

۱۴۰۴ خرداد ماه

شماره ۲۹۰

ماهنامه

کهریزک

اجتماعی

آموزشی

ترویجی

سال بیست و پنجم

عید قریان گرام باد

توانخواهان آسایشگاه خیریه کهریزک



از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

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

رشته های کارشناسی

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

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی



knhde-uast.ac.ir

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

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

مدیر مسئول:

دکتر حسن احمدی

سر دبیر:

محمد رضا صوفی نژاد

معاون اجرایی:

فاطمه السادات محمدی

هیأت تحریریه

دبیر توان بخشی:

دکتر کیوان دواتگران

دبیر منابع طبیعی و محیط زیست:

دکتر غلامرضا زهتابیان

دبیر طب سالمندی:

دکتر فرشاد شریفی

دبیر سالمندشناسی:

دکتر رضا فدای وطن

دبیر نیکوکاری:

محمد رضا صوفی نژاد

دبیر بهداشت روان:

دکتر افشین وجدانی روشن

دبیر زندگی و اجتماع:

فاطمه سادات محمدی

کارشناس گرافیک و 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 رضایی

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 پارکینسون چیست و علائم آن کدامند؟

۶ کا بر عملکرد تنفسی مردان سالمند غیر فعال

۸ چگونه می توان از لکه های پوستی در تابستان جلوگیری کرد؟

۱۱ ۱۰ دلیل اهمیت ورزش در دوران سالمندی

۱۲ نحوه عملکرد سینی شن و ماسه درمانی

۱۴ پیشگیری و غربالگری زودهنگام اتیسم

۱۶ بازی و ارتباط موثر در کودکان

زندگی و اجتماع

۱۸ تاثیر ژورنال نویسی بر سلامت روان

۲۰ تغذیه در سالمندان

۲۳ تابستان گرم با شربت سکنجبین رژیمی

۲۴ کنترل فشار خون در سالمندان با مصرف مداوم عناب

۲۶ ارائه راهکارهای ارتقاء فرهنگ ایمنی در سازمان

۲۸ حقوقتان در فضای مجازی را چطور مطالبه کنید؟

۳۰ ارتباط هوش مصنوعی با سالمندان

۳۱ پرسیدم خانه یا کهریزک؟ گفت کهریزک

۳۲ دانشگاه علمی کاربردی از نگاه نو

۳۴ عید قربان: تجلی همدلی و انسانیت در کهریزک

۳۶ روابط عمومی کهریزک از سکوت تا شکوه روایتگری

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

عید قربان تجله گاه بندگی

دکتر حسن احمدی / مدیرمسئول ماهنامه کهریزک

عید قربان یا عید الضحی روز دهم ماه ذی الحجه از گرامی ترین عیدهای مسلمانان است که به یاد ابراهیم خلیل الله و فرزندش اسماعیل، جشن گرفته می شود. عید قربان روزی است که ابراهیم(ع) در برابر خداوند سجد می کند و به احترام امتحان الهی فرزند خود را به قربانگاه می برد تا قربانی کند و آن هنگام که خداوند او را سربلند در امتحان می یابد؛ گوسفندی را برای ذبح به نزد ابراهیم می فرستد. عید قربان نشانه ایثار، عشق و اطاعت از فرمان خداوند بی هیچ قید و شرطی است.

وَقَدْ يَتَنَاهُ بِذَبْحٍ عَظِيمٍ / صفات (۱۰۷)

و او (اسماعیل) را در ازای قربانی بزرگی باز رها نیدیم.

ماه ذی الحجه از ماه های مقدس مسلمانان است و همواره مسلمانان اهتمام ویژه ای برای عبادت در این ماه به خصوص در دهه ی اول دارند و دهمین روز این ماه گران بها یعنی "عید سعید قربان" پرشکوه ترین جلوه ایثار و زیباترین شکل بندگی در برابر عظمت قدرت و خواست خداوند متعال است. عید قربان، عید از خود گذشتی و عید پایداری است. این عید تجلی عشق بنده به خداست؛ عید رهایی از هرگونه تعلقات و پیرایه های دنیوی و در یک کلام "رهایی از آنچه غیر خدایی است".

این فلسفه الهی را میتوان به خوبی در مناسک حج یافت آنجا که انسان در عرفات به شناخت می رسد و در مشعر به شعور الهی و در منا، رهایی از تعلقات دنیوی و رسیدن به عشق و قرب الهی را آرزو می کند و از شیطان براثت می جوید. بر ماست تا در آستانه این عید گرانبها که یادآور خاطره ماندگار بندگی حضرت ابراهیم (ع) در برابر عظمت پروردگار است، این فرصت را غنیمت بدانیم تا باردیگر دل به حب حضرت رسول و خاندان گرامی اش بسپاریم و بیش از پیش به درگاه خداوند سبحان تقرب جویم. با امید به اینکه تحت عناایات خاصه حضرت ولی عصر (عج) همصدا با منادیان حق در عید سعید قربان خشوع و بندگی را نصب العین خود سازیم و در راستای ساختن جامعه ی هدف گام برداریم.

هر ساله در آسایشگاه خیریه کهریزک، از نخستین ساعات بامداد در روز عید خجسته و مبارک قربان، همایش با شکوه نیک اندیشان جامعه در آسایشگاه خیریه کهریزک رقم می خورد.

همه دوستداران و یاران قدیم و جدید معلولین و سالمندان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک در این روز گردهم می آیند تا با کمک های مادی و معنوی خویش، مهربان تر از همیشه نان آوران این خانه و خانواده بزرگ باشند. با ذبح اولین رأس گوسفند قربانی بعد از اذان صبح توسط نیکوکار، قربانگاه آسایشگاه فعالیت خود را آغاز می کند. پس از آن و طبق قرار همه ساله، خیرین قدیم و جدید به خیل مشتاقان امور خیر و خیرخواهی می پیوندند تا قربانی های خود را تقدیم کسانی نمایند که پس از خدا، به پشتوانه حمایت های بی دریغ نועدوستان جامعه زنده هستند و زندگی می کنند.

خدای متعال را شاکریم که هر ساله شاهد حضور پر مهر دوستداران امور خیر و خیرخواهی در خیریه کهریزک بودیم. مردمان نועدوستی که سخاوتمندانه در تأمین نیازهای بی شمار خانواده بزرگ خیریه کهریزک پیشگام هستند، در روز عید سعید قربان نیز سخاوتمندانه می آیند و در خدمت به جمعیت هدف این مجموعه سنگ تمام می گذارند.

مطابق سنت زیبای همه ساله، سهم گوشت مورد نیاز مجموعه از محل قربانی ها به سردخانه منتقل تا به مرور مورد استفاده قرار گیرد. همچنین مازاد مصرف به مراکز خیریه به استانهای نیازمند کشور ارسال می گردد، تا ادای دینی باشد به نیات پاک خیرین ارجمند جامعه.

گفتنی است سال ۱۳۶۰، مصادف است با برپائی اولین جشن عید سعید قربان در آسایشگاه خیریه کهریزک، جشنی که به گواه شاهدان و حاضرین در آن مراسم، با قربانی نمودن ۴۲ رأس گوسفند که تنها کفاف چند روز از تأمین گوشت مورد نیاز مجموعه را می داد، بر پا شد. امروز و بعد از گذشت ۳۹ سال شاهد هستیم که این جشن ملی و باشکوه، همه ساله در چنین روزی و با حضور پر مهر نועدوستان جامعه برگزار می شود تا نه تنها گوشت مورد نیاز مجموعه برای چندین و چند روز تأمین می گردد، بلکه به رسم امانتداری مازاد مورد نیاز هم به مراکز خیریه مشابه در کشور ارسال می گردد تا محرومین جامعه کشور وابسته به مراکز خیریه دیگر نیز از برکات حضور خیرین عالی مقام و سخاوتمند کهریزک، بهره مند گردند.

مراقب خودت باش.....؟

دکتر ششده محمد رضا همتی آسایشگاه خیریه کهریزک

بعضی اصطلاحات و جملات تو زندگی ما انقدر عادی شده که فکر می کنیم با گفتن اون ، احوال هم رو می پرسیم یا برای هم دعای خیر می کنیم!

طرف اول صبح به دوستش می رسه ، هنوز نه به داره نه به باره ، میگه خسته نباشی! بابا صبر کن یه چهار ساعت بگذره بعد بگو خسته نباشید . تازه اصلاً جمله << خسته نباشید>> از نظر ادبیات کاملاً اشتباهه. خسته و نباشید هر دو کلمات منفی هستند و نباید کنار هم بیان. به جای اون خیلی جملات زیبا و تو دل برو هست که میشه استفاده کرد ، مثل << خوش باشید>> ، << خداقوت>> ، << شاد باشید>> و خیلی جملات دیگه.

بگذریم؛

چند وقت پیش، رفته بودم خدمت یکی از دوستان عزیزتر از جانم و بعد از کلی گفتگو، باهم قرار چند روز بعد رو گذاشتیم تا یه کار مهمی رو انجام بدیم. این دوست خوبم گفت: << حتماً انجام میدیم به شرط حیات!>>. فوری در جواب ایشون گفتم: << عزیزمن، به شرط حیات جمله خوبی نیست، نباید برای خودت تعیین تکلیف کنی که اگه زنده بودم میام...>> اومد جواب بده که : << آخه...>>، فوری حرفش رو قطع کردم و گفتم: << خواهش می کنم هیچ وقت برای خودت خط و نشون نکش . چون انرژی منفی این خط و نشون کشیدن ها برمی گرده به خودت و این خیلی بده و او با همان تواضع همیشگی، سر تأیید تکون داد و من رو با لبخند بدرقه کرد.

اما؛

حتماً و حتماً بارها از همدیگه شنیدیم که خیلی ها موقع خدافضلی به هم میگوین << مراقب خودت باش>>. من نمی دونم این جمله منفی از کجا در اومده که تو دهان ماها افتاده . آخه یعنی چی که: <<مراقب خودت باش>> . مگه قراره اتفاقی بیوفته که باید مراقب خودم باشم. باید یادمون باشه به جای اینکه تأثیر بد روی هم بگذاریم ، با یه خوشرویی و گفتن جملات زیبا از یکدیگر جدا بشیم. این همه جملات زیبا هست که به نظر من کوچکترین، از همشون زیباتر اینه : << سالم باشی انشاءالله>> . چقدر این جمله به آدم انرژی مثبت میده . از خدا برای دوستت طلب سلامتی می کنی و او با دلی خوش و شاداب از شما جدا میشه نه اینکه نگران از این باشه که: << مراقب خودت باش >> که کلی داستان ممکنه براش پیش بیاد.....

بله دوستان؛

تا میتونیم باید به هم انرژی مثبت بدیم ،از گفتن کلمات و جملات منفی باید جداً پرهیز کنیم و ته دل همدیگرو خالی نکنیم و چقدر خوبه آدم ها از دیدن هم احساس رضایت و خوشحالی کنن و وقتی از دور یا نزدیک به هم می رسن ، با روی خوش از یکدیگه استقبال کنن . موقع خدافضلی هم با شنیدن و گفتن جملات زیبا ، به هم حال زیبا و خوش هدیه بدن ، نه اینکه وقتی با کسی یا کسانی رو برو میشیم ، ته دلمون بگیریم: << واویلا ، باز این مصیبت اومد ، باز الان یه دری بری میگه و اعصاب مارو به هم می ریزه ، باز میخواد روضه منفی بخونه و حال مارو خراب کنه >> و از این جور فکرها و گفتارها.

وکلام آخر اینکه؛

حتماً دیدیم و شنیدیم که میگوین: << طرف خیلی گوشت تلخه!>> این جور آدم ها ، همون هایی هستن که با گفتن کلمات و جملات منفی ، اعصاب دیگران رو به هم میریزن و آدم اصلاً دوست نداره ریخت اونهارو ببینه . نقطه مقابل هم هست ، خیلی آدم ها وقتی بهشون می رسیم ، انگار دنیارو به آدم دادن ، یه لبخند ساده ، یه سلام گرم ، یه خدا قوت زیبا ، یه خداحافظی مهربانانه با جمله << سالم باشی انشاءالله>>، میتونه حال دل همه رو خوب کنه . پس تا میتونیم به هم انرژی مثبت بدیم و با خوشرویی، برای هم و با هم خوش باشیم.

<< سالم باشید انشاءالله>>

پارکینسون چیست و علائم آن کدامند؟

محسن باقری نهمی کارشناس ارشد روانشناسی
علیرضا معماری کارشناس ارشد پرستاری سالمندی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

هر ساله روز جهانی پارکینسون در ۱۱ آوریل (۲۲ فروردین) به منظور ایجاد آگاهی در مورد این بیماری جشن گرفته می شود. ۱۱ آوریل روز تولد جیمز پارکینسون است، پزشکی که برای اولین بار بیماری پارکینسون را توصیف کرد. **لاله قرمز** به عنوان نمادی برای بیماری پارکینسون است.

بیماری پارکینسون چیست

در عمق مغز، منطقه‌ای به نام جسم سیاه (Substantia Nigra) وجود دارد که برخی از سلول‌های آن ماده‌ای به نام دوپامین تولید می‌کنند. حرکات نرم و هماهنگ عضلات بدن به وسیله دوپامین امکان پذیر می‌شود.

در بیماری پارکینسون، سلول‌های جسم سیاه شروع به مردن می‌کنند و سطح دوپامین کاهش می‌یابد. وقتی سطح دوپامین ۶۰ تا ۸۰ درصد کاهش پیدا کند، علائم بیماری پارکینسون شروع می‌شوند.

علائم پارکینسون: زمانی ظاهر می‌شوند که مغز نتواند دوپامین کافی برای کنترل صحیح حرکات بدن تولید کند.

علائم شایع بیماری پارکینسون

- لرزش یا تکان در یک اندام
- حرکت کند و لرزان (برادیکنزی)
- سفتی در عضلات (رژیدیتی)
- اختلال در وضعیت و تعادل
- از دست دادن حرکات اتوماتیک
- کاهش حرکت عضلات صورت
- تغییرات گفتاری
- دشواری در نوشتن
- راه رفتن به سختی
- از دست دادن قدرت بویایی
- اشکالات عصبی نظیر سوزش، سردی یا بی حسی
- از دست دادن حافظه
- بی اختیاری ادرار
- مشکلات بلع (دیسفاژی)
- علائم روانشناختی نظیر افسردگی، اضطراب، روان پریشی، زوال عقل، گیجی

انواع پارکینسون

پارکینسون ایدیوپاتیک: این اختلال شایع‌ترین نوع پارکینسون است و علائم آن شامل لرزش، سفتی و کندی حرکات می‌باشند. بیماری پارکینسون ایدیوپاتیک با کاهش تدریجی ترمیم‌کننده عصبی دوپامین در مغز آغاز می‌شود و عوامل ژنتیکی و محیطی در ایجاد آن نقش به‌سزایی دارند.

پارکینسونیسم عروقی: پارکینسونیسم عروقی (پارکینسونیسم شریان اسکلوئوتیک) افرادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد که خونرسانی محدودی به مغز دارند. گاهی اوقات افرادی که سکته مغزی خفیف داشته‌اند، ممکن است به این شکل از پارکینسونیسم مبتلا شوند. علائم شایع این اختلال شامل مشکلات حافظه، خواب، خلق و خو و حرکت است.

پارکینسونیسم ناشی از دارو: برخی از داروها منجر به ابتلا افراد مصرف کننده آنها به پارکینسونیسم می‌شوند. داروهای نورولپتیک که برای درمان اسکیزوفرنی و سایر اختلالات روان پریشی استفاده می‌شوند، مانع از عملکرد ماده شیمیایی دوپامین در مغز شده و بزرگ‌ترین علت پارکینسونیسم ناشی از دارو هستند. پارکینسونیسم ناشی از دارو فقط تعداد کمی از افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مراحل بیماری پارکینسون

مرحله ۱. علائم خفیف هستند و در کیفیت زندگی فرد تغییری ایجاد نمی کند.

مرحله ۲. علائم بدتر می شود و فعالیت های روزانه فرد مبتلا دشوارتر شده و زمان بیشتری را برای تکمیل فعالیتها می گذرانند.

مرحله ۳. فرد، تعادل خود را از دست می دهد، به آرامی حرکت می کند؛ علائم بیماری باعث اختلال در فعالیتهای روزمره نظیر خوردن و مسواک زدن دندان ها می شود.

مرحله ۴. علائم شدیدتر شده و فرد برای راه رفتن و انجام فعالیت های روزمره نیاز به کمک دیگران دارد.

مرحله ۵. این مرحله پیشرفته ترین مرحله بیماری پارکینسون است، فرد قادر به راه رفتن نیست و به مراقبت تمام وقت نیاز دارد.

عوامل خطر در ابتلای افراد به پارکینسون ؟

- ☐ جنسیت: مردان ۱.۵ برابر بیشتر از زنان به این بیماری مبتلا می شوند.
- ☐ نسل: طبق تحقیقات، شیوع این بیماری در افراد سفیدپوست بیشتر از افراد سیاه پوست یا آسیایی است.
- ☐ سن: این بیماری معمولاً در بازه سنی ۵۰ تا ۶۰ سالگی بروز می کند.
- ☐ سابقه خانوادگی: افرادی که اعضای نزدیک خانواده شان به این بیماری مبتلا هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا قرار دارند.
- ☐ سموم: تماس با برخی سموم ممکن است خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهد.
- ☐ آسیب به سر: افرادی که دچار آسیب به سر می شوند، ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری باشند.

نحوه تشخیص پارکینسون

تاکنون تست خونی یا بررسی های آزمایشگاهی دیگری برای تشخیص قطعی این بیماری کشف نشده است.

MRI و اسکن مغز برای اطمینان از عدم وجود بیماری های دیگر توصیه می شود.

تشخیص بیماری با معاینه و بررسی بالینی بیمار صورت می گیرد.

اقدامات پاراکلینیکی شامل:

- آزمایش های خون
- توموگرافی
- آزمایش ژنتیک
- تصویربرداری ام آر آی
- اسکن پی تی ای

روشهای کاهش ابتلا به پارکینسون

- نوشیدن قهوه
- پرهیز از قرار گرفتن در معرض حشره کش
- نور کافی خورشید
- استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین E
- ورزش

تاثیر یک دوره تمرینات تنفسی یوگا بر عملکرد تنفسی مردان سالمند غیر فعال

فاطمه محمدی راد کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

سالمندی فرایندی است که تمام افراد بشر از هر جنس، نژاد و فرهنگی آن را تجربه می کنند. برآورد می شود جمعیت افراد سالمند (۶۵ سال و بالاتر) در سال ۲۰۵۰ به حدود یک و نیم میلیارد نفر از جهان (۱۶ درصد) برسد. این فرایند طبیعی با کاهش پیشرونده در عملکرد فیزیولوژیکی افزایش عوامل التهاب زا همراه است که سبب شیوع بیماری های قلبی عروقی، متابولیکی و ارتوپدی می شود علاوه بر این سالمندی، تاثیر منفی بر شاخص های ریوی و بروز علائم و مشکلات دستگاه تنفسی را به دنبال دارد. دستگاه تنفسی از دستگاه های مهم بدن به شمار می رود که با همکاری دستگاه قلب و عروق، نقش مهمی در تهیه و تامین اکسیژن سلول ها و تنظیم محیط داخلی بدن را برعهده دارد.

مشکلات تنفسی به دسته ای از اختلالات مربوط با دستگاه تنفسی اطلاق می شود که با تنگی فوری راه های هوایی و محدودیت پیشرونده جریان بازدمی به هنگام مواجهه با عوامل محرک یا طی فعالیت های ورزشی مشخص می شود. اسپرومتری از آزمون های مربوط به ارزیابی دستگاه تنفسی است که برای بررسی عملکرد ریوی کاربرد دارد و منحنی حجم های ریوی را در واحد زمان رسم می کند. استفاده از این آزمایش برای تشخیص و کنترل بیماری های ریوی مفید است. ظرفیت حیاتی (FVC)، ظرفیت بازدمی فعال در ثانیه اول (FEV1) و نسبت شاخص تنفسی (FEV1/FVC) از عوامل مهم تشخیص شدت بیماری در بیماران ریوی است که با آزمایش اسپرومتری اندازه گیری می شود.

از این رو تغییرات FVC و FEV1 به عنوان مقیاس های اصلی عملکرد ریوی در تحقیقات متعددی گزارش شده است. ظرفیت بازدمی فعال در ثانیه اول (FEV1) تحت تاثیر عوامل متعددی کاهش می یابد. کاهش در FEV1 بازتابی از کاهش مجموع ظرفیت ریه، افزایش انسداد راه های هوایی، از دست رفتن نیروی الاستیکی ریه به طور معمول رشد نابالغ عضلات تنفسی است. همچنین FVC، جریان بازدمی وسیعی از حجم های پویای ریوی است که به سن، سطح فعالیت بدنی، ترکیب بدن و وضعیت سلامت افراد بستگی دارد.

از دیگر شاخص های مهم عملکرد تنفسی نسبت شاخص تنفسی (FEV1/FVC) است که قدرت دستگاه تنفس و مقاومت جریان هوا را نشان می دهد و در افراد بزرگسال به سن و اندازه بدن بستگی دارد. کاهش این شاخصه نشانه افزایش مقاومت راه های هوایی و کاهش راندمان تهویه است.

از طرفی برخی محققان گزارش کرده اند که FEV1 علاوه بر نشان دادن چگونگی جریان هوا در مجاری تنفسی، می تواند با سگته مغزی، قلبی و بیماری های مرتبط با کرونر مرتبط باشد. پژوهش های پیشین گزارش کرده اند که ظرفیت و عملکرد ریوی افراد سالمند، ۴۰ درصد و حتی بیشتر نسبت به افراد جوان کاهش می یابد، به طوری که کاهش قدرت عضلات تنفسی با کاهش حجم و ظرفیت های ریوی از قبیل FEV1 و FVC همراه است. همچنین مشخص شده است، سالمندی منجر به اختلال در عملکرد شاخص های تنفسی و قدرت عضلات درگیر در تنفس، تنگی نفس، کاهش عملکرد و اختلال تنفسی حتی در هنگام استراحت می شود از این رو سالمندی با بروز علائم و مشکلات تنفسی و تاثیر منفی بر شاخص های ریوی باعث اختلال در عملکرد شاخص های تنفسی از جمله FEV1، FVC خواهد شد.

FEV1- به حجم هوایی اشاره دارد که یک فرد می تواند در اولین ثانیه از یک بازدم قوی و سریع، پس از یک دم عمیق، از ریه های خود خارج کند. FVC- به معنی ظرفیت حیاتی اجباری است. این اصطلاح هم مانند FEV1 در آزمایش های عملکرد ریه (اسپیرومتری) استفاده می شود.



عنوان شده است که فعالیت ورزشی به عنوان خط درمان-پیشگیری و با مراقبت های ویژه پزشکی، وسیله مناسب و کم هزینه برای بهبود عملکرد شاخص های تنفسی و قدرت عضلات درگیر در تنفس محسوب می شود. به دنبال تمرینات ورزشی شاخص های تنفسی از جمله FVC, FEV_1, VC افزایش می یابد که این افزایش منجر به کاهش مقاومت مجاری هوایی، افزایش قطر مجاری هوایی، تقویت عضلات تنفسی خاص، الاستیسیتته ریه ها و قفسه سینه مربوط می شود. در این رابطه لوزارک و همکاران تاثیر معنی داری میان سطح بالایی از FEV_1 و فعالیت بدنی را نشان دادند و بیان کردند بی تحرکی رابطه معنی داری با سطح پایین FEV_1 دارد.

از طرفی، طبق بررسی های انجام شده یکی از راه های درمان بیماری های تنفسی به منظور حفظ عملکرد ریوی موجود و حذف یا کاهش مشکل تنفسی به وجود آمده انجام تمرینات تنفسی یوگا است. یوگا به مجموعه ای از تمرینات فیزیکی وضعیت گزینی (آسانا)، کنترل شده تنفسی (پرانایاما) و رها سازی (شواسانا) گفته می شود. طر تنفس در ورزش یوگا که پرانایاما گفته می شود، حائز اهمیت است. پرانایاما به معنی تنفس عمیق کتمل و کنترل شده است. طی تمرینات روزانه تنفسی فعالیت مرکز کنترل تنفس تغییر پیدا می کند. به طوری که به وسیله طولانی کردن اختیاری مدت زمان دم و بازدم ریتم تنفس نیز تغییر پیدا کرده و این عامل افزایش کارکرد تنفسی را به دنبال دارد.

در پژوهش حاضر به بررسی تاثیر یک دوره تمرین تنفسی پرانایاما بر شاخص های عملکرد ریوی سالمندان غیر فعال پرداخته شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد هشت هفته تمرینات تنفسی پرانایاما منجر به افزایش معناداری در شاخص های عملکرد ریوی FVC, FEV_1 در مردان سالمند غیر فعال می شود از طرفی تاثیر معناداری برنسبت شاخص تنفسی FEV_1/FVC مشاهده نشد.

FVC یا ظرفیت حیاتی اجباری یکی از شاخص های پویایی ریوی است که به سن، سطح فعالیت بدنی، شیوه زندگی و ترکیب بدنی وابسته است. ارزش این شاخص اغلب با قدرت عضلات تنفسی و عملکرد ریه ها، مقاومت راه های هوایی و قابلیت ارتجاعی ریه ارتباط دارد. مطالعات متعدد نشان داده اند که فعالیت فیزیکی ممکن است از عوامل منفی وابسته به سن در عملکرد عضلاتی و ریوی بکاهد و در خصوص FVC نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تمرین تنفسی پرانایاما موجب افزایش معناداری در FVC مردان سالمند غیر فعال می شود. در این پژوهش افزایش در ظرفیت حیاتی اجباری (FVC) را می توان با بهبود قدرت و استقامت عضلات به ویژه عضلات ثبات دهنده مرکزی بدن و هماهنگی عصبی عضلانی نسبت داد.

همچنین عملکرد ریوی افراد جوان و مسن ورزشکار با افراد بی تحرک بررسی گردید و بهداین نتیجه دست یافتند که افراد مسن ورزشکار FVC و EFV_1 بیشتری از افراد مسن همتای بی تحرک خود دارند. بر این اساس گزارش شده است، بر اثر ورزش عملکرد عضلات تنفسی بهبود می یابد که این می تواند موجب بهبود تبادلات گازی شود. افزایش کارایی عضلات تنفسی می تواند تغییرات حجم جاری، حجم پایان دمی و بازدمی، تغییر سرعت جریان های دمی و بازدمی را به همراه داشته باشد همچنین تمرینات باعث افزایش حجم ریوی بیماران می شود.

به طور خلاصه، سالمندی با اختلال در برخی از شاخص های تنفسی همراه است بر اساس یافته های پژوهش حاضر انجام تمرینات تنفسی احتمالاً به بهبود عملکرد ریوی، منجر به افزایش FVC, FEV_1 و نسبت شاخص تنفسی FEV_1/FVC در سالمندان می شود.

منابع:

1. زهرا یوسف وند- دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی گروه علوم ورزشی
2. مصطفی بهرامی- استادیار گروه علوم ورزشی
3. Potter PA, perry AG, stockert PA, hall A, fundamental of nursing –e- book, Elsevier health sciences. 2021
4. Lowery EM, brubaker AL, kuhlmann. the aging lung. clinical interventions in aging. 2013; 14
5. Langan RC, good bread AJ, office spirometry: indications and interpretation. American family physician. 2020 ; 101

چگونه می توان از لکه های پوستی در تابستان جلوگیری کرد؟

دکتر نابت تاجمیر ریاحی / متخصص پوست، مو و زیبایی

احتمالاً شما هم در تابستان بیشتر وقت خود را در بیرون از خانه سپری می کنید. نور خورشید، حشرات و گیاهان سمی، می توانند باعث ایجاد بثورات خارش دار و دردناک شود. خارش بدن، سوزش پوست و حساسیت پوستی از بیماری های شایع پوستی در تابستان هستند. در این مقاله، به چند مورد ساده، برای پیشگیری از بیماری های پوستی در تابستان اشاره می کنیم.

۱۰ مشکل پوستی قابل پیشگیری در تابستان

دانه های خارش دار یا آفتاب سوختگی می توانند به شدت اذیت کننده باشند. با یادگیری چگونگی پیشگیری از این مشکلات پوستی، می توانید تابستان خود را راحت و بی دغدغه بگذرانید.

۱- آکنه های پوستی

وقتی عرق بدن، با باکتری و روغن روی پوست ترکیب می شود، باعث بسته شدن منافذ پوستتان می گردد. اگر شما، پوستی مستعد آکنه (جوش) دارید، این موضوع در نهایت باعث ایجاد جوش روی بدن شما می شود. متخصصین پوست، برای پیشگیری از آکنه موارد زیر را توصیه می کنند:

✓ عرق روی پوست خود را با یک حوله یا پارچه ی تمیز، خشک کنید. اما با دقت این کار را انجام دهید، زیرا کشیدن حوله روی پوست، می تواند باعث تحریک پوست و ترکیدن جوش شود.

✓ لباس های عرق کرده، همدن ها، حوله ها و کلاه های خود را قبل از استفاده ی مجدد، بشویید.

✓ از محصولات مراقب پوستی غیر کمدوژنیک، روی صورت، گردن، پشت و سینه ی خود استفاده کنید. همچنین دقت کنید که روی محصولات، برچسب هایی با عنوان "بدون روغن" یا "بدون مسدود کردن منافذ پوست"، وجود داشته باشد.

۲- خشکی و حساسیت پوست

وقتی هوای بیرون گرم و مرطوب است، پوست خشک و حساس شما مشکل ساز نخواهد شد. اما قرار گرفتن در معرض آفتاب، تهویه هوا و رفتن به استخر ممکن است باعث اذیت شدن شما شود. اگر پوست شما، با وجود رطوبت، همچنان خشک و حساس است، نکات زیر را امتحان کنید:

✓ بلافاصله بعد از بیرون آمدن از استخر، دوش بگیرید. شناگران، از آب تازه و تمیز به همراه شوینده ی ملایم بدن، استفاده کنند.

✓ قبل از بیرون رفتن از خانه، از کرم ضد آفتاب SPF+30 و ضد آب استفاده کنید.

✓ از شوینده های ملایم، برای پوست خود استفاده کنید. استفاده از صابون و مواد شوینده ی ضد باکتری یا معطر، می تواند باعث خشکی پوست شما شود.

✓ به جای آب داغ، با آب ولرم دوش بگیرید.

✓ بعد از هر بار دوش گرفتن و استحمام، از یک مرطوب کننده ی بدون عطر استفاده کنید. مرطوب کننده، آب پوست شما را نگه می دارد، بنابراین ۵ دقیقه بعد از دوش گرفتن، آن را روی پوست خود بمالید.

✓ همیشه، مرطوب کننده را به همراه داشته باشید، تا پس از هر بار شستن دست ها و احساس خشکی پوست، از آن استفاده کنید.

پیشگیری از خشک و حساس شدن پوستدوش و شامپوی ملایم بلافاصله بعد از بیرون آمدن از استخر، استفاده از آب تازه و تمیز و شوینده های ملایم بدن برای شناگران.

۳- فولیکولیت

موهای بدن از شکافی به نام فولیکول، رشد می کنند. اگر به هر دلیلی این فولیکول ها آلوده شوند، به فولیکولیت مبتلا می شوید. فولیکول های آلوده، ظاهری شبیه جوش دارند که معمولاً با حساسیت و خارش همراهند. برای کاهش خطر ابتلا به فولیکولیت در



تابستان، موارد زیر را رعایت کنید:

✓ بلافاصله بعد از ورزش، لباس های تنگ ورزشی مانند شورت ها و لگ های چسبان را عوض کرده و دوش بگیرید.

✓ اگر از میزان اسید و کلر استخر، مطمئن نیستید، از استخر و جکوزی بپرهیزید. بسیاری از افراد در وان آب داغ، دچار فولیکولیت می شوند، که به آن فولیکولیت وان آب داغ گفته می شود.

✓ در هوای گرم و مرطوب، لباس های نخی و گشاد بپوشید.

۴- عفونت، به علت مانیکور یا پدیکور

مانیکور و پدیکور، می تواند ناخن های شما را زیباتر کند، اما همچنین می تواند شما را در معرض میکروب ها، و عفونت ناشی از آنها قرار دهد. شما مجبور نیستید که از مانیکور و پدیکور خودداری کنید، اما برای پیشگیری از عفونت، موارد احتیاط را در نظر بگیرید.

۵- ملاسما

قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب، می تواند باعث ایجاد لکه های قهوه ای، یا خاکستری مایل به قهوه ای روی صورت شما شود. با رعایت بهداشت و برخی نکات دیگر می توانید از ملاسما در تابستان، جلوگیری کنید.

خشکی پوست ساق پا می تواند باعث تحریک پاها شود، به خصوص اگر همراه با خارش باشد. هر کسی ممکن است این عارضه را تجربه کند و این عارضه ممکن است هر از گاهی بیاید و برود.

۶- راش پیچک سمی، بلوط، سماق

بسیاری از افراد، با تماس پوستی با این گیاهان، به علت وجود ماده ای به نام اوروشیول در آنها، دچار بثورات شدید پوستی می شوند.

بهترین راه برای جلوگیری از این بثورات خارش دار، این است که شکل ظاهری این گیاهان را بشناسید و از آنها دوری کنید.

۷- عرق سوز

غدد مسدود شده ی عرق، باعث این مشکل می شود. از آنجا که عرق، نمی تواند خارج شود، در زیر پوست جمع شده، و دانه ها و بثورات ریز و خارش دار ایجاد می کند. هنگامی که این دانه ها می ترکد و عرق از آن خارج می شود، ممکن است با احساس سوزش همراه باشد.

برای پیشگیری از این مشکل، از فعالیت هایی که باعث عرق شدید می شود بپرهیزید. نکاتی که متخصصان پوست، برای کاهش عرق کردن و در نتیجه کاهش ابتلا به عرق سوز، توصیه می کنند شامل موارد زیر است:

✓ لباس های سبک، نخی و گشاد بپوشید.

✓ در ساعات خنک روز، در فضای باز، تمرین و ورزش کنید، یا تمرین خود را به فضای داخلی مجهز به تهویه هوا انجام دهید.

✓ سعی کنید در صورت امکان، با استفاده از فن، تهویه و دوش خنک، پوست خود را خنک نگه دارید.

انواع جوش صورت و نحوه ی درمان هر یک

۸- جوش های سی بسر

این جوش های خارش دار که به آنها پیکا پیکا هم گفته می شود، اغلب در افرادی که برای شنا به دریای کارائیب و آب های سواحل فلوریدا و لانگ آیلند نیویورک می روند، دیده شده است. این بیماری زمانی ایجاد می شود که موجوداتی مثل عروس دریایی یا شقایق دریایی که تازه از بین رفته اند، در بدن، لباس شنا یا وسایل دیگر گیر بیفتند.

لارو ها بسیار کوچک بوده و به راحتی دیده نمی شوند. سعی کنید از آب آلوده دور بمانید. ممکن است شما با دیدن علامتی بفهمید که آب، آلوده شده است. یا فردی که به تازگی با شنا کردن در آن آب، دچار جوش و خارش شده است، به شما اطلاع دهد.

۹- آلرژی به آفتاب و داروهای خاص

اگر در معرض آفتاب قرار بگیرید، یا به داروی خاصی حساسیت داشته باشید ممکن است دچار کهیر) یک واکنش آلرژیک پوستی) شوید. اگر شما به آفتاب حساسیت داشته باشید، برجستگی های قرمز رنگ، پوسته شدن یا خارش را روی برخی (یا همه) نواحی لخت پوست، مشاهده خواهید کرد و در برخی از افراد، به صورت تاول دیده می شود.

برای جلوگیری از این مشکل:

✓ داروهای مصرفی خود را بررسی کنید (یا از داروساز خود سؤال بپرسید) تا بفهمید مصرف کدام دارو، حساسیت به نور آفتاب را ایجاد خواهد کرد. داروهایی که می توانند باعث حساسیت به نور آفتاب شوند عبارتند از: کتوپروفن (در برخی از داروهای مسکن) و آنتی بیوتیک هایی مانند تتراسایکلین، داکسی سایکلین و مینوسایکلین. اگر داروهایی مصرف می کنید که باعث بروز این مشکل می شود، در هنگام مصرف آنها از قرار گرفتن در معرض آفتاب، بپرهیزید.

✓ از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنید. قرار گرفتن در سایه، لباس های پوشیده، کرم های ضد آفتاب SPF +30 و ضد آب، می تواند به شما کمک کند.

۱۰- آفتاب سوختگی

آفتاب سوختگی می تواند برای شما آزاردهنده بوده و خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. برای جلوگیری از آفتاب سوختگی، می توانید موارد زیر را انجام دهید:

✓ رفتن در سایه

✓ در صورت امکان از کلاه های لبه پهن، عینک آفتابی، آستین بلند و شلوار استفاده کنید.

✓ از ضد آفتابی با محدوده ی SPF +30 و ضد آب استفاده کنید.

علت خارش بدن در تابستان چیست

شایع ترین علل خارش بدن در تابستان عبارتند از:

-آفتاب سوختگی، که رایج ترین دلیل خارش بدن در تابستان است.

-گزش حشرات

-اگزما و پسوریازیس، این دو مشکل پوستی در سراسر سال وجود دارند اما در برخی افراد در تابستان بدتر می شوند زیرا همزمانی گرما و رطوبت باعث بدتر شدن این بیماری های پوستی می شود.

-راش های پوستی ناشی از گرما که با قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب ایجاد می شوند.

-درماتیت تماسی که ناشی از تماس به ماده مانده محصولات مراقبت از پوست است که باعث ایجاد حساسیت پوستی و واکنش پوست به آن ماده می شود. در تابستان کرم ضد آفتاب در بسیاری مواقع این حساسیت را ایجاد می کند.

علت سوزش صورت در تابستان

هوای گرم و مرطوب عامل اصلی سوزش صورت در تابستان است. وقتی غدد عرق یا منافذ مسدود می شوند، عرق در زیر پوست به دام می افتد. التهاب ناشی از این مسئله، می تواند احساس خارش یا سوزش ایجاد کند. از طرفی، عدم استفاده از کرم ضد آفتاب و آفتاب سوختگی نیز می تواند باعث سوزش پوست صورت شود.

حساسیت پوستی در تابستان

در فصل تابستان ذرات زیادی در هوا شناور هستند که می توانند باعث حساسیت پوستی شوند. وقتی دلیلی برای حساسیت پوستی خود در تابستان پیدا نمی کنید، مطمئن باشید گرده گیاهان و ذرات گرد و غبار باعث این مشکل شده اند. برخی از گیاهان و علف ها می توانند باعث بثورات شوند و بسیاری از این حساسیت های پوستی از جمله کهیر و اگزما نیاز به درمان مناسب دارند.

درمان خارش بدن در تابستان

برای درمان خارش بدن در تابستان می توانید موارد زیر را امتحان کنید:

۱. یک پارچه سرد یا مرطوب یا کیسه یخ را روی پوستی که خارش دارد بمالید .

۲. حمام بلغور جو دوسر بگیرید .

۳. پوست خود را مرطوب کنید .

۴. از داروهای بی حسی موضعی که حاوی پراموکسین هستند استفاده کنید.

۵- از مواد خنک کننده مانند منتول یا کالامین استفاده کنید.

۱۰ دلیل اهمیت ورزش در دوران سالمندی

فرزانه کیانی کارشناس تربیت بدنی

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

ورزش در سالمندی از اهمیت بالایی برخوردار است و ضروری است که افراد مسن سعی کنند فعال بمانند تا از عواقب بی تحرکی دور بمانند. فعالیت ورزشی در سالمندان گذشته از اینکه موجب حفظ تحرک و استقامت و کاهش بروز بیماری ها می شود، باعث نشاط و ایجاد نیروی جوانی و همچنین برخورداری از یک زندگی سالم می شود. در این مطلب به ۱۰ دلیل مهم که چرا سالمندان باید ورزش کنند می پردازیم.

ورزش در دوران سالمندی: افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان همانطور که زندگی ما طولانی تر می شود، پوکی استخوان نیز روی تعداد بیشتری از افراد سالمند تأثیر می گذارد و به یکی از مشکلات عمده سلامت مربوط به دوران سالمندی تبدیل می شود. پوکی استخوان روی حدود ۲۰ میلیون از زنان و ۵ میلیون از مردان تأثیر می گذارد و در هر سال منجر به بیش از ۲۵۰۰۰۰ شکستگی لگن می شود. ورزش با افزایش استحکام استخوان، شروع پوکی استخوان را به تأخیر می اندازد.

نقش ورزش در دوران سالمندی: بهبود خود باوری و ایجاد حس استقلال یکی از نگرانی های مهم در افراد مسن از دست دادن کنترل، وابستگی و یا تحمیل شدن به دیگران می باشد. ورزش کمک می کند تا افراد مسن، ظرفیت بیشتری برای انجام فعالیت های روزمره ی زندگی داشته باشند.

نقش ورزش در دوران سالمندی: افزایش متابولیسم بدن انجام تمرین های قدرتی عضلانی، سوخت و ساز و متابولیسم بدن را افزایش می دهد. این نکته می تواند منجر به کاهش درصدی از کل چربی بدن شود.

نقش ورزش در دوران سالمندی: افزایش تعادل بدن با گذر عمر، رفته رفته افراد سالمند کاهش طبیعی در تعادل و هماهنگی بدن پیدا می کنند. این وضعیت با فعالیت ورزشی به تعویق می افتد و حتی با کسب قدرت مناسب و افزایش تعادل مانع افتادن و زمین خوردن آن ها شود.

پیشنهاد ویژه:

۵ نقش ورزش در دوران سالمندی: ایجاد یک حس اجتماعی و یا احساس تعلق داشتن بسیاری از افراد وقتی که سن آن ها رو به سالمندی می رود خانه نشین می شوند. ورزش روابط اجتماعی را در بسیاری از سالمندان بالا می برد. در ضمن دوستی های جدید نیز در ورزش های گروهی به آن ها انگیزه می دهد.

- نقش ورزش در دوران سالمندی و بهبود عملکرد ریوی با افزایش سن به دلیل انحطاط دیسک ستون مهره ها، که باعث تغییر در شکل حفره قفسه سینه می شود، عملکرد ریوی کاهش می یابد. فعالیت های فیزیکی باعث کاهش میزان انحطاط مهره و همچنین افزایش قدرت قفسه سینه شده و در نتیجه عملکرد ریه را بهبود می بخشد.

- اهمیت ورزش در دوران سالمندی با افزایش روحیه ورزش باعث کاهش بروز افسردگی و افزایش اعتماد به نفس می شود، ورزش باعث احساس موفقیت در سالمندان می گردد.

- اهمیت ورزش در دوران سالمندی و کمک به پیشگیری و تنظیم دیابت مطالعات نشان داده است که فعالیت های بدنی مانند ورزش ایروبیکی می تواند ابزار مهمی جهت پیشگیری و درمان دیابت غیر وابسته به انسولین باشد.

- انعطاف پذیری و بهبود حرکت و عملکرد مفاصل بدن در دوران سالمندی در فعالیت های فیزیکی که بدن نیاز به طیف گسترده ای از حرکت ها دارد، ورزش باعث افزایش انعطاف پذیری بدن می شود. همچنین گردش خون نیز افزایش می یابد.

- بهبود وضعیت قلبی عروقی با ورزش در دوران سالمندی ورزش های قلبی عروقی با کاهش خطر و ریسک بیماری های قلبی به حفظ سلامت قلب و سیستم قلبی عروقی کمک می کند. تمرین های بدنی مناسب پیشرفت را در بسیاری از جنبه های عملکرد قلب و عروق نشان داده است.



نحوه عملکرد سینی شن و ماسه درمانی

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

مارگارت لوونفلد، روانپزشک کودک بریتانیایی، در سال ۱۹۲۹ برای کمک به کودکان مبتلا به مشکلات روانی، درمان با سینی ماسه (همچنین به عنوان درمان شن بازی و تکنیک جهانی شناخته می شود) را توسعه داد و شروع به استفاده از آن کرد. این درمان بعداً برای کمک به نوجوانان و بزرگسالان نیز استفاده شد، از اسباب بازی های کوچک و ماسه در سینی به عنوان ابزاری برای مراجع برای توسعه راه حل ها و استراتژی های مقابله استفاده می کند

سینی شن و ماسه درمانی چیست؟

روان درمانگران برای ارزیابی، تشخیص و درمان انواع بیماری های روانی از سینی شن درمانی یا ماسه بازی درمانی استفاده می کنند به ویژه در میان افرادی که تروما را تجربه کرده اند

سینی ماسه درمانی بر این مفهوم استوار است که اگر درمانگر فضای امنی را برای درمانجو فراهم کند، درمانجو از سینی ماسه برای ایجاد راه حل برای مشکلات خود به تنهایی استفاده می کند

انواع بازی درمانی

سینی ماسه درمانی نوعی بازی درمانی است. سایر انواع رایج بازی درمانی عبارتند از:

- کتاب درمانی که از ادبیات برای کشف مفاهیم یا مهارت های خاص استفاده می کند
- بازی درمانی شناختی رفتاری که از بازی برای کمک به کودک برای یادگیری نحوه تفکر و رفتار متفاوت استفاده می کند (مانند از کودک می خواهد عروسک یا حیوانات عروسکی خود را در مورد نحوه برخورد با موقعیت استرس زا راهنمایی کند)
- فرزند درمانیکه هدف آن آموزش به والدین نحوه تعامل با کودک از طریق بازی است
- بازی تخیلی که از اسباب بازی هایی مانند لباس های آراسته، عروسک ها و فیگورهای اکشن برای برانگیختن تخیل کودک استفاده می کند

تکنیک ها

در سینی ماسه درمانی، ترکیبی از بازی درمانی و هنر رمانی است درمانجو صحنه هایی را با اسباب بازی های مینیاتوری در سینی پر از ماسه ایجاد می کند. این اسباب بازی ها شامل هر چیزی از حیوانات مزرعه و دایناسورها گرفته تا انسان و ماشین است. درختان، حصارها، دروازه ها، درها و ساختمان ها نیز معمول هستند

درمانجو اسباب بازی ها را برای گنجاندن در سینی انتخاب می کند و همانطور که درمانگر مشاهده می کند آنها را به هر شکلی که می خواهد مرتب می کند کسانی که این نوع درمان را ارائه می دهند، معتقدند که مددجویان دنیایی را می سازند که نشان دهنده مبارزات یا درگیری های درونی آنهاست. پساز بازی شنی، درمانگر و مددجو معمولاً در مورد آنچه مشاهده شده صحبت می کنند - اسباب بازی هایی که انتخاب شده اند، نحوه چیدمان آنها و هرگونه معانی نمادین یا استعاری

سپس مددجو می تواند اسباب بازی ها را بر اساس بحث تنظیم مجدد کند. سینی شن درمانی همچنین ممکن است شامل گفتار درمانی انواع دیگر بازی یا هنر درمانی، یا انواع دیگر درمان باشد

سینی شن و ماسه درمانی به چه چیزی می تواند کمک کند؟

نشان داده شده است که درمان شن و ماسه برای مسائل زیر مفید است:

■ اختلال کمبود توجه/بیش فعالی (ADHD)

- پرخاشگری
- اندوه و فقدان
- مدیریت خشم
- عزت نفس پایین
- اختلالات اضطرابی
- ناتوانی های جسمی و یادگیری
- اختلال طیف اوتیسم
- مشکلات مربوط به مدرسه
- افسردگی
- مسائل اجتماعی
- طلاق
- تروما و بحران

مزایای استفاده از سینی شن و ماسه درمانی

تحقیقات نشان می دهد که سینی ماسه درمانی علائم بسیاری از مسائل مربوط به سلامت روان را کاهش می دهد و تاب آوری را افزایش می دهد. علاوه بر این، سینی ماسه درمانی می تواند به درمانگران کمک کند تا مفاهیمی را که مراجع ایجاد می کنند و با نظارت بر تعاملشان با اسباب بازی ها یا نمادهایی که برای بازی با آنها انتخاب می کنند، به تجربیات خود اختصاص دهند، کاوش کنند معمولاً یک تجربه حسی لذت بخش است که بیان طبیعی احساسات رابه عنوان بخشی از درمان فردی، گروهی یا خانوادگی تسهیل می کند. مراجعان در طول درمان با ماسه بازی خود را از احساسات منفی عمیق رها می کنند زیرا می توانند افکار درونی خود را بیان کنند در حالی که احساس می کنند توسط درمانگر پذیرفته شده اند.

اثر بخشی

مطالعات نشان می دهد که سینی های شن و ماسه روشی موثر برای درمان انواع مشکلات است و می تواند در بسیاری از جمعیت های مختلف استفاده شود یک مطالعه در کره نشان داد که ماسه بازی درمانی به عنوان بخشی از مشاوره مدرسه منجر به بهبود عزت نفس و تغییرات قابل توجهی در مشکلات عاطفی در دانش آموزان کلاس چهارم و پنجم می شود. مطالعه ای که بر روی کودکان ۴ و ۵ ساله با مشکلات رفتاری بیرونی انجام شد، نشان داد که این کودکان پس از ۳۰ دقیقه شن بازی گروهی رفتار پرخاشگرانه کمتری از خود نشان دادند. آنها دو بار در هفته به مدت ۱۶ جلسه در درمان شرکت کردند. مطالعه کوچک دیگری در کره شامل سه کودکی بود که شاهد خشونت خانگی بودند. این موسیقی و تصاویر حمایتی مطالعه نشان داد که همراه با بازی ماسه درمانی، سازگاری عاطفی و رفتاری را پس از شش جلسه فردی بهبود بخشید در همین حال، مطالعه دیگری به ارزیابی شن بازی زنان مهاجر در کره پرداخت. محققان دریافتند که درمان گروهی بازی با شن و ماسه باعث ایجاد ابراز مثبت و کاهش ابراز منفی می شود

در چین، مطالعه ای بر روی پسران مبتلا به اوتیسم، تشخیصی که **DSM-5** از آن زمان و امروزه سطح یک اختلال طیف اوتیسم (**ASD**) در نظر گرفته می شود، درمان با شن بازی را با سایر اشکال درمان ترکیب کرد. نتیجه گیری شد که ماسه بازی درمانی به رشد بهزیستی روانشناختی و مهارت های ارتباط بین فردی پسران کمک کرد. محققان این نظریه را مطرح می کنند که بازی شن درمانی ممکن است به کودکان آسیب پذیر و پیش کلامی مبتلا به تروما کمک کند، و آن را به یک استراتژی خوب برای آن هایی تبدیل می کند که قادر نیستند درباره تجربه آسیب زای خود صحبت کنند.

بزرگسالانی که فاقد خلاقیت هستند ممکن است در برابر این شکل از درمان مقاوم باشند

نکاتی که باید مورد توجه قرار بگیرد

برخی افراد درمان با سینی ماسه را گیج کننده و وقت گیر یا بیش از حد وابسته به تخصص بالینی درمانگر می دانند و توجه دارند که تفسیر تصاویر ماسه ممکن است ذهنی یا مبهم باشد.

منابع:

-انجمن بین المللی درمان با ماسه بازی. وب سایت مشاهده شده در ۱۴ آوریل ۲۰۱۷.

-Bradway K. Sandplay - شن بازی درمانی چیست؟. ۲۰۰۶: ۱۵ (۲): ۷

-وب سایت کالج جنوب غربی و موسسه زمین جدید **Sandplay Therapy** در **SWC**. مشاهده شده در ۱۴ آوریل ۲۰۱۷.

+اثرات ماسه بازی درمانی در کاهش مشکلات عاطفی و رفتاری در کودکان سن مدرسه مبتلا به بیماری های مزمن: یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده.

-ماسه بازی درمانی: مروری بر نظریه، کاربردها و پایه شواهد. هنر در روان درمانی



پیشگیری و غربالگری زود هنگام اتیسم

شقایق بناء دانشجوى دكتورى روانشناسى و آموزش

کودکان استثنایى آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

اختلال طیف اتیسم (ASD) یکی از چالش‌های مهم حوزه سلامت روان و عصبی رشدی است که به‌طور مستقیم بر توانایی‌های اجتماعی، زبانی و رفتاری افراد تأثیر می‌گذارد. این اختلال که معمولاً در کودکی نمایان می‌شود، در صورت تشخیص زود هنگام می‌تواند به‌طور قابل توجهی از شدت علائم کاسته شود. بر اساس گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، شیوع اتیسم به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه به‌طور مداوم رو به افزایش است. این موضوع باعث شده است که پیشگیری و غربالگری زود هنگام به یکی از اولویت‌های پژوهشی و بالینی در حوزه سلامت تبدیل شود.

این مقاله به بررسی اهمیت پیشگیری و غربالگری زود هنگام اتیسم، پیشینه پژوهشی این حوزه، ابزارهای نوین غربالگری و عوامل پیشگیری‌کننده می‌پردازد و تلاش دارد راهکارهایی برای توسعه روش‌های مؤثرتر ارائه دهد.

بیان مسأله و ضرورت

اتیسم، با توجه به ماهیت پیچیده و طیف گسترده علائم خود، اغلب به‌طور دیر هنگام تشخیص داده می‌شود. این تأخیر در تشخیص می‌تواند باعث کاهش اثربخشی مداخلات درمانی شود و فرصت‌های طلایی برای بهبود عملکرد شناختی و اجتماعی کودک را از بین ببرد. علاوه بر این، هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی ناشی از درمان و پشتیبانی از افراد اتیسمی برای خانواده‌ها و جامعه قابل توجه است.

مطالعات نشان داده‌اند که شناسایی زود هنگام علائم اتیسم می‌تواند به بهبود پیامدهای درمانی، افزایش کیفیت زندگی و کاهش هزینه‌های بلندمدت منجر شود. از سوی دیگر، عوامل محیطی و ژنتیکی مرتبط با اتیسم هنوز به‌طور کامل شناسایی نشده‌اند و این موضوع نیاز به پژوهش‌های بیشتر را برجسته می‌سازد. بنابراین، ضرورت توسعه ابزارهای غربالگری پیشرفته و استراتژی‌های پیشگیری جامع کاملاً مشهود است.

پیشینه

تحقیقات اولیه در زمینه اتیسم عمدتاً بر شناسایی ویژگی‌های رفتاری در کودکان متمرکز بود. در دهه ۱۹۸۰، ابزارهایی مانند ADOS (Autism Diagnostic Observation Schedule) و M-CHAT (Modified Checklist for Autism in Toddlers) به‌عنوان ابزارهای تشخیصی معرفی شدند که به والدین و متخصصان کمک کردند رفتارهای مرتبط با اتیسم را ارزیابی کنند.

در دهه ۲۰۰۰، پیشرفت‌های علمی در حوزه ژنتیک و علوم عصبی منجر به شناسایی برخی بیومارکرهای بالقوه برای تشخیص زود هنگام اتیسم شد. به‌طور همزمان، توجه به نقش محیطی مانند تغذیه مادر در دوران بارداری و مواجهه با سموم محیطی افزایش یافت. در دهه گذشته، فناوری‌های نوینی مانند هوش مصنوعی، یادگیری ماشین و تحلیل‌های بیولوژیکی پیشرفته به کمک تشخیص و پیشگیری از اتیسم آمده‌اند.

بررسی مقالات

ابزارهای غربالگری نوین

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که استفاده از ابزارهای پیشرفته نظیر فناوری‌های هوش مصنوعی می‌تواند دقت غربالگری را افزایش دهد. جانسون و همکاران (2021) در پژوهشی از یادگیری ماشین برای تحلیل حرکات چشم نوزادان استفاده کردند. این مطالعه نشان داد که تغییرات در الگوهای حرکتی چشم می‌تواند به‌عنوان شاخص اولیه اتیسم عمل کند.

همچنین، ابزارهایی مانند ADOS-2 و M-CHAT همچنان به عنوان استاندارد طلایی در غربالگری استفاده می‌شوند. به طور خاص، ADOS-2 امکان تحلیل عمیق‌تر تعاملات اجتماعی و رفتارهای غیرمعمول را فراهم می‌کند. با این حال، محدودیت‌هایی مانند نیاز به زمان زیاد و تخصص حرفه‌ای برای انجام این تست‌ها، توسعه ابزارهای ساده‌تر را ضروری می‌سازد.

بیومارکرهای زیستی

پژوهش‌های ژنتیکی و زیستی در سال‌های اخیر، امیدهای جدیدی برای تشخیص زودهنگام اتیسم ایجاد کرده‌اند. لی و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای جامع نشان دادند که سطح پروتئین‌های خاصی در خون نوزادان می‌تواند به عنوان بیومارکر اتیسم شناسایی شود. علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تغییرات در RNA و DNA می‌توانند به شناسایی سریع‌تر این اختلال کمک کنند.

همچنین، تحلیل‌های میکروبیوم نشان داده‌اند که تغییر در فلور روده ممکن است با بروز اتیسم مرتبط باشد. این موضوع، فرصت‌هایی برای مداخلات تغذیه‌ای و دارویی برای پیشگیری فراهم می‌کند.

نقش والدین و جامعه در پیشگیری

تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش والدین می‌تواند نقش کلیدی در غربالگری زودهنگام داشته باشد. اسمیت و براون (۲۰۱۹) در پژوهشی تأکید کردند که آگاهی والدین از رفتارهای اجتماعی و زبانی کودکان در سنین پایین می‌تواند به شناسایی زودهنگام علائم اتیسم کمک کند.

همچنین، ایجاد برنامه‌های آموزشی و آگاه‌سازی در جوامع، به ویژه در مناطق کم‌برخوردار، می‌تواند شکاف‌های موجود در غربالگری را کاهش دهد. در این راستا، برنامه‌های غربالگری عمومی در مهدکودک‌ها و مراکز بهداشت می‌تواند به شناسایی کودکان در معرض خطر کمک کند.

مداخلات محیطی و تغذیه‌ای

مطالعات بسیاری به بررسی نقش عوامل محیطی در بروز اتیسم پرداخته‌اند. پژوهشی توسط کیم و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که تغذیه مادر در دوران بارداری، به ویژه مصرف کافی اسیدفولیک و کاهش مواجهه با سموم محیطی مانند آفت‌کش‌ها، می‌تواند خطر بروز اتیسم را کاهش دهد.

علاوه بر این، کاهش استرس و اضطراب مادر در دوران بارداری و تقویت حمایت‌های اجتماعی و پزشکی نیز به عنوان عوامل پیشگیری‌کننده معرفی شده‌اند.

استفاده از فناوری‌های دیجیتال

فناوری‌های دیجیتال نظیر اپلیکیشن‌های تلفن همراه و ابزارهای پوشیدنی نیز به تدریج جایگاه خود را در غربالگری اتیسم پیدا کرده‌اند. این ابزارها می‌توانند با جمع‌آوری داده‌های رفتاری و فیزیولوژیکی کودکان، الگوهای اولیه را شناسایی کنند و هشدارهای لازم را به والدین ارائه دهند.

نتیجه‌گیری

پیشگیری و غربالگری زودهنگام اتیسم یک حوزه بسیار مهم در پژوهش و بالین است که می‌تواند به کاهش بار اجتماعی و اقتصادی این اختلال کمک کند. توسعه ابزارهای ساده، ارزان و قابل‌دسترس برای غربالگری، همراه با ارتقای آگاهی والدین و جامعه، می‌تواند به تشخیص زودهنگام و بهبود نتایج درمانی منجر شود. همچنین، تحقیقات در زمینه عوامل محیطی و ژنتیکی باید با هدف شناسایی عوامل خطر و طراحی مداخلات پیشگیرانه ادامه یابد.

تحقیقات آینده باید بر ترکیب روش‌های بیولوژیکی، رفتاری و فناوری‌های نوین برای توسعه رویکردهای جامع‌تر تمرکز کنند. این تلاش‌ها می‌توانند راه را برای آینده‌ای روشن‌تر برای کودکان دارای اتیسم و خانواده‌هایشان هموار کنند.

منابع

- Johnson, S. et al. (2021). Early detection of autism spectrum disorder using machine learning analysis of eye-tracking data. *Journal of Developmental Disorders*, 48(3), 456-472.
- Lee, H. et al. (2020). Biomarkers for early diagnosis of autism spectrum disorders. *Nature Neuroscience*, 23(5), 687-695.
- Smith, J., & Brown, T. (2019). Parental awareness and early screening for autism. *Pediatrics and Developmental Health*, 15(2), 115-130.
- Kim, Y. et al. (2022). Environmental and nutritional factors in autism prevention. *Journal of Autism Research*, 19(4), 289-302.



بازی و ارتباط موثر در کودکان

معصومه عزتپور مربی آموزشی مرکز توانبخشی روزانه اتیسم آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

آن چه در دنیای امروزی مهم است، روابطی است که در محیط خانه، اجتماع، مدرسه و... با یکدیگر داریم. در واقع یکی از ارکان موفقیت ما انسان‌ها همین روابط است که هر چه چیدمانی بهتر داشته باشیم موفق تر خواهیم بود.

برای داشتن یک رابطه سالم و مؤثر بین افراد و یا حتی بین اعضای خانواده کفایت نمی‌کند و لزوماً با هم بودن رابطه را نمی‌سازد و شکل نمی‌دهد. با این پیش فرض برای ارتباط با کودکان و ایجاد یک رابطه سالم بی شک نیاز به کسب آگاهی و دانش داریم که این آگاهی‌ها می‌تواند به ما کمک و چالش‌ها و تنش‌ها را کم کند.

رابطه در مقابل کودکانی با نیازهای ویژه و شرایط متفاوت بیشتر بر عهده پدر مادر، مربی و درمانگر است؛ که هم آغاز کننده و هم برانگیزنده کودک برای ادامه و حفظ رابطه هستند.

یکی از بهترین راه‌ها برای کمک به هر کودکی زبان خود آن کودک یعنی "بازی" است. بازی بعنوان یک زبان جهانی برای تمامی کودکان دنیا است که می‌تواند احساسات و نیازهای کودک را منتقل نموده و به سلامت روانی و عاطفی کودک کمک کند. بنابراین برای هر والد و مربی لازم است که در مورد بازی کودکان آگاهی لازم را داشته باشد و کودک را در مسیر رشد بهینه همراهی کنند.

بازی چیست؟

دنیای کودکان دنیای تازگی‌ها، شادی‌ها، شادابی‌ها و شگفتی‌ها است و بازی، پشتوانه بزرگ شکل‌گیری شخصیت و رشد مناسب کودک است. بازی پل دوستی کودکان، فرصت کسب مهارت‌ها و هماهنگی رشد کودک از نظر جسمی، ذهنی و عاطفی است.

بازی وسیله طبیعی کودک برای بیان و اظهار «خود» است. وسیله ای برای بیان احساسات، برقراری ارتباط، توضیف تجربیات، آشکار کردن آرزوها و خودشکوفایی است.

بازی تلاش کودک برای کنار آمدن با محیط است که بدین طریق خود می‌یابد و دنیا را درک می‌کند. بازی تلاشی خوشایند و لذت بخش برای کودک که بتواند بادبیران الفت بگیرد و ارتباط برقرار کند.

هدف از بازی در کودکان اتیسم

براساس عناصر و مؤلفه‌هایی که در بازی وجود دارد موارد ذیل شامل برخی اهداف بازی است.

- برقراری ارتباط
- بالا بردن آستانه تحمل و دستورپذیری
- کاهش استرس، اضطراب، ترس، خشم و...
- افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس
- رشد توانایی‌های کودک
- آموزش مهارت‌های اجتماعی
- فعالیت حسی - حرکتی
- و...

اعجاز بازی با اسباب بازی

اسباب بازی‌ها کلمات کودک‌اند و بازی کردن گفتگوی جذاب و شفاف‌بخش کودک با علاقه‌مندی‌هایش. این ابزار سودمند به یاری کودک می‌آید تا بتواند مسائل را به دست خویش و با اعمال و افکاری حل کند که طی بازی درگیرشان می‌شود. در واقع برای شروع برقراری ارتباط با کودک از هر نوع اسباب بازی می‌توان سود برد به شرطی که کودک نسبت به آن توجهی خاص نشان دهد. آنچه مورد اهمیت است این که برای برقرار ارتباط با کودک تلاش کنیم و به خاطر داشته باشیم که رابطه با در کنار هم بودن به شیوه صحیح ایجاد می‌شود نه با تعریف.

در انتخاب اسباب بازی دقت داشته باشیم؛ به دنبال اسباب بازی خاصی نباشیم و با هر چیزی که می‌تواند به شروع و ایجاد ارتباط با کودک کمک کند اقدام کنیم.

چگونگی رفتار ما در بازی

در هنگام بازی کردن مهم است که آرام و به دور از استرس باشیم. عجله نکنیم، زمانی را تعیین و مدت زمانی را که می‌خواهیم بازی کنیم. توجه داشته باشیم که از گفتگو و صحبت زیاد استفاده نکنیم آرام باشیم و گه‌گاهی با لمس کردن کودک، ایجاد صدا و.... کودک را فرا بخوانیم.

برای کودک بازی نکنیم، اما با او بازی کنیم.

تلاش نکنیم در بازی گوش به زنگ کودک باشیم و سریع نیازش را پاسخ دهیم. در بازی با هدف ایجاد رابطه کافی است کنارش باشیم، حسش کنیم، درکش کنیم و در جهت شناسایی نقاط ضعف و قوت او تلاش کنیم. مسیر بازی با کودکان به ویژه کودکان با نیازهای ویژه زمان‌بر است؛ بنابراین باید حوصله به خرج دهیم و صبور باشیم. در این مسیر کودک شویم و به عنوان بچه‌ای که بزرگ است رفتار کنیم.

نکته حائز اهمیت اینکه در بازی رابطه آموزش مورد نظر نیست، بلکه هدف فقط بازی است تا به کودک فرصت برقرار ارتباط دهیم تا از کنار ما بودن لذت ببرد.

فواید رابطه مثبت با کودکان دارای نیازهای ویژه

— **افزایش موفقیت در آموزش:** رابطه قوی باعث افزایش مشارکت، انگیزه و مشارکت فعال در یادگیری می‌شود که منجر به بهبود عملکرد کودک می‌گردد.

— **بهبودی عاطفی:** یک مربی دلسوز و حمایت‌گر بهزیستی عاطفی را تقویت می‌کند و فضای امنی را برای کودک فراهم می‌کند تا هیجانات خود را بیان کند چه به صورت کلامی و چه به صورت غیر کلامی؛ و موجبات رشد و توسعه انعطاف‌پذیری در کودک را فراهم سازد.

— **بهبود مهارت اجتماعی:** رابطه مربی و کودک به عنوان الگویی برای روابط سالم عمل می‌کند و به کودک مهارت اجتماعی مهمی مانند همدلی، همکاری، حل مسأله را آموزش می‌دهد.

تأثیر بلند مدت بر سلامت روانی

مطالعات نشان می‌دهد که تأثیرات مثبتی که روابط نزدیک و مثبت با بزرگسالان در دوران کودکی بر سلامت روان کودکان دارند می‌تواند به صورت بلند مدت تحت تأثیر قرار گیرند. این روابط به عنوان یک عامل محافظتی علیه بروز اختلالات روان‌شناختی چون افسردگی و اضطراب شناخته می‌شوند. بازخوردهای مثبت و حمایت از طرف بزرگسالان- به کودکان احساس امنیت، استقلال و ارزشمندی می‌دهد. این احساسات مثبت باعث می‌شود که کودکان بتوانند با اعتماد به نفس- به مواجهه با چالش‌ها و مسائل روزمره پرداخته و به طور سالم با آن‌ها برخورد کنند. این روابط نه تنها در دوران کودکی مفید هستند؛ بلکه اثرات مثبت خود را در سال‌های بعدی زندگی حفظ می‌کنند.

علاوه بر این، روابط مثبت با بزرگسالان می‌تواند احساس تنهایی و انزوا را کاهش دهد و ارتباط اجتماعی را تقویت کند در نتیجه‌ی این ارتباطات قوی می‌تواند به کودکان کمک کنند تا مهارت‌های اجتماعی در آن‌ها بهبود یافته و احساس تعلق به جامعه در آن‌ها تقویت شود. علاوه بر این موجب روابط اجتماعی نه تنها به آن‌ها کمک می‌کند تا با چالش‌ها و استرس‌های زندگی مواجه شوند بلکه اعتماد به نفس و انگیزه در جهت دستیابی به اهدافشان را افزایش می‌دهد و با قوای روانی قوی‌تر و سالم‌تری به دوران بزرگسالی می‌رسند.

سخن آخر

برای ایجاد این ارتباط مؤثر باید از زبان کودک- یعنی بازی- استفاده کرد. ارتباط مؤثر در بازی با کودک شامل برقراری ارتباط صمیمانه- احترام‌آمیز و سازنده است که به رشد و توسعه سالم کودک کمک می‌کند. به احساسات و نیازهای او با دقت گوش داد و تحسین و تشویق مثبت- ایجاد ساختار و روتین- استفاده از بازی‌های آموزشی و تعاملات مثبت به تقویت ارتباط و رشد مهارت‌های اجتماعی و شناختی کودک کمک خواهد کرد. همچنین مهم است که به مدیریت رفتار با روش‌های مثبت توجه شود و با احترام به تفاوت‌ها و نیازهای فردی کودک محیطی امن و حمایتی فراهم گردد. این روش‌ها به تقویت افزایش اعتماد به نفس و بهبود کیفیت روابط کودک با سایرین تأثیرگذار خواهد بود.

منابع:

-Entekhabeno.com

-Behmahd.com

تاثیر ژورنال نویسی بر سلامت روان

آرزوهای کارشناس ارشد روان شناسی بالینی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

ژورنالینگ که برخی ها آن را به اسم ژورنال نویسی یا نوشتن روزانه هم می شناسند به معنای بیان احساسات و افکار عمیق شما به کمک نوشتن است. در واقع به کمک این روش دست به قلم می شوید و هر احساس یا تفکری که در لحظه دارید را بر روی کاغذ جاری می کنید. فرض کنید امروز یک اتفاق یا رویداد ناگوار را تجربه کرده اید. بدون شک این اتفاق تاثیر عمیقی بر روی احساسات و افکار شما بر جای گذاشته است. به جای اینکه خودخوری کنید و مدام به آن اتفاق چشم بدوزید می توانید با نوشتن افکار و احساساتی که تجربه می کنید حس و حال بهتری داشته باشید. به کمک ژورنال نویسی قادر خواهید بود احساسات منفی و باورهای مخرب خود را پیدا کنید و به جای این افکار از گزینه های مثبت تر و سالم تری بهره ببرید. این روش یکی از سالم ترین و تایید شده ترین روش ها برای خودآگاهی و خودشناسی است و مزایای بیشمار آن در طول تحقیقات مختلف شناسایی شده است.

تحقیقات انجام شده در مورد ژورنال نویسی

زمانی که صحبت از نوشتن به میان می آید خیلی ها پا پس می کشند و نمی خواهند خودشان را درگیر این فرآیند کنند. نوشتن کار سختی است اما بعد از چند وقت که با تاثیرات شگفت انگیز این روش آشنا شوید، حس و حال بهتری را تجربه می کنید. یکی از مطالعات انجام شده نشان می دهد زمانی که احساسات و افکار خود را بر روی کاغذ می آورید می توانید حس بهتری داشته باشید و عمق واقعه را بهتر درک کنید. در واقع زمانی که احساسات خود را بر روی یک تکه کاغذ می آورید متوجه می شوید که در حال حاضر با چه مشکلی دست و پنجه نرم می کنید و علت ریشه ای و اصلی احساساتتان چیست.

هر چند ابراز و نوشتن دردهایی که در حال حاضر تجربه می کنیم می تواند کمی دردناک و ناخوشایند باشد اما تحقیقات نشان می دهد بیشتر افرادی که خود را ملزم به اینکار کرده اند برایش ارزش زیادی قائل هستند و ژورنال نویسی را به عنوان یک ابزار معنی دار می شناسند. بر اساس گزارش هایی که خود افراد بعد از نوشتن داده اند این روش می تواند مزایای زیاد فیزیکی، شناختی و احساسی داشته باشد. به عنوان مثال، بعد از نوشتن فشار خون شما پایین می آید، عملکرد ریه و کبدتان بهتر می شود، حس و حال بهتری تجربه خواهید کرد، نشانه های افسردگی و اجتناب کمتری خواهید داشت و عملکرد بهتری در زندگی روز مره از خود به نمایش می گذارید.

روان شناسی در ژورنال نویسی چیست؟

یافته های مطالعات انجام شده نشان می دهد که پذیرش احساسات ما با سلامت روانی بهتر و نتایج درمانی مثبت، از جمله بهبود خلق و خو و کاهش اضطراب مرتبط است. زمانی که احساسات و افکار خود را می نویسید در واقع چرخه پذیرش احساسات خود می شوید و می توانید درک کنید در حال حاضر با چه مواردی دست و پنجه نرم می کنید. این یک پذیرش آگاهانه است و می تواند احساسات منفی تان را مهار کند.

فواید ژورنال نویسی برای اضطراب:

- کاهش احساس ناراحتی
- تشخیص عوامل و محرک های اضطراب
- آگاهی از الگوهای فکری ناسالم و اقدام جهت تغییر آن
- برنامه ریزی برای حل مشکلات و امکان الویت بندی مسائل خود
- بهبود سلامت عمومی

تکنیک های ژورنال نویسی برای کنترل اضطراب:

اگرچه ژورنال نویسی به عنوان یک روش ساده و موثر شناخته می شود، رعایت برخی نکات می تواند اثربخشی این روش را افزایش دهد.

عادت به نوشتن: نوشتن منظم، عادت ژورنال نویسی را در ما شکل می دهد. اختصاص چند دقیقه از روز برای نوشتن افکار و احساسات، این روش را به یک بخش طبیعی از زندگی روزمره تبدیل می کند.

در دسترس بودن ابزار نوشتن: داشتن قلم و کاغذ در دسترس، می تواند نوشتن را آسان تر کند. همچنین می توان از تلفن همراه یا لپ تاپ برای ژورنال نویسی استفاده کنیم.

آزاد نوشتن: مهم نیست که چه چیزی نوشته می شود، مهم این است که افکار و احساسات و دغدغه های خود را آزادانه بیان کنیم. اگر بدون اینکه خود را قضاوت کنیم و محدودیتی برای خود قائل شویم آزادانه هر چه که به ذهنمان می آید را بنویسیم، راحت تر ذهنمان از نگرانی ها و اضطراب خالی می شود.

استفاده از جملات آماده: اگر نمی دانید از کجا شروع کنید، می توانید از دفترهای مخصوص ژورنال نویسی شروع کنید یا اپ هایی که مختص ژورنال نویسی تهیه شده اند. این ابزارها با سوالات از پیش تعیین شده به شما کمک می کنند تا روی موضوع خاصی تمرکز کنید.

تغییر الگوهای فکری از طریق ژورنال نویسی به ویژه در قالب دفترچه افکار، یکی از ابزارهای کاربردی در تکنیک شناختی-رفتاری است. هدف اصلی این روش، بررسی افکار خودکار و غیرمنطقی است که به اضطراب و نگرانی دامن می زند و سپس جایگزین کردن آنها با افکاری واقع بینانه تر و کارآمدتر.

مراحل انجام این تکنیک در ژورنال نویسی:

ثبت موقعیت: در اولین قدم، فرد موقعیت یا اتفاقی که باعث اضطراب، استرس یا نگرانی شده است را توصیف می کند. این مرحله به فرد کمک می کند تا به وضوح بداند در چه موقعیتی افکار منفی و مخرب شکل گرفته اند.

شناسایی افکار خودکار: پس از توصیف موقعیت، فرد افکار خودکار و منفی ای که در آن لحظه به ذهنش آمده است را ثبت می کند. این افکار معمولاً خود به خود ظاهر می شوند و ممکن است شامل باورهای نادرست یا اغراق آمیز باشند.

ثبت احساسات: در این مرحله، فرد احساسات خود را در رابطه با موقعیت و افکاری که ثبت کرده، بیان می کند. این کار کمک می کند تا ارتباط بین افکار و احساسات بهتر درک شود.

چالش با افکار: یکی از مراحل کلیدی تغییر الگوهای فکری این است که فرد افکار منفی یا غیر منطقی خود را به چالش بکشد. سوالاتی مانند آیا این فکر مبتنی بر واقعیت است؟ چه شواهدی به نفع یا علیه این فکر وجود دارد؟ آیا راه های دیگری برای نگاه کردن به این موقعیت وجود دارد؟

این سوالات می تواند به فرد کمک کند تا افکار خود را تحلیل نماید.

ایجاد افکار جایگزین: پس از چالش با افکار منفی، فرد تلاش می کند تا افکار واقع بینانه ای پیدا کند و آنها را جایگزین افکار منفی کند. این افکار جدید معمولاً مبتنی بر شواهد و منطقی تر هستند.

بررسی نتیجه: در نهایت، فرد نتیجه گیری می کند که آیا این تغییر فکری باعث بهبود وضعیت احساسی او شده است یا خیر و چگونه می تواند از این روش در موقعیت های مشابه آینده استفاده کند.

ژورنال نویسی برای کاهش اثرات افسردگی

شاید برایتان جالب باشد که بدانید نوشتن و شکرگزاری کردن به این روش می تواند نشانه های افسردگی را کاهش دهد و یک مداخله مناسب برای افرادی باشد که با افسردگی دست و پنجه نرم می کنند.

مدیریت استرس با ژورنال نویسی

ژورنال نویسی می تواند مقابله با استرس را بهبود ببخشد. اگر مدام استرس دارید و نمی دانید باید چگونه استرس خود را کاهش دهید چند روزی را به نوشتن احساسات و تجربیاتی که دارید بگذرانید. مطمئن باشید که بعد از چند روز احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

یافتن قدم های بعدی با نوشتن(تقویت خلاقیت و حل مسائل)

زمانی که احساسات و افکاری که درباره یک موقعیت دارید را روی کاغذ می نویسید می توانید قدم بعدی که باید بردارید چیست.



در واقع نوشتن اولین مرحله خودآگاهی محسوب می شود و به شما کمک می کند شرایط را بهتر درک کنید. بعد از اینکه با نوشتن کمی آرام شدید می توانید بفهمید احساساتی که داشتید بیانگر چه چیزی بودند. چرا من اینقدر عصبانی بودم؟ چرا حس ناراحتی و غم تمام وجودم را فرا گرفته بود؟ چرا نمی توانستم خودم را کنترل کنم؟ دفعه بعد باید چه کار کنم؟ با نوشتن پاسخ این سوالات، دفعه بعد که با شرایط مشابه مواجه شدید می توانید راحت تر تصمیم بگیرید.

کشف خود به صورت عمیق با نوشتن(رشد شخصی و دستیابی به اهداف)

ما انسان ها مثل پازل هستیم، پیچیده و گاه غیر قابل پیش بینی. برای اینکه خودمان را بهتر بشناسیم باید تکه های پازل را کنار هم بگذاریم و ببینیم روزانه چه افکار، احساسات و رفتارهایی از خودمان بروز می دهیم. ژورنال نویسی به شما کمک می کند به خود اصلی تان وصل شوید و ببینید واقعاً چه کسی هستید. زمانی که می نویسید یاد میگیرید که چه ترجیحاتی دارید، نقاط دردتان کدام است، با چه دردهایی روبرو هستید، چه ترس هایی دارید و در سرتان چه چیزی را می پرورانید. ما مدام در حال رشد هستیم. بنویسید تا ببینید در دنیای درونی تان چه اتفاقاتی در حال رخ دادن هستند است.

خواب بهتر و با کیفیت

اگر روز خوبی را تجربه نکرده اید و اتفاقات ناگوار یکی پس از دیگری برایتان رخ داده است می توانید یک کاغذ و خودکار بردارید و هر آنچه احساس یا فکر می کنید را بنویسید. در این شرایط ذهن تان از نشخوار فکری خلاص می شود و در واقع شفاف تر می گردد. هر چقدر ذهن آرام تری داشته باشید خواب بهتری را هم تجربه خواهید کرد.

بهبود مهارت های ارتباطی با نوشتن

زمانی که خودتان، احساساتتان و رفتارهایتان را روی کاغذ می آورید بهتر می توانید بفهمید چه کسی هستید و چه نقاط قوت و ضعفی دارید. با نوشتن یاد می گیرید خودتان را بهتر ابزار کنید و همین امر کمک تان می کند احساساتتان را هم بهتر با دیگران به اشتراک بگذارید. هر چقدر بیشتر درباره خودتان و اتفاقاتی که درون تان می افتد آگاه باشید بیشتر هم می توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید.

منابع:

- قدرت ژورنال نویسی: چگونه نوشتن روزانه می تواند زندگی مان را تغییر دهد؟؛ مجله خبری تتره
- ژورنال نویسی چیست؟ همه چیز درباره ژورنال نویسی؛ زهرا کامران ور
- تاثیر ژورنال نویسی در کاهش اضطراب؛ دکتر مهدی علی محمدی

تغذیه در سالمندان

زینب رحمن آبادی دانشجوی مراقبت از سالمندان مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک

تامین انرژی مناسب با توجه تغییرات ساختار فیزیولوژیک اندام های سالمندان به همان اندازه که در بسیاری از موارد درمان را پیش می گیریم اهمیت دارد، به طور کلی در سالمندی نیازهای انرژی بدن نسبت به دوران جوانی تغییر می کند، به همین دلیل دانستن اهمیت تغذیه مناسب و استفاده از غذاهایی با پروتئین بالا، رژیم های سرشار از ویتامین D، کلسیم و فیبر می توانند برای حفظ سلامتی استخوان ها، عملکرد مغزی و مدیریت وزن مفید باشند، همچنین کنترل مصرف نمک، آب و توجه به مصرف میوه ها و سبزیجات می تواند ارزش بالایی در کیفیت زندگی سالمندان داشته باشد

چرا تغذیه مناسب و متعادل برای سالمندان اهمیت دارد؟

تغذیه مناسب و متعادل برای سالمندان اهمیت زیادی دارد، توجه به فواید و اهمیت تغذیه در سالمندان می تواند در اجرای صحیح و اصولی این خدمات تأثیرات بسیاری داشته باشد، از مهم ترین فواید و اثرات اجرای تغذیه مناسب در سالمندان می توان به:

- **حفظ سلامتی:** تغذیه مناسب کمک می کند تا بیماری های مزمن مانند دیابت، بیماری های قلبی و فشار خون را کنترل کرده و سلامتی عمومی را تقویت کند.
- **حفظ عملکرد مغزی:** تغذیه مناسب باعث افزایش توانایی های شناختی و حافظه می شود و به کاهش خطر بروز بیماری های مغزی مانند آلزایمر کمک می کند.
- **خودکفا شدن در اجرای امور روزانه:** تغذیه مناسب باعث حفظ نیروی عضلات و انعطاف پذیری مفاصل می شود که به سالمندان کمک می کند استقلال فیزیکی خود را حفظ کنند.
- **افزایش کیفیت زندگی:** تغذیه مناسب باعث افزایش سطح انرژی و بهبود خلق و خوی می شود که در نتیجه بهبود کیفیت زندگی می دهد.
- **کنترل وزن:** تغذیه مناسب کمک می کند تا وزن مناسب حفظ شود و از مشکلات مربوط به چاقی و یا لاغری در سنین پیری جلوگیری شود.

چه عواملی باعث می شود که سالمند به رژیم غذایی خود پایبند نباشد؟

در بسیاری از موارد دیده اید که سالمندان به دنبال برنامه ریزی های مناسبی که توسط **کارشناس تغذیه در منزل** تنظیم شده است سرباز زده و برنامه تغذیه ای را رعایت نمی کنند، قصد کرده ایم تا با این دلایل شما را آشنا نماییم تا از قبل با برنامه ریزی های مشخص بتوانید آن ها را مرتفع و خنثی نمایید تا برنامه رژیمی تنظیم شده نیاز های تغذیه ای سالمند پوشش داده شود، از مهم ترین موانع در اجرای صحیح و تنظیم شده برنامه تغذیه ای می توان به موارد زیر اشاره نمود:

1. **مشکلات جسمانی:** مشکلات سلامتی مانند درد، ناتوانی و یا مشکلات گوارشی می توانند باعث کاهش اشتها و عدم توانایی در مصرف مواد غذایی مناسب شود.
2. **افسردگی و اضطراب:** افسردگی، اضطراب و یا تغییرات روحی می توانند باعث افزایش یا کاهش اشتها و تمایل به مصرف غذاهای ناسالم شوند.
3. **محدودیت های مالی:** محدودیت های مالی می توانند باعث کاهش دسترسی به مواد غذایی سالم و مناسب شوند و افراد را به انتخاب غذا های ارزاتر و غذا های پرکالری و ناسالم وادار کنند.
4. **انزوا و تنهایی:** انزوا و احساس تنهایی می توانند باعث کاهش اشتها و علاقه به پخت و تهیه غذا شوند و افراد را به تغییرات در الگوی غذایی شان دچار کنند.
5. **عدم آگاهی:** عدم دسترسی به اطلاعات کافی در مورد تغذیه سالم و نیاز های بدنی ممکن است باعث عدم پایبندی به رژیم غذایی مناسب شود.
6. **تغییرات در حالت فیزیولوژیکی:** تغییرات در حالت فیزیولوژیکی مانند کاهش حاسیت به طعم ها، تغییرات در دستگاه گوارش و ساختار دندان ها می توانند باعث عدم لذت بردن از غذا ها شوند و سبب شود که افراد از رژیم غذایی شان پیروی نکنند.

۱۰ توصیه مهم در انتخاب لیست غذا در سالمندان به شیوه اصولی

در انتخاب لیست غذا برای سالمندان، توجه به اصول تغذیه ای مهم است. توصیه های تغذیه ای می تواند به صورت نکات اجرایی یا الگوهای رژیمی باشد، اما این به چه معناست؟ در این قسمت قصد داریم در رابطه با آن ها خدمتتان توضیح دهیم، ۱۰ مورد از مهم ترین توصیه های اصول تغذیه و برنامه غذایی در سالمندان شامل موارد زیر می شوند:

- **تنوع:** تلاش کنید تا انواع مختلفی از مواد غذایی را در لیست خرید خود قرار دهید تا از تنوع غذایی بهره مند شوید.
- **مواد غذایی با ارزش غذایی بالا:** انتخاب مواد غذایی با پروتئین بالا، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی مهم است.
- **کاهش مصرف نمک:** مصرف نمک را کاهش دهید و به جای آن از سبزیجات خشک استفاده کنید.
- **مصرف مواد چربی سالم:** ترجیحاً از روغن های نباتی مانند روغن زیتون و آفتابگردان استفاده کنید و مصرف چربی های اشباع و ترانس چربی ها را محدود کنید.
- **مصرف مواد غذایی کم چرب:** انتخاب مواد غذایی کم چرب می تواند به کنترل وزن و پیشگیری از بیماری های قلبی کمک کند.
- **مصرف مواد غذایی پر فیبر:** انتخاب مواد غذایی پر فیبر مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و مغز ها می تواند به سلامت گوارش کمک کند.
- **مصرف مواد غذایی با کلسیم و ویتامین D:** اطمینان حاصل کنید که لیست غذایی شامل منابع مناسبی از کلسیم و ویتامین D برای حفظ سلامت استخوان ها می باشد.
- **مصرف میوه و سبزیجات:** اهمیت مصرف مناسب میوه ها و سبزیجات را در رژیم غذایی تان لحاظ کنید.
- **مصرف آب کافی:** اطمینان حاصل کنید که آب کافی مصرف می کنید تا به حفظ سلامتی کلیه ها و رطوبت موثر در بدن کمک کنید.
- **مصرف مواد غذایی پر آب:** مواد غذایی مانند خیار، هویج، خرما و انگور که حاوی آب زیادی هستند را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

تغذیه سالمندان لاغر

از مهم ترین دلایل ضعف و کاهش وزن در سالمندان می توان به عدم داشتن تغذیه مناسب اشاره نمود، دانستن رژیم تغذیه مناسب برای جلوگیری از کاشکسی و کاهش وزن شدید در سالمندان می تواند کمک بسیار فراوانی به جبران کاهش وزن افراد مسن داشته باشد. تغذیه سالمندان لاغر نیازمند توجه به موارد خاصی است که برای حفظ و افزایش وزن و سلامتی آن ها مفید است:

- **مصرف مواد غذایی با کالری بالا:** افزایش مصرف مواد غذایی با کالری بالا مانند مغزها، مغز های خشک، ماست، خامه و مواد چرب و غنی می تواند به افزایش وزن کمک کند.
- **تنوع در تغذیه:** تلاش کنید تا از انواع مختلفی از مواد غذایی استفاده کنید تا از تنوع غذایی بهره مند شوید و بهبود تغذیه بدن خود را تضمین کنید.
- **مصرف مواد غذایی با پروتئین بالا:** مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، لبنیات و حبوبات می تواند به افزایش وزن و افزایش عضلات کمک کند.
- **مصرف مکمل های تغذیه:** در صورت لزوم، مصرف مکمل های تغذیه مانند مکمل های پروتئینی، پودر های انرژی و مکمل های ویتامینی و معدنی می تواند به افزایش وزن کمک کند.
- **مصرف مواد غذایی با فیبر:** مصرف مواد غذایی حاوی فیبر مانند میوه ها، سبزیجات و غلات کامل می تواند به بهبود گوارش و جذب مواد مغذی کمک کند.
- **مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین و مواد معدنی:** مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین D، کلسیم و آهن می تواند به تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامتی کمک کند.
- **مصرف مواد غذایی آسان برای هضم:** انتخاب مواد غذایی آسان برای هضم مانند غذا های نرم می تواند به افزایش مصرف غذا و کسب وزن کمک کند.

تغذیه برای سالمندان چاق

برای سالمندان چاق نیز تغذیه مناسب و سالم بسیار مهم است، در اینجا چند توصیه برای بهبود تغذیه وجود دارد که می توان از مهم ترین آن ها به موارد زیر اشاره نمود:

1. **کنترل مصرف کالری:** تنظیم مصرف کالری به طوری که به حفظ وزن یا کاهش آن کمک کند مهم است، این امر می تواند با تعیین حجم مناسب و میزان کالری مصرفی در روز کمک کند.
2. **تنوع در غذا ها:** تلاش کنید تا انواع مختلفی از مواد غذایی را در رژیم غذایی تان قرار دهید تا از تنوع غذایی بهره مند شوید و نیاز های مختلف بدن تان را برطرف کنید.
3. **مصرف مواد غذایی با پروتئین متعادل:** مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین متعادل از منابع مختلف مانند گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، لبنیات و حبوبات می تواند به حفظ و افزایش عضلات و کاهش چربی کمک کند.
4. **مصرف میوه و سبزیجات:** مصرف میوه ها و سبزیجات به عنوان منابع غنی از فیبر و ویتامین ها و مواد معدنی مهم است که برای حفظ سلامتی و کاهش وزن مفید هستند.
5. **کنترل مصرف قند ها و چربی ها:** مصرف قند های ساده و چربی های اشباع را کاهش دهید و به جای آن از منابع سالم چربی مانند روغن های نباتی و قند های پیچیده مانند میوه ها و غلات کامل استفاده کنید.

غذای سالمندان بدون دندان چیست؟

برای سالمندان بدون دندان انتخاب غذا های نرم و آسان برای خوردن مهم است. در اینجا چند مورد از غذا های مناسب برای سالمندان بدون دندان را خدمتتان ارائه نموده ایم:

- **پوره ها:** مواد غذایی مانند پوره های میوه ها و سبزیجات، پوره های حبوبات و پوره های گوشتی برای سالمندان بدون دندان مناسب هستند. این پوره ها نرم و آسان برای خوردن هستند.
- **غذاهای نرم:** مواد غذا هایی مانند سوپ های آبکی، پوره های نرم از مواد غذایی مانند سیب زمینی برای تغذیه این افراد بسیار مفید هستند.
- **مواد غذایی نرم و آسان برای جذب:** مواد غذایی مانند ماست، پنیر نرم، موز، انگور، آووکادو به دلیل نرمی و آسانی در جذب برای سالمندان بدون دندان مناسب هستند.
- **غذا های آبکی:** مصرف میان وعده هایی مانند زله ها می تواند برای این افراد بسیار مناسب باشد.

معجون قوی برای سالمندان

معجون به طور کلی به ترکیب های مقوی می گویند که از ترکیب چندین ماده مغزی تشکیل شده اند، از مهم ترین معجون های قوی و افزایش دهنده وزن در سالمندان می توان به:

معجون ترکیبی از زنجبیل و عسل:

این معجون با ترکیبی از زنجبیل طبیعی و عسل طبیعی می باشد که اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و قوی کننده برای بدن دارد. زنجبیل به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می کند و می تواند به تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامتی عمومی کمک کند، همچنین عسل دارای خواص ضد میکروبی و آرامبخش است که به بهبود عملکرد سیستم گوارش و افزایش سطح انرژی می تواند کمک کند، در قسمت زیر در رابطه با طرز تهیه آن نکات جالبی برایتان آورده ایم:

آماده سازی:

- ✓ یک قاشق زنجبیل تازه را خرد کرده و آن را در یک فنجان آب جوش قرار دهید.
- ✓ آب و زنجبیل را بگذارید حدود ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشد و سپس آن را صاف کنید.
- ✓ به این محلول یک قاشق عسل اضافه کنید و مخلوط کنید.
- ✓ می توانید این معجون را به صورت گرم یا سرد مصرف کنید.

این معجون می تواند به بهبود سلامتی سالمندان کمک کند و به طور کلی برای قوی کردن بدن مناسب است، اما مهم است که قبل از شروع هر رژیم جدیدی با پزشک مشورت کنید، به ویژه اگر داروی خاصی مصرف می کنید یا مشکلات سلامتی خاصی دارید.

توصیه های مهم در رعایت تغذیه مناسب در سالمندان

در انتها برای افزایش بازده و تاثیر گذاری نکات جمع بندی مطالب را با ۱۰ توصیه مهم در رعایت رژیم های غذایی در سالمندان پیش می گیریم:

مصرف مواد غذایی طبیعی و تازه: ترجیحاً از مواد غذایی طبیعی و تازه مانند میوه ها، سبزیجات، مغز ها، حبوبات و محصولات لبنی با فرآوری کم استفاده کنید.

حفظ توازن در رژیم غذایی: تغذیه باید شامل تنوع مواد غذایی باشد که حاوی پروتئین، کربوهیدرات چربی های سالم، ویتامین ها و مواد معدنی باشند.

کنترل مصرف مواد شیرین و غذا های پرچند: مصرف مواد شیرینی مانند شکر، شیرینی، نوشیدنی های گازدار و محصولات غذایی پرچند باید محدود شود تا جلوی افزایش قند خون را بگیرید.

مصرف آب کافی: مصرف آب به میزان کافی برای حفظ آب سیستم بدن و جلوگیری از خشکی پوست و موثر در عملکرد کلی بدن مهم است.

کنترل مصرف نمک: مصرف نمک را به حداقل برسانید و از جایگزین های طبیعی مانند ادویه ها و طعم دهنده های گیاهی استفاده کنید.

نظارت بر مصرف مواد چرب: انتخاب چربی های سالم مانند روغن های نباتی، مغز ها، آووکادو و ماهی های چرب کمک به حفظ سلامتی قلب و عروق می کند.

حفظ وزن مناسب: حفظ وزن مناسب با توجه به سن، فعالیت فیزیکی و وضعیت سلامتی می تواند به جلوگیری از بیماری های مزمن و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

مصرف مکمل های ویتامینی و مواد معدنی: در صورت لزوم مصرف مکمل های ویتامینی و مواد معدنی ضروری می تواند به تقویت سلامتی کمک کند، اما قبل از هرگونه مکمل مصرفی، بهتر است با پزشک مشورت کنید.

اهمیت فعالیت های ورزشی: فعالیت های ورزشی به تقویت عضلات، حفظ انعطاف پذیری و بهبود عملکرد قلب و عروق کمک می کند، با توجه به وضعیت سلامتی، فعالیت های ورزشی مناسب انتخاب کنید.

مشورت با پزشک: قبل از اعمال هرگونه تغییری در رژیم غذایی خود، به ویژه در صورت داشتن مشکلات سلامتی مانند دیابت، فشار خون بالا، یا بیماری های قلبی با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

تابستان گرم با شربت سنگنجبین رژیمی

شربت سنگنجبین یکی از شربت ها و نوشیدنی های اصیل ایرانی می باشد. این شربت دارای تاریخچه ای طولانی بوده و در تمام دوران ها جزو محبوب ترین نوشیدنی های فصل تابستان بوده است. شربت سنگنجبین طبیعی مناسب برای فصل گرم تابستان دارد. این شربت بی نظیر دارای عطر و طعمی فوق العاده و دلچسب است. با نوشیدن این شربت در فصل گرمای تابستان می تواند حرارت بدن را کاهش و از گرما زدگی جلوگیری نمود. شما می توانید شربت سنگنجبین رژیمی را بدون استفاده از شکر و شیرین کننده های مصنوعی تهیه کنید . برای تهیه این نوشیدنی فوق العاده نیاز به مواد اولیه خاصی ندارید. شکر فراوان جزو اصلی ترین مواد در تهیه شربت سنگنجبین می باشد. مصرف شربت سنگنجبین برای بیماران دیابتی، افرادی که مشکلات قلبی-عروقی دارند و همچنین افرادی که دچار اضافه وزن هستند اصلا توصیه نمی شود. شکر فراوان موجود در شربت سنگنجبین می تواند عوارضی را برای این گروه ها به دنبال داشته باشد. با توجه به محبوبیت شربت سنگنجبین ما امروز قصد داریم دستور تهیه یک شربت سنگنجبین رژیمی را به شما آموزش دهیم. اگر نعمت بزرگ سلامتی برای شما نیز ارزشمند است بهتر است دیگر دستور های قدیمی تهیه شربت سنگنجبین را فراموش کرده و از طعم بی نظیر و خواص شربت سنگنجبین رژیمی لذت ببرید.

طعمی فوق العاده برای روزهای گرم تابستان

وقتی در مورد شربت سنگنجبین صحبت می شود معمولا اکثر افراد به یاد یک طعم شیرین و خنک در اوج گرمای تابستان می افتند. با توجه به تاکید پزشکان راجع به مضرات شکر، هر روزه شاهد افزایش تعداد طرفداران شیرین کننده های طبیعی بدون ضرر هستیم. شکر و شیرین کننده های مضر دیگر زمینه ساز بروز بیماری هایی مانند دیابت، مشکلات قلبی، سکته و بیماری های مزمن دیگر هستند. بهترین انتخاب و پیشنهاد برای شیرین کردن روزهای گرم تابستان استویا می باشد. استویا به عنوان یک ماده شیرین کننده طبیعی بهترین جایگزین برای شکر می باشد. وقتی راجع به شربت سنگنجبین رژیمی صحبت می کنیم قطعاً بسیاری تعجب می کنند. این سوال برای عده زیادی مطرح می شود که چطور ممکن است بدون شکر بتوان شربت سنگنجبین آن هم با حجم شیرینی بالا تهیه کرد. با استفاده از استویا به جای شکر می توانید لذت نوشیدن یک شربت خنک در تابستان را چند برابر نمایید. اطمینان و لذتی که از سلامت شربت های تهیه شده با استویا به دست می آید شیرین تر از طعم خود شربت می باشد. نکته ای که در رابطه با مقدار مصرف استویا باید مورد توجه باشد، شیرینی چندین برابری استویا نسبت به شکر است. هنگام اضافه نمودن استویا به شربت حتما دقت داشته باشید که میزان شیرینی مطابق با سلیقه شما تنظیم شود.

مواد اولیه شربت سنگنجبین رژیمی

مواد اولیه شربت سنگنجبین کاملا در دسترس بوده و معمولا در هر خانه ای یافت می شود. این مواد عبارتند از:

۱. آب: دو پیمانه

۲. شیرین کننده طبیعی استویا: ۲۰۰ گرم

۳. سرکه سفید: ۱/۳ پیمانه

۴. نعنائی تازه: ۱۰۰ گرم

۵. عسل طبیعی: ۲۰۰ گرم

طرز تهیه شربت سنگنجبین رژیمی

ابتدا آب و شیرین کننده ای استویا را جوشانده تا به شهد غلیظی تبدیل شود، با دقت به حرارت توجه کنید تا نسوزد. سپس برگ های شسته شده نعنائی را به شهد در حال جوش اضافه کرده و می گذاریم با هم بجوشند تا شهد غلیظ شود. پس از آن، سرکه را اضافه کرده و دوباره می جوشانیم. در نهایت، پس از خنک شدن شربت، برگ های نعنائی را جدا کرده، شربت را از صافی رد می کنیم و در بطری های محکم برای نگهداری در یخچال می ریزیم. میزان سرکه و استویا را می توان برای تنظیم طعم دلخواه تغییر داد و به جای نعنائی از سبزیجات معطر دیگر نیز می توان استفاده کرد.

کنترل فشار خون در سالمندان با مصرف مداوم عناب

مهندس توران ابراهیمی کارشناس ارشد مهندسی علوم و

صنایع غذایی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

فشار خون بالا یکی از مشکلات عمده سلامت عمومی در جوامع امروزی بخصوص در گروه سنی سالمندان است که به طور چشمگیری با افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی مرتبط است. عوامل مختلفی از جمله استرس، سبک زندگی ناسالم و رژیم‌های غذایی پر از نمک و چربی‌های اشباع شده به افزایش فشار خون منجر می‌شوند. کنترل فشار خون با استفاده از راهکارهای طبیعی، از جمله اصلاح رژیم غذایی، یکی از موثرترین روش‌ها برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی است. در این میان، عناب به عنوان یک میوه غنی از مواد مغذی و دارویی، به دلیل فواید متعددش برای سلامت قلب و کاهش فشار خون مورد توجه قرار گرفته است. به بررسی خواص عناب برای کاهش فشار خون می‌پردازیم.

عناب میوه‌ای است که از گذشته‌های دور در طب سنتی به دلیل خواص درمانی متعدد خود، به ویژه در بهبود عملکرد قلب و کاهش فشار خون، استفاده می‌شود. در این مقاله، به بررسی علمی و دقیق خواص عناب برای کاهش فشار خون می‌پردازیم و نحوه استفاده بهینه از آن را برای کنترل این مشکل بررسی می‌کنیم.

ترکیبات عناب برای درمان فشار خون

عناب سرشار از ترکیبات فعال بیولوژیکی است که اثرات مثبت آن را بر سلامت قلب و عروق و فشار خون توضیح می‌دهند. از مهم‌ترین ترکیبات عناب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- فلاونوئیدها: فلاونوئیدها ترکیباتی هستند که در میوه‌های گیاهی یافت می‌شوند و به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی خود، به کاهش استرس اکسیداتیو در بدن کمک می‌کنند. استرس اکسیداتیو یکی از عوامل اصلی افزایش فشار خون و التهاب در بدن است.
- آنتی‌اکسیدان‌ها: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عناب مانند ویتامین C و فنولیک‌ها، با خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد می‌توانند از آسیب به سلول‌های بدن جلوگیری کنند و سلامت عروق را بهبود ببخشند.
- ویتامین‌ها: عناب حاوی ویتامین‌های مهمی مانند ویتامین C و B کمپلکس است که این ویتامین‌ها علاوه بر تقویت سیستم ایمنی، به بهبود عملکرد قلب و کاهش التهابات کمک می‌کنند.

این ترکیبات فعال موجود در عناب، خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی آن را تقویت کرده و تأثیر مثبتی بر کاهش فشار خون دارند. آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند به بازسازی و تقویت دیواره‌های عروقی کمک کنند که نتیجه آن بهبود جریان خون و کاهش فشار خون است.

مکانیسم عملکرد عناب در کاهش فشار خون

عناب از طریق چندین مکانیسم مختلف می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند:

- ✓ افزایش تولید نیتریک اکسید: نیتریک اکسید ماده‌ای است که باعث گشادی رگ‌های خونی و بهبود جریان خون می‌شود. عناب با تحریک تولید این ماده می‌تواند به کاهش مقاومت عروقی و در نتیجه کاهش فشار خون کمک کند.
- ✓ کاهش استرس اکسیداتیو: عناب به دلیل داشتن مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان می‌تواند استرس اکسیداتیو را در بدن کاهش دهد. کاهش استرس اکسیداتیو به بهبود عملکرد عروقی و کاهش التهاب کمک کرده و در نتیجه فشار خون کاهش می‌یابد.
- ✓ تنظیم هورمون‌های مرتبط با فشار خون: عناب ممکن است با تأثیر بر سیستم هورمونی بدن، به تنظیم هورمون‌هایی که نقش مهمی در کنترل فشار خون دارند، مانند آدرنالین و کورتیزول، کمک کند.
- ✓ کاهش کلسترول: مصرف عناب می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خون نیز کمک کند. کلسترول بالا یکی از عوامل مهم در افزایش خطر ابتلا به فشار خون و بیماری‌های قلبی است، و کاهش آن می‌تواند به بهبود سلامت کلی قلب و عروق منجر شود.



مطالعات علمی مرتبط با عنب و فشار خون :

مطالعات متعددی درباره تأثیر عنب بر کاهش فشار خون انجام شده است که نشان می‌دهد مصرف منظم این میوه می‌تواند اثرات مثبتی بر کنترل فشار خون بالا داشته باشد.

در یکی از مطالعات انجام شده، محققان به بررسی اثرات عنب بر افراد مبتلا به فشار خون بالا پرداختند. در این مطالعه، به گروهی از افراد عنب داده شد و نتایج نشان داد که پس از یک دوره مصرف منظم عنب، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک این افراد به طور قابل توجهی کاهش یافت.

مطالعاتی دیگر نشان داد که مصرف عنب به طور منظم می‌تواند به کاهش استرس اکسیداتیو و بهبود عملکرد عروقی کمک کند. این تحقیقات نشان می‌دهد که طبع عنب دارای اثرات مشابهی با برخی از داروهای شیمیایی کاهش فشار خون است، اما با مزایای بیشتری به دلیل طبیعی بودن و کاهش عوارض جانبی.

روش‌های مصرف عنب برای کاهش فشار خون :

روش‌های مختلفی برای مصرف عنب وجود دارد که هر یک از آن‌ها می‌تواند اثرات متفاوتی بر کاهش فشار خون داشته باشند. برخی از این روش‌ها شامل موارد زیر است:

- عنب تازه: مصرف عنب به صورت تازه یکی از بهترین راه‌ها برای دریافت تمامی مواد مغذی آن است.
- عنب خشک: عنب خشک نیز خواص مشابهی با عنب تازه دارد و می‌توان آن را به عنوان یک میان‌وعده سالم مصرف کرد.
- دمنوش عنب: دمنوش عنب یکی از راه‌های محبوب برای بهره‌برداری از خواص این میوه است. مصرف یک فنجان دمنوش عنب در روز می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.
- عصاره عنب: عصاره عنب نیز به عنوان یک مکمل غذایی در دسترس است و می‌تواند به طور مستقیم در کاهش فشار خون مؤثر باشد.

توصیه می‌شود که مصرف عنب به صورت منظم و تحت نظارت پزشک باشد، به ویژه برای افرادی که داروهای خاصی برای کنترل فشار خون مصرف می‌کنند.

میوه عنب یک درمان عالی برای حفظ فشارخون طبیعی است. با افزایش سطح اکسید نیتریک و در نتیجه کاهش فشارخون بالا به جریان خون در مغز کمک می‌کند و همچنین میوه‌های عنب حاوی مقادیر زیادی پتاسیم و مقدار کمی سدیم هستند. این به اتساع عروق و حفظ فشارخون مطلوب کمک می‌کند.

مقایسه عنب با سایر داروهای گیاهی برای درمان فشار خون

عنب در مقایسه با سایر داروهای گیاهی مورد استفاده برای کاهش فشار خون مانند زالزالک، سیر و چای سبز خواص منحصر به فردی دارد. زالزالک به عنوان یک گیاه دارویی که برای تقویت عملکرد قلب و عروق شناخته می‌شود، سیر به دلیل خاصیت ضد التهابی و ضد کلسترول خود و چای سبز به دلیل مقادیر زیاد آنتی‌اکسیدان‌هایش همگی اثرات مثبتی بر کاهش فشار خون دارند.

عنب با ترکیبی از خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و کاهش‌دهنده کلسترول، می‌تواند یک مکمل قوی در کنار این گیاهان باشد. با این حال، مزیت عنب در این است که عوارض جانبی کمتری دارد و به طور طبیعی می‌تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش فشار خون کمک کند.

عنب به عنوان یک میوه پرخاصیت و دارویی، نقش مهمی در کاهش فشار خون و بهبود سلامت قلب دارد. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی آن، به تنظیم عملکرد عروق و کاهش استرس اکسیداتیو کمک می‌کند و مصرف منظم آن می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی منجر شود.

با این حال، استفاده از عنب باید به عنوان بخشی از یک سبک زندگی سالم و در کنار روش‌های دیگر کنترل فشار خون، از جمله فعالیت بدنی منظم و رژیم غذایی مناسب باشد. همچنین، مشاوره با پزشک پیش از شروع مصرف عنب به ویژه برای افرادی که داروهای خاصی مصرف می‌کنند توصیه می‌شود تا از تداخلات دارویی جلوگیری شود.

سوالات متداول درمان فشار خون با عنب

۱. آیا مصرف عنب واقعاً می‌تواند فشار خون را کاهش دهد؟

بله، تحقیقات علمی نشان داده‌اند که عنب به دلیل داشتن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و فلاونوئیدها می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. این ترکیبات با بهبود عملکرد عروق و کاهش استرس اکسیداتیو، فشار خون را کنترل می‌کنند.

۲. چگونه می‌توان عنب را برای کاهش فشار خون مصرف کرد؟

عنب را می‌توان به صورت تازه، خشک، با دمنوش مصرف کرد. عصاره یا مکمل‌های عنب نیز وجود دارند که می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند. مصرف منظم عنب به همراه رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی می‌تواند اثرات بهتری داشته باشد.

۳. آیا مصرف عنب برای همه افراد مناسب است؟

اگرچه عنب به طور کلی ایمن است، افرادی که داروهای کاهش فشار خون یا داروهای خاص دیگری مصرف می‌کنند، باید پیش از مصرف آن با پزشک خود مشورت کنند تا از تداخلات دارویی جلوگیری شود.

۴. عنب چگونه با داروهای شیمیایی کاهش فشار خون مقایسه می‌شود؟

عنب یک مکمل طبیعی است و برخلاف داروهای شیمیایی، عوارض جانبی کمی دارد. با این حال، برای کنترل مؤثر فشار خون، بهتر است از عنب در کنار داروهای تجویز شده توسط پزشک و سبک زندگی سالم استفاده شود.

۵. چه میزان عنب باید مصرف کنم تا اثرات آن بر کاهش فشار خون را ببینم؟

مصرف روزانه ۱۰ تا ۲۰ عدد عنب تازه یا خشک به عنوان میان‌وعده یا به صورت دمنوش توصیه می‌شود. با این حال، بهتر است پیش از مصرف مداوم، با پزشک مشورت کنید.

در ادامه ارزش غذایی ۱۰۰ گرم عنب که معادل پنج عدد از این میوه است را در جدول زیر مشاهده می‌کنید:

۷۹	کالری
۱/۲ گرم	پروتئین
۰/۲ گرم	چربی
۲۰ گرم	کربوهیدرات
۶۹ میلی‌گرم	ویتامین C
۲۵۰ میلی‌گرم	پتاسیم
۰/۴۸ میلی‌گرم	آهن

خواص عنب در یک نگاه

عنب برای اغلب مردم یک میوه پرخاصیت و بی‌خطر محسوب می‌شود. با این حال در صورت مصرف هر گونه داروی پزشکی بهتر است قبل از اضافه کردن این میوه به رژیم غذایی خود، ابتدا با پزشک مشورت کنید. به عنوان مثال افرادی که داروی ضد افسردگی یا انواع دیگر مهارکننده‌های بازجذب سروتونین را مصرف می‌کنند، ممکن است به جای بهره‌مندی از خواص عنب، دچار عوارض ناشی از تداخل دارویی شوند. عنب از دیرباز در طب سنتی برای درمان بی‌خوابی و اضطراب استفاده می‌شده است. این میوه با ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قوی خود می‌تواند عملکرد سیستم عصبی، ایمنی و هضم غذا را بهبود بخشد. عنب به دلیل خواص تقویت‌کنندگی کبد، قلب، مغز و اعصاب، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این خواص به دلیل وجود فلاونوئیدها و پلی‌ساکاریدها ویتامین C است که به کاهش استرس و التهاب کمک می‌کند.

ارائه راهکارهای ارتقاء فرهنگ ایمنی در سازمان

اکرم محمدی / ارشد مهندسی ایمنی
آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

بر طبق تعاریف موجود فرهنگ سازمانی عبارتست از: مجموعه ارزش ها، باورها و الگوهای رفتاری مشترک بین اعضای یک سازمان که در نهایت شخصیت و رویه آن سازمان را معرفی می کند. به بیان دیگر، رفتار و نگرش اعضای سازمان تابعی است از فرهنگ حاکم بر آن. هدف از ارائه این تعریف شناسایی مفهوم مشابه و وابسته ای به نام فرهنگ ایمنی است.

عبارت فرهنگ ایمنی پس از حادثه چرنوبیل در سال ۱۹۸۶ رواج یافت. حادثه‌ای که به علت وجود یک فرهنگ ایمنی ضعیف و خطاها و تخلفاتی رخ داد که باعث اختلال در فرآیندهای عملیاتی و در نهایت آن فاجعه بزرگ گردید. از مجموعه تعاریف ارائه شده در این باب چنین بر می آید که فرهنگ ایمنی، بخشی از فرهنگ کلی حاکم بر سازمان است که بر رفتارها و نگرش های اعضا در مورد ایمنی تأثیر می گذارد و به آن جهت می دهد. کمیتۀ نظارت بر مقوله ایمنی و تأسیسات هسته ای انگلستان ACSNI فرهنگ ایمنی را اینگونه تعریف می کند:

فرهنگ ایمنی محصول ارزش ها، گرایش ها، ادراکات، صلاحیت ها و الگوهای رفتاری فردی و گروهی کارکنان است که میزان تبعیت کارکنان از سبک و شیوه مدیریت ایمنی و بهداشت سازمان به واسطه آن مشخص می گردد. تعریف گالدن ماند از فرهنگ ایمنی عبارت است از: جنبه هایی از فرهنگ سازمانی که بر نگرش ها و رفتارهایی که منجر به کاهش یا افزایش ریسک ها می شوند، تأثیر می گذارند. رد پای نقص در فرهنگ ایمنی را در حوادث و فجایع بزرگ دیگری همچون پایپر آلفا نیز می توان یافت. فرهنگ سازمانی به معنی ارزش ها و تفاهم همگانی در میان افراد سازمان می باشد که عامل انگیزشی آن پندارهای غیر رسمی مطابق با ویژگی های خاص جغرافیایی، قومی، تاریخی و سطح رشد اجتماعی است و حتی از آن به عنوان قانون نانوشته سازمان نیز یاد می کنند.

از جمله مسائلی که در فرهنگ هر سازمان جای گرفته است، دیدگاه افراد سازمان نسبت به ایمنی است که از آن به عنوان فرهنگ ایمنی یاد می کنند. فرهنگ ایمنی، تعریف کلی سطحی از جامعه است که اعضای آن ارزش های سازمانی مشترکی دارند. فرهنگ ایمنی درباره موضوعات رسمی ایمنی در یک سازمان صحبت می کند و عمیقاً در رابطه با مدیریت و نظارت سیستم هاست، اما محدود به آنها نیست.

- فرهنگ ایمنی بخش مشترک افکار گروه در سازمان با هر سطحی می باشد.
- فرهنگ ایمنی حوزه اثر گذار در رفتار ایمن کارکنان در کار است.
- فرهنگ ایمنی در احتمال میان سیستم تشویقی و عملکرد ایمنی بازتاب می شود.
- فرهنگ ایمنی در تمایلات سازمانی، فراگیری از خطاها و پیامدها و تصادفات و گسترش این یافته ها در سازمان است.
- فرهنگ ایمنی نسبتاً قابلیت تحمل و ایستادگی و پایداری در مقابل تغییرات است.

جایگاه فرهنگ ایمنی در موسسات تولیدی

در موسسات تولیدی، رعایت مقررات ایمنی از انجام کلیه فعالیت ها مهمتر بوده و پیشگیری و تحت کنترل درآوردن حوادث قبل از هرگونه اقدام دیگری، خود نوعی ایجاد و ترویج فرهنگ ایمنی است. ایمن کار کردن یک نگرش انسانی و فرهنگی است، این بدین معناست که زمانی فرهنگ ایمنی در یک سازمان به نحوه مطلوب گسترش می یابد که نگرش پرسنل سازمان نسبت به لزوم رعایت اصول ایمنی به سمت ایده آل سوق یابد. ضعیف بودن فرهنگ ایمنی صنعتی در سازمان ها، هزینه و خسارت مالی و انسانی بسیار زیادی را به بار می آورد.

با وجود اینکه در بسیاری موارد از واژه های فرهنگ و اثرات محیطی به جای یکدیگر استفاده می شود، این دو عبارت معانی متفاوتی دارند. شرایط محیط کار در ابتدا امری پدیده به نظر می رسد اما به راستی تعریف جامع و روشنی از شرایط محیط کار در دسترس نمی باشد. شاید بتوان گفت که شرایط محیط کار نحوه عکس العمل و درک کارکنان از قوانین وضع شده در سازمان، دستورالعمل های اجرایی و یا حتی شیوه رفتار سرپرست هر بخش می باشد. تعریفی که برای محیط ایمن ذکر شده، تنوع معنایی بسیاری دارد. ایمنی در شرایط محیط یک نمود روانشناسانه است که اغلب به ادراک از شرایط ایمنی در زمان های معین تعبیر می شود محیط ایمن با موضوع غیرقابل لمس مانند عوامل محیطی در ارتباط است.

محیط ایمن یک نمود جسمانی و یک رویکرد سریع از فرهنگ ایمنی است و در مقابل تغییرات، به طور نسبی ناپایدار است.

راهکارهای پیاده سازی موفق فرهنگ ایمنی

شرکت مورد مطالعه از صنایع ریخته گری بوده و به دلیل ماهیت کار، بحث پیاده سازی بستر فرهنگ ایمنی مورد تاکید می باشد. براین اساس عواملی که در ایجاد و ترویج فرهنگ ایمنی موثرند و چگونگی پیاده سازی این عوامل در شرکت مورد مطالعه به شرح زیر می باشد:

تهیه و توزیع دستورالعمل های ایمنی:

تهیه دستورالعمل و استانداردهای کامل و اساسی، بخش اصلی یک سیستم ایمنی در یک صنعت یا سازمان را تشکیل می دهند. دستورالعمل ها مشخص می کنند که چگونه یک کار حساس باید از نقطه نظر ایمنی و بازدهی صورت پذیرد. یک سرپرست یا مسوول با استفاده از دستورالعمل ها، درستی انجام کارها را تصدیق می کند. دستورالعمل ها، برنامه آموزش را آسان تر و شناسایی روش های بهبود عملیات را ساده تر می سازند. در این شرکت با توجه به پیاده سازی استاندارد OHSAS 18001 کلیه دستورالعمل ها با نگرش به این استاندارد مورد بازبینی قرار گرفت و همچنین ایجاد دستورالعمل های کنترل عملیات، برگه اطلاعات و ایمنی مواد و سایر مدارک مربوطه از جمله اقدامات می باشد.

آموزش اصول و مقررات ایمنی:

نقش آموزش حفاظت و بهداشت کار در جهت بالا بردن سطح دانش ایمنی کارکنان، آگاهی از وضع سلامت جسمی و روحی، اطلاع از علایم بیماری و نحوه مقابله با آنها، جلوگیری از حوادث ناگوار و ایجاد و ترویج فرهنگ ایمنی امری ضروری و اجتناب ناپذیر است. آموزش دادن می تواند فرد را قادر سازد که در صورت لزوم با به کارگیری از دستورالعمل های ایمنی، خود را به موقع درگیر نماید. در شرکت مورد مطالعه ریسک های شناسایی شده در قالب خروجی فرآیند شناسایی و ارزیابی ریسک، به کارکنان آموزش داده شد و با آموزش های برنامه ریزی شده در مقاطع زمانی ماهانه برای کلیه سطوح پرسنلی که توسط کارشناسان ایمنی سازمان برگزار می گردد، نیاز به انواع سطوح دانشی فراهم آمده است.

تشکیل کمیته های HSE:

هدف کمیته HSE نظارت بر کل سیستم HSE می باشد تا اطمینان حاصل شود که کار به درستی در حال انجام بوده و آسیب ها و بیماری ها در حال کاهش می باشند. همچنین تمام فعالیت ها و پروژه های تاثیرگذار بر ارتقای ایمنی و بهداشت و محیط زیستی را هماهنگ می نماید. فعالیت های کلی کارگروه مذکور عبارتند از: فعالیت های ایمنی شامل شناسایی مشکلات بالقوه و بالفعل ایمنی و بهداشت، پیشنهاد برنامه ها، طرح ها و فعالیت هایی جهت بهبود ایمنی، افزایش نظارت بر میزان آگاهی کارکنان در زمینه ایمنی و بهداشت و نیز دریافت نقطه نظرات و پیشنهادات سرپرستان و کارکنان می باشد. این جلسات که به صورت ماهانه برگزار می شود حداقل یک نماینده از هر بخش عضو دارد. هر عضو فعالیت ها و برنامه های ویژه و مشکلات مرتبط با بخش خود را ارائه می کند؛ بدین منظور ضروری است که هر عضو با تمام گروه های بخش خود در تماس باشد تا اطمینان حاصل کند که تمام موارد مد نظر قرار گرفته اند.

تجهیزات حفاظت فردی:

از نظر ارگونومی وسیله حفاظت فردی مناسب، وسیله ای است که ضمن کاهش یا حذف خطرات و عوامل زیان آور محیط کار، توانایی و کارایی فرد را نیز کاهش ندهد. وسایل یا تجهیزات حفاظت فردی به منظور حفاظت قسمت های مختلف بدن افراد از موهای سر گرفته تا کف پاها در برابر انواع خطرات احتمالی در محیط کار طراحی، ساخته و ارائه می شوند. ممکن است استفاده از این وسایل برای کنترل مواجهه کارگران با خطرات از دید کارفرمایان یک راه حل ساده و مناسب به نظر رسد، ولی در صورت عدم توجه به عوامل متعدد در یک برنامه پیشگیری ممکن است بسیار نامناسب و خطرناک باشند.

سیستم نظارت بر عملکرد ایمنی واحدها:

نظارت بر عملکرد همانگونه که در همه سطوح مدیریت به چشم می خورد، برای پیشرفت کار ضروری است. مدیریت باید براین امر پافشاری کند که نظارت بر ایمنی اولین موضوعی باشد که در گزارش هر واحد عملیاتی در مورد آن بحث شود. خواه گزارش سالانه سازمان و یا گزارش هفتگی واحدی از آن شرکت سازمان باشد. سیستم نظارت بر ایمنی به دنبال این است که مشخص کند هر شخصی با هر واحدی از سازمان چقدر در مسیر هدف تعیین شده و استاندارد سازمان که از قبل مشخص شده قرار دارد و یا چقدر از آن انحراف دارد و نقاط قوت و ضعف آن کدامند و جهت تقویت هر چه بیشتر، راهکارها و پیشنهادات خود را ارائه می دهد. بدین منظور در این شرکت جلسات ماهانه بررسی عملکرد ایمنی با شرکت اعضای کمیته HSE برگزار شده، بین شاخص های آکورد پرسنل با رعایت مسایل ایمنی ارتباط برقرار گشته، پایش شاخص های ایمنی در دوره های زمانی مختلف روزانه، ماهانه و سالانه انجام می گردد و برگزاری جلسات کمیته عالی با حضور مدیریت عامل به صورت شش ماهه جهت بررسی عملکرد حوزه ایمنی از جمله اقدامات در این رابطه می باشد.

پایگاه اطلاع رسانی و هشدارهای ایمنی و مدیریت فرآیند حوادث:

از آنجایی که انسان همیشه در جهت یادگیری و آموختن مسایل و موارد اکتسابی، نیازمند یادآوری و تکرار بوده است، لذا لازم است جهت حفظ و ارتقای سطح فرهنگ ایمنی علاوه بر آموزش و اجرای سیاست های مدیریتی پایگاهی تشکیل گردد که روزانه مسایل، اصول، مقررات، آیین نامه ها، هشدارهای ایمنی و تجزیه و تحلیل حوادث را برای کلیه پرسنل شاغل در یک سازمان یا شرکت اطلاع رسانی و یادآوری نماید. بدین منظور در اینترنت داخلی سازمان با بستر وبلاگ ایجاد شده، باکس اطلاعات ایمنی به جهت افزایش اطلاعات ایمنی و ایجاد محیطی برای ارتباط فراهم آمده است.

مدیریت دیداری از طریق علایم و پوسترها:

یکی دیگر از وسایلی که برای بهبود وضعیت ایمنی و بهداشت مورد استفاده قرار می گیرد استفاده از علایم و توزیع پوسترهایی با موضوع HSE می باشد. علایم و پوسترها نه کارکنان را ایمن می سازد و نه باعث می شود آنها به نحوی ایمن کار کنند، اما با رشد فرهنگ ایمنی در سازمان، علایم و پوسترها می توانند اهمیت ایمنی در کارخانه را به کارکنان یادآوری نمایند. همچنین می توانند به کارکنان یادآوری کنند که مدیریت نگران ایمنی کارکنان است.

سیستم نگهداری و تعمیرات و لحاظ نمودن ایمنی کار:

پایه و محور فعالیت هر واحد صنعتی، خط تولید، تجهیزات و ماشین آلات آن می باشند و هر نوع خللی در عملکرد ماشین آلات یک واحد صنعتی به معنی خدشه و توقف در فعالیت آن واحد می باشد. از طرفی وابستگی عملکرد ماشین آلات مختلف و مراحل فرآیندهای تولید به یکدیگر، بدین سبب در شرکت مورد مطالعه از رویکردهای پیشگیرانه در حوزه تعمیرات به تعریف پروژه پیاده سازی TPM منجر گردید که با وجود بستر فرهنگی پرسنل تولید، موجبات عملکرد بهینه در این خصوص فراهم آمده است.

ادامه دارد...

منابع:

- ۱- محمد خندان، شهرام وثوقی، بررسی فرهنگ ایمنی در شرکتی صنعتی، سومین همایش ملی مهندسی ایمنی، اسفند ۱۳۸۸.
- ۲- محمدی، س. اسماعیلی، آرایه راهکارهایی جهت ارتقاء فرهنگ صنعتی و ایمنی در سازمان، سومین همایش ملی مهندسی ایمنی، اسفند ۱۳۸۸.
- ۳- سعیدی، پ. کردستانی، ن. کاربرد شرایط محیط برای استقرار فرهنگ ایمنی، دومین همایش ملی مهندسی ایمنی، اسفند ۱۳۸۶.
- ۴- تاجدانی، ا. مشک، ع. فرهنگ ایمنی در نیروگاه های حرارتی، سومین همایش ملی مهندسی ایمنی، اسفند ۱۳۸۸.
- ۵- ایرج محمد قام، تجهیزات حفاظت فردی، انتشارات فن آوران، ۱۳۸۲.
- ۶- همایون لاهیجانیان، سیستم های ایمنی، دانشگاه علم و صنعت ایران، ۱۳۷۹.
- ۷- مصطفی گرمی، ایمنی و بهداشت حرفه ای از تئوری تا عمل، امید مهر، ۱۳۸۵.
- ۸- بشیری نسب، م. ارائه مدلی برای ارزیابی ریسک های HSE تکنولوژی، پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت تکنولوژی، تهران، ۱۳۸۶.
- ۹- بیل تیلور، مترجمین: میرزایی، ر. علیراده، ش. زرناد، ع. مدیریت موثر بهداشت، ایمنی و محیط زیست HSE با رویکرد تیمی، موسسه کار و تامین اجتماعی، ۱۳۸۸.

حقوقتان در فضای مجازی را چطور مطالبه کنید؟

علی ایلچی مسئول حقوقی

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

فرض کنید یک روز عصر، حین چک کردن یکی از شبکه های اجتماعی، متوجه می شوید عکس پروفایلتان روی یک صفحه ی ناشناس با اسم و مشخصات جعلی منتشر شده. یا شاید پس از خرید آنلاین از یک سایت، متوجه می شوید پول از حساب شما کم شده، اما کالایی دریافت نکرده اید. اولین احساس ممکن است ترس، عصبانیت یا درماندگی باشد. اما این پایان ماجرا نیست! حتی در دنیای پیچیده ی اینترنت، راههایی وجود دارد که بتوانید از حق خود دفاع کنید.

خیلی ها فکر می کنند فضای مجازی «هیچکس» است؛ جایی که قانون به آن راه ندارد. اما واقعیت این است که امروز قوانین داخلی و بین المللی از حریم خصوصی، دارایی و آبروی شما در این فضا محافظت می کنند. مهمترین قدم این است که بدانید حق دارید شکایت کنید، حتی اگر نمی دانید طرف مقابل کیست یا در کجای دنیا پنهان شده.

اولین کاری که باید بکنید:

اگر حس کردید کسی در فضای مجازی به شما ظلم کرده، قبل از هر چیز آرامشتان را حفظ کنید. عصبانیت ممکن است باعث پاک کردن شواهد یا درگیری بیشتر شود. سریع از همه چیز اسکرینشات بگیرید: پیامهای تهدیدآمیز، پروفایل فرد متخلف، تاریخ و ساعت وقوع حادثه، و حتی لیست تراکنش های بانکی اگر کلاهبرداری مالی رخ داده. این مدرکها مثل سند خانه هستند؛ بدون آنها نمی توانید ادعایتان را ثابت کنید.

حالا چطور شکایت کنیم؟

۱. پلیس فتا؛ اولین پناهگاه شما

سایت پلیس فضای مجازی ایران (فتا) به آدرس www.cyberpolice.ir اندازه ای شده تا مردم بدون مراجعه ی حضوری بتوانند تخلفات را گزارش دهند. در بخش «گزارش مردمی» این سایت، فرمی وجود دارد که می توانید جزئیات اتفاق را بنویسید و مدارک را آپلود کنید. حتی اگر نمی دانید طرف مقابل کیست، نگران نباشید. پلیس فتا از طریق آدرس IP، شماره موبایل، یا سایر ردپاهای دیجیتال، فرد را شناسایی میکند.

۲. اگر ضرر مالی دارید

مثلاً از یک فروشگاه اینترنتی کلاهبرداری شده اید، علاوه بر گزارش به پلیس فتا، به کلانتری محل زندگی خود بروید و شکایت رسمی ثبت کنید. بهتر است لیستی از مدارک مثل ایمیل های تایید خرید، شماره تراکنش بانکی و چت های فروشنده را همراه داشته باشید.

۳. انتشار عکس یا فیلم خصوصی

این یکی از سختترین موارد است، چون ممکن است احساس شرم یا ترس مانع اقدام شما شود. اما به یاد داشته باشید قانون کاملاً از شما حمایت می کند. علاوه بر پلیس فتا، مستقیماً به دادسرای جرائم رایانه ای در شهر خود مراجعه کنید. در این موارد، هرچه سریعتر اقدام کنید، احتمال پاک شدن محتوا توسط متخلف کمتر می شود.

مهمترین سوالات مردم:

اگر کسی با اسم مستعار به من توهین کرده، چطور پیدایش کنم؟
پلیس فتا می تواند از طریق شماره موبایل، ایمیلی که با آن ثبت نام کرده، یا حتی زمان دقیق ارسال پیام، هویت واقعی فرد را پیدا کند.

هزینه ی شکایت چقدر است؟

شکایت در پلیس فتا و مراجع قضایی هزینه ای ندارد. فقط اگر بخواهید از وکیل استفاده کنید، هزینه های حقوقی متفاوت است.

–اگر طرف مقصر خارج از ایران باشد چطور؟

در این صورت، پلیس فتا از طریق اینترپل (پلیس بین الملل) یا همکاری با مراجع قضایی کشور مربوطه، پیگیری می کند. از این اشتباهات دوری کنید:

- مدارک را پاک نکنید! حتی اگر پیام های توهین آمیز را می بینید و ناراحت می شوید، قبل از اسکرین شات گرفتن، آنها را حذف نکنید.
- با متخلف وارد جنگ لفظی نشوید. ممکن است او حسابش را پاک کند یا مدارک بیشتری از شما بگیرد.
- نگویند «پیگیری فایده ندارد». بسیاری از پرونده های کلاهبرداری یا انتشار تصاویر خصوصی، تنها با ارائه ی مدارک ساده مثل اسکرین شات حل شده اند.

یک مثال واقعی:

ماه گذشته، مردی در مشهد متوجه شد عکس های خانوادگی او در یک گروه تلگرامی منتشر شده. او ابتدا از همه ی عکس ها و پیام های گروه اسکرین شات گرفت، سپس به پلیس فتا مراجعه کرد. پلیس با ردیابی مدیر گروه، متوجه شد او از یک کافینت در تهران استفاده می کرده. فرد خاطی پس از احضار به دادگاه، علاوه بر حذف عکسها، به پرداخت جریمه ی نقدی محکوم شد.

حقوق شما در فضای مجازی:

- هیچ کس نمیتواند بدون اجازه به پیام های خصوصی شما در واتساپ، اینستاگرام یا هر پلتفرم دیگری دسترسی داشته باشد.
- اگر کسی با ساخت اکانت جعلی، اسم شما را تخریب کرد، می توانید او را به جرم «هتک حیثیت» به دادگاه بکشانید.
- فروشگاه های اینترنتی موظفند اطلاعات کارت بانکی شما را محرمانه نگه دارند. اگر اطلاعات شما لو رفت و پولتان برداشت شد، بانک موظف است وجه را برگرداند.

اگر وقت رفتن به پلیس را ندارید:

خط ویژه پلیس فتا به شماره ی ۰۹۶۳۸۰ تماس بگیرید. آنها راهنمایی تان می کنند که چطور به صورت آنلاین گزارش ثبت کنید.

پایان سخن

فضای مجازی مثل یک شهر بزرگ است؛ ممکن است در آن دوستان خوب پیدا کنید یا به دام افراد سودجو بی افتید. مهم این است که بدانید تنها نیستید. قانون پشت شماست، حتی اگر متخلف پشت یک صفحه نمایش قایم شده باشد. سکوت نکنید؛ هر گزارش شما می تواند زنجیرهای از جرائم را متوقف کند.

ارتباط هوش مصنوعی با سالمندان

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

هوش مصنوعی (AI) به عنوان یکی از فناوری‌ها، نقش مهمی در ارتقای سلامت و رفاه افراد سالخورده ایفا می‌کند. این مقاله به بررسی کاربردهای مختلف هوش مصنوعی در کمک به افراد سالخورده می‌پردازد و نشان می‌دهد چگونه این فناوری می‌تواند زندگی آن‌ها را راحت‌تر و امن‌تر کند.

راه‌های کمک هوش مصنوعی به سالمندان

مراقبت‌های بهداشتی هوشمند

یکی از مهم‌ترین کاربردهای هوش مصنوعی در حوزه سلامت، پیش‌بینی و تشخیص بیماری‌هاست. هوش مصنوعی می‌تواند با تحلیل داده‌های پزشکی گذشته و فعلی بیمار، احتمال بروز بیماری‌های مزمن نظیر دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی را پیش‌بینی کند. این قابلیت به پزشکان کمک می‌کند تا درمان‌های پیشگیرانه را زودتر آغاز و از پیشرفت بیماری جلوگیری کنند. همچنین، هوش مصنوعی می‌تواند در تشخیص زودهنگام بیماری‌های مانند آلزایمر و پارکینسون نقش موثری داشته باشد. الگوریتم‌های یادگیری عمیق می‌توانند تغییرات کوچک و اولیه در الگوهای گفتار، حرکت و رفتار سالمندان را تشخیص دهند و زودتر از روش‌های سنتی به پزشکان هشدار دهند.

پایش از راه دور و مدیریت سلامت

پایش از راه دور یکی از مهم‌ترین کاربردهای هوش مصنوعی در کمک به افراد سالخورده است. سنسورها و دستگاه‌های هوشمند مانند ساعت‌های هوشمند، می‌توانند وضعیت جسمانی سالمندان مانند ضربان قلب، فشار خون و میزان فعالیت بدنی را به صورت ۲۴ ساعته پایش کنند. این اطلاعات به کمک الگوریتم‌های هوش مصنوعی تحلیل می‌شود و در صورت بروز هر گونه ناهنجاری یا تغییرات ناگهانی، به پزشک یا اعضای خانواده اطلاع داده می‌شود. این فناوری به ویژه برای سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند، بسیار مفید است. با استفاده از این سیستم‌ها، افراد سالخورده می‌توانند در خانه‌های خود با اطمینان بیشتری زندگی کنند و در صورت بروز مشکلات اضطراری، مانند افتادن یا حمله قلبی، به سرعت کمک دریافت کنند.

پیشگیری از انزوا و افسردگی

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های سالمندان، انزوا اجتماعی و افسردگی است. بسیاری از افراد سالخورده به دلیل مشکلات جسمانی یا دوری از خانواده و دوستان، دچار انزوا می‌شوند. هوش مصنوعی می‌تواند با ارائه ابزارهایی برای برقراری ارتباط اجتماعی و حمایت روانی، به کاهش این مشکل کمک کند. برخی از پلتفرم‌های مبتنی بر هوش مصنوعی می‌توانند به سالمندان کمک کنند تا با دیگران در ارتباط باشند، در فعالیت‌های اجتماعی مجازی و حتی در کلاس‌های آموزشی آنلاین شرکت کنند. همچنین، ربات‌های اجتماعی می‌توانند به عنوان یک همدم مجازی، تعاملات روزانه با سالمندان داشته باشند و از این طریق احساس تنهایی را کاهش دهند.

مدیریت داروها و تغذیه

یکی از مشکلات رایج در میان سالمندان، مدیریت صحیح مصرف داروها و رعایت رژیم‌های غذایی مناسب است. فراموش کردن مصرف دارو یا مصرف نادرست آن‌ها می‌تواند عواقب جدی برای سلامتی سالمندان داشته باشد. هوش مصنوعی می‌تواند با ایجاد یادآورهای هوشمند و حتی تجویز دقیق زمان و مقدار مصرف داروها، به سالمندان کمک کند تا داروهای خود را به درستی مصرف کنند. علاوه بر این، الگوریتم‌های هوش مصنوعی می‌توانند بر اساس وضعیت سلامت، سن و نیازهای تغذیه‌ای افراد سالخورده، برنامه‌های غذایی شخصی‌سازی شده ارائه دهند. این برنامه‌ها می‌توانند به حفظ سلامتی و کنترل وزن سالمندان کمک کنند.

نتیجه‌گیری

هوش مصنوعی با ارائه راه‌حل‌های نوین و کارآمد، نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی سالمندان ایفا می‌کند. از تشخیص و درمان بیماری‌ها گرفته تا مدیریت داروها، کاهش انزوا و کمک به زندگی مستقل، این فناوری می‌تواند به افراد سالخورده کمک کند تا با امنیت و رفاه بیشتری زندگی کنند. با پیشرفت‌های بیشتر در زمینه هوش مصنوعی، انتظار می‌رود که در آینده امکانات بیشتری برای حمایت از افراد سالخورده فراهم شود و آن‌ها بتوانند دوران سالمندی را با کیفیت بالاتری سپری کنند.

پرسیدیم خانه یا کهریزک؟ گفت کهریزک

حمید انسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

شرح : گفت و گوی صمیمی با یکی از نونهالان کم توان ذهنی ساختمان نیلوفر که علاقه خاصی به مجموعه کهریزک دارد.

آرش اکبرپور فرزند یعقوب ساکن محمدشهر متولد نهم فروردین ماه ۱۳۹۵ چند سالی است از خدمات روزانه معلولین ذهنی بهره می برد.

توانخواه دوست داشتنی و مودب آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز حرف های خوبی برای گفتن داشت...

پدرش شغل آزاد دارد و به گفته آرش پدرش مغازه دارد و مشتری را دوست دارد، همچنین به همراه پدر و مادرش خانواده اش را تشکیل می دهند.

از آرش پرسیدیم؟؟؟

چه غذایی رو دوست داری؟ با لذت جواب داد قرمه سبزی

کدام رنگ رو دوست داری؟ مشکی

کدام میوه؟ پرتقال

آرش قصه ما طرفدار تیم استقلال است و فقط شعر به توپ دارم قلقلیه را به خوبی یاد گرفته...

آرزو دارد خیاط شود و برای مردم لباس بدوزد...

سرگرمی مورد علاقه؟ نقاشی

بهترین فیلم؟ عمو پورنگ

کوه یا جنگل؟؟ جنگل / باران یا برف؟؟ باران / گل یا درخت؟ درخت / نقاشی یا موسیقی؟ موسیقی

کوتاه در مورد آرش...

مادر بزرگم رو خیلی دوست دارم. به رستوران علاقه دارم. از خوردن نان و گوچه و خیار لذت می برم. عید نوروز با پدرم به اسب سواری رفتیم و سوار اسب قهوه ای رنگ شدیم که خیلی ترسناک بود

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

واما کهریزک...

کهریزک جای خیلی خوبی برای یادگیری است. من در اینجا ورزش، فیزیو تراپی، نقاشی، موسیقی و ... یاد میگیرم. از همه کارکنان کهریزک بابت تلاش های زیاد تشکر میکنم. از خانم سبزی مربی دلسوزم تشکر و قدر دانی می کنم با شرایطی که دارم صبورانه و به بهترین شکل، نکات آموزشی را به من ارائه می دهد. ما در اینجا از خدمات مراقبتی، توانبخشی، آموزشی و همچنین خدماتی از قبیل فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناسی، مددکاری، پزشکی، گفتار درمانی و... استفاده می کنیم.

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



دانشگاه علمی کاربردی از نگاهی نو

سمیه سلگی - مدرس دانشگاه جامع علمی کاربردی

دانشگاه جامع علمی کاربردی در مهر ماه سال ۱۳۷۰ تأسیس شد با این هدف که سطح مهارت حرفه‌ای شاغلین بخش‌های مختلف صنعتی و اقتصادی را ارتقاء دهد. این دانشگاه یکی از دانشگاه‌های نیمه دولتی ایران است که وابسته به وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است.

در سیاست‌های کلان تعریف شده، مهمترین هدف از تحصیل در دانشگاه جامع علمی کاربردی، تربیت نیروی انسانی متخصص و مهارت محور است که بتواند به طور مستقیم وارد بازار کار شود. این دانشگاه با ارائه آموزش‌های عملی و کاربردی تلاش می‌کند تا دانشجویان را برای حل مسائل واقعی در حوزه‌های مختلف آماده کند. همچنین این دانشگاه به ارتقاء سطح مهارت شاغلین و افزایش بهره‌وری در صنایع و خدمات مختلف کمک می‌کند.

هم اکنون ریاست کل دانشگاه جامع علمی کاربردی به عهده دکتر محمدعلی اکبری است که از سال ۱۴۰۳ با اهتمام کامل، دنبال رو روسای سابق این دانشگاه بوده و هست.

این دانشگاه حدود ۶۰۰ مرکز تحت نظارت در کل کشور دارد. استان تهران دارای تعداد زیادی مرکز علمی کاربردی است براساس آخرین آمارها حدود ۲۰۰ مرکز در مناطق مختلف شهر تهران و حومه پراکنده‌اند. این مراکز در حوزه‌های مختلف از جمله صنعت، کشاورزی، هنر، مدیریت و خدمات اجتماعی فعالیت می‌کنند.

یکی از این مراکز علمی کاربردی که در جنوب شرق استان تهران و در شهرستان ری، بخش کهریزک فعالیت می‌نماید، مرکز آموزش علمی کاربردی آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک است که در سال ۱۳۹۶ با همت آقای دکتر حسن احمدی از فرهیختگان دانشگاهی و اساتید برجسته کشور و با تأیید اعضای هیأت امنا و مدیره موسسه خیریه کهریزک تأسیس گردید.

هم اکنون مرکز علمی کاربردی کهریزک با بهره‌گیری از توان علمی اساتید برتر کشور، در ۲ مقطع کاردانی و کارشناسی در ۱۱ رشته مشغول تعلیم دانشجویان جویای کار است.

این مرکز همچنین توانسته است علاوه بر تامین نیازهای کارکنان مجرب، با پرورش نیروی انسانی ماهر به مدد سایر مراکز مشابه نگهداری از سالمندان و معلولین و نیز بنگاه‌های علمی - تجاری بشتابد.

محبوبیت دانشگاه جامع علمی کاربردی به دلایل متعددی برمی‌گردد که آن را به یکی از گزینه‌های جذاب برای دانشجویان تبدیل کرده است. برخی از این ویژگی‌های برجسته دانشگاه بدین شرح است:

*** این دانشگاه با ارائه آموزش‌های عملی و کاربردی، دانشجویان را برای ورود به بازار کار آماده می‌کند. این ویژگی باعث می‌شود فارغ-التحصیلان بتوانند به سرعت وارد حرفه‌های مرتبط با رشته تحصیلی خود شوند.

*** این دانشگاه به دانشجویان امکان می‌دهد بدون نیاز به شرکت در کنکور، بر اساس سوابق تحصیلی خود ثبت نام کنند. این ویژگی برای افرادی که به دنبال مسیرهای سریع‌تر برای ورود به دانشگاه هستند، بسیار جذاب است.

*** هزینه تحصیل در این دانشگاه نسبت به دانشگاه‌های آزاد و غیرانتفاعی کمتر است، که این موضوع برای بسیاری از دانشجویان اهمیت دارد.

*** دانشگاه علمی کاربردی رشته‌های متنوعی را در حوزه‌های مختلف از جمله صنعت، کشاورزی، هنر و خدمات ارائه می‌دهد که این امر انتخاب‌های بیشتری را برای دانشجویان فراهم می‌کند.

*** در این دانشگاه علاوه بر دوره‌های بلند مدت، دوره‌های کوتاه مدت نیز برای ارتقای مهارت‌های شغلی و حرفه‌ای ارائه می‌شود. که این دوره‌ها به افراد شاغل و جویای کار کمک کرده است تا مهارت‌های خود را به‌روز کرده و در حرفه‌های خود پیشرفت کنند.

با وجود این ویژگی‌های مثبت، مواردی هم هستند که نیاز به تعمق بیشتر و برنامه‌ریزی دقیق‌تر در آن احساس می‌شود. از جمله:

*** کمبود امکانات پژوهشی

*** وابستگی به نیازهای بازار کار

*** کیفیت متغیر مراکز آموزش

لازم به یادآوری است که آینده دانشگاه جامع علمی کاربردی با توجه به سیاست‌های محوری جدید، به سمت توسعه استراتژیک و هدفمند حرکت می‌کند. این دانشگاه با تمرکز بر آموزش‌های مهارتی و کاربردی می‌کوشد تا نیازهای واقعی بازار کار و جامعه را برآورده کند. برخی از محورهای اصلی آینده این دانشگاه شامل موارد زیر است:

*** توسعه استراتژیک و هدفمند این دانشگاه با برنامه‌ریزی برای گسترش دوره‌ها و رشته‌های جدید بر اساس نیازهای بازار کار

*** طراحی دوره‌ها بر اساس متناسب سازی و نیاز آموزش‌ها با آمایش ملی - منطقه‌ای

*** ساماندهی مراکز آموزشی از طریق بهبود کیفیت و استاندارد‌های مراکز آموزشی در سراسر کشور

*** کاربردی سازی دانش و دستاوردهای پژوهشی با افزایش ارتباط بین آموزش‌های علمی و نیازهای عملی جامعه

*** برند سازی و تقویت مزیت‌های رقابتی و ارتقای جایگاه دانشگاه در نظام آموزش عالی کشور

در پایان یادآوری می‌شود مرکز علمی کاربردی کهریزک در مدت کوتاهی توانست در سال ۱۴۰۰ و در میان ۶۰۰ مرکز مشابه، در جمع ۱۰ دانشگاه برتر کشور قرار گیرد که نشان از توان بالقوه این مرکز بوده و هست.

امید آنکه با انکال به خداوند متعال و استقبال جوانان جویای کار، خدمات ارزنده علمی کاربردی کهریزک با اقتدار و حداکثر ظرفیت و توان خود، قدم‌های موثری برای خدمت-رسانی در کشور برداشته و الگوی برتر برای تمامی دانشگاه-ها و مراکز علمی در سراسر میهن عزیزمان باشد.

عید قربان؛ تجلی همدلی و

انسانیت در کهریزک

رقیه جعفری کارشناس روابط عمومی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

حکایت آسایشگاه خیریه کهریزک، حکایت محبت های بی پایانی است که در دل انسان ها نهفته شده است. عید قربان برگرفته از یکی از همان حکایت هاست...

روزی که خانواده ها در کنار یکدیگر گرد هم می آیند و قربانی انجام می دهند و چه روز خوشایندی می شود وقتی بدانی عیدی که برای خداست و تو کاری خدایی انجام داده ای. چه پرفیض است دعایی که سالمندان و معلولان در حقت می کنند، همان کسانی که خدا گوشه خانه دلشان جای دارد و نماد کعبه در آغوش شان است. چه زیبا می شود وقتی بدانی فقط حضورت هر چند کوتاه و موقتی می تواند عیدانه بزرگی برای ساده ترین و کم توقع ترین افراد شهرمان باشد و تو اجابتش کرده ای.

امسال هم خانه سالمندان کهریزک، قطب دل های عاشق و تجلی گاه ارادت به پدر بزرگ و مادر بزرگ هایی بود که خدا به عزت موهای سپیدشان دعاهايشان را مستجاب می کند!

آسایشگاه خیریه کهریزک با تلاش های بی وقفه خود به مثابه چراغ روشنی است که بر زندگی تاریک افراد نیازمند می درخشد. عید قربان عید ملی کهریزک است چرا که به ما یادآوری می کند که با هم بودن، با هم زیستن و کمک به یکدیگر می تواند دنیا را به جای بهتری تبدیل کند. این روز فرصتی است تا در کنار جشن و سرور برای کسانی که نیاز دارند دستی به یاری دراز کنیم.

ساعتی در کنار جوانان معلول بودن هم دنیایی زیبا دارد. جوانانی که با حضور موفق در عرصه های هنری شعار "معلولیت محدودیت نیست" را به فعل تبدیل کرده اند و از هر انگشتشان هنری می ریزد. هنرنمایی هنرمندان معرق کار، خیاط، دوزنده و سایر صنایع دستی که شامل ۲۰ کارگاه کار درمانی بود، چشم ها را خیره و زبان ها را به تحسین واداشت.

غرفه های پایش سلامت با تست رایگان با حضور پزشکان، آشنایی با خدمات جدید آسایشگاه در حوزه مراقبت از سالمندان و معلولان در منزل، غرفه روانشناسان و مددکاران، نقاشی روی صورت کودکان و ... اجرای سرودهای جمعی مددجویان، از صحنه های زیبای عیدانه در این آسایشگاه بود.

از جلوه های دیگر هنری که می توانست حتی برای لحظه ای پاها را از حرکت سست کرده و مهمان خیابان داخلی آسایشگاه کهریزک کند، چهره ها و صداهای هنرمندانی بود که به عشق ساکنان این خانه، عید را میهمانشان بودند. حضور هنرمندان در قالب اجرای موسیقی، تواشیح و دف نوازی و با شرکت اقشار مختلف مردم و هنرمندان عرصه سینما و تئاتر فرصتی را فراهم کرده بود تا دنیای کوچک کهریزک صفای دلنشینی را تجربه کند.

مسئولین آسایشگاه خیریه کهریزک در تمامی لحظات میزبان بودند. هر گوشه را که نگاه می کردی یکی از چهره های آشنا را می دیدی و این دعوت همگانی و حضور پر شور خانواده ها قطعاً در جواب صفا و صداقتی است که در رفتار و گفتار مسئولین این آسایشگاه دیده اند.

در کنار نماد خانه کعبه، بانوی نیکوکاری که هر هفته با عشق مددجویان را استحمام می کند را با چشمانی خیس، غرق در تماشا می بینم که زیر لب ذکر می گفت و برای همه بیماران دعا می کرد. در پاسخ به سؤالم که چطور شد عید قربان را در کهریزک جشن گرفته است؟ گفت: خدا بیشتر به جایی توجه دارد که دل های شکسته در آن می تپد. در این خانه تمام دل ها شکسته است و خدا نظری خاص به آن دارد. امروز آمده ام تا در این مکان با عنایت خدا و توسل به ائمه حاجتم را بگیرم. وی که تنها آرزویش را سفر حج عنوان کرد، ادامه داد: از خدا می خواهم که تمام آرزومندان زیارت خانه اش را بطلبد.

احمد سیمچی "مرد میانسالی که با اعضای خانواده به آسایشگاه خیریه کهریزک آمده، برایم گفت: امسال چهاردهمین سالی است که عید قربان را در خانه سالمندان کهریزک هستیم. من بچه ها را با خود به دیدن مددجویان اینجا می آورم تا هرگز فراموش نکنند، روزی هم آنها پیر می شوند و باید احترام بیماران و افراد سالمند را نگه دارند.

"سیمچی" که خود روانپزشک است برپایی اینگونه مراسم را از دو بعد مؤثر دانست. ایجاد نشاط و ارتقا سطح روحیه ساکنان کهریزک در همنشینی با جامعه ای خارج از این مکان و تبادل اطلاعات و دانسته هایی که آنها را می تواند با دنیای بیرون از کهریزک آشنا کرده و مسبب دوستی های خوب و دیرینه شود و از بعدی دیگر، تلنگری بر جامعه است که در هیاهوی دنیای مادی، زنگار فراموشی را از ذهن خود پاک کرده و یادی از سالمندان کند.

وی معتقد بود که حفظ روحیه احترام به سالمندان، ارزش قائل شدن برای معلول در قالب هم صحبتی با او می تواند در حسنه کردن اخلاق اجتماعی تأثیر بسزایی داشته باشد. این پزشک روانشناس با اشاره به توانایی های معلولان که در غرفه های مختلف به نمایش گذاشته شده بود اظهار کرد: قطعاً مردم با دیدن این توانایی ها یاد می گیرند که معلولان انسان هایی ناتوان و سربار جامعه نیستند، بلکه تفاوت آنها فقط در محدود شدن بخشی از توانایی هایشان است.

زن جوانی با دسته ای از گل های سرخ آنها را با اشتیاق و محبت خاصی بین مادر بزرگ ها تقسیم و کمی آن طرف تر هم مرد جوانی با جعبه ای شیرینی کام پدر بزرگ ها را شیرین می کرد، به سراغشان رفتم، پخش کننده گل ها نوعروسی بود که خود را "شهلا نصیری" معرفی کرد. با هیجان و انرژی خاصی گفت: عید نوروز امسال به دیدن سالمندان آمده بودم. از دعای خیر این عزیزان توانستم همسر ایده آل خودم را پیدا کنم. امروز آمده ام تا خوشحالیم را با کسانی تقسیم کنم که آرزویم با شاد کردن دلشان در عید نوروز برآورده شد.

"علی داودآبادی" در کنار همسرش قرار گرفت و گفت: عید قربان بهترین موقعیت بود که با حضورم در این مکان هم هدیه ای زیبا از کار دست هنرمندان کهریزک برای همسرم تهیه کنم و هم با پخش کردن شیرینی، عید را به ساکنان و تمام کسانی که در این مکان هستند، تبریک بگویم.

با حجت الاسلام یوسف عابدینی در خصوص احسان در این روز بزرگ هم صحبت شدم. وی گفت: زیارت خانه خدا یکی از با فضیلت ترین اعمال در روز عید قربان است اما از آن جا که در هر سال امکان زیارت این مکان مقدس برای همگان میسر نیست، اعمال دیگری نیز برای این روز سفارش شده است.

وی با اشاره به تعداد زیادی قربانی هایی که توسط مردم در کهریزک انجام می شد با استناد به سخن حضرت علی (ع) ادامه داد: اگر مردمان بدانند که چه ثوابی در قربانی کردن است، هر آینه قرض می کردند و به درستی که قطره اول خون قربانی، جمیع گناهان صاحبش را می آمرزد.

این کارشناس مسائل مذهبی حسن ختام صحبت هایش روایتی از امام جواد(ع) بود که فرموده اند: در روز عید قربان چیزی با فضیلت تر از پنج چیز نیست: قربانی کردن، یا راه رفتن در جهت نیکی به پدر و مادر یا خویشاوندی که قطع رحم کرده تا به او چیزی ببخشد و آغاز سلام کند، یا مردی که از بهترین قسمت قربانی به دیگران اطعام کند و بقیه آن را به همسایگان از یتیمان و بیچارگان و بردگان بدهد و از اسیران دلجویی کند.

حین مصاحبه به ناگاه صدای آشنا و دل نشینی که با شوقی وصف ناپذیر از اعماق وجود حاجیان و حاجیه های کهریزک بلند می شد، قدم ها را به سمت کعبه دل ها روانه کرد.

لبیک اللهم لبیک، لبیک اللهم لبیک ...

اگر چه این کعبه ساخت دست ابراهیم نبود، اما ابراهیم صفتانی آن را برای شادی دل حاجیانی برپا کرده بودند که به راستی نفس درون را هر روز قربانی کرده و با دریافت کمترین محبت ها از سوی خویشاوندان و جامعه، گسترده ترین اینثارها و مهربانی ها را در غالب لبخند و دعا نثار دوستان خود می کنند.

آنچه که می دیدم عشق و همدلی بود که خیرین در این عید بزرگ به ارمغان آوردند تا این روز فراتر از یک جشن مذهبی، به یک یادآوری از مسئولیت های اجتماعی تبدیل شود.

نزدیک غروب قصد رفتن کردم. هنوز فضای آسایشگاه خیریه کهریزک شلوغ و پر صدا بود. آوای خنده و شادی میزبانان و میهمانان، نشان از گذراندن ساعاتی دل نشین را داشت. براستی چه زیبا می شود وقتی بدانی فقط حضورت هر چند کوتاه و موقتی می تواند عیدانه بزرگی برای ساده ترین و کم توقع ترین افراد شهرمان باشد و تو اجابتش کرده ای و چه زیباست دعایی که در حقت می کنند کسانی که نشان لیاقت خدا بر پیشانی شان مشق شده ...



روابط عمومی کهریزک؛ از سکوت تا شکوه روایتگری

ریحانه رمضانی - کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

روابط عمومی دیگر تنها یک واحد اداری نیست؛ بلکه به تعبیر دقیق‌تر، وجدان بیدار یک نهاد اجتماعی است. نهادی زنده که در بطن تحولات، صدای مردم، نگاه جامعه و آینه‌ای برای بازتاب واقعیت‌هاست. و این صدا، هرچه ریشه‌دارتر در «انسانیت» باشد، رساتر می‌شود.

در عصری که اطلاعات در چشم‌برهم‌زدنی می‌چرخد و هیاهوی رسانه‌ای گاه حقیقت را در خود محو می‌کند، روابط عمومی متعهد، باید ایستگاه بازنگری باشد؛ صدایی روشن، مستند و انسانی که نه از هیجان که از عمق برمی‌خیزد.

اما در کهریزک، این معنا جلوه‌ای متفاوت دارد.

در اینجا روابط عمومی، زبان کرامت است. این زبان نه برای تبلیغ، بلکه برای «تبیین» به کار می‌رود. برای انتقال پیام احترام به زیستن، برای روایت انسان‌هایی که در سایه مهر، زندگی را از نو معنا کرده‌اند.

کهریزک فقط یک مرکز خیریه نیست. کهریزک تجسمی از شکوه ایثار است؛ مکانی که در آن، هر لب‌خند پرستار، هر نوازش مددکار، هر گام مراقب، و هر تصمیم مدیریتی، حامل مفهومی ست عمیق از همدلی. و روابط عمومی، همچون نگارگری ظریف، این لحظات را ثبت می‌کند، مستند می‌سازد و روایت‌گر می‌شود. روایت‌گر زندگی، امید و همدلی.

در نهادی که زیستن، نه یک وظیفه، که یک آرمان تلقی می‌شود، روابط عمومی دیگر تنها یک بازوی رسانه‌ای نیست؛ بلکه حافظ هویت است، دیده‌بان کرامت، و پل صمیمی میان جهان درون یک مؤسسه و افکار عمومی بیرون از آن.

در کهریزک، این جایگاه چنان ریشه دوانده که دیگر نمی‌توان از حرکت، بدون ذکر روایت آن سخن گفت. اینجا، هر خبر، تنها گزارشی از رخداد نیست، بلکه دفتری از زندگی است. هر تصویر، زبان خاموشی‌ست که مهربانی را ثبت می‌کند، و هر واژه، قطعه‌ای از حقیقت است که باید بی‌کم‌وکاست به گوش‌ها برسد.

سال گذشته، صحنه‌های کهریزک از تپش افتاد، اما صدایش بلندتر شنیده شد. میزبان سفیرانی از شرق دور بودیم؛ کره، تایلند، و مقامات بین‌المللی همچون رئیس سازمان حقوق بشر. نام‌آوران کشور به اینجا آمدند، از رئیس بنیاد مستضعفان تا نمایندگان مجلس، استاندار تهران، فرماندار ری و مدیران عالی‌رتبه ادارات و وزارتخانه‌ها.

اما آنچه که ما روایت کردیم، تنها دیدار نبود؛ بلکه جوهره انسانیت بود که در این حضورها متبلور شد. در همراهی روزانه با بازدیدکنندگان، از استادان دانشگاه و دانشجویان گرفته تا دانش‌آموزان و نیکوکاران، همواره تلاش کردیم پیوندی زنده، گرم و انسانی را میان مردم و این خانه امید، زنده نگه داریم.

ما شاهد و برگزارکننده جشنواره ۵۰ سالگی کهریزک بودیم؛ جشنواره‌ای نه برای بزرگداشت یک نهاد، بلکه برای گرامیداشت پنج دهه انسان‌دوستی و خدمات بی‌وقفه.

ما راوی نور و نوا شدیم؛ در کنسرت‌های بهاره که با هنرمندان نام‌آشنا، شب‌های آسایشگاه را به لبخند آراستند. شب‌های عاشورا، تاسوعا، احیا و قدر، عید سعید قربان، چهارشنبه‌سوری، و مناسبت‌های ملی و مذهبی، با تلاش ما رنگی انسانی و اجتماعی گرفت. ما تنها برگزار نکردیم؛ ما معنا بخشیدیم.

در تقویم کهریزک، هر روز فرصتی‌ست برای قدرشناسی. روز پرستار، کارگر، کارمند، مددکار، پزشک، بهیار، و تمامی ارکان خدمت، با پاسداشت و احترام در این خانه برگزار شد. ما این تلاش‌ها را دیدیم، ستودیم، و منعکس کردیم.

و آنگاه که شب یلدا رسید، زمستان در برابر گرمای همدلی ما عقب نشست. در عید باستانی نوروز، زندگی شکفت و امید دوباره ریشه دواند. سیزده‌به‌در، نه تنها بدرقه سنت بود، بلکه تجدید عهدی با طبیعت، با همدلی، با زندگی بود.

اینجا، روابط عمومی فقط یک بخش نیست؛ یک ضربان است. ضربانی که در قلب آسایشگاه می‌تپد.

دیدار بهاری هیئت امناء و مدیره موسسه کهریزک با مدیران مراکز تابعه در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



در نخستین ماه بهار ۱۴۰۴، اعضای هیئت مدیره و امنای موسسه خیریه کهریزک در دیداری صمیمی با مدیران آسایشگاه‌های تهران و البرز، درمانگاه تخصصی جوادالائمه، ستاد مرکزی، مجتمع سرخود و شهرک صنعتی بهارستان ضمن مرور عملکرد سال گذشته، راه‌های ارتقاء خدمات در سال پیش‌رو را مورد بحث و بررسی قرار دادند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، روز سه شنبه ۲۶ فروردین ۱۴۰۴، میزبان نخستین دیدار بهاری اعضای هیئت مدیره و امنای موسسه خیریه کهریزک با مدیران مراکز تابعه بود. در این نشست، مدیران آسایشگاه‌های تهران و البرز، درمانگاه تخصصی جوادالائمه، شهرک صنعتی بهارستان و مجتمع سرخود حضور یافتند و به ارائه گزارش عملکرد سال ۱۴۰۳ مجموعه خود پرداختند. در این نشست، هر یک از مدیران با مروری بر مهم‌ترین فعالیت‌های انجام‌شده در حوزه‌های خدماتی، درمانی، فرهنگی و توانبخشی، گزارشی جامع از دستاوردها و چالش‌های سال گذشته ارائه کردند. در ادامه، کلیپ‌هایی از فعالیت‌های شاخص و جلوه‌های خدمت‌رسانی انسانی و تخصصی مراکز، به نمایش گذاشته شد.

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران به‌عنوان یکی از پیشروترین مراکز نگهداری و مراقبت از سالمندان، معلولان و بیماران مبتلا به ام‌اس، مورد توجه ویژه حاضران قرار گرفت و تجارب موفق آن در حوزه مدیریت منابع انسانی، درمان و توانمندسازی مددجویان، الهام‌بخش سایر مراکز بود.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

جشن روز دختر و میلاد حضرت معصومه (س) با شکستن قلک‌ها و نذر زیارت مشهد برای زیارت‌اولی‌ها برگزار شد به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ در نخستین روز از دهه کرامت و هم‌زمان با سالروز ولادت حضرت معصومه (س)، جشن باشکوهی با محوریت مهر، معنویت و همدلی، در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد؛ جایی که نه‌تنها خانه توان‌خواهان است، بلکه قلب تپنده‌ی مهربانی‌ها و ثبت‌کننده لحظات ناب از جنس انسانیت است. در این مراسم که به مناسبت روز دختر و با شعار «دختر یعنی مهر، مهرم، مادر فردا» برگزار شد، حدود ۶۰۰ دانش‌آموزان مدارس کهریزک و شهری به همراه معلمان و کادر آموزشی خود میهمان کهریزک شدند. هر یک از این دانش‌آموزان قلکی به همراه داشتند؛ قلک‌هایی که حاصل یک سال صبوری، نیت پاک و عشق کودکانه بود. دانش‌آموزان با حضور در آسایشگاه و در کنار توان‌خواهان، قلک‌هایشان را شکستند و مبلغ جمع‌آوری‌شده را به نیت اعزام زیارت‌اولی‌ها به مشهد مقدس، به آسایشگاه اهدا کردند. این اقدام نیکوکارانه، با استقبال گسترده مسئولان و توان‌خواهان همراه شد و اشک شوق و لبخند را در چهره بسیاری از حاضران نشانید.

در بخشی از این آیین، دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با نگاهی متفاوت به مقام دختر پرداخت و گفت: دختر بودن یک عنوان تقویمی نیست؛ دختر زاده می‌شود برای مهر ورزیدن، برای همدلی بی‌شائبه با پدر، مرهمی برای مادر، و پناهی برای برادر. حضرت معصومه (س) نه‌تنها الگویی از پاکی و دیانت است، بلکه افتخاری برای دختران سرزمین ماست تا در آینده مردان بزرگی را پرورش دهند. در این جشن پرمعنا، صالح یکی از توان‌خواهان کهریزک، قطعه‌ای لطیف و دل‌نشین اجرا کرد که حال و هوای جشن را متحول ساخت. گروه توان‌شیخ نیز با اجرای قطعات مذهبی به فضای روحانی مجلس افزود. همچنین گروه سرود دبستان نیکان با اجرای قطعه‌ای ویژه روز دختر و میلاد حضرت معصومه (س)، شور و نشاطی کودکانه اما تأثیرگذار به جمع بخشیدند. توان‌خواهان در کنار دانش‌آموزان حضور داشتند و مشارکت‌شان در جشن، نشان از پیوندی عمیق میان نسل‌ها و قلب‌ها داشت.

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران میزبان مهربانی‌ها در آغاز دهه کرامت



هدیه‌هایی که جان می‌بخشند؛ گزارشی از ۱۰ سالگی واحد تفکیک دارویی کهریزک تهران



با گذشت یک دهه از آغاز به‌کار رسمی انبار دارویی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، این واحد به عنوان یکی از ارکان کلیدی پشتیبانی درمان در مجموعه کهریزک، موفق شده است با بهره‌گیری از سازوکاری منسجم، دقیق و کاملاً علمی، نقشی حیاتی در چرخه سلامت و زندگی توانخواهان ایفا کند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ انبار دارویی کهریزک فعالیت رسمی خود را در سال ۱۳۹۳ آغاز کرده است. داروهای اهدایی از سوی مردم، شرکت‌ها و نهادهای مختلف ابتدا به دفاتر جذب کمک‌های مردمی یا به‌طور مستقیم به آسایشگاه تحویل داده شده و پس از انتقال به واحد تفکیک، دسته‌بندی می‌شوند. در ادامه، این داروها به انبار دارویی ارسال شده و تحت نظارت معاونت سلامت و مسئول فنی داروخانه آسایشگاه بر اساس نوع (سرم، آمپول، اقلام پزشکی، داروهای یخچالی و غیره) تفکیک و چیدمان می‌گردند. تاریخ انقضای داروها با دقت بررسی شده و موارد تاریخ‌گذشته از چرخه خارج می‌شوند. فرایند چیدمان، لیست‌بندی و ثبت داروها توسط تکنسین‌هایی صورت می‌گیرد که دوره‌های تخصصی لازم را در مرکز آموزش آسایشگاه طی کرده‌اند. تمامی اقلام، پس از ثبت در سیستم، براساس نیاز داروخانه مرکزی کهریزک توزیع می‌شوند. داروهای مازاد بر نیاز آسایشگاه، پس از بررسی و تأیید، یا با داروخانه‌های معتبر تهران می‌شوند و یا به سایر مراکز خیریه و آسایشگاه‌های مشابه اهدا می‌گردند. این نظام پویا، ضمن جلوگیری از اتلاف منابع، امکان بهره‌مندی حداکثری از داروهای سالم و قابل مصرف را فراهم می‌آورد.

در سال گذشته، بیش از ۲ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان داروی مازاد از طریق سازوکارهای قانونی و در چارچوب مجوزهای لازم، به نفع آسایشگاه به فروش رسیده است. این رقم نشان‌دهنده ظرفیت بالای مدیریت بهینه منابع و همراهی مؤثر خیرین و نهادهای همکار با اهداف انسانی مجموعه کهریزک است. انبار دارویی کهریزک امروز دیگر تنها یک فضای فیزیکی برای نگهداری دارو نیست، بلکه بازتابی از یک جریان انسانی، علمی و متعهدانه در راستای حفظ کرامت و سلامت توانخواهان است. به گفته دکتر حسین نحوی‌نژاد، مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران: واحد تفکیک دارویی کهریزک یکی از بازوهای مهم در پشتیبانی درمان توانخواهان است. این‌که بتوانیم داروهای مازاد و اهدایی را با نظمی علمی ساماندهی کرده و در چرخه درمان استفاده کنیم، نشان‌دهنده بلوغ و تخصص در مدیریت منابع خیریه است. همراهی مردم و خیرین، قلب تپنده این حرکت انسانی است.

کهریزک، پیشگام نیکوکاری در قالب دوربین ملی



تیم مستندساز شبکه یک سیما با هدف معرفی خدمات انسان‌دوستانه و مستمر آسایشگاه خیریه کهریزک، به این مجموعه آمده‌اند تا مستند ویژه‌ای تحت عنوان «جشنواره اعطای نشان نیکوکاری» را تولید کنند. این مستند بخشی از برنامه‌های شبکه یک برای ترویج فرهنگ نیکوکاری و آشنایی جامعه با فعالیت‌های مؤسسات خیریه در سطح کشور است. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ آغاز این پروژه مستند در آسایشگاه کهریزک نشان‌دهنده اهمیت اقدامات این مرکز در زمینه توانبخشی، پزشکی و حمایتی است که سال‌هاست به افراد نیازمند خدمات ارائه می‌دهد. در این مستند، ابعاد مختلف خدمات آسایشگاه کهریزک، از جمله ارائه درمان‌های پزشکی، خدمات توانبخشی و مراقبت‌های حمایتی به مددجویان، به‌طور جامع معرفی خواهند شد. در طول تصویربرداری، گفتگوهایی با دکتر حسین نحوی‌نژاد، مدیر آسایشگاه کهریزک، و همچنین تعدادی از توانخواهان این مجموعه انجام شد تا روایت مستند از زبان افراد حاضر در مجموعه، اصالت و اعتبار بیشتری پیدا کند. این گفتگوها به مخاطبان فرصتی می‌دهد تا از نزدیک با زندگی و چالش‌های روزمره مددجویان آشنا شوند و از خدمات تخصصی و حمایتی این مرکز بهره‌مند شوند.



گروه سازنده این مستند اعلام کرده‌اند که بخش این برنامه از رسانه ملی، در اواخر اردیبهشت‌ماه برنامه‌ریزی شده است. این مستند می‌تواند تأثیر زیادی در آگاه‌سازی عموم مردم از اهمیت فعالیت‌های خیریه و تقویت فرهنگ نیکوکاری در جامعه داشته باشد. گفتنی است آسایشگاه خیریه کهریزک در دی‌ماه سال گذشته موفق به دریافت «نشان ملی نیکوکاری» در اولین جشنواره ملی اعطای این نشان شد؛ افتخاری که برگ زرینی بر سابقه نیم‌قرنی فعالیت نیکوکارانه این مجموعه افزوده است. آسایشگاه خیریه کهریزک با سال‌ها تجربه در زمینه حمایت از افراد توانخواه، همچنان به‌عنوان یک مرکز پیشرو در حوزه توانبخشی و مراقبت‌های ویژه در کشور شناخته می‌شود و این مستند می‌تواند نگاه جدیدی به فعالیت‌های این مجموعه و همچنین فرصت‌های بیشتر برای همکاری‌های خیرخواهانه در سطح ملی ایجاد کند.

تجلی کرامت انسانی در کهریزک؛ جشن تولد فروردینی‌ها با همراهی نیکوکاران و خانواده‌ها توان خواهان



در ادامه سنت‌های متعالی و انسان‌دوستانه آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، جشن تولد متولدین فروردین‌ماه با همراهی نیکوکاران ارجمند، اعضای تیم مراقبت و جمعی از خانواده‌های توان‌خواهان، در فضایی آکنده از مهر، موسیقی و نشاط در بخش ارغوان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ آسایشگاه خیریه کهریزک، به عنوان یکی از شاخص‌ترین مراکز مراقبتی کشور، همواره کوشیده است با تکیه بر مشارکت انسان‌های نیک‌اندیش، علاوه بر تأمین نیازهای درمانی و توان‌بخشی مددجویان، به ابعاد عاطفی و معنوی زندگی آنان نیز توجهی درخور داشته باشد. برگزاری آیین تولد برای ساکنان هر ماه از جمله فروردینی‌های بخش ارغوان، نمونه‌ای روشن از این رویکرد مهرورزانه است. مراسم جشن تولد فروردین‌ماه امسال با همراهی و حمایت جناب آقای اعتمادی و سرکار خانم نصرتی، دو نیکوکار فرهیخته، برگزار شد. حضور این دو بزرگوار که همواره یار و یاور کهریزک بوده‌اند، جلوه‌ای از مسئولیت‌پذیری اجتماعی و همدلی انسانی را در فضای آسایشگاه جاری ساخت.

آیین جشن با بریدن کیک تولد، اجرای موسیقی زنده، لحظه‌های صمیمی تبریک و گفت‌وگو، و حضور دلگرم‌کننده اعضای تیم مراقبت و خانواده‌ها، به روزی به‌یادماندنی و لبریز از شور تبدیل شد. این مراسم نه‌تنها فرصتی برای خلق خاطره‌ای خوش برای توان‌خواهان فراهم کرد، بلکه نمادی از زنده بودن روح زندگی، امید و محبت در قلب‌های آنان بود.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

آغاز کارگاه‌های مدیتیشن و بازیگری خلاق در آسایشگاه کهریزک؛ گامی نو در هنر درمانی با همراهی بهار رهنما

کارگاه «مدیتیشن و بازیگری خلاق» با هدف تقویت روحیه، افزایش آرامش روانی و ارتقای انرژی مثبت توان‌خواهان، در خانه مهر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران راه‌اندازی شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ کارگاه «مدیتیشن و بازیگری خلاق» پس از وقفه‌ای کوتاه، بار دیگر در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران آغاز به کار کرد؛ این‌بار با حضور الهام‌بخش بهار رهنما، بازیگر، نویسنده و سفیر زنان پیشرو که هنر را ابزاری نیرومند برای توانمندسازی روانی، اجتماعی و ذهنی می‌داند. این کارگاه که طی سه ماه گذشته با فرآیند استعدادیابی میان توان‌خواهان ساکن خانه مهر همراه بوده، بستریست برای بروز خلاقیت، بازسازی اعتمادبه‌نفس، آرام‌سازی ذهن و بهبود کیفیت ارتباطات اجتماعی. اجرای نهایی هنرجویان، پایان شهریورماه روی صحنه خواهد رفت تا بازتابی از تلاش و تحول آن‌ها باشد. رهنما در این مسیر، بر اهمیت تأثیر درمانی به‌عنوان روشی موثر در ترمیم روان و بازسازی هویت تأکید کرد و گفت: هنر، به‌ویژه تئاتر، می‌تواند فرصتی برای شکستن دیوارهای ذهنی، بازگشت حس ارزشمندی و تقویت نیروی درونی باشد. تجربیات پیشین من در همکاری با بیماران خاص نشان داده که تئاتر، حتی در سکوت، صدای التیام است.



کلاس‌های خلاقیت هنری در خانه مهر کهریزک، تنها یک فعالیت آموزشی نیست؛ بلکه بخشی از طرح جامع روان‌درمانی با رویکرد هنرمحور است که با مشارکت چهره‌های فرهنگی و متخصصان سلامت، مسیر تازه‌ای برای رشد توان‌خواهان رقم می‌زند. با نگاهی به آینده، آسایشگاه کهریزک امیدوار است این برنامه الگویی الهام‌بخش برای سایر مراکز نگهداری و توان‌بخشی کشور باشد؛ جایی که «هنر» نه یک تقنن، که روشی جدی برای درمان و زندگی دوباره است.

آغاز کارگاه گروه درمانی توان خواهان در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



آسایشگاه خیریه کهریزک با همکاری مددکاران واحد امور اجتماعی، کارگاه گروه درمانی ویژه توان خواهان را آغاز کرد. این کارگاه‌ها که هر چهارشنبه در ساختمان آفتاب برگزار می‌شود، برای توان‌یابان فرصتی منحصر به فرد جهت ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی فراهم می‌آورد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ هدف اصلی این کارگاه‌ها، ارتقای توانمندی‌های فردی و اجتماعی توان خواهان از طریق درمان گروهی است. جلسات مداوم این کارگاه‌ها به تقویت مهارت‌های ارتباطی میان اعضای گروه و افزایش انسجام فردی و گروهی در توان خواهان می‌پردازد. همچنین، با استفاده از تکنیک‌های درمانی گروهی، توان‌یابان فرصت می‌یابند تا درک بهتری از خود و دیگران پیدا کنند و مهارت‌های رفتاری و اجتماعی خود را تقویت نمایند. یکی از اصول اساسی این کارگاه‌ها، ارتقاء تعاملات اجتماعی و توسعه دوستی‌ها میان توان خواهان است که به آن‌ها کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتر در جامعه حضور یابند و ارتباطات مؤثرتری برقرار کنند. همچنین، کارگاه‌ها بر انتقال امید و القای مفاهیم مثبت در ذهن توان خواهان تمرکز دارد تا به آنان انگیزه لازم برای بازتوانی اجتماعی و حرفه‌ای را بدهد.

در این کارگاه‌ها، علاوه بر تقویت مهارت‌های ارتباطی، عواملی چون یادگیری رفتارهای تقلیدی و توانمندی‌های گروهی نیز مورد توجه قرار می‌گیرد. این جلسات به‌ویژه برای توان خواهان که در محیط‌های خانوادگی و اجتماعی خود با چالش‌هایی مواجه هستند، می‌تواند نقشی کلیدی در بهبود کیفیت زندگی و روابط آن‌ها ایفا کند. برگزاری مداوم این کارگاه‌ها و ادامه آن در هفته‌های آینده، به توان خواهان کمک خواهد کرد تا از مهارت‌های جدیدی که در این جلسات می‌آموزند، در تعاملات روزمره خود بهره‌برداری کنند و به‌طور کلی به بازتوانی اجتماعی مؤثرتر و بهبود کیفیت زندگی‌شان دست یابند.

از مرکز روانپزشکی امین آباد تا کهریزک؛ الگو برداری از نهادهای انسان محور

۵۵

نشست تخصصی دکتر حسین اخوان رئیس بیمارستان روانپزشکی رازی و تیم همراه متخصص این مرکز، در آسایشگاه خیریه کهریزک با حضور دکتر حسین نحوی نژاد مدیر آسایشگاه و مدیران و معاونان ایشان برگزار شد. این نشست با هدف تبادل تجربه و الگو برداری از ساختار منسجم و انسان‌محور کهریزک شکل گرفت. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ دکتر نحوی‌نژاد با ارائه تصویری کلی از مسیر پنجاه و چند ساله رشد و توسعه آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، بر ضرورت نگاه انسانی در مدیریت خدمات اجتماعی تأکید کرد. وی یکی از عوامل موفقیت کهریزک را مشارکت نیکوکاران و خیراندیشان در تمامی سطوح دانست و گفت: مبنای کار در کهریزک، تلفیق تخصص و نیکاندیشی است؛ ما در کنار دانش حرفه‌ای، از سرمایه بزرگی به‌نام دل‌های مهربان مردم بهره‌مندیم. در ادامه این نشست، دکتر حسین اخوان ضمن بیان دغدغه‌های حوزه سلامت روان و چالش‌های پیش روی مراکز روانپزشکی، اظهار امیدواری کرد که بهره‌گیری از تجربیات کهریزک در سازماندهی نظام توانبخشی، ساختارهای مراقبت درازمدت، و جلب مشارکت مردمی، بتواند زمینه‌ساز ارتقای خدمات بیمارستان روانپزشکی رازی شود.



پس از نشست، تیم تخصصی همراه با دکتر اخوان از بخش‌های مختلف آسایشگاه بازدید کردند. این بازدید از واحدهای نگهداری سالمندان و توانخواهان، کارگاه‌های توانبخشی و حرفه‌آموزی انجام شد. در جریان بازدید، نحوه ارائه خدمات چندوجهی و بین‌رشته‌ای به مددجویان، شیوه پایش مستمر سلامت روان و جسم، بهره‌مندی از مداخلات کاردرمانی و گفتاردرمانی، و ساختار ارزیابی دوره‌ای وضعیت مددجویان مورد بررسی قرار گرفت. تیم درمانی بیمارستان رازی ضمن تحسین ساختار منسجم و نگاه کل‌نگر کهریزک و نکات فنی و تخصصی متعدد، خواستار بررسی امکان ایجاد پروتکل‌های مشترک در حوزه تبادل مددجو، طراحی برنامه‌های آموزشی بین‌سازمانی و اجرای طرح‌های پژوهشی مشترک شدند.

برگزاری اردوی آموزشی و تفریحی کودکان شبانه روزی معلول ذهنی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در باغ گل‌های کرج



اردوی آموزشی، تفریحی و دوره‌می شاد یک روزه ویژه کودکان شبانه روزی معلول ذهنی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با هدف ایجاد لحظات شاد، آشنایی با محیط و ارتباط با پیرامون و طبیعت به همت سازمان سیما منظر شهرستان کرج با حضور جمعی از کودکان اوتیسم و سندروم داون در پارک چمران و باغ گل‌ها برگزار شد. سنا رجبی مدیر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اوتیسم در خصوص برگزاری این اردو گفت: هدف ما از برگزاری چنین اردوهایی به لحاظ آموزشی و تفریحی در نهایت ایجاد فضایی شاد و مفرح و از طرف دیگر آشنایی کودکان با محیط و ارتباط با پیرامون و طبیعت است. رجبی در ادامه افزود: تمام کارکنان مجموعه ارزشمند کهریزک وظیفه داریم در راستای حمایت روانی اجتماعی با هدف بهبود خلق و افزایش نشاط و به منظور بالا بردن انگیزه و ایجاد روحیه شاد در کودکان و حضور جمعی از کودکان شبانه روزی معلول ذهنی در چنین اردوهای مفید و موثر تلاش کنیم که نتیجه آن قطعا به ارتقای سطح کیفیت توانخواهان می انجامد. مدیر مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اوتیسم در پایان بیان داشت: از خیرین و نیکوکاران علی الخصوص ریاست سازمان سیما منظر شهرستان کرج و ریاست پارک چمران و باغ گل‌ها بابت تمام اقدامات ارزنده‌ای که جهت شادی کودکان معلول آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز انجام دادند صمیمانه سپاسگزاری می کنیم و از خداوند منان، تندرستی و توفیقات روزافزون خواستاریم.

گفتنی است در این اردو، برنامه‌های متنوع آموزشی و دوره‌می شاد، همچنین در غرفه کودکان ساعتی به طور اختصاصی از قبیل کاردستی، نقاشی و بازی انجام شد که خوشحالی کودکان معلول ذهنی را به دنبال داشت و در پایان پذیرایی شام و میان وعده توسط خیرین محترم بین حاضرین توزیع 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 اوتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

حضور افسانه چهره آزاد بازیگر سینما و تلویزیون در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

افسانه چهره آزاد بازیگر با سابقه و نام آشنای سینما و تلویزیون با هدف خیرخواهانه، آگاهی از خدمات ارائه شده و دیدار با مددجویان در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز حضور یافت. افسانه چهره آزاد بازیگر سینما و تلویزیون در این مورد بیان کرد: خیلی خوشحالم که در مجموعه ارزشمند کهریزک حضور دارم. ارتباط دلی بین کارکنان و توانخواهان مجموعه کهریزک بسیار شگفت انگیز است. در مجموعه کهریزک روحیه، امید، انگیزه و عشق را می توان به راحتی لمس کرد. چهره آزاد در ادامه افزود: از اینکه می بینیم سالمندان، توانخواهان به خصوص کودکان معلول ذهنی و اوتیسم یا همان فرشته های زمینی که به نوعی برکت زندگی هستند، دوره زندگانی خود را با موفقیت و در نهایت عزتمندی و کرامت سپری می کنند بسیار لذت بخش است. مجموعه کارگاه های توانبخشی کهریزک نمونه بارز کشف استعداد ها و به کارگیری آن در مسیر درست است. چهره آزاد در پایان بیان کرد: یاد دکتر محمدرضا حکیمی موسس مجموعه خیریه کهریزک را گرامی میداریم که با کاشت نهال مهربانی و محبت به نام کهریزک که اکنون به درخت تنومندی تبدیل شده و بسیاری از توانخواهان و سالمندان از ثمره آن بهره کافی می برند. 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 خدوم کهریزک صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم.



گفتنی است افسانه چهره آزاد بازیگر با سابقه و نام آشنای سینما و تلویزیون ضمن بازدید از مجموعه کارگاه های توانبخشی و هنری و ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اوتیسم در فضای کاملا صمیمی با پرسنل و مددجویان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار و گفت و گو کرد. 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 اوتیسم 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.

دیدار نوروزی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در اولین روز بهاری با مددجویان و کارکنان آسایشگاه



مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک عید باستانی نوروز به مددجویان از مراکز پنج گانه آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز دیدن کرد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در این باره گفت: همان گونه که در فصل بهار هر دانه‌ای در دل زمین رشد می‌کند و به شکوفایی می‌رسد، بهار دل انسان هم زمانی است که از غیر خدا تهی شود و به حضور برسد. ایزد یکتا را شاکریم در سالی که گذشت لطف بی انتهایش شامل حالمان شد از آغاز تا پایان آن، لحظات باشکوهی را در کنار سالمندان، معلولان جسمی - حرکتی و ضایعه نخاعی، بیماران ام اس و کودکان معلول ذهنی و اتیسم تجربه کردیم و در نهایت اخلاص حالی سرشار از عشق و مهربانی را هدیه دادیم و " البته کهریزک جایی برای زندگی کردن است نه زنده ماندن را" با الهام از واژه ما می توانیم به زیبایی صرف کردیم و اما این پایان با شروعی دوباره ادامه خواهد داشت. دکتر وجدانی در ادامه افزود: بی شک موفقیت های کسب شده در سالی که گذشت را مرهون و مدیون تلاش های وصف نشدنی شما همکاران گرامی که در هر شرایطی دلسوزانه پای آرمان ها و آمل خدمت به توانخواهان و مددجویان آسایشگاه بودند، هستیم.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان بیان داشت: فرا رسیدن سال نو گر چه پایانی است بر یک سال تلاش و همت، اما از سوی دیگر آغازی است برای رسیدن به قله های پیشرفت، سالی که باید به امید فردایی روشن برای آینده با تکیه بر اراده و عزمی راسخ، شکوه و عظمت را رقم بزنیم. اکنون که زمان شکوفایی فرارسیده به رسم ادب به تمام کارکنان خدوم مجموعه کهریزک بابت تمام خدمات ارزشمند و زحمات خالصانه ای که همواره در طول سال ۱۴۰۳ در اوج بندگی، انسانیت و مهربانی های بی نظیرتان در کنار هم نثار مجموعه بزرگ کهریزک کردند، تبریک و شادباش می گویم.

برگزاری پت درمانی ویژه کودکان دارای اختلال اتیسم در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

۵۵

پت تراپی ویژه کودکان دارای اختلال اتیسم با هدف بهبود مهارت های ارتباطی، تعامل اجتماعی و کاهش مشکلات حسی، توسط مرکز تخصصی آموزش سگ های گروه کار در مرکز روزانه کودکان اتیسم ساختمان نیلوفر برگزار شد. سنا رجبی مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در این باره گفت: پت تراپی یا درمان با حیوانات، یک روش درمانی است که در آن از تعامل با حیوانات برای بهبود وضعیت روانی و اجتماعی کودکان استفاده می شود. این درمان به ویژه برای کودکان دارای اختلالات طیف اتیسم (ASD) مفید است، زیرا این کودکان معمولاً با مشکلاتی در برقراری ارتباط اجتماعی، تعاملات عاطفی و مهارت های اجتماعی مواجه هستند. پت تراپی از طریق تعامل با حیوانات، مانند سگ ها می تواند به تقویت ارتباطات اجتماعی و کاهش اضطراب در این کودکان کمک کند. رجبی در ادامه افزود: هدف اصلی پت تراپی در کودکان دارای اختلال طیف اتیسم، بهبود مهارت های اجتماعی و ارتباطی است. در این درمان، کودک به تدریج یاد می گیرد که چگونه با سگ ارتباط برقرار کند، احساسات خود را ابراز کند و با دیگران به شکل طبیعی تر تعامل داشته باشد. از اهدافی دیگری که در تلاش هستیم تا محقق شود می توان به کاهش اضطراب و استرس، تقویت مهارت های ارتباطی، افزایش اعتماد به نفس و بهبود مهارت های حرکتی اشاره کرد.



مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در پایان بیان کرد: انتظار داریم که پس از مدت زمان مشخصی از پت تراپی، کودکان دارای اختلال طیف اتیسم در چندین جنبه بهبودی را تجربه کنند. در پایان از اقدامات ارزشمند و خیرخواهانه مرکز تخصصی آموزش سگ های گروه کار sk9 که در این موضوع یاری رسان مجموعه کهریزک هستند صمیمانه سپاسگزاری می نمایم

برگزاری برنامه ورزشی پیاده روی به مناسبت روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای

در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



برنامه ورزشی پیاده روی به مناسبت روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای با هدف تقویت قوای جسمانی، بهبود قدرت، استقامت و تحرک و همچنین دورهمی شاد و مفرح با حضور جمعی از سالمندان و مددجویان مراکز شبانه روزی و روزانه در سایت شرقی و بوستان سالمندی آسایشگاه برگزار شد. دکتر رضا شهسواری معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک به مناسبت روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای در این خصوص بیان کرد: طبق سنوات گذشته روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای را گرامی می‌داریم. این روز نمادی از هویت فرهنگی و تاریخی ایران باستان است و فرصتی برای پاسداشت آیین‌های کهن پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای که یکی از ارزشمندترین میراث معنوی کشور محسوب می‌شود. دکتر شهسواری در ادامه افزود: ورزش زورخانه‌ای نه تنها نمایانگر قدرت جسمانی بلکه بازتاب دهنده ارزش‌هایی چون جوانمردی، نوع‌دوستی و فروتنی است که از دیرباز در فرهنگ ایرانی ریشه داشته‌اند. انتخاب عنوان روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای به دلیل اهمیت تاریخی و فرهنگی این ورزش است. این روز فرصتی است برای گرامیداشت پهلوانانی مانند پوریای ولی و غلامرضا تختی که نماد شجاعت و اخلاق بوده‌اند. از این رو به منظور ترویج آیین‌های پهلوانی و معرفی این ورزش به نسل جدید، برگزاری چنین برنامه‌های ورزشی از اهمیت بالایی برخوردار است.

معاون توانبخشی و سلامت آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: همکاران و کارکنان مجموعه بزرگ کهریزک همواره تلاش می‌کنند تا شرایط رضایتمندی سالمندان و مددجویان به عبارتی زندگی موفق سالمندی را ایجاد کنند که البته در این امر بسیار بسیار موفق عمل شده است. از تلاش همکاران و کارشناسان ورزشی بابت برگزاری پیاده روی صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنیم و برای سالمندان و توانخواهان آرزوی سلامتی و تندرستی داریم.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

برگزاری باشکوه جشن باستانی چهارشنبه‌سوری در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

آیین شب خاطره انگیز چهارشنبه‌سوری با حضور گرم، ارزشمند و صمیمی دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، سالمندان، معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس، کودکان ذهنی و اتیسم، نیکوکاران، هنرمندان و جمعی از مدیران و کارکنان آسایشگاه در فضایی شاد و مفرح با صرف تنقلاط و آتش بازی مخصوص شب چهارشنبه‌سوری مقابل ساختمان نیلوفر آسایشگاه برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک این شب زیبا در حاشیه این جشن به یاد ماندنی گفت: چهارشنبه‌سوری یکی از آیین‌های پاک و جشن‌های اصیل ایرانی است که در شب چهارشنبه آخر هر سال با اجرای رسوم و آداب مخصوص این شب باستانی به نحو بسیار زیبایی اجرا می‌شود. دکتر وجدانی روشن در ادامه افزود: فرهنگ بسیار غنی و ارزشمندی از نیاکان و گذشتگان ما به یادگار مانده و همه ما ملزم به زنده نگه داشتن و نشر آن در جامعه امروزی مطابق با آیین و سنت‌هایی که در گذشته برگزار شده، هستیم. شاد بودن و ایجاد خوشحالی و مسرت و حال خوب برای دیگران به بهانه‌های گوناگون بهترین عملی است که می‌توان انجام داد بنابراین در این شب باستانی همه ما گرد هم جمع شده ایم تا با اجرای این سنت‌های زیبا لحظات مفرح و شادی را تجربه کنیم.



مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن قدردانی از اقدامات نیکوکاران و خیرین بیان داشت: بارها تاکید کرده ایم که لبخند رضایت مددجویان، توانخواهان و سالمندان مقصود نهایی تمام کارکنان مجموعه بزرگ کهریزک است از طرفی رسیدن به این هدف مهم، حمایت‌های همه جانبه را می‌طلبد. به رسم ادب از اقدامات ارزشمند هنرمندان، خیرین و نیکوکاران که همیشه در همه حال و در هر شرایطی از عمق وجود در کنار مددجویان هستند و از هیچ کمکی برای لبخند رضایت این عزیزان دریغ نمی‌کنند صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایم. جشن کهن چهارشنبه‌سوری به همت نیکوکاران و خیرین و هنرمندان البرزی برای سالمندان، معلولین و کودکان در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با برنامه‌های متنوع برگزار شد. برنامه‌هایی از قبیل اجرای موسیقی آذری و پاپ، ساز و دهل، نی، انبان، آتش بازی و نورافشانی، پخت آش، پخت لبو و بسته‌پذیری، ننه سرما، دف زنی، موسیقی گروهی، حاجی فیروز و پایکوبی و رقص و آواز که ضمن ایجاد لحظاتی شاد و مفرح، رضایت حاضرین را نیز به دنبال داشت.

حضور سیدمرتضی بختیاری رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) کشور و هیئت همراه در

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



سیدمرتضی بختیاری رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) کشور، رضا البرزی مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان البرز و هیئت همراه با هدف خیرخواهانه و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان، ضمن برگزاری جلسه با دکتر وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم بازدید کردند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت کلیپ و آمار، ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. دکتر وجدانی در ادامه افزود: کمیته امداد امام خمینی (ره) همیشه یار و غمخوار مستمندان و بی بضاعتان بوده و در عرصه خدمت به مردم کارنامه درخشانی از خود به جای گذاشته است. بنابراین از اینکه می بینیم خدماتی که در مجموعه ارزشمند کهریزک به توانخواهان ارائه می شود، مورد توجه مسئولین و خادمین دلسوز کشور قرار گرفته، موجب خوشحالی است و همچنین ما و همکاران پر تلاش مجموعه را به ادامه مسیر پر تلاطم خدمت به مددجویان و سالمندان دل گرم و امیدوار می کند.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان ضمن بیان داشت: تمام موفقیت هایی که از گذشته تا حال کسب شده حاصل زحمات ارزشمند کارکنان پر تلاش مجموعه کهریزک است اما موضوع مهم تر این که اگر حمایت های مسئولین و همچنین نیکوکاران و خیرین نبود این موفقیت ها، حاصل نمی شد. در پایان به رسم ادب و وظیفه از حضور ارزشمند و کارگشای رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) کشور و هیئت همراه صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و از خداوند منان توفیقات روز افزون مسئلت می نمایم. سیدمرتضی بختیاری رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) کشور ضمن ابراز خرسندی بابت حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، در این مورد بیان داشت: خداوند منان را شاکریم که توفیق حضور در مجموعه ارزشمند کهریزک را به ما عنایت کرد.

نشست مشترک و دیدار نوروزی مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک با معاونین و مدیران آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

نشست مشترک و دیدار نوروزی مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک و هیئت همراه با معاونین، مدیران، مسئولان و سرپرستان آسایشگاه با هدف تبادل نظر و احصاء مشکلات کارکنان و ارائه راهکارها، اهداف و برنامه های سال جدید در سالن آمفی تئاتر ساختمان آفاقا برگزار شد. در این نشست ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خوش آمدگویی و تبریک سال نو به اعضای هیئت مدیره، امضاء و مدیر عامل، گزارش جامعی از دستاوردها و فعالیت های سال ۱۴۰۳ آسایشگاه خیریه کهریزک را ارائه داد و بیان داشت: به لطف تلاش های بی وقفه کارکنان خدوم آسایشگاه، پیشرفت های چشمگیری در بسیاری از حوزه ها صورت گرفت. خیلی خوشحالیم که مجموعه ارزشمند کهریزک از ابتدا تا پایان سال گذشته همواره در مسیر رشد و بالندگی قرار داشت و این مسیر ادامه دار خواهد بود. دکتر وجدانی در ادامه بیان داشت: همه به خوبی می دانیم که در شرایط سخت و طاقت فرسایی قرار داریم اما عشق و انگیزه بی نظیر همکاران برای خدمت به توانخواهان و سالمندان موجب شده تا این سختی ها و مشقت ها به شیرینی و لذت تبدیل شود و لبخند رضایت این عزیزان مایه آرامش و برکت زندگی هایمان باشد.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: ثمره حمایت های همه جانبه هیئت مدیره، امضاء و مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک به زندگی با کیفیت توانخواهان، سالمندان، معلولان و کودکان اتیسم ختم می شود از این رو در سال جدید برای همکاران تندرستی، سلامتی و بهرینها آرزو می کنم و از حضور ارزشمند هیئت مدیره، امضاء مدیرعامل موسسه کهریزک که همواره یار و یاور آسایشگاه البرز هستند و در سختی ها و مشکلات همچون تکیه گاه امن موجبات آسایش و آرامش کارکنان را فراهم می کنند صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم. در ادامه این مراسم حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک ابتدا ضمن تبریک عید باستانی نوروز و همین طور آرزوی قبولی طاعات و عبادات به سوالات و درخواست های مطرح شده توسط حاضرین اعم از: ارتقا و بهبود کیفیت خدمات رسانی، مزایا، حقوق، بن های رفاهی و ... پاسخ داد و در ادامه نیز معاونین، مدیران و مسئولان آسایشگاه هر کدام سوالات و مشکلات حوزه های تخصصی و عمومی اعم از جذب نیروهای انسانی، رفاهی، حقوق و مزایا، دانشگاه علمی کاربردی کهریزک و ... را مطرح کردند.

۵۵



مرکز علمی کاربردی کهریزک، قدمی بزرگ برای آینده سازی دانش آموزان



به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک: در راستای گسترش فعالیت های آموزشی و فرهنگی و با هدف آشنایی هرچه بیشتر دانش آموزان پایه دوازدهم با مسیرهای تحصیلی پیش رو، دانشگاه علمی کاربردی کهریزک با حضور در مدارس دخترانه و پسرانه در سطح شهری و کهریزک گامی مؤثر در جهت مشاوره تحصیلی، معرفی رشته ها و فضای دانشگاهی برداشت. با همکاری مشاوران مجرب و تیم روابط عمومی دانشگاه، جلسات مشاوره ای مفید در مدارس برگزار شد تا دانش آموزان بتوانند با دیدی روشن تر نسبت به انتخاب رشته، ادامه تحصیل در مقاطع دانشگاهی و ورود به بازار کار تصمیم بگیرند. در این بازدیدها دانش آموزان با رشته های موجود در دانشگاه مزایای تحصیل در محیطی پویا و رو به رشد، سیستم ثبت نام، شهریه ها و امکانات رفاهی-آموزشی مرکز آشنا شدند. آنها با بهره گیری از محتوای تصویری، معرفی ویدئویی فضای دانشگاه، کلاس ها، کارگاه های آموزشی، امکانات و حتی نظرات دانشجویان فعلی، تلاش شد تا فضای دانشگاهی ملموس برای دانش آموزان تداعی شود. برای بسیاری از آنها این اولین برخورد با دنیای دانشگاهی بود.

در کنار بازدیدهای حضوری، بنرهای تبلیغاتی دانشگاه در نقاط پر رفت و آمد از جمله مرکز خدمات جامع سلامت جامع شهری و دیگر مکان ها نصب شد تا دسترسی خانواده ها و دانش آموزان به اطلاعات ثبت نام و مزایای تحصیل در مرکز ما تسهیل شود. دانشگاه علمی کاربردی کهریزک همچنان با قدرت به مسیر خود در جهت توسعه آموزش، توانمند سازی نسل جوان و ارائه تحصیل با کیفیت در فضایی امن، صمیمی و حرفه ای ادامه میدهد.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

برگزاری نشست تخصصی اتاق فکر با محوریت مدل شش کلاه تفکر در مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک

به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک: در حرکتی نوآورانه و با هدف ارتقای بهره وری و ایجاد نگاهی نو به چالش های حوزه پرستاری، نشست اتاق فکر با محوریت تکنیک «شش کلاه تفکر» در روز چهارشنبه مورخ ۳۰/۰۲/۱۴۰۴ در سالن نراقی مرکز علمی کاربردی کهریزک برگزار شد. این جلسه با حضور پررنگ و اثرگذار آقای معماری، مدیر پرستاری آسایشگاه خیریه کهریزک و با سخنرانی علمی و انگیزشی دکتر شعاعی و دکتر بختیاری، دو تن از اساتید برجسته حوزه مدیریت سلامت، فضای متفاوتی از گفتگو و تعامل را رقم زد. شرکت کنندگان این نشست، شامل سوپروایزرهای ارشد، سرپرستاران و بهیاران پرتلاش مرکز، با استفاده از مدل خلاقانه «شش کلاه تفکر» به بررسی چالش ها، فرصت ها و راهکارهای نوین در ارائه خدمات پرستاری پرداختند. زدر این نشست که به صورت کارگاهی و تعاملی برگزار شد، هر یک از شرکت کنندگان با قرار گرفتن در قالب های مختلف فکری (تحلیلی، خلاقانه، احساسی، منتقدانه و...) نظرات خود را مطرح کرده و در فضایی کاملاً باز و حرفه ای به هم فکری پرداختند. دکتر شعاعی در بخشی از سخنان خود با تأکید بر نقش «تفکر ساخت یافته» در رهبری تیم های درمانی، یادآور شد: برای ساخت آینده ای روشن در حوزه سلامت، باید از چارچوب های کهنه فاصله بگیریم و نگاهی نو بیافرینیم.



همچنین دکتر بختیاری با تأکید بر اهمیت مشارکت همگانی در تصمیم سازی ها افزود: شش کلاه تفکر، ابزاری قدرتمند برای عبور از تعارض ها و رسیدن به تصمیمات هوشمندانه است. این نشست با استقبال و مشارکت فعال پرسنل همراه بود و مقرر شد جلسات مشابه با محوریت موضوعات کلیدی دیگر در آینده نزدیک تداوم یابد. اتاق فکر، جایی ست که صدای همه شنیده می شود؛ حتی آن هایی که همیشه ساکت مانده اند.

فانامه

محمدرضا همتی / آسایشگاه خیره کهریزک

متولدین مهر

در ماه خرداد ۱۴۰۴، متولدین برج ترازو با نوسانات زیادی در زندگی خود روبه‌رو خواهند بود. در ابتدای ماه، حضور مریخ در خانه دهم ممکن است باعث بروز مشکلات و اختلافات در محیط کار شود. با این حال، وقتی مریخ به خانه یازدهم منتقل می‌شود، حمایت و راهنمایی از سمت مقام‌های ارشد در کار شما خواهد شد. در نتیجه، موقعیت شغلی‌تان بهبود یافته و درآمد شما افزایش خواهد یافت. این ماه برای کسب‌وکارها نیز به طور کلی مثبت است، اما لازم است تمرکزتان را حفظ کرده و از عجله کردن پرهیز کنید. در زمینه روابط عاطفی، این ماه نوساناتی خواهد داشت. برخی مشکلات در ارتباط با شریک زندگی ممکن است به وجود آید، اما این مشکلات قابل حل خواهند بود. حضور ونوس در خانه هفتم باعث تقویت روابط عاشقانه و عاطفی می‌شود، به‌ویژه در ازدواج‌ها.

متولدین آبان

در ماه خرداد ۱۴۰۴، وضعیت متولدین برج عقرب ترکیبی از فراز و نشیب‌ها خواهد بود. از نظر سلامتی، مراقبت ویژه‌ای نیاز است، چرا که حضور مشتری در خانه هشتم و زهره در خانه ششم می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. در نیمه دوم ماه، ورود خورشید و عطارد به خانه هشتم، ممکن است مشکلات سلامتی شما را افزایش دهد. در بخش شغلی، ماه اول فرصت‌های خوبی برای تاجار فراهم می‌آورد و تصمیمات صحیحی در کسب و کار خواهید گرفت. اما ورود مریخ و کتو به خانه دهم می‌تواند چالش‌هایی در کار به همراه داشته باشد. از نظر مالی، ماه خرداد وضعیت متعادلی دارد. درآمد شما در نیمه اول ماه بهبود خواهد یافت، اما در نیمه دوم هزینه‌ها افزایش می‌یابد و ممکن است با مشکلات مالی روبه‌رو شوید. در زندگی شخصی، اگر در رابطه عاطفی هستید، این ماه چالش‌هایی در پیش دارید که نیاز به صبر و شکیبایی دارد.

متولدین آذر

در ماه خرداد ۱۴۰۴، متولدین برج قوس با نوساناتی در زندگی روبه‌رو خواهند بود. با حضور مشتری در خانه هفتم، این سیاره در روز ۹ خرداد وارد وضعیت ضعیف‌تری خواهد شد، که ممکن است اثرات مثبت خود را کاهش دهد و مشکلاتی در روابط زناشویی و تجاری ایجاد کند. به همین دلیل، نیاز به تلاش بیشتری خواهید داشت تا از این موانع عبور کنید. سلامت نیز می‌تواند نگران‌کننده باشد، بنابراین توجه به مسائل بهداشتی ضروری است. در زمینه شغلی، فشار کاری بیشتری خواهید داشت و احتمال وجود مشکلات در محل کار وجود دارد. در عین حال، وضعیت حرفه‌ای شما بهبود خواهد یافت و فرصت‌های ارتقاء شغلی فراهم می‌شود.

متولدین دی

پیش‌بینی‌ها برای ماه خرداد ۱۴۰۴ نشان می‌دهد که افراد متولد برج جدی این ماه موفقیت نسبی خواهند داشت، اما باید تمرکز بیشتری روی سلامتی خود داشته باشند. سیاره زحل در خانه سوم قرار دارد که ممکن است باعث احساس کسالت شود، اما اگر این وضعیت را مدیریت کنید، همه چیز به‌راحتی در مسیر خود قرار خواهد گرفت. در ابتدای ماه، حضور مریخ در موقعیت ضعیف خود در خانه هفتم می‌تواند تنش‌هایی در روابط کاری و زناشویی ایجاد کند. در ادامه، وضعیت روابط شخصی به‌ویژه در زمینه عاطفی مثبت خواهد بود و حمایت‌های همسر یا شریک عاطفی باعث تقویت ارتباطات خواهد شد. در حوزه کاری، وضعیت پیشرفت تدریجی وجود دارد. از آنجایی که ونوس تا تاریخ ۲۹ در خانه چهارم خواهد بود، تأثیرات مثبتی در محل کار خواهید داشت.

متولدین بهمن

در ماه خرداد ۱۴۰۴، برای افراد برج دلو تغییرات زیادی پیش‌بینی می‌شود. این ماه به دلیل حضور راهو در برج شما و کتو در خانه هفتم، ممکن است با مشکلاتی در تصمیم‌گیری و ارتباطات مواجه شوید. اما با موقعیت سیاره مشتری در خانه پنجم، مشکلات شما تسهیل خواهند شد و افرادی دانا برای حمایت از شما خواهند آمد. از ۹ خرداد، مشتری به وضعیت معکوس می‌رود که تغییراتی را در مسیر شما ایجاد خواهد کرد. از نظر مالی، این ماه شانس خوبی برای کسب درآمد دارد، اگرچه در کار ممکن است فراز و نشیب‌هایی داشته باشید. در محیط کار با تلاش و هوش خود خواهید توانست موقعیت خوبی ایجاد کنید. در زندگی عاشقانه، روابط شما عمیق‌تر می‌شود و در خانواده، محبت و حمایت همچنان برقرار خواهد بود.

متولدین اسفند

در ماه خرداد ۱۴۰۴، ماه خوبی برای متولدین ماه حوت پیش‌بینی شده است. با این حال، باید بسیار مراقب هزینه‌های خود باشید زیرا مشکلات مالی ممکن است فشار زیادی به شما وارد کنند. قرارگیری سیارات میان راهو و کتو در خانه‌های دوازدهم و ششم ممکن است باعث اختلال در کار شما و فشار بیش از حد در محیط کاری شود. به همین دلیل، باید به سلامت خود نیز توجه ویژه‌ای داشته باشید. با وجود این، انرژی و شجاعت بیشتری خواهید داشت که به شما کمک می‌کند تا در کار خود سخت‌تر تلاش کنید. وضعیت مالی شما با کمک ونوس در خانه دوم، به طور کلی خوب خواهد بود، اما باید مراقب هزینه‌های اضافی باشید. از نظر شغلی، این ماه فرصت خوبی برای پیشرفت وجود دارد و ممکن است به موقعیت مستحکمی دست یابید.

متولدین فروردین

این ماه برای متولدین برج حمل در بسیاری از زمینه‌ها خوشایند خواهد بود. در آغاز ماه، مریخ که سیاره حاکم بر برج شماست، در خانه چهارم و در موقعیت ضعیف در سرطان قرار دارد، که ممکن است مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کند. اما از ۱۷ ام ماه، مریخ وارد خانه پنجم شده و راج یوگا ایجاد می‌کند که موجب موفقیت‌های مالی و تحصیلی خواهد شد. همچنین در زمینه شغلی، ماه جاری برای پیشرفت‌های شغلی مناسب است، به خصوص اگر فرصت‌های سفر کاری فراهم شود. از طرف دیگر، در بخش سلامت، باید مراقب مسائل گوارشی باشید و از استرس‌های جسمی جلوگیری کنید.

متولدین اردیبهشت

افراد برج ثور با ترکیبی از فرصت‌ها و چالش‌ها روبه‌رو خواهند بود. از یک سو، حضور خورشید و عطارد در علامت شما باعث می‌شود که از دارایی‌هایی مانند زمین و ساختمان بهره‌مند شوید و فرصتی برای سفرهای طولانی یا مسافرت به خارج از کشور پیدا کنید. از سوی دیگر، هزینه‌های شما افزایش خواهد یافت، اما این هزینه‌ها برای راحتی و آسایش شما خواهند بود. در محیط کاری، اگرچه زحل از شما حمایت می‌کند، حضور راهو در خانه دهم ممکن است باعث نادیده گرفتن جدیت کار شما شود. در بخش مالی، شما می‌توانید از منابع مختلف پول به دست آورید.

متولدین خرداد

پیش‌بینی خرداد ۱۴۰۴ برای جوزا نشان دهنده یک ماه مثبت و پربار است. در این ماه، حضور مشتری در نشانه شما موجب تقویت تلاش‌ها و ارتقاء موقعیت حرفه‌ای شما خواهد شد. زحل در خانه دهم شما قرار دارد که شانس شما را برای یافتن شغل و پیشرفت در کسب‌وکار بیشتر می‌کند. حضور عطارد و خورشید در نشانه شما در نیمه اول ماه، باعث می‌شود تا در حرفه‌تان بدرخشید و به موفقیت‌های چشمگیری دست یابید. از نظر مالی، این ماه با نوساناتی همراه است؛ اما در نیمه دوم ماه، وضعیت مالی شما بهبود می‌یابد و درآمد شما افزایش خواهد یافت.

متولدین تیر

پیش‌بینی خرداد ۱۴۰۴ برای تیر ماهی نشان‌دهنده تغییرات مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی شماست. در ابتدای ماه، مریخ در نشانه شما قرار دارد که ممکن است موجب عصبانیت و تنش در روابط شما شود. پس باید مراقب رفتار خود باشید. از ۱۷ خرداد، مریخ و کتو در خانه دوم شما به‌هم پیوسته و این موقعیت می‌تواند بر سلامت مالی و ارتباطات تأثیر بگذارد. اما خورشید در خانه یازدهم شما و وجود زحل در خانه شانس، باعث بهبود وضعیت مالی و افزایش درآمد شما می‌شود. در زمینه شغلی، ونوس در خانه دهم وضعیت خوبی برای شما به‌وجود می‌آورد و امکان سفر کاری به خارج از کشور وجود دارد. از نظر مالی، پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهند که ممکن است با نوساناتی روبه‌رو شوید، اما وضعیت شما در نهایت بهبود می‌یابد و ممکن است از سرمایه‌گذاری‌های گذشته سود کسب کنید.

متولدین مرداد

ماه خرداد ۱۴۰۴ برای برج اسد نشان‌دهنده ماهی پر از پتانسیل و چالش‌هاست که بر مسائل شغلی، روابط و سلامتی تمرکز دارد. حضور کتو در برج شما باعث می‌شود که به درون خود نگاه عمیق‌تری داشته باشید، اما ممکن است دیگران نتوانند نظرات شما را به درستی درک کنند. ورود مریخ به برج اسد باعث افزایش انرژی شما خواهد شد، اما ممکن است با سرخوردگی همراه باشد. به‌ویژه در اوایل ماه. از نظر شغلی، با هم‌راستایی خورشید و عطارد در خانه دهم شما، انتظار نتایج مثبت در حرفه‌تان را داشته باشید که چشم‌انداز شغلی شما را تقویت می‌کند. این انرژی‌ها سپس به خانه یازدهم شما منتقل خواهند شد و وضعیت مالی شما را بهبود می‌بخشند، گرچه ممکن است با نوسانات هزینه‌ها مواجه شوید.

متولدین شهریور

در خرداد ۱۴۰۴، پیش‌بینی می‌شود که برای افراد متولد برج سنبله ماه نسبتاً مثبتی خواهد بود. در ابتدای ماه، عطارد که سیاره حاکم برج سنبله است، در خانه شانس قرار خواهد گرفت که باعث افزایش شانس و موفقیت در فعالیت‌های شما خواهد شد. از ششم ماه، عطارد وارد خانه دهم شما می‌شود که موجب پیشرفت شغلی و دستیابی به موفقیت‌های بزرگ خواهد شد. درآمد شما با ورود عطارد به خانه یازدهم افزایش خواهد یافت، اما به دلیل قرار گرفتن مریخ و کتو در خانه دوازدهم، احتمال بروز مشکلات سلامتی و افزایش هزینه‌ها وجود دارد. از نظر سلامتی، این ماه احتمالاً پر از نوسانات خواهد بود.

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

افقی

۱- سازمان نفتی - نوعی شیرین خشک

۲- مفتش - گرما - راز نهفته

۳- سخن صریح - مرکز استان هرمزگان

۴- جانور دوزیست - درل

۵- همنشین چای - زاپاس - رئیس جیمزباند

۶- گوسفند جنگی - کلروفیل

۷- مناسب ترین زمان - سروکوهی

۸- وسط - رنگ طبیعت - زردی روی گیاه

۹- نام زنانه - گزارش

۱۰- بی درنگ - نام آذری

۱۱- جوی بزرگ - پسوند فاعلی - مجازات

۱۲- نام فارسی مانیتور - چوب ویولن

۱- سحاب - ماما - رود اروپایی

۲- مایه - سرزمین مادری

۳- فخر فروشی - جدید - طولانی

ترین شب سال

۴- عنصر الماس ساز - حرف شرط

۵- اتحادیه - تنها پستاندار پرنده

۶- رنج آخرین نازی - قلعه حکومتی

۷- ماده بیهوشی قدیمی - شخص -

بیماری پیسی

۸- مرتبه - سنگ آتشفشانی

۹- دریای کاسپین - عرض

۱۰- اقیانوس پاسیفیک - چپ بغل

۱۱- فصل سرما - مدح

۱۲- گیاهی پر خار - بلوا - ده سال

جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

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

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



مؤسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)