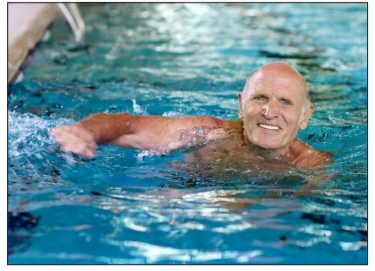


مزایای آب درمانی در سالمندان

هرگونه معالجه و مداوا به کمک آب را می توان هیدروتراپی یا آب درمانی اغلب به شیوه ای از معالجه گفته می شود که در آن اجرای حرکات و نرمش های خاص در آب مورد نظر باشد. یکی از بهترین روش های درمانی برای از بین بردن دردهای دوره سالمندی آب درمانی است. نمونه های بی شمار از سالمندانی که دستخوش آسیب های جدی مفصلی، عضلانی، استخوانی و... شده و بر اثر اجرای تمرینات خاص در آب توانسته اند شفا یابند این نکته را نمایان می کند که آب درمانی شیوه ای نوین در توانبخشی و معالجه نارسایی های اندامی برای افراد مسن است. با وجود گسترش روزافزون آن در سطح جهان متأسفانه به دلیل عدم انتشار منابع و آثار فارسی در این باره در کشور ما چندان شناخته شده نیست و چنانچه شناختی هم باشد، اغلب در حد تعریف سطحی یا اجرای حرکات سلیقه ای است. آب درمانی و اجرای حرکات خاص در آب، گذشته از فواید درمانی قابل ملاحظه آن در ورزش و آسیب های ورزشی (که خود موجب ارتقای کارایی این افراد می شود) و درمان فلج ها به خصوص معلولانی که پس از بهبود می توانند بخشی از نیروی فعال جامعه سالمندان شوند، یکی از راه های کاهش فشارهای روانی و در نتیجه افزایش کارایی نیروهای افراد پیر است که فعالیت بیشتر آنان موجب رشد بهره وری می شود. ورزش هوازی در آب یکی از جدیدترین تمرینات ورزشی در دنیاست که فواید متعدد و گوناگونی دارد. بسیاری از سالمندان می توانند به این ورزش ها بپردازند. بعضی از فواید این نوع آب درمانی به این شرح هستند: کسب و حفظ فرم بدنی خوب و همچنین کسب آمادگی قلبی و عروقی و پیشگیری از ابتلا به امراض عضلانی و استخوانی ناشی از کمبود حرکت، تقویت عضلات و مفاصل، تسکین دردهای عضلانی، استخوانی، مفصلی و درمان بیماری های روانی (افسردگی و پریزانی). بیشتر این بیماری ها در سنین بالای ۴۰ سال بروز می کند. ورزش در آب برای هر سالمندی با هر سطح آمادگی جسمانی و با هر وزنی مناسب و دارای اثرات آرامش دهنده است. در این ورزش خروج عرق بدبو از بدن احساس نمی شود. همچنین عضلات، سفت و درندگ نمی شوند و علت آن وجود آب و خواص فیزیکی بسیار مطلوب آن است. نتایج قطعی و مفید ادامه مرتب و منظم این ورزش مفرح، شامل تقویت عضلات، سفت و موزون شدن عضلات، انعطاف پذیری بیشتر مفاصل و تاندون هاست که در نهایت سلامت کلی را موجب می شود. این ورزش ها در مورد افراد سالمند ناتوان جسمی و معلولان کاربرد بسیار بالاتری از ورزش در خشکی دارد و طبق تحقیقات انجام شده، باعث جلوگیری از پیشرفت ضایعه و حتی گاهی بهبود آن شده است. محققان دریافته اند که بدن سالم دارای عقل و روان سالم است و علم به ما می آموزد که چگونه این امر تحقق می یابد. در اثر ورزش، خون با سرعت بیشتری در بدن به جریان می افتد و مسموم حاصل از سوخت و ساز از سلول ها وارد جریان خون و دفع می شوند و کلیه ها و کبد انسان کارایی بیشتری خواهند داشت. ورزش حتی به مقدار کم، اکسیژن بیشتری وارد بدن می کند و مغز نیز از اکسیژن کافی بهره مند می شود. تحمل سالمند در انجام حرکات بدنی بیشتر شده و علائم تنبلی، خستگی و بی حالی از بین رفته و مغز او برای انجام کارهای فکری و عملی آمادگی بیشتری پیدا می کند. یکی از مهم ترین فواید ورزش، کسب اعتماد به نفس بیشتر است که همواره افراد مسن را در برخورد با اجتماع استوارتر می کند. در بین تمامی ورزش ها از شنا به عنوان مفیدترین رشته یاد شده که همه افراد از سنین مختلف می توانند از آن لذت برده و از فواید بی شمار آن بهره مند شوند.

در نهایت اینکه آب درمانی یا هیدروتراپی یک روش درمانی عامه پسند است که هدف آن کاهش درد بیمار، سالمند، آسیب دیدگان و افزایش دامنه حرکات مفاصل و قدرت اندام با استفاده از آب است و برخلاف اکثر روش های فیزیوتراپی و کاردرمانی دیگر، رفع خستگی عضلانی با رضایت و خوشنودی همراه است. روشی ساده و راحت که افراد مسن و مردم برای رفع خستگی، کسالت و به دست آوردن آرامش و راحتی از آن استفاده می کنند.



افراد را توانمند سازید (سازماندهی تیم) و شفاف باشید (صحبت کردن بر مبنای ارائه اطلاعات). اصول کایزن سه نتیجه عمده در پی دارند؛ کایزن در حالت معمول تا حدی در فرهنگ شرکت سرشته می شود تا در نهایت به امری طبیعی برای کارمندان تبدیل شود. مفهوم کایزن ادعا می کند که نتیجه ای کامل و بی نقص وجود ندارد و همه چیز بهبودپذیر است. به این ترتیب همه افراد برای تکامل و نوآوری، مدام باید بکوشند. منظور اصلی این است که افرادی که وظایف و فعالیت هایی را انجام می دهند، بیشترین اطلاعات را در خصوص آن وظایف و فعالیت ها دارند. توانمندسازی این افراد، بهترین استراتژی برای ایجاد تغییر و بهبود به حساب می آید. هسته اصلی کایزن کار تیمی است؛ جایی که جلسات گروهی منظم شامل بحث درباره بهبودها، تغییرات و پروژه ها برگزار می شود. پیش از این دانستیم کایزن چیست و اصول کایزن را مرور کردیم، اکنون لازم است مزایایش را نیز شرح دهیم. قانون کایزن برای شرکت ها مزایای بسیار ارزشمندی دارد. برخی از آن ها عبارتند از: رضایت بیشتر کارکنان، رضایت مشتری در سطح مطلوب، کاهش میزان نرخ ریزش کارکنان، وفاداری پایدار کارکنان، هزینه های کمتر، کارایی و بهره وری بیشتر و حل مسئله بهتر. یکی از اهداف کلیدی فرایند کایزن کاهش هدررفت و افزایش بهره وری در چرخه تولید است. راهبرد تولید به موقع، به مدیریت این امکان را می دهد که به وسیله تطبیق زمان تحویل مواد خام از جانب تأمین کنندگان با زمان بندی تولید، فهرست موجودی مازاد را کاهش دهد. راهبرد تولید به هنگام به عنوان سیستم تولید تویوتا (Toyota Production System) هم شناخته می شود، چرا که موجب محبوبیت شرکت تویوتا شد. این راهبرد به شرکت ها کمک می کند از هزینه های خود بکاهند، زیرا تولیدکنندگان مجبور به پرداخت هزینه های نگهداری موجودی (Inventory Carrying Costs) نیستند. همچنین میزان هدررفت را کاهش می دهد و شرکت ها در صورت لغو یا به تعویق انداختن سفارش توسط مشتری با موجودی اضافی روبه رو نمی شوند.

دومین گنبد آجری جهان در زنجان



پایتخت حکومت به حساب می آمد. گنبد سلطانیه در سال ۱۲۴۸ شمسی توسط یک گروه ایتالیایی مورد مرمت و بازسازی قرار گرفت. این پروژه تا سال ۱۳۵۷ ادامه داشت. گفته می شود عملیات مرمت این بنا از ظرفیت ترین و پیچیده ترین پروژه های مرمت و بازسازی بوده است. گنبد سلطانیه با قدمت بیش از ۷۰۰ سال، بنایی باشکوه و معماری خاص است که نیاز به مراقبت و نگهداری دارد. برای دسترسی به گنبد سلطانیه از شهر زنجان کافی است خود را از طریق بزرگراه ۲۲ بهمین به میدان بسیج برسانید و از خروجی سوم، وارد جاده ابهر - زنجان شوید. در جاده حدود ۳۳ کیلومتر برانید تا به سه راه سلطانیه برسید. از خروجی سمت چپ خارج شوید و مسیر را در جاده ۴۷ ادامه دهید تا به میدان جانبازان برسید. به چپ برانید تا به میدان امام خمینی برسید؛ سپس وارد خیابان پیروزی شوید و بعد از عبور از دو کوچه بن بست و یک خیابان اصلی، از سمت راست خارج شوید تا به خیابان انقلاب برسید. بلافاصله به راست برانید و وارد خیابان دکتر بهشتی شوید. اولین خیابان در سمت چپ، شما را به گنبد سلطانیه می رساند.

روشی برای بهبود پایدار در کسب و کار

برنامه ریزی به روش کایزن



ایجاد می شود، حمایت می کند. همچنین تأکید دارد که تغییرات کوچک حال حاضر قادرند تأثیراتی بزرگی را در آینده رقم بزنند. کایزن، حامی این تغییرات نیز هست.

آشنایی با روش و اهداف کلی کایزن

برخی از اهداف کلیدی فلسفه کایزن شامل کنترل کیفیت، تحویل به موقع، کار استاندارد، استفاده از تجهیزات کارا و خلاصی از ضایعات است. حال باید بدانیم هدف کلی (Kaizen) چیست. در واقع، هدف کلی آن ایجاد تغییرات خرد در برهه ای از زمان برای فراهم آوردن بهبودهایی در شرکت است اما این بدان معنا نیست که دگرگونی ها به آramی رخ می دهند. فرایند کایزن حامی تغییرات کوچکی در زمان حال حاضر است که می تواند در آینده تأثیراتی بزرگی را به همراه بیاورد.

بهبودها می توانند از جانب هر کارمندی و در هر زمانی صورت گیرد. به این ترتیب همه افراد یک شرکت یا سازمان در موفقیت آن مجموعه سهم دارند و همه باید در هر زمان بکوشند تا به بهتر ساختن مدل کسب و کار (Business)

شما هم با خود صحبت می کنید؟!



خودگویی بیرونی، عامل سنی هم دخیل است. کودکان در سنین پایین، با خودشان بلند بلند حرف می زنند چون در حال یادگیری نقش های اجتماعی هستند، اما این خودگویی با افزایش سن، درونی می شود. با این حال، خودگویی بیرونی اکثراً در افراد مسن هم دیده می شود. پروفیسور برینتاویت توضیح می دهد: «خودگویی ممکن است به افراد مسن کمک کند تا چیزها را بهتر به خاطر بیاورند. شاید هم افراد مسن خودگویی می کنند چون دیگر کمتر خود را کنترل می کنند.» احتمالاً بسیاری از ما از دیده شدن حین خودگویی، خجالت می کشیم و تصور می کنیم که اگر زیاد این کار را انجام دهیم، ممکن است دیگران تصور کنند که عقل خود را از دست داده ایم. پس شاید ما هنوز به این سطح از کاهش کنترل بر رفتار خود نرسیده ایم. برینتاویت با بررسی معدل دانشجویان، به ارتباطی ضعیف بین تمایل به خودگویی و هوش دست یافت. البته او تأکید می کند که معدل معیار خوبی برای اندازه گیری میزان هوش افراد نیست. با این حال، او حدس می زند که افراد دارای بهره هوشی بسیار بالا باید خودگویی بیشتری نسبت به افراد عادی داشته باشند اما در نهایت، هوش تأثیر خاصی در خودگویی ندارد.

پرتو جنتایی

روزنامه نگار

گشت و گو

حتماً این ضرب المثل معروف را شنیده اید که می گوید: «رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود، رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود.» این مثل ایرانی، در دنیای مدرن، با یک مفهوم جهانی در تولید عجین شده است: «برنامه ریزی به روش کایزن.» اگر خیلی ساده بخواهیم بگوییم، کایزن یعنی تغییرات مثبت مداوم و کوچک برای رسیدن به بهترین نتیجه. کایزن بر اساس همکاری و تعهد دوجانبه در سازمان برای بهتر کردن فرایندها و خروجی های آن انجام می شود. این امر امکان انجام تغییرات شگرف را در همه زاویه ها و همه جنبه های سازمان به وجود می آورد و توضیح می دهد که برای بهبود مستمر و اصلاح، نیازی به تغییرات شدید و ناگهانی نیست. قانون کایزن در زمینه های مختلفی مانند مدیریت کسب و کار و توسعه فردی کاربرد دارد. در ادامه بررسی می کنیم کایزن (Kaizen) و اصول آن چیست. همچنین مزایا، عناصر، نمونه ها، روش و ابزار های این قانون را به طور کامل توضیح می دهیم.

نگاهی به مفهوم کایزن

پیش از بررسی هر موردی، ابتدا باید بدانید کایزن چیست و چه معنایی دارد. این یک فلسفه تجاری ژاپنی و مربوط به فرایندهایی است که عملکردها را به طور پیوسته بهبود می بخشند و همه ی کارکنان را دربر می گیرند. در حقیقت، این روش بهبود بهره وری را فرایندی تدریجی و روش مند می داند. مفهوم کایزن گسترده ای وسیع از موضوعات را در بر دارد. این مفهوم شامل کارآمدتر و مؤثرتر کردن محیط کار با خلق حس و حالی گروهی، بهبود رویه های کاری روزمره، اطمینان از مشارکت کارکنان (Employee Engagement) و تبدیل شغل به کاری رضایت بخش تر، مفرح و ایمن تر است. پس به طور خلاصه کایزن یک فلسفه کاری ژاپنی متمرکز بر بهبود مستمر بهره وری و کارآمدتر ساختن محیط کار است. این روش همیشه و همواره از تغییراتی که از جانب کارمندان

راهنما

در خیابان راه می روید که ناگهان هدفون از گوشتان می افتد. ناسزا می گوئید و طوری که اطرافیان می توانند بشنوند، می گوئید: «چرا همه این اتفاقات باید برای من بیفته؟» مردم به شما عجیب نگاه می کنند. شاید با خود می گوئید حتماً دیوانه شده اید که با خود حرف می زنید. صحبت کردن با خود، دیوانگی است یا امری طبیعی؟ اگر بلند بلند با خود صحبت نمی کنید، قطعاً برخی دوستان و آشنایان را دیده اید که چنین عادتی دارند. به این کار، خودگویی بیرونی یا گفت و گوی خصوصی می گویند که در مقابل گفت و گوی درونی (صحبت درون ذهن خود) قرار می گیرد. شاید خودگویی با صدای بلند، عجیب به نظر برسد. نظر متخصصان روان در این باره چیست؟ برخی کسانی که با خود صحبت می کنند، ادعا دارند که این کار به آن ها آرامش و حس اطمینان خاطر می دهد، سرعت سرسام آور هجوم افکارشان را کم می کند و بدین طریق، آشفتنگی ذهنشان را کاهش می دهد. همچنین، کمک می کند تا تمرکز بالاتر، استرس و تنهایی کمتری را احساس کنند. این یک یافته ثابت شده است که افراد تنها از جمله تک فرزندا، بیشتر با خود حرف می زنند. توماس برینتاویت استاد بازنشسته روانشناسی در دانشگاه ایالتی تنسی است. او پس از تولد فرزندش با شب بیداری مواجه شد و برای گذراندن راحت تر ساعت های شبانه، شروع به صحبت با خود کرد. همین موضوع وی را به بررسی علمی دلایل خودگویی بیرونی علاقه مند کرد. به گفته پروفیسور برینتاویت، خودگویی بیرونی به کنار آمدن با موقعیت های ناآشنا و استرس زا کمک می کند. در زمان هایی که نمی دانیم باید چه کنیم و چه بگوییم، صحبت با خود بیشتر رخ می دهد. آشفتنگی یا اتفاق های ناراحت کننده، آدم ها را به انجام اقداماتی به منظور حل و درک این موقعیت ها سوق می دهد. خودگویی هم یکی از ابزارهایی است که در این مواقع به کمک ما می آید. در

پانتهاره

عکس قدیمی از پل خواجو در اصفهان - ۱۳۳۰



روایت



من فهمیده ام که...

موفقیت هایی که نصیب افراد صبور می شود، همان هایی هستند که توسط افراد عجول رها شده اند.

پرورش گل شببو - اصفهان



زادبوم