

دی ماه ۱۴۰۴

شماره ۲۹۷

ماهنامه

کهریزک

سال بیست و پنجم

توانخواهان
آسایشگاه خیریه کهریزک

اجتماعی
آموزشی
ترویجی





وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مرکز آموزش علمی کاربردی معلولین و سالمندان کهریزی



از تحصیل تا اشتغال با کهریزی

رشته های کاردانی

- حسابداری امور مالی • فناوری اطلاعات - اینترنت و شبکه های گسترده
- تجهیزات پزشکی (تجهیزات آزمایشگاه تشخیص پزشکی)
- مددکاری اجتماعی - خانواده
- مددکاری اجتماعی - مراقبت سالمندان
- حرفه ای حقوق (حقوق ثبتی) • مدیریت کسب و کار

رشته های کارشناسی

- حسابداری امور مالی • مددکاری اجتماعی - خانواده
- مدیریت کسب و کار • مدیریت سلامت خانواده - 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
و یا با شماره ۰۲۱۵۶۵۱۱۳۵۰ (تهران) تماس بگیرید
۰۲۶۳۶۳۳۱۶۵۳ (البرز)

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

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

هیأت تحریریه

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

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

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

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

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

mahnameh@kahrizakcharity.com

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

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

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

پست الکترونیکی 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 کار درمانی و سلامت روان

۶ ورزش و مدیریت ساییدگی کشکک زانو در سالمندان

۸ تاثیر فعالیت های بدنی و ورزش برسلامتی معلولین

۱۰ مراقبت از بیماری های چشم در سالمندان

۱۲ خود مراقبتی و سلامت زنان در میانسالی

۱۴ اضطراب اجتماعی در کودکان چیست؟

۱۶ دیابت بارداری و ارتباط آن ها با اختلالات عصبی- رشدی در کودکان

۱۷ کار داوطلبانه؛ پلی به سوی سلامت جسمی، روانی اجتماعی

۱۸ تاثیر رفتارهای حرفه ای کارکنان بر سلامت روان و کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت

۲۰ اثر بخشی توان بخشی شناختی بروضعیت ذهنی و عملکرد حافظه در سالمندان

۲۲ داروی گیاهی معجزه آسا (عرق کاسنی)

۲۴ عملیات باغبانی (فضای سبز) در فصل زمستان

زندگی و اجتماع

۲۶ دانشگاه علمی کاربردی از نگاه نو

۲۸ تاثیر بیمه های درمانی بر کاهش هزینه های درمانی بیماران

۳۰ ایجاد فضای سبز در مناطق بیابانی و نیمه خشک

۳۲ برگی از خاطرات بانوی نیکوکار

۳۴ فعالیت های هفته جهانی معلولین آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

۳۶ سعی کنیم از زندگی خود لذت ببریم

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

پدر؛ ستون خاموش زندگی

دکتر حسن احمدی / مدیرمسئول ماهنامه کهریزک

پدر، واژه‌ای است آمیخته با امنیت، آرامش و تکیه‌گاه؛ واژه‌ای که در پس آن سال‌ها تلاش خاموش، فداکاری بی‌منت و عشقی عمیق نهفته است. پدران، بی‌آنکه در پی دیده‌شدن باشند، مسیر زندگی را هموار می‌کنند تا فرزندان با اطمینان قدم بردارند. آنان قهرمانان بی‌ادعایی هستند که نامشان شاید در تاریخ ثبت نشود، اما اثر حضورشان در تار و پود زندگی خانواده و جامعه باقی می‌ماند.

روز پدر، تنها یک مناسبت تقویمی نیست؛ فرصتی است برای مکث، برای بازنگری در نقش مردانی که ستون‌های استوار خانواده‌اند و با تعهد، مسئولیت‌پذیری و صبر، معنای واقعی مردانگی را به ما آموخته‌اند. این روز، یادآور ارزش‌هایی است که پدران در طول عمر خود با رفتار و منش خویش به نسل‌های پس از خود منتقل کرده‌اند؛ ارزش‌هایی چون صداقت، سخت‌کوشی، وفاداری و احترام به انسانیت. در مجموعه کهریزک، مفهوم پدر معنایی عمیق‌تر و گسترده‌تر می‌یابد. ما هر روز در کنار پدرانی زندگی می‌کنیم که سال‌های جوانی خود را صرف خدمت به خانواده، جامعه و میهن کرده‌اند و امروز در دوران سالمندی، گنجینه‌ای از تجربه، خاطره و خرد به شمار می‌آیند. پدران سالمند، نه تنها نیازمند مراقبت جسمی، بلکه شایسته توجه عاطفی، احترام اجتماعی و حضور فعال در جریان زندگی هستند. نگاه مهربان به این عزیزان، نشانه بلوغ فرهنگی و مسئولیت اجتماعی ماست.

روز پدر، بهانه‌ای است تا بار دیگر به خود یادآوری کنیم که سالمندی پایان نقش‌آفرینی نیست، بلکه آغاز مرحله‌ای تازه از زندگی است؛ مرحله‌ای که در آن، تجربه‌ها می‌توانند چراغ راه نسل جوان باشند. پدران سالمند کهریزک، روایت‌گران صبر و امیدند؛ کسانی که با وجود گذر سال‌ها، هنوز لبخندشان آرامش می‌بخشد و کلامشان الهام‌آفرین است.

وظیفه ما در کهریزک، تنها ارائه خدمات مراقبتی نیست؛ بلکه تلاش برای حفظ کرامت انسانی، عزت نفس و احساس تعلق این عزیزان است. باور داریم که جامعه‌ای که به پدران خود احترام می‌گذارد، آینده‌ای انسانی‌تر و پایدارتر خواهد داشت. تکریم مقام پدر، به‌ویژه در دوران سالمندی، سرمایه‌گذاری فرهنگی برای فردای فرزندان این سرزمین است.

روز پدر را به تمامی پدران شریف ایران زمین، به‌ویژه پدران سالمند و پیشکسوت مجموعه کهریزک تبریک می‌گوییم و برای این عزیزان سلامتی، آرامش و عزت روزافزون آرزو داریم

معلولین بخورند و بخوابند...؟!

مهدی شایان / محمدرضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

بعد از چند سالی که معلولیت، امید و آرزوهای منو به باد داد و گوشه نشین آسایشگاه شدم، با تشویق یکی از دوستان مهربان تر از جان تصمیم گرفتم تا برگردم سر درس و مشق و مدرسه. با هر زحمتی که بود، مدارک و پرونده ام رو جمع و جور کردم و تحویل آموزش و پرورش منطقه شهری دادم.

دبیرستان مقصد تا کهریزک دور بود و باید برای رسیدن به دبیرستان، حتماً با ماشین های مسافرکشی یا آژانس می رفتم. وضع مالی خوبی نداشتم و گاهی برای رسیدن به مقصد، مدت طولانی کنار خیابان می موندم تا بلکه ماشین گیرم بیاد و خودم رو به دبیرستان برسونم. گرچه مسئولین مدرسه به من لطف داشتند و اجازه می دادن که به صورت غیر حضوری درس بخونم، اما حتماً برای امتحانات باید سر جلسه حاضر می شدم و مثل بقیه دانش آموزان، امتحان می دادم.

سرتون رو درد نیارم. یک روز که امتحان داده بودم و کنار خیابان منتظر ماشین بودم، بعد از کلی معطلی، بالاخره یه راننده ای دلش سوخت و نگهداشت تا سوارم کنه. پیرمرد با هر زحمتی که بود، ویلچر رو تا کرد و گذاشت صندوق عقب، من هم که جلو نشسته بودم، کیف و کتاب هامو رو پاهام گذاشتم و از آقای راننده تشکر کردم که زحمت کشیده و منو سوار کرده.

کمی که جلوتر رفتیم، پیرمرد سر صحبت رو باز کرد از من پرسید: (تو شهری چیکار می کردی و این کتاب ها چیه با خودت آوردی؟)

در جوابش گفتم: (سال آخر دبیرستان هستم و پشت میدان فرمانداری درس می خونم. امروز هم امتحان داشتم و خداروشکر نمره خوبی می گیرم).

پیرمرد یه نگاه عمیقی به من کرد، درحالی که با دست چپ فرمان ماشین رو گرفته بود، دستی به سر و صورتش کشید و با صدای لرزان گفت:

(آخه باباجان تو درس رو میخوای چیکار، برو غذات رو بخور و بخواب، برای چی اینقدر خودت رو اذیت می کنی؟ آخرش که چی؟ حالا مثلاً درس هم خوندی، میخوای بعد کجا بری و.....).

پیرمرد به خیالش داشت منو نصیحت می کرد.

نمی دونم منو چی فرض کرده؟ بخورم و بخوابم؟ آخرش چی؟ یعنی من حق درس خواندن نداشتم؟ حق پیشرفت؟ رفتن به دانشگاه و داشتن یک شغل آبرومند؟ هیچ چی؟ فقط بخورم و بخوابم؟

بله دوستان؛

درددل های جوان معلول و پیرمرد راننده، یکی از هزاران هزار درد موجود در جامعه ماست. انگار بسیاری از مردم عادت کردن به معلولیت به عنوان ناتوانی و فقط در گوشه ای ماندن فکر کنند. انگار نگاه های دلسوزانه به معلولین، یه رسم و عادت شده و باید همیشه همین طور باقی بمونه. بگذریم، انقدر از این مشکلات در جامعه ما برای معلولین وجود داره که آدم نمی دونه کدوم یکی رو مطرح کنه، اما همین قدر بگم اون جامعه و مردمی که به معلولین احترام اجتماعی نگذاره، اجازه پیشرفت و فرصت برابر و یکسان برای زندگی نده، اون جامعه خودش دچار معلولیت و عقب ماندگی ذهنی و جسمی است.

بسیاری از معلولین می تونن ورزشکار، دانشجو، مهندس، کارآفرین، نویسنده، کارمند و حتی مدیران توانایی باشن، در حالی که شوربختانه با نگاه از بالا به پایین از طرف برخی صاحب نظران و صاحب منصبان، بیشتر معلولین به گوشه ای رانده میشن و از فرصت برابر زندگی، سهمی نمی برند. و کلام آخر اینکه؛ ای کسانی که اختیار زندگی معلولین در دستان شماست، حواستون باشه شما حق ندارید به جای معلولین فکر کنید، تصمیم بگیرید و اجرا کنید، که اگر از اختیارات خود چنین استفاده ای کردید، بدونید به بخشی از بدنه جامعه ظلم کردید، بدونید دل فرد یا افراد دچار معلولیت رو شکستید و زخمی بر زخم های دل اونها اضافه کردید.

بدونید روزی و روزگاری باید بهای سنگینی برای اینگونه فکر کردن و تصمیم گرفتن پرداخت کنید.



کاردرمانی و سلامت روان

اعظم منصوری / مسئول مرکز روزانه سالمندی

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

بسیاری از مردم برای توانبخشی فیزیکی از کاردرمانی کمک می گیرند. شاید متعجب کننده باشد که بدانید کاردرمانی، برای سلامت روان نیز استفاده می شود.. شناخت کاردرمانگران حیطه ی سلامت روان، می تواند به شما یا عزیزانتان در یافتن بهترین درمان، کمک کند.

تاریخچه ی کاردرمانی در سلامت روان

کاردرمانی، ریشه ی خود را در سلامت روان دارد. اکثر کاردرمانگران در حوزه ی سلامت روان تجربه ی کاری دارند. البته در یک دهه ی اخیر تعداد کاردرمانگران فعال در حوزه ی سلامت روان کاهش پیدا کرده است. بنابراین حق دارید کاردرمانی را تنها با بیماری های فیزیکی بشناسید. اما تغییر و تحولات حوزه ی سلامت روان، باعث شده است به تدریج کاردرمانگران بیشتری دوباره وارد این حوزه شوند

کاردرمانگران به تیم درمانی سلامت روان چه چیزی اضافه می کنند؟

آموزش های کاردرمانگران، دارای دیدی جامع نگر است تا برای کار در زمینه های مختلف از جمله سلامت روان مناسب باشد. علاوه بر آموزش ها و تخصص های آنان در زمینه ی سلامت جسمانی، کاردرمانگران همچنین در زمینه های زیر تخصص و مهارت کسب می کنند:

- ارزیابی شناختی
- راهکارهای حسی
- پردازش گروه
- آماده کردن مراجع برای شرکت در فعالیت های روزانه و یادگیری
- مهارت های اجتماعی و احساسی
- مانند دیگر زمینه های کاردرمانی، هدف نهایی کاردرمانی در زمینه ی سلامت روان نیز، کمک به افراد برای انجام فعالیت های روزانه خود به شکل تا حد امکان مستقل است.

مداخلاتی که کاردرمانگران سلامت روان انجام می دهند

در ادامه بعضی از موارد رایج مداخلات آورده شده است:

کاردرمانگران برای پردازش گروه، مهارت کسب کرده اند. نمونه هایی از گروه هایی که توسط یک کاردرمانگر اداره می شوند شامل موارد زیر است:

- مهارت های زندگی
- آمادگی برای شغل
- آشپزی درمانی
- مدیریت مالی
- برنامه های ریکاوری و سلامت
- تفریح درمانی
- تغذیه
- گروه های حسی

فراهم کردن استراتژی های آرام کننده

کاردرمانگران باور دارند شرکت در فعالیت های روزانه برای سلامت روان ضروری است. کاردرمانگر شما، ممکن است به شما کمک کند از فعالیت هایی مانند گوش دادن به موسیقی، بازی کردن، نوشتن، آشپزی یا تمیز کردن به عنوان مکانیزم های دفاعی سالم استفاده کنید

آماده کردن بیماری برای مرخصی

کاردرمانگران می توانند با یک روش استاندارد میزان آمادگی شما را ارزیابی کنند. در نتیجه تیم درمانگر شما متوجه می شود چه مقدار مراقبت برای مرخصی نیاز دارید و فرایند درمان را بهبود می دهد.

ارزیابی سلامت جسمی شما

یکی از مواردی که کاردرمانگران را از دیگر افراد متخصص متمایز می کند پیشینه ی آن ها در توانبخشی فیزیکی است. مشکلات روان، معمولاً با نمود ها و درد های جسمی همراه هستند. کمک گرفتن از یک درمانگر در این زمینه می تواند کمک کننده باشد زیرا این شخص می تواند با تجویز راهکار هایی، درد جسمی را در کنار مشکل روانی در نظر بگیرد.

کمک به شما در مستقل شدن

در نهایت هدف کاردرمانگر، کمک به شما در انجام مستقل فعالیت های روزانه تان است. اگر سلامت روان شما در توانایی تان برای شرکت در فعالیت های روزمره اختلال ایجاد کرده است، با کاردرمانگر خود در مورد این نگرانی گفت و گو کنید. آن ها می توانند حمایت لازم را از شما انجام دهند و مطمئن شوند نیاز های شما برآورده می شود.

منابع

- کتاب: بهداشت روان و ورزش و کاردرمانی
- تألیف : دکتر احمد خاکی ، عباس شعبانی
- چاپ : دوم ۱۳۹۶
- ناشر : انتشارات حتمی



ورزش و مدیریت ساییدگی کشکک زانو در سالمندان

پیوند کیوانی / کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

ساییدگی کشکک زانو یا استئوآرتریت پاتلوفمورال، یکی از شایعترین دلایل درد و ناتوانی در دوران سالمندی است. این عارضه به دلیل تخریب تدریجی غضروف سطح پشتی کشکک زانو ایجاد میشود. در گذشته، استراحت و کاهش فعالیت، راهکار اصلی مدیریت این بیماری تلقی میشد، اما امروزه شواهد علمی قاطع نشان میدهند که ورزش درمانی، سنگ بنای غیردارویی و مؤثر در پیشگیری و کنترل این بیماری است. دوران سالمندی با تغییرات فیزیولوژیک متعددی همراه است که از جمله آنها کاهش تراکم استخوان، کاهش توده عضلانی (سارکوپنی) و فرسایش غضروفهای مفصلی است. علائم این عارضه شامل درد مبهم یا تیز در پشت کشکک، احساس ساییدگی یا قفل شدن زانو، خشکی مفصل و تشدید درد هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها یا نشستن است. با این حال، سالمندی به معنای تسلیم در برابر درد نیست. ورزش، به عنوان یک ابزار قدرتمند، میتواند این روند را کند، علائم را کاهش و کیفیت زندگی را به طور چشمگیری بهبود بخشد.

تأثیر ورزش بر مکانیسم های ساییدگی کشکک زانو:

۱- **تقویت عضلات چهارسر ران** Quadriceps: عضلات چهارسر ران، به ویژه بخش داخلی آن، نقش اصلی در ثبات کشکک دارند. ضعف این عضلات باعث میشود کشکک در مسیر نامناسبی حرکت کند و فشار غیریکنواختی بر غضروف زیرین وارد شود. ورزشهای تقویتی، این عضلات را تقویت کرده و کشکک را در جایگاه صحیح خود نگه میدارند و در نتیجه ساییدگی را کاهش میدهند.

۲- **بهبود دامنه حرکتی** Range of Motion: ورزش های کششی به حفظ و بهبود انعطاف پذیری عضلات اطراف زانو (مانند همسترینگ، عضلات پشت ساق) کمک میکنند. سفتی این عضلات میتواند فشار وارد بر مفصل کشکک-ران را افزایش دهد.

۳- **کاهش وزن و بار وارده بر مفصل**: ورزش های هوازی کم فشار، مانند شنا یا پیاده روی در استخر، به کنترل وزن کمک میکنند. هر یک کیلوگرم کاهش وزن، معادل کاهش ۴ کیلوگرم فشار از روی زانوهایست. این امر به طور مستقیم باعث کاهش ساییدگی غضروف میشود.

۴- **بهبود تغذیه غضروف**: غضروف مفصلی عروق خونی ندارد و مواد مغذی خود را از طریق مایع سینوویال دریافت میکند. حرکت مفصل طی ورزش، مانند فشرده شدن و رها سازی یک اسفنج، به گردش این مایع و رساندن مواد مغذی به غضروف کمک میکند.

۵- **کنترل درد و بهبود عملکرد**: ورزش با ترشح اندورفین (مسکن های طبیعی بدن) به کاهش درد کمک میکند. همچنین، بهبود قدرت و استقامت عضلانی، انجام فعالیت های روزمره مانند بلند شدن از صندلی یا راه رفتن را برای سالمندان آسان تر میکند.

انواع ورزش های مفید برای ساییدگی کشکک زانو در سالمندان:

1. **ورزش های تقویتی** Strengthening Exercises
 - **انقباض ایزومتریک چهارسر ران**: در حالت درازکش، یک حوله لوله شده را زیر زانو قرار داده و با فشار دادن زانو به حوله، عضله ران را منقبض کنید. این حرکت برای شروع بسیار ایمن است.
 - **بلند کردن مستقیم پا** Straight Leg Raises: در حالت درازکش، یک زانو را خم کرده و پای دیگر را به آرامی و با زانوی صاف، ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر از زمین بلند کنید.
 - **نشستن روی صندلی و بلند شدن** Chair Squats: به آرامی از حالت نشسته روی صندلی بلند شوید و دوباره بنشینید. این حرکت عملکردی بسیار مهم را تقویت میکند.
 - **پرسی پا یا دستگاه** Leg Press: در صورت دسترسی به باشگاه، این دستگاه با کنترل بار، فشار مستقیم کمتری به کشکک وارد میکند.

۲. ورزشهای کششی: (Stretching Exercises)

- **کشش همسترینگ:** در حالت نشسته روی زمین، یک پا را دراز و پای دیگر را خم کنید. به آرامی به سمت پنجه پای دراز شده خم شوید.
- **کشش عضلات پشت ساق:** (Calf Stretch) در حالت ایستاده، دستها را به دیوار تکیه داده و یک پا را عقب ببرید و پاشنه را روی زمین فشار دهید.
- **کشش عضله چهارسر ران:** در حالت ایستاده، مج پا را گرفته و به آرامی پاشنه را به سمت باسن بکشید.

۳. ورزشهای هوازی کم فشار: (Low-Impact Aerobic Exercises)

- ❏ **شنا و ورزش در آب:** (Aquatic Therapy) بهترین گزینه است زیرا آب، فشار وزن را از روی مفاصل برمیدارد.
- ❏ **دوچرخه ثابت:** با مقاومت بسیار کم و ارتفاع مناسب زین، فشار کمی به کشکک وارد میکند و دامنه حرکتی را بهبود میبخشد.
- ❏ **پیاده روی روی سطح صاف:** با کفش مناسب و به مدت متعادل، مفید است. از پیاده روی در سطوح ناهموار و شیبدار خودداری شود.

ملاحظات و احتیاط های مهم برای سالمندان:

- ✓ **شروع تدریجی:** ورزش باید با شدت و مدت کم شروع شده و به تدریج افزایش یابد.
- ✓ **اجتناب از حرکات مضر:** از حرکاتی که فشار شدید بر زانو وارد میکنند، مانند دویدن بر روی سطوح سخت، پریدن، چمباتمه زدن عمیق و زانو زدن خودداری شود.
- ✓ **مدیریت درد:** درد خفیف پس از ورزش ممکن است طبیعی باشد، اما درد تیز و شدید نشانه آسیب است. ورزش نباید درد را تشدید کند.

مشورت با متخصص

گرم کردن و سرد کردن: هر جلسه ورزشی باید با ۱۰-۵ دقیقه گرم کردن (مانند راه رفتن آهسته) شروع و با حرکات کششی ملایم به پایان برسد.

نتیجه گیری:

ساییدگی کشکک زانو در سالمندی اگرچه یک چالش شایع است، اما یک سرنوشت اجتناب ناپذیر و غیرقابل مدیریت نیست. ورزش، به عنوان یک استراتژی علمی و اثبات شده، نه تنها یک گزینه درمانی، بلکه یک ضرورت برای حفظ استقلال و کیفیت زندگی در این دوران محسوب میشود. یک برنامه ورزشی منظم، میتواند چرخه معیوب درد و ناتوانی را شکسته و به سالمندان کمک کند تا سالهای طلایی زندگی خود را با تحرک و نشاط بیشتری سپری کنند.

منابع:

- موسسه ملی تحقیقات سلامت
- کتاب ورزش درمانی در بیماری های اسکلتی-عضلانی دکتر محمدعلی اصلانی
- کتاب تمرینات اصلاحی دکتر هادی روحانی

تأثیر فعالیت های بدنی و ورزش بر سلامتی معلولین

فاطمه محمدی راد / کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

در دنیای امروز با شمار رو به افزون معلولین و نیز گسترش انواع رشته های ورزشی و نیاز حیاتی معلولین به تحرک و فعالیت بیشتر جسمانی لزوم ابداع و بکارگیری روش ها و شیوه های جدید و آسانتر که خاص معلولین باشد بیش از پیش احساس می شود. سالهاست که این باور و ذهنیت نادرست معلولین نخاعی که محدودیت های حرکتی مانع فعالیت های جسمانی و تمرینات بدنی آنان می شود، یا ورزش تأثیری بر جسم و روح ندارد، به کناری نهاده شده است. بی تردید فعالیت های بدنی مستمر و مناسب معلولین بر میزان برخورداری آنان از سلامتی و کاهش عوارض ثانویه معلولیت تأثیری محسوس دارد. معلولین ضایعه نخاعی هم می توانند همانند سایرین از فواید فعالیت های جسمانی نظیر ورزش ها و بازی های مناسب یا تمرینات بدنی بهره مند شوند. صاحب نظران بر این باورند ورزش یا فعالیت جسمانی معلولین نخاعی حتی در حد ملایم و متوسط (حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه) و نه شدید اما مستمر (حداقل یک روز در میان) در کاهش عوارض سوء و ثانویه معلولیت آنان تأثیری بسزا دارد.

تعاریف ورزش و معلولیت

فعالیت هر شخص با یک منظور و در محیطی متفاوت از محیط روزانه به هدف مسابقه، کسب برتری، لذت بردن و پیشرفت مهارت یا ترکیبی از این ها ورزش است. ورزش که در زندگی و ارتباطات اجتماعی معلولین و غیر معلولین نقشی کلیدی دارد در برگزیده تمامی فعالیت های فیزیکی مانند بازی، تفریح، ورزش سازمان یافته، غیر رسمی یا ورزش رقابتی و ورزش محلی یا بازی هایی است که به برابری اندام، سلامت جسمانی، آرامش فکری و روانی کمک می کند. معلولین سازنده بخشی از جامعه بشری هستند، هر شخصی در زندگی ممکن است به نوعی معلولیت دچار شود. از معلولیت تعاریف زیادی ارائه شده است: سازمان بهداشت جهانی (WHO) محدودیت یا عدم توانایی در انجام معمول فعالیت های روزمره را معلولیت می نامد. طبق آمار این سازمان حدود ۱۰٪ افراد جامعه به انواع گوناگون معلولیت دچارند. معلولین ضایعه نخاعی هم بر اثر آسیب وارده به نخاعشان به فلج اعضا و اندام های حرکتی دچار شده اند.

خلاصه ای از تاریخچه ورزش معلولان

نیاز به ورزش و استمرار آن در معلولین بسیار بیشتر از غیر معلولین احساس می شود. بی تردید ورزش عاملی است که معلولان را به سطح جامعه می کشاند و آنان را در انجام فعالیت ها مستقل می سازد. امروزه معلولین در فعالیت های اجتماعی و مسابقات زیادی شرکت می نمایند و توانمندی ها و مهارت خود را به جامعه ثابت نموده اند. باید پذیرفت که هر نوع معلولیتی، مشکلات خاص مربوط به خود را دارد. ضایعات نخاعی نیز به همین مثال است، اما به نظر می رسد که معلولین ضایعه نخاعی با مشکلات بیشتری مواجهند. شاید به همین دلیل بود که دکتر کاتمن شروع فعالیت بدنی و ورزش را با معلولین ضایعه نخاعی آغاز نمود. او در تحقیقی نشان داد که با فعالیت بدنی و ورزش میتوان طول عمر افراد معلول را افزایش داد. او کارش را با رشته های تیر و کمان، تنیس روی میز و بلیارد آغاز نمود و بعد از مدتی کوتاه تیم های ورزشی چوگان و بسکتبال را بولچر را هم به آنها اضافه نمود.

رابطه ورزش با کاهش آثار سوء عوارض ثانویه معلولیت

معلولان جسمی به عنوان بخشی از جامعه نیازمند برنامه های ورزشی و حرکتی هستند. در حال حاضر با توجه به اهمیت روز افزون فعالیت های حرکتی و ورزشی برای معلولان، کوشش های وسیعی برای شناسایی و کاهش آسیب های ناشی از فعالیت های ورزشی آنان صورت گرفته و می گیرد. هدف اصلی برنامه های حرکتی برای معلولان این است که سلامتی آنها تا حد امکان بازگردانده یا حفظ شود و با استمرار حرکات خاص توانمندی آنان بمرور افزایش و عوارض ناشی از معلولیت شدید هم در آنها کاهش یابد. حضور در اجتماعات ورزشی و منزوی نشدن معلولین هم یکی دیگر از اهداف ورزش است. ورزش چون فعالیت درمانی - تفریحی هم پرکننده اوقات فراغت معلولین است و هم در بهبود کلی شرایط جسمانی، روانی و اجتماعی آنها موثر است و در دراز مدت آثار و عوارض ثانویه حاصل از معلولیت را کاهش می دهد. در سه دهه گذشته، تلاش ها در عرصه ورزش معلولین و فعالیت مناسب فیزیکی به طور قابل ملاحظه ای رشد داشته، بررسی های پژوهشی حاکی از آنست که ورزش و فعالیت فیزیکی سبب افزایش سلامتی جسمانی و روانی می شود. ورزش و فعالیت فیزیکی موجب بهبودی و شادابی روحیه در بیماران روحی - روانی که دچار افسردگی و اضطراب هستند، می شود بعلاوه، اعتماد به نفس بالا و شعور و آگاهی اجتماعی و خود باوری را به همراه دارد و می تواند به توانمند شدن افراد معلول بی انجامد.



اهداف ورزش منظم و سازمان یافته معلولین:

با تخمین سازمان بهداشت جهانی در جهان ششصد و پنجاه میلیون نفر با معلولیت های گوناگون زندگی می کنند؛ این معلولیت ها به دلائل مختلفی از جمله تصادفات، سقوط از ارتفاع، آسیب دیدگی ها، خشونت، بیماری های مزمن و عوامل دیگری مانند سالمندی پدید آمده اند. بیشتر آنها برای دستیابی به خدمات اولیه مانند تسهیلات توانبخشی با مشکلاتی روبرو هستند. رشد شیوع بیماری نسبت به جاهای دیگر به خصوص در کشورهای در حال توسعه هزینه عمومی بالایی را بر دوش دولت و دستگاه های مراقبت بهداشتی، تحمیل کرده است، ورزش می تواند هزینه ها را پایین آورد و برای بهبودی و آرامش روانی معلولین موثر باشد که به مواردی از آن اشاره می شود:

- جلوگیری از معلولیت بیشتر در نزد معلولین.
- جلوگیری از افسردگی در افراد معلول و داشتن زندگی با نشاط و جلوگیری از پیری زودرس.
- بالا بردن امید به زندگی در افراد معلول.
- کمک به ارتباط دوستانه با هم سن و سالان در اماکن ورزشی.
- افزایش روابط اجتماعی و اعتماد به نفس در افراد معلول.
- آگاهی دادن به مردم از فعالیت های ورزشی معلولین.
- داشتن محل مستقل برای معلولین جهت ورزش کردن.
- دادن پست مدیریت مجموعه های ورزشی به خود معلولین.

نتیجه گیری

امروزه ورزش بعنوان تاثیرگذارترین عامل اجتماعی جهت ایجاد غرور ملی و افزایش سلامت و شادابی جامعه از سوی تمامی کشورها پذیرفته شده و دولتمردان دنیا سعی دارند جدای از توجه به ابعاد شادی بخش، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی آن از حضور مردم علی الخصوص معلولین در ورزش جهت افزایش سلامت روحی روانی جامعه بهره ببرند. البته توجه به این مساله در شهرهای بزرگ و یا کشورهای در حال توسعه با مشکلات بیشتری مواجه است که بی هیچ تردیدی در صورت ادامه این روند و بی تفاوتی مسوولان نسبت به اهمیت نقش ورزش در بین مردم و بویژه معلولین، در آینده ای نزدیک شاهد مشکلات بسیاری در جامعه خواهیم بود که درمان آن امکان پذیر نخواهد بود مگر آنکه از هم اکنون پیشگیری و راهکار سازنده اندیشیده شود.

منابع:

1. Michel jp,leonardi M,martin,WHO report for the decade of healthy ageing 2021sets the stage for globally comparable data on healthy ageing.
2. Zhang w, Qu J , Liu G-H, Belmonte JCI. The ageing epigenome and its rejuvenation. Nature

. افزایش فوت های ناگهانی ناشی از بی تحرکی، دو برابر شدن خطر بیماری های قلبی و عروقی، افزایش دیابت، اضافه وزن خصوصاً ویلچری بودن فرد، خطر سرطان روده، بالا رفتن فشار خون، اختلالات چربی، پوکی استخوان، افسردگی و افزایش اضطراب و استرس، فقدان اعتماد به نفس، کاهش دقت به هنگام انجام وظایف محوله و ده ها مورد دیگر را می توان از مهمترین علت های بی تحرکتی دانست که در صورت عدم توجه لازم زنگ های خطر برای مسئولین و دست اندرکاران و مردم هر کشوری به صدا در خواهد آمد.

توجه به نکات فوق بیانگر آن است که امروزه فعالیت های بدنی و ورزش نقش مهمی در افزایش سلامت روحی و جسمی معلولین و غیر معلولین دارد. ورزش منظم نقش موثری در کاهش احساس افسردگی، تنش، خشم و ناتوانی ذهنی دارد و بطور متعادل نگاه به زندگی را بهبود می بخشد و باعث کاهش اضطراب می شود. آموزش ها و رقابت های ورزشی وضعیت زندگی افرادی را که دچار معلولیت های ذهنی هستند بهبود می بخشد و در نتیجه بر زندگی همه کسانی که با آن ها در تماس هستند تأثیر مثبت می گذارد.

افراد مبتلا به آسیب های نخاعی که در فعالیت های بدنی ملایم و منظم (مستمر) شرکت می کنند، بهبودی در وضعیت سلامتی و بهداشت عمومی بدن خود را تجربه خواهند کرد. به معلولین توصیه اکید شده به هر شکل ممکن به فعالیت بدنی بپردازند، حتی اگر لازم باشد در منزل و بستر حرکات نرمشی را انجام دهند؛ تلاش آنها باید این باشد که به محیط های ورزشی روی بیاورند تا ضمن بهره مندی از فواید جسمانی ورزشی، از فواید روانی و اجتماعی آن نیز سود برده و تا حد امکان مشکلات مربوط به معلولیت را کاهش دهند.

تاثیر استمرار ورزش و افزایش تدریجی زمان آن

افراد ضایعه نخاعی به دلیل مشکل جسمی که دارند از تحرکشان کم شده است، بنابراین اعضای داخلی بدن آنها تحت فشار است، سیستم دفعی آنها با مشکل مواجه است و از همه مهمتر به دلیل نداشتن حس در نقاط فلج شده، زخم بستر یکی از عوارض عیدیه ای است که این افراد با آن مواجه هستند. بنابراین نیاز است که به هر شکل ممکن شرایطی را فراهم نمود تا افراد معلول ضایعه نخاعی به ورزش و فعالیت بدنی روی بیاورند و از اثرات مثبت آن بهره برده ضمن اینکه از مشکلات مربوط به معلولیت خود نیز بکاهند. پزشکان متخصص بر این باورند حتی اگر بیمار یا معلولی یک سال هم هیچ تحرک و فعالیت بدنی نداشته باشد، باز هم می تواند با انجام فعالیت های بدنی ملایم، سطح سلامت کلی بدنش را ارتقاء دهد.

از جمله فواید فعالیت های جسمی و ورزشی مستمر بعد از آسیب های نخاعی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کاهش خطر مرگ های زودرس، بیماری های قلبی و فشارخون، عوارض تنفسی، دیابت و برخی از انواع سرطان ها.
- بهبود قدرت عضلانی، افزایش میزان تحمل و توان حرکتی، اعتماد به نفس و خواب بهتر.
- کمک به کاهش احساس اضطراب، دلتنگی، افسردگی و استرس.
- کمک به کنترل وزن و دردهای عصبی مزمن.

ورزش مستمر که بطور کلی نقشی بارز در کاهش آثار معلولیت دارد بر معلولین ضایعه نخاعی هم آثار مثبت متعدد دارد که فهرست وار به آن اشاره می شود:

- ✎ مانع پیدایش زخم های بستر.
- ✎ کارکرد بهتر دستگاه گوارش.
- ✎ مانع افزایش پوکی استخوان.
- ✎ افزایش قدرت عضلانی.
- ✎ مانع پیدایش سنگ های مثانه یا کلیه.
- ✎ تسریع روند توان بخشی و اوقات فراغت مفرح و مفید.
- ✎ بهبود عملکرد دستگاه های تنفسی و گردش خون مانند تنفس بهتر و تثبیت فشار خون.
- ✎ پیشگیری از تغییر شکل مفاصل.
- ✎ کاهش اسپاسم یا گرفتگی و سختی عضلات و افزایش کلی تعادل بدن.

مراقبت از بیماری های چشم در سالمندان

سمیه محمودزاده / کارشناس مدیریت سلامت

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

چشم انسان، یکی از پیچیده ترین و شگفت انگیزترین اعضای بدن است که نقش بی بدیلی در درک و تعامل ما با جهان اطراف ایفا می کند. این عضو حساس، علاوه بر دریافت تصاویر و رنگ ها، به طور مستمر و هماهنگ با مغز کار می کند تا اطلاعات بصری را پردازش کند. با افزایش سن، سلامت چشم می تواند به دلایل مختلف به خطر بیوفتد و مراقبت از آن به ویژه در سالمندان از اهمیت حیاتی برخوردار است.

آناتومی و فیزیولوژی چشم:

چشم از اجزای متعددی تشکیل شده که همگی در فرآیند بینایی نقش دارند. نور از طریق قرنیه (لایه شفاف جلوی چشم) وارد شده و توسط عدسی متمرکز می شود. عنبیه (بخش رنگی چشم) با تنظیم اندازه مردمک، مقدار نور ورودی را کنترل می کند. نور سپس به شبکیه در پشت چشم می رسد، جایی که سلول های حساس به نور، آن را به سیگنال های الکتریکی تبدیل می کنند. این سیگنال ها از طریق عصب بینایی به مغز ارسال شده و به عنوان تصویر تفسیر می شوند. سایر اجزای مهم چشم شامل صلبیه (محافظ بیرونی چشم)، مشیمیه (لایه عروقی تغذیه کننده) و مایعات درون چشمی (زلالیه و زجاجیه) هستند که همگی در سلامت و عملکرد چشم نقش ضروری دارند.

اختلالات شایع بینایی در سالمندان:

با افزایش سن، تغییرات فیزیولوژیک و بیماری های مختلف می توانند بینایی را تحت تأثیر قرار دهند. شایع ترین این موارد عبارتند از:

- **آب مروارید (کاتاراکت):** کدر شدن تدریجی عدسی چشم که منجر به تاری پیشرونده دید می شود.
- **آب سیاه (گلوکوم):** افزایش فشار داخل چشم که می تواند به عصب بینایی آسیب دائمی وارد کند و در صورت عدم درمان، منجر به نابینایی شود.
- **دژنراسیون وابسته به سن ماکولا:** تخریب ناحیه مرکزی شبکیه (ماکولا) که مسئول دید دقیق و مرکزی است و فعالیت هایی مانند خواندن و تشخیص چهره را مختل می کند.
- **رتینوپاتی دیابتی:** عارضه ای از بیماری دیابت که در آن رگ های خونی شبکیه آسیب دیده و می توانند سبب نشت خون، ایجاد بافت اسکار و در نهایت کاهش شدید بینایی یا جداسازی شبکیه شوند.
- **خشکی چشم:** کاهش تولید یا کیفیت اشک که باعث ناراحتی، سوزش، قرمزی و تاری دید متناوب می گردد.
- **پیرچشمی (پرسیبیلیتی):** کاهش طبیعی توانایی تمرکز روی اشیاء نزدیک که معمولاً پس از ۴۰ سالگی رخ می دهد و نیاز به استفاده از عینک مطالعه را ایجاد می کند.

علائم هشدار دهنده:

- ✓ تاری یا اختلال در دید
- ✓ دشواری در دید در شب یا مکان های کم نور
- ✓ حساسیت غیرعادی به نور یا خیرگی
- ✓ مشاهده لکه های شناور یا جرقه های نور (ممکن است نشانه جداسازی شبکیه باشد)
- ✓ کاهش میدان دید (از دست دادن دید محیطی)
- ✓ تغییر در درک رنگ ها
- ✓ احساس درد، فشار، یا سوزش مداوم در چشم
- ✓ قرمزی مزمن چشم یا تاری دید ناگهانی (نیاز به مراجعه فوری دارد)

پیشگیری و مدیریت:

معاینات منظم چشم‌پزشکی: حداقل سالی یک بار برای سالمندان حتی در صورت عدم وجود علامت، برای تشخیص زودهنگام بیماری‌های بدون علامت اولیه مانند گلوکوم.

کنترل بیماری‌های سیستمیک: مدیریت دقیق قند خون در دیابت و کنترل فشار خون بالا برای پیشگیری از عوارض چشمی.

سبک زندگی سالم: تغذیه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها (میوه‌ها و سبزیجات رنگی)، ترک سیگار، محافظت از چشم در برابر نور UV با استفاده از عینک آفتابی و کلاه لبه‌دار.

استفاده از وسایل کمک بینایی: عینک‌ها یا لنزهای طبی با شماره به‌روز، ذره بین، کتاب‌های با حروف درشت، و ابزارهای الکترونیکی با قابلیت بزرگنمایی.

درمان‌های پزشکی و جراحی: استفاده از داروها (مانند قطره‌های چشمی برای گلوکوم یا خشکی چشم)، لیزرتراپی (برای رتینوپاتی دیابتی) و جراحی (برای برداشتن آب مروارید یا ترمیم شبکیه).

اصول جامع مراقبت از سالمند نابینا یا کم‌بینا:

مراقبت از سالمندی که بینایی خود را از دست داده، نیازمند رویکردی همدلانه، صبورانه و توانمندساز است. هدف اصلی، کمک به او برای حفظ استقلال، عزت نفس و امنیت در عین پذیرش کمک است.

۱. ایجاد محیطی امن و قابل پیش‌بینی:

• **ثبات در محیط:** وسایل شخصی، میلمان و لوازم روزمره باید همیشه در مکان ثابت و مشخصی قرار داشته باشند. هرگونه تغییر در چیدمان باید به طور کامل به سالمند توضیح داده شود.

• **حذف موانع و خطرات:** راهروها و مسیرهای تردد باید کاملاً خلوت و عاری از سیم، فرش‌های لغزنده یا وسایل پراکنده باشند. درب‌های کابینت و کشوها باید کاملاً بسته شوند.

• **نورپردازی مناسب و بدون خیرگی:** استفاده از نور غیرمستقیم، یکنواخت و کافی در تمام فضاها به‌ویژه راه پله‌ها، راهروها و سرویس‌های بهداشتی. از ایجاد سایه یا نورهای خیره‌کننده خودداری شود. چراغ‌های شب خواب در مسیر راهرو و سرویس‌های بهداشتی ضروری است.

• **کنتراست رنگی:** استفاده از رنگ‌های متضاد برای کمک به تشخیص اجزا (مثلاً صندلی روشن روی فرش تیره، دستگیره در تیره روی دیوار روشن، قرار دادن غذا در بشقابی با رنگ متضاد).

• **نشانه‌گذاری‌های لمسی و شنیداری:** استفاده از برچسب‌های بریل یا نشانگرهای برجسته روی وسایل (مانند تنظیمات مایکروویو یا دمای آبگرمکن). استفاده از ردیاب‌های صوتی برای پیدا کردن کلید یا تلفن.

۲. کمک در فعالیت‌های روزمره زندگی با حفظ استقلال:

□ **غذا خوردن:** توصیف محتویات بشقاب و موقعیت آن به روش ساعت‌گرد (مثلاً "گوشت در ساعت ۶، سبزیجات در ساعت ۳، لیوان آب در ساعت ۱۲"). استفاده از ظروف با دسته‌های مشخص و غیرلغزنده. تشویق به استفاده از نوک انگشتان برای درک فاصله و موقعیت وسایل روی میز.

□ **پوشیدن لباس:** سازماندهی لباس‌ها در کمد به صورت دسته‌بندی شده و کمک به انتخاب آن‌ها. انتخاب لباس‌هایی با بافت‌ها و دکمه‌های متفاوت برای تشخیص آسان‌تر. ممکن است نیاز به کمک در دکمه کردن یا بستن بند کفش باشد.

□ **استحمام و نظافت شخصی:** اطمینان از وجود میله‌های دستگیره و کفیوش ضدلغزش در حمام. قرار دادن وسایل بهداشتی (شامپو، صابون) همیشه در مکان ثابت. کمک در تنظیم دمای آب. احترام کامل به حریم خصوصی فرد.

□ **تحرك و جابجایی در منزل:** همراهی کردن سالمند و آموزش مسیرییی در منزل با شمارش قدم‌ها و شناسایی علائم لمسی (مثلاً موکت راهرو، فرش اتاق خواب). در نهایت، تشویق او به حرکت مستقل در محیط امن و آشنا.

۳. ارتباط موثر و حفظ سلامت روان:

➤ **همیشه خود را معرفی کنید:** حتی اگر مراقب ثابت هستید، حین ورود به اتاق بگویید "سلام آقای/خانم ...، من ... هستم".

➤ **مستقیم و واضح صحبت کنید:** نیازی به بلند کردن غیرعادی صدا نیست. با خود فرد صحبت کنید، نه با اطرافیانش. از اشاره‌های بصری (اینطوری) استفاده نکنید.

➤ **احساسات را پاسخ دهید:** گوش دادن فعال به ناامیدی‌ها، ترس‌ها و احساسات تنهایی فرد و بیان درک خود (حتماً سخت هست که نتونی روزنامه بخونی، من می‌تونم برات بخونمش).

➤ **جلوگیری از انزوا:** تشویق به مشارکت در گفت‌وگوهای خانوادگی، گوش دادن به رادیو، کتاب‌های صوتی، یا استفاده از نرم‌افزارهای خوانش صفحه برای تعامل با تکنولوژی. ترغیب به حضور در گروه‌های اجتماعی یا گروه‌های حمایتی نابینایان.

۴. کمک به راه رفتن (راهنمایی):

▪ **اجازه دهید سالمند بازوی شما را بگیرد:** شما یک قدم جلوتر و کمی به سمت کنار حرکت کنید. او با گرفتن بازوی شما از بالای آرنج، حرکات بدن شما را دنبال خواهد کرد.

▪ **توضیح دقیق محیط:** پیش از رسیدن به موانع، پله‌ها یا تغییرات مسیر، به طور شفاهی اطلاع دهید ("چند قدم دیگه به پله‌ها می‌رسیم، پله اول پایین هست"). هنگام رسیدن به پله، مکث کنید و بگویید "بالا" یا "پایین".

▪ **هرگز او را هل ندهید یا نکشید.**

۵. نقش مراقب:

مراقب باید علاوه بر کمک‌های فیزیکی، یک حامی عاطفی، یک مربی صبور و یک دوست باشد. آموزش مهارت‌های جدید (مانند استفاده از تلفن ویژه)، تشویق به انجام کارهایی که هنوز توانایی دارد و مهم‌تر از همه، توانمندسازی سالمند برای زندگی باکیفیت، از اصلی‌ترین وظایف مراقب است. مراقب باید از فرسودگی شغلی خود نیز جلوگیری کند و از شبکه‌های حمایتی کمک بگیرد.

نتیجه‌گیری:

از دست دادن بینایی در سالمندی اگرچه چالشی بزرگ است، اما به معنای پایان زندگی مستقل و باکیفیت نیست. با ایجاد محیطی ایمن شده، ارائه مراقبتی همه‌جانبه و محترمانه و استفاده از خدمات توانبخشی بینایی، می‌توان به سالمند کمک کرد تا نه تنها با شرایط جدید کنار بیاید، بلکه بتواند شادی و ارتباط خود با جهان اطراف را حفظ کند. حضور یک مراقب آگاه، آموزش‌دیده و پرحوصله، کلید اصلی گذراندن این دوره با حداقل وابستگی و حداکثر عزت نفس است.

منابع:

• کلیات چشم پزشکی، ترجمه دکتر بهرام قاضی جهانی، دکتر حمید موبد، مرکز انتشارات

• چشم و گوش، مولف جانیک ال هینکل، ترجمه دکتر زینت محبی، ناشر مرکز انتشارات اندیشه رفیع

• پرستاری سالمندی ترجمه سیامک قاسمی، ویدا قدرتی، اسماعیل فلاح مهر آبادی، فرشته رضایی

• تظاهرات چشمی، بیماریها مولف حمید نوروزی، ناشر انتشارات جهاد دانشگاهی

خودمراقبتی و سلامت زنان در میانسنسالی

فاطمه رزمی / سوپروایزر آموزشی آسایشگاه

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

دوران میانسنسالی، به ویژه در زنان، همراه با تغییرات فیزیولوژیکی مهمی از جمله پیش‌یائسگی و یائسگی است. این دوره، که معمولاً از حدود ۴۰ سالگی آغاز می‌شود، نه تنها چالش‌های جسمی و هورمونی به همراه دارد، بلکه فرصتی برای بازنگری در سبک زندگی و تقویت سلامت آینده است. خودمراقبتی آگاهانه در این سال‌ها می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن، مدیریت علائم یائسگی و حفظ کیفیت زندگی کمک کند. این مقاله با تمرکز بر سلامت زنان در میانسنسالی، به بررسی تغییرات، راهکارهای خودمراقبتی و نقش نظام مراقبتی می‌پردازد.

تغییرات شایع در میانسنسالی زنان و تغییرات هورمونی و یائسگی

پیش‌یائسگی (پری‌منوپوز): کاهش تدریجی تولید استروژن و پروژسترون، منجر به علائمی مانند بی‌نظمی قاعدگی، گرگرفتگی، تعریق شبانه و تغییرات خلقی می‌شود.

یائسگی: توقف کامل قاعدگی به مدت ۱۲ ماه متوالی، معمولاً در سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی.

علائم طولانی‌مدت: خشکی واژن، کاهش تراکم استخوان، تغییر در پروفایل چربی خون و افزایش خطر بیماری‌های قلبی.

تغییرات متابولیک و جسمی

- کاهش توده عضلانی و افزایش تجمع چربی، به ویژه در ناحیه شکمی.
- کندی متابولیسم پایه و نیاز به تنظیم مجدد کالری دریافتی.
- افزایش خطر پوکی استخوان، دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا.

تغییرات روانی-اجتماعی

- تغییر نقش‌های خانوادگی و اجتماعی (خروج فرزندان از خانه، مراقبت از والدین سالمند).
- فرصت برای بازتعریف هویت و اهداف شخصی.
- افزایش احتمال تجربه استرس، اضطراب یا افسردگی.

اصول خودمراقبتی در میانسنسالی

۱. تغذیه هدفمند

نآمین کلسیم و ویتامین D: مصرف روزانه لبنیات کم‌چرب، ماهی، سبزیجات برگ‌دار و قرارگیری متعادل در معرض آفتاب.

افزایش مصرف فیبر: برای بهبود گوارش و کنترل وزن.

کاهش مصرف نمک، شکر و چربی‌های اشباع: برای پیشگیری از فشار خون و بیماری‌های قلبی.

استفاده از فیتواستروژن‌های طبیعی: مانند سویا، بذر کتان و حبوبات.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: از طریق میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ.

۲. فعالیت بدنی منظم

ورزش هوازی: حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته (مانند پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری).

تمرینات قدرتی: دو بار در هفته برای حفظ توده عضلانی و استحکام استخوان.

تمرینات تعادل و انعطاف‌پذیری: مانند تای چی یا یوگا برای جلوگیری از زمین خوردن.

۳. سلامت روان و مدیریت استرس

- تمرین ذهن آگاهی و مدیتیشن.
- حفظ ارتباطات اجتماعی و مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه.
- مشاوره روانشناسی در صورت لزوم.
- اختصاص زمان برای علاقمندی‌های شخصی.

۴. پیگیری و غربالگری سلامت

- معاینات دوره‌ای: فشار خون، قند خون، چربی خون.
- ماموگرافی: هر ۱-۲ سال پس از ۴۰ سالگی.
- تراکم‌استخوان: برای زنان بالای ۵۰ سال یا دارای عوامل خطر.
- کولونوسکوپی: طبق توصیه پزشک.
- معاینه لگن و پاپ اسمیر: طبق برنامه منظم.

مدیریت علائم یائسگی با رویکرد خودمراقبتی

گر گرفتگی و تعریق شبانه

- پوشیدن لباس‌های نخی و لایه‌ای.
- کاهش مصرف کافئین، غذاهای تند و الکل.
- استفاده از تکنیک‌های تنفس عمیق و مدیریت استرس.

خشکی واژن و سلامت جنسی

- استفاده از مرطوب‌کننده‌ها و روان‌کننده‌های واژینال.
- فعال‌نگه‌داشتن رابطه جنسی برای بهبود جریان خون.
- مشاوره با پزشک درباره درمان‌های موضعی استروژن در صورت نیاز.

اختلالات خواب

- ایجاد برنامه خواب منظم.
- خنک‌نگه‌داشتن اتاق خواب.
- پرهیز از استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب.

پیگیری از بیماری‌های مزمن در میانسالی

پوکی استخوان

- مصرف کافی کلسیم و ویتامین D.
- ورزش تحمل‌وزن.
- پرهیز از سیگار و الکل.

بیماری‌های قلبی-عروقی

- تغذیه سالم، ورزش منظم و کنترل وزن.
- مدیریت استرس و ترک سیگار.
- کنترل فشار خون، قند و چربی خون.

دیابت نوع ۲

- حفظ وزن سالم.
- افزایش فعالیت بدنی.
- مصرف فیبر و کاهش قندهای ساده.

نقش نظام سلامت و مراقبان

- پرستاران و ماماها: ارائه آموزش، مشاوره و پایش منظم.
- پزشکان: تجویز درمان‌های دارویی در صورت نیاز مانند (HRT) با کمترین دوز و کوتاه‌ترین زمان.
- گروه‌های حمایتی: ایجاد شبکه‌های اجتماعی-سلامتی برای تبادل تجربه.

نتیجه‌گیری

- میانسالی دوره‌ای کلیدی برای سرمایه‌گذاری بر سلامت آینده زنان است. با خودمراقبتی فعال، زنان می‌توانند نه تنها علائم یائسگی را مدیریت کنند، بلکه از بیماری‌های مزمن پیشگیری کرده و کیفیت زندگی خود را ارتقا بخشند.
- رویکرد ترکیبی شامل تغذیه آگاهانه، ورزش منظم، مراقبت از سلامت روان و پیگیری پزشکی، همراه با حمایت نظام سلامت، می‌تواند این دوره را به فرصتی برای رشد و سلامت پایدار تبدیل کند.

منابع

- Word Health Organization. (2022). Women's health in midlife. WHO Guidelines.
- The North American Menopause Society. (2023). Menopause Practice: A Clinical Guide.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2021). *Well-Woman Visit: 40–64 Years*. ACOG Committee Opinion.
- National Institute on Aging. (2023). Health and Aging: Women's Health After 50.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2022). Midlife Health for Women.
- Mayo Clinic. (2023). Healthy aging: Women's health in midlife.

اضطراب اجتماعی در کودکان چیست؟

پایانه آجتی / کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

اختلالات اضطرابی از شایع ترین اختلالات روانشناختی هستند. نرخ شیوع اختلالات اضطرابی بین ۲۵ تا ۳۰ درصد در طول زندگی افراد است. احساس نگرانی از سوی کودکان و نوجوانان در مورد اینکه دیگران در موردشان چه فکری می کنند، معمول است. در برخی از کودکان این احساس اضطراب به اندازه ای شدید است که مانع انجام کارهای ضروری می شود و می توان آن را اختلال اضطراب اجتماعی نامید.

اختلال اضطراب اجتماعی در کودکان (فوبی اجتماعی) صرفاً ترس از دوستی یا تعامل با دوستان نیست. اختلال اضطراب اجتماعی در کودکان با ترس شدید از موقعیت های اجتماعی تشخیص داده می شود. موقعیت هایی که در آن، کودک ممکن است توسط دیگران مورد قضاوت یا بررسی دقیق قرار گیرد. اضطراب اجتماعی در کودکان با احساسات شدید اضطراب در موقعیت های مختلف از جمله صحبت کردن در مقابل دیگران، خواندن یا صدای بلند، ترس از ارزیابی توسط دیگران، ترس از توهین به دیگران، ترس از خجالت و ترس از مکالمه با افراد نا آشنا تجربه می شود. کودکان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی در بسیاری از موقعیت های اجتماعی (مدرسه، تیم ها، قرارهای بازی، کلاس های غنی سازی و حتی دیدارهای خانوادگی) مضطرب هستند.

اختلال اضطراب اجتماعی در کودک می تواند باعث ناراحتی قابل توجهی شود و بر عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی، اعتماد به نفس و سایر زمینه های عملکرد تأثیر منفی می گذارد. این کودکان به احتمال زیاد به دلیل ترس از ارزیابی منفی توسط دیگران یا خجالت از انجام کارهایی مانند ورزش یا سایر فعالیت های گروهی با همسالان خود اجتناب می کنند. اختلال اضطراب اجتماعی فراتر از خجالت و کمروزی می باشد. این اختلال ترس شدیدی است که مانع ایجاد دوستی و لذت بردن از همراهی دیگران می باشد. اضطراب اجتماعی یک نوع از اختلالات اضطرابی است و هنگامی ایجاد می شود که از فرد خواسته می شود در یک موقعیت اجتماعی شرکت کند

کودکان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی معمولاً:

- خجالتی یا گوشه گیر هستند
- در دوستی با دیگر کودکان یا عضویت در گروه ها مشکل دارند
- تعداد محدودی دوست دارند

از موقعیت های اجتماعی که ممکن است مرکز توجه باشند یا از دیگران متمایز شوند اجتناب می کنند - به عنوان مثال، صحبت کردن با تلفن و یا پرسش و پاسخ در کلاس درس اضطراب اجتماعی می تواند نشانه های جسمی نیز از جمله تهوع، معده درد، سرخ شدن و لرزش داشته باشد. اضطراب اجتماعی در کودکان، به دلیل این که این کودکان اغلب در پیش دبستانی یا مدرسه ساکت و مطیع هستند، به راحتی قابل شناسایی نیست و ممکن است درباره ترس یا نگرانی خود هیچ صحبتی نکنند.

اضطراب اجتماعی در کودکان در چه سنی رخ می دهد؟

اضطراب اجتماعی در کودکان بین سنین ۸ تا ۱۵ سالگی شروع می شود. در ابتدا کودکان به خوبی می توانند احساساتشان را پنهان کنند و والدین و معلمان متوجه وجود مشکل نمی شوند. این موضوع به این دلیل است که کودکان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی اغلب فکر می کنند که دیگران متوجه اضطرابشان هستند و این مسئله ای است که آنها را نگران می کند و موجب خجالتشان می شود. وقتی به شدت مضطرب هستند، ممکن است احساساتشان را پنهان کنند و عصبانی یا پرخاشگر به نظر برسند.

اختلال اضطراب اجتماعی در کودکان منجر به اجتناب از موقعیت های اجتماعی می شود. این اجتناب می تواند در کوتاه مدت باعث احساس آرامش شود اما پنهان کردن احساس اضطراب در طولانی مدت آن را بدتر می کند و به یک عادت تبدیل شود.

در واقع، اضطراب اجتماعی نگرانی یا ترس از موقعیت هایی است که شامل تعامل با افراد دیگر می شود. به عنوان مثال، کودکان مبتلا به اضطراب اجتماعی نگران این هستند که در موقعیت های اجتماعی چه اتفاقی خواهد افتاد. آنها اغلب از اینکه دیگران در مورد آنها چه فکری می کنند می ترسند. همچنین ممکن است از خجالت کشیدن، جدا شدن از والدین یا مراقبان یا گرفتار شدن در دردرس واهمه داشته باشند.

تمرکز بر علائم اضطراب در کودکان

اضطراب اجتماعی می‌تواند نشانه‌های فیزیکی نیز داشته باشد، از جمله حالت تهوع، معده درد، سرخ شدن و لرزش دست و پا. نشانه‌های اضطراب اجتماعی به راحتی می‌توانند نادیده گرفته شوند. کودکانی که دارای اضطراب اجتماعی هستند؛ اغلب در پیش‌دبستانی یا مدرسه ساکت و مطیع هستند. آنها ممکن است در مورد ترس‌ها یا نگرانی‌های خود صحبت نکنند. اضطراب اجتماعی به طور معمول در بین کودکان بزرگتر و نوجوانان شایع‌تر است.

تفاوت اضطراب اجتماعی با خجالتی بودن

کمرویی به خودی خود مشکلی ندارد بسیاری از کودکان خجالتی دوستی رضایت بخش و طولانی مدت با دیگران و زندگی شاد و کامل دارند. کمرویی تنها زمانی مشکل است که کودک نتواند در فعالیت‌های روزمره مانند بحث‌های کلاسی و گردهمایی‌های لذت بخش مانند مهمانی‌ها شرکت کند یا دوستی‌های پایدار ایجاد کند. در واقع این ترس از حضور در موقعیت‌های اجتماعی نیست و اضطراب اجتماعی فقط به موقعیت‌هایی مانند مهمانی‌ها و کلاس درس محدود نمی‌شود، بلکه ترس از ارزیابی اطرافیان می‌تواند منجر به احساس وحشت شود. تفاوت کودک خجالتی با کودکی که اضطراب اجتماعی دارد در این است که کودک خجالتی بعد از گذشت مدت زمانی از آشنایی با آدم‌ها گرم می‌گیرد اما کودکی که اضطراب اجتماعی دارد خیر. در نهایت صفت خجالتی بودن کودک را از بعضی فعالیت‌های اجتماعی باز می‌دارد اما به طور کلی مانع دوری کردن از انجام آنها نمی‌شود و عملکرد تحصیلی و اجتماعی را مختل نمی‌کند.

تشخیص اضطراب اجتماعی

کودکان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی چنان اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنند که یا از موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کنند یا اگر در آن موقعیت قرار بگیرند احساس ناراحتی خواهند کرد. یکی از نشانه‌هایی که باید به آن توجه کنیم این است که احساس ناراحتی و اضطراب در کودک باید زمانی که در اطراف همسالانشان و نه فقط بزرگسالان هستند، ظاهر می‌شود. همچنین این علائم باید حداقل شش ماه به طول بی‌انجامد.

کمک به کودکان مبتلا به اضطراب اجتماعی

هنگامی که احساسات کودک را درک کرد، می‌توان به بهترین وجه از او حمایت کرد. یک راه خوب برای انجام این کار این است که به علائم اضطراب کودک و موقعیت‌های بروز آن توجه کرد. حتی می‌توان این علائم و موقعیت‌ها را ثبت کرد تا به یک الگوی مشخص در رابطه با ترس آنها پی برد. بهترین اولین قدم برای کمک به کودک در کنار آمدن با اختلال اضطراب اجتماعی، تعیین کردن آن است کودکان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی می‌دانند که در موقعیت‌های اجتماعی احساس ترس و اضطراب می‌کنند، اما همیشه نمی‌دانند چرا. کمک به آنها برای اتصال نقاط بین پاسخ‌های احساسی، علائم جسمی و عوامل محرک اولین قدم مهم در جهت یادگیری سازگاری است.

آموزش روش‌های آرمیدگی

کودکان باید انواع راهبردها را یاد بگیرند تا هنگام احساس اضطراب و فشار زیاد از آنها استفاده کنند. استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگار هنگام مواجه شدن با علائم جسمی شدید اضطراب تقریباً غیر ممکن است، بنابراین اولین قدم فروکش کردن پاسخ اضطرابی است. تنفس عمیق بهترین راه برای آرام کردن ضربان سریع قلب، تنفس سطحی و احساس سرگیجه است. تصویر سازی هدایت شده یا تخیل فعال: تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده یک روش مدیریت اضطراب است که در آن، شما از تخیل خود استفاده می‌کنید تا فردی، مکانی یا زمانی را تصور کنید که باعث احساس آرامش، رهایی و شادی در شما می‌شود. کودک می‌تواند در حین تنفس عمیق، ماجراجویی آرامش بخشی را در ذهن خود داشته باشد. یک داستان سریع با صدای کم و یکنواختی توانده کودک کمک کند تا متمرکز شود. آرمیدگی پیش‌رونده عضلانی: کودکان مضطرب، در زمان احساس اضطراب ماهیچه‌های خود را سفت می‌کنند. کودک باید ماهیچه‌های خود را شل کرده و رها کردن تنش را با دست‌ها و بازو‌ها آغاز کند. دست خود را مشت کرده و آن را به مدت پنج ثانیه محکم نگه دارد، سپس به آرامی رها کند و سپس به بازوها، گردن و شانه‌ها و پا و پاها پردازد.

آموزش بازنگری شناختی

کودکان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی اغلب تحت تأثیر باورهای منفی قرار می‌گیرند که افکار مضطرب آنها را تقویت می‌کند. اعتقادات آنها در دسته‌های زیر قرار می‌گیرند:

- تصور بدترین سناریو ممکن
- اعتقاد به اینکه دیگران آنها را از دریچه منفی می‌بینند

- واکنش بیش از حد
- شخصی سازی

کودک باید یاد بگیرد افکار منفی را بشناسد و آنها را با افکار مثبت جایگزین کند

آموزش مهارت حل مسئله در اضطراب اجتماعی کودکان

کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی در اجتناب کردن استاد می‌شوند. آنها تمام تلاش خود را انجام می‌دهند تا از قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که بیشترین اضطراب را ایجاد می‌کنند اجتناب کنند. در واقع اجتناب می‌تواند اضطراب اجتماعی را با گذشت زمان بدتر کند. با پرورش مهارت حل مسئله، کودک باید بیاموزد که با احساس ترس و اضطراب کنار بیاید. کودک می‌تواند محرک‌های خود را بشناسد و از حل مسئله برای از بین بردن این محرک‌ها استفاده کند.

مهارت‌های دوستی

می‌توان به کودک در تمرین مهارت‌های دوست‌یابی کمک کرد داین مهارت‌ها را با استفاده از بازی نقش و مدل سازی تمرین کند تا در کنار همسالان خود آرامش را تجربه کند.

درمان شناختی رفتاری

به کودکان کمک می‌کند تا راه‌هایی را برای برنامه‌ریزی مجدد افکار و اعمال خود بیاموزند تا بتوانند احساسات خود را کنترل کنند.

خانواده درمانی

خانواده درمانی رویکردی است که کل اعضای خانواده را در بر می‌گیرد و بر این تمرکز دارد که چگونه حمایت‌های خانوادگی ممکن است به اضطراب اجتماعی کودک کمک کند. این تضمین می‌کند که همه اعضای خانواده با تأکید بر درک تأثیر والدین بر فرزندان، حق اظهار نظر برابر دارند.

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی

به کودکان کمک می‌کند تا احساس راحتی و کنترل بیشتری داشته باشند، زیرا به آنها آموزش داده می‌شود که یک قدم از موقعیت خود به طور ذهنی عقب بروند.

بازی درمانی

بازی درمانی به کودکان این توانایی را می‌دهد که از طریق بازی بر روی احساسات سخت کار کنند و در نتیجه این احساسات را با تجربیات مثبت مرتبط کنند.

گروه درمانی

گروه درمانی راهی عالی برای کودکان برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی و تمرین برقراری ارتباط با کودکان دیگر است

داروها

ممکن است برای برخی از کودکان توصیه شود، و SAD داروهای

داروهای SSRi . ها رایج ترین نوع تجویز شده برای درمان اضطراب اجتماعی هستند

منابع:

- جوادی، هادی. (۱۳۹۸) تأثیر درمان شناختی-رفتاری بر کاهش اضطراب اجتماعی در کودکان دچار اختلالات یادگیری. ۴۱۰، (۳) ۷۰-۵۲.
- صالحی، ناهید، نوری، رضیه (۱۳۹۵) بررسی اثربخشی آموزش مهارت اجتماعی بر اضطراب اجتماعی کودکان با نیازهای ویژه. فصل نامه روانشناسی مدرسه، ۵، (۱) ۸-۱۰۲

دیابت بارداری و ارتباط آن با اختلالات عصبی-رشدی در کودکان

شقایق بناء / دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

دیابت بارداری، به عنوان یکی از شایع ترین مشکلات دوران بارداری، نه تنها سلامت مادر را تحت تأثیر قرار می دهد بلکه پیامدهای مهمی نیز برای سلامت آینده کودک دارد. مطالعات اخیر نشان می دهند که این اختلال متابولیکی می تواند با افزایش خطر ابتلا به اختلالات عصبی-رشدی در کودکان، از جمله اتیسم، نقص توجه و بیش فعالی، ناتوانی ذهنی و مشکلات یادگیری مرتبط باشد. این مقاله با بهره گیری از داده های پژوهش های معتبر بین المللی و تحلیل های گسترده مرور سیستماتیک، به بررسی دقیق این ارتباط می پردازد و در نهایت بر اهمیت پیشگیری و مدیریت به موقع دیابت بارداری تأکید می کند.

دیابت بارداری: تعریفی جامع

دیابت بارداری نوعی اختلال متابولیک است که به طور خاص در دوران بارداری ایجاد می شود و معمولاً پس از زایمان برطرف می گردد. این نوع دیابت زمانی رخ می دهد که بدن مادر قادر به تولید انسولین کافی برای پاسخ به نیازهای افزایشی دوران بارداری نباشد، یا سلول های بدن به انسولین مقاوم شوند. در نتیجه، سطح گلوکز خون افزایش می یابد و شرایطی برای هیپرگلیسمی ایجاد می شود. شیوع دیابت بارداری بسته به جمعیت و روش های غربالگری متفاوت است، اما به طور کلی در حدود ۵ تا ۱۰ درصد از بارداری ها مشاهده می شود.

عوامل خطر دیابت بارداری شامل سن بالای مادر، سابقه خانوادگی دیابت نوع ۲، چاقی، سندرم تخمدان پلی کیستیک، بارداری های قبلی با دیابت بارداری، و سابقه زایمان نوزادان با وزن بالا هستند. تشخیص این اختلال اغلب از طریق آزمایش تحمل گلوکز خوراکی (OGTT) در سه ماهه دوم بارداری انجام می شود. اگرچه دیابت بارداری معمولاً پس از زایمان از بین می رود، اما مادران مبتلا در معرض خطر بالای ابتلا به دیابت نوع ۲ در سال های آینده قرار دارند، و فرزندان آنان نیز ممکن است در آینده دچار مشکلات متابولیکی و عصبی شوند.

ارتباط دیابت بارداری با اختلالات عصبی-رشدی در کودکان

شواهد از مطالعات مرور سیستماتیک

تحلیل داده های حاصل از ۲۰۲ مطالعه گذشته نگر و مقطعی که بیش از ۵۶ میلیون مادر و کودک را شامل می شد، نشان داد که فرزندان مادران مبتلا به دیابت بارداری ۲۸ درصد بیشتر احتمال داشت به یکی از اختلالات عصبی-رشدی مبتلا شوند. این شامل افزایش ۲۵ درصدی خطر اتیسم، ۳۰ درصدی اختلال نقص توجه و بیش فعالی، و ۳۲ درصدی ناتوانی ذهنی بود. همچنین، خطر مشکلات ارتباطی، حرکتی و یادگیری نیز به ترتیب ۲۰، ۱۷ و ۱۶ درصد افزایش یافته بود.

نتایج مطالعات گذشته نگر

مطالعه ای در JAMA در سال ۲۰۱۵ نیز نشان داد که دیابت نوع ۱ یا ۲ در دوران پیش از بارداری، حتی خطر بالاتری برای بروز اتیسم در کودک به همراه دارد. در این مطالعه، ارتباط ۳۹ درصدی میان دیابت قبل از بارداری و ابتلای کودک به یکی از اختلالات عصبی-رشدی گزارش شد.

مکانیسم های احتمالی تأثیر دیابت بارداری بر رشد عصبی کودک

هیپرگلیسمی مادری:

افزایش مزمن گلوکز در خون مادر می تواند از جفت عبور کرده و باعث اختلال در رشد مغز جنین شود. هیپرگلیسمی منجر به تولید بیش از حد انسولین جنینی می شود که با تغییر در ساختار مغز و مسیرهای عصبی مرتبط است.

کار داوطلبانه؛ پلی به سوی سلامت جسمی، روانی و اجتماعی

دکتر حسین نحوی نژاد / متخصص طب حوزه سالمندی

کار داوطلبانه سال‌هاست که به‌عنوان یکی از پایه‌های زندگی اجتماعی سالم شناخته می‌شود، اما پرسش مهم این است که این فعالیت تا چه حد می‌تواند بر سلامت روانی، جسمی و اجتماعی خود داوطلبان اثر بگذارد. پژوهش «Cunha و همکاران» منتشرشده در سال ۲۰۲۳ در مجله Voluntas، با مرور جامع و فراگیر بر ۲۸ مطالعه سیستماتیک، تلاش کرده پاسخی دقیق و مبتنی بر شواهد به این پرسش بدهد. یافته‌های این بررسی گسترده نشان می‌دهد که داوطلبی، اگر در شرایط درست و با حمایت کافی انجام شود، یکی از مؤثرترین راه‌ها برای ارتقای کیفیت زندگی و سلامت عمومی است.

این پژوهش نشان می‌دهد داوطلبی تأثیر قابل توجهی بر سلامت روانی دارد. بسیاری از داوطلبان در مطالعات مرور شده از کاهش افسردگی، اضطراب و احساسات منفی و افزایش احساس معنا، عزت‌نفس، رضایت از زندگی و امید خبر داده‌اند. مشارکت در فعالیت‌های مفید برای دیگران، احساس ارزشمندی و مفید بودن اجتماعی را تقویت می‌کند؛ احساسی که خود به بهبود سلامت روان کمک می‌کند. البته نویسندگان تأکید می‌کنند این تأثیرات زمانی بیشتر نمایان می‌شود که داوطلب احساس کند کار او واقعاً اهمیت دارد و سازمان میزبان از فعالیت او قدردانی می‌کند.

از نظر سلامت جسمی نیز نتایج قابل توجه است. داوطلبی با تحرک بیشتر، استقلال عملکردی بالاتر، گزارش بهتر از وضعیت سلامت و حتی کاهش نرخ مرگ‌ومیر در برخی مطالعات مرتبط بوده است. این یافته‌ها به‌خصوص در مورد افراد مسن قوی‌تر بوده و نشان می‌دهد مشارکت اجتماعی فعال می‌تواند عاملی مهم در سالمندی سالم باشد. تماس مستمر با دیگران، بیرون‌رفتن از خانه، انجام فعالیت‌های سبک و ارتباطات انسانی همگی از مسیرهای اثرگذاری بر سلامت جسمی معرفی شده‌اند.

این فعالیت‌ها همچنین سلامت اجتماعی را تقویت می‌کند. داوطلبان معمولاً شبکه‌ای گسترده‌تر و قوی‌تر از روابط انسانی ایجاد می‌کنند و حس تعلق اجتماعی بیشتری تجربه می‌کنند. این روابط جدید، نوعی سرمایه اجتماعی به وجود می‌آورد که خود اثرات مستقیمی بر سلامت روان و جسم دارد. پژوهش نشان می‌دهد داوطلبان اغلب در جمع احساس امنیت، معنا و همراهی بیشتری می‌کنند و این احساسات در بلندمدت کیفیت زندگی آنها را افزایش می‌دهد.

با این حال، نویسندگان به نکات احتیاطی مهمی نیز اشاره می‌کنند. تأثیر مثبت داوطلبی زمانی به شکل کامل ظاهر می‌شود که فعالیت‌ها با توانایی، زمان و علاقه فرد متناسب باشد. داوطلبی بیش‌از حد یا نقش‌هایی که حمایت کافی ندارند، می‌توانند به فرسودگی، فشار روانی و حتی اثرات معکوس منجر شوند. همچنین بسیاری از مطالعات روی سالمندان انجام شده و پژوهش‌های بیشتری برای گروه‌های جوان‌تر لازم است.

نتیجه اینکه کار داوطلبانه باید نه صرفاً یک فعالیت خیریه، بلکه یک «مداخله سلامت عمومی» تلقی شود. هرچند داوطلبی در خدمت جامعه است، اما جامعه نیز در قبال داوطلبان مسئول است: سازمان‌ها باید ساختارهای حمایتی، آموزش، قدردانی و نقش‌های معنادار فراهم کنند تا داوطلبان بتوانند از فواید اجتماعی و سلامت این فعالیت بهره‌مند شوند.

این مرور جامع نشان می‌دهد که داوطلبی، اگر با ساختاری درست و هدفمند انجام شود، می‌تواند یکی از پایدارترین و مؤثرترین روش‌ها برای تقویت سلامت فردی و اجتماعی باشد، راهی که هم به رشد انسان کمک می‌کند و هم به ساختن جامعه‌ای همدل‌تر، مشارکت‌جو تر و سالم‌تر.

منبع:

-springer

-Sandrine Cunha, Suzanne Mavoa, Lisa Gibbs



تأثیر رفتارهای حرفه‌ای کارکنان بر سلامت روان و کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت

لیلا حسینی منش / کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

مراکز مراقبتی که با افراد دارای معلولیت فعالیت می‌کنند، محیط‌هایی پیچیده و حساس هستند که تجربه روزانه مددجویان تنها به تجهیزات فیزیکی یا برنامه‌های درمانی محدود نمی‌شود. رفتار روزمره کارکنان شامل: پرستاران، مراقبین و کارکنان خدمات—کاهش اعتماد، افزایش اضطراب، افت همکاری و بروز رفتار ربه‌طور مستقیم بر آرامش، اعتماد، همکاری و انگیزه مددجویان اثر می‌گذارد. هر تماس، نگاه، لحن یا کوچک‌ترین رفتار روزمره می‌تواند حس امنیت یا اضطراب را در افراد دارای معلولیت تقویت یا کاهش دهد.

افراد دارای معلولیت، به ویژه کسانی که محدودیت‌های حرکتی، شناختی یا ارتباطی دارند، نسبت به نشانه‌های رفتاری و هیجانی اطراف حساسیت بالایی دارند. وابستگی آنان به کارکنان برای انجام امور روزمره، جابه‌جایی، برقراری ارتباط و تصمیم‌گیری باعث می‌شود رفتار کوچک یا حتی تغییر ناگهانی در روال، اثر قابل توجهی بر روان آنان داشته باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که رفتارهایی مانند عجله در انجام کار، پاسخ کوتاه یا بی‌توجه، تغییر ناگهانی برنامه، یا لحن خسته و شتاب‌زده می‌تواند موجب ای‌چالش‌برانگیز شود.

ثبات رفتاری و پیش‌بینی‌پذیری

یکی از عوامل کلیدی در تجربه روزانه مددجویان، ثبات رفتاری کارکنان است. محیط پیش‌بینی‌پذیر، زمان‌بندی منظم و برخوردهای انسانی و احترام‌آمیز باعث می‌شود افراد دارای معلولیت احساس امنیت روانی و اعتماد بیشتری داشته باشند. بالعکس، بی‌ثباتی، عجله، تغییر مکرر برنامه و رفتارهای غیرهمه‌نگ می‌تواند موجب سردرگمی، کاهش انگیزه، افت خلق و اضطراب مداوم شود. حتی رفتارهایی که از نظر کارکنان کوچک و عادی به نظر می‌رسند، ممکن است برای مددجویان پیامدهای روانی مهمی داشته باشد.

تأثیرات روانی رفتار کارکنان

رفتار کارکنان تأثیرات کوتاه‌مدت و بلندمدت بر روان مددجویان دارد. تعاملات مثبت و آرام، حس امنیت و اعتماد را تقویت می‌کند و توانایی فرد در مدیریت هیجان، برقراری ارتباط اجتماعی و مشارکت در برنامه‌های توان‌بخشی را افزایش می‌دهد. در مقابل، تعاملات شتاب‌زده، ناهماهنگ یا بدون توجه به نیازهای فردی می‌تواند اضطراب مزمن، کاهش انگیزه، افت خلق یا حتی افسردگی ایجاد کند. برای مثال، وقتی یک مددجو نیاز به کمک در جابه‌جایی دارد و پاسخ کارکنان دیر یا کوتاه است، ممکن است حس ناتوانی، ترس یا طردشدگی در وی شکل گیرد.

دشواری و فرسایش شغلی مراقبین

در کنار تأثیر رفتار کارکنان بر مددجویان، نباید فراموش کرد که کار در مراکز مراقبتی بسیار سخت و طاقت‌فرساست. کارکنان این مراکز اغلب با شرایط جسمی و هیجانی پیچیده، ساعت‌های طولانی کاری، فشارهای روانی و بار مسئولیت بالا مواجه هستند. این فشارها می‌تواند موجب خستگی، فرسایش شغلی و کاهش انرژی شود و گاهی بر رفتار و لحن کارکنان اثرگذار باشد. بنابراین، رفتار روزمره کارکنان نه تنها بازتابی از حرفه‌ای بودن آنان است، بلکه نتیجه تعامل بین توانایی‌های فردی، شرایط کاری و محیط سازمانی نیز هست. این واقعیت نشان می‌دهد که ایجاد محیطی آرام و منظم برای مددجویان، نیازمند تعادل بین حمایت از آنان و توجه به سلامت روان کارکنان است.

نقش رفتار کارکنان در توان‌بخشی اجتماعی

رفتار حرفه‌ای کارکنان به توانمندسازی اجتماعی مددجویان نیز کمک می‌کند. افراد دارای معلولیت در تعاملات گروهی و فعالیت‌های جمعی، رفتار کارکنان را الگوبرداری می‌کنند. محیطی که رفتار کارکنان در آن هماهنگ، صبورانه و احترام‌آمیز باشد، موجب افزایش مشارکت اجتماعی، اعتماد به محیط و تعامل مثبت میان مددجویان می‌شود. این اثرگذاری به‌ویژه در فعالیت‌های توان‌بخشی اجتماعی و مهارت‌های زندگی روزمره اهمیت دارد.

اثرات بلندمدت بر کیفیت زندگی

تجارب مکرر تعامل مثبت، لحن آرام و پاسخ‌دهی محترمانه، احساس امنیت و ارزشمندی را در مددجویان تقویت می‌کند و توانایی آنان در مدیریت هیجان، تعامل اجتماعی و مشارکت در فعالیت‌ها را ارتقا می‌دهد. در مقابل، رفتارهای ناهماهنگ و عجولانه، می‌تواند اثرات منفی بلندمدت بر خلق، انگیزه و روابط اجتماعی افراد داشته باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حتی رفتارهای روزمره کوچک کارکنان می‌تواند تأثیرات روانی قابل توجهی بر سلامت روان و کیفیت زندگی مددجویان داشته باشد.

محیط مراقبتی انسانی و هماهنگ

رفتار حرفه‌ای کارکنان باعث ایجاد محیطی انسانی، قابل پیش‌بینی و امن می‌شود. محیطی که در آن احترام متقابل، ثبات رفتاری و حضور ذهن کارکنان دیده شود، موجب کاهش فشار روانی، اضطراب و استرس مددجویان خواهد شد. افراد دارای معلولیت در چنین محیطی می‌توانند فعالیت‌های روزمره خود را با آرامش انجام دهند و تجربه کلی زندگی روزانه‌شان بهبود یابد. این آرامش روانی، پایه‌ای برای تقویت توانمندی‌های شخصی، استقلال نسبی و احساس ارزشمندی است.

تعامل رفتار حرفه‌ای و سیستم مراقبتی

رفتار کارکنان نه تنها بر تجربه روانی فرد تأثیر دارد، بلکه کیفیت کل سیستم مراقبتی را نیز شکل می‌دهد. محیطی که رفتار حرفه‌ای و پایدار در آن غالب باشد، باعث هماهنگی تیمی، کاهش تعارض و شکل‌گیری فرهنگ احترام متقابل می‌شود. این فاکتورها بازتاب مستقیم بر کیفیت زندگی مددجویان دارند. رفتار حرفه‌ای کارکنان ستون پنهان کیفیت مراقبت است و بدون آن، تجهیزات پیشرفته و برنامه‌های درمانی نمی‌توانند تجربه‌ای امن و آرام برای افراد دارای معلولیت فراهم کنند. همزمان، شناسایی دشواری‌ها و فرسایش شغلی کارکنان، بخشی ضروری از درک واقعی محیط مراقبتی است و نشان می‌دهد که حمایت از سلامت روان کارکنان و مراقبت از مددجویان، دو جنبه مکمل یک سیستم کارآمد هستند.

نتیجه‌گیری

رفتار کارکنان، یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان و کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت است. تجربه روزمره تعاملات مثبت، احترام‌آمیز و پایدار، احساس امنیت، اعتماد و انگیزه همکاری مددجویان را افزایش می‌دهد. در مقابل، رفتار ناهماهنگ و عجولانه می‌تواند پیامدهای روانی منفی ایجاد کند. همزمان، محیط‌های مراقبتی نشان می‌دهند که کار کارکنان بسیار سخت و پرچالش است و نیازمند حمایت سازمانی و مدیریت صحیح بار کاری است. بنابراین، شناخت و توجه به نقش رفتار حرفه‌ای کارکنان و شرایط دشوار شغلی آنان، بخش جدایی‌ناپذیر ارتقای کیفیت مراقبت و رفاه روانی افراد دارای معلولیت محسوب می‌شود.

منابع

- Schalock, R. L. (2010). Quality of life and disability services. Paul H. Brookes Publishing.
- Hastings, R. P. (2012). Staff behavior and its impact on individuals with intellectual disabilities. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 25(1), 3-12.
- McGill, P. (2017). Professional behavior support in care settings. Jessica Kingsley Publishers.
- Cummins, R. A. (2018). The importance of emotional stability in disability care. Disability & Rehabilitation, 40(5), 523-530.
- Thompson, J. R. (2019). Human interaction as a core element of disability support services. International Journal of Developmental Disabilities, 65(2), 89-99.

اثر بخشی توان بخشی شناختی بر وضعیت ذهنی و عملکرد حافظه در سالمندان

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

پدیده سالمندی نتیجه سیر طبیعی زمان است که منجر به تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی می شود. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سالمندی عبور از ۶۰ سالگی است. با افزایش امید به زندگی، نسبت افراد سالمند افزایش یافته و انتظار می رود این روند تا ۵۰ سال آینده ادامه یابد. پیش بینی شده که جمعیت سالمندان جهان از ۶۰۰ میلیون در سال ۲۰۰۰ میلادی به دو میلیارد نفر در سال ۲۰۵۰ میلادی برسد. ایران نیز با توجه به آهنگ پرشتاب کاهش باروری در دهه های اخیر و افزایش امید به زندگی، از این تغییر جمعیتی بی نصیب نبوده است. بنابراین در آینده ای نه چندان دور، با جامعه ای پیر و افزایش بیماری های مزمن و نیازهای بهداشتی و روانی مرتبط با سالمندی مواجه خواهیم بود. دمانس یکی از شایع ترین بیماری های عصب شناختی و از مهم ترین عوامل تهدید کننده سلامت سالمندان است.

دمانس عبارت است از تخریب پیش رونده کارکردهای شناختی که در زمینه ای از هشیاری کامل بروز می کند. تخریب قوای هوشی به صورت اشکال در حافظه، توجه، تفکر و فهم ظاهر می شود، اگرچه غالباً سایر کارکردهای روانی از جمله شخصیت، خلق، قضاوت و رفتار اجتماعی را نیز درگیر می کند. شایع ترین نوع دمانس که ۵۰ تا ۸۰ درصد کل سالمندان به آن دچار می شوند، دمانس ناشی از بیماری آلزایمر است. میزان شیوع این بیماری در مردان بالای ۶۵ سال ۶/۰ درصد و در زنان همین گروه سنی ۸/۰ درصد است. بیماران مبتلا به آلزایمر بیش از ۵۰ درصد تخت های آسایشگاه های سالمندان را به خود اختصاص داده اند. هر چند علت بیماری آلزایمر ناشناخته است، پیشرفت های مرتبط با فهم پایه مولکولی دو خصوصیت ثابت این بیماری، یعنی کلاف های نوروفیبریلی و پلاک های آمیلوئید را نشان داده اند. این دو ساختار و نیز کاهش سلول های عصبی در سراسر مغز این بیماران دیده می شود. اما در برخی ساختارها نظیر لب گیجگاهی میانی، قشر انتورینال، بادامه و هیپوکامپ که همگی ساختارهای دخیل در حافظه اند و همچنین در قشر گیجگاهی تحتانی، قشر آهیانه ای عقبی و قشر پیش پیشانی که در عملکردهای شناختی پیچیده دخالت دارند، شایع ترند. انتقال دهنده های عصبی که بیش از همه در فیزیوپاتولوژی بیماری آلزایمر دخیل شناخته شده اند، استیل کولین و نوراپی نفرین هستند که فعالیت هر دوی آنها در این بیماری کاهش می یابد. ثابت شده که بیماری آلزایمر با کروموزوم های یک، ۴ و ۲۱ ارتباط دارد.

برخی مطالعات نشان داده اند که سابقه خانوادگی این بیماری در ۴۰ درصد بیماران وجود دارد. به رغم افزایش آگاهی عمومی در زمینه مشکلات سالمندی، هنوز بسیاری از افراد کاهش پیش رونده حافظه و اختلال شناختی را بخشی از فرآیند پهنجار سالمندی تلقی کرده و آن را درمان ناپذیر می دانند. در حالی که امروزه به دلیل ارتقای دانش عصب روان شناختی و فناوری پزشکی می توان بین تغییرات پهنجار سالمندی و تغییرات ناشی از فرآیندهای آسیب زای مغزی افتراق قائل شد. برای مثال، پژوهشگران در مطالعه ای نشان دادند که در بیماری آلزایمر، بعضی قسمت های قشر مغزی که با تغییرات شناختی و رفتاری این بیماران ارتباط دارد، نازک می شود. نتایج تحقیقی دیگر نشان داد که در انجام تکالیف ساده، که از حافظه بطور خودکار استفاده می شود بین عملکرد سالمندان سالم و مبتلا به آلزایمر تفاوتی وجود ندارد، ولی عملکرد سالمندان مبتلا به آلزایمر در تکالیف شناختی دشوار در مقایسه با گروه سالم مختل است.

درمان های دارویی مرسوم که نورولوژیست ها برای درمان آلزایمر تجویز می کنند، به دلیل عوارض جانبی ناخوشایند داروها، بیماران و خانواده ها را واداشته تا برای درمان مشکلات شناختی ناشی از این بیماری به دنبال اقدامات جایگزین باشند. این امر موجب برجسته شدن جایگاه روان شناسان بالینی در حیطه درمان بیماری آلزایمر شده است. مطالعات آزمایشگاهی روان شناسان و نوروسایکولوژیست ها در این زمینه نشان داده که با برنامه های توان بخشی شناختی می توان نقایص شناختی آنها را کاهش داد و به ویژه حافظه آنها را بهبود بخشید. تشخیص آغاز افول توانایی های شناختی می تواند به اقدامات بموقع و جلوگیری از پیشرفت ناتوانی های شناختی منجر شده و بدین ترتیب مانع ورود بیمار به مراحل جبران ناپذیر بیماری شود. به همین دلیل، در کشورهای پیشستان در امر بهداشت مغز و شناخت، معاینه منظم توانایی های شناختی رویه ای معمول است و موسسات زیادی تأسیس شده اند که چنین خدماتی را در اختیار مراجعان قرار می دهند. در کشور ما نیز افراد زیادی به دلایل مختلف از اختلالات شناختی رنج می برند ولی هنوز مراجعه زود هنگام به متخصص جهت معاینه و کسب اطمینان از عملکرد شناختی رایج نشده است.

میزان آسیب های مغزی ناشی از سکته و تصادفات نیز در ایران زیاد است ولی متأسفانه این افراد عموماً پس از اقدامات و معالجات اولیه و ترک بیمارستان به حال خود رها می شوند و از خدمات شناختی ضروری پس از آسیب مغزی برخوردار نمی شوند.

شکایت عمده افراد در مراحل آغاز بیماری آلزایمر مربوط به عملکرد حافظه و فراموش کردن امور جاری زندگی، نام افراد و اشیاست، لذا از زمان کشف بیماری بر درمان مشکلات حافظه این بیماران تمرکز می شود، زیرا بسیاری از صاحب نظران حافظه را قلب کارکردهای شناختی می دانند و معتقدند با مختل شدن آن، دیگر کارکردهای شناختی نیز مختل شده و فرد از انجام فعالیت ها باز می ماند. توانبخشی شناختی شامل مجموعه برنامه هایی برای تمرین مغز است که منجر به ارتقای کارکردهای ذهنی و شناختی فرد و در نتیجه موفقیت های فردی در حوزه هایی نظیر تحصیل، شغل و روابط اجتماعی می شود. توان بخشی حافظه، که بخشی از توان بخشی شناختی است و توسعه راهبردهای شناختی و رفتاری را تسهیل می کند، شامل موارد زیر است:

۱. تلاش برای بازگرداندن عملکرد از دست رفته؛

۲. اصلاح و یا سازمان دهی محیط و در نتیجه نیاز کمتر به حافظه؛

۳. کمک به افراد برای یادگیری موثرتر؛ ۴. آموزش بیماران برای جبران مشکلات خود.

پژوهش های متعدد، در زمینه توان بخشی شناختی بیماران مبتلا به آلزایمر، نتایج مثبت این تکنیک ها را در بازتوانی شناختی این افراد نشان می دهند. توانبخشی حافظه بر آموزش بیماران بر دو روش عمده استوار است: ۱. کمک های درونی: مثل روش های یادیار، مرور ذهنی و تصویرسازی ذهنی ۲. روش های بیرونی کمکی حافظه: مثل استفاده از دفترچه یادداشت، گوشه های تلفن همراه، دستگاه های هشداردهنده، محیط مجازی و سایر دستگاه های کمکی مفید برای کاهش مشکلات برنامه ریزی و حافظه بیماران.

یافته های پژوهش ها نشان داده است که مداخلات و تمرین های توانبخشی شناختی به عنوان یک روش درمانی غیردارویی موجب بهبود عملکرد حافظه و وضعیت ذهنی سالمندان مبتلا به آلزایمر خفیف می شود. امروزه بسیاری از برنامه های مداخله ای شناختی به صورت رایانه ای طراحی و اجرا می شوند. یافته ها نشان داده است که توانمند سازی شناختی رایانه ای بر عملکردهای شناختی (حافظه ی فعال، توجه، توانایی دیداری/فضایی، توانایی زبانی، روانی و سلامت) تأثیرگذار است. هم چنین مداخله توانبخشی شناختی رایانه ای توانایی شناختی و تعدادی سالمندان را بسیار بهبود می بخشد. از طرفی تحقیقات انجام شده روی سالمندان حاکی از آن است که هر چه مفاهیم و نحوه اجرای تکالیف برای افراد آشنا تر باشد نتایج بهتر خواهد بود. در تمرین های شناختی بهتر است به جای آنکه آزمون های مصنوعی و آزمایشگاهی مورد استفاده قرار گیرد از تمرین های امکان پذیر در زندگی روزمره مثل جدول لغات یا اعداد (سودوکو) استفاده شود چون هم در دسترس و کم هزینه اند و هم فعالیتی لذت بخش برای فرد سالمند محسوب می شوند.

در پژوهش دیگری نشان داده شده است که خاطره پردازی گروهی موجب ارتقای وضعیت شناختی سالمندان می شود. تحقیقات جدید نشان می دهند که تمرین های ذهنی خاص بخش های خاصی از مغز را فعال کرده و فعالیت بیشتر مغز راه های عصبی را کارآمدتر می کند. پنج جنبه درمانی مهم توانبخشی شناختی را می توان در موارد زیر خلاصه کرد: ۱. تحریک متمرکز مغز به منظور آرایش مجدد شبکه های عصبی آسیب دیده ۲. آموزش راهبردهای مقابله ای جبرانی ۳. کسب بینش و آگاهی ۴. بهبود خودکارآمدی و احساس کنترل بیشتر. سازگاری عاطفی. بنابراین برنامه ها و تمرین های توان بخشی جهت باز توانی شناختی بنا به نوع ضایعه و وضعیت منحصر به فرد هر شخص می تواند یک تکلیف خاص یا ترکیبی از چند تمرین باشد.

علاوه بر بیماران مبتلا به آلزایمر، پژوهش های متعدد تأثیر مثبت توانبخشی شناختی بر بازتوانی شناختی بیماران دچار ضربه مغزی و مبتلا به سکتة مغزی را نشان می دهند. افراد تحت این روش مداخله تبعیت درمانی بیشتری دارند و در برنامه های درمانی با انگیزه تر عمل کرده و مشارکت بیشتری دارند. همچنین برای مفید بودن روش درمان، مداخلات باید بر اساس موقعیت خاص و توانایی فردی مددجویان طراحی شود. بر اساس راهنمای تشخیصی آماری اختلالات روانی، در بیماری آلزایمر شواهدی از افت قابل ملاحظه عملکرد شناختی در مقایسه با سطح عملکرد قبلی فرد در زمینه های توجه پیچیده، کارکرد اجرایی، زبان، حافظه و یادگیری، عملکرد ادراکی-حرکتی و شناخت اجتماعی مشاهده می شود. این اختلال شروع پنهان و پیشرفت تدریجی دارد و استقلال فرد را در انجام فعالیت های روزمره مختل می کند. لذا انتظار می رود با بهبود نقایص شناختی، استقلال فرد و انجام فعالیت های روزمره هم بهبود یابد.

به نظر ویلسون، تعریف عملیاتی از بهبود شناختی، حل کامل یا جزئی ضعف های شناختی ناشی از آسیب مغزی است. علیرغم اینکه بخشی از ضعف ها در برخی از افراد ممکن است برطرف شود، در مورد بیشتر افراد این بهبود اندک و ناچیز است. استفاده از یک روش جبرانی، بیشترین شانس کاهش مشکلات روزمره و ارتقای کیفیت زندگی و افزایش امکان زندگی مستقل را برای اکثریت افراد دچار آسیب های ارگانیک حافظه فراهم می سازد. طبق تحقیقات اختلالات شناختی و نقص حافظه در سالمندان با بروز سایر مشکلات روحی و روانی مثل افسردگی همراه است. در این زمینه مطالعات که انجام شده است وجود رابطه بین افسردگی و اختلالات شناختی را در سالمندان نشان داده است و مطرح شده که با کمک توانبخشی شناختی و بهبود اختلالات شناختی می توان افسردگی این افراد را نیز درمان کرد. توانبخشی شناختی شامل مجموعه برنامه هایی برای تمرین مغز است که منجر به ارتقای کارکردهای ذهنی و شناختی فرد و در نتیجه موفقیت های فردی در حوزه هایی نظیر تحصیل، شغل و روابط اجتماعی می شود.

در حمایت اثربخشی بازتوانی شناختی شواهد کافی وجود دارد که آن را به درمانی انتخابی برای آسیب های شناختی و بهبود عملکردهای شناختی، روانی -اجتماعی تبدیل می کند. تحقیقات نشان می دهند که بهبود عملکردهای شناختی افراد منجر به بهبود کیفیت روابط فردی و اجتماعی او ارتقای سطح کیفی زندگی آنها می شود. مطالعاتی که بررسی چگونگی مراقبت از افراد مبتلا به آلزایمر در خانه های سالمندان پرداختند یافته های این مطالعه حاکی از آن بود که محتوای مراقبت در این مراکز بیشتر بر بعد فیزیکی متمرکز است. با وجود اهمیت آرایه مراقبت شناختی به این بیماران، مراقبان آشنایی زیادی با این بعد مراقبتی ندارند و برخوردشان با مشکلات شناختی بیماران غیرحرفه ای است. با توجه به اهمیت فعالیت های شناختی در زندگی سالمندان، می توان اظهار داشت که ادامه مراقبت از سالمندان به این شکل تبعات منفی در پی خواهد داشت. از طرف دیگر، با توجه به نتایج تحقیقات، که حاکی از اهمیت و فواید به کارگیری تمرین های شناختی در سالمندان است، انتظار می رود روش های پیشرفته و تخصصی مراقبت از سالمندان که با مراقبت های شناختی همراه است.

در کنار روش های سنتی که عمدتاً بر مراقبت فیزیکی استوار است به کار گرفته شود تا از افت توانایی های شناختی و مهارت های زندگی این افراد جلوگیری شود و در صورت ابتلای فرد، به سمت بهبود سیر کند. نتایج این پژوهش نیز گویای آن است که مداخلات توانبخشی شناختی بر ارتقای بهبود حافظه سالمندان اثر دارد، لذا با تجدیدنظر در روش های سنتی از این مداخلات می توان به عنوان روش مستقل درمانی و یا در ترکیب با سایر درمان های موجود برای کاهش اختلالات حافظه در سالمندان مبتلا به دمانس و بویژه آلزایمر در کشور استفاده کرد. در مجموع می توان گفت نقایص شناختی باعث ناتوانی سالمندان مبتلا به آلزایمر در به یادسپاری امور شخصی و فعالیت های روزمره زندگی و نیز احساس عدم کفایت و کاهش اعتماد به نفس آنها می شود. توانبخشی شناختی به عنوان یک روش درمانی با پیشگیری از نقایص شناختی و درمان آن می تواند از بروز چنین عوارضی جلوگیری کند و با آنها را کاهش دهد و در نهایت موجب بهبود کیفیت زندگی این افراد در ابعاد فردی و اجتماعی شود.

منابع:

- AKhoondzadeh G, Jalalmanesh S, Hojjati H. Effect Of Reminiscence on Cognitive Status and Memory of the Elderly people. Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences. 2014;8(3):75-80. [Persian]
- Gilasi HR, Soori H, Yazdani SH, Taheri Tenjani P. Methodological Considerations in Elderly Studies : A Narrative Review. Iranian Journal of Epidemiology. 2015 Sep 15;11(2):1-12. [Persian]
- Taebe M, Mousavi SAM, Ahmadi AJ. Comparing the Performance of Healthy Elderly and Individuals with Dementia of the Alzheimer Type in Bender Geshtait Test and Mini Mental State Examination. Journal of Aging Psychology. 2016 ; 2(1) : 49-59. [Persian].

داروی گیاهی معجزه آسا (عرق کاسنی)

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

کاسنی با گل‌های آبی زیبا از گذشته تا به حال در طب سنتی جایگاه ویژه ای داشته . عرق کاسنی از گیاه دارویی کاسنی تهیه می‌شود و طبعی سرد و تر دارد. این عرق برای پاکسازی کبد، کاهش حرارت بدن، کنترل قند خون و بهبود جوش‌های پوستی مناسب است. افراد با طبع گرم بیشترین سود را از آن می‌برند. اما افرادی با طبع سرد، فشار خون پایین یا خانم‌های باردار باید در مصرف آن احتیاط کرده و با پزشک مشورت کنند. عرق کاسنی یکی از بهترین عرقیات گیاهی برای بهبود عملکرد بدن است. تحقیقات نشان داده‌اند که ریشه گیاه کاسنی به دلیل داشتن ترکیباتی مانند اینولین ممکن است در بهبود عملکرد کبد و تنظیم ملایم قند خون نقش داشته‌باشد. این عرق طبع سرد دارد و در مردان بیشتر برای تقویت سیستم گوارش و زنان برای تعادل هورمونی از آن استفاده می‌کنند. بهتر است روزانه یک استکان، صبح ناشتا یا بین وعده‌های غذایی عرق کاسنی مصرف کنید. برای مصرف منظم آن حتماً زیر نظر پزشک طب سنتی یا متخصص تغذیه باشید.

عرق کاسنی برای چی خوبه؟

از جمله خواص عرق کاسنی می‌توان به کاهش اشتها، کاهش ناراحتی‌های معده، درمان یبوست، کمک به درمان اختلالات کبدی، بهبود عملکرد کیسه صفرا، مقابله با سرطان و کاهش تپش قلب اشاره کرد. کاسنی حاوی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که باعث محبوبیت این گیاه در طب سنتی شده است. کاسنی حاوی فیبری به نام اینولین است که به مقدار زیادی به صورت محلول در آب در عرق کاسنی موجود است. از مهمترین فواید عرق کاسنی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- شادابی پوست
- قاعدگی منظم
- تسکین معده‌درد
- درمان جای جوش
- کمک به لاغری
- کنترل قند خون

خواص عرق کاسنی برای پوست

عرق کاسنی باعث روشن شدن رنگ پوست و به دلیل داشتن انواع ویتامین‌ها باعث جلوگیری از پیری پوست می‌شود. عرق کاسنی به دلیل پاکسازی کبد و کمک به درمان غلظت خون باعث پالایش خون شده و پوست را شفاف و بدون لک می‌کند.

خواص شستن صورت با عرق کاسنی

عرق کاسنی از جمله عرقیاتی است که بوی تند ندارد و برای شستن صورت و استفاده موضعی بسیار مناسب است. شستن صورت با عرق کاسنی باعث کاهش التهابات پوستی و از بین رفتن جای جوش‌ها و آکنه‌ها می‌شود. همچنین باعث شادابی و لطافت پوست می‌شود.

خواص عرق کاسنی برای معده

عرق کاسنی با کاهش التهاب، به تقویت معده کمک می‌کند. اگر معده‌ای حساس دارید یا دچار ترش کردن، نفخ یا رفلاکس هستید، مصرف منظم این عرق می‌تواند عملکرد دستگاه گوارش را بهبود بدهد. ترکیبات ضدالتهابی موجود در کاسنی به کاهش سوزش معده و هضم بهتر غذا کمک می‌کند. مصرف روزانه یک استکان قبل از ناهار یا شام توصیه می‌شود. اگر معده‌تان سرد است، آن را با عسل میل کنید.

عرق کاسنی ضدالتهاب، خنک‌کننده کبد، تقویت‌کننده سیستم ایمنی و مفید برای کاهش تب و پاکسازی خون است.

عرق کاسنی برای جوش

یکی از علت‌های اصلی جوش، عملکرد نامناسب کبد است. عرق کاسنی با پاکسازی کبد و کاهش حرارت داخلی بدن، به درمان جوش‌های صورت و بدن کمک می‌کند. این عرق گیاهی دارای خاصیت ضدالتهابی است و باعث کاهش چربی پوست هم می‌شود. برای تأثیر بهتر، روزی یک استکان از آن را صبح ناشتا مصرف کنید. نوشیدن مداوم آن تا یک ماه، زیر نظر پزشک طب سنتی، تأثیر خوبی خواهد داشت.

خاصیت عرق کاسنی برای لاغری

عرق کاسنی دارای فیبر فراوان است به همین دلیل هضم غذا و خالی شدن معده از مواد غذایی را کاهش داده و باعث کم شدن اشتها می‌شود. همچنین این‌تولین موجود در عرق کاسنی به دلیل داشتن خاصیت زل مانند و طعم شیرین می‌تواند جایگزین مناسب قند در رژیم غذایی افراد باشد. این‌تولین همچنین کمک به درمان یبوست و نرم شدن مدفوع فرد می‌کند و دفعات حرکت روده را به طرز قابل چشمگیری افزایش می‌دهد.

آیا عرق کاسنی قند خون را پایین می‌آورد؟

عرق کاسنی در کاهش قند خون مؤثر است. مطالعات نشان داده‌اند که این گیاه با تنظیم سطح انسولین و بهبود عملکرد کبد، می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند. مصرف آن برای افراد دیابتی با احتیاط و مشورت با پزشک توصیه می‌شود. پیشنهاد می‌شود روزی یک استکان عرق کاسنی به صورت رقیق‌شده با آب، قبل از وعده‌های اصلی استفاده کنید تا تأثیر ملایمی بر قند خون داشته‌باشد.

عرق کاسنی برای کبد چرب

عرق کاسنی یکی از درمان‌های طبیعی برای کبد چرب است. این عرق با پاکسازی کبد، کاهش آنزیم‌های کبدی و افزایش جریان صفرا، به بهبود عملکرد کبد کمک می‌کند. اگر دچار خستگی، نفخ یا تیرگی پوست هستید، ممکن است کبدتان نیاز به سم‌زدایی داشته‌باشد. آزمایشات بالینی (از جمله روی زنان دیابتی) و مطالعه روی بیماران مبتلا به کبد چرب نشان داده‌اند کاهش آنزیم‌های کبدی (ALT)، (AST) و بهبود وضعیت کبد با عصاره یا فیبر کاسنی قابل مشاهده بوده است. ترکیب عرق شاتره و کاسنی، التهاب بدن را کاهش داده و به بهبود عملکرد کبد کمک می‌کند.

خواص عرق شاتره و کاسنی

ترکیب عرق شاتره و کاسنی یکی از قوی‌ترین پاک‌کننده‌های کبد به شمار می‌رود. این ترکیب به بهبود جوش، متعادل‌سازی هورمون‌ها و دفع سموم کمک می‌کند. برای مصرف روزانه، نصف استکان از هر عرق را با نصف لیوان آب مخلوط کرده و صبح ناشتا میل کنید. اگر طبع‌تان خیلی سرد است، مصرف آن را به بعد از صبحانه یا با عسل انجام دهید. بهتر است به مدت ۲۰ تا ۳۰ روز مصرف شود.

خواص جوشانده کاسنی:

جوشانده کاسنی یکی از بهترین داروهای گیاهی برای پاکسازی کبد، تقویت معده، کاهش فشار خون و آرام‌سازی سیستم عصبی محسوب می‌شود.

همچنین در درمان یبوست، مشکلات صفراوی و جوش‌های پوستی مؤثر است. برای تهیه آن، یک قاشق غذاخوری برگ یا ریشه خشک کاسنی را در یک لیوان آب بجوشانید، صاف کنید و صبح یا عصر به‌صورت گرم مصرف کنید. استفاده روزانه آن باید زیر نظر متخصص طب سنتی باشد.

عرق کاسنی و شاتره برای لک صورت

لک‌های پوستی معمولاً از مشکلات کبدی یا هورمونی ناشی می‌شوند. مصرف منظم عرق کاسنی و شاتره با پاکسازی خون و بهبود عملکرد کبد، می‌تواند به کاهش لک‌های صورت کمک کند. این دو عرق گیاهی خاصیت ضدالتهابی و سم‌زدایی دارند.

عرق کاسنی برای آبله مرغان خوب است؟

بله، عرق کاسنی به دلیل خاصیت خنک‌کننده و کاهش‌دهنده حرارت بدن، در تسکین علائم آبله مرغان مانند تب و خارش مؤثر است. این عرق می‌تواند روند بهبود جوش‌های ناشی از آبله را سریع‌تر کند. مصرف آن برای بهبود علائم و درمان خانگی خارش بدن کودکان بالای ۲ سال، ۲ دوز کم و زیر نظر پزشک طب سنتی مجاز است و به کاهش التهاب کمک می‌کند.

خواص عرق کاسنی برای مردان

عرق کاسنی برای سلامت عمومی مردان، به خصوص در زمینه‌ی تقویت کبد، بهبود گوارش و کمک به کاهش چربی خون مؤثر است. همچنین این عرق با بهبود عملکرد سیستم ایمنی و کاهش گرمی مزاج، می‌تواند به رفع جوش‌های پوستی و بهبود خواب نیز کمک کند. مصرف منظم آن باعث افزایش شادابی، تمرکز و تعادل در انرژی روزانه می‌شود.

خواص عرق کاسنی برای زنان

عرق کاسنی برای زنان، به خصوص در تنظیم هورمون‌ها، پاکسازی خون و بهبود مشکلات پوستی بسیار مفید است. این عرق با کمک به عملکرد صحیح کبد، به کاهش جوش‌های هورمونی و بهبود خلق‌و‌خو کمک می‌کند. همچنین در کاهش علائم پیش از قاعدگی و متعادل‌سازی چرخه‌ی قاعدگی نقش دارد. عرق کاسنی با کاهش التهاب‌های داخلی و پاکسازی خون، می‌تواند به سلامت رحم کمک کند. این عرق باعث بهبود گردش خون در ناحیه لگن و دفع سموم از بدن می‌شود. برای زنانی که دچار اختلالات قاعدگی یا کیست تخمدان هستند، مصرف عرق گیاه کاسنی زیر نظر پزشک طب سنتی توصیه می‌شود. مصرف عرق کاسنی در بارداری مناسب نیست.

نحوه مصرف عرق کاسنی

اگر برای اولین بار قصد دارید عرق کاسنی را مصرف کنید، بهتر است با مقدار کم و در زمان مناسب شروع کنید. نصف استکان از این عرق را با نصف لیوان آب مخلوط کنید و صبح‌ها ناشتا بنوشید. برای کاهش سردی، می‌توانید کمی عسل یا چند قطره گلاب به آن اضافه کنید. این نوشیدنی باید در دوره‌های مشخص (مثلاً ۲۰ روز) و با فاصله زمانی مناسب مصرف شود. در صورت مشاهده حساسیت یا سردی شدید بدن، مصرف آن را متوقف کرده و با پزشک مشورت کنید.

طریقه مصرف عرق کاسنی برای پوست

برای پوست، عرق کاسنی را می‌توان هم به‌صورت خوراکی و هم به‌صورت موضعی استفاده کرد. نوشیدن روزانه یک استکان از این عرق به پاکسازی خون و کاهش جوش‌های پوستی کمک می‌کند. برای مصرف موضعی، یک پنبه را به عرق کاسنی آغشته کنید و روی پوست تمیز صورت بمالید. این کار التهاب را کاهش می‌دهد و پوست را شفاف می‌کند. بهتر است شب‌ها قبل از خواب استفاده شود و پس از آن، پوست با آب خنک شسته شود.

طریقه مصرف عرق کاسنی برای قند خون

اگر دچار افزایش قند خون هستید، عرق کاسنی می‌تواند به کنترل طبیعی آن کمک کند. بهتر است نصف استکان از این عرق را با نصف لیوان آب مخلوط کنید و قبل از وعده‌های اصلی (به خصوص صبحانه و ناهار) مصرف کنید. مصرف منظم و همراه با رعایت رژیم غذایی مناسب، می‌تواند سطح قند خون را کاهش دهد. بیماران دیابتی حتماً باید مصرف این عرق را با نظر پزشک تنظیم کنند به خصوص اگر داروی قند مصرف می‌کنند.

طریقه مصرف عرق کاسنی برای کبد چرب

برای درمان کبد چرب، مصرف عرق کاسنی باید مستمر و اصولی باشد. پیشنهاد می‌شود روزی دو بار، یک استکان عرق کاسنی رقیق‌شده با آب (ترجیحاً صبح ناشتا و عصر قبل از شام) میل شود. این نوشیدنی به کاهش آنزیم‌های کبدی، پاکسازی صفرا و بهبود عملکرد عمومی کبد کمک می‌کند. مصرف هم‌زمان با عرق شاتره، تأثیر را بیشتر می‌کند. دوره مصرف بهتر است ۲۱ روزه باشد و سپس یک هفته استراحت داده شود.

چه مقدار عرق کاسنی را با آب مخلوط کنیم؟

برای مصرف روزانه، معمولاً نصف استکان (حدود ۳۰ تا ۴۰ میلی‌لیتر) عرق کاسنی با نصف لیوان آب ولرم ترکیب می‌شود. این مقدار برای شروع کافی است و به بدن اجازه می‌دهد تا به ترکیبات گیاهی آن عادت کند. در صورتی‌که طبع‌تان سرد است، می‌توانید چند قطره گلاب یا یک قاشق عسل به ترکیب اضافه کنید. نوشیدن این مخلوط ناشتا یا یک ساعت پیش از وعده اصلی غذا بیشترین اثر را خواهد داشت.

ادامه دارد...

عملیات باغبانی (فضای سبز) در فصل زمستان

فهیمة حسینی / کارشناس فضای سبز آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

با توجه به شرایط آب و هوایی و مراحل رشد گیاهان اعم از درخت، درختچه، گل و چمن در هر فصلی از سال عملیات خاصی جهت کاشت و نگهداری آنها انجام می گیرد که رشد بهینه گیاهان را تضمین می کند. در این مقاله عملیات باغبانی مخصوص فصل زمستان با توجه به شرایط آب و هوای کهریزک ذکر شده است. از مهمترین عملیات باغبانی در این فصل هرس و کاشت نهال را می توان نام برد زیرا در فصل سرما گیاهان در استراحت و خواب زمستانی هستند و از رشد کمتری برخوردارند

هرس اصولی درختان و درختچه ها

هرس زمستانه به منظور فرم دهی و رفع مزاحمت (برخورد با سیم برق)، مخصوصا در شرایط آسایشگاه کهریزک مزاحمت برای مدجویان، تنک کردن شاخه ها و جوان سازی در رابطه با درختان کهنسال صورت می گیرد زیرا با انجام هرس و کاهش نسبت ساقه به ریشه، رشد جوانه ها تحریک شده است و منجر به پیدایش شاخه های جدید بر روی تنه می شود که نتیجه آن تقویت رشد بهاره است. در مورد برخی از درختچه های زینتی که تولید غنچه در آنها از اوایل تابستان تا فصل پاییز می باشد معمولاً گلدهی شان بر روی شاخه های تولید شده در فصل جاری صورت می گیرد به همین دلیل گیاهان زمان کافی برای تولید ساقه های گلدهنده از اوایل بهار تا زمان گلدهی دارند و هرس این گروه از گیاهان را می توان در زمانی که گیاه در خواب زمستانه می باشد انجام داد. در مناطق خیلی سرد این عمل بعد از خطر سرما صورت می گیرد. اکثر پیچها و درختچه هایی مانند: رز، دم موشی، پیراکانتا، دوتسیا، توری، خرزهره، پر و در این فصل هرس می شوند. باید توجه داشت که تعدادی از آنها حساس به یخبندان هستند و بهتر است اواخر اسفندماه هرس شوند

حذف کننده های باقیمانده درختان

در اکثر مناطق کننده درختان قطع شده در زمین باقی مانده و علاوه بر اینکه منظره ناموزونی به فضای سبز محیط بخشیده قسمتی از فضای موجود را نیز بلا استفاده نموده است. این کنه ها با توجه به محل واقع شدن آنها بررسی شده و در صورت عدم امکان استفاده حذف شوند. این عمل باید طوری انجام شود که هیچ صدمه ای به مصالح و تاسیسات اطراف، وارد نسازد.

از روشهای حذف کننده ها با توجه به محل قرار گرفتن آنها می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- استفاده از ماشینهای بر قدرت
- سوزاندن در محل
- کف بر کردن
- استفاده از مته های قوی و خردکردن کننده

محافظت از گیاهان

برف روبی درختان و درختچه ها

هنگام نزول برفهای سنگین باید با آمادگی قبلی بوسیله چوبهای بلند دو شاخه و یا استفاده از وسایل مکانیکی دیگر درخت را تکان داد تا برفها به زمین بریزد و از شکستگی شاخه ها جلوگیری شود تراکم برف زیاد بر روی شاخه های برخی از درختان که فرم خاصی دارند باعث سنگینی وزن برف باعث شکسته شدن شاخه ها و از دست دادن فرم طبیعی درخت و گاهی از بین رفتن آن می گردد، مانند درختان: نارون چتری، افاقیای چتری، انواع کاجها و سروها و ... این عملیات بخاطر کمبود بارش های اخیر کمتر در فضای سبز به خصوص در این منطقه دیده می شود می توانیم به جای آن از جمع شدن برگهای سوزنی برگها در این درختان جلوگیری کرده تا سنگین تر نشوند

محافظت از پیازها و کاشت نشاء های پاییزه

برخی از پیازها مانند لاله، ترگس، سنبل، زنبق ها، لیلیوم ... در برابر سرما مقاومند، در هوای آزاد بحالت خواب زیر خاک باقی می مانند و با مساعد شدن شرایط محیطی در بهار فعالیت خود را از سر میگیرند و با وجود این لازم است جهت محافظت از سرما و یخبندان مراقبتهایی بعمل آید از جمله می توان با حذف برگهای پیر و فرسوده و

استفاده از مالچ از خطرات احتمالی محفوظ داشت همچنین بهتر است از آبیاری بیش از حد و مرطوب نمودن بستر پیازها جداً خودداری شود زیرا باعث خفگی و پوسیدگی پیازها می گردد. پیاز وریزوم های برخی از گیاهان که نسبت به سرما مقاوم نیستند مثل: کوکب، مریم و ... باید درماتسه مرطوب و درجه حرارت ۴ الی ۶ درجه سانتیگراد در طول مدت سرما ی شدیدن نگهداری نمود.

محل نگهداری باید دارای جریان هوا، خشک و تاریک باشد در اوایل بهار با گرم شدن خاک در مناطق تعیین شده کاشته می شوند. در صورت عدم کاشت نشاء های پاییزه (مثل: بنفشه، مینا چمنی، همیشه بهار، میمون و ...) در پاییز می توان در نیمه دوم اسفندماه اقدام به کاشت آنها نمود ضمناً کاشت های قبلی را نیز بازنگری کرده و در صورت خشک شدن واکاری کرد در مناطق معتدل، معمولاً نشاء های پاییزه در طول زمستان نیازی به مالچ ندارند و تنها در صورتیکه دمای هوا از ۱۰ درجه سانتیگراد پایین تر رود برای جلوگیری از یخ زدن ریشه از استفاده می شود.

مراقبت از چمن

در اثر سرما و یخبندان و انبساط خاک، امکان دارد بستر چمن ترک برداشته و بابرآمدگیهایی پیدا کند در این حالت باید بوسیله غلطک زدن این ناهمواریها را از بین برد. درضمن پس از گذشت زمان، احتمال اینکه خاک فشرده شده و برگهای چمن خوابیده باشد، زیاد است و این باعث خفگی ریشه ها می شود. به منظور سهولت عبور هوا و نفوذ آب بایستی با عمل سیخک زدن توسط چنگک یا ماشینهای مخصوص، سوراخهایی در سطح چمن ایجاد نمود این عمل به رشد و نمو چمن کمک خواهد کرد همچنین برای بهبود شرایط خاک می توان مقدار کمی خاک مخلوط با کود پوسیده دامی یا کمپوست را در سطح چمن پخش کرد زیرا در اثر بارندگی زمستانه و عمل شسته شدن خاک، اغلب ریشه های چمن از خاک بیرون آمده و باعث پوسیده شدن ریشه های چمن می شود. این عملیات (به ترتیب: تهویه، تازه کردن چمن و غلطک زدن) در اواخر زمستان و در صورت ادامه سرما در اوایل بهار صورت می گیرد.

کنترل آفات و بیماری ها

در فصل زمستان عملیات مبارزه غیر شیمیایی علیه فرم زمستان گذرانی آفات انجام می گیرد از این عملیات می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کندوکوب پای درختان و هوادهی ریشه ها و حذف شاخه های خشک و بیمار
- یخ آب زمستانی (جاری کردن آب بای درختان هنگام شب در دمای سرد که باعث یخ بستن آب می شود) پس از کندوکوب پای درختان جهت از بین بردن لارو و شفیره و باحشره کامل برخی از آفات که در داخل خاک وجود دارند.
- جمع آوری بقایای گیاهان و بوته های آلوده برای جلوگیری از انتشار آفت و بیماری در صورت لزوم مبارزه شیمیایی علیه انواع کنه ها و شپشکها صورت می گیرد.
- جمع آوری برگهای خزان شده بین شاخه ها و پای درختان و دفن آنها

زیر و رو کردن و کوددهی خاک

این عمل در پارکها و خیابانها جهت اصلاح خاک و زهکشی آن صورت می گیرد. به این صورت که با بیل خاک را برمی گردانند و پس از هوادهی، کود دامی پوسیده به خاک اضافه کرده و سطح خاک را صاف می کنند. فصل مناسب این کار اواخر پاییز و اوایل زمستان می باشد.

منابع؛

- دستورالعمل کاشت و نگهداری نشاء های پاییزه
- دستورالعمل گلهای پیازی
- دستورالعمل استفاده از حذف کننده های خشک
- دستورالعمل اقدامات در بهمن و اسفندماه جهت نگهداری گیاهان
- دستورالعمل نگهداری چمن
- دستورالعمل اصول تربیت و آرایش درختان غیرمثمر
- روحانی، غزاله. ۱۳۷۷. جابجایی درختان و درختچه ها، سازمان پارکها و فضای سبز شهر تهران



دانشگاه علمی کاربردی از نگاهی نو

سمیه سلگی / مدرس دانشگاه جامع علمی کاربردی

در قسمت اول مقاله دانشگاه علمی کاربردی از نگاهی نو، اشاره شد که آینده دانشگاه جامع علمی کاربردی با توجه به سیاست‌های محوری جدید به سمت توسعه استراتژیک و هدفمند حرکت می‌کند ... در این فرصت به بررسی حوزه فرهنگی و پژوهش در دانشگاه جامع علمی کاربردی می‌پردازیم؛

واحد فرهنگی در مراکز علمی کاربردی نقش مهمی در شکل‌دهی به فضای فرهنگی، اجتماعی و معنوی دانشگاه دارد. این واحد معمولاً با عنوان «امور فرهنگی و دانشجویی» شناخته می‌شود و فعالیت‌های گسترده‌ای را پوشش می‌دهد. این واحد تلاش می‌کند تا محیطی سالم، پویا و اسلامی برای دانشجویان فراهم کند و آن‌ها را برای ایفای نقش مؤثر در جامعه آماده سازد. از اجرای فعالیت‌های فرهنگی مانند مراسم مذهبی، ملی، هنری و ادبی تا شناسایی و شکوفایی استعدادها و دانشجویان در زمینه‌های فرهنگی، هنری و اجتماعی و برگزاری مسابقات، جشنواره‌ها و نمایشگاه‌ها با محوریت فرهنگ و هنر همه و همه از وظایف واحد فرهنگی در دانشگاه جامع علمی کاربردی می‌باشد. همچنین توسعه ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی در محیط دانشگاهی، فعالیت‌های فوق‌برنامه و ورزشی برای تقویت روحیه و نشاط دانشجویان، تعامل با نهادهای فرهنگی و دانشگاهی دیگر برای تبادل تجربیات و اجرای برنامه‌های مشترک از بخش‌های اصلی واحد فرهنگی و دانشجویی به شمار می‌رود.

شایان ذکر است دانشگاه علمی کاربردی در سال‌های اخیر مجموعه‌ای از برنامه‌های فرهنگی خاص و متنوع را برگزار کرده که نقش مهمی در ارتقاء فضای فرهنگی و اجتماعی دانشگاه داشته.

نمونه‌هایی از برنامه‌های فرهنگی خاص دانشگاه جامع به این ترتیب می‌باشد:

- جشنواره قرآن و عترت: این جشنواره در بخش‌های مختلفی برای دانشجویان، اساتید و کارکنان برگزار می‌شود و شامل مسابقات قرائت، حفظ، تفسیر و هنرهای مرتبط با مفاهیم قرآنی است.
- برگزاری نمایشگاه‌های فرهنگی و هنری: در مناسبت‌های ملی و مذهبی مانند دهه فجر، هفته دفاع مقدس، و ایام محرم، نمایشگاه‌هایی با محوریت فرهنگ ایثار، مقاومت و هنرهای تجسمی برگزار می‌شود.
- نشست‌های تخصصی و کارگاه‌های آموزشی: با همکاری انجمن‌ها و کانون‌های دانشجویی، نشست‌هایی با موضوعات فرهنگی، اجتماعی و مذهبی برگزار می‌شود که هدف آن ارتقاء سطح آگاهی دانشجویان است.
- برنامه‌های بسیج دانشجویی: شامل فعالیت‌های فرهنگی، اجتماعی و جهادی که با هدف تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری و مشارکت اجتماعی دانشجویان اجرا می‌شود.
- تقویم مناسبت‌های فرهنگی: واحد فرهنگی دانشگاه با تدوین تقویم سالانه، برنامه‌ریزی منسجمی برای برگزاری رویدادهای فرهنگی در طول سال تحصیلی انجام می‌دهد.

برای نمونه می‌توان اشاره کرد که دانشگاه جامع علمی کاربردی در حوزه امور ورزشی فرهنگی فعالیت‌های متنوعی داشته که هم به ارتقاء سلامت جسمی دانشجویان کمک کرده و هم فضای فرهنگی و اجتماعی دانشگاه را پویاتر کرده. به طور مثال برگزاری مسابقات ورزشی دانشجویی در رشته‌هایی مثل فوتسال، والیبال، بسکتبال، تنیس روی میز و دو و میدانی در سطح مراکز استانی و تشکیل تیم‌های ورزشی منتخب برای شرکت در رقابت‌های کشوری و منطقه‌ای؛ مثل تیم گل‌کوچک استان تهران شرق که نایب قهرمان شد. برنامه‌های سلامت و تندرستی مثل همایش‌های پیاده‌روی، ورزش صبحگاهی، و کارگاه‌های تغذیه سالم. و جشنواره‌های فرهنگی ورزشی با محوریت مناسبت‌های ملی و مذهبی که شامل مسابقات، نمایشگاه‌ها و برنامه‌های هنری می‌باشد.

اردوهای جهادی ورزشی و فعالیت‌های داوطلبانه در مناطق محروم از نمونه‌های دیگر برنامه‌ریزی اوقات فراغت دانشجویان با ترکیب ورزش، هنر و آموزش مهارت‌های زندگی، و تشویق به مشارکت اجتماعی از طریق ورزش است.

مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک یکی از مراکز برجسته دانشگاه جامع علمی کاربردی است که با تمرکز بر آموزش‌های مهارتی در حوزه‌های سلامت، مددکاری اجتماعی و خدمات به سالمندان و معلولین فعالیت می‌کند. این مرکز در دل آسایشگاه خیریه کهریزک تهران واقع شده و با رویکردی انسان‌محور، آموزش را با خدمت‌رسانی تلفیق کرده، این مرکز در حوزه فرهنگی نیز سرآمد بوده و فعالیت‌های خاصی داشته است و نیز موفق به کسب مقام‌ها و افتخاراتی شده که نشان‌دهنده فعالیت‌های مؤثر این مرکز در ارتقاء فرهنگ دانشگاهی و اجتماعی است.



برگزاری آئین گرامیداشت مقام استاد و هفته فرهنگی سعدی که این مراسم با همکاری اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان ری برگزار شده و شامل برنامه‌هایی چون اجرای موسیقی سنتی، قرائت اشعار سعدی، کارگاه‌های هنری و تقدیر از اساتید فرهنگی بوده که باعث ارتقاء جایگاه فرهنگی مرکز کهریزک در سطح شهرستان ری شده و چنین فعالیت‌ها باعث شده مرکز کهریزک به‌عنوان یکی از مراکز فعال و خلاق در حوزه فرهنگی شناخته شود.

دانشجویان علاقه‌مند می‌توانند در برنامه‌های فرهنگی مرکز علمی کاربردی کهریزک از روش‌های زیر مشارکت داشته باشند:

- عضویت در کانون‌های فرهنگی و هنری: مرکز کانون‌هایی مثل شعر و ادب، هنرهای تجسمی، فیلم و نمایش و مذهبی دارد؛ دانشجویان می‌توانند با ثبت‌نام در یکی از این کانون‌ها، در اجرای برنامه‌ها و خلق آثار شرکت داشته باشند.

- شرکت در جشنواره‌ها و مناسبت‌ها: برنامه‌های موسیقی سنتی، شعرخوانی، مسابقات کتاب‌خوانی و نمایشگاه‌های فرهنگی

- تولید محتوا و فعالیت رسانه‌ای: مشارکت در تهیه نشریه یا پادکست دانشجویی یا ساخت ویدیوهای کوتاه درباره برنامه‌های آموزشی و فرهنگی مرکز

- همکاری در برگزاری مراسم‌ها و نشست‌ها: دانشجویان می‌توانند در تیم اجرایی مراسم‌ها همکاری کنند یا در نشست‌های علمی-فرهنگی به‌عنوان سخنران یا داوطلب مشارکت داشته باشند.

- ارتباط با نهادهای فرهنگی خارج از مرکز: از طریق همکاری مرکز با اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی، امکان این وجود دارد که فرصت‌هایی برای حضور دانشجویان در برنامه‌های منطقه‌ای هم فراهم شود.

باید اشاره کرد تولید علم و توسعه علمی به عنوان موتور محرکه توسعه همه جانبه و پایدار کشورها نقش عمده ای را ایفا می‌کند. امروزه تمامی کشورهای توسعه یافته و با در حال توسعه برای حفظ یا ایجاد بنیان‌های توسعه یافتگی و ارتقاء قدرت رقابت خود با دیگر کشورها، علم و فناوری را به عنوان محور اصلی فعالیت‌های خود مورد توجه قرار می‌دهند و بودجه‌های کلانی را به فعالیت‌های پژوهشی اختصاص می‌دهند. بنابراین نقش تحقیقات علمی به منزله ساز و کار مؤثر و تعیین‌کننده در توسعه ملی را نمی‌توان کم اهمیت تلقی کرد، چرا که پژوهش دانش تولید می‌کند و کاربرد دانش در عمل، سبب توسعه می‌شود. مسئولیت توسعه تحقیقات و تولید دانش بر عهده واحدهای پژوهش در دانشگاه‌ها می‌باشد که با توجه به امکانات، توانایی‌ها و تجارب علمی انتظار می‌رود که آن‌ها این رسالت را به بهترین نحو به انجام برسانند و نقش‌های متعدد خود را در پاسخگویی به مسئولیت‌های ماهوی و اجتماعی خویش ایفا کنند.

دانشگاه جامع علمی کاربردی در سطح کشور فعالیت‌های پژوهشی گسترده‌ای داشته که نشان‌دهنده نقش آن در توسعه علمی و کاربردی ایران است. این دانشگاه تلاش کرده تا پژوهش را به زندگی واقعی و صنعت وصل کند. این فعالیت‌ها با هدف ارتقاء مهارت‌آموزی، توسعه نوآوری، و تقویت زیست‌بوم کارآفرینی طراحی شده‌اند.

در برنامه‌های پژوهشی و نوآوری این دانشگاه برگزاری کنفرانس‌ها و پنل‌های تخصصی در حوزه‌های فناوری، سلامت، محیط زیست و کارآفرینی نقش گسترده‌ای دارد. همچنین تشویق مراکز به راه‌اندازی شرکت‌های دانش‌بنیان و استارت‌آپ‌های دانشجویی از اهمیت بالایی برخوردار است، ایجاد دفاتر کارایی تخصصی برای اتصال دانشجویان به بازار کار واقعی نیز به عنوان مکمل برنامه‌های دیگر پژوهشی می‌باشد.

فعالیت‌های پژوهشی برجسته دانشگاه جامع علمی کاربردی انتشار مقالات علمی در پایگاه سیبلیکا که موضوعاتی از علوم انسانی، مهندسی، آموزش، مدیریت فرهنگی و فناوری اطلاعات را پوشش می‌دهند. برگزاری کنفرانس‌های متعدد علمی و تخصصی در حوزه‌هایی مانند حقوق، علوم سیاسی، کشاورزی، محیط زیست، صنایع غذایی، معماری، حسابداری و کارآفرینی. پروژه‌های فناورانه و نوآورانه، مشارکت در نمایشگاه‌های ملی و ارتباط با صنعت از دیگر این فعالیت‌ها به شمار می‌آید.

مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک در سال‌های اخیر موفق شده جوایز و مقام‌های قابل توجهی در حوزه‌های پژوهشی، فناوری و نوآوری کسب نماید که نشان‌دهنده کیفیت بالای فعالیت‌های علمی و فرهنگی این مرکز است. معاون آموزشی دانشگاه جامع علمی کاربردی کشور، مرکز کهریزک را به‌عنوان مرجع آموزش در حوزه سالمندی معرفی کرده که نوعی اعتبار ملی محسوب می‌شود.

افتخارات و جوایز مرکز علمی کاربردی کهریزک در حوزه پژوهش شامل:

برگزاری جشنواره تجلیل از پژوهشگران و فناوران برتر: در این جشنواره از پژوهشگران و فناوران برجسته مرکز تقدیر به عمل آمد.

معرفی برترین‌های حوزه فناوری و نوآوری: به کارکنان مرکز که در زمینه نوآوری و فناوری ایده‌های برجسته‌ای ارائه داده بودند، لوح تقدیر جوایز ارزنده اهدا شد.

در پایان با توجه به رسالت اصلی مرکز کهریزک که خدمات‌رسانی به معلولین و سالمندان می‌باشد سمپوزیوم‌های تخصصی مانند طب سالمندی و زوال عقل با مشارکت نهادهای علمی و درمانی، امضای تفاهم‌نامه همکاری با دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران برای ارتقاء آموزش‌های سلامت و انسانی، برگزاری دوره‌های احیای قلبی و ریوی، نکات حقوقی و آموزش‌های بالینی برای ارتقاء کیفیت خدمات حقوقی و سلامت که به صورت دوره‌ای برگزار می‌شود نشان از این دارد که مرکز علمی کاربردی کهریزک نمونه واقعی از پیوند آموزش، خدمت و فرهنگ در محیطی انسانی و تخصصی دارد.

تأثیر بیمه های درمانی بر کاهش هزینه های درمانی بیماران

سحر مجیدی اصل / متصدی امور بیمه ها و قراردادهای آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

هزینه های درمانی به دلیل پیشرفتهای پزشکی، افزایش قیمت داروها و خدمات بهداشتی، به یکی از مهمترین دغدغه های مردم تبدیل شده است. در بسیاری از کشورها، بیمه های درمانی به عنوان ابزاری مؤثر برای کاهش فشار مالی بر بیماران و تسهیل دسترسی به خدمات پزشکی عمل میکنند. در ایران نیز سیستمهای بیمه درمانی متنوعی وجود دارد که هر کدام در پوشش هزینه های مختلف نقش مهمی دارند. این مقاله به بررسی تأثیر بیمه های درمانی در کاهش هزینه های درمانی بیماران میپردازد و مزایا و چالشهای موجود را بررسی میکند.

انواع بیمه های درمانی و پوششهای آنها

در ایران، بیمه های درمانی پایه شامل بیمه تامین اجتماعی، بیمه خدمات درمانی، بیمه سلامت و بیمه های نیروهای مسلح هستند. هر یک از این بیمه ها بخش مشخصی از هزینه های درمانی را پوشش میدهند، اما غالباً بیمه های پایه نمیتوانند همه هزینه ها را پوشش دهند. به همین دلیل بیمه های تکمیلی نیز برای پوشش هزینه های اضافی مانند داروهای گران قیمت، آزمایشات تخصصی و برخی خدمات پاراکلینیکی مورد استفاده قرار میگیرند (وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، ۱۴۰۲).

بیمه تامین اجتماعی یکی از پرکاربردترین بیمه ها است که خدمات درمانی شامل ویزیت، دارو، بستری، جراحی و آزمایشها را در بیمارستانها و درمانگاه های طرف قرارداد ارائه میدهد. بیمه سلامت برای اقشار کم درآمد و محروم طراحی شده و خدمات رایگان یا با هزینه کم را در اختیار این گروهها قرار میدهد.

هزینه های درمانی بدون بیمه

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت هزینه های درمانی بدون بیمه میتواند بار مالی بسیار سنگینی بر بیماران تحمیل کند، به ویژه در موارد بیماریهای مزمن یا جراحیهای بزرگ. در ایران نیز بررسیهای مرکز آمار نشان میدهد که خانوارهایی که بیمه درمانی ندارند، بخش قابل توجهی از درآمد خود را صرف هزینه های درمانی میکنند که این امر میتواند منجر به محرومیت از خدمات درمانی یا بدهی های سنگین شود.

(World Health Organization, 2023; مرکز آمار ایران، ۱۴۰۲)

تأثیر بیمه بر کاهش هزینه های درمانی

بیمه های درمانی با پوشش درصد قابل توجهی از هزینه های درمان، از فشار مالی بیماران میکاهند. به عنوان نمونه، مطالعه ای که در سال ۱۴۰۱ انجام شد، نشان داد بیماران تحت پوشش بیمه تامین اجتماعی به طور متوسط ۵۰ تا ۶۰ درصد هزینه های درمانی خود را کاهش داده اند. بیمه های تکمیلی نیز هزینه های باقیمانده را پوشش میدهند و بیماران را از پرداختهای سنگین معاف میکنند. این کاهش هزینه ها باعث افزایش استفاده از خدمات بهداشتی و درمانی و بهبود سلامت عمومی جامعه میشود (مرکز آمار ایران، ۱۴۰۲).

چالشها و محدودیتهای بیمه‌های درمانی

با وجود مزایای فراوان، بیمه‌های درمانی با محدودیتهایی نیز مواجه هستند. یکی از مهمترین چالشها، عدم پوشش کامل هزینه‌هاست؛ به عنوان مثال، برخی داروهای خاص، خدمات زیبایی، یا تجهیزات پزشکی پیشرفته ممکن است تحت پوشش بیمه نباشند. همچنین فرآیندهای اداری پیچیده و زمانبر، تأخیر در پرداخت هزینه‌ها و مشکلات در دسترسی به مراکز درمانی طرف قرارداد، از مشکلات شایع بیمه‌هاست (گزارش وزارت بهداشت، ۱۴۰۲).

مقایسه پوشش چهار نوع بیمه پایه در ایران

نوع بیمه	گروه هدف	پوشش خدمات	درصد پوشش هزینه‌ها	مزایا	معایب
بیمه تأمین اجتماعی	کارگران، کارمندان، بازنشستگان	ویزیت، دارو، بستری، جراحی، آزمایش	۷۰ تا ۹۰ درصد	پوشش گسترده، دسترسی به مراکز متعدد	فرایند اداری زمانبر
بیمه خدمات درمانی	کارکنان و بازنشستگان دولت	ویزیت، دارو، بستری، جراحی، آزمایش	۶۰ تا ۸۰ درصد	هزینه پایین، مراکز دولتی	پوشش کمتر و مراکز محدودتر
بیمه سلامت	اقشار کم درآمد، روستاییان	ویزیت، داروهای پایه، بستری، آزمایشهای پایه	بیش از ۹۰ درصد هزینه‌های پایه	رایگان یا کم هزینه، دسترسی آسان	پوشش محدود خدمات تخصصی، کیفیت پایینتر
بیمه نیروهای مسلح	کارکنان و خانواده‌های نیروهای مسلح	ویزیت، دارو، بستری، جراحی، خدمات تخصصی	۸۰ تا ۹۰ درصد	پوشش گسترده، مراکز با کیفیت بالا	محدود به اعضا، فرایندهای اداری خاص

نتیجه‌گیری

بیمه‌های درمانی نقش کلیدی در کاهش هزینه‌های درمانی بیماران و بهبود دسترسی آنها به خدمات بهداشتی ایفا میکنند. با وجود چالشها و محدودیتهای موجود، توسعه پوشش بیمه‌ای و بهبود فرآیندهای مرتبط میتواند به کاهش فشار مالی بیماران کمک کرده و سلامت جامعه را ارتقا دهد.

منابع

– وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، ۱۴۰۲، (گزارش سالانه بیمه تأمین اجتماعی)*

– مرکز آمار ایران، ۱۴۰۲، بررسی هزینه‌های درمانی خانوار*

“World Health Organization, 2023, “Health financing and universal coverage”*

– وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۴۰۲، (گزارش وضعیت سلامت کشور)*

ایجاد فضای سبز در مناطق بیابانی و نیمه خشک

مهندس دانیال نارنگ / مسئول فضای سبز آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

خشک منظر پردازی یا همان زری اسکپینگ محوطه سازی و ایجاد فضای سبزی با کیفیت است که همراه با صرفه جویی آب و محافظت از محیط زیست می باشد. این راهبرد میتواند جایگزینی مناسب برای انواع مختلفی از باغبانی سنتی جهت ایجاد فضای سبز باشد. اصطلاح Xeriscape اولین بار در ایالت کلرادو در دهه ۱۹۸۰ در پاسخ به خشکسالی های طولانی مدت مطرح شد، که متشکل از دو واژه یونانی xero به معنی خشکی و landscape به معنی چشم انداز است. امروزه در بیش از ۴۰ ایالت در سرتاسر ایالت متحده مورد استفاده قرار می گیرد. در واقع خشکسالی های بین سالهای ۱۹۸۶ تا ۱۹۸۸ و ۱۹۹۸ تا ۱۹۹۹ در آمریکا باعث شد تا Xeriscape به معنای واقعی خود، در تمام این کشور بکار رود. منظرپردازی خشک یک شکلی از چشم انداز می باشد، که در مصرف آب صرفه جویی کرده (حدود ۳۰ تا ۶۰ درصد) و با کاهش مصرف سوختهای فسیلی، کمک زیادی به حفظ محیط زیست می کند.

هدف از زری اسکپینگ (خشک منظر پردازی) چیست؟

در محوطه سازی سنتی بیشتر از چمن برای محوطه سازی استفاده می شود که مصرف آب بالایی دارد اما زری اسکپینگ یک منظره بسیار جذاب و زیبایی را برای محیط پیرامون به وجود می آورد و در مصرف آب صرفه جویی می شود.

مزایای زری اسکپینگ (خشک منظر پردازی) چیست؟

(۱) چشم انداز طبیعی

(۲) نیاز به نگهداری و محافظت کمتر و آسان تر

(۳) هزینه کمتر

(۴) صرفه جویی در مصرف آب

(۵) صرفه جویی در زمان

توسعه پایدار

بر کاربردترین تعریف توسعه پایدار را کمیسیون جهانی محیط زیست و توسعه در گزارش معروف برانت لند (WCES, 1987) رایه داده است: "توسعه پایدار عبارت است از توسعه ای که نیازهای حال حاضر بشر را برآورده کند بدون آنکه توانایی نسل های آینده را در برآوردن نیازهای خود، به مخاطره اندازد."

مفهوم منظر پایدار در ۵ مقوله زیر خلاصه می شود:

- حفظ و صرفه جویی در آب
- حفظ و صرفه جویی در انرژی
- کم کردن میزان و هزینه نگهداری
- کم کردن اتلاف مواد (بازیافت، تبدیل و استفاده مجدد)
- ایجاد زیستگاه حیات وحش
- چالش های خشک منظر پردازی

یکی از چالش های عمده برای خشک منظرپردازی عدم آگاهی و آموزش عموم مردم می باشد، که این به دلیل فرهنگ وابسته به گیاهان و مناظر سنتی بوده و پذیرش حذف چمن برای عموم آسان نمی باشد، با این حال چمن بصورت کامل در این راهبرد حذف نمی شود بلکه نوع چمن و محل چمن کاری بصورت ویژه ای در منظرپردازی خشک مورد توجه قرار می گیرد بعنوان مثال با توجه به اینکه چمن ها نسبت به بسیاری از گیاهان مورد استفاده در فضای سبز نیاز به آبیاری و نگهداری بیشتری دارند، از گونه های چمنی سازگار به خشکی و در مناطق خاص استفاده می گردند. در حال حاضر در آمریکا بدلیل برنامه های آگاهی و آموزش طرز فکر در حال تغییر است و در برخی از ایالت ها از جمله آریزونا و فلوریدا آموزشهای باغبانی در مورد مزایای زری اسکپینگ برای عموم مردم فراهم شده است.

اصل سوم : انتخاب بهینه گیاهان

کاشت گیاه مناسب در مکان مناسب مسأله ای کلیدی در خشک منظرسازی مناطق گرم و خشک به حساب می آید. برای این منظور می بایست بسته به اقلیم و خاک منطقه گیاهان مناسب را برای خشک منظرسازی انتخاب نموده، سپس با توجه به نیاز به آب و آفتاب نسبت به کاشت آنها به صورت گروهی در مناطق مختلف بستر اقدام نمود. بر این اساس می توان سه ناحیه برای کاشت گیاهان در نظر گرفت:

ناحیه طبیعی: منطقه ای که در آن گیاهان بدون نیاز به آبیاری می توانند به رویش و زندگی خود ادامه دهند.

ناحیه مقاوم به خشکی: گیاهان موجود در این ناحیه را گیاهان بومی و گونه های خاص متناسب تشکیل می دهند. این گیاهان قادر به زندگی در نواحی مذکور بدون دریافت هرگونه آبیاری کمکی خواهند بود.

ناحیه واحه ای: گیاهان این منطقه احتیاج مداوم به آبیاری داشته و می بایست به صورت گروهی در کنار هم کاشته شوند. کاشت گروهی چنین گیاهانی از آبیاری سراسر منظر با توجه به نیاز هر یک از گیاهان جلوگیری خواهد نمود. نواحی واحه ای شامل بخش ورودی سایت، زمینهای چمن کاری شده و باغ های گل و درخت و میوه می باشند. کاشت چنین گیاهانی در پای درختان سایه انداز، نیاز آبی را به گونه ای قابل ملاحظه کاهش خواهد داد. گیاهان خانواده کاکتوس و آلوئه ها از گیاهان مناسب برای منظر سازی خشک است.

گیاهان بومی ایران و مقاوم به خشکی و مناسب برای خشک منظرسازی

امروزه با گسترش جمعیت و توسعه ای رفاه کاربران در استفاده از وسایل نقلیه، رفت و آمد آن‌ها از طریق شبکه‌های حمل و نقلی روزبه‌روز رو به افزایش است. از طرفی دیگر تغییر اقلیم و افزایش سطح گرما و خشکی به ویژه در مناطق خشک و نیمه خشک، محققان را ملزوم به بررسی‌های وسیع در حوزه ی منظرسازی جاده‌ها و بزرگراه‌ها کرده است و وضوح اهمیت این مسئله بارزتر گردیده است. در این مناطق به علت وقوع دوره‌های طولانی خشکسالی، کاهش تعداد منابع آبی و دسترسی دشوار به آب در تمامی مکان‌ها و زمان‌ها، کاشت گیاهان آبدوست تنها به اتلاف هزینه‌های گزاف، زمان و نیروی کار می‌انجامد.

اصل چهارم: استفاده منطقی از پوشش های سطحی (یا افزایش سطوح چمن کارا)

این اصل دارای مفهومی کاربردی در زمینه منظر خشک است. منشا نخستین چمن کاری ها از باغ های ایران، یونان و روم بوده است. چمن در منظر به عنوان پس زمینه ای برای بروز زیبایی دیگر گیاهان است. اصطلاح چمن کارا به بخشی از چمن گفته می شود که از حوزه زیبایی شناسی منظر خارج و به حوزه مهندسی منظر وارد می شود. سطوح یا پوشش سطحی یا چمن کاری، به آب بیشتری نسبت به درختان و درختچه ها نیاز داشته و نیز احتیاج به مراقبت بیشتری نسبت به سایر بخش های منظر دارند. بنابراین به کارگیری این سطوح می بایست تنها به زمین های ورزشی و تفریحی محدود گردد. در اقلیم گرم و خشک توصیه می گردد تا تک فرش ها و مسیرهای پیاده جایگزین چنین سطوحی گردند.

اصل پنجم : آبیاری بهینه

دسته بندی و کاشت گروهی گیاهان بر اساس نیاز آبی آن‌ها، موجب ارتقای کارآیی سیستم آبیاری و صرفه جویی در مصرف آب خواهد گردید. نکته مهم دیگر در این زمینه، استفاده صحیح از سیستم‌ها و تجهیزات آبیاری مناسب در رابطه با هر یک از گروه‌ها و مناطق پوشش گیاهی در منظر می باشد. به طور مثال به کارگیری سیستم آبیاری قطره ای برای سطوح چمن کاری شده مناسب به نظر می رسد، اما در رابطه با درختان و درختچه ها می بایست از سیستم‌های دیگری استفاده نمود که آبیاری تنها در سطح ریشه گیاهان انجام شود و از این طریق تبخیر آب به حداقل برسد.

اصل ششم : استفاده از زمین پوش مناسب

به کارگیری لایه ای از زمین پوش به ضخامت ۵ تا ۷ سانتیمتر، موجب کاهش میزان تبخیر از سطح خاک، جلوگیری از رشد علف‌های هرز، متعادل کردن درجه حرارت خاک و کاهش روند فرسایش آن خواهد گردید. زمین پوش‌ها جایگزین مناسبی برای سطوح چمن کاری شده به حساب می آیند و موجب ارتقای ویژگی‌های بصری طرح خواهند شد. از جمله زمین پوش‌های ارگانیک می توان به یاربکه ها و تکه های پوست درختان، برگ‌های سوزنی کاج و یا بلوط، و از زمین پوش‌های غیر ارگانیک، خرده سنگ‌ها و شن‌ریزه اشاره نمود.

اصل هفتم در طراحی زری اسکپیینگ (خشک منظر سازی): نگهداری

به کارگیری اصول منظرپردازی خشک در طراحی منظر، موجب صرفه جویی در هزینه و زمان مورد نیاز جهت مراقبت و نگهداری از فضای سبز خواهد شد. نگهداری صحیح از منظر، ضامن بقای زیبایی و صرفه جویی در آب مصرفی خواهد گردید. آبیاری و کوددهی بیش از حد، که هردو سبب تضعیف گیاه و افزایش آفات می گردند، از اشتباهات رایج در نگهداری از منظر است. دو توصیه زیر در زمینه مراقبت و نگهداری از پوشش گیاهی در راستای کاهش میزان آب مصرفی مؤثر است:

(۱) هرس عمیق تر چمن و پوشش سطحی جهت عمیق تر شدن ریشه های آن‌ها درون زمین و در نتیجه مقاوم‌تر شدن آن‌ها در برابر شرایط سخت و خشک آب و هوایی

(۲) هرس درختان و درختچه‌ها به فرم مطلوب و حذف بخش‌های صدمه دیده و آسیب خورده.

در شرایط روبرویی با تنش خشکی به کار گیری مقادیر بالاتر عنصر پتاسیم موجب افزایش مقاومت گیاه در برابر خشکی می شود. به عبارتی عملیات باغبانی مناسب از جمله تغذیه، آبیاری، هرس، و تربیت گیاه و مبارزه به هنگام با آفات و بیماری ها سبب ارتقاء سلامت گیاه در منظر و در نهایت کاهش مصرف آب و افزایش بازدهی اکولوژیک منظر می شود.

از آن‌جایی که در ایران یکی از دلایل مهم مصرف زیاد آب در فضای سبز شهری، استفاده از گیاهان با نیاز آبی بالا می‌باشد می‌توان با استفاده از خشک منظرپردازی و شناسایی گونه‌های گیاهی مقاوم به خشکی و با کارایی بالا همچنین استفاده از الگوی گیاهی مناسب برای اقلیم کشور هم از بروز مشکلات مربوط به تنش خشکی در گیاهان اجتناب نمود و هم مقدار آب مصرفی برای آبیاری فضای سبز را کاهش داد.

اصول طراحی زری اسکپیینگ (خشک منظر سازی) چیست؟

به طور کلی هفت مرحله برای ایجاد فضای سبز با مصرف کارآمدتر آب وجود دارد که به ترتیب شامل مراحل برنامه‌ریزی و طراحی، آنالیز خاک، گزینش گیاهان با نیاز آبی کمتر گونه‌های مقاوم به خشکی و بومی، استفاده منطقی از سطوح چمنکاری، آبیاری کارا، استفاده از زمین پوش مناسب و نگهداری می‌باشد، که هر کدام از این مراحل یک عملیات باغبانی ویژه می‌باشند که با پیاده سازی آنها مصرف آب در فضای سبز بهینه می‌شود. به طوری که منظرپردازی خشک منجر به کاهش مصرف آب تا ۵۰ درصد بدون تغییر کیفیت و زیبایی محیط شود. همچنین چشم انداز حاصل با محیط زیست سازگار بوده و دسترسی به آب را برای سایر مصارف شهری و محیط زیست بیشتر می‌کند. در این راهبرد گیاهان به کود و مواد شیمیایی آفت‌کش کمتری نیاز دارد و با توجه به اینکه کشت چمن کاهش می‌یابد به نوعی موجب صرفه جویی در زمان، تلاش و هزینه ها شده و میزان آلودگی‌ها و زباله نیز کاهش می‌یابد. خشک منظر پردازی (زری اسکپیینگ) یک سبک منظرسازی یا طراحی نیست، بلکه یک ایده یا مفهوم به منظور حفظ منابع آب، انرژی و صرفه‌جویی در زمان هست که می‌تواند در تمامی سبک‌های منظر پردازی به‌کار گرفته شود. به‌طور واضح‌تر می‌توان گفت خشک منظر پردازی (زری اسکپیینگ) منطقی است که در ساختار تمامی سبک‌های انگلیسی، ژاپنی، مدرن، پست مدرن، ساختارشکن و قرار می‌گیرد. این منظر می‌تواند هندسی یا غیر هندسی باشد. اصول شکل دهنده این ایده برگرفته از عملیات کشاورزی مناسبی است که با محیط خشک در کارکردی همراه و هم‌آوا باشد.

آیا اصول خشک منظر پردازی (زری اسکپیینگ) با اصول منظر سازی باغ های ایران هماهنگی دارد؟

اصطلاح زری اسکپ برای اولین بار در سال ۲۰۰۰ میلادی در فرهنگ آکسفورد تعریف شد، در حالی که اصول علمی آن سال‌ها پیش در منظر سازی باغ‌های ایران به کار رفته است. باغ ایرانی راهی به سوی تبیین توانمندی انسان در هم زیستی با طبیعت به ویژه در مناطق خشک و خشن کویری است. زری اسکپ متشکل از هفت اصل کلی است که در راستای دستیابی به آبیاری بهینه در منظر تعیین شده اند. به طور کلی این هفت اصل منظر سازی در مناطق خشک با سبک باغ‌سازی ایرانی هماهنگی دارند.

اصل اول در طراحی زری اسکپیینگ (خشک منظر سازی): برنامه ریزی و طراحی

طراحی محتاطانه و دقیق نخستین اصل جهت دستیابی به اهداف بلند مدت طراحی منظر در بسترهای گرم و خشک است. برای این منظور پیش از هر چیز باید تحلیل بستر و نقشه پوشش گیاهی آماده گردد. در تحلیل بستر مواردی نظیر شیب، زهکشی، جهت گیری شمالی-جنوبی و محل رویش گیاهان بومی، گیاهان مهاجر و بناهای موجود مشخص می گردند. در نقشه پوشش گیاهی محل قرارگیری بسترهای پوشش گیاهی، چمن، مسیرهای پیاده و سواره تعیین شده و همچنین لیست گیاهان جدیدی که می باید به سایت افزوده گردند، معرفی می شوند. در این مرحله باید به افزایش سطوح سایه دار توجه نمود تا بتوان از طریق آن‌ها در میزان مصرف آب صرفه جویی نمود. اساس زری اسکپ در زون بندی هایی است که از نقطه نظر طراحی منظر دارای اهمیت یکسان در کاربری نیستند. معیار اهمیت زون ها بر مبنای میزان حضور و بهره برداری کاربران در نظر گرفته شده است. در زون یک بدون توجه به نیاز آبی گیاهان و با رویکرد بر جنبه زیبایی شناسی طراحی می شود. در زون دو که یک مدار عقب تر از زون یک است گیاهان با نیاز آبی بالا حذف و از تنوع گونه گیاهی کاسته می شود. زون سه که کمترین حضور افراد در آنجا مشاهده می شود گیاهانی با نیاز آبی کم کاشته می شود.

اصل دوم : تحلیل خاک

در مناطقی که خاک قابلیت جذب و نگهداری آب را نداشته باشد، می‌توان با افزودن مواد ارگانیک به آن، این قابلیت را تا حدودی اصلاح نمود. با این حال به دلیل بالا بودن دمای این گونه مناطق، مواد ارگانیک دوام چندانی نداشته و در زمان کوتاهی خاصیت خود را از دست می دهند. بدین ترتیب افزودن چنین موادی به خاک می بایست به شکل مستمر در طول سال انجام گیرد. کاشت گیاهان بومی در خاک مناسب نیاز به اصلاح متناوب خاک را متوقف می سازد.

برگی از خاطرات بانوی نیکوکار "اعظم طالبی"

مریم عباس نژاد اصل / مسئول نیکوکاران آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

بانو طالبی از سرآمدترین نیکوکاران آسایشگاه خیریه کهریزک است که کوچک و بزرگ، پیر و جوان، مسئول و پرسنل، همه و همه او را به نیکی یاد می کنند. از ابتدای جوانی با الگو گرفتن از پدر و مادر نجیب خود، کمک و امدادسانی به افراد کم توان و ناتوان جامعه را آموخته و هم اکنون با دنیایی از تجربه و آموخته های فراوان بعنوان سرگروه بانوان نیکوکار در روز شنبه فعالیتی تأثیرگذار در استحمام مدجویان و نیز جلب مشارکت های مردمی دارد.

پای صحبت های این عزیز فرهیخته و یار ثابت قدم کهریزک می نشینیم تا برآیمان از گذشته های دور تا به امروز کهریزک بگوید.

اعظم طالبی هستم. سال ۱۳۳۴ در یکی از محلات تهران و در خانواده ای متوسط بدنیا آمدم. ۲ خواهر و ۳ برادر بودیم و من فرزند چهارم خانواده به حساب می آمدم. از کودکی علاقمند به تحصیل و رسیدن به مدارج عالی بودم. به همین خاطر بعد از اتمام دوران ابتدایی، رشته ریاضی را انتخاب کرده و توانستم دیپلم ریاضی را با معدل عالی از دبیرستان پهلوی اخذ کنم. به همین مقدار کفایت نکرده و با استخدام در بانک سپه، وارد اجتماع شدم. در همان بانک بود که حسابداری و دفترداری را با سرعت آموخته و جایگاهی بهتر از قبل برای خود دست و پا کردم.

نمی دانم چه شد که وقتی پای ازدواج به میان آمد، بلندپروازی های من هم برای ادامه تحصیل فروکش کرد. شاید بدنیا آمدن فرزندان که هر چهار نفر آنها به فاصله کوتاهی از هم بدنیا آمدند، شاید هم خانه داری و رسیدگی به این همه مسئولیت زندگی باعث شد تا قید تحصیلات و ادامه کار را بزنم.

به هر شکل، با رسیدگی من و کمک های فراوان همسر که مرد شریف و نجیبی است، بچه ها بزرگ و بزرگ تر می شدند و مسئولیت مرا هر روز بیشتر از دیروز می کردند و این طور شد که جان و دلم در خدمت خانه و خانواده بود و بس.

از مولودی تا کهریزک

پدر و مادر اولین معلمان من در درس عشق و کمک به افراد نیازمند جامعه بودند. یادم هست پدرم در کمک به گرفتاران زمانه خود دستی بر آتش داشت و مادرم نیز در حمایت از خواهر گرفتار خود، از هیچ کوششی فروگذار نمی کرد.

تنها به همین مقدار راضی نبودند. هر آنچه می توانستند با جان و دل کمک حال افرادی که به آنها مراجعه می کردند، بودند. در خانه ما همیشه بساط مولودی به مناسبت های مختلف برپا بود. یادم هست از لابلای یکی از همین مناسبت ها نام کهریزک را شنیدم. شاید همین شنیدن و شاید جرقه ای که بر ذهنم توسط یکی از حاضرین انداخت، باعث شد تا دلم هوای کهریزک کند. آن بانوی حاضر در جلسه مولودی حضرت بانو زهرا (س) به من یادآوری کرد که ای کاش بتوانی این همه بساط پذیرایی را برای بیماران و محرومان جامعه که در کهریزک زندگی می کنند، برسانی. مطمئن باش ما در خانه های خود انواع میوه و شیرینی را تهیه و استفاده می کنیم، اما آنها چشمشان به دستان آدم هایی مثل من و توسه و این طور شد که خداوند به من کمک کرد تا راهی کهریزک شوم.

اولین باری که به اینجا آمدم. همسرم بیشتر از من ذوق می کرد. وقتی که سینی های میوه و جعبه های شیرینی را در مقابل مادران پیر و پدران ضعیف کهریزک می گرفتیم و آنها یک نگاه به ما و یک نگاه به دستان ما می کردند، انگار خدا به ما می گفت "آفرین". و همین آفرین های خدا بود که ما را نمک پرورده کهریزک کرد.

سال ۱۳۸۰ نقطه عطف زندگی من شد

بانو طالبی با یادآوری روزهای نخستنی که به گروه های نیکوکاری پیوسته است ، ادامه داد :

چند سالی از این جریان گذشت تا تصمیم بر آن شد تا در سال ۱۳۸۰ یکی از نفرات حاضر در گروه زنده یاد خانم نصیری باشیم . بانو نصیری معلم بزرگی بود . هیچگاه نشنیدیم از او که بگوید من سرگروه هستم ، بگوید آنچه من می گویم باید انجام شود ، بلکه از ما می پرسید کدام راه و کدام چاره به درد ما می خورد تا بهتر بتوانیم خدمت کنیم و همان عزیزی کهریزکی باعث شد تا شنبه های زندگی من متعلق به کهریزک باشد .

آن موقع ها اوضاع بهداشتنی با الان خیلی فرق می کرد . مثلاً هنوز پوشینه وارد کشور برای بزرگسالان نشده بود ، اگر هم شده بود ، افراد معدودی از آن استفاده می کردند . به همین منظور نگهداری و شستشوی بیمارانی فاقد کنترل بودند ، به مراتب سخت تر از الان بود . اما من آمده بودم که بمانم ، آمده بودم که مثل خیلی های دیگر هرچند خدمتی کوچک اما با اثر از خود به جای بگذارم . هرچند که بعد از هر جلسه رفتن به خانه ، شنیدن دلتنگی ها و دیدن جسم های ناتوان بسیاری از مادران عزیزم در کهریزک ، باعث آن می شد تا چشمانم برافروخته شود و حتی صدای بچه هایم در آید که : (مامان ، اگه اذیت میشی ، خب نرو) و آنها در جواب می شنیدند که : (گریه هایم برای آنها نیست ، برای این است که چرا انقدر دیر کهریزک را پیدا کردم)

بهترین روز تغذیه من ، روزهای شنبه است

نمی توانم مخفی کنم که روزهای اول برایم غذا خوردن و حتی نوشیدن یک لیوان آب در کهریزک خیلی سخت بود . نه اینکه خدای نکرده بگویم این عزیزان غیربهداشتی هستند ، نه اصلاً ، بلکه مدتها بر سر سفره خود یا پدر و مادر در محیط آرام و بدور از دغدغه بودیم و حالا می بایست در جایی مثل بیمارستان سالمندان غذا بخوریم . این برایم سخت و حتی غیرممکن بود ، اما گذشت زمان همه چیز را عوض کرد . خیلی طول نکشید به خورد و خوراک در کهریزک عادت کردم و مثل بقیه هم قطارهای خود هم سفره شدیم . حالا می توانم به جرأت بگویم سالهای طولانیست بهترین صبحانه هفته را روزهای شنبه در کنار عزیزانم و البته بانوان عزیزی که همراه من و ما هستند ، صرف می کنیم .

چه لذتی دارد شنیدن دعای خیر مادران عزیز کهریزکی

بانو طالبی که می بایست برای رسیدگی به امور سایر همکاران افتخاری خود آماده رفتن می شد ، با عجله گفت :

یک دنیا خاطرات شیرین و بیاد ماندنی از کهریزک در ذهنم جا خوش کرده است که اگر بخواهم آنها را تعریف کنم ، چندین و چند روز طول می کشد ، اما یک خاطره همیشه موقع کوتاه کردن ناخن های عزیزانم جلوی چشمان من می آید . یک روز که داشتم ناخن های عزیزی را کوتاه می کردم ، زیر چشمی به من نگاهی کرد و گفت : الهی بمیرم مادر ، کسی نیست ناخن های تو رو بگیره و من با خنده و شوخی به آن مادر گفتم که چرا ، دخترم در منزل است و امشب می گویم که ناخن هایم را کوتاه کند .

از دعای خیر مادران کهریزک همین بس که بگویم آنها باعث شدند تا خواهرم سالهاست همراه من به کهریزک بیاید تا او هم سهمی از خدمت به بیماران داشته باشد . از آن مهم تر ، مطمئن هستم از دعای عزیزانم که ما خدمتگزار آنها هستیم ، موفقیت همه فرزندانم در تحصیل و اشتغال است که یکی از دیگری سرآمدتر و البته در زندگی شخصی خود بسیار موفق هستند و من همیشه خدا را بابت این همه نعمت بیکران شکرگزار بوده و خواهم بود .

لحظه خداحافظی از بانو طالبی چه شنیدیم

۱۵ سال است که افتخار دارم سرگروه روزهای شنبه بانوان پرافتخار کهریزک باشیم . ۱۳۰ بانوی فهیمیده از جوان ۱۷ ساله تا بانوی ۷۰ ساله در گروه ما خدمتگزار هستند . هر کسی برای خود شرح وظایفی دارد اما این به معنی کمک به دیگر دوستان در اجرای خدمات داوطلبانه نیست . یک وجه مشترک بین همه اعضاء گروه من و البته سایر گروه ها وجود دارد و آن یادآوری نام بزرگ کهریزک و اعلام نیازهای پرشمار آن برای سایر مردم است که این باعث می شود کم و بیش بتوانیم در کمک و جمع آوری اقلام مورد نیاز آسایشگاه فعال باشیم .

خداراشکر که هیچ کس در مراجعه به گروه ما دست خالی برنمی گردد. امکان ندارد کسی داوطلب خدمت بشود اما ما به او پاس منفی بدهیم . مگر ما روزی که آمدیم به کهریزک ، کسی جلودار ما بود . درست است که نمی شود بدون نظم ، گروه را اداره کرد اما معتقدم باید پیر و جوان در کنار هم باشند تا هم تجربه ها رد و بدل شود و هم جوان ترها بتوانند جانشینان با تجربه ای برای بزرگ تر ها شوند .

دلیم می خواهد این جمله را همه بخوانند و بدانند که من و ما و پرسنل و همه کسانی که در کهریزک خدمتگزار هستند ، باید فقط و فقط به یاد و خاطر بیماران باشند . باید از هر حاشیه ای پرهیز شود تا خدای نکرده دلی آزاده نگردد و رنجشی برای بیماران و حتی کارکنان ایجاد نشود چرا که ، کهریزک سرای احسان و نیکوکاری است .

فعالیت های هفته جهانی معلولین آسایشگاه خیریه کهریزک

مهیاری جعفری / مدیر روابط عمومی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

گزارش حاضر به تشریح سه رویداد مهم و تأثیرگذار برگزار شده توسط آسایشگاه خیریه کهریزک تهران در گرامیداشت هفته جهانی معلولین می پردازد.

این فعالیتها شامل رویدادهای شاد و یک برنامه سینمایی ویژه بود که جملگی با هدف تقویت-ورزشی، گردهمایی فرهنگی روحیه بخش، نشاط اجتماعی و نمایش توانمندی های عزیزان توانخواه تدارک دیده شدند.

هدف اصلی این برنامه ها، فراتر رفتن از جنبه حمایتی صرف و تأکید بر ابعاد روانی، تفریحی و شکوفایی استعدادهای ساکنین بوده است. این برنامه ها با استقبال پرشور توانخواهان و مشارکت فعال نیکوکاران و مدیران همراه بود و نمادی از تعهد آسایشگاه به کرامت و شادی ساکنین است.

این گزارش صرفاً به جزئیات سه رویداد از این برنامه ها می پردازد تا تصویری جامع از فعالیت های انجام شده در این هفته مهم ارائه دهد.

بخش اول: پیروزی تیم بسکتبال با ویلچر کهریزک در دیدار دوستانه با تیم منتخب البرز

گرامیداشت هفته جهانی معلولین با یک رویداد ورزشی هیجان انگیز آغاز شد که نشان دهنده قدرت اراده و آمادگی بالای ورزشکاران ساکن در کهریزک بود.

مناسبت و هدف گذاری

تأکید بر اهمیت ورزش در گرامیداشت هفته جهانی معلولین:

۱- این دیدار دوستانه با هدف محک زدن آمادگی تیم درآمادگی برای مسابقات کشوری به اجرا در آمد.

۲- توانمندسازی افراد دارای معلولیتو فراهم آوردن فرصتی برای افزایش اعتماد به نفس از دیگر اهداف این مسابقه بود.

۳- مواجهه با حریفان توانمند خارج از آسایشگاه برای نمایش مهارتها در محیطی دوستانه اما رقابتی به انجام رسید.

در نهایت این مسابقه هیجان انگیز با نتیجه قاطع ۸۶ بر ۵۶ به نفع بازیکنان توانمند کهریزک تهران به انجام رسید. اهداء جوایز به بازیکنان هر دو تیم، قدردانی از داوران و مربیان و برگزارکنندگان این مسابقه، از دیگر برنامه های این رویداد به یادماندنی بود.

بخش دوم: برگزاری جشن و دورهمی شاد توانخواهان در محوطه استخر بلوک ارغوان

دومین رویداد در راستای ایجاد فضایی مملو از شادی و همدلی، یک گردهمایی بزرگ در فضای باز ترتیب داده شد که فرصتی برای تعامل نزدیک تر توانخواهان با نیکوکاران فراهم آورد.

شرح برنامه و محورهای اصلی

این گردهمایی بر محور «مشارکت و احسان» بنا نهاده شد و توسط گروهی از نیکوکاران سازماندهی گردید:

از مهمترین بخش های این گردهمایی، تدارک یک وعده غذای مراسم توسط نیکوکاران بود. عملیات پخت کباب در محل انجام شد و غذای گرم و با کیفیت عالی در محیطی دوستانه توزیع گردید.

همچنین به مناسبت فرارسیدن ماه آذر، کیک تولدی بزرگ برای تمامی ساکنین حاضر در این جشن تدارک دیده شد تا هیچیک از عزیزان فراموش نشوند.

گروه موسیقی دلنواز آسایشگاه با پخش مجموعه ای از ترانه های شاد ایرانی و فزاسازی و بین المللی، فضا را مملو از انرژی و شور و نشاط نمود. این امر به خصوص برای توانخواهانی که محدودیت های حرکتی بیشتری داشتند، فرصتی برای تحرک و شادی فراهم کرد.

اهدایی ها و تأثیرات معنوی

در اقدامی خیرخواهانه و بسیار تأثیرگذار:

تمامی توانخواهان حاضر در مراسم، لباس های مناسب، نو و با کیفیت که از سوی نیکوکاران اهدا شده بود، دریافت کردند. این هدایا نه تنها جنبه کاربردی داشت، بلکه حس ارزشمندی و توجه جامعه را به این عزیزان منتقل می کرد.

تیم مددکاری و پرستاری و سایر همکاران شاغل در کهریزک با حضور فعال در کنار توانخواهان، در مشارکت تسهیل اجرای برنامه و ایجاد فضایی صمیمی، نقش بسزایی ایفا کردند.

پایان مراسم، گواه از رضایتمندی عزیزان حاضر در این جشن زیبا و ماندگار بود، چراکه همه حاضرین با چهره های بشاش و خندان، راهی بخش های محل سکونت خود شدند تا خاطره ای هیجان انگیز را در ذهن خود به یادگار داشته باشند.

بخش سوم: نمایش فیلم سینمایی

تأمین نیازهای تفریحی و فرهنگی به اندازه نیازهای فیزیکی اهمیت دارد. به همین منظور، یک برنامه سینمایی فرهنگی در آخرین روزهای گرامیداشت این هفته برگزار شد.

رویداد و انتخاب فیلم

اکران ویژه فیلم سینمایی "مرد عینکی" با فرض اینکه فیلمی مرتبط با توانمندی رویداد یا روحیه امید باشد به اکران در آمد.

حضور پرمهر مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک و سایر مسئولین ارشد در جمع معلولین حاضر در سالن اجتماعات نراقی، از جلوه های ویژه این اقدام فرهنگی و هنری بود.

تدارک یک وعده غذای گرم پس از پخش فیلم سینمایی برای همه حاضرین توسط نیکوکارانی که همواره در مناسبت های گوناگون، یاور و یار کهریزک بوده و هستند، از دیگر اقدامات ارزشمند این ویژه برنامه بود.

جمع بندی و چشم انداز

فعالیت های هفته جهانی معلولین در آسایشگاه خیریه کهریزک، فراتر از انجام وظایف روزمره، یک نمایش پرشور از تعهد عمیق به کرامت انسانی و حق شادی ساکنین بود. از پیروزی مقتدرانه تیم بسکتبال که نشان داد محدودیت ها قابل غلبه اند، تا جشن های پر انرژی و حمایت های فرهنگی، هر برنامه با دقت طراحی شد تا جنبه های مختلف نیازهای روحی و اجتماعی توانخواهان را پوشش دهد.

این سه رویداد، تأکیدی مجدد بر نقش محوری آسایشگاه خیریه کهریزک به عنوان محلی برای شکوفایی انسانیت، همدلی و تأمین نیازهای روحی و تفریحی عزیزان توانخواه است. این برنامه ها سندی دیگر بر این حقیقت است که با اراده آهنین، حمایت بی دریغ نیکوکاران و مدیریت صحیح، شادی و موفقیت برای همه میسر است و زندگی در کهریزک، زندگی با کیفیت و سرشار از امید است. آسایشگاه خیریه کهریزک متعهد به تداوم این مسیر و برنامه ریزی رویدادهای مشابه در طول سال خواهد بود. امید آنکه اجرای این گونه برنامه ها، بتواند روحیه همه عزیزان ساکن در این مجموعه خیریه را بیش از پیش تقویت نموده، حس امید به زندگی را در آنان تقویت نماید.



سعی کنیم

از زندگی خود لذت ببریم.

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

گفت و گوی صمیمی با شهناز کوهنی توانخواه ساختمان رز که مدتی است در کهریزک زندگی می کنند.

شهناز کوهنی زاده استان تهران متولد ۰۱/۰۱/۱۳۳۲ فرزند مرحوم صفرعلی، مدتی است که در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز ساکن می باشد.

کودکی:

۲ خواهر و ۳ برادر خانواده ما را تشکیل می داد. دوران کودکی ام را محله نازی آباد تهران سپری کردم، دوران خوبی داشتم پدرم کفاش بود و مادرم خانه دار. وضع مالی متوسط داشتیم. خانه ما حیاط دار بود و حوض آب و گلدان های فراوان با گل های رنگارنگ جلوه می کرد.

یادش بخیر پدرم جمعه ها ما را به سینما می برد و پارک شهر که آن موقع سنگ لژ نام داشت می رفتیم و از صبح تا شب تفریح می کردیم خلاصه حال دلمان خوب بود.

مدرسه شبستری اولین جایی که برای تحصیل علم وارد شدم. پس از ۶ سال دوره ی ابتدایی را به اتمام رساندم و برای گذراندن دوران دبیرستان به مدرسه مدرس وارد شدم. پس از اخذ دیپلم به طور رسمی ازدواج کردم.

همسر حسن مافی نام داشت همزمان با ازدواج عازم خدمت سربازی شد همسر را بسیار دوست می داشتم و عاشقش بودم هم اکنون بیش از ۵۶ سال است که با هم زندگی می کنیم همسر من نیز هم اکنون در ساختمان لاله در حال زندگی است.

ثمره زندگی ما ۵ فرزند ۲ دختر ۳ پسر بود که متأسفانه یک فرزند پسر را در سن ۲۴ سالگی به دلیل سکتة ازدست دادیم. فرزندانم زندگی خوب توأم با آرامش دارند. من از فرزندانم رضایت کامل دارم.

پدرم : پدرم ساده، ساده زیست و قلبی مالمال از مهربانی داشت. زحمتکش بود. با وفا و با وقار و به خانواده اهمیت می داد و تمام نیاز های ما را تأمین می کرد. چون خواهر نداشت مارا به چشم خواهر می پذیرفت.

مادر: مادرم خانه دار، زحمتکش، مهربان بود و با دغدغه هایی که داشت فرزندانش را به تحصیلات عالیّه رساند.

بهترین خصوصیاتی دارم؟

اخلاق خوبی که دارم با افراد پیرامون خود به خوبی انس می گیرم و حال خوب و لحظات خوبی در کنارشان سپری می کنم.

سرگرمی؟ بافتنی، پرورش گل و مطالعه بهترین بهانه برای سرگرمی ام هستند.

بهترین کتاب؟ کتاب مادر من بهترین کتابی بود که تا اکنون مطالعه کرده ام.

شغل؟ دو سال شرکت تولید دارو مشغول به کار بودم و پس از ۱۸ سال فعالیت در آموزش پرورش در نهایت با حدود ۲۰ سال فعالیت بازنشسته شدم.

پیام من به جوانان؟

به جوانان توصیه می کنم تلاش کنند، کار کنند و از زندگیشان لذت ببرند. با رویه خوب در پیش بگیرند و به سلامتی اهمیت بدهند و همچنین به زندگی نگاه خوبی داشته باشند.

نظراتان درباره کمک رساندن به دیگران؟

کمک به دیگران دو جنبه دارد هم خودش لذت می برد هم دیگران از وجودش ثمره می برند. من فرهنگ کمک رسانی را ازدوران کودکی به ارث برده ام. واقعا قابل وصف نیست لذتی که در کمک رساندن نهفته است. گفتنش برایم جالب نیست اما زندانی که جرم مالی داشت آزاد کرده ام و چندین فرزند خوانده داشته ام. خلاصه اینکه پرونده ام به لحاظ کمک رساندن خوب است.

دوره سالمندی؟

در دوره سالمندی اگر بتوانی خودت از پس خودت بر بیایی، دوره خوبی خواهد بود. دوره ای است که تجارب اندوخته شده به کمک خواهند آمد. به دیگران باید تجارب خود را انتقال بدهیم. بهترین دوره برای مطالعه و یا گل آرای می باشد. به لحاظ جسمی تحلیل می رویم که البته باید آن را بپذیریم. در نهایت سالمندی، دوره خوب و شیرینی است.

کهریزک؟ کهریزک جای بسیار خوبی است و در عین حال درس عبرت نیز می باشد. با اینکه حالم اینجا بسیار خوب است اما دوست دارم از هر توانخواه کهریزک یک چیز یاد بگیرم. از پرسنل و کارکنان بابت رسیدگی به امورات توانخواهان بسیار رضایت دارم. ما در اینجا از خدمات مراقبتی، توانبخشی، آموزشی و همچنین خدماتی از قبیل فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناسی، مددکاری، پزشکی، گفتار درمانی و...

استفاده می کنیم.. شایان ذکر است حضور مددجویان در کارگاه های توانبخشی به صورت روزانه فعال می باشد و هدف از ایجاد این کارگاه ها در آسایشگاه شناخت و شکوفایی استعداد و توانمندی های مددجویان، نزدیک کردن زندگی آسایشگاهی به زندگی عادی و فراهم ساختن امکان برگشت مددجویان به جامعه، آموزش حرفه های گوناگون متناسب باتوان و علائق 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.



جشنواره آشپزی توانمندان کهریزک در هفته جهانی معلولین



همزمان با گرامیداشت هفته جهانی معلولین، آسایشگاه خیریه کهریزک میزبان یک جشنواره آشپزی ویژه بود؛ رویدادی که به همت ساکنین توانخواه این مجموعه و با هدف به نمایش گذاشتن خلاقیت و توانمندی‌های آنان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ این جشنواره آشپزی، که در تقویم فعالیت‌های فرهنگی و توانبخشی آسایشگاه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، با هدف شکوفایی استعدادهای نهفته و تأکید بر توانمندی‌های افراد دارای معلولیت در طبقه دوم سالن مهر کهریزک به میزبانی شرکت‌کنندگان توانخواه برگزار گردید. این مراسم فرصتی مغتنم فراهم آورد تا هر یک از توانخواهان، با اتکا به ذوق، علاقه و مهارت منحصر به فرد خود، مجموعه‌ای از غذاهای لذیذ را آماده‌سازی و عرضه نمایند. شرکت‌کنندگان، که از بخش‌های گوناگون آسایشگاه گرد آمده بودند، با شور و اشتیاقی وصف‌ناپذیر در این رقابت حضور یافتند. تنوع و کیفیت بالای آثار ارائه شده چشمگیر بود؛ از غذاهای اصیل سنتی ایرانی گرفته تا دسرهای خلاقانه و غذاهای بین‌المللی ساده، گستره‌ای از هنر آشپزی به نمایش درآمد. نقطه عطف این جشنواره، حضور افتخاری استاد حمیدرضا رنجبر، داور بین‌المللی و کارشناس زبده حوزه آشپزی بود. ورود ایشان، وزنی علمی و تخصصی به ارزیابی‌ها بخشید. استاد رنجبر در کنار چند تن از کارشناسان داخلی آسایشگاه، با دقت نظر کامل، تمامی آثار پخته شده را مورد داوری قرار دادند.

وی در حاشیه این مراسم، با تأکید بر اهمیت این هنر آفرینی‌ها، اظهار داشتند: "امروز شاهد حضور هنرمندانی بودم که با وجود چالش‌های جسمی، روحیه‌ای هنری و دقتی فراتر از انتظار از خود نشان دادند. این غذاها گواهی زنده بر این حقیقت است که خلاقیت و اراده، قوی‌ترین و اصیل‌ترین مواد اولیه هر موفقیتی محسوب می‌شوند."

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

آغاز تخفیفات ویژه بازارچه دوستی کهریزک در دومین روز هفته جهانی معلولین

در دومین روز از رویداد هفته جهانی معلولین، بازارچه دوستی آسایشگاه خیریه کهریزک با شور و نشاطی وصف‌ناپذیر فعالیت خود را آغاز کرد. این بازارچه با ارائه تخفیفات ۵۰ درصدی به مدت یک هفته، میزبان کارکنان، توانخواهان، خانواده‌ها و عموم علاقه‌مندان است. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، برگزاری این بازارچه با هدف حمایت از توانخواهان، ترویج فرصت‌های برابر اجتماعی، و معرفی دستاوردهای افراد دارای معلولیت شکل گرفته است. محصولات عرضه‌شده در بازارچه شامل هنرهای دستی، صنایع دستی، پوشاک و خوراکی‌های تولید شده توسط توانخواهان کهریزک است که با استقبال چشمگیر بازدیدکنندگان روبه‌رو شد. در مراسم افتتاحیه، الهام چزانی، توانخواه قهرمان و افتخارآفرین کهریزک، با سخنرانی انگیزشی خود، درباره تجربه‌های ارزشمند زندگی شخصی‌اش سخن گفت و حضار را به امید، تلاش و توانایی در مواجهه با چالش‌های زندگی دعوت کرد. سخنان او با تشویق گرم حاضران همراه بود و فضای همدلی و انگیزه را در سالن دوچندان کرد. همچنین، شهرام احمدی و محبوبه خلیق، از دیگر سخنرانان این برنامه، ضمن تبریک هفته جهانی معلولین، بر اهمیت شناخت توانایی‌های افراد دارای معلولیت و ضرورت مشارکت اجتماعی آنان تأکید کردند و توانخواه اسماعیل چراغی نیز به اجرای قطعات موسیقی پرداخت. در ادامه، محسن باقری و محسن پزشکی به عنوان مسئولان و مدیران اجرایی این رویداد، ضمن قدردانی از حضور توانخواهان و حامیان آنان، یادآور شدند که بازارچه دوستی فرصتی است برای نمایش استعدادها و افزایش حس خودباوری در میان افراد دارای معلولیت. آنان توجه و همراهی جامعه و خیرین را عامل مهمی در تحقق اهداف انسانی و اجتماعی آسایشگاه کهریزک دانستند.



از حاشیه‌های دل‌نشین این برنامه می‌توان به پخت آش رشته و تهیه چای دغالی در فضای صمیمی بازارچه اشاره کرد که لحظاتی گرم و خاطره‌انگیز را برای بازدیدکنندگان رقم زد. بازارچه دوستی کهریزک تا پایان هفته جهانی معلولین به فعالیت خود ادامه خواهد داد و از علاقه‌مندان دعوت می‌شود با حضور در این رویداد، ضمن حمایت از توانخواهان، از محصولات باکیفیت و تخفیفات ویژه بهره‌مند شوند.

پیروزی تیم بسکتبال با ویلچر کهریزک در دیدار دوستانه با تیم منتخب استان البرز



در یک دیدار دوستانه و به مناسبت گرامیداشت هفته جهانی معلولین، تیم بسکتبال با ویلچر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران موفق شد با عملکردی درخشان، تیم منتخب هیأت‌های ورزشی استان البرز را شکست دهد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، این دیدار به مناسبت گرامیداشت هفته جهانی معلولین و با هدف ایجاد روحیه نشاط، همدلی و آماده‌سازی تیم کهریزک برای حضور در مسابقات قهرمانی کشور برگزار شد. در طول بازی، هر دو تیم با انگیزه و روحیه ورزشی بالا به میدان رفتند و صحنه‌هایی زیبا و پرهیجان از رقابت جوانمردانه را رقم زدند. در نیمه نخست مسابقه، تیم کهریزک با شناسایی دقیق نقاط قوت و ضعف حریف، موفق شد جریان بازی را در اختیار بگیرد و با نتیجه ۳۶ بر ۳۳ نیمه اول را به سود خود به پایان برساند. در نیمه دوم نیز بازیکنان توانمند این تیم با دفاع منسجم و پرتاب‌های دیدنی از پشت خط سه امتیازی، برتری خود را حفظ کردند و در نهایت با نتیجه ۸۶ بر ۵۶ پیروز میدان شدند.

این دیدار دوستانه فرصتی ارزشمند برای نمایش توانایی‌های ورزشکاران توانا و با انگیزه آسایشگاه خیریه کهریزک بود که با اراده‌ای مثال‌زدنی، بار دیگر نشان دادند محدودیت جسمی نمی‌تواند مانعی در مسیر پیشرفت، موفقیت و لبخندهای امیدوارانه باشد. در پایان این رقابت زیبا و صمیمی، از مربیان و داور این رویداد ورزشی قدردانی به عمل آمد و به رسم یادبود تندیس‌های یادگار این دیدار دوستانه به هر یک از بازیکنان دو تیم اهدا شد.



برگزاری مسابقه تنیس ویژه توانخواهان کهریزک در هفته جهانی معلولین

به مناسبت هفته جهانی معلولین، مسابقه تنیس ویژه توانخواهان در سالن ورزشی پوریای ولی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ در این رقابت دوستانه، هفت نفر از توانخواهان ورزشکار کهریزک با شور و انگیزه فراوان به مصاف یکدیگر رفتند و در فضایی سرشار از نشاط، رفاقت و رقابت سالم، توانمندی‌ها و مهارت‌های خود را به نمایش گذاشتند. این برنامه ورزشی با هدف تقویت روحیه، افزایش تحرک بدنی و ایجاد نشاط اجتماعی در میان توانخواهان برگزار شد و با استقبال گرم شرکت‌کنندگان و همراهی کادر توانبخشی و مربیان ورزشی همراه بود. در پایان مسابقه، از نفرات برتر و تمامی شرکت‌کنندگان با اهدای تندیس یادبود و جوایز تجلیل شد.



برگزاری این گونه فعالیت‌های ورزشی در راستای مأموریت‌های اجتماعی و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک، تلاشی مؤثر در مسیر توانمندسازی، ارتقای خودباوری و حضور فعال توانخواهان در جامعه به شمار می‌آید.

برگزاری جشن و دورهمی شاد توانخواهان در محوطه استخر ارغوان‌ها



به مناسبت هفته جهانی معلولین، جشن و دورهمی شاد ویژه توانخواهان ارغوان آسایشگاه خیریه کهریزک در فضای دل‌انگیز محوطه استخر ارغوان‌ها برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، این مراسم با حضور پرشور توانخواهان، همراهی نیکوکاران و مشارکت کارکنان آسایشگاه، روزی خاطره‌انگیز و سرشار از شادی و نشاط را رقم زد. در این برنامه، نیکوکاران با مهر و همدلی به تدارک پخت کباب و جوجه کباب، تهیه انواع نوشیدنی‌های داغ و انرژی‌بخش، کیک و شیرینی پرداختند. همچنین کیک بزرگ ویژه‌ی متولدین آذرماه به‌عنوان نمادی از شیرینی مهربانی و همدلی میان حاضران توزیع شد. در ادامه، لباس‌های مناسب اهدایی نیز به تمامی توانخواهان اهدا گردید که بر لبان آنان لبخند رضایت و شادمانی نقش بست.

فضای جشن با پخش موسیقی‌های شاد و اجرای برنامه‌های متنوع توسط دی‌جی رنگ و بوی نشاط گرفت و صحنه‌هایی پر از انرژی، احساس و همدلی را رقم زد. این دورهمی صمیمانه، یادگاری ماندگار در خاطره‌ی توانخواهان و همراهان آسایشگاه خیریه کهریزک بر جای گذاشت.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

برگزاری جشن روز جهانی معلولین در کهریزک

در مراسم باشکوهی هم‌زمان با روز جهانی معلولین، بیش از ۷۰۰ نفر از معلولان جوان و میانسال ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، این روز را در کنار حامیان و نیکوکاران خود گرامی داشتند. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، ویژه برنامه گرامیداشت روز جهانی معلولین با هنرنمایی گروه هنری پروانه‌های کویر آغاز شد و حال و هوایی پرشور و خاطره‌انگیز به فضای آسایشگاه بخشید. اعضای هیأت امناء و هیأت مدیره آسایشگاه، مدیران و مسئولان حاضر در مراسم به همراه مدیرعامل پایگاه خبری تحلیلی پارسینه و جمعی از همراهان ایشان، ضمن گرامی‌داشت این روز، بر اهمیت توجه جامعه به حقوق برابر افراد دارای معلولیت تأکید کردند. در بخش هنری برنامه، گروه پارسی‌گر به سرپرستی صابر جعفری و رهبری مینا جعفری با اجرای آوازهای گروهی، لحظاتی پرشور و احساسی را برای حاضران رقم زدند. همچنین با همت نیکوکاران، پذیرایی و هدایای ویژه‌ای برای تمامی شرکت‌کنندگان تدارک دیده شد تا بار دیگر روحیه همدلی و حمایت از هم‌نوعان در این مجموعه به نمایش گذاشته شود.



در پایان مراسم، از ۱۵ نفر از توانخواهان نمونه که در زمینه‌های ورزشی، تحصیلی، هنری و مشارکت در تولید آثار و کالاهای هنری موفق به کسب رتبه‌های برتر شده بودند، با اهدای هدایای نفیس تجلیل و تقدیر شد. همچنین فاطمه رباط‌جزی، یکی از توانخواهان نمونه، با نقاشی و تصویرسازی ذهنی از دنیای یک فرد دارای معلولیت، تحسین و تشویق حضار را برانگیخت. این رویداد زیبا، جلوه‌ای دوباره از مهر، امید و همبستگی انسانی در خانواده بزرگ کهریزک را به نمایش گذاشت.

مسابقات شطرنج جام «کهریزک» ویژه توانخواهان برگزار شد



به مناسبت گرامیداشت هفته جهانی معلولیت، مسابقات شطرنج جام «کهریزک» روز یکشنبه ۱۶ آذر ماه، با حضور شطرنج‌بازان توان‌یاب در ورزشگاه پوریای ولی این آسایشگاه برگزار گردید. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ این رقابت‌ها که با همکاری مشترک فدراسیون شطرنج جمهوری اسلامی ایران و آسایشگاه خیریه کهریزک ترتیب داده شد، با هدف ترویج مسئولیت‌پذیری اجتماعی و ایجاد شور و نشاط در میان شطرنج‌بازانی با معلولیت‌های جسمی حرکتی، نابینایان و کم‌بینایان، و همچنین ناشنوایان و کم‌شنوایان برپا شد. این رقابت‌ها در ۵ دور و با فرمت زمانی ۲۰ دقیقه به علاوه ۵ ثانیه افزایش زمان به ازای هر حرکت برگزار شد. رده بندی نهایی نیز بر اساس مجموع امتیازات کسب شده توسط بازیکنان تعیین گردید.

در پایان مسابقات، مراسم اختتامیه با حضور مدیران و مسئولان آسایشگاه کهریزک، اعضای فدراسیون شطرنج و جمعی از پیشکسوتان این رشته برگزار شد و به نفرات برتر مسابقات، جوایز نقدی اهدا گردید. روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران تأکید کرد که این رویداد، فرصتی ارزشمند برای اثبات این حقیقت است که شطرنج هیچ مرزی برای اراده و توانایی‌های انسانی قائل نیست.

برگزاری جشنواره فرهنگی و هنری صنایع دستی با حضور توانخواهان

۵۵

در هفته جهانی معلولین، جشنواره فرهنگی و هنری صنایع دستی با هدف حمایت از توانخواهان و معرفی دستاوردهای تولیدی آنان در کارگاه‌های توانبخشی برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ در جشنواره فرهنگی و هنری صنایع دستی، مجموعه‌ای از آثار و دست‌ساخته‌های توانخواهان که در کارگاه‌های مختلف به ثمر رسیده بود، در معرض نمایش عموم قرار گرفت. خانم دکتر خاطره استادرضایی، مدیرعامل اتحادیه تعاونی‌های صنایع دستی استان تهران و مشاور مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران، به‌عنوان داور مهمان در این مراسم حضور یافتند. ایشان ضمن بازدید از آثار شرکت‌کنندگان و گفت‌وگو با توانخواهان، دیدگاه‌ها و پیشنهادهای تخصصی خود را در زمینه بهبود کیفیت تولیدات صنایع دستی ارائه کردند.



در پایان مراسم، داوری آثار با حضور دکتر استادرضایی و دو نفر از مسئولان آسایشگاه انجام شد و سه اثر برتر بر اساس خلاقیت، کیفیت ساخت و ارزش هنری انتخاب و مورد تقدیر قرار گرفتند. به صاحبان این آثار نیز جوایز نقدی اهدا شد. این رویداد گامی در جهت تقویت روحیه خودباوری، توسعه مهارت‌های تولیدی و ترویج فرهنگ کارآفرینی در میان جامعه توانخواهان بود.

کهریزک البرز مکانی متفاوت برای زندگی با عزت و تکیه گاهی امن برای توانخواهان



دکتر داوود زارعیان مدیر ارتباطات شرکت مخابرات ایران و عبدالله بیان مدیرکل مخابرات استان البرز و هیئت همراه با هدف خیرخواهانه و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان ضمن برگزاری جلسه با دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه از مراکز (نیلوفر، لاله و گلها) بازدید کردند. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد، موفقیت ها و دستاورد های آسایشگاه خیریه کهریزک البرز از بدو تاسیس تا اکنون به صورت کلیپ و آمار ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد و افزود: کارنامه درخشان مجموعه کهریزک در ارائه خدمات نوین به توانخواهان موجب شده تا مسئولین کشوری و استانی با عطف و مهربانی در مسیر خدمت به مددجویان همواره کنار ما باشند. دکتر وجدانی در پایان بیان کرد: دنیای امروز دنیای ارتباطات است و از آنجایی که دسترسی آسان و تسهیل ارتباطات در حوزه مشارکت های مردمی، جذب و ارتباط موثر با نیکوکاران از نیازهای اساسی مجموعه کهریزک می باشد، اقدامات ارزشمند فعالان پرتلاش شرکت مخابرات در زمینه نرم افزاری و سخت افزاری ارتباط را طلب می کند. در پایان به رسم ادب و وظیفه از حضور ارزشمند و کارگشای مدیر محترم ارتباطات شرکت مخابرات ایران و هیئت همراه صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و از خداوند منان توفیقات روز افزون مسئلت می نمایم.

داوود زارعیان مدیر ارتباطات شرکت مخابرات ایران ضمن ابراز خرسندی بابت حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این مورد بیان داشت: خیلی خوشحالم امروز قدم در مجموعه ای گذاشتیم که مکانی متفاوت برای زندگی با عزت و تکیه گاهی امن برای توانخواهان است. تفاوت در نوع و کیفیت خدمت رسانی به مددجویان که در سطح استانداردهای جهانی ارائه می شود، شایسته تقدیر است. زارعیان در پایان بیان داشت: تنوع ارائه خدمات به مددجویان در مجموعه کهریزک قابل توجه و بی نظیر است.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

برپایی مراسم سوگواری به مناسبت شهادت حضرت زهرا (س) در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مراسم سوگواری و سینه زنی به مناسبت شهادت بانوی دوعالم حضرت زهرا (س) با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، مدیران، مسئولین، مددجویان، خیرین و نیکوکاران در ساختمان لاله مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان و ساختمان یاس مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس آسایشگاه برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تسلیت شهادت حضرت زهرا(س) در این خصوص گفت: حضرت زهرا(س) بهترین الگوی زندگی و یکی از اثرگذارترین و در عین حال مظلوم ترین شخصیت های تاریخ اسلام که از احترام بسیاری در بین مسلمانان برخوردار است. چاواری در ادامه گفت: حضرت زهرا (س) در تمام عمر کوتاه اما پر خیر و برکتشان همواره به یاری مستمندان و کمک به ضعیفان می شتافت. حیات و تداوم اسلام مدیون و مرهون فداکاری ها و ایثار بزرگ بانوی اسلام است. همه ما باید سیره و روش بانوی دو عالم را سرلوحه کارهای خود قرار داده و در راستای کمک به هموعان همیشه پیش قدم باشیم. چاواری ضمن آرزوی قبولی عزاداری ها و تشکر از خیرین و نیکوکاران، افزود: طبق روال هر سال به مناسبت شهادت حضرت زهرا(س) مراسم با شکوه عزاداری و نوحه خوانی در مجموعه کهریزک برگزار شد که ابتدا با قرائت دعای پرفیض توسل و دعای زیارت عاشورا همراه بود و در ادامه نوحه خوانی و مدیحه سرایی در رسای مقام شهادت مظلومانه حضرت زهرا(س) توسط مداحان اهل بیت و خاندان عصمت و طهارت، موجب برانگیختن و تحسین احساسات پاک خیل عظیم عزاداران و حاضرین شد و مددجویان حاضر خواسته ها و



نیازهای قلبی خود را به پیشگاه خدا و اهل بیت در میان گذاشتند. شایان ذکر است به همت و پیگیری نیکوکاران در حاشیه مراسم برگزار شده، آش نذری طبخ و بین عزاداران توزیع شد. 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.

به مناسبت روز تربیت بدنی و ورزش، رینگ بوکس آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز میزبان مردان طلایی دیروز



مسابقات بوکس به مناسبت روز تربیت بدنی با هدف ایجاد شور و نشاط، سلامتی و تندرستی، ایجاد انگیزه با حضور نادر نادری زاده رئیس هیأت بوکس استان البرز، دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، معاونین، مدیران، اصحاب رسانه شبکه البرز و جمعی از سالمندان روزانه و شبانه روزی ساختمان لاله (مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان مرد) برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک روز تربیت بدنی در این باره بیان کرد: امروز در کنار هم لحظات به یاد ماندنی را تجربه کردیم. موضوع ورزش بسیار مهم و حیاتی است و همواره تاکید داریم که در هر شرایطی سلامتی و تندرستی سالمندان مورد توجه باشد از این رو ورزش و تغذیه دو عامل مهم و اساسی زندگی موفق سالمندی همیشه در اولویت کارهای ما قرار دارد. دکتر وجدانی روشن در ادامه ضمن ارائه گزارش از عملکرد مجموعه کهریزک در حوزه ورزش، بیان داشت: سالمندان به نوعی ولی نعمت و دانشمندان مجموعه ارزشمند کهریزک هستند و حق استادی و بزرگی دارند. یادمان باشد که روزگار درخشان و پرتوانی را سپری کردند بنابراین وظیفه ذاتی ماست که از این عزیزان در هر رشته ورزشی و صنفی برای کشور درخشیدند.

تجلیل کنیم. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان ضمن تشکر از همکاری هیأت بوکس استان البرز بیان داشت: سالمندان در دل ما جای دارند از این رو همکاران ما همواره در اجرای برنامه ها و تکریم پیشکوتان ورزشی پیش قدم بوده و از هر بهانه ای برای تجلیل از نام آوران پیشکسوت نهایت بهره را می برند و موجبات شادی این عزیزان را فراهم می کنند. در پایان از زحمات دست اندرکاران این برنامه مهیج و ارزشمند صمیمانه سپاسگزاری می کنم و در ادامه مسیر، سلامتی و موفقیت روز افزون خواهانم. شایان ذکر است که پیشکسوتان رشته ورزشی بوکس با حضور در رینگ مسابقه خاطرات خوب گذشته را زنده کردند و حاضرین را به وجد آوردند. گفتنی است در پایان هر راند از سالمندان پیشکسوت و صاحب عنوان رشته ورزشی بوکس آسایشگاه خیریه کهریزک البرز آقایان سلیمان سلمان زاده، علی زواری و عزیز تقی زاده تجلیل 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 کارگاه آموزشی مونته سوری در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

۵۵

به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: کارگاه آموزشی مونته سوری طبق برنامه در سطوح مقدماتی، متوسط و پیشرفته و با اهداف کلی ارتقای توانمندی های شناختی، حرکتی، حسی و اجتماعی کودکان ذهنی از طریق اجرای فعالیتهای هدفمند و متناسب با سطح عملکرد هر کودک و همچنین تمرکز بر مهارت هایی همچون هماهنگی چشم و دست، تقویت دقت و تمرکز، پرورش خلاقیت، مسئولیت پذیری، درک روابط علت و معلولی، و بهبود تعامل کودک با محیط اطراف با حضور کودکان مرکز روزانه ذهنی ساختمان نیلوفر مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم برگزار شد. سنا رجبی مدیر مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در این خصوص گفت: مونته سوری انتقال تجربه از طریق عینیت ملموس یعنی کودک به جای شنیدن توضیحات تئوری یا دیدن تصاویر، خودش مستقیماً با محیط بازسازی شده تعامل نماید. این تجربه فعال نه تنها یادگیری را عمیق تر می کند بلکه باعث می شود مفاهیم طبیعی به صورت پایدار و ساختار یافته در ذهن کودک شکل بگیرد. در مونته سوری ما توانستیم که کودک را به محیط زنده و طبیعت نزدیک کنیم و در نهایت کلیدی ترین هدف در مونته سوری آموزش نظم و مسئولیت پذیری به کودکان را محقق نماییم. رجبی در ادامه افزود: اجرای این کارگاه با استقبال بسیار خوب کودکان و خانواده ها همراه بود. استفاده از ابزارهای عینی، ملموس، ساده، رنگارنگ و در دسترس، فضایی شاد و انگیزه بخش ایجاد کرد و موجب افزایش مشارکت، تمرکز و ابزار احساسات کودکان شد. ارزیابی های مشاهده ای مربیان نشان داد که شرکت کنندگان پس از چند جلسه، در حوزه هایی نظیر دقت دیداری، هماهنگی حرکتی و مهارت های خودیاری پیشرفت محسوسی داشتند.



مدیر مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول جسمی و اتیسم در پایان بیان کرد: دوره آموزشی مونته سوری که در ۱۵ جلسه برگزار شد نمونه ای موفق از اجرای آموزش های مبتنی بر بازی و تجربه محسوب می شود. اجرای منظم جلسات با برنامه ریزی دقیق، همکاری تیمی مربیان، و بهره گیری از اصول علمی آموزش مونته سوری، نقش مهمی در رشد همه جانبه کودکان داشت. بنا داریم ادامه این روند در قالب برنامه های منسجم تر و دوره های تکمیلی دنبال شود تا زمینه های رشد شناختی، اجتماعی و هیجانی کودکان بیش از پیش تقویت شود. در پایان به رسم ادب از همکاران بابت اجرای موفق کارگاه مونته سوری صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم.

آموزش ورزش مهیج پیکل بال در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



دوره آموزش ورزش مهیج پیکل بال با حضور مدرسین و مربیان کمیته پیکل بال هیئت تنیس استان البرز با هدف ایجاد شور و نشاط، سرگرمی و تندرستی در حضور سالمندان روزانه مرکز لاله در مجموعه فرهنگی ورزشی آسایشگاه برگزار شد. سمیرا رستمی مربی داوطلب و نیکوکار در این خصوص بیان کرد: پیکل بال یک ورزش راکتی مدرن و پرتعداد است که ترکیبی از تنیس، بدمینتون و پینگ پنگ محسوب می‌شود. این بازی روی زمینی کوچک تر از تنیس انجام می‌شود و با راکت های تخت و توپ پلاستیکی سوراخ دار بازی می‌شود. رستمی در ادامه افزود: زمین کوچک تر و توپ سبک تر باعث کاهش فشار روی بدن می‌شود. این ورزش به دلیل قوانین ساده و یادگیری آسان، مانع ذهنی برای شروع ورزش را کاهش می‌دهد از این رو امکان بازی در فضای بسته یا باز، انعطاف پذیری بیشتری فراهم می‌کند. تعامل اجتماعی و فعالیت بدنی باعث ترشح اندورفین و بهبود خلق و خو، تعامل با دیگران، کاهش احساس تنهایی و افزایش اعتماد به نفس، تعامل با دیگران و افزایش اعتماد به نفس مربی داوطلب و نیکوکار در پایان بیان داشت: سالمندان با داشتن برنامه ورزشی منظم، سبک زندگی فعال تری پیدا می‌کنند. خیلی خوشحالیم که در کنار همکاران توانستیم از اواخر سال گذشته تا اکنون که ادامه خواهد داشت در کنار فرهنگ سازی ورزش پیکل بال اهدافی که متناسب با دوره سالمندی بود را به خوبی پیاده کنیم. به رسم ادب و وظیفه از مدیریت و کارکنان مجموعه کهریزک که زمینه فعالیت و حضور مدرسین و مربیان کمیته پیکل بال هیئت تنیس استان البرز فراهم کردند، صمیمانه تشکر می‌کنیم.

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 می‌دهد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

حضور فاطمه هاشمی بازیگر سینما و تلویزیون در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

فاطمه هاشمی بازیگر سینما و تلویزیون با هدف خیرخواهانه، گفت و گوی صمیمی با توانخواهان و کارکنان و همچنین و آگاهی از خدمات ارائه شده به توانخواهان از مراکز (نیلوفر، رز و لاله) آسایشگاه بازدید کرد. فاطمه هاشمی بازیگر سینما و تلویزیون در این مورد بیان کرد: خیلی خوشحالم که در مجموعه ارزشمند کهریزک حضور دارم. ذوق و شوقی که در کارکنان بابت ارائه خدمت به توانخواهان دیدم بسیار برایم شگفت انگیز بود. امروز روز بسیار خوبی برایمان رقم خورد. لذت لحظاتی که در کنار کودکان و سالمندان سپری کردم برای همیشه در یاد و قلب من باقی خواهد ماند. هاشمی در ادامه افزود: در مجموعه ارزشمند کهریزک مهربانی و محبت به معنای واقعی در جریان است. این حجم از عشق و ارادت کارکنان خدمت به توانخواهان واقعا قابل درک نیست. با هیچ جمله ای نمی توان آن را توصیف کرد. خنده ها و شادی توانخواهان نشان از زندگی خوب و عزتمندانه این عزیزان در مجموعه کهریزک دارد و این موضوع موجب شده تا نگاه بسیاری از همکارانم را به خود جلب کند. بازیگر سینما و تلویزیون در پایان بیان کرد: کهریزک بهشت روی زمین است که در آن فرشته های زمینی با کرامت و احترام زندگی می کنند بنابراین وظیفه خود می دانم ضمن دعوت از تمام عزیزان و همکارانم به حضور در مجموعه کهریزک،



انتظار دارم در راستای معرفی خدمات ارزشمند مجموعه کهریزک، گره گشایی و تامین نیازهای مددجویان تمام تلاش های خود را به کار گیرند. در پایان از زحمات بی بدیل کارکنان خدمت کهریزک صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم. گفتنی است فاطمه بازیگر نام آشنای سینما و تلویزیون ضمن بازدید از مراکز (نیلوفر، رز و لاله)، در فضای کاملاً صمیمی با پرسنل و مددجویان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار و گفت و گو کرد و همچنین با حضورش لحظات شادی را برای توانخواهان رقم زد. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می‌دهد.

برگزاری آموزش مهارت خودآگاهی و مدیریت هیجانی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



آموزش مهارت خودآگاهی و مدیریت هیجانی از مولفه های مهارت های زندگی با تکنیک یادگیری فعال با هدف شناخت بهتر از ویژگی های شخصیتی، ارزش ها و باورهای فردی، افزایش توانمندی در تحلیل رفتارها و افکار خود و تقویت مسئولیت پذیری و تصمیم گیری آگاهانه در موقعیت های شغلی با حضور کارکنان در سالن گردهمایی آسایشگاه برگزار شد. دکتر رضا شهسواری معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این باره گفت: خودآگاهی پایه ای برای همدلی، ارتباط موثر و رشد فردی است از این رو دوره مهارت خودآگاهی و مدیریت هیجانی از جمله مهارت های زندگی مهم و کاربردی در بحث بهبود روابط و شناخت بهتر از خود که باعث افزایش اعتماد به نفس، مسئولیت پذیری و تصمیم گیری آگاهانه می شود. افراد با شناخت نقاط قوت و ضعف خود بهتر می توانند در موقعیت های چالش برانگیز واکنش نشان دهند. دکتر شهسواری تصریح کرد: در وهله دوم مدیریت هیجانی، کنترل هیجانات در موقعیت های پر تنش سازمانی برای پرسنل حیاتی است که در پی آن کاهش فرسودگی شغلی و افزایش تاب آوری روانی در محیط های پر استرس را شامل می شود. در نهایت بهبود کیفیت ارتباط با همکاران، مراجعین و خانواده ها از طریق تنظیم هیجانات امکان پذیر می باشد.

محتوای کلیدی مهارت های فوق شامل شناخت اجزای خودآگاهی، عوامل موثر بر رشد خود آگاهی و موانع رشد خودآگاهی درمهارت مدیریت هیجانی تعریف هیجان واحساسات، راهبردهای شناختی و رفتاری کنترل هیجانی مطرح می باشد. معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیان داشت: اهداف اختصاصی مهارت خودآگاهی به شناخت بهتر از ویژگی های شخصیتی، ارزش ها و باورهای فردی، افزایش توانمندی در تحلیل رفتارها و افکار خود و تقویت مسئولیت پذیری و تصمیم گیری آگاهانه در موقعیت های شغلی و همچنین اهداف اختصاصی مهارت مدیریت هیجانی شناخت هیجانات و نحوه بروز آن ها در محیط کاری، یادگیری تکنیک های تنظیم هیجانات در موقعیت های پر تنش و ارتقاء توان همدلی و درک هیجانات دیگران برای ارتباط مؤثرتر تعریف می شود. شایان ذکر است جامعه هدف این دوره در دو گروه ۱۲ نفره اعم از بهیاران و مراقبین بودند که در مجموع ۲۴ ساعت طول انجامید. گفتنی است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

برگزاری برنامه گروهی با عنوان دانش آموز شاد و خلاق به مناسبت روز دانش آموز در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

برنامه گروهی با عنوان دانش آموز شاد و خلاق به مناسبت روز دانش آموز ویژه کودکان با هدف توجه به جنبه های انسانی آموزش، تقویت روحیه شادابی و ترویج نگاه برابر به همه کودکان در ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم برگزار شد. سنا رجبی مدیر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم ضمن تبریک روز دانش آموز در این باره گفت: روز دانش آموز یکی از مناسبت هایی است که همواره مورد توجه مراکز آموزشی مجموعه کهریزک بوده و هر ساله به این مناسبت برنامه های متنوعی برای دانش آموزان با هدف حفظ جایگاه اجتماعی دانش آموزان، گرامیداشت نقش آنان در جامعه و قدرانی از تلاش این کودکان برگزار می شود. رجبی در ادامه افزود: کودکان سرمایه های ارزشمند جامعه ما هستند بنابراین برگزاری چنین برنامه هایی در مجموعه ارزشمند کهریزک همواره با هدف توجه به جنبه های انسانی آموزش، تقویت روحیه شادابی و ترویج نگاه برابر به همه کودکان انجام می شود. در این روز همکاران ما تلاش کردند تا در قالب فعالیت های هنری و آموزشی، مفهوم دوستی، همکاری و احترام متقابل را در ذهن و دل کودکان تقویت کنند.



مدیر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در پایان بیان کرد: روز دانش آموز در کهریزک امسال نیز یادآور این حقیقت بود که آموزش، محدود به درس و کتاب نیست بلکه با عشق، همراهی و توجه به نیاز های مختص به هر کودک معنا پیدا می کند. با فراهم کردن محیطی مناسب، زمینه رشد، آموزش و شادی آنان را فراهم کنیم تا بتوانند در مسیر زندگی، توانایی های خود را شکوفا سازند. در پایان به رسم از تلاش و حسن توجه همکاران در حوزه آموزش صمیمانه تشکر می کنیم. در پایان برنامه از دانش آموزان با اهدای یاد بود تقدیر شد و دانش آموزان در کنار هم لحظاتی پر از لبخند، صمیمیت و امید را تجربه کردند.

برگزاری جشن روز دانشجو و آیین استقبال از نودانشجویان در دانشگاه علمی کاربردی کهریزک



جشن روز دانشجو و آیین گرامیداشت نودانشجویان مرکز علمی کاربردی کهریزک با حضور مسئولان دانشگاهی، مدیران ارشد مؤسسه خیریه کهریزک و جمعی از اساتید و دانشجویان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، به مناسبت روز دانشجو و در راستای تکریم جایگاه علم، آگاهی و نقش آفرینی دانشجویان در آینده جامعه، جشن روز دانشجو و آیین استقبال از نودانشجویان در مرکز علمی کاربردی کهریزک برگزار شد. در این مراسم، دکتر احمدی ریاست مرکز علمی کاربردی کهریزک، ضمن تبریک روز دانشجو، به نقش مؤثر دانشجویان در توسعه علمی و اجتماعی کشور اشاره کرد و بر اهمیت پیوند آموزش مهارتی با مسئولیت پذیری اجتماعی تأکید نمود. در ادامه، دکتر زهتابیان استاد دانشگاه تهران و مشاور ریاست مرکز، با سخنرانی خود به جایگاه آموزش کاربردی، نقش مهارت آموزی در اشتغال پایدار و ضرورت نگاه مسئله محور دانشجویان در مسیر تحصیل پرداخت. قبادی دانا مدیرعامل محترم مؤسسه خیریه کهریزک نیز در سخنانی، با اشاره به رسالت اجتماعی این مجموعه، بر اهمیت تعامل دانشگاه با نهادهای اجتماعی و نقش دانشجویان در ارتقای کیفیت زندگی جامعه، به ویژه در حوزه های سلامت و توانبخشی تأکید کرد.

همچنین دکتر علوی ریاست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرری، ضمن تبریک روز دانشجو، بر نقش فرهنگ، هنر و اندیشه در رشد فردی و اجتماعی دانشجویان و ضرورت تقویت نشاط علمی و فرهنگی در محیط های دانشگاهی سخن گفت. گفتنی است، هدف از برگزاری این جشن، ایجاد فضای صمیمی و انگیزه بخش برای دانشجویان، معرفی جایگاه و رسالت مرکز علمی کاربردی کهریزک، تقویت هویت دانشجویی، افزایش تعامل میان مسئولان و دانشجویان و استقبال رسمی از نودانشجویان در آغاز مسیر علمی آنان عنوان شد.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

همایش «همگرایی علوم پزشکی در سلامت سالمندان» برگزار شد

همایش علمی «همگرایی علوم پزشکی در سلامت سالمندان» با مشارکت نهادهای دانشگاهی و درمانی، روز دوشنبه ۲۴ آذرماه با هدف بررسی رویکردهای نوین ارتقای سلامت سالمندان، در سالن نمایش های بیمارستان فرهیختگان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، این همایش علمی با همکاری دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی آزاد تهران، مؤسسه خیریه کهریزک، مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک و همراهی دبیرخانه برنامه علمی استان تهران و بیمارستان فرهیختگان برگزار شد و میزبان جمعی از اساتید، پزشکان، متخصصان و فعالان حوزه سلامت سالمندی بود. محورهای اصلی این همایش شامل سلامت جسمی سالمندان، سلامت روان سالمندان، سلامت اجتماعی سالمندان و توانبخشی در دوران سالمندی بود که از منظرهای مختلف علمی و بالینی مورد بررسی قرار گرفت. در این همایش، دکتر فریبرز بختیاری، معاون آموزشی دانشگاه علمی کاربردی کهریزک، در سخنانی به اهمیت ارزیابی جامع سلامت سالمندان پرداخت و این رویکرد را یکی از پایه های تصمیم گیری صحیح در برنامه ریزی های درمانی و مراقبتی عنوان کرد. همچنین علیرضا معماری، مدیر پرستاری، با تمرکز بر مدل های نوین مراقبتی در سالمندان، به ضرورت هماهنگی تیم های درمانی در ارائه مراقبت های مستمر اشاره کرد. در ادامه، دکتر شروان شعاعی، دندانپزشک آسایشگاه خیریه کهریزک، به تشریح راهکارهای پیشگیری و بهداشت دهان و دندان در سالمندان پرداخت و نقش آن را در کیفیت زندگی این گروه سنی بسیار حائز اهمیت دانست.



پس از آن، مدیرعامل درمانگاه جوادالائمه شهرری، با تأکید بر ضرورت هم افزایی مراکز درمانی و نهادهای آموزشی، به نقش درمانگاه ها در ارائه خدمات مستمر و در دسترس به سالمندان اشاره کرد و تعامل میان مراکز درمانی، دانشگاه ها و مراکز حمایتی را عاملی مؤثر در ارتقای سطح سلامت سالمندان برشمرد. بخش های تخصصی همایش، سایر اساتید و پزشکان نیز مطابق برنامه علمی، به ارائه مباحثی در حوزه های بیماری های شایع سالمندی، سلامت روان، پیشگیری، سبک زندگی سالم، توانبخشی، و چالش های اجتماعی سالمندان پرداختند و تبادل نظر علمی میان شرکت کنندگان صورت گرفت. هدف از برگزاری این همایش، تقویت نگاه بین رشته ای و همگرایی علوم پزشکی در مواجهه با چالش های دوران سالمندی و ارائه راهکارهای علمی و کاربردی برای ارتقای سطح سلامت و کیفیت زندگی سالمندان عنوان شد.

فائده

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

متولدین مهر

تبادل و همدلی، محور اصلی روزهای پیش‌روست. روابط اجتماعی شما رونق می‌گیرد و فرصتی برای ترمیم ارتباط‌های قدیمی فراهم می‌شود. تصمیم‌گیری‌های احساسی را به تعویق بیندازید و به ندای عقل نیز گوش بسپارید. زیبایی‌های ساده اطرافتان را ببینید.

متولدین آبان

این ماه، زمان درون‌نگری و شناخت عمیق‌تر خودتان است. ممکن است با چالشی روبه‌رو شوید که شما را قوی‌تر کند. رازدار باشید و انرژی خود را صرف امور مهم کنید. اعتماد به تجربه‌های گذشته، راهگشای آینده خواهد بود.

متولدین آذر

روحیه امیدوار و پرانرژی شما، اطرافیان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فرصت‌هایی برای یادگیری یا تجربه‌ای تازه پیش می‌آید. از خوش‌بینی افراطی پرهیز کنید و واقع‌بین بمانید. سفر یا تغییر فضا، حال و هوایتان را بهتر می‌کند.

متولدین دی

مسئولیت‌پذیری شما در این ماه بیش از پیش نمایان می‌شود. تلاش‌هایتان دیر یا زود دیده خواهد شد. به استراحت و آرامش خود نیز توجه کنید. تعادل میان کار و زندگی شخصی، کلید موفقیت شماست.

متولدین بهمن

ایده‌های نو و نگاه متفاوت شما می‌تواند راه‌حل مسائل باشد. این ماه، زمان مناسبی برای همکاری و کار گروهی است. به نظرات دیگران گوش دهید و از تبادل فکر نترسید. ارتباطات صادقانه، مسیرتان را روشن‌تر می‌کند.

متولدین اسفند

پایان سال برای شما با حس جمع‌بندی و آرامش همراه است. گذشته را با مهربانی مرور کنید و برای آینده با امید برنامه‌ریزی داشته باشید. بخشش و رها کردن دلخوری‌ها، سبک‌بالی به همراه دارد. به دل خود اعتماد کنید.

متولدین فروردین

ماه پیش‌رو برای متولدین فروردین، زمان بازنگری در تصمیم‌هاست. شتاب همیشگی‌تان اگر با تأمل همراه شود، نتایج بهتری به همراه خواهد داشت. روابط خانوادگی نیازمند توجه بیشتری است و گفت‌وگو می‌تواند بسیاری از سوءتفاهم‌ها را برطرف کند. به سلامت جسم خود اهمیت دهید و از فشارهای غیرضروری دوری کنید.

متولدین اردیبهشت

ثبات و آرامش، کلید روزهای آینده شماست. فرصت‌های کوچک اما ارزشمند در مسیرتان قرار می‌گیرد که با صبر می‌توانید از آن‌ها بهره ببرید. توجه به مسائل مالی و مدیریت هزینه‌ها در این دوره اهمیت ویژه‌ای دارد. مهربانی شما، دل اطرافیان را گرم‌تر خواهد کرد.

متولدین خرداد

برای متولدین خرداد، این ماه با خبرها و ارتباطات تازه همراه است. ممکن است گفت‌وگویی ساده، مسیر فکری جدیدی پیش رویتان باز کند. از پراکندگی ذهنی دوری کنید و روی یک هدف مشخص تمرکز داشته باشید. شنیدن، گاهی مؤثرتر از سخن گفتن است.

متولدین تیر

احساسات در این دوره نقش پررنگی در زندگی شما دارند. توجه به خانواده و عزیزان، آرامش درونی‌تان را افزایش می‌دهد. اگر دچار تردید هستید، عجله نکنید؛ زمان پاسخ بسیاری از پرسش‌ها را روشن خواهد کرد. مراقبت از روح و روان، اولویت این ماه شماست.

متولدین مرداد

اعتماد به نفس شما می‌تواند الهام‌بخش دیگران باشد، به شرط آنکه با فروتنی همراه شود. فرصت‌هایی برای نشان دادن توانمندی‌هایتان فراهم می‌شود. از پذیرش مسئولیت نترسید، اما تعادل را حفظ کنید. قدردانی از دیگران، مسیر موفقیت را هموارتر می‌کند.

متولدین شهریور

نظم و دقت همیشگی شما در این ماه نتیجه‌بخش خواهد بود. زمان مناسبی برای برنامه‌ریزی و سامان‌دهی امور است. از سخت‌گیری بیش از حد به خود و اطرافیان پرهیزید. گاهی انعطاف‌پذیری، آرامش بیشتری به همراه دارد.

عمودی

- ۱- ابا و اجداد- بر هر درد بی درمان
دواست- یاری و مساعدت
- ۲- اسب چار- دلواپس- افشرد
گوجه فرنگی
- ۳- زشت و نامطلوب- از دیاچه ها و
تالابهای و طنی- گاهی سرخ آن
سر به باد می دهد!
- ۴- برعکس- از اعداد یک رقمی-
آحاد در ریاضی
- ۵- از مناطق خوش آب و هوای
تهران- کاشف الک- بنده و غلام-
من و جنابعالی
- ۶- از ملزومات قدیمی آشپزخانه-
لباس شنا- هرگز به نفری نگوئید
- ۷- اهلی و دست آموز- دورغ
آذری- یکتا

۸- در استجابت دعا گویند- شرف
و آبرو- آماده و میسر

۹- از توابع کاشان- انس گرفته-
سرپرست و قیم

۱۰- روح و روان- اسب سرکش-
زیارت کننده عتبات متبرکه

۱۱- رها و آزاد- از انگور می
گیرند!- سرشناس و نامی- هنوز
خام نشده است!

۱۲- استاندار- ضمیر سوم شخص
مفرد- ملاقات

۱۳- شیون و زاری- خداوند یگانه-
زدنی نارقیق

۱۴- عدد پیشتاز- شامل تمامی
شبها می شود!- یک عدد و یک
دانه

۱۵- زینت درخت- از بین رونده و
میرا- اتحادیه برای انجام امور
دسته جمعی

افقی

۱- یاران آسایشگاه خیریه کهریزک که با اخلاص و پشتکار عاشقانه در خدمت به مددجویان در تلاش هستند.

۲- دوستان و نزدیکان- آرزوها- مادر باران

۳- فرمانروا- کیسه زر- رها و آزاد

۴- فریاد شادی- نیمی از نسیم- نام قدیم قائم شهر

۵- اشاره به دور- سرباز نیروی دریایی- حشره ای زهر آگین- محلول صابون

۶- دید کوتاه!- بانوان- شاهرگ

۷- از نوشابه های لذیذ و مطلوب همگان- از حواس پنجگانه- فلز پرمصرف

۸- مطلوب صبحانه- صفتی زیبا برای مادران- انسان

۹- گهواره- مرکز دایره- ۲ کلمه دوحرفی اولی شامه نواز است و دومی سودای ناله

۱۰- کودک خودمانی- یار همیشگی نخ- شهر مشهور شمالی

۱۱- شامل همه- میوه ای سرشار از ویتامین C- توان خواندن و نوشتن- صدای گوسفند

۱۲- پارچه فروش- ناپیدا- امانتدار

۱۳- ریشه- پلیس راه- نوبت بازی

۱۴- محلی در مکه- مرکز فیلیپین- این هم شغلی است در دل کوه و بیابان

۱۵- از عمده ملزوماتی که در زندگی مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک نقشی تعیین کننده

شماره حساب های بانکی مؤسسه خیریه کهریزک

بانک سپه شعبه شمیران ۳۰۱۹۲۰۰۰۱۴۸۹۸۶ کد بانک ۱۹۲
 شماره شبا حساب ۵۸۰۱۵۰۰۰۰۰۳۰۱۹۲۰۰۰۱۴۸۹۸۶ IR
 بانک سپه شعبه شمیران ۱۹۲۸۰۰۱۴۴۰۰۳ کد بانک ۱۹۲
 شماره شبا حساب ۷۵۰۱۵۰۰۰۰۰۰۱۹۲۸۰۰۱۴۴۰۰۳ IR
 شماره کارت ۵۸۹۲۱۰۱۰۷۹۲۵۵۶۸۹

حساب جاری ۰۳-۰۲۴۸۳۴۶۷-۱۰ بانک صادرات شعبه باقرشهر کد ۱۲۴۸
حساب جاری ۰۱-۰۸۷۰۴۴۱۳۰۰۱-۱۰ بانک ملی شعبه کهریزک کد ۲۵۳
حساب جاری ۲۰۱۳۹۹۷۴-۱۰ بانک رفاه شعبه کاغذ سازی کد ۱۷۹
کارت مجازی ۵۸۹۴۶۳۱۸۱۴۲۶۶۴۲۵-۱۰ بانک رفاه کارگران

حساب سپرده ۰۳-۰۵۴۶۰۰۸۷-۰۲ بانک صادرات شعبه هفت تیر کد ۱۳۶۱
حساب جاری ۰۶-۰۸۳۴۰۰۱۰۲۷-۰۱ بانک ملی شعبه ویلا کد ۴۵۲
حساب جاری ۲۱-۰۳۴۴۳۲ بانک کشاورزی شعبه هفت تیر کد ۱۵۰۳
کارت مجازی ۱۵۸-۰۱۱۹۹۵۱۱۳۷۶۹۱۶۰ بانک صادرات

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

حساب سپرده ۰۹۰۷۲۰۰۷۲۰۰۲۰ بانک صادرات شعبه محمد شهر کرج کد ۲۰۰۶
کارت مجازی ۰۹۴۳۶۳۷۷۷۰۰۶۴۳۶۳ ملت چام
کارت مجازی ۰۲۲۸۴۶۳۰۰۲۹۰۸۷۰۰۵ بانک توسعه تعاون
سامانه پیامکی ۱۰۰۳۷۷۷

بانک صادرات هفت تیر ۰۷۰۰۱۲۳۰۱۳۲۰۱۰ کد ۱۲۶۱

حساب ۲۵۵۱۱۳۲۸۲۴۲۱ بانک پاسارگاد شعبه افسریه کدشعبه ۲۵۵
شماره کارت ۵۰۲۲۹۱۹۰۰۴۲۷۰۴



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



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰

