

در این شماره می خوانید:

- ۱..... رهبر معظم انقلاب اسلامی «عامل اصلی گرانی و کاهش ارزش پول ملی مسائل مدیریتی است نه تحریم»
- ۲..... اخبار دانشگاهی
- ۳..... اخبار دانشگاه پيشتازان آئين زندگى
- ۴..... سلامت و بهداشت معنوى (بخش اول)
- ۶..... افسردگى در سالمندى
- ۸..... ونداليسم چيست؟
- ۱۰..... بى توجهى يا غفلت از کودکان چيست؟
- ۱۱..... نحوه‌ى تأمين منابع براى ايجاد كسب و كار
- ۱۲..... براى درمان ميخچه چه كار كنيم؟
- ۱۳..... ۷ ماسك خانگى آسان و موثر براى درمان جوش و آكنه



رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار هزاران نفر از قشرهای مختلف مردم
«عامل اصلی گرانی و کاهش ارزش پول ملی مسائل مدیریتی است نه تحریم»

حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار هزاران نفر از قشرهای مردم از استان های مختلف در سخنان مهمی درباره اوضاع اقتصادی و معیشتی، شرارت های آمریکا و پیشنهاد مذاکره و نیز ضرورت وحدت عمومی مردم و مسئولان خاطرنشان کردند: مشکلات اقتصادی و راه حل های آن معلوم است، هیچ بن پستی در کشور وجود ندارد و مسئولان در هر سه قوه باید با تلاش، کار مشترک و استفاده از نظرات کارشناسان، مشکلات و فشارها را از دوش مردم بردارند.



ایشان همچنین در خصوص موضوع مذاکره با آمریکا تأکید کردند: با آمریکایی ها به علت وجود استدلال های دقیق، تجربه گذشته و ضررهای فراوان مذاکره با یک رژیم متقلب و زورگو مذاکره نمی کنیم و در پرتو وحدت و همدلی مردم و مسئولان، این مرحله را به خوبی پشت سر خواهیم گذاشت. رهبر انقلاب اسلامی در سخنان خود با اشاره به مشکلات اقتصادی و معیشتی کشور و گرانی های فراوان اخیر که به بخش هایی از مردم به شدت فشار وارد کرده است، گفتند: اکثر کارشناسان اقتصادی و بسیاری از مسئولان متفق اند که عامل همه این مشکلات تحریم ها نیست بلکه ناشی از مسائل درونی و نحوه مدیریت و سیاست گذاری اجرایی است. حضرت آیت الله خامنه ای تأکید کردند: من نمی گویم تحریم ها اثر ندارد، اما عمده مشکلات اقتصادی اخیر مربوط به عملکردها است و اگر عملکردها بهتر و با تدبیرتر و به هنگام تر و قوی تر باشد، تحریم ها تأثیر زیادی نخواهند داشت و می توان مقابل آن ایستاد.

ایشان به توسعات اخیر بازار ارز و سکه و کاهش ارزش پول ملی اشاره کردند و افزودند: در همین قضایای ارز و سکه گفته شد مبلغ ۱۸ میلیارد دلار از ارز موجود کشور آن هم در حالی که برای تهیه ارز مشکل داریم، بر اثر بی تدبیری، بی اقتداری و آنگذار شدن و برخی از آن سوء استفاده کردند این موارد مشکلات مدیریتی است و ارتباطی با تحریم ها ندارد، ایشان به کمین گرفتن دشمن برای سوءاستفاده از این خطاها و بی تدبیری ها اشاره کردند و افزودند: ما به دلایل گوناگون، دشمنان خبیث و رذل کم نداریم، آنها کمین گرفته اند تا همچون مگس پرروی زخم بنشینند و با سوءاستفاده از مشکلات ناشی از خطای برخی افراد، ناکارآمدی نظام و بن بست در کشور را القاء کنند تا مردم ناامید شوند. رهبر انقلاب اسلامی تأکید کردند: در کشور هیچ بن پستی وجود ندارد زیرا مشکلات کشور شناخته شده است و برای همه آنها نیز راه حل های شناخته شده ای وجود دارد و فقط باید مسئولان کمربست ببندند.

حضرت آیت الله خامنه ای با اشاره به پیشنهادها و نامه های متعدد جوانان انقلابی، مؤمن و خوش فکر برای حل مشکلات گفتند: اخیراً هم عده ای کارشناس اقتصادی که با دولت هم مخالفتی ندارند و برخی هم صاحب نام هستند، نامه ای دلسوزانه به رئیس جمهور محترم نوشته اند و ضمن برشمردن مشکلات ساختاری و موجود اقتصادی، راه حل ها را هم ارائه کرده اند که این راه حل ها اکثراً صحیح بودند، ایشان با تأکید بر اینکه اغلب این راه حل ها قبلاً در شعارهای سال و سیاست های کلی اعلام شده بود، افزودند: بنابراین مشکلات اقتصادی کشور راه حل دارد و اینگونه نیست که دشمن و برخی افراد ذنباله رو او در داخل و در رسانه ها، خیافته تبلیغ کنند که کشور به بن بست رسیده و هیچ راهی جز نهان بردن به قلان شیطان یا شیطان اکبر وجود ندارد. رهبر انقلاب اسلامی خاطرنشان کردند: مسئولان اجرایی برخی از این راه حل ها را شروع کرده اند اما باید جدی تر انجام دهند و من این موضوع را در جلسات خصوصی به رؤسای سه قوه و مسئولان کشور گفته ام و آنان نیز به اندازه توان خود پیگیر این موضوعات هستند.

حضرت آیت الله خامنه ای با تأکید بر اینکه ما در کشور نیروی خوب و با غرض و جوان کم نداریم، گفتند: مسئولان باید همکاران خوبی را برای خود انتخاب کنند. رهبر انقلاب اسلامی با تأکید بر اینکه همواره از دولت ها حمایت کرده اند و از این دولت نیز حمایت می کنند، خاطرنشان کردند: بار دیگر به مسئولان دولتی سفارش می کنم که با فکر و برنامه ریزی و مشورت با افراد آگاه، راه های سبق دادن تقدیرگی به سمت تولید را پیدا کنند.

حضرت آیت الله خامنه ای گفتند: برخی می گویند علت مشکلات فعلی در بازار، کسب و کار این است که چون فعالان اقتصادی از زمان آغاز تحریم ها یعنی تیمه مرداد و یا نیمه آبان مطلع بودند، کارهایی انجام دادند، حالا مسئله این است که اگر فعالان اقتصادی مطلع بودند و کارهایی کردند، مسئولان دولتی هم باید خود را برای مقابله با تحریم بیشتر آماده می کردند. رهبر انقلاب اسلامی تأکید کردند: هر کسی که اعلام کند ما به بن بست رسیده ایم، یا جاهل است و یا حرف او خائنه است.

<http://www.leader.ir>

در جلسه شورای عالی انقلاب فرهنگی به ریاست دکتر روحانی؛
راهکارهای گسترش و ترویج فرهنگ مطالعه و کتابخوانی و رفع مشکلات صنعت چاپ بررسی شد



در این جلسه موضوع کتاب و فرهنگ کتابخوانی در کشور مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت و اعضای شورای عالی انقلاب فرهنگی در زمینه راهکارهای گسترش و ترویج فرهنگ مطالعه و کتابخوانی و رفع مشکلات و چالش های گوناگون در صنعت چاپ و نشر کتاب گفتگو کردند.

براساس گزارش وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی که در راستای برگزاری نمایشگاه کتاب ارایه شد، نرخ مطالعه در ایران در مقایسه با سایر کشورها، نرخ مطلوبی به شمار نمی رود که با تصمیم شورای عالی انقلاب فرهنگی مقرر شد تا توسعه و ترویج فرهنگ کتابخوانی به عنوان یک اصل مورد توجه قرار گرفته با استفاده از مشوق های مادی و معنوی و ایجاد فضای رقابتی، جذاب و پرهیجان، کتابخوانی در بین اقشار مختلف به ویژه کودکان، نوجوانان و جوانان ترویج و تبلیغ شود.

همچنین مقرر شد وزارتخانه های فرهنگ و ارشاد اسلامی و آموزش و پرورش، سازمان صدا و سیما، نهادهای مردمی و سمن های (سازمان های مردم نهاد) تخصصی و ناشران و پدید آورندگان آثار ادبی؛ طرح ها و برنامه های خود را در راستای ترویج، تبلیغ و گسترش فرهنگ کتابخوانی در کشور ارایه کنند و پرتلاش تر در این عرصه گام بردارند. شورای عالی انقلاب فرهنگی با تأکید بر ضرورت پیگیری و به سرانجام رساندن لایحه مالکیت معنوی در راستای جلوگیری از سرقت های ادبی، در مجلس شورای اسلامی، تصمیم گرفت که دبیرخانه این شورا با همکاری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چالش ها و موانع موجود را در زمینه فرهنگ کتابخوانی جمع بندی و روش های عملیاتی گسترش فرهنگ کتابخوانی را بررسی و به شورای عالی انقلاب فرهنگی ارایه کند.

همچنین در این جلسه آیت الله علی اکبر رشاد با رأی اعضای شورای عالی انقلاب فرهنگی مجدداً به عنوان رئیس پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی برای دوره جدید انتخاب شد.

نگاه مدرک گرایی باید به مهارت گرایی تغییر یابد



دکتر امید رئیس دانشگاه در پرتابه روی خط خبر شبکه خبر گفت: تضمین کیفیت آموزشی و سطح بندی مراکز آموزشی این دانشگاه از اولویت های پیش روی ماست. به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، دکتر امید در پاسخ به این پرسش که محوریت گرایی دانشگاه ها در چه مرحله است، پاسخ داد: رشد بی رویه مراکز آموزشی در تمامی دانشگاه های کشور از جمله دانشگاه جامع علمی-کاربردی در سال های گذشته تا حدود زیادی باعث افت کیفیت در نظام آموزش عالی کشور شده است و اخیراً بر اساس مصوبه شورای عالی اداری که الزام کرده است مراکز دولتی مجاز به داشتن مراکز آموزشی نیستند مگر آنکه آن را به بخش خصوصی واگذار کنند، تمهیدات لازم برای مدیریت گرایی در این دانشگاه در حال انجام است و مهم ترین محوریت این دانشگاه در مدیریت گرایی پاسخ به نیاز آموزشی صنوف و مشاغل در کشور است و ارائه آموزش در جوار کار و محیط کار باید ارائه شوند.

دکتر امید از تعطیل پذیری و سرعت عمل در تدوین و اجرای دوره های آموزشی، برگزاری دوره های تک پودمان و تک درس و تنوع رشته های این دانشگاه در ۸۰۰ رشته تحصیلی و تنوع متولی نظام آموزش مهارتی کشور را از مزیت های منحصر به فرد این دانشگاه پرشود.

دکتر امید در پاسخ به این سوال که سطح بندی مراکز آموزشی دانشگاه چگونه انجام می شود، گفت: مراکز آموزشی ما ضمن اینکه در حوزه های تخصصی و فنی خود و در محیط کار واقعی انجام خواهد شد در چهار سطح یک تا چهار دسته بندی خواهند شد و بر اساس مصوبه هیات امنای این دانشگاه تخفیف ها و حمایت های ویژه بر اساس طبقه بندی به مراکز آموزشی اعطا خواهد شد مجدداً در پاسخ به سوال ادغام دانشگاه با دانشگاه های دیگر تاکید کرد که ادغام دانشگاه با هیچ دانشگاه دیگری از جمله دانشگاه فنی و حرفه ای مطرح نبوده و نیست و فقط داشتن سیاست های مشترک در نظام آموزش مهارتی کشور در جلسات کارشناسی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

دکتر امید در ادامه گفتگو بر تعامل و تقاضای جدی با ستاد کل نیروهای مسلح برای آموزش های پودمانی سربازان و خلیفه اشاره کرد و گفت: مراکز عملیاتی شدن این تقاضا به دستور کار جدی قرار گرفته است.

دکتر امید در پایان این گفتگوی خبری از اعلام آمادگی جدی دانشگاه برای پاسخگویی به نیاز آموزشی و انتقال فناوری صنوف کشور خبر داد و گفت: علاوه بر صنوف سراسر کشور و بخش های اقتصادی، این دانشگاه آمادگی دارد بر اساس پرتابه های توسعه ای هر استان رشته های آموزشی ویژه و خاص بومی هر استان را تدوین و اجرا نماید.

کسب عنوان قهرمانی دانشگاه جامع علمی-کاربردی در مسابقات فوتبال دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، تیم فوتبال دانشگاه علمی-کاربردی استان خوزستان در مسابقات فوتبال دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور موفق شد در یک رقابت حساس، قهرمانی این دوره از مسابقات را از آن خود نماید.

این مسابقات که با شرکت ۱۵ تیم از دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور در دانشگاه فردوسی مشهد برگزار شد که در فینال این مسابقات تیم دانشگاه گیلان و علمی-کاربردی استان خوزستان به مصاف یکدیگر رفتند که در نهایت تیم دانشگاه علمی-کاربردی استان خوزستان مقام اول را کسب کرد و دانشگاه گیلان و دانشگاه فردوسی مشهد به ترتیب مقام های دوم و سوم را بدست آوردند.

در پایان این مراسم با حضور دکتر پهرانی تسبیح معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، دکتر خدایانه رئیس دانشگاه علمی-کاربردی استان خوزستان و تجلی مدیر تربیت بدنی دانشگاه جامع علمی-کاربردی با اهدای جوایز از تیم های برتر تجلیل به عمل آمد.

تجلیل رئیس دانشگاه جامع علمی-کاربردی از خانواده های شهدا



به مناسبت گرامیداشت هفته دولت و خاطره شهیدان رجایی و باهنر، دکتر محمدحسین امید از خانواده های شهدای دانشجوی دانشگاه علمی-کاربردی استان کردستان تجلیل کرد.

به نقل از روابط عمومی دانشگاه علمی-کاربردی استان کردستان، با حضور رئیس دانشگاه جامع علمی-کاربردی، نماینده ولی فقیه و جمعی از مدیران کل ادارات و روسای مراکز استان کردستان، از خانواده های ۲ تن از شهدای دانشجوی دانشگاه علمی-کاربردی استان کردستان تجلیل به عمل آمد.

جناب کاکه جلی و جیدر عزیزی از دانشجویان مراکز علمی-کاربردی استان کردستان بودند که در دفاع از میهن اسلامی به درجه رفیع شهادت نائل گشتند. در این دیدار دکتر محمدحسین امید عنوان کرد: شهدای دانشجوی دانشگاه جامع علمی-کاربردی افتخار و آبروی ما هستند و تجلیل از خانواده معظم این عزیزان وظیفه همگانی است.

نیاز به دانشگاه های مهارت محور و کارآفرین در کشور میانی است

دکتر جواد حاتمی از شاغل بودن ۷۰ درصد فارغ التحصیلان دانشگاه جامع علمی-کاربردی خبر داد. به نقل از روابط عمومی دانشگاه علمی-کاربردی استان آذربایجان شرقی، دکتر جواد حاتمی معاون نظارت و ستایش دانشگاه جامع علمی-کاربردی در مراسم گردهمایی روسای واحدهای استانی دانشگاه جامع علمی-کاربردی اظهار کرد: دانشگاه جامع علمی-کاربردی به عنوان نهاد تربیت کننده نیروی کار و مولد، بخش صنعت، خفیات و کشاورزی، نزدیک به نیم میلیون نفر جمعیت دانشجویی در کشور را تحت پوشش قرار داده است که به دلیل گستردگی جغرافیایی این دانشگاه در استان های مختلف کشور لازم است تا مسئولان در ستاد و واحدهای استانی به صورت مداوم و با برگزاری چنین نشست ها در راستای هم افزایی و هم اندیشی اقدام کنند.



وی چشم انداز دانشگاه جامع علمی-کاربردی را مثبت ارزیابی کرد و گفت: این دانشگاه از روز تاسیس، مولد، کارآفرین و نسل سومی بوده است و بنا توجه به نیاز جدی کشور به توسعه و کارآفرینی در شرایط کنونی که اشتغال یکی از دغدغه های جدی کشور است، ارتقاء دانشگاه جامع علمی-کاربردی با پرداختن به کیفیت در آموزش محقق می شود. دکتر جواد حاتمی افزود: ما به تعداد معدودی از دانشگاه های تیم اول، نیاز داریم که به آموزش های نظری برای تولید علم بپردازند، بلکه عمده نیاز ما، نیاز به دانشگاه های مهارت محور و کارآفرین است.

وی اظهار کرد: امروزه حدود یک میلیون و ۶۰۰ نفر از فارغ التحصیلان این دانشگاه، در بخش های مختلف جامعه مشغول به کارند، وی در پایان، عملکرد روابط عمومی و میزبانی این گردهمایی را مثبت ارزیابی کرد.

پیام تبریک رئیس مرکز آموزش به مناسبت فرا رسیدن عید سعید فطر

سرکار خانم مهرانگیز میکائیلی، رئیس مرکز آموزش عالی علمی-کاربردی پیشگازان آئین زندگی به مناسبت فرا رسیدن عید سعید فطر پیامی را صادر نمودند.

متن پیام بدین شرح است:



ماه رمضان، ماه عبادت، ماه نزول قرآن، ماه ذکر خدا به یاران رسید، خوشایند انسان که در این ماه مبارک توشه‌ای از تقویٰ برگزیند و خانه آخرت خویش را آباد کردند. عید سعید فطر، تحفه خداوند متعال به مؤمنانی است که با روزه به غبار رویی خانه دل پرداخته، پلیدی را از جان خود بیرون رانده به جای آن اخلاص و ایمان را جایگزین کرده‌اند. حقیقتاً این عید خجسته روز تولد و شکفتن دوباره انسان است.

بنیانگذار جمهوری اسلامی حضرت امام خمینی (ره) در تبیین معنای عید واقعی می‌فرمایند: عید واقعی آن وقتی است که انسان رضای خدا را به دست بیاورد، درون خود را اصلاح کند... مقام معظم رهبری (مدظله العالی) نیز می‌فرمایند: «ماه رمضان عید فطر هنگامی مبارک خواهد بود که مسلمانان بتوانند از این فرصت برای خودسازی و به وجود آوردن حیات طیبه در نفس خویش استفاده کنند».

اینهاست، با آرزوی قبولی طاعات و عبادات در ماه مبارک رمضان و تبریک عید بزرگ سعید فطر به همه مسلمین جهان، از خداوند متعال، رستگاری و عزت و کرامت همگان را مسئلت می‌نمایم.

برگزاری مراسم سخنرانی به مناسبت بیست و نهمین سالگرد ارتحال حضرت امام خمینی (ره)



مرکز آموزش عالی علمی-کاربردی پیشگازان آئین زندگی به برگزاری سخنرانی در توصیف ابعاد مختلف شخصیت امام خمینی (ره) توسط استاد محترم جناب آقای دکتر شیروانی اقدام نمود.

در این مراسم برخی مسئولین مرکز از جمله سرپرست امور فرهنگی، مسئول روابط عمومی و تعداد قابل توجهی از دانشجویان حضور داشتند. خلاصه ای از صحبت های آقای دکتر شیروانی در خصوص بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی

- نیمه خرداد یادآور خاطره بزرگ مردی است که بدون شک بی بدیل ترین شخصیت مردمی تأثیر گذار جهان در قرن اخیر است.

- حضرت امام خمینی (ره) برای ایجاد نظامی اسلامی در برابر ایران بین تمام گروه ها احزاب و افکار مختلف مردم وحدت ایجاد نمود.

- حضرت امام خمینی (ره) در راستای برقراری عدل اسلامی هیچ تبعیضی برای هیچ فرد یا گروهی قائل نمی شد.

مراخوان برگزاری مسابقه کتابخوانی



مسابقه کتابخوانی

به اطلاع کلیه دانشجویان می‌رساند، مسابقه کتابخوانی (از غلشورا تا اربعین) با موضوع حماسه حسنی جلد ۲ استاد مطهری در مرکز آموزش پیشگازان آئین زندگی برگزار می‌گردد.

دانشجویان در صورت تمایل به شرکت در مسابقه می‌توانند پاسخ

های خود را تا روز یکشنبه ۹۷/۸/۶ به سرکار خانم رئیس تحصیلی نمایند. به ۳ نفر از برگزیدگان به قید قرعه جوایزی اهداء می‌گردد.

برگزاری مسابقه عکاسی در ایام محرم الحرام



به اطلاع کلیه دانشجویان می‌رساند، واحد فرهنگی و دانشجویی مرکز در نظر دارد به مناسبت فرارسیدن ایام محرم الحرام مسابقه عکاسی شهر حسینی برگزار می‌نماید.

لذا دانشجویان در صورت تمایل به شرکت در مسابقه آثار خود

را به صورت پرینت شده در اندازه ۴×۸ تا روز پنجشنبه ۹۷/۷/۲۶ به سرکار خانم رئیس تحصیلی تحویل نمایند.

به ۳ نفر از برگزیدگان جوایزی اهداء می‌گردد.

تهیه و تنظیم:
غلامرضا خلایق زاده
مدیر فرهنگی مرکز

سلامت و بهداشت معنوی (بخش اول)

اگر کانون توجه علمی در قرن بیستم میلادی محیط خارج بوده است، در قرن بیست و یکم توجه علمی به درون انسان معطوف خواهد بود. به عبارتی اکتشافات مهم به در محیط پیرامون ما بلکه در دنیای درون روی خواهد داد. امروزه این اندیشه در حال رشد است که در مراقبت‌های بهداشتی نباید تنها به ابعاد زیست‌شناختی انسان توجه کرد، بلکه باید اوضاع روانی، روحی و معنوی فرد را نیز در نظر گرفت.

از نخستین روزهای مقاله بشر بنا بیماری‌ها و ناخوشی‌های انسانی، در کنار توجه به جسم توجه به مسائل روانی و معنوی هم مطرح بوده است. مفهوم معنویت به همه حیطه‌های سلامت در تمامی ستین ارتباط دارد. بدون سلامت معنوی، دیگر ابعاد زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی نمی‌تواند عملکرد درست داشته باشد یا به حداکثر ظرفیت خود برسد.

در توان بخشی و بهبود بیماران محققان توجه شان را به تدریج از تعین عوامل روانی به عوامل معنوی معطوف نموده‌اند. معنویت رابطه بنا یک وجود متعالی و به تعبیر آگاهی از هستی یا نیرویی فراتر از جنبه‌های مادی زندگی است و احساس عمیقی از وحدت یا پیوند با کائنات را در انسان به وجود می‌آورد.

به نظر «راس» پذیرش زندگی در ارتباط با خدا، جامعه و محیط چهار بعد سلامت معنوی است که کامل بودن فرد را تضمین می‌کند. طبق نظر «هوبگ» و «بروسک» سلامت معنوی سازهای چندبعدی متشکل از یک بعد عمودی (ارتباط با خدا) و یک بعد افقی (احساس همدردی و رضایتمندی در زندگی) بدون در نظر گرفتن مذهب خاصی است.

افرادی که خود را بی‌بشاه و بدون تکیه‌گاه احساس می‌کنند، بیش از دیگران به سرطان مبتلا می‌شوند. همچنین کسانی که به آسانی بیمار می‌شوند، معمولاً در مقابل دگرگونی‌های زندگی به‌صورت ترس، اضطراب، خشم، ناامیدی، بی‌نظمی و آشفتگی واکنش نشان می‌دهند. شاخص‌های سلامت معنوی در آموزه‌های دینی

۱- (الذین یؤمنون بالغیب) بقره، آیه ۳

معانی سختی‌ها و مشکلات دنیا رنجی برای ملاقات با خدا

دوست داشتن دیگران به‌واسطه نسبت عام داشتن یا خداوند

توکل به خداوند: سپردن کارها به خداوند همراه با اعتقاد به حسن تدبیر او

طبق آموزه‌های قرآن علاوه بر اجزای رفتاری، شناختی و زیستی، بعد مهمی از ماهیت وجودی انسان روح الهی اوست (حجر، آیه ۸۶) سجنه، آیه ۹ و من، آیه ۷۲ که تأثیر مهمی بر رفتار و شناخت انسان دارد. محدود کردن ماهیت وجودی انسان به رفتار، شناخت و مؤلفه‌ها و شرایط زیست‌شناختی، محصور دیدن وی در گذشته، آینده و حتی حال در زندگی دنیا، محدود دیدن روابط انسان به ارتباط با خود و دیگران و بی‌توجهی به ارتباط با خدا و اثر کیفیت این ارتباط بر ارتباط با خود و دیگران موجب جزئی‌نگری و غصب‌گرایی در ارائه خدمات روان‌شناختی خواهد شد.

مهارت‌های معنوی و سبک‌های متداول حل مسئله با رویکرد معنوی

خودآگاهی به گمان‌های خویش نسبت به خداوند و بهبود آن‌ها (گمان نیک)

آگاهی از حالت‌های جسمی، روانی و اجتماعی همراه با گمان‌های نیک

توکل و درخواست کمک از خداوند در حل مسئله

تقوی یا واگذاری حل مسئله خارج از توان بر تکیه بر قدرت خداوند

تسلیم به خواست خدا در صورتی که اتفاقی قبلاً افتاده و مدیریت آن از دست فرد خارج شده است.

بخشش و گذشت فقط به خاطر خداوند (صبر کن بر جور خلق از هر قرار از پی خوشنودی پروردگار) مدثر، آیه ۷

اتفاق، کمک به دیگران، صبر و شکیبایی تنها باید به خاطر خدا باشد (بقره، آیه ۱۷۵ مدثر، آیه ۷ حدید، آیه ۱۰)

صبر، بازداري از رفتارهای تکانشی و اظهار بی‌تابی و اعمال کنترل برای مدیریت شرایط بحرانی

رضا راضی شدن به خواست و معیت خداوندی و تفسیر معیت از اتفاقاتی که خارج از کنترل و مدیریت شخصی فرد است.

خودشناسی

شفقت به خود را می‌توان به‌عنوان یک مؤلفه مثبت نسبت به خود، زمانی که همه چیز بد پیش می‌رود تعریف کرد. همچنین یکوا استراتژی تنظیم هیجان در واکنش انطباقی مهم به بیماری نیز به شمار می‌رود. شفقت به خود را به‌عنوان سازهای سه مؤلفه‌ای می‌توان تعریف کرد؛ یعنی: ۱. مهربانی به خود در مقابل قضاوت کردن خود.

۲. اشتراکات انسانی در مقابل انزوا

۳. هشیاری در مقابل همانندسازی افراطی

ترکیب این سه مؤلفه مرتبط مشخصه فردی است که به خود شفقت می‌ورزد. مهربانی با خود، یعنی اعتقاد به اینکه همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند. مشخصه اشتراکات انسانی است و منجر به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زبان حال می‌شود و باعث می‌شود جنبه‌های دردناک نادیده گرفته شود و در عین حال مگر ذهن را اشغال نکنند. در نهایت افرادی که خودشفقتی دارند کمتر در معرض افسردگی و روان رنجوری قرار می‌گیرند و میزان رضایت بیشتری از زندگی دارند و پیوندهای اجتماعی محکم‌تری نیز در جامعه دارند و از سلامت ذهنی بالاتری برخوردارند. علاوه بر اینکه در مقابل حالات روانی منفی افراد را محافظت می‌کند حالات هیجانی مثبت را نیز تقویت می‌کند.

بخشودن

بخشش اجباری نیست.

بخشش فرد دیگری، قبل از این که نسبت به او واقعاً احساس بخشودگی به وجود آید، نتیجه مطلوبی ندارد. بخشش در طول زمان در فرد رخ می‌دهد و وقتی فرد آماده بخشیدن شده، اتفاق می‌افتد نه زودتر یا به‌اجبار.

بخشیدن دیگران یک انتخاب است برای بالایی ماندن در کوره خشم و تنفر و یا رهنا کردن این احساسات منفی. با احساس خشم و انزجار ناشی از خسارت، توهین یا سرزنش که در فرد ایجاد شده و همین‌جا شروع بخشش است نه احساسی که سعی می‌کنیم به آن برسیم. بنابراین نباید بر احساسات منفی به‌طور کامل سربش گذاشت. درواقع خشم موجه و بروز صحیح آن، اولین گام شجاعانه در مسیر طولانی و گاه رنج‌آور بخشش است.

بخشیدن به مفهوم فراموش کردن نیست. ما می‌توانیم حتی کسانی را که خطای خود در قبال ما را قبول ندارند، ببخشیم. هر چند با دشواری بیشتر. بخشش به معنای فراموشی بخشیدن خود به خاطر اشتباهات احتمالی و کنار آمدن و درک اشتباهات دیگران و در نهایت بخشیدن آن‌هاست. هر قدر بتوانیم دیگران را ببخشیم، قدریم خود را نیز ببخشیم.

توانایی تشخیص و اعتبار بخشی به خشم و پیدا کردن راه‌های غیر مخیر به برای ابرار و گذر از آن است. تا زمانی که احساسات بیان نشده و خشم‌های فروخورده آشکار نشود، نمی‌توان به درمان امید داشت. بخشش فرایندی آگاهانه مبتنی بر به خاطر آوردن و دانستن است. بهبودی وقتی اتفاق می‌افتد که فرد بتواند ابعاد دردناک رنجش را احساسی‌اش را به همراه علل و عواقب آن بفهمد و این جراحت روانی را با تمام ابعادش لمس کند، پس از پذیرش این موقعیت، باید خشم و غم ناشی از گذشته دردناک را حس کرد و دانست که هر چند نمی‌توان گذشته را تغییر داد اما می‌توان با قدرت، نگاه به گذشته را متحول کرد. بدون توانایی نه گفتن مرز صمیمیت و تهدید معنا نخواهد داشت و به جای آن پیناری ناخودآگاه و ترس دائمی از تحت کنترل قرار گرفتن، آزار دیدن به وجود خواهد آمد. بنابراین دانستن این نکته که ما این حق را داریم که نه بگوییم، می‌تواند زندگی‌مان را تغییر دهد. لذا این کار شجاعت فوق‌العاده‌ای می‌طلبد که در نهایت به کشف ذات واقعی خود انسانی منجر می‌شود.

بخشش و عفو از دیدگاه روان‌شناسی

عفو، به معنای ترک کردن انتقام در برابر خطای دیگران توسط شخص قیادی که حق انتقام گرفتن را دارد، نزدیک‌ترین معنا به کلمه بخشش را دارد. هر دو دیدگاه بر تأثیر عفو در ایجاد صلح، افزایش بهزیستی روانی و رضایت زندگی تأکید دارند.

قیران کرییم، علاوه بر بیان روابط بخشش با متغیرهای دیگر، فضل را علت بخشش می‌داند و عفو کردن را مشروط به شرایطی کرده است و همچنین با جهت‌گیری اخروی، بیشترین انگیزه انجام بخشش را در معتقدان به خود ایجاد می‌کند.

توسیت و به معتقدند که بخشش را باید به‌عنوان یک ساختار چندبعدی حاوی عاطفه، رفتار و شناخت، مفهوم‌سازی کرد و بر اهمیت اهداف مختلف مثل شخص، دیگران و خدا و شیوه‌های بخشش مانند ابرار احساس و

اهداف و نتایج عفو از دیدگاه قرآن کریم

نتایج عفو در قرآن را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد: دسته اول افزایش احتمال صلح، افزایش احتمال سبازگاری و تشکر دسته دوم رفع خیانت از دیگران، رفع سختی از دیگران و جلوگیری از مختلف دیگران، ایجاد راه چاره برای افراد بیچاره، رفع مصیبت بی‌تقوایی کمتر، دسته سوم مورد عفو قرار گرفتن فرد عفو کننده توسط خداوند سبحان، افزایش احتمال تحت شمول غفران و رحیم بودن خدا قرار گرفتن، رفع مصیبت، افزایش این احتمال که فرد جزو محبتین قرار گیرد، بی‌تقوایی کمتر.

دسته چهارم اینکه راه را برای انتقام کامل و شدید عفو کننده در صورت خطای مجدد خطاکار باز می‌کند بخشش تغییر رفتارها و غلبت‌های آسیب‌زا اصلاح و ترمیم روابط و ره‌ها شدن از رنجش‌ها مصاحبه‌های طولانی و عمیق روان‌شناختی با افرادی که توانسته‌اند دیگران را ببخشند و خود را از کنترل افراد رنجانده نجات دهند چند نکته را آشکار ساخته است: - بخشیدن و عفو کردن زمانی می‌تواند در روابط بین فردی اتفاق بیفتد که با معنای واقعی آن را درک کنیم و بتوانیم حدود آن را مشخص نماییم.

- موفقیت فرد رنجانده را درک کنیم و او را از بافت مشکلات دوران تحول و مسائل خانوادگی و فرهنگی جدا نکنیم.
- اوقاتی را که خود باعث رنجش دیگران شده‌ایم به یاد آوریم و بدانیم که ما هم نتوانسته عده‌ای را رنجانده‌ایم و انتظار داشتیم که طرف رنجیده‌ها را ببخشند.
- یک نوع همبستگی بین خود و فرد رنجانده ایجاد کنیم و به او شفقت بورزیم.
- بدانیم که رنج ما را از ایجاد روابط صمیمی و رضایت بخش بازمی‌دارد و در عمل ما را از کنترل عی کند.

و برای سلامت جسمی و عاطفی ما ضرر است - بدانیم که بخشیدن به ما قدرت و توانمندی می‌دهد که بتوانیم جرأت‌مندانه از حقوق خود دفاع کنیم.

- بخشیدن را یک فرایند روانی بدانیم که در صورت اتفاق افتادن می‌توانیم رشد کنیم و از ابرهای کینه، خشم و نفابت فراتر رویم.

- بخشیدن را فرایند عبور از رنج تلقی کنیم که نشانگر تالیف آزادی انسان‌ها برای بیرون آمدن از زندان خطاهاست.

عفو و بخشش یک فرایند هشت مرحله‌ای است که مراحل آن عبارت‌اند از:

۱. فرد رنجیده خود را در برابر یک احساس (انتقام) و یک اندیشه (بخشش) می‌بیند و با خود فکر می‌کند در عین این که حق انتقام از فرد رنجانده را دارد، حق عفو و بخشش نیز با اوست.
۲. فرد رنجیده احساس می‌کند که شایع شدن حق او مورد قبول همگان و حتی دین است و فرد رنجانده گناهی مرتکب شده و برای چنین گناهی کفیری وجود دارد.
۳. فرد رنجیده از پیامدها و آثار منفی انتقام گرفتن و نیخشیدن آگاه می‌شود.
۴. فرد رنجیده درمی‌یابد که انتظار انسانی و دینی گمان ید به دیگری و قرار از آن به رنجانده نداشته باشد.
۵. درمانگر با تقویت مثبت تگری می‌تواند برای تجدیدنظر احساس فرد رنجیده نسبت به فرد رنجانده، او را به بازشناسی دلایل عفو هدایت نماید.
۶. درمانگر فرد رنجیده را متوجه می‌کند که بخشش عزت است و اصرار ورزیدن بر عدم عفو نوعی دوری از ارزش‌هاست.
۷. فرد رنجیده با پشت سر گذاشتن مراحل قبلی به فکر چاره‌جویی افتاده درمانگر او را تسویق به بخشش می‌کند تا این که مراجع تصمیم نهایی خود را مبنی بر عفو اتخاذ نماید.
۸. فرد رنجیده تصمیم به عفو می‌گیرد و آن را با رفتارهایی مانند سلام کردن، دست دادن، روبرویی و غیره ابراز می‌نماید او باید به محدودیت‌هایی که رنجانده دارد پیگری و او را بر اساس محظورات و محدودیت‌هایش مورد ارزیابی قرار دهد.

ادامه دارد.....

تهیه و تنظیم
اکرم میثاوند، دانشجوی دکتری رشته تعلیم و تربیت اسلامی و مدرس مرکز
برگرفته از مقاله سلامت معنوی و مؤلفه های مبتنی بر آموزه های اسلام
دکتر محمد مهدی شمسانی



جست‌وجو تأکید کرد.

برای عفو و بخشش تاکنون تعاریف چندی ارائه شده است. از جمله تعاریف، تعریف ابرایت و همکاران از اهمیت بسیاری برخوردار است. آن‌ها بخشش را فرایند گذشتن از خطای دیگران می‌دانند که یا به علت انگیزه آرامش درونی یا پیوند روابط یا خالصی و یا به منظور انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد و دارای پیامدهای روحانی از احساس منفی نسبت به فرد خطاکار، غلبه بر رنجش حاصل از بدی و پرهیز از عصبانیت، دوری جدایی و انتقام نسبت به فرد خطاکار است.

بررسی آیات قرآنی نشان‌دهنده تأکید بر بخشش خطاهای دیگران است. مقایسه شباهت‌ها و تفاوت‌های بخشش از دیدگاه روان‌شناسی معاصر با قرآن کریم که به اعتقاد مسلمان توصیف‌کننده جامع‌ترین و معتدل‌ترین (مانند، ۲، بقره، ۱۴۳) روش زندگی است که اصول اساسی تمامی ادیان الهی را تأیید می‌نماید (نساء، ۱۶۲) بسیار قابل توجه خواهد بود. مفاهیم معادل بخشش در قرآن کریم: غفور، حلیم، رحمت، صفح، فضیلت و عفو است.

برای درک بهتر مفهوم بخشش، بررسی مفهوم خطا لازمی است. خطاها رویدادهایی اند که هرکس آن را برخلاف انتظار و فریضات خود و دیگران و جهان می‌داند. هنگامی که افراد خطاها را تجربه می‌کنند، به طور معمول افکار منفی مثل «این خطا زندگی‌ام را ویران کرده است»، احساساتی مثل «خشم» یا رفتاری مثل «انتقام گرفتن» را رشد می‌دهند که به خطاکار، تبع خطا و نحوه انعکاس پاسخ شان (شناختی، عاطفی یا رفتاری) به فرد خطاکار مربوط است.

بنابراین، پاسخ‌های فرد بخشنده به مجموعه‌ای از افکار، هیجانات یا رفتارهایی برمی‌گردد که وی در قبال خطاکاران، خطاها و پیامدهای همراه با خطاها از خود بروز می‌دهد.

هنگامی که افراد می‌بخشند، تأیید می‌کنند که خطایی رخ داده است و سپس با پردازش شناختی، عاطفی یا رفتاری به ارزیابی مجدد از خطا و خطاکار می‌پردازند. یعنی فرد بخشنده با ارزیابی مجدد فرد خطاکار را به شیوه جدیدی مورد قضاوت قرار می‌دهد. پژوهشگران متعددی پیشنهاد کرده‌اند که بخشنده نیز باید احساسات خیرخواهی و یا حتی عشق را نسبت به فرد خطای در خود افزایش دهد. هرچند که بیشتر محققین معتقدند احساسات مثبت یا عشق نسبت به فرد خطای اثر مؤلفه‌های ضروری ساز بخشش نیست. در بررسی فرایند بخشش، مثل‌های متفاوتی از سوی محققین پیشنهاد شده است. رویکرد ابرایت بخشش را به عنوان واکنش روان‌شناختی تعریف می‌کنند که مشمول شش مؤلفه روان‌شناختی عدم عاطفه، قضاوت و رفتار منفی نسبت به خطاکار و وجود عاطفه، قضاوت و رفتار مثبت نسبت به همان خطاکار است.

رویکرد رویت‌نگون بخشش را به عنوان چاب‌نایی هیجاناتی نظیر تفریر، تلخی، کینه، دشمنی، خشم و ترس با هیجانات متمایل به مثبت نظیر عشق، همدلی، شفقت یا همدردی تعریف می‌کنند. رویکرد رای، بخشش را به عنوان آزاد کردن عاطفه منفی، نظیر دشمنی (شناخت‌های منفی) نظیر افکار مربوط به انتقام (و رفتار منفی) نظیر ناخشنودی کلامی در پاسخ به بی‌عدالتی ادراک‌شده تعریف می‌کند. فرد بخشنده می‌داند که اگر ببخشد، رنجش شخصی کمتری تجربه خواهد کرد، از سوی دیگران کمتر سزولش می‌شود و می‌تواند به فرد خطاکار پیشنهاد تفاهم دهد.

بخشیدن بستگی به عوامل متعددی همچون عوامل موقعیتی، قصد خطاکار از خطا، تکرار جرم، شدت عواقب، عذرخواهی کردن خطاکار، جریان خسارت (عوامل ارتباطی) هویت فرد خطای و نزدیکی او با قربانی، وضعیت سلسله مراتبی اش، نگرش پس از ارتکاب جرم، فشارهای محیطی و عوامل شخصیتی دارد. بخشندگی می‌تواند باعث صلح و آشتی گردد، که این صلح می‌تواند در انتقال عدالت نقش داشته باشد. بخشش در بهزیستی و سلامت روان تأثیر دارد و می‌تواند به عنوان ابزاری در درمان اختلالات روانی به کار گرفته شود. بین میزان بخشش، کمال گرایی، صمیمیت و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

در یک نمونه، دانشجویانی که در خواندن یک درس تعلل کرده بودند، وقتی با بخشش مواجه شدند، در امتحانات بعدی کمتر دچار تعلل شدند. میزان بخشیده شدن فرد خطاکار با میزان ابراز همدلی و عذرخواهی او ارتباط دارد و میزان تمییز شدن فرد خطاکار نیز با میزان عذرخواهی او مرتبط است. میزان مهربانی و ترحم و آگاهی نیز با میزان بخشش ارتباط دارد.

افسردگی در سالمندی

« بیش از دو هفته است که به غذا خوردن میلی ندارم یا فعالیت های مورد علاقه خود را انجام نمی دهم و دیگر تمایلی به آنها ندارم »

« بیش از حد ساکت شده و در خود فرو می روم. »

« تمایلی به حضور در جمع ندارم و می خواهم تنها در خانه بمانم. »

« داروهایم را مصرف نمی کنم. »

افسردگی یک اختلال شایع روانی است که با خلق و خوی افسرده، از دست دادن انگیزه، فقدان انرژی جسمانی، عدم توانایی در احساس لذت، اختلال خواب، احساس ناامیدی، ناتوانی و بی ارزشی و در نهایت کاهش تمرکز حواس مشخص می شود. افسردگی یکی از مشکلات شایع بهداشت روانی سالمندان است.

سن یک متغیر مستقل و مهم است که می تواند ظهور افسردگی، علائم و دوره طبیعی آن را تحت تاثیر قرار دهد. به طور معمول افسردگی در سراسر دنیا یک علت اصلی مرگ و میر است که با کاهش نقش اجتماعی، شغلی، بین فردی مرتبط است بدتر آن که با افزایش سن، این وضعیت روانی مخوف اغلب توسط عوامل محیطی و فیزیکی بدتر می شود. مطالعات متعدد پرآورد شیوع افسردگی را در جمعیت سالمندان متفاوت گزارش کرده اند. به طوری که در یک مطالعه شروع احساس افسردگی و تنهایی در سالمندان کل کشور ۲۲/۴



درصد گزارش شده است. بر اساس کنفرانس موسسه ملی بهداشت، افسردگی اساسی در ۱ الی ۳ درصد جمعیت سالمندان رخ می دهد. امروزه، سالمندان با افزایش امید به زندگی، دارای سریع ترین رشد در بین گروه های جمعیتی در جهان هستند. حدود ۱۰ درصد از جمعیت جهان را سالمندان (افراد بالای ۶۵ سال) تشکیل می دهند. در بعضی جوامع این رقم به ۳۰ درصد می رسد. افزایش رو به رشد جمعیت سالمندان در جهان پدیده ای است که از آن به عنوان «خاکستری شدن جمعیت» و یا «سالمندی اجباری» نام برده می شود. شیوع بیشتر بیماری های مزمن گوناگون موجب گردیده است که بخش عمده ای از منابع بهداشتی و درمانی به سالمندان اختصاص یابد.

در بین بیماری های مختلف این دوران اختلالات روانی، به خصوص افسردگی و دمانس اهمیت ویژه ای دارند. بر اساس پیش بینی سازمان بهداشت جهانی در مورد «بار بیماری» (مجموع سال هایی که فرد در اثر مرگ و یا نوعی ناتوانی که شخص را از داشتن یک زندگی سالم محروم می کند) در بین بیماری های مختلف افسردگی تا سال ۲۰۲۰ رتبه اول یا دوم را خواهد داشت؛ در حالی که به علت تظاهرات خاص افسردگی در سالمندان و ترس از برچسب بیمار روانی خوردن و یا تلقی افسردگی به عنوان جزء طبیعی و قابل انتظار در دوران کهنسنت، هم بیمار سالمند مبتلا به افسردگی کمتر به این علت به پزشک مراجعه می کند و هم پزشکان در تشخیص صحیح و به هنگام این اختلال دچار مشکل هستند. افسردگی درمان نشده در سالمندان موجب کاهش چشمگیری در کیفیت زندگی سالمند و خانواده وی می گردد. پیچیدگی نقش عوامل زیستی، روانی و اجتماعی در ایجاد و تدابیر افسردگی سالمندان، لزوم توجه هر چه بیشتر به این اختلال را مطرح می نماید.

علائم و نشانه های افسردگی در سالمندان

علائم و نشانه های افسردگی در بین بیماران ممکن است بسیار متفاوت باشد. همچنین نشانه های افسردگی در سالمندان با بیماران جوان فرق دارد و معمولاً دیرپاتر و ماندگارتر است. به طور کلی، ۹ نشانه اولیه برای افسردگی وجود دارد که عبارت اند از:

– تغییر خلق و خو: در بین شایع ترین تغییرات خلق و خو در سالمندان افسرده می توان به احساس ناآرامی، پوچی، بی قراری، تحریک پذیری و عدم محبوبیت اشاره کرد. بیمار همچنین ممکن است با غمیگینی زیاد، اضطراب، خشم یا بی احساسی (فقدان هیجان) روبه رو شود. بدبینی، ناامیدی، گریه و حساسیت هیجانی شدید، از دیگر تغییرات خلق و خو است.

– فقدان احساس لذت: کاهش یا از دست دادن علاقه به فعالیت هایی که قبلاً برای بیمار لذت بخش بودند مانند خوردن، کار، رابطه جنسی، دوستان، سرگرمی و تفریحات.

– تغییر عمده در اشتها یا وزن: بیمار ممکن است با کاهش یا افزایش شدید اشتها و یا کاهش یا افزایش شدید وزن روبه رو شود. در سالمندان، کاهش اشتها و وزن شایع تر از افزایش آن هاست.

– تغییر در الگوی خواب: بیمار ممکن است زیاد بخوابد (خواب زدگی) و یا بر عکس دچار کم خوابی گردد. در سالمندان، کم خوابی شایع تر از خواب زدگی است.

– احساس بی ارزش بودن: بیمار ممکن است احساس بی ارزش بودن، سرنوشت خود یا احساس فزاینده گناه نماید.

– خستگی و از دست دادن انرژی.

– تمرکز: بیمار ممکن است با کاهش توانایی در تفکر و تمرکز روبه رو گردد. مشکلات حافظه و گیجی در سالمندان افسرده متداول است.

– افکار مربوط به مرگ: بیمار ممکن است افکار تکرار شونده ای درباره مرگ و یا حتی آرزوی مرگ داشته باشد. ممکن است به خودکشی فکر کند و یا در این مورد دست به اقدام بزند. این یک ملاحظه جدی برای سالمندان افسرده است.

– فعالیت فیزیکی یا کلامی: بیمار ممکن است بیقرار و مضطرب باشد. ممکن است دستانش را فشار دهد یا بیچاند و نتواند آرام بنشیند. از سوی دیگر، برخی بیماران ممکن است حرکات و طریز حرف زدن شان شل و کند شود. همچنین ممکن است قبل از پاسخ دادن یا شروع به حرکت با درنگ و تأخیر روبه رو باشند. ممکن است آن قدر آهسته صحبت کنند که به خوبی شنیده نشود. ممکن است به جز آن که مورد سوال شخصی قرار گیرند حرفی نزنند یا کاملاً صامت گردند.

عواملی که خطر بروز افسردگی را در سالمندان افزایش می دهند:

عبارت اند از:

« زن بودن (خانم ها بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی اند) »

« تنهایی، ازدواج نکردن، طلاق یا بیوه بودن »

« نبود حمایت های اجتماعی »

« رویدادهای استرس زا »

برخی شرایط جسمی مانند سکته مغزی، فشار خون بالا، قیصریلاسیون دملیزی، دیابت، سرطان، زوال عقل و درد مزمن بیشتر خطر افسردگی را افزایش می دهند. به علاوه عوامل تشدید کننده دیگری در افسردگی سالمندان وجود دارد که عبارت اند از:

« برخی داروها یا ترکیبی از چند دارو »

« تصور بد نسبت به بدن (که ناشی از قطع عضو، جراحی یا حمله قلبی بروز می کند) »

« سابقه خانوادگی ابتلا به افسردگی »

« ترس از مرگ »

« تنهایی زندگی کردن یا انزوای اجتماعی »

« سایر بیماری ها »

« سابقه اقدام به خودکشی »

« بروز درد مزمن و شدید »

« سابقه ابتلا به افسردگی »

« از دست دادن یک عزیز »

« سو مصرف مواد »

در اسکن مغز افرادی که اولین بار در سن بالا دچار افسردگی شده اند، لکه هایی مشاهده شده که این لکه های مغز خون کافی

خواب آور تجویز نکند بلکه او را به فعالیت بیشتر تر...

نکاتی در مراقبت از افراد سالمند

سالمندان افسرده به مرور زمان مشکلات زیاد تری کرد و اگر حاضر به قبول بیماری خود نباشند یا به سبب خجالت و غرور از کمک خواستن خودداری کنند، شرایطشان پیچیده تر خواهد شد. بی تردید از میان برداشتن چنین موانعی، ما را در بهبود هرچه بیش تر این افراد یاری خواهد کرد. اگر از سالمندی مراقبت می کنید که دچار افسردگی است می توانید حمایت عاطفی خود را به او ابراز و به سخنانش با صبر و حوصله گوش کنید او را به خاطر احساساتش سرزنش نکنید و به واقعیت هایی اشاره کنید که در او ایجاد امید می کند. همچنین می توانید در تشخیص به موقع و تسریع روند درمانی او نظارت داشته باشید. او را نزد پزشک آگاه و باتجربه ببرید و در طول دوره درمان او را همراهی کنید. راه های دیگری نیز برای کمک به سالمندان که دچار افسردگی شده است، وجود دارد که در این جا به چند مورد دیگر اشاره خواهیم کرد.

• به او پیشنهاد قدم زدن کنید: هنگامی که ذهن و بدن فرد فعال است، افسردگی او کاهش می یابد. به او فعالیت هایی را پیشنهاد کنید که از انجام آن لذت می برد قدم زدن، فعالیت های هنری، دیدن فیلم، رفتن به موزه و هر آن چه باعث فعال نگه داشتن ذهن و جسم او شود، در کاهش افسردگی فرد سالمند مؤثر خواهد بود.

• برنامه منظم و روزانه داشته باشید: بیرون رفتن گروهی، ملاقات با دوستان و آشنایان، رفتن به اجتماعات و گروه های همسالان می تواند او را در مقابله با تنهایی و انزوای یاری دهد اگر وی در مقابل برنامه های شما مقاومت کرد، با ملایمت با او برخورد و او را به بودن با جمع ترغیب کنید.

تهیه و تنظیم:

مژده جانه، کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی و مدرس مرکز

دریافت نمی کنند. گفته می شود این مشکل در نتیجه سال ها فشار خون بالا بروز می کند. تغییر مواد شیمیایی در این سلول های مغز، علاوه بر استرس های زندگی، خطر بروز افسردگی را افزایش می دهد.

مقاومت در برابر درمان افسردگی در بین سالمندان خیلی بیشتر از جوانان است. این مقاومت باعث می شود فرد سالمند وجود بیماری افسردگی را در خود انکار کند. به علاوه سالمندان علائم افسردگی را به عنوان واکنش های طبیعی به استرس های زندگی، فقدان ها یا بیماری ها در نظر می گیرند.



راهکارهایی برای درمان افسردگی سالمندان

سالمندان معمولاً می گویند: «من ناراحت نیستم.» یا «من تنها نیستم.» چون نمی خواهند باری بر دوش خانواده شان باشند اما اگر کمی بیشتر در رفتارهای آنان دقیق شوید، متوجه می شوید آن طور که وانمود می کنند، راحت و راضی نیستند. دائماً دست های شان را به یکدیگر می مالند، بی قرارت و نمی توانند در یک جا آرام بنشینند، مضطرب و نگران اند یا بیش از حد در خود فرو می روند.

زمانی که سالمندی افسردگی اش را انکار می کند، نباید به او اصرار کنید که افسرده است و مشکل دارد؛ بلکه باید از راه دیگری وارد شوید؛ وقتی سالمند از مشکلات بدخوابی و بی خوابی اش شکایت می کند، هرگز نباید به او بگویید که تو افسرده هستی، باید دارو مصرف کنی یا باید به پزشک مراجعه کنی.

• زمانی که سالمندی افسردگی اش را انکار می کند، نباید به او اصرار کنید که افسرده است و مشکل دارد؛ بلکه باید از راه دیگری وارد شوید؛ وقتی سالمند از مشکلات بدخوابی و بی خوابی اش شکایت می کند، هرگز نباید به او بگویید که تو افسرده هستی، باید دارو مصرف کنی یا باید به پزشک مراجعه کنی.

• در این مواقع بهترین کار ارائه راهکار و پیشنهاد به طریق غیرمستقیم است. به جای اینکه او را وادار کنید بپذیرد که بی خوابی هایش به دلیل افسردگی است، یا او در مورد راه های بهتر خوابیدن صحبت کنید. روش های تن آرامی (relaxation) و خوراک های مفید برای خواب عمیق تر را به او پیشنهاد دهید.

• اعضای خانواده سالمندان افسرده باید از ناتوانایی ها و مشکلاتی که افسردگی برای آنها ایجاد می کند آگاه باشند و هرگز به گونه ای رفتار نکنند که آنها به خاطر این مشکل احساس گناه کنند. هرگز به فرد افسرده نگویند: «از این حال بیاب بیرون و شاد باش»؛ زیرا او واقعاً می خواهد شاد باشد اما نمی تواند. آنها را به این دلیل که دوست دارند دائماً در رختخواب باشند سرزنش نکنید؛ زیرا سرزنش های شما فقط حال آنها را بدتر می کند.

• هرگز کارهایی را که خودشان می توانند انجام دهند، برای شان انجام ندهید، به خصوص زمانی که از شما کمک نخواسته اند. کمک های شما اگرچه به خاطر محبت و توجه است اما آنها را بیشتر به این نتیجه می رساند که دیگر توانایی ندارند و باید همواره فردی در اطراف آنها باشد تا کارهای شان را انجام دهد. کمک به فرد افسرده موجب می شود او احساس بی ارزشی و ناتوانی کند و در نتیجه برای دیگران زحمت و دردسر ایجاد کند.

گاهی اوقات برخی از سالمندان به هیچ وجه حاضر به همکاری با شما نمی شوند در این مواقع می توانید از پزشک معالج شان کمک بخواهید. سالمندان معمولاً هر چند ماه یک بار برای معاینات معمول به پزشک مراجعه می کنند. می توانید کمی قبل از موعد معاینه، با پزشک او صحبت کنید و او را در جریان حال سالمندان قرار دهید. سالمندان معمولاً حرف های پزشک معالج شان را قبول دارند و کارهایی را که پزشک به آنها می گوید، بهتر و ساده تر می پذیرند؛ پس از پزشک کمک بخواهید تا در صورت نیاز داروهای ضروری را برای او تجویز کند؛ البته از پزشک بخواهید تا حد ممکن داروهای

وندالیسم چیست؟

وندال در گروه سنی ۱۰ تا ۲۵ سال قرار دارند که در آن سهم مردان بیشتر از زنان است، به طوری که ۷۵ درصد را مردان و ۲۵ درصد را زنان تشکیل می‌دهند. به لحاظ تحصیلی هم ۳۵/۴ درصد تحصیلات راهنمایی و ۲۲/۹ درصد تحصیلات ابتدایی داشته‌اند. همچنین موارد وندالیسم در مناطق شهری به مراتب بیش از مناطق روستایی است.

علل وندالیسم چیست؟

* تضاد طبقاتی و وندالیسم

افزایش چشمگیر فاصله میان طبقات اجتماع خاستگاه عمده وندالیسم محسوب می‌شود. اختلاف طبقاتی نوعی حس بی‌عدالتی و خصومت را به جامعه القا می‌کند، طوری که افراد، برتری‌های شهروندی را بر نمی‌تابند. مفاهیمی نظیر تقسیم شهر به بالا و پایین و وجود حاشیه‌نشینی در شهرهای بزرگ، از تفاوت در بهره‌مندی‌های شهروندی و تسهیلات رفاهی زندگی اجتماعی حکایت می‌کند و منبعی برای تولید رفتارهای خصمانه و عیانگری طبقاتی می‌شود.

* ضعف تربیت اجتماعی

نظام تربیتی هر جامعه از ریشه‌های دینی، اخلاقی، تاریخی و قانونی آن شکل می‌گیرد. ضعف این نظام بزرگ‌ترین نارسایی یک جامعه محسوب می‌شود. بی‌ارزش داشتن میراث فرهنگی و اموال و منافع عمومی، مهم‌ترین آسیب ضعف آموزش مهارت‌های اجتماعی به آدم‌های یک جامعه است. وندالیسم ریشه در ناپختگی فردی، ضعف‌های اجتماعی شدن در مرحله عمل و فقدان آموزش و اطلاع‌رسانی درباره تاریخ و فرهنگ و محیط دارد.

* هیجان‌های روحی

هیجانات روحی اعم از خشم و عصبانیت، ناکامی و تمایل به خودنمایی، معمولاً به تخریب می‌انجامد. هنگامی که فضای اجتماعی و شرایط عمومی به فرد اجازه ابراز وجود ندهد عقده متراکم، او را به ابراز خود به قیمت صدمه و نابودی اموال عمومی و آثار باستانی سوق می‌دهد. رها شدن انرژی عقده‌های سرکوفته خانوادگی و اجتماعی، ناکامی‌های فردی و جمعی و محرومیت‌های فرهنگی هم از دیگر هیجاناتی است که به خرابکاری متجر می‌شود. پرخاشگری یکی از سازوکارهای دفاع روانی برای تسلط بر محیط و کسب آرامش است. خشم و پرخاش زاده موقعیت‌های نامطلوب است که در رویارویی با اشیا، خودش را به شکل ویرانگری نشان می‌دهد.

* ضعف در اعمال قانونی مجازات

درباره تخریب اموال عمومی قوانینی وضع شده از جمله ۶ ماه تا سه سال حبس، اما متأسفانه سخت‌گیری چندانی در اعمال آن وجود ندارد. به طور کل علل وقوع وندالیسم مجموعه‌ای در هم تنیده از مشکلات فردی، فرهنگی و اجتماعی است که نبود نظارت و پیگیری قانونی، آن را تشدید می‌کند.

* راه‌های مقابله با وندالیسم چیست؟

حامد بخشی، دکترای جامعه‌شناسی و مدیر گروه جامعه‌گردشگری جهاد دانشگاهی خراسان رضوی، در خصوص ماهیت، دلایل، آسیب‌ها و راهکارهای مقابله با وندالیسم، می‌گوید: «هر گونه رفتاری که به صورت عمدانه و آگاهانه انجام می‌شود و به اموال عمومی آسیب می‌زند، وندالیسم است و طبقه بندی مشخصی ندارد اما معمولاً

وندالیسم Vandalisme چیست؟

حما تا به حال به چشم تان خورده افرادی اسم خود، تبلیغ کالا و خدمات شان، آبیات شعر، دهن‌شسته، خاطره، فحش و ناسزا، نقاشی و چیزهایی از این قبیل را روی آثار تاریخی و باستانی و اموال عمومی (مثل صندلی اتوبوس، دیواره پله‌برقی، پل‌های غایر و...) حک کرده‌اند! یک حرکت عجیب و ناراحت‌کننده که نسخه مجازی‌اش هم، همان به اصطلاح ترول‌های شبکه‌های اجتماعی‌اند که با کامنت‌های فحش و ناسزا، صفحات چهره‌های شناخته‌شده را آماج حمله قرار می‌دهند. دو شکل سنتی و مدرن پدیده‌ای به اسم وندالیسم که امروز می‌خواهیم بیشتر با ابعاد آن آشنا شویم.

وندالیسم چیست؟

وندالیسم به معنای تخریب میراث و اموال عمومی است که یک ناهنجاری اجتماعی به حساب می‌آید و آن را در زمره انحرافات و بزهکاری‌های جوامع جدید دسته بندی می‌کنند. وندالیسم عکس العملی خصمانه و واکنشی کینه توزانه به برخی از فشارها، تحمیل‌ها، ناملایمات، اجحاف‌ها، شکست‌ها و... است. نوعی روحیه بیمارگونه که تمایل به تخریب آگاهانه، ارادی و خود خواسته اموال و متعلقات عمومی است. ناسازگاری‌های حاکم بر روابط فرد و جامعه، تضعیف و فروپاشی اخلاق، تزلزل نهادهای جامعه مثل خانواده و مدرسه در انتقال ارزش‌های اجتماعی، سلطه شرایط ناهنجار بر جامعه و... می‌تواند از دلایل شکل‌گیری وندالیسم باشد. شدت بروز وندالیسم از خفیف (مانند دیوارنویسی، رنگ پاشی روی تابلوها، پنجره کردن خودروها، خط انداختن خودروهای پارک شده، یادگاری نوشتن روی تنه درخت و آثار تاریخی و...) تا شدید (مانند شکستن شیشه‌های مغازه‌ها و غارت آن‌ها در هرج و مرج‌ها) بسته به میزان این اختلال در افراد، شکل می‌گیرد. وندال‌ها یا خرابکاران از قدیم الایام وجود داشته‌اند اما کارشناسان معتقدند وندال‌های کهن چیزی را ویران می‌کردند که خود ساخته بودند اما وندال‌های مدرن چیزی را نابود می‌کنند که خودشان آن را ساخته‌اند؛ قرقلی ندارد یک ساختمان یا یک قهرمان.

وندال‌ها چه کسانی‌اند؟

وندال‌ها یا تخریب گر‌ها به طبقه یا منطقه خاصی از اجتماع یا منطقه خاصی از شهر تعلق ندارند و تنها در محدوده مشخصی از شهر به خرابکاری نمی‌پردازند و فرد خرابکار برای انجام فعالیت ناهنجار خود، هیچ محدودیت زمانی و مکانی قائل نیست. البته مواردی چون وجود خرده فرهنگ‌ها و مهاجرنشینی در یک محدوده مشخص از شهر، می‌تواند از عوامل موثر بر به وجود آمدن پدیده وندالیسم باشد. ضمن این که این پدیده ناهنجار اجتماعی که نوعی هرج و مرج طلبی شهری و ضد رفتارهای شهرنشینی تلقی می‌شود، بیشتر از همه در بین نوجوانان و جوانان دیده می‌شود. افرادی که با سرخوردگی‌ها، شکست‌ها و ناکامی‌های مختلف در زمینه‌های تحصیلی، حرفه‌ای، مالی، خانوادگی و اجتماعی مواجه بوده و شخصیتی پرخاشگر، بی ثبات، ضد اجتماعی، ناآرام، انتقامجو و در عین حال مایوس‌اند. جامعه‌شناس‌های غربی، وندالیسم را یک بیماری مدرن دانسته‌اند که به عنوان یک معضل اجتماعی تا نیم قرن پیش اصلاً مطرح نبوده و وجود نداشته است.

آمارها در ایران نشان می‌دهد که ۶۷ درصد از افراد دستگیر شده

عوامل موثر در موفقیت نتایج حاصل از یک برنامه

آدمی همواره در انجام فعالیت های مختلف زندگی خود با موانعی روبه رو گردیده و به منظور عبور از این موانع به تحقیق و بررسی پرداخته و در ادامه با توجه به نتایج به دست آمده دست به اقداماتی می زند. حال تجربه نشان می دهد، الویت بندی و مهارت های لازم جهت انجام تصمیمات اتخاذ شده یا هدف رفع موانع موجود و کسب نتایج عالی به یک برنامه ریزی مدون و حساب شده احتیاج دارد. عوامل موثر در موفقیت نتایج حاصل از یک برنامه ریزی به شرح زیر می باشد:

۱. اطلاعات پایه ای لازم به صورت جامع و کامل تهیه شود.
۲. ارائه این اطلاعات به دور از هر گونه اعمال نظر شخصی و گروهی باشد.
۳. این اطلاعات در اختیار نامحرمان قرار نگیرد.
۴. اطلاعات مذکور برای انجام یک برنامه ریزی مدون فقط در اختیار متخصصین واقعی و اهل فن قرار گیرد.



۵. قرارداد مناسبی از نظر مالی با متخصصان منعقد گردد. به طور مثال طی مرحله هزینه ها و حق الزحمه ایشان پرداخت شود تا ضمن پیشبرد کار، انگیزه مناسبی برای برنامه ریزان ایجاد گردد.
۶. امکانات و زمان کافی برای انجام برنامه ریزی در اختیار متخصصین قرار گیرد.
۷. اجازه عملیاتی کردن نتایج برنامه ریزی به متخصص به طور آزمایشی داده شود.
۸. بعد از کسب نتایج مثبت لازم از آزمایشی انجام دادن نتایج برنامه ریزی در خصوص عمومیت بخشیدن به عملیاتی نمودن آن نتایج، به برنامه ریزان و متخصصان کمک و مساعدت لازم ارائه شود.
- در پایان بعد از کسب نتایج مثبت (با درصد بالا) ضمن اعلام عمومی در خصوص نتایج به دست آمده از برنامه ریزان نیز به نحو شایسته تقدیر به عمل آید تا انگیزه ای شود برای دیگران به منظور اینکه اقشار مختلف جامعه هر چه بیشتر به کسب علم و مهارت بپردازند. با این امید که تصمیم گیران نیز آگاه به تصمیم سازی های خوب و مفید برای رشد و توسعه کشور می باشند.

تهیه و تنظیم:

حسن بقایی

کارشناس ارشد علم اطلاعات و دانش شناسی با گرایش مدیریت اطلاعات
مدیر آموزش و پژوهش مرکز

زمانی که تخریب، ناظر به اشیاء و پدیده های فرهنگی باشد، وندالیسم فرهنگی نام می گیرد. برخی وندالیسم ها از جنس صدمه به اشیاء است، برخی سر و شکل هنری دارد مثل گرافیتی هایی که روی دیوار کشیده می شود و برخی هم به شکل تخریب های مجازی پای پست های افراد در صفحات شخصی شان است.

مهم ترین ریشه ها و آسیب ها

آنومی **Anomie** یا ناهنجاری اجتماعی، مهم ترین زمینه شکل گیری وندالیسم است. یعنی افرادی که پیوستگی و انسجامی با جامعه ندارند و به هر دلیل، پس زده شده اند یا خودشان حس طردشدگی دارند، دلیلی نمی بینند عصبانیت شان را روی آثار باستانی و اموال عمومی تخلیه نکنند. دومین دلیل مهم، عصبانیت افراد از ناکامی های شان مثل طبقه اجتماعی که به آن تعلق دارند است و دلیل سوم، نیاز به ابراز وجود و هویت که در این مورد، هدف اصلی تخریب نیست ولی افراد می دانند که کارشان منجر به تخریب می شود مثل دیوارنویسی و گرافیتی. وندالیسم از یک سو باعث هزینه های فیزیکی و مادی برای اشیاء و بازسازی آثار و اموال تخریب شده است، از دیگر سو به نازیباپی شهر و از بین رفتن آثار تاریخی و باستانی می انجامد و در مرحله بعد، به شیوع رفتارهای وندال منجر می شود. در واقع وقوع هر وندالیسم، رفتار مشابه دیگری را در این زمینه ترویج می کند.

چاره سازترین راهکارها

اگر افراد وسایل عمومی را تخریب می کنند، به این دلیل است که دیگر آن را جزو اموال خود نمی دانند، پیوندی با آن حس نمی کنند و جزو هویت و پیوستگی شان با اجتماع نیست؛ بنابراین اگر ما پیوند اجتماعی افراد با جامعه را تقویت کنیم، یعنی فرد احساس کند در این جامعه جایگاهی دارد، وندالیسم کنترل خواهد شد. فارغ از این، از منظر نظریه پنجره های شکسته هم می توان به این موضوع نگاه کرد؛ به این معنی که اگر ما محیطی مرتب داشته باشیم، وندالیسم در آن شکل نمی گیرد اما اگر محیطی صدمه دیده باشد، مثل خانه ای که پنجره هایش شکسته، افراد به شکستن باقی پنجره ها ترغیب می شوند.

این گونه است که حذف سریع وندالیسم و زدودن آن از چهره جامعه، بسیار ضروری است. وندالیسم واکنش از سر خشم و به واسطه ناآگاهی و نداشتن علم کافی برای ارزش آثار باستانی و اموال عمومی است. بنابراین افزایش آگاهی عمومی، آموزش و فرهنگ سازی از طریق خانواده، مدرسه، نهادهای فرهنگی و وسایل ارتباط جمعی می تواند راهکار اولیه و مهم مقابله با این پدیده ضد اجتماعی باشد. توجه به مسائل و مشکلات نوجوانان و جوانان و رفع نیازهای آنان هم، مرحله بعد مقابله با این پدیده است. از سوی دیگر رفع تبعیض ها و بی عدالتی ها و در کنارش به وجود آوردن زمینه هایی برای مشارکت مردم در نظارت بر آثار باستانی و اموال عمومی، از دیگر راهکارهای مقابله با این پدیده است.

تهیه و تنظیم:

بهنام بهشتی

دانشجوی کارشناسی آسیب شناسی اجتماعی

منبع: www.yjc.ir : www.seemorgh.com

بی توجهی یا غفلت از کودکان چیست؟

بی توجهی یا غفلت از کودکان یکی از شایع ترین انواع کودک آزاری است که اغلب در خانواده‌های کم درآمد مشاهده می‌شود. غفلت، کوتاهی‌های گاه به گاه والدین در تربیت کودکان نبوده بلکه نوعی بد رفتاری یا انهناس است که به صورت عدم توفیق در تأمین نیازها و مراقبت‌های مربوط به هر سن، مشخص شده و به راحتی توسط افرادی که از نزدیک با کودک تماس دارند، مشاهده می‌شود. به طور کلی می‌توان بی توجهی یا غفلت از کودکان را چنین تعریف کرد: «عدم فراهم آوردن احتیاجات غذایی، پوششی، بهداشتی، مسکن، مراقبت‌های پزشکی، تحصیلی و سرپرستی کودک توسط والدین یا سرپرست کودک که برای بهتر زیستن وی ضروری است».

بی توجهی یا غفلت همیشه عمدی نبوده بلکه عواملی چون فقدان آگاهی و مشکلات مالی ممکن است مانع کفایت والدین یا سرپرستان در سرپرستی و پرورش مناسب کودک شود.



انواع بی توجهی یا غفلت از کودکان

متخصصان چهار نوع بی توجهی یا غفلت را نام برده اند:

- ۱- جسمی، که باعث اختلال در رشد کودک می‌شود.
- ۲- عاطفی، که باعث می‌شود کودک در معرض خطر آسیب‌های عاطفی و هیجانی قرار گیرد.
- ۳- پزشکی، که باعث پیچیده تر شدن و حادتر شدن یک مسئله ی ساده ی طبی می‌شود.
- ۴- آموزشی، که به صورت اعمال در فرستادن کودک به مدرسه مشاهده می‌شود.

علاوه بر موارد فوق، سه راه گذاشتن کودک و ترک او، از حادترین اشکال اعمال کاری و غفلت کودکان به حساب می‌آیند.

بی توجهی جسمانی به خود داری از انجام مراقبت‌های بهداشتی، ترک، مراقبت گسیخته، سرپرستی ناکافی، بی پروایی و بی ملاحظه گی نسبت به امنیت و رفاه کودک گفته می‌شود.

بی توجهی عاطفی به بی علاقه گی، تحقیر دائمی کودک، سوء استفاده ی افراطی یا بد رفتاری یا همدردی در حضور کودک، مصرف الکل و استعمال مواد مخدر در حضور کودک و مواجهه ی کودک با رفتارهای ناسازگارانه اطلاعاتی می‌شود. بر اساس گزارش‌های مختلف عدم محبت به کودک شایع ترین شکل آزار عاطفی است.

بی توجهی یا غفلت پزشکی به معنی عدم تأمین مراقبت‌های لازم پزشکی و بهداشتی برای کودک است که به صورت فقر بهداشتی، زخم‌های چرکی، خراشیدن دائمی بدن و خستگی مشاهده می‌شود.

بی توجهی یا غفلت آموزشی هنگامی است که کودک اجازه می‌یابد از مدرسه فرار کند یا در سن مدرسه به مدرسه نرود.

پرویش‌های به عمل آمده به الگوهای متفاوتی از غفلت به عنوان الگوی رایج دست یافته اند و آنچه در این میان مهم به نظر می‌رسد این است که غفلت آموزشی و بی توجهی نسبت به امور مدرسه ی کودکان از شیوع بالاتری برخوردار است، در حالی که کمتر مورد توجه متخصصان قرار می‌گیرد.

پسران یا دختران، کدام یک بیشتر مورد غفلت قرار می‌گیرند؟

بررسی تأثیر جنسیت بر غفلت و بی توجهی از کودکان از مسائل مورد علاقه ی پژوهشگران بوده و پژوهش‌های بسیاری نیز در این رابطه صورت گرفته است. هرچند دختران، کمی بیش از پسران، و کودکان زیر ۲ سال بیش از بقیه مورد بی توجهی و غفلت قرار می‌گیرند اما از پژوهش‌های به عمل آمده چنین بر می‌آید که به طور کلی تفاوت قابل ملاحظه ای

بین دختران و پسران مشاهده نمی‌شود و هر دو جنس به یک میزان در معرض خطر رهاشدگی اند.

تعداد زیادی از این کودکان به لحاظ پزشکی، سوء تغذیه و گرسنگی مورد بی توجهی قرار می‌گیرند که شدیداً سلامتی آنها را به خطر می‌اندازد. در آمریکا تعداد کودکانی که مورد بی توجهی یا غفلت قرار می‌گیرند بیش از آنهایی است که مورد آزار جسمی و جنسی قرار می‌گیرند و این در حالی است که متأسفانه پژوهشگران، پزشکان و رسانه های گروهی به آنان کمتر از دو گروه دیگر توجه می‌کنند.

علائم بی توجهی یا غفلت از کودکان

علائمی که بیشتر در این کودکان مشاهده می‌شود احتمال رهاشدگی آنها را افزایش می‌دهد، عبارت اند از:

- وزن کم
- عدم رعایت مسائل بهداشتی (دست و صورت کثیف، موهای نشسته و نامرتب، بوی نامطبوع بدن، دندان‌های خرابه لباس‌های کثیف و پاره و...)
- پوشش نامناسب (لباس‌های تنگ و کوچک یا بزرگتر از اندازه ی کودک که با وضعیت آب و هوایی تناسب ندارد)
- نیازمندی به مراقبت‌های پزشکی، دندان پزشکی، عینک و ایمنی
- غیبت مکرر از مدرسه
- تکدی گری
- دزدیدن پول یا غذا
- مصرف مواد مخدر یا الکل
- بی سرپرست یا بد سرپرست بودن

مشاهده ی موارد زیر در والدین یا مراقبان کودک نیز احتمال رهاشدگی کودک را افزایش می‌دهد:

- بی تفاوتی نسبت به کودک
- افتردگی
- رفتارهای غیر عادی و نامعقول
- نوشیدن مشروبات الکلی و استعمال مواد مخدر

علل بی توجهی و غفلت از کودکان

بیشتر والدین عمداً کودکان خود را مورد بی توجهی یا غفلت قرار نمی‌دهند. بسیاری از آنها خود نیز در کودکی مورد بی توجهی یا بد رفتاری قرار گرفته اند. والدین بسیار جوان یا کم تجربه، شاید ندانند چگونه باید از نوزادان خود مراقبت کنند یا در مراحل مختلف رشد چه انتظارات معقولی از فرزندان خود داشته باشند. گاهی شرایط زندگی مانند فقر، طلاق، بیماری و معلولیت، فشارهای مضاعفی را به خانواده وارد می‌سازد که باعث بد رفتاری آنها با کودکان می‌شود. فرزندان والدین الکلی و معتاد بیشتر در معرض بی توجهی و غفلت قرار می‌گیرند. از طرف دیگر، پژوهش‌های به عمل آمده نشان می‌دهد که برخی ویژگی‌های کودکان می‌تواند احتمال مورد غفلت واقع شدن آنها را افزایش دهد. برای مثال، کودکانی که به دلیل مشکلات آشکار جسمی، ذهنی و رفتاری از بدو تولد نیاز به مراقبت‌های ویژه از سوی دیگران دارند، نسبت به کودکان عادی بیشتر در معرض بی توجهی والدین قرار می‌گیرند. گروهی از کودکان از نظر جسمی سالم اند ولی در بعضی شرایط، دشواری‌های خاصی دارند که والدین، آنها را غیر عادی می‌دانند. بدخلقی، بیش فعالی، بی اختیاری ادرار و مدفوع، عادات‌های غذایی نامناسب، ابتلا به بیماری‌های مکرر و حتی در بعضی موارد ظاهر بد (لاغری، زشتی یا بد قیافه بودن و...) نیز از ویژگی‌های این گروه کودکان است.

برنامه ی مداخله

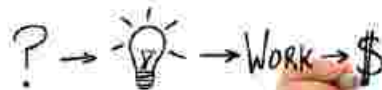
آموزش والدین، ارائه خدمات مراقبتی و طراحی برنامه‌های حمایتی و فعال سازی مؤسسه‌های اجتماعی، از جمله اقداماتی است که می‌توان به کمک آنها مانع از بی توجهی و غفلت کودکان شد. آگاهی دقیق از مشکلات روانی - اجتماعی ناشی از آسیب‌های اجتماعی مانند فقر، طلاق، ابتیاد و خشونت‌های خانوادگی لازمی درک صحیح از مشکل بی توجهی و غفلت کودکان است. توجه اصولی به کودکان و خانواده‌هایی که دچار این مشکل هستند، بی شک از طریق ارزیابی‌های دقیق و برنامه ریزی شده امکان پذیر خواهد بود.

تهیه تنظیم
علی اسلامی‌پنج مقدم
کارشناس ارشد کودکان استثنایی و مدرس هم‌کر

نموهی تأمین منابع برای ایجاد کسب و کار

کسب و کارها برای شروع کار نیاز به تأمین منابعی دارند که در شروع کار و ادامه فعالیت به منابع درآمد و مدل‌های کسب درآمد می‌پردازند. در اینجا به شرح هر یک از موارد پرداخته می‌شود:

BUSINESS PLAN



الف) منابع تأمین سرمایه

هر فردی که می‌خواهد یک کسب و کار جدید را راه‌اندازی کند، با این مسئله روبه‌روست که سرمایه مورد نیاز را از کجا تأمین کند؟ تأمین سرمایه برای راه‌اندازی کسب و کار معمولاً از دو منبع زیر به دست می‌آید:

- وجوه درونی: سود فروش دارایی‌ها، کاهش سرمایه در گردش، تمدید مدت زمان پرداخت و حساب‌های دریافتی.
- وجوه بیرونی: وام، فروش سهام و ...

برای تهیه سرمایه اولیه برای راه‌اندازی یک کسب و کار، منابع دیگری وجود دارد که عبارت‌اند از:

- ۱- سرمایه و پس‌انداز شخصی
- ۲- سرمایه نزدیکان و دوستان
- ۳- تهیه کنندگان و مشتریان
- ۴- بانک‌ها و مؤسسات وام‌دهنده
- ۵- عرضه سهام
- ۶- کمک‌های دولتی

ب) منابع درآمد و مدل‌های آن

هرچند که عموماً تصور می‌شود تنها راه کسب درآمد یک بنگاه از طریق فروش محصولات و خدمات است، اما این تصور درست نیست، حداقل شش منبع درآمد وجود دارد که بنگاه‌ها در مدل کسب و کارشان می‌توانند آنها را به کار گیرند:

۱- فروش مستقیم محصول
بسیاری از بنگاه‌ها از طریق فروش مستقیم محصول و یا خدمات، کسب درآمد می‌کنند؛ به طوری که مشتریان با توجه به ارزشی که در محصول و یا خدمات مشاهده می‌کنند، مبلغی را پرداخت می‌کنند.

۲- خدمات پس از فروش

بسیاری از محصولات پیچیده نیاز به خدمات پس از فروش دارند. بنابراین یک بنگاه می‌تواند از طریق ارائه چنین خدماتی یک منبع درآمد ایجاد کند. در بعضی از موارد، خدمات پس از فروش، از فروش مستقیم محصول سودآورتر است. برای مثال درآمدی که شرکت جنرال الکتریک از طریق ارائه خدمات تعمیراتی برای موتورهای جت کسب می‌کند، بیشتر از درآمد فروش این موتورها است.

۳- فروش غیرمستقیم محتوای

احتمالاً تا به حال مشتری مجله‌های تبلیغاتی که به شما ارسال می‌شود، دیده‌اید. این مجلات هزینه‌ای بابت ارسال آنها از شما دریافت نمی‌کنند، بلکه این تبلیغ کننده است که در قبال حق پخش تبلیغات در این مجلات، هزینه محتویات این اخبار را می‌پردازد.

۴- تأمین مالی خرید محصول

علاوه بر پول‌سازی از طریق فروش محصول و یا خدمات پس از فروش، یک بنگاه می‌تواند از طریق تأمین مالی برای خرید محصول پول‌سازی کند. بعضی از بخش‌های سودآور در بنگاه‌های بزرگ، بخش‌هایی‌اند که به مشتریانی که محصولات بنگاه را خریداری می‌کنند، خدمات مالی ارائه می‌کنند.

۵- دریافت سریع - پرداخت تأخیری

زمانی که یک بنگاه کالایی را می‌خرد، معمولاً ۳۰ روز برای پرداخت بهای آن فرصت دارد. اگر فعالیت‌های بنگاه و جایگیری آن نسبت به مشتریان، تأمین کنندگان، رقبا، تازه واردهای بالقوه و محصولات جایگزین اجازه دهد، بنگاه می‌تواند پرداخت‌های مشتریان را سریع‌تر جمع‌آوری کند و با این حال بدهی‌هایش را با تأخیر به تأمین کنندگان خود پرداخت نماید. در این مدت که تأمین کنندگان در انتظار دریافت مبالغ خود هستند، بنگاه می‌تواند پول جمع‌آوری شده را در فرصت‌های ممکن برای پول‌سازی سرمایه‌گذاری کند.



دریافت سریع - پرداخت تأخیری منبع درآمدی است که می‌تواند بسیار مؤثر و قابل استفاده باشد.

۶- حقوق مالکیت معنوی

زمانی که یک بنگاه مجموعه‌ای از فعالیت‌های تحقیقی و توسعه را هدایت می‌کند، گاهی اوقات منجر به اختراع و یا اکتشاف محصول و یا فرایندی می‌گردد که بنگاه می‌تواند با ثبت آنها در مراجع ذیصلاح، برای آنها امتیاز انحصاری اختراع و یا حق تکثیر بگیرد و از این طریق، علاوه بر تجاری کردن آنها، امتیاز استفاده از آن را به شرکت‌های دیگر اجازه دهد و یا بفروشد.

رویکرد توکیبی در استفاده از منابع درآمد

هرچند هر کدام از منابع درآمدی می‌توانند برای یک بنگاه قابل استفاده باشند، اما بنگاه‌ها اغلب ترکیبی از این منابع را به کار می‌برند. به عنوان نمونه بسیاری از بنگاه‌ها که از تولید محصول درآمدزایی دارند، به ارائه خدمات از فروش نیز می‌پردازند.

تهیه و تنظیم:

خلیل شیروانی مدرس مرکز و دکترای مدیریت آموزشی

برای درمان میخچه چه کار کنیم؟

میخچه به عنوان یک ضایعه پوستی درمان‌هایی مختلف دارد. اما این که بهترین درمان میخچه و روش‌های آسان کدام‌اند؟ ما در این خبر به معرفی آن‌ها پرداخته ایم. از سنگ پا گرفته تا نمک فرنگی!

به گزارش بهداشت نیوز: میخچه به طور کلی و اغلب در پنجه پا، انگشتان و یا بخش‌های ضخیم‌تر پوست کف دست و پا ایجاد می‌شود. در واقع میخچه یک ضایعه پینه‌ای شکل از پوست مرده است که در سطوح نازک و بدون موی

پوست به وجود می‌آید.

این ضایعه پوستی بسیار سخت است و بیش‌تر در جاهای دردناک پوست ایجاد شده و رشد می‌کند. این اتفاق به هنگامی رخ می‌دهد که پوست سعی در حفاظت منطقه صدمه دیده دارد. البته لازم به ذکر است که این رخداد خطرناک نیست ولی احتمال تحریک کردن دارد.

میخچه پیش‌تر در کدام پوست‌ها ایجاد می‌شود؟

برای پاسخ به این سوال باید بدانید که میخچه اغلب به خاطر پوشیدن کفش‌های نامناسب، تعریق پاها و ایستادن بیش از حد ایجاد می‌شود و طبق آمار این مشکل پوستی در بین خانم‌ها بیش‌تر از آقایان رایج است. در ادامه با ما همراه شده تا علاوه بر آشنایی با راه‌های «درمان میخچه» به تفاوت‌های آن با سایر ضایعات پوستی نیز پی ببرید.

پینه و میخچه چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟

میخچه با دارا بودن یک مرکز متمایز سخت و دردناک است. به گونه‌ای که اگر بخواهید آن را فشار دهید احساس درد کنید ولی پینه این‌طور دردناک نیست.

میخچه بیش‌تر در کف پاها به ویژه در زیر پاشنه‌ها، کف دست‌ها و همین‌طور در زانو ایجاد می‌شود ولی پینه با دارا بودن ایجاد بزرگ‌تر دارای اشکال متنوعی نیز است.

درمان میخچه و پینه بدون نیاز به داروهای موضعی یا نسخه نیز امکان‌پذیر است. اما در برخی مواقع به علت دردناک بودن میخچه و بعضی پینه‌ها مراجعه به پزشک ضروری شمرده می‌شود. پینه و میخچه یکی نیست و بهتر است درست از آن‌ها نام ببریم.

برای درمان میخچه و پینه چه باید بکنیم؟

در ادامه تعدادی از راهکارهای درمان خانگی میخچه را برای شما گردآوری کرده ایم که عبارت‌اند از:

•• درمان میخچه و پینه با پیاز

در این راه درمانی میخچه لازم است موارد زیر را تهیه و انجام دهید.

مواد و تجهیزات لازم برای درمان خانگی میخچه با پیاز

۱/۵ قه‌جان سرکه سفید (۱۲۵ میلی لیتر)

۱ پیاز متوسط

۱ شیشه

۱ توب پنبه

مراحل تهیه

در ابتدا سرکه سفید را درون لیوان شیشه‌ای ریخته و سپس پیاز را برش دهید و آن را داخل شیشه بیندازید. سپس لازم است که این مخلوط را به مدت چهار تا هشت ساعت بگذارید، بماند. بعد با پنبه‌ای برداشته و آن را به مواد آغشته کنید. پنبه آغشته شده را بر روی میخچه یا پینه مالیده و جوراب تمیزی بپوشید. اجازه دهید تا صبح بماند و در روز بعد پانی‌تان را با آب گرم شست و شو داده، بعد با کمک سنگ پا مالش دهید. بهتر است از این راه درمان میخچه برای هفت تا ده روز کمک بگیرید تا به هنگامی بهبودی کامل‌تان را شاهد باشید.

•• از لیمو برای درمان میخچه استفاده کنید!

به هنگام شب پیش از خواب تکه‌ای از لیمو را برش داده به کمک باند روی میخچه یا پینه بگذارید و آن را به خوبی ببندید. لازم است این درمان به مدت یک شبانه روز بر روی محل موردنظر بماند، به همین خاطر یک جوراب پنبه‌ای سفید بپوشید. از این راهکار ساده درمان میخچه تا زمان بهبودی استفاده کنید.



•• جوش شیرین یک راه آسان برای درمان میخچه!

جهت درمان میخچه یا پینه مقداری جوش شیرین را با آب و آب لیمو مخلوط کرده خمیری از آن تهیه کنید. سپس خمیر را به میخچه یا پینه مالیده اجازه دهید به مدت یک شب بماند. این روش درمان موجب از بین رفتن سلول‌های مرده و آزاد سازی عفونت‌های ناحیه موردنظر می‌شود. پنج الی هفت شب این را انجام دهید تا میخچه به طور کامل خشک شده از بین رود.

•• برای درمان میخچه از روغن کرچک غافل نشوید!

یک پنبه برداشته چند قطره روغن کرچک را به آن بمالید و روی میخچه خود مالش دهید. پس از مالش روغن جوراب بپوشید.

•• خواص بی نظیر زردچوبه و تاثیر آن در درمان میخچه!

جهت نتیجه گرفتن در درمان میخچه خود بهتر است یک قاشق زردچوبه را با ۱.۵ قاشق عسل ترکیب و یک خمیر تهیه کنید. این خمیر را روی میخچه یا پینه مالیده اجازه دهید تا به طور کامل خشک شود. بعد از این مرحله روی محل زخم را با آب گرم پاک کنید. این راهکار درمان میخچه را برای دو بار در طول روز انجام دهید.

•• برای درمان پینه تمک فرنگی را فراموش نکنید!

برای درمان پینه در یک سطل آب گرم مقداری نمک فرنگی ریخته پانی خود را به مدت ده دقیقه در آن قرار دهید. بعد از این که پوست مرده نرم شد از سنگ پا کمک گرفته لایه‌های مرده را از بین ببرید.

<http://behdasht.news>

حتماً بنا یک مرطوب کننده یا تونر استاندارد مخصوص پوست خود را مرطوب کنید.

ماسک خانگی عسل؛ ضد جوش و پاک‌کنی

عسل طبیعی و ارگانیک با جذب آلودگی‌ها از روی پوست و منافذ آن مثل یک شونده‌ی طبیعی عمل می‌کند از آنجایی که عسل یک ماده‌ی ضد عفونی کننده و ضد باکتریایی طبیعی است، یک ماسک خانگی و طبیعی مؤثر در درمان آکنه، ترمیم، لطافت و التیام پوست محسوب می‌شود. برای درمان آکنه و تمیز کردن پوست، یک لایه‌ی نازک عسل طبیعی را روی صورت بمالید و اجازه بدهید ۲۰ دقیقه روی آن بماند و پس از آن صورت‌تان را با آب ولرم بشویید. بیش از آن بهتر است مقداری عسل را روی قسمتی از پوست‌تان امتحان کنید، چون عسل مثل هر ماده طبیعی دیگری ممکن است آلرژی‌زا باشد.



ماسک خانگی عسل طبیعی و دارچین

علاوه بر خواص آنتی‌بیوتیک و ضدباکتریایی عسل، اضافه کردن «دارچین» به آن به عنوان یک ماده ضدباکتری دیگری برای از بین بردن جوش و آکنه و بستن منافذ باز پوست یک ماسک خانگی مؤثر برای پوست‌های چرب و جوش‌دار است. برای تهیه ماسک خانگی عسل و دارچین این دو را با هم ترکیب و روی پوست تمیز بمالید. ۲۰ دقیقه زمان برای این ماسک کافی است.

ماسک خانگی عسل طبیعی و الورا

خواص ضدباکتری الورا ثابت شده و درمانی مؤثر برای جوش‌های دردناک و ملتهب است. یک قاشق غذاخوری ژل الورا را با ۳ قاشق غذاخوری عسل طبیعی ترکیب کنید و روی پوست تمیز صورت بمالید. مدت زمان طبیعی برای اکثر ماسک‌های خانگی روی پوست بدن ۱۵ تا ۲۰ دقیقه است. برای استفاده از ژل الورا پوست روئی و زیرین الورا را جدا کنید و با قاشق ژل الورا را دریلورید. مراقب باشید این ژل را به خاطر خلصیت خشک‌کنندگی که دارد، اطراف چشم‌تان نمالید. بهتر است تمام ماسک‌های خانگی تازه استفاده شوند، پس هر کدام از ماسک‌ها را به اندازه‌ای درست کنید که چیزی از آن باقی نماند.

ماسک عسل و جوش شیرین

یک ماسک خانگی و مؤثر دیگر برای درمان جوش و آکنه ماسک عسل و جوش شیرین است. پند نیست بدانید جوش شیرین هم مثل عسل طبیعی، ماده‌ای سم‌زدا و ضدباکتری است. برای تهیه ماسک عسل و جوش شیرین سواد زهر را اضافه کنید.

جو آسیاب شده (چون خلصیت پاک‌کننده و مرطوب‌کننده دارد) حدود نصف فنجان.

یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین

عسل طبیعی یک قاشق غذاخوری

بابونه دم کرده دو قاشق چای‌خوری

چند قطره لیموترش تازه

تمام مواد را با هم مخلوط کنید و مقداری بابونه دم شده که به شکل چای آن را دم کرده‌اید به آن اضافه کنید. آن‌قدر بابونه اضافه کنید تا یک ماده خمیری و نرم به دست بیاید (حدود دو قاشق چای‌خوری). اگر می‌خواهید ماسک حالت لایه‌پردار داشته باشد مقداری شکر به آن اضافه کنید. ماسک را روی پوست تمیز بمالید و ۵ دقیقه صبر کنید. در این حالت آرام باشید، یا دراز بکشید و یا اگر در حمام هستید سر خودتان را گرم کنید. بعد از ۵ دقیقه صورت‌تان را با آب ولرم بشویید و بعد از این که از حمام بیرون آمدید به پوست‌تان مرطوب کننده بزنید.

www.seemorgh.com

توجه و نظرم بخش سلامت و دانشی

زهره که که آبادی

کارشناس تربیت مربی پیش دبستانی

۷ ماسک خانگی آسان و مؤثر برای درمان جوش و آکنه

ماسک‌های خانگی و طبیعی از جمله راهکارهای قدیمی و مؤثر برای درمان جوش و آکنه صورت و بدن هستند. از آنجایی که جوش و آکنه سن و سال و وقت و بی‌وقت نمی‌شناسد و حتی در سن و سالی که تصورش را هم نمی‌کنید به سراغ شما می‌آید بد نیست دستور تهیه چند ماسک خانگی و طبیعی مؤثر برای درمان جوش و آکنه را بلد باشید.

در قدم نخست علت جوش و آکنه را بیابید

درمان جوش و آکنه به همین سادگی‌ها هم نیست. در حقیقت اگر دلیل جوش و آکنه در شما عوامل داخلی و هورمونی بدن نیست یا ماسک‌های خانگی و طبیعی می‌توانید تا حدود زیادی جوش و آکنه را کنترل کنید. پس ابتدا در پی یافتن علت اصلی جوش باشید و در صورتی که نیاز به درمان‌های پزشکی و مصرف دارو برای از بین بردن ریشه اصلی مشکل‌تان نبوده، از ماسک‌های طبیعی و خانگی برای درمان آن‌ها استفاده کنید.

ماسک خانگی جای سبز؛ التهاب جوش‌ها را کم کند

سواد لازم

یک قاشق چای‌خوری چای سبز دم شده

یک قاشق چای‌خوری آب لیموترش

یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی و ارگانیک

سه قاشق چای‌خوری شکر قهوه‌ای یا شکر سفید

تمام این مواد را با هم ترکیب کنید، نتیجه یک خمیر نرم و روان است. این خمیر را روی پوست تمیز صورت به شکل دورانی بمالید. حدود ۵ تا ده دقیقه ماسک را روی پوست صورت‌تان نگه دارید و سپس با آب ولرم بشویید. سپس پوست صورت‌تان را با یک دستمال حوله‌ای نرم به آرامی خشک کنید. یادتان باشد در دقایقی که ماسک روی صورت‌تان است دراز بکشید و آرام باشید. از ماسک خانگی چای سبز می‌توانید دو بار در هفته استفاده کنید. لازم به ذکر است که برای گرفتن نتیجه بهتر از ماسک‌های خانگی و طبیعی بهتر است پیش از استفاده از آن‌ها پوست صورت‌تان را با توجه به جنس پوست (چرب، خشک یا مختلط) ده دقیقه بخور دهید.

ماسک خانگی زردچوبه؛ درمان جوش با زعفران زرد

سواد لازم

پودر زردچوبه ۱/۲ قاشق چای‌خوری

نیم که سبب ارگانیک ۱/۲ قاشق چای‌خوری

عسل ارگانیک و طبیعی یک قاشق غذاخوری

مانند یا شیر ۱/۲ قاشق غذاخوری

چند قطره آب لیمو ترش تازه

زردچوبه که برخی به آن لقب «زعفران زرد» هم داده‌اند، از جمله ادویه‌های مفید و خاصیت‌ها خواص کاهش التهاب و ضدباکتری و ضد عفونی کننده است. علاوه بر خواص خوراکی‌ای نظیر این ادویه خوشبو، یکی از بهترین مواد برای تهیه ماسک صورت و بدن جهت درمان جوش و لایه‌برداری پوست است. برای تهیه ماسک خانگی زردچوبه سواد فووق را با هم ترکیب کنید تا یک ماده خمیرمانند و چسبناک درست شود. ماسک را روی پوست تمیز و شسته شده بمالید. حدود بیست دقیقه به آن زمان بدهید و سپس با آب ولرم بشویید. دو بار در هفته می‌توانید از این ماسک استفاده کنید. ماسک خانگی زردچوبه علاوه بر درمان جوش و آکنه برای خشک‌لثی از قبیل خشکی پوست، درمان تیرگی دور چشم، لایه‌برداری پوست و درمان چین و چروک پوست صورت و دور چشم مؤثر است.

ماسک خانگی هندوانه و سیب‌زمینی

تابستان فصل هندوانه‌های خوشمزه و آب‌دار است و سیب‌زمینی هم در تمام فصول سال در دسترس است. سواد لازم برای تهیه یک ماسک خانگی از هندوانه و سیب‌زمینی جهت درمان جوش و آکنه عبارت‌اند از:

یک قاشق غذاخوری مغز هندوانه

یک تکه سیب‌زمینی خام (با پوست)

یک تکه خیار

یک قاشق غذاخوری جوانه ماش

یک قاشق غذاخوری ماست شیرین و تازه

تمام مواد را با هم در مخلوط‌کن بپزید و مدت ۲۰ دقیقه این مخلوط را روی پوست تمیز بگذارید. بعد از ۲۰ دقیقه صورت‌تان را با آب خشک بشویید. اگر پوست صورت‌تان خشک است به جای ماست، از یک قاشق خامه استفاده کنید و بعد از شستن ماسک (برای مرطوب کردن پوست)

شرکت تعاونی
پیشگازان آئین زندگی

آموزش توانبخشی
فروشگاه ورزشی

تأسیس سال ۱۳۷۷