

گذرگاه کهنسالی

باید و نباید های
روزه‌داری سالمندان

دوران سالمندی همراه با تغییر در نیازهای تغذیه‌ای بوده به طوری که نیاز به انرژی در سالمندان کاهش یافته، نیازهای پروتئینی قدری افزایش یافته و میزان نیاز به آب و نوشیدن سایر مایعات حداقل به ۸-۶ لیوان در روز می‌رسد. روزه‌داری در دوران سالمندی نیاز به ملاحظات و تمهیدات خاصی دارد که چنانچه مورد توجه قرار نگیرد می‌تواند تبعات ناگواری به همراه داشته باشد. در همین راستا و با توجه به نزدیک بودن فرارسیدن ماه مبارک رمضان بررسی خواهیم کرد که سالمندان در چه شرایطی باید روزه بگیرند و در چه شرایطی گرفتن روزه بر آن‌ها واجب نیست. همچنین به ارائه توضیحات و توصیه‌هایی برای روزه گرفتن سالمندان خواهیم پرداخت. سالمندان و روزه‌داری در این دوران از جمله سؤالات و دغدغه‌های افراد سالمند و خانواده‌های آن‌هاست که آگاهی داشتن در این موارد می‌تواند حائز اهمیت باشد. سالمندان به علت تحرک کم و ابتلا به برخی بیماری‌ها، هنگام روزه گرفتن باید بیشتر مراقب خود باشند و رعایت اصول غذایی مربوط به وعده‌های سحر و افطار برای آن‌ها اهمیت دارد. در این ماه بر نامه معمول غذایی تغییر کرده و عدم رعایت نکات و آداب غذایی سالم، ممکن است مشکلاتی را برای فرد ایجاد کند. سالمندان در این خصوص آسیب‌پذیرترند و رعایت اصول غذایی مربوط به وعده‌های سحر و افطار برای آن‌ها ضروری است.

ممکن است بسیاری از سالمندان دچار پرفشاری خون، قند خون بالا و مشکلات قلبی باشند. این افراد، قبل از ماه مبارک رمضان حتماً باید با پزشک معالج خود مشورت کنند و زمان مصرف داروها نیز برای کنترل بیماری مشخص شده باشد تا به سلامت‌شان صدمه وارد نشود. پس سالمندان ابتدا باید درباره وضعیت جسمی خود با پزشک مشورت کنند و پزشک درباره اینکه آن‌ها می‌توانند روزه‌داری کنند یا خیر تصمیم بگیرد. برای افراد بالای ۶۰ سال و فرد سالخورده در صورتی که سالم باشد، روزه گرفتن مانعی ندارد، اما برای کسانی که دارو مصرف می‌کنند، بیماری قند و دیابت، بیماری اعصاب و روان، فشارخون و... دارند، باید با پزشک مشورت کرد، چون ممکن است روزه‌داری برای آن‌ها خطرناک باشد. با این حال روزه‌داری بدون نظر پزشک، ممکن است سالمندان عزیز را با مخاطراتی همچون کم‌آبی بدن روبه‌رو کند و شرایط را سخت کرده و یا باعث مشکلات جسمی همچون یبوست شود. در صورت موافقت پزشک با روزه‌داری فرد سالمند، باید آب مورد نیاز بدن، در طول مدت افطار تا سحر تأمین شود، چون در دوره سالمندی به‌رغم کم‌آبی بدن، تشنگی کمتر احساس می‌شود. لذا نیاز است که روزه‌تار ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات مصرف شود و سالمندان روزه‌دار حتماً حجم از مایعات را در مدت زمان افطار تا سحر میل کنند.

بهتر است سالمندان افطار را با یک لیوان آب ولرم و یا شیر ولرم همراه با عسل و خرما آغاز کنند. فاصله بین افطار تا شام حداقل دو ساعت باشد و باغذای سبک مانند سوپ افطار کنند، ضمن آنکه دقت داشته باشند تا به هنگام سحر، غذاهای سنگین و چرب مصرف نکنند و از نوشیدن حجم زیادی از مایعات، قبل از خوردن سحری بپرهیزند، چون مصرف زیاد مایعات قبل از خوردن سحری می‌تواند باعث نفخ‌مده و یا مشکلات گوارشی شود. سالمندان باید در نظر داشته باشند که بعد از خوردن غذای سحری، بلافاصله برای خوابیدن به بستر نروند و حتماً ۲۰ دقیقه تا نیم‌ساعت فاصله زمانی بین خوردن سحری تا زمان خوابیدن را رعایت کنند. همچنین بهتر است در طی روزه‌داری چنانچه عواملی مثل ضعف، بی‌حالی شدید، عرق سرد و کاهش سطح هوشیاری پدید آمد، بهتر است بلافاصله با مصرف مختصری شربت و شیرینی جلوی بروز عوارض افت فشار و قندخون را بگیرند.

و آن‌ها را به چند بخش تقسیم کرده‌اید. زمانی که خسته می‌شوید استراحت‌های کوتاهی انجام می‌دهید و بعد دوباره به سر کارتان بازمی‌گردید. اما اگر تمرکز شما مطلوب نیست پس شما معمولاً در روز هم رؤیا می‌بینید و در افکار خود غرق می‌شوید. نمی‌توانید حواس پرتی‌ها را از خود دور کنید. زمام کار را از دست می‌دهید و گاهی از اهداف خود دور می‌شوید. حتی اگر حالت اول را دارید می‌توانید با راه‌حلهایی تمرکز خودتان را افزایش دهید. این مورد بسیار واضح است. باید چیزهایی که باعث عدم تمرکز شما می‌شود را از زندگی خود حذف کنید یا در موقعیت مناسب از آن‌ها صرف‌نظر کنید. ممکن است برخی وسایل، صداها و افراد تمرکز را از شما بگیرند. لازم است حتماً این موارد را حذف کنید یا حداقل تعدادشان را کاهش دهید. مثلاً می‌توانید در یک محیط آرام مثل کتابخانه و بدون موبایل به انجام کارهایتان مشغول شوید. توجه داشته باشید که همیشه حواس پرتی‌ها بیرونی نیستند و اضطراب، احساس عدم امنیت، رؤیاها و سایر موارد نیز می‌توانند تمرکز را از شما بگیرند. زمانی که روی کارهای مختلف کار می‌کنید، احتمالاً به هیچ‌کدام از آن‌ها نمی‌رسید. شما باید تمرکز خود را فقط بر انجام یک کار بگذارید تا بهترین نتیجه را بگیرید. توصیه می‌کنیم در زمان کار کردن از گوش دادن به موسیقی بپرهیز کنید. سعی کنید ذهن خود را دقیقاً بر چیزی که روی آن کار می‌کنید بگذارید و به لحاظ فیزیکی در موقعیت مناسب قرار بگیرید. احتمالاً زمانی که خسته‌اید نمی‌توانید تمرکز کنید. زمانی که احساس کردید ذهن‌تان خسته شده و دیگر نمی‌توانید به‌خوبی بازدهی خود را حفظ کنید، بهتر است کمی استراحت کنید. قبلاً هم اشاره کردیم که اگر در هنگام خستگی کمی استراحت کنید و کم‌نواورید، یعنی فردی متمرکز هستید. با یک استراحت مفید و کوتاه کارایی مغز شما دوباره به حالت عادی بازمی‌گردد. ساختن تمرکز ذهنی چیزی نیست که یک‌شبه اتفاق بیفتد؛ حتی دانشمندان و ورزشکاران باهوش نیز همیشه تمرین‌های مختلفی را در نظر می‌گیرند تا بتوانند مهارت‌های تمرکزی خود را حفظ کنند. اینکه در زمان حواس پرتی خود بدانید این اتفاق افتاده، خود یک آگاهی بسیار مؤثر است. در نهایت به‌منظور اینکه بتوانید برای زمان خودارزش‌قائل باشید باید همیشه تمرکز خود را حفظ کنید.

لنگرگاه

دریاچه دوقلو در دل عروس زاگرس

واژه‌هایی همانند عروس زاگرس یا شهر کوهستان‌های سبز، بدون شک ذهن هر شنونده‌ای را به سمت استان ایلام سوق می‌دهد. شهر ایلام مرکز استان ایلام بوده و در نیمه غربی کشور قرار گرفته است. وجود چشم‌اندازهای طبیعی و طبیعت



بکر و دست‌نخورده ایلام موجب شده که این شهر مکان مناسبی برای سفر باشد. یکی از مهم‌ترین جاذبه‌های این منطقه «دریاچه دوقلو سیاه‌گاو آبدانان» در ۳۵ کیلومتری شمال شرقی شهرستان آبدانان و واقع در دامنه جنوبی کبیر کوه است که یکی از جذاب‌ترین و زیباترین جاذبه‌های طبیعی ایران به‌شمار می‌رود. این دریاچه زیبا دارای ۱۲ متر عمق و ۴۵۰۰ متر مساحت است. اطراف دریاچه دوقلو سیاه‌گاو پوشیده شده از دشت‌ها و کوه‌های نسبتاً مرتفع که زیبایی این دریاچه را افزایش داده و به همین دلیل محلی برای استراحت و آبیگری پرندگان وحشی است. دریاچه دوقلو سیاه‌گاو آبدانان محل زندگی ماهیان متنوع، سنسنگوارها و خزندگان کمیاب است و از ویژگی‌های جالب آن آب خنک و گوارا در طول تابستان و آب گرم در زمستان است. برای رفتن به این دریاچه زیبا ابتدا باید به شهر آبدانان رفته و بعد از عبور از پارک جنگلی انفال به هزارانی رسیده و بعد از آن باید از چم کبود و سراب باغ عبور کرده تا وارد جاده روستای سیاه‌گاو شوید. سپس در فاصله‌ای اندک و با طی مسیر پیداه‌روی به دریاچه دوقلو سیاه‌گاو آبدانان خواهید رسید. البته ابتدا باید از طریق راه هوایی یا زمینی خود را به ایلام برسانید.

هفت‌سین نوروزی در مزار شهدای گمنام - کرمان



زادبوم

کاروبار

چرایی ضرورت آموزش مالی

«آموزش مالی» مهم‌ترین دوره آموزشی است که هر فرد برای به‌دست‌آوردن امنیت مالی در آینده به آن نیاز دارد. شما تنها فردی هستید که می‌توانید بهترین تصمیمات مالی را برای زندگی خود بگیرید. با ما همراه باشید تا به شما بگوییم آموزش مالی



چه تأثیری روی آینده مالی شما خواهد داشت. جالب است که در دوران تحصیل، مهم‌ترین مهارتی را که می‌تواند شما را به موفقیت مالی برساند، آموزش نمی‌دهند. می‌توان چهار سال در دانشگاه درس خواند و هیچ چیزی در مورد مسائل مدیریت مالی شخصی یا سرمایه‌گذاری یاد نگرفت. دکترها و کلاذفاتر کاری خود را راه‌اندازی می‌کنند، بدون اینکه بدانند چطور باید اظهارنامه مالیاتی تکمیل کنند. صاحبان کسب‌وکار به قوانین مالیاتی آشنایی ندارند و این موضوع می‌تواند برای آن‌ها خطرناک باشد. اگر هدف‌تان کسب مداوم ثروت و لذت بردن از امنیت مالی است، داشتن سواد مالی ضروری است. هیچ راه دیگری وجود ندارد. بهترین چیز سرمایه‌گذاری روی خودتان و آموزش مسائل مالی است. همه می‌دانند یادگیری مسائل مالی، تصمیمی ارزشمند و مفید است، اما انجام آن چندان آسان نیست. هرچند تصمیم سختی نیست، اما خیلی‌ها نمی‌توانند تصمیم درست را بگیرند. یکی از دلایل یادگیری مسائل مالی این است که درک درستی از مشکلات و نقاط تاریک انواع سرمایه‌گذاری‌ها داشته باشیم. اگر این‌گونه نباشد، چطور می‌توان از این اطلاعات برای گرفتن تصمیمات سودآور بهره‌برداری کرد. باید بدانید که یک سرمایه‌گذاری چه موقع مناسب است و چه موقع باید دست‌رد به سینه آن بزنید. در غیر این صورت به‌در دسر می‌افتید.

من فهمیده‌ام که...

هنگامی که مصمم به انجام عملی در مسیر پیشرفت زندگی‌ام شدم، باید دریچه‌های تردید را به روی خودم مسدود کنم.

رواق

راهکار

نکات طلایی مهمان‌داری در نوروز

عید نوروز یکی از کهن‌ترین و مهم‌ترین جشن‌های ایرانی محسوب می‌شود. در عید نوروز مرسوم است که خانواده‌ها به دید و بازدید می‌روند. در این دید و بازدیدها میزبان به بهترین شکل از مهمانان خود پذیرایی می‌کند، به همین علت است که ایرانیان را یکی از مهمان‌دوست‌ترین



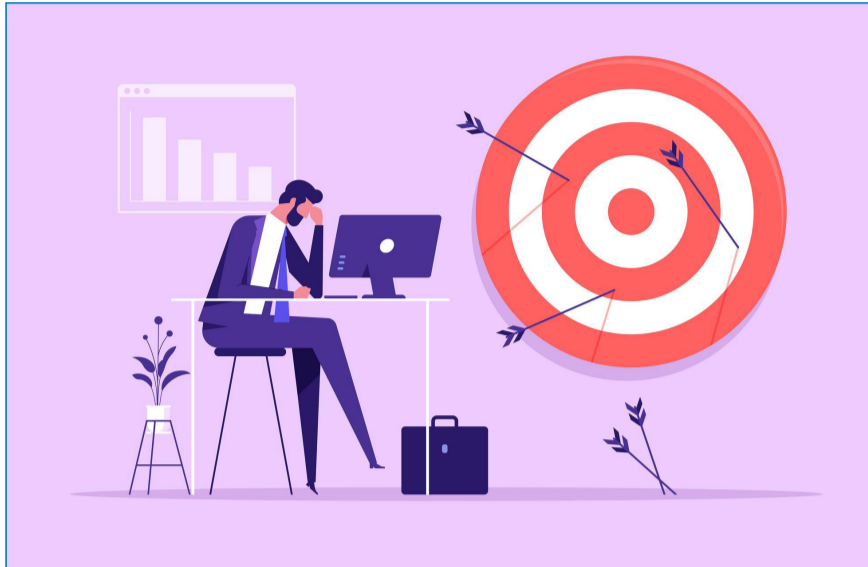
و خونگرم‌ترین ملل می‌دانند. با توجه به زمان اندکی که تا عید نوروز باقی مانده می‌خواهیم به نکاتی اشاره کنیم که به ما کمک کند تا در اولین دید و بازدیدهای سال جدید، پذیرایی بهتری از مهمانان خود داشته باشیم. نخستین و مهم‌ترین اصل بر گزار کردن یک مهمانی خوب، داشتن میزبان خوب است. میزبان خوب کسی است که ارتباط برقرار کردن با مهمان‌هایش را بلد باشد. اگر دوست دارید مهمان‌هایتان با شما احساس راحتی و صمیمیت کنند، باید روی رفتارهایتان کار کنید و به مهمانان خود لبخند بزنید. هیچ چیز بدتر از میزبانی که اخم‌هایش توی هم است یا لبخند نمی‌زند، نیست. این میزبان احساس ناخوابستگی بودن را به مهمان‌هایش منتقل می‌کند. وقتی مهمان‌تان صحبت می‌کند یا وقتی مشغول گفت‌وگو با او هستید، حتماً به چشم‌هایش نگاه کنید. اگر چشم‌هایتان مرتب این طرف و آن طرف بگردد، در حقیقت به مهمان می‌فهمانید علاقه‌ای به حرف‌هایش ندارید. بنابراین اصول ارتباط چشمی را یاد بگیرید. با آرامش در حضور مهمان‌تان بنشینید؛ آسان تکیه دهید، دست‌ها را آزاد بگذارید و پاهایتان را تکان ندهید. تکان دادن پاها احساس استرس و بی‌قراری را به مهمان منتقل می‌کند. اگر بتوانید یک استقبال گرم و با هیجان داشته باشید، کار بزرگی انجام داده‌اید. به مهمان‌تان نشان دهید از دیدن او خوشحال هستید و به خانه شما خوش آمده است.

جشن نوروز - اسفهان ۱۳۲۶



یادنگار

اهمیت حفظ تمرکز در روزهای سخت



تراکنش‌های اطلاعاتی مشخص خواهد شد. خیره شدن به صفحه مانیتور، باز بودن نوارهای متعدد مرورگر، پیگیری علاقه‌مندی‌ها و انجام کارهای روزانه بدون وقفه بخشی از اتفاقات روزمره کاری است. به‌طور کلی براساس یافته‌های تحقیقات، افراد ۶۰ درصد یا کمتر از زمان کاری موجود را به کار مشغول هستند. مهم نیست چقدر به‌عنوان یک کارگر با تجربه باشید، هنگام کار اتفاقات مختلفی روند کاری شما را مختل می‌کند و سبب عدم تمرکز حواس می‌شود. اتفاقات مختلف اصطلاحی در مدیریت زمان است که به توصیف چیزهایی می‌پردازد که روند کاری را مختل می‌کند و بهره‌وری را کاهش می‌دهد.

چطور تمرکز را بر گردانیم؟

قبل از اینکه روی تقویت تمرکز خود کار کنید باید بدانید چقدر تمرکز دارید. اگر تمرکز خیلی کمی دارید باید حتماً به روانپزشک یا حتی متخصص اعصاب مراجعه کنید، اما اگر تمرکز شما فقط در حد مطلوبی نیست می‌توانید با راهکارهایی آن را تقویت کنید. اگر تمرکز شما مناسب است پس همیشه به راحتی تغییر می‌کنید و خودتان را با شرایط وفق می‌دهید، شما هدف‌هایی را تعیین کرده‌اید

و نگرانی‌هایی قرار می‌گیریم که توجه ما را از برنامه اصلی بازمی‌دارند. پس این که فکر کنیم می‌توانیم با عدم تمرکز به‌طور کامل مقابله کنیم، منطقی به نظر نمی‌رسد، اما آنچه می‌توانیم انجام دهیم این است که سطح عدم تمرکز خود را به کم‌ترین حالت ممکن برسانیم. شاید عوامل شخصی و غیرشخصی زیادی بر عملکرد شغلی ما اثر بگذارند. شکست عاطفی، حوادث ناگوار و مرگ عزیزان از جمله عوامل شخصی هستند که ما را به‌شدت متأثر می‌کنند. گاهی اوقات نیز مسائل غیرشخصی مانند بروز فجایع طبیعی و مرگ هزاران نفر، خشونت اجتماعی، فقر و نابرابری‌های اجتماعی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. شاید هم صرفاً به‌خاطر جنسیت خود قربانی تبعیض سیستماتیک در محیط کار شده باشیم. به احتمال زیاد همه ما حداقل روزانه چندین صفحه مرورگر را در محیط کار باز می‌کنیم. در این میان احتمال دارد اخبار مورد علاقه، وب‌سایت و یا بلاگ مورد نظرمان را دنبال کنیم. اتفاقات، مسائل سیاسی روز، علاقه‌های حوزه دیجیتال و نرم‌افزارها بخشی از عادت‌های بالقوه همه ما هستند. بماند که چندساعتی را صرف شبکه‌های اجتماعی می‌کنیم. به این موارد اگر پیام‌های موبایل و ایمیل را نیز اضافه کنیم، حجم

بر توجفتایی

روزنامه‌نگار

اکثر ما زمانی بالغ بر یک سوم زندگی خود را صرف حضور در محیط کار می‌کنیم، یعنی حدود ۹۰ هزار ساعت از عمر خود را مشغول کاریم. بنابراین عجیب نیست اگر زمانی برسد که دوره سختی‌را از سر بگذرانیم، روزهایی که تمرکز کردن و ادامه دادن به کار برای ما بسیار دشوار می‌شود. در این دوران چگونه می‌توانیم با مشکل پیش‌آمده کنار بیاییم و به کار خود ادامه دهیم؟ شما هم احساس خطر می‌کنید؟ احساس نوعی بی‌انگیزگی و حواس پرتی درست در اوج پرکاری که تقریباً بخش زیادی از روزهایتان را در بر گرفته و فکرتان را آسوده نمی‌گذارد؟ این احساس همراه است با نگرانی از اینکه «چرا هیچ چیز خوب پیش نمی‌رود؟» و چرا لازم است دنبال دلایل تمرکز پایین در محیط کار بگردیم؟ اینکه پرکار باشید و سرتان شلوغ باشد احتمالاً خیلی سخت و چالش‌برانگیز است. برای اینکه در حالت شلوغی بتوانید به اهداف‌تان برسید و خوب کار کنید باید تمرکز کافی داشته باشید. چه بخواهید یک گزارش را کامل کنید یا درس بخوانید باید بتوانید روی کارها تمرکز کنید. در واقع می‌توان گفت با تمرکز می‌توانید برای محیط تأثیر بگذارید و موفقیت خود را تضمین کنید. برای اینکه بتوانید از اثرات مفید تمرکز ذهنی بهره‌مند شوید باید هم تمرین‌های خوبی داشته باشید و هم عادت‌های خود را تغییر دهید. گاهی کارهای مهمی در ساعات کاری برای خودمان در نظر گرفته‌ایم اما آن‌طور که لازم است نمی‌توانیم روی آن‌ها تمرکز داشته باشیم و این نشانه خوبی نیست. جالب اینجاست که می‌دانیم باید جلوی تعداد قابل توجهی از کارها تیک (done) بزنیم اما حتی ضرورت تحویل به‌موقع آن‌ها هم ما را قانع نمی‌کند تا حواس‌مان پرت نشود. این اتفاقات چه معنایی دارد؟ چرا نمی‌توانیم آن‌گونه که باید برای کار تمرکز داشته باشیم و از همه مهم‌تر، چطور می‌توانیم تمرکز ضعیف شده‌مان را برای پیشبرد درست وظایف سپرده‌شده تقویت کنیم؟

دلایل از دست رفتن تمرکز

در هر محیط کاری، طیفی از عوامل عدم تمرکز وجود دارد. خواننده‌ها همه ما در معرض وقفه، حواس پرتی یا دغدغه