

گذرگاه کهنسالی



## سالمندان و مواجهه با «آسم»

سالمندی یک پدیده بیولوژیک، طبیعی و غیرقابل اجتناب است و از نظر سن تقویمی، ۶۵سالگی آغاز سالمندی به حساب می آید. از نقطه‌نظر بیولوژیکی، سالمندی همراه با محدودیت پیش‌رونده در همه ارگان‌ها و اعضای بدن است که محیط فیزیکی، رژیم غذایی، عادات فردی و ژنتیک بر شدت و وسعت آن تأثیر می‌گذارد. با بالا رفتن سن، بیماری‌های مزمن در بدن تجمع می‌یابد و باعث ایجاد اختلال در عملکرد و بروز مشکلات متعدد می‌شود. یکی از بیماری‌های شایع مزمن، بیماری آسم در سالمندان است. آسم ازجمله بیماری‌هایی است که ده‌ها میلیون نفر در جهان به آن گرفتارند و شیوع آن در شهرهای بزرگ و صنعتی رو به افزایش است. این بیماری برای تمام گروه‌های سنی از شیرخواران تا سالمندان، ایجاد مشکل می‌کند.

سالمند از طریق حمایت عاطفی و بهداشتی توسط پرستار، تاحد زیادی می‌تواند بر بسیاری از مشکلات بیماری‌های این دوره غلبه کند. آسم (asthma) بیماری التهابی و مزمن مجاری تنفسی و هوایی است. این مجاری در برابر تهیدوسیع محرک‌هاواکنش بیش از حدنشان می‌دهد و باواکنش‌ها منجر به مسدودیت یا التهاب مجاری تنفسی و ریه می‌شود. حمله آسم این بیماری غیرواگیر ریوی، بافاصله‌های معین بروز می‌کند. حمله آسم کوتاه‌مدت است، بهطوری که هر حمله بیش از چند دقیقه تاچند ساعت طول نمی‌کشد. بادرمان مناسب‌بعداز حمله، به‌نظر می‌رسد که‌فرد بیمار بهبود یافته‌است. افرادی که از خدمات پرستاری استفاده می‌کنند، علاوه بر توصیه‌های پزشک، توسط پرستار به‌خوبی درباره شناسایی علائم حمله و نحوه عملکرد مناسب آموزش می‌بینند تا‌در صورت رخ دادن حمله آسم، خودشان بتوانند شرایط را‌مدیریت کنند. اکثر افراد از وجود بیماری آسم در خود بی‌خبرند، به‌ویژه سالمندانی که علائم در آن‌ها شدید نیست. بنابراین شناخت بیماری یا مشاهده و بررسی علائم در سالمندان توسط خانواده یا پزشک فرد بسیار ضروری است. در این شرایط کسی که مسئولیت مراقبت از سالمند را برعهده گرفته باید حواسش به علائم آسم باشد. این نشانه‌ها در سالمندان گاهی ناشی از قرار گرفتن در معرض عوامل حساسیت‌زا، عوامل محرک موجود در هوا چون دود، بخارهای شیمیایی یا بوهای شدید یا شرایط آب‌وهوایی نامناسب است. محیط‌زیست افراد مبتلا به آلرژی یا آسم بسیار مؤثر است؛ چراکه می‌توان با حذف عوامل ایجادکننده آسم درمان موفقیت‌آمیزی را به انجام رساند.

سالمندان مبتلا به آسم می‌توانند با رعایت نکاتی که به آن اشاره خواهیم کرد خطرات این بیماری را تا حد زیادی کاهش دهند؛ مصرف آب و مایعات بیشتر، حذف غذاهای آلرژی‌زا در صورت ابتلا به آسم آلژیک، پرهیز از خوردن وعده‌های غذایی پرچجم (افزایش حجم معده حملات آسمی را تشدید می‌کند)، افزایش مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین، استفاده از ویتامین (ث) و بهبود عملکرد ریه‌ها به دلیل دارا بودن خاصیت آنتی‌اکسیدانی. بنابراین بیشتر کلم بروکلی، گریپ‌فروت، پرتقال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه‌فرنگی و گل کلم مصرف کنید. همچنین بهتر است در طول هفته از مواد مؤثر در تنظیم سیستم ایمنی بدن مانند سیب، پیاز، مرکبات و توت‌ها استفاده شود. منابع غذایی حاوی ویتامین (E) مانند مغزها نتایج خوبی بر این بیماری دارند. همچنین مصرف‌اسیدهای چرب‌امگا ۳ (گردو و ماهی) نیز بسیار مفید است. در صورت ابتلا به آلرژی غذایی به ماهی، باید از رژیم غذایی حذف شود. همچنین از آنجایی که کافئین از طریق شل کردن ماهیچه‌ها، مجاری هوایی را باز می‌کند، مصرف ۲ تا ۳ لیوان چای در روز می‌تواند برای این سالمندان اثربخش باشد.

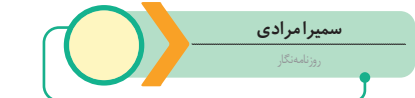


دنيا شست و جاده طريقت را در پيش گرفت نمی‌توان به روايت‌ها اعتماد کرد، چنين امری را می‌توان از خطوط آثار گوناگون او پی گرفت که چگونه با کلمات خود مسیر عرفان را می‌پیمود. بررسی آثار او نشان می‌دهد که سال‌های زیادی را به تفکر و غور در زمینه عرفان و طریقت مشغول بوده‌است؛ از نوشتن حکایت حال عارفان و بزرگان که اثری سترگ و نگینی درخشان همچون تذکره‌الاولیا را خلق کرده، تا اشعار مختلف که در بین آن‌ها می‌توان ارادت شیخ شهر نیشابور به عرفان را مشاهده کرد.

### آثار مکتوب

فریدالدین محمد شاعر و ادیبی پر کار بود و در طول زندگی خود بسیار قلم بر لوح سپید راند. حاصل این قلم‌فرسایی‌ها کتب زیادی است که امروز در دست ما قرار دارد و می‌توانیم با خواندن آن‌ها به حطی‌واقر دست یابیم. دیوان اشعار عطار قصاید و غزلیات او را دربر می‌گیرد که بیشتر آن‌ها عرفانی و دارای مضمون‌های بلند صوفیانه است. اسرارنامه از مثنوی‌های فریدالدین عطار نیشابوری و احتمالاً جزو نخستین آثار او بوده که سندن آن بسیار

طلب می‌کرد. او اهل مدرسه و مکتب و خانقاه و نشستن در محضر استادان نبود و در همان گوشه دکان عطاری خویش به دنبال اکسیر روح بود. به همین خاطر با وجود شهرت زیادی که بعد از سرودن اشعار خود پیدا کرده بود، مدح‌گوی پادشاهان نشد و شغل ساده خود را رها نکرد. درباره این حرفه و شیوه گرایش عطار به عرفان روایت‌های مختلفی وجود دارد که البته قابل استناد نیستند، اما به‌گونه‌ای در میان مردم پذیرفته شده‌اند. معروف‌ترین روایت این است که «جامی» روای آن بوده: «روزی عطار در دکان خود مشغول به معامله بود که درویشی به آنجا رسید و چندبار با گفتن جمله چیزی برای خدا بدهید از عطار کمک خواست اما او به درویش چیزی نداد. درویش به او گفت: «ای خواجه تو چگونه می‌خواهی از دنیا بروی؟» عطار گفت: «همان‌گونه که تو از دنیا می‌روی.» درویش گفت: «تو مانند من می‌توانی بمیری؟» عطار گفت: «بله»، درویش کاسه‌چوبی خود را زیر سر نهاد و با گفتن کلمه الله از دنیا برفت. عطار چون این را دید شدیداً متغیر شد و از دکان خارج شد و راه زندگی خود را برای همیشه تغییر داد.» این که عطار چگونه دست از



ادبیات غنی ایران نام‌های درخشانی را بر تارک پیشانی خود دارد؛ نام‌هایی که صاحبان آن‌ها با تلاش بی‌وقفه خود در ارتقای روح بلند ایرانی کوشیده‌اند. شیخ فریدالدین ابوحامد محمد عطار نیشابوری یکی از شخصیت‌های بزرگ ادبیات فارسی است که در طول زندگی خود آثار بسیاری را خلق کرد و تأثیر زیادی بر جهان شعر و نثر ایرانی گذاشت. داستان زندگی عطار همانند آثار او مجموعه‌ای از شگفتی‌هاست؛ مجموعه‌ای که البته سویه‌های تراژیک آن بیشتر از موارد دیگر خودنمایی می‌کند. هر چند که نسبت به بقیه شعرا و ادیبان ایران، درباره زندگی عطار اطلاعات کمتری وجود دارد، اما همان اطلاعات کم و در هاله ابهام جهانی پرتلاطم را پیش روی ما می‌نهد. به یهانه ۲۵ فروردین ماه، روز بزرگداشت این شاعر بزرگ پارسی‌گوی، نگاهی به زندگی پربار او می‌اندازیم.

### سیر دوران

عطار نیشابوری در جنگ زاده شده و در جنگ از دنیا رفت. و چه چیز می‌تواند اینچنین توفنده طومار زندگی یک انسان را در هم بیچید. در سال ۵۴۰ه‍.ق که او به روایتی در کدکن و به روایتی دیگر در نیشابور به دنیا آمد، جنگ غزا و یورش آن‌ها به خراسان در جریان بود. کودکی عطار در میان کشتار غزاها و زیر پای سم ستوران آن‌ها می‌گذشت. این اتفاقات در ذهن و روح او تأثیری بس شگرف نهادند و شاعر خوش قریحه ادبیات ما را آنچنان دردمند کردند که او هیچ‌گاه از فکر آن دوران سیاه بیرون نیامد. به‌طوری که بعدها در آثار خود اشارات فراوانی به آن دوران کرد. از همان آغاز بن روزهای نوجوانی عطار نیشابوری به سمت عرفان و تصوف گرایش پیدا کرد و زندگی عارفان و شارحان طریقت برای او جذاب شد.

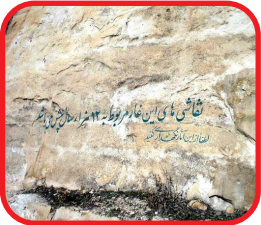
پیشه فریدالدین عطاری بود؛ حرفه‌ای میراث پدر و نیای او که به آن مشغول بود و بیماران را مداوا می‌کرد. عطار اما به این مقدار رضایت نمی‌داد و سودای روح جست‌وجوگر خویش را از لابه‌لای گیاهان دارویی و مرهم‌های گوناگون

### راهکار

ترس از ارتفاع یک اختلال اضطرابی رایج و ناتوان‌کننده است. این اختلال با نام علمی «آکروفوبیا» یا «بلندی‌هراسی» اختلالی اضطرابی است که از هر ۲۰ فرد یک نفر به آن مبتلاست. این فوبیا در افرادی که زمینه‌های ژنتیکی اضطراب دارند، بیشتر دیده می‌شود. ترس از ارتفاع باعث می‌شود تا فرد از قرار گرفتن در هواپیما، پشت‌بام، تراس، پله‌برقی و یا پل هوایی اجتناب کند؛ چرا که در مواجهه با این موقعیت‌ها احساس سرگیجه شدید و حس پرت شدن به پایین را دارد. گاهی ترس از ارتفاع به حدی شدید است که حتی فرد نمی‌تواند

فیلم‌های مربوط به تصاویر دارای ارتفاع را تماشا کند. سرگیجه یکی از مهم‌ترین علائم در فرد است که در زمان ابتلا به آکروفوبیا خود را نشان می‌دهد، اما سرگیجه همیشه نمی‌تواند نشان‌دهنده ترس از ارتفاع در فرد باشد، گاهی نشانه بیماری دیگری است. ترس از ارتفاع را تنها یک متخصص بهداشت روان یا روان‌پزشک می‌تواند تشخیص دهد. در واقع تشخیص این فوبیا در افراد تنها بر عهده مشاور، روانشناس یا متخصص بهداشت است. افراد نمی‌توانند در اثبات این بیماری ادعایی داشته باشند. معمولاً مشاوران و روانشناسان با استفاده از تست‌ها، سؤالات و تکنیک‌های مختلف می‌توانند این عرضه را تشخیص دهند و آن را درمان کنند. مواجهه درمانی به‌طور تدریجی انجام می‌شود و فرد را با شیء، مکان و موقعیتی که از آن می‌ترسد سازگار می‌کند و در نتیجه ترس او را از بین می‌برد. مواجهه درمانی ممکن است تنها چند جلسه طول بکشد و هدف اصلی آن مقابله با ترس است. اکنون تحقیقات در حال بررسی مزایای بالقوای است که واقعیت مجازی می‌تواند برای درمان فوبیا ارائه دهد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که واقعیت مجازی می‌تواند روشی مؤثر برای درمان آکروفوبیا باشد. پژوهشگران این تحقیق معتقدند که احتمال دارد سه تا چهار جلسه برای کاهش ترس کافی باشد. در رفتار درمانی شناختی فرد مبتلا همراه با روان‌درمانگر در این رابطه تلاش می‌کنند تا مشکل را بفهمند و در نتیجه نحوه فکر کردن درباره آن موضوع را تغییر دهند. در رابطه با فوبیا روان‌درمانگر به فرد کمک می‌کند در ک بهتری از ترس خود داشته باشد. در این روش فرد افکار غیرمنطقی مربوط به فوبیا را شناسایی کرده و از تکنیک‌هایی برای جایگزینی این افکار با افکار منطقی‌تر استفاده می‌کند. رفتار درمانی شناختی معمولاً پروسه‌ای طولانی مدت دارد. بسته به ترجیح فرد ممکن است به‌صورت فردی یا گروهی در جلسات رفتار درمانی شرکت کنند. انجام یوگا، تنفس عمیق، مدیتیشن و مایندفولنس می‌تواند به شما کمک کند تا با استرس و اضطراب کنار بیایید. ورزش منظم نیز می‌تواند به کاهش استرس و در نتیجه فوبیا کمک کند.

## غاری در دل کوه‌های کوهدشت



لرستان سرزمینی است با طبیعت زیبا و آثار تاریخی با ارزش. این‌بار می‌خواهیم برای تان از «غار میرملاس» بگویم که در دل کوه‌های شهر کوهدشت و استان لرستان قرار گرفته. درست است که ایران غارهای زیادی دارد، اما میرملاس یکی از چهار غار منحصر‌به‌فرد جهان است و تفاوت‌هایی بابقیه غار‌ها دارد. غار میرملاس که در حدود ۱۸ کیلومتری شمال شرقی کوهدشت قرار دارد، یکی از جاذبه‌های گردشگری این شهر در استان لرستان به‌شمار می‌رود. اینجا اولین غاری است که نقاشی‌هایی روی دیوار‌هایش کشیده شده‌است. با رفتن به میرملاس می‌توانید نقش حیواناتی مثل گوزن، گاو، سگ، روباه، اسب، اسب‌سواری که در حال تیراندازی است و شکار را ببینید. این نقاشی‌ها هزاران سال پیش و با رنگ‌های قرمز و سیاه کشیده شده‌اند. جالب اینکه شبیه به این آثار هنری، نقش‌های دیگری هم کشف شده‌ان هم در شرق اسپانیا. اندازه صورت‌ها در نگاره‌های سنگی میرملاس بین ۱۰ تا ۳۰ سانتی‌متر و اغلب با نقش‌های حیوانات به‌صورت نیم‌رخ است. صخره‌های غار هومیان، قدیمی‌ترین سکونتگاه‌های بشر باستانی را در لرستان تشکیل می‌دهند. صخره‌های این منطقه نیز به‌عنوان یک پدیده طبیعی و تاریخی از اهمیت فوق‌العاده‌ای در مباحث علمی بر‌خوردارند، صخره‌های هومیان در تاریخ منطقه زاگرس و تمدن ایران‌زمین اعتبار زیادی دارند. این صخره‌های منقش همچون غار میرملاس از مهم‌ترین سنگ‌نگار‌های تاریخی منطقه محسوب می‌شوند که در قالب دو پناهگاه صخره‌ای خوندنمایی می‌کنند. براساس شواهد باستانی، انسان‌هایی که در این منطقه زندگی می‌کردند، نئاتردال بوده‌اند. از این مکان بیش از ۸۷۷ قطعه ابزار دست انسان ازجمله سنگ چخماق کشف شده‌است. نقاشی‌های غار دارای نقوش جادویی و سحرآمیزی هستند که روی دیواره غار ایجاد شده و خواسته‌های بشر نخستین را بیان می‌کند. در این سرزمین مردمانی زندگی می‌کرده‌اند که آثار سرپنجه‌های هنرمندانه‌شان بر سنگ‌های سخت بعد از گذشت ۱۲ هزار سال هنوز جلوه‌گر و بیان‌کننده اندیشه‌های آن‌ها در هزاران سال پیش است. شهرستان کوهدشت علاوه بر سنگ‌نگار‌های غار میرملاس مأمن سنگ‌نگار‌هایی با قدمت بیشتر چون همیان یک و دو است که هر کدام رموز و راه‌های فراوانی از هنر ایرانی را در خود دارند. سفر به لرستان و شهر کوهدشت در فصل‌های تابستان و بهار که طبیعتش سرسبز می‌شود بهترین انتخاب است. اگر قصد کوه‌نوردی دارید یا می‌خواهید به ارتفاعات بروید حتی در تابستان هم باید اینجا لباس گرم به همراه خود ببرید. برای رفتن به این بنای بارزش باید اول به لرستان بروید. این غار در ۱۸ کیلومتری شهرستان کوهدشت و در بالای کوهی به نام سرسرخین قرار گرفته‌است.

مزارع گلزار آذرآبجان غربی



زادبوم



باید به آرزوهای خود ایمان بیاورم و طوری به آن‌ها فکر کنم که گویی در شرف برآورده‌شدن هستند.

رواق



یادنگاره

شهید مرتضی آوینی در پشت صحنه فیلمی مستند - ۱۳۵۸