت کرده و احساس بی کفایتی را کاهش می دهد که در نتیجه، به کاهش افسردگی منجر می گردد. درمان به روش حل مساله، به عنوان یک استراتژی مقابله ای فعال، به فرد دارای نشخوار فکری آموزش می دهد که چگونه بطور سازنده با مشکلات مواجه شده و آنها را مدیریت نماید. با توجه به اینکه سالمندان به طور معمول، تجارب منفی و تلخ بیشتری در زندگی انباشته اند و احتمال مواجهه با مشکلات فردی در این دوران افزایش می یابد، مهارت حل مساله، به عنوان یک ابزار توانمند ساز، به آنها کمک می کند تا از بار مشکلات خود بکاهند.

همچنین آموزش گروهی مهارت حل مساله، مزایای مضاعفی برای سالمندان دارد. همفکری و تبادل نظر در مورد راه حل ها در گروه، نه تنها دامنه دیدگاه ها را گسترده تر می کند، بلکه به بیان سازنده تر نظرات و افزایش عزت نفس شرکت کنندگان نیز کمک می نماید. افراد با آموزش این مهارت، مشکلات را به عنوان فرصت هایی برای رشد و یادگیری تلقی می کنند، خوش بینی و باور به قابلیت حل مسائل را تقویت می کنند و در عین حال، در برابر ناامیدی ناشی از عدم تحقق انتظارات مثبت، مقاوم تر می شوند.

همچنین آنها درک می کنند که حل مسائل نیازمند صرف وقت، تلاش و تمرین است و مواجهه فعالانه با مشکلات، به جای اجتناب از آنها، رویکردی سازنده تر است. در مقابل، تلقی مشکلات به عنوان تهدید و تردید در توانایی های خود، منجر به کاهش خودکارآمدی، انزوا، افسردگی و نشخوار فکری می شود. در تبیین اثربخشی آموزش مهارت های حل مساله با متغیر نشخوار فکری، می توان نتیجه گرفت شخصی که این مهارت را به صورت موثر می آموزد، باور دارد که می تواند مشکل را به صورت موفقیت آمیز برطرف کند و اهداف را واقع بینانه انتخاب کند.

فرد توانایی این را پیدا می کند که تعریفی صحیح از مشکل خود داشته باشند و با ارائه راه حلهای مختلف متوجه می شوند که چطور ایده های خود را بدون هیچ انتقاد و قضاوتی بیان کند و با فکر کردن در مورد مزایا و معایب آن راه حل بهتری را انتخاب کرده و آن را اجرا کنند. در نتیجه با آموزش این مهارت نشخوار فکری ناشی از مشکلات کاهش پیدا میکند. آنها با آموزش این مهارت می توانند نشخوار فکری خود را نشانه هایی از یک مشکل بدانند و در جهت رفع آن مشکل عمل نمایند.

منابع:

-The effectiveness of learning cognitive strategies based on problem solving on rumination in elderly men. Mahnaz kaboudi. Journal of Gerontology. summer 1404

-Zareian B, Wilson J, LeMoult J. Cognitive control and ruminative responses to stress: Understanding the different facets of cognitive control. Frontiers in psychology.2021



شن‌درمانی در کودکان با اختلال طیف اوتیسم ASD؛

از تجربه‌ی حسی تا بازسازی دنیای درونی

معصومه عزت‌پور / مربی آموزشی کودکان اتیسم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

شن‌درمانی که در متون تخصصی با اصطلاحات Sandplay Therapy یا Sandtray Therapy شناخته می‌شود، یک روش درمانی فراخن و غیرکلامی است. در این رویکرد، درمانجو با استفاده از شن و ابزارهای جانبی (میناتورها و قالب‌ها)، دنیای درونی خود را در سینی شن ترسیم می‌کند. این روش که ریشه‌های آن به روان‌شناسی تحلیلی (یونگی) و طب باستانی بازمی‌گردد، در سال‌های اخیر (۲۰۲۴-۲۰۲۶) به عنوان یکی از ستون‌های اصلی درمان‌های حسی-حرکتی برای کودکان اوتیسم شناخته شده است.

قلمرو مداخلات: چه مشکلاتی با شن‌درمانی قابل پایش است؟

شن‌درمانی فراتر از یک بازی ساده، به عنوان یک ابزار تشخیصی و درمانی برای طیف وسیعی از چالش‌ها عمل می‌کند:

- اضطراب و لایه‌های پنهان ترس: برون‌ریزی استرس‌های غیرقابل بیان.
- رفتارهای کلیشه‌ای و پرخاشگری: تعدیل تنش‌های عصبی که منجر به رفتارهای تکراری می‌شود.
- اختلالات خلق (افسردگی و انزوای اجتماعی): ایجاد پلی برای پیوند مجدد با دنیای بیرون.
- بحران‌های خانوادگی و سوگ: پردازش تجربه جدایی در یک فضای امن و نمادین.
- نقایص خودآگاهی: تقویت درک از «خود» و مرزهای بدنی.

مکانیسم عمل و فرایند اجرا

در محیطی آرام و استاندارد، کودک با شن‌های پردازش‌شده (با گرید بهداشتی بالا و دمای کنترل‌شده) درگیر فعالیت‌های زیر می‌شود:

- ادراک بافت و دما: تحریک گیرنده‌های عصبی کف دست برای کاهش استرس.
- ساختاردهی فضایی: تحریک خلاقیت از طریق ایجاد سازه‌های سه‌بعدی.
- شن‌درمانی گرم: استفاده از شن گرم برای تسکین اسپاسم‌های عضلانی و افزایش آرامش فیزیکی.
- غوطه‌وری: قرار دادن اندام‌ها در شن جهت تقویت حس امنیت و پیوند با طبیعت.

فواید تخصصی شن‌درمانی برای کودکان اوتیسم ASD

کودکان اوتیسم اغلب با چالش‌های پردازش حسی (بیش‌حسی یا کم‌حسی) روبرو هستند. شن‌درمانی در سه سطح زیر مداخله می‌کند:

الف) تنظیم حسی

- تعدیل سیستم پساوایی (لامسه): مواجهه تدریجی با بافت‌های مختلف شن (خشک، مرطوب، ریز و درشت) به کودک کمک می‌کند تا از دفاع لمسی خارج شده و به تعادل حسی برسد.

- تقویت حس عمقی: فشار وارد کردن به شن و جابه‌جایی حجم‌های سنگین، آگاهی کودک از موقعیت بدن در فضا را بهبود بخشیده و حس ثبات و امنیت را در او نهادینه می‌کند.

ب) توسعه مهارت‌های حرکتی

- مهارت‌های ظریف: استفاده از انبر، الک و قالب‌گیری دانه به دانه شن، هماهنگی چشم و دست را به اوج می‌رساند.

- مهارت‌های درشت : فعالیت‌های حجیم مانند حفر خندق یا حمل سطل‌های شن منجر به تقویت عضلات بزرگ و تعادل حرکتی می‌شود.

ج) تحول اجتماعی و عاطفی

- **خودبیانگری :** شن فضایی را فراهم می‌کند که در آن «سکوت» مانع درمان نیست؛ کودک احساسات سرکوب‌شده‌اش را با نمادها می‌سازد.

- **تعاملات گروهی:** در سناریوهای گروهی، مفاهیم حیاتی مانند رعایت نوبت، اشتراک‌گذاری فضا و ارتباطات پیش‌کلامی تمرین می‌شود.

مفاهیم شناختی و پیش‌نیازهای تحصیلی در اتاق شن

شن‌بازی یک آزمایشگاه فیزیک و ریاضی زنده برای کودک است. او از این طریق مفاهیم زیر را درونی می‌کند:

- **مفاهیم فیزیکی:** وزن، حجم، ظرفیت، خاصیت چسبندگی و حلالیت.

- **مفاهیم ریاضی و هندسه:** درک اشکال، تقارن، تقسیم‌بندی و مفاهیم فضایی (داخل/خیرون، عمیق/سطحی).

- **حل مسئله:** یادگیری فرآیند آزمون و خطا (مثلاً: چرا شن خشک فرو می‌ریزد اما شن مرطوب شکل می‌گیرد؟).

اهداف غایی و رویکردهای نوین

براساس مطالعات انجام شده در سال‌های اخیر، هدف نهایی شن‌درمانی، تنها بازی نیست؛ بلکه «یکپارچگی روانی-عصبی» است؛ و

۱. کشف تعارضات درونی: حل گره‌های ذهنی بدون نیاز به تکلم.

۲. ترمیم آسیب‌های روانی: ایجاد حس تسلط بر محیط .

۳. رشد هیجانی: گذار از رفتارهای کلیشه‌ای به سمت بازی‌های نمادین و خلاقانه.

۴. برون‌ریزی نمادین احساسات: از آنجا که کودکان (به‌ویژه در طیف اوتیسم) در کلامی‌سازی هیجانات خود با دشواری مواجه هستند، شن‌درمانی به آن‌ها اجازه می‌دهد تا «خشم»، «ترس» و «شادی» خود را در قالب نمادهای بصری و غیرکلامی بازنمایی کنند. این فرآیند، فشار روانی ناشی از احساسات سرکوب‌شده را کاهش می‌دهد.

۵. تحریک چندحسی و پیوند با واقعیت: شن با فراهم آوردن محرک‌های متنوع، پلی میان دنیای درونی کودک و واقعیت بیرونی ایجاد می‌کند و به او کمک می‌کند تا با محیط اطراف خود ارتباطی سازنده‌تر برقرار کند.

۶. ارتقای خودآگاهی بصری: مشاهده‌ی آگاهانه‌ی «دنیای کوچکی» که کودک در سینی شن خلق کرده است، به او کمک می‌کند تا به تدریج درک بهتری از افکار، الگوهای رفتاری و جایگاه خود در جهان پیدا کند.

۷. تجربه‌ی عاملیت و کنترل : ماهیت تغییرپذیر شن (قابلیت پخش شدن، جمع شدن و شکل‌گیری مجدد) به کودک حس «قدرت» و «کنترل» می‌دهد. این موضوع برای کودکی که ممکن است دنیای واقعی را آشفته و غیرقابل پیش‌بینی ببیند، بسیار امنیتی‌بخش و ارزشمند است.

۸. تأثیر ریتمیک و تسکین‌بخش: فعالیت‌های تکرارپذیر مانند صاف کردن سطح شن یا تماشای ریزش آن، تأثیری شبیه به مدیتیشن دارد که منجر به کاهش فوری سطح اضطراب و تخلیه هیجانات ناخواسته در کودکان اوتیسم می‌شود.

جمع‌بندی و سخن نهایی

شن‌درمانی فراتر از یک سرگرمی ساده، رویکردی عمیق، بی‌کلام و مبتنی بر شواهد است که امکان دسترسی به لایه‌های ناخودآگاه ذهن را فراهم می‌کند. این روش با بهره‌گیری از ابزارهای ساده‌ی نظیر فیگورها، قالب‌ها و مدیوم شن، فضایی کاملاً ایمن و حمایتی برای رشد همه‌جانبه کودک ایجاد می‌کند. در این فرآیند، نه تنها مهارت‌های حسی- حرکتی و توانمندی‌های شناختی کودک تقویت می‌شود، بلکه درمانگر نیز با تحلیل استعاره‌های موجود در بازی کودک، به ریشه‌ی تعارضات روحی او دست می‌یابد. در نهایت، شن‌درمانی تجربه‌ای غنی و چندوجهی است که تعادلی پویا میان ابعاد جسمی، ذهنی و اجتماعی فرد برقرار ساخته و مسیر رشد سالم را هموار می‌سازد.

منابع:

-<https://arameshman.com>

-<https://kianrehabilitaion.com>



یادگیری مبتنی بر بازی و فناوری‌های دیجیتال در کودکان مبتلا به سندرم داون

سحر نصیری / کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی / آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

سندرم داون یکی از شایع‌ترین ناهنجاری‌های کروموزومی است که با محدودیت‌هایی در رشد شناختی، زبانی و مهارت‌های اجرایی همراه می‌باشد. در سال‌های اخیر، رویکردهای نوین آموزشی و روانشناختی به سمت استفاده از یادگیری مبتنی بر بازی و فناوری‌های دیجیتال به‌عنوان ابزارهای مکمل مداخلات سنتی حرکت کرده‌اند. این مقاله با هدف بررسی شواهد علمی جدید، نقش بازی‌های دیجیتال، اپلیکیشن‌های آموزشی و فناوری‌های تعاملی را در بهبود عملکرد شناختی، انگیزش یادگیری و مهارت‌های اجتماعی کودکان مبتلا به سندرم داون مرور می‌کند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که این رویکردها می‌توانند به‌عنوان ابزارهایی اثربخش، جذاب و فردمحور در مداخلات روانشناختی و آموزشی مورد استفاده قرار گیرند.

مقدمه

کودکان مبتلا به سندرم داون معمولاً با چالش‌هایی در حوزه‌های حافظه کاری، توجه، زبان بیانی و مهارت‌های اجرایی مواجه هستند. با این حال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این کودکان در برخی زمینه‌ها مانند پردازش دیداری، یادگیری از طریق تکرار و تعامل اجتماعی توانمندی‌های نسبی دارند. روانشناسی نوین تأکید می‌کند که مداخلات آموزشی باید مبتنی بر نقاط قوت کودک و متناسب با سبک یادگیری او طراحی شوند.

در این راستا، یادگیری مبتنی بر بازی و استفاده از فناوری‌های دیجیتال تعاملی به‌عنوان رویکردهایی نوپهور، توجه پژوهشگران و متخصصان روانشناسی کودک را به خود جلب کرده‌اند. این ابزارها نه تنها امکان آموزش ساختارمند را فراهم می‌کنند، بلکه با افزایش انگیزش، مشارکت فعال کودک را نیز تقویت می‌نمایند.

یادگیری مبتنی بر بازی: مبانی روانشناختی

یادگیری مبتنی بر بازی ریشه در نظریه‌های سازه‌گرایی Piaget و یادگیری اجتماعی Vygotsky دارد. از منظر روانشناسی، بازی محیطی امن برای آزمون و خطا، تنظیم هیجان و رشد شناختی فراهم می‌کند. برای کودکان مبتلا به سندرم داون، بازی می‌تواند:

- اضطراب یادگیری را کاهش دهد

- توجه پایدار را افزایش دهد

- فرصت تکرار بدون خستگی ایجاد کند

- یادگیری را معنادارتر سازد

مطالعات نشان داده‌اند که بازی‌های هدفمند می‌توانند به بهبود حافظه کاری، سرعت پردازش و مهارت‌های حل مسئله در این کودکان کمک کنند.

فناوری‌های دیجیتال در آموزش و مداخله روانشناختی

پیشرفت فناوری باعث توسعه ابزارهای دیجیتالی متنوعی شده است، از جمله:

۱. اپلیکیشن‌های آموزشی

اپلیکیشن‌های طراحی‌شده برای کودکان مبتلا به ناتوانی‌های رشدی معمولاً از عناصر دیداری، صوتی و بازخورد فوری استفاده می‌کنند. این ویژگی‌ها با پروفایل شناختی کودکان مبتلا به سندرم داون سازگار است.

۲. بازی‌های دیجیتال آموزشی

بازی‌های دیجیتال می‌توانند اهداف مشخصی مانند آموزش مفاهیم عددی، تقویت زبان یا مهارت‌های اجتماعی را دنبال کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این بازی‌ها باعث افزایش انگیزش درونی و تداوم یادگیری می‌شوند.

۳. فناوری‌های تعاملی

استفاده از تبلت‌ها، صفحات لمسی و حتی واقعیت مجازی ساده، امکان تعامل فعال کودک با محیط یادگیری را فراهم می‌کند و نقش یادگیرنده را از حالت منفعل خارج می‌سازد.

تأثیرات روانشناختی یادگیری دیجیتال مبتنی بر بازی

بر اساس مطالعات اخیر، استفاده از یادگیری مبتنی بر بازی و فناوری‌های دیجیتال در کودکان مبتلا به سندرم داون با پیامدهای مثبت زیر همراه است:

- بهبود توجه و تمرکز
 - افزایش خودتنظیمی و کنترل رفتار
 - تقویت تعامل اجتماعی
 - افزایش اعتمادبه‌نفس و احساس شایستگی
 - کاهش رفتارهای اجتنابی در موقعیت‌های آموزشی
- از دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر، این رویکردها می‌توانند تجربه یادگیری را از یک فرایند استرس‌زا به تجربه‌ای لذت‌بخش و معنادار تبدیل کنند.

چالش‌ها و ملاحظات

با وجود مزایای فراوان، استفاده از فناوری‌های دیجیتال نیازمند توجه به نکات زیر است:

- طراحی متناسب با سطح شناختی کودک
 - نظارت والدین و متخصصان
 - پرهیز از استفاده افراطی از صفحه‌نمایش
 - ترکیب فناوری با تعامل انسانی
- رویکرد مؤثر، استفاده ترکیبی از بازی‌های دیجیتال و مداخلات حضوری روانشناختی است.

نتیجه‌گیری

یادگیری مبتنی بر بازی و فناوری‌های دیجیتال، به‌عنوان ابزارهایی نوین در روانشناسی کودک، پتانسیل بالایی برای ارتقای عملکرد شناختی، هیجانی و اجتماعی کودکان مبتلا به سندرم داون دارند. شواهد علمی نشان می‌دهد که این رویکردها، در صورت طراحی صحیح و استفاده هدایت‌شده، می‌توانند مکمل ارزشمندی برای مداخلات سنتی باشند. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده بر طراحی مداخلات بومی‌سازی‌شده و بررسی اثرات طولانی‌مدت این فناوری‌ها تمرکز کنند.

منابع

- Fidler, D. J., & Nadel, L. (2020). Education and children with Down syndrome: Neuroscience, development, and intervention. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*.
- Candel, I., & Turpin, J. (2021). Digital game-based learning for children with intellectual disabilities: A systematic review. *Computers & Education*, 168, 104192.
- Gilmore, L., & Cuskelly, M. (2022). Motivation and engagement in children with Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 66(4), 327–339.
- Kucirkova, N., & Sakr, M. (2023). Digital technologies, play and learning in early childhood. *British Journal of Educational Technology*, 54(2), 456–470.
- Wright, B., et al. (2024). Game-based interventions for cognitive development in children with Down syndrome. *Research in Developmental Disabilities*, 145, 104699.



امگا ۳ چیست؟

**دکتر طاهره جهانگرد / مدیر توانبخشی
آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز**

امگا ۳ نام یک اسید چرب ضروری برای بدن است که بدن ما نمی‌تواند آن را تولید نماید، با این حال برای حفظ سلامتی و حیات ضروری است؛ بنابراین باید آن را از طریق رژیم غذایی و همچنین در صورت نیاز از طریق مکمل‌ها برای بدن تأمین نمود.

بسیاری از افراد به ویژه خانم‌ها با کمبود امگا ۳ روبرو هستند و از آنجایی که برای سلامتی و عملکرد صحیح سلول‌های بدن، وجود این اسید چرب ضروری است؛ باید میزان کافی از آن را دریافت نمود.

مواد غذایی که دارای امگا ۳ هستند:

گردو: یکی از بهترین منابع جهت تأمین امگا ۳ مورد نیاز، گردو می‌باشد.

تخم مرغ: یکی از در دسترس ترین منابع برای تأمین امگا ۳ زرده تخم مرغ است. تخم مرغ به راحتی در دسترس بوده و می‌توان با مصرف روزانه آن نیاز بدن به مصرف امگا ۳ را تأمین کرد. اسیدهای مفید نظیر امگا ۳، تنها در زرده تخم مرغ وجود داشته و در سفیده تخم مرغ هیچ نوعی از اسیدهای چرب وجود ندارد.

ماهی: ماهی‌های آب سرد منابع غنی از اسیدهای مفید هستند.

دانه سویا و لوبیا: دانه سویا یک منبع بسیار غنی از امگا محسوب می‌شود، به حدی که یک کاسه دانه سویا را می‌توان مشابه با یک کاسه امگا ۳ دانست.

لبنیات: لبنیات یک منبع بسیار غنی از امگا و کلسیم است. بهتر است برای تأمین نیاز کودکان از لبنیات استفاده کرد.

سبزیجات برگی: نظیر اسفناج و کلم

از کجا متوجه شویم به کمبود امگا ۳ دچار شده‌ایم و در رژیم غذایی ما به میزان کافی این ماده مغذی وجود ندارد و مجبور هستیم از مکمل‌ها استفاده کنیم؟!

علائم مهم که نشان می‌دهد شما به کمبود امگا ۳ دچار هستید:

• **خشک شدن پوست:** امگا ۳ که در ساختار دیواره سلول‌ها وجود دارد، به داشتن پوست سالم و هیدراته کمک می‌کند.

• **موی ناسالم:** چنانچه موهای فردی بی‌جان شده باشد و این موضوع همراه با ریزش و التهاب پوست کف سر باشد، به معنای کمبود امگا ۳ است. در صورت مصرف این مکمل، موها ضخیم‌تر و شاداب‌تر می‌شوند.

• **مشکل در تمرکز:** چنانچه به کمبود امگا ۳ دچار باشید، احتمالاً ضعف تمرکز را تجربه می‌نمایید.

• **احساس خستگی:** تاثیر این اسید چرب بر روی عملکرد مغز سبب می‌شود تا در صورت کمبود آن، فرد احساس خستگی داشته باشد.

• **درد مفاصل:** تاثیر اسید چرب امگا ۳ در کاهش التهاب، سبب می‌شود بدون وجود میزان کافی این ماده مغذی افرادی که مشکل مفصلی دارند، درد زیادی در مفاصل خود احساس کنند.

قرص امگا ۳ برای چیست: قرص امگا ۳، یک قرص مکمل محسوب می شود که در ترکیبات آن اسید های چرب امگا وجود داشته و مصرف این قرص، نیاز بدن به امگا را تأمین می کند. قرص امگا ۳ حاوی اسید های چرب امگا است یعنی هر سه نوع اسید چرب امگا ۱، اسید آلفا لینولنیک (که به طور معمول در منابع گیاهی یافت می شود)، ۲. اسید ایکوزاپنتانویک و ۳. اسید دو کوزاهگزانوئیک (که در انواع ماهی های چرب یافت می شوند)؛ را دارا است.

مهم ترین خواص قرص امگا ۳، تأثیرات بی نظیر آن بر روی سلامت قلب است.

در بررسی امگا ۳ و درک ضرورت و اهمیت آن در حفظ سلامت بدن، باید با فواید مهم آن آشنا بود.

فواید قرص امگا ۳ و سایر منابع این اسید چرب ضروری به قدری زیاد است که آن را به تفکیک سن، جنس و موقعیت ذکر می کنیم:

فواید امگا ۳ برای زنان

- کاهش درد قاعدگی
- جلوگیری از پوکی استخوان
- کاهش احتمال ابتلا به سرطان رحم و پستان

خواص قرص امگا ۳ برای مردان

- حفظ سلامت قلب
- بهبود سلامت استخوان و مفاصل
- محافظت از عملکرد صحیح مغز
- حفظ تعادل سطح کلسترول خون
- تسهیل گردش خون
- کمک به سلامت سیستم تناسلی مردانه

فواید امگا ۳ برای ورزشکاران

- افزایش میزان خون رسانی به عضلات
- کاهش کوفتگی و گرفتگی عضلات بعد از تمرین
- کاهش تورم ناشی از آسیب های ورزشی

خواص قرص امگا ۳ برای کودکان

- کمک به درمان بیش فعالی
- کمک به بهبود مشکلات مربوط به کم توجهی
- افزایش هوش کودکان
- بهبود قدرت بینایی کودکان

فواید امگا ۳ برای سالمندان

- کاهش احتمال ابتلا به زوال عقل
- کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر
- کمک به افزایش تراکم استخوان در سنین بالا

منابع: <https://www.healthline.com/nutrition/17-health-benefits-of-omega-3>



مهم‌ترین خواص زنیان برای سلامت بدن و کمک به کاهش فشار خون و کنترل دیابت در سالمندان

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

دانه زنیان یکی از گیاهان دارویی بسیار مفید است که در درمان مشکلات معده و بسیاری از بیماری‌های دیگر کاربرد دارد. همچنین، مصرف صحیح زنیان برای لاغری نیز بسیار مناسب است. زنیان برای کبد چرب مفید می‌باشد. دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است که به بهبود عملکرد کبد کمک کرده و از تجمع چربی در کبد جلوگیری می‌کند. همچنین، زنیان می‌تواند با افزایش متابولیسم و بهبود هضم غذا، منجر به کاهش وزن کاهش فشار خون و کلسترول و بهبود سلامت کبد شود. با ما همراه باشید تا در این مقاله به بررسی دقیق و جامع این موضوع بپردازیم.

امروزه به دلیل گسترش بیماری‌ها، تمایل به مصرف داروهای گیاهی برای کاهش عوارض جانبی و درمان طبیعی بیشتر شده است. یکی از این داروهای گیاهی زنیان است که علاوه بر خواص درمانی، به عنوان طعم‌دهنده نیز شناخته می‌شود. زنیان با نام‌هایی همچون انیسون بری، کمون حبشی، اجوان، اسپری کای و نانخواه نیز معروف است. این گیاه علفی خود رو، به ارتفاع ۳۰ تا ۹۰ سانتی‌متر، در نواحی شرقی هند، ایران و مصر رشد می‌کند.

زنیان دارای برگ‌هایی با بریدگی‌های نازک و ظریف و گل‌هایی سفید به صورت چتر مرکب است. میوه این گیاه کوچک، بیضی شکل و به رنگ قهوه‌ای مایل به زرد است که روی آن خطوط طولی نخی مانند به رنگ روشن‌تر و دو تار نازک تک سلولی دیده می‌شود. این میوه حاوی مقدار زیادی تیمول است که به خواص دارویی آن افزوده است. در ایران، زنیان در مناطقی مانند تبریز، اصفهان، خراسان، کرمان، خوزستان و بلوچستان رشد می‌کند.

مواد مغذی و خواص زنیان

زنیان حاوی مواد مغذی متعددی است که برای سلامت بدن بسیار مفید هستند. این گیاه دارای فیبر (۱۲٪)، کربوهیدرات (۳۷٪)، رطوبت (۹٪)، پروتئین (۱۵٪)، و چربی (۱۸٪) است. همچنین، ۷٪ از مواد مغذی آن شامل مواد معدنی، فلاون و دیگر عناصر معدنی می‌باشد.

از دیگر مواد مغذی موجود در دانه‌های زنیان می‌توان به کلسیم، تانین، گلیکوزیدها، فسفر، آهن و نیکوتین‌اسید اشاره کرد. این ترکیبات زنیان را به یک مکمل غذایی کامل و سودمند تبدیل کرده‌اند که می‌تواند به بهبود سلامتی و رفع نیازهای تغذیه‌ای بدن کمک کند.

روش مصرف عرق زنیان

عرق زنیان به دلیل خواص ضد نفخ، ضد اسپاسم و تقویت‌کننده معده، به طور گسترده برای درمان مشکلات گوارشی استفاده می‌شود. برای بهره‌مندی از فواید این عرق گیاهی، می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

- قبل از غذا: مصرف یک قاشق غذاخوری عرق زنیان رقیق شده در آب، حدود ۳۰ دقیقه قبل از غذا، به بهبود هضم و کاهش نفخ کمک می‌کند.
- بعد از غذا: مصرف یک قاشق غذاخوری عرق زنیان رقیق شده در آب، بلافاصله بعد از غذا، به کاهش دل درد و سوء هاضمه کمک می‌کند.
- در طول روز: برای تسکین دردهای شکمی و بهبود عملکرد دستگاه گوارش، می‌توانید در طول روز چندین بار از عرق زنیان استفاده کنید.

توجه: مقدار مصرف عصاره زنیان برای هر فرد ممکن است متفاوت باشد و به عوامل مختلفی مانند سن، وزن و شدت بیماری بستگی دارد. بهتر است قبل از مصرف هرگونه عرق گیاهی، با پزشک یا متخصص طب سنتی مشورت کنید.

خواص دارویی و درمانی زنیان

زنیان به دلیل خواص دارویی متعدد، یکی از گیاهان محبوب در طب سنتی است. این گیاه دارای خواص آنتی اکسیدانی، کاهش دهنده فشار خون، مفید برای بیماری‌های معده، ضد تب، ضد میکروب، ضد نفخ، ضد آسم، قاعده آور و مسهل است. همچنین، زنیان حاوی مواد ضد میکروبی مانند سالمونلا تیفوza، میکروسپوروم و اشریشیا کلی می‌باشد.



تنظیم سطح کلسترول با زنیان

می‌تواند کلسترول کبد را کاهش دهد و از طریق کاهش لیپوپروتئین‌ها که چربی را در خون حمل می‌کنند، به این هدف برسد. همچنین، مصرف دانه‌های زنیان نه تنها سطح کلسترول بد را کاهش می‌دهد، بلکه سطح کلسترول خوب را نیز افزایش می‌دهد. این اثرات مثبت به دلیل محتوای بالای فیبر و اسیدهای چربی اشباع نشده در زنیان است که به سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند.

کنترل فشار خون با تیمول موجود در زنیان

تیمول موجود در دانه‌های زنیان می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند. دانه‌های زنیان اثر مسدود کننده کانال کلسیم دارند که از ورود کلسیم به سلول‌های قلب و دیواره‌های رگ خونی جلوگیری می‌کند و باعث کاهش فشار خون می‌شود. مصرف منظم زنیان می‌تواند به حفظ فشار خون در محدوده نرمال کمک کرده و از بیماری‌های مرتبط با فشار خون بالا جلوگیری کند. مصرف این دانه گیاهی به صورت روزانه می‌تواند از افزایش فشار خون در سالمندان جلوگیری کند.

بهبود هضم و درمان مشکلات گوارشی با زنیان

زنیان با افزایش ترشحات روده، به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. این گیاه می‌تواند به عنوان درمانی برای دل دردهای شدید مورد استفاده قرار گیرد. ترکیب زنیان با نمک و آب گرم برای هضم و کاهش دل درد بسیار مفید است. همچنین، زنیان به درمان اسهال، سوء هاضمه و قولنج کمک می‌کند. آنزیم‌های موجود در زنیان ترشح آنزیم‌های گوارشی را تسهیل کرده و عملکردهای گوارشی را بهبود می‌بخشند.

تسکین التهاب با زنیان

دانه‌های زنیان حاوی ترکیباتی مانند ترپن، استرول و گلیکوزیدها هستند که دارای اثرات ضد التهابی می‌باشند. این ترکیبات می‌توانند به تسکین درد مفاصل مخصوصاً در افراد سالخورده کمک کنند و التهاب را کاهش دهند. زنیان به دلیل خواص ضد التهابی خود می‌تواند در درمان بیماری‌های التهابی مانند آرتریت مفید باشد.

درمان سرفه و سرماخوردگی با زنیان

مصرف دانه‌های زنیان می‌تواند به تولید مواد ضد سرفه کمک کند که حتی موثرتر از کدئین عمل می‌کنند. زنیان با افزایش جریان هوا به شش‌ها در بیماران مبتلا به تنگی نفس، به تسکین سرفه و گرفتگی سینه کمک می‌کند. مصرف آب جوشیده با دانه‌های زنیان می‌تواند به تسکین علائم سرماخوردگی و بهبود سلامت تنفسی کمک کند. توصیه می‌شود برای مصرف زنیان به منظور درمان سرفه و سرماخوردگی با پزشک مشورت شود.

پیشگیری از سنگ کلیه با زنیان

دانه‌های زنیان می‌توانند خطر ایجاد سنگ‌های کلیه را با جلوگیری از رسوب املاح کلسیم کاهش دهند. این دانه‌ها به حفظ عملکرد کلیه و کاهش آسیب‌های کلیوی کمک می‌کنند. مصرف مخلوط دانه‌های زنیان با عسل و سرکه به مدت ۱۰ روز می‌تواند به حل سنگ کلیه کمک کرده و آن را از طریق ادرار دفع کند. استفاده منظم از زنیان می‌تواند به بهبود سلامت کلیه‌ها و جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با کلیه کمک کند.

کمک به درمان آسم و تقویت دستگاه تنفسی

زنیان به عنوان یک برونکودیلاتور عمل کرده و استنشاق دود آن می‌تواند تنفس را راحت‌تر کند. مصرف ترکیب زنیان و شکر زرد به درمان آسم کمک می‌کند. این گیاه می‌تواند جریان هوا را به شش‌ها افزایش داده و علائم تنگی نفس را کاهش دهد. استفاده منظم از زنیان می‌تواند به بهبود سلامت تنفسی و کاهش علائم آسم کمک کند. برای درمان آسم با زنیان بهتر است با پزشک مشورت کنید.

کمک به کنترل دیابت با زنیان

زنیان می‌تواند در کنترل دیابت و کاهش علائم آن موثر باشد. مصرف یک قاشق چایخوری دانه زنیان به همراه چهار قاشق چایخوری عصاره برگ بتل، دو تا سه بار در روز، به کاهش میزان ادرار در دیابتی‌ها کمک می‌کند. زنیان با بهبود متابولیسم قند در بدن و تنظیم سطح گلوکز خون می‌تواند به مدیریت دیابت در سالمندان کمک کند. استفاده منظم از زنیان به عنوان بخشی از رژیم غذایی دیابتی‌ها، می‌تواند به بهبود کنترل قند خون و کاهش نیاز به داروهای شیمیایی کمک کند. برای مصرف زنیان در درمان دیابت، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

کاهش وزن و لاغری با زنیان

زنیان به دلیل خاصیت تحریک کنندگی اشتها و ترکیبات ملین، حرکت روده را سرعت می‌بخشد و به کاهش وزن کمک می‌کند. عرق زنیان با طبع گرم، به هضم غذا کمک کرده و از انباشته شدن چربی در بدن جلوگیری می‌کند. مصرف منظم زنیان می‌تواند به بهبود عملکرد معده و جذب بهتر مواد غذایی کمک کرده و از چاقی جلوگیری کند. این گیاه به عنوان یک مکمل طبیعی می‌تواند در برنامه‌های کاهش وزن مورد استفاده قرار گیرد.

نحوه مصرف عرق زنیان برای لاغری

برای بهره‌مندی از خواص عرق زنیان در کاهش وزن، نصف استکان عرق زنیان را با نصف استکان آب ترکیب کرده و بعد از هر وعده غذایی ظهر و شب میل کنید. این ترکیب نه تنها به هضم آسان‌تر غذا کمک می‌کند بلکه از نفخ و ترشی معده نیز جلوگیری می‌کند. مصرف منظم عرق زنیان به همراه آب می‌تواند به تسريع متابولیسم و کاهش وزن کمک کند. توصیه می‌شود این روش را به عنوان بخشی از یک برنامه جامع کاهش وزن شامل تغذیه مناسب و ورزش منظم استفاده کنید.

طریقه مصرف پودر زنیان برای لاغری

برای استفاده از پودر زنیان در برنامه لاغری، هر روز ۳ تا ۴ گرم از پودر دانه‌های زنیان را به صورت‌های مختلف یا همراه غذا مصرف کنید. برای تأثیر بیشتر زنیان در جذب آن توسط بدن، بهتر است که دانه‌ها را به صورت پودر شده مصرف کنید. پودر زنیان به بهبود هضم و افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند و به این ترتیب می‌تواند نقش موثری در کاهش وزن داشته باشد. مصرف منظم پودر زنیان به عنوان یک مکمل طبیعی در برنامه کاهش وزن توصیه می‌شود.

تهیه و مصرف دمنوش زنیان برای کاهش وزن

دمنوش زنیان یکی از روش‌های موثر برای استفاده از این گیاه در کاهش وزن است. برای تهیه دمنوش زنیان، ۲ تا ۴ گرم از دانه‌های زنیان را در آب جوش دم کرده و سه بار در طول روز به میزان نصف استکان میل کنید. این دمنوش به بهبود هضم غذا، کاهش اشتها و تسريع متابولیسم بدن کمک می‌کند. مصرف دمنوش زنیان به عنوان یک مکمل طبیعی در رژیم لاغری می‌تواند تأثیرات قابل توجهی داشته باشد. توصیه می‌شود دمنوش زنیان را به همراه برنامه‌های ورزشی و تغذیه مناسب استفاده کنید.

استفاده از عصاره خشک زنیان برای لاغری

عصاره خشک زنیان نیز می‌تواند به عنوان یک مکمل موثر در برنامه کاهش وزن استفاده شود. روزانه ۱۲۵ میلی‌گرم از عصاره خشک دانه‌های زنیان را برای لاغری مصرف کنید. این عصاره به تسريع سوخت و ساز بدن و کاهش تجمع چربی‌ها کمک می‌کند. مصرف منظم عصاره خشک زنیان به همراه یک رژیم غذایی متعادل و برنامه ورزشی می‌تواند به دستیابی به اهداف کاهش وزن کمک کند.

مصرف عصاره مایع یا تئور زنیان برای کاهش وزن

برای استفاده از عصاره مایع یا تئور زنیان در کاهش وزن، می‌توانید روزانه تا شش میلی‌گرم از این عصاره را مصرف کنید. عصاره مایع زنیان به دلیل جذب سریع‌تر در بدن می‌تواند تأثیرات موثرتری در کاهش وزن داشته باشد. این عصاره به بهبود عملکرد گوارشی و تسريع متابولیسم کمک می‌کند و می‌تواند به کاهش وزن موثر کمک کند. توصیه می‌شود عصاره مایع زنیان را به همراه یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم استفاده کنید تا نتایج بهتری حاصل شود.

ترکیب گیاهان برای کاهش وزن

یک ترکیب موثر برای کاهش وزن شامل ۵۰ گرم زنیان، ۲۵ گرم تخم گشنیز، ۲۵ گرم هلیله سیاه، ۵۰ گرم سیاه دانه، ۵۰ گرم زیره سیاه، ۲۵ گرم تبابشیر و ۲۵ گرم لاک مغسول است. این مواد را کاملاً پودر کرده و هر روز با نصف قاشق چایخوری عسل و آب گرم مصرف کنید. این ترکیب نه تنها به کاهش وزن کمک می‌کند، بلکه به بهبود متابولیسم و عملکرد دستگاه گوارش نیز کمک می‌کند. مصرف منظم این مخلوط گیاهی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم، می‌تواند به دستیابی به اهداف کاهش وزن کمک کند.

ادامه دارد...

منابع :

تأثیر هنر بر سلامت روان سالمندان در آسایشگاه

زهرا قربان مطلق / کارشناس هنر کودکان اتیسم و سندروم داون آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

سالمندان در آسایشگاه‌ها اغلب با مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی مواجه هستند. این شرایط می‌تواند کیفیت زندگی آن‌ها را به شدت کاهش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد فعالیت‌های هنری، اعم از نقاشی، موسیقی، کاردستی و نمایش‌های خلاق، ابزار مؤثری برای بهبود سلامت روان سالمندان است.

نقش هنر در کاهش اضطراب و افسردگی

فعالیت‌های هنری باعث تمرکز ذهنی، کاهش استرس و ایجاد حس موفقیت می‌شوند. برای مثال، شرکت در کلاس نقاشی یا کاردستی می‌تواند فرد را از افکار منفی دور کرده و انرژی مثبت ایجاد کند. موسیقی نیز تأثیر چشمگیری بر خلق و خو و آرامش سالمندان دارد و می‌تواند خاطرات مثبت گذشته را یادآوری کند.

تعامل اجتماعی و حس تعلق

هنر گروهی فرصتی برای سالمندان فراهم می‌کند تا با دیگران تعامل کنند و حس تعلق اجتماعی پیدا کنند. نقاشی مشترک، کاردستی گروهی یا موسیقی دسته‌جمعی باعث ایجاد روابط دوستانه و کاهش احساس تنهایی می‌شود.

تجربه‌های عملی

در آسایشگاه‌های مختلف مشاهده شده است که سالمندانی که به طور منظم در برنامه‌های هنری شرکت می‌کنند، در طول زمان انرژی مثبت بیشتری دارند، کمتر گوشه‌گیر می‌شوند و روابط اجتماعی فعال‌تری برقرار می‌کنند.

نتیجه‌گیری

فعالیت‌های هنری یک ابزار قدرتمند برای ارتقای سلامت روان سالمندان هستند. این فعالیت‌ها علاوه بر کاهش اضطراب و افسردگی، مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس را نیز تقویت می‌کنند و نقش مهمی در کیفیت زندگی دارند.

منابع:

– World Health Organization

– Art Therapy and the Elderly



سلامت روان سالمندان و تاثیر تجربه جنگ

نازنین چنوار / کارشناس مددکاری آسایشگاه خیره کهریزک تهران

سلامت روان یکی از ارکان اصلی کیفیت زندگی در دوران سالمندی است. با افزایش سن، افراد با مجموعه ای از تغییرات جسمی، شناختی و اجتماعی روبه رو می شوند که می تواند آن ها را نسبت به تنش های روانی آسیب پذیر تر کند. در این میان، تجربه جنگ چه به صورت مستقیم در میدان، و چه به صورت غیرمستقیم از طریق آوارگی، از دست دادن عزیزان یا فشارهای اجتماعی می تواند اثرات دراز مدتی بر وضعیت روانی سالمندان برجای بگذارد.

پژوهش های بین المللی نشان می دهد افرادی که در سال های جوانی یا میانسالی تجربه جنگ داشته اند، در دوران سالمندی بیشتر در معرض بروز اختلالات اضطرابی، افسردگی، نشانه های اختلال استرس پس از سانحه، و کاهش احساس امنیت روانی قرار می گیرند.

این آسیب ها اغلب در اثر تداوم خاطرات دردناک، فقدان شبکه حمایتی و فشار های اقتصادی و اجتماعی پس از جنگ تشدید می شود.

علاوه بر این، اختلالات جسمی مرتبط با افزایش سن می توانند آسیب پذیری روانی را تقویت کنند؛ برای مثال: دردهای مزمن یا محدودیت های حرکتی ممکن است توان سالمندان را برای مقابله با تنش های روانی کاهش دهد.

عوامل محافظت کننده:

حمایت اجتماعی، برخورداری از ارتباط خانوادگی سالم، مشارکت در فعالیت های اجتماعی و دسترسی به خدمات تخصصی سلامت روان از مهم ترین عوامل محافظت کننده برای این گروه سنی به شمار می روند.

مداخلات مبتنی بر گفت و گو درمانی، حمایت عاطفی، و برنامه های بازتوانی اجتماعی می تواند به سالمندان کمک کند تا تجربه های دشوار گذشته را بهتر پردازش کرده و احساس کنترل و آرامش بیشتری در زندگی روزمره داشته باشند.

به طور کلی:

توجه به سلامت روان سالمندان درگیر تجربه های جنگی نه تنها برای حفظ کیفیت زندگی آن ها ضروری است، بلکه به تقویت تاب آوری اجتماعی و بین نسلی کمک می کند. سرمایه گذاری در خدمات حمایتی و درمانی برای این گروه می تواند آثار مثبت قابل توجهی بر سلامت عمومی جامعه داشته باشد.

منبع:

Rutherford,B.R., Chatterjee,A.,& Schmader,T.(2018). War exposure and mental health in older adults: A systematic review. American Journal of Geriatric Psychiatry,26(2),243-257.



برگی از خاطرات بانوی نیکوکار "فاطمه خداکرمی"

مریم عباس نژاد اصل / مسئول نیکوکاران آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

بانوان عزیز رنجور از بیماری ام اس ، روزهای یکشنبه و چهارشنبه منتظر مادران مهربان خود هستند تا بیایند و مثل همیشه علاوه بر تن بیمار آنان را شستشو دهند ، روح و روان آنان را نیز جلا بخشند و موقع خداحافظی ، قول بازگشت دوباره را بدهند .

بانو فاطمه خداکرمی سردمدار همین مادران مهربانی است که با تشریف فرمایی خود ، منتظران دریافت خدمات مختلف را به آرامش می رسانند . از تلطیف و نظافت شخصی گرفته تا تهیه مایحتاج این عزیزان در دستور کار بانوان نیک اندیش گروه سرکار خانم فاطمه خداکرمی قرار دارد . حتی تهیه لباس های مناسب و نیز برخی احتیاجاتی که مختص بیماران ام اس است ، توسط این گروه ارجمند در روزهای یکشنبه و چهارشنبه به ساختمان گل یاس ، محل زندگی بیماران ام اس ، تحویل داده می شود .

دقایقی چند همراه این بانوی فرهیخته که ۲۵ سال از عمر با عزت خود را صرف خدمت به کهریزک و کهریزک نشینان کرده است ، هستیم تا نیم نگاهی به گذشته تا حال ایشان بیندازیم .

فاطمه خداکرمی هستم . در سال ۱۳۳۴ و در شهر اهواز بدینا آمدم . ۷ خواهر و برادر خانواده شلوغ ما را شکل داده بودند و من بزرگترین فرزند دختر این خانواده بودم . پدرم با وجود اینکه نظامی بود و افراد نظامی دارای روحیات خاصی هستند ، با این وجود ایشان روحیه بسیار لطیف و منعطفی داشت . خیلی عاطفی بود و بسیار دقت می کرد تا همه فرزندان خانواده تحصیلات خود را با نمرات عالی ادامه دهند . از مادر نیز هر چه بگویم کم است ، او روشنائی بخش خانه ما بود و از صبح خیلی زود تا ساعاتی بعد از غروب همچنان یک تنه به امورات فرزندانش می رسید و او بود که یکایک ما را به سرانجام رساند . یادم هست وقتی که ۲۰ ساله شده بودم و قرار بود به زودی راهی خانه بخت شوم ، با دقت و ظرافت خاص خود بدنال جمع و جور کردن و تهیه ملزومات زندگی ام بود تا هیچ کم و کسری در خانه جدید ما نباشد . خداوند همه مادرانی که در قید حیات هستند را در سلامت کامل حفظ کند و همه مادرانی که به رحمت خدا رفت اند را قرین رحمت خود گرداند .

مادربزرگ معلم خوبی برای من بود

نعمت داشتن مادربزرگی که دل مهربانش برای مردم می تپید ، نصیب من شد تا راه و رسم خدمت به کسانی که واقعاً احتیاج دارند و نمی توانند از عهده امورات خود برآیند ، را از او یاد بگیرم . درس های زیادی آموختم . آموختم که نباید تنها به خودم و همسرم و سه فرزندم فکر کنم . آموختم که خداوند بسیار توصیه کرده تا خدمت خلق کنیم و به خلق نیازمند فایده برسانیم و آموختم که همین خدمات هر چند ناچیز می تواند در موفقیت زندگی شخصی و حتی تعلیم و تربیت فرزندان بسیار اثرگذار باشد . نیاز زیادی برای پیدا کردن مسیر خدمات دلسوزانه نبود . خیلی زود بهزیستی شهر اهواز مسیر خدمت من شد تا هرچند وقت یکبار برای کمک به بیماران گرفتار یک مرکز راهی آنجا شوم و در حد بضاعت کمک حال آنان باشم . یادم هست در اوج دوران جنگ وقتی که می دیدم بانوان زیادی برای جمع آوری کمک های مردمی و نیز فعالیت های مختلف در مساجد و حسینیه ها خدمت می کنند ، من هم عضوی از این جمع متعصب و ایرانی اصیل شدم تا باری از دوش کشور جنگ زده مان برداشته باشم .

آن حادثه زیبا ، مسیر زندگی ام را عوض کرد

سال ۱۳۸۰ به واسطه شغل همسرم راهی تهران شدیم تا از این به بعد زندگی را در پایتخت ادامه دهیم . بچه ها بدنال تحصیل بودند و طوری تربیت شده بودند که نیاز چندانی برای نظارت در درس هایشان توسط من و پدر پر مشغله آنها نبود . یکی از روزهای خدا که برای دیدار عمه عزیزم به منزل ایشان رفته بودیم و از هر دری صحبت می کردیم و به قول معروف "گل می گفتیم و گل می شنیدیم" ، به ناگاه دختر عمه ام از نیت خود برای قربانی کردن یک رأس گوسفند و اهدا آن به کهریزک گفت . برایم جالب بود که او می خواهد برای عید قربان نذر خود را ادا کند و بجای آنکه گوشت حاصل از این نذر را تقسیم و بین همسایه ها و اقوام پخش نماید ، قرار است آن را به کهریزک بدهد و همین باعث کنجکاوی من شد تا بدانم که کهریزک کجاست و چه اتفاقاتی در آنجا می افتد .

گر چه دختر عمه ام بصورت مفصل برایم از اینجا گفت ، اما وقتی در روز موعود یعنی عید قربان با هم به کهریزک آمدم و آن صحنه های پر شور را از نزدیک دیدم ، انگار قرار شد تا دنیای جدیدی به روی من گشوده شود . گرچه جشن باشکوه عید قربان بود ، گرچه ساز و آواز و پخش شیرینی و شربت بود ، گرچه اعمال نمادین حج توسط پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها و پرسنل انجام می شد ، اما من به چیز دیگری فکر می کردم و آن : "آیا من هم می توانم راهی برای خدمت در کهریزک پیدا کنم ؟ " . جواب سوالم را خیلی زود و آن هم در مسجد محلمان یافتیم . آن روز من برای میهمانی به کهریزک آمده بودم و حالا اطلاعیه ای در مسجد محل نصب شده بود که از بانوان دعوت می کرد تا برای انجام کارهای خیریه به کهریزک بیایند . پیش خودم گفتم : "چرا همه باشند ولی من نه ، چرا همه مذهباست کهریزک را می شناسند ولی من نه " ، اما باز به خود دلداری دادم که دیر نشده و از این به بعد هم می شود خادم کهریزک بود . همین میهمانی رفتن و همین اطلاعیه من را نمک پرورده کهریزک کرد تا بیست و چند سال توفیق آمدن و بودن در کنار اهالی خوب و دوست داشتنی کهریزک را داشته باشم .

آغازی خوش و زندگی جدید با معلولین کهریزک

بخش ارغوان ۳ ، اولین بخشی بود که برای خدمت داوطلبانه من انتخاب شد . خدا یا یعنی من از این به بعد خدمتگزار خوبی برای کهریزک خواهم بود ؟ . کمی تردید داشتم اما با کمک از خداوند و توضیحاتی که به ما دادند ، شروع به کار کردم . صبحانه و ناهار عزیزان معلول که بیشتر آنها میانسال بودند و توانی برای گذاشتن غذا در دهانشان نداشتند را با کمال اشتیاق می دادم . چقدر آن روز برایم روز بزرگی بود ، چرا که پیش هر عزیزی می رفتم با لبخند از من استقبال می کرد و موقع جدا شدن با لبخند بدرقه می شدم .

صبحانه و ناهار دادن به بیماران ، نظافت سر و صورت و لباس های این عزیزان و حتی مرتب کردن محل زندگی آنها ، اولین روز کاری من را در کهریزک به پایان رساند . موقع خداحافظی از دلبندها جدیدم هم سفارشات وسایل کوچکی که نیاز داشتند را گرفتم تا دفعه بعد که آمدم ، دست پر باشم .

در مسیر خانه نمی دانستم بخندم یا گریه کنم . خنده هایم برای لطفی بود که خدا شامل حالم کرد و گریه هایم نه از سر شوق ، بلکه برای این عزیزان بود که حتی مختصر کار شخصی خود را نمی توانستند انجام دهند . آنها احتیاج به کمک داشتند و آدم هایی مثل ما و البته پرستارهای مهربانشان باید به داد آنها می رسیدند که اینطور هم بود .

البته محبت و دلجویی از این عزیزان خود حال و هوای دیگری دارد . برطرف کردن نیازهای شخصی آنها یک طرف ، محبت و دلداری دادن از اصلی ترین نیاز هر بیمار کم توان و ناتوان است که باید همیشه در برنامه زندگی باشد . این درس بزرگی بود که در کهریزک آموختم و به دیگر جوانانی که مشتاق خدمت در این گونه مراکز بوده و هستند ، همواره یادآوری کرده و می کنم .

یک زندگی متفاوت با بیماران ام اس

گذشت و گذشت تا بالاخره شدم یکی از خدمتگزاران بخش ام اس ، به حمام بخش راه یافتم ، به شستشوی تن رنجور از بیماری بیماران ام اس مشغول بودم . حتی بعد از گذشت چند سال توفیق یافتم تا سرگروه بانوان خدمتگزار بخش ام اس در روزهای یکشنبه و چهارشنبه باشم .

خدمت در این بخش با بسیاری از بخش های دیگر آسایشگاه تفاوت دارد . بیماران بسیار آسیب پذیر هستند ، بسیار زودتر از دیگر افراد رنجیده خاطر می شوند و نیز احتیاجات خاصی دارند که باید حتماً و حتماً سر موقع خود انجام شود . البته این تمام ماجرا نبوده و نیست . این بخش به نیروهای بیشتر و آموزش دیده تری نیاز دارد . خیلی از عزیزان ما برای خوردن غذا مشکل دارند . خیلی از آنها حتی برای نوشیدن یک لیوان آب احتیاج به زمان بیشتری نسبت به سایر افراد دارند و مشکلات عدیده ای که باعث می شود تا با سایر عزیزان کهریزکی تفاوت های زیادی داشته باشند .

ناگفته نماند لطف خدا همواره شامل حال ما بوده است ، همان مسجدی که اولین گام مرا به سمت کهریزک هدایت کرد ، توانست در جذب بانوان جدیدی که تمایل به خدمت داوطلبانه در کهریزک دارند را راهی بخش ام اس کند . وظیفه آموزش داوطلبان جدید را عهده دار شده م و از دیگر بانوان قدیمی هم خواستم تا ریز و درشت خدمتگزاری به بیماران ام اس را به آنان یادآوری نمایند . خدا می داند که چقدر این سختی ها برای یکایک ما جذاب و شیرین بود . ما اصلاً سختی احساس نمی کردیم ، بلکه سختی ها را به آسانی تبدیل کرده بودیم . امکان نداشت در روزی از شیفت های کاری ما جمع قابل توجهی از بانوان غیبت داشته باشند و بیشتر وقت ها سرکار خود حاضر می شوند اگر هم همه هفته چند مورد خاص داشته باشیم که بهر دلیلی نتوانند در محل خدمت خود حاضر شوند ، هفته و هفته های بعد با نظم و ترتیب بیشتری می آیند . اینها همه حاصل عشق و ارادتی است که خداوند بزرگ در دل یکایک دوستان من قرار داده است و همواره برای این نعمت گرانقدر سر تعظیم در مقابل خدای احد فرود می آورم .

خانم بهادرزاده چراغ خدمات داوطلبانه را روشن کرد

بانو فاطمه خداکرمی با اشتیاق تمام یاد بانو بهادرزاده بزرگ را که پس از عمری خدمات انساندوستانه به رحمت ایزدی پیوست و هم اکنون نیز در جوار عزیزان خود در محوطه بزرگ آسایشگاه آرمیده است ، را به زبان آورد و گفت :

کودکی و بیشتر عمر جوانی من در اهواز گذشت و توفیق زیادی نداشتیم که در خدمت بانو بهادرزاده بزرگ باشم . اما در همان چند سالی که ایشان به ما بصورت مرتب سر می زدند و علاوه بر اینکه در تهیه مایحتاج و نیز برطرف کردن بسیاری از مشکلات کمک حال ما بوده ند ، همواره درس عشق و انساندوستی را از رفتار و منش و حس و حال ایشان دریافت می کردیم .

او معلم بسیار بزرگی بود ، او رفتاری پیامبر گونه داشت و چهره نورانی اش به ما درس های زیادی می آموخت . و از همه مهم تر اینکه سفارش محبت و مسئولیت پذیری از زبان آن بانوی گرامی هیچ وقت جدا نمی شد . مسئولیتی بسیار با ارزش و خدادادی که سهم ما شده بود و باید در حفظ و افزایش آن همیشه و همیشه در تلاش باشیم . انشاءالله که خداوند روح آن مادر مهربان و تلاشگر در عرصه کهریزک را در جوار پیامبران الهی و ائمه اطهار(س) محشور گرداند .

بانو خداکرمی این گفتگوی صمیمی را با عشق به پایان رساند

بانو خدا کرمی آنقدر توصیف زیبایی از خداوند حاضر در کهریزک گفت که تو گویی با او سخن می گوید . وی گفت : اینجا در کهریزک خدا را پر رنگ تر از همه جای شهر می توان دید . گرچه خدا همه جا حاضر و ناظر است اما خدای ما نظر و عنایت خاصی به مددجویان دارد . هیچگاه مردم از کهریزک روی گردان نیستند . بسیاری از افراد جامعه کهریزک را به خوشنامی و نیک نامی می شناسند و ما افتخار می کنیم که از جانب خدا به این مسیر کشیده شده ایم . آرزو می-کنم تا جان در بدن دارم ، خادم کهریزک باشم . آرزو می کنم هیچ دردمندی در جامعه نباشد که دست یاریگری از او حمایت نکند و آرزو می کنم که دلهای جوانان ما برای خدمت بی منت به جمعیت دوست داشتنی حاضر در کهریزک به تپش در آید . چرا که نسل ها چه بخواهند و چه نخواهند پیر و از کار افتاده می شوند، بنابراین نسل جوان باید خود را آماده خدمت به این مجتمع مقدس نماید . از همه یاران مهربانی که در طول این سالها همراه من آمدند و خدمت کردند و رفتند و همچنان نیز می آیند ، بی نهایت سپاسگزارم و برای همه آنها آرزوی سلامتی در کنار خانواده هایشان دارم .

همه را به خدا می سپارم و ملتزم دعا می همگان مخصوصاً مادران عزیزمان هستیم .

گفتگوی با نیکوکار مهندس علی اکبر رضائی (مؤسس اولین هتل سالمندی در کشور)

۱- لطفاً خودتان را معرفی کنید و درباره‌ی سابقه‌تان بگویید.

علی اکبر رضائی هستم متولد ۱۳۳۰ کهریزک صنعتگر بازنشسته

مدت ۵۵ سال در راهبری واحدهای تولیدی و ایجاد کارخانه صنایع سلولزی بهداشتی و همچنین در تأسیس سندیکا، انجمن و شرکت تعاونی صنایع سلولزی بهداشتی فعالیت داشته‌ام

۲- چه تجربیات و تحصیلاتی دارید که به شما در این مسیر کمک کرده است؟

مدت ۴۲ سال با خیریه کهریزک در ارتباط بودم. در این مدت برای آگاهی بیشتر برای فردای خود با کسب تجربه در آسایشگاه‌های سالمندان کشور و همچنین از مراکز تخصصی خصوصی خارج از کشور بازدید میدانی بعمل آورده‌ام

۳- آیا از کودکی به فعالیت‌های نیکوکارانه علاقه داشتید؟

بیاد دارم در دوران کودکی والدین ما را تشویق می‌کردند تا به اطرافیان و وابستگان کمک کنیم امری که امروزه به دست فراموشی سپرده شده

۴- چه انگیزه‌ای شما را به سمت کار با سالمندان سوق داد؟

همکاری و ارتباط با بنیان گذار کاغذ سازی کهریزک زنده یاد لویی جمایل باعث این شد تا از خیریه کهریزک که همجوار آن کارخانه بود بازدید بعمل آورم با فعالیت‌های انسانی دوستانه آنجا بیشتر آشنا شدم

۵- آیا در گذشته پروژه‌های مشابهی را انجام داده‌اید؟

خیر. در گذشته فرهنگ سپردن سالمندان به آسایشگاه‌ها امری غیر پسندیده بود و مردم با احترام فراوان بزرگترهای خود را در جمع خانواده مدیریت می‌کردند و فقط افراد فاقد سرپرست به اجبار در مراکز اسکان داده می‌شدند

۶- چه تغییراتی در زندگی‌تان از زمان شروع فعالیت‌های نیکوکارانه احساس کرده‌اید؟

احساس مفید بودن و کمک کردن به انسان آرامش اهدا می‌کند که در فعالیت‌های مشابه دیگر نمی‌توان آنرا یافت. همچنین شناخت انسان‌های بی‌ریا و مهربان از ویژگی‌های دیگر اینگونه فعالیت‌ها است.

۷- آیا خانواده‌تان در این مسیر شما را حمایت کرده‌اند؟

انجام هرکاری نیازمند وجود زمینه‌های مختلف همکاری است. خصوصاً اگر فعالیت بصورت فردی در پروسه مورد نظر نباشد همراهی و یا عدم همراهی اعضا خانواده در این زمینه از واجبات مسلم است. لازم به ذکر است که مشارکت صد درصدی همسرم سرکار خانم معصومه مشایخی در پیشبرد پروژه قابل چشم‌پوشی نیست و اگر همراهی ایشان نبود انجام اینکار از نظر مالی و اجرایی غیر ممکن بود.

۸- چه چالش‌هایی در ابتدای فعالیت‌های نیکوکارانه‌تان با آن مواجه شدید؟

انجام هرکاری که مسبوق به سابقه نباشد و مردم و مسئولین برای اولین بار با آن مواجه شوند عدم اعتماد بزرگترین سد پیشرفت فعالیت می‌باشد. وقتی انسان مجبور است هم با تفکرات مردم در تضاد باشد و هم بخواهد با کسب مجوزهای گوناگون و متعدد بصورت قانونی مراحل را طی کند. گفتار در مورد موانع جلوگیری از پیشرفت پروژه شامل ساعت گفتار است که در این نوشتار مقدور نیست.

۹- آیا الگو یا شخصی خاصی در زندگی‌تان دارید که بر شما تأثیر گذاشته باشد؟

در انجام کارهای خیر فعالیت‌های افراد مختلفی را نظاره کردم ولی در زمینه تکریم دوران سالمندی متأسفانه الگویی ندیدم. قبل از انقلاب در ۲۶ سالگی مدیر توانمندی را می‌شناختم که سازمان خود را خوب اداره می‌کرد ولی متأسفانه نتوانست دوران سالمندی خود را پیش‌بینی نماید بطوری که در آخر عمر در منزل پر رفاه خود آرزوی مرگ می‌کرد و بعد از فوت فرزندان برای تقسیم ارث به مقابله با هم پرداختن. دیدن شرایط آن فرد موفق تجربه‌ای بود برای تعمق برای دیدن فردای دوران سالمندی خود که با صرف وقت و بررسی طرحی نو در اندازم.

۱۰- چه اهدافی برای آینده‌تان در زمینه نیکوکاری دارید؟

با توجه به برنامه ریزی‌های اولیه در موقع ثبت موسسه خیریه مهرآوران کهریزک کاسپین سرخورد طبق اهداف اساسنامه پس از تأمین منابع مالی لازم فعالیت‌های مختلفی از جمله ایجاد اشتغال زنان خوداتکا، کمک به سالمندان، شناسایی و تأمین منابع مالی برای کودکان کم‌برخوردار و دیگر فعالیت‌های انسان‌دوستانه خواهد بود.

۱۱ - چه چیزی شما را به کمک به کهریزک واداشت؟

فعالیت های انسان دوستانه زنده یاد دکتر حکیم زاده و نگاه دوراندیشانه ایشان و همچنین فعالیت های اعضا هیات امناء و هیات مدیره کهریزک برای راهبری و تداوم خدمات بهینه در آسایشگاه کهریزک هر بینه ای را با خود همراه میکند .

۱۲ - آیا تجربه ای از کار با سالمندان دارید؟

اولین تجربه من در مورد سالمندان بررسی و تحقیق در آسایشگاه تهران و همچنین مراقبت و نگهداری از مادرم در دوران کهولت سن که با چالش های مختلفی روبرو شدم مرا بیشتر به این امر وا داشت تا تحقیقات مختلفی را انجام دهم و تجارب ارزشمندی در این راه بدست آورم.

۱۳ - چه ویژگی هایی برای هتلینگ سالمندی که اهدا کردید در نظر گرفتید؟

وقتی در مورد هتل سالمندان صحبت می کنیم به این اصل می رسیم که خدمات هتل سالمندان می باید خیلی فراتر از خدمات دریافتی در آسایشگاه و حتی منزل شخصی باشد .

۱۴ - آیا هدف خاصی برای این اهدا دارید؟

بله تصمیم این است که پس از اتمام ساختمان خدمات باید به بهترین شکل به جامعه هدف که همانا افراد سالمند با سطح درآمد متوسط به بالا برای تامین بودجه فعالیت های انسان دوستانه طبق اهداف اساسنامه هزینه گردد .

۱۵ - چه تأثیری بر روی پرسنل و سالمندان این هتلینگ خواهد داشت؟

انسان وقتی می خواهد به سالمندان خدمت کند باید این تفکر را داشته باشد که می خواهد به خود خدمت کند لازم است که پرسنل به دوران سالمندی فکر کنند و به باید ها و نبایدهای مختلفی توجه وافر داشته باشد و به نحوی عمل نمایند تا زمان صرف شده لذت بخش گشته شود و از آن لذت ببرند. پرسنل هتل باید خدمات خود را طبق دستورات علمی اجرا وشرایطی را فراهم کنند که رسیدگی به سالمندان را حتی بهتر از رسیدگی به پدر ومادر خود اجرا نمایند .

۱۶ - آیا در آینده برنامه ای برای توسعه این پروژه دارید؟

هر نهالی در ابتدا کوچک و رفته رفته بزرگ می شود. هتل اریکه آرامش نهالی است نو که پس از رسیدن به اهداف مبادرت به ساخت فاز دو خواهد کرد و با توجه به افزایش سالمندان می تواند در استان های مختلف کشور مبادرت به ساخت هتل های مشابه نماید و این نهاد را به برند قابل قبول تبدیل نماید .

۱۷ - چه چالش هایی در مسیر اهدا و ساخت این هتلینگ با آن مواجه شدید؟

در پروسه ساخت بدلیل اینکه این پروژه برای اولین بار بود که در کشور احداث میشد با مشکلات فراوان روبرو بودیم و حل هرکدام از مشکلات با صرف صبر ، حوصله و هزینه های گزاف همراه بود در زمینه اهدا مشکلی خاصی وجود نداشت. با مذاکره و تدوین صلح نامه با شروط لازم اهدا انجام شد .

۱۸ - چگونه می توان دیگران را به مشارکت در این نوع پروژه ها تشویق کرد؟

کشور ایران بدلیل کاهش تولد و بالا رفتن امید به زندگی در شرایط حاضر دارای بیش از ۱۰٪ سالمند است و در آینده نه چندان دور این رقم به حدود یک سوم جمعیت خواهد رسید به همین دلیل این فعالیت می تواند به عنوان یک تجارت قابل توجه برای سرمایه گذاری قابل ارزیاب قرار گیرد همچنین سالمندان خود باید اختیار مدیریت فردای خود را شخصا بدست گرفته و این امر مهم را به دیگران نسپارند .

۱۹ - آیا از تجربیات دیگر نیکوکاران الهام گرفته اید؟

بلی در زمینه انجام کار های انسان دوستانه از خیرین و مدیران آسایشگاه های مختلف کشور درس های خوبی گرفتم ولی در زمینه ایجاد هتل سالمندان متأسفانه چون فعالیتی انجام نشده بود با تحقیقات گوناگون بصورت شخصی وآزمون و خطا انجام شد .

۲۰ - چه پیامی برای کسانی که می خواهند به جامعه کمک کنند دارید؟

پیام من برای افراد مشتاق کار خیر این است همه ما روزی نیازمند می شویم و شایسته است امروز به فردای خود بنگریم و از نیازمندان دستگیری کنیم . تا در آینده فردی دست ما را بگیرد .

۲۱ - چه نوع خدماتی در این هتلینگ ارائه خواهد شد؟

خدمات هتل اریکه شامل امکان پذیرش و استقرار سالمندان در سوئیت های منحصر به فرد با امکانات فراوان و چشم انداز بی نظیر وجود پزشک ، پرستار ، امکانات احیای قلبی ریوی ، مددکار اجتماعی ، روانشناسی و ارائه (صبحانه ، نهار ، شام) و میان وعده خواهد بود و برنامه شادی و نشاط در هرصبح و بعد ازظهر .

۲۲ - چه نظارتی بر روی کیفیت خدمات این هتلینگ خواهید داشت؟

در مورد نظارت بر عملکرد هتل بر اساس استاندارد های موجود قواعد مدونی تهیه گردیده که بصورت روزانه و لحظه ای باید ثبت و بررسی گردد . مدیر توانا و دلسوز سالمندان این وظیفه را دارد که ضمن داشتن روی خوش ، صبر و شکیبایی نظارت بر همه امور را به دقت انجام دهد تا بتواند در ارائه خدمات پیشرو باشد .

۲۳ - آیا برای سالمندان برنامه های تفریحی یا آموزشی در نظر گرفته اید؟

برای پر کردن اوقات فراغت سالمندان ، برنامه های متعددی از جمله ساعات شادی و نشاط ، موسیقی درمانی ، بازی درمانی ، فیلم تریابی ، دورهمی ، قصه گویی خاطره گویی کتابخوانی ، خاطره نویسی و همچنین کاردرمانی کشاورزی در مجتمع تولیدی گل و گیاه پونا که درهمجوار هتل قراردارد تدارک دیده شده .

۲۴ - چه ویژگی هایی برای راحتی و آسایش سالمندان در نظر گرفته اید؟

هتل اریکه آرامش بدلیل موقعیت مکانی که در میان شالیزارهای سرسبز قرار دارد منحصر به فرد است ، اشراف به سلسه جبال البرز و قله همیشه استوار دماوند ، داشتن اتاق های لوکس با تراس اختصاصی دارای آرامشی بی نظیر بوده و موقعیتی را ایجاد می نماید که سالمند اقامت بی دغدغه را داشته باشد.

۲۵ - آیا قصد دارید این پروژه را به دیگر مناطق گسترش دهید؟

بلی ، حتما در آینده هتل خدمات خود را در مناطق دیگر گسترش خواهد داد.

۲۶ - چه تأثیری بر روی جامعه محلی این اهدا خواهد داشت؟

هر عملی تأثیرات مختلفی را به افراد جامعه منتقل می نماید .

در مدت اجرای طرح افراد زیادی پس از بازدید و شنیدن ایده های اولیه وکار اجرا شده به این اصل رسیده اند که کار خیر صرفا نیاز به مادیات ندارد بلکه برای کار خیر کردن نیاز به گذشت از مال و جان دارد .

به روایتی باید دل گذشت در فرد وجود داشته باشد .

۲۷ - آیا در آینده برنامه ای برای برگزاری رویدادهای خاص در این هتلینگ دارید؟

از روز افتتاح تا کنون نسبت به برگزاری مراسمات مختلف از جمله گرامیداشت روز سالمند ، روز بهزیستی ، روز معلم و تجمعات دیگر با حضور پزشکان و مهندسين و افراد علاقه مند برای معرفی خدمات نوین هتل اریکه آرامش برگزار گردیده.

۲۸ - چه آرزویی برای آینده این هتلینگ و سالمندان دارید؟

در ایده اولیه ساخت هتل مبنی بر ایجاد ساختار و ارائه خدمات به سالمندان بوده تا گروهی از افراد بتوانند با اقامت وکسب دانش به نحوی زندگی کنند که تکریم دوران سالمندی در راس آن باشد . امروزه تمدید حیات در منازل مسکونی طبق روال گذشته وجود دارد ولی لازم است که بجای تمدید حیات با خواسته خود به امر تجدید حیات سالمندی برسیم بطوری که فرد بتواند تا آخرین روز حیات متکی به خود باشد .

پارسیان طلایه دار حمایت؛ روایتی از همراهی بانک پارسیان با خانواده بزرگ کهریزک

رقیه جعفری / کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

گاهی یک تصمیم مسئولانه می‌تواند امید را در دل صدها خانواده زنده کند. اقدام ارزشمند بانک پارسیان در اعطای تسهیلات قرض الحسنه به کارکنان مؤسسه خیریه کهریزک، نمونه‌ای روشن از پیوند مسئولیت اجتماعی با فرهنگ نیکوکاری است؛ پیوندی که در آن کرامت خدمتگذار در اولویت قرار گرفت و حمایتی شد که نه تنها گره ای از زندگی خدمتگزاران این مجموعه گشود، بلکه انگیزه ای تازه برای ادامه مسیر خدمت در دل کارکنان ایجاد کرد.

کهریزک؛ سرزمین سبز خدمت

نام کهریزک برای جامعه ایرانی، فراتر از یک آدرس جغرافیایی یا یک نهاد مراقبتی است. کهریزک نماد صبور، مظهر عشق و تبلور عینی اخلاق در ساحت خدمت است. سال هاست که این مجموعه، مأمنی امن برای سالمندان رنج دیده و توانخواهان عزیزی است که در دایره تقدیر، دست تقدیر آن‌ها را به سوی مهربانی‌های این خانه هدایت کرده است.

در راهروهای کهریزک، هر روز روایتی از ایثار نوشته می‌شود. از پرستارانی که دستان لرزان سالمندی را در آغوش می‌گیرند، تا مددکارانی که با صبری ستودنی، مرهمی بر درد های خاموش توانخواهان می‌شوند. کارکنان کهریزک، سفیران مهربانی هستند که سال های ارزشمند عمر خود را وقف حفظ آرامش کسانی کرده‌اند که در پاییز عمر، بیش از هر زمان دیگری به نگاهی مهربانانه و دستی گرم نیاز دارند.

کارکنان؛ ستون های استوار خانه مهر

اگر کهریزک را تنی زنده و پویا فرض کنیم، کارکنان فداکار این مجموعه، قلب تپنده و ستون های استوار آن هستند. آنان کسانی هستند که با وجود تمامی سختی های جانفرسای کاری، هرگز اجازه نداده‌اند که چراغ کرامت انسانی در این خانه کم سو شود اما واقعیت این است که این خدمتگزاران بی‌ادعا، خود نیز شهروندانی هستند که با مسائل و دغدغه های معیشتی روزگار دست و پنجه نرم می‌کنند. وقتی صحبت از حمایت از کهریزک می‌شود، نگاه ها اغلب به سمت توانخواهان است؛ اما حقیقت آن است که برای استمرار خدمت باکیفیت، باید خدمتگذار را دید. چرا که آرامش مراقب مستقیماً با کیفیت مراقبت گره خورده است.

وقتی کارکنان کهریزک احساس کنند که در جامعه دیده می‌شوند و مورد حمایت نهاد های توانمند قرار دارند، انگیزه و انرژی درونی شان برای ادامه مسیر، دوچندان می‌شود.

این در واقع یک معامله ی دو طرفه نیست؛ یک زنجیره انسانی است که در آن، حمایت از کارکنان، در نهایت به بهبود کیفیت زندگی سالمندان و معلولان منجر می‌شود.

گامی ارزشمند از سوی بانک پارسیان

در همین راستا، تفاهم نامه‌ای ارزشمند میان بانک پارسیان و مؤسسه خیریه کهریزک منعقد شد که طعم آن متفاوت از بسیاری از قراردادهای اداری بود. بر اساس این طرح، ۲۵۵۰ نفر از کارکنان خدمت مؤسسه در سه قطب خدماتی (آسایشگاه کهریزک تهران، آسایشگاه کهریزک البرز و درمانگاه جوادالائمه(ع)) تحت پوشش تسهیلات قرض الحسنه قرار گرفتند؛ تسهیلاتی در بازه ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلیون تومان که در شرایط اقتصادی فعلی، حکم یک مسکن قوی و یک فرصت طلایی برای بازسازی زندگی را داشت.

اما آنچه این اقدام را متمایز کرد، نه فقط مبلغ تسهیلات، که نحوه ارائه آن بود. بانک پارسیان با درک مشغله های کارکنان کهریزک، دست به اقدامی ستودنی زد. شش شعبه این بانک به میدان آمدند و روزانه ۲ الی ۳ کارشناس زبده با حضور مستقیم در مجموعه کهریزک، فرآیند دشوار تشکیل پرونده و پرداخت را به فرآیندی ساده، سریع و محرمانه تبدیل کردند.

حضور همکاران بانک پارسیان در محیط آسایشگاه، فضای صمیمانه ای ایجاد کرد و گویی این دو مجموعه در یک سنگر مشترک، برای گره گشایی از زندگی انسان ها در کنار هم ایستاده بودند.

امیدی که در زندگی کارکنان جاری شد

روایت‌های شنیده‌شده از زبان کارکنان، عمق تأثیر این اقدام را نشان می‌دهد. برای بسیاری، این تسهیلات نه یک کالای لوکس، که نانی بر سفره یا سقفی بالای سر بود. از جوانی که در آستانه تشکیل خانواده بود و دغدغه هزینه‌های ازدواج، قدم‌هایش را سست کرده بود، تا سرپرست خانواده‌ای که نگران تعمیرات ضروری منزلش بود؛ همگی در این طرح، دریچه‌ای به سوی گشایش یافتند.

آرامشی که این حمایت مالی به زندگی این همکاران تزریق کرد، بی‌قیمت است. وقتی دغدغه‌های معیشتی کاهش می‌یابد، ذهن بازتر می‌شود و روحیه خدمتگزاری بیشتر می‌شود. حالا کارکنان کهریزک، با انگیزه‌ای مضاعف، با دلی محکم‌تر و با این احساس که جامعه حامی آنان است، به محیط کار و خدمت می‌پردازند. مسئولیت اجتماعی؛ سرمایه‌ای برای آینده جامعه

در این میان، نمی‌توان نقش مدیران هوشمند و آینده‌نگر بانک پارسیان را نادیده گرفت. نگاه مسئولانه و انسانی مدیریت عالی این بانک، زمینه‌ساز شکل‌گیری این اقدام ارزشمند شد. حضور و حمایت چهره‌های ارجمندی نظیر مهندس سید پرویز فتاح در این مسیر، به این پروژه هویت و ارزش ویژه‌ای بخشید و پیام روشنی از همدلی و حمایت به جامعه منتقل کرد.

بی‌تردید، نیکی هرگز گم نمی‌شود. همان‌طور که تجربه نشان داده بذری که در زمین خدمت صادقانه کاشته شود، سرانجام به جریانی جاری از مهربانی بدل می‌شود. همراهی بانک پارسیان با خانواده کهریزک، الگویی است که ثابت کرد می‌توان با نیت خیر، گره‌های کور بسیاری را باز کرد.

نذر خدمت؛ الگویی در اقتصاد مهربانی

الگوی همکاری بانک پارسیان و کهریزک، یک نمونه‌ی موفق از اقتصاد مهربانی است؛ جایی که سرمایه، به جای انباشت در خزانه‌ها، در جریان حیات انسان‌هایی که عمرشان را وقف دیگران کرده‌اند، به حرکت درمی‌آید.

چه زیبا خواهد بود اگر این نگاه به یک سنت همیشگی تبدیل شود؛ سنتی که در آن، نهادها و موسسات اقتصادی و کارآفرینان کشور بخشی از توفیقات و برکت فعالیت‌های خود را در قالب حمایت از مراکز خیریه و خدمت‌رسان نذر کنند. نذری که نه در قالب یک مراسم، بلکه در شکل حمایت از انسان‌هایی معنا می‌یابد که عمر خود را وقف خدمت به دیگران کرده‌اند.

قدردانی خانواده بزرگ کهریزک

در پایان، خانواده بزرگ کهریزک، با قلبی سرشار از سپاس، از همت بلند بانک پارسیان و تمامی مدیران و کارشناسان دلسوزی که با صبوری و تواضع در کنار کارکنان این مجموعه ایستادند، صمیمانه قدردانی می‌کند. این حرکت، نه تنها یک حمایت مالی، بلکه یک مدال افتخار بر سینه کارکنان ما بود که نشان می‌دهد: تلاش‌های شما دیده می‌شود و ارزش خدمت شما، نزد همگان، محترم است.

امید آنکه این همراهی مبارک که در حافظه تاریخی کهریزک ماندگار خواهد بود، سرآغازی باشد برای ارتباطات بیشتر و الهام بخش دیگر سازمان‌ها تا با نگاهی مسئولانه‌تر، در کنار مجموعه‌هایی قرار گیرند که رسالتشان چیزی جز خدمت صادقانه نیست. چرا که در هر نقطه‌ای که خدمت جریان دارد، هر دست یاری، می‌تواند لیخندی بیافریند و هر حمایت، چراغی باشد که راه را برای رسیدن به جامعه‌ای انسانی‌تر روشن نگه دارد.

ما در کهریزک، این حضور سبز را به خاطر خواهیم سپرد چرا که بانک پارسیان به ما آموخت که نیکوکاری، نه در گفتار، که در میدان عمل و گره‌گشایی از زندگی هم‌نوعان معنا می‌شود.



جشن عید قربان در آسایشگاه خیریه کهریزک



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 آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ 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، نقطه اوج برنامه‌های معنوی این روز بود؛ مراسمی که اشک شوق و لیخند 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 فعالیت‌های توانبخشی، اجرای گروه‌های دفنواز، کلاه‌مخملی‌ها و نمایش‌های آیینی اجرا شد. پوشش خبری گسترده‌ای از این مراسم صورت گرفت. شبکه‌های رادیویی ایران و سلامت، شماری از خبرنگاران افتخاری از رسانه‌های مختلف اعم از خبرگزاری صداوسیما، باشگاه خبرنگاران و خبرگزاری مهر، لحظات این روز ویژه را به تصویر کشیدند و جلوه‌ای دیگر از اهمیت و جایگاه معنوی کهریزک در دل جامعه را به نمایش گذاشتند.

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 تثبیت کرد.

جشن بزرگ عید سعید غدیر خم با حضور توانخواهان کهریزک

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

به مناسبت فرا رسیدن عید سعید غدیر خم، عید بزرگ ولایت، فضای آسایشگاه خیریه کهریزک آکنده از عطر خوش همدلی و برادری شد. در این روز، محوطه چهلستون کهریزک، میزبان جشنی باشکوه برای توانخواهان بخش‌های ارغوان شد تا بار دیگر عید غدیر، پلی برای پیوند میان دستان پرمهر نیکوکاران و دل‌های زلال توانخواهان باشد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، مراسم جشن بزرگ عیدغدیرخم با حضور پرشور توانخواهان، همراهی صمیمانه نیکوکاران و مشارکت کارکنان برگزار شد. عیدی که فراتر از یک مناسبت تاریخی، نماد بزرگ خدمت به خلق و عشق‌ورزی است و نیکوکاران با اجرای برنامه‌های شاد و متنوع ثابت کردند که خدمت به توانخواهان، تنها انجام یک وظیفه نیست بلکه تلاشی ارزشمند برای زنده نگه داشتن انسانیت و همدلی در آیین عید غدیر است. در این فضای صمیمانه، خنده‌های از ته دل و اشک‌های شوق توانخواهان، گویای آن بود که شادی آن‌ها، بزرگ‌ترین دستاورد و افتخار برای خانواده بزرگ کهریزک است.



همچنین تدارک پذیرایی ویژه از جمله پخت جوجه کباب ویژه تمام توانخواهان ارغوانی، تأمین شربت‌های خنک و گوارا و برش کیک بزرگی که به همین مناسبت تهیه شده بود، نمادی از شیرینی پیوند و اتحاد میان یاوران و توانخواهان کهریزک بود. آسایشگاه خیریه کهریزک، با برگزاری چنین دوره‌می پرشور و معنوی، یادگاری ماندگار در دفتر خاطرات کهریزک بر جای گذاشت تا در یادها بماند که چراغ مهربانی در این خانه، همواره فروزان است.

کارگاه تخصصی گلیم بافی برجسته توسط اساتید "قاب و هنر" در کهریزک



به مناسبت روز صنایع دستی و همزمان با روز ملی فرش، از مدیران و اساتید مؤسسه قاب و هنر دعوت به عمل آمد تا با حضور در کارگاه های توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک، در مسیر ارتقای کیفی و به روزرسانی هنر گلیم بافی برجسته، دانش و تجربیات خود را در اختیار توانخواهان و کارکنان این مجموعه قرار دهند. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ در این برنامه آموزشی، سوسن شجاعی و افسانه مهتابی از اساتید حوزه صنایع دستی، با حضور در کارگاه قالی بافی آسایشگاه خیریه کهریزک، ضمن بررسی روند بافت گلیم بافی توانخواهان، نکات آموزشی ارزشمند و تخصصی را در زمینه بهبود کیفیت بافت، شیوه های نوین اجرا و ظرافت های این هنر اصیل ایرانی ارائه کردند.

این حضور و آموزش تخصصی، گامی مؤثر در راستای حفظ و ترویج هنرهای سنتی و ارزشمند ایرانی، ارتقای سطح تولیدات هنری و توانمندسازی توانخواهان به شمار می رود.

۵۵

برگزاری کارگاه آموزشی نگارگری و نقاشی خط به مناسبت روز صنایع دستی

به مناسبت روز صنایع دستی، از جمعی از اساتید برجسته و مدرسان دانشگاه های شاهد و سوره و همچنین فعالان حوزه فرهنگی و هنری مترو دعوت به عمل آمد تا در برنامه ای فرهنگی - هنری در ساختمان توانبخشی کهریزک، در کنار توانخواهان و کارکنان علاقه مند حضور یابند. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، در این برنامه اساتیدی که از اعضای اصلی کمیته نگارگری کشور به شمار می روند، با محوریت نگارگری روی سنگ و نقاشی خط، کارگاه آموزشی ویژه ای را برای توانخواهان و کارکنان علاقه مند به هنرهای تجسمی برگزار کردند. در ادامه این رویداد هنری، هر سه استاد به صورت مشترک، اثری هنری را در همان محل خلق کردند که در پایان برنامه به آسایشگاه خیریه کهریزک اهدا شد. این کارگاه که با استقبال شرکت کنندگان همراه بود، جلوه ای ارزشمند از پیوند هنر، همدلی و مسئولیت اجتماعی را به نمایش گذاشت.



نخستین تمرین گروهی و اجرای مشترک پروانه‌های کویر و سرای احسان در کهریزک



آسایشگاه خیریه کهریزک میزبان مراسمی فرهنگی-هنری با عنوان نخستین تمرین گروهی و اجرای مشترک گروه موسیقی پروانه‌های کویر و مرکز سرای احسان بود؛ برنامه‌ای صمیمی و امیدبخش که با هدف تقویت روحیه، شکوفایی استعدادها و توسعه فعالیت‌های هنری توانخواهان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ در این مراسم، توانخواهان علاقه‌مند به موسیقی از دو مرکز کهریزک و سرای احسان حضور داشتند و بخشی از آموخته‌ها و توانمندی‌های هنری خود را در قالب یک اجرای مشترک به نمایش گذاشتند. این توانخواهان زیر نظر و سرپرستی صادق جعفری در هر دو مرکز آموزش می‌بینند و با بهره‌گیری از آموزش‌های مستمر، گام‌های مؤثری در مسیر یادگیری و اجرای موسیقی برداشته‌اند. نخستین تمرین گروهی و اجرای مشترک این دو مجموعه، جلوه‌ای از همدلی، همکاری و ظرفیت‌های ارزشمند هنری توانخواهان را به نمایش گذاشت؛ ظرفیتی که با برنامه‌ریزی مناسب و حمایت مستمر می‌تواند بیش از پیش شکوفا شود.

صادق جعفری در این باره گفت: این رایزنی فرهنگی فرصتی است برای ایجاد تعامل بیشتر میان توانخواهان دو مرکز و تقویت انگیزه آنان در ادامه مسیر هنری شان و همانطور که پیش‌بینی می‌شد اجرای مشترک گروه موسیقی پروانه‌های کویر و مرکز سرای احسان، با استقبال حضار همراه شد و لحظاتی سرشار از شور، نشاط و احساس را رقم زد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

طنین شاهنامه در کهریزک؛ پیوند توانخواهان با دنیای قصه‌های کهن

سرای فرهنگی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، در راستای برگزاری دوره‌های ادبی و در هفته گرامیداشت زبان و ادبیات فارسی، به پناهایی برای سفر به دنیای قصه‌های کهن تبدیل شده و حال و هوای تازه‌ای به این مرکز بخشیده است تا توانخواهان بتوانند با مفاخر ادب ایران هم سفر شوند. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ در نشست‌های صمیمانه ادبی که با حضور اساتید برجسته ادبی برگزار می‌شود، این‌بار جایگاه حکیم ابو القاسم فردوسی مورد بررسی قرار گرفت. اساتید حاضر با کوله‌باری از دانش و تجربه، با بیانی ساده و دلنشین، چراغ قصه‌های کهن را در دل کهریزک روشن کردند. آن‌ها روایت کردند که چرا فردوسی تمام عمر خود را وقف سرودن شاهنامه کرد. از رنج‌های او برای حفظ زبان پارسی گفتند و قصه‌های پهلوانی را چنان بازخوانی کردند که گویی قهرمانان شاهنامه در میان جمع حضور دارند.



این دوره‌های، نه صرفاً برای مرور ادبیات، بلکه بستری است تا توانخواهان بتوانند فارغ از محدودیت‌های جسمی، با ریشه‌ها و اصالت ایرانی خود پیوند یابند. استقبال گرم سالمندان و معلولان از این نشست‌ها، سرای فرهنگی آسایشگاه خیریه کهریزک را مصمم کرده است تا با تداوم این مسیر، چراغ یاد مفاخر ادبی ایران را همواره در کهریزک روشن نگه دارد.

پخش فیلم سینمایی ویژه توانخواهان کهریزک



با تلاش کارکنان روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و در راستای تقویت برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی، روز چهارشنبه ۲۰ خرداد ماه، پخش ویژه فیلم سینمایی دایناسور برای توانخواهان در سالن اجتماعات نراقی کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ این مراسم فرهنگی با هدف ایجاد فضایی شاد و فراهم آوردن امکان تماشای فیلم برای توانخواهان و با حضور مسئولان و کارکنان برگزار گردید. در فواصل پخش فیلم، به همت نیکوکاران، اقلام پذیرایی به هر یک از توانخواهان حاضر در مراسم توزیع شد تا این روز با طعم شادی و کرامت تکمیل شود.

این اقدام نمادی از توجه آسایشگاه خیریه کهریزک به نیازهای روحی و تفریحی عزیزان توانخواه بود.

برگزاری آیین سوگواری دهه اول محرم در کهریزک

با فرارسیدن ماه محرم، حال و هوای معنوی سوگواری سید و سالار شهیدان، حضرت ابا عبدالله الحسین (ع)، بار دیگر در آسایشگاه خیریه کهریزک طنین انداز شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ به رسم هر ساله، دهه نخست محرم در مجموعه کهریزک با آیین‌های عزاداری گره خورده است. این مراسم معنوی که به سنتی دیرینه تبدیل شده، هر روز در محل چهلستون آسایشگاه برگزار می‌شود و فرصتی است تا توانخواهان، مدیران، کادر درمان و کارکنان مجموعه، شانه به شانه هم، در فضایی آکنده از همدلی به ساحت مقدس اهل بیت (ع) ابراز ارادت کنند. برنامه روزانه با قرائت پرفیض زیارت عاشورا آغاز می‌شود و در ادامه، با مرثیه سرایی و ذکر مصائب شهدای کربلا توسط مداحان اهل بیت (ع)، فضایی سرشار از اندوه و عشق به ائمه اطهار ایجاد می‌شود. در این میان، تیم پرستاری و کادر درمانی با مهرورزی و دقت، شرایط حضور حداکثری توانخواهان را فراهم کرده‌اند تا آنان نیز از بخش‌های مختلف آسایشگاه به جمع عزاداران بپیوندند و در محیطی آرام و صمیمی، از فیوضات این ایام بهره مند شوند. برگزاری این مراسم در کهریزک، فراتر از یک آیین مذهبی، جلوه‌ای از پیوند عمیق سالمندان و معلولان با فرهنگ غنی عاشورا است. این محافل که با هدف تقویت روحیه و ترویج باورهای دینی برپا می‌شود، بازتابی از ایمان قلبی و ارادت خالصانه توانخواهان و کارکنان به مکتب آزادگی و فداکاری امام حسین (ع) و یاران با وفای ایشان است.



این آیین‌های سوگواری تا پایان دهه نخست محرم، میزبان دلدادگان ابا عبدالله (ع) در مجموعه کهریزک خواهد بود.

برگزاری پویش فصل‌ها و وصل‌ها در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز



پویش فصل‌ها و وصل‌ها به مناسبت ماه جهانی آگاهی بخشی اتیسم با هدف ارتقای شناخت اختلال طیف اتیسم و همدلی با افراد دارای این اختلال و خانواده‌هایشان با حضور کارشناسان در درمانگاه دکتر نجف زاده آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. سنا رجبی مدیر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در این خصوص بیان کرد: مرکز روزانه اتیسم آسایشگاه کهریزک البرز به مناسبت هفته جهانی آگاهی بخشی اتیسم، برنامه‌ای هدفمند را با محوریت ارتقای دانش عمومی جامعه و توانمندسازی خانواده‌های دارای کودک اتیسم طراحی و اجرا نمود. این برنامه با رویکردی مبتنی بر پذیرش افراد دارای این اختلال و با هدف کاهش برجسب های اجتماعی پیرامون اتیسم شکل گرفت. رجبی در ادامه افزود: در طول برگزاری پویش فصل‌ها و وصل‌ها مجموعه کهریزک با تولید محتوای متنوع آموزشی شامل بروشور، تراکت، فیلم کوتاه، پادکست و راهنمای عمل، اطلاعات علمی و کاربردی را از طریق فضاهای مجازی و ارائه حضوری در درمانگاه در اختیار خانواده‌ها و جامعه قرار داد. همچنین جلسات آموزشی آنلاین با موضوعاتی اعم از مدیریت رفتارهای چالش برانگیز، حمایت روان شناختی از والدین و تنظیم هیجانی کودک در شرایط دشوار برگزار شد.

مدیر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در پایان گفت: برپایی پایگاه آگاهی بخشی در فضای درمانگاه از دیگر اقدامات ارزشمندی بود که طبق برنامه کارشناسان مرکز به صورت مستقیم با مراجعین در تعامل بوده و مشاوره رایگان ارائه دادند. هدف از این حضور میدانی، ایجاد ارتباط مستقیم با جامعه و پاسخ گویی به نیازهای واقعی خانواده‌ها در بستری صمیمی و دسترس پذیر بود.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

برگزاری دوره آموزشی ضمن خدمت

"انسان توسعه یافته" در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

دوره آموزشی ضمن خدمت "انسان توسعه یافته" همراه با جلسه پرسش و پاسخ و هماهنگی امور ستادی و اجرایی ویژه معاونین و مدیران اجرایی و ستادی آسایشگاه با هدف افزایش هماهنگی بین واحدها، بررسی و ارائه راهکار به منظور تعامل هر چه بیشتر، همسویی با اهداف ترسیم شده آسایشگاه با تدریس دکتر افشین وجدانی روشن افاقا برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص گفت: انسان توسعه یافته همواره متعادل است و در همه امور تعادل را رعایت می کند. انسان توسعه یافته اخلاق مند و دارای بلوغ فکری است و همواره در پی همزیستی مسالمت آمیز با افراد جامعه می باشد. از این رو با توجه به امر خدمت رسانی به سالمندان، معلولین جسمی حرکتی و بیماران ام اس و کودکان معلول ذهنی و اتیسم در آسایشگاه و اهمیت برخورد مسئولانه و سرشار از مهر و عفو و انسانی، بر لزوم توجه به ویژگی های ناب، شاخص و برجسته "انسان توسعه یافته" توجه داشته باشیم. دکتر افشین وجدانی اضافه کرد: همواره باید به یاد داشته باشیم که عامل به گفتار باشیم. انسان سپاسگزار بسیار ارزشمند است از این رو در مقابل مشاهده محبت اظهار سپاس کنیم. صبوری را سرلوحه کارهای خود قرار دهیم و با تدبیر و شکیبایی کارها را پیش ببریم. با همکاران مدارا و در جهت تسهیل کارها تلاش کنیم. از افراط و تفریط دور و همواره دنبال درستی اخلاق، گفتار و رفتار باشیم. بالاترین چیزی که از انسان بروز و ظهور می کند رفتار است بنابراین یادمان باشد صدای رفتار از گفتار بلندتر است. در ادامه این جلسه پرسش و پاسخی میان حاضرین صورت گرفت و مسائلی در خصوص موضوعات حوزه سلامت، اجرایی، مالی و اداری طرح گردید و مدیران و معاونین آسایشگاه نیز به مسائل و پرسش های مطرح شده پاسخ دادند.



در پایان این جلسه دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه بر اصل رعایت عدالت میان کارکنان تاکید کرد و گفت: اگر نیازهای واقعی کارکنان سازمان به درستی درک نشود، بهره‌وری در سازمان کاهش می‌یابد. همانطور که همه ما می‌دانیم، یکی از مهم‌ترین نیازهای کارکنان احساس عدالت است. عدالت سازمانی به عدالت و رفتار اخلاقی درون سازمان اشاره دارد. احساس عدالت بر روحیه کار تیمی و همچنین انگیزه کارکنان تأثیر می‌گذارد. این جلسه با حضور جمعی از مدیران، معاونین، مسئولین اجرایی و ستادی آسایشگاه برگزار شد و پس از ارائه پیشنهادات، نظرات و ارائه راهکارهای منسجم توسط مدیر آسایشگاه سه ساعت به طول انجامید. گفتنی است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۵۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

بازدید معاون سلامت و توان بخشی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و هیئت همراه از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



دکتر حسین پور معاون سلامت و توان بخشی، جعفری راد مدیر امور اجتماعی، مقیمی مدیر تغذیه آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و هیئت همراه با هدف تعامل، بررسی شرایط موجود، آشنایی و بررسی تخصصی با شرایط نگهداری کودکان معلول ذهنی و اتیسم، آگاهی و الگو برداری از خدمات ارائه شده به توانخواهان ضمن برگزاری جلسه با دکتر رضا شهسواری معاون سلامت و توان بخشی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز از مراکز (نیلوفر، یاس، رز و مجموعه کارگاه های توان بخشی و هنری) بازدید کردند. در ابتدا دکتر رضا شهسواری معاون سلامت و توان بخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت کلیپ و آمار، ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. شایان ذکر است در این بازدید که با هدف تعامل، بررسی شرایط موجود، آشنایی و بررسی تخصصی با شرایط نگهداری کودکان معلول ذهنی و اتیسم، آگاهی و الگو برداری از خدمات ارائه

شده به توانخواهان انجام شد دکتر حسین پور معاون سلامت و توان بخشی، جعفری راد مدیر امور اجتماعی، مقیمی مدیر تغذیه آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و هیئت همراه با توجه به فعالیت در حوزه های تخصصی تحت امر از مراکز (نیلوفر، یاس، رز و مجموعه کارگاه های توان بخشی و هنری) بازدید به عمل آوردند و ضمن ارزیابی و ثبت نحوه عملکرد حوزه های تخصصی و مورد هدف، خدمات ارائه شده به توانخواهان را از نزدیک مشاهده کردند. شایان ذکر است حاضرین این بازدید را مثبت و سازنده ارزیابی کردند و از تجارب ارزشمند مدیریت و تلاش های دلسوزانه کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک البرز به عنوان گامی مهم در راستای پیشرفت و کسب دستاوردهای مهم یاد شد. این بازدید پربار و ارزشمند با تجربه لحظات دلنشین و ماندگار حاضرین و ثبت عکس یادگاری و صرف ناهار پایان یافت. گفتنی است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۵۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توان بخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

برگزاری هفتمین همایش پیاده روی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

۵۵

هفتمین همایش پیاده روی با عنوان "تحرك امروز سلامت فردا" به همت واحد ورزش با هدف آمادگی جسمانی، نشاط و تندرستی و انجام حرکات ورزشی با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، معاونین، مدیران، مسئولان، کارکنان و جمعی از سالمندان و توانخواهان مراکز پنجگانه در سایت شرقی و بوستان سالمندی آسایشگاه برگزار شد. دکتر وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: در مجموعه کهریزک همواره بنای ما و همکاران این است که به بهانه های گوناگون توانخواهان را در فضای شادی و نشاط قرار دهیم. ورزش پیاده روی یکی از برنامه هایی است که از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است از این رو با نیت ایجاد شادی و نشاط کاربرد زیادی در مجموعه کهریزک دارد. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: همواره باید به یاد داشته باشیم که ورزش در شرایط سخت چیزی بسیار کمک کننده است که در بهداشت جسم و بهداشت روان بسیار مفید و موثر عمل می کند. از تلاش همکاران بابت ایجاد لحظات شاد و دلنشین صمیمانه تشکر و قدردانی می کنم و برای سالمندان و توانخواهان آروزی سلامتی و تندرستی دارم. لازم به ذکر است که پیاده روی از درب شماره ۴ پردیس شرقی شروع شد و حاضرین پس از پیمودن مسیر در بوستان سالمندی گرد هم آمدند و با انجام حرکات ورزشی توسط کارشناسان ورزشی در فضایی دلنشین، لحظات مفرح و شادی را تجربه کردند.



برگزاری جشنواره جوانه رنگ ها در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



جشنواره جوانه رنگ ها با رویکردی متناسب با شرایط سالمندان و افراد دارای معلولیت و با هدف ایجاد نشاط، ارتقای روحیه و افزایش مشارکت اجتماعی به همت واحد هنری با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر محترم آسایشگاه خیریه کهریزک البرز و جمعی از مدیران، مسئولان و حضور پرشور توانخواهان مراکز پنجگانه در بوستان سالمندی آسایشگاه برگزار شد. برگزاری جشنواره جوانه رنگ ها در فضای دلنشین بوستان سالمندی با حضوری پرشور و فضایی سرشار از هیجان و تحرک همراه بود. در این جشنواره با استفاده از بادکنک های حاوی رنگ، مددجویان با پرتاب آن ها به سطح بوم، صحنه های زنده و پرانرژی از خلق آثار هنری را رقم زدند به گونه ای که هر برخورد رنگ، بخشی از یک اثر مشترک و خلاقانه را شکل می داد. گفتنی است استقبال پرشور شرکت کنندگان و همراهی کارشناسان هنری، جلوه ای باشکوه به این جشنواره بخشید و فضایی شاد و پویا ایجاد کرد. این رویداد هنری، ضمن ایجاد نشاط و هیجان، نقش مؤثری در تقویت روحیه، افزایش تعاملات اجتماعی و بروز خلاقیت داشته و به عنوان تجربه ای موفق و ماندگار در ذهن شرکت کنندگان ثبت شد.

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

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

حضور پیشکسوتان و مدال آوران سابق کشتی در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

محمدرضا طالقانی پیشکسوت نام آشنا و رئیس اسبق فدراسیون کشتی و جمعی از پیشکسوتان و مدال آوران سابق کشتی ایران با هدف آگاهی و قدردانی از خدمات ارائه شده به توانخواهان، تعامل و مشارکت در امور خیرخواهانه در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز حضور یافت. دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، در این خصوص بیان کرد: گاهی اوقات یک دیدار ساده می تواند انگیزه و امید را در دل عزیزان که به نوعی چشم به راه حضور نیکوکاران و خیرین هستند، زنده کند. مجموعه کهریزک یک مجموعه غیرانتفاعی، غیر دولتی و مردمی است که امورات آن به خوبی با دستان پر خیر نیکوکاران و خیرین که از اقشار مختلف مردم هستند، اداره می شود. محمدرضا طالقانی پیشکسوت و رئیس اسبق فدراسیون کشتی هدف از برگزاری جلسه تقدیر و قدردانی از زحمات مدیریت و کارکنان مجموعه ارزشمند کهریزک عنوان کرد و گفت: همواره و در همه محافل از کهریزک به یکی یاد می شود و این موضوع دلایل واضح و روشنی دارد و آن هم عملکرد درخشان و رفتار صادقانه مجموعه ارزشمند کهریزک است که در حوزه های تعریف شده فعالیت می کند. در پایان از زحمات ارزشمند مدیریت و کارکنان خدمت کهریزک صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم. گفتنی است که محمد رضا طالقانی رئیس اسبق فدراسیون کشتی به همراه احمد عرب از پیشکسوتان و مدال آوران کشتی در فضای کاملاً صمیمی با افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار و گفت و گو پرداختند و برای کارکنان دلسوز مجموعه کهریزک آرزوی موفقیت و سلامتی کردند.



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

طواف فرشتگان زمینی در بهشتی به نام آسایشگاه خیریه کهریزک البرز



مراسم طواف نمادین کعبه (خانه خدا) با حضور دکتر وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، جمعی از معاونین، مدیران و مسئولان، و همچنین جمع کثیری از نیکوکاران و خیرین، اصحاب رسانه، هنرمندان، ورزشکاران، سالمندان، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان معلول ذهنی و اتیسم در فضایی مآمال از عشق به خدا و بندگی در فضای باز سایت غربی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن آسایشگاه خیریه کهریزک البرز ضمن تبریک عید سعید قربان، در این خصوص گفت: هدف از طواف خانه خدا، جاری کردن نام و یاد خدا در زندگی است. اطاعت از خداوند و بندگی و خدمت به هم نوعان مهمترین پیام این اتفاق بزرگ و ارزشمند است. بنابراین با درک عمیق از آثار و برکات طواف خانه خدا می توانیم در مسیر انسانیت و مهربانی مفید و موثر باشیم. دکتر وجدانی روشن در ادامه افزود: در این روز بزرگ شاهد انس و الفت توانخواهان، سالمندان و عاشقان دلداره مجموعه کهریزک به خدا بودیم. فضای بسیار معنوی و عرفانی موجب شد تا کودکان اتیسم، معلولان، بیماران ام اس و سالمندان همچون حاجیانی که در ایام حج اعمال مخصوص را به جا می آورند گرد هم آیند و با طواف نمادین با خدای خود خلوت گزیده و به راز و نیاز بپردازند. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: امروز شاهد هستیم که برگزاری مراسم عید قربان و همچنین طواف خانه خدا، مجموعه کهریزک را به عنوان نمادی از مهربانی، عشق و پناه امن برای توانخواهان معرفی کرده که خوشبختانه مورد توجه بسیاری از اقشار اعم از هنرمندان، ورزشکاران و همچنین اصحاب رسانه و خبر قرار گرفته است. در پایان به رسم ادب و وظیفه از حضور باشکوه و ارزشمند مردم شریف با هر عنوان و جایگاه، صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم.

هاله خواجه نصیر هنرمند نیکوکار و مسئول برگزاری مراسم عید سعید قربان در این خصوص بیان کرد: کهریزک البرز همچون گوهر درخشانی است که فرشتگان مهربان و خوش قلبی را در خود جای داده است. خیلی خوشحالم که سالها این توفیق شامل حال بنده و همکاران شده تا بتوانیم لحظات ماندگاری را در کنار توانخواهان، تجربه کنیم. به رسم ادب از دکتر افشین وجدانی روشن مدیریت دلسوز و کارگشا و کارکنان پرتلاش مجموعه ارزشمند کهریزک البرز بابت ایجاد لحظات شاد و به یاد ماندنی برای توانخواهان صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم. گفتنی است که اعمال مخصوص به طواف کعبه با حضور توانخواهان و مددجویان انجام شد و حاضرین با شنیدن اذان از روی بام کعبه و نوشیدن جرعه ای آب از حوض نمادین زمزم با صدایی از عمق وجود به خداوند منان لبیک گفته و برای لحظاتی دل را حریم امن الهی رهسپار کردند.

استشمام عطر بندگی و مهربانی در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

بازی های شناختی گروهی با هدف بهبود مهارت های شناختی و افزایش تمرکز و توجه پایدار به همراه سرعت پردازش با حضور توانخواهان شبانه روزی در ساختمان یاس (مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس) برگزار شد. شیوا علوی مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس در این باره گفت: وقتی بخشی از فعالیت های حرکتی محدود می شود، تقویت مهارت های شناختی کمک می کند فرد در دیگر حوزه ها استقلال بیشتری پیدا کند و کیفیت زندگی اش بهبود یابد. بازی های شناختی به فعالیت ها و تمریناتی گفته می شود که با هدف درک بهتر فرآیندهای ذهنی، الگوهای رفتاری و واکنش های احساسی افراد طراحی شده اند. این بازی ها می توانند به شکل های مختلفی از جمله بازی های تخته ای، کارت ها، شبیه سازی های رایانه ای و حتی فعالیت های گروهی ارائه شوند. علوی در ادامه تصریح کرد: بازی های شناختی اغلب در محیط های تحقیقاتی و درمانی به کار می روند تا به متخصصان روان شناسی کمک کنند تا رفتارهای انسانی را در سناریوهای کنترل شده و قابل تکرار مورد بررسی قرار دهند. هدف های از انجام بازی های شناختی برای افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی معمولاً در چند محور مهم خلاصه می شود. این بازی ها فقط سرگرمی نیستند؛ در واقع بخشی از توانبخشی شناختی و ذهنی محسوب می شوند.

مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس در پایان گفت: بازی های شناختی ابزارهای قدرتمندی هستند که می توانند به بهبود مهارت های اجتماعی، شناختی و روانی توانخواهان در راستای توسعه فردی و گروهی کمک کنند. این بازی ها نه تنها به افزایش انگیزه و تعامل کمک می کنند، بلکه می توانند به کاهش استرس و افزایش مقاومت روانی نیز منجر شوند. گفتنی است مددجویان شرکت کننده ضمن ابراز خرسندی از برگزاری بازی های شناختی، نبوغ خود را به نمایش گذاشتند که مورد استقبال حاضرین قرار گرفت.



برپایی غرفه دانشگاه علمی کاربردی کهریزک در جشن بزرگ عید سعید قربان



همزمان با برگزاری جشن بزرگ عید سعید قربان، ۶ خرداد ماه سال جاری در مجموعه خبریه کهریزک، غرفه مرکز علمی کاربردی کهریزک همچون سالهای گذشته با هدف معرفی ظرفیتهای علمی، آموزشی و مهارتی این مرکز برپا شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، این غرفه با استقبال گسترده بازدیدکنندگان، خیرین، خانوادهها و علاقه‌مندان به حوزه آموزشهای مهارتی همراه بود و کارشناسان مرکز ضمن معرفی رشتههای تحصیلی، خدمات آموزشی و فعالیتهای علمی و فرهنگی، به سوالات مراجعان پاسخ دادند. مرکز علمی کاربردی کهریزک با حضور مستمر در رویدادهای فرهنگی و اجتماعی مجموعه کهریزک، تلاش دارد ضمن تقویت ارتباط با جامعه، نقش آموزشهای کاربردی را در توسعه مهارت‌آموزی و توانمندسازی افراد بیش از پیش معرفی کند. جشن بزرگ عید سعید قربان هرساله با حضور گسترده خیرین، هنرمندان، مسئولان و اقشار مختلف مردم در آسایشگاه خبریه کهریزک برگزار می‌شود و در کنار برنامه‌های فرهنگی، هنری و معنوی، غرفه‌های متعددی به معرفی فعالیتهای آموزشی، اجتماعی و توانمندسازی اختصاص دارد. گفتنی است غرفه مرکز علمی کاربردی کهریزک در این رویداد، فرصتی مناسب برای آشنایی بیشتر بازدیدکنندگان با رشته‌های تحصیلی، دستاوردهای آموزشی و نقش این مرکز در تربیت نیروی انسانی متخصص و کارآمد فراهم کرد.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

برگزاری نخستین جلسه مشترک مرکز علمی کاربردی کهریزک با سرپرست جدید اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان ری

نخستین نشست مشترک مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک با حضور حسین گراوند، سرپرست جدید اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان ری، روز سه شنبه مورخ ۱۲ خرداد ماه سال جاری با هدف معرفی ظرفیتهای دو مجموعه و بررسی زمینه‌های همکاری فرهنگی، آموزشی و رسانه‌ای برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، نخستین نشست مشترک این مرکز با حضور حسین گراوند، سرپرست جدید اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان ری، و جمعی از مسئولان دو مجموعه در آن مرکز برگزار گردید. در ابتدای این نشست، فاطمه السادات محمدی مدیر روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک نیز با تبریک انتصاب حسین گراوند به عنوان سرپرست جدید اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان ری، ابراز امیدواری کرده و این تعاملات را زمینه‌ساز اجرای برنامه‌های مشترک مؤثر و بهره‌مندی هرچه بیشتر دانشجویان و جامعه محلی از ظرفیتهای فرهنگی و آموزشی دو مجموعه دانست. همچنین ضمن معرفی ظرفیتهای، فعالیتها و توانمندیهای مرکز علمی کاربردی کهریزک در حوزه آموزشهای مهارتی و تربیت نیروی انسانی متخصص، به بیان دیدگاهها و برنامه‌های خود در راستای توسعه فعالیتهای فرهنگی، هنری و آموزشی پرداخت.



در ادامه، حسین گراوند با اشاره به نقش مؤثر مراکز آموزش عالی در ارتقای سطح فرهنگی و اجتماعی جامعه، بر ضرورت تعامل و هم‌افزایی میان اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و مراکز علمی و آموزشی تأکید کرد و آمادگی این اداره را برای حمایت از برنامه‌های فرهنگی، هنری و رسانه‌ای مشترک اعلام نمود. گفتنی است در پایان این نشست، ضمن معارفه رسمی سرپرست جدید اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان ری، بر تداوم ارتباطات و همکاری‌های مشترک میان دو مجموعه تأکید شد.

فائده

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

متولدین مهر

فصل دوستی‌ها و ارتباط‌های تازه فرا می‌رسد. ممکن است دیداری یا آشنایی جدید تأثیر مثبتی بر زندگی شما بگذارد. در محیط کار یا تحصیل، همکاری و همفکری با دیگران موفقیت بیشتری ایجاد خواهد کرد.

پیام ماه: همراهی، قدرت مسیر را چند برابر می‌کند.

متولدین آبان

شجاعت شما در تصمیم‌گیری ستودنی خواهد بود. موضوعی که مدت‌ها ذهن شما را مشغول کرده است به تدریج روشن می‌شود. به ندای قلب خود توجه کنید اما آن را با منطق و تدبیر همراه سازید.

پیام ماه: حقیقت، راه خود را پیدا می‌کند.

متولدین آذر

نشاط و امید در زندگی شما پررنگ‌تر می‌شود. سفر، تجربه‌ای تازه یا آشنایی با محیطی جدید می‌تواند اتفاقات مثبتی رقم بزند. نگاه خوش‌بینانه به آینده، انگیزه لازم برای رسیدن به اهداف را در شما تقویت می‌کند.

پیام ماه: امید، چراغ راه فرداست.

متولدین دی

زمان برداشت نتایج تلاش‌های گذشته فرا می‌رسد. مسئولیت‌پذیری شما مورد توجه دیگران قرار خواهد گرفت. از فرصت‌های پیش رو به بهترین شکل استفاده کنید و برای برنامه‌های بلندمدت خود گام‌های محکم‌تری بردارید.

پیام ماه: پشتکار، پلی میان آرزو و موفقیت است.

متولدین بهمن

خلاقیت و نوآوری در این دوره نقش مهمی در زندگی شما خواهد داشت. ایده‌ای که مدت‌ها در ذهن داشته‌اید می‌تواند به نتیجه مطلوب برسد. از بیان دیدگاه‌های خود نترسید و با اعتماد به توانایی‌هایتان پیش بروید.

پیام ماه: هر اندیشه بزرگ، روزی یک جرعه کوچک بوده است.

متولدین اسفند

پایان سال با مرور خاطرات و دستاوردها همراه خواهد بود. فرصتی مناسب برای بخشش، آشتی و آغاز دوباره فراهم می‌شود. با قلبی آرام و امیدی تازه به استقبال روزهای جدید بروید.

پیام ماه: پایان هر راه، آغاز راهی دیگر است

متولدین فروردین

سال را با انرژی و انگیزه آغاز می‌کنید. فرصت‌های تازه‌ای در مسیر شما قرار می‌گیرد که می‌تواند زمینه‌ساز پیشرفت‌های مهم باشد. در روابط خانوادگی، محبت و صبوری نتایج ارزشمندی به همراه خواهد داشت. از تصمیم‌های عجولانه پرهیز کنید و به ندای خرد و تجربه گوش بسپارید.

پیام ماه: آغازهای خوب، آینده‌ای روشن می‌سازند.

متولدین اردیبهشت

دوره‌ای از آرامش و ثبات در انتظار شماست. تلاش‌هایی که در گذشته انجام داده‌اید به تدریج ثمر می‌دهد. دوستی‌ها و ارتباطات اجتماعی نقش مهمی در موفقیت‌های شما خواهند داشت. ق‌ردانی از داشته‌ها، برکت بیشتری را به زندگی‌تان وارد می‌کند.

پیام ماه: شکوفایی از دل صبر و پشتکار متولد می‌شود.

متولدین خرداد

زمانی مناسب برای یادگیری، مطالعه و گسترش افق‌های فکری است. ممکن است پیشنهادی تازه یا فرصتی غیرمنتظره پیش روی شما قرار گیرد. با دقت و تدبیر تصمیم بگیرید. گفت‌وگوهای صمیمانه می‌تواند بسیاری از سوء تفاهم‌ها را برطرف کند.

پیام ماه: دانش، بهترین سرمایه زندگی است.

متولدین تیر

احساسات عمیق‌تر از همیشه در زندگی شما جریان خواهد داشت. توجه به خانواده و عزیزان، آرامش و ویژه‌ای برایتان به ارمغان می‌آورد. اگر دغدغه‌ای در دل دارید، زمان آن رسیده است که با اعتماد و امید به استقبال راه‌حل‌ها بروید.

پیام ماه: مهرورزی، کلید گشایش بسیاری از درهاست.

متولدین مرداد

اعتماد به نفس و اراده شما در این دوره افزایش می‌یابد. فرصت درخشیدن در یک فعالیت مهم برایتان فراهم می‌شود. مراقب باشید که موفقیت را با فروتنی همراه کنید. کمک به دیگران، دستاوردهای معنوی ارزشمندی برای شما خواهد داشت.

پیام ماه: بزرگی در خدمت و فروتنی نهفته است.

متولدین شهریور

نظم و برنامه‌ریزی نتایج مطلوبی به همراه خواهد داشت. اگر هدفی را مدت‌ها دنبال کرده‌اید، اکنون زمان نزدیک شدن به آن است. مراقبت از سلامت جسم و روح را در اولویت قرار دهید و زمانی را به استراحت و تجدید انرژی اختصاص دهید.

پیام ماه: قدم‌های کوچک اما پیوسته، مسیرهای بزرگ را می‌سازند.

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

عمودی

- ۱- وام دار _ سمت راست _ شرم و آزر
- ۲- قبیله و عشیره وطنم پاره تنم چاشنی غذا _ زائو ترسان
- ۳- از جنس زر گرمی داشتن دریچه حمام
- ۴- نامی زیبا برای بانوان حرف انتخاب بی حسی و بی حالی
- ۵- اشاره به دور ترد و شکننده زینت خانه _ فلز رسا
- ۶- جای امن از خشکبار نظرات انتخاباتی
- ۷- گل ناامیدی راهنمایی کردن وسیله ها
- ۸- بهتر و والاتر جنجال و آشوب همراه پیچ
- ۹- از شغل های مورد علاقه خانم ها آداب حج پدر آذری
- ۱۰- مظهر شیرینی یک قدم تا سماور کبوتر صحرایی
- ۱۱- تلفظ آخرین حرف فارسی رود مقدس اروپا از فرهنگ های لغت _ مایه حیات
- ۱۲- فلانی حرف همراهی عرب دیدن و نگاه کردن
- ۱۳- جانور عسل خوار انتهای هر چیز باز هم طرف راست
- ۱۴- آخرین توان خیس و نمدار از کلوچه های معروف شمال _ زینت ناخن
- ۱۵- نرم کننده پوست درنده دریایی هموطن

۱- از همت عالی نیکوکاران آسایشگاه خیریه کهریزک است که جهت رفاه و آسایش هر چه بیشتر مددجویان صورت می گیرد منقار کوتاه

۲- قدیمی و کهن تخت پادشاهی ذلیل و فرومایه

۳- از صبحانه های خوشمزه ایرانی ستاره فرنگی _ مساوی و برابر

۴- لقبی زیبا برای کودکان نزدیک بود رطب شود! درست و مستقیم

۵- یازده گویند نیمی از دیدار است سمت چپ _ صاف و پوست کنده

۶- تظاهر به نیکی نفس می کشد نزدیک بین

۷- حرف زشت و ناپسند عقیده و باور دوستی و محبت

۸- توان و نیرو از آلات موسیقی ثمر درخت

۹- محلی در مکه عنوان های شغلی مخارج زندگی

۱۰- خوشحالی و شادابی پهنای ابا و اجداد

۱۱- یکی از دو جنس موانع ورود آب مقابل کیفیت _ شکوه گر جدایی ها

۱۲- رستنی در بیابان کشنده بی صدا کم خونی

۱۳- حرف ندا شک و تردید درس نوشتنی و دیکته خودمانی پ

۱۴- برکت سفره سختی و مشقت کاشانه پرندگان

۱۵- مظهر زیبایی و لطافت _ در صفحه پایانی ماهنامه کهریزک بجوید تا کمک حال این مجموعه خیریه باشید

شماره حساب های بانکی مؤسسه خیریه کهریزک

بانک سپه شعبه شمیران ۰۳۰۱۹۲۸۰۰۱۴۸۹۸۶ کد بانک ۱۹۲
شماره شبا حساب ۵۸۰۱۵۰۰۰۰۰۳۰۱۹۲۸۰۰۱۴۸۹۸۶ IR
بانک سپه شعبه شمیران ۰۳۰۱۹۲۸۰۰۱۴۴۰۰۳ کد بانک ۱۹۲
شماره شبا حساب ۷۵۰۱۵۰۰۰۰۰۰۱۹۲۸۰۰۱۴۴۰۰۳ IR
شماره کارت ۵۸۹۲۱۰۱۰۷۹۲۵۵۶۸۹

حساب جاری ۰۳-۰۲۴۸۳۴۶۷۰-۱۰ بانک صادرات شعبه باقرشهر کد ۱۲۴۸
حساب جاری ۰۱-۰۸۷۰۴۴۱۳۰۰-۱۰ بانک ملی شعبه کهریزک کد ۲۵۳
حساب جاری ۲۰۱۳۹۹۷۴-۲۰ بانک رفاه شعبه کاغذ سازی کد ۱۷۹
کارت مجازی ۵۸۹۴۶۳۱۸۱۴۲۶۶۴۲۵-۵۸ بانک رفاه کارگران

حساب سپرده ۰۳-۰۵۴۶۰۰۸۷-۰۲ بانک صادرات شعبه هفت تیر کد ۱۲۶۱
حساب جاری ۰۶-۰۸۳۴۰۰۱۰۲۷-۰۱ بانک ملی شعبه ویلا کد ۴۵۲
حساب جاری ۲۱-۰۳۴۴۳۲ بانک کشاورزی شعبه هفت تیر کد ۱۵۰۳
کارت مجازی ۱۵۸-۰۱۱۹۹۵۰۳۷۶۹۱۱۹۵ بانک صادرات

شماره کارت مجازی دانشگاه
۶۰۳۷-۶۹۱۹-۹۰۶۵-۳۴۶۱ بنام آسایشگاه خیریه کهزیزک
شماره حساب بانک صادرات : ۰۱۱۲۳۲۲۷۷۳۰۰۷ بنام آسایشگاه خیریه کهزیزک
شماره شبیه: IR590190000000112332773007

حساب سپرده ۰۲۰۷۲۰۰۷۲۰۰۹ بانک صادرات شعبه محمد شهر کرج کد ۲۰۰۶
کارت مجازی ۶۱۰۴۳۳۷۷۷۰۰۹۴۳۶۳ ملت چام
کارت مجازی ۵۰۲۹۰۸۷۰۰۰۲۲۸۴۶۳ بانک توسعه تعاون
سامانه پیامکی ۱۰۰۰۳۷۲۷

بانک صادرات هفت تیر ۰۷۰۱۲۳۰۱۳۲۰۱۰ کد ۱۲۶۱

حساب ۲۵۵۱۱۳۲۸۲۴۲۱ بانک پاسارگاد شعبه افسریه کدشعبه ۲۵۵
شماره کارت ۵۰۲۲۹۱۹۰۰۴۲۷۰۴



جمع آوری کمک های مردمی تهران ۰۲۱- ۳۳۳۸۶۲۳۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز ۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران ۲۲۷۱۲۰۰۶

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

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)