

اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

شماره ۲۸۹

ماهنامه

کهریزک

اجتماعی
آموزشی
ترویجی

سال بیست و پنجم



روز دختر گرام باد

مدهجوی آسایشگاه خیریه کهریزک



از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

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

رشته های کارشناسی

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

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی



knhde-uast.ac.ir

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

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

مدیر مسئول:

دکتر حسن احمدی

سر دبیر:

محمد رضا صوفی نژاد

معاون اجرایی:

فاطمه السادات محمدی

هیأت تحریریه

دبیر توان بخشی:

دکتر کیوان دواتگران

دبیر منابع طبیعی و محیط زیست:

دکتر غلامرضا زهتابیان

دبیر طب سالمندی:

دکتر فرشاد شریفی

دبیر سالمندشناسی:

دکتر رضا فدای وطن

دبیر نیکوکاری:

محمد رضا 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: حمید اسدی - مهیار جعفری

- مهدی مرادی اقدم - محمد حسین خواجه علی

خبرنگاران: محمدرضا همتی - حمید اسدی - رقیه جعفری - ریحانه رضایی

امور مشترکان: روابط عمومی: بهشته محمدی

چاپ و صحافی: ایران چاپ

دفتر مرکزی مؤسسه خیریه کهریزک

■ نشانی: میدان هفت تیر / افتتاح شمالی

خیابان ملایری پور / پلاک ۱۱۰

■ مرکز تلفن: ۸۸۸۲۶۱۱۸ / ۸۸۸۲۶۸۷۹

■ دفتر ماهنامه: ۸۸۸۶۲۱۲۵

■ روابط عمومی مرکز: ۸۸۳۱۰۶۸۸

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

تهران، جاده قدیم قم، بعد از بهشت زهرا (س) انتهای

کهریزک بلوار دکتر حکیم زاده آسایشگاه خیریه کهریزک

■ روابط عمومی آسایشگاه: ۵۶۵۲۳۱۳۱ - ۲

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

کرج، محمد شهر، خیابان گلستانک، ابتدای خیابان

صاحب الزمان، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

■ روابط عمومی آسایشگاه البرز:

۰۲۶۳۶۳۰۱۸۵۸

پست الکترونیکی ماهنامه:

mahnameh@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی روابط عمومی ستاد مرکزی:

pr@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی آسایشگاه خیریه کهریزک روابط عمومی:

pr.ravabet@gmail.com

پست الکترونیکی درمانگاه جوادالائمه(ع):

j.dayclinic@gmail.com

پست الکترونیکی مشارکت های مردمی:

mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

۲ سخن مدیر مسئول

۳ دلنوشته

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توان بخشی

۴ علائم دیابت در سالمندان

۶ آرتروز زانو در سالمندان

۸ هوش هیجانی

۱۰ آلزایمر

۱۲ آشنایی با درمان شناختی - رفتاری

۱۴ آدم های سمی و نحوه برخورد با آنها

۱۶ غربالگری سلامت دهان سالمندان و معلولان در آسایشگاه خیریه کهریزک

زندگی و اجتماع

۱۹ جو دوسرپرک

۲۰ تاثیر تغذیه مناسب بر سلامت جسمی و روحی سالمندان

۲۲ معرفی انواع دمنوش های بهاری و میوه های مناسب برای تهیه دمنوش

۲۴ رزماری

۲۶ مهم ترین عوامل در موفقیت مدیران زن

۲۸ نحوه رسیدگی به جرایم فضای مجازی

۳۰ فواید بافتنی و تاثیرات شگفت انگیز آن بر اعصاب و مغز

۳۲ اضطراب و سالمندی؛ تاثیرات و راهکارها

۳۳ رویای پیشگویی کننده: آیا مغز آینده را می بیند

۳۴ پرسیدم خانه یا کهریزک؟ گفت کهریزک

۳۵ تصمیمی برای ۳۶۵ روز آغاز سال

۳۶ سینما و سالمندی؛ بازتاب زندگی در آینه هنر

اخبار و گزارش

۳۷ اخبار و گزارشات موسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول



بمناسبت گرامیداشت روز کارگر:

کار کردن در کهریزک دل می خواهد، نه دلیل...

دکتر حسن احمدی / مدیرمسئول ماهنامه کهریزک

کار در زندگی انسان نقش مهمی دارد. به شرط آن که کاری را انتخاب کنید که مورد علاقه تان باشد.

کار در آسایشگاه خیریه کهریزک و خدمت به سالمندان و معلولان نخست علاقه و دلبستگی می خواهد، و در ادامه وابستگی. چه برای صاحب این قلم که جوانی را شمع راه دلبستگی و وابستگی کهریزک کرده است و چه دیدار کننده هایی که به کهریزک می آیند و یک جا، دلبسته و وابسته می شوند و یک دل نه، صد دل عاشق خدمت.

کار کردن در کهریزک دل می خواهد نه دلیل ...

حقوق، مواجب، پست و مقام موجب ماندگاری در کهریزک نیست. اگر عاشق کار خدمت به مددجویان نباشید مطمئن باشید که همان روزهای اول و دوم می توانید دوام بیاورید و کار کنید.

کار کردن در کهریزک با دارا بودن بیش از ۳ هزار مددجوی نیازمند نگهداری شبانه روزی، کار هر کسی نیست.

آسایشگاه خیریه کهریزک با حضور مددکاران و پرستاران، همیشه آماده پذیرایی و نگهداری از کسانی است که نه مال دارند و نه سرپرست و مکانی.

هر هدفی که در موسسه خیریه کهریزک تاکنون به اجرا رسیده است، با تکیه بر بازوی توانای کارگران زحمتکش به انجام رسیده که اعتقاد دارند این نقش مقدسی است که خادمان این خانه بر عهده دارند.

من هرگز نمی توانم از محبت ها و خدمات کارکنان نسبت به سالمندان و معلولان که صاحبان اصلی این خانه هستند، سپاسگزاری کنم. چرا که کارکنان همیشه همراه کهریزک، صمیمانه و بی چشمداشت در پی انجام وظایف خود هستند.

یاری رساندن به بندگان خدا هم شایستگی می خواهد و هم فرصت. پس بیایید همه دست در دست هم دستگیر باشیم و بزرگ بیندیشیم و فراموش نکنیم که هر عمل بزرگ، از فکر بزرگ سرچشمه می گیرد...

گذر پوست به دباغ محل می افتد..؟

دکتر شهناز محمد رضا همتی آسایشگاه خیریه کهریزک

خدا رحمت کنه یکی از بزرگان کهریزک رو که عمری با صداقت و شرافت، خدمتگزار این مجموعه بود و هر چه در توان داشت، برای رفاه سالمندان و معلولین به کار می بست.

با تمام خصلت ها و خوبی هایی که این عزیز کهریزکی داشت، عادت های خاصی هم داشت که به خودش اختصاص پیدا می کرد. مثلاً کمی عصبی و تند خو بود، معمولاً از هیچ تخلفی نمی گذشت و به طور کلی آدم قانون مدار و مقرراتی بود.

القصة؛ روزی از روزهای خدا، بیماری به سراغش اومد و طوری شد که نزدیک به یک ماه تو بیمارستان و خونه مجبور به دوا و درمان شد. بعد که حالش رو به بهبودی گذاشت، به سرکار برگشت و دوباره همون خدمتگزار همیشگی و همون مدیر خوب و برجسته. اما اینبار اوضاع با روزها و سال های قبل، خیلی فرق کرده بود. اون بزرگوار خیلی مهربون تر و با گذشت تر از قبل شده بود. امکان نداشت کسی به دفتر ایشون مراجعه کنه و ناامید برگرده. امکان نداشت فرد سالمند یا معلولی به او مراجعه کنه و خواسته ای داشته باشه و به سرانجام نرسه. امکان نداشت وقتی به بخش ها می رفت و مشکلات بیماران رو از نزدیک می دید، تا برطرف کردن اون گرفتاری ها، دست بردار باشه.

سرتون رو درد نیارم، یکی از روزهای خدا که من خدمتش رسیده بودم و از هردی بهم صحبت می کردیم، بهش گفتم: آقا یه چیزی بگم بدت نیما؟

با خوشرویی گفت: نه برای چی بدم بیاد، تو که هنوز چیزی نگفتی که من بخوام کارد بگیرم.

باخنده ادامه دادم؛ تازگی ها دقت کردی چقدر مهربون تر از گذشته شدی؟ این رو من نمیگم، خیلی های دیگه هم میگن.

لبخند معناداری زد و بعد از چند لحظه گفت: <<هی>>. چه بگم، از کجا بگم. آدم تا روی این تخت ها نیوفته، آدم تا مریض نشه و چشم انتظار کمک دیگران نشه، واقعاً، نمیتونه خوب بفهمه این بنده های ضعیف خدا چی می کشن. وقتی منتظری تا یه نفر یک لیوان آب دستت بده، وقتی منتظری یکی خورد و خوراکت رو آماده کنه، وقتی منتظری یکی احتیاجات رو برآورده کنه، وقتی نمی تونی خودت از جات تکون بخوری و چشم به کمک یک یار داری، تازه می فهمی مریضی و گرفتاری و درماندگی و چشم به دست این و اون دوختن یعنی چی، تازه می فهمی که سلامتی چه نعمت بزرگی بوده و تو اصلاً تو باغ نبودی.....

بله دوستان؛

با گفتن این مثال حقیقی، خواستم به همه دوستانم بگم: <<حواستون باشه زمین گرده>>..

ازیک واقعیت هیچ وقت نمیشه فرار کرد، خداکنه همه مردم دنیا در صحت و سلامت باشن، اما خب باید یادمون باشه که مریضی و گرفتاری و از پا افتادگی، شاید و شاید درخونه هرکسی رو بزنه.

همه ما باید توجه داشته باشیم عزیزانی که امروز تو کهریزک زندگی می کنن، اگر در سلامتی و رفاه اجتماعی بودن، هیچ وقت اینجا نمی موندن. بسیاری از کسانی که کهریزک خونه اونها شده، روزگاری توی جامعه <<سری داشتند و سودایی>>، اما خب از بد حادثه گرفتار بیماری و بی پناهی و چشم انتظاری خدمت شدن.

بنابراین؛ مبادا اونائی که توانمند هستن، اونائی که صاحب اختیار هستن و یا حتی اونائی که مراقبت از سالمندان و معلولین رو عهده دار هستن، برای زیر دستان کم فروشی کنن و دلی رو به درد بیارن.

یادمون باشه هرکسی در حق دیگران کوتاهی کنه، هرکسی قیافه گرفتن و بدی کردن به دیگران رو حق ناحق خودش بدونه، شاید یه روزی نوبت او هم بشه که مورد آزار و اذیت و حق کشی و حتی بیماری قرار بگیره.

مگه نشیدین که میگن:

کارتان باز به این کهنه مثل می افتد

گذر پوست به دباغ محل می افتد

علائم دیابت در سالمندان: ۹ نشانه مهم

دکتر امیرحسین لطفی / متخصص مراقبت های ویژه ICU

دیابت در سالمندان می تواند پیچیدگی هایی فراتر از آنچه در جوانان و بزرگسالان مشاهده می شود، داشته باشد. علائم آن گاهی اوقات ممکن است با علائم طبیعی پیری اشتباه گرفته شود، یا در مواردی، به طور کلی نادیده گرفته شود. این عدم تشخیص می تواند به پیامدهای جدی برای سلامتی سالمندان منجر شود. با توجه به افزایش امید به زندگی و رشد جمعیت سالمندان در سراسر جهان، درک دقیق علائم دیابت در سالمندان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. مدیریت صحیح دیابت می تواند کیفیت زندگی سالمندان را بهبود ببخشد و از بروز عوارض جدی جلوگیری کند. در این مقاله، ما به بررسی نکات کلیدی در شناسایی، مدیریت و حمایت از سالمندان مبتلا به دیابت می پردازیم، با هدف فراهم کردن دانش و ابزار لازم برای بهبود مراقبت های بهداشتی آنها.

درک عمیق تر از نشانه های از دیابت در سالمندان نه تنها برای خود افراد مبتلا بلکه برای خانواده ها، مراقبین و جامعه پزشکی نیز حیاتی است. با شناخت بهتر نیازهای خاص این گروه سنی، می توانیم اقدامات مؤثرتری برای مقابله با این بیماری اتخاذ کنیم و به سالمندان ما کمک کنیم تا سال های طلایی خود را با سلامتی و عزت نفس بیشتری سپری کنند.

دیابت چیست؟

قبل از بررسی علائم دیابت در سالمندان، ابتدا با تعریف آن آشنا می شویم. دیابت، یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در سراسر جهان است که بر توانایی بدن در تولید یا استفاده از انسولین تأثیر می گذارد. انسولین یک هورمون حیاتی است که توسط پانکراس تولید می شود و نقش اصلی آن تنظیم سطح قند خون است.

به طور خلاصه، دیابت زمانی رخ می دهد که پانکراس نتواند به اندازه کافی انسولین تولید کند یا وقتی بدن نتواند به درستی از انسولین تولید شده استفاده کند. این شرایط منجر به افزایش سطح قند خون (گلوکز) می شود که می تواند به مرور زمان به اعضای بدن آسیب برساند.

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد:

1. دیابت نوع ۱: این نوع دیابت معمولاً در دوران کودکی یا نوجوانی تشخیص داده می شود و در آن، بدن انسولین تولید نمی کند. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ باید انسولین را به صورت تزریقی یا با استفاده از پمپ انسولین دریافت کنند.
2. دیابت نوع ۲: این نوع دیابت، که شایع ترین نوع است، معمولاً در بزرگسالان تشخیص داده می شود اما اخیراً در کودکان نیز رو به افزایش است. در دیابت نوع ۲، بدن نمی تواند به طور مؤثر از انسولین تولید شده استفاده کند، که به آن مقاومت به انسولین گفته می شود. مدیریت این نوع دیابت معمولاً شامل تغییرات در سبک زندگی، مانند رژیم غذایی و ورزش، و گاهی اوقات داروهای خوراکی یا انسولین است.

کنترل مناسب دیابت برای جلوگیری از عوارض جدی مانند بیماری های قلبی، آسیب به کلیه ها، نابینایی، آسیب عصبی، و مشکلات پوستی و یا حیاتی است. همچنین، مدیریت دقیق سطح قند خون می تواند به حفظ سطح سلامتی عمومی کمک کند و خطر بروز این عوارض را کاهش دهد.

دیابت بر حسب شدت و نوع ممکن است نیازمند رویکردهای درمانی متفاوتی باشد. در حالی که برخی از افراد می توانند با تغییر در سبک زندگی و داروهای خوراکی کنترل شوند، برخی دیگر ممکن است به تزریقات انسولین یا سایر درمان های پیشرفته تر نیاز داشته باشند. مراقبت منظم و مشورت با پزشک می تواند به افراد مبتلا به دیابت کمک کند تا با این بیماری به نحو اثربخشی مدیریت کنند. در ادامه بیشتر به بررسی نشانه های دیابت در سالمندان می پردازیم.

نشانه ها و علائم دیابت در سالمندان: نشانه های مخصوص سالمندان

علائم دیابت در سالمندان می تواند بسیار متفاوت باشد که به طور خاص در این گروه سنی بروز می کنند و ممکن است با علائم دیگر بیماری های مرتبط با سن اشتباه گرفته شوند. شناسایی به موقع این نشانه ها برای تشخیص و درمان مؤثر دیابت حیاتی است. در اینجا برخی از علائم خاص دیابت در سالمندان را بررسی می کنیم:

- تغییرات در وزن: از دست دادن وزن بدون دلیل مشخص یا برعکس، افزایش وزن می تواند نشانه ای از دیابت باشد.
- خستگی مفرط: سالمندان ممکن است تجربه خستگی بیشتری کنند، اما خستگی مفرط و غیرقابل توجیه می تواند ناشی از دیابت باشد.

این چالش‌ها نشان می‌دهند که تشخیص نشانه‌های دیابت در سالمندان نیازمند یک رویکرد جامع و دقیق است. پزشکان و مراقبین باید به دقت علائم را بررسی کرده و در نظر گرفتن تمام جنبه‌های سلامتی فرد سالمند، از جمله سلامت جسمی، روانی و اجتماعی، اقدام به تشخیص و درمان کنند. همکاری نزدیک با خانواده‌ها و مراقبین، همچنین فراهم کردن اطلاعات و آموزش‌های لازم به آن‌ها، می‌تواند در تسهیل فرآیند تشخیص و مدیریت دیابت در سالمندان کمک بزرگی باشد.

پیامدهای نادیده گرفتن علائم دیابت در سالمندان

اگر نشانه‌های دیابت در سالمندی نادیده گرفته شود، می‌تواند عواقب جدی برای سلامتی فرد به همراه داشته باشد. این بیماری، اگر به درستی مدیریت نشود، می‌تواند منجر به یک سری عوارض پیچیده و حتی مرگبار شود. در این بخش، به بررسی برخی از این پیامدها می‌پردازیم:

1. بیماری‌های قلبی و سکنه: دیابت با افزایش خطر بیماری‌های قلبی و سکنه مرتبط است. این خطر در سالمندان به دلیل تغییرات مرتبط با سن در عروق خونی و قلب، بیشتر است.
2. آسیب به کلیه‌ها (نفروپاتی دیابتی): دیابت می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برساند، که در نهایت ممکن است منجر به نارسایی کلیه شود.
3. نوروپاتی دیابتی (آسیب عصبی): این شرایط می‌تواند باعث درد، بی‌حسی، و سوزن سوزن شدن در دست‌ها و پاها شود. در سالمندان، نوروپاتی دیابتی می‌تواند خطر سقوط را افزایش دهد و کیفیت زندگی را به شدت کاهش دهد.
4. آسیب به شبکه چشم (رتینوپاتی دیابتی): دیابت می‌تواند به شبکه چشم آسیب رسانده و در نتیجه منجر به تاری دید و حتی نابینایی شود.
5. مشکلات پوستی: دیابت می‌تواند منجر به خشکی و خارش پوست، عفونت‌های پوستی و تاخیر در بهبود زخم‌ها شود.
6. افزایش خطر عفونت‌ها: سیستم ایمنی تحت تأثیر دیابت ممکن است ضعیف شود، که این امر باعث می‌شود بدن در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیرتر باشد.
7. مشکلات حافظه و شناختی: دیابت می‌تواند بر عملکرد مغز تأثیر گذارد، که منجر به کاهش حافظه و توانایی‌های شناختی می‌شود.
8. کاهش تحرک و افزایش خطر سقوط: به دلیل آسیب‌های عصبی و عضلانی، دیابت ممکن است به کاهش تحرک و افزایش خطر سقوط منجر شود.

این پیامدها نشان می‌دهند که چرا مدیریت دقیق و موثر دیابت در سالمندگی از اهمیت بسزایی برخوردار است. تشخیص به موقع و درمان مناسب می‌تواند به پیشگیری از این عوارض کمک کند و کیفیت زندگی سالمندان را بهبود بخشد. همچنین، آگاهی و حمایت خانواده‌ها و مراقبین در این راستا نقش حیاتی دارد.

- تاری دید: تغییرات ناگهانی در بینایی، مانند تاری دید، می‌تواند نشانه‌ای از افزایش سطح قند خون و از علائم دیابت در سالمندان باشد.
- تکرر ادرار و تشنگی شدید: افزایش نیاز به دفع ادرار و تشنگی مداوم می‌تواند از نشانه‌های دیابت در سالمندان باشد، به خصوص اگر شب‌ها بیشتر احساس شود.
- کندی در بهبود زخم‌ها: تاخیر در بهبود جراحات یا زخم‌ها، به ویژه در پاها، می‌تواند نشانه‌ای از دیابت باشد.
- عفونت‌های مکرر: افزایش خطر عفونت‌ها، مانند عفونت‌های پوستی یا مثانه، می‌تواند به دلیل کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن در اثر دیابت باشد.
- احساس سوزش یا بی‌حسی در دست‌ها و پاها: نوروپاتی دیابتی، که به دلیل آسیب به اعصاب ایجاد می‌شود، می‌تواند باعث احساس سوزش، بی‌حسی، یا درد در اندام‌ها شود.
- کاهش توانایی تمرکز: تغییرات در قند خون می‌تواند بر عملکرد مغز تأثیر گذارد، و باعث کاهش توانایی تمرکز و اختلال در حافظه شود.
- تغییرات پوستی: پوست خشک یا خارش‌دار می‌تواند نشانه‌ای از دیابت باشد. همچنین، تیرگی یا ضخیم شدن پوست در برخی نقاط بدن نیز ممکن است رخ دهد.

شناسایی علائم دیابت در سالمندان می‌تواند به تشخیص زودهنگام دیابت در سالمندان کمک کند و از پیشرفت بیماری و بروز عوارض جدی پیشگیری نماید. همچنین، تشخیص به موقع این علائم به پزشکان و مراقبین امکان می‌دهد تا برنامه‌ریزی دقیق‌تری برای مدیریت و درمان بیماری داشته باشند.

چالش‌های تشخیص نشانه‌های دیابت در سالمندان

تشخیص علائم دیابت در سالمندان می‌تواند به دلایل متعددی چالش‌برانگیز باشد. این چالش‌ها نه تنها برای خود بیماران بلکه برای پزشکان و مراقبین نیز مهم هستند. درک این چالش‌ها کلیدی برای تشخیص به موقع و مدیریت مؤثر دیابت در این گروه سنی است:

1. علائم مبهم یا غیرمعمول: در سالمندان، علائم دیابت ممکن است با علائم دیگر بیماری‌های مرتبط با سن یا داروهای مصرفی اشتباه گرفته شود. علائمی مانند خستگی، تغییرات در وزن، و تاری دید ممکن است به اشتباه به عنوان بخشی از فرایند پیری تلقی شوند.
2. بی‌علامت بودن دیابت نوع ۲: دیابت نوع ۲ در سالمندان ممکن است بدون علائم واضحی پیشرفت کند، که این امر تشخیص زودهنگام را دشوار می‌سازد.
3. تداخل با شرایط پزشکی دیگر: سالمندان اغلب دارای شرایط پزشکی متعدد هستند که می‌تواند تشخیص دیابت را پیچیده‌تر کند. به عنوان مثال، بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی یا فشار خون بالا می‌توانند علائم مشابهی با دیابت داشته باشند.
4. محدودیت‌های حسی و شناختی: کاهش توانایی‌های حسی یا شناختی در سالمندان ممکن است تشخیص دیابت را دشوارتر کند. برای مثال، کاهش حس بینایی ممکن است مانع از تشخیص تاری دید ناشی از دیابت شود.
5. واکنش‌های متفاوت به داروها: سالمندان ممکن است به داروهای دیابت واکنش‌های متفاوتی نشان دهند، و این امر می‌تواند تشخیص و مدیریت دیابت را پیچیده‌تر کند. همچنین، حساسیت بالاتر به اثرات جانبی برخی داروها نیز وجود دارد.
6. تأثیرات روان‌شناختی و اجتماعی: ترس از برچسب‌زدن یا نگرانی‌های اجتماعی ممکن است مانع از مراجعه سالمندان به پزشک برای بررسی علائم دیابت شود. همچنین، مشکلات روان‌شناختی مانند افسردگی می‌تواند توانایی فرد را برای مدیریت بیماریش تحت تأثیر قرار دهد.
7. چالش‌های مربوط به تغذیه و فعالیت فیزیکی: تنظیم یک رژیم غذایی مناسب و حفظ فعالیت بدنی می‌تواند برای سالمندان دشوار باشد، به ویژه در مواردی که محدودیت‌های جسمی وجود دارد.

آرتروز زانو در سالمندان

دکتر محمدحسین ابراهیم زاده فوق تخصص فلوشیپ جراحی شانه و زانو

علائم آرتروز زانو می‌توانند خفیف، متوسط یا شدید باشند. این علائم ممکن است برای سالها تقریباً یکسان بمانند، اما می‌توانند در طول زمان پیشرفت کنند یا بدتر شوند. آرتروز شدید می‌تواند منجر به زانو درد مزمن و ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزانه شود. حتی می‌تواند راه رفتن یا بالا رفتن از پله‌ها را دشوار کند. اصطلاح آرتريت یا التهاب مفصل در واقع بیش از ۱۰۰ نوع درد مفاصل و بیماری‌های مفصلی را در بر می‌گیرد که می‌تواند افراد را در هر گروه سنی تحت تاثیر قرار دهد، هرچند که عمدتاً افراد مسن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. خوشبختانه، ورزش‌ها و فعالیت‌های آسان زیادی وجود دارد که می‌تواند به تسکین درد آرتروز زانو در سالمندان کمک کند.

تاثیر آرتروز در افراد مسن را نباید دست کم گرفت. آرتروز سالمندان علاوه بر درد و ناراحتی، عدم تحرک را نیز به همراه دارد. فردی که از آرتروز رنج می‌برد ممکن است پس از نشستن طولانی مدت، مانند تماشای فیلم یا سوار شدن در ماشین، در ایستادن دچار مشکل شود. او همچنین ممکن است در صبح احساس خشکی در زانو‌هایش حس کند و برای شروع روز با مشکل مواجه شود. کاهش تحرک ممکن است برای سالمندانی که با شرکت در فعالیت‌هایی که قبلاً از آن لذت می‌بردند، مانند خرید، پیاده‌روی یا دیدار با خانواده و دوستان، چالش‌برانگیزتر باشد. در نتیجه، سالمندانی که از آرتريت رنج می‌برند، با افسردگی نیز دست و پنجه نرم می‌کنند.

چه نوع آرتروزی در سالمندان شایع‌تر است؟

استئوآرتريت یا آرتروز شایع‌ترین بیماری در افراد مسن است. این التهاب مفصلی دژنراتیو است، به این معنی که غضروف بین استخوان‌های مفاصل از بین می‌رود. این عارضه باعث درد، تورم و سفتی می‌شود. با اینکه آرتروز می‌تواند به عنوان روندی طبیعی در حین افزایش سن رخ دهد که سایر عوامل مانند اضافه وزن بیش از حد، سابقه خانوادگی و آسیب قبلی به مفصل موجب ابتلا زودرس به این بیماری می‌شوند.

آرتريت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی معمولاً کمتر شایع است؛ اما می‌تواند دردناک‌تر باشد. با این نوع آرتريت، سیستم ایمنی به درستی کار نمی‌کند. یک سیستم ایمنی سالم از التهاب برای خلاص شدن از شر عفونت یا جلوگیری از بیماری استفاده می‌کند. در فردی که از آرتريت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی رنج می‌برد، سیستم ایمنی بدن به مفاصل حمله کرده و آنها را ملتهب می‌کند.

علت درد زانو هنگام افزایش سن افراد چیست؟

استئوآرتريت (آرتروز) شایع‌ترین علت درد زانو در سالمندان، افزایش سن است. آرتروز زانو زمانی رخ می‌دهد که غضروف محافظ استخوان‌های مفاصل، فرسوده شود. سایر علل شایع درد مزمن زانو در جمعیت مسن شامل درد ناشی از آسیب عصبی (نوروپاتی) ناشی از دیابت، عفونت تبخال و سایر اختلالات عصبی است. سرطان و درمان‌های آن نیز می‌تواند باعث درد مزمن شود.

آرتروز به طور خلاصه چیست؟

آرتروز یک بیماری دژنراتیو است که باعث ساییدگی بالشتک های بین استخوان ها در محل برخورد آنها می شود. این عارضه در نتیجه استفاده منظم از مفاصل شما در طول زمان رخ می دهد. مفاصلی که بیشتر تحت تاثیر آرتروز قرار می گیرند در گردن، کمر، دست ها، لگن، زانو و پاها هستند.

چگونه می توانید درد ناشی از آرتروز زانو را مدیریت یا پیشگیری کنید؟

در ابتدا می توانید برای ارزیابی جسمی و راهنمایی به دکتر ابراهیم زاده متخصص زانو مراجعه کنید. ابتدا ممکن است دکتر ابراهیم زاده به شما داروهای مسکن بدون نسخه را توصیه کند که استفاده از آنها برای شما بی خطر است. وی همچنین ممکن است نکاتی را در مورد رژیم غذایی سالم و عادات سبک زندگی فعال به شما ارائه دهد که پیشرفت آرتروز را کند کند. متخصص زانوی شما همچنین ممکن است آزمایشاتی را برای تعیین شدت آرتروز انجام دهد و ممکن است به شما برای مدیریت درد، فیزیوتراپی یا جراحی زانو را پیشنهاد دهد. به طور مثال:

- در طول روز فعال باشید
- حداقل پنج روز در هفته به نیم ساعت ورزش کنید. ورزش های کم فشار مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا به مفاصل فشار زیادی وارد نمی کنند و خطر آسیب به مفاصل را کاهش می دهند.

وزنتان را کاهش دهید

اضافه وزن فشار بیشتری بر مفاصل تحمل کننده وزن مثل لگن، زانو و پا وارد می کند. با کاهش اضافه وزن تنها ۳ تا ۱۰ کیلوگرم، می توانید به طور قابل توجهی درد و تحرک آرتروز را بهبود ببخشید. همچنین داشتن یک رژیم غذایی سالم که شامل سبزیجات و میوه های بیشتر باشد، پرهیز از غذاهای پر قند و انجام ورزش روزانه بهترین راه برای داشتن اندام سالم است.

چه زمانی برای آرتروز باید از پزشک متخصص زانو کمک گرفت؟

- چندین بار در ماه دوره های مکرر درد مفاصل را تجربه می کنید
- درد آرتروز شما برای سه روز یا بیشتر ادامه دارد
- بعد از زمین خوردن دچار درد شدید شده اید
- در حرکت دادن مفصل درگیر مشکل دارید

در میان سایر مشکلات سلامتی، کاهش فعالیت بدنی منجر به بدتر شدن قدرت و استقامت بدنی می شود. همچنین کاهش تحرک باعث افزایش درد در بسیاری از افراد مسن به ویژه در افراد مبتلا به مشکلات کمر، آرتروز زانو و لگن خواهد شد. به یاد داشته باشید، لازم نیست با درد زندگی کنید؛ پس آن را نادیده نگیرید.

هوش هیجانی

پایانته آحتی کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

همه ما افرادی را در زندگی شخصی یا کاری می‌شناسیم که واقعاً شنوندگان خوبی هستند. فارغ از اینکه در چه وضعیتی باشیم به نظر می‌رسد آن‌ها همیشه چیزی برای گفتن دارند و می‌دانند چگونه آن را بگویند که ناراحت نشویم و حس نکنیم به ما توهین شده است. آن‌ها دلسوز و با ملاحظه هستند و حتی اگر راه حلی برای مشکل خود پیدا نکنیم به ما کمک می‌کنند که امیدوار و خوش بین باشیم.

همچنین احتمالاً افرادی را می‌شناسیم که در مدیریت احساسات خود به شدت توانمند هستند. در شرایط استرس‌زا عصبانی نمی‌شوند و در عوض، می‌توانند به مسئله نگاه کرده و برای آن راه حل پیدا کنند. آن‌ها تصمیم‌گیرنده‌های بسیار خوبی هستند و می‌دانند چه زمانی باید به شهود خود اعتماد کنند. علاوه بر این، به خوبی متوجه انتقادات شده و می‌دانند چگونه از آن‌ها برای بهبود عملکرد خود استفاده کنند.

این افراد از هوش هیجانی بالایی برخوردار هستند، شناخت خوبی از خود دارند و قادر به درک نیازهای عاطفی دیگران هستند. هوش هیجانی برای دستیابی به موفقیت در شغل و زندگی شخصی از هوش ذهنی مهم‌تر است. موفقیت افراد و مشاغل امروزی به شدت به توانایی افراد در تشخیص هیجانات دیگران و واکنش مناسب به آن‌ها وابسته است. بنابراین، هر یک از ما باید مهارت‌های هوش هیجانی را برای درک بهتر دیگران و همدلی و مذاکره با افراد دیگر پرورش دهیم. در غیر این صورت نه در زندگی فردی موفق خواهیم شد نه در زندگی حرفه‌ای. در ادامه با تعریف هوش هیجانی، اهمیت و مولفه‌های آن آشنا خواهید شد.

هوش هیجانی چیست ؟

همه ما شخصیت‌های مختلف، نیازهای متفاوت و روش‌های مختلف نشان دادن احساسات خود را داریم و اگر بخواهیم در زندگی موفق شویم حرکت کردن بر اساس این ویژگی‌ها نیاز به دقت و ذکاوت زیادی دارد. اما هوش هیجانی چیست ؟

هوش هیجانی (Emotional Intelligence) که به اختصار EI گفته می‌شود و معمولاً معیار ارزیابی آن را «ضرب هوش هیجانی» یا EQ می‌نامند، به توانایی، ظرفیت یا مهارت ادراک، سنجش و مدیریت هیجانات خود و دیگران دلالت دارد. این مفهوم به معنای توانایی تشخیص احساسات، درک آنچه دیگران به شما می‌گویند و درک چگونگی تأثیر هیجانات بر اطرافیان است. EQ شامل درک دیگران نیز می‌شود، وقتی می‌فهمید دیگران چه احساسی دارند این امر به شما امکان می‌دهد که روابط را مؤثرتر مدیریت کنید.

افراد با هوش هیجانی بالا معمولاً در بیشتر کارهایی که انجام می‌دهند موفق هستند. چرا ؟ زیرا این افراد کسانی هستند که دیگران می‌خواهند آن‌ها را در تیمشان داشته باشند. وقتی فردی با هوش هیجانی ایمیل ارسال می‌کند، پاسخ می‌گیرد. وقتی به کمک نیاز دارد آن را دریافت می‌کند، زیرا این افراد باعث می‌شوند دیگران احساس خوبی داشته باشند و بسیار بهتر از افرادی که به راحتی به پرخاش روی می‌آورند، نحوه مواجهه با مشکلات را می‌دانند.

چرا هوش هیجانی مهم است ؟

هوش هیجانی در مقابل هوش ذهنی نیست و برخی افراد می‌توانند در هر دوی این هوش‌ها، نمره بالایی داشته باشند. با این حال، زندگی یک سازه اجتماعی است و اگر افراد نتوانند عملکرد خوبی در روابط خود داشته باشند بدون تردید هوش ذهنی به تنهایی در این زمینه کمکی نمی‌کند و این مسئله اهمیت هوش هیجانی را نشان می‌دهد. همان‌طور که تئودور روزولت (Theodore Roosevelt) گفته است: "مردم زمانی به دانایی شما اهمیت می‌دهند که بدانند به آن‌ها اهمیت می‌دهید". هوش هیجانی از بسیاری جهات جوهره انسان بودن است. هوش عاطفی می‌تواند در ابعاد مختلف زندگی به ما کمک کند از جمله: مراقبت از سلامت جسمی و روحی، توانمند کردن ما در الهام بخشی و رهبری و همچنین مدیریت مؤثر روابط و حل تعارض‌ها. برای مثال، تحقیقات نشان داده‌اند که افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، در همه مولفه‌های EQ دچار نقص هستند. بنابراین، از بسیاری جهات، در مورد اهمیت هوش عاطفی باید گفت که این مفهوم، عامل موفقیت است چه در زندگی شخصی و چه در فضای کاری.

پنج مولفه هوش هیجانی

هوش هیجانی سطح توانایی شما در درک دیگران و آگاهی از نحوه همکاری با آن‌ها است و همچنین درک اینکه چه چیزی به سایر افراد انگیزه می‌دهد. هوش هیجانی شامل پنج مهارت است که عبارت‌اند از :



۱. خودآگاهی

افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند معمولاً بسیار خودآگاه هستند. آن‌ها احساسات خود را می‌فهمند و به همین دلیل اجازه نمی‌دهند احساساتشان بر آن‌ها حاکم شود. این افراد اعتماد به نفس بالایی دارند زیرا به شهود خود اعتماد می‌کنند و نمی‌گذارند احساساتشان از کنترل خارج شود.

همچنین این افراد، نگاه صادقانه‌ای به خود دارند. نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسند و روی آن‌ها کار می‌کنند تا عملکرد بهتری داشته باشند. خودآگاهی مهم‌ترین مولفه هوش هیجانی است و مهم‌ترین عناصر آن عبارت‌اند از:

- آگاهی هیجانی: توانایی شما در تشخیص هیجانات خود و تأثیر آن‌ها
- اعتماد به نفس: اطمینان در مورد ارزشمندی و توانایی‌های خود

۲. انگیزش

افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند معمولاً مشتاق و با انگیزه هستند. آن‌ها نتایج فوری را برای موفقیت‌های بلندمدت به تأخیر می‌اندازند. این افراد بسیار مولد هستند، چالش را دوست دارند و در هر کاری که انجام می‌دهند بسیار مؤثر هستند. این مولفه از عناصر زیر تشکیل شده است:

- انگیزه موفقیت: تلاش مداوم برای بهبود یا برآورده کردن معیارهای موفقیت
- تعهد: همسویی با اهداف گروه یا سازمان
- ابتکار عمل: آماده کردن خود برای اقدام بر اساس فرصت‌ها
- خوش بینی: پیگیری مداوم اهداف با وجود موانع و مشکلات

۳. خودتنظیمی

این مفهوم به معنی توانایی کنترل هیجانات و تکان‌ها است. افرادی که خودتنظیمی بالایی دارند معمولاً به خودشان اجازه نمی‌دهند که بیش از حد عصبانی شوند یا حسادت کنند و تصمیمات تکانشی نمی‌گیرند. آن‌ها قبل از انجام یک کار، فکر می‌کنند. این مولفه شامل عناصر زیر است:

- خودکنترلی: مدیریت تکان‌های مخرب
- قابل اعتماد بودن: حفظ استانداردهای صداقت و درستی
- وظیفه شناسی: به عهده گرفتن مسئولیت عملکرد
- قابلیت سازگاری: مدیریت تغییر همراه با انعطاف‌پذیری
- نوآوری: پذیرا بودن نسبت به ایده‌های جدید

۴. همدلی

این مولفه شاید دومین مولفه مهم هوش عاطفی باشد. همدلی توانایی شناسایی و درک خواسته‌ها، نیازها و دیدگاه‌های اطرافیان است. افراد دارای همدلی، در تشخیص احساسات دیگران توانا هستند حتی اگر این احساسات آشکار نباشد. در نتیجه، افراد همدل معمولاً در مدیریت روابط، گوش دادن و ارتباط با دیگران بسیار عالی هستند. آن‌ها از قضاوت سریع اجتناب می‌کنند و با پذیرش بالا و صداقتانه زندگی می‌کنند. این افراد در مهارت‌های زیر عالی عمل می‌کنند:

- کارهای خدمات محور: پیش بینی، تشخیص و برآورده کردن نیازهای مشتری
- پیشرفت دیگران: سنجش آنچه دیگران برای پیشرفت و بهبود مهارت‌های خود به آن نیاز دارند
- به کار بستن تفاوت‌ها: پرورش فرصت‌ها از طریق افراد متفاوت
- آگاهی سیاسی: خواندن جریانات عاطفی و روابط قدرت گروه
- درک دیگران: درک احساسات پشت نیازها و خواسته‌های دیگران

۵. مهارت‌های اجتماعی

صحبت کردن با افرادی که مهارت‌های اجتماعی بالایی دارند و دوست داشتن آن‌ها بسیار راحت بوده و این امر نشان دهنده هوش هیجانی بالا در این افراد است. افرادی که از مهارت‌های اجتماعی بالایی برخوردارند معمولاً عملکرد خوبی در کارهای گروهی دارند.

این افراد به جای اینکه در ابتدا روی موفقیت خودشان تمرکز کنند به دیگران کمک می‌کنند که پیشرفت کرده و پتانسیل‌های خود را نشان دهند. آن‌ها می‌توانند اختلافات را مدیریت کنند و در برقراری و حفظ ارتباط با دیگران توانمند هستند. مهارت‌های این افراد شامل موارد زیر است:

- نفوذ: استفاده از تکنیک‌های مؤثر ترغیب کردن
- تعامل: ارسال پیام‌های واضح
- رهبری: الهام بخش بودن برای افراد و گروه‌ها و هدایت آن‌ها
- تسهیل تغییر: شروع یا مدیریت تغییر
- مدیریت تعارض: درک، مذاکره و حل اختلافات
- ایجاد پیوند: پرورش روابط سودمند
- همکاری و مشارکت: همکاری با دیگران در جهت اهداف مشترک
- قابلیت‌های تیمی: ایجاد هم‌افزایی گروهی در دستیابی به اهداف

کلام آخر

همانطور که حدس زده‌اید، هوش هیجانی کلید موفقیت در همه ابعاد زندگی است به خصوص در زندگی حرفه‌ای شما. توانایی مدیریت افراد و روابط برای همه مدیران مهم است، بنابراین بسیار مهم است که هوش هیجانی را در خود رشد دهید.

سوالات متداول

۱- هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی توانایی تشخیص احساساتتان، درک آنچه دیگران به شما می‌گویند و درک چگونگی تأثیر هیجاناتتان بر اطرافیان است

۲- چرا هوش هیجانی مهم است؟

هوش هیجانی در همه ابعاد زندگی از جمله روابط شخصی و زندگی حرفه‌ای و همچنین سلامت جسمی و روحی تأثیر بسیار زیادی دارد که به جزئیات آن در مقاله بیشتر پرداخته شده است

۳- مولفه‌های هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی دارای پنج مولفه خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزش، همدلی و روابط اجتماعی است

منابع:

- اسمیت ام کی (۱۳۸۱) "هاوارد گاردنر، هوش‌های چندگانه و آموزش".

-دایره المعارف آموزش غیررسمی. بایگانی شده از نسخه اصلی در گلن دی (۲۰۱۱).

-مغز و هوش هیجانی: بینش‌های رهبری: قدرت هیجانی. فراتر از صدا. براون نوامبر ۲۰۱۸

-هوش هیجانی چیست و چگونه آن را بهبود بخشیم؟ (تعریف + تست)

- pozitivpsychologyprogram.com

آلزایمر

الناز محمدزاده / کارشناس مددکاری آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

زوال عقل (زوال عصبی پیشرونده) اختلال مزمنی است که با تغییر شخصیت، موقعیت شناسی، اختلال در حافظه و دآوری اندیشه همراه است و با مختل شدن فعالیت های روزمره تظاهر می یابد. بیماری آلزایمر شایع ترین نوع زوال عقل می باشد.

علائم آلزایمر در ۳ مرحله ظاهر می گردد:

علائم اولیه (فراموشی گفت و گوها و رویداد های اخیر - مشکل در انتخاب کلمه مناسب - ناتوانی در تصمیم گیری - پرسش سوالات تکراری)

علائم مرحله میانی (مشکل در به یاد آوردن افراد خانواده - تشدید سردرگمی و سرگردانی - رفتارهای تکراری و تکانشی - مشکل در گفتار - بدگمانی و هذیان - خواب آشفته - تغییرات خلقی و آشفتگی - توهم)

علائم مرحله نهایی (مشکل در غذا خوردن و بلع - مشکل در تحرک - بی اختیاری ادرار - ازدست دادن توانایی حرف زدن - کاهش وزن - اختلال در حافظه کوتاه مدت و بلند مدت)

ضرورت:

در سال ۲۰۰۶ میلادی ۲۶ میلیون نفر در جهان به این بیماری مبتلا بودند که پیش بینی می شود در سال ۲۰۵۰ میلادی از هر ۸۵ نفر یک نفر مبتلا به آلزایمر وجود داشته باشد. طبق آمار موجود در سال ۲۰۱۵ حدود ۸/۲۹ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری آلزایمر مبتلا هستند و در سال ۲۰۲۰ حدود ۵۰ میلیون نفر مبتلا به دمانس شناسایی شده اند.

آلزایمر اغلب اوقات در افراد بالای ۶۵ سال بروز می کند. اما حدود ۱۰ درصد بیماران دچار آلزایمر زودرس شده و در دهه ۳۰ تا ۶۰ زندگی خود مبتلا می شوند.

علت:

علت بیماری آلزایمر چندان شناخته شده نیست. عوامل ریسک محیطی و ژنتیک مختلفی با ایجاد این بیماری مرتبط شده است. از علل پزشکی آن :

- تجمع غیر طبیعی برخی پروتئین ها در داخل و اطراف سلول های مغز : مقادیر غیرطبیعی آمیلوئید بتا به صورت خارج سلولی در قالب پلاک آمیلوئیدی و پروتئین تاو به صورت داخل سلولی در قالب توده های نوروفیبریلار در مغز ایجاد می شود و بر عملکرد عصبی و ارتباطات مغز تاثیر می گذارد و منجر به نابودی تدریجی عملکرد مغز می شود.
- کاهش مولکول های پیام رسان (انتقال دهنده های عصبی) که در ارسال پیام با سیگنال بین سلول های مغزی نقش دارند.
- کوچک شدن نواحی مختلف مغز

عوامل خطر آفرین بروز آلزایمر:

کهنوت سن - سندرم داون - ضربه به سر - بیماری دیابت و قلبی عروقی - بی تحرکی - تنهایی و انزوای اجتماعی

درمان:

هنوز درمان ثابت شده ای برای بیماران آلزایمر وجود ندارد لکن می توان با تغییر در سبک زندگی و استفاده از راه هایی از پیشرفت و ابتلا به آن پیشگیری نمود.

افزایش تحرک و فعالیت جسمی، کنترل قند خون و سطح آمیلوئید بتا، رژیم غذایی سالم، روابط اجتماعی و معاشرت با دیگران، فعالیت های ذهنی و اجتماعی می تواند در کاهش روند سیر بیماری موثر باشد.

تأثیر فعالیت های اجتماعی:

افراد مبتلا به آلزایمر مستعد انزوای اجتماعی و تنهایی هستند چنین احساساتی حتی ممکن است علائم بیماری هایی مانند افسردگی و اضطراب را ایجاد کند، همچنین منجر به کاهش سرعت شناختی مغز شود. مغز انسان ها به طور خاص تمایل بیشتری به تعاملات اجتماعی دارد لکن افراد مبتلا به آلزایمر در مراحل اولیه ممکن است تمایلی به شرکت در فعالیت های اجتماعی نداشته باشند زیرا در برقراری ارتباط دچار مشکل می باشند. اعضای خانواده نیز از گذراندن وقت با این افراد اجتناب می کنند زیرا فکر می کنند که وی دیگر از فعالیت ها لذت نمی برد و اینگونه است که سالمند مبتلا به آلزایمر منزوی و دور از اجتماع می گردد.

تعامل در فعالیت های ذهنی و اجتماعی می تواند نشانه های آلزایمر را بهبود ببخشد. زمانی که این موارد با تمرینات ورزشی و رژیم غذایی سالم ترکیب شود می تواند تأثیر بیشتری داشته باشد. ارتباط داشتن با افراد می تواند خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد. متخصصان توصیه می کنند که بیماران مبتلا به آلزایمر در فعالیت های گروهی، موسیقی درمانی، دیدن کنسرت و تئاترها، حضور در جمع خانواده و دوستان و معاشرت با دیگران شرکت نمایند. اینکار می تواند نشانه های موجود را تا حد زیادی بهبود ببخشد و منجر به کاهش علائم بی قراری مانند پرخاشگری، قدم زدن، اضطراب و... گردد.

نتیجه:

بیمار آلزایمر بودن یا مراقبت از او کار ساده ای نیست. بیماران آلزایمر دوره هایی از ناامیدی را پشت سر می گذارند، اضطراب و ترسی که ممکن است آنها را به حالت افسردگی و تشدید بیماری سوق دهد. مقابله با تنهایی و منزوی شدن سالمندان مبتلا به آلزایمر و تقویت نگرش افراد اطراف آنها در خصوص این بیماری از طریق برنامه ها و فعالیت های مددکاران اجتماعی که آنها را از نظر اجتماعی فعال نگه می دارد، حیاتی است.

منابع:

- ۱-مجیدیوسفی افراشته، (۱۳۹۴). رابطه افسردگی، تنیدگی ادراک شده و حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی سالمندان. شماره ۲ ISC (از صفحه ۱ تا ۱۰)
- ۲-مشکلات اجتماعی آلزایمر. مرداد۱۳۷۶، شماره ۷۸
- ۳-امیر دیوانی، (۱۳۷۷)، دانش آلزایمر. شماره ۵
- ۴-پیش بینی زوال شناختی سالمندان، خبرگزاری ایرنا
- ۵-مازیار مهدوی فر، (۲۰۱۳). بیماری آلزایمر و روش های تشخیص و کنترل آن. رادیو زمانه

آشنایی با درمان شناختی-رفتاری (CBT)

محبوبه لقا کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت

آسایشگاه خیره کهریزک البرز

درمان شناختی-رفتاری (CBT) یک رویکرد درمانی است که بر تغییر الگوهای فکری و رفتاری منفی تمرکز دارد. این روش به ویژه در درمان اختلالات روانی، از جمله افسردگی، اضطراب، اختلالات وسواسی-جبری، PTSD و اختلالات خوردن کاربرد دارد. CBT بر این اصل استوار است که افکار ما تأثیر زیادی بر احساسات و رفتارهای ما دارند و با تغییر این افکار می توانیم به بهبود وضعیت روحی خود کمک کنیم.

تاریخچه

درمان شناختی-رفتاری در دهه ۱۹۶۰ توسط آریون بک (Aaron T. Beck) و دیگر روانشناسان توسعه یافت. بک متوجه شد که بیماران افسرده تمایل دارند به طور منفی به وقایع زندگی خود نگاه کنند. او با استفاده از تکنیک های شناختی، تلاش کرد تا این الگوهای منفی را شناسایی و تغییر دهد.

اصول پایه CBT

۱. ارتباط بین افکار، احساسات و رفتارها: درمان شناختی-رفتاری بر این فرض استوار است که افکار ما تأثیر مستقیم بر احساسات و رفتارهای ما دارند. به عنوان مثال، اگر فردی فکر کند "من هیچ وقت موفق نخواهم شد"، ممکن است احساس ناامیدی کند و از تلاش برای دستیابی به اهداف خود دست بکشد.

۲. شناسایی الگوهای فکری منفی: در درمان شناختی-رفتاری، افراد یاد می گیرند که الگوهای فکری منفی خود را شناسایی کنند. این الگوها ممکن است شامل:

تفکر همه یا هیچ: دیدن موقعیت ها به صورت سیاه و سفید بدون در نظر گرفتن خاکستری ها.

تعمیم دادن: تعمیم یک تجربه منفی به تمامی جنبه های زندگی.

تخفیف مثبت: نادیده گرفتن موفقیت ها و نقاط قوت خود و.....

۳. چالش کشیدن افکار منفی: افراد یاد می گیرند که افکار منفی خود را به چالش بکشند. این شامل بررسی شواهدی است که این افکار را تأیید یا رد می کند و همچنین در نظر گرفتن تفاسیر جایگزین.

۴. توسعه مهارت های مقابله ای: CBT به افراد کمک می کند تا مهارت های جدیدی برای مقابله با موقعیت های چالش برانگیز بیاموزند. این مهارت ها می توانند شامل تکنیک های آرام سازی، حل مسئله و مهارت های ارتباطی باشند.

مراحل درمان

۱. ارزیابی اولیه: در این مرحله، درمانگر با بیمار گفتگو کرده و مشکلات و اهداف درمان را شناسایی می کند. این ارزیابی می تواند شامل پرسشنامه ها و مصاحبه های بالینی باشد.

۲. آموزش درباره درمان شناختی-رفتاری: بیمار با اصول درمان شناختی-رفتاری آشنا می شود و یاد می گیرد که چگونه افکار خود را شناسایی کند. این آموزش شامل توضیح درباره چگونگی تأثیر افکار بر احساسات و رفتارهاست.

۳. شناسایی و چالش کشیدن افکار منفی: بیمار تحت راهنمایی درمانگر، افکار منفی خود را شناسایی کرده و آنها را به چالش می کشد. این مرحله ممکن است شامل نوشتن افکار منفی و بررسی شواهد برای یا علیه آنها باشد.

۴. توسعه رفتارهای جدید: در این مرحله، بیمار یاد می گیرد که چگونه رفتارهای جدیدی را جایگزین رفتارهای قدیمی کند. این ممکن است شامل تمرین مهارت های جدید یا مواجهه با موقعیت های ترسناک باشد.

۵. ارزیابی پیشرفت: در نهایت، درمانگر و بیمار پیشرفت ها را بررسی کرده و در صورت نیاز برنامه درمانی را تعدیل می کنند. این ارزیابی می تواند شامل بررسی تغییرات در علائم، احساسات و رفتارها باشد.

مزایا

- مؤثر بودن: تحقیقات نشان داده‌اند که درمان شناختی-رفتاری در بسیاری از اختلالات روانی مؤثر است و می‌تواند به کاهش علائم کمک کند.
- مدت زمان کوتاه: معمولاً درمان شناختی-رفتاری به مدت کوتاهی (بین ۱۲ تا ۲۰ جلسه) انجام می‌شود، که آن را برای افرادی که به دنبال نتایج سریع هستند مناسب می‌کند.
- توانمندسازی فرد: درمان شناختی-رفتاری به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای مدیریت مشکلات خود را بیاموزند و به تدریج استقلال بیشتری پیدا کنند.

نقاط قوت درمان شناختی-رفتاری

- قابل اندازه‌گیری بودن نتایج: پیشرفت‌ها معمولاً قابل اندازه‌گیری هستند و فرد می‌تواند تغییرات مثبت را مشاهده کند.
- تطبیق‌پذیری: درمان شناختی-رفتاری می‌تواند برای انواع مختلف اختلالات روانی و همچنین برای افراد با ویژگی‌های مختلف شخصیتی تطبیق داده شود.
- تمرکز بر حال: درمان شناختی-رفتاری بیشتر بر روی مسائل جاری تمرکز دارد و به فرد کمک می‌کند تا از گذشته رها شود.

نتیجه‌گیری

درمان شناختی-رفتاری یک روش مؤثر و علمی برای درمان اختلالات روانی است که به افراد کمک می‌کند تا با شناسایی و تغییر الگوهای فکری و رفتاری منفی، کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. اگر شما یا کسی که می‌شناسید به دنبال راهی برای مدیریت مشکلات روانی هستید، مشاوره با یک درمانگر متخصص در درمان شناختی-رفتاری می‌تواند گزینه مناسبی باشد.

این روش نه تنها به کاهش علائم کمک می‌کند بلکه به افراد ابزارهایی برای مدیریت بهتر زندگی روزمره ارائه می‌دهد.

منابع:

"Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond" - Judith S. Beck

"The Feeling Good Handbook" - David D. Burns

American Psychological Association (APA) - www.apa.org

آدم های سمی و نحوه برخورد با آنها

عاطفه یعقوبی کارشناسی میکروبیولوژی علیرضا معماری کارشناس ارشد پرستاری سالمندی آسایشگاه خیریه کهریزک - تهران

رفتار سمی چیست: مجموعه رفتارهایی که موج احساسات منفی در انسان ایجاد و سبب رنجش و سلب آرامش انسان و بیماری های روحی و جسمانی می شود و مهم تر اینکه حس ناامن بودن را در انسان ایجاد می کند.

علائم ظاهری افراد سمی چیست؟

افراد سمی معمولاً به ظاهر خود توجه نمی کنند، در اجتماع لباس نامناسب می پوشند، در محل کار لباس های چروک و نامرتب پوشیده و دائماً بوی عرق می دهند، موهای نامرتب و ژولیده دارند، ناخن های کثیف و بیش از حد بلند دارند یا پوست صورتشان پر از جوش بوده و چهره آن ها به زردی می زند، بهداشت دهان و دندان ندارند و هنگام گفتگو بیش از حد به دیگران نزدیک می شوند.

از ویژگی های دیگر این افراد است که این افراد هنگام صحبت کردن به جای نگاه کردن به چهره مخاطب، دائماً به اطراف نگاه می کنند، صدای بلند و لحن تیزی دارند، در گفتگو مهارت نداشته و حتی هنگام تعریف از دیگران متلک و کنایه به کار می برند و صدها مثال دیگر.

چرا آدم های سمی اینگونه رفتار می کنند؟

ریشه همه رفتارهای سمی به خاطر "حسادت و غیبه" است. نارضایتی و ناقابل بودن که در اثر مشاهده موفقیت و موقعیت دیگران به فرد دست می دهد، حس حسادت را تشدید می کند. در واقع حسادت و غیبه زمانی بروز می دهد که فرد احساس بی کفایتی داشته و خود را توانمند و کارساز نداند. هنگامی که احساس می کند چیزی را ندارد یا شخص دیگری بیشتر دارد. حسادت یکی از عوامل کلیدی در پایان دادن به رابطه است.

در بیشتر موارد، آدم ها بعد از اینکه شما را می شناسند، از شما بیزاری می جویند. وقتی ذهنیت افراد نسبت به شما تغییر می کند و هنگامی که شما در کاری که آنها انتظار خوب بودن و موفقیت از شما دارند شکست می خورید، از شما متنفر شده و نسبت به شما گارد می گیرند چون آن ها همیشه از شما انتظار یک شخصیت خوب و الگو دارند، در غیر اینصورت با یکبار شکست شما را حذف می کنند.

برای مثال، کسی که کنسرت های او همیشه مملو از جمعیت بوده و پیشنهادهای تلویزیونی و سینمایی بسیاری به او می شد، وقتی در یکی از آلبوم هایش شکست می خورد و مورد پسند جامعه واقع نمی شود، اشخاصی که همیشه طرفدار او بودند و اطرافش می گشتند، نسبت به او بی تفاوت شده و تغییر رفتار می دهند. در واقع او را بابت شکست بعدی اش نمی بخشند.

آدم های سمی اطراف ما چه کسانی هستند؟

افرادی که به دنبال تخریب کردن شخصیت شما باشد، آدمهای سمی به حساب می آید. کسی که اعتماد به نفس و عزت شما را له می کند و مقاومت شما را از بین می برد. آن ها حامیان شما نیستند و فقط نقاط ضعف شما را می بینند. در حقیقت موفقیت شما باعث رنجش آن ها می شود. هر شخصی در هر فرهنگ و رده سنی و مرتبه تحصیلی فرقی نمی کند می تواند یک آدم سمی باشد. این فرد ممکن است در خانواده و محل کارتان باشد، ممکن است با ظاهری زشت و زنده مقابلتان ظاهر شود و حتی ممکن است با دیدن شما لبخند بزند و با شما مهربان باشد.

اگر مدت طولانی در کنار یک فرد سمی باشید و اجازه دهید زهرش را بر زندگی شما تخلیه کند، بدون شک به بیماری های روحی و روانی متعددی دچار خواهید شد. دانشمندان با تحقیقات خود ثابت کرده اند، اگر انسان همه چیز را در خودش بریزد و راجع به غم هایش با کسی صحبت نکنند، این موارد باعث می شود آن ها تبدیل به حرص و خشم شده و این حرص و خشم را به شکل های گوناگون بر سر دیگران خالی کنند.

خصلت سمی مسری است

گاهی پیش آمده که بدخلق باشید و دلیل آن را ندانید؟ شاید علتش بودن در کنار یک آدم سمی باشد. افرادی که نسبت به دیگران حساس هستند، ممکن است ناخودآگاه صدا و حالات بدنی و چهره فرد سمی را به خود بگیرند. برای مثال، مادران به شما می گوید که اگر جانوری را به خانه بیاورید، از او کک می گیرید. این حرف راجع به انسان ها هم صدق می کند. خلق و خوی افراد به شما هم سرایت می کند و این خصلت مسری است.

مردم سمی چه ویژگی هایی دارند؟

آب زیر کاه - زودرنج - افسرده - ستیزه جو - سرزنش کننده - بی خیال - شیطان صفت - متظاهر - لجوج - متعصب - حسود - ترش رو - بی معرفت - بی ملاحظه - سرکوب کننده - گستاخ - غیر قابل احترام و ... چند مورد از ویژگی های این افراد است.



ویژگی هایی که در مردان سمی وجود دارد با ویژگی هایی که در زنان سمی وجود دارد متفاوت است.

ویژگی هایی که در زنان وجود داشته و انسان ها را آزرده خاطر کرده عبارتند از: قضاوت کننده، پنهان کار، حسود و دو رو، خودستا و خشک، متعصب

ویژگی که در مردان وجود داشته و باعث آزار دیگران می شود: دمدمی مزاج، بی دست و پا، بی عاطفه، دسیسه گر و پنهان کار، ضعیف النفس، بدزبان، ترسناک، بی عرضه

در کل نیازی نیست همه آدم های اطرافتان را دوست داشته باشید، گاهی باید کسانی که این ویژگی ها را دارند بنا بر ضرورت از زندگیتان حذف کنید تا به آرامش برسید، با افرادی که به خوبی خودتان نیستند درگیر نشوید.

تکنیک های موثر برای برخورد با افراد سمی کدامند؟

تکنیک تنفسی:

وقتی شخصی شما را ناراحت می کند، یا وقتی خیلی عصبانی هستید، هورمون آدرنالین شروع به ترشح می کند، ضربان قلب شما بالا می رود. به کارگیری تکنیک تنفسی باعث می شود اکسیژن به شما برسد و به تعادل و آرامش برسید. به مدت ۲ ثانیه از طریق دهان نفس بکشید، همانطور که فرد سمی را در ذهن دارید، ۳ ثانیه نفستان را در سینه حبس کنید و در همان حال پر قدرت نفستان را بیرون دهید و سپس به مدت ۲ ثانیه نفس نکشید. به کارگیری این تکنیک باعث می شود رها و آزاد شوید و خشم شما تخلیه شود.

تکنیک شوخی:

این تکنیک باعث می شود عزت نفس شما بالا برود و ارزش شما در چشم دیگران بالا برود. گاهی اوقات می توانید گفتار سمی یا زهرآگین یک نفر را با تکنیک متقابل به خودش برگردانید.

دیوید برنز، کمترین معروف به علت بینی بزرگش همیشه مورد تمسخر قرار می گرفت. یکبار در برنامه ای رادیویی گفت: فکر می کنید بینی من بزرگ است، وقتی بچه بودم فکر می کردم بازوی سومم است!

تکنیک توقف افکار آزار دهنده:

گاهی اوقات از دست یک نفر آنقدر عصبانی هستید که احساس می کنید می خواهید منفجر شوید. وقتی به یاد آن فرد سمی یا رفتار او می افتید، احساس بدی وجودتان را در بر می گیرد. در این موقعیت باید از این تکنیک استفاده کنید. همچنین باید فریاد برنید و دست از فکر کردن بردارید. این تکنیک بسیار نجات دهنده است.

گاهی اوقات ممکن است روزتان خوب پیش برود اما ناگهان افکار زشت و مزاحم وارد ذهنتان می شود و به یاد می آورید که جواب دندان شکنی به آن فرد نداده اید و سرتان هر لحظه در حال انفجار است. اگر این افکار را متوقف نکنید، افسرده شده و افکار منفی همچون موریهان ذهنتان را می جود.

تکنیک آینه:

این تکنیک افراد سمی را وادار می کند تا انعکاس رفتار ناپسندشان را در آینه ببینند. هنگامی که از تکنیک آینه استفاده می کنید، لازم نیست با طرف مقابلتان گلاویز شوید، فقط کافی ست به او نشان دهید که چقدر رفتارش زشت و ناپسند است. اینگونه می توانید تغییر رفتار ناگهانی او را ببینید. یعنی دقیقاً کاری که با شما می کند، همان را با خودش انجام دهید.

تکنیک رویارویی مستقیم:

این تکنیک از قربانی شدن شما جلوگیری می کند، معمولاً دیگران وقتی که متوجه شوند که شما از خود و ارزش هایتان دفاع می کنید به شما احترام خواهند گذاشت.

در این مواقع لازم است که صدایتان پر قدرت شنیده شود تا اعتماد به نفس خود را نشان دهید. با به کارگیری این تکنیک باعث می شوید دیگران به شما احترام بگذارند و حتی احترامتان چند برابر می شود.

تکنیک پرسش توأم با آرامش:

این تکنیک بهتر است برای مقابله با افرادی که کار گرفته شود که درک درستی از مسائل ندارند. در واقع با این روش به فرد سمی می فهمانید که حرفی که به زبان آورده چقدر سطحی، مسخره یا احمقانه است و او را وادار با پاسخ سوالاتی می کنید که پاسخی جز بله یا خیر ندارد!

مثال: آیا ورزش کردن را دوست دارید؟ آیا تا به حال کسی از شما به خاطر چیزی که هستید متنفر بوده است؟

در واقع با سوالاتی از این قبیل او را وادار می کنید تا راجع به شعورش یا باور ابلهانه اش دچار تردید شود و وادار به تفکر شود.

تکنیک برخورد جدی:

همه ما یاد گرفته ایم که عصبانی شدن و از کوره در رفتن کار درستی نیست. اما گاهی لازم است شما بیخ بکشید و خود را خالی کنید چون این تنها راهی است که صدای شما شنیده می شود. همانطور که مارک تواین نویسنده مشهور گفته است "تحت شرایط خاص ناسزا گفتن آرامش و تسکینی به انسان می دهد که دعا کردن نمی دهد"

اما این تکنیک چندان توصیه نمی شود چون این کار خود شما را هم تبدیل به فردی سمی می کند.

تکنیک برخورد توأم با مهربانی:

همه ما شنیده ایم که می گویند اگر فردی به صورت شما سیلی زد، صورتتان را برگردانید تا به طرف دیگر صورتتان هم سیلی بزنند. در واقع این به این معنی است که ریشه و علل اصلی رفتار افراد سمی، نبود اعتماد به نفس و مهر و محبت است. تنها راه برخورد با چنین افرادی ابراز علاقه و درک کردن و محبت است.

جالب است بدانید وقتی محبت خود را نثار این افراد می کنید، تغییرات رفتاری قابل توجهی مشاهده می کنید. معمولاً لحن او نرم می شود، زبان بدن او تغییر می کند و جوابتان را با لبخند می دهد.

تکنیک تلافی کردن:

این تکنیک به شما کمک می کند تا فشار عصبی خود را از طریق خندیدن و تصور تلافی حرکت ناپسند فرد مقابل کاهش دهید. اینکه خشم خود را از طریق تجسم تخلیه کنید، تأثیرگذار است. حتی شاید آن را در دنیای واقعی عملی نکنید اما با در سر پروراندن آن تخلیه روحی می شوید.

تکنیک قطع رابطه با فرد سمی:

هنگامی که تکنیک های دیگر را به کار گرفتید و نتیجه ای رویت نشد، از تکنیک قطع رابطه استفاده کنید. آن ها را کاملاً از زندگیتان حذف کنید، حتی مرده و زنده آن ها برایتان مهم نباشد، چون برای روح خود حریم و حرمت قائل هستید. نه به این علت که به او علاقه ندارید بلکه شاید هم علاقمند هستید اما دیگر مجبور نیستید به آن فرد دلبسته و وابسته شوید و قربانی رفتار سمی او شوید.

ادامه دارد...

منابع:

-آدمهای سمی ، لیلان گلاس، ترجمه فاطمه موحد پارسا، انتشارات آستان مهر، چاپ اول ۱۴۰۲

-کتاب راهنمای آدم های بسیار حساس در مواجهه با آدم های سمی، شهیدا عربی، ترجمه مینو پریانی، انتشارات شابک، چاپ اول ۱۴۰۱

غربالگری سلامت دهان سالمندان و معلولان در آسایشگاه خیریه کهریزک

نویسندگان: ۱، ۲، ۳، اشروان شعاعی، ۲، الهام جوادی، ۲، ۳، الهام کوهی، ۲، ۳، عطیه دانش فرد

۱- مرکز تحقیقات سلامت سالمندان، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران

۲- کلینیک دندانپزشکی در مانگاه دکتر حکیم زاده آسایشگاه خیریه کهریزک

۳- دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

طبق تعریف سازمان استاندارد بین المللی (ISO)، غربالگری به عنوان «فرایند شناسایی افرادی است که ممکن است بیماری یا شرایطی داشته باشند، اما هنوز علائمی ندارند». در زمینه دندانپزشکی، این غربالگری‌ها اغلب شامل ارزیابی جامع دندان‌ها، لثه‌ها و ساختارهای اطراف دهان برای تشخیص علائم پوسیدگی، بیماری لثه، سرطان دهان و سایر شرایطی که می‌تواند بر سلامت دهان و رفاه کلی تأثیر بگذارد کمک کند. (۱)

غربالگری در دندانپزشکی نقش مهمی در مراقبت‌های بهداشتی پیشگیرانه ایفا می‌کند و هدف آن تشخیص مسائل بهداشت دهان و دندان در مراحل اولیه برای تسهیل مداخله و درمان به موقع است. از طریق روش‌های مختلف غربالگری، دندانپزشکان و مراقبان سلامت دهان و دندان می‌توانند عوامل خطر را ارزیابی کنند، شرایط را تشخیص دهند و مراقبت‌های مناسب را برای حفظ سلامت دهان و دندان ارائه دهند. اهمیت غربالگری در دندانپزشکی فراتر از تشخیص صرف است، زیرا بر آموزش، پیشگیری و ترویج شیوه‌های بهداشت دهان و دندان نیز تأکید دارد. غربالگری دندانپزشکی شامل طیف وسیعی از ارزیابی‌ها، از معاینات بصری گرفته تا ابزارهای تشخیصی پیشرفته، متناسب با نیازهای هر فرد است. (۲)

اهمیت تشخیص زود هنگام

تشخیص زودهنگام از طریق غربالگری دندان برای جلوگیری از پیشرفت بیماری‌های دهان و دندان مانند پوسیدگی، بیماری لثه و سرطان دهان ضروری است. با شناسایی مسائل در مراحل اولیه، دندانپزشکان و مراقبان سلامت دهان و دندان می‌توانند مداخلاتی را اجرا کنند که کم‌تهاجم‌تر، مقرون به صرفه‌تر و درصد موفقیت بالاتری دارند. غربالگری‌های منظم دندانپزشکان را قادر می‌سازد تا تغییرات سلامت دهان و دندان را در طول زمان بررسی کنند و ارائه برنامه‌های درمانی شخصی متناسب با نیازهای هر فرد را امکان‌پذیر می‌سازد. این رویکرد پیشگیرانه نه تنها کیفیت مراقبت را افزایش می‌دهد، بلکه با رسیدگی سریع به مسائل بهداشت دهان و دندان به رفاه کلی کمک می‌کند. (۳)

روش‌ها و فناوری‌های غربالگری

دندانپزشکی از نظر روش‌ها و فناوری‌های غربالگری پیشرفت چشمگیری داشته است و امکان ارزیابی دقیق‌تر و کارآمدتر سلامت دهان را فراهم می‌کند. از معاینات بصری سنتی تا تکنیک‌های تصویربرداری پیشرفته مانند رادیوگرافی دیجیتال و دوربین‌های داخل دهانی، دندانپزشکان ابزارهای گسترده‌ای برای غربالگری‌های جامع در اختیار دارند. این فناوری‌ها قابلیت‌های تشخیصی را افزایش می‌دهند، راحتی بیمار را بهبود می‌بخشند و ارتباط بهتر بین دندانپزشکان و بیماران را تسهیل می‌کنند. با استفاده از این ابزارهای نوآورانه، دندانپزشکان می‌توانند ناهنجاری‌ها را زود تشخیص دهند که منجر به نتایج بهتر و افزایش رضایت بیمار می‌شود. (۱، ۴)

تأثیر سلامت عمومی و دستورالعمل‌های آینده

غربالگری در دندانپزشکی نه تنها به نفع بیماران است، بلکه با کاهش بار بیماری‌های دهان و دندان بر جامعه، تأثیر بیشتری بر سلامت عمومی دارد. غربالگری دندانپزشکی به عنوان سنگ بنای مراقبت‌های جامع ارائه شده توسط دندانپزشکان مراقبان سلامت دهان و دندان عمل می‌کند و بر پیشگیری به عنوان یک جزء کلیدی سلامت کلی تأکید می‌کند. از طریق برنامه‌های غربالگری مبتنی بر جامعه و طرح‌های توسعه‌ای، دندانپزشکان و مراقبان سلامت دهان و دندان می‌توانند به جمعیت‌های محروم دسترسی پیدا کنند، آگاهی بهداشت دهان و دندان را ارتقا دهند و به نابرابری‌ها در دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی دهان و دندان رسیدگی کنند. با گنجاندن غربالگری‌های منظم در روتین‌های مراقبت از دهان و دندان، افراد می‌توانند لیکنی سالم داشته باشند، از مشکلات احتمالی دهان و دندان جلوگیری کنند و کیفیت زندگی خود را افزایش دهند. آینده غربالگری در دندانپزشکی احتمالاً با پیشرفت در هوش مصنوعی و دندانپزشکی از راه دور شکل می‌گیرد و فرصت‌های جدیدی را برای افزایش تشخیص زودهنگام، پیشگیری و درمان کارآمدتر ارائه می‌کند. با پذیرش این نوآوری‌ها، جامعه دندانپزشکی می‌تواند به بهبود نتایج بهداشت دهان و دندان و ارتقای رفاه کلی افراد در سراسر جهان ادامه دهد. (۵)

روش انجام کار

غربالگری کامل دهان و دندان مددجویان تا پیش از سال ۱۳۹۲، یک بار توسط دانشجویان دندانپزشکی در بازه یک روزه انجام شده بود. (تصویر شماره ۱)



تصویر شماره ۱: غربالگری دانشجویان دندانپزشکی

پس از آن غربالگری اولیه دهان و دندان مددجویان در سال ۹۲ با شروع کار بهداشتیاری به صورت سنجش کلی وضعیت دهان و دندان (با دندان بدون پروتز، بی دندان بدون پروتز، بی دندان با پروتز، با دندان با پروتز و توانایی انجام کارهای بهداشت دهان و دندان را خود توانخواه دارد یا نیازمند کمک می‌باشد) توسط بهداشتیاران دهان انجام شد. (تصویر شماره ۲)

تصویر شماره ۲:

غربالگری اولیه دهان و دندان



از زمان شروع بهداشتیاری در سال ۹۲ آموزش بهداشتیاران به صورت نا پیوسته انجام میشد. (تصویر ۳)



تصویر ۳: آموزش بهداشتیاری

ثبت داده ها بدست آمده از غربالگری، هرروز دریک فایل اکسل اطلاعات به صورت صفر ویک و برنامه سلامت مددجویان ثبت می شد. (تصویر ۱۵)

[illegible]

در پایان ثبت غربالگری در اکسل خروجی اطلاعات بدست آمده کارنامه سلامت دهان و دندان هر بخش شد

بیشترین میزان جرم (۶۷ درصد) و التهاب لثه (۳۳) درصد در بخش مراقبت خاص دیده شد. بیشترین میانگین تعداد دندان پوسیده در بخش شکوفه، ۱۲.۳ و کمترین آن در ارغوان ۵ گزارش شد (۳) جدول.

میانگین تعداد دندان پوسیده منجمو به تفکیک بخش	بخش	میانگین تعداد دندان پوسیده منجمو به تفکیک بخش	بخش
4/5	1 نارون	4	1 ارغوان
5/5	2 نارون	4	2 ارغوان
3/7	3 نارون	8/3	3 ارغوان
3/6	4 نارون	4/2	4 ارغوان
4	5 نارون	3	5 ارغوان
4/7	6 نارون	5/5	1 بنفشه
4	پاس مردان	6/5	2 بنفشه
4	پاس زنان	5	3 بنفشه
12/3	شکوفه مردان	6	4 بنفشه
4/2	شکوفه زنان	4/3	5 بنفشه
3/9	درمائی زنان	5/5	6 بنفشه
7/2	درمائی مردان	6	مراقبت خاص

وضعیت جسمانی / وضعیت دهان	شیوع التهاب لثه	شیوع جرم	شیوع ضایعات دهان	میانگین پوسیدگی دندان در هر مددجو
معلول	19/9٪	7/34/9	3/9٪	2/2
سالمند	9/2٪	10/6٪	5/01٪	1/6
اراضی	12/2٪	19/8٪	0	2/8

جدول ۴: شیوع نیاز های درمانی، به تفکیک وضعیت جسمانی، مددجویان

درمان ریشه	پروتز	جراحی	ترمیم	جرمگیری	وضعیت جسمانی / نیاز درمانی
7/04%	2/34%	27/93%	49/76%	34/27%	معلول
1/98%	4/9%	28/12%	18/20%	61/31%	سالمند
2/83%	3/77%	33/01%	59/43%	22/6%	اواخر

بحث و نتیجه گیری

سلامت دهان یک بخش فراموش شده از نظام مراقبی در مراکز شبانه روزی است که خوشبختانه بیش از یک دهه است که در آسایشگاه خیریه کهریزک به آن توجه ویژه شده است. طرح بهداشتی دهان، الکوی بود که با کمترین هزینه، بیشترین دسترسی را به خدمات دهان دارد و امروز به سه مرکز توانبخشی کشور در حال انجام و گسترش می باشد. همایان، افزایش توانمندی بهداشتی دانشیاران در زمینه های مانند دسترسی دندانی، نیزشکی و ارتقاء علمی در راستای انجام غربالگری ها سلامت دهان، نوید بخش روزهایی روشنتری در زمینه ارتقاء سلامت دهان سالمندان و معلولان با شیوه ای هزینه - اثر بخشی می باشد که قابلیت گسترش در سطح کشور و حتی الگوسازی در سطح جهانی را دارد می باشد.

دستاوردہا

ثبت اطلاعات دهان و دندان از مددجویان فاقد اطلاعات دهان و دندان ثبت تغییر وضعیت دهان و دندان برخی مددجویان، سنجش دقیق و کلی دهان و دندان مددجویان، ثبت نیازهای درمانی جهت الویت بندی برای انجام کارهای درمانی

سیاسگزاری

از بهداشتیاران گرامی خانم مرضیه موسوی، آقای مجید خراسانی، خانم هنگامه اکبری، آقای رامین محسنی و خانم دکتر هاله حسین علی زاده برای همکاری ارزشمندشان در انجام دقیق غربالگری سلامت دهان بسیار سپاسگزاریم.

در تاریخ ۲۶/۵/۱۴۰۲ تمامی بیماران دارای ضایعات دهان با حضور مسئول فنی دندانپزشکی بررسی شدند. (تصویر شماره ۱۶ و ۱۷)

نمونه ای از ضایعات دهانی مورد بررسی قرار گرفته



تصویر ۱۶ :
ضایعه در کام



تصویر ۱۷:
ضایعه زیر زبان

تصویر ۱۸: ثبت داده ها در برنامه سلامت

[illegible]

پس از ثبت داده‌های جلسه‌ای در تاریخ ۲۶/۱۴۰۲ با حضور بهداشتیاران و مسئول فنی دندانپزشکی به بررسی مَدَدجویانی که در بازه غربالگری به هر علتی نبودند یا همکاری نداشتند، رسیدگی شد تا در بازه‌های زمانی مختلف این مَدَدجویان بررسی و غربالگری شوند. روزهای ۲۶/۱۴۰۲ و ۶/۱۴۰۲ لکه‌گیری بخش‌ها (مَدَدجویان مرخصی، اعزام، کارگاهی و...) انجام شد. در نهایت با تمامی تلاش بهداشتیاران در غربالگری کلیه مَدَدجویان، تعدادی از مَدَدجویان به دلایل مختلف (مرخصی، اعزام، عدم همکاری) غربالگری نشدند. جدول ۱: تعداد مَدَدجو ویزیت شده به تفکیک بخش.

نام بخش	تعداد ویزیت شده	تعداد مددجو ویزیت شده در لکه گیری	تعداد مددجو که غربالگری نشده
ارغوان ۱	۵۹	۱۹	۹
ارغوان ۲	۸۳	۱۱	۳
ارغوان ۳	۸۳	۷	۱
ارغوان ۴	۸۱	۸	۱
ارغوان ۵	۶۱	۱۴	۶
بنفشه ۱	۷۰	-	۸
بنفشه ۲	۹۳	-	۷
بنفشه ۳	۹۳	۱	-
بنفشه ۴	۹۶	۷	۱
بنفشه ۵	۵۶	-	۱
بنفشه ۶	۱۹	-	۱
نارون ۱	۷۳	۳	-
نارون ۲	۶۱	۱۱	-
نارون ۳	۴۹	۰	۱
نارون ۴	۵۴	-	-
نارون ۵	۷۰	-	-
نارون ۶	۷۸	۳	۱
یاس مردان	۵۱	-	۱
یاس زنان	۵۰	۳	۱
درمائی مردان	۳۲	۳	۰
درمائی زنان	۳۹	۱	-
شکوفه	۳۱	۳	-
جمع کل	۱۲۹۱	۹۳	۴۲

منابع:

1-Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials on the effectiveness of school-based dental screening versus no screening on improving oral health in children

E Joury, E Bernabe, W Sabbah, K Nakhleh, K Gurusamy

Journal of dentistry, 2017•Elsevier 2-The efficacy of screening for common dental diseases by hygiene-therapists: a diagnostic test accuracy study R Macey, A Glenny, T Walsh, M Tickle, H Worthington, J Ashley, P Brocklehurst Journal of Dental Research, 2015•journals.sagepub.com 3-School dental screening programmes for oral health. AA Ankita Arora, SK Shivi Khattri - 2017 - cabidigitalibrary.org

جوی دوسر پرک

دکتر مهدی کریمی تفرشی پژوهشگر حوزه تغذیه و سلامت
ریاست هیئات مدیره
تعاونی تولید کنندگان محصولات غذایی کشور
رمز وراز سلامتی به روایت سفیر غذای سالم

نام لاتین Oat flakes (Avena sativa) جو دوسر یکی از غلات مغذی و پرخاصیت است که از خانواده گندمیان (Poaceae) می باشد. این گیاه علفی و یکساله، به دلیل ارزش غذایی بالا، در سراسر جهان کشت می شود.

مصارف:

- صبحانه (به صورت فرنی، اوت میل، موسلی)
- میان وعده (به صورت گرانولا، بار، کیک، کلوچه)
- تهیه نان و شیرینی
- تهیه سوپ و آش
- تهیه غذای کودک
- تهیه محصولات آرایشی و بهداشتی (به دلیل خواص نرم کنندگی و مرطوب کنندگی)

ترکیبات مغذی:

جو دوسر سرشار از فیبر (به ویژه بتاگلوکان)، پروتئین، ویتامین های گروه B (B1, B2, B3, B5, B6, B9)، مواد معدنی (منیزیم، فسفر، پتاسیم، آهن، روی، منگنز، مس، سلنیوم) و آنتی اکسیدان ها (آوانترامیدها) است.

مزایای سلامتی:

- کاهش کلسترول: فیبر محلول موجود در جو دوسر به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک می کند.
- کنترل قند خون: جو دوسر به تنظیم قند خون و جلوگیری از افزایش ناگهانی آن پس از غذا خوردن کمک می کند.
- سلامت قلب: جو دوسر به دلیل کاهش کلسترول و فشار خون، به حفظ سلامت قلب و پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی کمک می کند.
- تقویت سیستم ایمنی: بتاگلوکان موجود در جو دوسر به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
- بهبود عملکرد دستگاه گوارش: فیبر موجود در جو دوسر به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست کمک می کند.
- کاهش وزن: جو دوسر به دلیل داشتن فیبر و پروتئین بالا، به احساس سیری کمک کرده و از پرخوری جلوگیری می کند.
- پیشگیری از سرطان: برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف جو دوسر می تواند خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان، به ویژه سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.
- سلامت پوست و مو: جو دوسر به دلیل داشتن خواص ضد التهابی و مرطوب کنندگی، برای سلامت پوست و مو مفید است.

موارد احتیاط:

- افرادی که به گلوتن حساسیت دارند (بیماری سلیاک)، باید از مصرف جو دوسر پرهیز کنند.
- مصرف بیش از حد جو دوسر ممکن است باعث نفخ و مشکلات گوارشی شود.



تأثیر تغذیه مناسب بر سلامت جسمی و روحی سالمندان

دکتر معصومه مرادی دکترای تخصصی تغذیه و رژیم درمانی

در این مقاله قصد داریم تا درمورد تأثیر تغذیه بر سلامت جسمی و روحی سالمندان صحبت کنیم. جسم و روح داری تأثیرات متقابل بر روی یکدیگر هستند. همانطور که عدم سلامتی روحی می تواند تأثیرات عمیقی بر روی جسم بگذارد، عدم سلامت جسمی هم می تواند بر روی روح و روان افراد اثرگذار باشد. بنابراین سلامتی جسمی و تغذیه مناسب و مشاوره تغذیه با یک دکتر تغذیه خوب از اهمیت ویژه ای برخوردار است. حفظ سلامتی جسمانی با افزایش سن با چالش هایی روبرو می شود که نیاز به رسیدگی و دقت بیشتری برای حفظ سلامتی خواهد داشت. در ابتدا در مورد چالش های موجود در افراد مسن برای حفظ سلامتی صحبت خواهیم کرد و در ادامه در مورد مواد غذایی مورد نیاز این دوران توضیحات لازم را خواهیم داد.

چالش های سلامتی در افراد مسن

۱. کاهش ریتم تنفسی با افزایش سن

با افزایش سن ریتم تنفس در افراد کاهش می یابد، همین موضوع زمینه ساز بسیاری از بیماری ها خواهد شد. کاهش ریتم تنفس همراه است با افزایش ترکیبات اسیدی در خون که سبب اختلال در اکسیژن رسانی درست به بافت ها و سلول ها می شود. یکی از عمده ترین مشکلاتی که در اثر این عارضه در بدن ایجاد می شود، جهش های ژنتیکی است که در این افراد سبب افزایش ابتلا به سرطان های مختلف می شود.

۲. افزایش مواد زائد سلولی با افزایش سن

در سلول های بدن ما کیسه های جمع کننده زباله وجود دارد به نام واکوئل ها. زمانی که فرد در دوران جوانی قرار دارد، واکوئل ها ظرفیت بالایی برای مواد زائد سلولی دارند. اما با افزایش سن ظرفیت واکوئل های سلولی پر شده و مواد زائد وارد سلول می شوند. ورود مواد زائد به درون سلول ها سبب بی نظمی و کاهش عملکرد سلولی می شود. همین موضوع بر روی ترشح هورمون ها نیز اثر گذاشته زمینه ساز بروز بیماری های زمینه ای در این گروه سنی می شود.

۳. افزایش اکسیدان ها در بدن با افزایش سن

یکی از موارد دیگری که سبب ایجاد اختلال در عملکرد های سلولی می شود، افزایش اکسیدان ها در داخل خون و سلول ها می باشد. همانطور که می دانید این افراد بیشتر مستعد ابتلا به بیماری هایی چون افزایش قند خون و یا افزایش کلسترول هستند. یکی از مهمترین عواملی که سبب افزایش ابتلا به این بیماری های می شود، افزایش سطح اکسیدان ها در بدن می باشد، که با مصرف مناسب آنتی اکسیدان ها می توان از این عارضه جلوگیری کرد.

۴. کاهش جذب مواد مغذی در دستگاه گوارش

با افزایش سن متاسفانه کارایی ارگان های مختلف بدن کاهش می یابد که یکی از مهمترین آنها دستگاه گوارش می باشد. افراد مسن ممکن با دریافت کمیت مناسب مواد غذایی، کیفیت جذب خوبی در دستگاه گوارش نداشته باشند و دچار سوءتغذیه و کمبود مواد مغذی شوند. در این مورد مشاوره با یک متخصص تغذیه و دریافت مکمل مناسب این دوران توصیه می شود.

نیازهای غذایی در دوران سالمندی

۱. نیاز به مواد معدنی

کاهش سرعت تنفس و اسیدی شدن بدن همراه است با اختلال در عملکرد اندام‌هایی چون کلیه و کبد. زمانی که این اندام‌ها عملکرد درستی نداشته باشند، مواد معدنی موجود در خون جذب سلول‌ها نشده و دفع خواهد شد. همین موضوع سبب ایجاد مشکلات متعددی در این افراد می‌شود. مهم‌ترین مواد معدنی که در این شرایط دفع می‌شود، آهن و کلسیم می‌باشند. کمبود آهن در بدن اسیدی شدن خون را تشدید کرده و سبب کاهش توانایی جسمی و روحی در افراد می‌شود. کمبود کلسیم سبب بروز بیماری‌های استخوان همچون پوکی استخوان و راشیتیزم در افراد شده که سبب کاهش فعالیت‌های حرکتی در افراد می‌شود. وجود این بیماری زمینه‌ساز بروز عوارضی چون ضعف و عضلانی می‌شود.

۲. نیاز به مواد آنتی اکسیدانی

همانطور که گفته شده در این افراد نیاز به مواد آنتی اکسیدانی بیش از پیش احساس می‌شود. بنابراین بهترین راه حل استفاده از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان‌ها می‌باشد. بهترین مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدانی برای این افراد، مواد گیاهی با رنگ‌های مختلف می‌باشد. مواد گیاهی علاوه بر اینکه دارای آنتی اکسیدان هستند، همچنین دارای ظرفیت قلیایی بالایی هم بوده و به همین علت می‌توانند میزان ترکیبات اسیدی موجود در خون را تا حد بسیار زیادی کاهش دهند.

۳. نیاز به ویتامین‌ها

با توجه به اینکه در این سن جذب مواد غذایی با مشکل روبرو است، جذب مواد ویتامینی هم به خوبی صورت نمی‌گیرد، مهم‌ترین ویتامین‌هایی که ممکن است با افزایش سن در بدن کاهش یابد، ویتامین‌های ب_{۱۲} و ب_۶ می‌باشد. کاهش ویتامین ب_{۱۲} علاوه بر اینکه به طور مستقیم بر سیستم خونسازی و تولید گلبول‌های قرمز اثر گذار است، همچنین سبب کاهش عضله‌سازی از طریق اختلال در تولید آمینواسیدها در بدن هم می‌شود. کمبود ویتامین ب_۶ به طور موثر می‌تواند بر هوشیاری و سلامت عقلی در این دوران اثرگذار باشد. بنابراین مصرف مکمل‌های ویتامینی در این دوران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد.

خلاصه نکات مقاله

تأثیر تغذیه بر سلامت جسمی و روحی سالمندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با افزایش سن کارایی سیستم‌های جذبی و عملکردی بدن کاهش یافته و همین موضوع سبب کاهش مواد معدنی و ویتامینی بدن می‌شود. کاهش مواد معدنی و ویتامینی در بدن سبب بروز بیماری‌های زمینه‌ای در افراد می‌شود که می‌تواند هم از نظر روحی و هم جسمی سلامتی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین استفاده از مکمل‌های مختلف زیر نظر متخصص تغذیه در این سن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد.



معرفی انواع دمنوش‌های بهاری و میوه‌های مناسب برای تهیه دمنوش

در فصل بهار آنچه که بسیار برای ما مفید است و طرفدار بسیاری زیادی نیز دارد، دمنوش‌ها هستند. دمنوش بهاری یکی از لذت‌بخش‌ترین انواع دمنوش‌هاست. در این مطلب بیش‌تر قصد داریم تا به طرز تهیه دمنوش بهاری با میوه‌های مناسب بپردازیم. با ما همراه باشید.

دمنوش میوه خشک؛ بهاری و در عین حال، سرشار از ویتامین!

دمنوش‌هایی که با میوه خشک درست می‌شوند یکی از پرطرفدارترین دمنوش‌های فصل بهار هستند. یکی از دلایل این امر خاصیت آنتی‌اکسیدانی میوه خشک و سرشار از ویتامین آن‌هاست. اما با چه میوه‌های خشکی می‌توان یک دمنوش بهاری خوشمزه درست کرد؟

برای درست کردن یک دمنوش بهاری خانگی همراه با میوه‌های خشک، کار سختی پیش روی خود نداریم. در ابتدا کافی است چند میوه خشک تهیه کنیم و یا میوه‌هایی را که می‌خواهیم در خانه خشک کنیم.

سپس چای سفید را همراه با آب در یک قوری دم می‌کنیم. پس از آن میوه‌های خشک‌مان را در چای سفید می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم تا به خوبی دم بکشد. تمام! دمنوش میوه خشک ما آماده است.

توجه داشته باشیم که بهتر است از میوه‌های خشکی چون توت، توت فرنگی، سیب، پرتقال، آلو و گل محمدی استفاده کنیم. افراد دیابتی هم می‌توانند از جایگزین قند برای کنار دمنوش خود استفاده کنند.

دمنوش کیوی، بهار را بهاری‌تر کنیم

کیوی از آن میوه‌هایی است که بسیار خوشمزه و پرخاصیت است. به همین دلیل است که ما دوست داریم از آن در همه سال استفاده کنیم و یا در فصل تابستان و بهار. خب در این صورت می‌توانیم از دمنوش کیوی لذت وافر ببریم. اگر هم خودمان آن را در خانه درست کنیم که چه بهتر!

برای تهیه این دمنوش تنها کافی است که ۵ تکه از میوه کیوی و یا دو پیمانه کیوی خشک را به همراه چای سبز و چوب دارچین و هل مخلوط کنیم و اجازه دهیم تا به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه دم بکشد. تمام! می‌توانیم دمنوش خود را نوش جان کنیم!

دمنوش به؛ نوشیدن کمی آرامش و شادی

در فصل بهار، یکی از چیزهایی که ما نیاز داریم آرامش و شادی است. درست است که دمنوش‌هایی مانند گل گاو زبان و یا آویشن این مهم را فراهم می‌کنند اما تا به حال به یک دمنوش میوه‌ای خانگی همچون دمنوش به فکر کردیم؟

دمنوش به یک دمنوش بهاری است که می‌تواند لحظات بهاری ما را دل‌نشین‌تر و بهتر کند. برای درست کردن این دمنوش در خانه کافی است که چند تکه به خشک را با آب جوش به مدت ۲۰ دقیقه دم کنیم. البته شما می‌توانید خود میوه به را هم خشک کنید. ولی اگر مایل هستید تا پروسه کوتاه‌تری طی کنید در این صورت با به خشک این کار را انجام دهید.

دمنوش پرتقال؛ منبعی از ویتامین

دیگر همه می‌دانیم که یکی از خواص بی‌شمار پرتقال ویتامین‌های سرشار آن است. طعم خوشمزه آن به کنار! این میوه خواصی دارد که باید حتماً از دمنوش آن نیز استفاده کرد. برای تهیه این دمنوش کافی است که یک عدد پوست پرتقال و چند تکه پرتقال خشک رنده شده را در آب جوش بریزیم و اجازه دهیم تا به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد. دمنوش پرتقال را می‌توانیم با کمی عسل شیرین‌تر هم بکنیم.

دمنوش لیمو ترش؛ دمنوش بهاری محبوب دل‌ها

شاید گزافه نباشد که بگوییم لیموترش یکی از آن میوه‌هایی است که اگر در زندگی آدمیان نبود، انواع بیماری‌ها به سراغ انسان‌ها می‌آمد. همین امر باعث می‌شود که ما دلمان بخواهد دمنوش لیموترش را امتحان کنیم. البته طعم ترش لیمو نیز در این انتخاب بسیار مؤثر است.

برای تهیه این دمنوش بهاری در خانه کافی است که یک عدد پوست لیمو را در یک ظرف شیشه‌ای قرار دهیم و اجازه دهیم تا در یک لیوان آب جوش به مدت یک روز بماند. روز بعد پوست لیمو را از آب بیرون بیاوریم و آب لیمو ترش را به آن اضافه کنیم. برای تهیه این دمنوش به حداقل ۴ لیمو ترش نیاز خواهیم داشت. این دمنوش را می‌توان هم به صورت گرم و هم به صورت سرد میل کنیم.

دمنوش بهار نارنج و زعفران

شاید در این دمنوش به طور مستقیم میوه خاصی نباشد، اما می‌توانیم برای خوش طعم کردن و خوش رنگ‌تر کردن دمنوش بهار نارنج و زعفران از مقداری میوه نیز استفاده کنیم. میوه‌های شیرینی چون توت و یا توت‌فرنگی هم دمنوش ما را خوش‌رنگ می‌کند و هم خوش‌مزه. خواص آنتی‌اکسیدانی نیز به دمنوش ما اضافه می‌کند.

دمنوش به لیمو؛ عطر دلنشین مرکبات را به خانه بیاورید

به لیمو یک درختچه با عطر مرکباتی است که از برگ‌های آن برای تهیه دمنوش استفاده می‌شود. عطر و طعم مرکباتی قوی به لیمو، آن را به یک دمنوش بهاری بی‌نظیر تبدیل کرده است. همچنین جالب است بدانید به لیمو یکی از انواع چای و دمنوش لاغری و چربی سوز است که با کاهش اشتها کاذب نقش مهمی در کاهش وزن دارد.

نحوه تهیه دمنوش بهاری به لیمو بسیار آسان است. کافی است چند عدد برگ به لیمو تازه یا خشک‌شده را در یک قوری یا لیوان دمنوش بریزید. سپس به میزان کافی آب جوش به آن اضافه کرده و برای ده دقیقه الی یک ربع صبر کنید. پس از گذشت این زمان، دمنوش بهاری شما دم کشیده و آماده نوش جان کردن است.

اگر قصد دارید دمنوش به لیمو را برای لاغری مصرف کنید، پیشنهاد می‌کنیم به جای کیک و شکلات یا قندهای مصنوعی به سراغ خوراکی‌های سالم در کنار آن بروید. ما چند نمونه از پیشنهادهای خوش‌مزه اما سالم فروشگاه اینترنتی [لارصل](#) را برای شما جمع‌آوری کرده‌ایم.

دمنوش گل محمدی؛ نوشیدنی خوش عطر و مفید بهاری

مگر می‌شود در مطلبی که درباره دمنوش‌های بهاری است، جای یکی از خوش‌عطرترین گل‌های بهاره خالی باشد؟ دمنوش گل محمدی هشتمین پیشنهاد ما برای یک دمنوش بهاری خوش عطر و طعم است. گل محمدی سرشار از ویتامین B، C، E و انواع مواد معدنی مورد نیاز بدن مانند بتاسیم، کلسیم و منگنز است. بنابراین مصرف یک فنجان از این دمنوش خوش‌عطر به راحتی سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کرده و ویتامین‌های مورد نیازتان را افزایش می‌دهد. بسیاری از افراد گل محمدی را در کنار چای سیاه مصرف می‌کنند. با این وجود دم‌کردن گل محمدی به تنهایی نیز خالی از لطف نیست.

برای تهیه دمنوش گل محمدی ابتدا باید یک مشت کوچک از غنچه‌های گل محمدی را داخل قوری آب جوش بریزید. حالا برای چند دقیقه آن را روش شعله ملایم گاز قرار داده و اجازه دهید دم بکشد. شما می‌توانید برای سرو این دمنوش بهاری از عسل یا انواع شیره نیز استفاده کنید. البته در نظر داشته باشید که در مصرف دمنوش گل محمدی زیاده‌روی نکنید. چرا که به دلیل داشتن حجم زیادی از ویتامین سی، مصرف بیش از حد دمنوش گل محمدی می‌تواند آسیب جدی به کلیه وارد کرده یا شما را دچار مسمومیت‌های شدید کند.

دمنوش اسطوخودوس و گل‌های بهاری

اسطوخودوس یکی از گل‌های بهاری با رایحه شیرین و آرامش‌بخش است. عطر بی‌نظیر این گیاه سبب شده تا کاربرد وسیعی در آروماتراپی داشته باشد. بنابراین این گیاه را می‌توان یک مسکن آرام‌بخش طبیعی دانست. بر همین اساس پیشنهاد می‌کنیم دمنوش اسطوخودوس را شب‌ها و پیش از خواب مصرف کنید تا استراحت شبانه بهتری داشته باشید.

برای تهیه دمنوش بهاری اسطوخودوس، ابتدا باید دو الی سه قاشق از گیاه اسطوخودوس را داخل یک قوری بریزید. سپس می‌توانید چند عدد برگ لیمو یا یک عدد لیمو عمانی کوچک به آن اضافه کنید تا کمی عطر و بوی ترش‌تری به خود بگیرد. سپس در محتویات قوری را آب جوش ریخته و آن را روی شعله ملایم گاز بگذارید. پس از گذشت یک ربع الی بیست دقیقه، دمنوش دلپذیر شما آماده است. پیشنهاد می‌کنیم اسطوخودوس را جایگزین چای و قهوه کنید تا تأثیر شگفت‌انگیز آن را بر کیفیت خواب شبانه خود ببینید.

خواص دمنوش‌های میوه‌ای

حالا که با انواع چای میوه‌ای و دمنوش بهاری آشنا شدیم، بد نیست نگاهی هم به خواص این نوشیدنی‌های خوش عطر و طعم داشته باشیم. یک فنجان چای میوه‌ای با توجه به محتویات آن، می‌تواند خواص مختلفی داشته باشد. با توجه به گیاه یا میوه‌ای که برای تهیه دمنوش استفاده کرده‌اید، میزان قابل توجهی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را دریافت خواهید کرد. با این حال ما در یک نگاه کلی به شما می‌گوییم که مصرف چای میوه‌ای چه اثرات مفیدی برای بدن می‌تواند داشته باشد.

- کاهش بی‌حالی، افسردگی، خستگی و افزایش روحیه مثبت
- بهبود سرفه‌های مزمن، گرفتگی سینه و گلودرد
- افزایش آرامش و ایجاد خواب راحت
- دریافت انواع ویتامین‌ها، پتاسیم، منگنز، املاح و مواد معدنی مورد نیاز بدن
- افزایش سلامت پوست و مو
- بهبود برخی بیماری‌ها مانند فشار خون، بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های کبدی و کلیوی

البته در نظر داشته باشید که در مصرف هیچ یک از دمنوش‌های گیاهی زیاده‌روی نکنید و در صورتی که از بیماری خاصی رنج می‌برید، پیش از مصرف هر مدل چای و نوشیدنی خاص با پزشک خود مشورت کنید.

با یک فنجان دمنوش بهاری، بهارت رو سرسبز کن!

امیدواریم که از این مطلب مجله بارجیل لذت کافی برده باشید. در فصل بهار که فصل رویش و زایش مداوم است، می‌توانیم به کمی آرامش بیشتر و دل‌مشغولی کم‌تر فکر کنیم. نوشیدن یک فنجان دمنوش بهاری یا خوردن آجیل شاید نتواند تمام مشکلات و دل‌مشغولی‌های ما را حل کند اما می‌تواند کمی از آن‌ها بکاهد. امیدواریم که بتواند!

منابع:

– [teacultures](#) | [artfultea](#) | [teavivre](#)

رزماری

دانیال نارنگ مسئول فضای سبز آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

نام علمی Rosmarinus Officinalis نام لاتین Rosemary خانواده (تیره) Lamiaceae رزماری گیاهی است چندساله از جنس Rosmarinus و به فرم بوته ای که در تمامی فصل های سال سرسبز می باشد. برگهای باریک آن به صورت متقابل بر روی ساقه قرار می گیرند و گل های این گیاه به رنگ آبی مایل به بنفش می باشند. از خصوصیات این گیاه بوی فراوان برگ ها می باشد که آن را به عنوان یک گیاه معطر مشهور نموده است.

پرورش گیاه رزماری در بیشتر نواحی ایران معمول می باشد. پرورش دهندگان عمده گیاه رزماری را در دنیا کشورهای شمال آفریقا خصوصاً مراکش و تونس و کشورهای جنوب اروپا خصوصاً اسپانیا، فرانسه، ایتالیا، یوگسلاوی و آمریکا تشکیل می دهند.

خصوصیات - معرفی

گیاه معطر بوته ای و پایا، با شاخه های بالارونده، که ارتفاع آن به ۲ متر می رسد. برگها باریک با انتهائی بدون نوک و سوزنی شکل، گلهای به رنگ سبز تیره و به ندرت صورتی یا سفیدرنگ است.

رزماری در زمینهای آهکی سبک و آفتابگیر بخوبی رشد می کند. معمولاً از این گیاه بعنوان پرچین همیشه سبز در باغات استفاده می شود. گیاه رزماری مقاومت بالایی به خشکی و شوری دارد (بیشتر از اسطوخودوس) و شدت بالای تابش خورشید را بخوبی تحمل می کند. از این گیاه در فضای سبز استفاده می شود.

شرایط نگهداری رزماری

شرایط محیط برای پرورش گیاه رزماری، رومارن عبارتند از: نور: زیاد رطوبت: متوسط دما: ۱۰-۳۵ خاک: شنی و ماسه ای با زهکشی بالا، خنثی و یا قلیایی.

رزماری گیاهی است مقاوم به سرما و شرایط خشکی و این خصوصیت ها سبب شده است که در اکثر مناطق قابل کشت باشد. رزماری بومی مناطق مدیترانه است و در اکثر مناطق کشورمان به صورت محدود یا وسیع کشت می گردد. رزماری در بسیاری از کشورهای اروپایی به صورت وسیع کشت می شود.

در پائیز هر سال با استفاده از کودهای حیوانی به میزان ۱۰ الی ۱۵ تن در هکتار انجام می شود که بین ردیف های کشت کودها به خاک داده می شود و در فصل رشد تنها از کودهای ازتی و یا کود کامل (تمام عناصر) جهت تکمیل عناصر غذایی مورد نیاز گیاه در ۲ الی ۳ نوبت استفاده می شود.

معمولاً مزارع اسطوخودوس و رزماری بصورت جوی و پشته می باشد که معمولاً بوته ها روی پشته ها کاشته می شود. برای آبیاری در جویها آب می اندازند که به بوته ها آب نرسد. بهره برداری از این گیاه معمولاً از سال دوم آغاز می شود و هنگامی برداشت انجام می شود که گیاه در حال گل دادن است. بایستی توجه داشت که سیستم هرس رزماری مانند اسطوخودوس است تا ساقه های زیادی تولید شده و موجب پر پشت شدن گیاه شود.

خواص و کاربردهای دارویی و صنعتی

دمکرده ی برگ های این گیاه به عنوان ضد نفخ، ضد اسپاسم دستگاه گوارش و ... کاربرد دارند و این دمکرده در مصرف خارجی برای تقویت موی سر کاربرد دارد. اسانس گیاه بطور گسترده در صنایع آرایشی و بهداشتی استفاده می گردد و داروهایی از این گیاه در کشورمان تولید می گردد (مانند قطره رزماریوس) که اکثراً برای تقویت موی سر و جلوگیری از ریزش مو می باشد.

این گیاه بوته ای همیشه سبز مدیترانه با تقویت و بهبود گردش خون موجب برافروختگی و تحریک در سطح پوست سر گردیده و گفته می شود با ایجاد اکسیژن بیشتر در خون پیاز مو را تقویت نموده و در درمان ریزش مو در مراحل ابتدائی پیشگیری موثر است.

برگ و سرشاخه های گلدار خشک شده گیاه *Rosmarinus officinalis* از خانواده نعنائیان *Lamiaceae* است که حداقل دارای ۱ درصد (حجم/وزن) روغن فرار می باشد

معمولاً برگها را پس از چیدن در سایه خشک می کنند و اگر بخواهند از برگها اسانس بگیرند بایستی محصول برداشت شده را بلافاصله به محل تقطیر یا کارخانه فرآوری حمل نمود. معمولاً از هر ۱۰۰ کیلو گرم سرشاخه گلدار ۱۰۰ الی ۲۰۰ گرم اسانس استخراج می شود که از این اسانس در عطر سازی، تهیه صابون، ادکلن و فرآورده های زیبایی استفاده می شود.

رزماری ضد نفخ، ضد عفونی کننده، سبب افزایش ترشحات شیره گوارشی و صفرا می شود. این گیاه مدر می باشد. اکثر گیاهان دارویی از خانواده نعنائیان می باشند. خانواده نعنائیان همه طبیعت گرم دارند. از این گیاه برای درمان روماتیسم و میگرن استفاده می شود و هم چنین رزماری باعث افزایش گردش خون در سطح بدن می شود. برای جلوگیری از ریزش مو و درمان کم مویی مصرف می شود.

مصرف زیاد آن برای خانم های باردار مضر می باشد. در تهیه ادکلن و خوشبو کننده در شامپوها، کرم ها و صابون و لوازم آرایشی و بهداشتی مصرف می شود. اکلیل کوهی یا رزماری گیاه پراختی است و برای کسانی که مبتلا به کم خونی هستند یا دوره نقاهت را می گذرانند، دم کرده آن توصیه شده است. رزماری در موارد رماتیسم، نقرس و سنگ کلیه موثر است. همچنین مصرف این گیاه برای کسانی که به سرفه، سیاه سرفه، آسم و تپش قلب گرفتار هستند یا حالت عصبی، اضطراب و بی خوابی دارند یا مبتلا به میگرن از نوع عصبی هستند، توصیه شده است. رزماری التیام زخم های سوختگی را تسهیل کرده و ورم های دهان را به صورت محلول غرغره درمان می کند.

آثار ضد میکروبی گیاه و روغن فرار رزماری و تعدادی از مواد مؤثره این گیاه علیه میکروبهای زیر تأیید گردیده است. استافیلوکوکوس اورئوس، استافیلوکوکوس آلبوس، ویبریولا، اشرشیاکلی، لاکتوباسیلوس پرویس، پسودوموناس فلورسنس، رودتورولا گلو تینیس، کورینه باکتری.

آثار آنتی اکسیدانی فراکسیون های مختلفی از گیاه رزماری نیز در شرایط برون تنی و درون تنی بررسی و تأیید شده است. روغن فرار رزماری اثر مشخصی بر روی عضله صاف ایلئوم خوکچه هندی دارد که این اثر مربوط به بورتول موجود در روغن فرار بوده که در شرایط آزمایشگاهی بعنوان یک آنتاگونیست استیل کولین عمل می نماید. همچنین در مطالعه دیگری اثر شل کنندگی روغن فرار رزماری بر روی اسفنکتر اودی *oddiss sphincter* خوکچه هندی که قبلاً با مورفین منقبض شده بخوبی مشهود بوده است.

آثار ضد التهاب، ضد کمپلمانی، آنتی اکسیدانی و آنتی گونا دو ترپیک اسید رزمارینیک که یکی از مواد متشکله اصلی گیاه رزماری می باشد نیز به اثبات رسیده است. بر اثر مصرف خوراکی و یا استنشاق روغن فرار گیاه رزماری در موش، تحریک فعالیت لکوموتور دیده شده است که این اثر را به 8μ – سینئول مربوط می دانند. اثر مهار کنندگی عصا رزماری علیه فعالیت آنزیم اوره آز و اثر فلاونوئید دیوسمین موجود در رزماری در کاهش شکنندگی مویری از سایر خصوصیات مهم فارماکولوژیک گیاه محسوب می شوند.

مقابله به آفات رزماری

روی این گیاه آفت و یا بیماری خاصی مشاهده نمی شود و حتی در زمینهای آلوده به نماتد بخوبی رشد می کند و محصول می دهد.

نحوه تکثیر رزماری

رزماری بندرت و در شرایط خاصی تولید بذر می نماید و روش مرسوم تکثیر این گیاه قلمه می باشد. سرشاخه ها و برگ های این گیاه در اوایل دوره گلدهی برداشت می شوند که این عمل در سطوح کوچک به کمک داس و در سطوح وسیع بوسیله ی ماشین های برداشت مخصوص صورت می گیرد.

از طریق کاشت دانه های رسیده، قلمه زدن و خوابانیدن تکثیر می شود. بهترین روش تکثیر این گیاه قلمه است. بدین طریق که در بهار یا پائیز سر شاخه های این گیاه را در ماسه کاشته و در محل مناسبی نگهداری می کنند که پس از ۲ الی ۳ ماه قلمه ها ریشه دار شده و سپس آنها را به محل اصلی منتقل می کنند. معمولاً فاصله کاشت بوته ها ۷۰ الی ۱۰۰ سانتی متر است و تراکم کشت آن در هکتار ۱۰۰۰۰ الی ۱۲۰۰۰ بوته در هکتار است. برای کاشت این گیاه در زمین در پائیز شخم عمیقی زده می شود و کود حیوانی و شیمیایی بر حسب نیاز با توجه به توصیه آزمایشگاه داده می شود.

منابع :

– رده بندی گیاهان داروئی – دکتر محمد آزاد بختزرگری ع. گیاهان داروئی. تهران، انتشارات دانشگاه.

<http://giaheteshne.persianblog.ir/post/226>

– رهیافتهای تولید و فرآوری گیاهان داروئی – دکتر امید

"مهم‌ترین عوامل در موفقیت مدیران زن"

فرشته شهباز؛ مددکار اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

امروزه مدیریت زنان در کشورهای مختلف از موضوعات مهمی است که مورد توجه صاحب‌نظران علوم مختلف و مدیران کشورها قرار گرفته است. مشارکت زنان در تصمیم‌گیری‌ها و مشاغل سطوح بالا، نقش به سزایی در تحقق توسعه اجتماعی و سیاسی دارد.

در کشورهای در حال توسعه تصور غالب جامعه درخصوص نسبت توانایی مردان و زنان، حاکمیت مردسالارانه، تصویری که زنان نسبت به مسئولیت‌های خانوادگی دارند و همچنین عدم خودباوری زنان و نگرش منفی مدیران مافوق در جهت پذیرش زنان در پست‌های کلیدی باعث کم‌رنگ‌تر شدن آنان در عرصه‌های مدیریتی شده است.

شواهد حاکی از آن است که عوامل متعددی بر موفقیت مدیران زن تاثیرگذارند که بخشی از این عوامل به ویژگی‌ها و خصوصیات شخصی زنان مربوطند که در این زمینه نظریات گوناگونی توسط صاحب‌نظران مدیریت (مانند کونتز، بنتون و...) بیان شده‌اند. بخشی دیگر از عوامل موثر بر موفقیت مدیران زن عوامل سازمانی، و پاره‌ای دیگر از عوامل تاثیرگذار بر موفقیت، عوامل محیطی و خارج از سازمان مانند عوامل اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی می‌باشند. علاوه بر عوامل فوق، موفقیت هر مدیر تابعی از نحوه عملکردش در جایگاه و پست مدیریت نیز می‌باشد به طوری که می‌توان گفت هر مدیری در صورتی به اهداف مورد نظر دست خواهد یافت و موفق خواهد بود که نقش‌ها، ماموریت‌ها و وظایف محوله را به نحو احسن به انجام برساند. به عنوان مثال یکی از عوامل عدم ارتقا زنان در سازمان، پایین بودن سرمایه اجتماعی آنان است. سرمایه اجتماعی بالاتر سبب افزایش تعامل مثبت بین افراد شده و در نتیجه سبب افزایش در یادگیری و ارتقا مهارت می‌شود.

طبق نظریه نئوکلاسیک درخصوص موفقیت زنان در عرصه مدیریتی، عوامل پیرامون تفاوت‌های جنسیتی زنان و مردان از جمله مسئولیت‌های خانوادگی، آموزش عمومی، آموزش فنی، ساعات کار، تغییر شغل و... مدیریت و بهره‌وری نیروی کار را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بر همین اساس میزان موفقیت زنان و مردان حتی در شرایط یکسان نیز برابر نیست. زنان دارای صفات و رفتاری اکتسابی خاصی هستند که آنها را برای اعمال سبک رهبری از نوع متمرکز بر مردم مستعد می‌کند. در نتیجه زنانی که مسئولیت رهبری گروه‌های شغلی را بر عهده دارند اغلب از سبک مشارکتی استفاده می‌کنند که در طی آن اختیاراتی را به افراد تحت نظارت خود تفویض نموده و موجبات رشد و پرورش آنان را فراهم می‌آورند. بر همین اساس مردان اغلب تمایل دارند از سبک رهبری کنترلی و نیز شیوه‌هایی استفاده کنند که به رهبری نظامی شباهت دارد.

زنان مدیریت مشارکتی را از آن جهت بیش از مردان طبیعی تلقی می‌کنند که با اعمال این نوع رهبری، امکان تعامل با مردم برای آنان بیشتر است. علاوه بر آن گفته می‌شود حساسیت و ریزبینی طبیعی زنان نسبت به مردان (در همین مساله) این برتری را به آنها می‌دهد که اعضای گروه را برای مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها تشویق کنند. مدیریت مبتنی بر فرمان دادن و کنترل نمی‌تواند اثربخش باشد. آنچه امروز موجب رشد و ترقی در یک سازمان می‌شود، خلاقیت و نوآوری است و نمی‌توان به افراد فرمان داد که خلاق باشند.

عوامل اساسی موفقیت مدیران به چهار دسته عوامل فردی، عوامل محیطی و عوامل خانوادگی و عوامل سازمانی تقسیم می‌شود. بنابراین برای موفقیت، مدیر باید صفات و مهارت‌های فردی مختلفی را دارا باشد و حتی اگر تمام عوامل فردی مساعد باشد، موفقیت حاصل نخواهد شد مگر آنکه عوامل محیطی به شکل مطلوبی فراهم گردد. در کنار این عوامل فاکتورهای تعدیل کننده مثل بروز مهارت‌ها، استراتژی‌ها و برنامه‌های سازمان نیز نقش مهمی در موفقیت مدیران ایفا می‌کنند.

بر اساس نظریات مدیریتی فینگلد عوامل موثر در عدم ارتقای زنان در سطوح مدیریتی از منظر خود زنان به ترتیب عوامل فرهنگی، اجتماعی، سازمانی و شخصی و از منظر مردان به ترتیب عوامل اجتماعی، شخصی، فرهنگی و سازمانی موثر هستند.

عوامل موفقیت مدیران شامل:

عوامل فردی: شامل ویژگی‌های شخصیتی نظیر اعتماد به نفس، خودباوری، ریسک پذیری، هوش و استعداد، تحصیلات، خلاقیت، تجربه مدیریتی و پذیرفتن مسئولیت‌های مدیریتی است. خودباوری به معنای تصویری است که فرد از خود و توانایی خود برای رویارویی با دنیای خارج و جامعه دارد.

عوامل محیطی: نظیر عوامل اقتصادی-اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، سازمانی-مدیریتی و هنجاری می‌باشد. برخی از نظریات ضمن مرتبط دانستن نقش زنان در محیط‌های خانه و خانواده، جنبه‌های ذهنی افراد را نیز بر کم و کیف اشتغال موفق زنان موثر می‌دانند. همچنین درخصوص اشتغال و موفقیت زنان در مشاغل بین‌المللی عواملی چون اهمیت خانواده به آموزش عالی دختران خود، کسب دانش و مهارت در حوزه علم و فناوری و نیز حمایت و تشویق زنان به کسب موفقیت در مشاغل مربوطه، نقش دارند. باید خاطر نشان کرد که عوامل تنظیمی مانند فرآیند تفاوت در پروسه اجتماعی شدن زنان و مردان و نیز طرز فکر جامعه در مورد زنان و مدیریت آنان نیز در این روند موثر هستند.

عوامل خانوادگی: شامل تعادل بین کار و مسئولیت‌های خانوادگی و نیز حمایت و تشویق اعضای خانواده می‌شود.

عوامل تصادفی: عواملی مانند ساختار و فرهنگ سازمانی از جمله حقوق و دستمزد، ترفیعات و ضوابط اجتماعی، چابکی سازمانی، اهداف و خطمشی سازمان و برنامه‌های آموزشی موثر بر میزان موفقیت مدیران زن می‌باشد.

به طور کلی باید عنوان نمود که امروزه مشارکت زنان در تصمیم‌گیری و مدیریت جامعه، یکی از پیش‌نیازهای توسعه جوامع بوده و این امر زمانی تداوم می‌یابد که پرسنل یک سازمان درخصوص زنان نگاه عدم شایستگی و عدم تعهد نداشته و عوامل درون و برون سازمانی موثر شناسایی شده و در جهت تقویت آنان اقدام نمود که در این صورت زنان قادر خواهند بود که در عرصه‌های مدیریت توان خویش را نشان دهند.

منابع:

- احمدی، بچه‌سقا، حسینی کمانی / مهرداد، الهام، سیدمحمد / مقاله پژوهشی مهم‌ترین عوامل موفقیت مدیران زن / فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه / ۱۴۰۱
- اعزامی / نسیمه / مقاله بررسی پیشرفت زنان و ارتباط عوامل اجتماعی با ارتقاء آنها به جایگاه مدیریت در سازمان / فصلنامه جامعه‌شناسی و مدیریت سبک زندگی / ۱۳۹۹

نحوه رسیدگی به جرایم فضای مجازی

علی ایلچی مسئول امور حقوقی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

اگر جرمی علیه شما در فضای مجازی به وقوع پیوست، همانند اینکه شخصی در پست یا در استوری اینستاگرام مطلب یا عکس خصوصی ای از شما منتشر کرد، باید ابتدائاً و به سرعت شکایتی را علیه ایشان تنظیم کنید.

اگر در شهر محل سکونت دادسرای تخصصی رسیدگی به جرایم رایانه ای وجود داشته باشد (در حال حاضر دادسرای جرایم رایانه واقع در ناحیه ۳۱ تهران، تنها مرجع فعال در زمینه رسیدگی به جرایم رایانه‌ای است که مسئولیت رسیدگی به جرایم مربوط به تخلفات در حوزه فضای مجازی را به عهده دارد) برای شکایت می‌توان به این مرجع مراجعه نمود.

قدم اول: مراجعه به دفاتر الکترونیک قضایی و ثبت شکایت

۱- برای ثبت شکایت ابتدا به دفاتر خدمات الکترونیک قضایی مراجعه نموده و پس از ثبت شکایت و تشکیل پرونده و ارجاع به دادسرای تخصصی، دادسرا انجام تحقیقات پرونده را به ضابطین متخصص که همان مأموران پلیس فتا هستند، محول می‌نماید.

قدم دوم: مراجعه مستقیم به پلیس فتا و ثبت شکایت در آن جا

۲- گام دیگر طرح شکایت مراجعه مستقیم به پلیس فتا است. به این ترتیب که با ورود به سایت پلیس فتا و در قسمت ارتباط مردمی شکایات خود به همراه مشخصات و اطلاعات کامل ثبت نموده و سپس مراحل شکایت و پیگیری از طریق ضابطین مربوطه انجام می‌شود.

قدم سوم: درخواست انجام تحقیقات توسط مقام قضایی

پس از ثبت شکایت که به دو روشی که در بالا بیان شد پرونده به شعب دادیاری یا بازپرسی بسته به نوع جرم ارجاع می‌شود پس از ارجاع به شعبه مقام قضایی دو تصمیم اتخاذ می‌کند.

۱- جرم نبودن عمل انتسابی و صدور قرار منع تعقیب:

گاهی اوقات پیش می‌آید که شما اقدام به طرح شکایت کیفی در فضای اینترنتی می‌نمایید ولی آن عمل در قانون جرایم رایانه ای جرم انگاری نشده است و به این جهت دادسرا بدون اینکه تحقیقی در خصوص جرم انجام دهد اقدام به صدور قرار منع تعقیب به جهت جرم نبودن عمل می‌نماید.

۲- دستور انجام تحقیقات توسط پلیس فتا:

در صورتی که دادیار از لحاظ حقوقی و با توجه به موضوع شکایت انجام تحقیقات را لازم بداند اقدام به صدور دستورات مقتضی جهت مشخص شدن ابعاد پرونده می‌نماید به طور مثال اگر شخصی مدعی هک شدن حساب بانکی خود باشد و به همین جهت اقدام به طرح شکایت نماید جهت مشخص شدن این موضوع که پول برداشت شده از حساب شاکی به چه حسابی رفته است اقدام به صدور دستورات مقتضی می‌نماید و پلیس فتا پس از انجام تحقیقات پرونده را مجدداً به شعبه ای که دستور تحقیقات را داده است می‌نماید.

قدم چهارم : صدور قرار جلب به دادرسی توسط مقام قضایی

در صورتی که پس از انجام شدن تحقیقات مقام قضایی مجاب شود که جرم توسط مجرم به وقوع پیوست با ذکر دلایل اقدام به صدور قرار جلب به دادرسی می نماید که این قرار با تایید داستان تبدیل به کیفر خواست می شود .

قدم پنجم: تشکیل جلسه رسیدگی در دادگاه و انشاء رای توسط قاضی دادگاه :

باید بدانید دادیار و بازپرس در پرونده های که به آن ها ارجاع می شود توانایی صدور حکم ندارند وظیفه آن ها صرفا این است که پرونده را بررسی نمایند و نظر خود را در خصوص جرم بودن یا نبودن عمل متهم اعلام نمایند و در صورتی که عقیده بر جرم بودن عمل داشته باشند اقدام به صدور کیفر خواست نمایند و صدور حکم وظیفه قاضی دادگاه کیفری می باشد و قاضی دادگاه کیفری یا عقیده بر درستی نظر مقامات دادرسی دارد که در این صورت اقدام به تعیین مجازات می نماید و یا اینکه اتهام را متوجه متهم نمی داند که در این صورت اقدام به صدور حکم برائت می نماید .

سوال : در صورتی که در پرونده ای که موضوع آن جرایم رایانه ای است دادگاه حکم به برائت متهم داد می بایست چه اقدامی انجام داد؟

پاسخ : در این صورت شما می توانید اقدام به تجدید نظر خواهی در دادگاه تجدید نظر نمایید و شکایت خود را می بایست با شرحی مبسوط تحت عنوان لایحه تجدید نظر خواهی به همراه مستندات خود در دفاتر خدمات الکترونیک قضایی به ثبت برسانید .

صلاحیت محلی رسیدگی به جرم کلاهبرداری اینترنتی :

لازم به ذکر است مرجع صالح برای رسیدگی به این جرم، مرجعی است که در محل بانکی مستقر است که مال باخته در آن افتتاح حساب داشته و کلاهبرداری نیز از همان حساب انجام شده است.

قانون گذار در ماده ۱۳ قانون جرایم اینترنتی برای این جرم مجازات تعیین نموده است که شامل طیف گوناگونی از جمله رد مال، حبس و جزای نقدی است.

لذا اگر جرم ارتكابی از جمله مصادیقی باشد که در این ماده قانونی بیان شده است، مجرم علاوه بر اینکه باید مال برده شده را به صاحبش برگرداند می تواند بنابر صلاحدید قاضی به ۱ تا ۵ سال حبس تعزیری محکوم گردد و یا از ۲ تا ۱۰ میلیون تومان جزای نقدی بپردازد. البته ممکن است به تشخیص دادگاه به هردو مجازات نیز محکوم گردد.



فواید بافتنی و تأثیرات شگفت انگیز آن بر اعصاب و مغز / بافتنی درمانی

زینب بدرلو کارشناس هنری آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

فواید بافتنی تنها تهیه پوشاک و لوازم تزئینی نیست، بلکه راهی است برای درمان مشکلات روحی مانند بیماری افسردگی. بافتنی کمک می کند به آرامش برسیم و افکار منفی را از خود دور کنیم. بافتنی سالم ترین و کم خرج ترین تفریح و سرگرمی برای آرامش مغز و اعصاب است.

فواید بافتنی برای بدن / بافتنی درمانی

حتما شما هم با شنیدن کلمه "بافتنی" تصویر مادر یا مادر بزرگ در ذهنتان نقش می بندد که با دو میل و کلافی کاموا در حال بافتن لباسی است. شاید تا پیش از این تصور می شد که این کار تنها کمک به اقتصاد خانواده و بی نیازی از خرید لباس و وسایل آماده است اما امروزه فواید بافتنی برای سلامت جسم و روان ثابت شده است. شناخت این فواید قطعاً می تواند عده بسیاری را مجذوب این هنر سنتی کند

بافتنی یک کار ساده و پیش پا افتاده نیست که بتوان در عرض چند دقیقه تمام کرد. به گزارش سرویس بهداشت و سلامت قدس آنلاین؛ بافتنی ریتم خاصی دارد و با سرعت انتقال ذهن و فعالیت سریع دست ها شکل می گیرد. بافتنی تنها خلق یک لباس، کیف یا شال برای افراد مورد علاقه نیست بلکه پدیده اجتماعی است که به آن "بافتنی درمانی" نیز اطلاق می شود زیرا فعالیتی است که فواید بی شماری برای سلامتی دارد. این کار هنری به همه افراد در سنین مختلف توصیه می شود و به خصوص کسانی که از مشکلات رفتاری، معلولیت، استرس و... رنج می برند می توانند از این روش برای بهبودی کمک بگیرند.

فعالیت هر دو نیمکره مغز

همزمانی حرکت میل و نخ در هر دو دست تا حد زیادی هماهنگی مغز را بهبود می دهد. اگر مدل پیچیده ای برای بافتنی انتخاب شود، مهارت ذهنی ریتم و هماهنگی را افزایش می دهد. شاید تعجب کنید اما بافتنی واقعاً یک فعالیت درمانی برای همه افراد است. بررسی ها نشان می دهد کودکانی که دچار اختلالات روانی هستند، اگر مجبور به تمرکز و توجه روی یک فعالیت شوند بهبود می یابند. حتماً این کار را به فرزندان خود آموزش دهید زیرا بافتنی فقط مختص به مادر بزرگ ها نیست.

کاهش استرس

زمانی که چند نفر در کنار هم بافتنی می بافتند، با یکدیگر گفتگو می کنند و روی کار خود متمرکز می شوند که در این صورت مشکلات و نگرانی ها را تا حدی کاهش می دهد. بافتنی آرامش بخش است. این فعالیت دستی ساده و تمرکز روی آن دریچه های ایجاد آرامش را باز می کند و برای افرادی که دچار استرس یا اضطراب هستند مفید خواهد بود.

فواید بافتنی در بهبود خلق و خو

حتماً شما هم به خاطر دارید که در قدیم خانم ها زمانی که دور هم جمع می شدند بافتنی می کردند و در آرامش با هم حرف می زدند. این کار روابط اجتماعی را تقویت می کند زیرا باعث خلق روابط دوستانه، ارتباطات تازه و ... می شود. البته بافتنی در تنهایی نیز به تقویت افکار کمک می کند زیرا افزایش مقدار آندروفین در کسب آرامش و کسب احساس شادابی مؤثر است.

افزایش هماهنگی دستی

شاید مادر بزرگ هایی که بافتنی می کرده اند، امروز دچار بیماری هایی مانند آرتروز باشند اما انگشتان و دست های آنها سرعت و چالاکی خاصی دارد. بافتنی دست ها را به فعالیت وادار می دارد و مانع از این می شود که خیلی خشک و سفت گردد.

این فعالیت سالم را حداقل یک ساعت در روز انجام دهید. به این ترتیب درد ناشی از بیماری هایی نظیر آرتрит کمی کاهش می یابد. به علاوه، بافتنی برای بچه ها می تواند هماهنگی دست ها را افزایش دهد و به بهبود فعالیت های دستی و مهارت بیشتر کمک می کند.

تقویت اعتماد به نفس و حس خشنودی نسبت به خود

بسیاری از اشخاص اصلاً بلد نیستند که میل بافتنی را در دستشان بگیرند و آغاز به بافتن کاموا کنند. هنگامی که شما بتوانید به خوبی از پس این کار ظریف برآیید چه بسا حس خوبی هم نسبت به خودتان پیدا خواهید کرد.

بافتنی تنها گذراندن زمان نیست زیرا فرد را وادار می کند که روی یک طرح و هدف تمرکز داشته باشد. ساخت یک لباس، شال، کیف و... قطعاً شایسته پاداش است. به علاوه لذتی بی مانند را برای فرد به همراه خواهد داشت که با صرف زمان و مهارت توانسته هدیه ای زیبا به عزیزانش ببخشد. این هدیه حتی از وسایل آماده نیز ارزشمندتر خواهد بود زیرا زمان، خلاقیت، احساس و هنر را در بردارد.

شما با استفاده از هنر دستان خودتان هم از لباسی که بر تن می کنید بیشتر لذت می برید و هم این که نسبت به خودتان حس خشنودی بیشتری پیدا کنید.

فرآیندی شبیه به مدیتیشن

هنگامی که بدانید که در فرآیند بافتن کاموا باید دقیقاً چه کاری انجام دهید حس آرامش وجود شما را فرا خواهد گرفت. کار با کاموا و بافتن آن دارای نکات ظریف و حساسی است که توجه شما را بکار می اندازد و در تقویت حافظه تان تأثیرگذار است.

حرکات آرام بخش، تکراری و دقیق سبب می شود که ذهن شما همراه با بدنتان حرکت کند، از این رو میتوان بیان کرد که بافتن کاموا میتواند فرآیندی شبیه به مدیتیشن به شمار آید.

کمک به بهبود عملکرد ذهنی

از آنجایی که در حین بافندگی، تمامی بخش های مغز شما به یک باره تحریک میشوند و بکار می افتند بخش هایی من جمله لوب فرونتال (مربوط به پردازش، توجه و برنامه ریزی)، لوب پاریتال (مربوط به بخش اطلاعات حسی)، لوب اکسیپیتال (مربوط به اطلاعات بصری)، لوب موقت (مربوط به ذخیره خاطره ها و تفسیر زبان) به همراه مخچه (مربوط به هم آهنگی دقیق و زمان حرکت) همه با فعالیت خویش میتوانند به افرادی که در عملکرد حرکتی خویش دچار مشکل هستند کمک کنند، به همین علت هم میتوان ذکر کرد که بافندگی می تواند علاوه بر بهبود عملکرد حرکتی سبب تحریک ذهن شما از مسایل ناراحت کننده و درد هم بشود.

عملکرد ذهنی شما بعد از هر گرهی که می زنید و رچی که می بافید ارتقاء پیدا خواهد کرد و این مسئله تأثیر بسیار زیادی در سلامت ذهنی تان خواهد داشت.

فواید بافتنی در کند شدن روند زوال عقل

علاوه بر تمام مزایایی که تابحال در رابطه با بافندگی و بافت کاموا یادآوری کردیم باید این مورد را هم اضافه کنیم که هنر بافندگی سبب می شود سلامت مغزی شما از نظر کند شدن روند کاهش حافظه و یا همان زوال عقل افزایش پیدا کند.

مطالعات نشان می دهد سالمندانی که به ساخت صنایع دستی مانند بافتنی سرگرم هستند حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد کم تر از بقیه اشخاص در معرض اختلال شناختی و زوال عقل قرار می گیرند، به همین علت هم معمولاً سفارش می شود افرادی که سالمند هستند با کمک بافندگی ذهن خویش را فعال کنند تا از احتمال آلزایمر و زوال عقل خویش جلوگیری نمایند...

جلوگیری از آرتروز

همان قدر که شما با انجام بافندگی و بافت کاموا به سلامت مغز خویش کمک می کنید میتوانید در سلامت تر نگه داشتن مفاصلتان هم تأثیرگذار باشید. طبیبان معتقد هستند که استفاده از دست و انجام حرکات آرام با کمک انگشتان سبب می شود که غضروف های دست تقویت شده و قدرت بیشتری پیدا کند.

شاید بتوان بیان کرد که بافندگی مانند تایپ کردن و یا حتی بهتر از آن عمل می کند و بدون آنکه فشاری بر روی انگشتان وارد کند آنها را تقویت می نماید، به همین علت هم هست که پس از چند وقتی بافندگی خودتان حس می کنید.

صحبت پایانی

برای سلامت ماندن عوامل متعددی باید دست بدست هم بدهند. داشتن تحرک بدنی روزانه مثل پیاده روی، نوشیدن آب کافی، داشتن تغذیه ی سالم، نوشیدن ترکیب آب و آب لیموترش و غیره جزء سفارش هایی است که در هر گوشه کناری برای سلامت ماندن به شما ارائه می دهند. ما به شما می گوئیم که علاوه بر انجام تمام این کارها، خیلی زود میل و کاموا بخريد و شروع به بافتن کنید، هر چه دلتان می خواهد، با هر رنگ و طرحی که بیشترین لذت را به شما می دهد، تنها یا با دوستان و اعضای خانواده. از همین امروز تصمیم بگیرید بافتنی را به عنوان یک فعالیت بی نظیر در برنامه روزانه خود بگنجانید و از فواید بافتنی کردن بهره مند شوید.

منبع

-تأثیر بافتنی بر آرامش ذهن

- نویسنده مسئول : رحمانی، اشکان ؛ نویسنده : مقنی پور، مجید رضا ؛

- مجله: هنرهای صناعی «بهار و تابستان ۱۴۰۰ - شماره ۶

اضطراب و سالمندی: تأثیرات و راهکارها

نازنین چنوار / کارشناس مددکاری آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

سالمندی مرحله‌ای طبیعی از زندگی است که با کاهش توانایی‌های جسمی، تغییرات شناختی و چالش‌های اجتماعی همراه است. اضطراب یکی از مشکلات روان‌شناختی رایج در میان سالمندان است که ممکن است به دلایل مختلفی از جمله بیماری‌های مزمن، تنهایی، تغییرات سبک زندگی و نگرانی‌های مالی ایجاد شود.

دلایل اضطراب در سالمندان

- مشکلات جسمی و بیماری‌های مزمن: فشار خون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی و مشکلات حرکتی از عوامل افزایش‌دهنده اضطراب در سالمندان هستند.
- احساس تنهایی و انزوای اجتماعی: از دست دادن همسر، کاهش تعاملات اجتماعی و دوری از فرزندان می‌تواند به افزایش اضطراب منجر شود.
- ترس از مرگ و ناتوانی: سالمندان ممکن است نسبت به آینده و از دست دادن استقلال خود نگران باشند.
- مشکلات مالی: کاهش درآمد و نگرانی درباره هزینه‌های درمانی می‌تواند استرس و اضطراب را افزایش دهد.

پیامدهای اضطراب در سالمندان

- افزایش خطر ابتلا به افسردگی
- کاهش کیفیت خواب
- افزایش مشکلات جسمی مانند فشار خون بالا
- کاهش کیفیت زندگی و رضایت از زندگی

راهکارهای مدیریت اضطراب در سالمندان

حمایت اجتماعی: ۱- برقراری ارتباط منظم با خانواده و دوستان ۲- شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و گروهی

فعالیت‌های جسمانی: پیاده‌روی، یوگا و تمرینات تنفسی به کاهش استرس کمک می‌کنند.

درمان‌های روان‌شناختی: مشاوره، درمان شناختی-رفتاری (CBT) و مدیتیشن می‌توانند به کاهش اضطراب کمک کنند.

مصرف دارو تحت نظر پزشک: در برخی موارد، داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی تحت نظر پزشک تجویز می‌شوند.

نتیجه‌گیری

اضطراب در سالمندان یک مشکل رایج است که می‌تواند کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. با شناسایی عوامل مؤثر و استفاده از راهکارهای مناسب، می‌توان به کاهش این مشکل کمک کرد. حمایت اجتماعی، فعالیت‌های فیزیکی و روان‌درمانی از مهم‌ترین راه‌های مدیریت اضطراب در سالمندان هستند.

منابع:

- American Psychological Association (APA). (2022). Anxiety in Older Adults - . National Institute on Aging (NIA). (2023). Managing Anxiety in Seniors - . World Health Organization (WHO). (2021). Mental Health and Older Adults.

رؤیاهای پیشگویی کننده: آیا مغز آینده را می بیند؟

الهه امیدی / کارمند روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک

“دیشب خواب دیدم که دوستم تصادف کرده... و امروز صبح، درست همان اتفاق افتاد!”

چنین جملاتی را بارها از اطرافیان شنیده‌ایم، یا حتی خودمان تجربه کرده‌ایم. اما آیا این فقط یک تصادف است؟ یا اینکه مغز ما واقعاً می‌تواند آینده را پیش‌بینی کند؟ رؤیاهای پیشگویی کننده یکی از اسرارآمیزترین مباحث در علوم شناختی و عصب‌شناسی است که تاکنون پاسخ قطعی برای آن یافت نشده است.

علم چه می‌گوید؟

بسیاری از دانشمندان معتقدند که رؤیاهای پیشگویی کننده در واقع نتیجه پردازش اطلاعات در ناخودآگاه هستند. مغز ما روزانه حجم عظیمی از داده‌ها را دریافت می‌کند، اما همه آنها به‌طور خودآگاه درک نمی‌شوند. در هنگام خواب، ذهن شروع به ترکیب و پردازش این اطلاعات می‌کند و گاهی به نتیجه‌ای می‌رسد که به نظر می‌رسد مربوط به آینده باشد.

توضیحات علمی این اسرار شامل موارد زیر است:

۱. پردازش ناخودآگاه اطلاعات: مغز در خواب الگوهای پنهان را شناسایی می‌کند. مثلاً اگر فردی نشانه‌های اولیه یک بیماری را داشته باشد که هنوز آشکار نشده، ممکن است ناخودآگاهش در خواب آن را به‌عنوان یک پیش‌بینی نشان دهد.

۲. پدیده تأیید انتخابی (Selective Validation): انسان‌ها معمولاً رؤیاهایی را که به حقیقت پیوسته‌اند، به خاطر می‌سپارند، اما صدها رؤیایی که هیچ‌گاه رخ ندادند را فراموش می‌کنند. این امر باعث می‌شود که فکر کنیم برخی رؤیاها واقعاً پیش‌بینی کننده بوده‌اند.

۳. همزمانی یا: “Synchronicity” مفهوم همزمانی که کارل یونگ، روانشناس مشهور، مطرح کرد، به ارتباطات معنادار میان رویدادهای تصادفی اشاره دارد. ممکن است خواب تصادفی با یک رویداد واقعی منطبق شود، بدون اینکه ارتباطی واقعی بین آن دو وجود داشته باشد.

نمونه‌های واقعی از رؤیاهای پیشگویی کننده

در طول تاریخ، گزارش‌های متعددی از رؤیاهایی که به حقیقت پیوسته‌اند ثبت شده است:

• **رؤیای آبراهام لینکلن:** گفته می‌شود رئیس‌جمهور آمریکا چند روز قبل از ترورش، خواب دیده بود که در کاخ سفید مراسم عزاداری برپاست و کسی کشته شده است. وقتی از یکی از محافظانش پرسید که چه کسی مرده، پاسخ شنید: “رئیس‌جمهور”.

• **مسافران تایتانیک:** برخی پازماندگان کشتی تایتانیک ادعا کردند که قبل از سفر، كابوین‌هایی درباره غرق شدن کشتی دیده بودند و به همین دلیل از سوار شدن امتناع کرده‌اند.

• **حادثه ۱۱ سپتامبر:** گزارش‌های متعددی وجود دارد که برخی افراد قبل از حادثه ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱، خواب‌هایی درباره سقوط هواپیما و تخریب ساختمان‌ها دیده بودند.

آیا ممکن است مغز به آینده دسترسی داشته باشد؟

برخی نظریه‌پردازان کوانتومی معتقدند که مفهوم “زمان” ممکن است به شکلی که ما درک می‌کنیم، وجود نداشته باشد و اطلاعات از آینده به شکلی نامحسوس به گذشته ارسال شوند. ایده‌ای که در مکانیک کوانتومی مطرح شده، این است که گذشته، حال و آینده ممکن است به‌طور همزمان وجود داشته باشند و در برخی شرایط خاص، مغز بتواند به اطلاعات آینده دسترسی پیدا کند.

نتیجه‌گیری: واقعیت یا خیال؟

در حالی که شواهد علمی روشنی برای اثبات رؤیاهای پیشگویی کننده وجود ندارد، تجربه‌های شخصی بسیاری از افراد نشان می‌دهد که این پدیده همچنان ارزش مطالعه و بررسی دارد. آیا مغز ما قدرتهایی فراتر از درک کنونی ما دارد؟ یا اینکه همه اینها فقط بازی‌های ذهنی است؟ شاید در آینده، با پیشرفت علم، بتوانیم پاسخی قطعی برای این معما بیابیم. اما تا آن زمان، اگر خواب عجیبی دیدید، شاید بهتر باشد کمی بیشتر به آن توجه کنید... شاید آینده‌ای را که هنوز نرسیده، در خواب دیده‌اید!

پرسیدیم خانه یا کهریزک؟ گفت کهریزک

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

شرح : گفت و گوی صمیمی با یکی از کم توان ذهنی نونهال ساختمان نیلوفر که علاقه خاصی با امام رضا (ع) و مشهد دارد.

السا کریمی دستجردی فرزند اکبر متولد ۱۵ تیرماه ۱۳۹۱ ساکن مهدی آبادکرج چند سالی است از خدمات روزانه معلولین ذهنی بهره می برد.

توانخواه سربه زیر، کم حرف و مودب آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با وجود سن کم اما به آینده امیدوار است و اینطور بیان می کند:

پدرش مشغول به کار است. یک برادر به نام احسان به همراه پدر و مادرش خانواده اشان را تشکیل می دهد.

از السا پرسیدیم؟؟؟

چه غذایی رو دوست داری؟ جواب داد برنج و مرغ

کدام رنگ رو دوست داری؟ آبی و سبز

کدام میوه؟ انار و گلابی

السا قصه ما طرفدار تیم استقلال است و شعر یه توپ دارم قلقلیه را خیلی دوست دارد.

برای تفریح ولایت پدریش روستای دستجرد را بیشتر می پسندد و مشهد شهری است که دوستش دارد و با احساس میگوید که عاشق امام رضا هستم

از السا پرسیدیم چه پیامی برای پدر و مادرش داری؟؟ در یک جمله جواب داد میگویم دوستتون دارم خیلی زیاده....

سوالات پرسیده شده و پاسخ جذاب السا

بازی مورد علاقه؟ بازی با توپ

بهترین فیلم؟ عمو پورنگ، پایتخت و برنامه کودک

برای چالش پرسیدیم چند شخصیت فیلم پایتخت رو نام ببر؟؟؟ خیلی سریع جواب داد نقی معمولی، ارسطوف سارا، نیکا و هما

بهترین هم بازی؟؟؟ برادرم احسان

از پارک، شهر بازی لذت می برم و خیلی دوست دارم سوار شدن کشتی را هم تجربه کنم. امیدوارم در آینده بتوانم پزشک شوم و به بیماران خدمت کنم.

در پایان از زحمات پدر و مادر صمیمانه تشکر می کنم.

واما کهریزک...

کهریزک جای خیلی خوبی برای یادگیری است. من در اینجا نقاشی، موسیقی و ... یاد میگیرم. از همه کارکنان کهریزک بابت تلاش های زیاد تشکر میکنم. از خانم حجتی مربی دلسوزم تشکر و قدر دانی میکنم. ما در اینجا از خدمات مراقبتی، توانبخشی، آموزشی و همچنین خدماتی از قبیل فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناسی، مددکاری، پزشکی، گفتار درمانی و... استفاده می کنیم.

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



تصمیمی برای ۳۶۵ روز آغاز سال، آغاز یک مسیر جدید

ریحانه رضائی کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

سال جدید آغاز شده است. همه ما فهرستی از اهداف شخصی داریم: پیشرفت شغلی، بهبود سلامت، یادگیری مهارت‌های تازه. اما در این میان، آیا زمانی را هم برای تأثیرگذاری بر زندگی دیگران در نظر گرفته‌ایم؟

نیکوکاری تنها یک عمل مقطعی نیست، بلکه می‌تواند بخشی از سبک زندگی ما باشد. بسیاری از مردم در روزهای پایانی سال گذشته در امور خیرخواهانه شرکت کردند، اما اگر به دنبال ساختن جامعه‌ای بهتر هستیم، این اقدامات نباید فقط به یک دوره خاص محدود شوند.

چرا نیکوکاری باید یک تعهد همیشگی باشد؟

مهربانی پایدار، نه کمک‌های لحظه‌ای: نیکوکاری زمانی اثرگذار است که مستمر و مداوم باشد.

تأثیرات بلندمدت بر جامعه: اگر هر فرد بخشی از زمان، تخصص یا منابع خود را در طول سال به کارهای خیر اختصاص دهد، تغییرات بزرگی رقم خواهد خورد.

نیکوکاری برای همه، نه فقط نیازمندان: کمک کردن فقط برای رفع نیازهای دیگران نیست، بلکه روح ما را نیز غنی‌تر و جامعه را منسجم‌تر می‌کند.

چگونه نیکوکاری را به بخشی از زندگی خود تبدیل کنیم؟

حمایت‌های مستمر، نه فقط در مناسبت‌ها - می‌توانیم هر ماه مبلغی را کنار بگذاریم یا در فعالیتهای داوطلبانه شرکت کنیم.

ترویج مسئولیت اجتماعی در محیط کار - شرکت‌ها و مدیران می‌توانند برنامه‌های خیرخواهانه سازمان‌یافته اجرا کنند، مثل حمایت از اشتغال افراد دارای معلولیت.

نیکوکاری دیجیتال - در دنیای امروز، حتی یک معرفی ساده در شبکه‌های اجتماعی، یک آموزش رایگان یا یک مشاوره دلسوزانه می‌تواند تغییری بزرگ ایجاد کند.

کهریزک، خانه‌ای که با عشق ساخته شده است

در کهریزک، نیکوکاری تنها یک شعار نیست، بلکه شیوه‌ای از زندگی است. اینجا، هر لبخند و هر گام خیرخواهانه، معنای تازه‌ای به امید و زندگی می‌بخشد. هر کسی که در این مسیر همراه شود، بخشی از این داستان بزرگ است.

سال ۱۴۰۴ را به سال مهربانی پایدار تبدیل کنیم

اگر قرار است ۱۴۰۴ سالی بهتر باشد، باید خودمان هم برای بهتر شدن قدم برداریم. بیایید امسال، نیکوکاری را از یک اقدام فصلی، به یک سبک زندگی تبدیل کنیم.



سینما و سالمندی؛ بازتاب زندگی در آینه هنر

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

سینما، به عنوان یکی از قدرتمندترین رسانه‌های هنری و فرهنگی، همواره بازتابی از زندگی انسان و مسائل اجتماعی بوده است. در میان موضوعات متنوعی که سینما به آن‌ها پرداخته، سالمندی و چالش‌های مرتبط با آن در سال‌های اخیر جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. فیلم‌هایی که به سالمندی می‌پردازند، نه تنها مسائل جسمی و روانی این دوره از زندگی را بررسی می‌کنند، بلکه به بازتعریف هویت، روابط و معنای زندگی در این مرحله کمک می‌کنند. این آثار بیننده را به تفکر درباره مرگ، عشق، تنهایی و معنای زندگی دعوت می‌کنند.

سالمندی در سینما اغلب با مفاهیمی مانند تنهایی، از دست دادن عزیزان، بیماری‌های مزمن و بحران‌های هویتی همراه است. فیلم‌هایی مانند «آمور» (۲۰۱۲) اثر میسائل هانکه، به شکلی عمیق و تلخ، رابطه یک زوج سالخورده را به تصویر می‌کشد که با چالش‌های جسمی و روانی ناشی از سالمندی مواجه هستند. این فیلم، با نمایش درد و رنج ناشی از بیماری و وابستگی، بیننده را به تفکر درباره مرگ و محدودیت‌های زندگی وامیدارد.

از سوی دیگر، فیلم «بابادوک» (۲۰۱۴) اثر جنیفر کنت، با رویکردی روان‌شناختی، به بررسی رابطه یک مادر سالخورده و پسرش می‌پردازد. این فیلم، با نمایش تنش‌های عاطفی و روانی ناشی از سالمندی، بیننده را با چالش‌های مراقبت از سالمندان و تأثیر آن بر روابط خانوادگی آشنا می‌کند.

اما سینما تنها به نمایش مشکلات سالمندی بسنده نمی‌کند. برخی فیلم‌ها با نگاهی مثبت و امیدوارانه، به بازتعریف سالمندی به عنوان دوره‌ای پر از تجربه، عشق و فرصت‌های جدید می‌پردازند. فیلم «کوکو» (۲۰۱۷) از استودیو پیکسار، با به تصویر کشیدن سالمندان به عنوان افرادی پرنرژی، خردمند و الهام‌بخش، کلیشه‌های منفی مرتبط با سالمندی را به چالش می‌کشد. این فیلم، با نمایش فرهنگ و سنت‌های مرتبط با سالمندی در جامعه مکزیکی، به بیننده یادآوری می‌کند که سالمندی می‌تواند دوره‌ای پر از معنا و زیبایی باشد.

علاوه بر این، سینما می‌تواند به عنوان ابزاری قدرتمند برای تغییر نگرش جامعه نسبت به سالمندی عمل کند. در بسیاری از جوامع، سالمندان به عنوان افرادی ضعیف، وابسته و غیرفعال تصور می‌شوند. اما فیلم‌هایی مانند «فضیلت‌های ناچیز» (۲۰۱۹) اثر هیروکازو کورئیدا، با نمایش زندگی روزمره سالمندان و روابط عمیق آن‌ها با خانواده و جامعه، این کلیشه‌ها را زیر سوال می‌برند. این فیلم‌ها به ما یادآوری می‌کنند که سالمندی، با وجود چالش‌ها، می‌تواند دوره‌ای پر از عشق، دوستی و تجربه‌های جدید باشد.

در نهایت، سینما نه تنها به عنوان یک رسانه سرگرمی‌ساز، بلکه به عنوان ابزاری برای آموزش و آگاهی‌بخشی درباره سالمندی عمل می‌کند. با نمایش زندگی سالمندان، سینما به ما یادآوری می‌کند که این مرحله از زندگی، با وجود چالش‌ها، می‌تواند پر از معنا و زیبایی باشد. این آثار نه تنها به سالمندان کمک می‌کنند تا هویت خود را بازتعریف کنند، بلکه به جامعه یادآوری می‌کنند که سالمندان بخشی ارزشمند و حیاتی از جامعه هستند.

کاشت نهال به نام نیکوکاران در مراسم روز درختکاری آسایشگاه کهریزک تهران



آیین کاشت نهال همزمان با ۱۵ اسفند روز درختکاری در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ همزمان با روز درختکاری، آیین کاشت نهال با حضور معاونان، مدیران، نیکوکاران و جمعی از ساکنان خانه مهر کهریزک تهران در راستای توسعه فضای سبز و ترویج فرهنگ درختکاری در آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. در این مراسم، فضاهای بلااستفاده آسایشگاه با کاشت نهالهای جدید سرسبز شد و هر نهال به نام یک نیکوکار پلاکگذاری گردید. این اقدام نمادین، علاوه بر حفظ محیط زیست، نشانی از قدردانی و احترام به خیرینی بود که همواره در کنار مددجویان کهریزک هستند. گروه موسیقی للوا به مدیریت پیمان خزعلی با اجرای قطعاتی دلنشین، شور و نشاطی ویژه به این مراسم بخشید. مددجویان حاضر با همراهی نیکوکاران و مدیران آسایشگاه، در کنار درختانی که نام نیکوکاران را بر خود داشتند، لحظات بهیادماندنی را سپری کردند.

این مراسم که با استقبال گسترده همراه بود، در فضایی صمیمانه و با هدف ارتقای آگاهی نسبت به اهمیت درختکاری و حفظ محیط زیست برگزار شد. آسایشگاه خیریه کهریزک همواره تلاش دارد با چنین برنامه‌هایی، علاوه بر ایجاد فضایی دل‌نشین برای مددجویان، فرهنگ مسئولیت‌پذیری اجتماعی را در میان جامعه ترویج دهد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

برگزاری جشن پایان سال کادر پرستاری آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

جشن پایان سال کادر درمان آسایشگاه با حضور مدیران، معاونان و جمعی از پرستاران، بهیاران و سوپروایزرها برگزار شد. این مراسم به‌منظور قدردانی از زحمات و تلاش‌های شبانه‌روزی کادر پرستاری در طول سال گذشته و ایجاد فضایی صمیمی و شاد برای کارکنان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ در این مراسم، بازنشستگی دکتر بختیاری معاون سلامت آسایشگاه و زینب عبدی، سوپروایزر با سابقه آسایشگاه، به‌طور رسمی اعلام شد. دکتر بختیاری سال‌ها با تعهد و مسئولیت‌پذیری در حوزه سلامت و مراقبت از مددجویان فعالیت داشت و نقش مؤثری در ارتقای سطح کیفی خدمات درمانی آسایشگاه ایفا کرد. همچنین زینب عبدی با سال‌ها تجربه در عرصه پرستاری، همواره با مهربانی و تخصص خود، نقش مهمی در بهبود وضعیت جسمی و روحی مددجویان داشت. در بخش دیگری از مراسم، مدیران آسایشگاه از خدمات ارزشمند این دو عضو خدوم قدردانی کرده و به رسم یادگار، هدایایی را به آنان اهدا کردند. علاوه بر این، از دیگر کارکنانی که در طول سال عملکرد برجسته‌ای داشتند، با اهدای هدایا تقدیر به عمل آمد.



این جشن با سخنرانی مدیران همراه بود. فضای صمیمی و دوستانه حاکم بر مراسم، نشان‌دهنده پیوند عمیق میان اعضای کادر درمان و مدیریت آسایشگاه بود. در پایان مراسم، مدیران آسایشگاه با آرزوی سالی سرشار از سلامتی و موفقیت، از تلاش‌های خالصانه و دلسوزانه کادر درمان قدردانی کردند.

برگزاری ضیافت افطاری به مناسبت میلاد امام حسن مجتبی (ع) در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



ضيافت افطاری به مناسبت میلاد باسعادت کریم اهل بیت حضرت امام حسن مجتبی (ع) با حضور پرویز فتاح رئیس ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مؤسسه خیریه کهریزک این ضیافت باشکوه با حضور اعضای هیئت مدیره و هیئت امنای مؤسسه خیریه کهریزک و پرویز فتاح، معاونان و مدیران آسایشگاه، نیکوکاران، خبرنگاران، هنرمندان، کارکنان و جمعی از توان خواهان در فضایی سرشار از معنویت و صمیمیت برگزار شد. در این مراسم پرویز فتاح ضمن اشاره به جایگاه والای اتفاق و احسان در آموزه های اسلامی به آیاتی از قرآن کریم استناد کرد و بر لزوم استمرار حمایت از اقشار کم توان و نیازمند تأکید کرد. وی نقش نیکوکاران در اعتلای جایگاه اجتماعی و کیفیت زندگی توان خواهان را ستود و بر اهمیت تقویت فرهنگ نیکوکاری و همدلی در جامعه تأکید ورزید. فتاح با اشاره به تأثیر عمیق اقدامات خیرخواهانه نیکوکاران را سرمایه های ارزشمند اجتماعی دانست و بر استمرار این مسیر نورانی تأکید کرد.

حمید قبادی دانا مدیرعامل مؤسسه خیریه کهریزک با قدردانی از حضور و حمایت پرویز فتاح و سایر نیکوکاران در این مراسم اظهار داشت: حضور ارزشمند نیکوکاران و همراهی بی دریغ آنان، مایه دلگرمی توان خواهان و عامل رشد و تعالی خدمات این مجموعه است. کهریزک به پشتوانه حضور این عزیزان توانسته است بستری برای امید و آرامش توان خواهان فراهم کند. این مسیر نورانی جز با همدلی و مشارکت خیرخواهانه به ثمر نخواهد رسید. حضور ارزشمند رئیس ستاد اجرایی فرمان امام (ره) و سایر فرهیختگان در این ضیافت، نشان دهنده عمیق پیوند اجتماعی و تعهد انسانی به این مجموعه است. امیدواریم که این مسیر با استمرار حمایت نیکوکاران و همدلی جامعه روزبه روز شکوفاتر شود. در ادامه صوفی نژاد عضو هیئت مدیره آسایشگاه خیریه کهریزک از حضور و حمایت مستمر پرویز فتاح و سایر نیکوکاران قدردانی کرد. وی با اشاره به جایگاه ممتاز نیکوکاران در تعالی بخشیدن به مأموریت های این مجموعه نقش آنان را در پیشبرد اهداف والای آسایشگاه و تحقق آرمان های بشردوستانه بنیادین دانست. صوفی نژاد تصریح کرد که همراهی نیکوکاران نه تنها موجب ارتقای سطح خدمات به توان خواهان شده بلکه بستری برای امید، نشاط و بالندگی در فضای آسایشگاه فراهم کرده است.

برگزاری آیین سنتی چهارشنبه سوری در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

۵۵

مراسم سنتی چهارشنبه سوری با حضور حسین نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، معاونان، مدیران، کارکنان و خانواده ها، نیکوکاران و جمع کثیری از توان خواهان، در میدان شیر آسایشگاه برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران: آیین سنتی چهارشنبه سوری با حضور گسترده حسین نحوی نژاد، مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، معاونان، مدیران، کارکنان، خانواده های آنان، اهالی روستاهای اطراف، نیکوکاران و توان خواهان در میدان شیر آسایشگاه برگزار شد. این مراسم که با استقبال پرشور حاضران همراه بود، فرصتی برای بازآفرینی آیین های کهن ایرانی و ایجاد فضایی صمیمانه و شاد برای توان خواهان و خانواده های آنان فراهم کرد. حسین نحوی نژاد ضمن خوشامدگویی به مهمانان، بر اهمیت حفظ آیین های ملی و فرهنگی تأکید کرد و نقش این گونه مراسم ها را در ایجاد همدلی، نشاط و تقویت روحیه توان خواهان برجسته دانست. پس از اذان مغرب، افطاری شامل آش رشته در میان شرکت کنندگان توزیع شد. همچنین، پذیرایی با شربت، قهوه، شیرینی و سایر خوراکی های سنتی، با مشارکت نیکوکاران در طول مراسم انجام گرفت که مورد استقبال گرم حاضران قرار گرفت.



پس از اذان مغرب، افطاری شامل آش رشته در میان شرکت کنندگان توزیع شد. همچنین، پذیرایی با شربت، قهوه، شیرینی و سایر خوراکی های سنتی، با مشارکت نیکوکاران در طول مراسم انجام گرفت که مورد استقبال گرم حاضران قرار گرفت. برنامه فاشق زنی از بخش های جذاب این آیین بود که با شور و هیجان خاصی برگزار شد. حسین نحوی نژاد با حضور در میان شرکت کنندگان، به رسم یادبود هدایایی به توان خواهان و شرکت کنندگان مراسم فاشق زنی اهدا کرد. از دیگر بخش های هیجان انگیز مراسم، آتش بازی بود که با نورافشانی و شعله های رنگارنگ، فضای میدان شیر را روشن کرد و شور و نشاطی کم نظیر در میان شرکت کنندگان ایجاد کرد.

استقبال از نوروز باستانی 1404 در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



مراسم تحویل سال ۱۴۰۴ خورشیدی با حضور معلولین، سالمندان و خیرین در سرای فرهنگی آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، همزمان با بهار قرآن و بهار طبیعت، معلولین، سالمندان و خیرین در کنار مدیران و کارکنان گرد هم آمدند تا مراسمی متفاوت از هر سال را تجربه کنند. دکتر حسین نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک با تبریک شروع سال نو و نوروز باستانی، همزمانی آن با بهار طبیعت گفت: هر نوروز پیام آور امید و رویشی دوباره است. خداوند را شاکریم که یکسال دیگر بر سابقه درخشان خدمتگزاری در این مجموعه خیریه افزوده شد. همه تلاش هیأت مدیره، کارکنان و خادمان واقعی موسسه بر این است که عزیزان سالمند و معلول، زندگی شاداب و آسوده ای داشته باشند و به غیر از رنج ناشی از کهولت یا معلولیت، رنج دیگری آنان را آزار ندهد. امیدوارم در سایه توجهات حق تعالی، در سال جدید همه نیکوکاران و کارکنان خستگی ناپذیر کهریزک، زندگی آرام و آسوده ای پیش روی داشته باشند و در خدمتگزاری به مددجویان همواره کوشا بمانند.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک خطاب به کارکنان حاضر در جشن هم گفت: به یقین شما از اینارگرترین افراد جامعه هستید که با وجود مشقت و سختی کار این روز را در کنار صاحبان اصلی خانه هستید. اگر عشق و علاقه به خدمت در دل و جان شما عزیزان نبود، قطعاً شاهد خدمات شایسته در کهریزک نبودیم. مهربان نوروزی مجری توانمند رادیو و تلویزیون نیز بصورت افتخاری، به ایفای نقش پرداخت و لحظات شادی را رقم زد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

دیدار نوروزی دکتر نحوی نژاد با کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

صبح اولین روز از فروردین ۱۴۰۴ مدیریت، معاونان و مدیران واحدهای آسایشگاه خیریه کهریزک با حضور در بخش ها و واحدهای اجرایی و خدماتی دیدار و نوروز باستانی را به آنان تبریک گفتند. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک؛ دکتر حسین نحوی نژاد مدیر آسایشگاه و تیم اجرایی مجموعه متشکل از معاونان، مسئولان و سرپرستان در اولین روز از فروردین ۱۴۰۴ با حضور در بخش های آسایشگاه ضمن تبریک سال نو و خداقوت به همکاران پرتلاش با اهدا گل و عیدی سال نو از زحمات این عزیزان قدردانی کردند. در این دیدار نوروزی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک از زحمات شبانه روزی همکارانی که در ایام تعطیلات نوروز در محل کار حضور دارند به ویژه همکاران واحد پرستاری که بعنوان



پیشقراولان خدمت در کهریزک همواره لباس ایثار به تن دارند و در خدمت رسانی و ارتباط مستقیم با سالمندان و معلولان هستند، همچنین همکارانی که هریک در سلامت روان مددجویان و سایر کارکنان نقش بسزایی دارند و برخی از آنها دور از بخش ها در حال خدمت رسانی هستند، اعم از: حراست، انبار، صندوق، رختشویخانه، امور فنی مهندسی و نیز واحد فضای سبز که این روزها با ایجاد باغچه های گلکاری شده و کاشتن گیاهان زیبایی و طراوت کهریزک را دو چندان کرده اند و به آسایشگاه چهره ای نو بخشیده اند، تقدیر نموده و بر لزوم هم افزایی و هم گرایی و تلاش معاونان، سرپرستان و کارکنان تأکید نمودند

مراسم پرفیض سوهمین شب از لیالی قدر در کهریزک تهران



مراسم احیای شب سوم از لیالی قدر ماه مبارک رمضان در آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک؛ در بیست و سومین شب از ماه مبارک رمضان، مراسم ضیافت افطار و احیای این شب سرنوشت ساز، با حضور دکتر بیژن سلیمان پور معاون استاندار تهران و فرماندار ویژه شهرستان ری، دکتر گنجی بخشدار کهریزک و مهندس صفری نماینده مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک و جمعی از خبرین و مددجویان در آسایشگاه خیریه کهریزک با حضور معنوی هرچه تمام تر برگزار شد. دکتر بیژن سلیمان پور در ابتدای سخنان خود با ادای احترام به سالمندان و معلولان کهریزک گفت: شما آیات الهی بر روی کره زمین هستید. برای من حقیر و شمای نیکوکار که در اینجا حاضر شده‌ایم باید بدانیم آدرس خانه خدا همینجاست. هر نعمتی یک شکرگزاری و سپاسگزاری دارد. زکات سلامتی خدمت به این عزیزان دردمند است. این عزیزان در ظاهر کم توان و یا ناتوان هستند، یقین بدانید که اینان توانشان از من نوعی بیشتر است.

من همیشه اینطور فکر می‌کنم که اگر جای این عزیزان بودم چه کاری می‌توانستم بکنم شاید هیچ کاری نمی‌توانستم بکنم... این عزیزان در واقع اراده های محکم و استوار الهی هستند. این پدران و مادران سالخورده روزگاری خودشان ستون هایشان بوده و دل هایشان مملو از مهربانی بوده و به دیگران لبخند هدیه می‌دادند. این پدران و مادران ستون های محکم زندگی خودشان بوده اند. ما اینجا در آسایشگاه خیریه کهریزک دور هم جمع شدیم که بگوییم پدران و مادران عزیز شما گنجینه‌های زندگی ما هستید و هنوز هم ارزشمندید، شما نور چشم و بزرگ ما هستید. هنوز دل‌های شما پر از مهربانیست. روحیه شما سرشار از صبر است. ما اینجا هستیم تا ادای احترام کنیم. ما اصالت و بودنمان را مرهون تجربیات و مهربانی های شما می‌دانیم.

برگزاری باشکوه نماز عید سعید فطر در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

۵۵

همزمان با فرارسیدن عید سعید فطر، آئین اقامه نماز این روز فرخنده با حضور دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه، معاونان و مدیران، نیکوکاران، مددجویان و کارکنان در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. این مراسم که به امامت حجت‌الاسلام والمسلمین شریفی برگزار گردید، جلوه‌ای از همدلی و معنویت را در فضای این مرکز خیریه رقم زد و با تقدیر از خیرین، توزیع هدایای عیدانه و استقرار صندوق‌های فطریه همراه بود. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، همزمان با سراسر کشور نماز عید سعید فطر با شکوه و معنویت خاصی به امامت حجت‌الاسلام والمسلمین شریفی و با حضور دکتر نحوی نژادمدیران جمعی از نیکوکاران، مدیران، مددجویان و کارکنان آسایشگاه اقامه شد. در این آیین پرفیض، حجت‌الاسلام شریفی ضمن تبریک این عید فرخنده به مؤمنین حاضر، از تلاش‌های مستمر خیرین در حمایت از آسایشگاه کهریزک قدردانی کرد. وی خدمت‌رسانی به هم‌نوع را از برترین عبادات دانسته و تأکید کرد که استمرار حمایت‌های مردمی، عامل اساسی در ارتقای کیفیت زندگی مددجویان این مجموعه خواهد بود.



حسین نحوی نژاد، مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، در سخنانی ضمن تجلیل از حضور پرشور خیرین از نقش بی‌بدیل مشارکت‌های مردمی در تحقق اهداف این مرکز سخن گفت. وی تأکید کرد که همراهی نیکوکاران در تأمین نیازهای مددجویان، تجلی والاترین ارزش‌های انسانی و اجتماعی است. این مراسم با توزیع هدایای عیدانه در میان مددجویان و نمازگزاران ادامه یافت و فضای آسایشگاه سرشار از نشاط و همدلی شد. این اقدام خدایسندانه، نمادی از پیوند عمیق جامعه با سالمندان و افراد دارای معلولیت محسوب می‌شود. شایان ذکر است، همزمان با ایام عید فطر، صندوق‌های جمع‌آوری زکات فطریه در محل آسایشگاه مستقر شده‌اند تا نذورات و فطریه مؤمنین در راستای بهبود و ارتقای خدمات‌رسانی به مددجویان هزینه شود.

آخرین جلسه پایان سال هیأت تحریریه ماهنامه کهریزک



جلسه پایانی هیأت تحریریه ماهنامه کهریزک در اسفند ماه سال ۱۴۰۳ برگزار شد. همچنین اعضای فضای صمیمی به بررسی عملکرد سالانه پرداختند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: در این نشست دکتر حسن احمدی، مدیر مسئول مجله از تلاش های نویسندگان و همکاران قدردانی کرد و بر لزوم ارتقای سطح کیفی مطالب تأکید داشت. فاطمه السادات محمدی، معاون اجرایی مجله کهریزک، گزارشی از فعالیت های سال گذشته ارائه داد و به تنوع موضوعی و نیازهای مخاطبان اشاره کرد.

همچنین در پایان این نشست مدیر عامل مؤسسه آقای قبادی دانا از چالش ها و دستاوردهای تیم تحریریه سخن گفت. این نشست ها با هدف ارائه گزارش عملکرد سالانه، برنامه ریزی برای سال آینده و تقدیر از تلاش های اعضای برگزار گردید.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

قدردانی از همراهان طرح توسعه مرکز جراحی و درمانگاه جواد الائمه (ع)

با حضور برخی از اعضای هیئت امنا و مدیره موسسه خیریه کهریزک و مدیر عامل مرکز جواد الائمه (ع)، از زحمات همکاران فعال در طرح توسعه مرکز جراحی جواد الائمه (ع)، قدردانی شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، مجید قمی مدیر عامل درمانگاه جواد الائمه (ع) همراه با تعدادی از اعضای هیئت امنا و مدیره کهریزک، از زحمات دکتر شیرین شیخ الاسلامی، محمدرضا قمی، شمسی حاتمی، شراره دلکش و حسن مرنگی که در طول ساخت ساختمان جدید این مرکز تلاش های بسیاری داشتند، قدردانی کردند. مجید قمی در حاشیه این مراسم ضمن ابراز خرسندی از تکمیل پروژه و تشکر از زحمات همکاران گفت: روزی که کلنگ توسعه این مرکز بر زمین زده شد، ایمان راسخ داشتم که با همت نیکوکاران و خیرین، شاهد افتتاح مرکزی با بهترین امکانات خواهیم بود که در این راه نمیتوان از زحمات و همراهی های برخی از همکاران چشم پوشید.



حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک در ادامه این نشست افزود: کهریزک همواره نگاهی رو به جلو داشته است و با وجود شرایط اقتصادی حاکم بر جامعه، به لطف خدا و پشتوانه خیرین و نیکوکاران عزیز، کهریزک در همه ی زمینه ها در حال توسعه بوده است. توسعه ی مرکز جواد الائمه (ع)، برگ زرین دیگری بر افتخارات کهریزک برای خدمت به جامعه هدف خود می باشد. درمانگاه جواد الائمه (ع) یکی از زیر مجموعه های موسسه خیریه کهریزک در منطقه افسریه تهران است که از سال ۱۳۸۴ به این مجموعه واگذار شده است و به عنوان یک مرکز جراحی و درمانگاه پیشرفته در حال خدمت رسانی به مردم منطقه افسریه است. کلنگ طرح توسعه این مرکز با زیربنای ۳۸۰۰ متر مربع در سال ۱۳۹۹ به زمین زده شد و در اسفند ماه ۱۴۰۳ افتتاح گردید.

حضور مدیر اجرایی موقوفه گلشهر کرج و هیئت همراه در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



بازدید علیرضا حاجی ترخانی مدیر محترم اجرایی موقوفه گلشهر کرج، امیر حسین خسروی رئیس محترم اداره اوقاف ناحیه دو شهرستان کرج و هیئت همراه با هدف خیرخواهانه و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان، ضمن برگزاری جلسه با دکتر وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از مراکز (لاله، رز، یاس، نیلوفر و خانه گلها) بازدید کردند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین در مورد عملکرد مجموعه آسایشگاه بیان داشت: آمار و تصاویر ثبت شده از گذشته تا حال، رشد و پیشرفت مجموعه کهریزک و البته ارتقاء سطح کیفیت خدمات ارائه شده به توانخواهان و سالمندان در همه حوزه ها را به خوبی نشان می دهد و این موضوع موجب شده تا در عرصه های کشوری نگاه ویژه ای به مجموعه ارزشمند کهریزک داشته باشند. دکتر وجدانی افزود: حضور مسئولین، خیرین و نیکوکاران ما را به ادامه مسیر دلگرم می کند و قطعاً هر موفقیتی که حاصل می شود با کمک های ارزشمند شما عزیزان میسر می شود از این رو همواره این اقدامات ارزشمند را ارج می نهیم. علیرضا حاجی ترخانی مدیر اجرایی موقوفه گلشهر کرج ضمن ابراز خرسندی بابت حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، در این مورد بیان داشت: متأسفانه باید اقرار کنیم که از وجود انسان های پاکی که در مجموعه با ارزش و اصیل کهریزک زندگی می کنند غافل مانده ایم. امروز از نزدیک خدمات ارزشمندی به توانخواهان و سالمندان می شود را مشاهده کردیم و این موجب مسرت و خوشحالی بسیار است.

حاجی ترخانی در پایان بیان کرد: اعتقاد دارم کهریزک بهترین مکان برای سرمایه گذاری معنوی و انسان دوستانه است و هر کمکی که در راستای رضایت مددجویان و سالمندان انجام شود قطعاً خیر و برکت آن در زندگی حاصل می شود. در پایان از زحمات مدیریت و پرسنل دلسوز و زحمتکش مجموعه کهریزک تقدیر و تشکر می کنیم و از خداوند منان توفیقات روز افزون مسئلت داریم. گفتنی است در این بازدید علیرضا حاجی ترخانی مدیر محترم اجرایی موقوفه گلشهر کرج، امیر حسین خسروی رئیس محترم اداره اوقاف ناحیه دو شهرستان کرج و هیئت همراه حضور داشتند و با کارکنان و مددجویان به گفت و گوی صمیمی پرداختند و در پایان ضمن آرزوی سلامتی برای توانخواهان، کمک های نقدی خود را به کهریزک استان البرز تقدیم کردند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

به همت کاروان زیارتی بشارت ظهور، دو نفر از توانخواهان ساختمان یاس مرکز شبانه روزی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس که آرزوی زیارت عتبات عالیات را داشتند به کشور عراق اعزام شدند. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص گفت: خداوند منان را شاکریم که توفیق خدمت به مددجویان و سالمندان را شامل حال ما کرده است از این رو با توجه به اینکه اساس و بنیان تمام فعالیت هایی که در مجموعه کهریزک انجام می شود، رضایتمندی، کرامت و عزتمندی مددجویان و سالمندان است، وظیفه خود می دانیم تا لبخند رضایت و همچنین شرایط آرامش و آسایش این عزیزان را فراهم نماییم. چاواری در ادامه افزود: خیر و برکتی در برآورده کردن آرزو و نیاز توانخواهان و سالمندان نهفته است که به اذعان بسیاری از نیکوکاران در هیچ جا نمی توان آن را مشاهده کرد. خیلی خوشحالیم که با همت و پیگیری کاروان زیارتی بشارت ظهور دو نفر از توانخواهان ساختمان یاس مرکز شبانه روزی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس که آرزوی تشریف به عتبات عالیات را داشتند به کشور عراق اعزام شدند و با زیارت ائمه اطهار در کربلا معلی، کاظمین، نجف اشرف و سامرا به آرزوی دیرینه خود نائل آمدند.

چاواری در پایان ضمن قدردانی از نیکوکاران بیان داشت: به رسم ادب و وظیفه از اقدامات ارزشمند مجموعه خدمت کاروان زیارتی بشارت ظهور صمیمانه تقدیر و تشکر می کنیم و در ادامه مسیر خدمت، آرزوی سلامتی و توفیقات روزافزون خواهانیم. گفتنی است که این سفر معنوی به صورت هوایی و در هفت روز به طول انجامید و تمام هزینه ها توسط مجموعه کاروان زیارتی بشارت ظهور تقبل شد. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.



برگزاری دورهمی شاد به مناسبت اعیاد شعبانیه در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



دورهمی شاد به مناسبت اعیاد شعبانیه همراه با مولودی خوانی و طنین اشعاری شاد در وصف ائمه اطهار و در فضایی گرم و صمیمی با حضور مسئولین، مددجویان، خیرین و نیکوکاران در ساختمان لاله مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان مرد و ساختمان یاس مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی معلولان و بیماران ام اس آسایشگاه برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک اعیاد شعبانیه، در این خصوص گفت: ماه شعبان یکی از ماه هایی است که بهانه ها و مناسبت های بسیاری در آن جهت ایجاد دورهمی های شاد و مفرح برای مددجویان و سالمندان ثبت شده است. از جمله مناسبت های این ماه می توان به ولادت امام حسین (ع)، حضرت ابوالفضل (ع)، امام سجاد (ع)، ولادت حضرت علی اکبر (ع) و میلاد امام زمان (عج) اشاره کرد. چاواری در ادامه گفت: خوشبختانه سالهاست که در مجموعه ارزشمند کهریزک فرهنگ دورهمی های شاد تثبیت شده و مهمتر آنکه در این امر، نیکوکاران بسیاری پای کار هستند و در مناسبت های ملی و مذهبی برای خوشحال کردن مددجویان و سالمندان از یکدیگر سبقت می گیرند.

چاواری ضمن آرزوی سلامتی و تشکر از خیرین و نیکوکاران، افزود: در این روزهای ارزشمند آرزو می کنیم که هر نیکوکاری با هرنیتی که برای خوشحالی و رضایت مددجویان و سالمندان اقدامی می کند همیشه در مسیر پیشرفت و تعالی قدم بردارد و در امر خدمت به این عزیزان ثابت قدم باشند. شایان ذکر است که در اعیاد شعبانیه مراسم مولودی، سرود خوانی و اشعار منتسب به ائمه اطهار طنین انداز شد و قلوب مددجویان و سالمندان را برای لحظاتی به آستان ملکوتی این بزرگواران، گره خورد. گفتنی است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

برگزاری کارگاه بازی درمانی ویژه کودکان مراکز روزانه ذهنی و اتیسم در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



کارگاه بازی درمانی با هدف بهبود مهارت های اجتماعی، عاطفی و شناختی و ارتباط و تعامل با محیط با حضور کودکان اتیسم و معلول ذهنی در ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم اجرا شد. سنا رجبی مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در این باره گفت: بازی درمانی یکی از روش های موثر در بهبود مهارت های اجتماعی، عاطفی و شناختی کودکان استثنائی است. این روش که بر اساس تعامل کودک با محیط و اشیاء طراحی می شود، به کودکان دارای نیازهای ویژه کمک می کند تا احساسات خود را بهتر درک و ابراز کنند. بازی درمانی به عنوان یک ابزار طبیعی برای یادگیری، می تواند راهی برای کاهش اضطراب، تقویت مهارت های ارتباطی و افزایش اعتماد به نفس در این کودکان باشد. رجبی در ادامه افزود: کودکان استثنائی که شامل گروه هایی مانند کودکان دارای اختلالات اتیسم، ناتوانی های ذهنی، بیش فعالی یا اختلالات یادگیری هستند، معمولاً در تعاملات اجتماعی و بیان احساسات خود دچار چالش هستند. بازی درمانی با ایجاد فضایی ایمن و خلاقانه، فرصت هایی را برای تجربه موقعیت های جدید و تمرین مهارت های مختلف فراهم می کند. به عنوان مثال، بازی های نمایشی می توانند به کودکان اوتیستیک در درک احساسات و پاسخ دهی مناسب به دیگران کمک کنند، در حالی که بازی های حرکتی می توانند به بهبود تمرکز و هماهنگی در کودکان دارای بیش فعالی کمک نمایند.



مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در پایان بیان داشت: در مجموع، بازی درمانی روشی کاربردی و لذت بخش برای کمک به کودکان، به ویژه کودکان استثنائی، در جهت رشد و پیشرفت در جنبه های مختلف زندگی شان است بنابراین تلاش می کنیم بهترین بازخورد ممکن را از روش بازی درمانی بگیریم. گفتنی است که در حال حاضر خدمات شبانه روزی و روزانه مراقبتی، آموزشی و توانبخشی به بیش از ۳۰۰ کودک معلول ذهنی و اتیسم در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز صورت می پذیرد.

کسب مقام نایب قهرمانی مسابقات کشور و انتخابی تیم ملی رشته ورزشی بوچیا توسط مددجوی ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز



دانیال آهوخ مددجوی ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز به مقام نایب قهرمانی مسابقات کشور و انتخابی تیم ملی رشته ورزشی بوچیا که به میزبانی استان مازندران و در مجموعه شهید عظیمی بابلسر برگزار شد، دست یافت. دانیال آهوخ نایب قهرمانی مسابقات کشور و انتخابی تیم ملی رشته ورزشی بوچیا در این باره گفت: به رسم ادب وظیفه خود می دانم قبل از هر چیز از حمایت های بی نظیر مدیریت، مسئولین و کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک البرز و همچنین زحمات مربیان صمیمانه تشکر نمایم. پیگیری و اعزام به اردوها، ایجاد انگیزه، رفع مشکلات و فراهم کردن شرایط ایده آل، لازمه های رسیدن به موفقیت است. آهوخ در ادامه تصریح کرد: انگیزه های بسیاری برای حضور در مسابقات کشوری داشتم و زحمات بسیاری برای موفقیت در این دوره از مسابقات متحمل شدم. خداوند منان را شاکرم که این حمایت ها و تلاش های صورت گرفته، ثمره داد و توانستم به مقام نایب قهرمانی مسابقات کشور و انتخابی تیم ملی رشته ورزشی بوچیا دست پیدا نمایم. نایب قهرمانی مسابقات کشور و انتخابی تیم ملی رشته ورزشی بوچیا در پایان بیان کرد: با افتخار این مدال را به مجموعه ارزشمند کهریزک تقدیم می کنم که در همه شرایط بهترین تکیه گاه و آغوش امن برای مددجویان و سالمندان است. در واقع تمام موفقیت هایی که از گذشته تا حال کسب کرده ام را مدیون مجموعه ارزشمند کهریزک هستم که به ما نه زنده ماندن بلکه زندگی کردن و زندگی موفق را یاد داد.

گفتنی است به همت هیئت جانبازان و معلولین استان البرز سه نفر از مددجویان فعال در رشته ورزشی بوچیا به همراه دو مراقب و کارشناس ورزشی ساختمان یاس عازم این مسابقات شدند. گفتنی است این مسابقات در بخش مردان به مدت پنج روز در مجتمع شهید عظیمی بابلسر استان مازندران برگزار شد. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

حضور ارزشمند جمعی از پزشکان متخصص داوطلب و نیکوکار در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

جمعی از پزشکان متخصص داوطلب و نیکوکار به منظور ویزیت رایگان جمعی از سالمندان، معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس، کودکان معلول ذهنی و اتیسم و همچنین برگزاری جلسه با دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در مراکز پنج گانه (نیلوفر، یاس، لاله، رز و خانه گلها) آسایشگاه خیریه کهریزک البرز حضور یافتند. پزشکان متخصص داوطلب و نیکوکار متشکل از دکتر کاشانی متخصص اورولوژی، دکتر ماهور طباطبایی متخصص پوست و مو، دکتر جهانگیر متخصص طب سالمندی، دکتر صالحی متخصص قلب و عروق، دکتر مهرشاد پورسعید اصفهانی متخصص پزشکی ورزشی و دکتر افسانه نجفی متخصص داروساز در اقدامی ماندگار و ارزشمند، توانخواهان و سالمندان ساکن در آسایشگاه کهریزک را به صورت رایگان ویزیت کردند. دکتر افشین وجدانی روشن ضمن خیر مقدم و تشکر از اقدامات ارزشمند پزشکان متخصص نیکوکار، در این خصوص بیان کرد: امروز شاهد اقدامی ماندگار و ارزشمند از سوی پزشکان متخصص نیکوکار بودیم. در واقع نسخه به روز و مدرنی از خدمت و نیکی به توانخواهان و سالمندان را تجربه کردیم. دکتر وجدانی روشن در ادامه افزود: کادر پزشکی و درمانی مجموعه کهریزک با کمبودهایی مواجه است که رفع این موانع و کم و کاستی ها بسیار ضروری می باشد. با توجه به شرایط توانخواهان و سالمندان به لحاظ جسمی، روحی و روانی و همچنین اهمیت سلامت و درمان، حضور پزشکان با هر تخصصی نیاز مبرم مجموعه کهریزک می باشد.



مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان بیان کرد: حضور ارزشمند پزشکان متخصص نیکوکار که با وجود مشغله های بسیار در مجموعه کهریزک حضور یافتند را ارج می نهیم و دست این عزیزان را به مهر و محبت می فشاریم. امیدواریم که این اقدامات خیرخواهانه ادامه دار باشد و موضوع مهم سلامت و درمان با حضور این عزیزان مرتفع شود. دکتر مهرشاد پورسعید اصفهانی پزشک نیکوکار و متخصص پزشکی ورزشی در این خصوص بیان داشت: خداوند منان را شاکریم که توفیق خدمت به سالمندان و مددجویان را نصیب ما و همکاران کرد. باعث افتخار بنده و همکاران بود از اینکه توانستیم ساعاتی را در بین خانواده بزرگ کهریزک باشیم. حقیقتا کمک به سالمندان و مددجویان آرزوی هر انسان خیر اندیش می باشد. دکتر پور سعید اصفهانی در ادامه افزود: همه انسان ها در قبال یکدیگر وظایفی داریم که باید برای انجام آن نهایت تلاش را به کار بندیم. از زمانی که در بین این عزیزان حاضر شدیم احساس خوشایند و دلپذیری داشتیم. سالمندان و کودکان ولی نعمت ما هستند. از لبخند رضایت و آرامش آنها بسیار خرسندیم. از زحمات تمام پرسنل خانواده بزرگ کهریزک و خدماتی که ارائه می شود صمیمانه تشکر می نمایم و امیدواریم دوباره فرصت خدمت بیش از پیش نصیبمان شود.

دومین جلسه شورای اداری سال 1403 در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



دومین جلسه شورای اداری به ریاست دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و حضور معاونین، مدیران، مسئولان و سرپرستان آسایشگاه در سالن گردمایی ساختمان افاقا برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تقدیر و تشکر از معاونین، مدیران، مسئولان و سرپرستان آسایشگاه بابت عملکرد ارزشمند و ماندگارگفت: خداوند را شاکریم به جامعه ای خدمت می کنیم که انسانیت، عشق و زیبایی در آن موج می زند. دکتر وجدانی در خصوص فلسفه تشکیل جلسات شورای اداری گفت: هدف از تشکیل جلسه شورای اداری دیدار صمیمی، بررسی عملکرد، احصاء نقاط ضعف و قوت، هم اندیشی، هم افزایی، تعامل و تبادل تجارب و از همه مهمتر نزدیک شدن ذهن و قلب ها به یکدیگر است. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در ادامه ضمن معرفی مدیران و مسئولان جدید گفت: در مجموعه کهریزک، اساس فعالیت های ما از ابتدا تا کنون بر پایه کار گویی و تیمی تعریف شده است بنابراین لازم است برای رسیدن به هدف ضمن ارتقای سطح علمی و تخصص باید چهارچوب و اصول کار کردن گروهی و تیمی را خوب فرا بگیریم و در مسئولیت هایی که داریم به خوبی اجرا نماییم. دکتر وجدانی در ادامه ضمن اشاره به دستاوردهای مهم و شاخص سال ۱۴۰۳ تا کنون، گزارش عملکرد ۹ ماهه سال جاری را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد و افزود: با توجه به اینکه در مجموعه ای فعالیت

می کنیم که کاملاً مردم نهاد و متکی به اقدامات و کمک های نقدی و غیر نقدی نیکوکاران و خیرین است از این رو همواره باید خود را ملزم به رعایت و استفاده درست، صحیح و هدفمند از منابع و هر آنچه که در اختیارمان قرار دارد، بدانیم و نسبت به ارائه بهترین عملکرد و خدمات به توانخواهان و سالمندان کوشا باشیم. مدیر آسایشگاه در پایان افزود: طبق روال گذشته و البته با توجه به گزارش و آمارها از مدیران و مسئولین درخواست و تاکید می کنیم برخی از نکات مدیریتی را که در پیشبرد اهداف تعیین شده بسیار حائز اهمیت است را اولویت کارها قرار دهند. همواره یادمان باشد احترام متقابل با کارکنان را رعایت نماییم. در آموزش و توجیه کارکنان نسبت به مسائل و نکات مهم کاری، کوشا باشیم. مدیری تسهیل گر باشیم و کارکنان را به استفاده از مرخصی تشویق کنیم و از خستگی های احتمالی جلوگیری نماییم. مددجویان و سالمندان نورچشم ما هستند بنابراین از تمام امکانات البته با رعایت اصول مصرف، به دور از اسراف و هر آنچه که حق مددجویان و توانخواهان است جهت رضایت و لبخند شادی این عزیزان به نحو احسن استفاده نماییم.

برگزاری دورهمی شاد به مناسبت ولادت حضرت علی اکبر (ع) و روز جوان در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

دورهمی شاد و مفرح به مناسبت ولادت حضرت علی اکبر (ع) و روز جوان با حضور دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و جمعی از مدیران، مسئولین، هنرمندان و بازیگران سینما، نیکوکاران و جمعی از توانخواهان در ساختمان یاس مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی معلولان جسمی-حرکتی و بیماران ام اس برگزار شد. دکتر محمدرضا شهبازی مدیر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی معلولان جسمی-حرکتی و بیماران ام اس در این خصوص بیان کرد: برگزاری مراسم و دورهمی های شاد برای داشتن انگیزه و دلگرمی توانخواهان از پایه های مهم و اساسی مجموعه بزرگ کهریزک می باشد بنابراین برای تحقق این امر مهم باید از تمام ظرفیت ها به بهترین نحو ممکن بهره برد. دکتر شهبازی در ادامه افزود: حضور هنرمندان و نیکوکاران موجب دلگرمی کارکنان و توانخواهان است به طوری که گاهی اوقات آثار شادی و لبخند رضایت را تا چند روز در چهره این عزیزان مشاهده می کنیم و این امر ما را بیش از پیش به آینده خوب و درخشان امیدواری می کند.

۵۵



مدیر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی معلولان جسمی-حرکتی و بیماران ام اس در پایان بیان کرد: به سهم خود و کارکنان آسایشگاه از اقدامات ارزشمند و ماندگار جمعی از هنرمندان و بازیگران سینما که در همه حال و با هر شرایطی در راستای رضایت مندی و خوشحالی مددجویان و سالمندان پیش گام و یاری رسان ما هستند صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم. گفتنی است که گروهی از هنرمندان و بازیگران در مراسم حضور داشتند و با اجرای برنامه های شاد اعم از موسیقی زنده و دف نوازی، لحظات شادی برای مددجویان و سالمندان ایجاد کردند که رضایت حاضرین را به همراه داشت. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

گرامیداشت پژوهشگران برتر واحد استانی تهران شرق در مرکز علمی کاربردی کهریزک



مراسم تجلیل از برترین‌های پژوهش و فناوری واحد استانی تهران شرق در مراسمی باشکوه روز دوشنبه ۲۵ فروردین‌ماه ۱۴۰۴ در مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک: از پژوهشگران و فناوران برتر واحد استانی تهران شرق تجلیل بعمل آمد. این برنامه با حضور جمعی از مدیران دانشگاهی، اساتید، پژوهشگران و دانشجویان همراه بود. در ابتدای مراسم، دکتر حسن احمدی و دکتر نحوی‌نژاد با سخنان گرم خود ضمن خوش‌آمدگویی به مهمانان، به اهمیت نقش پژوهش در نظام آموزش علمی کاربردی اشاره کردند و بر ضرورت توسعه ارتباطات علمی و اجتماعی در مسیر تولید دانش کاربردی تأکید نمودند. پس از آن، دکتر سید محمدحسن پیش‌بین، سرپرست واحد استانی تهران شرق، طی سخنانی کوتاه گزارشی از فعالیت‌های پژوهشی این واحد ارائه داد و از حمایت‌های صورت‌گرفته در مسیر ارتقای جایگاه علمی مراکز آموزش علمی کاربردی تقدیر کرد. در ادامه، دکتر محمدرضا خلیلی، سرپرست پژوهش و فناوری دانشگاه، با اشاره به نقش کلیدی پژوهش‌های هدفمند در حل مسائل واقعی جامعه، بر ضرورت هم‌افزایی میان مراکز علمی، صنعت و نهادهای اجتماعی تأکید کرد.

سپس دکتر محمد علی‌اکبری، ریاست دانشگاه جامع علمی کاربردی، در سخنرانی خود به رویکرد راهبردی دانشگاه در حمایت از طرح‌های فناورانه و پژوهش‌های مهارتی اشاره نمود و بر لزوم توجه به پژوهش به عنوان رکن اصلی پیشرفت در آموزش‌های مهارتی تأکید داشت. همچنین در این مراسم، مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک به عنوان مرکز برتر در عرصه پژوهش و فناوری معرفی شد و مرکز علمی کاربردی شهید صیاد شیرازی نیز رتبه نخست مشترک را کسب کرد. مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۲۰ و مرکز آموزش علمی کاربردی کمیته امداد امام خمینی (ره) نیز در جایگاه سوم این رتبه‌بندی قرار گرفتند این رویداد با اهدای جوایز به پژوهشگران برگزیده، تقدیر از زحمات آنان و در نهایت با اقامه نماز و پذیرایی خاتمه یافت.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

در آستانه فصل بهار، جلسه‌ای با حضور اعضای هیئت مدیره و امنا مؤسسه خیریه کهریزک در دیداری صمیمی با مدیران و مسئولان به منظور ارائه گزارش عملکرد سالانه و تبیین برنامه‌های آتی برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک: دکتر نحوی‌نژاد، مدیریت آسایشگاه کهریزک، به عنوان نخستین سخنران، ضمن خوشامدگویی به حاضران، گزارشی از عملکرد سالانه آسایشگاه ارائه داد. وی با تأکید بر نقش بی‌بدیل کارکنان و همراهی همدلانه خیرین، دستاوردهای سال گذشته را حاصل «تلاش جمعی و ایمان به خدمت خالصانه» دانست و با نگاهی آینده‌نگرانه، برنامه‌های کلان سال جدید را تشریح کرد. در ادامه، دکتر وجدانی‌روشن، مدیریت آسایشگاه کهریزک البرز با اشاره به تلاش‌های گسترده کارکنان بخش خود، از موفقیت چشمگیر مؤسسه در کسب گواهینامه بین‌المللی مدیریت کیفیت ISO9001 سخن گفت. او همچنین با برشمردن افتخاراتی نظیر ارتقاء کیفیت خدمات، گسترش دامنه فعالیت‌ها و رشد کمی و کیفی در فرآیندهای اجرایی، از انگیزه بالای تیم کاری خود برای ادامه این مسیر ابراز خرسندی کرد. همچنین جناب آقای قمی، ریاست محترم درمانگاه جوادالائمه، در بخش دیگری از این مراسم، گزارشی جامع از اقدامات صورت‌گرفته در حوزه درمان ارائه داد. وی با اشاره به نوسازی زیرساخت‌ها، از عملیات ساخت و توسعه درمانگاه در قالب ۸ طبقه تخصصی درمانی و همچنین خرید و به‌روزرسانی تجهیزات پزشکی خبر داد. ایشان این اقدامات را گامی مهم در ارتقاء سطح خدمات درمانی و دسترسی عادلانه‌تر به امکانات درمانی عنوان کرد.

سپس دکتر حسن احمدی، با تمرکز بر حوزه آموزش، از برگزاری چندین دوره کارگاه تخصصی، آموزشی و سمینارهای علمی در سال گذشته خبر داد. او ضمن قدردانی از حمایت‌های مستمر هیئت مدیره و هیئت امنای مؤسسه، کسب مقام نخست در حوزه پژوهش و فناوری در میان مراکز علمی کاربردی کشور را افتخاری ارزنده برای کهریزک دانست و بر استمرار فعالیت‌های علمی و مهارتی در سال پیش رو تأکید کرد. در ادامه این جلسه، جناب آقای گل‌محمدی، مدیر شهرک صنعتی بهارستان، گزارشی مفصل از عملکرد یک‌ساله خود ارائه داد. وی از اقدامات مهمی نظیر تکمیل پروژه برق ۶۳ کیلومتری شهرک، تعویض شبکه فاضلاب قدیمی، اجرای لوله‌کشی‌های نوین و استاندارد و دیگر فعالیت‌های زیرساختی یاد کرد و ابراز امیدواری نمود که سال جدید، سال شکوفایی بیش از پیش این منطقه صنعتی باشد. در پایان این نشست آقای قبادی‌دانا، مدیرعامل مؤسسه خیریه کهریزک، ضمن تبریک فرا رسیدن سال نو و قدردانی از تلاش‌های بی‌وقفه مدیران، کارکنان، خیرین و تمامی همراهان مؤسسه، نگاهی جامع به برنامه‌های پیش‌روی سال ۱۴۰۴ داشت.

دیدار بهاره مدیران و مسئولان

مؤسسه خیریه کهریزک



فانامه

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیره کهریزک

متولدین مهر

ماه عقرب در خانه دوم شما قرار دارد و این باعث توجه شما به مسائل مالی و دارایی‌های مادی می‌شود. این زمان برای سرمایه‌گذاری‌های جدید مناسب نیست، اما بهترین زمان برای ارزیابی وضعیت مالی خود خواهد بود. با توجه به حرکت عطارد در خانه روابط شما، سردرگمی‌های اخیر در روابط شما کاهش خواهد یافت. همچنین، حرکت مریخ به خانه هفتم شما موجب می‌شود که روابط و تعاملات شما انرژی بیشتری پیدا کنند.

متولدین آبان

ماه عقرب در خانه اول شما باعث می‌شود که انرژی‌های خلاقانه‌تان به سمت کارهای روزمره و خودسازی هدایت شود. با ورود زهره به خانه هفتم شما، فرصت‌هایی برای تقویت روابط و جذب عشق جدید به دست می‌آید. محبت و قدردانی خود را به عزیزانتان نشان دهید تا روابط بهتری برقرار کنید. اگر مجرد هستید، از فرصت‌های جدید برای ارتباطات عاطفی استفاده کنید و خود را به دنیای بیرون معرفی کنید.

متولدین آذر

ماه عقرب در خانه دوازدهم شما قرار دارد و شما را به سمت دنیای درون خود و خوداندیشی هدایت می‌کند. این زمان مناسبی برای حل مسائل روانی و استفاده از ضمیر ناخودآگاه برای درک بهتر مشکلات است. ممکن است اخیراً تغییراتی در زندگی روزمره یا سلامتی شما رخ داده باشد که باید از آن‌ها بهره‌برداری کنید. در تاریخ ۲۰ مه، خورشید وارد خانه روابط شما می‌شود، بنابراین به فعالیت‌های اجتماعی و ارتباطات جدید بپردازید و از کنجکاو خود برای کشف فرصت‌های جدید استفاده کنید.

متولدین دی

زحل، فرمانروای شما، ماه را از خانه یازدهم شما هدایت می‌کند و از بلوغ عاطفی و ثبات در روابط اجتماعی و دوستی‌های شما حمایت می‌کند. این زمان برای شما مناسب است تا در روابط خانوادگی انرژی بیشتری بگذارید، اما باید مراقب باشید که بیش از حد انتقاد نکنید یا کنترل‌گر نباشید. همچنین، ممکن است نگرانی‌هایی درباره تصمیمات مالی داشته باشید که هنوز به نتیجه نرسیده‌اند. به توانایی خود در ساخت امنیت مالی اعتماد کنید و در صورت نیاز از مشاوره استفاده کنید.

متولدین بهمن

ماه در خانه دهم شما قرار دارد و شما را تشویق می‌کند که بر روی ایده‌های جدید و الهام‌بخش تمرکز کنید. این زمان مناسبی برای توجه به نظرات دیگران است، زیرا آن‌ها ممکن است نکات مهمی برای شما داشته باشند. همچنین، حرکت مریخ به خانه سوم شما باعث می‌شود که ذهن شما چابک‌تر و آماده برای ابراز نظرهای خود باشد. این ماه ممکن است برای شما پر از فرصت‌های جدید باشد که می‌تواند به پیشرفت شما کمک کند.

متولدین اسفند

با ترکیب مریخ، زحل و نپتون در برج شما، ممکن است انرژی‌های مختلف با هم ترکیب شوند که در ابتدا با هم سازگار نباشند. اما باید سعی کنید رویاهای خود را با اقدام‌های عملی هماهنگ کنید و مسئولیت تصمیمات خود را بپذیرید. این ماه فرصت خوبی برای ارسال پیام‌های مهم و ملاقات با افراد جدید است. اگر در زمینه‌های انتشارات، آموزش عالی، یا امور بین‌المللی مشغول به کار هستید، ممکن است این ماه پرکار باشد.

متولدین فروردین

در ماه اردیبهشت، چالش‌های اخیر برای اثبات خود و زندگی پرانرژی شما شروع به کاهش می‌کند و حس جدیدی از اعتماد به نفس به شما هدیه می‌دهد. با پیشرفت به جلو، احساس تازه‌ای از سرزندگی خواهید داشت. اما مراقب تنش‌های بین نیاز به تنهایی و نیاز به اقدام باشید، زیرا تعادل بین این دو ضروری است. حرکت مستقیم عطارد در برج شما موجب بهبود وضوح در ارتباطات و تفکر می‌شود. فرصت‌هایی برای کسب درآمد بیشتر ظاهر می‌شود، اما وسوسه‌های خریدهای غیرضروری هم ممکن است وجود داشته باشد؛ تشخیص درست در این موارد حیاتی است. در انتهای ماه، انرژی و تصمیم‌گیری قوی‌تری به سراغتان می‌آید.

متولدین اردیبهشت

با حضور خورشید در برج شما، در این ماه انرژی، اعتماد به نفس و شادابی خاصی خواهید داشت. این زمان مناسبی برای رشد فردی و تمرکز بر استعدادها و خواسته‌های منحصر به فرد شماست و همچنین می‌توانید روال‌های جدید برای سلامتی خود ایجاد کنید. چالش‌ها و فشارهای خارجی شروع به کاهش می‌کنند و این فرصت را به شما می‌دهند که با دیدی روشن‌تر به موقعیت‌ها نزدیک شوید. با حضور مشتری در برج شما، هر چیزی که به دست می‌آورد، به خصوص در زمینه‌هایی که اخیراً ریسک‌های حساب‌شده‌ای انجام داده‌اید یا نوآوری‌های جدید را پذیرفته‌اید، به نظر مهم‌تر و ویژه‌تر می‌آید.

متولدین خرداد

خورشید به زودی وارد برج شما می‌شود و این به معنای شروع دوران جدیدی از تجدید حیات و امید است. این ماه برای خوداندیشی و تعیین اهداف برای سال آینده بسیار مناسب است. چالش‌ها یا تنش‌های اخیر در روابط شما به پایان می‌رسند و این امکان را به شما می‌دهند که ارتباطات بازر و صادقانه‌تری برقرار کنید. در این مدت، روابط با دوستانان باید در اولویت قرار گیرد و گفتگوهای سازنده و همکاری‌های هم‌راستا با آرزوهای شما بیشترین اهمیت را پیدا می‌کند. به فرصت‌های غیرمنتظره‌ای که از شبکه‌های اجتماعی شما به دست می‌آید، باز باشید.

متولدین تیر

ماه عقرب در این ماه به شما انرژی عاطفی و شهودی می‌دهد که باید از آن به بهترین نحو بهره‌برداری کنید. تنش‌های اخیر در کار یا زندگی عمومی شما کم‌رنگ می‌شود و این فرصت را به شما می‌دهد که با دقت و عزم بیشتری به اهداف خود نزدیک شوید. به حمایت مریبان یا کسانی که برایتان احترام قائل‌اند، تکیه کنید تا راهنمایی و خرد دریافت کنید. فرصت‌های غیرمنتظره به شما کمک می‌کنند و باید از طریق ارتباطات بین فردی به آن‌ها دست یابید. پس قابل مشاهده و فعال باشید.

متولدین مرداد

ماه عقرب در چهارمین خانه شما، که به خانه خانواده و مسائل عاطفی تعلق دارد، شما را به سمت مراقبت از دنیای درونی و پایه‌های عاطفی‌تان سوق می‌دهد. این زمان مناسبی برای خودپرووری و ارتباط با ریشه‌ها و خانواده است. چالش‌ها یا کشمکش‌های اخیر در زندگی شخصی شما به پایان می‌رسند و این فرصت را به شما می‌دهند تا ارتباطات صادقانه‌تر و نزدیک‌تری با عزیزانتان برقرار کنید. همچنین، ممکن است فعالیت‌ها یا برنامه‌هایی که قبلاً به تعویق افتاده‌اند، دوباره مطرح شوند. حرکت مریخ به خانه نهم شما، شما را به سمت یادگیری و گسترش افق‌های جدید هدایت می‌کند.

متولدین شهریور

با ورود عطارد به خانه هشتم شما، به نظر می‌رسد که حس آرامش بیشتری در خصوص مسائلی که قبلاً شما را نگران کرده بودند، پیدا خواهید کرد. شما هنوز در حال طی مسیر خود هستید، اما احساس خوبی دارید که به کجا می‌روید. ماه عقرب در خانه سوم شما موجب تقویت هوش عاطفی و شهود شما می‌شود و این زمان مناسبی برای ارتباطات و انجام مدیتیشن‌های داخلی است. پیوند مریخ و نپتون در خانه هفتم شما موجب تقویت روابط عاطفی‌تان می‌شود و گرمای جدیدی در رابطه‌های عاطفی ایجاد خواهد کرد.

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

افقی

- ۱- این مرکز همچون بیمارستانی کوچک در قلب آسایشگاه خیریه کهریزک به ارائه انواع خدمات پزشکی به سالمندان و معلولین این مجموعه در حال فعالیت است- خاک کوزه گری
- ۲- شهرت- از اشکال هندسی- حشره خونخوار
- ۳- از چهار عمل اصلی- بانگ بلند- ضمیر فرنگی
- ۴- گستره بزرگ آبی- هزار کیلومتر تمام- هدیه و تفحه
- ۵- پایه و بنیان- غسل فرنگی- نسبت زن و شوهر به هم- مورد قبول واقع نشده
- ۶- در مدرسه می دهند- باغیرت- حیوان بارکش
- ۷- از حشره کش های قوی و موثر- کودک تازه به دنیا آمده- سخنان بیمار گونه
- ۸- هم جهت- اتاق خلبان- تلاش و مجاهدت
- ۹- شکلک- انگلیسی می گوید «نمی توانم»- اهل گیلان است
- ۱۰- می دهند تا سند شود- فروریختن ساختمان- عامه مردم
- ۱۱- قیمت بازاری- آب از دستش نمی چکدا- خویشاوندی- طایفه بزرگ وطنی
- ۱۲- گروه و تیم- مایه حیات- قوم حضرت موسی (ع)
- ۱۳- چه وقت و چه کسی- در خور و شایسته- اشاره
- ۱۴- نشانه الهی- این هم برای خودش رنگی است- ندا دهنده
- ۱۵- کار ضرور- از نیازمندی های مهم سالمندان و معلولین ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک

۱- سحرگاهان- سروش است و پیام
دهنده از غیب- کلمه آرزو

۲- در رگها جاری است!- بهتر از
هر شخص و هر چیز- از عناصر
شیمیایی- برابر و مساوی

۳- گواه- فروشنده لوازم دست دوم-
پول فلزی

۴- ده قرن تمام- نمایش تلویزیونی-
مشقت

۵- سودای ناله- طغیان گر- همیان-
جانشین وی

۶- میرا و از دست رفتنی- مقابل
شتاب- محلی در مکه

۷- گردش کودکانه- کشور فلاسفه-
نامی زیبا برای بانوان

۸- شیشه شوی- مظهر حيله گری-
معدل نمرات کلاس

۹- از شهرهای آذربایجان شرقی-
میوه ای سرشار از خاصیت- میوه ای
فرستاده شده از بهشت

۱۰- گندم از آسیاب برگشته- بین و
وسط- صدمه

۱۱- پاسخ منفی- بازار بی رونق- از
حیوانات خانگی- بالا آمدن آب دریا

۱۲- ای خدا- هنوز کیک نشده!- قادر
و پر انرژی

۱۳- فایده- از آلات موسیقی- دو
کلمه دوحرفی اولی ماه سرد است و
دومی غذای نذری

۱۴- علامت مفعول بی واسطه- سخن
بیهوده- ایراد- واحدی نامشخص در
زمان

۱۵- بیحال- علم و معرفت- نوعی
ویزیت و عمل در علم پزشکی

شماره حساب های بانکی مؤسسه خیریه کهریزک

بانک سپه شعبه شمیران ۲۰۱۹۲۰۰۰۱۴۸۹۸۶ کد بانک ۱۹۲
شماره شبا حساب ۵۸۰۱۵۰۰۰۰۳۰۱۹۲۰۰۰۱۴۸۹۸۶ IR
بانک سپه شعبه شمیران ۱۹۲۸۰۰۱۴۴۰۰۳ کد بانک ۱۹۲
شماره شبا حساب ۷۵۰۱۵۰۰۰۰۰۰۱۹۲۸۰۰۱۴۴۰۰۳ IR
شماره کارت ۵۸۹۲۱۰۱۰۷۹۲۵۵۶۸۹

حساب سپرده ۰۹۰۷۲۰۰۷۲۰۰۲۰ بانک صادرات شعبه محمد شهر کرج کد ۲۰۰۶
کارت مجازی ۰۹۴۳۶۳۱۰۶۳۳۷۷۷۰۶۱ ملت جام
کارت مجازی ۵۰۲۸۴۶۳۰۰۲۲۸۷۰۰۲۹-۵ بانک توسعه تعاون
سامانه پیامکی ۱۰۰۳۷۲۷

بانک صادرات هفت تیر ۰۷۰۰۱۲۳۰۱۳۲۰۱۰ کد ۱۲۶۱

حساب ۲۵۵۱۱۳۲۸۲۴۲۱ بانک پاسارگاد شعبه افسریه کدشعبه ۲۵۵
شماره کارت ۵۰۲۲۹۱۹۰۰۴۲۷۰۴

حساب جاری ۰۳-۰۲۴۸۳۴۶۷۰-۱۰ بانک صادرات شعبه باقرشهر کد ۱۲۴۸
حساب جاری ۰۱-۰۸۷۰۴۴۱۳۰۰-۱۰ بانک ملی شعبه کهریزک کد ۲۵۳
حساب جاری ۰۱۳۹۹۷۴-۲۰ بانک رفاه شعبه کاغذ سازی کد ۱۷۹
کارت مجازی ۵۸۹۴۶۳۱۸۱۴۲۶۶۴۲۵ 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 ۱۵۸-۰۱۱۹۹۵۹۱۳۷۶۹۰۶ بانک صادرات

شماره کارت مجازی دانشگاه
۶۰۳۷-۶۹۱۹-۹۰۶۵-۳۴۶۱ بنام آسایشگاه خیریه کهریزک
شماره حساب بانک صادرات : ۰۱۱۳۳۲۲۷۷۳۰۰۷ بنام آسایشگاه خیریه کهریزک
شماره شبیه: IR590190000000112332773007



جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

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

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



مؤسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)