

ماهنامه شماره ۲۹۲ مرداد ماه ۱۴۰۴

کهریزک

سال بیست و پنجم



اجتماعی
آموزشی
ترویجی

توانخواه آسایشگاه خبریه کهریزک

از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

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

رشته های کارشناسی

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

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی



knhde-uast.ac.ir

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر اسکن کنید
و یا با شماره ۰۲۱۵۶۵۱۱۳۵۰ (تهران) تماس بگیرید
۰۲۶۳۶۳۳۱۶۵۳ (البرز)

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

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

هیأت تحریریه

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

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

دفتر مرکزی مؤسسه خیریه کهریزک

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

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

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

mahnameh@kahrizakcharity.com

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

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

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

پست الکترونیکی مشارکتهای مردمی:
mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

- ۲ سخن مدیر مسئول
۳ دلنوشته

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توانبخشی

- ۴ پدیده چند دارویی در سالمندان
۵ ترسیم پیوند بین شخصیت و زوال شناختی
۶ آیا انسان می تواند طول عمر خود را افزایش دهد؟
۸ مراقب گردن خود باشیم
۱۰ گودی کمر
۱۲ فوبیای بلع یا ترس از غذا خوردن
۱۴ مدیریت هیجان چیست؟
۱۶ تاثیر پکس در درمان کودکان اوتیسم

زندگی و اجتماع

- ۱۸ چگونگی مقابله با بدرفتاری های کودک
۲۰ بالندگی سازمانی
۲۲ راز طول عمر جوانی در دل پیاز
۲۳ شیر طلایی
۲۴ خواص پادام هندی برای کودکان و تاثیر آن در کاهش سندروم روده تحریک پذیر
۲۶ پیری و ارتباط دیجیتال
۲۸ رفتار مناسب با افراد پیر در خانه سالمندان
۳۰ چرا باید مرخصی کارکنان را مدیریت کرد؟
۳۲ بازی سازی ابزاری نوین برای اتقاء سلامت و توانبخشی شناختی و جسمی
۳۴ جانم هزاران بار فدای میهنم
۳۶ محرم در کهریزک

اخبار و گزارش

- ۳۸ اخبار و گزارشات موسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

- ۴۷ فالنامه
۴۸ جدول

به بهانه روز خبرنگار؛

ارج نهادن به رسالت آگاهیه بخش

دکتر حسن احمدی / مدیر مسئول ماهنامه کهریزک

۱۷ مرداد، در تقویم رسمی کشور، به نام «روز خبرنگار» مزین شده است؛ روزی که نه تنها یادآور مقام شامخ شهید محمود صارمی و دیگر شهدای عرصه خبر و رسانه است، بلکه فرصتی است برای نگاهی دوباره به مسئولیت خطیر کسانی که با قلم و دوربین و صداقت، روشنی بخش راه جامعه اند. این روز، نمادی است از تعهد، شجاعت، دلسوزی و مسئولیتی که خبرنگاران در جهت آگاهی بخشی، شفاف سازی و دفاع از حقیقت بر دوش دارند. خبرنگاران، وجدان بیدار جامعه اند. آنان که در سخت ترین شرایط، بدون آن که نگاهشان آلوده به منفعت یا سیاست شود، روایتگر واقعیات هستند. کار خبرنگاری، تنها انتقال خبر نیست؛ بلکه تحلیل، تفسیر، پرسشگری و گاه فریاد زدن در دل سکوت هاست. هر خبر، هر گزارش و هر گفت و گو، ممکن است حاصل ساعت ها جست و جو، پیگیری، حضور در صحنه و گفت و گوی مداوم با منابع مختلف باشد. در بسیاری مواقع، خبرنگاران برای کسب حقیقت، جان خود را در خطر می اندازند؛ تنها برای آن که جامعه در تاریکی نماند.

مجله «کهریزک» با افتخار، خود را جزئی کوچک از خانواده بزرگ رسانه کشور می داند. خانواده ای که با تمام چالش ها، محدودیت ها و تنگناهای موجود، همچنان رسالت خود را فراموش نکرده است. ما در کنار دیگر رسانه ها تلاش کرده ایم تا نه تنها زبان گویای مردم باشیم، بلکه پلی باشیم میان مسئولان و جامعه؛ میان حقیقت و نگاه عمومی؛ میان آنچه هست و آنچه باید باشد.

امروز، بیش از هر زمان دیگر، اهمیت خبرنگار و جایگاه رسانه در زندگی اجتماعی، فرهنگی و سیاسی جوامع روشن شده است. در جهانی که حجم عظیمی از اطلاعات و اخبار به صورت لحظه ای در گردش است، تشخیص خبر درست از نادرست، واقعیت از تحریف، و روایت صادقانه از جهت دار، دشوارتر از همیشه شده است. در چنین شرایطی، خبرنگار حرفه ای کسی است که با تکیه بر اخلاق رسانه ای، انصاف، دقت و وجدان کاری، راه را از بیراهه تشخیص داده و صدای حقیقت را به گوش مردم برساند.

خبرنگار، نه فقط ناظر وقایع، که گاهی بازیگر مسئول آن هاست؛ زیرا با یک قلم می تواند مسیر یک پرونده را تغییر دهد، توجه جامعه را به یک مسئله حساس جلب کند، یا صدای فراموش شدگان را به گوش های نشنیده برساند. او می تواند با یک گزارش دقیق، جان انسانی را نجات دهد، و با یک سهل انگاری، آرامش خانواده ای را بر هم بزند. اینجاست که مسئولیت خبرنگار، سنگین تر از بسیاری مشاغل دیگر جلوه می کند.

مدیریت رسانه ای نیز، در کنار خبرنگاران، وظیفه ای بس مهم دارد؛ ایجاد فضای امن، آزاد و اخلاق مدار برای فعالیتهای خبری. محیطی که در آن خبرنگار احساس امنیت، انگیزه و حمایت کند، می تواند بستری مناسب برای خلق گزارش هایی باشد که اثرگذار، ماندگار و الهام بخش باشند. در این روز ارزشمند، ما ضمن گرامی داشت یاد و خاطره تمام خبرنگارانی که جان خود را در راه آگاهی بخشی فدا کردند، دست تک تک خبرنگاران شریف و پرتلاش کشورمان را به گرمی می فشاریم. آن ها که بی ادعا، در میدان های مختلف جامعه حضور دارند؛ از حوزه های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی تا حوزه های انسانی، محیط زیست و سلامت.

تبریک این روز، تنها یک رسم نیست؛ بلکه تجدید پیمانی است با آرمان های والای اطلاع رسانی صادقانه و مسئولانه. تجدید پیمانی با وجدان جمعی جامعه، با عدالت، با آزادی بیان و با حقیقت.

در پایان، مجموعه مجله «کهریزک» با افتخار اعلام می دارد که همچنان بر عهد خود با مخاطبان وفادار است؛ عهدی بر پایه صداقت، شفافیت، مسئولیت پذیری و تلاش مستمر برای بهتر کردن فردای جامعه. روز خبرنگار را به همه شما تلاشگران این عرصه، از صمیم قلب تبریک می گوئیم

همه ما از یک قبیله ایم.....!؟

داستان محمد رضا همتی آسایشگاه خیریه کهریزک

این یک حکایت واقعیست؛

صبح اول وقت ، یکی از بستگان بسیار نزدیک زنگ زد و گفت به دادم برس که آبروم در خطر! پرسیدم چی شده و او در ادامه گفت که چک با مبلغ بالا برای منزل جدیدش کشیده و هنوز مقداری از پول مورد نیاز جور نشده . طبق قرارموندن اگر چک برگشت بخوره ، معامله به هم می خوره و من بی خانمان میشم .

من هم دلداریش دادم و گفتم : >> اصلاً نگران نباش ، اتفاقاً تازه وام گرفتم و حاضرم نصف اون رو بهت بدم ، فقط تا هفته دیگه به دستم برسونه << و اون قول مساعد داد .

با خیال راحت ، راه افتادم به سمت بانک تا از طریق سیستم بانکی این عملیات رو انجام بدم ، اما وای بر من ! بانک تعطیل بود . خدایا پس چکار کنم ؟ سوال کردم و در جواب شنیدم که شعبه از صبح بسته بود و حتماً دیگه مسئول بانک نمیداد . من که وقت خیلی کمی داشتم و فکرم به هیچا قد نمی داد ، مونده بودم حاج و واج ، مبلغ مختصری هم نبود که بشه از کسی به این راحتی قرض گرفت . خلاصه یه گوشه ای ایستاده بودم و خود خوری می کردم که ناگهان یکی از قدیمی ترین دوستانم که به قول معروف >> سری از هم سوا داریم<< رو دیدم . موضوع رو باهاش در میان گذاشتم و قضیه بانک و چک و بقیه ماجرا رو گفتم . با خوشرویی هرچه تمامتر مبلغ قابل نقل و انتقال رو به حساب مورد نظر واریز کرد و اینطور شد که راه برای رسیدن کمک های بعدی هم هموار شد و نفر دوم و سوم و چهارم به این قافله پیوستند تا پول مورد نیاز جمع بشه و چک اون بستگان نزدیک من برگشت نخوره و همه چیز بسلامتی ختم بخیر شد .

غروب همون روز برای اون دوست عزیزم که اولین قدم رو برداشته بود ، پیام فرستادم و بعد از تشکر زیاد ، خواهش و تمنا کردم که شماره حساب بگیرم تا فردا صبح بدهی ایشون رو پس بدم ، برام یه جمله نوشت که تا دنیا دنیااست ، در خاطر من خواهد ماند ، او نوشت : >> ما ، هم قبیله هستیم ، اگر سر سوزنی بتوانیم گره از کار یکدیگر باز کنیم ، شق القمر نکرده ایم << و من مات و مبهوت شدم از این همه معرفت و فهم و عقل و درایت این دوست صمیمی

بله دوستان؛

دوچیز گنج واقعیست ، اول اینکه دوستان با معرفت و با مرامی داشته باشی و بعد از اون ، اسم و اعتبار درستی توی جمع و محل و پیش دوستان به یادگار گذاشته باشی . بماند که بعضی ها با قرض گرفتن و پس ندادن ، رفیقان و اطرافیان رو بی اعتماد و توبه کارمی کنند که دیگه هیچ وقت به کسی کمک نکنن ، اما خب اونیه که باید آدم و طرفش رو بشناسه ، میشناسه . به خاطر این میگم باید یه اسم و اعتبار درست و حسابی از خودمون به جا بگذاریم . البته یه وقت خدای ناکرده فکر نکنید که دارم از خودم تعریف می کنم ، بلکه این فقط یه مثال از همدلی دوستان بی ادعا و خدای با مرام بود که ازشون گفتم .

وکلام آخر اینکه؛

کمک و دستگیری ازهم ، فقط به قرض دادن و کمک مالی خلاصه نمیشه . به قول اون دوست مهربونم اگر سر سوزنی به هم کمک کنیم ، اهل دل و معرفت خواهیم بود . حسابش رو بکنید همسایه در خونرو میزنه و چند تا نون یا تخم مرغ قرض میگیره یا همسایه نیمه شب مریض داره و باید فوری برسونه بیمارستان و شما ماشین دارین و یا خانواده بی بضاعتی که به نون شب محتاجن ، به کمک شما لااقل کمی از این رنج و گرفتاری فاصله می گیرند و یک عالمه کار دیگه که واقعاً حال دل آدم رو خوش می کنه .

>> خدایا ؛ به همه ما کمک کن که اهل معرفت و انسانیت و شعور اجتماعی و فرهنگ ناب کمک به دیگران باشیم <<

آمین

پدیده‌ی چند دارویی

(Polypharmacy) در سالمندان

دکتر حسین نحوی نژاد متخصص سالمندی و مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

با افزایش سن، بروز بیماری‌های مزمن مانند فشار خون بالا، دیابت، آرتروز، نارسایی قلبی و مشکلات شناختی در سالمندان افزایش می‌یابد. برای کنترل این بیماری‌ها، بسیاری از سالمندان ناگزیر به استفاده همزمان از چندین دارو هستند. این وضعیت که در ادبیات پزشکی به آن «چند دارویی» یا «Polypharmacy» گفته می‌شود، می‌تواند منجر به بروز مشکلات فراوانی شود. چند دارویی یکی از چالش‌های مهم سلامت عمومی در کشورهای دارای جمعیت سالمند است و باید به‌صورت جامع مورد بررسی و مدیریت قرار گیرد.

تعریف چند دارویی:

چند دارویی معمولاً به مصرف پنج دارو یا بیشتر توسط یک فرد گفته می‌شود، اگرچه برخی منابع حتی سه دارو یا بیشتر را نیز شامل می‌دانند. این داروها ممکن است شامل داروهای تجویزی، داروهای بدون نسخه (OTC)، مکمل‌های گیاهی، ویتامین‌ها و داروهای سنتی نیز باشند. در سالمندان، به دلیل تغییر در متابولیسم دارویی و عملکرد کبد و کلیه، مصرف همزمان داروها می‌تواند پیامدهای متفاوتی نسبت به جوانان داشته باشد.

علل و عوامل زمینه‌ساز چند دارویی:

۱. چندبیماری بودن (Multimorbidity): بسیاری از سالمندان همزمان از چند بیماری مزمن رنج می‌برند.
۲. درمان توسط پزشکان متعدد: نبود پرونده‌ی الکترونیکی یکپارچه موجب می‌شود هر پزشک دارویی را بدون اطلاع از داروهای قبلی تجویز کند.
۳. خوددرمانی: برخی سالمندان به‌دلیل مختلف از داروهای توصیه‌شده توسط دوستان یا داروهای قبلی خود بدون مشورت پزشک استفاده می‌کنند.
۴. کم‌توجهی به بازبینی دارویی: در بسیاری از موارد، داروهایی که در گذشته مؤثر بوده‌اند، بدون ارزیابی مجدد ادامه می‌یابند.

پیامدهای منفی چند دارویی:

- چند دارویی در سالمندان می‌تواند عوارض خطرناکی به‌همراه داشته باشد، از جمله:
- تداخلات دارویی: که می‌تواند منجر به عوارض جدی مانند خونریزی، اختلال در ضربان قلب، و مسمومیت دارویی شود.
 - عوارض جانبی: برخی داروها در سالمندان باعث گیجی، خواب‌آلودگی، افت فشار، و مشکلات شناختی می‌شوند.
 - کاهش کیفیت زندگی: داروهای زیاد، احساس وابستگی و کاهش استقلال فرد را افزایش می‌دهند.
 - افزایش خطر سقوط و بستری شدن: به‌ویژه در سالمندانی که از داروهای آرام‌بخش یا ضدفشارخون استفاده می‌کنند.

راهبردهای پیشگیری و مدیریت چند دارویی:

- ✓ مرور دارویی منظم توسط پزشک یا داروساز
- ✓ استفاده از راهنماهای درمانی مبتنی بر شواهد و پروتکل‌های بالینی
- ✓ حذف تدریجی داروهای غیرضروری (De prescribing) با رعایت اصول علمی
- ✓ آموزش خانواده و خود سالمند در مورد مصرف صحیح داروها
- ✓ هماهنگی تیم مراقبتی شامل پزشک عمومی، متخصص، داروساز و پرستار

نتیجه‌گیری:

پدیده‌ی چند دارویی یکی از مسائل کلیدی در نظام مراقبت از سالمندان است. با افزایش امید به زندگی و روند سالمند شدن جمعیت، توجه به جنبه‌های ایمنی دارودرمانی در این گروه سنی، از اهمیت بالایی برخوردار است. به‌کارگیری راهکارهای علمی در پیشگیری و کاهش مصرف همزمان داروهای غیرضروری، نه تنها از بروز عوارض ناخواسته جلوگیری می‌کند، بلکه هزینه‌های درمانی را کاهش داده و کیفیت زندگی سالمندان را ارتقا می‌بخشد.

ترسیم پیوند بین شخصیت و

زوال شناختی

صفورا عباسی مدیر واحد روانشناسی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

یک مطالعه جدید، سه پروفایل روانشناختی را شناسایی کرده است که بر سلامت مغز، زوال شناختی و خطر زوال عقل در بزرگسالان مسن تأثیر می‌گذارد. پروفایل‌هایی با ویژگی‌های محافظتی بالا، هدف و گشاده رویی، شناخت و یکپارچگی مغز را بهتر نشان می‌دهند، در حالی که آنهایی که دارای ویژگی‌های محافظتی کم یا ویژگی‌های منفی بالا هستند، با تسریع آتروفی مغز و مشکلات سلامت روان مواجه می‌شوند.

محققان بر ارزیابی‌های روان‌شناختی جامع برای انجام مداخلات، مانند درمان‌هایی که هدف زندگی را افزایش یا علائم پریشانی را کاهش می‌دهند، تأکید می‌کنند. این یافته‌ها راه را برای استراتژی‌های شخصی سازی شده جهت جلوگیری از زوال شناختی و حمایت از سلامت مغز در بزرگسالی و پیری هموار می‌کند.

این مطالعه که بیش از ۱۰۰۰ بزرگسال میانسال و مسن را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد، نشان می‌دهد که ویژگی‌های روانی خاص هر پروفایل ممکن است بر خطر ابتلا به زوال عقل و همچنین جنبه‌هایی مانند سرعت زوال مغز و کیفیت خواب تأثیر بگذارد. این یافته‌ها دیدگاه‌های جدیدی را برای طراحی استراتژی‌های پیشگیری شخصی‌تر باز می‌کند.

به گفته تیم تحقیقاتی، نتایج "نیاز به ارزیابی‌های روان‌شناختی جامع بیمارانش برای شناسایی پروفایل‌های روان‌شناختی مختلف و در نتیجه امکان اجرای استراتژی‌های تغییر رفتار خاص و متناسب‌تر را نشان می‌دهد."

به عنوان مثال، داشتن افکار منفی تکراری، تمایل به تجربه پریشانی و استرس ادراک شده با خطر بیشتری همراه است، در حالی که داشتن احساس هدف در زندگی یا خوداندیشی عوامل محافظتی در برابر چنین کاهش‌هایی خواهد بود.

در این مطالعه که بر روی داده‌های بیش از ۱۰۰۰ داوطلب BBHI و مطالعه بین‌المللی Medit-Ageing انجام شد، تیم تحقیقاتی بررسی کردند که آیا این عوامل - عوامل محافظتی و خطر - در پروفایل‌های روان‌شناختی مشابه در دو گروه مستقل از بزرگسالان میانسال ترکیب می‌شوند یا خیر. و افراد مسن بدون اختلال شناختی.

سپس تیم بررسی کردند که چگونه تعلق به هر یک از این پروفایل‌ها با شاخص‌های سلامت روان، شناخت، سبک زندگی و یکپارچگی مغز - که با ضخامت قشر مغز اندازه‌گیری می‌شود - و همچنین تکامل شناختی و آتروفی مغز در طول زمان مرتبط است.

محقق مؤسسه UB و Gutmann خاطرنشان می‌کند: "هدف این بود که مشخص شود چگونه ترکیبات مختلف ویژگی‌های روانی با سلامت ذهنی، شناختی و مغز مرتبط است."

پیامدهای سلامت روانی و شناختی نتایج نشان می‌دهد که داشتن نیمرخ روان‌شناختی «متعادل»، با عوامل محافظتی نسبتاً بالا و عوامل کم خطر متوسط، با سلامت شناختی و روانی بهتر در همه شاخص‌های اندازه‌گیری شده مرتبط است. Bartres-Faz می‌گوید: "این ارتباط‌ها در تمام گروه‌های سنی مورد مطالعه مشاهده شد که ارتباط در نظر گرفتن تعادل طیف گسترده‌ای از جنبه‌های روان‌شناختی را به عنوان عوامل تعیین‌کننده سلامت ذهنی، شناختی و مغز در بزرگسالی و سن بالا تقویت می‌کند."

از سوی دیگر، مشخصات روان‌شناختی با سطوح پایین ویژگی‌های محافظتی مانند احساس هدف، برون‌گرایی یا گشودن به تجربیات جدید با شناخت ضعیف‌تر (به‌ویژه در افراد مسن‌تر)، آتروفی مغزی بارزتر (که قبلاً در وسط قابل مشاهده است) مرتبط بود. بزرگسالان مسن و پایداری کمتر به سبک زندگی سالم.

در نهایت، نمایه سوم شناسایی شده، که با سطوح بالای صفات روانی منفی یا مخاطره‌آمیز مشخص می‌شود، مانند تمایل زیاد به پریشانی و افکار منفی، «ممکن است خطر اختلال شناختی و زوال عقل را از طریق یک مسیر روانی - عاطفی، از جمله بیان این محقق می‌گوید: علائمی مانند افسردگی، اضطراب، شکایات شناختی، تنهایی و اختلالات خواب.

مداخلات پیشگیرانه در آینده

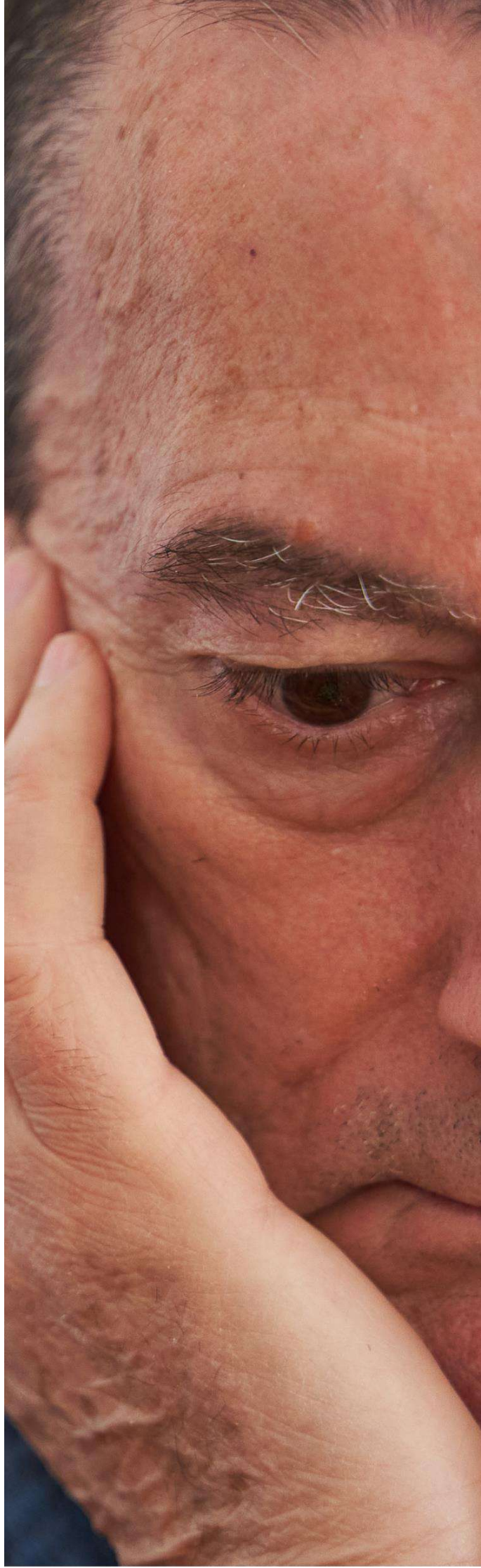
پس از تأیید در مطالعات نمونه بزرگتر، این نتایج می‌تواند پیامدهای مهمی برای توسعه مداخلات پیشگیرانه آینده طراحی شده برای اصلاح عوامل روان‌شناختی و سبک زندگی داشته باشد.

به عنوان مثال، افرادی که دارای ویژگی‌های سازگار با مشخصات روان‌شناختی با سطوح پایین عوامل محافظتی هستند، ممکن است از درمان‌های روان‌شناختی که شامل شناسایی یا شناسایی مجدد رفتارهای ارزشمند و اهداف زندگی مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌شود، بهره بیشتری ببرند.

با این حال، محقق بیان می‌کند: "افرادی که معیارهای نمایه سوم شناسایی شده را دارند، ممکن است پاسخ بهتری به درمان‌هایی با هدف کاهش علائم مربوط به پریشانی داشته باشند، که اخیراً نشان داده شده است که مزایای بالقوه‌ای دارد."

منبع :

<https://neurosciencenews.com/personality-cognitive-decline-28369/>



آیا انسان می تواند طول عمر خود را افزایش دهد؟ بررسی علمی فرصت ها و چالش ها

دکتر فرشاد شریفی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

در دهه های گذشته، طول عمر متوسط انسان به طور قابل توجهی افزایش یافته است. به لطف بهبود در مراقبت های بهداشتی، تغذیه و پیشرفت های علمی، بسیاری از افراد در کشورهای توسعه یافته اکنون می توانند تا دهه هشتم یا حتی نهم زندگی خود زنده بمانند. اما آیا ممکن است این مرزها را بیشتر هم جابه جا کنیم؟ پژوهش های نوین در علوم زیستی، داروسازی، ژنتیک و هوش مصنوعی به دنبال پاسخ به این پرسش هستند.

در این مقاله مروری، به جدیدترین یافته های علمی درباره افزایش طول عمر انسان پرداخته ایم و برخی از فرصت ها و چالش های مهم در این حوزه را معرفی می کنیم.

۱- درمان سلول های پیر (Senolytics)

یکی از عوامل مؤثر در فرآیند پیری، تجمع سلول های پیری یا "Senescence" است. این سلول ها به جای مرگ طبیعی، در بدن باقی می ماندند و با ترشح ترکیبات التهابی، به تخریب بافت های سالم کمک می کنند. پژوهش هایی از سال ۲۰۱۸ تاکنون نشان داده اند که داروهای موسوم به "سنولیتیک" می توانند این سلول ها را هدف قرار داده و از بین ببرند، که نتیجه آن، کاهش التهاب، بهبود عملکرد اندام ها و افزایش طول عمر در مدل های حیوانی بوده است [۱].

۲- استفاده از داروهای مانند متفورمین و راپامایسین

"متفورمین"، داروی رایج کنترل دیابت نوع ۲، توجه دانشمندان حوزه پیری را به خود جلب کرده است. این دارو با بهبود متابولیسم گلوکز، کاهش التهاب و تأثیر بر مسیرهای زیستی مرتبط با پیری مانند AMPK، پتانسیل افزایش طول عمر را دارد. پروژه ای با عنوان TAME (Targeting Aging with Metformin) توسط دکتر نیر بارزلی از دانشگاه آلبرت اینشتین هدایت می شود که هدف آن بررسی تأثیر متفورمین بر افزایش سلامت و طول عمر انسان است [۲].

"راپامایسین" نیز دارویی است که ابتدا به عنوان یک داروی مهار کننده سیستم ایمنی و ضد سرطان معرفی شد. همچنین این دارو در جلوگیری از رد پیوند بافت ها مورد استفاده قرار می گیرد. این دارو با مهار مسیر mTOR — یکی از مسیرهای اصلی در تنظیم رشد و پیری سلولی — در مدل های حیوانی موجب افزایش طول عمر شده است [۳]. با وجود این، مصرف بلندمدت آن در انسان نیاز به ارزیابی دقیق ایمنی دارد.

۳- رژیم غذایی و سبک زندگی

مطالعات متعددی نشان داده اند که رژیم غذایی سالم و سبک زندگی فعال، تأثیر عمیقی بر کاهش خطر بیماری های مزمن و افزایش طول عمر دارند. یک تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۲۳ در مجله تغذیه بالینی آمریکا نشان داد که رژیم غذایی با امتیاز بالای «شاخص تغذیه ای سالم جایگزین» (AHEI) با کاهش قابل توجه مرگومیر در ارتباط است [۴].

رژیم های غذایی گیاهی، مصرف کم قند، چربی های سالم، فعالیت فیزیکی منظم، خواب کافی و کاهش استرس مزمن از مهم ترین عوامل سبک زندگی مرتبط با افزایش طول عمر هستند.

۴- بازبرنامه ریزی سلولی و مهندسی ژنتیک

با پیشرفت در زیست شناسی سلولی و ملکولی، پژوهشگران اکنون قادرند سلول های بالغ را به حالت جوان تری بازگردانند.

فاکتورهای یاماناکا، چهار پروتئین خاص هستند که سلول‌های بالغ را به حالت بنیادی بازمی‌گردانند. مطالعاتی در سال ۲۰۲۰ نشان داد که استفاده کنترل‌شده از این فاکتورها می‌تواند بدون ایجاد تومور، موجب جوان‌سازی سلول‌ها شود [۵].

همچنین، فناوری CRISPR-Cas9 برای ویرایش ژنتیکی دقیق و تغییر توالی DNA در موجودات زنده، امکان حذف، تغییر یا اضافه کردن ژن را در این موجودات فراهم می‌کند، امکان اصلاح جهش‌هایی را فراهم کرده که در بیماری‌های مرتبط با پیری نقش دارند.

۵- هوش مصنوعی در خدمات سلامت و پیری

هوش مصنوعی (Artificial Intelligence) به ابزاری پر قدرت در شناسایی فاکتورهای خطر، کشف داروهای جدید و طراحی درمان‌های شخصی‌سازی‌شده تبدیل شده است. شرکت‌هایی مانند Insilico Medicine از الگوریتم‌های یادگیری ماشین برای شناسایی ترکیبات ضدپیری استفاده می‌کنند [۶].

هوش مصنوعی همچنین در تحلیل داده‌های اپی‌ژنتیک و ژنوم افراد برای پیش‌بینی «سن بیولوژیکی» نقش دارد، که می‌تواند راهنمایی برای مداخلات درمانی دقیق‌تر باشد. منظور از اپی‌ژنتیک تغییرات DNA ای می‌باشد که بدون تغییر در توالی آن عملکرد و میزان فعالیت یک ژن را کم یا زیاد می‌کند و معمولاً با عوامل محیطی مرتبط هستند.

چالش‌ها و محدودیت‌ها

با وجود پیشرفت‌های چشمگیر، چندین چالش جدی در این مسیر باقی مانده است:

ایمنی و اثربخشی بلندمدت: بسیاری از درمان‌های جدید هنوز در مراحل آزمایشی هستند و ممکن است عوارض ناشناخته‌ای در بلندمدت داشته باشند.

هزینه و دسترسی: فناوری‌های نوین ضدپیری اغلب گران هستند و در دسترس همگان قرار ندارند، که ممکن است به نابرابری‌های سلامت دامن بزنند.

ملاحظات اخلاقی: مداخلات ژنتیکی، استفاده از سلول‌های بنیادی، یا افزایش شدید طول عمر پرسش‌هایی درباره مرگ طبیعی، کیفیت زندگی، و بار اجتماعی افزایش طول عمر انسان‌ها ایجاد کرده است.

نتیجه‌گیری

علم در مسیر افزایش طول عمر انسان به پیشرفت‌های مهمی دست یافته است. از داروهای سنولیتیک و متابولیک گرفته تا مهندسی ژنتیک و هوش مصنوعی، چشم‌انداز مقابله با پیری بیش از هر زمان دیگری واقع‌گرایانه به نظر می‌رسد. اما برای تحقق این وعده‌ها، باید به ایمنی درمان‌ها، دسترسی برابر، و پیامدهای اخلاقی و اجتماعی توجه کرد. تا آن زمان، حفظ سبک زندگی سالم همچنان مطمئن‌ترین راه برای داشتن عمری طولانی‌تر و سالم‌تر است.

منابع:

1. Zhu Y, Tchkonina T, Pirtskhalava T, et al. (2015). The Achilles' heel of senescent cells: from transcriptome to senolytic drugs. **Aging Cell**, 14(4), 644-658. https://doi.org/10.1111/ace.12344
2. Barzilai N, et al. (2016). Metformin as a tool to target aging. **Cell Metabolism**, 23(6), 1060-1065. https://doi.org/10.1016/j.cmet.2016.05.011
3. Mannick JB, et al. (2019). TORC1 inhibition enhances immune function and reduces infections in the elderly. **Science Translational Medicine**, 11(515). https://doi.org/10.1126/scitranslmed.aaw1562
4. Fan J, Song Y, Wang Y, et al. (2023). Alternative Healthy Eating Index and risk of mortality: a prospective study. **The American Journal of Clinical Nutrition**, 117(1), 92-100. https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2023.01.004
5. Lu Y, Brommer B, Tian X, et al. (2020). Reprogramming to recover youthful epigenetic information and restore vision. **Nature**, 588(7836), 124-129. https://doi.org/10.1038/s41586-020-2975-4
6. Zhavoronkov A, et al. (2019). Deep learning enables rapid identification of potent DDR1 kinase inhibitors. **Nature Biotechnology**, 37, 1038-1040. https://doi.org/10.1038/s41587-019-0224-x



مراقب گردن خود باشیم

اکبر پهلوان کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

به طور طبیعی سر روی مهره های گردنی متعادل می شود به طوری که حداقل نیروی عضلانی برای مقابله با نیروی جاذبه مورد نیاز است چنانچه از نمای جانبی نگاه کنید باید سر در وضعیت متعادل و در امتداد تنه قرار گیرد به گونه ای که خط شاقول از لاله گوش و پشت مهره های گردنی و از روی زائده ی آخرمی بگذرد. هنگامی که سر متمایل به جلو باشد دو نقطه شکاف لاله گوش و زائده ی آخرمی در یک راستا نیستند. در این عارضه فلکسورهای گردن تحت کشش اند و اکستنسورها کوتاه می شود. معمولی ترین انحراف ناحیه گردنی وضعیت سر به جلو است در این ناهنجاری سر جلوتر از مرکز ثقل قرار دارد و فشار زیادی روی مفاصل فکی گیجگاهی و مفاصل گردن و عضلات پشت گردن وارد می شود. که این را لوردوز گردنی یا ناهنجاری قوس گردنی گفته می شود.

▪ بررسی سوابق پزشکی

▪ مشاهده و بررسی های فیزیکی

▪ سی تی اسکن

▪ اشعه ایکس

▪ ام آر آی

▪ فیزیوتراپی

با وجود داشتن محاسن زیاد از جمله روایی و پایایی بالا، به دلیل خطر بالا و گران بودن عدم دسترسی در هر زمان و هر جا، ممنوع بودن استفاده از آن در برای غیر پزشکان طرح های تحقیقاتی کمتر مورد استفاده قرار می گیرد. بهترین شکل درمان به فرم فیزیوتراپی مطرح می شود.

عدم تعادل عضلانی

نتیجه این ناهنجاری وضعیتی کوتاهی و سفت شدن عضلات باز کننده ی گردن، به ویژه بخش فوقانی عضله ذوزنقه ای، عضله ی مهره ای راسی و عضله مهره ی گردنی است. در مقابل عضلات خم کننده ی گردن تمایل به ضعف و کشیدگی دارند و از نظر عملکردی ضعیف می شوند.

عضلات کوتاه شده در عارضه سر به جلو

کوتاهی و کاهش انعطاف پذیری عضلات بالال برنده ی کتف، جناغ چنبری - پستانی، نردبانی و تحت پس سری که کتف بالال آمده باشد کوتاهی و کاهش انعطاف پذیری در عضله ذوزنقه فوقانی در صورتی

▪ عضلات جونده دچار افزایش تنش می شود در صورتی که در مفصل گیجگاهی - فکی اختلال باشد،

▪ عضلات ضعیف و کشیده شده در عارضه سر به جلو

▪ کشیدگی و ضعف در عضالت قدامی گردن

▪ کشیدگی و ضعف در عضالت بازکننده ی ستون فقرات به ویژه نواحی تحتانی گردنی و فوقانی سینه ای

علائم و نشانه های لوردوز گردنی

□ جلو آمدن سر؛ بالا آمدن چانه و افزایش فشار بر روی مفاصل گردن در ناحیه پشت

□ رانده شدن سر به جلو

□ قرار گرفتن چانه جلوتر از وضعیت طبیعی

- ❑ قرار نگرفتن لاله گوش در خط شاقولی و جلوتر بودن از وضعیت طبیعی نسبت به انحنای گردن
- ❑ تشکیل زاویه ای حدود ۹۰ درجه بین فک و گردن این زاویه در حالت طبیعی خیلی کمتر است.
- ❑ قرار گرفتن گردن در سطح جلویی سینه به جای آنکه در وسط شانه قرار داشته باشد.
- ❑ کوتاه تر بودن ارتفاع گردن این افراد نسبت به وضعیت طبیعی

سفتی ؛ انقباض و خستگی زودرس در عضالت ناحیه پشت و گردن

- ✓ کاهش تنفس دیافراگمی و افزایش تنفس دهانی
- ✓ علل سر به جلو
- ✓ وضعیت بینائی
- ✓ استفاده از بالش های بلند در ارتفاع زیاد در طولانی مدت
- ✓ نگهداری سر در وضعیت بد یا نامناسب به مدت طولانی هنگام مطالعه
- ✓ حمل کوله پشتی سنگین در پشت به مدت طولانی
- ✓ عادات غیر صحیح نشستن ،بوژه هنگام مطالعه ، ایستادن به مدت طولانی و راه رفتن
- نشستن های طولانی مدت ، طرز نشستن اشتباه در سرکار ، کارکردن با رایانه و تلفن همراه و نشستن نامناسب هنگام تماشا کردن تلویزیون ، ضربه های حاد مانند صدمات هایپر اکستنشن گردن

چند توصیه برای پیشگیری از درد گردن :

کارشناسان نیز معتقدند گردن درد ممکن است در نتیجه تصادف یا آسیب دیدگی ، مشکلات استخوانی - عضلانی و یا حتی تومور بروز کند اما اغلب اوقات قرار گرفتن در یک وضعیت نامناسب و غیر استاندارد مثل وضعیت غیر صحیح بدن به هنگام خواب می تواند منجر به بروز درد در گردن شود. نکات بسیار ساده زیر می تواند در پیشگیری از درد گردن بسیار مفید باشد همیشه گردن خود را در حالت ایستاده ، نشسته ، یا راه رفتن صاف و عمود بر بدن نگه دارید به طوری که هیچ زاویه ای با بدن نسازد.

هرگز در حین نشستن در پشت میز کار، گردن خود را خم نگه ندارید بلکه اگر الزام است صندلی خود را کوتاه کنید یا ارتفاع میز را بالا ببرید تا مجبور به خم کردن گردن خود به مدت طولانی نباشید و یا اگر مجبور به انجام این کار هستید هر از چند گاهی گردن خود را صاف کنید.

حرکات اصلاحی برای ناهنجاری گردن:

- با یک دست سر را به طرفین خم کرده و کشش دهید
- با دو دست سر را به سمت پایین آورده تا پشت گردن کشیده شود

حرکات تقویتی:

دست خود را روی پیشانی قرار دهید و سعی کنید که سر را به سمت عقب حرکت دهید. در این حال از طرف دیگر سعی کنید سر را به سمت جلو جابه جا کنید با این کار مقاومت اعمال می شود و عضلات قسمت جلوی گردن منقبض می شوند، ولی حرکتی صورت نمی گیرد.

منابع :

-علیزاده ، م. ح. و قیطاسی ،م. ۱۳۹۷مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی

-لطافت کار. ، دانشمندی ، حدادزاد، ۱۳۹۸ (حرکات اصلاحی پیشرفته از تئوری تا عمل)

-<https://aptclinic.ir/>



گودی (Lordosis) کمری

پیوند کیوانی کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

لوردوز یا گودی کمر یا کاویشتی به انحنای طبیعی گردن و پایین کمر گفته می شود که یک حالت عادی است. این انحنای که به ستون فقرات شکل اس مانند می دهد. وظایف این انحنای: خنثی کردن شوک های وارده، تحمل وزن سر، هم تراز کردن سر با لگن خاصره، تثبیت و حفظ ساختار بدن، ایجاد انعطاف هنگام حرکت و خم شدن است.

اما وقتی این انحنای زیادی به سمت داخل قوس پیدا می کنند، عارضه ای به وجود می آید که لوردوز یا گودی کمر نام دارد. در لوردوز یا گودی کمر قوس ستون فقرات کمری به جلو بیشتر شده، شکم به جلو آمده و باسن به عقب می رود.

انواع هایپرلوردوز (Hyperlordosis)

انعطاف پذیر: با خم شدن به جلو قوس کمری صاف می گردد. این نوع از هایپر لوردوز را می توان با برنامه ی تمرینی درمان کرد.

ثابت: قوس کمر با خم شدن به جلو باز هم باقی می ماند برای در مان این نوع هایپر لوردوز معمولاً از برنامه تمرینی استفاده می شود.

- اتخاذ وضعیت های بدنی نامناسب در طولانی مدت
- ضعف عضلات شکمی و همسترینگ
- کوتاهی عضلات سوزن خاصره ای و راست رانی
- علل مادر زادی

استفاده از صندلی های پایه بلند نیز در طولانی مدت باعث افزایش قوس کمر می شود زیرا در این صندلی ها کف پا در روی زمین قرار نمی گیرد و باعث می شود استخوان ران با شیب به سمت پایین روی صندلی قرار گیرد.

- کشیدگی عضلات سرینی، شکم، همسترینگ
- التهاب دیسک کمر
- پوکی استخوان
- بارداری و زایمان های مکرر
- پوشیدن کفش پاشنه بلند
- سفتی و انعطاف ناپذیری عضلات همسترینگ که باعث کشیده شدن لگن به سمت جلو می شوند.

نشانه‌های لوردوز کمری

درد کمر و اثر نامطلوب آن در حرکت با افزایش انحنای ستون فقرات در ناحیه ی کمر، مهره های کمری به سمت جلو رانده می شود. در نتیجه این تغییر وضعیت، فاصله بین دو مهره در ناحیه قدامی نسبت به وضعیت طبیعی افزایش و ناحیه خلفی این فاصله کاهش می یابد در موارد پیشرفته ممکن است این عارضه باعث له شدگی قسمت خلفی دیسک کمری و اتصال مهره ها به یکدیگر شود زمانی که انحنای کمری افزایش می یابد مرکز ثقل بدن از نزدیک مرکز به قسمت پشت مهره ها انتقال می یابد و زائده های شوکی مهره ها به یکدیگر نزدیک و در نتیجه از اندازه مجرای بین مهره ای که اعصاب نخاعی از آنجا میگذرد کاسته می شود و ممکن است به اعصاب فشار وارد کرده و ایجاد کمردرد نماید.

تمرینات کششی:

فرد در وضعیت خوابیده به پشت با کمک دست ها پا ها را به بدن نزدیک و یک کشش مناسب را در عضلات بازکننده ستون فقرات کمری اعمال میکند.

هدف: کشش عضلات ستون فقرات کمری

تمرینات تقویتی:

فرد در وضعیت ایستاده قرار گرفته و یک پا را از زانو خم میکند. می توان از یک وزنه نیز استفاده کرد.

هدف: تقویت عضله همسترینگ

روش های پیشگیری لوردوز

صحیح نشستن موقع نشستن روی صندلی، کف پا را صاف بر روی زمین قرار دهید، صندلی خود را تنظیم کنید و در صورت نیاز از یک بالشتک برای پر کردن فضای خالی پشت کمرتان استفاده کنید.

✓ بهترین حالت برای خوابیدن بهترین حالت برای خوابیدن، خوابیدن به پشت است، در حالی که بالشتی زیر زانوها قرار گیرد. در صورتی که تمایل دارید بر روی شکم بخوابید،

✓ حتما بالشی زیر شکم خود قرار دهید.

✓ از پوشیدن کفش های پاشنه بلند، که موجب افزایش گودی کمر خواهد شد بپرهیزید.

✓ از تقویت عضلات شکم، باسن و کمر توسط ورزش درمانی غافل نباشید.

منابع:

- کتاب مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی

- کتاب حرکات اصلاحی دکتر امیر لطافتکار

- <https://www.researchgate.net/profile/Saeed-Ilbeigi>



فوبیای بلع یا ترس از غذا خوردن

نیکو تقی‌پور / کارشناس ارشد گفتاردرمانی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

جملاتی مانند: دخترم چند ماهی است به جز شیر و خرما چیزی نمی‌خورد... یا پسر من بعد از فوت مادرش لب به هیچ غذایی نمی‌زند... یا شوهرم به تازگی از غذا خوردن ترس پیدا کرده‌است... نمونه‌ای از گزارشاتی است که گاهی مراجعین هنگام مراجعه به کلینیک‌های گفتاردرمانی و متخصصین دیگر بیان می‌کنند و در بیشتر مواقع، علت فقط یک چیز: آن هم استرس و اضطراب است.

آنچه در این نوشتار می‌خوانید: تعریف فاگو فوبیا (فوبیای بلع)، علائم، علل، عوارض، ارزیابی و درمان آن است. در ابتدا تعریف کوتاهی از فوبیا بیان می‌کنیم. «فوبیا» هراس شدید، بیمارگونه و پایدار از یک موضوع، موقعیت و یا شیء و ... است که باعث اختلال در زندگی روزمره می‌شود. فرد مبتلا، با اینکه می‌داند ترسش نامعقول است ولی توانایی کنترل آن را ندارد و زمانی که در معرض آنچه از آن هراس دارد قرار بگیرد، موجی از اضطراب و وحشت بر او چیره می‌شود.

فاگو فوبیا

فاگوفوبیا یکی از انواع فوبیا است که در آن فرد به دلایل روانی و یا جسمانی از بلع غذا و یا مایعات وحشت دارد. احساس می‌کند اگر بلع کند، خفه می‌شود، مری آسیب می‌بیند، مسموم می‌شود و یا سرنوشت بدی در انتظار اوست. فاگوفوبیا باعث مشکلات جدی در تغذیه، سلامت و کیفیت زندگی فرد می‌شود و معمولاً در کودکی یا نوجوانی آغاز شده و ممکن است تا بزرگسالی ادامه یابد. از عوارض آن می‌توان به کمبود وزن، سوء تغذیه، ضعف جسمانی، افسردگی، عفونت‌ها، اختلالات متابولیک، اختلال رشد و توسعه در کودکان و نوجوانان و اختلالات عملکردی در بزرگسالان اشاره نمود.

علائم فاگو فوبیا

- ❖ پرهیز از خوردن غذاهای خاص یا بافت خاص غذایی. مثلاً فرد از بافت خشک، سفت، تیز، ترش، گرم بپرهیزد و فقط غذاهای نرم و مایع بخورد.
- ❖ اجتناب از بلع در مکان‌های عمومی و یا با دیگران و در نتیجه کاهش ارتباطات اجتماعی و فعالیت‌های روزمره
- ❖ نیاز به داشتن نوشیدنی در کنار خود هنگام بلعیدن
- ❖ احساس ناراحتی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، تپش قلب، لرزش، عرق سرد، گیجی، تهوع، استفراغ، اسهال و اضطراب بالا به هنگام خوردن غذا و یا مایعات
- ❖ احتمال داشتن حمله پانیک هنگام خوردن غذا و یا مایعات
- ❖ کاهش مصرف غذا یا قطع آن و در نتیجه کاهش وزن

علل فاگو فوبیا

- تجربه‌های منفی و یا وحشتناک از بلع، خفگی، سوختگی، آسیب یا عفونت مری و ...
- اختلالات روانی یا اضطرابی مانند اختلال وسواس فکری-عملی (مثلاً تصور می‌کند غذا و یا مایعات مسموم هستند و یا عامل بیماری و از بین رفتن می‌شوند)، اختلال خوردن (مثلاً تصور می‌کند غذا یا مایعات موجب چاقی یا لاغری شدید می‌شوند)، اختلال تجزیه و تحلیل‌گرایی، اختلالات روانپریشی، اختلالات شخصیت.
- ترس از دست دادن کنترل یا اعتماد به نفس ناشی از تجارب ترسناک مربوط به بلع و یا اختلالات روانی و اضطرابی، به این صورت که بلع را یک فعالیت ناخواسته و غیر قابل کنترل بداند و احساس کند بلع نشانه‌ای از ضعف و ناتوانی است.
- تأثیر منفی فرهنگی یا اجتماعی مانند: تحقیر، انتقاد، فشار و تبعیض. برای مثال امکان دارد فرد از ترس قضاوت و مسخره شدن توسط دیگران از خوردن اجتناب کند و یا تصور کند غذا و مایعات با اعتقادات او ناسازگارند.



ارزیابی و تشخیص فاکو فوبیا

با مراجعه به یک متخصص، پرسش‌هایی در رابطه با تاریخچه و عوامل مرتبط با فاکو فوبیا انجام می‌شود. عملکرد و ساختار حلق و مری و هرگونه آسیب، عفونت، تنگی، تومور، پلیپ، اسپاسم عضله و ... با روش‌های تصویربرداری بررسی می‌شود و ممکن است تکمیل پرسشنامه‌هایی برای اندازه‌گیری شدت، نوع و علت ترس، تست‌های روانسنجی، تست توجه، تست تفکر و ... انجام شوند.

درمان فاکو فوبیا

در برخی از موارد نیاز به مصرف دارو می‌باشد تا به کاهش اضطراب و افسردگی منجر شود. همچنین متخصص روانشناسی و یا روانپزشکی با رفتاردرمانی به فرد کمک می‌کند تا با مواجهه کنترل‌شده و مداوم (چه به صورت خیالی، چه تصویری و چه واقعی) با محرک ترسناک، هراس خود را مدیریت نماید.

درمان شناختی- رفتاری با تغییر افکار و باورهای غیر منطقی، رفتارها و احساسات نامناسب؛ از طریق تمرین‌های خانگی، تکالیف تنفسی، تصویرسازی و غیره به فرد برای شناسایی و اصلاح ترس بی‌مورد خود کمک می‌کند.

متخصص گفتاردرمانی با بهبود عملکرد دهان، حلق و مری؛ تجربه بلع راحت و لذتبخش را برای فرد ایجاد می‌کند و همین تجربه مثبت؛ باعث آرامش هنگام بلعیدن و در نتیجه تمایل برای تجربه کردن دوباره آن را به وجود می‌آورد. به این صورت که طبق ارزیابی انجام شده توسط گفتاردرمانگر تمرین‌هایی به فرد ارائه می‌شود که باعث افزایش مهارت‌های بلع، تنظیم حساسیت، انعطاف و هماهنگی عضلات سیستم بلع خواهد شد. همچنین توصیه‌هایی در رابطه با نوع، مقدار، بافت، دما و روش خوردن مایعات و غذاها بسته به شرایط بیمار؛ توسط متخصص گفتاردرمانی ارائه می‌شود.

درمان‌های دیگری مانند: درمان گروهی و یا خانوادگی، ذهن‌آگاهی، درمان مبتنی بر واقعیت مجازی، درمان مبتنی بر بازی، طب سنتی، طب سوزنی، یوگا، مدیتیشن، ماساژ و سایر روش‌ها می‌تواند فرد را یاری دهد تا ترس خود را از خوردن و آشامیدن مدیریت نماید.

روش‌های گفتاردرمانی در بهبود فاکو فوبیا

برخی از تکنیک‌های گفتاردرمانی که امکان دارد در درمان فاکوفوبیا مورد استفاده قرار گیرند از قرار زیر است:

1. تمرین‌های بلع که این تمرین به تقویت مهارت‌های بلع می‌انجامد تا از خفگی و دیگر مشکلات بلعی جلوگیری شود. این تمرین‌ها شامل: بلع مضاعف، بلع خشک، بلع با حرکت سر و یا گلو، بلع با فشار زبان، بلع با حرکت لب و یا فک، بلع با تغییر محیط و یا شرایط و غیره است.
2. مورد بعدی تمرین‌های تنظیمی هستند که به تنظیم عضلات حلق و مری کمک کرده و باعث جلوگیری از اسپاسم، تنگی، درد و ... می‌شود. تمرینات تنفس عمیق، تنفس تناوبی، تنفس بازدارنده، تنفس با حرکت لب، تنفس با حرکت سر، تنفس با حرکت گلو و ... از جمله تمرینات تنظیمی هستند.
3. تمرینات حساسیت برای رفع حساسیت غیر عادی عصبی و عضلانی سیستم بلع استفاده می‌شود. روش‌هایی چون فشار، لرزش، مالش، خارش، تیش، مکش، سرد و گرم کردن، استفاده از بافت‌های مختلف جهت تعدیل حسی مانند: مسواک، پنبه، گاز استریل، دستمال و... که هر کدام زبری، سفتی، صافی، نرمی و یا خشونت مخصوص به خودشان را داشته باشند. استفاده از طعم‌های مختلف شوری، ترشی، شیرینی و حتی تلخی استفاده از صداها و یا ملودی‌های مختلف؛ بوها، عطرها و حتی رنگ‌ها و نورهای مختلف.
4. استفاد از تمرین‌های قدرتی برای افزایش توانایی عضلات سیستم بلع و جلوگیری از ضعف، خستگی و افتادگی این عضلات.
5. تمرین‌های انعطاف‌پذیری که از سفتی، کوتاهی، انقباض و یا سایر مشکلات احتمالی مرتبط با عضلات دهان، حلق و مری جلوگیری می‌کند.
6. تمرین‌های هماهنگی؛ هماهنگی عضلات صورت، دهان، حلق، مری و گردن را بهبود می‌بخشد و در عین حال، باعث هماهنگی این عضلات با دندان‌ها و سایر عضلات بدن همچون: چشم، گوش، بینی، شانه، شکم، دست و ... می‌شود و از بی‌توجهی، بی‌حسی و بی‌تعادلی جلوگیری می‌کند.

منابع:

-Shapiro J, Franko DL, Gagne A. phagophobia: a form of psychogenic dysphagia. 1997

-American Psychiatric Association (2013), Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed).

-www.drdashtele.com

منظور از

مدیریت هیجان چیست؟

الهام توکلی مسئول مرکز توانبخشی و مراقبت

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مدیریت هیجان یکی از مهارت‌های مهم در زندگی است که به مدیریت آگاهانه، هوشیارانه و خلاقانه هیجانات می‌انجامد. برای آن که بتوانیم هیجان خود را آگاهانه و خلاقانه مدیریت کنیم، لازم است انواع آن را به خوبی بشناسیم و از وجود آن‌ها آگاه باشیم. به عبارتی ساده‌تر، مهارت مدیریت هیجان سبب می‌شود تا بتوانیم احساسات متفاوت را بشناسیم، هیجانات ایجاد شده در شرایط مختلف را پیش‌بینی کنیم و بدانیم که در زمان بروز هر هیجان چه واکنشی باید از خود نشان دهیم. مدیریت هیجان اشاره به این موضوع دارد که هیجان‌های خود را بپذیریم، اما نه به این معنا که هر زمان و در هر جایی آن را بروز دهیم. درواقع در این مهارت می‌آموزید که هر انسان میزبان هیجان‌هایش است، اما نمی‌تواند به هر شکلی که خواست آن‌ها را ابراز کند.

به بیانی ساده هیجان در اصل جوابی است که به احساسات خویش می‌دهیم. به زبانی دیگر هیجان می‌تواند غمی باشد که پاسخ آن گریه می‌باشد یا خوشحالی که پاسخ آن خنده می‌باشد. هیجانات، انتظار باور و افکاری است که دارا هستیم و پاسخ ما را به آن هیجان مشخص می‌کند.

به همین خاطر یک هیجان می‌تواند پاسخ‌های متفاوتی را در افراد گوناگون به وجود آورد. همچنین تغییرات فیزیکی مانند بزرگ شدن مردمک چشم، افزایش تعداد نفس‌ها، افزایش ضربان قلب و... را می‌توان در هنگام رویاویی با هیجانات در خود و دیگران احساس کنیم. این هیجانات قسمتی طبیعی از زندگی افراد است به ویژه در سنین نوجوانی ممکن است پررنگ‌تر از سایر سنین به نظر برسد.

چگونه می‌توان هیجان‌ها را مدیریت کرد؟

وقتی در حال رانندگی هستیم و به علامت ایست یا توقف، نزدیک می‌شویم، چه می‌کنیم؟ چرا با دیدن علامت توقف، می‌ایستیم و حرکت نمی‌کنیم؟ پاسخ ظاهری آن است که توقف ما به جهت جرمه نشدن و یا توجه به هنجارهای وضع شده اجتماعی است. با کمی دقت بیشتر، متوجه می‌شویم که توقف ما از آن جهت صورت می‌گیرد که بتوانیم به ارزیابی موقعیت بپردازیم و ببینیم آیا از طرف چپ یا راست، خودروی دیگری در حال حرکت است یا خیر. این ارزیابی موقعیت، نظر کردن در موقعیت و تعلیق عمل در آن لحظه، از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است.

هنگامی که طوفان هیجان‌ها به طرف ما هجوم می‌آورند و ما خود را در آستانه «استفراغ هیجانی» می‌بینیم، این نشانه، می‌تواند رهایی بخش باشد. به عبارت دیگر، هنگامی که خشم، انزجار، تنفر یا شادی، تمام وجود ما را فرا می‌گیرد و می‌رود تا در تصمیم‌گیری ما نقش اساسی ایفا کند، می‌توانیم برای لحظه‌ای، علامت ایست یا توقف را در ذهن خود مجسم کنیم. این توقف، امکان نگاه کردن به خود، هیجان و عواقب هیجانی مورد نظر را به وجود می‌آورد. متأسفانه از آن جا که اغلب اوقات در این حالت، توقف وجود ندارد، بلافاصله به سمت عمل می‌رویم و به اصطلاح، «عمل زده محض» می‌شویم.

هیجان‌ها چنان بر ما غالب می‌شوند که ما را به سوی عمل موافق یا مخالف یک موضوع، فرا می‌خوانند و هدایت می‌کنند.

اگر در چنین لحظه‌ای، بین تصمیم‌گیری و احاطه هیجانی، وقفه‌ای بیفتد و درنگی صورت گیرد و با تأملی رخ دهد، امکان ملاحظه هیجانی تسهیل می‌یابد. به یاد آوردن علامت توقف، فاصله‌ای بین عمل آنی و هجوم هیجان‌ها ایجاد می‌کند.

حال اگر این علامت ایست یا توقف و یا هر معنای دیگری را که حاکی از این تأمل است، ملکه ذهن کنیم، یعنی بخش فعالی باشد که امکان دسترسی به آن، مورد نسیان و فراموشی واقع نشود، این معنا می‌تواند نقش برجسته‌ای را در مدیریت هیجانی ایفا کند. به عبارت دیگر، زمانی که سیلاب هیجان‌ها حمله خود را آغاز می‌کند و ما زیر رگبار هیجان‌ها قرار می‌گیریم، به یادآوردن این علامت، می‌تواند مانع از عمل فوری و آنی شود. به یاد آوردن این علامت، یعنی نگاه کردن به عواقب هیجانی همراه با عمل آنی. در این حالت این سؤالات را از خود می‌پرسیم: «چه اتفاقی خواهد افتاد اگر خشم من، فعل مرا ایجاد کند؟» «ثمرات این هیجان، چه خواهد بود؟» «عواقب عمل مبتنی بر این هیجان، چه خواهد بود؟» این بازنگری آگاهانه، ما را از گزنه‌های هیجانی و تأثیرات مسموم آن در عمل، آگاه می‌کند. به کارگیری اثربخش این فن، مستلزم انجام کارهای زیر است:

- الف) علامت توقف یا علامتی شبیه به آن را که معنای تأمل، درنگ و صبر دارد، در ذهن، تکرار و تمرین کنید.
- ب) هنگام تجربه هیجانی (اعم از مثبت یا منفی)، این علامت را به یاد آورید.
- ج) از خود بپرسید که «اگر این هیجان در این لحظه مرا مدیریت کند، چه اتفاقی خواهد افتاد؟»
- د) برای تصمیم‌گیری، فکر کنید و پیامدهای ناشی از عمل در لحظه هیجانی را پیش روی خود مجسم کنید.

راهکارهای مدیریت هیجان

شناخت هیجان

یکی از اصلی‌ترین بخش‌های کنترل آن است. تصور کنید در شرایطی خاص، کسی به شما می‌گوید: (تو الان عصبانی هستی) و شما عصبانیت خود را نفی می‌کنید، در حالی که در چهره شما نشانه‌های خشم کاملاً مشهود است. این رفتارها و پاسخ‌ها به این معناست که شما شناختی از هیجانات منفی خود ندارید و یا اگر از خشم خود آگاه هستید، قادر به کنترل آن نمی‌باشید. بنابراین اولین گام برای مدیریت هیجان، شناخت آن و واکنش‌های طبیعی بدن‌تان به انواع هیجان است.

به هیجانات خود اجازه ابراز دهید

همان‌طور که می‌دانید، آسان‌ترین راه برای بروز هیجانی مانند شادی، خندیدن است. حتی اگر تنها هم باشید، لازم است در زمانی که یک مطلب طنز مطالعه می‌کنید و یا فیلم طنز تماشا می‌کنید، بلند بخندید و احساس شادی خود را بروز دهید. همچنین اگر در حال تجربه غم هستید، سعی کنید در مورد موضوعی که شما را ناراحت کرده، با اطرافیان‌تان صحبت کنید و حتی در صورت امکان با گریه، احساسات خود را تخلیه کنید. احساساتی مانند خشم را می‌توان با انجام یک فعالیت مفید، مانند کار یا ورزش بروز داد و از ابراز رفتارهای تهاجمی جلوگیری کرد.

احساسات خود را یادداشت کنید

یادداشت احساسات گوناگون، نوعی ابراز هیجانات است. نوشتن احساس، نه تنها یکی از راه‌های تخلیه است، بلکه فرصتی برای پیدا کردن راه حل درمورد احساسات منفی نیز می‌باشد. نوشتن آن چیزی که احساس می‌کنید، مانند این است که با یک نفر درمورد آن‌ها صحبت کرده‌اید و این کار تا حدودی به کنترل شرایط کمک می‌کند.

فنون کنترل هیجانات منفی را بیاموزید

هیچ فردی نمی‌تواند ادعا کند که تا به حال احساس منفی تجربه نکرده است. طبیعی است که هر یک از ما به دلیل اتفاقاتی که در پیرامونمان رخ می‌دهد، ممکن است انواع هیجانات را حتی در طول یک شبانه روز، تجربه کنیم. اما این که چطور با احساساتمان روبرو می‌شویم و آن‌ها را کنترل می‌کنیم، نیاز به آموزش و مهارت آموزی دارد.

پرسیدن سوال

زمانی که یکی از هیجانات منفی به شما دست داد، پس از اندکی مکث و به دست آوردن آرامش نسبی، از خود بپرسید که اگر من در حال حاضر این رفتار را از خود بروز دهم، چه اتفاقاتی منتظر من خواهد بود؟ و یا اینکه اگر من در این شرایط با خشم و نفرت با فرد مقابل رفتار کنم، دیگران چه تصویری از من خواهند داشت؟ پرسش‌سوالاتی این چنینی شما را با واقعیت روبرو می‌کند و سبب می‌شود تا منطقی‌ترین واکنش ممکن را از خود نشان دهید.

تجسم پیامدهای بعدی

در هنگام هر هیجانی، قبل از بروز هر واکنشی، سعی کنید تا پیامدهایی که رفتارهایتان در آینده دارند را تجسم کنید. در ذهن خود مجسم کنید که در صورت بروز هیجان‌های مهارنشده، دیگران چه رفتاری با شما خواهند داشت و عکس‌العمل آن‌ها چه چیزی خواهد بود؟ به عنوان مثال، اگر خشم‌تان را به صورت یک رفتار تهاجمی و کنترل نشده منتقل کنید، رفتار اطرافیان چه خواهد بود؟ اگر بتوانید در مواقع بحرانی تصویری از پیامدهای رفتارتان داشته باشید، از پیش آمدن مشکلات بزرگ‌تر و پیچیده‌تر بعدی، جلوگیری می‌شود.

تمرین آرامش

تمرین آرامش، به مرور زمان باعث می‌شود تا در مواقع ایجاد تنش و فشار، آرامش خود را حفظ کنید و بهترین رفتار را از خود نشان دهید. شرایطی را تصور کنید که در حالت کاملاً عصبانی هستید و در حالی که دست‌های خود را مشت کرده‌اید، این انقباض به سایر اندام‌های شما نیز سرایت کرده و آماده رفتارهای پرخاشگرانه هستید. در این شرایط، احتمال رخ دادن اتفاقات ناگوار بسیار بالا می‌رود. حالا زمانی را تجسم کنید که عضلات خود را رها کرده و ریلکس شده‌اید. در این صورت تنش‌ها به صورت ناخودآگاه از شما دور می‌شوند. هرچقدر بتوانید در شرایط بحرانی تمرین ریلکس شدن را انجام دهید، در زمان‌های حساس، احساسات منفی مانند عصبانیت، اضطراب، سردرگمی، کلافه شدن و... بر شما چیره نخواهد شد و عملکرد بهتری خواهید داشت.

منابع :

-سید محسن فاطمی، هوش هیجانی، انتشارات سارگل.

-گیل لیندن فیلد، چگونه احساسات خود را مهار کنیم؟ انتشارات جوانه رشد.

قسمت اول

تأثیر پکس در درمان کودکان اوتیسم

پانته آحتی - کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

برای درمان کودکان طیف اوتیسم روش های درمانی مختلفی وجود دارند. یکی از این روش ها، روش درمانی پکس یا سیستم با مبادله تصویر است.

روش درمانی پکس

یک روش چندمرحله ای است که در ابتدا سعی می شود به کودک کمک شود تا تقویت کننده بسیار خواستنی و مورد علاقه خود را تقاضا کند و ارتباط را شروع کند. در مراحل بعدی فرد با استفاده از ترکیب کلمه و تصویر بر روی نوار جمله تقاضاهایی را به شریک ارتباطی خود اعلام می کند.

یک روشی ارتباطی جایگزین است که در سال ۱۹۸۵ توسط اندی باندی و لوری فراست، در ایالات متحده آمریکا برای کمک به کودکانی طراحی شد که در ارتباطات اولیه و رفع نیازهایشان مشکل داشتند. این روش بر مبنای تصاویر بنا شده و از دستورات کلامی استفاده نمی کند و بیشتر برای کودکان طیف اوتیسم و یا کسانی که مشکلات ارتباطی دارند مورد استفاده قرار گرفته است.

کودکان از این طریق یاد می گیرند تا از نمادهای بصری برای برقراری ارتباط با والدین، مراقبان، معلمان و همسالان استفاده کنند. هدف آن، آموزش ارتباطات کاربردی و اجازه دادن به کودک برای بیان خواسته ها و نیازهای خود است.

برای استفاده از این روش، عکس غذاها یا بازی ها و وسایلی که کودک نیاز دارد، در اختیار او قرار می گیرد و او با مبادله ی هر تصویر با والدین یا افراد دیگر می تواند آن را از آن ها بگیرد. به تدریج که کودک این روش را یاد می گیرد، تصاویر بیشتری به مجموعه اضافه می گردد.

وسایل لازم در آموزش پکس

فقط چند تا عکس چاپ شده یا کارت ساده، مربی یا والدین کمک می کند بچه مرحله به مرحله بهتر می شود.

مراحل انجام پکس

مرحله اول: تبادلات فیزیکی هدف

بر اساس مشاهده و شناخت از دانش آموز و علایق او تصویری را انتخاب می نمایم. کودک به تدریج یاد می گیرد باید برای برقراری ارتباط با معلم (یا فرد مقابل) و خلاص شدن از دست همیار (کمک رساننده) خود مستقل تصویر مورد نظر را برداشته و ارائه نماید.

آماده سازی برای مرحله اول

به یاد داشته باشید تشخیص و شناسایی کلیه اشیاء، مواد غذایی، فعالیتها و تمام چیزهای که مورد علاقه کودک می باشد مهم است. دقت کنید در طول آموزش فقط از یک تصویر (مثل غذا) نباید استفاده کرد زیرا برای کودک مهم است یاد بگیرد و توانایی تعمیم دادن را نیز درک نماید تا بدینوسیله اتمام فعالیتها در جهت برقراری ارتباط استفاده نماید. هنگام آموزش هر یک از فعالیتها مواد آموزشی را توسعه داده و از موارد مشابه نیز استفاده کنید مثلاً از عکس واقعی و یا تصویر و یا نمادها و سمبل های روش فوق و انتخاب نوع فعالیت ویا مواد آموزشی و همچنین زمان شروع آموزش با تشخیص مربی می باشد.

موردی که در طول آموزش باید همیشه مد نظر باشد:

در طول آموزش به هیچ وجه از کلام شفاهی استفاده نشود. (مانند چی می خواهی؟ و یا عکس رو به من بده). برای محتوی آموزش به نحوی برنامه ریزی شود که بتوان در طی آن چندین کارت یا تصویر را ارائه کرد ولی در هنگام آموزش فقط از یک کارت استفاده شود. مربی باید سعی کند از اتفاقات روزمره که در طول روز برای کودک رخ می دهد سود برده واز آن در جهت آموزش استفاده نماید. همیشه هنگام آموزش نیاز به همیار نمی باشد و گاهی مواقع مربی به تنهایی می تواند آموزش را انجام دهد.

روش آموزش

مربی پس از شناسائی شیئی مورد علاقه کودک از آن سود برده و آموزش را شروع می کند .. در این لحظه به کودک اجازه دهید که برای مدتی هر چند کوتاه باشیء با فعالیت دلخواهش بازی کند سپس سپس از ادامه فعالیت وی جلوگیری و او را متوقف سازید . از تصویری استفاده کنید که که نشان دهنده شیئی یا فعالیت انتخاب شده است .. هنگام آموزش در مقابل کودک بنشینید به نحوی که بتواند کاملاً شما و فعالیت های شما را ببیند . تصویرمنتخب را بین خود و کودک قرار دهید .. مربی بایدشیئی یا خوراکی و یا فعالیت دلخواهی را که برای آموزش انتخاب نموده است را زیر یک دست خود نگاه دارد به نحوی که کودک نتواند آن را بردارد.. دست دیگر مربی با ید آزاد بوده و به نحوی که نشانگر آمادگی آن دست برای دریافت تصویرمی باشد . (دست به حالت بازباشد) . ابتدا کودک سعی می کند شیء و یا خوراکی مورد دلخواهش را بردارد .. بدون بیان کلامی از طرف مربی ، شئی مورد نظر را زیر دست خود پنهان ساخته ودر این هنگام همیارسعی می نماید با هدایت دست کودک به طرف تصویر آن را برداشته و در دست آزاد مربی که باز و آماده گرفتن تصویر می باشد قرار دهد .. هنگامی که کودک تصویر را در دست مربی قرارداد مربی می تواند بگوید : " آره تو مداد رنگی میخواهی و یا آهان تو شکلات می خواهی و ... " بیان این جملات برای کودک فوایدی در بر دارد ازجمله این که اولاً کودک با ضمائر آشنا می شودثانیاً ارتباط بین خواسته های خودش و ارائه کارت را می فهمد. پس از ارائه کارت مربی بدون درنگ شیئی و یا خوراکی مورد دلخواه کودک را در اختیار او قرار دهد . (مربی دست خود را از روی شیء برداشته و به کودک اجازه می دهد تا آن را بردارد) .

راهکارهای مفید

در هر نوبت فقط یک فعالیت آموزش داده شود و برای تثبیت و عمق دادن به این یادگیری می توان به میزان مورد نیاز آن را تکرار کرد . اگر از یک فعالیت برای آموزش استفاده می شود نقطه شروع آموزش باید اشیاء ، مواد یا فعالیت هائی باشند مورد علاقه او باشد چه این علاقه باعث تقویت او برای شرکت فعالانه وی در طول آموزش می گردد . حذف تدریجی نشانه ها . هنگامی که دانش آموز به ارتباط بین تصاویر و اشیاء پی برد باید کمک های همیار به صورت تدریجی کم رنگ و پس از مدتی حذف گردد بدین معنی که همیار در طول آموزش کم کم هدایت دست کودک را کم نماید تا در نهایت پس از آموزش ارتباط کارت و شیء آن را قطع نماید .. مربی نیز به تدریج دستی را که آزاد برای دریافت کارت بالا نگاه داشته شده بود را از جریان آموزش خارج می سازد و فقط هنگام دریافت کارت از آن استفاده می کند .. مرحله دوم آموزش هنگامی آغاز میگردد که کودک مستقل و بدون کمک همیار بتواند کارت را شناسائی و در اختیار مربی قرار دهد .

مرحله دوم: مرحله توانائی انتخاب تصویر

هدف : کودک در این مرحله باید توانائی برداشتن تصویر از روی تابلو ارتباطی و یا دفتر ارتباطی خود را داشته باشد و پس از انتخاب کارت برای نشان دادن خواسته خود آن را در اختیار مربی قرار دهد

آماده سازی مرحله دوم :

آماده سازی تابلو و مکانی ثابت برای الصاق کارتها(مربی میتواند در این مرحله از مقوایی که روی آن از نوارهای چسبیک نصب شده است استفاده نماید تا کودک به آسانی بتواند کارت را بردارد و یا آن را در جای خود قرار دهد بدون اینکه کارت بیفتد) . کارتها را در یک محل معین مثل کلاسور و یا با آلبوم و یا نگه داری نمائید این کارت ها باید به صورت معنی داری چیده شود تا هنگام استفاده بتوان با سرعت و سهولت کارت دلخواه را انتخاب کرد .

نکات :

در این مرحله نیاز از هیچ کلام شفاهی در طول آموزش استفاده نگردد .. به هنگام آموزش مربی از کارت های متنوع استفاده نماید ولی در نظر داشته باشد که هنگام آموزش در هر زمان فقط یک کارت را آموزش دهد . (در این مرحله کودک باید به تمیز و تشخیص و شناسائی کارتهای مختلف یابد) . در طول این مرحله نیز سعی گردد که با کمک گرفتن از همیار و مربی های دیگر توانائی کودک را بالا برده تا به تدریج بتواند مواد آموخته شده را تعمیم و سپس بسط دهد . (کودک باید یاد بگیرد با ارائه کارت به هر کسی می تواند به خواسته اش دست یابد) . مربی سعی نماید که از اتفاقات روزمره استفاده نماید .

مراحل آموزش :

هنگامی که یک فعالیت در ذهن کودک تثبیت شد و آن را یاد گرفت مکان خاصی را برای آن فعالیت روی تابلو اختصاص دهیم .. در این مرحله کودک باید کارت را از روی تابلو بردارد و به مربی بدهد .. به تدریج این تعاملات باید ارادی گردد یعنی کودک باید برای رسیدن به خواسته ی خود مربی را پیدا کند و کارت را در اختیار او بگذارد تا به خواسته اش برسد .. گام بعدی ، افزایش فاصله میان کودک کارت است که این عمل باید به صورتی تدریجی انجام گیرد و فاصله میان کودک و کارت نیز به مرور بیشتر و بیشتر گردد . در این مرحله پس از ارائه کارت و دریافت شیئی و یا فعالیت مورد دلخواه کودک ، از او انتظار نداشته باشید کارت را در جای خود قرار دهد و همچنین نیاید از جملاتی مثل " عکسو سر جای خودش بذار " و " یا کارتو بذارتوی آلبوم " استفاده نمائید .. هنگامی که کودک قادر به تعمیم شود و بتواند از بین کارتها کارت مورد نظرش را پیدا نماید ، مربی می تواند مرحله سوم را شروع نماید .

ادامه دارد...

منابع:

-تاثیر آموزش سیستم ارتباطی مبادله تصویر (پکس بر-مهارت های اجتماعی کودکان پسر با اختلالات اتیستیک.

-مقائیه، مریم؛ پوراعتماد، حمیدرضا؛ احمدی، فاطمه و خوشای، کتابون. ۱۳۵۱ .

-بررسی اثربخشی نظام ارتباطی مبادله نشریه توانبخشی..تصویری بر مشکلات رفتاری کودکان مبتلا به در خود ماندگی

اختلال بادی دیسمورفیک (بد ریخت انگاری)

سودابه حسینی کارشناس ارشد روانشناسی
آسایشگاه خیریه کهریزک استان تهران

با توجه به پیشگام بودن ایران در زمینه جراحی های زیبایی و پیامدهای ناگوار اختلال بد ریخت انگاری بدن در نسخه پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (انجمن روانپزشکی آمریکا ، ۲۰۱۳) در طبقه اختلال وسواس اجباری جای گرفته است ، این در حالی است که پیشتر جزو اختلالات سوماتوform به حساب می آمد . افراد مبتلا به این اختلال به شدت نسبت به یک نقص خیالی احساس نگرانی می کنند و دچار اشتغال ذهنی می شوند . برای آنکه شخصی مبتلا به این اختلال تشخیص داده شود ، بایستی شدت افکار مزاحم مرتبط با نقص جسمانی به حدی باشد که به کارکردهای اجتماعی ، حرفه ای و زندگی فردی او آسیب برساند .

اختلال بد ریخت انگاری بدن می تواند موجب اضطراب ، افسردگی ، اجتناب از موقعیت های اجتماعی و برقراری روابط صمیمانه ، انزوا و تفکر و اقدام به خودکشی شود . این اختلال با مشغولیت ذهنی در مورد یک یا چند نقص تصویری در ظاهر شخص مشخص می شود . از مشخصات این اختلال می توان گفت که شخص وقت زیادی را جلوی آینه می گذراند ، خصوصیات ظاهری خود را با دیگران مقایسه می کند و سعی دارد قسمت های باز بدن را که به احساس خودش نقص دارد ، استتار کند و درصدد جلب تأیید دیگران درباره ظاهر خود است . افراد مبتلا به اختلال بد ریخت انگاری بدن ، افراد جذاب و زیبا را در بالای سلسله مراتب و افراد غیر جذاب و زشت را در پایین سلسله مراتب قرار می دهند . بنابراین، نزول جایگاه فرد در این سلسله مراتب به ارزیابی های منفی و طرد شدگی منجر می شود و ارتقاء جایگاه فرد در این سلسله مراتب به ارزیابی های مثبت و در نتیجه بالا رفتن سطح انتظارات و توقعات اجتماعی و رقابت و تعارض با افراد دارای نفوذ منجر می شود . در نتیجه فرد برای اجتناب از ارزیابی منفی به اشتغال ذهنی درباره نقایص تصویری و رفتارهای وسواس گونه درباره ظاهر روی می آورد و به طور موقت به تعادل دست می یابد و جایگاه خود را ارتقاء می بخشد ، اما اندکی بعد به منظور رهایی از ارزیابی های مثبت و به دلیل احساس ناکار آمدی در برآوردن انتظارات و توقعات ایجاد شده ، به رفتارهایی مانند پوشیدن لباس های گشاد ، پوشش و آرایش محافظه کارانه روی می آورد .

تصویر بدنی، به عنوان میزان رضایت از جسم خود تعریف می شود و شامل احساسات مثبت و منفی فرد در مورد شکل و اندازه بدن است . به این ترتیب اختلال در تصویر بدنی، می تواند به عنوان هر نوع اختلال عاطفی، شناختی، رفتاری یا ادراکی تعریف شود که به طور مستقیم با یک جنبه از ظاهر جسمانی مرتبط است .

تصویر بدنی منفی می تواند منجر به نارضایتی از بدن و احساس عدم جذابیت شود، بدین معنی که فرد با ظاهر جسمانی خود مشکلی پیدا می کند و این امر موجب اختلال در عملکرد او می شود. تنش و اضطراب، دیدگاه خود منتقدانه و خود ارزش دهی پایین، به طور منفی تفکر افراد در مورد بدن آنها را تحت تأثیر قرار می دهد و منجر به اقدام برای تغییر ظاهر به وسیله جراحی های مختلف و سایر روش ها می گردد.

اختلال بدشکلی بدن که در گذشته بدشکلی هراسی نامیده می شد و همبندی مکرر در اختلال بدشکلی بدن به ویژه با افسردگی، فوبی اجتماعی و اختلال وسواس فکری - عملی وجود دارد. بیشترین اشتغال ذهنی مربوط به پوست، مو، دماغ، چشم ها، ابروها، دهان، لب ها، فک و چانه است.

افراد مبتلا به بد ریخت انگاری بدن، اضطراب اجتماعی بالایی دارند و اغلب به ظاهرشان مسخره و تحقیر شده اند و به احتمال بیشتری مشغول رفتارهای وسواس گونه واری بدن می شوند. درمان های روان شناختی برای افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی باعث بهبود علائم اختلال بد ریخت انگاری بدن می شود.

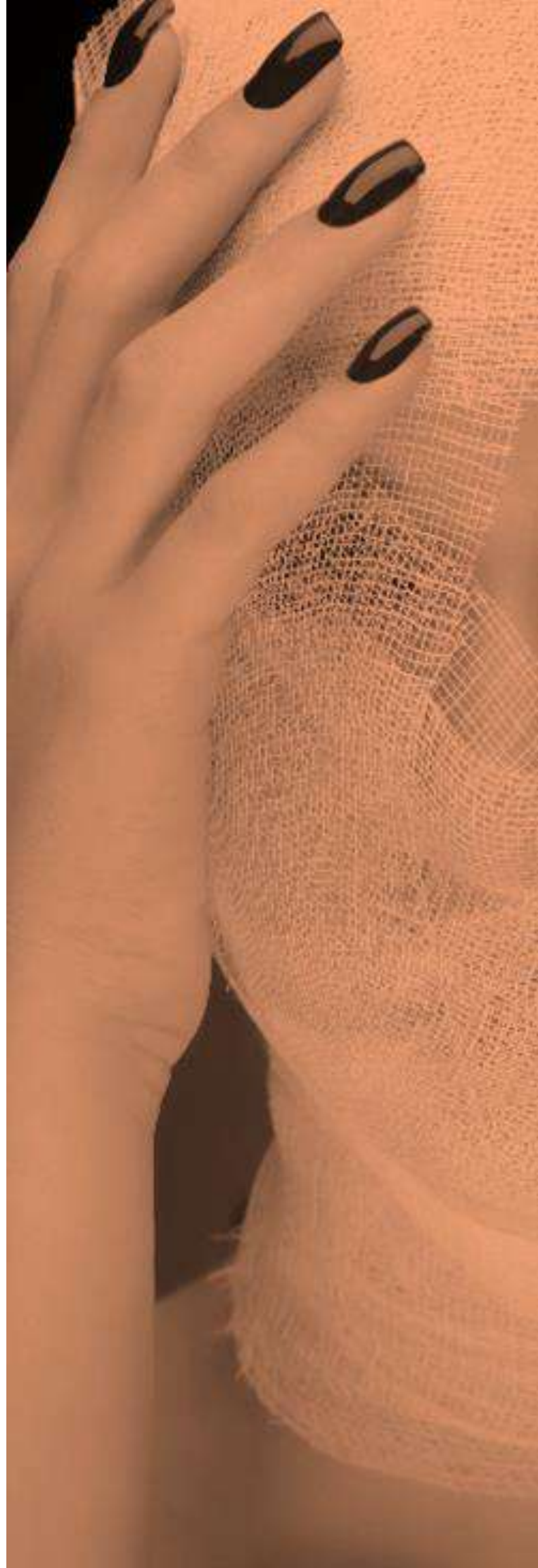
با رواج روز افزون جراحی های زیبایی در جامعه و از طرفی، توجه به فرایندهای شناختی دخیل در اختلال بد ریخت انگاری بدن می تواند به نوعی در مهار و شناسایی این اختلال موثر باشد و همچنین افرادی که دچار اضطراب اجتماعی هستند، هنگام مواجه شدن با تهدید اجتماعی، توجه خود را به درون جابجا می کنند و مشغول پردازش اطلاعات مربوط به مشاهده و باز نگری خودشان می شوند. هسته مرکزی اختلال بد ریخت انگاری بدن نیز، توجه متمرکز بر خود افراطی درباره تصویر بدنی آشفته است، این ارزیابی منفی از تصویر بدنی به نشخوار فکری، تغییر در خلق و استفاده از رفتارهای ایمنی منجر می شود.

منابع:

-American psychiatric Association.(2013).Diagnostic and statistical manual disorders (DSM-5).

-American Psychiatric Pub.

-ربيعی، مهدی، صلاحیان، افشین، بهرامی، فاطمه و پالاهنگ، حسن(۱۳۹۰). .



بالندگی سازمانی

سیده لیلا میرآقایی کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

گامی به سوی توسعه پایدار و ارتقاء اثربخشی مقدمه ای است در دنیای پیچیده و پویای امروز، سازمان‌ها به عنوان موجوداتی زنده و پویا شناخته می‌شوند که برای بقا، رشد و توسعه، نیازمند یادگیری مستمر، انعطاف‌پذیری و نوآوری هستند.

مفهوم بالندگی سازمانی به عنوان رویکردی کل‌نگر و نظام‌مند، به توسعه همه‌جانبه سازمان‌ها در ابعاد مختلف می‌پردازد و به آنها کمک می‌کند تا ضمن پاسخگویی به تغییرات محیطی، مسیر موفقیت پایدار خود را هموار سازند.

بالندگی سازمانی به معنای فرآیند مستمر توسعه و رشد در ابعاد مختلف سازمان است که موجب افزایش اثربخشی، کارایی و پایداری آن می‌شود. بالندگی سازمانی مفهومی فراتر از بهبود عملکردهای کوتاه مدت است و به فرآیندهای بنیادین رشد و توسعه سازمان در ابعاد گوناگون مانند ساختار، فرهنگ، سرمایه انسانی، فناوری و استراتژی‌ها می‌پردازد. در حقیقت، بالندگی سازمانی به توانایی سازمان در سازگاری با تغییرات محیطی، یادگیری مستمر و پاسخگویی موثر به نیازهای ذی‌نفعان تأکید دارد.

یک سازمان بالنده دارای ویژگی‌های زیر است:

- 1 یادگیری مستمر: سازمان‌های بالنده محیطی یادگیرنده ایجاد می‌کنند که در آن کارکنان به طور مداوم دانش و مهارت‌های خود را توسعه می‌دهند.
- 2 انعطاف‌پذیری: توانایی پاسخگویی سریع و موثر به تغییرات محیطی و بازار.
- 3 رهبری تحول‌آفرین: رهبرانی که الهام‌بخش، حمایت‌کننده و توسعه‌دهنده قابلیت‌های تیم خود هستند.
- 4 تمرکز بر سرمایه انسانی: توجه ویژه به توسعه مهارت‌ها، انگیزه‌ها و رفاه کارکنان.
- 5 ایجاد بسترهای لازم: برای پرورش ایده‌های نو و اجرای آنها.
- 6 فرهنگ سازمانی سالم: ارزش‌ها و باورهایی که همسو با اهداف سازمان، رفتارهای سازنده را تقویت می‌کنند.

عوامل موثر در بالندگی سازمانی برای تحقق بالندگی سازمانی

- رهبری اثربخش توسعه منابع انسانی و آموزش‌های مستمر فرهنگ سازمانی باز و حمایتی ساختار منعطف و فرآیندهای شفاف توجه به مسئولیت اجتماعی و ارزش‌های انسانی استفاده بهینه از فناوری‌های نوین - بالندگی سازمانی یک فرآیند مستمر است که نیازمند تعهد، برنامه‌ریزی، و اجرای استراتژیک است

- سازمان‌هایی که به بالندگی دست می‌یابند، نه تنها در محیط‌های پیچیده و پویا موفق عمل می‌کنند، بلکه به منبعی الهام‌بخش برای توسعه جامعه و ارتقاء کیفیت زندگی کارکنان و ذینفعان خود تبدیل می‌شوند.

- سرمایه‌گذاری در بالندگی سازمانی، سرمایه‌گذاری در آینده‌ای پایدار و موفق است.

برخی از مهم‌ترین مدل‌ها

مدل گاردنر: (Gardner's Model) گاردنر بالندگی سازمانی را در سه سطح می‌بیند: بقا، موفقیت و تعالی. سازمان‌ها باید از سطح بقا عبور کرده و به سمت تعالی حرکت کنند.

مدل بلوغ سازمانی کوئین (Quinn's Model): این مدل به تعادل بین چهار بُعد اصلی (انعطاف‌پذیری، کنترل، تمرکز درونی و تمرکز بیرونی) در سازمان تأکید دارد.

مدل بلوغ کاپلان و نورتون (Kaplan & Norton): مبتنی بر کارت امتیازی متوازن (BSC) که به بهبود عملکرد در چهار حوزه اصلی: مالی، مشتری، فرآیندهای داخلی و یادگیری و رشد تأکید دارد.

مدل پنج سطحی بلوغ (CMMI): این مدل سازمان‌ها را در پنج سطح بلوغ طبقه‌بندی می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه می‌توان با بهبود فرآیندها به سطح بالاتری از بلوغ رسید.

چالش‌های پیاده‌سازی بالندگی سازمانی

پیاده‌سازی بالندگی سازمانی به‌رغم اهمیت فراوان، با چالش‌هایی روبرو است، از جمله: مقاومت در برابر تغییر، کمبود منابع و بودجه کافی، فرهنگ سازمانی سنتی و مقاوم، نبود حمایت و تعهد مدیریتی، عدم برنامه‌ریزی و استراتژی مدون، ضعف در سیستم‌های یادگیری و توسعه منابع انسانی، مطالعات موردی (نمونه‌های موفق بالندگی سازمانی) برای درک بهتر بالندگی سازمانی، بررسی نمونه‌های موفق می‌تواند الهام‌بخش باشد، مانند: شرکت گوگل (Google) با ایجاد محیطی باز، حمایت از نوآوری و سرمایه‌گذاری بر روی توسعه کارکنان، یکی از پیشگامان بالندگی در حوزه فناوری است.

سازمان بهزیستی ایران: در برخی از واحدها با اجرای برنامه‌های آموزش مستمر، مشاوره‌های روان‌شناسی و توسعه فرهنگی، گام‌هایی در مسیر بالندگی برداشته شده است.

کسب و کارهای استارت‌آپی موفق در ایران: نمونه‌های فراوانی را می‌توان نام برد که از جمله دیجی کالا و اسنپ هستند که با تکیه بر خلاقیت، یادگیری مستمر و فناوری، توانسته‌اند در فضای چالش‌برانگیز ایران، بالندگی قابل توجهی داشته باشند.

راهکارهای ارتقاء بالندگی در سازمان‌های ایرانی توانمندسازی کارکنان و توسعه مهارت‌های شغلی ایجاد فرهنگ یادگیری و نوآوری حمایت جدی مدیران، ارشد از برنامه‌های تحول برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی تخصصی بهبود نظام ارزیابی عملکرد و بازخورد مستمر ایجاد نظام انگیزشی و پاداش‌دهی عادلانه استفاده از فناوری‌های نوین و ابزارهای دیجیتال توجه به مسئولیت‌های اجتماعی و اخلاق مدل‌های بالندگی سازمانی در حوزه مدیریت و توسعه سازمان، مدل‌های مختلفی برای تبیین مفهوم بالندگی ارائه شده‌اند.

ویژگی‌های یک سازمان بالنده:

یادگیری سازمانی نهادینه‌شده: سازمان‌های بالنده محیطی یادگیرنده ایجاد می‌کنند که در آن اشتراک‌گذاری دانش و تجربیات تشویق می‌شود.

رهبری تحول‌آفرین: رهبرانی که با الهام‌بخشی و حمایت، مسیر رشد کارکنان و سازمان را هموار می‌کنند. انعطاف‌پذیری بالا: توانایی واکنش سریع و سازگار شدن با تغییرات و چالش‌های محیطی.

تمرکز بر ارزش‌آفرینی پایدار: توجه به خلق ارزش برای همه ذی‌نفعان، از جمله مشتریان، کارکنان، سهام‌داران و جامعه.

فرهنگ مشارکتی و حمایتی: ایجاد محیطی که در آن خلاقیت، نوآوری و مسئولیت‌پذیری تشویق می‌شود.

عوامل موثر در تحقق بالندگی سازمانی تحقق بالندگی سازمانی نیازمند توجه به مجموعه‌ای از عوامل کلیدی است.

رهبری اثربخش و متعهد: رهبران نقش مهمی در هدایت سازمان به سوی بالندگی دارند. آن‌ها باید توانایی الهام‌بخشی، ایجاد انگیزه و توانمندسازی کارکنان را داشته باشند.

توسعه مستمر منابع انسانی: سرمایه‌گذاری در آموزش، یادگیری و توسعه مهارت‌های کارکنان از ارکان اصلی بالندگی سازمانی است.

ساختار و فرآیندهای شفاف و منعطف: سازمان‌های بالنده ساختارهایی دارند که امکان همکاری، مشارکت و انعطاف‌پذیری را فراهم می‌کنند.

فرهنگ سازمانی مثبت و حمایتگر: وجود ارزش‌ها و باورهای مشترک که همسو با اهداف سازمان باشند، به ایجاد حس تعلق و تعهد در کارکنان کمک می‌کند.

نوآوری و خلاقیت: سازمان‌های بالنده بستر لازم برای خلق ایده‌های نو و اجرای آن‌ها را فراهم می‌کنند.

توجه به مسئولیت اجتماعی: سازمان‌های بالنده به تأثیرات اجتماعی و زیست‌محیطی اقدامات خود آگاه هستند و در راستای توسعه پایدار عمل می‌کنند.

راهکارهای توسعه بالندگی سازمانی، ایجاد نظام‌های مدیریت دانش و یادگیری سازمانی برگزاری کارگاه‌های آموزشی و دوره‌های توانمندسازی، تقویت فرهنگ بازخورد و ارتباطات شفاف تشویق به نوآوری و خلاقیت در تمامی سطوح سازمان، ایجاد فرصت‌های رشد شغلی و مسیرهای پیشرفت برای کارکنان، توسعه رهبران آینده از درون سازمان استفاده از فناوری‌های نوین برای بهبود فرآیندها، تدوین و اجرای برنامه‌های مسئولیت اجتماعی سازمان (CSR)

نتیجه‌گیری: بالندگی سازمانی یک رویکرد استراتژیک و بلندمدت برای ارتقاء پویایی و اثربخشی سازمان است که نیازمند تعهد و مشارکت تمامی ارکان سازمان می‌باشد. سازمان‌هایی که به بالندگی دست می‌یابند، نه تنها در محیط‌های پیچیده و چالش‌برانگیز موفق عمل می‌کنند، بلکه به الگوهایی الهام‌بخش برای سایر سازمان‌ها و جوامع تبدیل می‌شوند.

منابع:

(۱) میرسپاسی، داوود (۱۳۹۰). مدیریت منابع انسانی و روابط کار. تهران: نشر سمت. (۳) ابطحی، سید حسن (۱۳۸۸). مدیریت تحول سازمانی. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور

(۲) الوانی، مهدی (۱۳۹۷). مدیریت عمومی. تهران: نشر نی (۴) غلامرضا خاکی (۱۳۹۴). مدیریت تغییر و تحول. تهران: نشر ساوالان.

راز طول عمر و جوانی در دل پیاز

دکتر مهدی کریمی تفرشی پژوهشگر حوزه تغذیه و سلامت

ریاست هیات مدیره

تعاونی تولید کنندگان محصولات غذایی کشور

رمز و راز سلامتی به روایت سفیر غذای سالم

پیاز یکی از قدیمی ترین سبزیجات و یک ماده غذایی اعجاز آور است که از رایج ترین گونه های جنس *Allium* متعلق به خانواده آلیاسه (*Alliaceae*) می باشد.

دانشمندان در آخرین تحقیقات خود به نتایج خیره کننده ای دست یافته اند که نشان می دهد مصرف پیاز، این گیاه خوراکی در دسترس و پرکاربرد، می تواند نقش بسزایی در افزایش طول عمر و حفظ جوانی ایفا کند. این یافته های هیجان انگیز، دریچه ای نو به سوی استفاده از مواد طبیعی برای داشتن زندگی طولانی تر و سالم تر می گشاید.

تحقیقات نشان داده است که پیاز سرشار از ترکیبات آنتی اکسیدانی قوی مانند کوئرستین و آنتوسیانین ها است. این ترکیبات شگفت انگیز به مبارزه با رادیکال های آزاد در بدن می پردازند، مولکول های ناپایداری که به سلول ها آسیب رسانده و فرآیند پیری را تسریع می کنند. به عبارت دیگر، پیاز با قدرت خنثی کنندگی خود، از بدن در برابر استرس اکسیداتیو محافظت کرده و به حفظ شادابی و جوانی سلول ها کمک می کند.

علاوه بر این، مطالعات حاکی از آن است که مصرف منظم پیاز می تواند به بهبود سلامت قلب و عروق کمک کند. ترکیبات موجود در پیاز با کاهش سطح کلسترول بد (*LDL*) و افزایش کلسترول خوب (*HDL*)، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهند، که یکی از عوامل اصلی کاهش طول عمر در جوامع امروزی است.

همچنین، پیاز دارای خواص ضد التهابی قوی است. التهاب مزمن در بدن با بسیاری از بیماری های مرتبط با پیری مانند آرتروز، دیابت نوع ۲ و حتی برخی از انواع سرطان مرتبط است. مصرف پیاز می تواند به کاهش این التهابات کمک کرده و در نتیجه، به حفظ سلامت و افزایش طول عمر منجر شود.

جالب است بدانید که انواع مختلف پیاز با رنگ های متفاوت، دارای طیف وسیعی از این ترکیبات مفید هستند. برای مثال، پیاز قرمز به دلیل داشتن میزان بالای آنتوسیانین ها، خواص آنتی اکسیدانی قوی تری دارد.

کارشناسان تغذیه توصیه می کنند که پیاز را به طور منظم در رژیم غذایی خود بگنجانید. می توانید از آن در تهیه انواع سالادها، غذاهای پخته شده، سوپ ها و سس ها استفاده کنید و از طعم بی نظیر و خواص فوق العاده آن بهره مند شوید.

ترکیبات مغذی:

پیاز سرشار از آنتی اکسیدانها، ترکیبات سولفوری و غنی از فلاونوئیدها بویژه کوئرستین است. کم کالری و کم چربی است. محتوی ویتامین های B_1 , B_2 , B_3 , B_5 , B_6 , و B_9 ، منبع بسیار خوب بیوتین یا ویتامین B_7 و منبع خوبی از ویتامین C، منگنز، فیبر رژیمی، فسفر، پتاسیم و مس است. همچنین حاوی کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم، روی و آهن می باشد.

خواص درمانی و مزایای سلامتی:

سلامتی قلب و عروق، ضد سرطان، سلامت استخوان و بافتهای اتصالی، ضدالتهاب، تنظیم میزان قند خون، ضد باکتری، حاوی مواد آنتی بیوتیک، تقویت سیستم ایمنی، کاهش فشارخون و چربی خون، ضد عفونی کردن خون، شش ها، برطرف کردن آسم، ورم گلو و برونشیت، درمان بیماری های کلیوی، مثانه، ورم ساق ها، پروستات و رماتیسم مفصلی، کمک به کاهش وزن

شیر طلایی با زردچوبه گلها؛ راز سلامتی و آرامش در یک فنجان

شیر زردچوبه که به شیر طلایی نیز معروف است، نوشیدنی سنتی و پرخوابی است که قرن‌ها در طب سنتی هند مورد استفاده قرار گرفته است. این نوشیدنی با ترکیب شیر و زردچوبه، که ادویه‌ای سرشار از کورکومین (ماده فعال اصلی زردچوبه با خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی) است، فواید بسیاری برای سلامتی به ارمغان می‌آورد.

کورکومین موجود در زردچوبه دارای خواص ضدالتهابی قوی است که می‌تواند به کاهش التهاب و تسکین درد در بیماری‌هایی مانند آرتрит، دردهای مفصلی و عضلانی کمک کند.

زردچوبه خواص ضدباکتریایی، ضدویروسی و ضدقارچی دارد که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و محافظت بدن در برابر عفونت‌ها کمک کند. این نوشیدنی برای مقابله با سرماخوردگی و گلودرد بسیار مفید است.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در زردچوبه به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد کمک کرده و از آسیب سلولی جلوگیری می‌کنند. این خاصیت می‌تواند در پیشگیری از پیری زودرس و کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و سرطان موثر باشد.

زردچوبه می‌تواند به تقویت عملکرد مغز، بهبود حافظه و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر کمک کند.

شیر زردچوبه به تصفیه خون و سم‌زدایی کبد کمک می‌کند. کورکومین تولید صفرا را تحریک کرده و به تجزیه چربی‌ها کمک می‌کند.

علاوه بر این، نوشیدن یک لیوان شیر زردچوبه گرم قبل از خواب می‌تواند به آرامش و بهبود کیفیت خواب کمک کند.

برای تهیه معجون شیر طلایی، شیر را در یک قابلمه کوچک بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. نصف یا یک قاشق چایخوری پودر زردچوبه، دارچین، زنجبیل و فلفل سیاه را به شیر اضافه کنید. مواد را خوب هم بزنید تا کاملاً با شیر مخلوط شوند. اجازه دهید شیر گرم شود اما به جوش نیاید. قابلمه را از روی حرارت برداشته و در صورت تمایل عسل یا شیرین‌کننده دیگر را اضافه کنید و هم بزنید. می‌توانید نوشیدنی را از صافی رد کنید تا ذرات درشت ادویه جدا شوند، سپس آن را گرم میل کنید.

اضافه کردن فلفل سیاه برای جذب بهتر کورکومین ضروری است، زیرا پپیرین موجود در فلفل سیاه به طور چشمگیری جذب کورکومین را افزایش می‌دهد.

برای بهره‌مندی از حداکثر خواص این نوشیدنی، انتخاب یک زردچوبه باکیفیت و با درصد خلوص بالا اهمیت زیادی دارد. پودر زردچوبه گلها با رنگ و عطر بی‌نظیر، گزینه‌ای عالی برای تهیه این معجون شفابخش است.



خواص بادام هندی برای کودکان و تاثیر آن در کاهش سندرم روده تحریک پذیر

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

متخصصان طب سنتی بر این باورند که بادام هندی طبیعتی گرم و خشک . بادام هندی خواص و فواید بسیاری برای بدن دارد. بادام هندی سرشار از پروتئین و مواد معدنی مانند مس، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، پتاسیم و روی است. بادام هندی به دلیل غنی بودن از مواد مغذی مانند پروتئین، اسیدهای چرب سالم، پتاسیم، منیزیم، روی، مس و کلسیم، یکی از بهترین گزینه‌ها برای سلامت کودکان است. افزودن بادام هندی به رژیم غذایی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت کودکان داشته باشد.

تقویت حافظه و تمرکز در کودکان :

یکی از فواید مهم بادام هندی برای کودکان، تقویت حافظه و تمرکز آنهاست. اسیدهای چرب موجود در بادام هندی، به بهبود عملکرد مغز کمک می‌کنند و باعث افزایش توانایی یادگیری و حافظه کودکان می‌شود.

مهم ترین خواص بادام هندی برای کودکان:

- ✓ تقویت سیستم ایمنی
- ✓ مفید برای رشد استخوان
- ✓ بهبود عملکرد مغز
- ✓ حفظ سلامت پوست و مو
- ✓ کنترل کلسترول و چربی خون
- ✓ انرژی‌زا و مقوی
- ✓ محافظت در برابر رادیکال‌های آزاد
- ✓ حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی
- ✓ تقویت حافظه و تمرکز
- ✓ مناسب برای تغذیه کامل کودکان

فواید بادام هندی برای رشد استخوان و دندان کودکان:

استفاده از بادام هندی در سنین رشد، به ویژه برای کودکان ۲ تا ۶ سال، اهمیت فراوانی دارد. بادام هندی حاوی کلسیم، منیزیم و فسفر است که این مواد معدنی برای تقویت استخوان‌ها و دندان‌های کودکان در حال رشد ضروری می‌باشد.

ارتقاء سیستم ایمنی در کودکان با مصرف بادام هندی :

ارتقاء سیستم ایمنی بدن در کودکان یکی از مهمترین وظایف غذایی است که باید در سنین رشد مد نظر قرار گیرد. بادام هندی به عنوان یکی از مغزیهات غنی و مغذی، نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی کودکان دارد. این دانه‌های خوشمزه حاوی مواد معدنی حیاتی نظیر پتاسیم و کلسیم هستند که هر دو به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. پتاسیم به حفظ تعادل مایعات بدن و عملکرد صحیح عضلات و اعصاب کمک می‌کند، در حالی که کلسیم برای ساخت استخوان‌ها و دندان‌های قوی و همچنین برای انتقال پیام‌های عصبی و ترشح هورمون‌ها ضروری است. علاوه بر این، بادام هندی به دلیل دارا بودن چربی‌های سالم و پروتئین، می‌تواند انرژی زیادی را برای کودکان فراهم آورد و به آن‌ها کمک کند تا فعال‌تر باشند.

بادام هندی حاوی روی است و به همین دلیل می‌تواند موجب تقویت مو و افزایش رشد مو شده و از ریزش مو و سفیدی مو جلوگیری کند. از دیگر خواص بادام هندی می‌توان به مواردی مانند جلوگیری از چین‌وچروک پوست، جلوگیری از سرطان، حفظ سلامت لثه و دندان، افزایش انرژی بدن، درمان کم‌خونی در کودکان، ایجاد خواب منظم در زنان یائسه، درمان کبد چرب، پیشگیری و درمان یبوست، درمان جوش صورت و آکنه، تشکیل گلبول‌های قرمز خون و درمان کم‌خونی، باروری مردان، تنظیم فشارخون، پیشگیری از بیماری‌های قلبی در زنان باردار و کاهش وزن و لاغری اشاره کرد.

بادام هندی نیز مانند سایر آجیل‌ها خواص و فواید بسیاری برای سلامتی بدن دارد و به همین دلیل به مصرف آن توصیه می‌شود. از جمله فواید بادام هندی می‌توان به خواص بادام هندی برای معده اشاره کرد. بادام هندی یکی از میوه‌هایی است که به دلیل مواد مغذی و خواص آن، می‌تواند برای سلامتی معده مفید باشد.

خواص بادام هندی برای معده عبارت‌اند از:

کاهش التهابات معده: بادام هندی شامل مواد ضدالتهابی قوی است که می‌تواند به کاهش التهابات معده کمک کند.

بهبود عملکرد گوارش: بادام هندی حاوی الیاف قابل‌حل و غیرقابل‌حل است که می‌تواند به بهبود عملکرد گوارش کمک کند و مشکلاتی مانند یبوست و اسهال را کاهش دهد. بادام هندی همچنین موجب هضم سریع‌تر و آسان‌تر غذا در معده شده و به بهبود فعالیت سیستم گوارشی کمک کند.

کاهش علائم سندرم روده تحریک‌پذیر

برخی تحقیقات نشان داده‌اند که بادام هندی می‌تواند به کاهش علائم سندرم روده تحریک‌پذیر که عبارت‌اند از درد شکمی، تورم، اسهال و یبوست کمک کند.

حفاظت از مخاط معده: بادام هندی حاوی مواد آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند به حفاظت از مخاط معده در برابر آسیب‌های اکسیداتیو کمک کند.

کاهش علائم سوءهاضمه: برخی تحقیقات نشان داده‌اند که بادام‌هندی می‌تواند به کاهش علائم سوء هاضمه مانند سوزش معده و احساس تب و سردی کمک کند.

محافظت از پوشش داخلی معده: بادام هندی منبعی غنی و عالی از آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان موجود در بادام هندی موجب خنثی‌سازی و از بین بردن رادیکال‌های آزاد موجود در بدن شده و در نتیجه از بدن در برابر این رادیکال‌های آزاد و عوارض ناشی از آن‌ها محافظت می‌کند. این آنتی‌اکسیدان‌های موجود در بادام هندی می‌توانند محافظتی در پوشش داخلی معده ایجاد کنند.

همچنین از خواص بادام هندی می‌توان به این مورد اشاره کرد که بادام هندی می‌تواند آسیب معده ناشی از الکل را کاهش دهد و به کاهش التهاب معده کمک کند. به‌هرحال، در صورت داشتن مشکلات معده، قبل از استفاده از بادام هندی بهتر است با پزشک معالج خود مشورت کنید.

خاصیت بادام هندی برای زخم معده چیست؟

بادام هندی به عنوان یکی از منابع غنی پروتئین، چربی‌های اشباع نشده و فیبر، به‌طورکلی بهداشتی و مفید است. بااین‌حال، برای درمان زخم معده، اگرچه برخی ممکن است به‌عنوان یک درمان مکمل در نظر بگیرند، اما در حالت کلی بهتر است از مصرف بادام هندی به‌عنوان درمان اصلی برای زخم معده خودداری شود.

در واقع، برخی از افراد ممکن است به دلیل حساسیت یا آلرژی به بادام هندی، نتوانند آن را مصرف کنند و مصرف بیش از حد آن می‌تواند برای برخی افراد مشکل‌ساز باشد. بهتر است در صورت بروز علائم زخم معده، به پزشک مراجعه کرده و روش درمان مناسب را با وی مشاوره کنید.

مصرف بادام‌زمینی برای رفلاکس معده مناسب نیست و مصرف آن ممکن است علائم رفلاکس را بدتر کند. بهتر است در صورت داشتن مشکل رفلاکس معده، مصرف بادام زمینی را محدود کرده و به‌جای آن از مواد غذایی سبک‌تر و با کمترین میزان چربی و اسیدهای چرب ناسالم استفاده کنید. همچنین قبل از استفاده از هر نوع غذایی برای رفلاکس معده، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

فواید بادام هندی برای بدن:

رشد سالم ماهیچه‌ها و اعصاب

بادام هندی منبع خوبی از منیزیم است که برای رشد سالم استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، بافت‌ها و اندام‌های بدن حیاتی است. منیزیم ممکن است به حفظ فشارخون، تقویت ایمنی، حفظ عملکرد عصبی و قوی نگه‌داشتن استخوان‌ها کمک کند. همچنین ممکن است در عملکردهای متابولیک نقش داشته باشد و به تنظیم سطح قند خون بدن (از طریق فعالیت انسولین) کمک می‌کند. کمبود منیزیم می‌تواند متابولیسم کلسیم و هورمون‌های مسئول تنظیم آن را تغییر دهد.

مدیریت دیابت

بادام هندی احتمالاً حاوی مقادیر بسیار کم قند و بدون کلسترول مضر است که آن را برای افراد مبتلا به دیابت بی‌خطر می‌کند. بااین‌حال، تنها ۴ تا ۵ عدد بادام‌هندی در روز توسط متخصصان تغذیه توصیه می‌شود.

فواید بادام هندی برای قلب

بادام هندی منبع خوبی از چربی‌های غذایی سالم است که برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی (ویتامین A، D، E و K) و تولید اسیدهای چرب ضروری برای رشد مغز، حیاتی هستند. چربی‌های سالم شامل چربی‌های غیراشباع تک‌ و چربی‌های غیراشباع چندگانه هستند. آنها برای قلب مفید هستند و در صورت مصرف به مقدار مناسب حتی در افراد دیابتی به کاهش کلسترول بد کمک می‌کنند. کلسترول LDL می‌تواند در نتیجه مصرف بیش از حد چربی‌های اشباع شده افزایش یابد و تهدیدی بزرگ برای افرادی است که از بیماری‌های قلبی عروقی مانند تصلب شرایین (معروف به سخت‌شدن شریان‌ها) رنج می‌برند.

مطالعات نشان داده‌اند که انتخاب چربی‌های غیراشباع به‌جای چربی‌های اشباع، سطح کلسترول HDL را افزایش می‌دهد، سطح تری‌گلیسیرید را کاهش می‌دهد و همچنین به طور مفیدی فشارخون را کاهش می‌دهد. گنجاندن آجیل‌هایی مانند بادام هندی، ماهی و روغن‌های گیاهی مانند روغن‌زیتون و روغن کانولا در رژیم غذایی می‌تواند این چربی‌های غیراشباع سالم را برای بدن فراهم کند.

سلامت استخوان و دهن

بادام‌هندی فسفر را تأمین می‌کند که می‌تواند برای رشد سالم دندان‌ها و استخوان‌ها ضروری باشد. فسفر همچنین ممکن است به سنتز پروتئین، جذب کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها و حفظ سلامت سلولی کمک کند.

کاهش خطر کم‌خونی

بادام هندی منبع آهن رژیمی است که برای حمل اکسیژن در بدن حیاتی است و به عملکرد آنزیم‌ها و سیستم ایمنی کمک می‌کند. کمبود آهن در رژیم غذایی می‌تواند منجر به خستگی، کم خونی و افزایش حساسیت به عفونت‌ها شود.

جلوگیری از سنگ کیسه صفرا

سنگ‌های صفراوی رسوبات سنگ‌مانندی هستند که معمولاً از کلسترول تشکیل شده است که در کیسه صفرا تجمع می‌یابد. عوامل خطر شامل سن، وزن و هرگونه مشکل گوارشی است. مصرف منظم آجیل‌های سالم مانند بادام‌هندی می‌تواند به کاهش خطر تشکیل سنگ کیسه صفرا کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی

بادام هندی حاوی روی است که در تقویت سیستم ایمنی در برابر عفونت‌های میکروبی و التیام زخم‌ها نقش حیاتی دارد. این می‌تواند در دوران بارداری برای رشد کودک و سال‌های رشد کودکی برای حفظ بدن سالم بسیار مهم باشد. برخی از فواید و خواص بادام هندی برای زنان عبارت‌اند از:

۱. کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی: بادام هندی حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده و فیتواسترول‌هایی است که به حفظ سلامتی قلب و عروق کمک می‌کنند.

۲. حفظ سلامت استخوان: ویتامین D و کلسیم موجود در بادام هندی می‌تواند به حفظ سلامت استخوان کمک کند و از افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با استخوان مانند اوستئوپوروزیس جلوگیری کند.

۳. کاهش علائم سندرم تنیدگی قبل از قاعدگی: مصرف بادام هندی به‌عنوان منبعی از مواد مغذی مفید می‌تواند به کاهش علائمی مانند درد شکمی، افزایش وزن، درد سینه، سردرد و خستگی مرتبط با سندرم تنیدگی قبل از قاعدگی کمک کند.

۴. کاهش علائم سندرم تخمدان پلی‌کیستیک: برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف بادام هندی می‌تواند به کاهش علائم سندرم تخمدان پلی‌کیستیک مانند هیپرآندروژنیسم، بیش از حد رشد مو و چربی در ناحیه شکم و کاهش حجم تخمدان‌ها کمک کند.

پیری و ارتباطات دیجیتال: دنیای جدید سالمندان در عصر تکنولوژی

سمیرا حایری زاده کارشناس مددکاری اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

تصور کنید روزی در خانه نشسته‌اید، در حالی که دستتان به گوشی موبایل است و به راحتی با دوستان و خانواده‌تان در نقاط مختلف دنیا ارتباط برقرار می‌کنید. حالا بیایید این تصور را به دنیای سالمندان منتقل کنیم. دنیای دیجیتال امروز نه تنها برای نسل جوان، بلکه برای سالمندان هم به دنیایی تازه تبدیل شده است. اما این تغییرات چه تأثیری بر کیفیت زندگی آن‌ها دارد؟ آیا تکنولوژی می‌تواند باعث کاهش احساس تنهایی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان شود؟ بیایید با هم این دنیای دیجیتال و پیری را کاوش کنیم.

دنیای دیجیتال و سالمندان:

یک انقلاب آرام سال‌ها پیش، وقتی حرف از سالمندان می‌شد، تصویر یک فرد تنها و منزوی که قادر به برقراری ارتباطات اجتماعی محدود است در ذهن شکل می‌گرفت. اما دنیای امروز کاملاً متفاوت است. سالمندان هم اکنون با استفاده از گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی نه تنها با خانواده و دوستان خود در ارتباط هستند بلکه می‌توانند اخبار روزمره را دنبال کرده و حتی در گروه‌های آنلاین فعالیت کنند. به عنوان مثال، «خانم بهرامی»، ۷۲ ساله، با استفاده از اپلیکیشن‌های پیام‌رسان با دوستان قدیمی‌اش که در خارج از کشور زندگی می‌کنند، به‌طور روزانه در تماس است. او دیگر تنها نیست و احساس می‌کند همیشه در کنار دوستان و خانواده است.

چرا ارتباطات دیجیتال برای سالمندان مهم است؟

خیلی از سالمندان از انزوا رنج می‌برند، مخصوصاً وقتی که فرزندان‌شان به شهرهای دیگر می‌روند یا درگیر زندگی خود هستند. استفاده از تکنولوژی‌های دیجیتال به سالمندان کمک می‌کند تا با دنیای بیرون ارتباط برقرار کنند و از انزوا بیرون بیایند. ارتباطات آنلاین به‌ویژه در دوران پاندمی کووید-۱۹ برای سالمندان اهمیت ویژه‌ای پیدا کرد. آن‌ها می‌توانستند از خانه خود با خانواده در تماس باشند، از مشاوره‌های آنلاین پزشکی بهره‌مند شوند و حتی در کلاس‌های آنلاین شرکت کنند.

چالش‌های ارتباطات دیجیتال برای سالمندان:

اما این دنیای دیجیتال بی‌چالش هم نیست. وقتی تکنولوژی به سرعت پیش می‌رود، سالمندان ممکن است احساس کنند که از آن عقب افتاده‌اند. بسیاری از آن‌ها به‌ویژه در ابتدا با استفاده از گوشی‌های هوشمند، اپلیکیشن‌ها و شبکه‌های اجتماعی مشکل دارند. داستان «آقای رحیمی»، ۶۹ ساله، مثالی از این چالش‌هاست. او به‌تازگی یک گوشی هوشمند خریده، اما هنوز نمی‌تواند به‌درستی از پیام‌رسان‌ها استفاده کند. برایش گیج‌کننده است که چرا باید برای ارسال یک پیام، ابتدا اپلیکیشن خاصی را باز کند. این مشکلات تنها به مسائل فنی محدود نمی‌شود. سالمندان ممکن است به‌خاطر مشکلات بینایی، شنوایی و یا حرکتی نتوانند به‌راحتی از ابزارهای دیجیتال استفاده کنند. طراحی اپلیکیشن‌ها و دستگاه‌های دیجیتال به‌گونه‌ای که برای آن‌ها مناسب باشد، می‌تواند مشکلات این چینی را کاهش دهد.

فناوری برای سالمندان: چطور زندگی آن‌ها را بهتر می‌کند؟

با تمام چالش‌ها، فناوری می‌تواند به زندگی سالمندان کمک‌های بزرگی کند. یکی از بزرگ‌ترین مزایای ارتباطات دیجیتال برای سالمندان این است که آن‌ها می‌توانند از خانه خود به‌راحتی به خدمات پزشکی دسترسی پیدا کنند. «خانم حسینی»، ۶۵ ساله، برای پیگیری وضعیت سلامتی‌اش از برنامه‌های سلامتی آنلاین استفاده می‌کند و به‌طور منظم با پزشک خود مشورت می‌کند. او می‌گوید: «هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم که روزی بتوانم بدون رفتن به مطب پزشک، تمام مشاوره‌ها را از خانه دریافت کنم». همچنین سالمندان می‌توانند از تکنولوژی برای آموزش‌های آنلاین بهره‌مند شوند. بسیاری از آن‌ها از این طریق مهارت‌های جدید یاد می‌گیرند یا در دوره‌های مختلف آموزشی شرکت می‌کنند. این امر باعث تقویت اعتماد به نفس و احساس موفقیت در آن‌ها می‌شود.

داستان‌هایی از زندگی دیجیتالی سالمندان:

اگر به دنیای سالمندان نگاهی بیندازیم، شاهد داستان‌های جذابی خواهیم بود. «آقای عباس‌پور»، ۷۴ ساله، که از اپلیکیشن‌های ترجمه آنلاین استفاده می‌کند تا با نوه‌اش که در خارج از کشور زندگی می‌کند، مکالمه کند، یک نمونه از این داستان‌هاست. او می‌گوید: «هر روز با نوهام چت می‌کنم و حتی می‌توانم فیلم‌های مورد علاقه‌اش را برایش ارسال کنم».

چگونه می‌توان این روند را بهبود بخشید؟

برای اینکه سالمندان بتوانند از مزایای دنیای دیجیتال بهره‌برداری کنند، باید آموزش‌های لازم در اختیارشان قرار گیرد. کارگاه‌های آموزشی آنلاین، اپلیکیشن‌های مخصوص سالمندان و حتی برنامه‌های تلویزیونی آموزشی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا بهتر با دنیای دیجیتال ارتباط برقرار کنند. همچنین، طراحی دستگاه‌ها و اپلیکیشن‌ها به‌گونه‌ای که برای سالمندان ساده و کاربرپسند باشد، می‌تواند تجربه استفاده از این ابزارها را بهبود بخشد. نتیجه‌گیری: دنیای دیجیتال می‌تواند زندگی سالمندان را به شکلی شگفت‌انگیز بهبود بخشد. با فراهم آوردن شرایط مناسب برای استفاده از تکنولوژی، سالمندان می‌توانند از انزوا بیرون آمده و با دنیای بیرون ارتباط برقرار کنند. اما این امر مستلزم آموزش، طراحی مناسب و حمایت‌های اجتماعی است. سالمندان می‌توانند از طریق این ابزارها به زندگی فعال‌تری دست یابند و کیفیت زندگی‌شان را ارتقا دهند.



رفتار مناسب با افراد پیر در خانه سالمندان

الناز قدیمی کارشناس مددکاری اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

رفتار مناسب با سالمندان و برقراری ارتباط موثر بین پرستار و سالمند در خانه سالمندان ، در دریافت نتایج مثبت کمک میکند. سالمندان ممکن است به چندین بیماری ، مانند از دست دادن شنوایی ، نقص بینایی ، زوال عقل یا آلزایمر مبتلا باشند. تمامی این بیماری ها ارتباط مناسب برای فردی که مراقب آنها است را سخت تر میکند ، بنابراین داشتن تجربه و آموزش برای مراقبت از سالمندان اهمیت ویژه ای دارد.

سالمندان به ویژه آنهایی که مبتلا به بیماری های خاصی هستند ، اغلب صبور نیستند یا چیزهایی که بنظرشان برای آنها مناسب نیستند را تحمل نمیکنند ؛ به همین دلیل حضور پرستار آموزش دیده در خانه سالمندان که در برقراری ارتباط ، روتین مراقبت از بیمار و کمک پزشکی فوری تا حدودی مهارت داشته باشد ، بسیار مهم است . او باید به یکی از بهترین دوستان آنها ، به جای یک کارمند عادی در خانه سالمندان ، تبدیل گردد.

دلداری دادن

از آنجایی که همدلی باعث ایجاد رابطه می گردد سالمندان باید حس کنند که مراقبین نگرانی های آنها را درک کرده و آنها را میشناسند. برای انتقال این حس ، کارمندان میتوانند درک کنند که در شرایط مشابه وقتی رابطه با اطلاعات نامطلوب همراه است چه حسی دارد. باین حال ، نشان دادن همدلی نباید با احساس تاسف برای سالمندان اشتباه گرفته شود. زیرا این امر اساسا میتواند رابطه بین مراقب و مددجو را خراب کند.

برقراری ارتباط موثر

خانه سالمندان ، فرصت ساختن روابط جدید و تقویت روابط قدیمی را به سالمندان میدهد، هردوی این موارد میتواند سلامت و شادابی سالمند را بهبود بخشد. اگر سالمندان نمیتوانند رابطه موثری با دیگران یا پرسنل داشته باشند ، ماندن در خانه سالمندان به یک وضعیت طاقت فرسا تبدیل خواهد شد.

پرستار سالمند باید با بکارگیری اقدامات لازم به سالمند در برقراری ارتباط موثر با سایر سالمندان و مراقبین کمک کند. در اینجا سه رویکرد اصلی که پرستاران باید انجام دهند تا سالمندان را به داشتن رابطه ای موقر تشویق کنند بیان میشود:

- آنها را تشویق به داشتن رابطه با دیگر ساکنین کنند.
- سعی کنید اغلب با آنها دیدار داشته باشد.
- ببینید آیا میتوانید دوست یا همسایه قدیمی را بیابید که بتواند آنها را ملاقات کنند.

شناخت چالش های حساس

حواس پرتی ، از جمله در مورد همراهی مراقبین ، نقص در شناخت یا از دست دادن شنوایی میتواند ارتباط را سخت کند. حدوداً یک سوم سالمندان بالای ۶۵ سال مشکلات شنوایی دارند و یک چهارم سالمندان بالای ۷۵ سال مشکلات بینایی دارند. بیماری ها روی هر بیمار به شکل متفاوتی اثر میگذارد و درجات مختلفی دارند. مراقبین باید به کنترل این شرایط کمک کنند. جدا از مشکل در برقراری ارتباط چالش های حسی در سالمندان میتواند برای آنها خجالت آور باشد و سطح دیگری از پیچیدگی را به کسانی که میخواهند با سالمند ارتباط بگیرند، اضافه میکند.

تمرین شنونده فعال بودن

در هنگام برخورد با سالمندان ، فعالانه گوش دادن به سخنان آنها مهم است و به خاطر داشته باشید که هر دوطرف ممکن است در ابراز نظرات خود به دیگری مشکل داشته باشد. مراقبین باید از زبان بدن ، مثلاً سر تکان دادن برای تایید استفاده کنند تا بدون اختلال در تعامل با سالمندان آنها را از تایید خود آگاه سازند. اگر مراقب نتواند متوجه چیزی که مددجو میگوید شود ، باید سوالاتی بپرسد تا موضوع مشخص شود.

استفاده از زبان ساده

همانطور که شخص سالخورده میشود ، از نظر فیزیولوژی تغییر بسیار میکند. سالمندان ممکن است شروع به از دست دادن شنوایی، بینایی و حافظه بلند یا کوتاه مدت خود کنند و این امر شیوه جذب و پردازش اطلاعات را در آنها تغییر میدهد. استفاده از زبان گفتاری ساده ، درک مفاهیم جدید را برای سالمندان آسان تر میکند. هرچه گفتاری که شما در زمان ارتباط با آنها استفاده میکنید ، ساده تر گردد ، بیشتر میتوانید انتظار داشته باشید در مکالمه معنادار با شمار شرکت کند ، زیرا این امر آنها را تشویق به صحبت کردن میکند و نگران پیچیدگی کلمات نخواهند بود.

امرو نهی به سالمند

پرستار و اطرافیان سالمند ، نباید به ایشان امرو نهی کنند. پرستار سالمند بهتر است برای انجام امور مختلف نظر ایشان را بپرسد ، اینکه به سالمند امر کنید که کاری انجام دهد یا ندهد ، غذایی را بخورد و یالمند را به لحاظ روحی افسرده و ناراحت میکند .

روحیه ظریف سالمندان حتی در مقابل کوچکترین تحریکات منفی حساس است ؛ اگر سالمندی که از او مراقبت میکنید افسرده یا ناراحت است ، احتمالاً کاهش سطح تعامل آنها با شما وجود دارد و حتی ممکن است برای تلافی از دستور شما سرپیچی کند.



چرا باید مرخصی کارکنان را مدیریت کرد؟

فاطمه طلائی زاده انزابی کارشناس ارشد مدیریت بازرگانی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مدیریت مرخصی کارکنان یکی از جنبه‌های مهم در محیط کار است که به تنظیم و مدیریت مرخصی‌های کارکنان می‌پردازد. مرخصی به کارکنان اجازه می‌دهد تا از فعالیت‌های غیر کاری خود مانند استراحت، تفریح و تعطیلات استفاده مناسب را نمایند. مدیریت مرخصی کارکنان شامل برنامه‌ریزی، ثبت و پیگیری مرخصی‌ها، مشخص کردن روال‌های مربوط به مرخصی و غیره می‌شود. این فرآیند می‌تواند باعث افزایش رضایتمندی کارکنان، افزایش تعادل بین کار و زندگی و همچنین افزایش بهره‌وری در سازمان شود. برای دریافت اطلاعات مفید، در این مقاله همراه ما باشید.

اهمیت مدیریت مرخصی کارکنان به چندین جنبه بستگی دارد:

❖ حفظ سلامت و رفاه کارکنان

مرخصی به کارکنان اجازه می‌دهد تا استراحت کنند و از خستگی جسمانی و روانی جلوگیری کنند. این امر به سلامت و رفاه کارکنان کمک می‌کند و احساس تعلق و ارزشمندی در سازمان را تقویت می‌کند.

❖ افزایش بهره‌وری

استراحت منظم و مدیریت مناسب مرخصی به کارکنان اجازه می‌دهد تا انرژی خود را بازیابی کنند و از حالت خستگی خارج شوند. این باعث افزایش تمرکز، خلاقیت و عملکرد بهتر آن‌ها می‌شود.

❖ حفظ تعادل بین کار و زندگی

مرخصی به کارکنان اجازه می‌دهد تا وقتی را با خانواده، دوستان و علاقه‌مندی‌های شخصی خود بگذرانند. این امر تعادل بین کار و زندگی را حفظ می‌کند و به کاهش استرس و افزایش رضایت کارکنان کمک می‌کند.

❖ حفظ نظم سازمانی

مدیریت مرخصی کارکنان به سازمان امکان می‌دهد تا برنامه‌ریزی منابع انسانی خود را بهبود دهد و به طور مؤثرتری از نیروی کار خود استفاده کند. این باعث جلوگیری از افزایش غیرضروری هزینه‌ها و مشکلات سازمانی می‌شود.

تأثیر مدیریت مرخصی بر عملکرد و رضایت کارکنان

مدیریت مرخصی یکی از عوامل مهم در بهبود عملکرد و رضایت کارکنان است. با ارائه مرخصی مناسب به کارکنان، آن‌ها می‌توانند استرس کاری و خستگی روزانه خود را کاهش دهند و بازدهی خود را افزایش دهند. همچنین، ارائه مرخصی مناسب به کارکنان می‌تواند باعث افزایش رضایت آن‌ها از شرکت و محیط کار شود. به طور کلی، مدیریت مرخصی باید به گونه‌ای باشد که کارکنان بتوانند به راحتی از آن استفاده کنند و همچنین باید با نیازهای شرکت همخوانی داشته باشد. برای مثال، اگر شرکت در دوره‌های خاصی از سال فعالیت بیشتری دارد، ممکن است برخی از کارکنان نتوانند در این دوره‌ها مرخصی بگیرند. در این صورت، مدیریت مرخصی باید به گونه‌ای باشد که کارکنان بتوانند در دوره‌های دیگر سال از مرخصی استفاده کنند.

روند مدیریت مرخصی کارکنان

❖ برنامه‌ریزی مرخصی

ایجاد یک برنامه‌ریزی مرخصی مؤثر و دقیق کمک می‌کند تا مدیران و کارکنان بتوانند بهترین استفاده را از مرخصی‌های خود ببرند. این برنامه‌ریزی شامل تعیین زمان‌های مرخصی، تعداد روزهای مجاز مرخصی برای هر کدام از کارکنان و نحوه درخواست و تأیید مرخصی است.

❖ ارتباط با کارکنان در مورد مرخصی

برقراری ارتباط مؤثر با کارکنان در مورد مرخصی می‌تواند به دو طرف کمک کند. کارمندان باید اطلاعات کاملی درباره سیاست‌ها و رویه‌های مرخصی داشته باشند و مدیران نیز باید آمادگی داشته باشند تا به سؤالات و درخواست‌های مربوط به مرخصی پاسخ دهند.

❖ جایگزینی کارکنان در دوره مرخصی

برنامه‌ریزی مناسب برای جایگزینی کارکنان در دوره مرخصی مهم است. این برنامه‌ریزی شامل ایجاد یک سیستم جایگزینی صحیح و آموزش کارکنان جدید برای پوشش دوره‌های مرخصی می‌شود. این جایگزینی کمک می‌کند تا فعالیت‌های سازمانی به بهترین شکل ادامه یابد و بار کاری متعادلی بین کارکنان توزیع شود.

روش‌های مدیریت مرخصی

روش‌های مدیریت مرخصی ممکن است به شکل‌های مختلفی در سازمان‌ها و شرکت‌ها تعریف شوند، اما در ادامه چند روش معمول برای مدیریت مرخصی را توضیح می‌دهیم:

❖ سیستم مرخصی تقویمی

در این روش، هر کارمند یک تقویم مرخصی دارد که شامل روزهای مرخصی است. کارمندان می‌توانند با رعایت قوانین و مقررات شرکت، روزهای مرخصی خود را در تقویم ثبت کنند و با مدیران خود در مورد تأیید مرخصی‌ها در ارتباط باشند.

❖ سیستم مرخصی آنلاین

امروزه با پیشرفت فناوری، بسیاری از سازمان‌ها از سیستم‌های مدیریت مرخصی آنلاین استفاده می‌کنند. این سیستم‌ها به کارمندان امکان می‌دهند تا از طریق پلتفرم آنلاین خود، مرخصی‌های خود را ثبت و مدیریت کنند. همچنین، مدیران نیز می‌توانند از این سیستم برای تأیید و مدیریت مرخصی‌ها استفاده کنند.

❖ سیستم مرخصی تلفنی یا ایمیلی

در برخی سازمان‌ها، کارمندان می‌توانند مرخصی‌های خود را از طریق تماس تلفنی یا ارسال ایمیل به مدیران خود درخواست کنند. در این روش، کارمندان باید درخواست مرخصی خود را به صورت کتبی ارائه دهند و مدیران آن را بررسی و تأیید کنند.

بازی سازی: ابزاری نوین برای ارتقاء سلامت و توانبخشی شناختی و جسمی در سالمندان و افراد دارای معلولیت

افسانه حبابی مدیریت فناوری اطلاعات آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

افزایش امید به زندگی و رشد جمعیت سالمند در سراسر جهان، چالش‌های جدیدی را در زمینه ارائه مراقبت‌های بهداشتی و توانبخشی موثر ایجاد کرده است. همزمان، افراد دارای معلولیت نیز نیازمند رویکردهای نوآورانه‌ای برای حفظ یا بهبود کیفیت زندگی و استقلال خود هستند. روش‌های سنتی توانبخشی و فعالیت‌های ارتقاء سلامت گاهی اوقات ممکن است تکراری، خسته‌کننده و فاقد انگیزه لازم برای مشارکت پایدار باشند. در این میان، فناوری اطلاعات با ارائه راه‌حل‌های خلاقانه، نقش پررنگی ایفا می‌کند. یکی از این رویکردها، بازی سازی (Gamification) است که به معنای استفاده از عناصر و مکانیزم‌های بازی در بافت‌هایی غیر از بازی، به منظور افزایش انگیزه، مشارکت و دستیابی به اهداف خاص است (Deterding et al., 2011). این مقاله به بررسی چگونگی کاربرد بازی سازی برای بهبود سلامت و توانبخشی شناختی و جسمی در دو گروه مهم یعنی سالمندان و افراد دارای معلولیت می‌پردازد.

اصول و مکانیزم‌های بازی سازی در سلامت

بازی سازی بر اصول روانشناختی استوار است که رفتار انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. عناصر کلیدی بازی سازی شامل موارد زیر است که در زمینه سلامت کاربرد دارند:

- **امتیاز (Points):** پاداش دادن به کاربران برای تکمیل وظایف یا دستیابی به اهداف (مثلاً انجام تعداد مشخصی حرکت ورزشی).
- **نشان (Badges):** ارائه جوایز مجازی برای تشخیص دستاوردها و مهارت‌های خاص (مثلاً نشان "قهرمان پیاده‌روی" برای طی کردن مسافت مشخص).
- **تابلوی امتیازات (Leaderboards):** ایجاد رقابت سالم و نمایش پیشرفت کاربران در مقایسه با دیگران.
- **سطوح (Levels):** تقسیم‌بندی فرآیندها به مراحل کوچکتر و چالش برانگیزتر برای ایجاد حس پیشرفت.
- **بازخورد فوری (Instant Feedback):** اطلاع رسانی لحظه‌ای در مورد عملکرد کاربر (مثلاً نمایش صحیح یا غلط بودن یک حرکت ورزشی).
- **داستان سرایی (Narrative/Storytelling):** ایجاد یک داستان یا هدف جذاب برای جلب توجه و درگیر کردن کاربر.
- **چالش‌ها و مأموریت‌ها (Challenges/Quests):** تعیین وظایف مشخص با پاداش‌های معین برای حفظ انگیزه.

این عناصر به گونه‌ای طراحی می‌شوند که حس دستاورد، رقابت، تعلق و مشارکت را در کاربر ایجاد کنند و به او انگیزه دهند تا به فعالیت‌های سلامت محور ادامه دهد (Hamari et al., 2014).

کاربردهای بازی سازی در توانبخشی و ارتقاء سلامت

بازی سازی پتانسیل بالایی در دو حوزه شناختی و جسمی برای سالمندان و افراد دارای معلولیت دارد:

الف) بهبود سلامت شناختی:

زوال شناختی مرتبط با سن، از جمله کاهش حافظه، توجه و سرعت پردازش اطلاعات، یک چالش بزرگ در سالمندی است. بازی سازی می‌تواند با ارائه تمرینات شناختی جذاب و چالش برانگیز، به حفظ و تقویت این توانایی‌ها کمک کند:

- بازی‌های حافظه و تمرکز: طراحی بازی‌هایی که نیازمند به خاطر سپردن الگوها، توالی‌ها یا اطلاعات هستند، می‌تواند به بهبود حافظه فعال و بلندمدت کمک کند (مثلاً بازی‌های "Simon Says" یا پازل‌های پیچیده).

• بازی‌های حل مسئله: چالش‌های منطقی و معماها می‌توانند توانایی‌های حل مسئله و تفکر انتقادی را تحریک کنند.

• بازی‌های زبانی: تمرینات لغوی و جمله‌سازی به حفظ توانایی‌های زبانی کمک می‌کنند.

• واقعیت مجازی (VR) و واقعیت افزوده (AR): این فناوری‌ها می‌توانند محیط‌های تعاملی و غرق‌کننده‌ای را برای تمرینات شناختی فراهم آورند که جذابیت و اثربخشی را افزایش می‌دهد (Ma et al., 2021).

ب) توانبخشی و بهبود سلامت جسمی:

برای افراد دارای معلولیت و سالمندان، حفظ تحرک و استقلال جسمی حیاتی است. بازی‌سازی می‌تواند تمرینات توانبخشی را به تجربه‌ای لذت‌بخش تبدیل کند:

• بازی‌های تمرین حرکتی: استفاده از حسگرهای حرکتی (مانند Kinect یا کنترلرهای VR) برای طراحی بازی‌هایی که نیازمند انجام حرکات خاص فیزیکی هستند (مثلاً بازی‌های رقص یا ورزش‌های مجازی). این بازی‌ها می‌توانند برای توانبخشی پس از سکته مغزی، شکستگی‌ها یا بیماری‌های حرکتی مفید باشند (Lange et al., 2010).

• بازی‌های تعادل: طراحی بازی‌هایی که برای پیشرفت در آن‌ها، کاربر باید تعادل خود را حفظ کند، می‌تواند خطر سقوط در سالمندان را کاهش دهد.

• تشویق به فعالیت بدنی: اپلیکیشن‌های بازی‌سازی شده که به کاربران برای پیاده‌روی، دویدن یا انجام فعالیت‌های ورزشی امتیاز می‌دهند، می‌توانند انگیزه‌ای قوی برای افزایش سطح فعالیت بدنی روزانه باشند.

• ربات‌های توانبخشی همراه با بازی‌سازی: برخی ربات‌ها با ادغام عناصر بازی‌سازی، به بیماران کمک می‌کنند تا تمرینات خود را با انگیزه بیشتری انجام دهند.

مزایا و چالش‌ها

مزایا:

* افزایش انگیزه و مشارکت: بازی‌سازی فرآیند توانبخشی و حفظ سلامت را جذاب‌تر می‌کند.

* بازخورد فوری و ردیابی پیشرفت: کاربران می‌توانند بلافاصله نتیجه تلاش‌های خود را ببینند و پیشرفت خود را پیگیری کنند.

* کاهش هزینه‌ها: در برخی موارد، بازی‌سازی می‌تواند جایگزین یا مکمل روش‌های درمانی سنتی شود و هزینه‌ها را کاهش دهد.

* افزایش استقلال: به افراد امکان می‌دهد تمرینات خود را در خانه و با آزادی بیشتری انجام دهند.

* جنبه اجتماعی: برخی بازی‌ها می‌توانند امکان تعامل اجتماعی و رقابت سالم را فراهم آورند.

چالش‌ها:

* طراحی مناسب: طراحی بازی‌های مؤثر که هم جذاب باشند و هم اهداف درمانی را محقق کنند، دشوار است.

* پذیرش فناوری: برخی سالمندان ممکن است در استفاده از فناوری‌های جدید تردید داشته باشند.

* شخصی‌سازی: نیاز به شخصی‌سازی بازی‌ها برای مطابقت با توانایی‌ها و نیازهای هر فرد.

* امنیت داده و حریم خصوصی: اطمینان از امنیت و حریم خصوصی اطلاعات حساس سلامت کاربران.

* اعتبارسنجی بالینی: نیاز به مطالعات بالینی بیشتر برای اثبات اثربخشی بلندمدت بازی‌سازی در حوزه‌های مختلف.

نتیجه‌گیری و چشم‌انداز آینده

بازی‌سازی یک ابزار قدرتمند و نویدبخش در حوزه سلامت دیجیتال است که می‌تواند به طور چشمگیری بر انگیزه، مشارکت و در نهایت، بهبود سلامت شناختی و جسمی در سالمندان و افراد دارای معلولیت تأثیر بگذارد. با پیشرفت روزافزون فناوری‌هایی مانند واقعیت مجازی، هوش مصنوعی و حسگرهای پوشیدنی، پتانسیل بازی‌سازی برای ایجاد راه‌حل‌های نوآورانه و شخصی‌سازی شده در این حوزه بیش از پیش افزایش خواهد یافت. تحقیقات آینده باید بر روی طراحی بازی‌های جذاب‌تر، اعتبارسنجی بالینی گسترده‌تر و همچنین بررسی چالش‌های پذیرش و اخلاقی تمرکز کنند تا بتوان از مزایای کامل این رویکرد در بهبود کیفیت زندگی میلیون‌ها نفر بهره‌برداری کرد.

منابع:

1-Deterding, S., Sicart, M., Nacke, L., O'Hara, K., & Dixon, D. (2011, September). Gamification: Toward a definition. In CHI 2011 extended abstracts on human factors in computing systems (pp. 9-12).
2. Hamari, J., Koivisto, J., & Sarsa, H. (2014). Does gamification work?—A meta-analysis of empirical studies on gamification. In 2014 47th Hawaii international conference on system sciences (pp. 3025-3034). IEEE.
3. Lange, B., Flynn, S., Proffitt, R., Chang, C. Y., & Rizzo, A. A. (2010). Development of an interactive virtual reality based rehabilitation tool for dynamic balance in Parkinson's disease. Journal of neuroengineering and rehabilitation, 7(1), 1-10.
4. Ma, J., Zhang, Y., & Li, R. (2021). Virtual Reality in Cognitive Training for Older Adults: A Systematic Review. Frontiers in Aging Neuroscience, 13, 649718

جانم هزاران بار فدای می‌هستم

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

شرح : گفت و گوی صمیمی با زوجین صمیمی روزانه ساختمان لاله که بنای زندگیشان صداقت و راستی بود و البته چه زندگی با عشقی.

حسن زرفام متولد ۱۳۱۶ زاده شهر اراک و خانم عشرت نوایی متولد ۱۳۲۲ زاده اراک که سالها با عشق و صمیمیت در کنار هم زندگی می کنند و کهریزک را بهشت روی زمین می دانند.

خب از چه کسی شروع کنیم؟؟؟

(آقای زرفام :خیلی جدی خانوما مقدم ترند، خانم نوایی: قطعا از آقامون با خنده)

آقای زرفام:

دوران کودکی بسیار ساده ای داشتیم . خاطرات بازی های ساده و قدیمی اما پر از شادی و خنده هنوز هم روح مرا جلا می دهد. تیله بازی، دزد بازی، گرگم به هوا و.. وضع مالی خوبی نداشتیم. پدرم کارمند راه آهن بود. ۳ دختر و ۲ پسر به همراه پدر و مادر خانواده ما را تشکیل می داد. فرزند دوم خانواده بودم. مستاجر بودیم. خانه بزرگ با حیاط بزرگ و دیوارهای کاه گلی، دار و درخت و باغچه های پر از گل را همیشه به خاطر دارم. جنگ جهانی دوم از خاطرات بد دوران کودکی ام محسوب می شود.

خانم نوایی:

دوران کودکی ام بسیار خوب بود. خانواده شاد و صمیمی داشتیم. دائم در تفریح و گردش بودیم. پدرم کارمند شهرداری بود. وضع مالی نسبتا خوبی داشتیم. ۵ خواهر و یک برادر به همراه پدر و مادر خانواده گرم و صمیمی ما را تشکیل می داد. مادرم خانه دار بود. فرزند اول خانواده بودم. خانه ما خیلی شاعرانه بود یعنی هر آنچه تصور می کردیم منزل ما داشت. حیاط بزرگ با باغ و حوض آب و درخت میوه و سبزی و خلاصه روزگار خوبی داشتیم که یاد آن روزها بخیر...

دوران پس از کودکی؟؟؟

آقای زرفام: کلاس ششم را که به پایان رساندم و بلافاصله وارد بازار کار شدم. در شازند اراک تا سن ۱۷ سالگی مشغول به کار خیاطی شدم. در سن ۱۸ سالگی برای خدمت سربازی نارد گارد شاهنشاهی کاخ سعدآباد تهران شدم. بعد از خدمت سربازی، استخدام شرکت راه آهن شدم و هم زمان ضمن اینکه کارمند بودم شبانه درس می خواندم. دوره تخصصی حرکت و بازرگانی را با موفقیت سپری کردم. ۱۰ سال رئیس قطار مسافری نقاط مختلف کشور را داشتم و ۱۰ سال مسئول ترافیک راه آهن اراک بودم.

از دواج (هر دو با عشق و تمرکز خاصی توضیح می دهند)...

سال های پراز فراز و نشیبی را گذرانیدیم تا رسیدیم به لحظه ای که انگار انتظارش را می کشیدیم. تاریخ ۹ اسفندماه ۱۳۳۹ بهترین روز زندگیمان که برای همیشه در دل و جان ما نقش بست. در عباس آباد اراک زندگی می کردیم. چندین جلسه با هم گفت و گو کردیم تا اینکه پس از حاصل شدن اطمینان، زندگی مشترک خود را آغاز کردیم.

خاطره ای جالب..

یادم هست چون اهل شعر بودم و گاهی اوقات شعر می سرودم، نامه ای از طریق خواهرم به همسرم ارسال کردم که حسابی در گرفتن جواب بله مفید و موثر بود و آن شعر این بود

درون باغ و بستان گل زیاده صدای نغمه بلبل زیاده بچینم من گل دلخواه خودرا که این باغ گل سنبل زیاده

تو را خواهم میان این همه گل وگرنه در مکانم گل زیاده

جواب خانم نوایی : با خواندن این نامه حس بسیار خوبی داشتم.

سوال: آیا همدیگر را دوست دارین؟؟؟

خیلی جدی البته با تبسم خاصی به یکدیگر نگاه کردند و پاسخ دادند از قدیم گفتند مشت نمونه خروار است.

ابتدای ازدواج خواست هر دو طرف می باشد. ادامه زندگی هم به دوست داشتن هم دیگر است. ۶۳ سال است که عشق و محبت پابرجاست. کم نشده که هیچ، بیشتر از هر زمان دیگری به وابسته هستیم. دلیل این کار تفاهمی است که خودمان برای یکدیگر ایجاد کردیم. حاصل این ازدواج دو فرزند پسر و یک دختر است که متأسفانه یکی از پسرانم در سن ۴۸ سالگی در سال ۱۳۹۶ به دلیل بیماری سرطان دار فانی را وداع گفت (با بغض) از فرزندانم رضایت کامل دارم. دوره‌های خوبی داریم. دخترم کارمند سازمان آب بود که بازنشست شد و پسرم مهندس عمران که هم اکنون در استان همدان زندگی می کند.

سوال و جواب کوتاه و جذاب

(آقای زرفام) رنگ مورد علاقه: سفید، میوه مورد علاقه: خربزه، غذای مورد علاقه: کشک بادمجان و قرمه سبزی، کتاب مورد علاقه: کتاب اوشو، الگوی زندگی: خودم (آن چیزی که بد بوده انجام ندادم و برعکس)، از چی بیزاری: ازدروغ و بی عدالتی.

(خانم نوایی) رنگ مورد علاقه: صورتی، چه میوه ای: آلو، گلای، شلیل، چه غذایی: خورشت قیمه و از گوشت بیزارم، اهل کتاب: اصلاً، الگوی زندگی: خواهران، از چی بیزاری: ازدروغ

توصیف همسر از زبان آقای زرفام: خیلی مهربان، همراه همیشگی، با عفت و یک جمله ساده دوستش دارم با عشق

توصیف شوهر از زبان خانم نوایی: مرد ایده آل، پرتلاش، مهربان، خوش تیپ، صادق، در کل مرد نمونه در یک جمله دوست دارم همین.

برنامه روزمره؟؟

روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه که با هم در کهریزک حضور پیدا می کنیم و از کلاس ها نهایت استفاده و بهره را می بریم. گاهی اوقات پیاده روی می کنیم. کارهای خانه را باهم انجام میدهم موسیقی و تماشای فیلم هم جزو برنامه همیشگی ماست.

سخت ترین کار؟ راحت ترین کار؟ بهترین کار؟

(زرفام) سخت ترین کار: کاردر ایستگاه درود و اراک و یک روز سرد زمستانی، راحت ترین کار: در کنار خانواده آرامش داشتن، بهترین کار: کمک به هموعان و احترام به پدر و مادر

(نوایی) سخت ترین کار: بزرگ کردن بچه ها، راحت ترین کار: بزرگ کردن بچه ها، بهترین کار: به مقصد و هدف رساندن فرزندان

حسرت؟ به چه چیزی؟ اصلاً به هیچ عنوان به واسطه تلاش و در کنار هم بودن به تمام خواسته ها رسیدیم.

از انجام چه کاری لذت می برید؟ (زرفام) خواندن کتاب و آگاهی از تاریخ و پیرامون کشور، (نوایی) در کنار خانواده بودن

دوبیت شعر؟؟

گر چرخ فلک درون هاونگ سودن صدطاق فلک به خون دل اندودن صدسال اگر به کنج زندان بودن به آن که دمی همدن نادان بودن (از بابا طاهر)

توصیه به جوانان؟؟؟ برای موفقیت ۲ چیز را رعایت کنید: اول امید و توکل به خدا و دوم تلاش و فعالیت.

و اما زندگی ام در کهریزک...

خداوند بنیان گذار این آسایشگاه را بیامرزد که چنین فضایی با هدف بسیار ارزشمند بنا نهاد. خانه امید بسیاری از سالمندان همین جاست. جایی که همه انسانها با هر سلیقه و قومیت هایی به خوبی در کنار هم زندگی می کنند. امیدوارم انسان های خیر خواه و توانمند چه از نظر مالی، چه از فکری به طریقی که می توانند به این مجموعه بزرگ کهریزک کمک کنند. از مدیریت کاربلد و پرسنل پرتلاش کهریزک تشکر می کنم. من بهبودی همسر را مدیون زحمات این عزیزان هستم. ما در اینجا از خدمات مراقبتی، توانبخشی، آموزشی و همچنین خدماتی از قبیل فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناسی، مددکاری، پزشکی، گفتار درمانی و... استفاده می کنیم. شایان ذکر است حضور مددجویان در کارگاه های توانبخشی به صورت روزانه فعال می باشد و هدف از ایجاد این کارگاه ها در آسایشگاه شناخت و شکوفایی استعداد و توانمندی های مددجویان، نزدیک کردن زندگی آسایشگاهی به زندگی عادی و فراهم ساختن امکان برگشت مددجویان به جامعه، آموزش حرفه های گوناگون متناسب باتوان و علایق مددجویان برای خود کفایی و تقویت حس مسئولیت و مشارکت در تامین معاش خود، ایجاد اعتماد به نفس در مددجویان و ایجاد فضای زنده و فعال، به منظور ارتقای کیفیت زندگی آنان می باشد.



محرم در کهریزک؛

روایت ارادت دل‌های شکسته

رقیه جعفری کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

همواره در ایام ماه محرم خاطرات شیرین و پرمغز عزاداری دوران گذشته زنده می‌شود. خاطراتی که بوی معنویت و همدلی می‌دهند. خاطراتی که برگرفته از عشق و ارادت خالصانه به امام حسین (ع) هستند.

در این مجال، دل را به خاطرات کهن توانخواهان کهریزک می‌سپاریم تا نگاهی داشته باشیم به گذشته و به یاد بیاوریم چگونه نیاکان ما، با سادگی و صمیمیت، عشق و ارادات خود را به خاندان عصمت و طهارت نشان می‌دادند.

روایت آقا رجب، سالمند ۷۸ ساله:

اهل روستای رواسجان شهرستان اهر هستیم. ما در روستایمان سنت‌های خاصی داریم. پدرم خادم مسجد روستا بود. هر سال در ایام محرم پرچم سیاهی را جلوی در مسجد نصب می‌کرد و نزدیک به اذان مغرب، صدای مرثیه را از بلندگوی مسجد پخش می‌کرد تا همه اهل روستا بدانند محرم شده و این کار تا آخر ماه صفر ادامه می‌داد.

ما ترک زبان‌ها اعتقادات خاصی داریم. از شب اول تا شب هشتم ماه محرم، هیأت عزاداران شاخ سی (شاه حسین) در داخل مسجد و یا بیرون از مسجد عزاداری می‌کنند. از اولین پنج‌شنبه ماه محرم تا آخرین پنج‌شنبه ماه صفر، هیأت‌های سینه زنی و زنجیر زنی هم عزاداری خاصی دارند. روحانی مسجد، چهل شب ذکر مصیبت و روضه حسینی می‌خواند.

مردم روستای ما اعتقاد‌های محکمی دارند و کار کردن در روز تاسوعا و عاشورا را حرام می‌دانند؛ عقیده دارند باید در این دو روز، تمام مردم - از کودک تا پیر - به عنوان یاری رسانیدن به امام حسین (ع) بیرون از خانه باشند.

زنان روستای ما در روز تاسوعا و عاشورا نان محلی به نام «فطیر» می‌پزند و میان عزاداران پخش می‌کنند؛ پخش شیر، سیب، شربت، خرما و حلوا میان عزاداران از نذری‌های مردم روستای رواسجان در ماه محرم است. مراسم تشت گذاری در مسجد و خیمه گذاری هم که بین همه آذربایجانی‌ها خیلی معروف هست و حتی الان هم بعضی شهرها برگزار می‌شود که همه اینها نشانه ارادت به شهادت مظلومانه شهدای دشت کربلا است.

در سومین روز شهادت امام حسین (ع) هیأت سینه زنان و زنجیر زنان بزرگی راه می‌افتاد به یاد خاکسپاری امام حسین (ع) و یارانش، بیل و کلنگ به دست می‌گیرند و نوحه‌ی مخصوص آن روز را زمزمه می‌کنند.

از روز تاسوعا تا سوم شهادت امام حسین (ع)، هیأت سینه زنان و زنجیر زنان، هر روز برای صرف صبحانه و شام و ناهار، مهمان خانه یکی از اهالی روستا می‌شدند. در شب شام غریبان امام، مردم رواسجان به یاد شهدای کربلا، بدون خوردن شام در مسجد تا نیمه‌های شب عزاداری می‌کردند. پدرم خادم و سرایدار مسجد بود و ما از همان بچگی با این عقاید بزرگ شدیم. الحمدلله

اینجا در کهریزک، قبل شروع ماه محرم کارکنان کتیه و پارچه‌های سیاه را از سقف آویزان می‌کنند، پرچم‌های عزاداری را به دیوارها نصب می‌کنند. هر جا را که نگاه می‌کنی عکس‌های خیمه‌گاه اباعبدالله (ع) را بر در و دیوار می‌بینی درسته که اینجا، در کهریزک، اثری از اون رسم و رسومات قدیم روستامون نیست، اما کنار این دل‌شکستگان، حس می‌کنم اینجا هم کربلاست."

روایت دوم، فانوس خانم، سالمند ۷۴ ساله:

«از وقتی خودم را شناختم با شنیدن نام امام حسین(ع)، نمی توانستم جلوی اشکهایم را بگیرم. اسم ماه محرم که می آید، دلم می گیرد و می رود به گذشته، به آن روزهای جوانی. توی محله مان بزرگترین خانه را داشتیم که همیشه پر بود از همسایه ها، اکثر نذری ها با کمک همسایه ها از صبح زود توی خونه ما طبخ می شد. حلیم، شله زرد، قیمه... هر کسی چیزی می پخت و همه با هم تقسیم کار می کردند و بچه ها هم دور از چشم بزرگترها بازی می کردند و خانه مان همیشه مراسم و سفره صلوات و... بود.»

آن زمان ها، دسته جات عزاداری خیلی منظم بود. وقتی عَلم ها را با آن پارچه های مخمل رنگارنگ بلند می کردند و سینه زنی و نوحه خوانی شروع می شد، آدم یک هیبتی حس می کرد. مخصوصاً مداح های قدیمی. صدایشان یک جوری بود که دل سنگ را هم آب می کرد. یادم هست دسته های عزاداری که توی محل می آمد بچه ها به دو می رفتند پشت بام تا بهتر ببینند. زن های محل همدیگر را خبر می کردند تا ارادتشان را به شهدای دشت کربلا نشان بدهند. چادرها را می کشیدیم جلوی صورت هایمان تا از چشم نامحرم دور بماند. قدیم ها با هر روزه، اشک چشم زیاد بود. نیت ها خالی بود. انگار همه غم امام حسین(ع) را از نزدیک حس می کردیم.

هر سال که محرم می رسه، یادی می کنیم از اون روزهای باصفا و از دست رفته... الان مراسم های عزاداری خیلی سنگین و پر هزینه است. شاید چون آن نسل دیگه نیستند یا شاید هم دل ما پیر شده و دیگه آن شور و شوق جوانی را نداریم... فقط بحق امام حسین(ع) از خدا می خواهیم که عاقبت بخیر باشیم»

روایت سوم، حورا، معلول ۴۶ ساله:

تا سن ۲۱ سالگی و قبل آن تصادف لعنتی سرپا بودم. یادم هست بچه که بودیم تا ماه محرم می شد، می دویدیم می رفتیم چادرهای مادرمان را می آوردیم. حتی بعضی موقع ها چادرهای نو آنها را می آوردیم و سریع به تکیه کوچیک درست می کردیم. می رفتیم داخل تکیه گاه خیالی و تنها کاری که نمی کردیم عزاداری بود...

یادم هست یک بار یک سماور نفتی آوردیم و به چایی دم کردیم که کاملاً مزه نفت می داد و هر بیچاره ای که رد می شد به استکان پشه تعارف می کردیم. مردم هم هیچی نمی گفتن و به عشق امام حسین(ع) می خوردند و کلی هم تشکر می کردند...

بعد ها که یک ذره بزرگ شدیم توی سن نوجوانی، باتوق عزاداری های خودم و دوستانم شد. هیئت محبین الزینب(س) ... تصمیم گرفتیم حالا که محل عزاداری مان واقعی شد مداحی و عزاداری کنیم اما شعر و متن روزه نداشتیم.

یادش بخیر، رفتیم با خودکار و کاغذ، آماده نشستیم و منتظر شدیم که بنویسیم تا رسید به سینه زنی، ما هم چون هیئت تاریک بود، رفتیم جلو آبدارخانه، سه چهار نفری گوش می دادیم و می نوشتیم. ما هرچه که مداح می خواند را می نوشتیم و نمی دانستیم که روال نوحه خونی اینطور هست که اول چند سری یک بند نوحه را می خوانند تا همه یاد بگیرند و بعد ادامه نوحه را... ما هم همه را، هر چند باری که تکرار می کردند، می نوشتیم. جالب تر اینکه بعد از نوشتن نوحه، محرم آن سال را با همان خط دست و پا شکسته ای که نوشته بودیم می گذراندیم. سینه می زدیم و هر شب، همان را می خواندیم...

برای شام هم یکی سیب زمینی می آورد، یکی برنج، یکی پول می داد و واقعاً فکر می کنم که امام حسین(ع) این کارها را حتماً از ما قبول می کرد چون واقعاً بی ریا بود...

شبهه ها که راه می افتادیم برای عزاداری، داداش هایم با عَلم کوچیکی که پدرم برایشان درست کرده بود و به طبل کوچیک و چندتا زنجیر عزاداری می کردند...

به خاطره جالب از محرم دوران نوجوانی این بود که برادرهایم برای اینکه عَلم ها را روی دوش بچه محل ها بگذارند، همیشه یک بسته شکلات از آنها می گرفتند که من هم از همان شکلات ها سهم داشتم...

قبل تصادف و معلولیت، ماه محرم را در همین اندازه ها به خاطر دارم اما بعد آمدن به آسایشگاه، غم و ماتم حسینی را بیشتر احساس می کنم و عشق و علاقه ام به امام حسین(ع) و حضرت زینب(س) خیلی بیشتر شده است.

روایت چهارم، آقا یاور، سالمند ۸۶ ساله:

«عزاداری های قدیم خیلی ساده برگزار می شد. قبل از شروع ماه محرم، خانه ها با پارچه های مشکی، سیاه پوش می شدند. بوی اسپند همه جا را برمی داشت. توی عالم بچگی یادم هست یک هیئتی داشتیم که کوچیک اما با صفا بود. زنجیرزنی و سینه زنی می کردیم و صدای طبل و سنج می پیچید در کوچه پس کوچه ها. پیرمردهای محل، هر کدامشان یک نوحه خاص را می خواندند که آدم دلش می لرزید و همه با سوز دل گریه می کردند. مادرخدا بامرزم که ما به او ننه می گفتیم، همیشه یک دیگ حلیم نذری بار می گذاشت و همه همسایه ها برای کمک می آمدند. بوی حلیم انگاری بوی بهشت بود. یادش بخیر...

یک بار خاطرم هست روز تاسوعا باران شدیدی می آمد، ولی مردم با همان لباس های خیس، سینه زدند. در ذهنم آن شور و حال، آن یکدلی، خاطرات پرنرنگی از محرم شدند. به لطف خدا از کودکی و جوانی عاشق امام حسین(ع) بودم و اعتقاد دارم هر حنجره ای لایق گفتن اسم حسین(ع) نیست، کسی باید به منبر برود که من را با خودش ببرد به حال و هوای کربلا...

پای همین ارادت، تنها پسر مرحومم را تشویق می کردم در مراسم ها مداحی کند. الان که پا به سن گذاشتم و آمده ام به کهریزک، باز دلم طاقت نمی کند. اصلاً عشق به اهل بیت(ع) سن و سال نمی شناسد...

هنوز هم با پای پیاده از بخش می روم و در مراسم عزاداری ها و سینه زنی های آسایشگاه شرکت می کنم و خیلی وقتها در کنار این همه آدم دلشکسته، وسط روزه احساس می کنم در بین الحرمین در حال عزاداری هستم.»

کلام آخر؛

خاطرات فقط قصه نیستند، بلکه گنجینه هایی از عشق و ایمانند که از نسلی به نسل دیگر منتقل می شوند. این خاطرات، گواه صداقت و اخلاص در عشق به اهل بیت(ع) است. گرچه شرایط زمانه تغییر کرده، اما درس همدلی، ایثار و ارادت خالصانه از این خاطرات می تواند چراغ راه امروز و فردای ما باشد.



درمان نوین زخم با رویکرد طبیعی در کهریزک تهران وارد فاز جدید مطالعات بالینی شد



مطالعه بالینی روش درمان زخم با استفاده از ایجاد لخته داخل زخم CLOTIN و بدون پانسمان مستقیم که از تابستان سال گذشته با دستور دکتر احمدی، رئیس مرکز علمی کاربردی کهریزک در واحد پژوهش این دانشگاه و توسط واحدهای درمان و پرستاری آسایشگاه خیریه کهریزک تهران آغاز شده بود. پس از موفقیت‌های چشم‌گیر در فاز نخست، وارد مرحله جدید تحقیقات بالینی شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: این نشست علمی تخصصی با حضور دکتر فریبرز بختیاری، معاون آموزش دانشگاه علمی کاربردی کهریزک، علیرضا معماری مدیر آموزش، دکتر شروان شعاعی و دیگر نمایندگان مرکز تحقیقات سلامت سالمندان پژوهشگاه غدد و متابولیسم دانشگاه تهران و جمعی از مدیران، پزشکان و سرپرستاران آسایشگاه برگزار شد. در این جلسه، دستاوردهای پژوهشی در حوزه درمان زخم‌های مزمن ارائه، نتایج فاز نخست بررسی و برنامه فاز جدید مطالعات بالینی اعلام شد. این روش درمان که مبتنی بر ایجاد خون‌ریزی کنترل‌شده و بدون استفاده از پانسمان مستقیم در زخم است، از تابستان سال گذشته روی ۱۱ بیمار در آسایشگاه اجرا شده است. در این مطالعه، شش نفر از بیماران مبتلا به دیابت با دو نفر پای دیابتی و پنج نفر بیمار با زخم‌های مزمن مقاوم به درمان شرکت داشتند و در هر ۱۱ مورد، بهبود کامل یا قابل توجه زخم گزارش شده است.

موفقیتی که مسیر را برای ورود به مرحله جدید مطالعات بالینی هموار کرد. این فاز جدید که بر اساس پروتکل‌های دقیق علمی انجام خواهد شد، احتمالاً یک سال به طول خواهد انجامید و در صورت موفقیت، به عنوان یک الگوی ساده و اثربخش داخلی در مجامع بین‌المللی مطرح خواهد شد. از مهم‌ترین ویژگی‌های این شیوه درمانی می‌توان به طبیعی بودن روند بهبود زخم، کاهش هزینه‌ها، عدم نیاز به پانسمان‌های گران‌قیمت، قابلیت اجرا در شرایط آسایشگاهی یا خانگی و استفاده از خون خود بیمار به عنوان پوششی با منابع بیولوژیک حاوی فاکتورهای رشد و سلول‌های ایمنی اشاره کرد. این رویکرد با شرایط سالمندان و مددجویان مطابقت دارد و امکان اجرای آن با کمترین امکانات فراهم است.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

نوای عاشورا در کهریزک طنین‌انداز شد

مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک در سوگ سیدالشهدا (ع) با قافله‌داران کربلا هم نوا شدند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ در روز عاشورای حسینی، فضای آسایشگاه مملو از شور و حزن بود. مددجویان این مرکز، هم‌نفس با هیئت‌های عزاداری، دل‌های خود را روانه دشت کربلا کردند و در سوگ سرور آزادگان عالم، حضرت اباعبدالله الحسین (ع) و یاران باوفایش، اشک ماتم ریختند. صبح عاشورا، دسته‌های عزاداری از نقاط مختلف شهر وارد محوطه آسایشگاه شدند. نوای «یا حسین» در فضای باز مجموعه پیچید و پرچم‌های سیاه، بار دیگر نماد ایستادگی در برابر ظلم را برافراشتند. عزاداران با سینه‌زنی، نوحه‌خوانی و زمزمه مراثی، حال و هوای حسینی به کهریزک بخشیدند و مددجویان نیز با شور و اشتیاقی مثال‌زدنی در این سوگواری شرکت کردند. مددجویان کهریزک، با دود کردن اسفند برای عزاداران، پاشیدن گلاب، خواندن نوحه و همراهی در سینه‌زنی، نشان دادند که پیوند آنان با فرهنگ عاشورا، تنها در قالب یک مراسم نیست، بلکه ریشه در باور و ایمان آنان دارد. چهره‌های نورانی و اشک‌های جاری‌شان، تصویری از اخلاص و حضور دل در مسیر معرفت حسینی را به نمایش گذاشت.



در میانه این آیین باشکوه، نماز ظهر عاشورا با حضور مددجویان، کارکنان و مدیران آسایشگاه اقامه شد. سکوتی پراحساس، لحظات اقامه نماز را در بر گرفت؛ گویی زمان ایستاد تا دل‌ها در یاد آن نماز خونین بر روی ریگزار داغ نینوا، متصل شوند. این نماز، تجلی وفاداری به راهی بود که امام حسین (ع) با خون خود امضا کرد. در بخش پایانی مراسم، پرواز کبوتران و اجرای آیین آتش زدن خیمه‌ها، لحظاتی تأثیربرانگیز و به‌یادماندنی آفرید؛ صحنه‌هایی که نه فقط یادآور واقعه عاشورا، بلکه بیداربخش روح‌ها و قلب‌هایی بود که در دل آسایشگاه، هم‌چنان با فرهنگ ایثار و شهادت می‌تپند. حضور دکتر حسین نحوی‌نژاد، معاونان، مدیران و کارکنان آسایشگاه در کنار مددجویان، جلوه‌ای از همبستگی، احترام متقابل و باور به زنده بودن پیام عاشورا در بطن جامعه را منعکس کرد. کهریزک در این روز، نه فقط یک آسایشگاه، بلکه تکیه‌گاهی از جنس معرفت، صبر، ایمان و عشق به اهل بیت (ع) بود. روزی که اشک‌ها، صداها و قدم‌ها، هم نوا با کاروان ایثار و حقیقت شدند.

آیین باشکوه عزاداری پنجم محرم با حضور هیأت مدیره، مدیران و توان خواهان در کهریزک تهران



مراسم عزاداری پنجم محرم در چهلستون کهریزک با حضور جمعی از مسئولان، توان خواهان و خادمان، یادآور صحنه‌ای از دلدادگی به سیدالشهدا (ع) و عهد دوباره با فرهنگ عاشورا بود. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ آیین باشکوه عزاداری حضرت اباعبدالله الحسین (ع) به مناسبت پنجمین روز از ماه محرم با حضور جمعی از اعضای هیأت مدیره، مدیرعامل مؤسسه، مدیر آسایشگاه، توان خواهان و کارکنان در محل چهلستون این مجموعه برگزار شد. این مراسم با هدف زنده نگاه داشتن فرهنگ حسینی، تعمیق باورهای دینی و تجدید میثاق با آرمان‌های نهضت عاشورا، در فضایی آکنده از معنویت، ارادت و اشک برگزار شد. در ابتدای این آیین، دو تن از توان خواهان آسایشگاه با صدایی مملو از ایمان و خلوص، زیارت پرفیض عاشورا را قرائت کردند؛ زمزمه‌ای که فضای محوطه را متبرک و دل‌ها را روانه دشت نینوا ساخت. سپس دسته سینه‌زنی کارکنان پرتلاش واحد فضای سبز با حضور باغبانان، در میان حیاط چهلستون به سینه‌زنی پرداختند و صحنه‌هایی سرشار از عشق، اخلاص و تواضع در برابر علمدار کربلا را به نمایش گذاشتند.

جمع کثیری از توان خواهان با کمک کادر مراقبتی در این مراسم حاضر بودند؛ دل‌هایی که گرچه جسمشان سال‌هاست محدود شده، اما آزادانه در آسمان معرفت و محبت اهل بیت (ع) پرواز می‌کنند. اشک‌ها، ناله‌ها و نوای «لبیک یا حسین» در آن صبحگاه، تصویری از کربلای دل‌ها را زنده می‌کرد؛ جایی که نه سن و سال، نه ضعف جسم و نه شرایط خاص، مانع از ابراز ارادت نبود.

قهرمانی کهریزک تهران در رقابت‌های چهارجانبه بسکتبال با ویلچر البرز

تیم بسکتبال با ویلچر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با پیروزی در دیدار نهایی رقابت‌های چهارجانبه گرامیداشت شهدای سوم خرداد، عنوان قهرمانی این مسابقات را که به مناسبت سالروز آزادسازی خرمشهر در سالن جانبازان کرج برگزار شد، از آن خود کرد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، این دوره از رقابت‌ها با حضور چهار تیم از استان‌های تهران، البرز، قزوین و تیم جانبازان شهید تهران برگزار شد. تیم کهریزک تهران با عملکردی درخشان در مرحله نهایی، موفق شد با نتیجه ۴۳ بر ۲۸ تیم البرز را شکست دهد و در جایگاه نخست قرار گیرد. در دیدار رده‌بندی نیز تیم قزوین با نتیجه ۴۲ بر ۲۷ تیم جانبازان شهید تهران را مغلوب کرد و به مقام سوم دست یافت.



این مسابقات با همکاری هیئت ورزش‌های جانبازان و توان‌یابان استان البرز و اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران برگزار شد و در پایان، با اهدای مدال لوح تقدیر و جوایز، از تیم‌های برتر تجلیل به عمل آمد. موفقیت تیم کهریزک تهران بار دیگر نشان داد که توان خواهان این مجموعه با تکیه بر اراده، انگیزه و تمرین مستمر، توانسته‌اند حضوری قدرتمند و تأثیرگذار در میادین ورزشی کشور داشته باشند.

دیدار مسئولان و ورزشکاران شهرستان ری با سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



همزمان با فرارسیدن عید غدیر خم، جمعی از مسئولان و ورزشکاران شهرستان ری با حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، با پدران و مادران سالخورده این مرکز دیدار کردند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ در روز فرخنده عید ولایت، حمید ترابی رییس اداره ورزش و جوانان شهرستان ری، احسان زندی سرپرست اداره ورزش و جوانان باقرشهر، مجتبی ساداتی سرپرست هیات کشتی باقرشهر و جمعی از ورزشکاران شهرستان ری، با حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، با سالمندان این مرکز دیدار و گفتگو کردند. میهمانان پس از دیدار و گفتگو با دکتر حسین نحوی‌نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران دیدار کردند در معیت ایشان، از بخش‌های مختلف آسایشگاه بازدید کرده و با پدران و مادران سالخورده کهریزک لحظاتی صمیمانه را سپری نمودند.

این دیدار که به مناسبت عید غدیر خم برگزار شد، با اهدای گل، گفت‌وگوهای محبت‌آمیز و ابراز احترام نسبت به مقام سالمندان همراه بود. حاضران، حضور در آسایشگاه را ادای دین به نسل پیشکسوت دانسته و عید غدیر را فرصت ارزشمندی برای ترویج فرهنگ تکریم و توجه به بزرگان جامعه توصیف کردند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

آیین پرچم‌گردانی رضوی و روضه‌خوانی عاشورایی در آسایشگاه کهریزک برگزار شد

به مناسبت هفتمین روز شهادت امام حسین (ع) و یاران باوفایش، آیین پرچم‌گردانی و روضه‌خوانی با حضور خادمان حرم رضوی و امامزاده شعیب (ع) در آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، همزمان با هفتمین روز از شهادت سید و سالار شهیدان حضرت اباعبدالله‌الحسین (ع) و یاران وفادارش، مراسمی معنوی با حضور خادمان آستان مقدس امام رضا (ع)، خادمان امامزاده شعیب (ع) و جمعی از کارکنان اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان ری در این مرکز برگزار شد. در این آیین، خادمان بارگاه ملکوتی امام رضا (ع) با همراه داشتن پرچم متبرک حرم رضوی در بخش‌های مختلف آسایشگاه حضور یافتند و دل‌های مددجویان را به صحن نورانی رضوی پیوند زدند. پرچم‌گردانی در میان مددجویان، کارکنان و همراهان کهریزک با اشک و زمزمه‌ی نام اهل‌بیت (ع) همراه بود. مراسم روضه‌خوانی نیز با حضور خادمان امامزاده شعیب (ع) و کارکنان اداره اوقاف شهری، در فضای معنوی چهل‌ستون کهریزک برگزار شد. مددجویان، با عشق و ارادت نسبت به خاندان عصمت و طهارت، در این مراسم حضور یافتند و در سوگ شهدای دشت کربلا به عزاداری پرداختند.



در ادامه این آیین معنوی، غذای گرم نذری با نیت اطعام حضرتی در میان مددجویان توزیع شد و سفره‌ی کرامت اهل‌بیت (ع) در خانه‌ی دل‌ها گشوده گردید. برگزاری چنین برنامه‌هایی، نه تنها دل‌های مددجویان را به نور ایمان و محبت اهل‌بیت (ع) روشن می‌سازد، بلکه جلوه‌ای از همدلی و توجه به نیازهای روحی و معنوی ساکنان این مجموعه بزرگ توان‌بخشی است. آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، به عنوان خانه‌ای برای زندگی، پیوسته در تلاش است تا همزمان با ارائه خدمات تخصصی مراقبتی، فرهنگی و اجتماعی، فضای ایمانی و معنوی درخور شأن ساکنان خود فراهم آورد.

رونمایی از داشبورد مدیریتی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ گامی نوین در مسیر شفافیت و بهره‌وری



داشبورد مدیریتی پیشرفته آسایشگاه خیریه کهریزک با بهره‌گیری از فناوری Power BI و با هدف ارتقاء شفافیت عملکرد، تصمیم‌سازی هوشمند و تحول دیجیتال، راه‌اندازی شد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ در مسیر بهبود کیفیت خدمات و ارتقای اثربخشی فرآیندهای مدیریتی، واحد فناوری اطلاعات و آمار آسایشگاه خیریه کهریزک تهران اقدام به طراحی و پیاده‌سازی داشبورد مدیریتی مبتنی بر فناوری روز دنیا کرده است. این سامانه با بهره‌گیری از Power BI، اطلاعات کلیدی سازمان را در قالب گزارش‌های تحلیلی و مصور به‌صورت لحظه‌ای در اختیار مدیران قرار می‌دهد. بر اساس اعلام واحد فناوری اطلاعات آسایشگاه، این سامانه امکان پایش شاخص‌های کلیدی عملکرد KPI، تحلیل داده‌ها، گزارش‌گیری هوشمند و بررسی روند فعالیت‌ها را در سطح مدیریتی فراهم کرده است. طراحی دقیق ساختار داشبورد، دسترسی سطوح مختلف مدیران به اطلاعات مرتبط با حوزه مسئولیت‌شان را امکان‌پذیر ساخته و گامی مؤثر در جهت پاسخگویی به نیازهای مدیریتی و اجرایی آسایشگاه به شمار می‌رود.

از مهم‌ترین ویژگی‌های این سامانه می‌توان به نمایش لحظه‌ای اطلاعات، ارائه گزارش‌های قابل تنظیم، شناسایی فرآیندهای بهبود و تصمیم‌سازی مبتنی بر داده اشاره کرد. همچنین با استقرار این سیستم، بستر مناسبی برای چابک‌سازی عملیات، افزایش کارایی، و هدفمندی منابع سازمانی فراهم شده است. دکتر نحوی‌نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران در آیین رونمایی از این سامانه ضمن قدردانی از تلاش‌های ارزشمند واحد فناوری اطلاعات و آمار عنوان کرد: این اقدام نقطه عطفی در حرکت کهریزک به سوی تحول دیجیتال است و توسعه زیرساخت‌های فناورانه، مسیر شفافیت، پاسخگویی و بهره‌وری را هموار می‌سازد. راه‌اندازی این داشبورد، بخشی از پروژه جامع تحول دیجیتال در آسایشگاه خیریه کهریزک است که توسعه آن در سایر حوزه‌ها نیز در دستور کار قرار دارد.

از دارالقرآن تا بخش ام اس؛ استمرار آموزش های قرآنی برای توانخواهان کهریزک تهران

کلاس‌های آموزش قرآن کریم ویژه توان‌خواهان، با نظارت واحد آموزش آسایشگاه خیریه کهریزک، به‌صورت روزانه در دارالقرآن و به‌صورت هفتگی در بخش ام اس بانوان برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران؛ در راستای تعمیق باورهای دینی، ارتقای سطح معنوی و پاسخ به نیازهای روحی توان‌خواهان، کلاس‌های آموزش قرآن کریم به‌صورت مستمر و سازمان‌یافته در آسایشگاه خیریه کهریزک، زیر نظر واحد آموزش برگزار می‌شود. این کلاس‌ها با حضور توان‌خواهان علاقه‌مند، در فضایی معنوی و صمیمانه، طی سالیان گذشته جایگاه ویژه‌ای در میان برنامه‌های فرهنگی آسایشگاه یافته‌اند. کلاس‌های قرآنی هر روز در دارالقرآن آسایشگاه برگزار می‌شود و توان‌خواهان با اشتیاق در آن شرکت می‌کنند. همچنین در روزهای پنج‌شنبه هر هفته، کلاس ویژه‌ای برای بانوان توان‌خواه مبتلا به بیماری ام اس در بخش مربوطه برپا می‌گردد که با استقبال خوبی همراه است. در ماه مبارک رمضان، برنامه جزءخوانی قرآن به‌صورت روزانه برگزار شده و توان‌خواهان، کارکنان و داوطلبان در جمعی نورانی به تلاوت دسته‌جمعی آیات الهی می‌پردازند. در ایام محرم و صفر نیز، محافل قرآنی با رویکردی معرفتی و عاشورایی برپا شده و مفاهیم اخلاقی، اجتماعی و تاریخی قرآن با محوریت فرهنگ عاشورا تبیین می‌شود.



واحد آموزش آسایشگاه با بهره‌گیری از مربیان مجرب و ایجاد فضای مناسب، در تلاش است تا مفاهیم قرآنی را با شیوه‌هایی ساده و قابل‌فهم برای توان‌خواهان ارائه دهد. حضور فعال این عزیزان در کلاس‌ها، گواهی بر تأثیر معنوی این مسیر نورانی است. آسایشگاه خیریه کهریزک، با تأکید بر ابعاد مختلف توانمندسازی، همواره توجه ویژه‌ای به تغذیه روحی و معنوی توان‌خواهان دارد و استمرار این کلاس‌ها، جلوه‌ای روشن از پیوند دل‌های استوار با کلام الهی است.

بازدید جمعی از دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



دانشجویان مقطع کارشناسی رشته روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج با هدف آشنایی با ابعاد روان شناختی سالمندان، آشنایی با مشکلات جسمانی و محدودیت های فیزیکی سالمندی، آشنایی با اختلالات روانی شایع در سالمندی و آموزش و نحوه حمایت های روانی اجتماعی سالمندان و همچنین معرفی کلینیک شناخت و حافظه از ساختمان رز مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان زن و مجموعه کارگاه های توانبخشی و هنری آسایشگاه بازدید کردند. راضیه نیک فلاح مسئول کلینیک شناخت و حافظه در این باره گفت: هدف از درس روانشناسی سالمندی آشنایی با این دوره مهم زندگی، نحوه نگرش، فرایندهای شناختی و درک بهتر یک سالمند می باشد. سالمندی با تغییرات قابل ملاحظه در حافظه، هوش، ادراک، فراشناخت، یادآوری، حل مسئله و سایر توانایی های شناختی همراه است. در چنین شرایطی سلامت روانی بیشتر در معرض تهدید است و فرد مستعد ابتلا به مشکلات روان شناختی می شود. در روند افزایش سن، مغز آدمی دچار برخی تغییرات ساختاری می شود که می توان از این میان به کاهش وزن مغز، کاهش استتالاهای عصبی، از دست رفتن انتخابی سلول ها، تشکیل پلاک و بروز ایسکمی در نواحی مختلف مغز اشاره کرد.

نیک فلاح تصریح کرد: مطالعات جمعیت شناختی نشان داده اند حدود ۵ درصد از افراد ۶۵ سال و بالاتر به نقص در توانایی های شناختی مبتلا هستند. میزان ابتلا به این اختلال پس از ۶۵ سالگی، هر ۵ سال ۲ برابر می شود، به طوری که در جمعیت ۸۰ سال و بالاتر به بیش از ۴۰ درصد می رسد. لذا یکی از رسالت های ما در زندگی، آگاهی بخشی قشر دانشجویان که دروسی مرتبط با دوران سالمندی دارند می باشد که به مراتب مشاهده و تعاملات نزدیک با سالمندان اثربخشی بیشتری در یادگیری آنان دارد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

بازدید میدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز از مراکز پندگانه

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، جمعی از معاونین و مدیران در فضای گرم و صمیمی باهدف مدیریت بحران، کنترل اضطراب و استرس، ایجاد روحیه و انگیزه و ارتقای عملکرد کارکنان در شرایط بحران، گفت وگویی صمیمی با کارکنان و توانخواهان از مراکز پندگانه (نیلوفر، یاس، لاله، رز و خانه گلها) آسایشگاه بازدید کردند. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در این باره گفت: یکی از موهبت های خداوند به انسان این است که بتواند تمام احساسات و عواطف خود را در قالب خدمت به هم نوع خود بروز دهد. از اینکه می بینیم همکاران دلسوز مجموعه بزرگ کهریزک در شرایط جنگ و بحران هم این چنین عاشقانه در حال خدمت رسانی به توانخواهان هستند، به خود می بالیم. دکتر وجدانی روشن در ادامه افزود: بازدید امروز ما و همکاران پرتلاش حاوی پیام های مهمی بود. اینکه در شرایط بحران هم کنار هم هستیم و با تدبیر و ایجاد روحیه و امید شرایط بحران را مدیریت می کنیم. همیشه در شرایط بحران ها توکل به خدا و حفظ آرامش و ایجاد اطمینان خاطر به یکدیگر کارگشا خواهد بود که البته همه کارکنان دلسوز این موارد را به نحو احسن انجام می دهند.



مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان بیان داشت: این روزها هم می گذرد و تنها چیزی که به یادگار می ماند مهربانی و کنار هم بودن در شرایط بحران است. از زحمات دلسوزانه کارکنان آسایشگاه و خدمات ارزشمندی که در شرایط بحران به مددجویان ارائه می دهند صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و از خداوند منان توفیقات روزافزون مسئلت دارم. گفتنی است که دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، معاونین و مدیران در فضای گرم و صمیمی، ضمن بازدید از مراکز با کارکنان و توانخواهان به گفت وگو پرداختند. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

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



پیشکسوتان و مدال آوران سابق کشتی ایران با هدف خیرخواهانه، آگاهی از خدمات ارائه شده و شرکت در مراسم عسید سعید قربان در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز حضور یافتند. محمدرضا طالقانی پیشکسوت و رئیس اسبق فدراسیون کشتی در این مورد بیان کرد: روز بسیار خوبی را در کنار توانخواهان مجموعه ارزشمند کهریزک تجربه کردیم. از اینکه لبخند شادی را بر لبان این عزیزان مشاهده کردیم حال دلمان بسیار خوب شد. طالقانی در ادامه افزود: گاهی اوقات یک دیدار ساده می تواند انگیزه و امید را در دل عزیزان که به نوعی چشم به راه حضور نیکوکاران و خیرین هستند، زنده کند. مجموعه کهریزک یک مجموعه غیرانتفاعی، غیر دولتی و مردمی است که امورات آن به خوبی با دستان پر خیر نیکوکاران و خیرین اداره می شود. پیشکسوت و رئیس اسبق فدراسیون کشتی در پایان بیان کرد: همواره و در همه محافل از کهریزک به یکی یاد می شود و این موضوع دلایل واضح و روشنی دارد و آن هم عملکرد درخشان و رفتار صادقانه مجموعه ارزشمند کهریزک است که در حوزه های تعریف شده فعالیت می کند. در پایان از زحمات ارزشمند مدیریت و کارکنان خدوم کهریزک صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم.

گفتنی است که محمد رضا طالقانی رئیس اسبق فدراسیون کشتی به همراه سید علی اکبر حیدری، ابراهیم جوادی و احمد عرب از پیشکسوتان و مدال آوران کشتی در فضای کاملاً صمیمی با پرسنل و مددجویان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار و گفت و گو پرداختند و در پایان از زحمات دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با اهدای لوح سپاس، تقدیر به عمل آمد. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

گرامیداشت هفتمین گردهمایی روز جهانی ام اس در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

مراسم باشکوه هفتمین گردهمایی روز جهانی ام اس، با اجرای برنامه های متنوع (موسیقی شاد، آواز گروهی جمعی از معلولان، دف زنی و ...) با حضور دکتر سید جواد حسینی معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و رئیس سازمان بهزیستی کشور، وجیهه محمدی فلاح مدیر کل بهزیستی استان البرز و هیئت همراه، حمید قبادی دانا مدیر عامل محترم موسسه خیریه کهریزک، دکتر افشین دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، معاونین، مدیران، مسئولان مربوطه و همچنین تعداد زیادی از توانخواهان و معلولان ام اس در فضای باز حیاط مرکزی ساختمان یاس (مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس) برگزار شد. دکتر سید جواد حسینی رئیس سازمان بهزیستی کشور در این خصوص بیان داشت: خیلی خوشحالیم که در این روز بسیار ارزشمند در جمع دلنشین توانخواهان حضور داریم. در واقع درس هایی که بیماران ام اس به ما می دهند بسیار کاربردی و ارزشمند است. اینکه تمام این محدودیت های ناشی از بیماری خللی در اراده و پشتکار وارد نکرده نشان از درک صحیح و تلاش در راستای توانمند سازی این عزیزان برای ادامه زندگی دارد.



دکتر حسینی در ادامه افزود: مجموعه ارزشمند کهریزک خدمات ارزنده ای در حوزه های مهم اعم از موضوع بیماری ام اس ارائه می دهد. مجموعه کهریزک را می توان شهرک رفاه و سلامت اجتماعی نامید چرا که اعتقاد داریم زنجیره ای از خدمات اجتماعی و سلامت را به معنای واقعی به توانخواهان و سالمندان در سطح استاندارد های روز جهانی ارائه می دهد. رئیس سازمان بهزیستی کشور در پایان بیان داشت: به رسم ادب و احترام از زحمات مدیریت و کارکنان دلسوز مجموعه کارگشای کهریزک صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و از خداوند منان توفیقات روز افزون و برای تمام بیماران آرزوی سلامتی می کنم.

جشنواره صبحانه سالم به مناسبت روز زمین پاک در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

جشنواره صبحانه سالم به مناسبت روز زمین پاک با هدف آموزش اهمیت تغذیه سالم و آموزش حفاظت از محیط زیست با حضور کودکان ایتیم و معلول ذهنی در حیاط مرکزی ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و ایتیم برگزار شد. سنا رجبی مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و ایتیم در این باره گفت: آموزش سلامت در دوران کودکی بسیار اهمیت دارد از این رو برگزاری مراسم صبحانه سلامت یکی از راه‌های موثر برای افزایش آگاهی و آموزش کودکان نسبت به اهمیت تغذیه صحیح و فیزیکی است. رجبی در ادامه افزود: جشنواره صبحانه سالم در حیاط مرکزی ساختمان نیلوفر با هدف آموزش اهمیت تغذیه سالم و تشویق کودکان به مصرف صبحانه کامل و مفید، آموزش حفاظت از محیط زیست به کودکان برگزار شد. کودکان به‌طور گروهی صبحانه خود را میل کردند و پس از صرف صبحانه سالم در جهت ترویج فرهنگ زمین پاک، کودکان به جمع آوری زباله‌های پراکنده در حیاط پرداختند. این برنامه با شادی و استقبال خوب کودکان به پایان رسید و ضمن کسب تجربه‌ای آموزنده، لحظات شادایی را در کنار هم سپری کردند.

مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و ایتیم در پایان بیان داشت: در مجموعه بزرگ کهریزک نیز موضوع زمین پاک از اهمیت بالایی برخوردار است. خیلی خرسندیم که با همکاری و تلاش همکاران توانستیم برنامه‌های جامع و متنوعی برای آموزش کودکان ایتیم و معلول ذهنی اجرا کنیم. این برنامه‌ها شامل صرف صبحانه سالم و سرگرمی‌های جذاب بود که در شناخت و آموزش کودکان بسیار مفید و موثر واقع شد. گفتنی است که در حال حاضر خدمات شبانه روزی و روانه مراقبتی، آموزشی و توانبخشی به بیش از ۲۵۰ کودک معلول ذهنی و ایتیم در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز صورت می‌پذیرد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

دکتر سید جواد حسینی معاون وزیر و رئیس سازمان بهزیستی کشور، وجیهه محمدی فلاح مدیر کل بهزیستی استان البرز و هیئت همراه با هدف خیرخواهانه و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان از مراکز پنجگانه (نیلوفر، یاس، لاله، رز و گلها) بازدید کردند. حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک ضمن تشکر خیر مقدم به مدعوین بابت حضور ارزشمند، در این خصوص بیان کرد: امروز می‌بینیم نهالی که سالهای گذشته به دستان مبارک دکتر محمدرضا حکیم زاده موسس و بنیانگذار کهریزک کاشته شده به درخت تنومند عشق، امید، بزرگی و انسانیت تبدیل شده و از طرفی این انگیزه برای خیرین و نیکوکاران ایجاد شده که از هر طریقی می‌توانند در خدمت رسانی مطلوب و موثر به توانخواهان و سالمندان یاری رسان مجموعه کهریزک باشند. قبادی دانا در پایان بیان داشت: به رسم ادب و احترام از حضور ارزشمند معاون وزیر و رئیس سازمان بهزیستی کشور و هیئت همراه صمیمانه تقدیر و تشکر می‌کنم و در مسیر خدمت به مردم آرزوی توفیقات روز افزون خواستاریم. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد، موفقیت‌ها و دستاوردهای آسایشگاه خیریه کهریزک البرز از بدو تاسیس تا اکنون به صورت کلیپ و آمار، ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد.

دکتر وجدانی در پایان بیان کرد: امروز روز به یادماندنی در تاریخ فعالیت مجموعه کهریزک البرز است. حضور دکتر حسینی معاون وزیر و رئیس سازمان بهزیستی کشور و هیئت همراه موجب دلگرمی، مسرت و شادی کارکنان و از همه مهمتر توانخواهان و سالمندان شد و امیدواریم در ادامه سرمنشا خیر و برکت باشد. در پایان به رسم ادب و وظیفه از حضور ارزشمند و کارگشای معاون وزیر و رئیس سازمان بهزیستی کشور و هیئت همراه صمیمانه تقدیر و تشکر می‌کنم و از خداوند منان توفیقات روز افزون مسئلت می‌نمایم. دکتر سید جواد حسینی معاون وزیر و رئیس سازمان بهزیستی کشور ضمن ابراز خرسندی بابت حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این مورد بیان داشت: خیلی خوشحالیم امروز قدم در مجموعه‌ای گذاشتیم که مسیر آن از خشت تا بهشت است.

کهریزک البرز مسیری از خشت تا بهشت



ضیافت مهربانی در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز



ضیافت صبحگاهی معلولان و بیماران ام اس با طبخ و توزیع میان وعده لذیذ از محل احسان خیرین و نیکوکاران آسایشگاه با حضور جناب آقای دکتر افشین وجدانی مدیر محترم آسایشگاه و جمعی از مدیران و معاونین آسایشگاه با هنرنمایی گروه های هنری و افتخاری موسیقی استان البرز در ساختمان یاس (مرکز توانبخشی و نگهداری معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس) برگزار شد. علیرضا چاوری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: از آثار و برکات عید قربان حضور گسترده نیکوکاران و خیرین با هدف اهدای ذبح قربانی به مجموعه ارزشمند کهریزک می باشد که هرسال پرشورتر از گذشته این اقدام خیرخواهانه توسط نیکوکاران و خیرین به سرانجام می رسد. چاوری در ادامه افزود: یکی از سنت های پسندیده که سالهاست در مجموعه کهریزک البرز اجرا می شود این است که آلاش حاصل از ذبح قربانی اعم از دل، جگر و قلوه در یک دورهمی شاد و مفرح و در فضایی دلنشین طبخ شده و بین توانخواهان توزیع می شود که حس و حال بسیار خوبی را برای مددجویان به همراه دارد. مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: همیشه بر این باور قلبی مبنی بر رضایتمندی و شاد زیستن توانخواهان تاکید داریم.

تمام فرآیند انجام شده از شروع تا پایان هر مراسمی همچون عید سعید قربان بر اساس حفظ کرامت، عزت و رضایتمندی توانخواهان انجام می شود از این رو از خیرین و نیکوکاران، کارکنان و عزیزانی که در این مسیر خداپسندانه یاری رسان مجموعه ارزشمند کهریزک بودند صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم. گفتنی است اجرای موسیقی زنده و طبخ و توزیع میان وعده لذیذ از محل احسان خیرین و نیکوکاران لحظات بسیار شادی را برای حاضرین به همراه داشت. گفتنی است در حال حاضر ساختمان یاس با هدف توانبخشی، آموزش و نگهداری معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس به ۱۶۵ نفر به صورت شبانه روزی، ۹۰ نفر روزانه و ۷۸ نفر مراقبت در منزل در حال ارائه خدمات می باشد. همچنین در این مرکز جامع، سه کلینیک وجود دارد که در ۳ حوزه فعال هستند، این کلینیک ها عبارتند از: کلینیک مراقبت پس از حادثه، کلینیک مراقبت از زخم و کلینیک مراقبت بی اختیاری ادراری.

طواف فرشتگان زمینی در بهشتی به نام

آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

مراسم طواف نمادین کعبه با حضور جناب آقای دکتر وجدانی مدیر محترم آسایشگاه، جمعی از معاونین، مدیران و مسئولان، و همچنین جمع کثیری از نیکوکاران و خیرین، اصحاب رسانه، هنرمندان، ورزشکاران، سالمندان، معلولان و کودکان معلول ذهنی و اتیسم در فضای کاملاً روحانی و معنوی در فضای باز سایت غربی برگزار شد. علیرضا چاوری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیان کرد: فلسفه اصلی طواف خانه خدا، یاد خدا و بندگی و اطاعت از او است. طواف، نماد درک حضور خداوند در همه جهات و ابعاد است و با تکرار گردش به دور خانه، انسان یاد خدا را به یاد می دارد. همچنین، طواف، اعلام بندگی و اطاعت از خداوند در خانه او به وی و جهانیان است. چاوری در ادامه افزود: در این روز بزرگ شاهد انس و الفت توانخواهان، سالمندان و عاشقان دلدادۀ مجموعه کهریزک به خدا بودیم. فضای بسیار معنوی و عرفانی موجب شد تا کودکان اتیسم، معلولان، بیماران ام اس و سالمندان همچون حاجیانی که در ایام حج اعمال مخصوص را به جا می آورند گرد هم آیند و با طواف نمادین با خدای خود خلوت گزیده و به راز و نیاز بپردازند. مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: سالهاست که با همت و پیگیری نیکوکاران و خیرین این مراسم در مجموعه کهریزک پرشورتر از گذشته برگزار می شود که خوشبختانه مورد توجه بسیاری از اقشار اعم از هنرمندان، ورزشکاران و همچنین اصحاب رسانه و خبر قرار گرفته است که بازخورد آن می تواند در پیشبرد اهداف و خدمت رسانی مطلوب به توانخواهان کمک شایانی نماید.



گفتنی است که اعمال مخصوص به طواف کعبه با حضور توانخواهان و مددجویان انجام شد و حاضرین با شنیدن اذان از روی بام کعبه و نوشیدن جرعه ای آب از حوض نمادین زمزم با صدایی از عمق وجود به خداوند منان لبیک گفته و برای لحظاتی دل را حریم امن الهی رهسپار کردند. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۰۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

آغاز مسیر توانمندسازی حقوقی پرسنل مؤسسه خیریه کهریزک با همکاری مرکز علمی کاربردی کهریزک



به همت واحد آموزش ضمن خدمت ستاد مرکزی و با هدف ارتقای سواد حقوقی و افزایش آگاهی کارکنان نسبت به حقوق فردی و سازمانی، دوره تخصصی (مقدمه ای بر علم حقوق) با حضور دکتر علیخانی استاد برجسته و نام آشنای حوزه حقوق در دو نوبت برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک: مقرر گردیده این دوره در دو گروه مجزا، طی روزهای یکشنبه و دوشنبه از تاریخ ۲۲/۰۴/۱۴۰۴ لغایت ۰۶/۰۵/۱۴۰۴ در مرکز جامع علمی کاربردی برگزار گردد. تاکنون اولین جلسه این دوره برگزار شده و ادامه جلسات طبق برنامه ریزی انجام شده در هفته های آتی برگزار خواهد شد. این دوره با تمرکز بر مفاهیم کلیدی علم حقوق، ساختار نظام حقوقی، جایگاه قانون در مناسبات روزمره و توانمندسازی پرسنل در مواجهه با مسائل حقوقی، طراحی و اجرا شد. تدریس علمی دکتر علیخانی، فضای آموزشی را به بستری پویا و پرمحتوا برای تبادل دانش و تجربه تبدیل کرد.

برگزاری این دوره ها نشان از نگاه آینده نگر مؤسسه به آموزش های کاربردی و روزآمد دارد، جایی که توسعه منابع انسانی نه یک شعار، بلکه راهبردی جدی و هدفمند تلقی میشود. واحد آموزش ضمن خدمت همچنان مصمم است با برگزاری دوره هایی از این دست، سطح آگاهی و بینش علمی همکاران مؤسسه را ارتقاء داده و آنان را برای مواجهه آگاهانه با چالش های کاری و اجتماعی تجهیز نماید.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

با فرارسیدن فصل تابستان، دانشگاه علمی کاربردی کهریزک همچنان با برنامه ریزی منسجم آموزشی، اجرایی و عمرانی در حال فعالیت است و خدمات متنوعی را به دانشجویان و جامعه هدف ارائه میدهد. در این بازه، کلاس های ترم تابستانی در رشته های مختلف برگزار شد که با استقبال قابل توجه دانشجویان همراه بود. آزمون های نهایی این ترم نیز طبق تقویم آموزشی در روزهای آینده برگزار خواهد شد. همچنین این مرکز در راستای مأموریت های مهارتی و تخصصی خود، میزبان برگزاری دوره های آموزشی ضمن خدمت برای کارکنان دستگاه های اجرایی منطقه بوده است؛ دوره هایی که در جهت ارتقاء توان تخصصی و مهارت های شغلی برگزار شده اند. در کنار فعالیت های آموزشی، اقدامات عمرانی متعددی نیز در سطح دانشگاه انجام گرفته است که از جمله آن می توان به تعمیر و بازسازی بخش هایی از ساختمان اصلی، بهسازی فضاهای آموزشی و محوطه سازی اشاره کرد؛

این اقدامات با هدف بهبود زیرساخت ها و آمادگی برای شروع سال تحصیلی آینده صورت گرفته است. دانشگاه علمی کاربردی دکتر نراقی در تلاش است با حفظ پویایی خود در تمام فصول، محیطی فعال و کارآمد برای رشد علمی و مهارتی دانشجویان فراهم سازد.

فعالیت های تابستانی مرکز علمی کاربردی کهریزک با تمرکز بر آموزش، آزمون و بهسازی محیط آموزشی



فانامه

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیره کهریزک

متولدین مهر

به زودی پیامی از یکی از دوستان یا آشنایان قدیمی دریافت خواهید کرد که ممکن است خاطراتی خوش یا فرصتی برای ارتباط دوباره را برایتان به ارمغان بیاورد. برنامه‌های اجتماعی متنوعی پیش روی شما قرار دارند که می‌توانند زندگی‌تان را پرنشاط‌تر کنند، اما در این میان، حتماً زمانی را به خودتان اختصاص دهید تا با استراحت و تمرکز بر آرامش درونی، انرژی‌تان را بازیابی کنید. در حوزه کاری یا تحصیلی، موفقیتی قابل توجه در انتظار شماست که نه تنها به پیشرفت شما کمک می‌کند، بلکه احساس رضایت و شادی عمیقی را برای مدت طولانی در شما زنده نگه خواهد داشت.

متولدین آبان

شما فردی خوش صحبت و خوش‌بین هستید، بنابراین حتی اگر از دست دوستی بسیار دلخور یا عصبانی هستید، از بدگویی یا صحبت‌های منفی درباره او خودداری کنید، زیرا این کار تنها انرژی شما را تخلیه می‌کند و به روابطتان آسیب می‌رساند. پروژه، کار یا رابطه‌ای که فکر می‌کردید به طور کامل از دست رفته یا متوقف شده، به زودی دوباره جان می‌گیرد و این بازگشت شما را بسیار شادمان و امیدوار خواهد کرد، پس برای این فرصت جدید آماده باشید. فردی ناشناس به جمع شما وارد خواهد شد؛ در برخورد با او محتاط باشید و از اعتماد زودهنگام پرهیز کنید تا زمانی که شناخت کافی از او به دست آورید.

متولدین آذر

با دوست قدیمی خود تماس بگیرید و برای دیدار او برنامه‌ریزی کنید، زیرا این دیدار می‌تواند خاطرات خوشی را زنده کند و رابطه‌تان را تقویت کند. با کاهش انتظارات خود از دیگران و شرایط، احساس رضایت و شادی بیشتری خواهید داشت، پس سعی کنید با قناعت و ساده‌زیستی، از لحظه‌های زندگی‌تان لذت ببرید. به والدین خود محبت و توجه نشان دهید و به خواهر، برادر یا همسران عشق و حمایت خود را ابراز کنید، زیرا حمایت آنها نقش بزرگی در موفقیت‌ها و پیشرفت‌های شما دارد و قدردانی از آنها پیوندهای عاطفی‌تان را مستحکم‌تر می‌کند.

متولدین دی

در محیط کار، شما با رفتار ناپسندی مواجه خواهید شد و با شجاعت در برابر آن موضع خواهید گرفت، که این اقدام به حفظ احترام و جایگاه شما کمک می‌کند. در مورد تصمیم برای تغییر مکان یا جابه‌جایی، تردیدهایی دارید؛ بهتر است با دقت و تأمل بیشتری به این موضوع فکر کنید تا انتخابی آگاهانه داشته باشید. فردی سخنی با شما در میان خواهد گذاشت که در ابتدا پذیرش آن برایتان دشوار است، اما عجله نکنید و اجازه دهید زمان صحت آن را روشن کند. از یک دیدار یا ملاقات، نتیجه‌ای که انتظارش را دارید به دست خواهید آورد، که این موفقیت حس رضایت را در شما تقویت می‌کند.

متولدین بهمن

رفتار غیرمنتظره‌ای از سوی فردی شما را شگفت‌زده خواهد کرد، بنابراین در انتخاب افرادی که با آنها معاشرت می‌کنید دقت کنید و با کسانی ارتباط نزدیک برقرار کنید که با شما هم‌فکر و هم‌سلیقه باشند تا از سوءتفاهم‌ها جلوگیری شود. پیش از هرگونه تصمیم‌گیری درباره یک رابطه، ابتدا مطمئن شوید که نیت و انگیزه‌های واقعی طرف مقابلتان چیست، و بدون آگاهی کامل از احساسات او اقدام نکنید تا از انتخاب‌های نادرست در امان بمانید. در بیان نیازها و خواسته‌های شخصی خود صادق و شفاف باشید، اما تا جایی که امکان دارد از وارد شدن به بحث‌ها و مشاجرات پرهیز کنید تا آرامش خود و دیگران را حفظ کنید.

متولدین اسفند

ابراز حرفی مهم به فردی که برای شما بسیار ارزشمند است، ممکن است دشوار به نظر برسد، اما ادامه دادن در شرایط کنونی برایتان دشوارتر خواهد بود؛ بنابراین، با شجاعت به خرج دهید و آنچه در دل دارید بیان کنید، یا تصمیم بگیرید که برای همیشه با این وضعیت کنار بیاورید تا آرامش درونی‌تان حفظ شود. وظیفه‌ای که برایتان از اهمیت بالایی برخوردار است را به دیگران واگذار نکنید، زیرا ممکن است نتیجه کار شما را پشیمان کند؛ بهتر است خودتان با دقت و تمرکز کامل آن را به سرانجام برسانید تا از کیفیت و نتیجه آن مطمئن باشید.

متولدین فروردین

در خصوص موضوعی که برای شما اهمیت زیادی دارد، از پافشاری بیش از حد در برابر دیگران خودداری کنید، زیرا این کار نه تنها باعث خستگی و فرسودگی شما می‌شود، بلکه ممکن است اطرافیان‌تان را نیز از شما دور کند؛ بنابراین، بهتر است به دنبال راه‌حل‌های جایگزین باشید تا بتوانید با آرامش بیشتری به هدف خود برسید. پیشنهاد می‌شود هر روز فعالیت بدنی سبکی مانند پیاده‌روی یا تمرینات ساده انجام دهید، زیرا این کار نه تنها به سلامت جسم شما کمک می‌کند، بلکه روحیه‌تان را نیز بهبود می‌بخشد و انرژی مثبتی به شما می‌دهد.

متولدین اردیبهشت

شما در آستانه مواجهه با تصمیم‌گیری‌های مهمی قرار دارید که نیازمند بررسی دقیق تمام جنبه‌های موضوع و تأمل عمیق هستند تا در آینده از انتخاب‌هایتان پشیمان نشوید؛ بنابراین، از هرگونه عجله و شتابزدگی در این موارد به شدت پرهیز کنید تا بتوانید با آرامش و دقت بهترین مسیر را انتخاب کنید. انتظارات خود را از زندگی تا حدی تعدیل کنید، زیرا هیچ فردی بدون تلاش و پشتکار به اهدافش دست نیافته است و موفقیت بدون زحمت به دست نمی‌آید. برای رسیدن به خواسته‌هایتان باید خودتان دست به کار شوید و با تلاش مداوم آینده‌ای روشن برای خود بسازید تا از مشکلات و موانع رهایی یابید.

متولدین خرداد

به خودتان و فردی که به تازگی وارد زندگی شما شده است، فرصتی دوباره بدهید تا بتوانید رابطه‌ای سالم و سازنده را پایه‌گذاری کنید و با نگرشی باز به این ارتباط جدید نگاه کنید. ممکن است قوی به کسی داده باشید که به طور کامل از ذهنتان خارج شده است؛ بنابراین، دقت بیشتری به خرج دهید تا با بی‌توجهی یا سهل‌انگاری، ناخواسته دیگران را آزرده نکنید و اعتمادشان را از دست ندهید. شما در حال شروع فعالیتی هستید که نتایج بسیار موفقی به همراه خواهد داشت و می‌تواند به پیشرفت قابل توجهی در زندگی‌تان منجر شود، پس با اطمینان و تمرکز به این مسیر ادامه دهید.

متولدین تیر

برای پیشبرد یکی از برنامه‌هایتان، نیاز به دریافت مجوزی دارید که خوشبختانه راه‌حل آن را به سرعت و به آسانی پیدا خواهید کرد، پس با اطمینان قدم‌های لازم را بردارید. در مورد یک موضوع خاص، مراقب باشید که اشتباهات گذشته قابل بازگشت نیستند و مانند آبی که روی زمین ریخته، نمی‌توان آن را به حالت اول بازگرداند؛ بنابراین، به جای تمرکز بی‌فایده روی اتفاقاتی که دیگر نمی‌توانید تغییرشان دهید، از مرور مکرر آنها دست بکشید و به جلو حرکت کنید تا انرژی خود را حفظ کنید. در روابط عاطفی‌تان، احساسات خود را صادقانه بیان کنید و از گفتن کلمات محبت‌آمیز به شریک زندگی‌تان دریغ نکنید.

متولدین مرداد

در این برهه زمانی، توجه و تمرکز شما باید معطوف به مسائل و نیازهای اعضای خانواده‌تان باشد، بنابراین بهتر است وقت آزاد و انرژی عاطفی خود را به طور کامل به آنها اختصاص دهید تا پیوندهای خانوادگی‌تان تقویت شود و بتوانید حمایت لازم را به عزیزانتان ارائه دهید. در زمینه یک موضوع کاری یا تحصیلی، شما از آمادگی و مهارت کافی برای برطرف کردن هرگونه سوءتفاهم برخوردار هستید، پس با اعتمادبه‌نفس و آرامش این مسائل را مدیریت کنید تا به نتایج مطلوب برسید. درباره پروژه یا فعالیتی که به تازگی به پایان رسانده‌اید، صبر و شکیبایی پیشه کنید و اجازه دهید زمان، نتایج آن را به شما نشان دهد.

متولدین شهریور

فردی که مدت‌هاست منتظر دیدارش هستید، به زودی به سراغ شما خواهد آمد و امور طبق خواسته‌هایتان پیش خواهد رفت، اما باید دقت کنید که در این مسیر با حرفه‌ای‌گری کامل عمل کنید و اجازه ندهید احساسات شخصی در تصمیم‌گیری‌های کاری‌تان دخالت کنند تا بهترین نتایج را به دست آورید. در این روزها، رابطه‌ای نزدیک‌تر با فردی خاص پیدا کرده‌اید؛ از این لحظات زیبا و ارزشمند در زندگی‌تان لذت ببرید و به جای تمرکز مداوم بر آینده، در لحظه حال زندگی کنید و از آن نهایت استفاده را ببرید.

عمودی

Kahrizak charity foundation

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

افقی

- ۱- از جمله وظایف و تعهدات اخلاقی کلیه مسئولین و کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک نسبت به این گرامیان و بزرگان ماست.
- ۲- دارائی ها- سرمه - فرمان و دستور
- ۳- زمین غیرقابل کشت- از اعداد دو رقمی- وسیله پذیرایی
- ۴- جنس و کالا- خطاب بی ادبانه- بزرگان است و اشاره به پدر و مادر دارد
- ۵- نام آذری- همیشه همراه ماست!- دون و فرومایه- مورد قبول واقع نشده.
- ۶- ابر شهری نزدیک تهران- زیبا و خوش چهره- کمی ملایمتر از سردی
- ۷- دروازه ها- دو کلمه متفاوت؛ اولی سه حرفی به معنی واژه ی درد استو دومی دو حرفی به معنی طریق میانبر است- مقابل و برابر
- ۸- زدنی نارفیق!- زبردستی و توانمندی در کار- حسن خطاب هر دعا
- ۹- نوا بود که ویران شد!- آرامش بخش است اگر پول کافی برای رفتن داشته باشید!- از صفات باری تعالی
- ۱۰- شایسته و سزاوار- پیامبر نقاش- از مجاری تنفسی
- ۱۱- ساختمان بر آن استوار است- از نزولات آسمانی- محله ای قدیمی در دل قلعهک- حرف همراهی
- ۱۲- عروس شهرهای شمال- نیمه ای از اخوت!- سلام و تحیت
- ۱۳- مظهر بخشش و سخاوت!- درس نوشتنی- از مارک های معروف مایع ظرفشویی
- ۱۴- کلام پرسش- از اشکال هندسی- اتاقک کاپیتان
- ۱۵- بهترین گزینه ممکن برای ادامه زندگی بزرگترهای خانواده

۱- روشنی بخش- از مشاغل همراه گروه های فیلمبرداری و فیلم سازی

۲- در اغماء فرو رفتن- نگهبان دروازه- کمک و مساعدت

۳- خواب خوش- پاپوش- وسط هر چیز

۴- مددکار- ضمیر اشاره به دور- از الهه های مصر باستان

۵- صابون خیاطی- ضروری و مورد نیاز- کبد خودمونی!- روستا و آبادی

۶- باد سحرگاهی- حيله گرورنند- ندای عدالتخواهی

۷- لباس صاف کن- جنجال و بلبشو- تو گویی شاعرانه

۸- در بیخ گلو بجوئید، حتما می یابید- وسایل و ملزومات- پشت سرهم

۹- دیندار- آوای بلند و گوش خراش- خالی هر چیز

۱۰- بنیه بی سر!- برای همه ختم به خیر باشد- محافظ راه پله ها

۱۱- مادر لری- از امراض پوستی- غیر تمند و با تعصب- ناشنوا

۱۲- مزاهم همیشگی حمام ها!- حرف تنفر- شکاف و درز

۱۳- به مقصد رسیده- ناسزای آذری- پارچه نفیس ابریشمی

۱۴- درخشان- از زدنی ها اداری!!- دلتان همواره خالی از آن باد

۱۵- عالی ترین صفت ویژه مرز بانان و رزمندگان سلحشور میهن عزیزمان- همان سوسپسید است.

شماره حساب های بانکی مؤسسه خیریه کهریزک

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

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

بانک صادرات هفت تیر ۰۷۰۰۱۲۳۰۱۳۲۰۱۰ کد ۱۲۶۱

حساب ۲۵۵۱۱۳۲۸۲۴۲۱ بانک پاسارگاد شعبه افسریه کدشعبه ۲۵۵
شماره کارت ۵۰۲۲۹۱۹۰۰۴۲۷۰۴

حساب جاری ۰۳۰۰۳۴۶۷۸۲۰۱۰ بانک صادرات شعبه باقرشهر کد ۱۲۴۸
حساب جاری ۰۱۰۸۷۰۴۴۱۳۰۰۱ بانک ملی شعبه کهریزک کد ۲۵۳
حساب جاری ۰۱۳۹۹۷۴۲۰ بانک رفاه شعبه کاغذ سازی کد ۱۷۹
کارت مجازی ۵۸۹۴۶۳۱۸۱۴۲۶۶۴۲۵ بانک رفاه کارگران

حساب سپرده ۰۳-۰۵۴۶۰۰۸۷-۰۲ بانک صادرات شعبه هفت تیر کد ۱۲۶۱
حساب جاری ۰۶-۰۸۳۴۰۰۱۰۲۷-۰۱ بانک ملی شعبه ویلا کد ۴۵۲
حساب جاری ۲۱-۰۳۴۴۳۲ بانک کشاورزی شعبه هفت تیر کد ۱۵۰۳
کارت مجازی ۱۵۸-۰۱۱۹۹۵۱۱۹۶۹۱۰۳۷۶۹۰ بانک صادرات

شماره کارت مجازی دانشگاه
۰۳۷-۰۶۹۱۹-۰۶۵-۳۴۶۱ بنام آسایشگاه خیریه کهزیرک
شماره حساب بانک صادرات: ۰۱۱۳۳۲۲۷۷۳۰۰۷ بنام آسایشگاه خیریه کهزیرک
شماره شبیه: IR590190000000112332773007



جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

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

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



مؤسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)