وسواس در سالمندی

گروه اجتماعی- وسواس در هر سن و سالی و از هر نوعی که باشد، آزاردهنده است و از نظر روانی و جسمی فرد مبتلا را دچار مشکل می کند. وسواس رفتاری مکرر است که به بیمار رنج و عذاب قابل ملاحظه ای را تحمیل می کند، به گونه ای که روند زندگی فرد و روابطش مختل می شود. شروع وسواس معمولا از ۲۰ سالگی است و فقط ۱۵ درصد افراد بعد از ۳۵ سالگی به وسواس مبتلا می شوند.

شروع وسواس در سالمندی بسیار نادر است اما آن چه اهمیت دارد، این است که جنس وسواس در سالمندی با بقیه سنین تفاوت دارد چون در سالمندی به دلیل تحلیل عضلات و کم شدن توان خود فرد، تبعات وسواس می تواند بدتر بروز پیدا کند.

به گفته کارشناسان، شیوع وسواس در سالمندی تنها یک درصد است ولی الگوی آن با وسواسی که در سنین جوانی بروز پیدا می کند، متفاوت است. بیشتر سالمندانی که دچار وسواس هستند، عمدتا وسواس شست و شو دارند. از آن جایی که وسواس از سنین جوانی آغاز می شود، اگر سالمندی دچار وسواس است، قاعدتا باید شکل خفیف آن را از قبل داشته باشد. البته اگر تازه وسواس در فرد سالمند ظاهر شده، ممکن است اتفاقی در زندگی این افتاده باشد که تحمل این برایش سخت بوده و بکباره دچار وسواس شده است.

همچنین ممکن است فرد از دوره جوانی وسواس داشته ولی خیلی جدی نبوده ولی در سالمندی به صورت تشدید یافته بروز پیدا کرده است. علاوه بر این ها، اگر در دوره سالمندی شاهد ابتلا به وسواس باشیم، می توانیم با کمی جست و جو دریابیم یک بیماری جسمی عامل وسواس است. یکی از مشکلاتی که وسواس می تواند برای سالمندان ایجاد کند، این است که وسواس معمولا با بیماری های دیگری همراه است. وسواس در ۶۷ درصد موارد با افسردگی اساسی همراه است، ضمن این که بسیاری از ترس اجتماعی نیز همراه باشد که در این صورت عملکرد فرد مختل می شود به گونه ای که گوشه گیرتر می شود و بیرون رفتن از خانه برایش مشکل خواهد شد. بنابراین باید با مراجعه کرد به روان پزشک و کارشناسان مراجعه کنند و از نظرات آن ها برای بهبودی بهره مند شوند.

کودکان طلاق

علوی- کودکان و نوجوانانی که والدین شان به دلیل اختلاف ناچار به جدایی می شوند آسیب های روانی زیادی را متحمل می شوند. بدتر آن که بعد از طلاق و جدایی والدین، آن ها ناچار هستند با یک والد خود زندگی کنند. وقتی جای یکی از والدین خالی می شود، به طور حتم ضربه و صدمه های روحی و روانی جدی به کودک وارد می شود. از سوی دیگر هر یک از والدین نقش اساسی در تعلیم و تربیت کودک دارند و هر کدام که نباشند به طور حتم به او ضربه وارد می شود.رفتار بعد از طلاق والدین در سالم سازی روابط کودک با آن ها تاثیر زیادی دارد و باید بسیار مراقب باشند تا ذهن کودک را با حرف های بیهوده مخدوش نکنند. برخی والدین به ویژه مادران به دلیل این که از طلاق و جدایی خود به خاطر تنها شدن کودک احساس گناه می کنند، سعی دارند تا این خلأ را با محبت بیش از اندازه یا خریدن اسباب بازی های مختلف برای کودک پر کنند. در چنین شرایطی کودک مستاصل می شود و به نوعی استرس عاطفی را تجربه می کند.

والدین نباید کودک خود را برای دوست داشتن و ماندن نزد آن ها تحت فشار بگذارند یا خشم و رفت ناشی از جدایی را به او منتقل کنند زیرا با این کار، جهان درونی کودک را ویرانه می کنند. همچنین والدین باید به خاطر داشته باشند هیچ گاه نزد کودک شان دردل نکنند و دنیای شیرین کودکی را با موجی از حرف های منفی ویران نسازند.

در صورتی که والدین بتوانند ارتباطی با فرزند خود برقرار کنند که احساسات خود را برای شان بازگو کند، مشکلات عاطفی او کمتر خواهد شد.

شنیده اید قصه مادربزرگ های بجنوردی را؟

نو نواری و کوزه های سبز خاطره

علوی

آن موقع ها اسفند که می شد با این که همه جا پر از برف و هوا هم سرد بود اما باز هم بوی عید را می شد حس کرد، اصلا اسفند همیشه حال و هوای دیگری داشت. در کوچه و خیابان های خلوت آن روزها، شور و هیجانی بر پا می شد، بازار کوزه گرها هم که همیشه اسفند داغ می شد و بعضی از آن ها در کنار خیابان کوزه های سفالی خود را در معرض دید رهگذران قرار می دادند تا بانوان هنرمند با خریدن یک یا چند کوزه از آن ها روی کوزه ها سبزه به عمل آورند. آن موقع ها بیشتر بانوان سبزه های خود را روی کوزه ها درست می کردند.

شنیده اید قصه مادربزرگ های بجنوردی را؟ چگونه آن زمان به جان خشک کوزه های سفالی، طراوت و حیات می بخشیدند و با گذاشتن بذرهای گیاهان، سبزه سفره عید خود را می آراستند؟

آن ها روی کوزه ها جورابی زنانه می کشیدند تا همه سطح آن را بپوشاند، سپس آن را خیس می کردند و روی آن بذر شاهی یا خاکشیر می پاشیدند تا به مرور رشد کند و تا نوروز به اوج رشد و زیبایی خود برسد.

برخی خانه تکانی و برخی دیگر هم پخت شیرینی های خانگی خود را آغاز می کردند.

در همه خانه ها شور و هیجانی بر پا بود، حتی آن هایی که از مال دنیا بهره چندانی نبرده بودند خود را آماده عید می کردند تا با هم بودن های خود را جشن بگیرند.

حکایت آماده شدن برای استقبال از عید هم شنیدنی است و هر یک از اقوام بسته به نوع آداب و رسوم خود مراسم مختلفی داشتند.

بازار بزازها هم بیشتر رونق می گرفت، پارچه های رنگی و شاد انتخاب دختران جوان و دم بخت بود که مادران شان به آن ها توصیه می کردند بیشتر پارچه های خوش آب و رنگ بردارند. وقتی بزاز پارچه را به همان شیوه قدیمی با دستانش ذرع می کرد و بعد قیچی فلزی و بزرگ را روی پارچه می انداخت و آن را می برید، زیر لب لازم است «بسم ا...» هم می گفت و مبارک باد می داد و عده را روی لبان مشتری می آورد.

چند خیاط خانه ای هم که آن زمان فعال بودند، از اوایل اسفند سرشان شلوغ می شد.

یکی از بانوان بجنوردی می گوید: زمان قدیم را به خاطر دارم که همراه با مادر و خواهرهایم همیشه روانه بازار می شدیم، پارچه دلخواه خود را خریداری می کردیم و بعد به خیاط خانه می رفتیم و آن جا طبق نظر خیاط با بر اساس مدل هایی که داشت، مدلی را انتخاب می کردیم.

البته آن زمان برای انتخاب لباس بانوان محدودیت هایی وجود داشت و مردان اجازه نمی دادند همسر و دختران شان لباس هایی را که مناسب نیست، بپوشند به همین دلیل همیشه مادرم به خیاط سفارش می کرد تا دامن پیراهن ها و آستین لباس های مان را بلند بدوزد. وی خاطرنشان می کند: البته گاهی اوقات خیاط ها وقت نمی دادند و می گفتند که سرشان شلوغ است و باید از قبل هم گرفته می گرفتیم.

«سعادتی» ادامه می دهد: آن روزها که دختری جوان بود، با دختران همسایه یا اقوام دور هم جمع می شدیم و مواد و وسایل لازم را به خانه یک نفر می بردیم و با کمک مادرها قطیر خانگی درست می کردیم تا بر سر سفره عید جا بگیرد و کام همه را شیرین کند.

وی یا ذکر خاطرات روزهای قدیم اظهارمی کند: کار لفت دادن آجیل شب عید همیشه با من بود و برای این که اتاق بی تکیرد و جایی کثیف نشود، مادرم اجاق گاز کوچکی در اتاق خانه ها می گذاشت و انواع مغزها مانند بادام و زردآلو و تخمه های کدو، هندوانه و خربزه را که در تابستان جمع کرده و شسته بود، از پستوی آشپزخانه بیرون می آورد و به من می داد که آن ها را با نمک و آلبیومو تفت بدهم و مزه دار کنم. شهروندی دیگر هم مهم ترین کار بچه ها را در آستانه سال نو، رنگ کردن تخم مرغ ها می داند و می گوید: زمانی که بچه بودم هر چند روز یک بار یک سکه دوزاری از پدرم می گرفتم و با بچه ها به بقالی محل که دو برادر با فامیلی «برات پور» بودند، می رفتیم و هر کدام چند تخم مرغ می خریدیم، سپس در انتهای کوچه بن بست مان می نشستیم و تخم مرغ ها را رنگ می کردیم.

وی که خود را «یدرانی» معرفی می کند، می افزاید: همیشه تخم مرغ هایی که خواهرانم رنگ می کردند از تخم مرغ های پسرها بهتر و زیباتر بود اما مادرم تخم مرغ های رنگی ها را نیز سر سفره هفت سین می گذاشت.

وی پیدآور می شود: پدرم نیز هر زمان استکانی نوبی گیرش می آمد آن را لای قرآن می گذاشت تا تازه بماند و بعد از تحویل سال به ما عیدی بدهد.

وی که ۷۳ ساله است و خاطراتش به سرور یادش می آید، اظهارمی کند: آن موقع بیشتر روستاییانی که می خواستند محصولات و تولیدات دامی و کشاورزی خود را بفروشند به «چهارشنبه بازار» یا خیابان شهید «منصور حصاری» فعلی می آمدند؛ یکی از اجناسی که همیشه پدر و مادرم از آن ها خریداری می کردند، دستمال های ابریشمی بود که به بزرگ ترها به عنوان عیدی می دادند.

یکی از بانوان کهن سال هم عید را با سمنو و درست کردن آن در زمان قدیم یاد و بیان می کند: آن موقع بانوان هنرمند دور هم جمع می شدند و هر یک از همسایه ها به میزان لازم جوانه گندم می آوردند و یکی از مردهای خانه هم اجاق بزرگی را روشن می کرد و دیگ بزرگی روی آن قرار می گرفت.

هر کدام از زنان که با هزار امید و آرزو آمده بودند، دیگ را هم می زدند تا نیت ها و حاجت های شان مورد قبول درگاه حق قرار گیرد.

وی ادامه می دهد: در آن هنگام بود که صدای صلوات و عطر اسپند همه فضا را پر می کرد. با این که زمستان های آن موقع سرد بود اما گرمای حضور همه دل ها را کنار هم گرم می کرد.

وی به یکی از آیین های قوم کرد در بجنورد هم اشاره و اضافه می کند: آن موقع برخی اقوام کرد ساعت امروز در بجنورد زندگی می کردند و رسم بود که در ایام نوروز ابتدا به خانه فردی که او را «خان» یا «سالار» می نامیدند بروند. برخی نیز یک ماه قبل از آمدن عید به خانه خان رفت و آمد می کردند تا آن چه را که مورد نیاز او و اهل خانه اش بود، تهیه کنند. البته این آیین ها مختص ۴۰ تا ۵۰ سال پیش بود که خان و خان باری خیلی رواج داشت اما اکنون دیگر چنین رسم هایی وجود ندارد.«قربان الهی» شهروندی دیگر است که درباره خان و هوای آن روزها می گوید: کودکان بیشتر از همه برای عید نوروز ذوق و شوق داشتند و آن موقع ها که بیشتر مردم سالی یک دست لباس می دوختند، بچه ها ذوق می کردند که می توانند لباس نوبی داشته باشند.

برخی خانواده ها که توان مالی زیادی نداشتند کت و شلوارهای برادرهای بزرگ تر را برای برادران کوچک تر اندازه می کردند یا نتوانند از عهده مخارج زندگی برآیند.

وی ادامه می دهد: بهتر از همه عید گرفتن بود که از یک ماه مانده به عید برای آن نقشه می کشیدند که آن را کجا بگذارند و چگونه خرجش کنند. برخی هر روز به مغازه دوچرخه سازی می رفتند و قیمت دوچرخه های نو را می پرسیدند و پیش خودشان حساب و کتاب می کردند اگر منزل کدامیک از اقوام بروند عیدی بیشتری گیرشان می آید و می توانند دوچرخه بخرند.

وی البته به خاطرات دیگری هم اشاره و بیان می کند: البته آن موقع ها برخی پدران به بهانه خرجی خانه، عیدی بچه ها را از آن ها می گرفتند. وی بیان می کند: به خاطر دارم همه افراد به بچه ها شادی آفرین بود و به دلیل این که هر کدام صاحب لباس نوینی می شدیم در پوست خود نمی گنجیدیم. به طور معمول برای دختران پیراهن می دوختند و برای پسرها هم یک دست کت و شلوار و پیراهن دوخته می شد. اگر کفش های مان هم پاره شده بود می گفتند که باز هم همان ها را استفاده کنیم و اگر خیلی پاره بود، به ناچار یک جفت کفش هم می خریدند تا برای عید نوتوار باشیم.

ضدعفونی کننده

علوی- گیاه بوته ای «سداب» از خانواده نارنج دارای مواد موثر دارویی است که به واسطه این مواد از همه قسمت های مختلف آن می توان استفاده کرد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهار کرد: این گیاه دارای فلاونوئید، گلیکوزید، روغن فرار، تانن و برکایتن است. «مسعود معمارپانی» ادامه داد: گیاه «سداب» ضد تشنج و ضدعفونی کننده است و علاوه بر این، عده ای معتقد هستند که این گیاه باعث زیاد شدن مقاومت دارویی می شود. وی اظهارکرد: در طب سنتی هم از این گیاه به عنوان آرام بخش، ضد تشنج و معرق استفاده می شود. وی خاطرنشان کرد: این گیاه سمی است و باید زیر نظر پزشک مصرف شود.

ژله مرغ و ژامبون

مواد لازم: یک عدد مرغ متوسط پخته شده، ژامبون ۲۵۰ گرم، آب مرغ ۲ پیمانه، فلزج ۲۵۰ گرم، پودر ژلاتین ۴ ورق، تخم مرغ ۲ عدد، کره یا روغن، نمک و فلفل به میزان لازم.

طرز تهیه: پودر ژلاتین را با ۴ قاشق آب سرد روی بخار آب می گذاریم تا باز شود، سپس آن را به آب مرغ پخته شده می افزاییم. مرغ را قطعه قطعه می کنیم و آن را می پزیم، فلزج را نیز ورقه ورقه و در کره یا روغن سرخ می کنیم تا آب آن گرفته شود. سپس کمی نمک به آن می افزاییم. یک قالب فلزی آماده می کنیم و کمی از آب مرغ ژلاتین را داخل آن می ریزیم و در یخچال می گذاریم تا کمی ببندد. پس از یک ساعت روی آن یک ردیف فلزج، ژامبون، تخم مرغ حلقه شده و مرغ می چینیم تا قالب پر شود و بعد آن را به مدت ۴ ساعت در یخچال می گذاریم، بعد قالب را در آب چند ثانیه و بر می گردانیم.

مواد فریز کردنی

گروه اجتماعی- فریز کردن یکی از راه ها برای نگهداری مواد غذایی است. برخی غذاها نسبت به خوراکی های دیگر برای انجماد و دوباره ذوب شدن، مناسب تر هستند. غذاهای گوشتی، سوپ ها و خورش ها را می توان به راحتی منجمد کرد. هنگام منجمد کردن خوراکی ها، دانستن این موضوع که هر کدام از خوراکی ها را چقدر می توان در فریزر نگه داشت تا مواد مغذی اش حفظ شود، مهم است. نان و انواع دسرها را می توان بین ۲ تا ۳ ماه در فریزر نگه داشت. بهترین زمان ماندگاری کیک یخ زده در فریزر یک ماه است. شیرینی ها و میوه های پخته شده را می توان به مدت ۳ ماه در فریزر نگه داشت. نگهداری کلوچه پس از یک ماه در فریزر توصیه نمی شود.

گوشت گوسفند تا ۹ ماه و گوشت گوساله بین ۴ تا ۶ ماه می تواند منجمد بماند. گوشت مرغ و بوقلمون حتی تا یک سال هم در فریزر دوام می آورد. جگر، دل، زبان و قلوه تا ۴ماه در فریزر سالم می مانند. در خصوص غذاهای دریایی مانند ماهی ها، باید گفت که می توان ماهی های کم چرب را تا ۶ ماه و ماهی های پرچرب را تا ۳ ماه در فریزر نگه داشت. تخم مرغ خام و بدون پوسته را می توان به مدت یک ماه در فریزر نگه داشت. مرکبات را بیشتر از ۳ماه نباید به حالت منجمد نگه داشت. ماندگاری میوه های دیگر بین ۹ ماه تا یک سال است. انواع سبزیجات را می توان تا ۱۲ ماه در فریزر حفظ کرد.

شیرزا تا ۳ ماه و آبمیوه های خانگی را تا ۶ ماه می توان در حالت انجماد نگه داشت اما اگر غلظت آبمیوه بالا باشد ماندگاری آن در فریزر به مدت ۱۰ ماه تا یک سال افزایش می یابد.

اما باید توجه داشت تخم مرغ آب‌پز، قهوه، سس مایونز، دوغ (دوغ پس از گرفتن کره)، پنیر خامه ای، پودینگ، انواع سالادها، پاستای پخته نشده، غلات، سیب، خربزه، کنگر فرنگی، بادمجان، کاهو، عسل، روغن زیتون، نان، پیاز، سیب زمینی، سیر، گوجه فرنگی، تربچه و جوانه های گیاهان، موادی هستند که هرگز نباید منجمد شوند چرا که مواد مغذی و طعم شان از بین می رود.

ضد سرطان ها

گروه اجتماعی- مواد غذایی مصرفی حاوی بلوک های سازنده سلول ها، بافت ها و اندام های بدن هستند. در صورت ابتلا به یک بیماری باید مصرف برخی مواد غذایی مغذی را افزایش دهیم. کم بروکلی یک نیروگاه ضد سرطان است. این ماده غذایی حاوی ویتامین های A، B2، B6، C و K، فولات، منگنز، پتاسیم و منیزیم است که همگی برای حفظ سلامت و قدرت سیستم ایمنی و مبارزه با سرطان ضروری هستند. کلم بروکلی حاوی سولفورفان و ایندول نیز است که ویژگی های ضد سرطانی آن را هرچه بیشتر تقویت می کنند. ترکیباتی که طی متابولیز شدن سبزیجات چلیپایی از جمله کلم، شکل می گیرند می توانند رشد تومورهای سرطانی را متوقف و از تشکیل آن ها نیز پیشگیری کنند. سبزیجات چلیپایی ماده ای به نام گیرنده آریل هیدروکربن (AhR) در بدن را تحریک می کنند که از روده ها در برابر التهاب و خود سرطان محافظت می کند. زنجبیل از ویژگی ضد سرطان و تخریب کننده تومور برخوردار است. قدرت ضد سرطان زنجبیل به واسطه ترکیبات طبیعی موجود در آن شامل جینجرول، پارادول، شوگائول و زرومبون است. یک پژوهش نشان داد زنجبیل ممکن است به درمان سرطان های پستان، کلورکتال، معده، کبد، پروستات و پوست کمک کند. چای سبز حاوی ماده ضد سرطانی به نام اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) است که با رادیکال های آزاد مبارزه می کند. با تخریب رادیکال های آزاد پیش از این که سرطانی شوند، این ترکیبات طبیعی به محافظت از سلول ها و کاهش آسیب پذیری آن ها کمک می کنند. کور کومین، ماده مغذی گیاهی موجود در زردچوبه، نشان داده است که خطر سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. کور کومین توانایی تکثیر سلول های سرطان روده بزرگ را سرکوب می کند، در نتیجه، این ماده می تواند هم در پیشگیری و هم در درمان بیماری موثر عمل کند.