

اجتماعی
آموزشی
ترویجی



شماره ۲۷۴
سال بیست و سوم



۱۲ آذر روز جهانی معلول گرام باد

مددجوی آسایشگاه خیریه کهریزک

از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

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

رشته های کارشناسی

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

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی



knhde-uast.ac.ir

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

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

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

هیأت تحریریه

دبیر 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 طراحی: محمدحسین خواجه علی
عکس و تصویر: سولماز بهرنگ- مهیار جعفری- مهدی مرادی- محمد حسین خواجه علی
خبرنگاران: محمد رضا همتی - حمید اسدی - رقیه جعفری
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: ۸۸۸۲۶۸۷۹ / ۸۸۸۲۶۱۱۸
■ دفتر ماهنامه: ۸۸۸۶۲۱۲۵
■ روابط عمومی مرکز: ۸۸۳۱۰۶۸۸

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

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

پست الکترونیکی ماهنامه:
mahnameh@kahrizakcharity.com

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

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

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

پست الکترونیکی مشارکت‌های مردمی:
mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

۲ سخن مدیر مسئول

۳ پنجره باز

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توانبخشی

۵ آنفلانزا در سالمندان

۶ رابطه هوای سرد و سرما خوردگی، چه کنیم که سرما نخوریم؟

۸ ورزش های مفید برای کودکان

۱۰ پلی فارمسی در سالمندان

۱۲ آتروفی مغزی یا کوچک شدن مغز در سالمندان

۱۴ مقایسه کیفیت خواب و زندگی بیماران مصرف کننده داروهای خواب آور

۱۶ سندرم کبودک دیجیتال

۱۸ علل و راه های درمان منفی باقی در سالمندان

۲۰ اختلال بی نظمی خلقی اخلاص گرانه DMDD

۲۲ توسعه فردی

۲۴ طغیان نوجوانی

زندگی و اجتماع

۲۶ ده گام برای برنامه ریزی

۲۸ از نان چه میدانید؟

۳۰ مشکلات ارتباطی سالمندان مبتلا به آلزایمر

۳۱ گلدهی درخت آووکادو

۳۲ اصول رفتار حرفه ای در محیط کار

۳۴ فیلم درمانی

۳۵ مطالعه سوء رفتار با سالمندان

۳۶ قانون پارکینسون در مدیریت

۳۷ گفت وگویی صمیمی با یکی از ساکنین ساختمان یاس

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

روز جهانی معلولان ، روز پاداشت ارزش هاست

دکتر حسن احمدی / سخن مدیرمسئول

۱۲ آذر مصادف با ۳ دسامبر روز جهانی معلولین شناخته شده است. طبق منشور سازمان ملل، روز معلول برخاسته از نیازهای افرادی است که باید مانند دیگران با وجود محدودیت های حسی و حرکتی دارند؛ از امکانات رفاهی و اجتماعی برخوردار شوند. از این رو معلولین باید همان حقوق اساسی که سایر هموطنان شان دارند را صرف نظر از علت، کیفیت، وحدت نقص و ناتوانی شان داشته باشند.

هدف از نامگذاری روز جهانی معلولین

هدف از تعیین این روز ارتقاء رشد اذهان عمومی درباره مسائل مربوط به معلولیت های مختلف و افزایش آگاهی هایی بوده است که می بایست از مسأله پیوستن افراد معلول در تمامی جنبه های سیاسی؛ اجتماعی؛ اقتصادی و فرهنگی زندگی منتج شود.

بیش از یک میلیارد معلول در سطح جهان با انواع معلولیت های جسمی حرکتی، ذهنی و حسی زندگی می کنند. از هر ۸ دقیقه یک کودک معلول در جهان به دنیا می آید این در حالی است که ۴ درصد از افراد جامعه نیز دارای معلولیت شدید و هزینه مراقبت از آنها بسیار سنگین است.

اینان هر کجا که باشند و در هر نقطه ای از دنیا که به سر برند به دلیل موانع ظاهری و یا اجتماعی با محدودیت هایی در زندگی خود مواجه می شوند. در طی بیست سال اخیر کوشش های چشمگیری در شناساندن و معرفی اشخاص معلول به جامعه انسانی صورت پذیرفته است.

در آموزه های دینی کمک و یاری رساندن به همونوع، فضیلتی است بزرگ و در اسلام سفارش زیادی به آن شده است. البته این کمک باید به حال کمک گیرنده مفید باشد و موجب ناراحتی او نشود. کسانی که با انگیزه خودنمایی، ارضای حس خود بزرگ بینی و فخرفروشی به دیگران کمک می کنند، راه خطا می روند. در این میان، کمک به افراد معلول، برداشتن همه موانع و مشکلات نیست، بلکه کمک به انجام کاری است که این افراد از عهده آن بر نمی آیند. سالیان متمادی است که کهریزک تلاش کرده در زنجیره مراقبتی خود، محیطی پویا برای معلولان ایجاد کند .

جامعه در پاسخ به نیازهای فرد معلول دچار مشکلاتی است که آسایشگاه خیریه کهریزک در این حوزه به معلولین کمک رسانی می کند. تفاوت این مجموعه با دیگر مراکز مشابه ، آن است که در کهریزک ما فقط در مسائل مراقبتی و درمانی تمرکز نداشته ایم بلکه کهریزک را به محلی برای زندگی آنها تبدیل کرده و در حد توان نیز امکانات فرهنگی و تفریحی این افراد را نیز ایجاد نموده ایم.

در آسایشگاه خیریه کهریزک ۵۱۴ نفر معلول شبانه روزی و تعداد ۴۴۰ نفر در منزل تحت پوشش هستند. در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز نیز ۱۲۵ معلول جسمی حرکتی بصورت شبانه روزی، ۶۶ نفر معلول مراقبت در منزل و ۸۸ نفر معلول به صورت مراقبت روزانه خدمات رسانی می شوند که در مجموع در دو آسایشگاه خیریه کهریزک استان تهران و البرز، جدای از سالمندان و کار افتادگان ام.اس، تعداد ۱۲۳۳ نفر معلول زندگی می کنند.

در آسایشگاه خیریه کهریزک استان تهران تعداد ۴۰ نفر دانش آموز و ۱۲ نفر دانشجوی معلول در رشته های مختلف کارشناسی مشغول به تحصیل هستند. ۳۰ معلول به انواع مدال های رنگی ورزشی که ۸ نفر از آنان مدال آوران مسابقات پارالمپیک هستند که تیم بوچیا و بستکبال آسایشگاه خیریه کهریزک در سطح کشوری همیشه مقام نخست را به خود اختصاص داده اند و ۵۰۰ نفر معلول هنرمند در کارگاه های توانبخشی این مرکز کارهای هنری و صنایع دستی روزانه انجام می دهند، ۳۰ نفر در گروه تئاتر و ۱۰ نفر در گروه موسیقی مشغول به هنرنمایی هستند، ۱۴ زوج معلول به خانه بخت رفته اند و در حال حاضر در شهرک ویژه زوج های معلول آسایشگاه زندگی می کنند.

تقریباً تمامی معلولان مراجعه کننده به آسایشگاه خیریه کهریزک توانایی سکونت در خانه و خانواده خود را نداشته و در خصوص هزینه های درمانی، مددجویان نیاز به کمک های بیشتری دارند .

تمامی دانشمندان و نخبگان، به واسطه ذهن خلاق و اندیشه ساز خود، جهان را متحول ساخته اند و جامعه بشری همچنان بر تفکر ناب اندیشمندان استوار است. پس محدود کردن افراد از موقعیت های رشد و ترقی شان به علت معلولیت، غیر منطقی است. جامعه معلولین هنرهایی نهفته در وجودشان است که با کمی کمک و یاری می توانند هنرشان را به همگان نشان دهند. فراهم ساختن امکانات شرکت واقعی معلولان جسمی در زندگی اجتماعی، در آن ها دلگرمی، اعتماد به نفس و نشاط می آفریند.

در پایان یادآور می شوم که روز جهانی معلولین روز پاسداشت ارزش هاست. روز به اثبات رساندن خواستن توانستن است . روز نشان دادن ما می توانیم است . معلولان اگرچه از نظر فیزیکی دچار مشکل هستند اما با ایمان، اراده، پشتکار، تلاش و امید والای خویش می تواند در اوج انسانیت و خوشبختی قرار گیرد.

معلولان باید فرصت یابند تا استعدادهای خلاق هنری و فکری خود را رشد داده و آن را نه تنها برای منافع خود، بلکه برای غنی سازی جامعه به کار گیرند. به این منظور، باید دسترسی آنان برای مشارکت در فعالیت های فرهنگی تضمین شود. از شمار این اقدامات، می توان تهیه وسایل کمک ارتباطی برای ناشنوایان، منابع و مطالب علمی به خط بریل یا نوارهای صوتی برای اشخاصی که دچار اختلالات بینایی در سطح مختلف هستند، و خواندنی هایی که از لحاظ کمی و کیفی باتوان و استعداد افراد کم توان ذهنی مناسب باشد را نام برد.

اشتغال هر فرد، موجب استقلال اقتصادی او می شود. داشتن شغل، به شخص هویت و تشخیص اجتماعی بخشیده و در او، اعتماد به نفس به وجود می آورد. متأسفانه تعداد زیادی از معلولان، به رغم گذراندن دوره های تحصیلات عالی و کسب دانش و مهارت لازم، نمی توانند به اشتغال مناسب برسند.

در زمینه اشتغال زایی برای معلولان، تبعیض فاحشی وجود دارد و گاه میزان بیکاری میان معلولان، دو برابر بیکاران عادی است؛ در صورتی که براساس قانون، دولت موظف است سه درصد از اشتغال را به معلولان اختصاص دهد، ولی این قانون تاکنون به صورت مطلوب اجرا نشده و شاهدیم که موضوع اشتغال معلولان، با بی مهری روبه رو گردیده است. به ناچار تعداد قابل توجهی از آنان، باید بیشترین وقت خود را در میان خانواده سپری کرده و زندگی خود را به سختی ادامه دهند.

افراد معلول باید در تصمیم گیری ها، به ویژه درخصوص سازمان هایی که اعضای آن از معلولان تشکیل شده، یا معلولان در آن عضویت دارند و برای معلولان خدمت رسانی می کنند، مشارکت جدی و تاثیرگذار داشته باشند. کمک به تشکیل گروه های خودیار به منظور حمایت و توسعه جامعه خاص معلولان، از مهم ترین اقدامات برای مشارکت این گروه می باشد.

تشکیل جوامع خاص معلولان نیز می تواند پاسخگوی نیازهای آنان باشد. از سوی دیگر، وجود چنین تشکیلاتی، موجب می شود تا افراد ضمن برخورداری از رابطه اجتماعی، استقلال اقتصادی، احترام اجتماعی، دسترسی به خدمات تخصصی، و نیز زندگی زناشویی و تشکیل خانواده، بتوانند دیدگاه ها و ایده هایشان را مطرح، و در مورد مسایل مربوط به زندگی خود، تصمیم گیری کنند.

نشسته ایستادن، نیاز معلولین است

«به بهانه ۱۲ آذر، روز جهانی معلولین»

محمد رضا صوفی نژاد / سردبیر ماهنامه کهریزک

مهره بار



سوم دسامبر مصادف با ۱۲ آذر در سال ۱۹۹۲ میلادی از سوی مجمع عمومی سازمان ملل متحد به عنوان روز جهانی معلولین اعلام شده است. مطابق آمارهای رسمی، بیش از ۵۰۰ میلیون نفر در دنیا به دلیل نقص در سیستم مغزی، جسمی و حسی از معلولیت رنج می برند. منشور سازمان ملل روز معلولین را برخاسته از نیازهای افرادی می داند که به رغم محدودیت های حسی و حرکتی، باید مانند دیگران از امکانات رفاهی و اجتماعی برخوردار باشند. طبق این منشور معلولین صرف نظر از علت، کیفیت و شدت نقص و ناتوانی هایشان، دارای همان حقوق اساسی هستند که سایر هموطنانشان از آنها برخوردارند. حق برخورداری از یک زندگی دلپذیر و حتی المقذور عادی در رأس این حقوق قرار دارد، حق بهره مندی از خدمات آموزشی و پرورش، بهداشت، مسکن، اشتغال، امکانات رفاهی، حقوق مدنی، سیاسی و حفظ حیثیت انسانی معلولین، حق ذاتی آنهاست.

در ایران ما چه می گذرد؟

از یک واقعیت نمی شود به آسانی عبور کرد. از دیرباز معلولیت در فرهنگ عامه ما مترادف با فلاکت، انزوا و گوشه گیری بوده است. در خانواده هایی که در آن فرد معلولی می زیسته، همواره نگاه خویشاوندان به آنها، نگاهی متفاوت بوده و آنان را شایسته ترحم قلمداد می کردند. حتی در بسیاری موارد شنیده ها و دیده ها حاکی از آن است که وصلت با یکی از اعضای این خانواده ها چه از جانب پسر یا دختر صورت نمی گرفته و یا با اکراه این کار به سرانجام می رسیده است. مبدا فرزندگی که از نتیجه این وصلت در آینده متولد می شود، سرنوشتی مشابه آن فرد معلول داشته باشد. گرچه امروزه با پیشرفت علم و دانش، این مشکلات به حداقل رسیده، اما متأسفانه همچنان در اذهان برخی معلولیت باز هم رنگ و بوی خاص خود را دارد صد البته بر روحیه سایر افراد اینگونه خانواده ها نیز تأثیرگذار است. و همین امر باعث شده تا برخی خانواده ها به جای سرویس دهی مناسب به فرزند معلول خود، به فکر سپردن او به مراکز نگهداری از معلولین باشند. در این میان، مشکلات اقتصادی و اجتماعی هم باعث تشدید این درخواست ها شده است که از آن نمی توان چشم پوشی کرد.

دریایی از مشکلات پیش روی معلولین قرار دارد

به فرض آنکه خانواده ها از گزند نگاه خویشاوندان نزدیک و اطرافیان مصون بمانند و به فرزند معلول خود اجازه دهند تا در کانون گرم خانواده رشد و نمو یابند، اما پس از آن مشکلات جدیدتری رونمایی می شود که کمتر از معضلات فرهنگی سابق نیست. مشکلاتی همچون تردد در معابر و حمل و نقل شهری، یافتن شغل مناسب، استفاده از امکانات تحصیلی، نیازهای مالی و رفاهی و در رأس آن مشکل ازدواج پیش روی معلولین قرار دارد که واقعاً به معادله ای لاینحل می ماند. آن دسته از معلولینی که از تمکن مالی برخوردار هستند، به مراتب کمتر دچار مشکلات طرح شده می شوند، اما بسیاری دیگر که از حداقل وضعیت اقتصادی مناسب برخوردار نیستند، در استیصال کامل فرو می روند و چاره ای جز گوشه نشینی و در نهایت پناه بردن به مراکز نگهداری ندارند.

عزمی ملی برای رفاه معلولین، مورد نیاز است

همه ساله در آستانه روز جهانی معلولین، خبرهای متنوعی از تدابیر لازم برای رفاه حال معلولین از طریق مطبوعات و رسانه های جمعی منتشر می شود که مایه دلگرمی است، اما واقعیت این است که برای رسیدن به ایده آل ها فاصله ای فراوان وجود دارد که باید تدبیری جدی برای آن اندیشیده شود. تدابیری که هر روز به منشور سازمان ملل متحد نزدیک و نزدیکتر شود و این امر میسر نخواهد شد مگر یک عزم ملی توسط دولتمردان و قانون گذاران که آن هم مستلزم برنامه ریزی دقیق و تأمین بودجه کافی برای این مهم است.

امید آنکه هیچ معلولی به جز رنج معلولیت، دغدغه ای نداشته باشد و به روزی برسیم که اعلام کنیم معلولین حقوقی برابر با سایر افراد جامعه یافته اند.

تفاوت آنفلوآنزا در سالمندان و سرماخوردگی

به طور معمول، سرماخوردگی علائمی شدیدتر از گرفتگی بینی و تب خفیف ندارد و معمولاً فقط چند روز طول می‌کشد. علائمی شدیدتر مانند سردردهای مداوم، استفراغ و غیره که طولانی باشد و بیشتر از دو تا سه روز طول بکشد، باید سریعاً درمان شوند، زیرا ممکن است فرد به آنفلوآنزا مبتلا شده باشد.

عوارض ناشی از آنفلوآنزا در سالمندان

به طور معمول با درمان مناسب، آنفلوآنزا حدود دو هفته در بدن شما می‌ماند. افراد مسن (افراد بالای ۶۵ سال) به دلیل ضعف سیستم ایمنی در معرض خطر بیشتری نسبت به بسیاری دیگر از گروه‌ها هستند و از عوارض ناشی از آنفلوآنزا رنج می‌برند. بسیاری از این عوارض حتی پس از درمان این بیماری می‌توانند ادامه داشته باشند. همانطور که ذکر شد، آنفلوآنزا سالمندان را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد. عوارضی که آنفلوآنزا در سالمندان می‌تواند به وجود بیاورد، شامل موارد زیر است:



- دیابت
- مشکلات کلیوی
- مشکلات قلبی
- آسم
- بیماری مزمن ریه
- ذات الریه
- برونشیت
- عفونت‌های سینوسی و گوش
- کمبود آب بدن
- نارسایی قلب

چگونه از آنفلوآنزا در سالمندان جلوگیری کنیم؟

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا در سالمندان تزریق واکسن است، حتی اگر فقط ۶۰ درصد واکسیناسیون مؤثر باشد. اقدامات پیشگیرانه بسیاری وجود دارد که سالمندان می‌توانند به منظور کاهش احتمال ابتلا به ویروس آنفلوآنزا انجام دهند. مراقبت از سالمندان در منزل به انجام این اقدامات پیشگیرانه کمک می‌کند.

درمان خانگی آنفلوآنزا با گیاهان دارویی و مواد غذایی

برای برطرف کردن هر کدام از علائم آنفلوآنزا می‌توان از گیاهان استفاده کرد. این راهکارها به دلیل تأثیر بالا بر روی بهبود بیماری در بین مردم بسیار محبوب هستند که در زیر به پاره‌ای از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

نعناع: اگر سالمند شما در شب تب دارد و بسیار عرق می‌کند می‌توانید قبل از خواب فنجان‌ی دمنوش گیاهی نعناع به وی بدهید تا هم تب پایین بیاید و هم راحت‌تر بخوابد.

خردل: استفاده از خردل در رژیم غذایی می‌تواند سبب کاهش تب و التهاب ریه‌ها شود.

عسل: اگر سالمند شما بسیار سرفه می‌کند، کافی است که به یک لیوان آب گرم، ۱ قاشق عسل و مقداری آبلیمو اضافه کنید. این شربت در درمان سرفه معجزه می‌کند.

ماست: از خاصیت ماست در پاکسازی معده و روده سالمند غافل نشوید.

آنفلوآنزا در سالمندان

آرزو ولایی / مدیر امور دانشجویی و فرهنگی مرکز

آموزش علمی کاربردی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

افراد ۶۵ سال به بالا در مقایسه با بزرگسالان جوان و سالم در معرض خطر ابتلا به عوارض جدی ناشی از آنفلوآنزای فصلی هستند. در بیشتر فصول سال، افراد ۶۵ سال به بالا بیشترین بار بیماری آنفلوآنزا را بر دوش می‌کشند. به عنوان مثال در سال‌های اخیر تخمین زده شده است که بین ۷۰ تا ۸۵ درصد مرگ‌های فصلی مربوط به آنفلوآنزا در سالمندان ۶۵ سال به بالا اتفاق افتاده است و بین ۵۰ تا ۷۰ درصد بستری‌های فصلی مربوط به آنفلوآنزا در میان افراد مسن گزارش شده است. آنفلوآنزا نوعی بیماری تنفسی است که ممکن است به صورت خفیف یا شدید بروز کند و منجر به بستری شدن فرد در بیمارستان یا مرگ او شود. آنفلوآنزا یک نوع بیماری ویروسی است که می‌تواند انسان و تقریباً هر پستاندار و پرند دیگری را در کره زمین آلوده کند. همین مسئله باعث می‌شود تا با سهولت نسبی در سراسر جهان گسترش یابد. با شروع فصل پاییز و آغاز سرما آنفلوآنزا شیوع می‌یابد. در حالی که آنفلوآنزا علائم مشترکی مانند گلو درد، سرفه و آبریزش بینی با سرماخوردگی دارد اما آنفلوآنزا می‌تواند عواقب بسیار مخرب تری به همراه داشته باشد. این امر به ویژه در میان سالمندان که سیستم ایمنی بدنی ضعیفی داشته و می‌توانند به راحتی بستری یا حتی مرگ را تجربه کنند، بیشتر صدق می‌کند.

علائم آنفلوآنزا در سالمندان:

- دشواری در تنفس یا تنگی نفس
- درد یا فشار مداوم در قفسه سینه یا شکم
- سرگیجه مداوم، گیجی، عدم توانایی تحریک تشنج
- ادرار نکردن
- درد شدید عضلانی
- ضعف شدید یا عدم ثبات
- تب یا سرفه



علائم شایع آنفلوآنزا

- سرفه مداوم
- آبریزش بینی
- تب (برای افراد مسن، دمای بدن بالاتر از ۳۸.۳ درجه سانتی گراد)، گرچه ممکن است همیشه این اتفاق نیفتد
- گلو درد
- لرز
- گرفتگی عضلات یا درد
- سردرد
- مشکلات معده که ممکن است منجر به اسهال یا استفراغ شود

منابع:

–پرستاری داخلی و جراحی برونز و سودارت ایمونولوژی ۲۰۱۸ مترجم دکتر فروزان آتش زاده شوریده، زهرا رضایی شهسوارلو –پرستاری سالمندی شالروت الیوبوس مترجمان اسماعیل فلاح مهر آبادی، فرشته رضایی، سیامک قاسمی، ویدا قدرتی

رابطه هوای سرد و سرما خوردگی، چه کنیم که سرما نخوریم؟

الهام اسدی / مسئول دفتر مدیرعامل در مانگاه جواد الائمه (ع)

رابطه هوای سرد و سرما خوردگی، چه کنیم که سرما نخوریم؟

این اتفاق‌ها توانایی سیستم ایمنی شما را برای مبارزه با عفونت‌های تنفسی به نصف کاهش می‌دهند. اما آیا برای مقابله با این کاهش توانایی، راهکاری موجود هست؟ هرچه بتوانید محیط داخل بینی را گرم تر نگه دارید، مکانیسم دفاعی بهتر می‌تواند کار کند. شاید این دلیل مناسب دیگری برای زدن ماسک باشد. ماسک‌ها نه تنها از شما در برابر استنشاق مستقیم ویروس‌ها محافظت می‌کنند؛ بلکه مانند ژاکتی روی بینی شما عمل می‌کنند. هرچه بتوانید محیط درون بینی خود را گرم تر نگه دارید، مکانیسم دفاعی ایمنی ذاتی بهتر می‌تواند کار کند. این شاید دلیل دیگری برای زدن ماسک باشد.

میکروب‌ها و ویروس‌ها که در تمام طول سال وجود دارند پس چرا هنگامی که بیرون هوا سرد است، مردم بیشتر به سرما خوردگی، آنفولانزا و کووید-۱۹ مبتلا می‌شوند؟ چرا در زمستان بیشتر به بیماری‌های تنفسی مبتلا می‌شویم. مطابق یافته جدید همه چیز به داخل بینی ما برمی‌گردد. کاهش حرارت داخل بینی به اندازه تنها ۵ درجه سانتی‌گراد، تقریباً ۵۰ درصد از میلیاردها سلول و ویروس مفید در داخل سوراخ‌های بینی افراد را از بین می‌برد.

چه کنیم که سرما نخوریم؟

سرما خوردگی یک عفونت ویروسی مسری است که راه‌های تنفسی فوقانی را آلوده نموده و باعث تحریک و ترشح در راه‌های هوایی می‌شود. ابتلا به سرما خوردگی ممکن است در اثر تماس با فرد آلوده یا تماس با وسایل آلوده صورت پذیرد و گاهی عواملی مانند سرما، استرس و خستگی می‌توانند شرایط را برای فعالیت ویروس سرما خوردگی نهفته در مجرای تنفسی مناسب کند. سرما خوردگی‌ها معمولاً ناگهانی شروع می‌شوند. آب ریزش در ابتدا شفاف بوده و ممکن است شدت یافته و زرد رنگ گردد. گرفتگی بینی، سرفه، گلودرد، بی‌حالی، خستگی، بی‌تابی، بی‌اشتهایی، گاهی ریزش اشک و التهاب از علائم عمده آن است.

عوامل موثر در بروز سرما خوردگی:

ویروس‌های سرما خوردگی پس از ورود به بدن در مخاط دستگاه‌های تنفسی ایجاد بیماری کرده و همراه با ترشحات دستگاه تنفسی از فردی به فرد دیگر قابل انتقال است. بنابراین: دست دادن، روبوسی، عطسه و سرفه در محل‌های عمومی باعث انتقال آن می‌شود. رطوبت و درجه حرارت در انتشار ویروس نقش دارد، این بیماری در کشورهای مناطق معتدل در فصل سرما (زمستان و پاییز) به علت بارندگی و رطوبت بیشتر است. از دیگر علل افزایش بروز سرما خوردگی در فصل سرما حضور در مکان‌های شلوغ همچون وسایل نقلیه عمومی و تجمع در فضاهای بسته و عدم استفاده از تهویه مناسب است. تغذیه یکی از فاکتورهای موثر در عملکرد سیستم ایمنی است. بنابراین سوء

تغذیه در بروز بیماری‌های عفونی نقش مهمی را ایفا می‌کند. ابتلا به بیماری‌های مزمن قلبی، کلیوی و ریوی نیز فرد را مستعد ابتلا به این عفونت می‌کند.

رابطه هوای سرد و سرما خوردگی

هوای سرد با افزایش عفونت ویروسی مرتبط است، زیرا تنها با کاهش اندک دما شما اساساً نیمی از توان ایمنی خود را از دست می‌دهید. وقتی یک ویروس یا باکتری تنفسی به بینی، نقطه اصلی ورود به بدن، حمله می‌کند؛ بلافاصله بخش جلوی بینی آن را تشخیص می‌دهد حتی قبل از اینکه ناحیه پشت بینی از نفوذ نیروی مهاجم مطلع شود. در این نقطه ورودی، سلول‌های داخل بینی بلافاصله شروع به ایجاد میلیاردها نسخه ساده از خود می‌کنند که وزیکول‌های خارج سلولی نامیده می‌شوند. این وزیکول‌های خارج سلولی نمی‌توانند مانند سلول‌ها تقسیم شوند، ولی مثل نسخه‌های کوچک سلول‌هایی هستند که به طور خاص برای کشتن این ویروس‌ها طراحی شده‌اند. آنها در واقع به عنوان طعمه عمل می‌کنند؛ وقتی یک ویروس را استنشاق می‌کنید، ویروس به جای اینکه به سلول‌ها بچسبد به این طعمه‌ها می‌چسبد. این ریزسلول‌ها سپس با پراکنده شدن در ترشحات مخاطی بینی حمله میکروب‌ها و ویروس‌ها را متوقف می‌کنند. در واقع آنها بخشی از سیستم ایمنی هستند که باکتری‌ها و ویروس‌ها را در نقطه ورودی به بدن گیر می‌اندازند و با آنها مبارزه می‌کنند تا نتوانند وارد سلول‌ها شوند.

زمانی که بینی مورد حمله قرار می‌گیرد، تولید این ریزسلول‌ها تا ۱۶۰ درصد افزایش می‌یابد و بنابراین مجرای تنفسی مجهز به ابزاری دفاعی در مقابل تهاجم قرار می‌گیرد. اما وقتی هوای سرد می‌رسد چه اتفاقی بر سر این ساز و کار دفاعی می‌افتد؟ ایمنی بینی در چه دمایی از بین می‌رود؟

کم شدن تنها ۴.۴ درجه سانتی‌گراد دمای هوا کافی است تا ایمنی بینی از بین برود. در واقع همین سردی اندک در نوک بینی کافی است تا تقریباً ۴۲ درصد از



وزیکول‌های خارج سلولی از دور مبارزه خارج شوند. به طور همزمان تقریباً ۷۰ درصد گیرنده‌های هر وزیکول کاهش یافته و سبب می‌شود قدرت چسبندگی آنها به ویروس کم شود.





سرماخوردگی بیماری است که اگر چه مرگ و میر به دنبال ندارد ولی بروز آن باعث مشکلات زیادی برای افراد می شود و باعث غیبت از کار می شود. از طرفی با انجام اقداماتی به راحتی قابل پیشگیری است بنابراین در مبارزه با سرما خوردگی، پیشگیری باید هدف اصلی باشد برای پیشگیری باید اقدامات زیر را انجام داد:



۱ - دست های خود را بشویید: بیشتر ویروس های سرماخوردگی از طریق تماس مستقیم منتشر می شوند. کسی که سرما خورده است بدخل دست های خود عطسه کرده و سپس اشیائی مثل تلفن، صفحه کلید کامپیوتر یا لیوان را لمس می کند. میکروب ها می توانند برای ساعت ها و در بعضی موارد هفته ها زنده باقی مانده و سپس به فرد بعدی که آن اشیاء را لمس می کند منتقل شود. بنابراین باید دست های خود را مکرراً بشویید. در صورتی که امکان شستن دستتان را ندارید دست های خود را بسیار سخت برای یک دقیقه به هم بمالید. این کار باعث جدا شدن اکثر ویروس های سرماخوردگی از پوست می شود.

۲ - سرفه و عطسه خود را با دستانتان نپوشانید: زمانی که احساس می کنید در حال سرفه یا عطسه هستید از یک دستمال استفاده کرده و آنرا بلافاصله دور بیندازید. اگر دستمال ندارید سر خود را از افرادی که نزدیک شما هستند به طرف دیگر چرخانده و به فضای آزاد سرفه کنید.

۳ - صورتتان را لمس نکنید: ویروس های سرماخوردگی از طریق چشم، دهان و بینی وارد بدن شما می شوند. لمس صورت کودکان راه اصلی ابتلای آنان به سرماخوردگی بوده و همچنین موجب انتقال سرماخوردگی از آنان به والدینشان می باشد.

۴ - مقدار زیادی مایعات بنوشید: آب سیستم بدن شما را شستشو داده و باعث خروج سموم از بدن شما می شود. یک فرد بالغ سالم بطور متوسط روزانه ۸ لیوان مایعات نیاز دارد.

۵ - از سونا استفاده کنید: وقتی به سونا می روید هوایی که استنشاق می کنید، بالاتر از ۸۰ درجه است و این درجه حرارت باعث از بین رفتن ویروس های سرماخوردگی می شود.

۶ - از هوای آزاد استفاده کنید: اکثریت افراد در زمانی که هوا سرد است در خانه و محوطه های بسته می مانند بنابراین میکروب های بیشتری در اتاق های خشک و شلوغ در حال گردش است.

۷ - ورزش های آیروبیک را به طور منظم انجام دهید: این ورزش ها باعث افزایش سلول های مقابله کننده با ویروس در بدن می شود.

۸ - غذاهای گیاهی مصرف کنید: مواد طبیعی موجود در گیاهان باعث افزایش ویتامین های بدن می شود. بنابراین میوه و سبزیجات سبز تیره، قرمز و زرد مانند: اسفناج، کاهو، هویج، گوجه فرنگی، سیر و ... مصرف کنید. آب پرتقال هرچه تازه تر باشد ویتامین C بیشتری دارد و طول مدت درمان را کوتاه تر می کند.

۹ - ماست بخورید: باکتری های مفید موجود در ماست باعث تحریک تولید مواد سیستم ایمنی شده که با بیماری مبارزه می کند.

۱۰ - سیگار نکشید: آمار نشان می دهد که سیگاری ها دچار سرماخوردگی های بیشتر و مکرر می شوند. حتی نزدیک به افراد سیگاری بودن بطور واضح سیستم ایمنی را از بین می برد. دود راه های هوایی بینی را خشک کرده و مژک های آنرا فلج می کند. مژک های موهای ظریفی هستند که مخاط بینی و ریه ها را پوشانده و با حرکات موجی شکل خود ویروس های سرماخوردگی را از مجاری بینی خارج می کنند. یک سیگار مژک ها را برای ۴۰-۳۰ دقیقه فلج می کند.

۱۱ - مصرف الکل را قطع کنید: مصرف الکل کبد را که اولین سیستم تصفیه کننده بدن است را تخریب کرده و این به این معناست که تمامی انواع میکروب ها بدن شما را به سرعت ترک نخواهند کرد.

۱۲ - راحت و آسوده باشید: اگر شما بتوانید آرامش داشته باشید، می توانید سیستم ایمنی خود را به هنگام نیاز فعال کنید.

۱۳ - غرغره کردن نمک: این کار باعث مرطوب شدن گلو و بهبودی موقت می شود. این کار را به روش استفاده از یک قاشق چای خوری نمک داخل یک استکان آب ولرم و بصورت روزانه حدود ۴ بار انجام دهید.



ورزش های مفید

برای کودکان

پیش فعال

فرزانه کیانی / کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

بسیاری از والدین و متخصصان روانشناسی برای کنترل و کاهش انرژی کودکان بیش فعال، شرکت در رشته های ورزشی را پیشنهاد می کنند. این ورزش ها و فواید آن ها را بشناسید.

اگر تا بحال با کودکان بیش فعال برخورد داشته اید حتماً اولین چیزی که متوجه آن شده اید این است که آنها نمی توانند برای چند دقیقه آرام و بدون حرکت سر جای خود بنشینند، به همین منظور مطالعاتی در این زمینه صورت گرفته است که نشان می دهد حدود ۳۰ دقیقه ورزش روزانه می تواند به طور قابل توجهی علائم اختلال کم توجهی بیش فعالی را کاهش دهد. والدینی که سعی می کنند بچه هایشان را از تلویزیون و رایانه دور کنند، ممکن است این عمل را به خصوص در طول ماه های سرد زمستانی، دشوار بدانند که تمرین در فضای باز تقریباً غیر ممکن می شود. قبل از اینکه کودکان بیش فعال روزانه ورزش انجام دهند ابتدا آنها را با ورزش و ایده های حرکتی آشنا کنید.

حرکات موزون برای سوزاندن انرژی زیاد:

حرکات موزون فعالیتی عالی برای سوزاندن انرژی بالا در کودکان است. هم چنین راه سرگرم کننده ای برای والدین و کودکان برای لذت بردن از سپری کردن زمان در کنار هم است. پخش آهنگ های مناسب همه را تشویق می کند از جا بلند و فعال شوند. لیستی را تنظیم کنید تا شما و کودکانتان از هر لحظه ای لذت ببرید. اگر نیم ساعت حرکات موزون برای شما و یا بچه هایتان خسته کننده است آن را در طول روز به بخش های کوتاهی تقسیم کنید. زمانی که بچه ها بی میل می شوند آهنگی را روشن کنید و به یاد داشته باشید که برای بدن و مغز آن ها خوب است.

فعالیت های ایروبیکی برای هماهنگی:

هر نوع ورزش هوازی می تواند اثرات مثبتی روی کودکان بیش فعال داشته باشد تا انرژی اضافی خود را بسوزانند. با این حال، برخی از انواع فعالیت ها می توانند تمرکز ذهنی را بهبود بخشند. برای گرفتن نتیجه بهتر تمرین هایی را انتخاب کنید که فعالیت هوازی و دقت را شامل می شوند. این کار به فعال کردن کارکرد اجرایی مغز و بهبود تمرکز ذهنی در کودکان مبتلا به بیش فعالی کمک می کند. در حالت ایده آل، شما می خواهید فرزندانتان بازی هایی انجام دهند که هماهنگی و دقت را بالا ببرند. هر چه بازی پیچیده تر شود، کودک می تواند بیشتر سود ببرد.

برخی بازی های خانگی این معیارها را دارد:

زمین آنشفسانی: شاید قبلاً این بازی را انجام داده اید. تصور کنید که کف زمین آتش فشان است و شما تنها در نقطه ایمن قرار دارید. حال، کودکان خود را به چالش بکشید تا بدون آتش سوزی از زمین عبور کنند. لی لی: از نواری استفاده کنید تا لی لی را بر روی یک زمین سخت ایجاد کنید. لی لی به کودکان کمک می کند تا در حین انجام هماهنگی، اعداد را شناسایی کنند. اسب: اهداف بسکتبال سرپوشیده، این بازی را برای کودکان ایمن می سازد تا در داخل بازی کنند. دویدن، کودکان را به بهبود دقت فیزیکی هنگام استفاده از کلمات تشویق می کند. شما حتی می توانید بازی هایی را که از کلمات مختلف، یا حتی ریاضی، بسته به سن کودک خود استفاده می کنید، گسترش دهید.

چه ورزش‌هایی خوب است؟

تمرینات هوازی به افزایش تولید انتقال دهنده عصبی و به افزایش رشد سلول‌های جدید مغز کمک می‌کنند و می‌توانند عملکرد اجرایی را بهبود بخشند. برخی از این ورزش‌ها عبارتند از:

کاراته

در کودکان بیش‌فعال کاراته باعث تمرین خودکنترلی و فرونشاندن پرخاشگری کودکان می‌شود زیرا کارهای روتینی مانند تعظیم کردن به استاد، بی‌حرکت ماندن در طول آموزش تمرینات، کمک به خودتنظیمی در کودکان می‌کند. کاراته سبب بالا رفتن اعتماد به نفس، افزایش تمرکز این کودکان می‌شود. در کاراته کودک باید یاد بگیرد که در زمان تمرین به حریف آسیبی نرساند.

شنا کردن

یکی از ورزش‌های بسیار مفید برای کودکان بیش‌فعال است که به تقویت اندام‌ها و عضلات بدن رشد استخوان بندی کودک، تنفس بهتر کودکان، افزایش حجم ریه‌ها، منظم کردن الگوی خواب شبانه و رشد اعتماد بنفوس و احساس استقلال کمک می‌کند و موجب کاهش اختلال بیش‌فعالی خواهد شد. اگر کودک شما از آب می‌ترسد ابتدا با بازی‌های آبی در حمام یا زبردوش ترس او را کاهش دهید.

فواید ورزش برای کودکان بیش‌فعال:

انجام ورزش سبب افزایش جریان خون در مغز و کاهش اضطراب و عصبانیت در کودکان و نوجوانان بیش‌فعال می‌شود. انجام ورزش وزن را کاهش می‌دهد و با متعادل نگه‌دارد. انجام فعالیت‌های ورزشی سبب انتشار آندورفین در مغز شده بنابراین افراد پس از ورزش احساس نشاط و آرامش می‌کنند. انجام مرتب فعالیت‌های ورزشی موجب رشد ذهنی کودکان بیش‌فعال می‌شود. انجام ورزش سبب تخلیه انرژی کودکان بیش‌فعال می‌شود و ورزش کردن راهی برای آزاد کردن انرژی‌های نهفته کودک است. انجام ورزش سبب افزایش تمرکز کودکان بیش‌فعال می‌شود زیرا هنگام ورزش مغز شروع به ترشح ترکیبات شیمیایی می‌کند که با آنها انتقال دهنده عصبی گفته می‌شود. دوپامین یک انتقال دهنده عصبی است که نقش مهمی در افزایش تمرکز کودکان بیش‌فعال دارد. ورزش کردن سبب تقویت عروق خونی مغز می‌شود به همین علت منجر به بهبود قدرت فکر کردن در کودکان بیش‌فعال می‌شود. ورزش کردن سبب بهبود فعالیت بخش‌هایی از مغز که مسئول فکر و تمرکز هستند، می‌شود.

بچه‌های بیش‌فعال باید چقدر ورزش کنند؟

کودکان بیش‌فعال بهتر است در تمام روزهای هفته ۶۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید نمایند. اگر کودک بیش‌فعال به پیاده روی علاقه مند است روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی می‌تواند بر روی او اثر مثبتی بگذارد.

بهبود تمرکز با هنرهای رزمی:

هنرهای رزمی مثل تکواندو و کنگ‌فو، تمرکز ذهنی کودکان را همانند فیزیک بدن بهبود می‌دهند. بسیاری از کودکان بیش‌فعال از یادگیری هنرهای رزمی لذت می‌برند زیرا آن‌ها حرکات گوناگونی را تمرین می‌کنند که آن‌ها را علاقه‌مند و فعال نگه می‌دارد. البته نوعی سرگرمی است که هر فرد می‌تواند بدون هیچ تجهیزاتی در خانه تمرین کند. ورزش‌های دیگر نیز ممکن است مزایای مشابهی ارائه دهند، اما تمرین در داخل خانه دشوارتر است. برخی از کارشناسان معتقدند بدترین رشته‌ی ورزشی برای کودکان بیش‌فعال رشته‌های خشن مثل بوکس و رزمی است اما در این مورد اتفاق نظری وجود ندارد پس فراموش نکنید که رشته‌های رزمی برای همه بچه‌های بیش‌فعال مناسب نیست و برای برخی نتیجه‌ی عکس را خواهد داشت پس در این مورد با پزشک فرزندتان مشورت کنید.

بیش‌فعالی و حرکات:

محققان به دنبال دلایلی برای والدین هستند که حرکات و بیش‌فعالی را یک مشارکت اساسی تلقی کنند. فعال ماندن، سوزاندن انرژی اضافی و تمرکز ذهنی مهارت‌های اجتماعی را بهبود می‌بخشد. با توجه به تمام مزایا، واضح است که والدین باید کودکان را تشویق کنند تا هر زمان که ممکن است تمرینات ورزشی را انجام دهند. برنامه تعادل مغز برای ادغام ورودی‌های حسی و تقویت مهارت‌های حرکتی از طریق فعالیت‌هایی که برای بهبود تعادل و ثبات و افزایش ماهیچه طراحی شده‌اند، تلاش می‌کند تا کودک بتواند سریع تر واکنش دهد.

طبیعت درمانی:

طبیعت تاثیر مثبت زیادی بر کودکان دارد. هرچه زمان بیشتری در محیط طبیعی سپری کنید، توانایی بیشتری برای تمرکز دارند. حتی ۲۰ دقیقه ورزش در یک خیابان پر از درخت می‌تواند علائم را بهبود بخشد. قرار گرفتن در معرض فعالیت‌های خارج از فضای باز مانند چادردزدن، ماهیگیری، یا دویدن در میان درختان می‌تواند به کودکان کمک کند علاوه بر تمرین افزایش صبر علائمی نظیر خستگی، انتظار توجه بسیار و... بهبود یابند.

خواب بهتر، کنترل پرخاشگری:

افراد بیش‌فعال اغلب دچار مشکلات خواب می‌شوند و دیده شده عادت‌های بد خوابیدن می‌تواند تمرکز را کاهش دهد. فعال بودن به طور فیزیکی می‌تواند به کودکان بیش‌فعال کمک کند تا پرخاشگری خود را کنترل و بهتر بخوابند. ورزش کردن به بدن ما در انتقال بین مراحل خواب و خستگی جسمی کمک می‌کند و می‌تواند مقدار زمانی که در خواب عمیق سپری می‌کنیم را افزایش دهد. نیم ساعت صرف بالا رفتن از یک درخت و یا انجام یک فعالیت فیزیکی می‌تواند به معنی خواب بهتر و افسردگی اضطراب و استرس کمتر در طول روز باشد.

پلی فارمسی در سالمندان

مهوش هباشرت / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی، سوپروایزر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی، مدیر پرستاری آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

از شایعترین عوارض پلی فارمسی می توان به تداخلات دارویی، اشتباهات دارویی، وقایع و واکنش های ناخواسته دارویی، عوارض جانبی، بستری مجدد و همچنین افزایش هزینه های درمان اشاره کرد. با این وجود جهت کنترل و درمان برخی از بیماری های مزمن استفاده از چندین دارو به طور همزمان مفید است. اما تعدادی از پلی فارمسی ها نامناسب بوده و باعث تداخلات و واکنش های مضر دارویی می شوند از عوامل خطر مربوط به پلی فارمسی تعداد زیادی را می توان در سه دسته اصلی مشخصات دموگرافیک فرد سالمند، وضعیت سلامت وی و مشخصات مرکز سلامت تقسیم کرد.

مطالعات متعدد حاکی از آن است که شیوع پلی فارمسی با افزایش سن افزایش می یابد، این امر ممکن است به علت افزایش تجویز نامناسب دارو، عدم استفاده از درمان مناسب، خطاهای دارویی، ممنوعیت های ضعیف جهت استفاده از دارو و افزایش شمار داروهای قابل استفاده بدون نیاز به نسخه باشد. مطالعات مختلفی در چند سال اخیر به بررسی شیوع پلی فارمسی، عواقب و راه های پیش بینی آن پرداخته اند. از جمله مطالعه انجام شده بر سالمندان در شهر کاشان در سال 1390 نشان داد که شیوع بیش دارویی در سالمندان بالای 60 سال در این شهر بالاست. این موضوع می تواند سبب عوارض زیادی مانند تداخلات دارویی، عوارض ناخواسته، افزایش احتمال وجود داروهای نامناسب در بین داروها، خطر گیجی و سقوط سالمند، مشکلات شناختی و همودینامیکی در آنها گردد. نتایج به دست آمده از مطالعه دیگری در کره حاکی از آن بود که 86,4 درصد از سالمندان 65 سال به بالا با پدیده پلی فارمسی روبرو هستند که 44,9 درصد از آنها پلی فارمسی شدید و 3 درصد دارای پلی فارمسی متوسط دارند. همچنین شیوع پلی فارمسی در مردان سالمند گروه سنی 70-84 سال، افراد نیازمند به مراقبت های پزشکی و نیز افراد دارای چندین بیماری مزمن همزمان بیشتر بود. نتایج مطالعه دیگری که به بررسی شیوع مصرف داروهای غیر ضروری در سالمندان پرداخته است، نشان می دهد که 44-75 درصد از سالمندان یک یا تعداد بیشتری داروی غیرضروری مصرف می کنند. با وجود مطالب فوق، اگرچه راهنمایی هایی جهت جلوگیری از تجویز چندین دارو وجود دارد ولی این امر در سالمندان به علت وجود چندین بیماری مزمن همزمان، کمتر رعایت می شود.

مطالعات متعدد نشان می دهند که بیش از 20 درصد جمعیت بالای 70 سال بیش از پنج دارو مصرف می کنند که این داروها به دلیل وجود چند بیماری همزمان در سالمندان، تجویز شده است. بنابراین حدس زده می شود که بستری شدن در بیمارستان میزان پلی فارمسی را افزایش می دهد. بر اساس یافته های حاصل از مطالعات، زنان در مقایسه با مردان، به طور معناداری در زمان بستری و در زمان ترخیص داروهای بیشتری مصرف می کنند. مطالعات متعدد حاکی از آن است که بیشترین گروه مصرف کننده دارو در سالمندان زیر 80 سال، زنان هستند، در حالی که در گروه سنی بالای 80 سال تفاوتی بین دو جنس در مصرف دارو وجود ندارد. از سوی دیگر شیوع پلی فارمسی در سالمندانی که در مراکز نگهداری ساکن هستند، نسبت به سالمندانی که ساکن خانه هستند، بیشتر است.

با توجه به پیشرفت های علم پزشکی و افزایش جمعیت سالمندی در دهه های اخیر، مراقبت از سلامت سالمندان، مسئله ای جهانی شده است. طبق تعریف و اعلان سازمان جهانی بهداشت، زمانی که جمعیت بالای 60 سال در کشوری به بیش از 7 درصد برسد، آن کشور سالمند است. طبق گزارش های متعدد بین المللی، هرم سنی جمعیت جوامع مختلف در حال تغییر به سوی سالمندی است. در ایران نیز جمعیت سالمند رو به افزایش است. بر اساس آخرین سرشماری ایران در سال 1393، تعداد سالمندان ایران 6 میلیون و 400 هزار نفر گزارش شده که حدود 8,3 درصد از کل جمعیت کشور را شامل می شود و پیش بینی شده است که در سال 2050 این میزان به 33 درصد برسد که حدود یک چهارم جمعیت کشور را شامل خواهد شد. سالمندی همراه با بروز تغییراتی در سیستم بیولوژیک است. از جمله تغییرات فیزیولوژیک مهم در دوره سالمندی می توان، کاهش حجم بدن، کاهش میزان پلازما خون، کاهش مایعات کلی بدن، کاهش میزان آلبومین سرم و تغییر در باند شدن با پروتئین، کاهش میزان فاز اول متابولیسم کبدی و فیلتراسیون گلومرولی کلیه و کلیرانس کلیوی را نام برد. مطالعات متعدد نشان داده اند که سالمندی می تواند به طور خاص فرایند فارماکوکینتیک و فارماکودینامیک داروها را تغییر دهد. تغییرات فارماکوکینتیک شامل تغییر در جذب، متابولیسم، انتشار، باند شدن با پروتئین و پاکسازی کبد و کلیه است. تغییرات فارماکودینامیک شامل تغییر در عملکرد دارو بر روی بافت هدف است که این تغییرات سالمندان را به سمت عوارض دارویی ناخواسته سوق می دهند. با افزایش طول عمر، احتمال بروز بیماری های مزمن و نیاز به مراقبت های سلامت از جمله دارو درمانی افزایش می یابد. بیماری های مختلف موجب شده که سالمندان، بزرگترین گروه مصرف کنندگان دارو در جوامع مختلف باشند. از طرف دیگر گسترش روز افزون شمار داروهای بدون نسخه یا با نسخه، باعث شده است که سالمندان نسبت به گذشته داروی بیشتری مصرف کنند. مطالعات انجام شده در کشورهای مختلف نشان می دهند که سالمندان بیش از دو برابر سهم نسبی خود در جامعه دارو مصرف می کنند که در این میان زنان سهم بیشتری در مصرف دارو دارند.

از آنجا که شیوع چند دارویی در سالمندان بالا است پدیده ای به نام پلی فارمسی مطرح می گردد. اصطلاح پلی فارمسی تعاریف مختلفی دارد، ولی اکثر پژوهشگران مصرف پنج دارو یا بیشتر را پلی فارمسی می گویند. به عبارتی پلی فارمسی شرایطی است که در آن فرد شمار زیادی دارو مصرف می کند که ممکن است تعدادی از آن ضروری و تعدادی غیرضروری باشد. استفاده از چندین دارو، مشکل خاص دارو درمانی در بیماران سالمند محسوب می شود. پلی فارمسی یک اتفاق شایع در بیشتر سالمندان مبتلا به بیماری های مزمن است.

شرایط پزشکی خاصی که شیوع پلی فارمسی را در سالمندان افزایش می دهد، شامل: بیماری های قلبی-عروقی که شایع ترین آنها فشارخون بالا، انواع دیس ریتمی های قلبی مانند فیبریلاسیون دهلیزی و بیماری های ایسکمیک قلبی، بیماری های روماتیسمی، تنفسی و دمانس می باشند.

طبق مطالعات، سالمندان زن در گروه سنی 65-74 و با سطح تحصیلات راهنمایی و کمتر، سالمندان تنها، افراد مبتلا به بیش از چهار بیماری به طور همزمان، بیشترین گروهی هستند که در معرض پلی فارمسی قرار دارند. در حالی که در افراد با وضعیت مالی متوسط مصرف همزمان چند دارو کمتر دیده می شود. ابتلا به بیماری هایی چون فشارخون بالا، بیماری های ایسکمیک قلبی، انواع دیس ریتمی ها از جمله فیبریلاسیون دهلیزی، نارسایی قلبی، دیابت ملیتوس، نارسایی مزمن ریوی، نارسایی مزمن کلیه، استئوپروز و استئوآرتریت، شیوع پلی فارمسی را افزایش می دهد.

بر اساس یافته های حاصل از مطالعات، پلی فارمی با متغیر هایی چون جنسیت، وضعیت اجتماعی، داشتن چند بیماری به طور همزمان، سن، میزان تحصیلات، شغل و وضعیت مالی در ارتباط است. به طور کلی عوامل خطر مربوط به پلی فارمی را می توان به سه دسته تقسیم کرد.

1. مشخصات دموگرافیک که مهمترین آنها شامل سن، نژاد سفید و سطح تحصیلات است.

2- وضعیت سلامت فرد از جمله وجود بهداشت ضعیف، افسردگی، فشار خون بالا، کم خونی، آسم، آرتروز، دیورتیکولیت، استئوآرتریت، نقرس و دیابت

3- مشخصات مرکز سلامت که مهمترین این مشخصات شامل تعداد مراجعه به مرکز سلامت و میزان دریافت تسهیلات مکمل است.

بررسی ها نشان داده اند که بین منبع کسب اطلاعات درباره داروها و الگوی مصرف پلی فارمی ارتباط وجود دارد. بیشترین منبع کسب اطلاعات مربوط به گروه پزشکان و کمترین منبع کسب اطلاعات از بروشور های دارویی و داروسازان بوده است، این در حالی است که شیوع پلی فارمی در افرادی که منبع کسب اطلاعات آنها گروه داروسازان بوده، بیشتر بوده است.

عوارض و عواقب پلی فارمی

بر اساس یافته ها پلی فارمی منجر به بروز عوارض جدی در افراد به ویژه سالمندان می گردد. پلی فارمی یکی از دلایل مهم برای شیوع بالای عوارض ناخواسته دارویی در سالمندان است که خود منجر به سوء تغذیه، اختلال عملکرد، افتادن و شکستگی، بستری مجدد در بیمارستان و مرگ در سالمندان می شود.

بحث

بر اساس یافته های مطالعه حاضر شیوع پلی فارمی در جمعیت سالمندان رو به افزایش است. به طور کلی شیوع پلی فارمی با افزایش سن تا سن 84 سالگی افزایش می یابد. در حالی که کاهش پلی فارمی در سالمندان بالای 84 سال ممکن است به علت تحمل ضعیف دارو توسط سالمندان و یا ترس پزشکان از عوارض جانبی دارو در سالمندان بوده و در نتیجه تجویز دارو در این سنین کمتر باشد.

در اکثر مطالعات انجام شده، زنان بیشتر از مردان در معرض پلی فارمی هستند.

شیوع پلی فارمی در سالمندانی که در مناطق شهری زندگی می کنند، بیشتر از سالمندانی است که در مناطق روستایی زندگی می کنند. افزایش سن، نژاد سفید و سطح تحصیلات از مشخصات دموگرافیک تاثیرگذار روی پلی فارمی هستند. افرادی که به تنهایی زندگی می کنند و همچنین سالمندانی که بیش از چهار شرایط پزشکی یا بیماری دارند که نیاز به مداخله دارویی است، بیشترین گروه مصرف کننده پلی فارمی هستند. همچنین میزان بروز پلی فارمی در افرادی که وضعیت بهداشتی ضعیفی دارند، دچار اختلال عملکرد شناختی هستند و همچنین سالمندانی که در مراکز نگهداری زندگی می کنند، بیشتر است. بنابراین با شناخت این عوامل می توان افراد متاثر از پلی فارمی را شناسایی و تدابیر پیشگیری را برای این افراد لحاظ کرد.

خطر عوارض دارویی با افزایش میزان داروهای مصرفی افزایش می یابد. همه سالمندانی که بیش از پنج دارو به منظور درمان شرایط خود مصرف می کنند، خطر عوارضی چون واکنش و تعامل دارو در آنها افزایش می یابد. طی مطالعات انجام شده عواقب پلی فارمی شامل واکنش های مضر دارویی (ADR)، سندرم سالمندی و افزایش میزان مرگ و میر است. عوامل مختلفی در ایجاد ADR نقش دارد در اغلب موارد به علت تغییرات فارماکوکینتیک، خطاهای ناشناخته، واکنش داروها، خوددرمانی و دانش ضعیف در مورد داروهای مصرفی است. نارسایی حاد کلیه یک عارضه جدی ناشی از ADR می باشد که می تواند باعث نارسایی بسیاری از ارگانهای بدن شده و سرانجام منجر به مرگ شود. آنتی ترومبوتیک ها و NSAID ها بیشترین و شایع ترین داروهای مصرفی در سالمندان هستند که بروز عوارض ناخواسته ی آنها در سالمندان بیشتر است. مثلاً وارفارین آنتی ترومبوتیکی است که پنجره درمانی باریکی دارد و خطر تداخل دارو و عوارض جانبی بالایی دارد. همچنین به دنبال مصرف بیش از حد NSAID خونریزی گوارشی اتفاق می افتد. بیمارانی که مبتلا به بیماری عروق کرونر، آسم و COPD هستند، ریسک بالایی جهت واکنش های مضر دارویی دارند. مشکلات عفونت ادراری و اختلال خواب از شایع ترین عوارض پلی فارمی در دسته ی سندرم سالمندی هستند و در واقع تجویز آنتی بیوتیک ها برای مشکلات ادراری عامل مهم این عوارض هستند. به طور کلی خونریزی های گوارشی و نارسایی کلیه از جمله شایعترین عوارض ADR هستند که سالمندان را درگیر می کند.

نتیجه گیری

هدف نهایی مطالعه حاضر، مروری بر میزان شیوع پلی فارمی در سالمندان، عوارض آن و راه های پیش بینی و پیشگیری آن است که در این مطالعه بدست آمد که، اگرچه راهنمای هایی جهت جلوگیری از تجویز چندین دارو وجود دارد ولی این امر در سالمندان به علت وجود چندین بیماری مزمن دشوار خواهد بود. راهبردهایی که جهت کاهش عوارض دارویی ناشی از پلی فارمی در سالمندان پیشنهاد می شود شامل انتخاب اهداف درمانی برای هر بیمار در پیشگیری از مصرف غیر ضروری دارو، شناسایی گروه های در معرض خطر و پایش منافع و عوارض جانبی دارو به صورت دوره های مرتب می باشند. بنابراین جهت کنترل بروز عوارض ناخواسته دارو در سالمندان، پایش مداوم بیمار در طول درمان، آموزش به بیمار توسط پرستار ضروری است. دانش پرستاری در رابطه با داروهای نامناسب می تواند باعث شود که پرستار عوارض جانبی داروها را با دقت مانیتور کرده و آگاهی سالمندان را در مورد بیماری ها و شرایط نگران کننده خاص هر دارو افزایش دهد.

- منابع:
1. Mahmoodi M. Polypharmacy among older adults in Tehran. Tehran Univ Med J. 2006; 64 (9): 55-64.
 2. Yavari HR., Kamrani A., Saboor M., Delbari A. Prevalence of Poly pharmacy among the Elderly residents of Kahrizak Charity Foundation (KCF), Tehran,

آتروفی مغزی یا کوچک شدن مغز در سالمندان

الهام توکلی / کارشناس ارشد روانشناسی
شخصیت آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

فشار خون؛ اصلی ترین دلایل کوچک شدن مغز

نوسانات فشار خون می تواند یکی از اصلی ترین دلایل کوچک شدن مغز در سالمندان باشد. این نوسانات به عروق مغزی آسیب رسانده و آن ها را در برابر کوچک شدن، بسیار سست خواهد کرد. چنین آسیبی ممکن است به تغییرات ساختار مغزی و آلزایمر منتهی شود. تمامی دلایل کوچک شدن مغز، قابل پیشگیری نیستند اما تحقیقات علمی نشان می دهد، انجام ورزش منظم و متداول همچنین کنترل فشار خون با استفاده از یک رژیم غذایی متعادل، پرهیز از سیگار کشیدن و مصرف نوشیدنی های الکلی و افزایش معاشرت با دیگران به شما در بروز علائم کوچک شدن مغز کمک خواهند کرد.

۴ عادت روزانه برای جلوگیری از کوچک شدن مغز

طبق نتایج منتشر شده از مطالعات دانشگاه کلمبیا، انجام منظم فعالیت هایی مانند پیاده روی، رقص، شنا و باغبانی، از بروز علائم کوچک شدن مغز افراد بزرگسال پیشگیری خواهد کرد. بعد از ورود به دهه پنجم زندگی (۴۰ سالگی به بعد) مغز انسان به طور طبیعی ۵٪ از حجم خود را کم خواهد کرد. با ادامه روند زندگی، در هر دهه ۵٪ به کاهش حجم مغز، افزوده خواهد شد. بعد از ۷۰ سالگی، میزان کوچک شدن مغز افراد، بیش از ۵٪ خواهد شد. در این سن هر قدر میزان فعالیت بیشتر باشد، میزان کوچک شدن مغز افراد کمتر خواهد بود. ورزش های هوایی برای مغز نقش معجزه گر را دارند و در مجموع علاوه بر پیاده روی، شنا، باغبانی و رقص، هر نوع فعالیت بدنی که به طور مداوم انجام شود، به طور چشم گیری در پیشگیری از بروز علائم کوچک شدن مغز، کمک کننده خواهد بود. طبق تحقیقات، بهترین میزان فعالیت بدنی در دوره میانسالی و کهنسالی، ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد، عالی است. افراد با فعالیت بدنی بالا، به طور متوسط در هر هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت کم، ۹۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت بالا انجام خواهند داد. این افراد در کهنسالی از حجم مغزی بیشتری برخوردار بوده و از بروز علائم کوچک شدن مغز تا حد زیادی پیشگیری کرده اند.

از تغییرات مغز با افزایش سن، اطلاع دارید؟ از بابت کوچک شدن مغز در سالمندان یا آتروفی مغز در افراد مسن نگران هستید؟ همان طور که بدن دچار پیری می شود، مغز هم با این اتفاق دست و پنجه نرم خواهد کرد. سن مغز در افراد، متفاوت بوده و بسته به میزان فعالیت مغزی در دوران زندگی، کاهش یا افزایش پیدا خواهد کرد. انقباضات مغز با افزایش سن برای هر فردی اتفاق می افتد. این مشکل، دلایل زیادی داشته و مهم ترین آن کهولت سن است. از دیگر عوامل، باید به برخی بیماری ها، تصادفات، آسیب های مغزی، مصرف نوشیدنی های الکلی و سیگار اشاره کرد. تغییراتی که بر اثر کوچک شدن مغز در افراد رخ می دهد عبارتند از:

◀ کاهش توده های مغزی

◀ کوچک شدن قسمت هایی از مغز که حاوی فیبر عصبی هستند

◀ کاهش ارتباط بین نورون ها

◀ اختلال در سیستم انتقال دهنده اعصاب

بهترین راه پیشگیری از کوچک شدن مغز در سالمندان

بسیاری از دلایل کوچک شدن مغز، مانند کهولت سن، قابل اجتناب نبوده و در گذر زمان پیشرفت خواهند کرد، اما برخی شواهد و آزمایشات نشان از آن دارد که با تغییر در سبک زندگی، می شود سرعت این اتفاق را کاهش داد. انجام ورزش به طور منظم یکی از عواملی است که در جلوگیری از کوچک شدن مغز افراد، بسیار موثر بوده و از مغز در برابر انقباضات جلوگیری می کند. برای انجام ورزش دلایل زیادی وجود دارد که علاوه بر تناسب اندام و زیبایی، برای سلامت جسم و روح بسیار مفید است. مطالعات نشان داده، تناسب اندام، آسیب های مغزی را به حداقل رسانده و روند پیری را کندتر خواهد کرد. محققان دانشکده پزشکی بوستون، در طی تحقیقات شان متوجه شده اند، افرادی که در دهه ششم از زندگی شان هستند.

ویتامین های گروه B

حضور ویتامین های گروه B برای تنظیم فعل وانفعات بدن ضروری بوده و با تنظیم گردش خون در بدن، تاثیر بسزایی در پیشگیری از بروز علائم کوچک شدن مغز افراد دارد. در حال حاضر به افراد مسن توصیه می شود با مصرف ویتامین های گروه B ساخت و ساز مواد مغذی در بدنشان را حفظ کنند تا از بروز علائم کوچک شدن مغز جلوگیری کنند. در این گروه ویتامین های B6 و B12 از تاثیرگذارترین مواد مغذی به شمار می آیند. به افراد بالای ۷۰ سال، مصرف این ویتامین ها با مشورت پزشک، توصیه می شود.

امگا ۳

امگا ۳ قسمت مهمی از غشاء سلول های مغزی را تشکیل می دهند، جایی که طیف گسترده ای از فرمان های بدن دریافت و پردازش خواهد شد.

مصرف امگا ۳ خواص بسیاری دارد که از جمله آن می توان به پیشگیری از کوچک بروز علائم کوچک شدن مغز در افراد اشاره کرد. امگا ۳ با حفظ عملکرد سلول های مغزی، از بروز آسیب به آن جلوگیری خواهد کرد. یکی از مواد غذایی سرشار از امگا ۳ ماهی است که مصرف آن در رژیم غذایی به شدت توصیه می شود.

انار

انارها حاوی مقادیر بسیار بالایی از پلی فنول ها است که مولکول های گیاهی، با خاصیت ضدالتهاب و مقاوم در برابر اختلالات عصبی نقش بسیار مهمی دارند. تحقیقات نشان داده است که مصرف انار تا حد بالایی از بروز آلزایمر و کوچک شدن مغز در سالمندان جلوگیری می کند.

حرف آخر

کوچک شدن مغز در افراد تهدیدی خاموش، برای سلامتی و طول عمر ما است. کاهش حجم مغز، به معنای از دست دادن سلول های مغزی بوده که به نوبه خود به معنای از دست دادن حافظه و بروز آلزایمر است.

با افزایش سن، تعداد بی شماری از این تهدیدها، برای کوچک شدن مغز در افراد وجود دارد. تقریباً تمام علائم پیری با کوچک شدن مغز در افراد همراه بوده و تا حدی نیز در آن دخیل است. علاوه بر آن، عادات سبک زندگی مانند رژیم غذایی پرچرب، کم تحرکی، سیگار کشیدن و.. می تواند احتمال بروز علائم کوچک شدن مغز در افراد را بیشتر کند. خوشبختانه، مانند سایر علائم پیری، کوچک شدن مغز در سالمندان از طریق ترکیبی از تغییر سبک زندگی، ورزش و رژیم غذایی سالم، قابل پیشگیری است.

منابع:

- کتاب آلزایمر / مترجم دکتر مریم ظهیر / سال نشر ۱۳۹۴-

- کتاب درسنامه سالمندشناسی و طب سالمندی براکلهرست (اختلالات سیستم مغز و اعصاب) / مترجم-

- دکتر اکرم فرهادی - دکتر عبدالرحیم اسداللهی / سال نشر ۱۴۰۱

رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری از آتروفی مغز

نتایج تحقیقات دانشگاهی نشان می دهد، بهترین رژیم غذایی برای سلامت مغز، شامل سبزیجات، میوه ها، غلات سبوس دار، لبنیات و ماهی است. افراد با این عادات غذایی مناسب، به طور متوسط در حدود ۲ میلی لیتر، از حجم مغزی بیشتری برخوردار هستند. محققان به این نتیجه رسیده اند که بهترین نوع رژیم غذایی باید ترکیبی از انواع گروه های غذایی بوده تا فعل و انفعالات پیچیده بدن، به بهترین نحو ممکن صورت گیرد. نتیجه نهایی تحقیقات علمی، ایجاد ارتباط بین رژیم های غذایی سالم و پیشگیری از بروز علائم کوچک شدن مغز در افراد است.

دلایل کوچک شدن مغز در سالمندان

کهولت سن

فشار خون

دیابت

دیابت و سطح بالای قند خون به دلیل ایجاد اختلالات در سیستم عصبی، از آن دست بیماری هایی است که باعث تشدید کوچک شدن مغز در افراد خواهد شد. بیماران دیابتی نسبت به افراد هم سال خودشان، چیزی در حدود ۴٪ بیشتر از دیگران در معرض بروز علائم کوچک شدن مغز هستند. چاقی و عدم تناسب اندام، از شناخته شده ترین عوامل کوچک شدن مغز در افراد به شمار می رود. چاقی و دیابت، مکانیزم مشابهی با هم داشته و در بروز علائم کوچک شدن مغز افراد، تاثیر بسزایی دارند. ایجاد اختلال در خواب و اضطراب دیگر عوامل بروز علائم کوچک شدن مغز است. در اغلب افراد با افزایش سن، میزان ساعت خواب کاهش پیدا کرده و اختلالاتی در آن ایجاد خواهد شد که دلیلی بر افزایش کوچک شدن مغز خواهد بود. تحقیقات نشان داده است، افرادی میان سالی که در معرض اضطراب قرار داشته باشند، خطرات ناشی از کوچک شدن مغز در این افراد، ۵۰٪ افزایش پیدا خواهد کرد.

سیگار کشیدن و نوشیدنی های الکلی

محققان با بررسی سوابق افراد سیگاری و انجام MRI از مغزشان، به نتایج جالبی دست پیدا کرده اند. بروز علائم کوچک شدن مغز در سالمندان سیگاری، دو برابر بیشتر از افراد عادی است. مصرف نوشیدنی های الکلی هم شدت ابتلا به کوچک شدن مغز را حدود ۸۰٪ افزایش داده و افراد را زودتر از پا در خواهد آورد.

مصرف ۳ مواد مغذی برای مغز سالمندان

همان طور که اشاره شد عوامل متعددی وجود دارند که می توان با رعایت کردن و انجام دادن آن ها، از بروز علائم کوچک شدن مغز در افراد جلوگیری کرد. در این قسمت با اطلاعاتی در مورد مواد مغذی، همراه شما هستیم و از فواید آن ها باهدف پیشگیری از کوچک شدن مغز افراد نکاتی را اشاره می کنیم.



مقایسه کیفیت خواب و زندگی بیماران مصرف کننده داروهای خواب آور با افراد عادی

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

خواب یکی از عناصر اصلی در چرخه شبانه روزی زندگی

انسان است که نقش مهمی در بازسازی قوای جسمانی و روانی ایفا می کند. خواب حدود یک سوم از عمر انسان را به خود اختصاص می دهد و فقدان آن می تواند باعث اختلال شناختی، هیجانی و جسمانی شود. سیستم تنظیم خواب و بیداری با سیستم های درگیر در تنظیم هیجان و سایر رفتارها، همپوشانی و تعامل دارند. حفظ چرخه منظم خواب به منظور حفظ تناسب اندام و سلامت جسمانی کاملاً ضروری است. اختلالات مربوط به خواب مطابق با مطالعات همه گیر شناسی یکی از شایع ترین مشکلات روانشناختی است. در همین راستا شاخص کیفیت خواب عبارت است از این که خواب چگونه تجربه می شود. این شاخص مشتمل بر احساس تجدید نیرو و نبود احساس خواب آلودگی بعد از بیدار شدن است و جنبه های کم خوابی طولانی مدت، کفایت و جنبه های ذهنی همچون عمق خواب و آرام بخشی آن را در بر می گیرد. کیفیت خواب به دو دلیل عمده، یک سازه پر اهمیت بالینی است. یکی اینکه شکایت افراد از کیفیت خوابی که دارند، بسیار رایج است و دوم اینکه کیفیت خواب پایین می تواند مهمترین نشانه مبنی بر وجود اختلالات خواب و وضعیت های پزشکی باشد. خواب و اختلالات خواب از دیرباز مورد توجه پژوهشگران در حوزه های پزشکی، روان پزشکی، فیزیولوژی و خواب شناسی قرار داشته و به صورت یک نیاز اساسی در زندگی انسانی مورد بررسی قرار گرفته است. پژوهش ها نشان می دهد که کیفیت خواب نامناسب با افزایش تنیدگی، تحریک پذیری، افسردگی و بطور کلی با رضایت کمتر از زندگی ارتباط دارد. مضاف بر موارد یاد شده اختلالات خواب بصورت مستقیم و غیرمستقیم برای زندگی افراد تهدید جدی به شمار می روند. یافته های اخیر پژوهشگران نشان می دهد که کیفیت خواب نقش مهمی در حفظ عملکردهای شناختی افراد و کاهش خطر ابتلا به زوال عقل دارند. بنابراین هرگونه اختلال در کمیت، کیفیت و یا الگوی خواب می تواند تاثیر منفی چشمگیری بر عملکرد و سلامت جسمی و روانی افراد داشته باشد. در همین راستا خواب خوب و کیفیت مناسب آن، برای ایجاد عملکرد صحیح روزانه در دوره بیداری و در نتیجه رسیدن به کیفیت بهتر زندگی لازم است. بر این اساس می توان گفت که کیفیت نامناسب خواب تهدیدی برای کیفیت زندگی انسان ها محسوب می شود. کیفیت زندگی به عنوان نتیجه کنش متقابل بین شخصیت افراد و پیوستگی رویدادهای زندگی تعریف می شود و رویدادهای زندگی در یک مجموعه چند بعدی از حوزه های زندگی اتفاق می افتد و کیفیت زندگی بر مجموعه حوزه های تشکیل دهنده زندگی تاثیر می گذارد.

تعاریف مختلفی از کیفیت زندگی ارائه شده است اما بر وجود سه اصل اساسی در این موضوع توافق وجود دارد. کیفیت زندگی محصول یک ارزشیابی ذهنی است و ماهیتی پویا دارد نه ایستا و همچنین مفهومی چند بعدی است. بر طبق مدل سلامت نگر، کیفیت زندگی مطلوب باید چند بعد فیزیکی، عاطفی و روانی، اجتماعی، معنوی و شغلی را در برگیرد. امروزه با پیدایش و گسترش مفاهیم سلامت و روان شناسی مثبت، نگرش درباره اختلالات از چهارچوب پزشکی و مدل تک عاملی خارج شده و محققان معتقدند که بهتر است شکل گیری و گسترش اختلال های روانی را به حساب سبک های زندگی معیوب و کیفیت نازل زندگی افراد گذاشت و در درمان باید به دنبال اصلاح و تغییر در کیفیت زندگی و گسترش توانمندی ها و ایجاد رضایت از زندگی و بهزیستی در افراد و جوامع بود.

با توجه به تاثیرات اختلالات خواب و کیفیت نامناسب آن بر سایر ابعاد زندگی انسانی درمان آن از دیرباز مورد توجه متخصصین بوده است. در همین راستا می توان گفت که درمان های دارویی یکی از مهم ترین راهبردهای درمانی برای اختلالات خواب است. برای درمان اختلالات خواب از داروهای متفاوتی استفاده می شود. بطور مثال دیازپام و اگزاپام از دسته داروهای بنزودیازپینی شایع ترین داروهای مورد استفاده هستند. اگرچه این داروها کارایی خوبی داشته و نسبتاً ایمن و بی خطر هستند ولی عوارض جانبی زیادی داشته که در موارد با دوزهای دارویی بالا مصارف طولانی مدت بیشتر دیده می شوند. استفاده از داروهای خواب آور غیر بنزودیازپینی و آگونست های ملاتونین نیز از شایع ترین درمان های دارویی هستند. درمان های دارویی ثانویه نیز مشتمل بر داروهای ضدافسردگی، ضدسایکوز و باریتورات ها هستند. داروهای اخیر نیز گرچه موثر هستند اما اغلب عوارض جانبی زیادی مانند باقی ماندن تاثیر مسکن در طول روز در بدن، خواب آلودگی، گیجی، سردردهای خفیف، نقصان شناختی و وابستگی ایجاد می کند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بیش از نیمی از بیماران مصرف‌کننده داروهای خواب‌آور، بیدار شدن در شب و مشکل در به خواب رفتن مجدد را گزارش کرده‌اند. علاوه بر این استفاده طولانی مدت از داروهای خواب‌آور در بازگشت و اصلاح تغییرات الگوی خواب هیچ‌گونه تأثیری ندارد. افراد عادی از کیفیت ذهنی خواب، تاخیر در به خواب رفتن، مدت زمان خواب، میزان بازدهی خواب، اختلالات خواب و اختلالات عملکردی روزانه بهتری در قیاس با بیماران مصرف‌کننده داروهای خواب‌آور برخوردارند. علاوه بر این نتایج نشان می‌دهد که بین افراد عادی با بیماران مصرف‌کننده داروهای خواب‌آور از نظر مولفه‌های کیفیت زندگی، عملکرد جسمانی، محدودیت فیزیکی، محدودیت عاطفی، سردرد و نشاط، سلامت عاطفی، عملکرد اجتماعی، درد جسمانی و سلامت عمومی نیز تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر افراد عادی در شاخص‌های کیفیت زندگی عملکرد بهتری در قیاس با بیماران مصرف‌کننده داروهای خواب‌آور برخوردارند.

طبق پژوهش‌های انجام شده، قرص‌های خواب‌آور باید به عنوان آخرین علاج مصرف شود و نباید بیش از چند هفته مورد استفاده قرار گیرد. مصرف این قرص‌ها در روزهای نخست بسیار آسان است اما در هفته دوم به تدریج اعتیاد آور خواهد بود. از سوی دیگر قرص‌های خواب‌آور دارای عوارض جانبی از جمله سرگیجه، تورم صورت، سردرد، احساس خواب‌آلودگی بعد از خوردن غذا و حتی تا روز بعد است. بر این اساس روان‌شناسان و متخصصان توصیه می‌کنند افراد برای نجات از بی‌خوابی برنامه زندگی خود را تغییر دهند. به عنوان مثال افرادی که دچار بی‌خوابی هستند باید از خوردن غذاهای سنگین در اواخر شب جلوگیری کنند. مصرف قرص سبب خواب‌آلودگی و خستگی صبح، عدم هماهنگی عضلات، ضعف، سرگیجه، گیجی، آرزوی، تاری دید، توهم، بی‌حالی، سردرد، اشکال در گفتار، حافظه و قضاوت، حالت تهوع، استفراغ و سوزش سر دل، ایجاد فراموشی پیش‌گستر (خاطرات اخیر به یاد نمی‌ماند)، خشونت طلبی و پرخاشگری، تحریک‌پذیری، افسردگی و اختلال در حفظ تعادل از عوارض کوتاه مدت آن است. مصرف این قرص‌ها سبب می‌شود که فرد در دراز مدت دچار اختلالات عصبی و حتی زوال مغزی شود. خواب‌آلودگی، خواب عمیق و حتی مرگ از عوارض داروهای خواب‌آور است که در اثر تضعیف مراکز تنظیم‌حیاتی در مغز در نتیجه مصرف بیش از حد ایجاد می‌شود. در واقع داروهای خواب‌آور، داروهایی هستند که با سرکوب سیستم اعصاب مرکزی سبب ایجاد آرامش، تمدد اعصاب، کاهش اضطراب و استرس، خواب‌آلودگی، سرخوشی، کندی تنفس، کاهش حس تعادل، شل شدن عضلات، قضاوت مختل و واکنش‌های کند و مردود می‌شوند. مصرف دز بالای این دسته از داروها می‌تواند به از دست رفتن هوشیاری و حتی مرگ بینجامد.

مصرف بیش از حد این داروها در فرد وابستگی روانی و جسمانی نیز ایجاد می‌کند. عموماً داروهای خواب‌آور برای کاهش استرس و اضطراب، درمان بی‌خوابی، تسکین و کاهش گرفتگی و تنش عضلات، کاهش علائم محرومیت از الکل و مواد مخدر، درمان حملات وحشت‌زدگی، افزایش اثر بی‌حس‌کننده‌های موضعی و بیهوشی عمومی، درمان روان‌پریشی و فراموشی پیش‌گستر قبل از اعمال جراحی تجویز می‌شوند. استفاده از این داروها پس از یک تا دو هفته ممکن است اثر معکوس بر خواب فرد داشته باشد. مطابق با این یافته‌ها می‌توان بیان داشت که درمان دارویی نمیتواند آن‌طور که باید و شاید بر روی کیفیت خواب تأثیر گذار باشد و در مقابل سایر درمان‌هایی که شواهد پژوهشی حاکی از اثربخشی طولانی مدت آن‌ها هستند، مانند درمان‌های روان‌شناختی از جمله درمان شناختی رفتاری کارایی کمتری دارند. نتایج پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که بنزودیازپین‌ها به رغم آن‌که داروهای موثری برای شروع خواب و طول مدت خواب هستند اما با عوارضی همچون عدم دفع طولانی مدت از بدن و نیمه عمر زیاد همراه هستند که منجر به ایجاد حالات خواب‌آلودگی در طول روز می‌شوند. به همین دلیل با کاهش کیفیت خواب در ارتباط هستند. علاوه بر این مصرف طولانی مدت داروهای خواب‌آور ممکن است منجر به ایجاد عارضه‌هایی همچون فراموشی، اختلال در تفکر و حتی علائم روان‌شناختی چون افسردگی در افراد مصرف‌کننده گردد و این موارد می‌تواند زمینه‌ساز بروز دوباره مشکلات خواب و در نتیجه کاهش کیفیت زندگی شود. بنزودیازپین‌ها و خواب‌آورهای غیر بنزودیازپینی برای درمان کوتاه مدت بی‌خوابی موثر هستند اما بنظر می‌رسد در درازمدت نمی‌توانند بر کیفیت خواب و در نهایت سلامت روان و کیفیت زندگی تأثیر معناداری داشته باشند و گاهی با عود مشکل می‌تواند وضعیت را وخیم‌تر نموده و کیفیت ذهنی خواب را کاهش دهند و با توجه به ارتباط بین کیفیت خواب با کیفیت زندگی، منجر به کاهش مولفه‌های کیفیت زندگی گردند. در مجموع با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش پیشنهاد می‌گردد برای درمان اختلالات خواب در کنار دارو درمانی از سایر راهبردهای درمانی همچون درمان‌های روان‌شناختی برای کسب نتایج دراز مدت استفاده گردد.

منابع:

Ghrbani A, Esmailzadeh N, Mohammadpoor A, Ziaee-A. Association of sleep quality and waking time with prediabetes: The Qazvin metabolic diseases study, Iran.

-عباس پور، علی‌خانه‌کشی، نادر امام‌قلی‌پور. کیفیت خواب و کیفیت زندگی. مجله ایده‌های نوین روانشناسی.

اهمیت

بررسی تأثیر مدیا در رفتار کودکان زمانی اهمیت پیدا می‌کند که در عملکردهای روزانه و تحصیلی آن‌ها مشکل ایجاد کند یا زمان بازی آن‌ها و تعامل آن با لوازم الکترونیکی بیش از حد و وسواس‌گونه شود. ویژگی‌های بالینی مشکل‌سازی که ممکن است که بر اثر استفاده بیش از حد مدیا در افراد اتیسم ایجاد شود شامل: نقص در تعاملات اجتماعی، میل به انجام بازی‌های انفرادی و علائق محدود، تفاوت‌های حسی، ضعف در کارکردهای اجرایی و مشکلات زمینه‌ای مثل استرس والدین شود. از آنجایی که شبکه‌های اجتماعی طوری طراحی شده‌اند که موارد مورد علاقه‌ی فرد را مرتباً به او نشان دهند و دارای الگوریتم‌های تعریف شده هستند و یکی از نگرانی‌ها این است که استفاده افراد اتیسم از این ابزارها منجر به عدم انعطاف‌پذیری آن‌ها می‌شود و این کار را از طریق تقویت تمایل آن‌ها به روتین‌های تکراری انجام می‌دهد. گرچه بازی‌های ویدئویی می‌توانند حس بینایی فرد را تحریک کنند و از این طریق توجه آن‌ها را جلب کنند؛ اما این بازی‌ها به قدری سریع تغییر فضا می‌دهند و تا حدی محرک‌های بصری دارند که ممکن است توجه فرد به آن‌ها جلب شده و از یادگیری که هدف اصلی برخی بازی‌های و نرم‌افزارها هست، باز بمانند. علاوه بر این گزارش شده که اغلب افراد اتیسم از بازی‌های اکشن استفاده می‌کنند و ممکن است از نظر عاطفی به بلوغ کافی برای تحلیل هیجانات ناشی از بازی‌های خشن کردن، نرسیده باشند که این امر خود می‌تواند آسیب‌زا باشد.

مسئله

آمارها نشان می‌دهند که شیوع اتیسم نسبت به گذشته افزایش یافته است؛ اما برخی معتقدند این افزایش شیوع ممکن است به دلیل بیش تشخیصی باشد. به این معنا که برخی از کودکان علائمی مشابه اتیسم دارند که این علائم ممکن است به دلیل رویارویی آن‌ها بیش از سه ساعت در روز و در سنین زیر ۳ سال با ابزارهای الکترونیکی باشد. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افزایش استفاده از ابزارهای دیجیتال می‌تواند پیامدهای منفی مثل کاهش توانمندی‌های شناختی، نقص در رشد زبان، خلق و رفتارهای مشابه اتیسم را در کودکان ایجاد کند.



سندرم کودک دیجیتالی

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

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که وقتی نوزادان زیر ۱۸ ماهگی مدت زمان طولانی‌ای را در برخورد مستقیم با گجت‌ها و لوازم الکترونیکی مثل موبایل، تبلت و تلویزیون هستند، علائم شبه اتیسم نشان می‌دهند؛ پس بهتر است در این سن در برخورد مستقیم با لوازم الکترونیکی نباشند. رابطه معناداری بین این امر و افزایش خطر ابتلا به اتیسم در کودکان مشاهده نشده است. محققان معتقدند که استفاده از مدیا، علائم اتیسم را در فرد افزایش نمی‌دهند؛ بلکه افرادی که به اشیا علاقه بیشتری دارند به تلویزیون و موبایل و تبلت علاقه بیشتری نشان می‌دهند. استفاده‌ی کودکان اتیسم از مدیا قبل از خواب - نسبت به کودکان عادی - در خواب آن‌ها ایجاد اختلال می‌کند. از آنجایی که می‌دانیم مشکلات خواب در کودکان اتیسم منجر به افزایش بروز رفتارهای چالش‌برانگیز در طول روز می‌شود؛ لذا می‌توانیم نتیجه بگیریم که روتین مناسب خواب و استفاده از مدیا قبل از خواب می‌تواند مورد هدف درمانی قرار گیرد.

علت افزایش استفاده از این ابزارها مربوط به والدین می‌شود. آن‌ها از تلویزیون، موبایل و تبلت‌های خود به عنوان مراقب کودک استفاده می‌کنند باعث می‌شود از کودکان از سنین پایین در معرض مدیا قرار گیرند. رویارویی زودهنگام با این ابزارها می‌تواند منجر به تغییراتی در آناتومی مغز و تغییر در مواد شیمیایی مغز شود. پژوهشگران کاهش زیاد و معنادار در ملاتونین کودکانی که برخورد زیادی به این ابزارها داشتند را نشان داده‌اند. همچنین کمبود نوروترانسمیترهایی مثل دوپامین و گابا در کودکانی که به اینترنت اعتیاد داشته‌اند، مشاهده شده است که نبود این هورمون‌ها بر رفتارهای فرد اثر می‌گذارد. به هم ریختن ریتم شبانه‌روزی بدن در اثر برخورد نور صفحه با چشم کودک به هنگام تاریکی، می‌تواند بر نوروترانسمیترهای مغز اثر گذاشته و ایجاد علائم افسردگی کند

نتیجه‌گیری

کودکان اتیسم نسبت به کودکان با رشد عادی ساعات بیشتری را در برابر تلویزیون، تبلت، موبایل یا بازی‌های ویدئویی می‌گذرانند که این امر علائم اتیسم آن‌ها را افزایش می‌دهد. از طرف دیگر امروزه اکثر والدین از گجت‌های خود به عنوان مراقب کودک استفاده می‌کنند و چون این اتفاق در سنین پایین و در ساعات طولانی صورت می‌گیرد، می‌تواند علائمی مانند علائم اتیسم را در کودک ایجاد کند در حالی که کودک لزوماً مبتلا به اتیسم نیست و به اصطلاح بی‌بی دیجیتال است.

پژوهش‌های ایرانی

مواجهه افراطی خردسالان با وسایل دیجیتال و بروز علائم شبه اتیسم: نقش درمانی تعاملات والدین با کودک

کودکانی که از سنین بسیار پایین روزی چندین ساعت در معرض مستقیم وسایل دیجیتال بوده‌اند، فرصت تعامل با مادر یا مراقب را از دست داده و تجربیات غنی محیطی را که برای رشد پهنجار دستگاه عصبی ضروری است، دریافت نمی‌کنند. همچنین، استفاده افراطی کودکان از وسایل دیجیتال با افزایش احتمال خطر ابتلای به اضافه وزن و چاقی، تغییر در عادات غذایی و الگوی خواب، تغییرات ساختاری در مغز، تاخیرهای حرکتی و زبانی، ضعف در دامنه واژگان، هوش کلامی، کارکردهای اجرایی و همچنین مشکلات هیجانی، ارتباطی، اجتماعی و رفتاری همراه است.

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که مواجهه افراطی خردسالان با وسایل دیجیتال می‌تواند سبب بروز علائم شبه اتیسم در خردسالان شود. در واقع، در سنین حساس رشد مغز و انعطاف‌پذیری عصبی، خردسالان جذب محرک‌های فراوان صوتی و بصری وسایل دیجیتال می‌شوند و محرک‌های اجتماعی اطرافشان را از دست می‌دهند. با رشد کودک در بافتی غیر ارتباطی، مدارهای مغزی مربوط به دریافت و پردازش محرک‌های غیر اجتماعی تحول می‌یابد و از این طریق اختصاصی شدن مغز در مدارهای غیر ارتباطی مانع از توجه کودک به محرک‌های اجتماعی و تحول مدارهای اجتماعی مغز خردسالان می‌شود. در واقع، مواجهه طولانی مدت خردسالان با وسایل دیجیتال (دایه‌گری دیجیتال) در دوره‌های حساس رشد به مثابه محرومیت اجتماعی، بازسازماندهی پیوندهای ساختاری و کارکردی مغز خردسالان را دچار انحراف می‌کند و باعث بروز نقص در تعاملات اجتماعی و کلام و رفتارهای تکراری و کلیشه‌های می‌شود. با توجه به این موارد، در دانشگاه شهید بهشتی مطالعه‌ای با هدف بررسی اثربخشی غنی‌سازی ارتباط والد - کودک و حذف وسایل دیجیتال از زندگی خردسالان بر رفتارهای شبه اتیسم و فعالیت مغزی ۱۲ کودک زیر ۴ سال که بیشتر از نیمی از ساعات بیداری خود را در معرض وسایل دیجیتال بوده‌اند، انجام شد.

نتایج این مطالعه نشان داد که پس از دو ماه تعامل فشرده والدین با کودکان، علائم شبه اتیسم آنان به‌طور معنی‌داری کاهش یافته و فعالیت امواج مغزی آنان خصوصاً در نواحی پیشانی مغز دستخوش تغییرات معنی‌داری شده است که با بهبود در مهارت‌های ارتباطی همسو است.

یافته‌های این مطالعه لزوم تعاملات انسانی در سال‌های اولیه و اجتناب از استفاده وسایل دیجیتال توسط خردسالان و سبک زندگی فقیر از نظر ارتباطی را نشان می‌دهد.»

به گفته پورا اعتماد به دلیل تاثیرات سوء وسایل دیجیتال بر سلامت کودک لازم است استفاده از آن‌ها به ویژه در سنین اولیه تحول محدود شود. والدین باید با ایجاد سبک زندگی سرشار از تعامل انسانی، محیط کودک را با محرک‌های اجتماعی، شناختی، هیجانی و رفتاری، غنی سازند تا کودک به سمت وسایل دیجیتال گرایش کمتری پیدا کند و به این ترتیب از اثرات مضر استفاده از وسایل دیجیتال جلوگیری شود.

منابع:

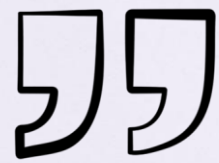
صادقی، سعید، پورا اعتماد، حمیدرضا، خسروآبادی، رضا، فتح آبادی، جلیل، نیکبخت، صدیقه. اثربخشی مداخله جیره عاطفی بر روابط والد-کودک و استرس والدینی مادران خردسالان با علائم شبه اتیسم در معرض دایه‌گری دیجیتال. ۱۳۹۷.

صادقی، سعید، پورا اعتماد، حمیدرضا، خسروآبادی، رضا، فتح آبادی، جلیل، نیکبخت، صدیقه. تاثیر استفاده از وسایل دیجیتال بر سلامت کودکان: مروری نظام مند. ۱۳۹۷.

/april/screen-time-for-babies-linked-with-autism-like-symptoms۲۰۲۰https://drexel.edu/news/archive/) . Digital media and autism spectrum disorders: Review of evidence, theoretical concerns, and ۲۰۱۹Radesky, J. (& .Lane, R ۳۶۴). ۵(۴۰opportunities for intervention. Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP, Hermawati, D., Rahmadi, F. A., Sumekar, T. A & .Winarni, T. I. (۲۰۱۸). Early electronic screen exposure and autistic-like symptoms. Intractable & rare diseases research, ۷(۱), ۶۹-۷۱



delete



علل و راه‌های درمان منفی بافی در سالمندان

الهام توکلی / کارشناس ارشد روان‌شناسی شخصیت آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

گذشته تلخ

مثبت اندیشی محصول زندگی سالم و موفق در گذشته است. سالمندانی که به اهداف خود رسیده‌اند و زندگی موفق‌تری دارند دیدگاه زیباتر و مثبتی به زندگی خواهند داشت. ولی سالمندانی که از عملکرد خود در گذشته رضایت نداشته باشند دچار بحرانی به نام "بحران تمامیت در برابر ناامیدی" می‌شوند. از یک فرد ناامید نمی‌توان انتظار دور اندیشی و مثبت اندیشی داشت. این فرد از خود رضایت ندارد و خودش را سرزنش می‌کند که منجر به بدبینی و منفی بافی بیشتر در او می‌شود. منفی بافی سالمندان به دلیل نگرانی از آینده: سالمندان نیاز به حمایت اجتماعی دارند و اگر این حمایت ضعیف باشد منجر به نگرانی آن‌ها می‌شود. اگر سالمندی تصور کند که بیمار و تنه‌است و نمی‌تواند از پس مشکلات مالی و هزینه زندگی بر آید و نگران آینده خود باشد نمی‌تواند از زندگی اش رضایت داشته باشد و مثبت اندیشی بماند و مشغول خودخوری و نگرانی برای آینده می‌شود که می‌تواند منجر به تفکرات منفی زیادی در او شود.

بیماری جسمی

اغلب سالمندان به بیماری‌های زمینه‌ای مبتلا می‌شوند که اگر کنترل نشود، کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد. در صورتی که بیماری تشدید و غیر قابل کنترل شود و منجر به بستری شدن طولانی در بیمارستان یا زمین گیر شدن او در خانه شود، اثر تضعیف‌کننده زیادی بر روحیه سالمند گذاشته و نگرش او به زندگی و اطرافیان را منفی و تخریب می‌کند که مانع از خوش بینی و مثبت اندیشی او می‌شود.

افسردگی

فرد مبتلا به افسردگی، بی‌حوصله، خسته و ناامید است و تمایلی به ادامه زندگی ندارد. نگرانی‌هایش زیاد می‌شود و فقط جنبه‌های منفی زندگی را می‌بیند. از جمع فاصله گرفته و منزوی می‌شود که همین امر می‌تواند منجر به تشدید بیماری‌های زمینه‌ای، منفی بافی و مرگ زودرس شود.

بیکاری

وقت آزاد زیاد و بیکاری در سالمندان باعث منفی بافی بیشتر و نشخوار ذهنی و حتی دامن زدن به افسردگی می‌شود. سالمندان باید به کاری مشغول باشند و وظایفی بر عهده‌شان گذاشته شود و روزانه خودشان را با ورزش، پیاده روی، تمرینات فیزیکی و باغبانی سرگرم کنند. به خصوص ورزش‌های دسته جمعی می‌تواند باعث بهبود روحیه و دور شدن افکار منفی از ذهن سالمندان شود.

سالمندان به دلیل مشکلات روحی و جسمی متعددی که دارند بیشتر تحت فشار قرار می‌گیرند و احتمال بدخلقی و منفی بافی در آنها بیشتر می‌شود. شما با کمک راهکارهایی می‌توانید منفی بافی در سالمندان را کاهش داده و به بهتر شدن روحیه آن‌ها کمک کنید. منفی بافی یکی از شایع‌ترین رفتار دوران سالمندی است. (seniors negativity)

مثلاً مادران را به دکتر می‌برید ولی به دلیل طولانی شدن زمان انتظار از شما ناراحت می‌شود. یا مثلاً برای مرتب کردن حیاط به پدرتان کمک کرده‌اید ولی او از این که چمن را مطابق الگوی صحیح، کوتاه نکرده‌اید ناراحت می‌شود. منفی بافی در سالمندانی که با وجود حمایت اعضای خانواده برای آسان‌سازی زندگی کردن آن‌ها، جای تعجب دارد و این سوال در ذهنشان پیش می‌آید که چرا همیشه شاکی هستند؟

در تحقیقاتی که در دانشگاه هاروارد انجام شده ارتباطی موثر بین مثبت اندیشی بودن در میان‌سالی و کاهش ابتلا به بیماری‌ها در سالمندی کشف شده است. این تحقیق روی سالمندان ۵۰ - ۸۹ ساله انجام شد که برخی از آن‌ها مشکلاتی از جمله فشار خون، ناراحتی قلبی و جراحی داشتند. محققان متوجه شدند افرادی که دید مثبتی نسبت به بیماری‌شان داشتند ۵۰ درصد سریعتر بهبود پیدا می‌کنند یا افراد مثبت اندیشی که دچار سکته قلبی شده بودند، در موقعیت مشابه نسبت به همسالان‌شان دیگر دچار سکته نشدند. ولی سالمندان منفی باف و افرادی که از بیماری‌شان نگران بودند و ترس از سکته دوباره داشتند، اتفاقاً مجدداً سکته کردند.

دلایل منفی بافی در سالمندان

اولین سوالی که باید از خودتان بپرسید این است که آیا سالمند شما همیشه منفی باف بوده است یا اخیراً از همه چیز شاکی است و منفی بافی می‌کند. اگر یک سالمند همیشه در حال شکایت و منفی بافی است احتمالاً تنها راهی که برای برقراری ارتباط با دیگران می‌شناسد، همین است و شاید از تأثیر آزار دهنده رفتارشان بر دیگران آگاهی ندارند. از سویی دیگر ناتوانی جسمی ناشی از افزایش سن و ناامیدی روحی رفتار منفی در سالمند را تشدید می‌کند. اگر سالمند شما قبلاً همیشه خوش اخلاق و صبور بوده ولی جدیداً همیشه شاکی و عصبانی است و نمی‌تواند خشم خود را کنترل کند، می‌تواند یک علامت خطر جدی باشد و باید هر چه سریعتر به فکر بهبود رفتار او باشید. خوشبختانه تغییر رفتار فرد سالمند در این مورد بسیار راحت‌تر است.

مهم ترین عوامل تغییر رفتار سالمندان

تغییر رفتار و نوسانات خلقی در سالمندان ممکن است به دلایل زیر ایجاد شود.

عفونت مجاری ادراری : علایم عفونت ادراری معمولاً درد ، سوزش و تکرر ادرار است ولی در سالمندان می تواند منجر به تحریک پذیری ، گیجی و عصبانیت انفجاری شود و یکی از اولین مشکلاتی است که در صورت بروز تغییرات ناگهانی در سالمند باید مورد بررسی قرار بگیرد.

عوارض جانبی داروها : عوارض جانبی برخی داروها می تواند باعث تغییرات رفتاری و خلقی شود. مثلاً داروهای روانپزشکی که برای تغییر در بخش شیمیایی مغز طراحی شده و برای بهبود خلق و خو تجویز می شوند ممکن است عملکرد درستی برای مغز فرد سالمند نداشته باشند و باعث بدتر شدن شرایط روحی و جسمی او شوند. تداخلات دارویی، داروهای ضد تشنج، استاتین، داروی ضد التهاب و داروهای فشار خون می توانند در برخی افراد منجر به تحریک پذیری شوند. بنابراین اگر در طی چند هفته اخیر داروی جدیدی به داروهای فرد سالمند اضافه شده است حتماً در مورد عوارض آن با پزشک مشورت کنید و دارو یا دوز دارو را تغییر دهید.

درد مزمن : یکی از مشکلات همیشگی سالمندان درد ناگهانی یا مزمن است که علاوه بر اثر جسمی می تواند از نظر روحی و روانی برای فرد سالمند آزار دهنده باشد. سالمندان مبتلا به درد مزمن رفتارهای منفی بیشتری از خود بروز می دهند از جمله: خصومت، عصبانیت ، افسردگی ، خستگی ، بی حالی و اضطراب . اغلب سالمندان از ابراز مدام درد و ناراحتی خودداری می کنند و به جای آن شروع به شکایت و گلایه نسبت به افراد خانواده می کنند. بنابراین باید نشانه های وجود درد در بدن سالمند منفی باف را به دقت بررسی کنید.

یکی از مهم ترین عوامل ایجاد درد و ناراحتی در سالمندان، آرتروز و درد مفصل است که میتواند با لنگیدن ، حرکت آرام تر و کمتر راه رفتن مشخص شود که نیاز به بررسی پزشک دارد.

خستگی : افراد معمولاً در جوانی سعی می کنند ویژگی های منفی خود را کنترل کنند ولی با افزایش سن احساس می کنند که حق دارند فکر و احساس شان را بیان کنند. اگر سالمندی هدفمندی خود در زندگی را از دست بدهد و حوصله اش سر برود ، تقریباً تمام احساساتش منفی خواهد شد. به خصوص اگر با محدود شدن تحرک و کاهش سطح انرژی و سایر ناتوانی های وابسته به سن همراه باشد.

در صورتی که فرد سالمند هدف و کاری برای تمرکز نداشته باشد به دنبال جنبه های منفی زندگی خود رفته و آن ها را پر رنگ میکند که منجر به منفی بافی می شود.

برای کاهش این احساس باید با سالمندان گفتگو کنید و کاری کنید یک هدف یا سرگرمی جدید پیدا کند که متناسب با توانمندی های او باشد تا باعث افزایش فعالیت و احساس رضایت بیشتر در او شود.

روش مراقبت از سالمند منفی باف

*در مرحله اول باید از عدم وجود عفونت و درد و تعادل دارویی سالمند مطمئن شوید و در صورت نیاز برای کنترل مشکلات او به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که منفی بافی در سالمند همراه با زوال عقل باشد حتماً از داروهایی که تغییرات رفتاری و شخصیتی او را کاهش می دهد استفاده کنید.

*می توانید با تجویز پزشک از داروهای ضد اضطراب و ضد روان پریشی برای کاهش بدرفتاری سالمند استفاده کنید.

در صورتی که توانایی کنترل خودتان در مقابل سالمند منفی باف را ندارید و رفتار پرخاشگرانه تان موجب ضربه خوردن به روحیه حساس سالمندان می شد، بهتر است از یک پرستار ماهر و با تجربه برای مراقبت از او استفاده کنید و با دوربین مدار بسته از خوشرفتاری با او مطمئن شوید یا هفته ای یک تا دو بار به او سر بزنید و از رضایت خاطر او نسبت به پرستار اطمینان حاصل کنید.

روش های درمان و کاهش منفی بافی در سالمندان

شما نمیتوانید برای تغییر نگرش منفی سالمندان کار زیادی انجام دهید ، تغییر ساختار ذهنی یک سالمند که از جوانی منفی باف بوده است ، کاری تقریباً غیر ممکن است ولی در صورتی که سالمند شما قبلاً مثبت اندیش بوده و یا میخواهید شرایط بهتری برای حفظ روحیه او فراهم کنید میتوانید از توصیه های زیر استفاده کنید.

*فرزندان و اطرافیان فرد سالمند باید در حد توان به او و نیازهایش رسیدگی کنند و در حد توان به او کمک کنند .

*اجازه ندهید سالمند احساس تنهایی کند و به او اطمینان دهید که همیشه کنارش هستید و دغدغه های او را برای این که نمی تواند خودش را اداره کند ، کاهش دهید.

*افسردگی در سالمندان باید تشخیص داده شده و با دارو و روش های دیگر درمان شود تا دید منفی او به زندگی کاهش پیدا کند. در صورتی که سالمند با فوت یکی از عزیزان روبرو شده است، باید از حمایت همه جانبه روانی اطرافیان همراه شود.

*منفی بافی و ترس و سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند که منجر به ترس ، نگرانی و استرس بیشتر میشود که تأثیرات منفی زیادی روی سلامت جسمی خواهد داشت. باید ترس های او را استرس های سالمند را پیدا کنید و آن ها را رفع نمایید.

*سالمندان را تشویف کنید با دوستان خود در تماس باشند و با همسالانشان به دورهمی بروند تا روحیه شان حفظ شود.

*در صورتی که یک فرد سالمند قصد ازدواج مجدد دارد نباید مانع او شوید و سعی کنید شرایط ازدواج مجدد او را فراهم کنید تا تنهایی اش کاهش پیدا کند.

منابع :

کتاب افکار منفی را رها کن: آرامش ذهن و خوشبختی را در هر روز زندگی ات پیدا کن / نویسنده : نینا پیوروال، کیت پترو

مترجم: الهه علوی / ناشر چاپی: انتشارات کتاب کوله پستی سال ۱۳۹۹

کتاب سلامت روان در سالمندان / نویسنده: بهاره حسن پور اصیل / ناشر: انتشارات آریا دانش /

اختلال بی‌نظمی خلقی اختلال گرانه (DMDD)

فاطمه محراب زاده / کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

شایان ذکر است که این اختلال می‌تواند با برخی اختلال‌های دیگر مانند اختلال دوقطبی یا نافرمانی مقابله جویانه اشتباه گرفته شود؛ یا با برخی موارد دیگر مانند اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی همراه شود. از این رو، تشخیص نهایی این اختلال با فرد متخصص است و طبیعتاً لازم است احتمال وجود مشکلات دیگر، از قبیل نارسایی‌های رشدی و اختلال افسرده‌خویی یا اختلال اضطراب جدایی و غیره بررسی شود.

سبب‌شناسی اختلال بی‌نظمی خلقی اختلال گرانه

اگر چه چندین عامل وجود دارد که به نظر می‌رسد که در ایجاد این اختلال نقش داشته باشند، اما علت دقیق آن مشخص نیست. عوامل دخیل ممکن است وراثت، خلق و خوی کودک، بیماری‌ها و اختلالات همزمان و تجربیات دوران کودکی باشند. به نظر می‌رسد این اختلال در اوایل کودکی شایع‌تر است و احتمالاً با دیگر مشکلات روانپزشکی همراه می‌شود، که از رایج‌ترین آنها می‌توان از اختلالات افسردگی اساسی و اختلال نافرمانی مقابله جویانه نام برد. خلق و خوی کودک را می‌توان یکی از عوامل خطر در بروز و پیشروی اختلال بی‌نظمی خلقی اختلال گرانه دانست. برخی از ویژگی‌هایی که بیشتر در کودکان مبتلا به این اختلال مشاهده می‌شوند عبارت‌اند از: تندخویی، اضطراب، تحریک‌پذیری، مشکلات رفتار اجتماعی.

عوامل زیستی و ارثی: هر چند محققان بر این باورند که عوامل وراثتی و زیستی در پیشرفت اختلال بی‌نظمی خلقی اختلال گرانه دخیل هستند، اما هنوز روند دقیق این تأثیرات مشخص نیست. -نارسایی عصبی: نارسایی‌های عصبی مثل درد‌های مزمن می‌تواند بسیار ناتوان‌کننده باشد و بر رفتار و سلامتی کلی فرد تأثیر بگذارد. کودکان و نوجوانانی که دچار می‌گردند، غالباً دچار تحریک‌پذیری و رفتار پرخاشگرانه می‌شوند که می‌تواند پایدار بماند و در برخی موارد منجر به تشخیص اختلال بی‌نظمی خلقی اختلال گرانه شود.

-پیشینه خانوادگی: فرزندان که والدین آنها سابقه سوءمصرف مواد و یا بیماری روانی دارند، بیشتر از سایر کودکان در معرض اختلال بی‌نظمی خلقی اختلال گرانه هستند.

اختلال بی‌نظمی خلقی اختلال گرانه (Disruptive Mood Dysregulation Disorder) نوعی اختلال کودکی و نوجوانی است که با عصبانیت شدید، تحریک‌پذیری و طغیان‌های مکرر خلقی شناسایی می‌شود. در حالی که کج خلقی در بسیاری از کودکان شایع است، اختلال بی‌نظمی خلقی اختلال گرانه فراتر از رفتارهای طبیعی کودک است. طغیان‌های عصبی که کودک تجربه می‌کند بسیار شدید و سخت است و می‌تواند منجر به اختلال چشمگیر در بسیاری از جنبه‌های زندگی وی شود. تشخیص این اختلال نسبتاً جدید است و برای اولین بار در سال ۲۰۱۳ در کتاب راهنمای تشخیصی و آماری انجمن روانپزشکی آمریکا ظاهر و در زمره اختلالات افسردگی گنجانده شد؛ هر چند به دلیل عدم وجود اطلاعات تجربی در مورد اختلال بی‌نظمی خلقی اختلال گرانه، اختلاف نظرهایی در مورد افزودن این اختلال وجود دارد.

علائم اختلال بی‌نظمی خلقی اختلال گرانه

برای تشخیص این بیماری کودک باید بین سنین ۶ تا ۱۸ سالگی باشد. این بدان معناست که تشخیص اختلال بی‌نظمی خلقی اختلال گرانه در مورد افراد کمتر از ۶ و بیشتر از ۱۸ سال داده نمی‌شود. همچنین علائم اختلال باید قبل از ۱۰ سالگی ملاحظه شود تا تشخیص صورت گیرد.

این علائم عبارتند از:

- کج خلقی‌های شدید و مکرر، به خاطر مواردی که به طور طبیعی نباید این میزان از خشم را موجب شود. برای مثال شما ممکن است انتظار داشته باشید وقتی کودک اسباب‌بازی را پیدا نمی‌کند، خشمگین شود؛ ولی کودک دارای اختلال بی‌نظمی خلقی اختلال گرانه، با پرخاشگری جسمی و کلامی بیش از حد و شدید عمل می‌کند.
- چنین طغیان‌هایی می‌تواند شامل فریاد کشیدن، هل دادن، ضرب و شتم یا از بین بردن اموال باشد.
- این طغیان‌ها برای محدوده سنی کودک نامناسب هستند. به عنوان مثال شاید شما تعجب نکنید که یک کودک خردسال خشم خود را با انداختن خود روی زمین و گریه و فریاد کردن نشان دهد؛ اما این رفتاری نیست که شما از یک کودک ۱۲ ساله انتظار داشته باشید.

تشخیص اختلال بی‌نظمی خلقی اخلال‌گرانه

اولین مرحله تشخیص، بررسی علائم و ارزیابی وضعیت روانی و جسمانی کودک برای رد دیگر بیماری‌ها و اختلالات است. همچنین ممکن است روانشناس یا روانپزشک، با کودک، والدین، دیگر مراقبان و معلم‌های کودک مصاحبه کند تا دید روشنتری نسبت به رفتارهای او پیدا کند.

شایان تأکید بیشتر است، تشخیص همه اختلالات و بیماری‌ها باید توسط متخصص صورت گیرد. از آن جایی که همپوشی و مشابهت بین علائم در بیماری‌ها و اختلالات بسیار زیاد است، تشخیص و درمان نمی‌تواند توسط فردی که از دانش و مهارت لازم در حوزه مورد نظر برخوردار نیست، صورت گیرد.

از آنجایی که این اختلال یک تشخیص جدید است، تحقیقات زیادی در مورد اینکه چه درمانی می‌تواند موثرتر باشد، صورت نگرفته است. درمان معمولاً براساس درمان‌هایی که بر علائم مشابه در دیگر اختلالات مفید است، صورت می‌گیرد. اختلالاتی مانند اختلال نافرمانی مقابله‌جویانه و اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی. از آنجایی که علائم اختلال مزبور می‌تواند منجر به دشواری‌های قابل توجهی در زندگی کودک شود، بسیار مهم است که والدین در اسرع وقت به درمان فرزند خود بپردازند. علائمی همچون تحریک‌پذیری، انفجارهای خشم و نارسایی‌های رفتاری که این بیماری به همراه دارد، می‌تواند به روابط کودک با همسالانش و اعضای خانواده آسیب برساند.

درمان اختلال بی‌نظمی خلقی اخلال‌گرانه

روان‌درمانی و آموزش:

روان‌درمانی معمولاً اولین روش درمان محسوب می‌شود و ممکن است شامل درمان شناختی-رفتاری (CBT)، آموزش ذهن آگاهی و آموزش والدین باشد. درمان شناختی-رفتاری به بچه‌ها کمک می‌کند تا یاد بگیرند افکاری را که در ایجاد احساس خشم نقش دارند، تشخیص دهند و همچنین روش‌های جدید پاسخگویی به شرایط مختلف را یاد بگیرند. در طول روان‌درمانی، والدین و فرزندان هر هفته با روان‌درمان‌گر ملاقات می‌کنند تا راه‌های بهتری را برای ایجاد ارتباط با یکدیگر بیابند. در کودکان بزرگتر، این درمان فردی می‌تواند به آنان کمک کند تا در موقعیت‌هایی که آنها را پریشان می‌کند به نحوی موثرتر فکر کنند، هیجانات خود را سامان دهند و پاسخ مناسب‌تری به شرایط بدهند. در درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی، درمانگر به جای اینکه بخواهد احساسات کودک را از بین ببرد، این احساسات را تأیید می‌کند. سپس به کودک کمک می‌کند تا مهارت‌هایی را به دست آورد که در زمان درگیری با هیجانات و افکار ناخوشایند، بتواند از عهده مدیریت آن‌ها برآید. کودک ذهن آگاهی، تنظیم عاطفی، تحمل‌پریشانی و مهارت‌های اثر بخش بین فردی را می‌آموزد. والدین نیز این مهارت‌ها را می‌آموزند تا هم بتوانند به فرزند خود کمک کنند و هم بتوانند در زمان طغیان‌های رفتاری کودک پاسخ عاطفی خود را مدیریت کنند. برای آموزش مدیریت هیجانات به والدین، راهکارهای خاصی به آنها داده می‌شود تا در زمان بروز رفتارهای اخلال‌آمیز کودک مورد استفاده قرار دهند تا مانع تقویت این طغیان‌های رفتاری شوند و در عوض به رفتارهای مناسب کودک پاداش دهند.

دارو درمانی:

در صورت عدم دسترسی به آموزش و روان‌درمانی و یا اگر این درمان‌ها به تنهایی موثر نباشند، از دارو درمانی استفاده می‌شود. داروهای محرک اعصاب به کودک کمک می‌کند و مانع انفجارهای رفتاری در او می‌شود. معمولاً در زمانی که استفاده از دارو اجتناب‌ناپذیر است، تجویز داروهای ضد افسردگی با عوارض جانبی خفیف اولین قدم است. در صورت بروز فوریت در وضعیت موجود، پزشک ممکن است یک داروی آرام‌بخش قوی تجویز کند.

منابع:

An Overview of Disruptive Mood Dysregulation Disorder (DMDD). Very well mind. May.26,2020

DMDD VS ODD: Your [Quick And Easy] Parenting Guide <https://medcircle.com/articles/dmdd-vs-odd> Feb 19,2020

توسعه فردی

صفورا عباسی / کارشناس ارشد روانشناسی و مدیر مرکز روانشناسی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

به زبان ساده، رشد و توسعه فردی به هر فعالیتی که برای بهبود خود انجام می‌دهید، در زمینه‌هایی که به مغز، ذهن و قلب شما مربوط می‌شود، اشاره دارد.

علت اهمیت رشد و توسعه فردی

به نقل از دریموند گرین، "اگر در حال بهتر شدن نیستید، دارید بدتر می‌شوید"، لذا توسعه فردی اهمیت دارد. اما یک انگیزه کلیدی که حتی از این هم الهام بخش‌تر است در پس رشد فردی وجود دارد. و آن، اینکه مهارت‌های توسعه فردی شما را به امور مسلط می‌کنند. وقتی فعالانه در تلاش برای بهبود طرز فکر، مهارت‌ها، و به‌طور کلی زندگی خود هستید، لازم نیست به استعداد یا شانس تکیه کنید. در عوض سخت کار می‌کنید و آگاهانه موفق می‌شوید. رشد فردی متصل‌کننده جایی است که اکنون هستید و جایی که می‌خواهید باشید. وسیله‌ای است که شما را به اهداف‌تان می‌رساند. زمانی که به رشد فردی متعهد شوید، وارد سفری منحصر به فرد از خودشناسی و فهم مؤثر از زندگی می‌شوید. در بخش بعد توضیح می‌دهیم که ابعاد توسعه فردی چیست.

ابعاد توسعه فردی

پنج حوزه‌ی کلید برای توسعه فردی وجود دارد که اهداف اکثر افراد در آن‌ها قرار می‌گیرند. البته انواع دیگری از این دسته‌ها نیز برای رشد فردی وجود دارد. بیایید هر یک از ابعاد رشد و توسعه فردی را بیشتر بررسی کنیم.

- سلامتی: سلامتی یکی از حوزه‌های کلیدی رشد فردی است، زیرا پایه و اساس حداکثر عملکرد را در هر جنبه‌ای از زندگی فراهم می‌کند. در این حوزه دسته‌بندی‌های دیگری مانند سلامت جسمانی، سلامت روان و سلامت عاطفی وجود دارد. در سطحی بالا، هدف بیشتر افراد این است که تناسب اندام داشته باشند، به‌طور شفاف فکر کنند، خوب غذا بخورند و خوب بخوابند؛

- امور مالی: امور مالی حوزه‌ی دیگری است که مردم برای بهبود آن تلاش می‌کنند. توسعه‌ی سواد مالی بخش مهمی از رشد فردی است. به این علت که زمانی در این حوزه تصمیمات بهتری می‌گیرید که به دانش و مهارت لازم برای مدیریت مؤثر پول مجهز شده باشید

- روابط: روابط صمیمی یکی دیگر از ابعاد توسعه فردی و منبع شادی و رضایت در زندگی است. اکثر مردم می‌خواهند روابط خود را با دیگران بهتر کنند، چه خانواده، دوستان، آشنایان یا رابطه با شریک زندگی باشد. موضوعات رایج در این زمینه شامل بهبود ارتباطات، یافتن شریک زندگی، مقابله با اضطراب رابطه و حفظ دوستی‌های پایدار است.

هنگام صحبت از این موضوع، برای بسیاری از افراد، فعالیت‌هایی مانند مطالعه کردن، گوش دادن به کتاب‌های صوتی، خاطره‌نویسی و گذراندن دوره‌های توسعه فردی به ذهن خطور می‌کند. با این حال، هر فعالیتی رشد فردی به حساب نمی‌آید. به‌عنوان مثال، کارهایی مانند کوتاه کردن مو یا رفتن به قراری که با پزشک دارید معمولاً به‌عنوان فعالیت‌های توسعه فردی در نظر گرفته نمی‌شوند، زیرا اموری نسبتاً سطحی هستند. با این حال، فعالیت‌های معمولی ممکن است منجر به توسعه فردی شود. مثال دیگری را در نظر بگیرید: انجام فعالیت ورزشی شدید (مثل شنای بازو) معمولاً به‌خودی‌خود به‌عنوان رشد فردی تلقی نمی‌شود. با این حال، چنین عملی می‌تواند منجر به ایجاد استحکام ذهنی و انعطاف‌پذیری در فرد و ایجاد رشد فردی شود. در مقیاس بزرگ، برای من و شما این چه معنایی دارد؟ این بدان معناست که رشد و توسعه فردی یک فرایند است. فرایندی مربوط به نزدیک‌تر کردن شما به هر چیزی که می‌خواهید در زندگی به دست آورید. به جای اینکه منتظر بمانید تا زندگی، دانش، فرصت و موفقیت را بدون هیچ زحمتی به شما بدهد (که این‌طور نخواهد بود)، می‌توانید به‌اندازه‌ای تلاش کنید که آن چیزها به‌سادگی نتیجه پیشرفت فردی شما شوند. در اینجا خوب است مفهوم رشد فردی را به یک گیاه در حال رشد تشبیه کنیم. در واقع، اصطلاحی دیگر برای توسعه فردی، رشد فردی است. تشبیه موردنظر هم به این دلیل مناسب است که گیاهان چیزهای زیادی در مورد رشد کردن به ما می‌آموزند. به‌عنوان مثال گیاه بامبو را در نظر بگیرید که نماد برندی یک وب‌سایت نیز هست.

داستان گیاه بامبوی چینی

رشد گیاه بامبوی چینی پدیده‌ای طبیعی است که برای موضوعات مربوط به رشد و توسعه فردی اهمیت دارد. گیاه بامبو در چهار سال اول زندگی خود هیچ نشانه‌ای از رشد را نشان نمی‌دهد و فقط یک برگ کوچک در خاک باقی می‌ماند. در این مدت شما باید آن را پرورش دهید و دائماً آن را آبیاری کنید و سپس در سال پنجم معجزه‌ای اتفاق می‌افتد. گیاه بامبو تنها در شش هفته ۲۷ متر رشد می‌کند. به‌تجربه دریافته‌ایم که نتایج رشد فردی همیشه بلافاصله ظاهر نمی‌شود. حتی پس از انجام تحقیقات، مطالعه، آموزش ذهن، سخت کار کردن، شکست و پشتکار، ممکن است هنوز مدتی طول بکشد تا از ثمره کار خود لذت ببرید.

- معنویت: معنویت بخشی از رشد فردی است که بر هدفی والاتر تمرکز می‌کند. این هدف برای افراد با ایمان، شامل بهبود رابطه‌ی خودشان با خداست. این عنصر رشد فردی همچنین می‌تواند شامل کمک به دیگران و ایجاد صلح بیشتر با جهان باشد
- شغل: توسعه شغلی اغلب بخش کلیدی توسعه فردی برای بسیاری از افراد است. این حوزه شامل پرورش استعداد و توانایی به‌منظور پیشرفت در یک حرفه است. همچنین می‌تواند شامل ایجاد یک شغل برای خود از طریق کارآفرینی و خوداشتغالی نیز باشد.

چگونه توسعه فردی خود را از امروز شروع کنیم؟

یکی از بهترین راه‌ها برای بهبود مهارت‌های توسعه فردی خود، تهیه برنامه توسعه فردی است. همچنین این برنامه طراحی است برای آنچه می‌خواهید در سال‌های آینده به دست آورید. برنامه‌ریزی برای رشد فردی فرایندی است که قبل از مشخص کردن جزئیات هدف شما به‌طور واضح، جنبه‌های مختلف زندگی‌تان را پوشش می‌دهد. این فرایند شامل زنجیره‌ای از خودشناسی است که به جهت‌دهی و احساس وضوح درباره آنچه از زندگی می‌خواهید کمک می‌کند. برای تعریف اهداف فردی و شغلی می‌توان از مدل طرح توسعه فردی استفاده کرد.

دیگر نکات توسعه فردی

۱. خود را با دیگران مقایسه نکنید

اگر قصد دارید مهارت‌های توسعه فردی خود را تقویت کنید، ابتدا باید تلاش نمایید خود را با دیگران مقایسه نکنید. رشد فردی مسئله‌ای بسیار شخصی است. بنابراین سعی کنید پیشرفت خود را با پیشرفت دیگران مقایسه ننمایید. در مسیر خود بمانید و متمرکز باشید. پیروزی‌های خود را جشن بگیرید و حتی زمانی که پیشرفت‌تان آهسته به نظر می‌رسد هرگز تسلیم نشوید. تا زمانی که متوقف نشوید مهم نیست چقدر آرام پیش می‌روید.

۲. از سفر تان لذت ببرید

همیشه به یاد داشته باشید که رشد فردی یک فرایند مادام‌العمر است. انتظار کمال و بی‌نقصی نداشته باشید. در عوض یاد بگیرید که در خلال روند مداوم رشدتان، شاد باشید. سفر خوش بگذرد. ارزش زیبایی‌های سفر را درک کنید و از آن لذت ببرید.

۳. تنها با تلاش است که شخصیت شما ارتقا می‌یابد

در طول مسیر زندگی و سفر توسعه فردی شما، مواقعی پیش می‌آید که شکست‌ها باعث می‌شود به خودتان و توانایی‌های‌تان شک کنید. هرگز در مقابل صدهای درونی تسلیم نشوید: صدهایی که به شما می‌گویند به اندازه کافی خوب نیستید، یا اینکه افراد موفق در زمینه موردنظر شما به‌نوعی مافوق بشر بوده‌اند. بدبینی برای رشد فردی سم است. قدرت رشد فردی را بشناسید و بدانید تنها با تلاش خود شماست که شخصیت‌تان بهبود می‌یابد. امیدواریم این مطلب به شما در راستای بهبود مهارت‌های توسعه فردی کمک کرده باشد.

کلام آخر

شما با خواندن این مطلب تا انتها نشان داده‌اید که برای رشد خود مصمم هستید. همان‌طور که در زندگی پیش می‌روید، مراقب باشید دچار غرور کاذب نشوید. همیشه به دنبال راه‌های جدیدی برای یادگیری، رشد و توسعه فردی باشید. توجه آگاهانه‌ای که به رشد و توسعه فردی می‌کنید برای یک عمر به شما پاداش خواهد داد.

طغیان نوجوانی

زهرا عموی طارمسری / کارشناس ارشد روان‌شناسی کودکان
استثنائی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

تمرد و سرکشی بین نوجوانان یکی از خصایص بارز آنهاست که اغلب با گله و شکایت والدین همراه است اما واقعاً چرا رفتار نوجوانان گاهی برای والدین غیرقابل تحمل و آزاردهنده است در حالی که نوجوانان نیز از والدین گله مند هستند.

آشنا کردن نوجوان با قوانین خانواده

یکی از مهمترین رسالت‌های خانواده قانون گذاری و دادن اطلاعات به فرزندان از سن سه و نیم سالگی به بعد است و یکی از مهمترین مراحل در زندگی هر یک از ما نیز این است که با معیارها و ارزش‌های خانوادگی خود آشنا باشیم ولی وقتی والدین در مورد این مسائل مهم با فرزندان شان صحبت نمی‌کنند، آنها هم هیچ برنامه‌ای برای آینده خود ندارند و هدفمند قدم بر نمی‌دارند ولی اگر از همان ابتدا خانواده دیدگاه روشنی را در مورد ارزش‌ها و اهداف درون خانواده به نوجوان بدهند، علاوه بر اینکه توجوه درک روشن‌تری از انتظارات خانواده پیدا می‌کند، احساس هم بستگی بیشتری نیز با آنها می‌کند و تمایل بیشتری به پیروی از آنها خواهد داشت؛ چون می‌بیند که تمام اصول در خانواده هم اجرا می‌شود و در نهایت زندگی هدفمندی هم خواهد داشت.

تمرکز بر رفتارهای منفی

همه والدین خواهان داشتن فرزندی بسیار موفق و با اخلاق هستند ولی جالب اینجاست که اغلب آنها بیشتر رفتارهای منفی فرزندانشان تقویت می‌کنند و رفتارهای مثبت آنها را کمتر تشویق می‌کنند. بنابراین خانواده‌ها باید یاد بگیرند که رفتارهای مثبت نوجوان را هم تقویت و تشویق کنند و یکی از ساده‌ترین کارها در این خصوص احترام گذاشتن به فرزندانشان است مثلاً وقتی او کاری برای شان انجام می‌دهد از نوجوان تشکر نمی‌کنند یا خواسته‌های خود را با احترام و محبت مطرح نمی‌کنند. گاهی گفتن یک کلمه " لطفاً " به نوجوان احساس احترام می‌دهد. وقتی که به نوجوان احترام گذاشته شود و از او بابت کارهایی که انجام می‌دهد، تشکر شود، وی کم‌کم این رفتارها را می‌آموزد و به این شیوه عادت می‌کند.

تشخیص زبان عشق و ابراز محبت

با توجه به اینکه نوجوانان احتیاج به ابراز علاقه و توجه والدین شان دارند آنها باید روش مناسبی را برای این کار پیدا کنند؛ چون آنها به همان میزان قبل به ابراز محبت والدین خود نیاز دارند ولی نوع آن با گذشته فرق می‌کند و والدین باید بتوانند راه و شیوه ابراز علاقه متناسب با سن آنها را تشخیص دهند. ولی وقتی او از چنین چیزی محروم بماند گرایش او برای دریافت این محبت به بیرون از محیط خانه بیشتر شده یا می‌بیند هر وقت کار بدی انجام می‌دهد توجه منفی خانواده از راه‌های مختلف مانند توبیخ تنبیه و سرزنش به او بیشتر می‌شود. در واقع می‌توان گفت والدین به رفتارهای مثبت فرزندانشان حساسیت و توجه نشان نمی‌دهند در حالی که توجه آنها به رفتارهای منفی بیشتر است.

رفتارهای آزاردهنده نوجوانان

معمولاً والدین از بعضی رفتارهای نوجوانان آزار می‌بینند و می‌خواهند بدانند که چرا به راحتی قوانین و مقررات خانواده را زیر پا می‌گذارند. می‌توان گفت علت این رفتارها به این برمی‌گردد که شاید آن‌ها نتوانستند رفتارهای خوب را در نوجوان پررنگ کنند. در هیچ جا الگوهای مناسبی برای نوجوانان نداریم، بنابراین فضای کاملاً بازی به وجود آمده است تا نوجوانان درگیر رفتارهای ناکارآمدی مانند هنجارشکنی خشونت رفتارهای مقابله‌ای و خیلی از عوامل دیگری بشنوند که تحت عنوان آسیب‌های اجتماعی نوظهور از آن یاد می‌کنیم.

هیچ وقت برای آموزش دیر نیست

در واقع والدین باید بدانند که هیچ وقت برای یاد دادن رفتارهای خوب به نوجوانان دیر نیست. نخستین عاملی که می‌تواند به این موضوع کمک کند تا رفتارهای ناکارآمد نوجوانان تعدیل شود، اختصاص دادن وقت کافی برای آموزش و تربیت فرزندانشان است. می‌توان گفت علت بسیاری از رفتارهای نوجوانان که پدر و مادرها از آنها گله دارند به رفتارهای خود والدین بر می‌گردد و اینکه آنها تا چه اندازه الگوهای خوبی برای فرزندانیشان بوده‌اند.

عوامل تاثیرگذار بر رفتار نوجوانان

رفتارهای نوجوانان تحت تأثیر بعضی عوامل باعث می‌شود که حتی با وجود چند فرزند در یک خانواده هر کدام رفتارهای خاص خود را داشته باشند. این عوامل ابتدا تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارند. همچنین امکان دارد محیطی که هر کدام از نوجوانان در آن رشد می‌کنند در شرایط مختلف و زمان‌های گوناگون برای هر یک متفاوت باشد و هر کس به شیوه خاص خود از آن تأثیر بگیرد. عامل مهم دیگر نیز قرار گرفتن نوجوان در فضایی غیر از خانواده است؛ یعنی محیط دوستان، اجتماع و مدرسه البته یکی از عوامل مهم در ناهنجاری‌های نوجوانان و جوانان نیز به عوامل شخصیتی بر می‌گردد؛ زیرا شخصیت افراد هیچگاه عوض نمی‌شود؛ بلکه فقط تا حدود و درصدهای منفرجه بر اثر آموزش تغییر می‌کند. یکی از عوامل مهمی که می‌تواند کمک زیادی به والدین بکند این است که آنها باید دیدگاه و خواسته‌های خودشان را خیلی صریح و آشکار بیان کنند.

با توجه به اینکه رفتار نوجوان تکرار رفتار والدین است. آنها نیز همین شیوه را برای خود انتخاب خواهند کرد. به علاوه منظم بودن زندگی والدین کمک زیادی به هدفمند بودن زندگی نوجوانان می کند. در واقع ما بدون هیچ درخواستی از نوجوانان می توانیم با اجرای رفتار درست به بهترین شیوه آن را به فرزندمان بیاموزیم.

آگاهی از تأثیر گروه همسالان

ما نمی توانیم تأثیر دوستان و همسالان نوجوان را بر آنها نادیده بگیریم ولی آنها نیاز به مفهومی به نام تجربه زمین بازی دارند یعنی واقعاً نیاز دارند در ارتباط با همسالان خود تجاربی را که در فضای خانوادگی برای آنها قابل تجربه کردن و یادگرفتن نیست یاد بگیرند. والدین هم به یاد داشته باشند که اگر رفتارهای بد یا خوب نوجوانان در آنها تکرار می شود بخش اعظم آن، علاوه بر والدین مربوط به دوستان و همسالان آن هاست. در واقع گروه دوستان بسیار مهم هستند و والدین حتماً باید شناخت کافی از آنها داشته باشند. اگر نوجوانان در فضایی ناشناخته قرار بگیرند و والدین هم شناختی از دوستان فرزندان شان نداشته باشند هر روز فاصله بین آنها بیشتر می شود بنابراین والدین باید با شناخت کافی و مدیریت رفتار نوجوانان شان با گروه همسالان خود آنها را هرچه بیشتر با فضاهای دیگری به غیر از جمع خانواده آشنا کنند تا مهارت برقراری ارتباطات اجتماعی در آنها تقویت شود.

سبک های مختلف فرزندپروری

با توجه به اینکه شیوه های تربیت فرزندان با قبل بسیار متفاوت شده است. می توان شیوه های تربیتی مختلفی را در نظر گرفت از جمله شیوه های مستبدانه، آزادمنشانه و مقتدرانه که در واقع همه ما باید به سبک سوم نزدیک تر شویم سبکی که هم والدین و هم فرزندان با نظمی همیشگی و قاطع رابطه دوستانه ای با هم داشته باشند. ضمن اینکه تداوم رفتار درست والدین در تأثیرپذیری آن برای نوجوان بسیار مهم است زیرا یادگیری شیوه های درست رفتاری از طریق یادگیری مشاهده ای به وجود می آید. همچنین نوع رفتارهای والدین هنگام سختی ها و بروز مشکلات و حل مسائل تأثیر مهمی بر نوع رفتارهای نوجوانان در آینده دارد؛ یعنی در واقع با ضبط کردن تک تک رفتارهای والدین نوجوانان یاد می گیرند که چه انتخاب هایی داشته باشند.

منابع:

- کتاب مسائل نوجوانان و جوانان . نویسنده : دکتر محمد خدایاری فرد
- کتاب روانشناسی نوجوانان و جوانان، نویسنده احمد احمدی
- کتاب مشکلات نوجوانی و جوانی، نویسنده: ابوالقاسم اکبری
- کتاب روانشناسی نوجوانان، نویسنده: اسماعیل بیانگرد



10 ده گام برای برنامه ریزی؛

چگونه برنامه ریزی کنیم؟



الهام توکلی / کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

چگونه برنامه ریزی کنیم تا موفق شویم؟

برای این که بتوانید با یادگیری اصول این مهارت به موفقیت برسید، گام‌های زیر را به ترتیب انجام دهید. اجرای این گام‌ها به شما کمک می‌کند تا برنامه‌ای قابل اجرا و متناسب با توانایی‌ها و اهداف‌تان بنویسید. پیشنهاد می‌کنم از همین ابتدا، برگه و قلم در کنارتان داشته باشید تا بتوانید آموزش‌ها را همزمان پیش ببرید. در این صورت می‌توانید به هر چالشی که برخورد کردید، در کامنت‌ها از ما بپرسید.

شناخت خود

قبل از هر کاری ابتدا سعی کنید به خودشناسی برسید. به این معنی که به شناخت کاملی از توانایی‌ها، استعدادها و مهارت‌های‌تان دست پیدا کنید. در این صورت می‌توانید برنامه‌ای بنویسید که اجرای آن برای شما راحت‌تر بوده و با رسیدن به هر موفقیتی، انرژی لازم برای ادامه راه را به دست آورید.

اهمیت یادگیری این مهارت

برای این که بتوانید در زندگی به اهداف و خواسته‌های‌تان برسید، لازم است برنامه‌ای برای آینده داشته باشید. البته هیچ کس نمی‌تواند برای تک‌تک لحظات آینده خود برنامه بچیند و مطمئن باشد که می‌تواند به‌طور تمام و کمال آن‌ها را محقق سازد، اما این کار لازمه رسیدن به زندگی بهتر است. زیرا در غیر این صورت نمی‌دانید مسیر را درست طی کرده‌اید یا اشتباه و کجای مسیر ایستاده‌اید. بخشی از این موفقیت با طرح‌ریزی و داشتن برنامه‌ای مشخص، قابل دست‌یابی است. باید بتوانید به خوبی به این سوال پاسخ دهید که چگونه برنامه ریزی کنیم. فواید داشتن برنامه مشخص در زندگی این است که می‌توانید:

فرد موفق‌تری در جامعه شوید، به اهداف‌تان برسید، فشارهای ذهنی‌تان را کاهش دهید، استرس روزانه خود به دلیل انجام نشدن تمام کارهای‌تان برطرف کنید، اعتماد به نفس‌تان را افزایش دهید، به دلیل رسیدن به خواسته‌های خود احساس رضایت‌مندی را تجربه کنید و به ارتقاء شغلی برسید.

برنامه ریزی موفق، مهارتی است که با استفاده از آن می‌توانید مسیر رسیدن به اهداف و خواسته‌های‌تان را طراحی کنید تا زودتر محقق شوند. رسیدن به موفقیت نیز منوط به این شرط است که بدانیم چگونه برنامه ریزی کنیم. اغلب افراد برای انجام کارها و برنامه‌های‌شان در زندگی برنامه‌ای تعیین می‌کنند اما به دلیل عدم آگاهی از برنامه‌ریزی صحیح و اصولی، آن‌گونه که باید نمی‌توانند آن را اجرا کنند. در این مقاله با یادگیری گام‌ها و تکنیک‌های اساسی برای نوشتن برنامه و دوری از اشتباهات و باورهای غلط می‌توانید برنامه‌ای قابل اجرا داشته باشید. به گفته ناپلئون هیل، نویسنده آمریکایی: «یکی از ویژگی‌هایی که برای برنده شدن لازم است، قطعیت هدف، دانستن چیزی که می‌خواهید به آن برسید و اشتیاق سوزان برای رسیدن به آن است.» برنامه‌ریزی فرایندی برای رسیدن به اهداف است. به عبارت دیگر کارها و فعالیت‌هایی که باید به صورت منظم و پیوسته صورت پذیرند تا ما به اهدافمان برسیم. برای این که به خوبی بتوانید با مفهوم برنامه‌ریزی اصولی آشنا شوید، توصیه می‌کنم حتماً مقاله مفصل برنامه ریزی چیست را بخوانید. در این مقاله تمام نکات و تکنیک‌های لازم را بیان کرده‌ایم.

نوشتن لیستی از محدودیت‌ها

یکی دیگر از گام‌های برنامه ریزی موفق، پیش‌بینی محدودیت‌ها و مشکلات است. برای این‌که بتوانید در برخورد با موانع و مشکلات عملکرد مناسبی داشته باشید، لیستی از محدودیت‌ها و موانعی که بر سر راه‌تان وجود دارند را بنویسید. سپس در مقابل هر کدام بنویسید که در مواجهه با آن‌ها باید چه عملکردی داشته باشید. برای مثال به این فکر کنید که در نیمه راه انجام دادن کارهای تان به هزینه‌ای بیش از آن‌چه در نظر گرفته‌اید، نیاز پیدا کنید. سپس بنویسید که اگر این اتفاق افتاد، شما چگونه می‌توانید این مقدار پول را تهیه کنید. می‌توانید وام بگیرید، از دیگران قرض کنید و... بهتر است چندین راهکار برای حل هر مشکل یادداشت کنید تا حداقل یکی از آن‌ها موثر واقع شوند.

چگونه برنامه ریزی کنیم

چک لیست روزانه

به‌طور حتم کارهایی هستند که باید به صورت روزانه آن‌ها را تکرار کنید، چه کارهای مربوط به منزل و چه کارهای مربوط به کسب و کاری که به آن مشغول هستید. برای انجام این کارها چک لیستی جداگانه درست کنید تا بتوانید برنامه‌های روزانه را بهتر بنویسید و در انجام آن‌ها موفق‌تر عمل کنید. زیرا در این صورت به خوبی می‌دانید که انجام کارهایی که به‌طور روزانه انجام می‌دهید، به چه اندازه زمان نیاز دارند.

پیدا کردن ۲۰ درصدی‌ها

قانون ۲۰/۸۰ که توسط ویلفرد پارو مطرح شده است، یکی از مفیدترین قوانین مدیریت زمان است. این قانون به صورت زیر تعریف می‌شود: ۸۰ درصد موفقیت‌هایی که در کارهای تان به دست می‌آورد، حاصل ۲۰ درصد از فعالیت‌های شما هستند. برای مثال ۸۰ درصد از درآمد یک فروشنده، حاصل فروش ۲۰ درصد از اجناسش است. از این قانون در نوشتن برنامه‌های روزانه نیز می‌توانید استفاده کنید. به یاد داشته باشید که تنها ۲۰ درصد از کارهای شما باعث رشد بیشترتان می‌شوند. بنابراین در برنامه‌ریزی‌های روزانه بیشتر باید به ۲۰ درصد اول اهمیت داده و زمان بیشتری را به آن‌ها اختصاص دهید.

ادامه دارد...

منابع:

- کتاب برنامه ریزی به روش بولت ژورنال اثر رابدر کارول

- کتاب نقشه پرواز اثر براین تریسی

تعیین اولویت‌بندی کارها

چهارمین اقدامی که برای برنامه ریزی موفق باید انجام دهید، اولویت‌بندی کردن کارها است. انجام صحیح اولویت‌بندی کارها در طول روز، هفته، ماه و سال باعث پیشرفت و رشد سریع شما می‌شود. در این بخش می‌توانید کارها را به چهار دسته تقسیم کنید:

(1) کارهای اورژانسی: این کارها را کارهای مهم و فوری می‌نامند. به این معنی که کارها به مرحله‌ای رسیده‌اند که باید به سرعت انجام شوند. برای مثال دندان درد دارید و باید به دندانپزشک مراجعه کنید. افرادی که کارهای اورژانسی را به موقع انجام می‌دهند، بیشتر از سایر افراد، موفق هستند.

(2) کارهای ذکاوتی: این کارها، مهم و غیرفوری هستند. اگر می‌خواهید در زندگی موفق شوید و به خواسته‌های تان برسید، باید این بخش از کارها را بیشتر انجام دهید مانند آموزش دیدن، مطالعه کردن و... افراد بسیار موفق و باهوش در این دسته قرار می‌گیرند، زیرا در موقعیت‌های خاص می‌توانند بهتر از دیگران عمل کنند. به این دلیل که هر کاری را قبل از این‌که نیاز داشته باشند، می‌آموزند و می‌توانند زودتر از دیگران از فرصت‌های پیش آمده، استفاده کنند. اما دیگران در مواجهه با هر فرصتی، در ابتدا مجبور می‌شوند به یادگیری مهارت‌های لازم روی بیاورند.

(3) کارهای بطلاتی: این دسته از کارها، غیر مهم و فوری هستند. انجام این کارها باعث هدر رفتن زمان تان می‌شود مانند پاسخ دادن به اغلب تماس‌های تلفنی و یا پرداخت قبوض. این قبیل کارها را می‌توان به راحتی به دیگران واگذار کرد و به انجام کارهای مهم‌تر پرداخت.

(4) کارهای حماقتی: این دسته از کارها، غیر مهم و غیر فوری هستند. کارهایی که برای فرار از کارهای ضروری روزمره انجام می‌شوند. مانند چک کردن بی‌دلیل گوشی همراه، نگاه کردن به فیلم‌های بی‌محتوا و... این نوع کارها را حماقت می‌نامیم زیرا به جز اتلاف وقت هیچ سود دیگری ندارند.

نکته مهم

نکته اول در اولویت‌بندی کردن کارهای تان این است که روی‌پزدازی را کنار بگذارید و کارهایی را در اولویت قرار دهید که انجام‌شان برای شما ممکن باشند. دومین نکته‌ای که باید به آن توجه کنید این است که برخی از افراد تمایل دارند به تمام اهدافی که برای خود تعیین کرده‌اند، به سرعت برسند و در نتیجه برای تمام آن‌ها برنامه می‌چینند. بنابراین نکته دومی که باید رعایت کنید این است که این ذهنیت را از خود دور کنید و اهداف مهم‌تر را در اولویت‌های بالاتر قرار دهید.

چگونه برنامه ریزی کنیم:

نوشتن لیست اهداف

دومین اقدام برای داشتن برنامه ریزی موفق این است که لیست کاملی از اهداف تان را بنویسید. هر آن‌چه در ذهن تان وجود دارد و می‌خواهید به آن برسید را باید روی کاغذ بیاورید. سعی کنید همه چیز را بنویسید، حتی اهدافی که رسیدن به آن‌ها را غیر ممکن می‌دانید. یک نکته مهم را باید به یاد داشته باشید، نوشتن لیست اهداف در یک مرحله انجام نمی‌شود. ممکن است در طول روزهای آینده کارها و اهداف دیگری را نیز به یاد بیاورید. بنابراین آن‌ها را به لیست کارهای تان اضافه کنید. برای آن تریسی در فصل اول کتاب قورباغه‌ها را قورت بده نوشته است: «شفاف‌سازی احتمالاً مهم‌ترین بخش کارایی شخصی است. اصلی‌ترین دلیل این‌که بعضی‌ها کارهای بیشتری را در کمترین زمان به انجام می‌رسانند، این است که آن‌ها کاملاً از اهداف و خواسته‌های‌شان خبر دارند، کارهای‌شان را با اطمینان انجام می‌دهند و از همه مهم‌تر از مسیرشان منحرف نمی‌شوند».

راهکار

طوفان فکری انجام دهید. به این صورت که لازم است ۲۰ دقیقه در مکانی ساکت بنشینید و به دور از گوشی همراه، وسایل ارتباطی و عوامل حواس‌پرتی به اهداف تان فکر کنید و تمامی موارد را بنویسید. در طول روز هم هر چیزی که به ذهن تان آمد را به لیست اضافه کنید.

تقسیم‌بندی کارها

در گام سوم کارهایی که نوشته‌اید را به سه دسته تقسیم کنید:

- کارهایی که خودتان باید انجام دهید،
- کارهای که می‌توانید به دیگران واگذار کنید،
- کارهایی که به کلی باید حذف کنید

در این مرحله کارهایی که باید انجام دهید، شفاف و واضح شده و بخشی از آن‌ها نیز حذف می‌شوند. در نتیجه لیست شما کوتاه‌تر شده و تنها کارهای پر اهمیت‌تر باقی خواهند ماند.

از نان چه میدانید؟

ندا نظری / مدیر تغذیه آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

ارزش غذایی نان

منابع غذایی کربوهیدرات شامل نان، برنج، ماکارونی و انواع غلات است. این گروه علاوه بر کربوهیدرات، به مقدار مناسبی نیز پروتئین دارند به طوری که امروزه بیش از نیمی از کالری دریافتی مواد غذایی جامعه از گروه نان و کربوهیدرات تأمین می‌گردد اما سهم نان به تنهایی در این امر ۴۰ درصد است، همچنین میزان قابل توجهی از پروتئین دریافتی روزانه با استفاده از مصرف نان و ماکارونی (۷۰ درصد) تأمین می‌گردد. اما از آنجا که پروتئین نان از نوع گیاهی است. میزان جذب آن در بدن نسبتاً کم است. میانگین مصرف نان در کشور ۳۱۰ گرم در روز است. نان‌ها در هر ۳۰ گرم ۸۰ کالری دارند. ۳۰ گرم نان سنگک، بربری و تافتون تقریباً به اندازه یک کف دست بدون در نظر گرفتن انگشتان است و برای نان لواش به اندازه ۴ کف دست بدون در نظر گرفتن انگشتان است.

دورریز نان

متأسفانه با وجود ارزشمند بودن این ماده غذایی، میزان دور ریز نان در کشور ما، قابل توجه است. آمارهای دور ریز و ضایعات نان حاکی از آن است که اسراف چشمگیر و نگران کننده‌ای در حوزه نان وجود دارد آمارهای غیر رسمی نشان می‌دهد هر ایرانی در طول سال به طور میانگین ۵۰ کیلو نان را هدر می‌دهد و به عبارتی دیگر ۳۰-۲۰ درصد نان ضایعات و به نوعی از چرخه مصرف خارج می‌شود. سرانه نان مصرفی برای هر نفر در سال حدود ۱۸۰ کیلوگرم است. با توجه به آن سالانه حدود ۱۱ میلیون تن گندم برای تهیه نان مورد نیاز است. در حال حاضر ۵-۳ میلیون تن گندم سالانه وارد کشور می‌شود که در حقیقت با میزان ضایعات نان برابری می‌کند، به عبارت دیگر اگر میزان ضایعات نان کنترل شود. به طور چشمگیری میزان واردات گندم کاهش خواهد یافت. پس بهتر است که از همین لحظه شکل مصرف نان را در خانه‌هایمان تغییر داده و به ذخیره منابع کمک کنیم.

انواع نان

یکی از علت‌هایی که باعث شده نان به وفور در سبد غذایی همه مردم باشد، علاوه بر قدرت سیر کنندگی شکمی، ارزان بودن قیمت آن نسبت به سایر اقلام خوراکی است. بنابراین همه مردم با هر درآمدی می‌توانند از آن استفاده کنند. نان‌ها انواع مختلفی دارند و بر اساس فرهنگ اقوام مختلف متفاوت‌اند. در کشور ما نان در انواع مختلف صنعتی (فانتزی) و سنتی تولید می‌شود. نان‌های سنتی معمولاً مسطح و نازک هستند (نان‌های لواش، سنگک، تافتون و بربری) این نوع نان‌ها در بین مردم ایران به خاطر عادت غذایی و ذائقه‌ای که دارند، محبوب‌تر هستند. البته نان بربری نیمه حجیم هم محسوب می‌شود. نان‌های صنعتی معمولاً حجیم‌تر هستند و دارای بافتی اسفنجی شکل هستند، به همین دلیل این نوع نان‌ها نسبت به نان مسطح ترد تر است نان‌های حجیم شامل نان باگت، نان همبرگر، نان ساندویچی و... هستند.

نان قوت غالب ما ایرانیان است و به عنوان یکی از اصلی‌ترین منابع غذایی تقریباً هر روز در سبد غذایی خانواده مورد استفاده قرار می‌گیرد برای ما خوردن نان با غذا آنقدر رایج و عادی است که نمی‌توانیم زندگی بدون آن را تصور کنیم. جالب است بدانید که طبق آمار فائو ایران مقام نخست مصرف نان در جهان را دارد. مصرف نان به قدری با فرهنگ ما گره خورده که کمتر کسی است حرمت نان و نمکی را که با شخصی و در روزگاری خورده نگه ندارد. این واژگان جایگاه ویژه نان در سبد غذایی، فرهنگ مردم و در یک کلام اهمیت نان را نشان می‌دهد.

پیشینه پخت نان

شاید باور کردنی نباشد اما نان بیش از ۱۰ هزار سال است که بخشی از زندگی روزمره تمام مردم جهان شده. تاریخچه نان داستانی است که به زمانی بسیار دور برمی‌گردد. بر اساس کشفیات باستان‌شناسان، نان از ۱۲ هزار سال قبل در نواحی مختلف دنیا غذای اصلی روزانه مردم بوده و در دوره نوسنگی هم احتمالاً نان را از دانه‌های ساییده شده از غلات وحشی مخلوط با آب تهیه می‌کردند و آن را روی سنگ‌های داغ در زیر خاکستر می‌پختند. نان یک غذای جهانی است و می‌توان گفت کمتر کشوری در جهان وجود دارد که در سنت و فرهنگ آشپزی‌اش، نوعی نان وجود نداشته باشد. در آیین کهن ما ایرانیان، گندم نماد روزی و فراوانی و نشانه خیر و برکت، زایش و سرسبزی است. ایرانیان باستان دستاوردهای بزرگی در صنعت نانواپی داشتند. در حالی که یونانی‌ها و رومی‌ها در حال آزمایش و آزمون و خطا بودند، گفته می‌شود ایرانیان جزو اولین افرادی بودند که آسیاب‌های بادی را در حدود ۶۰۰ سال قبل از میلاد اختراع کردند. آسیاب‌های بادی آن زمان هنوز در روستای کوچکی در نزدیکی مرز ایران و افغانستان وجود دارند. آن آسیاب‌های خاص حدود ۱۰۰۰ سال کار کرده‌اند. بنا به گفته محققان در ایران حداقل از ۶ تا ۷ هزار سال قبل، گندم را می‌شناختند و به کشت آن روی آورده بودند و شواهد باستان‌شناسی، وجود گندم‌های ۶ تا ۷ هزارساله را در دامغان و تخت جمشید نشان می‌دهد. در ایران نیز مانند سایر نقاط جهان از آنجایی که نان غذای اصلی افراد بود، ابتدا در خانه‌ها و به روش‌های مختلف تهیه می‌شد. اما با ازدیاد جمعیت، نان نیز در مغازه‌های نانواپی توسط نانوا یا شاطر تهیه شد.



کیفیت نان

شاخص های مختلفی برای شناسایی کیفیت نان وجود دارد اما مهمترین آنها علاوه بر کیفیت آرد مصرفی که تاثیر مستقیم بر کیفیت نان دارد، نوع پخت و حتی عمل آوری خمیر نان در این زمینه است.

سبوس نان

نان های تیره (حاوی سبوس بیشتر) ارزش غذایی بالاتری نسبت به نان های سفید و روشن دارند. خوردن نان سبوس دار مانع از جذب سریع قند و چربی در خون می گردد. بر اساس استانداردهای تدوین شده هر نان به میزان مشخصی سبوس گیری می شود. بر طبق استانداردهای اداره نظارت بر مواد غذایی، میزان سبوس نان ها شامل موارد ذیل است: نان سنگک غنی ترین نان از نظر تغذیه ای است. میزان سبوس گیری مجاز از آرد این نان در محدوده ۶ - ۱۲ درصد است و تقریباً آرد آن کامل و سبوس دار به حساب می آید. به همین دلیل رنگ آن تیره تر و هضم آن کمی طولانی تر است. نان لواش و تافتون نسبت به سنگک از سبوس پایین تری برخوردار بوده و میزان سبوس گیری از این آرد مصرفی ۱۲ - ۱۸ درصد است. معمولاً میزان نمک موجود در این نان ها بیشتر بوده و منجر به بروز مشکلاتی در بدن می شود. نان بربری بیشترین درصد سبوس گیری به میزان ۱۸ - ۲۱ درصد صورت می گیرد و در واقع سفید ترین آرد از نان های سنتی محسوب می شود. در هنگام تهیه این نان مقداری سبوس به آن اضافه می شود که تا حدی این کمبود سبوس جبران شود، اما این عمل زیان بارترین اقدام و آفتی برای سلامتی است.

تخمیر در فرآیند پخت نان

تخمیر یک عمل بسیار مفید در تهیه نان است و مطالعات نشان داده است که مصرف فرآورده هایی که فرآیند تخمیر را طی می کنند، موجب افزایش طول عمر انسان می شود. بدیهی است برای تهیه نان خوب و بهداشتی باید خمیری تهیه شود که در آن عمل تخمیر انجام شده و به اصطلاح زمان کافی برای ورآمدن خمیر سپری شده باشد زیرا در صورت پخت نان با خمیر ور نیامده یا تخمیر نشده، نان سنگین، مرطوب و خمیری شکل حاصل خواهد شد که قابلیت نگهداری نداشته، مزه و هضم آن در سطح پایینی قرار می گیرد و از نظر تغذیه ای فاقد ارزش غذایی است. در عوض خمیری که در آن به اندازه کافی گاز تولید شده باشد، نانی متخلخل و قابل هضم تولید خواهد کرد.

نقش گلوتن در نان چیست؟

گلوتن از خانواده پروتئین هاست که در غلاتی مانند گندم و جو یافت می شود. گلوتن اساس ساختار مغز نان را تشکیل می دهد چرا که گلوتن یک توده به هم چسبیده قابل ارتجاع است که می تواند حبابهای گاز را در خود نگه دارد. به هر حال هر گاه صحبت از پروتئین آرد می شود گلوتن مد نظر است وقتی آرد با آب مخلوط می شود، پروتئین های گلوتن شبکه ای چسبناک تشکیل می دهند که از نظر استحکام شبیه چسب است. خاصیت چسبمانند گلوتن باعث کشسان شدن خمیر می شود و به نان این قابلیت را می دهد تا هنگام پختن، پف کند. گلوتن به نان بافتی قابل جویدن و خوب می دهد. بیماری سلیاک بدترین شکل عدم تحمل گلوتن است. این بیماری یک اختلال خودایمنی است که موجب می شود بدن، گلوتن را به عنوان یک متجاوز خارجی ببیند. در نتیجه سیستم ایمنی به گلوتن و پوشش روده حمله می کند. یک درصد جمعیت جهان به این بیماری مبتلا هستند. نان که برای بعضی ها قوت غالب است و رکن اصلی رژیم غذایی را دارد، برای جان بعضی افراد شده و مشکلات عدیده ای را با مصرف آنها به دنبال دارد. معمول ترین علائم ابتلا به سلیاک عبارتند از: ناراحتی گوارشی، آسیب به بافت روده کوچک، نفخ، اسهال، بیوست، سردرد، ضعف و خستگی، خارش پوست، افسردگی، کاهش وزن و بدبویی مدفوع که پس از خوردن گلوتن ایجاد می شود. بیماری سلیاک قابل درمان نیست و مبتلایان به این بیماری باید از نان و محصولاتی استفاده کنند که به جای گندم در آنها از ذرت استفاده شده است.

روش صحیح نگهداری نان

بهترین روش برای نگهداری نان این است که اجازه دهیم تا پس از پخت به دمای اتاق برسد و سپس در بسته های پلاستیکی در فریزر نگهداری کنیم. اما قرار دادن نان در یخچال به دلیل کریستاله شدن سلول های آبی آن بیات شدن نان را تسریع می نماید. یادتان باشد در هنگام خرید نان های صنعتی بسته بندی شده به برجسب تغذیه ای آن نگاه بیندازید و به نشان سازمان غذا و دارو و نشانگرهای سلامت آن توجه داشته باشید.

منبع:

-جدول ترکیبات مواد غذایی

-salamatnews.com

-bamboobakery.ir





مشکلات ارتباطی سالمندان

مبتلا به آلزایمر



سهمانه رشیدی / کارشناس ارشد روانشناسی بالینی آسایشگاه خیره کهریزک تهران



روانشناسان الگوهای مراقبتی همسران پیر از بیماران مبتلا به آلزایمر را با هدف بررسی نحوه برقراری تعامل کلامی و غیر کلامی بین مراقبین و بیماران را مشخص کردند. نتایج نشان داد که هیچ یک از بیماران، قادر به برقراری ارتباط مناسب به مدت طولانی نبودند. با این وجود مراقبان حتی در صورت تکراری بودن سؤالات با آرامش به آنها جواب داده، درصدد این بودند که همسر بیمارشان را به هر شکل از نظر روحی و جسمی فعال نگه داشته تا بتواند حداکثر بهره را از زندگی طبیعی داشته باشد.

روانشناسان الگوهای مراقبتی همسران پیر از بیماران مبتلا به آلزایمر را با هدف بررسی نحوه برقراری تعامل کلامی و غیر کلامی بین مراقبین و بیماران را مشخص کردند. نتایج نشان داد که هیچ یک از بیماران، قادر به برقراری ارتباط مناسب به مدت طولانی نبودند. با این وجود مراقبان حتی در صورت تکراری بودن سؤالات با آرامش به آنها جواب داده، درصدد این بودند که همسر بیمارشان را به هر شکل از نظر روحی و جسمی فعال نگه داشته تا بتواند حداکثر بهره را از زندگی طبیعی داشته باشد.

افزایش شدت مشکل ارتباطی بین بیمار و مراقب، مشکلات عدیده دیگری مانند عدم برآورده شدن نیازهای جسمی و عاطفی بیمار، طرد شدن وی، افزایش سطح اضطراب و افسردگی مراقبین، ایجاد خستگی مزمن در آنها و به طور کلی کاهش کیفیت زندگی بیمار و مراقب را به دنبال خواهد داشت. این مسأله، عامل مهمی در سوء مراقبت و سوء رفتار با بیمار و نیز افزایش میزان تمایل مراقبین برای سپردن بیمار به مراکز مراقبتی خواهد بود.

روانشناسان راهکارهای ارتباطی در مراحل مختلف بیماری راهکارهای ارتباطی در مراحل مختلف بیماری نشان دادند که عدم موفقیت در برقراری ارتباط مؤثر، به دلیل عدم آگاهی مراقبین از ماهیت، مراحل بیماری، روش ها و مهارت های ارتباطی با بیماران می باشد. پیشرفت بیماری آلزایمر، نقایص شناختی بدتر شده و اختلالات روانشناختی همراه با آن شامل اضطراب، افسردگی، بی تفاوتی، پریشانی و روان پریشی افزایش می یابد که بر روند ارتباطی بیمار با اطرافیان تأثیر منفی می گذارد.

بیماری آلزایمر یا دمانس پیری، نوعی اختلال مغزی مزمن پیش رونده و ناتوان کننده است که با اثرات عمیق بر حافظه، هوش و توانایی مراقبت از خود همراه بوده و با نقص در تکلم، انجام فعالیت های حرکتی، شناخت مناظر و یا افراد آشنا، اختلال عملکرد، برنامه ریزی، نوع آوری، سازماندهی و استدلال انتزاعی همراه است. تشخیص مبتلا به آلزایمر یا حتی احتمال وجود چنین بیماری در سالمند،

برای وی یا نزدیکان و مراقبان هراسناک است. میزان شیوع این بیماری بعد از سن ۶۵ سالگی به ازای هر ۵ سال، دو برابر می شود، بطوریکه ۴۰ تا ۵۰ درصد سالمندان بالای ۸۵ سال جامعه، مبتلا به این بیماری هستند افزایش سن، مهم ترین عامل خطر جهت ابتلا به این بیماری است. افزایش سن، مهمترین عامل خطر جهت ابتلا به این بیماری بروز می کند، با این حال حافظه دور، عملکرد بهتری نسبت به حافظه نزدیک دارد. اختلال در تفکر انتزاعی بصورت کاهش ظرفیت تعمیم دهی، تمایز قایل شدن و دلیل آوردن منطقی بروز می کند. همچنین کاهش در کنترل تکانه های پرخاشگری و جنسی، تغییرات شخصیتی، اختلالات خلقی، عدم تعادل هیجانی به صورت غمگینی، ناراحتی، حالت پرخاشگری و تهاجم یا سرخوشی بی دلیل و نامناسب، هذیان و توهم بروز می کند.

از سوی دیگر مشکلات ارتباطی در این بیماران بسیار شایع است و همین امر باعث می شود که آنها نتوانند منظور خود را به درستی به دیگران تفهیم کنند. این اختلال ارتباطی، می تواند به صورت ناتوانی در بیان گرسنگی،

درد یا نیاز برای استفاده از سرویس بهداشتی باشد. همچنین بروز بیقراری در این بیماران به علت فقدان توانایی شناختی است. این اختلال باعث می شود راهکارهای سازگاری کاهش یافته، آستانه تنش پایین بیاید. توانایی های ویژه سالمند مبتلا به آلزایمر در برقراری ارتباط با اطرافیان در سیر مراحل بیماری روبه زوال می رود، به این ترتیب که در مراحل اولیه، تمرکز برای بیمار سخت می شود. در مراحل میانی برقراری مصاحبه به مدت طولانی و نیز خواندن مطالب دشوار شده، در مراحل نهایی توانایی فهم معنی بسیاری از کلمات، مطالب و نیز قدرت بیان جملات به میزان چشمگیری از دست می رود.



گلدھی درخت آووکادو

دانیال نارنگ / مسئول فضای سبز آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

نام انگلیسی: AVOCADO

نام علمی: PERSEA AMERICANA



گل آذین اووکادو خوشه مرکبی است که از جوانه های جانبی شاخه منشأ می گیرد. هر گل آذین شامل تعداد بسیار زیادی گل ریز به رنگ زرد یا سبز رنگ پریده است. اگرچه یک درخت بالغ در هر دوره گلدھی ممکن است حدود یک تا دو میلیون گل تولید کند ولی فقط حدود ۲۰۰ تا میوه بالغ خواهد داشت. این حجم وسیع گل در مجموع سبب خروج آب زیادی از درخت می شود، پس در دوران گلدھی باید مراقب تنش گیاه نیز باشید. گل های اووکادو توسط زنبور های عسل گرده افشانی می شوند. در بخش قاعده ای که پرچم ها مستقر شده اند، یک جفت غده ترشحی نکتار وجود دارد که در فاصله هر سه پرچم به طور متناوب قرار گرفته اند، هر پرچم دارای چهار کیسه گرد است که گرد های چسبناک را رها می کنند. اووکادو یا گلآبی تمساح میوه ای است که درخت آن در مناطق گرم و استوایی می روید. این میوه گلابی شکل، دارای پوست سبز تیره با هسته ای درشت و قهوه ای رنگ است. اووکادو غنی از مواد مغذی مختلف نظیر ویتامین ها و مواد معدنی است که به عنوان یک "سوپر غذا" محسوب می شود. اووکادو میوه ای است که درخت آن در مناطق گرم و استوایی می روید. این گیاه بومی آمریکای مرکزی و مکزیک است. این میوه در گونه گیاهان گلداندار طبقه بندی می شود و رشد خیلی سریعی دارد و تا ۲۰ متر رشد می کند. این گیاه همیشه برگ های سبزی دارد که طول آنها به ۱۲ تا ۱۵ سانتیمتر می رسد. گل های آن ناپیدا و به رنگ زرد مایل به سبز و به عرض ۵ تا ۱۰ میلیمتر است. این میوه گلابی شکل از نظر گیاه شناسی یک سته یا شفت است که ۷ تا ۱۰ سانتیمتر طول دارد. همچنین این میوه دارای پوست بسیار ضخیمی است که از آفت کش ها محافظت می کند. به همین دلیل این میوه یکی از امن ترین و سالم ترین محصولات کشاورزی از لحاظ قرار گرفتن در معرض آفت کش هاست. در حدود ۴۰۰ نوع مختلف اووکادو وجود دارد که بعضی از آنها دارای پوست صاف و سبز رنگ بوده ولی پوست برخی از آنها سیاه و خشن است.

شرایط نگهداری و پرورش اووکادو



آبیاری: خاک این گیاه باید همواره مقداری مرطوب باشد ولی خیس نباشد. یعنی زمانی که سطح خاک نسبتاً خشک شد، می توان نسبت به آبیاری آن اقدام کرد. آبیاری بیش از حد سبب زرد شدن برگ ها و در نهایت مرگ گیاه خواهد شد. خاک: اووکادو قابلیت و توانایی رشد در انواع مختلف خاک را دارد. خاک های لومی شنی و آتشفشانی و آهکی می توانند محل رشد مناسبی برای این درخت باشند. خاک اووکادو باید به خوبی زهکشی شده باشد و املاح در آن تجمع نداشته باشند. زیرا اووکادو از جمله گیاهان حساس به تجمع املاح و خاک های شور است. نور: کمبود نور سبب می شود که گیاه به سمت منبع نور خم شده و برگ های زیرین آن ریزش کند. علاوه بر آن نور شدید نیز به این گیاه آسیب می رساند، زیرا پوست تنه این درخت نازک است. در موطن این گیاه نیز، درختان اووکادو در سایه نسبی سایر درختان بزرگتر رشد می کنند. به همین دلیل مکان کشت آن باید به گونه ای باشد که پرنور و روشن بوده ولی نور مستقیم آفتاب در ساعات اولیه روز که شدت و گرمای کمتری دارد به گیاه بنتابد. دما: درخت اووکادو حداقل به وجود ۱۵۰ روز با دمایی بیش از ۳۰ درجه نیاز دارد تا بتواند بهترین رشد و میوه دهی را داشته باشد. این گیاه دما را تا حدود ۳۷ درجه نیز می تواند تحمل کند.

تکثیر اووکادو

تکثیر اووکادو به روش های کشت بذر، ریشه دار کردن قلمه و پیوند صورت می گیرد. برای کشت بذر بهتر است پس از برداشت میوه و قبل از خشک شدن هسته به کشت آن در خاک یا آب اقدام کرد. این هسته ها در آب نیز جوانه می زنند. گیاهان حاصل از کشت بذر پس از ۶ تا ۷ سال به باردهی می رسند که این زمان نسبت به روش های دیگر تکثیر طولانی تر است. در روش های دیگر، گیاهان حاصل زودتر به باردهی خواهند رسید. در تکثیر از طریق قلمه می توان برای افزایش ریشه زایی از هورمون های ریشه زایی نیز استفاده کرد. تکثیر اووکادو از طریق پیوند، اکثراً به منظور افزایش کیفیت و کمیت میوه های تولید شده مورد استفاده قرار می گیرد. گیاهان پیوندی نسبت به گیاهان تولید شده از طریق بذر (هسته)، میوه دهی بهتری دارند.

تعویض گلدان

گل اووکادو در اوایل کاشت خود نیازی به تعویض گلدان ندارد، اما بهتر است که هر چند وقت یکبار ریشه آن را بازبینی کنید. اگر مشاهده شد که ریشه از گلدان خارج شده است و یا فضای کافی برای رشد بیشتر را ندارد، گلدان را تعویض کنید. گلدان جدید نباید بسیار بزرگ باشد، چون رشد گیاه را کاهش می دهد.

بهترین زمان برای تعویض گلدان هر دو سال و آن هم در فصل بهار است. عملیات تعویض گلدان را جلوی نور مستقیم خورشید انجام ندهید. در هنگام جا به جایی گیاه به گلدان جدید اگر دیدید که ریشه دچار بیماری شده است، آن بخش را هرس کنید تا به قسمت های دیگر گیاه سرایت نکند. همچنین به آرامی و با دقت گیاه را به گلدان جدید منتقل کنید. در این هنگام ریشه گیاه اگر آسیب ببیند، گیاه ممکن است از دست برود.

هرس کردن

درختان برای رشد و نمو، هرساله به هرس نیازمند هستند. نکته ای که وجود دارد این است که رقم های ستودنی این گیاه در سالهای اول رشد خود نیاز به هرس دارند ولی سایر گونه ها احتیاجی به هرس کردن ندارند. از سوی دیگر به هنگام هرس کردن، به این نکته توجه داشته باشید که شاخه های اضافه و خشک شده گیاه را قطع کنید.

آفت و بیماری درخت اووکادو

موش و موش خرما، کرم قهوه ای، لپسه حلزون، شپشک های سپردار، تریپس و لاروهای پیچاننده برگماری های قارچی ورتیسیلیوم: بیماری های قارچی ورتیسیلیوم از بیماری های رایج درختان مثم به شمار می رود. برای مقابله با این نوع آفات باید به شکل منظم و برنامه ریزی شده ناحیه اتصال برگ با ساقه را بررسی کرد تا در صورت رویت این گونه آفات، بتوان آنها را سم پاشی نمود.

خواص اووکادو

اووکادو خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. از پیری زودرس پوست جلوگیری می کند و باعث سلامت سیستم عصبی می شوند. فشارخون را کاهش می دهد و مانع بروز سکته و بیماری قلبی می شود. برای بهبود هضم غذا، درمان معده درد، زخم معده و مشکلات گوارشی مفید است. پیشگیری از پوکی استخوان یکی از مهمترین خواص اووکادو می باشد. برای پیشگیری و درمان دیابت مفید بوده و به کاهش سطح قند خون کمک می کند. خون ساز است و افرادی که مبتلا به کم خونی هستند. باید از اووکادو استفاده کنند. برای سلامت چشم مفید بوده و از بروز بیماری های چشمی مرتبط با سن مانند آب مروارید جلوگیری می کند. اووکادو در کنترل وزن بسیار موثر است و به کاهش وزن کمک می کند. مصرف منظم اووکادو درمان طبیعی و خانگی آکنه است و پوست را مرطوب و درخشان می کند.

signs of the island being brought back to life anyway, I had

اصول رفتار حرفه‌ای در محیط کار

حسین مهران نیا / مسئول دفتر مدیریت آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

شایعه‌پراکنی و حرف‌های بی‌ارزش ممنوع!

از شایعه و حرف‌های بی‌ارتباط به کارتان دوری کنید. اگر یکی از همکاران تان درباره رابطه عاشقانه کارمندان و صحبت کرد به گفتن کلمه «واقعاً؟» بسنده کنید و بعد سریعاً موضوع صحبت را تغییر دهید.

دوری از تنش و برخورد با سایر همکاران

با همکاران تان درگیر نشوید. طبق اصول رفتار حرفه‌ای، همیشه راهی برای مذاکره و حل اختلافات وجود دارد. بنابراین برای تعامل سازنده به دنبال راه حل‌های منطقی و درست باشید و همواره آرامش تان را حفظ کنید.

فرق زندگی خصوصی و کاری در نحوه برخورد با همکار مرد

نحوه برخورد با همکاران و رعایت حد و مرزها را مشخص‌تر ترسیم کنید. به هیچ عنوان از مسائل شخصی و خصوصی خود در محیط کار صحبت نکنید. همینطور ضمن داشتن رفتار دوستانه، از صمیمی شدن‌های نامتعارف دوری کنید. برای اینکه با همکاران دچار چالش نشوید بهتر است رفتاری رسمی داشته باشید و صحبت‌هایتان را در حد وظایف و مسئولیت‌های روزمره حفظ کنید. هنریادگیری مکالمات کوتاه، یکی از موثرترین نحوه برخورد با همکاران است. فراموش نکنید که درد و دل کردن در مورد مسائل خصوصی نه تنها از اصول رفتار حرفه‌ای نیست بلکه در مورد همکاران غیرهم‌جنس به شدت نادرست و غیراصولی است.

خصوصیات موثر در رفتار با مدیر

نوع رفتار با مدیرسازمان یا مدیر بخش تان می‌تواند تاثیر زیادی روی آینده شغلی و عملکردتان داشته باشد. معمولاً مدیران و مدیران میانی به برخی خصوصیات و ویژگی‌های کارمندان خود علاقه بیشتری دارند، به همین دلیل با کسب چنین ویژگی‌هایی، برخورد و ارتباط با مدیران برایتان ساده‌تر می‌شود و می‌توانید موفقیت‌های بیشتری در کارتان پیدا کنید. مانند:

علاقه‌مندی به یادگیری

اگر ذهنی یادگیرنده و خلاق داشته باشید، می‌توانید در رفتار با مدیر خود از جایگاه مطلوبی برخوردار شده و به کسب و کار ارزش بیشتری ببخشید.

ارتباط عمومی با همکاران در محیط کار تابع قوانین محیط کار است. واقع نمی‌توانید همانطور که با دوستان تان رفتار می‌کنید با همکاران یا مدیرتان رو به رو شوید. در این مطلب قصد داریم در مورد اصول رفتار حرفه‌ای و نحوه برخورد با همکاران و مدیرتان صحبت کنیم.

راهنمای اصول رفتار حرفه‌ای و قوانین محیط کار

اصول رفتار حرفه‌ای نوعی آداب معاشرت در چارچوب قوانین محیط کار است که ارتباط مستقیمی با رفتار محترمانه و مودبانه دارد. داشتن رفتار حرفه‌ای می‌تواند شانس موفقیت کاری تان را در آینده بهبود ببخشد. برخی از این اصول رفتار حرفه‌ای با همکاران عبارت هستند از:

صادق باشید

در محیط کار همیشه با صداقت عمل کنید. هرگز اطلاعات محرمانه مربوط به کارتان را با بخش‌های غیر مرتبط و غیر ضروری به اشتراک نگذارید. اگر این روش رفتاری را در برخورد با همکاران تان هم در پیش بگیرید، جلوی بسیاری از خبرچینی‌ها و شایعات در محیط کار گرفته می‌شود.

احترام و رفتار دوستانه را فراموش نکنید

تابع قوانین محیط کار خود باشید ولی هرگز برای خطاب کردن همکاران تان از ادبیات شفاهی یا کتبی نامناسب استفاده نکنید. در صورتی که اشتباهی مرتکب شدید، عذرخواهی کنید. گاهی بیان نکردن نظرات و عقیده شخصی هم نوعی احترام به همکاران است.

مدیریت زمان داشته باشید

برای حضور در محل کار تأخیر نداشته باشید. در عوض صبح‌ها چند دقیقه زودتر در شرکت حاضر شوید و با همکاران تان سلام و احوالپرسی کنید. به بهانه استراحت و ناهار از کارتان نزنید. هر روز برنامه روزانه تان را مرور کنید تا بدانید چه حجمی از کار در چه ساعات یا محل‌هایی باید انجام شوند.

کار تیمی را جدی بگیرید

در اغلب شرکت‌ها، فعالیت‌های روزانه به صورت گروهی و تیم انجام می‌شوند، بنابراین باید با سایر اعضای تیم همکاری و تعامل داشته باشید. اگر اختلافی وجود دارد، آن را کنار بگذارید و مشکلات را بین خودتان حل و فصل کنید. به این ترتیب فعالیت‌های تیمی به خوبی پیشرفت می‌کنند و نتایج موفق شکل می‌گیرند. بر مهارت‌های تمرکز و افزایش مهارت فن بیان خود کار کنید تا بتوانید عملکرد بهتری در گروه داشته باشید.

به سبک ظاهری و نوع پوشش خود اهمیت دهید

پوشیدن لباس مناسب و آراسته نه تنها از قوانین محیط کار و اصول رفتار حرفه ای به شمار می رود بلکه روی نحوه برخورد با همکاران هم اثر می گذارد.

مسئولیت پذیر باشید

مسئولیت وظایف و اقدامات خودتان را برعهده بگیرید. اگر کاری به شما محول شده آن را به دوش سایرین نیاندازید. اگر نمی توانید کاری را طبق زمان بندی به پایان برسانید، اطلاع دهید و در صورت نیاز کمک بگیرید.

داشتن تعهد به قوانین محیط کار

تعهد برای انجام وظایف و مسئولیت ها یکی از مهمترین اصول رفتار حرفه ای است. افراد متعهد همیشه اقدامات مثبتی برای پیشبرد اهداف و وظایف انجام می دهند و این سبک کاری آنها باعث الهام بخشی سایر همکاران می شود.

اعتماد به نفس

درد رفتار با مدیر خود صداقت داشته باشید و آن را با چاشنی اعتماد به نفس آراسته کنید. اگر در رفتار با مدیر خود مطمئن و با اعتماد به نفس باشید او متوجه می شود که می توانید از منطقه امن خود بیرون بیایید. این نوع رفتار با مدیر در تعیین کیفیت سمت و جایگاه شما در شرکت موثر است.

مثبت بودن

به جای اینکه در برخورد و رفتار با مدیر خود از حجم و ساعات کاری زیاد شکایت کنید، سعی کنید میزان بهره وری خود را به نمایش بگذارید. داشتن انگیزه برای انجام وظایف و مسئولیت ها، ابتکار عمل و انرژی زیاد نکات مثبتی هستند که باید در رفتار با مدیر مد نظر داشته باشید.

دقیق باشید

جزئیات را دست کم نگیرید. دقت در انجام کارها، اولین اصول رفتار حرفه ای با همکاران و همینطور مدیریت رفتار با مدیر است. حتی اگر با استعدادترین کارمند یک شرکت باشید ولی نتوانید دقت و ریزبینی لازم برای اجرای امور را کسب کنید، خیلی زود کنار گذاشته می شوید.

می بینید؛ شاید تا به حال با این میزان اهمیت رفتار حرفه ای در محیط کار آشنا نبوده اید! گاهی پیش می آید که رفتارهایی را ناخواسته از خود بروز می دهید و بعداً از خود می پرسید، چطور ممکن است که من چنین رفتاری داشته باشم؟

منابع:

<https://www.katieroberts.com.au/career-advice-blog/12-professional-behaviour-tips/>

<https://www.rd.com/advice/work-career/13-ways-to-be-a-better-coworker/>

<https://www.txmrecruit.co.uk/blog/2018/12/the-top-5-ways-to-stand-out-to-your-boss-and-colleagues>

<https://content.wisestep.com/women-working-men/>



ورور فیلم درمانی چیست و چگونه اثر می‌کند؟

مهیار جعفری / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک

در حقیقت فیلم‌درمانی شاخه‌ای از سایکودراما و نمایش درمانی و درام‌درمانی است که ریشه آن به یونان باستان برمی‌گردد. در گذشته، تئاتر تنها برای نمایش و بازی نبوده است، بلکه در حقیقت محلی برای اجرای دیالوگ و گفت‌وگو درباره مباحث روز به‌ویژه مسائل سیاسی اجتماع بوده که بین شخصیت‌های متضاد اجرا می‌شد. در این شرایط کسانی که دوست نداشتند. در باغ آکادمیک و آموزش‌شده‌ها با استادان بزرگ کار کرده و از نظرات آن‌ها استفاده کنند به تئاتر می‌آمدند و با دیدن نمایش تمام دروس را که به شکل دیالوگ گفته می‌شد، می‌آموختند و از نتیجه‌گیری‌هایی که به شکل گفت و گو از زبان قهرمان قصه بیان می‌شد، استفاده می‌کردند.

در تئاتر درمانی فردی که قرار است درمان شود، با افرادی دیگری که درگیری‌های مشابه دارند همزمان نمایشی را برای ناظر بیرونی که معمولاً روان‌شناس یا روان‌پزشک است، اجرا می‌کند و به کمک مباحثه‌هایی که انجام می‌شود به تخلیه هیجانات فرد کمک می‌شود

در تئاتر درمانی چه اتفاقی می‌افتد؟

در تئاتر درمانی فردی که قرار است درمان شود، با افرادی دیگری که درگیری‌های مشابه دارند همزمان نمایشی را برای ناظر بیرونی که معمولاً روان‌شناس یا روان‌پزشک است، اجرا می‌کند و به کمک مباحثه‌هایی که انجام می‌شود به تخلیه هیجانات فرد کمک می‌شود.

فیلم‌درمانی چگونه؟

فیلم‌درمانی در واقع همان سایکودراماست، با این تفاوت که دیگر سن نمایش وجود ندارد و این شانس که بیمار روی صحنه روندی را طی کند تا مشغولیت‌های ذهنی‌اش رفع شود و هیجاناتش فروکش کند، وجود ندارد. بیمار می‌تواند در فیلم‌تراپی با بازیگر همذات‌پنداری کند و نسبت به رفتار بازیگر یا کار او احساس منفی نشان دهد در واقع در فیلم‌تراپی بیمار در جهان فیلم غرق می‌شود

این نوع فیلم‌ها غیر از انگیزه چه تأثیر دیگری می‌توانند داشته باشند؟

برخی کمک می‌کنند فرد با مشکل خود روبرو شده و متوجه شود مشکلی که دارد آن قدرها هم بزرگ نیست و افراد دیگری نیز در سراسر دنیا با مشکلی مانند او مواجه هستند. در واقع نوعی تسکین خاطر در فرد به وجود می‌آورد و از ابعاد مرعوب‌کننده مشکل می‌کاهد. بعضی فیلم‌ها هم روی‌پردازانه هستند و به افرادی که می‌دانند مشکلاتشان در دنیای واقعی حل شدنی نیست به واسطه قهرمانی که می‌تواند آن را با فانتزی حل کند تسلی خاطر می‌دهند. گاهی نیز در گذشته برای افرادی که از دیدن برخی صحنه‌ها یا اعمال لذت می‌بردند همراه با دیدن فیلم ماده‌ای می‌خوراندند که فرد همزمان با دیدن فیلم احساس تهوع پیدا کند یا به نحوی او را آزار می‌دادند که دیگر همراه با دیدن آن فیلم احساس لذت نداشته باشد.

مطالعه سوء رفتار با سالمندان

الهه نوری / کارشناس مدهکاری اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

دوره سالمندی آخرین مرحله از زندگی انسان است که همراه با ویژگی های خاص خود از جمله کاهش توانایی های جسمی، تغییر در نقش های اجتماعی و وضعیت روانی ظهور می کند. اعمال سوء رفتارهای عاطفی، روانی، جسمی و... نسبت به سالمندان سبب کاهش و از دست دادن اعتماد به نفس، احساس نا امید، ناتوانی و عدم امنیت، تشدید بیماری ها و در نتیجه افسردگی می شود. سوء رفتار یکی از مصادیق محرومیت از حقوق و شئون انسانی است که به شکل غفلت، سلب اختیار، بهره برداری مالی، آزارهای روانشناختی و بدنی و طرد شدگی رخ می دهد. بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۸، از هر ۶ نفر سالمند بالای ۶۰ سال، حداقل یک نفر مورد سالمند آزاری قرار می گیرد. تبعات و عوارض سالمند آزاری شامل مشکلات جسمی و روحی مختلف است. سالمندان در مقایسه با دیگر افراد جامعه بدن ضعیف تری دارند و همین موضوع سبب می شود تا آسیب های فیزیکی، اثرات درازمدتی در آن ها داشته باشد. میانگین شیوع سالمند آزاری در ۲۸ کشور، ۱۵/۷ یا تقریباً ۱ نفر از هر ۶ سالمند بوده است. با توجه به برآورد جمعیت سالمندان، ۱۴۱ میلیون سالمند قربانی سالمند آزاری در سال هستند. همچنین میانگین شیوع سالمند آزاری در ایران، ۴۸/۳ درصد بین سال های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۷ گزارش شده است. سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران تاکید دارد آمارها حاکی از آن است که اکنون هفت درصد جمعیت کشور سالمند شناخته می شوند و پیش بینی می شود تا سال ۱۴۰۵، جمعیت سالمند کشور به بیش از ۱۵.۵ میلیون نفر برسد از سوی دیگر سالمند آزاری تبعات روحی جبران ناپذیری را برای سالمند به دنبال دارد که شامل کاهش امید به زندگی، اضطراب، احساس گناه، ترس از جامعه، استرس، احساس بی ارزشی و دیگر احساسات منفی است. این مشکلات روحی می تواند تشدیدکننده بیماری های جسمی شده و سلامت سالمند را در معرض خطر قرار دهد.

نگاهی به مقوله سالمند آزاری

عملی که یک بار و یا به صورت مداوم توسط هر فردی با هر نوع نسبتی در زمانی که اطمینان و اعتماد مورد انتظار است، صورت بگیرد و خلاف آن اطمینان و اعتماد باشد و سبب آسیب و یا انتقال استرس به یک سالمند شود شامل آزارهای فیزیکی، جنسی و روانی و یا سوء استفاده از احساسات، سوء استفاده از منابع مالی، ترک کردن، کم توجهی و با عصبانیت و بدون احترام برخورد کردن باشد را سالمند آزاری می نامند.

سالمند آزاری در محیط های سازمانی

آزار رسانی به سالمندان می تواند منجر به صدمات جسمی مانند خراش و کوفتگی های جزئی تا شکستگی های استخوانی شود و آسیب های جبران ناپذیری را به سالمندان وارد کند. در موسسات نگهداری از سالمندان هم سوء استفاده بیشتر در موارد زیر رخ می دهد: پایین بودن استانداردهای مراقبت های بهداشتی، خدمات رفاهی و امکانات مراقبت، پرسنلی با آموزش ضعیف، با حقوق پایین و ساعت های کاری طولانی مدت، محیط فیزیکی کم و سیاست هایی که بیشتر در جهت منافع سازمان عمل می کند تا منافع اشخاص سالمند. سالمندان زن، با تحصیلات پایین تر، غیرشاغل و سالمندانی که سرپرست خانوار نیستند، بیشتر از سالمندان مرد، با تحصیلات بالاتر، شاغل و سرپرست خانوار در معرض سوء رفتار روانی از طرف اعضای خانواده هستند.

راهکارهای ممانعت از سالمند آزاری

بخش رفاه اجتماعی (بهبیستی) از طریق ارائه خدمات حقوقی، مالی و مسکن، بخش آموزش از طریق آموزش های عمومی و آگاهی رسانی، بخش بهداشت از طریق شناسایی و درمان قربانیان توسط کارکنان مراقبت های بهداشتی اولیه، برنامه های روانشناسی برای مرتکبین سالمند آزاری، نظارت بر مراکز نگهداری از سالمندان و موسسه های خدمات پرستاری، غربالگری و بررسی سلامت روحی پرستاران سالمند، ارائه گزارشات سالمند آزاری به مراجع قضایی

و در نهایت:

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان بهزیستی کشور، امور سالمندی شهرداری، سازمان پزشکی قانونی، نیروی انتظامی و قوه قضاییه می توانند با اتخاذ راهکارهای مناسب جهت کشف و شناسایی قربانیان سوء رفتار، استفاده بهینه از خدمات موجود، ایجاد خدمات منسجم اجتماعی، تقویت شبکه حمایت های اجتماعی، تدوین قوانین حمایت از سالمندان و اساسنامه برای ارزیابی و رسیدگی به موارد سوء رفتار نسبت به سالمندان انجام دهند.

قانون پارکینسون در مدیریت

سیده لیلا میرآقایی فعال / کارشناس ارشد روانشناسی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

«هر کاری به اندازه و زمان و فضا و منابعی که برای آن در نظر می‌گیریم، بزرگ می‌شود و کش می‌کند.»

آیا برایتان پیش آمده که نامه‌ای را به یک اداره دولتی تحویل دهید و ببینید هیچ‌کس هم در اتاق مدیر یا کارشناس نیست و کار دیگری هم ندارد. اما مجبور شوید چند دقیقه یا چند ساعت پشت در بایستید تا نامه‌تان امضا شود؟

آیا این اتفاق افتاده که از سرعت پایین تایپ کردن یک اپراتور شاکی شوید و با خود بگویید چرا از بین همه کسانی که می‌توانستند پشت این کامپیوتر باشند، این فرد به عنوان اپراتور انتخاب شده است؟

اقدامات لازم برای رهایی از اثرات منفی قانون پارکینسون

- دقت زیادی در مدت زمان فعالیتها به خرج دهید
- حتماً فعالیتها را به قسمتهای کوچکتری بشکنید و برای آن اجزا زمان مناسب اختصاص دهید. سپس آن اجزا را تحت کنترل بگیرید. همچنین نقاط کنترلی مناسبی در طی پروژه یا فعالیت تعریف و درصد پیشرفت پروژه را در آن نقاط از قبل تعریف کنید تا بتوانید پیشرفت کار را مرحله به مرحله رصد کنید.
- مدیریت زمان را به کارکنانتان بیاموزید.
- بر اهمیت مدیریت زمان در اجرای فعالیتها بسیار تأکید کنید. هیچ کار و فعالیتی را بدون زمانبندی مناسب و مدیریت زمان در آن، نپذیرید.
- افراد و یا گروه‌هایی را که فعالیت های محوله را زودتر از موعد مقرر انجام می دهند، تشویق کنید.
- خودتان را درگیر کاربرد قانون پارکینسون در مدیریت نکنید. این قانون همیشه درباره همه افراد صدق نمی‌کند! بسیاری از افراد خودشان این مشکل را در درونشان حل می‌کنند.
- دستمزد زمانی را از سازمان خود حذف کنید. به عنوان مثال در پروژه‌های پیمانکاری، اگر پروژه زودتر از موعد تمام شود، به نفع پیمانکار نیست. به همین دلیل او قانون پارکینسون را اجرا می‌کند.
- کارها را تا حد امکان ساده کنید تا نیروهای کم‌تری زمانشان را برای انجام آن بگذارند.
- از خرج‌های اضافی در سازمان پیشگیری کنید. جایی که نیازی به منبع اضافه نیست، منبعی به آن اختصاص ندهید. البته منظور این نیست که کارمندان را با فقر منبع روبرو کنید!

اگر چنین تجربه‌هایی داشته‌اید، شما قانون پارکینسون را در عمل تجربه کرده‌اید؛ حتی اگر نام آن را تا امروز نمی‌دانسته‌اید. اگر کاری را که یک نفر می‌تواند به سادگی انجام دهد ولی این کار را به هفت نفر واگذر کنید، پس از مدتی به نتیجه می‌رسید که واقعاً به هفت نفر نیاز داشته‌اید، و در ابتدا اشتباه فکر می‌کرده‌اید! دغدغه اصلی پارکینسون، مشخصاً ناکارآمدی سیستم‌های بوروکراتیک بود.

قانون پارکینسون در مدیریت = اتمام کار در نود دقیقه

یکی از دلایلی که می‌توان برای این کار بیان کرد این است که معمولاً انجام زودتر کار پاداشی ندارد و ممکن است باعث اعطای مسئولیت دیگر به فرد می‌شود. از طرفی با کش دادن کار، فشار کاری کمتری هم به فرد وارد می‌شود. این موضوع علت اصلی کاربرد قانون پارکینسون در مدیریت است. مثلاً اگر دوران امتحانات خاطراتان باشد، زمانی که برای یک امتحان زمان زیادی در اختیار داشتیم، در روزهای اول چندان به درس خواندن توجه نمی‌کردیم. بلکه روزهای آخر فشرده‌تر درس می‌خواندیم و هر چه به امتحان نزدیک میشدیم این فشردگی افزایش پیدا می‌کرد. این همان قانون پارکینسون است. قانون پارکینسون باعث تاخیر در روند تحویل کارها و ایجاد استرس در کارمندان می‌شود.

یکی از راههای رهایی از قانون پارکینسون که در متن به آن اهمیت زیادی داده شده، مدیریت زمان است.

مدیریت زمان، یعنی زمان خود را به‌طور مؤثر به فعالیت‌های مناسب اختصاص دهید. مدیریت زمان نه تنها در سازمان‌ها، بلکه در زندگی شخصی ما نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند.

گفت وگویی صمیمی با یکی از ساکنین ساختمان یاس که جراحی‌ها و ترکش‌های دوران جبهه هم نتوانست خم به ابرویش بیاورد.

جانم هزاران بار فدای میهنم



حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

برای وطنم حاضرم جانم را بدهم...

سال ۱۳۶۲ اعزام جبهه شدم. آموزش مقدماتی را در پادگان حمیدیه اهواز سپری کردم. به دلیل شرایط جسمانی خوب و ایده آل و همچنین آموزش‌های ویژه جهت حفظ از خط مقدم به عضویت گروه ویژه گشت شبانه در آمدم و در اولین مأموریت به زبیدات عراق اعزام شدم. خاطرات زیادی از جنگ دارم و شاید تلخ و شیرین‌ترین آن به تاریخ دوم آذرماه سال هزار و سیصد و شصت و سه برمی‌گردد که در آن روز فراموش نشدنی از ناحیه کمر به شدت مجروح و قطع نخاع شدم به طوری که تمام پزشکان از زنده بودنم ناامید شده بودند. نه تنها اکنون از جانبازی ام ناراحت نیستم بلکه اگر باز هم زمان به عقب برگردد همین رویه را انتخاب خواهم کرد.

و حرف دل...

من به وجود جوانان کشورم افتخار می‌کنم اما می‌خواهم نکته‌ای را به عنوان درد دل به آنها بگویم اینکه قدر یکدیگر را بدانیم و احترام یکدیگر را داشته باشیم و یادمان باشد برای تمام عزت و غرور ملی که داریم شهیدانی را تقدیم کرده ایم که آمل و آرزوهایی داشتند. ادامه دهنده راهشان باشیم.

کلام آخر...

خیلی از اوقات دلتنگ و بی‌قرار رفقای شهیدم می‌شوم. به خاطر شجاعت و عشقی که به ایران و مردم ایران داشتند. در این راه پری‌شدند و جانشان را عاشقانه فدا کردند. فراموش نمی‌کنم. دوست شهیدم رضا عشقی همیشه می‌گفت: "بدانید مردم ایران به امید ما شبها چشم روی چشم می‌گذارند و می‌خوابند ما نباید موقع گشت شبانه چشم روی هم بگذاریم." روح همه رفقای شهیدم یاد و شاد باد.

نجف ولی زاده متولد سال ۱۳۴۸ با اصالتی خرم آبادی مدتی است که میهمان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز است.

دوران کودکی ام با کار و تلاش همراه بود

خانواده شلوغ و پرجمعیت اما با صفا و گرمی داشتیم. فرزند ارشد خانواده ده نفری بودم. بازیگوش، کنجکاو و پرتلاش و کاری خصوصیتی بود که به من نسبت می‌دادند. شاید باورتان نشود اما از همان دوران کودکی دوست داشتم مستقل باشم و همیشه برای تأمین هزینه درس و تفریح، سخت کار می‌کردم.

یاد آن روزها بخیر

پدرم کارمند آموزش و پرورش بود. به واسطه سفره دار بودنش، معمولاً دست خیر بالایی داشت. ثروت پدر اصلاً برایم مهم نبود چرا که دوست داشتم هرچه به دست می‌آورم حاصل دست رنج خودم باشد. پدرم همیشه می‌گفت: دنبال روزی حلال باشید که برکت در روزی حلال است. سال گذشته متأسفانه پدرم از میان ما پرکشید که یادش را گرامی می‌دارم.

مسیر زندگی ام به یکباره عوض شد

در یک چشم به هم زدنی، چهارده سالگی ام را می‌گذراندم. هم زمان در حین درس خواندن، دوره جوشکاری درجه دو و درجه سه را سپری می‌کردم. یادم هست برای دوره جوشکاری درجه یک، باید به استان البرز مراجعه می‌کردم ناگهان دیدن یک مستند از تلویزیون، مسیر زندگی ام را تغییر داد.

اعزام به جبهه‌های نبرد

یک روز صبح زود برای صرف صبحانه و رفتن به مدرسه از خواب بیدار شدم. پدرم نان داغ و چای تازه دم و پنیر تازه آماده کرده بود. درحین صرف صبحانه تلویزیون را روشن کردم تا با دیدن برنامه مورد علاقه ام، راهی مدرسه شوم. مستندی درحال پخش بود که اتفاقات جنگ را نشان می‌داد. نوجوانی هم سن و سال من که سر مزار پدر و مادر شهیدش گریه و زاری می‌کرد و با ناله شرایط کنونی که در آن قرار داشتیم را شرح می‌داد. شوک عجیبی به من وارد شد. هم زمان با دیدن تصاویر، اشک از چشمانم سرازیر شد و همان لحظه تصمیم گرفتم که جهت اعزام به جبهه ثبت نام کنم که با کلی التماس و گریه موفق به این کار شدم.



پایان واکسیناسیون آنفلوآنزای فصلی مددجویان آسایشگاه کهریزک تهران

با همکاری معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران و شبکه بهداشت شهرستان ری، واکسیناسیون مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران در مقابل بیماری آنفلوآنزای فصلی پایان یافت. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ ۱۷۵۰ مددجوی سالمند، معلول و بیمار مبتلا به ام اس ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک در مقابل بیماری آنفلوآنزای فصلی واکسینه شدند. مهدیه آبنیکی مدیر بهداشت آسایشگاه با اعلام این خبر، افزود: به دلیل شرایط خاص جسمی مددجویان، همه ساله واکسیناسیون این عزیزان در دستور کار مسئولان آسایشگاه قرار می گیرد تا در زمان شیوع این بیماری، شاهد عارضه ای در بخش های مختلف بستری نباشیم.

وی اضافه کرد: پس از اتمام واکسیناسیون مددجویان، واکسینه شدن پرسنل بویژه کادر درمانی و پرستاری که ارتباط مستقیم با مددجویان دارند، در برنامه کاری واحد بهداشت گنجانده شد. آبنیکی تصریح کرد: با وجود واکسیناسیون مددجویان و کارکنان، در فصل شیوع این بیماری از رعایت نکات بهداشتی و مراقبتی خاص غافل نمی شویم و در تلاش هستیم تا فصل سرما را با سلامت پشت سر بگذاریم. مدیر بهداشت آسایشگاه خیریه کهریزک با تشکر از مسئولان دانشگاه علوم پزشکی تهران و شهرستان ری که نهایت همکاری را در تأمین واکسن های مورد نیاز با این مجموعه خیریه داشتند، از کلیه کارکنانی که در واکسیناسیون مددجویان و پرسنل مشارکت کردند، قدردانی کرد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

QR جشن ازدواج عروس و داماد جوان در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

عروس و داماد جوان ترجیح دادند تا زیباترین روز زندگی خود را در میان سالمندان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک جشن بگیرند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ در میان هلهله شادی سالمندان و با حضور اقوام و خویشاوندان، عروس و داماد جوان بهترین روز زندگی خود را در آسایشگاه خیریه کهریزک جشن گرفتند. در این جشن باشکوه که با استقبال گسترده سالمندان همراه بود، گروه های هنری و افتخاری کهریزک هم بیکار ننشستند و با اجرای انواع برنامه های شاد و متنوع، ساعات خوشی را ارزانی همگان کردند. عروس جوان که روزگاری پدربزرگ او در آسایشگاه زندگی می کرد و اکنون در دنیا نیست، در حاشیه این مراسم به خبرنگار کهریزک گفت؛ همیشه برای دیدن پدربزرگم با خانواده به کهریزک می آمدم. خیلی دوست داشتم او الان بود و این روز قشنگ را می دید. اما حالا که نیست، همه پدرانی که اینجا در مراسم ما حاضر شده اند، مثل عزیز دل خودم هستند و به همه آنها افتخار می کنم.



روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک با آرزوی خوشبختی برای عروس و داماد جوان، از اینکه خانواده و خویشاوندان این زوج مهربان شادی آفرینی سالمندان را به همراه داشتند، کمال تشکر و سپاس را دارد. همچنین این مجموعه در مقابل هنرمندانی که در تمامی مناسبت ها، یار و یاور همیشگی کهریزک هستند، سر تعظیم فرود می آورد و قدردان زحمات آنان است.

دکتر حسین نحوی نژاد به سمت ریاست

المپیک ویژه ایران انتخاب شد

با دعوت هیأت امنای المپیک ویژه، دکتر حسین نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک به سمت ریاست المپیک ویژه ایران انتخاب گردید. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ دکتر حسین نحوی نژاد از اولین داوطلبان المپیک ویژه ایران و فعالان حوزه توانبخشی ورزشی کشور به عنوان ریاست المپیک ویژه ایران انتخاب شد. دکتر حسین نحوی نژاد فارغ التحصیل رشته پزشکی از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در سال ۱۳۷۴ بوده و پس از فارغ التحصیلی، مسئولیت های متعددی را در سطح کشور در حوزه توانبخشی بر عهده داشته اند. ایشان چندین سال معاون توانبخشی بهزیستی کشور، مدیرکل بهزیستی استان گیلان، رییس دبیرخانه شورای ملی سالمندان ایران، ریاست ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه ستاد بهزیستی و مدیرکل امور برنامه های توانبخشی کشور را در کارنامه فعالیت های خویش ثبت نموده است.



اعضای هیأت امنای المپیک ویژه ایران ضمن تقدیر و سپاس از زحمات استاد محمد کمالی در مدت مسئولیتشان، امید دارند حضور دکتر نحوی نژاد، این مدیر توانمند منشأ خدمات بزرگ ملی برای ورزشکاران قهرمان المپیک ویژه ایران باشد. المپیک ویژه ایران در سال ۱۳۷۸ خاص کودکان با اختلالات ذهنی و هوشی (ID) تاسیس شد تا حول محور ورزش، به سلامت جسم و روان، و آموزش های مهارت های زندگی برای این کودکان بپردازد و در واقع فعالیتی فرهنگی- ورزشی و توانبخشی برای این افراد است. هم اکنون ۲۵۰ انجمن و مرکز حامی افراد با اختلالات ذهنی و هوشی همچون سندروم داون و اوتیسم در ۲۶ استان کشور تحت پوشش خدمات و برنامه های المپیک ویژه ایران فعالیت می کنند.

دیدار دیپلمات کره جنوبی از

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

خانم جوین کیم دبیر سفارت کره جنوبی با حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، از بخش های مختلف بستری مددجویان دیدار و از نزدیک روند رسیدگی به آنان را نظاره گر شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ خانم جوین کیم دبیر سفارت کره جنوبی در نشست مشترک با مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک، از میهمان نوازی مسئولان این مرکز قدردانی کرد. وی با اشاره به فعالیت یک سال گذشته خود در ایران، گفت: در طول این مدت، از اماکن مختلفی دیدار داشتم و همواره از میهمان نوازی مردم ایران شگفت زده شدم.. امروز هم تحت تأثیر همین ویژگی خاص ایرانیان قرار گرفتم. جوین کیم در ادامه افزود: به دلیل مسائل سیاسی، چالش های زیادی برای همکاری دو کشور وجود دارد و سفارت کره جنوبی با علم به این موضوع، به دنبال یافتن راه هایی است که بتواند ارتباطات را حفظ کند.



این دیپلمات کره جنوبی با نگاهی به دیدار خود از کهریزک نیز گفت: امروز در آسایشگاه با صحنه های مختلفی مواجه شدم و اطمینان حاصل کردم که تصمیم درستی گرفته شده و برای کمک و همکاری با شما آمادگی کامل داریم و امیدوارم بتوانیم بر توسعه همکاری ها تلاش بیشتری داشته باشیم. در ابتدای این دیدار، دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک ضمن خیر مقدم به میهمان خارجی کهریزک، گفت: همواره شعار و تلاش ما بر این بوده است که به صورت خانوادگی با سالمندان و معلولین زندگی کنیم. در تفریحات و سرگرمی ها کنار هم باشیم و از این روابط خانوادگی بهترین استفاده را ببریم. وی بهترین وضعیت برای سالمندان و معلولین را عدم وابستگی به تخت های بستری دانست و اظهار داشت: برای انجام این مهم نیازمند سرمایه گذاری در تأمین تجهیزات و نیروی انسانی هستیم تا توانبخشی مددجویان به مطلوب ترین حالت ممکن برسد. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک در پایان خاطر نشان کرد: علیرغم کمک های مردمی، کمک های سفارت کره جنوبی می تواند در رسیدن به اهداف مذکور بسیار مثرم ثمر باشد و معیاری برای نزدیک شدن فرهنگ دو کشور در توانبخشی معلولین و سالمندان قلمداد شود.

عضو کمیسیون امنیت ملی مجلس شورای اسلامی؛

کهریزک، پیشرو در توانبخشی سالمندان کشور



دکتر محمود احمدی بیغش نماینده مردم شازند در مجلس شورای اسلامی با حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، به دیدار سالمندان و معلولین این مرکز رفت. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ دکتر محمود احمدی بیغش به هنگام دیدار از آسایشگاه خیریه کهریزک، گفت: توانبخشی سالمندان در دوران افتادگی و وابستگی به مراقبت، از ملزومات اساسی این قشر بزرگ جامعه است. وی کهریزک را نماد توانبخشی سالمندان در کشور نامید و افزود: این مرکز با اتکا به کمک های مردمی توانسته است علاوه بر اینکه کانون گرمی برای جمع کثیری از سالمندان باشد، در توانبخشی آنان نیز حرف اول را در میان تمام مراکز نگهداری کشور بزند.

احمدی بیغش با اشاره به دیدار خود و هیأت همراه از بخش های درمانی آسایشگاه خیریه کهریزک هم گفت: درمان سالمندانی که در سخت ترین دوران زندگی خود به سر می برند، کاری نفس گیر و دشوار است و از خداوند می خواهیم به همه این خدمتگزاران توانی مضاعف عطا کند. عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی، حمایت دولتمردان و قانون گذاران کشور از چنین اماکنی را یک وظیفه ملی و مذهبی خواند و بر پیگیری این موضوع تا حصول نتیجه تأکید کرد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

نشست مشترک سرگروه های نیکوکاری با مدیر آسایشگاه کهریزک تهران

در دو روز متوالی و دو نشست فصلی، سرگروه های نیکوکاری بانوان و آقایان گردهم آمدند تا علاوه بر هم اندیشی و هماهنگی بیشتر در خدمت به مددجویان، دغدغه های کاری خود را با مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک در میان بگذارند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ دکتر نحوی نژاد در نشست مشترک با سرگروه های نیکوکاری بر تعامل سازنده و هدفمند در خدمت بهینه تر به مددجویان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک تأکید کرد. دعوت از نیروهای جوان و آموزش نسل جدیدی از گروه های نیکوکاری در کنار نسل فعلی خدمتگزاران افتخاری کهریزک، از دیگر گفته های مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با این فرهیختگان جامعه بود. دکتر نحوی نژاد خطاب به سرگروه های نیکوکاری اذعان داشت: خدمت در کهریزک بدون شما و یاران همراهمان راه به جایی نخواهد برد. این شما هستید که در بهداشت عمومی مددجویان، از دل و جان مایه می گذارید، در تأمین ملزومات مورد نیاز آسایشگاه همت مثال زدنی دارید و در هدایت خیرین جامعه به سمت و سوی کهریزک، نقشی بی بدیل ایفا می کنید.



وی گروه های نیکوکاری را سفیران شایسته و خوشنام کهریزک خواند و افزود: قطعاً همه شما در میان اقوام، آشنایان، همکاران و سایر افراد جامعه به عنوان خادم افتخاری کهریزک دارای پایگاه اجتماعی والایی هستید و همین اعتبار و اعتماد کفایت تا با دعوت از کسانی که قصد انجام امور خیریه را دارند، پویایی خدمات رایج در آسایشگاه را دوچندان کنید. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک رفع مشکلات و دغدغه های مطرح شده در این نشست را وظیفه خود و همه مدیران مجموعه دانست و بر انجام این مهم در اولین فرصت ممکن تأکید کرد.

مراسم تکریم و معارفه معاون توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد

مراسم تکریم دکتر فریبرز بختیاری معاون توانبخشی پیشین و معارفه دکتر سمیرا سنگی معاون توانبخشی جدید آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. در این مراسم همچنین از زحمات دکتر کامبیز طوبائی مدیر درمان آسایشگاه تقدیر و دکتر شیما رئیسی به عنوان مدیر جدید درمان منصوب شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ طی احکام جداگانه ای از سوی دکتر نحوی نژاد، دکتر سمیرا سنگی و دکتر شیما رئیسی به ترتیب به عنوان معاون توانبخشی و مدیر درمان آسایشگاه خیریه کهریزک منصوب شدند. همچنین از زحمات دکتر فریبرز بختیاری و دکتر کامبیز طوبائی معاون توانبخشی و مدیر درمان پیشین آسایشگاه تجلیل شد. در این مراسم دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک با تقدیر از زحمات یک سال گذشته دکتر بختیاری در حوزه توانبخشی گفت: ایشان در روزهای سخت، متحمل زحمات فراوانی شدند و توانستند اهداف عالی سازمان را به خوبی پیگیری و به نتیجه برسانند.



با این حال جدا شدن معاونت توانبخشی و سلامت از یکدیگر، باعث فرسودگی شغلی کمتری خواهد شد و دکتر سنگی می تواند در جایگاه معاون توانبخشی در اعتلای این حوزه مثمر ثمر باشد. وی همچنین دکتر طوبائی را سمبل تعهد و مسئولیت پذیری دانست و افزود: در زمان تصدی مسئولیت مدیریت درمان بویژه در دوران کرونا، کارنامه ای درخشان از دکتر طوبائی باقیمانده است که همه ما قدر دان ایشان هستیم. قطعاً دکتر رئیسی با تخصص و دانشی که از آن برخوردار است، می تواند مدیری شایسته در بخش درمان باشد. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک، صداقت، شرافت و تعهد اخلاقی را ویژگی های پزشکان آسایشگاه برشمرد و برای همه خادمین مجموعه آرزوی موفقیت و بهروزی کرد.

بدرقه رسمی تیم ملی بسکتبال با ویلچر کشور به مقصد چین از آسایشگاه کهریزک تهران

با دعای خیر ده ها نفر از سالمندان و معلولین و با حضور مدیران و کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک، تیم ملی بسکتبال با ویلچر کشور برای شرکت در مسابقات پارا آسیایی، تهران را به مقصد چین ترک کرد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ با پایان یافتن آخرین اردوی آماده سازی تیم ملی بسکتبال با ویلچر کشور که به میزبانی آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد، این تیم تهران را به مقصد چین ترک کرد. در بدرقه رسمی تیم ملی بسکتبال با ویلچر کشور که با حضور ده ها نفر از سالمندان و معلولین، مدیران و کارکنان آسایشگاه و تنی چند از مسئولان کشوری و فدراسیون جانبازان و معلولین برگزار شد، دکتر نحوی نژاد اظهار امیدواری کرد آسایشگاه خیریه کهریزک میزبانی شایسته برای ملی پوشان ایران اسلامی بوده باشد.



وی به بازیکنان تیم ملی یادآور شد: فارغ از هر نتیجه ای که به دست آورید، باعث افتخار جامعه معلولین کشور هستید، با این حال امیدواریم همانند دوره گذشته و با کسب عنوان قهرمانی، دل میلیون ها ایرانی را شاد کنید. دکتر نحوی نژاد نمایندگان آسایشگاه خیریه کهریزک در تیم ملی بسکتبال با ویلچر کشور را نیز خطاب قرار داد و گفت: آقایان هادی اظهر، ابوالفضل جلالی و وحید سعادت پور که خود سکاندار ورزش کهریزک هستند، آنقدر شایستگی دارند که به عنوان نفرات اصلی تیم راهی بازی های پارا آسیایی می شوند و این باعث افتخار و سربلندی همه مددجویان و کارکنان کهریزک است. تیم ملی بسکتبال با ویلچر کشور در حالی تهران را به مقصد هانگژو چین ترک کرد که عنوان قهرمانی دوره پیشین این مسابقات و نیز مقام سوم جهانی را در کارنامه ورزشی خود دارد.

اختتامیه نخستین جشنواره میم مهربانی با

مشارکت آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مراسم اختتامیه نخستین جشنواره محمد شهر شهر مهربانی (میم مهربانی) با مشارکت آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با حضور مهرداد حسن زاده شهردار محمدشهر، علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، حجت الاسلام غضنفری امام جمعه محمد شهر، عزیزی رئیس شورای اسلامی محمد شهر و جمعی از مدیران شهری و استانی در سالن اجتماعات مهر محمد شهر استان البرز برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تشکر و خدایات به دست اندرکاران برگزاری جشنواره میم مهربانی در این خصوص بیان کرد: افتخار می کنیم که در آسایشگاه کهریزک استان البرز از ابتدا تا پایان در کنار مدیران شهری محمدشهر سهمی در برگزاری جشنواره میم مهربانی داشتیم.



دکتر وجدانی با بیان اینکه برگزاری جشنواره با چنین مضمون و محتوا یک ضرورت است، بیان کرد: از اینکه می بینیم مدیران شهری به اقدامات خدماتی که در مجموعه بزرگ کهریزک به مددجویان ارائه می شود، توجه و تمرکز دارند و محتوای جشنواره را با هدف اهمیت و جایگاه مهربانی ترسیم می کنند ما را بیش از پیش به آینده ای خوب و روشن امیدوار می کنند. دکتر وجدانی در پایان افزود: همواره بنای ما بر این است که مهربانی را در عمل و در کارهای روزمره خود جاری و ساری کنیم چرا که رسالت ما چیزی به غیر از مهربانی و لبخند رضایت مددجویان نیست. در نهایت بار دیگر از مدیران شهری بابت برگزاری جشنواره میم مهربانی صمیمانه سپاسگزاری می کنیم و امیدواریم این همکاری و تعامل خوبی که بین مجموعه بزرگ کهریزک و مسئولین شهری در جریان است با قوت ادامه دار باشد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



واحد خدماتی خانه سالمندان آسایشگاه

خیریه کهریزک استان البرز ارزیابی شد

محمدحسین طاهری مدیر کل سازمان ملی استاندارد استان البرز، اسماعیل امینی معاون دفتر ارزیابی کیفیت کالا و خدمات سازمان ملی استاندارد ایران در راستای ارزیابی واحدهای متقاضی شرکت در فرآیند انتخاب واحد نمونه ملی سالمندی از مراکز سالمندی (لاله، رز و گلها) بازدید کردند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت کلیپ و آمار، ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. دکتر وجدانی با بیان اینکه آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از سال ۱۳۸۸ در خصوص فرآیند محور کردن تمام فعالیت های خدماتی و اجرایی با استقرار نظام مدیریت کیفیت اقدامات لازم را انجام داده است، افزود: کسب استانداردهای iso9001/2008، iso9001/2015 و iso/iec2001/2013 در سال های ۱۳۹۰، ۱۳۹۷ و سال ۱۴۰۰ از دست آوردهای این مجموعه می باشد.



دکتر وجدانی در پایان ادامه داد: با افتخار اعلام می کنم این آسایشگاه با تکیه بر ۵۰ سال نماد و نشان کهریزک و همچنین سوابق علمی و عملی آسایشگاهی در اسفندماه ۱۴۰۱ موفق به دریافت اولین نشان استاندارد در حوزه فرآورده سالمندی از سازمان ملی استاندارد ایران شد. اسماعیل امینی معاون دفتر ارزیابی کیفیت کالا و خدمات سازمان ملی استاندارد ایران، در طی بازدید با هدف ارزیابی خانه سالمندان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص گفت: بر اساس دستورالعملی که به تازگی ابلاغ شده است واحدهای تولیدی و خدماتی متقاضی واحد نمونه ملی می بایست توسط مدیران کل در استان ها و دیگر مسئولان سازمان ملی استاندارد ایران در سراسر کشور بازدید و پس از ارزیابی و پایش در فرآیند انتخاب واحد خدماتی نمونه های قرار گیرند.



بازدید مدیر عامل شرکت نفت ایرانول و هیئت همراه از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

محمد حسینی مدیر عامل شرکت نفت ایرانول و هیئت همراه با هدف بازدید از اتاق تجهیز شده توسط شرکت نفت ایرانول در ساختمان یاس و همچنین اهدای روانکار و روغن صنعتی مورد نیاز در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز حضور پیدا کردند. محمد حسینی مدیر عامل شرکت نفت ایرانول با ابراز خرسندی از حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک، بیان کرد: خدا را شکر می کنیم که این لطف را شامل حال ما کرد تا در این مجموعه بزرگ و ارزشمند کهریزک حضور داشته باشیم. حسینی در ادامه افزود: هر انسانی در قبال هم وظیفه اجتماعی دارد لذا وظیفه انسانی خود می دانیم چه در حوزه شخصی و چه در حوزه سازمانی اقداماتی که از گذشته در کنار هم آغاز کرده ایم را محکم تر و با اعتماد به نفس بیشتری ادامه دهیم و با افتخار اعلام می کنیم



هر کمکی که رفاه و آرامش مددجویان را در پی داشته باشد با تمام توان انجام خواهیم داد. حسینی در پایان بیان داشت: فعالیت در این مجموعه بسیار سخت است و روحیه خاصی را می طلبد گفتنی است در پایان این بازدید، ضمن اهدای گل به مددجویان، روانکار مورد نیاز آسایشگاه جهت استفاده در کارگاه خیاطی، همچنین روغن ژنراتور برق تحویل انبار آسایشگاه شد.

گرامیداشت روز جهانی کودک در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



به مناسبت روز جهانی کودک جشن شکوفه های نیلوفری با هدف تکریم و ایجاد فضای شاد و مفرح و اجرای برنامه های شاد کودکانه با حضور دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، مسئولین و کارکنان و جمع بسیاری از کودکان معلول ذهنی و اتیسم در فضای باز ورودی ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم آسایشگاه برگزار شد. سنا رجبی مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم ضمن تبریک روز جهانی کودک گفت: هر ساله با حضور فعال خانواده ها و نیکوکاران مراسم با شکوهی در حضور بیش از ۲۰۰ کودک معلول ذهنی و اتیسم آسایشگاه و همچنین نیکوکاران، خیرین و هنرمندان برگزار می گردد. سنا رجبی با تاکید بر تلاش جهت آگاه سازی همه جانبه خانواده ها در مورد اتیسم بیان کرد:



و امروز با افتخار اعلام می کنیم با کوله باری از تجارب ارزنده و ارزشمند، آماده ارائه خدمات و آگاهی در متد و استانداردهای جهانی به خانواده ها و افراد جامعه هستیم. رجبی ضمن تشکر از خیرین و نیکوکاران، در پایان گفت: سالانه به همت همکاران، خیرین و نیکوکاران، روز جهانی کودک را گردهم می آیییم و ضمن بررسی آخرین تحولات در زمینه کودک و اتیسم، لحظات شاد و مفرح برای کودکان و خانواده ها ایجاد می کنیم. در ابتدای برنامه نمایش کودکانه موزیکال برای کودکان با هدف نمایش توانمندی های کودکان استثنایی و نمایش مهارت های کودکان در فعالیت های هنری اجرا شد و سپس گروه اجرایی هنرمندان کرج به همراه گروه موسیقی کودکانه، برنامه جذاب و متنوعی را برای کودکان اجرا کردند. بعد از اجرای برنامه های متنوع، پذیرایی از کودکان و خانواده ها صورت گرفت و هدایایی به کودکان تقدیم گردید.

بازدید مدیر کل امور اجتماعی و فرهنگی و مشاور فرهنگی

استانداری البرز از آسایشگاه خیریه استان البرز



محمد جواد کاظمینی مدیر کل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری البرز و اردشیر آل عوض مشاور فرهنگی استانداری البرز با هدف آشنایی از خدمات، احصاء مشکلات، ایجاد تعامل و بررسی شرایط و حمایت بیشتر مددجویان از مراکز نیلوفر و لاله بازدید کردند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت کلیپ و آمار، ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. دکتر وجدانی با بیان اینکه آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از سال ۱۳۸۸ در خصوص فرآیند محور کردن تمام فعالیت های خدماتی و اجرایی با استقرار نظام مدیریت کیفیت اقدامات لازم را انجام داده است،

دکتر وجدانی در پایان ادامه داد: با افتخار اعلام می کنم این آسایشگاه با تکیه بر ۵۰ سال نماد و نشان کهریزک و همچنین سوابق علمی و عملی آسایشگاهی در اسفندماه ۱۴۰۱ موفق به دریافت اولین نشان استاندارد در حوزه فرآورده سالمندی از سازمان ملی استاندارد ایران شد. محمدجواد کاظمینی مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری استان البرز ضمن ابراز خرسندی از حضور در مجموعه کهریزک بیان داشت: خداوند بزرگ را شاکریم که این توفیق را نصیب ما کرد تا امروز در خدمت زحمتکشان آسایشگاه خیریه کهریزک بودیم و از نزدیک با فعالیت ها، تلاش ها و از خودگذشتگی های پرسنل خدوم پرسنل کهریزک آشنا شدیم.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



برگزاری برنامه های ورزشی به مناسبت هفته تربیت بدنی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

به مناسبت هفته تربیت بدنی، برنامه های متنوع ورزشی گروهی و انفرادی با هدف تقویت قوای جسمانی، بهبود قدرت، استقامت، حس رقابت و تحرک با حضور جمعی از کارکنان و مددجویان مراکز شبانه روزی و روزانه در آسایشگاه برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: ورزش امری حیاتی برای سلامتی و امید به زندگی می باشد و در این بین ورزش های گروهی و انفرادی یک روش بسیار عالی برای بهبود قدرت، استقامت، تحرک و انعطاف پذیری است. همچنین مزایای بسیاری برای سلامتی و تندرستی به دنبال خود دارد. نهادینه کردن ورزش در روز و تلاش آگاهانه برای کمتر نشستن، روشی موثر در دراز مدت مختص دوران سالمندی است. چاواری در ادامه گفت: طبق برنامه ریزی های صورت گرفته در جهت زندگی سالمندی موفق، اساس کار ما ابتدا تغذیه سالم و سپس انجام ورزش های روزانه مفید و موثر با استانداردهای جهانی می باشد و این رویه با پشتکار و اراده همکاران متخصص ادامه دار خواهد بود.



چاواری در پایان ضمن گرامیداشت هفته تربیت بدنی و خدقوت به همکاران فعال در عرصه ورزش بیان کرد: ورزش از برنامه های ثابت و موثر برای حفظ سلامتی مددجویان است از این رو به بهانه هفته تربیت بدنی برنامه متنوع ورزشی به صورت انفرادی و گروهی در قالب مسابقه و سرگرمی بین کارکنان و مددجویان برگزار شد که لحظات شاد و مفرح را به همراه داشت.

برگزاری جشن تولد فصلی در

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز جشن تولد فصلی در ساختمان یاس مرکز جامع نگهداری و توانبخشی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس با حضور مددجویان شبانه روزی و روزانه جسمی-حرکتی و جمعی از مدیران و مسئولین این مرکز با ایجاد لحظاتی شاد و مفرح برگزار شد. دکتر محمدرضا شهبازی مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس در این باره گفت: در برگزاری تولد فصلی پاییز، روانشناسان ساختمان یاس به منظور افزایش روحیه و ارتقاء سطح سلامت روان مددجویان یاس هماهنگی و برنامه ریزی لازم را انجام داده تا مددجویان شبانه روزی و روزانه جسمی-حرکتی و بیماران ام اس بتوانند ساعات پر نشاطی را در کنار یکدیگر تجربه کنند.

مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس تصریح کرد: شادی و نشاط موهبت الهی است که موجب غلبه بر ناکامی ها و ایجاد انگیزه برای انجام فعالیت های روزمره در افراد به ویژه معلولین است. لازمه نشاط و شاد بودن، مثبت اندیشی و امیدوار بودن به الطاف الهی است و در سایه نشاط و شادابی، معلولین توانمندی های خود را باور کرده و این خود یک مهارت است که باید در معلولین تقویت و نهادینه شود. دکتر شهبازی در پایان ضمن تبریک زادروز مددجویان فصل پاییز افزود: برگزار جشن تولد فصلی بهانه ای است تا کنار هم به شادی و خوشحالی بپردازیم و لذت کارها و اقدامات کارکنان زحمتکش در خوشحالی و شاد بودن مددجویان خلاصه می شود. لازم به ذکر است، ساختمان یاس با هدف ارائه خدمات توانبخشی، آموزشی و مراقبتی معلولان جسمی حرکتی و بیماران ام اس در حال ارائه خدمات می باشد.

آیین تجلیل از نویسندگان ماهنامه کهریزک در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



مراسم تجلیل و تقدیر از نویسندگان ماهنامه کهریزک با حضور دکتر حسن احمدی مدیر مسئول ماهنامه کهریزک، فاطمه السادات محمدی معاون اجرایی ماهنامه، دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و دبیر بهداشت روان و جمعی از نویسندگان ماهنامه در سالن گردهمایی ساختمان افاقا برگزار شد. دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و دبیر بهداشت روان ماهنامه کهریزک ضمن تقدیر و تشکر از نویسندگان ماهنامه گفت: با توجه به علاقه بسیار بالای همکاران به حوزه علم و نشر آن حقیقتاً مسئولیت ما را در ارتقای کیفیت مطالب علمی و تخصصی بیشتر می کند. آمار مقاله های درج شده در ماهنامه و مقایسه آن با سالهای گذشته، گواه این است که رشد علمی و روحیه و انگیزه بسیار بالا در همکاران نهادینه شده و این موضوع خرد محوری و دانش محوری مجموعه کهریزک را نشان می دهد.



مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با اشاره به بهره گیری صحیح از تیراژ بالای ماهنامه کهریزک اضافه کرد: باتوجه به وجود نیروهای متخصص در حوزه های مختلف اعم از تغذیه، ورزش، روانشناسی، علوم پزشکی و اتیسم در بحث سالمندی، کودکان و معلولین و همچنین گستردگی مخاطبان اعم از مددجویان، نیکوکاران، کارکنان و عموم مردم همواره یادمان باشد به روزمره گی تن ندهیم چرا که خاستگاه معین شده یک خاستگاه علمی است و همه ما به نوعی نماینده دانشگاهی هستیم که در آن تحصیل کرده ایم بنابراین یکی از کارها در جهت نشر علم و آگاه سازی مخاطبان، به روز رسانی علمی، بازآموزی، تحقیق و پژوهش است و این موضوع می تواند به ارتقای جایگاه علمی ماهنامه که سالهاست به همت شما نویسندگان رتبه نخست را دارد، کمک نماید.

برگزاری اولین همایش فارغ التحصیلان مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک



اولین همایش فارغ التحصیلان مرکز علمی کاربردی کهریزک با حضور پرشور دانش آموختگان، دانشجویان، اساتید و مدیران مرکز برگزار گردید. به گزارش روابط عمومی مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک؛ روز پنجشنبه ۱۸ آبان ماه جشن پرشور فارغ التحصیلان مرکز برگزار و از تلاش ۲۶ دانشجوی برتر تقدیر و تجلیل بعمل آمد. در ابتدای این مراسم دکتر حسین نحوی نژاد قائم مقام مرکز و مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک ضمن خوش آمدگویی این روز را بیادماندنی توصیف داشتند و در ادامه دکتر حسن احمدی ریاست مرکز علمی کاربردی نیز با تشریح هدف ایجاد این مرکز، افتخار آفرینی و کسب رتبه های برتر در طول عمر ۷ ساله سخنانی را ایراد نمودند.

از حاشیه های این همایش استقرار کانتر تبلیغاتی شرکت آماده لذیذ (الیت)، اجرای موسیقی سنتی، شادمانی و کلاه پرانی فارغ التحصیلان بود که منجر به ثبت تصاویری زیبا و به یادماندنی گردید.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (دانشگاه)



انتخاب دکتر نحوی نژاد به سمت ریاست المپیک ویژه ایران

دکتر حسین نحوی نژاد قائم مقام مرکز علمی کاربردی و مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک به سمت ریاست المپیک ویژه ایران انتخاب شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک؛ نظربه سوابق تحصیلی و مسئولیت های متعدد اجرایی دکتر حسین نحوی نژاد در سطح کشور، اعضای هیأت امنای المپیک ویژه ایران، مدیر آسایشگاه و قائم مقام مرکز علمی کاربردی کهریزک را به سمت ریاست المپیک ویژه ایران انتخاب نمودند.



افتخار و انتصاب مسرت بخش دکتر نحوی نژاد بشارت دهنده منشأ خدمات بزرگ ملی برای ورزشکاران قهرمان المپیک ویژه ایران و افزایش فضای دانش و بینش در کالبد همه دانشجویان و علاقمندان به این مجموعه عظیم علمی است. روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک از سوی ریاست، مدیران، سرپرستان مرکز و همه استادان و دانشجویان انتصاب شایسته ایشان را صمیمانه تبریک عرض می نماید.

فائده

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

متولدین مهر

روز های خوبی برای امضای قراردادهای تجاری نیست. الگوی ستارگان نشان می دهد که روزها برای روابط عاشقانه روز عالی است. می توانید پروژه های مربوط به خانواده را با موفقیت انجام دهید.

متولدین آبان

ممکن است دوست قدیمی تان را ملاقات کنید که شما را دعوت خواهد کرد. فرصتی دارید که مشکلات قدیمی احساسی تان را حل کنید. از بحث با یک خانم در اطراف تان اجتناب کنید.

متولدین آذر

نباید امروز خودتان را درگیر کارهای مهم کنید. زمان آن است که ریلکس باشید و بیشتر استراحت کنید. دوستان تان با ایده های شما برای رفتن به مسافرت موافقت می کنند. بهترین کار این است که ایده های آن ها را نیز در نظر بگیرید.

متولدین دی

برای قرار ملاقات های کاری روز مناسبی است. به نظر میرسد که فرصت خوبی دارید که در هر کاری که انجام می دهید موفق شوید. احتمالا به خوبی با دیگران همراهی خواهید کرد. از هر گونه حدس و گمان اجتناب کنید.

متولدین بهمن

ممکن است مشکلات زیادی داشته باشید که باید همه را حل کنید. اما به نظر می رسد حس و حال عالی دارید و می توانید که همه آن ها را با موفقیت حل کنید. باید بیشتر به زندگی عاطفی و خانوادگی تان توجه کنید.

متولدین اسفند

مهم نیست که چقدر سخت تلاش می کنید، ممکن است نتوانید که برنامه های امروز تان را کاملا اجرا کنید. شما، شمار زیادی از مشکلات خود و شریک عاطفی تان را حل خواهید کرد. فرصتی دارید که مشکلات مالی تان که به تعویق انداخته بودید را حل کنید. زمانی که می خواهید تصمیمات مهمی بگیرید به حس ششم تان اطمینان کنید.

متولدین فروردین

به نظر میرسد که مود خیلی خوبی دارید و مهارت های برقراری ارتباطی تان عالی است. زمان خوبی برای اجرا کردن برنامه های تان می باشد، مخصوصا زمانی که از حمایت بستگان تان برخوردار خواهید شد. باید بیشتر به نیازهای خانواده تان توجه کنید.

متولدین اردیبهشت

به نظر می رسد که نگران مشکلات شخصی تان هستید و تمایل دارید که زندگی عاطفی تان را نادیده بگیرید. باید پروژه های کاری تان را به زمان دیگری موکول کنید. روز عالی برای کمک های خیر است.

متولدین خرداد

به نظر می رسد که مصمم هستید تا تغییراتی را در زندگی عاطفی تان ایجاد کنید. شخص خاصی را ملاقات می کنید که در اولین نگاه عاشقش می شوید. از بحث با یک شخص سالمند اجتناب کنید.

متولدین تیر

امروز صبح ممکن است مشغول انجام وظایف خانگی تان باشید. خانواده تان از ایده های شما استقبال می کنند و از شما حمایت خواهند کرد. می توانید اسناد رسمی را امضا کنید و معاملات را انجام دهید. از گرفتن تصمیمات عجولانه اجتناب کنید.

متولدین مرداد

اگر تمایل دارید که تغییراتی را در خانه ایجاد کنید، زمان خوبی برای انجام این کار است. ممکن است تغییرات، تعمیرات و نصب لوازم جدید را در منزل انجام دهید. یکی از بستگان سالمند احتمالا سعی دارد که در برنامه های تان دخالت کند. آرام باشید.

متولدین شهریور

فرصت خوبی دارید که در کسب و کار و انجام کارهای خانگی موفق شوید. اطمینان حاصل کنید که چیزی را که شروع می کنید را تمام کنید. شما شخص سالمندی را ملاقات می کنید و از او درخواست کمک مالی کنید. باید قبول کنید اگر می توانید برای آن تلاش کنید.

	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. گرمای باد بر همه توانمندان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک که بدون اعتناء به بیماری و نقص عضو همچنان با امید به زندگی بهتر در تلاشی خستگی ناپذیرند
۲. خراب و منهدم - مبادرت به انجام هر کاری - سخنان بیمارگونه
۳. نوبت بازی - همان میراب قدیم است - نقش هنر پیشه
۴. قدرت و توانایی - دل آزار کهنه - فصل طراوت و شادابی
۵. صدمتر مربع - آباد و برقرار - ارزیاب و مفتش - صدای درد
۶. هرگز به کسی نگویید! - از نوشت افزار - زیرکی و نیرنگ
۷. پیام آور از غیب - برادر خودمانی - گره ای بر ابرو!
۸. گازی بی رنگ و بی بو - هنگامی که - از غلات
۹. افسوس - از نعمات الهی - آتیه بود که ویران شد
۱۰. اشاره تأکیدی به نزدیک - رونق یافتن - لقبی زیبا برای مادر بزرگها
۱۱. اثر چربی - سر پیچی - همین طور هم برس کوچک است - نیز
۱۲. از غذاهای خوشمزه مورد علاقه کودکان - عزیز عرب - کامل و جامع
۱۳. از اعداد دورقمی - تهویه کننده هوا - توانمندی
۱۴. پاسخ مثبت - ممارست - عروس شهرهای شمال
۱۵. بهترین آرزوی ما برای همه خیرین و حامیان راست قامت آسایشگاه خیریه کهریزک است

۱. شهر زیتون - غیر ممکن - برش تلویزیونی
۲. یک قدم مانده تا ویار - درستی و صداقت - محصول صابون - رود فرانسوی
۳. لایی - گاوشتر پلنگ لقب این حیوان است - می دهند تا مدرک شود
۴. همیشگی و دائمی - درخت زبان گنجشک - مفهوم
۵. نفس خسته - آسایش و آرامش - دماغ خودتان است - نیمی از تسمه!
۶. باز هم نامی زیبا برای بانوان - ماندگار - عزم و اراده
۷. خالص و سره - ردیاب زمینی - قضاوت
۸. باور و اعتقاد - خداوند جان و خرد - لباس شنا
۹. استمرار - رود پر آب اروپایی - اقدام و عمل
۱۰. عیب و ننگ - معرفت و مسلک - قوای نظامی هر کشور
۱۱. تکیه بر پشمی - آگاهی و علم - متصور ساختن - مورد قبول واقع نشده
۱۲. دو کلمه دو حرفی اولی طریق کوتاه و بعدی سوم شخص از مصدر زدن است - گاهی با ناله سودا می کنند - از انواع رشته های قایقرانی
۱۳. نامی زیبا برای بانوان - همراهان و دوستان - قابله
۱۴. حرف انتخاب - علامت مفعول بی واسطه - حمام قدیمی - آئین و سنت
۱۵. لوس و بی مزه - توده انباشته شده غله - تعاون

شماره حساب های بانکی مؤسسه خیریه کهریزک

شماره حساب گروه بانوان تهران:

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

آسایشگاه خیریه استان البرز:

حساب سپرده ۰۲۰۷۲۰۰۷۲۰۰۰۹ بانک صادرات شعبه محمد شهر کرج کد ۲۰۰۶
کارت مجازی ۶۱۰۴۳۳۷۷۷۰۰۹۴۳۶۳ ملت جام
کارت مجازی ۵۰۲۹۰۸۷۰۰۰۲۲۸۴۶۳ بانک توسعه تعاون
سامانه پیامکی ۱۰۰۰۳۷۲۷

بانوان استان البرز:

بانک صادرات هفت تیر ۰۱۰۱۳۲۰۱۲۳۰۰۷ کد ۱۲۶۱

درمانگاه تخصصی خیریه جواد الائمه (ع)

حساب ۲۵۵۱۱۳۲۸۲۴۲۱ بانک پاسارگاد شعبه افسریه کدشعبه ۲۵۵
شماره کارت ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۲۷۰۴

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران:

حساب جاری ۰۱۰۲۴۸۳۴۶۷۰۰۳ بانک صادرات شعبه باقرشهر کد ۱۲۴۸
حساب جاری ۰۱۰۸۷۰۴۴۱۳۰۰۱ بانک ملی شعبه کهریزک کد ۲۵۳
حساب جاری ۲۰۱۳۹۹۷۴ بانک رفاه شعبه کاغذ سازی کد ۱۷۹
کارت مجازی ۵۸۹۴۶۳۱۸۱۴۲۶۶۴۲۵ بانک رفاه کارگران

ستاد مرکز:

حساب سپرده ۰۲۰۰۸۷۰۵۴۶۰۰۳ بانک صادرات شعبه هفت تیر کد ۱۲۶۱
حساب جاری ۰۱۰۲۷۰۸۳۴۰۰۰۶ بانک ملی شعبه ویلا کد ۴۵۲
حساب جاری ۳۲۰۳۴۴۲۱ بانک کشاورزی شعبه هفت تیر کد ۱۵۰۳
کارت مجازی ۶۰۳۷۶۹۱۱۹۹۵۰۰۱۵۸ بانک صادرات

مرکز علمی کاربردی آسایشگاه کهریزک

شماره کارت مجازی دانشگاه
۶۰۳۷-۶۹۱۹-۹۰۶۵-۳۴۶۱ بنام آسایشگاه خیریه کهریزک
شماره حساب بانک صادرات: ۰۱۱۲۳۳۲۷۷۳۰۰۷ بنام آسایشگاه خیریه کهریزک
شماره شبا: 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



موسسه خیریه کهریزک



نیکوکاران عزیز می توانند کمک های انسان دوستانه خود را از طریق بخش نیکوکاری نرم افزار **تاپ** به دست نیازمندان برسانند.

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جواد الائمه (ع)