

ایده‌هایی برای تمرین
سواد رسانه در خانه
زاویه دوربین را
دریاب



۷

گشتی در یکی از مراکز روزانه نگهداری از سالمندان

جایی برای شادی



۶

از راه و روش مراقبت و فراهم کردن یک زندگی با کیفیت
برای سالمندان خانواده‌مان چه می‌دانید؟

همچون صدف برای مروارید



۳

پرونده‌ای برای دوره‌ی سالمندی و نیازهای این دوره

پدر! مادر! ما مراقبیم

باید و نبایدهای استخدام پرستار برای والدین سالمند + **۴۰۵**



حکمت

نهج البلاغه - نامه ۶۹
امام علی (ع)

به ریسمان قرآن چنگ زن و از آن طلب پند کن، حلالش را حلال، و حرامش را حرام شمار، به آنچه که از حق گذشته است تصدیق کن، از گذشته جهان برای باقیمانده آن پند گیر، زیرا بعضی از آن شبیه بعض دیگر است، و انجامش به آغازش می پیوندد، و همه آن از بین رفتنی و از دست دادنی است

تمرین اول: زاویه دوربین

این روزها در اکثر خانه ها گوشی موبایلی با دوربین وجود دارد. بچه ها هر لحظه در معرض عکسبرداری و فیلمبرداری هستند و حتی گاهی خودشان دست به کار می شوند و از سقف، در، پنجره و هر کدام از اعضای خانواده که از جلوی دوربین شان گذر کند، عکس می گیرند. گاهی این عکس ها و ارسال ناگهانی شان در گروه های فAMILI، دوستانه و حتی کاری در سرهایی هم برای خانواده به همراه دارد. اما چطور همین عکسبرداری و فیلمبرداری ساده می تواند فعلیتی برای رشد سواد رسانه در کودکان باشد؟

درک ارزش یک قاب تلایلی تنها زمانی امکان پذیر است که شما یک قاب تلایلی ببندید، عکاسان و کارگردان های حرفه ای عمری را صرف پیدا کردن قاب های تلایلی می کنند، گاهی حتی تمام دنیای پیرامون را در فریم های مناسب یا نامناسب می بینند و از این طریق ارزش زیبایی شناختی و محتوایی و تأثیری که روی مخاطب دارد را عمیق تر درک می کنند. همان طور که بشر با امتحان طعم های مختلف به ذائقه ای رسید و توانست گیاهان و غذاهای دارویی را شناسایی کند، با تمرین چشم نیز ما می توانیم ذائقه خود را تربیت کرده و هدف از هر قاب را بهتر درک کنیم. برای بچه های بالای سه سال که تمایل به عکسبرداری یا فیلمبرداری از خود بروز می دهند می توانید یک فعالیت تعریف کنید. یکی از داستان های کتابی که دوست دارند را با هم مقابل دوربین بازی کنید یا نقاشی ساده ای بکشید و با چند عکس آن را حرکت دهید. با این فعالیت ساده بچه ها متوجه مفهوم ساخته شدن یک انیمیشن یا فیلم می شوند، در واقع برای این که بچه ها واقعیت را درک کنند، آنها را جزئی از واقعیت می کنید. با بالا رفتن سن بچه ها این تمرین می تواند با معرفی نماها ادامه داشته باشد. با یک جست و جوی ساده می توانید انواع نماهای سینمایی و کاربرد آنها را پیدا کنید. مثلاً تأثیری که نمای رو به بالا در حس صحنه دارد، حس تسلط بر شخصیت و کوچکی و ناتوانی شخصیت، برای بچه های دبستان قابل درک است. آموزش تکنیک اگرچه عمیق نباشد، اما در گام اول باعث ایجاد اعتماد به نفس در کودکان می شود و در گام بعدی موجب می شود آنها جدی تر

ایده هایی برای تمرین سواد رسانه در خانه

زاویه دوربین رادریاب

درک و تحلیل پیام های رسانه ای نیاز به تمرین دارد. سن در نوع تمرین ها تفاوت ایجاد می کند اما باعث نمی شود به خاطر سن پایین بچه ها از این آموزش صرف نظر کنید. بچه ها با کنجکاوی، سؤال های تازه و نکته بینی به دنیای پیرامون خود نگاه می کنند. تمرین برای درک و تحلیل بهتر پیام هایی است که بچه ها هر روز از طریق رسانه هایی که با آنها در ارتباط هستند دریافت می کنند. این تمرین ها از زمانی باید آغاز شود که کودکان مصرف محتوای رسانه ای را آغاز می کنند. تمرین های مربوط به سنین پیش از دبستان بسیار ساده است و زمینه ساز این مساله است که کودکانی با تفکر انتقادی قوی و ذهنی جست و جوگر تربیت شوند. تمرین های سواد رسانه این امکان را برای بچه ها فراهم می کند تا بتوانند درباره آنچه دریافت می کنند نظر داشته باشند، آن را به واضی بیان و ایده های خود را به صورت کلامی به اطرافیان منتقل کنند. از ادامه چند تمرین برای رسیدن به این هدف آمده است.

زهرا صالحی نیا

کارشناس سواد رسانه

قسمت سیزدهم



و با نگاهی عمیق تر و پرسشگرانه به هر محتوا دقت کنند.

تمرین دوم: توجه به محتوا

بچه ها هر چه بزرگ تر می شوند درک بهتری از محتوا پیدا می کنند. در ابتدا اما در داستان ها و انیمیشن ها بیشتر به دنبال شخصیت و کارهای او هستند. مثلاً خرگوش باهوش چه چیزی دوست داشت یا مادرش کجا بود؟ یا در کتاب های داستانی، خرس کوچولو کجا رفت؟ بچه ها داستان کلی و هدفی را که از بیان داستان در محتوای رسانه ای وجود دارد با بالا رفتن سن شان و همراه والدین متوجه می شوند، اما این مساله که بچه ها بدانند پشت هر محتوای رسانه ای هدفی وجود دارد، مساله مهمی است و شاید بتوان گفت مهم ترین هدف آموزش سواد رسانه است. این سؤال که «به نظرت چی می خواست بگه؟»

یا «چرا این تصمیم را گرفت؟» می تواند سرآغاز کشف محتوای پیام باشد. برای درک بهتر بچه ها، می توانید از مفاهیم ساده شروع کنید، نمایش های عروسکی یا داستان های مصور با یک موضوع ساده مثل اهمیت مسواک زدن. بازی را این طور شروع کنیم که ما می خواهیم امروز یک نمایش اجرا کنیم که بگوییم مسواک زدن خوب است و از فرزندتان پرسید به نظر او چطور با عروسک هایش می توانیم نمایشی با این هدف طراحی کنیم، البته سطح موضوع و پرداخت آن با توجه به سن کودک متفاوت است، این تمرین باعث می شود کودکان نسبت به باقی پیام ها نیز حساسیت پیدا کنند، شما می توانید در زمان مصرف محتوای رسانه ای درباره هدف هر پیام صحبت کنید. تبلیغات ساده ترین تمرین در این زمینه است، چرا که در بسیاری از تبلیغات هدف واضح

و مشخصی وجود دارد که با کمی تمرین کودکان امکان تشخیص آن را دارند.

تمرین سوم: در نظر گرفتن قالب

در ارسال پیام های رسانه ای ما هر روز با قالب های مختلفی مواجه هستیم مثل داستان، گزارش، روایت، پست هایی در صفحات مجازی، پادکست ها، موسیقی، فیلم، سریال، انواع قالب های تبلیغات، پوستر، بیلبورد و... تمام این قالب ها مختصات خاصی برای ارسال پیام و تأثیر متفاوتی نیز دارند، درک تفاوت قالب ها و گوناگونی روش های ارسال پیام در بسترهای مختلف می تواند سپهر فکری کودکان را گسترش دهد، کشف این که هر قالب برای چه پیامی مناسب تر است زمان طولانی می برد، اما باعث می شود پله پله متوجه تأثیر قالب ها بشویم. تفکیک ابتدایی قالب ها باعث می شود وقتی با جمعی از آنها در یک پیام مواجه شدیم، ما و کودکان امکان تفکیک و درک تأثیر آنها را داشته باشیم. به طور مثال تأثیر موسیقی روی یک صحنه غم انگیز یا نورپردازی و انتخاب رنگ های مختلف برای یک تصویر در پوستر تبلیغاتی.

تهیه یک موسیقی یا درست کردن یک رادیو اینترنتی یکی از تمرین های بررسی قالب های مختلف پیام های رسانه ای است. انتخاب یک شعر و تهیه یک موسیقی برای آن (می توانید حتی از ادوات تمرین بررسی امکانات مختلف می تواند خلاقیت بچه ها را نیز گسترش دهد. پس از تولید یک محتوا، می توانید آن را در اختیار اعضای خانواده و دوستان قرار دهید و از آنها بخواهید بازخوردی صادقانه و البته با مراعات سن و روحیه کودک ارائه دهند. از بچه ها بخواهید به این بازخوردها توجه کنند و البته آماده انتقاد و پیشنهاد باشند. هدف از تمرین های آموزش سواد رسانه کشف هدف ارسال پیام و شناخت فرستنده پیام است. ما برای انتقال این مفاهیم به کودکان نیاز داریم که دقت نظر و اطلاعات خود را نسبت به محتوای رسانه افزایش دهیم. مطالعه نقد فیلم و سریال و نه حواشی زرد، شناسایی منابع خبر زرد از غیر زرد و جست و جو درباره هدف تولید یک محتوای رسانه ای، می تواند به بالا بردن مهارت درک پیام های رسانه ای کمک کند.



از راه و روش مراقبت و فراهم کردن یک زندگی با کیفیت برای سالمندان خانواده‌مان چه می‌دانید؟

همچون صدف برای مروارید

بهتر است، حرف آخر را اول بزنیم؛ این که شاید نیازهای سالمندان در جنبه‌های مختلفی بروز پیدا کند اما ته ته همه آنها، عشق است که در پس ذهنشان ماندگار است. پس اگر قرار است مراقب حال خوب سالمند خانه‌تان باشید، به آنها عشق بدهید که بقیه چیزها، همگی پشت سرش چیده می‌شود. اما در این روزها که پدر و مادر پیرو تنهای زیادی را دور و اطراف مان می‌بینیم، ما چقدر مراقبت با عشق از سالمندان را بلدیم؟ این گزارش مروری مختصر بر برخی از بالا

نگار عزیزاده

روزنامه نگار

و پایین‌های مسؤلیتی است که بر دوش همه ماست.

راه روشن پیش رو

از دوره سالمندی و سالمندان چه می‌دانیم؟ این شاید ابتدایی‌ترین مرحله لازم برای نگهداری از سالمند و بالا نگه داشتن سلامت جسمی و روحی اوست. واقعیت این است سالمندی در سه دوره سالمند جوان، سالمند میانسال و سالمند پیر دسته‌بندی می‌شود که هر دوره ویژگی‌های خاص خودش را دارد و البته نیازهای مخصوص به خودش را هم می‌طلبد. اما موضوع مهم این است که معنای سالمندی برابری روشن باشد؛ این که سالمندی نه یک بیماری بلکه یک پدیده کاملاً طبیعی است. با چنین نگاهی، می‌توانیم راحت‌تر با جنبه‌های مختلف آن برخورد کنیم و دوره سالمندی آرام و دلنشینی را برای سالمندان خانواده رقم بزنیم.

سالمندی پررفت و آمد

البته نه به این غلظت پررفت و آمد ولی ارتباطات اجتماعی، یکی از ضروری‌ترین نیازهای سالمندان به شمار می‌رود و گسترش دادن ارتباط سالمند با محیط و آدم‌های اطرافش را در پی دارد. خرید، مهمانی، انجام فعالیت‌های دسته‌جمعی و... برای همه سالمندان و از آن مهم‌تر برای یک سالمند تنها واجب است؛ پس از فراهم کردن این چنین شرایطی غافل نشوید. البته این یک بازی دو سر برد است و هم سالمند از معاشرت لذت می‌برد و هم تجربه‌ها و مهارت سال‌های زندگی اش می‌تواند گره‌گشایی برای فرد مقابل باشد. در واقع این ما هستیم که در قالب مراقبت از سالمند، نباید اجازه بدهیم سالمندی و رسیدن پیری، دریچه‌ای برای ورود به تنهایی و افسردگی سالمند باشد. البته در زمانه کرونا، بخش بزرگی از مسؤلیت ارتباط‌های اجتماعی را به عهده تکنولوژی بگذارید و با وسایل ارتباط جمعی، نیازهایشان را برطرف کنید. تماس‌های صوتی و تصویری در هر لحظه‌ای از شبانه‌روز با آدم‌هایی که دوست‌شان دارند می‌تواند هم نیاز معاشرت‌شان را برطرف کند و هم از دام نگرانی‌هایی که همه سالمندان برای فرزندان و نوه‌هایشان دارند، نجات‌شان بدهد. پس خیلی با صبر و حوصله آنها را در این راه هدایت کنید.

التیامی برای زخم

ناتوانی‌ها و نیازمندی‌های دوران سالمندی هر کسی با دیگری تفاوت دارد و یکی از سخت‌ترین آنها زمانی است که سالمند در بستر است. در چنین شرایطی، یکی از مراقبت‌های اساسی از سالمند، تغییر موقعیت او هر چند ساعت یک بار در روز است؛ تغییری که لازم است انجام شود تا موجب عفونت و زخم عمیق روی پوست سالمند نشود. در ضمن برای مرطوب نگه داشتن پوست او هم از آب ولرم برای آب رساندن با دستمال مرطوب استفاده کنید.

سلامت جسم

بدون شک، شیوه زندگی فرد و سوابق ژنتیک، باعث رخ دادن طبعاتی مثبت یا منفی در دوره سالمندی خواهد بود اما در کنار این ویژگی‌های اختصاصی، سالمندی مختصاتی متعلق به همه افراد اما با شدت و نوع‌های متفاوت دارد. مثلاً کاهش توانمندی‌ها در جنبه‌های مختلف، یکی از عوارض این دوره است و باید طبق مقدار و شدت کاهش توانایی‌ها، آن را بپذیریم و به جسم‌شان رسیدگی کنیم. آن وقت است که هم سالمند به اطرافیان اجازه کمک کردن می‌دهد و هم فرزندان مثلاً با کاهش قدرت شنوایی پدر و مادرشان کنار می‌آیند و خودشان را با بلندتر صحبت کردن وفق می‌دهند، بدون هیچ گله‌ای. اما در سالمندان، گاهی همه چیز سیر طبیعی خودش را طی نمی‌کند؛ بنابراین بررسی وضعیت سلامت فرد سالمند مانند فشار خون، ضربان قلب، قند خون و... به طور مداوم و مثلاً هفته‌ای یک یا دو بار، می‌تواند به تحت کنترل بودن علائم حیاتی او کمک کند؛ مسؤلیتی که در نگهداری از سالمند باید به آن خیلی توجه کنیم. علاوه بر اینها، برای حفاظت از سلامت جسم سالمند باید حواسمان به زمان مصرف داروها و برنامه غذایی او باشد؛ مثلاً وعده صبحانه از آن وعده‌هایی است که نباید از برنامه غذایی سالمند حذف شود، از پخت غذاهای شور و استفاده از مواد غذایی چرب دوری شود و میوه و سبزی در برنامه غذایی اش جایگاه ویژه‌ای داشته باشد. در این میان از رساندن مصرف به اندازه آب و مایعات به سالمند هم غافل نشوید.

یک مراقبت اقتصادی

البته که فرق می‌کند سالمند خودش درآمد دارد یا نه ولی در اصل مساله که شأن و عزت او باید حفظ شود تفاوتی ایجاد نمی‌کند. بهتر است حس عزت‌نفس را در وجود سالمند که بخشی از آن با تامین نیاز مالی رخ می‌دهد زنده نگه داریم؛ آن قدر که اگر مسائل اقتصادی او را شخصاً تامین می‌کنیم، این کار را با حفظ کرامت انسانی انجام بدهیم و مراقب حس‌های درونی او باشیم.

رفتار این روزها

به نظر می‌رسد آن چیزی که ما از ظاهر برخی سالمندان می‌بینیم با آن چیزی که درونشان است، متفاوت است. در واقع آنها عاقله مردان و زنانی هستند که روزگاری را گذرانده و سردی و گرمی دوران را چشیده‌اند. پس با آنها مانند کودکان رفتار نکنید که بسیار دیده شده که این نوع از برخورد که عمدی هم نبوده است، باعث آزرده‌گی خاطر سالمندان شده است. آنها بزرگان ما هستند، اما کمی ناتوان‌تر و ضعیف‌تر.

گوش شنوا باشید

جسم سالم شاید اصلی‌ترین نیاز یک سالمند برای حال خوب باشد اما همه چیز نیست. سالمند درست به موازات یک جسم بدون درد و خوب، روحش هم نیاز به مراقبت دارد. سالمندی که تا پیش از این جوان بوده است و از عهده همه کارهای خودش برمی‌آمده، حالا و برای رفع نیازهایش به نیروی کمکی احتیاج دارد؛ موضوعی که شاید به سختی بتواند آن را بپذیرد. پس یک گوش شنوا برای شنیدن غصه‌ها، خاطرات، دردسرها و فکر و خیالاتش می‌تواند او را دوباره قدرتمند کند. با او همدردی و از اعماق وجودتان به حرف‌هایش گوش کنید. ضمن این که حتماً بعد از این همه سال می‌دانید که چه چیزی آنها را خوشحال می‌کند. پس مسائل خوشحال‌کننده را از آنها دریغ نکنید؛ هرچه خوشحال‌تر، سالم‌تر.



پروسه توانمندسازی

اما واقعیت توانایی یا ناتوانی سالمند تنها یک سوی این ماجراست. سوی دیگر هنر ماست که برخی از توانایی‌های سالمندان را به طور دستی بالا ببریم؛ چطور؟ مثلاً فرزند پروفیسور حساسی درباره پدرش می‌گوید: «دور تا دور حیاط خانه ما فضای سبزی وجود داشت که پدر و مادرم خودشان با عشق و علاقه به آن رسیدگی کرده بودند. اما ناگهان وقتی رسید که مادرم به دلیل کهولت سن، توانایی قدم زدن در این حیاط سرسبز را نداشت و نمی‌توانست به تنهایی از میان این گل‌ها و درختان بگذرد. پدر من چه کرد؟ دور تا دور مسیر کنار این باغچه‌ها را میله نازکی کشید تا مادرم بتواند با گرفتن آنها، بدون احتیاج به کمک فرد دیگری راه برود و مثل گذشته از تماشای سرسبزی‌های حیاط کیف کند.» و این همان کاری است که همه ما باید در قبال سالمندان عزیز زندگی مان انجام بدهیم. گاهی با روشن گذاشتن چراغی در مسیر رفت و آمدشان در خانه در نیمه‌های شب، گاهی با تغییر دکوراسیون برای هموار کردن مسیر، گاهی با خرید وسیله‌ای کمکی برای انجام کارهای شخصی‌اش به تنهایی و حتی گاهی با اضافه کردن ابزاری به محیط اطرافش، آن وقت است که نه تنها توانایی جسمی بلکه توانایی‌های روحی و ذهنی‌اش هم بهبود پیدا می‌کند.

همه آنچه درباره حضور پرستار در خانه پدران و مادران سالمند باید بدانیم

شاید پرستارم تو باشی



تنها راه چاره و درست باشد، آن وقت به چطور و چگونه اش فکر کنیم. موضوعی که آن را با برخی از کارشناسان مراکز رسیدگی و مراقبت با سالمندان در میان گذاشتیم و به نتایج خوبی رسیدیم.

می‌تواند راه نجات باشد. پس هر وقت از دایره چرخ این کار را کرد و و چطور دلش می‌آید خارج شدیم و به آن مرزی رسیدیم که شاید گاهی و در شرایطی خاص، انتخاب پرستار برای سالمند می‌تواند

در شرایط زندگی امروز، هیچ کس و هیچ چیزی را نمی‌شود قضاوت کرد و برایش نسخه پیچید. زندگی مدرن امروز آن قدر گره‌های متعدد دارد که گاهی یک راه حل مثل حضور پرستار برای پدر و مادرهای پیر و گاهی تنها،

نگس خانعلیزاده

روزنامه نگار

درجه توانمندی سالمند

و درست آن وقتی که با در نظر گرفتن تمام شرایط و جوانب، تصمیم به انتخاب پرستار برای سالمندان می‌گیریم، تازه با موضوعات متعددی در این راه روبه‌رو خواهیم شد. قدم اول، آگاهی از شرایط سالمند است. طبیعتاً با توجه به شناخت سالمند و آگاهی از توانایی‌هایش، می‌دانیم او به چه نوعی از مراقبت و پرستاری نیاز دارد. پس بهتر است پیش از مراجعه به پرستار، بدانیم برای چه هدفی این کار را انجام می‌دهیم. حضور تمام وقت در کنار سالمند و سالمندان و انجام همه کارهای روزانه؟ یا صرف حضور همدم برای پر کردن ساعت‌های تنهایی‌اش؟ یا کمک کننده تنها برای امور تخصصی و پزشکی؟ در واقع بهتر است با آگاهی از همه این نیازها و با در نظر گرفتن توانایی و ناتوانی‌های سالمند، به پرستار رجوع کنیم و به همین اندازه، این آگاهی‌ها را به پرستار هم بدهیم تا بداند با چه نوعی از خدمت روبه‌روست.

پدر و مادرهای تنها

تنهایی برای همه سخت است و برای سالمندان سخت‌تر. موضوعی که می‌تواند سالمندان را فرسوده‌تر و جسم و روحشان را بیمار کند. این که سالمندی، همسرش هم در کنارش باشد، بخشی از مشکلات تنهایی و نیاز به همدم او را حل می‌کند. آنها سال‌های سال را در کنار هم سپری کرده‌اند و حالا روزهای پیری‌شان هم در کنار هم و کمک‌حال هم هستند. در واقع این بهترین نوع از گذران دوران سالمندی است؛ این که بدانند فرزندانشان سر خانه و زندگی‌شان هستند و آنها هم همدم یکدیگر هستند. اما درست از آن لحظه‌ای که یکی از این سالمندان همسرش را از دست می‌دهد و تنها می‌شود، همه چیز سخت می‌شود؛ هم برای سالمند و هم برای فرزندان. واقعیت این است سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند نیاز به مصاحبت و حمایت عاطفی بیشتری دارند و در این میان فرزند و فرزندانی را در نظر بگیرید که درگیر خانواده و شغل‌شان هستند و نمی‌توانند در هر لحظه کنار پدر و مادرشان باشند؛ آن وقت است که خدمتی مانند پرستار به شکل‌های گوناگون و برای رفع نیازهای متفاوت می‌تواند راهگشا باشد.

فرزند بیشتر، زندگی بهتر

زندگی امروز مختصات مخصوص به خودش را دارد. هرکدام از فرزندان دلمشغولی‌های خاص زندگی خودشان را دارند اما اگر بخواهیم نوع خویش را در نظر بگیریم، در میان همه دغدغه‌هایشان، پدر و مادر اولویت آنها هستند. حالا اگر تعداد بچه‌ها بیشتر باشد، کار آنها برای رسیدگی به پدر و مادر و تقسیم وظایف راحت‌تر است تا هم سالمندان عزیز زندگی‌شان حال خوبی از دیدن هرروزه فرزندان داشته باشند و هم هرکدام از آنها، از رسیدگی به امور شخصی‌شان بازمانند؛ آن قدر که اگر این اتفاق بیفتد، دیگر نیازی به حضور پرستار، مگر در موارد خاص و تخصصی وجود نداشته باشد. اما اگر تعداد فرزندان یک سالمند کم و مثلاً یک نفر باشد، احتمالاً او دست‌تنها نمی‌تواند از پس همه نیازهای پدر یا مادرش یا هر دو بر بیاید و لازم است پرستاری باشد که بتواند کمک‌حال او باشد.

چرا پرستار؟

به چند دلیل موجه و شاید غیرموجه، قطعاً پرستار انتخاب بدی نیست اما شاید بشود آن را در دایره انتخابی بین بد و بدتر قرار داد. حضور پرستار در کنار پدر و مادرهای سالمندان یا تنهایی و نگرانی‌های هرروزه‌شان و هرروزه‌مان؟ در واقع نتیجه‌گیری برای استخدام پرستار برای مراقبت و رسیدگی به سالمندان عزیز زندگی‌مان، گاهی انتخابی بسیار منطقی و درست است؛ البته به شرطی که همچنان یک فرزند وفادار بمانیم و تنها برای بهتر کردن اوضاع و شرایط از آنچه هست، به فکر استخدام پرستار افتاده باشیم. البته این موضوع آن چیزی نیست که بشود برایش راهکار داد و اما و اگر آورد؛ فرزندی که وفادار و احساس مسؤولیت می‌کند، خودش همه اینها را بهتر از هرکسی می‌داند اما واقعیت این است شرایط حضور پرستار و نیاز سالمند به او برای هرکسی و در هر خانواده‌ای متفاوت است. پس بهتر است با خودتان روراست باشید و به روشنی بدانید که دلیل تان برای استخدام پرستار چیست؟ آن وقت است که قطعاً بهترین تصمیم را برای زندگی با کیفیت پدر و مادر سالمندان می‌گیرید.

یک پرستار خوب

تا بوده همین بوده است. این که همه پرستارها در نگاه ما صبور و مهربان بوده اند؛ آن قدر که بنشینند و پا به پای سالمند و حرف هایش با او همراهی کنند. ضمن این که باید با دقت به نیازهای سالمند گوش کند تا آن طور که او دوست دارد در کنارش باشد؛ چون احساس رضایت سالمند تنها هدف از استخدام پرستار است و اگر غیر از این باشد، حضور پرستار چه اهمیتی دارد؟ در واقع این اولین ویژگی اساسی و مهمی است که یک پرستار باید در طول مراقبت از سالمند داشته باشد تا بعد از آن بتوانیم دیگر ویژگی هایش را هم بررسی کنیم. پس در روزهای اول و آشنایی، به این خصلت آنها خیلی دقت کنید. شما باید بتوانید حس خوب و آرامش را از او بگیرید که اگر این طور باشد، قطعاً می تواند از استرس ناشی از دوران سالمندی و افزایش سن سالمند هم بکاهد و حال او را هم دگرگون کند. بهتر است پرستاران متخصص را از مراکز معتبر و تجربه پس داده ای که به طور تخصصی خدمات پرستاری و نگهداری از سالمند در منزل انجام می دهند پیگیری کنید؛ پرستارانی که تخصص و تجربه در این زمینه دارند، قطعاً بهتر می توانند با بحران های پیش روی سالمند برخورد کنند. ضمن این که تجربه و رفتار حرفه ای پرستار هم از دیگر ویژگی هایی است که هنگام استخدام پرستار باید به آن توجه کنیم تا در مسائل تخصصی دوران سالمندی، با کمبود اطلاعات و تجربه روبه رو نشود.

هزینه ای برای پرستار

البته که نرخ های حقوق پرستاران و مراقبان و بهیاران تا حدودی از طرف مراکز متخصص این امر مشخص است، اما تجربه نشان داده پرستاری تنها وظیفه ای نیست که پرستار انجام بدهد و تمام شود. او باید از قلب و اعصاب و حوصله و صبرش مایه بگذارد و سالمند خانواده را مانند عزیز خودش دوست بدارد تا بتواند به او خدمت کند. پس در مسائل مالی هم می توانید طوری رفتار کنید که نشان دهید چقدر از کاری که انجام می دهد و از حال خوش سالمندان راضی هستید و اگر همین حال خوش ادامه داشته باشد، محبت های او را بی پاسخ نخواهید گذاشت. فارغ از آن، بهتر است خیلی شفاف و روشن، نوع خواسته تان از پرستار را در همان روزهای ابتدایی به طور کامل و دقیق بیان کنید و البته درباره مسائل مالی هم حرف های دقیقی بزنید؛ آن وقت دیگر در میانه راه نه شما از کم کاری او گله می کنید و نه او گله ای از حجم زیاد کارش و شاید حقوقش دارد. البته خوبی اش این است که این شفاف صحبت کردن باعث می شود در صورت عدم رضایت شما و سالمند از پرستارش، بتوانید پرستار دیگری را جایگزین کنید.

تکلیف را روشن کنید

بسته به نوع سبک زندگی و ارزشمندی خانواده ها، ممکن است شکل حضور پرستار در خانه و خانواده تغییر کند. گاهی تعداد فرزندان آن قدر زیاد است که بتوانند هر روز و هر ساعت به پدر و مادر سالمندشان خدمت کنند، اما گاهی برای یک استراحت کوتاه و تجدید قوایی دوباره، از حضور پرستار استفاده می کنند و دوباره از اول.

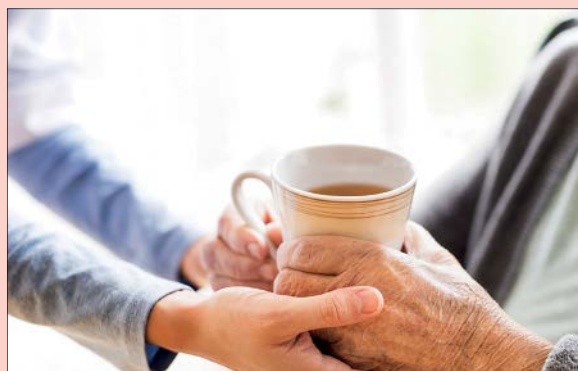
در واقع می توان به پرستار به چشم یک نیروی کمکی برای بالا نگه داشتن حال خوب جسمی و روحی سالمند نگاه کرد. فرزندان می توانند با توجه به شرایط پدر و مادرشان و با در نظر گرفتن زمان هایی که می توانند در کنار آنها باشند، شکل حضور پرستار در خانه را مشخص کنند. گاهی پدر و مادر برای بدبختی ترین نیازها به کمک و همراهی نیاز دارند و خب در چنین شرایطی نیاز به یک پرستار تمام وقت داریم؛ پرستاری که هم بهیار باشد و هم متخصص. اما اگر سالمند در وضعیت نسبتاً مناسبی به سر می برد و تنها برای برخی فعالیت های تخصصی، نیاز به حضور پرستاران متخصص دارد، می توانیم زمان و شکل حضور پرستار را به شکلی دیگر مشخص کنیم و برای تنها نبودنشان، خودمان را به آنها برسانیم.

مرتب سر بزنید

با وجود همه سختگیری ها هنگام استخدام پرستار، کم پیش نیامده است که از پرستاران خانگی کودکان و سالمندان تجربه های تلخی شنیده ایم. پس این موضوع را بپذیرید که امروز یک غریبه از دایره آدم ها آشنای شما وارد زندگی تان شده و قرار است مدام به خانه تان رفت و آمد داشته باشد. فارغ از این که پرستار را از مراکز معتبر انتخاب می کنید و در روزهای اول ویژگی هایش را به دقت بررسی می کنید؛ در طول روزهایی که او به عنوان پرستار در خانه سالمند مشغول به فعالیت شده است، مدام به خانه سر بزنید و همه چیز را با دقت بررسی کنید. خانه به همان شکل سابق است؟ تغییری توجه تان را جلب نمی کند؟ بدن سالمند را بررسی کنید؛ نکند در زمان هایی که شما حضور ندارید، پرستار به دلیل ناتوانی های سالمند، رفتار مناسبی با او نداشته باشد. در ضمن تا جایی که می توانید با همسایه های امین سالمند در ارتباط باشید و از او درباره وضعیت روزانه او و پرستارش بپرسید و حتی بخواهید اگر می تواند، گاهی اوقات به خلوت دونفره آنها سری بزنند.

دایره اختیارات

این شما هستید که می توانید دایره وظایف و اختیارات پرستار را پیش از استخدام با او در میان بگذارید تا در روزهای آینده، بر سر مسائل کوچک و جزئی به اختلاف نبرخورید. در واقع نوع خدمتی که در روز اول از آن مرکز معتبر درخواست کرده اید، محدود وظایف پرستار را مشخص می کند. برخی پرستاران تنها برای رسیدگی به مسائل پزشکی و درمانی و در ساعاتی مشخص از روز مسؤوول مراقبت از سالمند هستند. از طرف دیگر برخی پرستاران با سالمند زندگی می کنند و قرار است از کوچک ترین تا



بزرگ ترین نیازهای سالمند را برطرف کنند؛ گردش بردن سالمند، کتاب خواندن، کمک به تحرک و راه رفتن سالمند، آشپزی کردن و انجام امور منزل، کمک به لباس پوشیدن و شست و شو و بهداشت فردی سالمند و... از وظایف یک پرستاری تمام وقت و همه جانبه است که خوب است درباره تک تک آنها صحبت و توافق کنید.

واماتخصص

گاهی پرستاران صرفاً برای مسائل تخصصی به منزل سالمند رفت و آمد می کنند. مسائلی که از عهده فرزندان و اطرافیان سالمند خارج است. گفتار درمانی، کاردرمانی، فیزیوتراپی و... از جمله این خدمات تخصصی است که گاهی سالمندان بر اثر بیماری، کهولت سن یا حادثه ای خاص، به آنها نیاز پیدا کرده اند و پرستاران متخصص در این زمینه می توانند به مرور زمان، توانایی های سالمند را در برقراری ارتباط و واضح صحبت کردن و انجام فعالیت های روزانه بالا ببرند و باعث توانمندی تقویت ماهیچه هایشان شوند. در چنین مواقعی، پرستار متخصص می تواند باری از دوش فرزندان بردارد و از آن مهم تر، از نگرانی آنها بکاهد آن قدر که میزان مراجعه به بیمارستان برای نیازهایی که سر از آنها در نمی آوریم را هم کم می کند. اما گاهی این خدمات از جنبه های جسمی، به جنبه های تخصصی روحی هم می رسد و سالمند نیاز به پرستاران و مشاورانی دارد که خدمات روانپزشکی به او ارائه کنند.

سندوکالت فروش وانت سایبا ۱۵۱ امدل ۱۳۹۹ رنگ سفیدروغنی شماره موتور: M13/6433129 شماره شاسی: NAS451100L4907046 به شماره وکالت ۵۵۲۰۳ مورخ ۹۹/۰۷/۰۱ به نام محمد بینائی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی و برگ سبز آریو مدل ۱۳۹۶ رنگ سفید شماره موتور: TNN4G16AG0035480 شماره شاسی: NAS321100H4904919 به نام افسانه عزیزی طالعی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

حمیدرضا راه نورد فرزند ابراهیم به شماره شناسنامه ۵۹۵ صادره از اصفهان در مقطع کارشناسی رشته حسابداری صادره از واحد دانشگاهی خوراسگان - مرکز زواره با شماره سریال ۲۴۴۹۵۳۰ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. از یابنده تقاضا می شود اصلاً مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان به نشانی: اصفهان، جی - ازغوانیه ارسال نماید.

برگ سبز خودرو پراید نقره ای متالیک مدل ۸۷ به شماره پلاک ۵۲ ایران ۶۴۸ ج ۴۸ شماره شاسی S1482287270694 و شماره موتور 2612225 به نام معصومه نصرالهی دستگرد مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.



گشتی در یکی از مراکز روزانه نگهداری از سالمندان

جایی برای شادی

تعداد مراکزی که به سالمندان خدمات می‌دهد، خیلی کم است؛ جایی مانند کافی‌شاپ، سفره‌خانه، کتابخانه یا مراکز مخصوص فعالیت سالمندان. شاید تنها یکی دو مرکز در پایتخت باشد که به طور تخصصی به سالمندان و افراد بالای ۵۰ سال خدمات می‌دهند و به طور تخصصی نیازهای سالمندان را شناسایی و متناسب با همان کار می‌کنند. این مراکز محدود، ساختمان را برای سالمندان مناسب‌سازی کرده، به آنها خدمات ماساژ و فیزیوتراپی می‌دهند و با آنها بازی می‌کنند و حتی به آنها موسیقی و نقاشی آموزش می‌دهند. تمام معماری داخلی، رنگ‌بندی و حتی کتاب‌هایی که در این مراکز وجود دارد، بسته به نیاز سالمندان است و برای آنها انتخاب شده. به یکی از این مراکز سر زدیم؛ جایی که خانه سالمندان نیست، بلکه خانه‌ای برای تامین نیازهای آنها برای چند ساعت از روز است.

لیلا شوقی

روزنامه نگار

اتاق بازی و سرگرمی

شاید بگویید مگر بزرگ‌ترها هم باید بازی کنند؟ جواب بله است. در هر سنی، افراد نیاز به بازی و سرگرمی دارند، فرقی ندارد فردی ۱۵ ساله است یا ۷۵ ساله. در اتاق بازی و سرگرمی، پراز وسایل نقاشی، ماروپله و حتی ادوات موسیقی است. به گفته کامرانی، سالمندان بیشتر از هر سرگرمی دیگری، موسیقی را دوست دارند و حتی با عشق آن را دنبال می‌کنند. نقاشی و رنگ‌آمیزی یکی دیگر از علاقه‌مندی‌های آنهاست. بازی‌های دسته‌جمعی در اتاق نشیمن هم زیاد طرفدار دارد. بازی‌هایی مانند استپ هوایی، اسم و فامیل، دبرنا و... بازی‌هایی که خیلی‌ها ایشان از نظر کامرانی به جز سرگرمی بودن، یک نوع تقویت حافظه و حتی درمان هم به حساب می‌آیند. با کوبیدن روی طبل‌های کوچک، سالمندان ماهیچه دست‌هایشان را قوی می‌کنند، با اسم و فامیل بازی کردن، تقویت حافظه و با تخته نرد هم ریاضیات تمرین می‌کنند. به جز این اما آنها تفریحات دیگری هم در کافی‌شاپ کوچکشان دارند. جایی که با هم می‌نشینند و گپ می‌زنند و موسیقی قدیمی و نوستالژی گوش می‌دهند. یکی دیگر از نقطه قوت این خانه، کتاب‌های آن

است. قفسه‌های کتاب در همه جا، اتاق نشیمن، غذاخوری، کافی‌شاپ و حتی اتاق بازی وجود دارد. کتاب‌ها و مجله‌هایی که مخصوص سالمندان است. اندازه قلم‌چاپی و محتوا، مناسب نیاز سالمندان است و سعی شده کتاب‌ها زیاد سنگین نباشند که دست آنها درد نگردد. هرچند کامرانی می‌گوید پیدا کردن مجله یا کتابی که مناسب آنها باشد، سخت بود. بسیاری از ناشران، به نیازهای سالمندان توجه نمی‌کنند و این کمبود در نشر نشان می‌دهد. خارج از سرگرمی و ورزش، بزرگ‌ترین نیاز سالمندان نیاز به هم‌صحبتی است. خیلی از آنها می‌توانند کارهایشان را انجام بدهند، اما از هم‌صحبت خوب محروم‌اند. نیازی که برای همه احساس می‌شود و البته برای سالمندان بیشتر. به خاطر همین علت در این خانه، افرادی به عنوان سالمندیاری تربیت می‌شوند؛ کسانی که کارهای سالمندان را انجام نمی‌دهند، بلکه همراه و هم‌قدمشان هستند و با آنها صحبت می‌کنند. وجود چنین مراکزی و استقبال از آنها نشان می‌دهد می‌توان بیشتر از اینها به این موضوع پرداخت و مراکزی خصوصی یا دولتی برای این گروه سنی ساخت.

مناسب برای ۵۰ ساله‌ها

به ساختمان سه طبقه‌ای ویژه افراد بالای ۵۰ سال در شمال تهران رفتیم. در که باز می‌شود، حیاط پراز چمن به استقبال می‌آید، بعد پله‌های کوتاه خودشان را نشان می‌دهند. کنار پله بالا بر گذاشته‌اند تا هر سالمندی که می‌خواهد، از آن استفاده کند. اینجا خانه‌ای برای تفریح و خوشگذرانی سالمندان است. به دلیل کرونا و رعایت پروتکل‌های بهداشتی، اول از همه باید پاپوش کفش به پایا از دمپایی مخصوص محیط داخلی استفاده کنیم. هیچ کس اجازه ندارد با کفش بدون روکش وارد شود. مواد ضد عفونی‌کننده و دستمال در همه جا دیده می‌شود. تب‌سنج و پالس اکسیمتر (اکسیژن و ضربان قلب سنج) روی میز جلوی در نشان می‌دهد که در بدو ورود همه ارزیابی می‌شوند. بعد از تب سنجی، اما چهره دیگری از ساختمان خودش را نشان می‌دهد. در راهرو و کنار همه دیوارها میله گذاشته‌اند تا هر کسی که نیاز داشت، آنها را بگیرد. حضور میله‌ها در همه جا، دستشویی‌ها، راهروها، اتاق‌ها، طبقات و حتی در آسانسورها دیده می‌شود.

ریمپ متحرک (وسیله شیب‌دار کردن پله) برای استفاده افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند هم وجود دارد. دستشویی رنگ خطر دارد و سرعت باز و بسته شدن در آسانسور هم نسبت به دیگر آسانسورهای عادی خیلی کم است. لیلا کامرانی، روان‌شناس این مرکز می‌گوید اینها تمام نیازهای افراد بالای ۵۰ سال است. این که محیط خانه، شبیه به نیازهایشان باشد. شلوغ کردن خانه و استفاده از مبل‌های بزرگ می‌تواند برای سالمندان خطرناک باشد، سرگیجه و عدم تعادل و شلوغی خانه می‌تواند به آنها صدمه بزند. به همین علت هر سالمندی باید خانه‌اش را بسته به نیاز خودش طراحی کند. اگر تعادل ندارد، در راهرو و اتاق خواب دستگیره بگذارد و طوری خانه را بچیند که به وسایل برخورد نکند، چیدمان خانه می‌تواند باعث صدمه به سالمند بشود. اتاق نشیمن این خانه پراز رنگ‌های سبز و بنفش و گرم است. مبل‌ها با پایه مناسب، کنار هم نشسته‌اند و میزهای جلوی مبل‌ها هم اشکالی ساده و چند ضلعی دارند.

ورزش مخصوص

درست است که در تهران و شهرهای دیگر پراز باشگاه ورزشی است، اما در کدام باشگاه ورزشی با کدام مربی، بسته به نیازهای ورزشکارش به او نرمش می‌دهند؟ شاید سالمندی تعویض مفصل زانو کرده باشد یا این که شانهاش آسیب دیده باشد، همه اینها باعث می‌شود او نتواند بسیاری از نرمش‌ها را انجام دهد. اصلاً بسیاری از ورزش‌ها برای او مناسب نیست. در این خانه ابتدا فرد با دستگاہ و زیر نظر مربی ارزیابی می‌شود و بسته به نیاز و توانایی او برنامه ریزی می‌کنند. مربی‌ها به افرادی که پارکینسون دارند، عمل جراحی دست و پا انجام داده‌اند، سکتته کرده‌اند، آلزایمر دارند ورزش می‌دهند. توجه به ماهیچه‌های ضعیف و تقویت آنها هم مهم است، اتفاقی که با ورزش‌های مختلف و دستگاہ‌های متنوع انجام می‌شود. یک ورزش اما بیشتر از همه طرفدار دارد؛ یوگا و ماساژدرمانی. یوگا در اتاق جداگانه و پرنوری انجام می‌شود جایی که چند تشک و وسایل مخصوص هم روی زمین به چشم می‌خورد. ماساژدرمانی اما نه برای ریلکس کردن یا زیباسازی پوست، بلکه برای تقویت عضلات انجام می‌شود. در یک اتاق ساکت تخت مخصوص در انتظار است تا دست‌های جادویی، درمان را شروع کنند. بعد از ورزش، دوش آب گرم در انتظار ورزشکار سالخورده است.





آشپزخانه

چاردیوار



۷ هزار تومان



کمتر از



طرز تهیه پوره برنج و سیب زمینی



سالمندی دوران بسیار حساس و مهمی است که باید به آن از همه نظر توجه ویژه داشت. از جمله به تغذیه که اهمیت زیادی دارد و با سلامت افراد سالمند در ارتباط مستقیم است. پوره برنج و سیب زمینی که در این شماره به آن پرداخته ایم به دلیل هضم آسان، سرشار بودن از مواد مغذی و البته طعمی خوب، گزینه مناسبی برای افراد سالمند است.

برگ برنده: هضم آسان

طرز تهیه



سیب زمینی و هویج را شسته، پوست کنده و با کمی آب می‌پزیم یا بخارپز می‌کنیم و وقتی کمی خنک شد به اندازه دلخواه خرد کرده و کنار می‌گذاریم. پیاز و سیر را خرد کرده و در قابلمه‌ای ریخته و با کمی روغن تفت داده و گوشت چرخ کرده را به آنها اضافه می‌کنیم و خوب تفت می‌دهیم تا وقتی گوشت بپزد. سپس فلفل دلمه‌ای را شسته، مغزش را درآورده و خرد کرده و به گوشت اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا از خامی درآید. بعد گوچه فرنگی را شسته، پوست کنده و خرد کرده و همراه نمک، فلفل سیاه و هویج و سیب زمینی پخته و خرد شده به آن اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم و روی حرارت کم می‌گذاریم تا آب گوچه تمام شود. برنج را قبل از پخت شسته و با کمی نمک خیس می‌کنیم و با همان آب روی حرارت گذاشته و وقتی برنج پخت و آبش تمام شد آن را به مواد اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم و با حرارت کم روی دم می‌گذاریم. در نهایت این غذای خوشمزه و پرخاصیت را در ظرف مناسبی می‌ریزیم و با ماست سرو می‌کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ برنج: یک پیمان (۳۰۰۰ تومان)
- ۲ گوشت چرخ کرده: ۵۰ گرم (۳۰۰۰ تومان)
- ۳ سیب زمینی کوچک: ۲ عدد (۵۰۰ تومان)
- ۴ پیاز متوسط: یک عدد
- ۵ فلفل دلمه‌ای کوچک: نصف
- ۶ سیر: ۲ حبه
- ۷ هویج متوسط: یک عدد
- ۸ گوچه فرنگی متوسط: یک عدد
- ۹ نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

* به جای گوشت می‌توان از گوشت مرغ یا سویا هم استفاده کرد.
* می‌توانیم از برنج نیم‌دانه استفاده کنیم.

نکات آشپزی



۷۰ دقیقه



کمتر از



طرز تهیه خوراک مرغ و خلال بادام



مناسب روزهای سالمندی

این خوراک یک غذای ساده و در عین حال خاص بوده و به دلیل داشتن مواد مغذی و ضروری بدن برای افراد سالمند بسیار مفید و قابل پیشنهاد است. طعم خوب این غذا می‌تواند باعث شود این خوراک به برنامه ثابت غذایی سالمندان اضافه شود.

طرز تهیه



در قابلمه مناسبی کمی روغن کنگد ریخته و روی حرارت می‌ریزیم و وقتی داغ شد پیاز و سیر را پوست کنده و خرد کرده و در روغن ریخته و تفت می‌دهیم. سینه مرغ را شسته و به سیر و پیاز اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن به آن نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، زنجبیل تازه رنده شده، پوست رنده شده لیمو (که قبلاً تلخی آن گرفته ایم)، فلفل دلمه‌ای، هویج و لوبیا سبز شسته و خرد شده و خلال بادام اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن و مخلوط کردن یک لیوان آب جوش به مواد اضافه می‌کنیم و روی حرارت کم می‌گذاریم. وقتی همه مواد پخت سینه مرغ را ریش ریش کرده و در ظرف مناسبی ریخته و با نان یا برنج سرو می‌کنیم. اگر منع مصرف ندارید می‌توان در انتها کمی شکر به خوراک اضافه کرد.

مواد لازم



- ۱ سینه مرغ کوچک: نصف
- ۲ پوست لیموترش: ۳ قاشق غذاخوری
- ۳ خلال بادام: ۳ قاشق غذاخوری
- ۴ پیاز کوچک: یک عدد
- ۵ فلفل دلمه‌ای کوچک: نصف
- ۶ هویج کوچک: یک عدد
- ۷ لوبیا سبز: ۱۰۰ گرم
- ۸ سیر تازه: ۳ حبه
- ۹ زنجبیل تازه: یک قاشق مرباخوری
- ۱۰ روغن کنگد: ۲ قاشق غذاخوری
- ۱۱ نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم

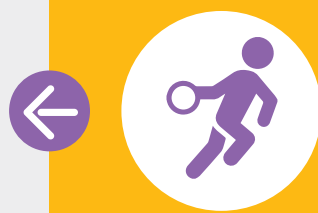
* به جای خلال بادام می‌توان از خلال‌های دیگر مثل خلال پسته یا مغز گردوی خرد شده هم استفاده کرد.

نکات آشپزی



برگ سبز خودرو سواری سایپا SE131 به رنگ نوک
مدادی متالیک مدل ۱۳۹۸ به شماره پلاک ۷۸-۹۹۳
ایران ۴۵ به شماره موتور M13/6288541 و شماره
شاسی NAS411100K3525507 به نام حاجی بهادر
با کد ملی ۴۸۲۹۸۳۲۲۰۳ مقفود گردیده و از درجه
اعتبار ساقط می‌باشد.

معرفی بازی



ساگرادا

- تعداد بازیکن: یک تا ۴ نفر
- زمان بازی: ۳۰ تا ۶۰ دقیقه
- گروه سنی: بالای ۱۳ سال

در بازی ساگرادا، شما هنرمندی هستید که برای خلق زیباترین پنجره مشجر در کلیسای بزرگ ساگرادا فامیلیا با هنرمندان دیگر رقابت می‌کنید. تاس‌ها نماد قطعات شیشه‌ای هستند و هر کدام شان یک رنگ و ارزشی دارد. این بازی، رتبه هفتم در بازی‌های با سبک انتزاعی و رتبه سیزدهم در بازی‌های با سبک خانوادگی را به خودش اختصاص داده است. نکته جالب در بازی این است که می‌توانید خودتان به تنهایی هم این بازی را انجام بدهید. قطعات بازی شامل چهار قاب پنجره (صفحات بازی)، ۱۲ کارت پنجره یا الگو (دورو)، ۹۰ تاس در پنج رنگ قرمز، زرد، آبی، سبز و بنفش، صفحه دورشمار، صفحه امتیازشمار، ۱۲ کارت ابزار، ۱۰ کارت هدف همگانی، پنج کارت هدف اختصاصی و ۲۴ نشان مهر است. برای شروع به هر بازیکن دو کارت پنجره یا الگو و یک کارت هدف اختصاصی بدهید. در پایین کارت‌های الگو، یکسری دایره کوچک وجود دارد و این دایره‌ها نشانگر سخت یا آسان بودن ساخت پنجره است. یعنی هر چه تعداد دایره‌ها بیشتر باشد ساخت پنجره سخت‌تر است و بالعکس. شما با

توجه به همین تعداد دایره‌ها و به همان اندازه نشان مهر دریافت می‌کنید. کارت الگو را درون صفحه بازی بگذارید. در پشت کارت‌های هدف اختصاصی یک تاس با رنگ مشخص وجود دارد و به ازای هر تاسی که از آن رنگ جمع کنید در انتهای بازی امتیاز به دست می‌آورد. کارت‌های اهداف همگانی و کارت‌های ابزار را خوب با هم قاتی کنید و از هر کدام سه تا از آنها را در وسط بازی قرار بدهید. کارت‌های اهداف همگانی به شما می‌گویند اگر برخی ویژگی‌ها را رعایت کنید با توجه به آن چیزی که در پایین کارت‌ها نوشته شده امتیاز به دست می‌آورد. مثلاً روی یک کارت نوشته شده به ازای هر تاس عدد یک و دو که در پنجره‌تان داشته باشید، دو امتیاز می‌گیرید. هر بازیکنی که نوبتش است از کیسه تاس‌ها، پنج تاس بیرون می‌کشد و روی صفحه می‌ریزد. با توجه به صفحه الگویی که در پنجره‌تان به کار رفته تاس‌ها را آنجا می‌گذارید و این جای‌گذاری تاس‌ها هم قوانین خاص خودش را دارد. مثلاً شما برای شروع باید تاس‌تان را روی خانه‌هایی که در گوشه قرار دارند، بگذارید یا این که هر تاسی را بخواهید می‌توانید در خانه‌های سفید بگذارید و به ازای آنها امتیاز دریافت کنید. این بازی در دوره برگزار می‌شود و در پایان، بازیکنی که بیشترین امتیاز را داشته باشد، برنده است.



معرفی بازی

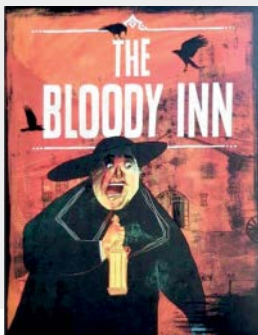


مهمانخانه خونین

- تعداد بازیکن: یک تا ۴ نفر
- زمان بازی: ۳۰ تا ۶۰ دقیقه
- گروه سنی: بالای ۱۴ سال

قصه بازی این است: در سال ۱۸۳۱ دهکده‌ای دورافتاده در منطقه آغدش، محل عبور مسافران زیادی است. یک عده از مسافران، مهمانخانه‌ای تأسیس می‌کنند که با استفاده از آن و بدون آن که پلیس بفهمد پول مسافران را به جیب بزنند. قطعات بازی شامل: ۷۸ کارت مهمان (۷۰ کارت مسافر و هشت کارت رعیت)، چهار کارت کمکی، یک صفحه بازی (هشت اتاق دارد)، کارت نفر اول، ۳۰ اسکناس ۱۰ فرانکی، ۳۲ نشان کلید اتاق در چهار رنگ قرمز، آبی، زرد و سبز، چهار نشان کلید سفید است. برای شروع به هر بازیکن دو کارت رعیت، یک کارت کمکی، یک اسکناس ۱۰ فرانکی و هشت کلید اتاق (با توجه به رنگ مهره هر بازیکن) بدهید. یکی از کلیدها را به دلخواه روی یکی از اتاق‌ها قرار دهید و سه تا از کلیدهای سفید را به طور اتفاقی روی سه تا

از اتاق‌ها بگذارید. در حالت بازی دو نفره ۳۵ تا از کارت‌های مهمان‌ها را از دور بازی خارج کنید و بقیه کارت‌ها را در منطقه ورودی مهمانخانه قرار دهید. این بازی در دو فصل انجام می‌شود و در هر فصل مسافران وارد مهمانخانه می‌شوند و هر فصل، زمانی تمام می‌شود که کارت‌هایی که در ورودی قرار دارند تمام شود. این بازی در راندهای مختلفی انجام می‌شود، ولی هر راند سه مرحله دارد. ۱. فاز خوشامدگویی. در این مرحله بازیکنی که شروع‌کننده بازی است به تعداد اتاق‌هایی که کلید روی آنها قرار دارد مهمان وارد مهمانخانه و اتاق‌ها می‌کند. ۲. کارها و عملیات بازیکنان که در شب انجام می‌شود. ۳. پایان راند که در صبح انجام می‌شود و این قسمت شامل سه بخش است. ۱. تجسس پلیس ۲. خروج مسافران. ۳. پرداخت حق الزحمه.



جدول

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید. تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

طراح: بیژن گورانی

گردو	میگرن ساحل	ستون بدن انجام دهنده	بشر خدمتکاران	الهه هنر جد رستم	آش لریستان	قلاب کمر بند سرسرا	بخشنده اجازه	کج مثل و مانند
۲	۱	۱	۴	۲	۲	۶	۴	
روز آمد دورو	سیستم دعای شب جمعه	آهو غیر مصنوعی	سختن ناراست	دم گوسفند				
۵	وابسته فرآیند							
الله رونوشت فن آوری بی هوشی	رونوشت بی هوشی	بیماری واگیردار	لرزناک					
۹								
۳	قورت دادن غذا							
پار همایون آبری دریایی								

مینا پیش خدا	تکی مکتوب	جسمی معکوس	ولیه مقابل سفر	ع ن شیر بهبه	امت ها لباس رزم	جدید شیر بهبه	۱۳ شهر آلمان	۱۳ شهر آلمان	گ کده قیامت	۳۰ سور	م طاق نسوز	م ترو کاشن
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

رمز جدول شماره قبل:
آدم برقی