

گذرگاه کهنسالی



سالمندان و مشکلات گوارشی

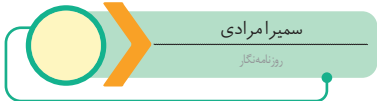
دوران سالمندی یکی از درخشان‌ترین دوران زندگی انسان است، زیرا در این زمان فرصت کافی برای استراحت و لذت بردن از زندگی وجود دارد و فرد سالمند می‌تواند از حاصل عمر خود بهره‌مند شود. اما بالا رفتن سن ابعاد دیگری هم دارد و بروز مشکلات جسمی و بیماری‌های مختلف بخش پرچالش این دوران است. یکی از شایع‌ترین مشکلاتی که با بالا رفتن سن در بین سالمندان مشاهده می‌شود اختلالات و مشکلات گوارشی است. البته این اختلالات ممکن است در هر سنی رخ دهد، اما تقریباً ۴۰ درصد افراد سالمند هر ساله یک یا چند مشکل گوارشی مرتبط با افزایش سن را تجربه می‌کنند. مشکلات گوارشی تنها یکی از بیماری‌هایی است که موجب ناراحتی سالمندان می‌شود. افرادی که از سالمندان مراقبت می‌کنند و یا پرستار آن‌ها هستند باید با همه بیماری‌هایی که سلامتی سالمندان را تهدید می‌کند آشنا باشند. یکی از بیماری‌های متداول در سالمندان مشکلات گوارشی است. در سال میلیون‌ها سالمند در همه دنیا به مشکلات گوارشی مبتلا می‌شوند که سطح آن گوناگون است. کنترل این بیماری و درمان و بهبودی سالمندان به شناخت این بیماری توسط کسی که از سالمند مراقبت می‌کند یا پرستار سالمند دارد. همچنین آشنایی با نشانه‌های این مشکل، دلایل ایجاد آن، راه‌روش‌های درمان و در آخر جلوگیری و پیشگیری از این مشکلات از اهمیت زیادی برخوردار است. همان‌طور که می‌دانید دستگاه گوارش یکی از مهم‌ترین دستگاه‌های بدن است که کار بلع غذا، گوارش و هضم آن و همچنین جذب مواد مورد نیاز بدن و دفع مواد غیرمفيد را انجام می‌دهد. از زمانی که شماغذایی را در دهان خود می‌گذارید کار این دستگاه آغاز می‌شود. بنابراین این دستگاه پیچیده از دهان آغاز شده و به روده ختم می‌شود. بروز مشکل در هر یک از قسمت‌های می‌تواند یک بیماری گوارشی ایجاد کند. بیماری‌های گوارشی در هر مقطع سنی می‌توانند بروز پیدا کنند، اما در سالمندان شایع‌تر است. به این دلیل که ایشان معمولاً ناچار به مصرف انواع قرص‌ها و داروها هستند که می‌تواند موجب مشکلات گوارشی می‌شوند. همچنین به دلیل مشکلات دهان و دندان نمی‌توانند عمل جویدن غذا را به خوبی انجام دهند. یا اینکه دچار تغییرات مزاجی شده و نمی‌توانند برخی از مواد غذایی مفید را مصرف کنند. علائم مشکلات گوارشی در سالمندان شامل عوارضی نظیر سوزش معده، درد و ناراحتی معده پس از غذاخوردن، گازهای معده، تغییرات در عادات روده‌ای مانند اسهال یا یبوست، احساس سنگینی و پریشانی پس از وعده‌های غذایی و ترشح بیش از حد اسید معده است. این علائم می‌توانند نشانگر مشکلاتی مانند زخم معده، التهاب روده، کم‌کاری یا پرکاری غده‌های گوارشی و با مشکلات مرتبط با کمبود مواد مغذی باشند. در صورت ظهور این علائم، مشاوره و مراجعه به پزشک جهت تشخیص دقیق و درمان مناسب اهمیت دارد. همان‌گونه که بیان شد نشانه‌های مشکلات گوارشی در افراد سالمند دارای شدت‌های متفاوت و وسیعی از خفیف تا شدید است. زمانی که تشخیص انجام شود، در هر مرحله‌ای که باشد در روش درمانی خاص خودش نیاز دارد. اولین کسی که این مشکل را در بیماران تشخیص می‌دهد پرستار سالمند یا کسی است که از سالمند مراقبت می‌کند. اگر سالمند نشانه‌های زیر را داشت می‌تواند نشانه واضح یک مشکل گوارشی باشد؛ نفخ، یبوست، اسهال، سوزش سر دل، حالت تهوع و وجود خون در مدفوع. یک پرستار سالمند باتجربه با تشخیص دادن به موقع این مشکل می‌تواند به درمان هر چه سریع‌تر مشکل کمک کرده و از شدت گرفتن آن جلوگیری کند. در سرت است که فرآیند شکل‌گیری مشکل گوارشی در افراد سالمند زیاد فرقی با بقیه افراد ندارد، اما به دلایلی این مشکل در افراد سالمند خیلی سریع پیشروی می‌کند و درمان آن پیچیده‌تر می‌شود. در اصل علاوه بر تغییرات سبک زندگی، بالا رفتن سن هم عامل مهمی است که احتمال دچار شدن به مشکلات گوارشی را زیاد می‌کند. با افزایش سن عملکرد اعضای بدن و دستگاه‌های بدن رو به ضعف می‌رود. دستگاه گوارش هم از بقیه جداناست و با کم‌شدن توان مایچه‌های این دستگاه از کار آمدی و سرعت عمل آن کم می‌شود. دلیل ساده این مشکل کم‌بودن سرعت بازسازی سلول‌های مرده و جایگزین شدن آن‌ها با سلول‌های جدید در افراد سالمند است. همچنین ایجاد مشکل در اعضای دیگر بدن می‌تواند احتمال وقوع مشکلات گوارشی را زیاد کند. مثلاً گرفتگی عروق و رگ‌های خونی یکی از مشکلات متداول در سالمندان است که باعث عدم خون‌رسانی به بقیه بخش‌ها از جمله دستگاه گوارش می‌شود. با این وضعیت علاوه بر مشکلات گوارشی که به‌وجود می‌آید ممکن است مشکلات بیشتری هم‌چون زخم‌معده، هموروئید (بواسیر) و بی‌اختیاری مدفوع نیز ایجاد شود.

۲۵ اردیبهشت، روز بزرگداشت فردوسی توسی

عجم‌زنده کردم بدین پارسی

بیست‌وپنجم اردیبهشت‌ماه هر سال در تقویم ملی ایرانیان به نام حکیم بزرگ توس، فردوسی مزین شده است. نامی که برای هر ایرانی آشناست و شاهنامه را به یاد او می‌آورد. میراث او همچون گنجینه‌ای تمام‌نشدنی در طول قرن‌ها دست‌به‌دست چرخیده و ذهن و زبان ایرانیان را سیراب کرده است. اثری

گزارش



روزگار حکیم توس

ابوالقاسم فردوسی توسی در سال ۳۱۹ هجری شمسی در توس از شهرهای خراسان بزرگ متولد شد و در سال ۴۰۳ هجری شمسی چشم از جهان فرو بست. بعضی پژوهشگران محل تولد او را روستای پاژ از توابع توس دانسته‌اند که به‌طور صحیح نمی‌توان به صحت این اقوال دل بست. او دهقان‌زاده‌ای بود که در دوران سامانیان و رویکرد مثبت آنان در به‌کارگیری و حفظ زبان فارسی زندگی می‌کرد. از آنجایی که قریحه شاعری او سخت قوی بود و هنرمندی او توان نهفتگی نداشت، در سی‌سالگی با نگاهی به شاهنامه ابومنصوری شروع به سرودن شاهنامه خود کرد. نتیجه درخشانی که از زیر قلم او بیرون آمد بر همه تاریخ ادبیات ایران سایه افکند و حماسه‌سرایی او شهره آفاق شد. بر همین اساس یک رشته تخصصی به نام شاهنامه‌پژوهی ضمیمه جهان ادبیات ایرانی شد که در ادوار مختلف این اثر بزرگ را به تیغ تفسیر کشید تا همچنان فهم دایره معانی آن بر همگان روشن‌تر شود. در این زمینه آثار بسیار متعدد و ارزشمندی به‌زور طبع آراسته شده که علاقه‌مندان می‌توانند با مراجعه به آن‌ها دانش خود را درباره شاهنامه فزونی بخشند. اساتید بزرگی همچون محمدامین ریاحی، محمدعلی اسلامی‌ندوشن، جلال خالقی مطلق، میرجلال‌الدین کزازی، فریدون جنیدی، جلیل دوستخواه، فاطمه حبیبی‌زاد، انری ماسه، ژول مل، ترنر ماکان، محمدنوری عثمانف و... به خلق اثر درباره شاهنامه فردوسی پرداخته و از طریق یاری رساندن به جلوه‌گری هر چه بیشتر شاهنامه، راه روشن حکیم توس را ادامه داده‌اند.

آرامگاه فردوسی یکی از اماکن فرهنگی و تاریخی بزرگ و مهم در ایران به‌شمار می‌رود. آرامگاه او در ۲۵کیلومتری شمال غرب مشهد قرار گرفته و محل بازدید بسیاری از گردشگران و ادب‌دوستان ایرانی است که در همه سال

به آنجا سفر می‌کنند و عظمت حماسه‌سرای بزرگ ایران را می‌سستایند. بنای این آرامگاه به دست هوشنگ سیحون بر پایه طرح پیشین کریم طاهرزاده بهزاد، با اندکی تغییر در اندازه و تزئینات، طراحی و بازسازی شد. معمار مجری ساختمان حسین لرزاده، و حسین حجارباشی زنجانی و تقی درودیان مباشر ساخت این بنا بودند. آرامگاه فردوسی در سال ۱۳۱۳ ه‍.ش برابر با ۱۹۳۴ م گشوده شد. همچنین این بنا در تاریخ ۱۳۱۸درماه سال ۱۳۵۴ با شماره ثبت ۱۱۷۶ به‌عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

آنچه فردوسی کرد

این قول مشهوری است که فردوسی با ایجاد شاهنامه، زبان و ادبیات فارسی را زنده نگه داشت و آن را از گزند نابودی دور کرد. واکاوی شاهنامه نشان می‌دهد که فردوسی با شناخت خوب و درستی که از سرزمین و مردمان خود داشت شروع به کار کرد و عجم را به این پارسی زنده کرد. او با استفاده از زبان ساده و قابل‌فهم مجموعه‌ای را سرود که برای همه

راهکار

ترس از آب یا «اکوافوبیا» یک فوبیای نسبتاً رایج است. مانند انواع فوبیا، ممکن است شدت آن از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. برخی فقط از آب‌های عمیق یا امواج قوی می‌ترسند، در حالی که برخی دیگر حتی نسبت به استخر و وان حمام هم فوبیا دارند. برخی از ورود به آب می‌ترسند، در حالی که برخی دیگر نمی‌توانند حتی به حجم زیادی از آب نگاه کنند. گاهی اوقات، آب‌هراسی به قدری فراگیر است که حتی پاشیده‌شدن آن می‌تواند باعث واکنش فوبیا شود. علل این فوبیای خاص به خوبی شناخته نشده است. با این حال، برخی شواهد و مدارک نشان می‌دهد که فوبیا می‌تواند به‌صورت ژنتیکی به ارث برسد. اگر

یکی از اعضای خانواده شما دارای یک بیماری روانی مانند اضطراب یا فوبیای دیگری است، احتمال دارد در معرض خطر ابتلا به فوبیا باشید. آب‌هراسی اغلب در اثر یک رویداد آسیب‌زا در دوران کودکی، مانند غرق شدن ایجاد می‌شود. همچنین می‌تواند نتیجه یک‌سری تجربیات منفی باشد. این‌ها معمولاً در دوران کودکی اتفاق می‌افتند و به اندازه یک تجربه آسیب‌زا نیستند. تغییرات در عملکرد مغز نیز ممکن است در ایجاد فوبیای خاصی نقش داشته باشد. شایع‌ترین علت آب‌هراسی، داشتن سابقه تجربه منفی است. اگر تجربه‌ای نزدیک به غرق شدن، غرق‌گشتی یا حتی تجربه شنای بد را پشت سر گذاشته‌اید، به احتمال زیاد به فوبیای آب مبتلا می‌شوید. یادگیری شنا برای بسیاری از کودکان یک آیین است و تجربیات ترسناک در این روند رایج است. نحوه برخورد با این موقعیت‌ها نقش مهمی در تعیین اینکه آیا فوبیا رخ خواهد داد یا خیر، دارد. تجربه منفی لازم نیست به‌طور خاص برای شما اتفاق افتاده باشد. مانند بسیاری از فوبیاهای خاص، آب‌هراسی به خوبی به درمان پاسخ می‌دهد. درمان شناختی-رفتاری (CBT) از محبوبیت خاصی برخوردار است. (CBT) به شما نشان می‌دهد که چگونه خودگویی منفی را با پیام‌های مثبت‌تر شناسایی و جایگزین کنید. همچنین به شما یاد می‌دهد که چگونه با ترس خود کنار بیایید. از آنجایی که آب‌هراسی یک فوبیای خاص در نظر گرفته می‌شود، معمولاً با دو شکل روان‌درمانی برطرف می‌شود؛ مواجهه‌درمانی و درمان شناختی رفتاری. روش درمانی ترجیحی، مواجهه‌درمانی است. در طول این نوع درمان، شما مکرراً در معرض منبع فوبیا -در این مورد آب- قرار خواهید گرفت. همان‌طور که با آب مواجه می‌شوید، درمانگر واکنش‌ها، افکار و احساسات شما را پیگیری می‌کند تا در مدیریت اضطراب کمک‌تان کند. با درمان شناختی رفتاری، یاد خواهید گرفت که افکار و باورهای خود را در مورد ترس از آب به چالش بکشید. همان‌گونه که یاد می‌گیرید ترس‌های خود را به چالش بکشید، استراتژی‌هایی برای مقابله با آن الگوهای فکری و باورها ایجاد خواهید کرد.



ایرانیان قابل درک باشد و بتوانند در زندگی روزمره خود آن را به کار گیرند. سیر نقالی‌ها و مرور هزاربار اشعار فردوسی در میان مردم کوچه و بازار کاملاً گویای این است که شاهنامه با ساختار حماسی و روایی خود مختص قشر خاصی نبوده و همه مردم توان فهم زبروبیم‌های آن را داشته‌اند. همچنین فردوسی با شخصیت‌پردازی بدیع و شگفت‌آور خود حماسه‌ای را آفریده که با وجود آن زبان فارسی در ذهن و زبان ایرانیان جاودانه شده است. شخصیت‌هایی چون رستم، سهراب، زال و سیاوش و بیان احوالات و کردار آن‌ها فرهنگ و تاریخ ایران را به زبان فارسی تصویر کرده است. از طرفی تلفیق تاریخ و ادبیات زبان فارسی را از سطح گفتاری به سطح مفهومی کشانده و آن را برای بیرون رفتن از مرزهای پارسی آماده کرده است. به کار بردن ارزش‌های اخلاقی، فلسفی و ملی بسیاری که فردوسی آن‌ها را در شاهنامه گنجانده، فرهنگ ایرانی را برای مخاطبان ملموس‌تر کرده و باعث شده آن‌ها در طول قرن‌ها با این فرهنگ عجین شوند و هویت خود را در آن یازنمای کنند. شیوه داستان‌سرایی فردوسی

آبشاری زرد در دلِ سرسبزی شهر کرد



شهر کرد بدون شک یکی از بهترین شهرهای ایران برای سفر در تابستان است. به هر نقطه‌ای شهر کرد که بروید، حال‌وهوای متفاوتی را تجربه خواهید کرد. قسمتی از این شهر سحرانگیز با درختان سبز و آبشار زیبایش، یاد شهرهای شمالی را در خاطرتان زنده می‌کند. قسمتی دیگر از شهر، شما را به گذشته‌های دور می‌برد و بخشی کوچک از تمدن عظیم ایران را به شما نشان می‌دهد. یکی از اماکن دیدنی و تماشایی این منطقه آبشاری است که شما را شگفت‌زده خواهد کرد. پس به هیچ‌وجه بازدید از آبشار زردلیمه عظیم و باشکوه را از دست ندهید. وقتی به آبشار نزدیک می‌شوید، صدای آب‌های خروشان مثل یک سمفونی زیبا در گوش‌تان می‌پیچد و نسیم ملایم، به شما خبر رسیدن به محل آبشار را می‌دهد. همچنان که به پیش می‌روید، ناگهان آبشاری با ۶۵متر عرض و ۴۰متر ارتفاع جلوی چشمان‌تان ظاهر می‌شود و نفس‌تان را بند می‌آورد. آبشار زردلیمه، مثل مادری مهربان، حیات و سرسبزی را به مناطق اطرافش هدیه کرده است. این آبشار در مسیرش به تن درختان بلندقامت بلوط می‌پیچید و پشت سرش ردی از زندگی به جای می‌گذارد. زیبایی طبیعت اطراف آبشار در فصل بهار، چندبرابر می‌شود. البته زیبایی‌های این منطقه، محدود به آبشار نمی‌شود؛ دره پایین آبشار، رودخانه پرآب و روستای زیبایی که در پایین آبشار قرار دارد، هر کدام جذابیت مخصوص خودشان را دارند. جالب است بدانید، این آبشار عظیم و طبیعت اطرافش، یکی از مناطق بکر استان چهارمحال و بختیاری به شمار می‌رود و افراد کمی از وجود آن مطلع هستند. البته رفتن به این محل، کار هر کسی نیست و مسیری نسبت‌دشوار و پیاده‌روی بسیار طولانی دارد؛ از قدر طولانی که احتمالاً نمی‌توانید یک‌روزه به آن جابروید و بازگردید. اگر کمی از شهر کرد فاصله بگیرید، می‌توانید از گردشگاه چشمه‌زنه هفشجان هم بازدید کنید. این آبشار در شهرستان اردل، بین کوه‌های زاگرس و در انتهای دره لیمه و در کنار رودخانه بازفت است. آبشار زردلیمه یکی از عریض‌ترین و بزرگ‌ترین آبشارهای ایران است. برای دسترسی به آبشار باید از صخره‌ها بالا رفته و راهی پُر پیچ‌وخم راطی کنید. همین موضوع هم یکی از اصلی‌ترین دلایل بکر بودن این منطقه است. شاید دست کمتر گردشگری به اینجا رسیده است. اگر دقت کنید می‌بینید که اطراف آبشار در فاصله‌ای بیشتر می‌توانید درختان و بوته‌های سبزی را ببینید که با فاصله از هم رشد کرده و زندگی می‌کنند، اما درختان دور آبشار آن را سخت در آغوش گرفته‌اند مثل یک خانواده که از فرزند عزیزش مراقبت می‌کند. رود بازفت پُرآب است، پس اگر خواستید از آن عبور یا در آن شنا کنید خیلی مراقب باشید. زردلیمه یک واژه محلی است و درباره معنای آن نظرهای مختلفی وجود دارد. کلمه «زرد» در گویش محلی مردم این منطقه (منطقه اردل) به معنای «ارتفاع و بلندی» و همین‌طور به معنای «منطقه‌ای سرسبز» است.

جشنواره ملی بهار نارنج - گیلان



زادبوم



مردم آنچه را انجام داده‌ای یا به آن‌ها گفته‌ای فراموش می‌کنند، اما احساسی که در آن‌ها ایجاد کرده‌ای را هرگز

رواق

کنایه‌روشی قدیمی - تهران ۱۳۴۶



یادنگاره