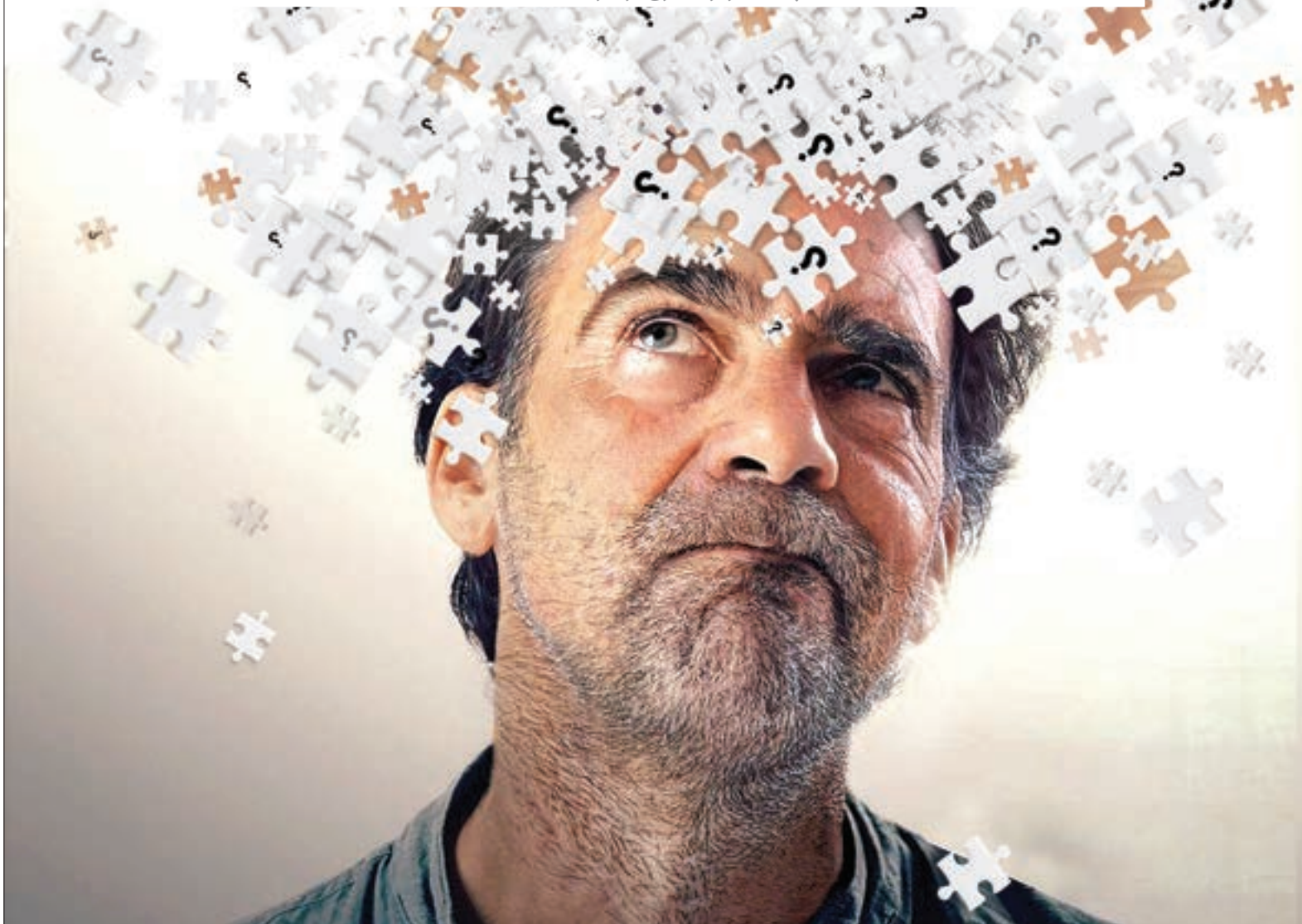


رنج فراموشی

آنچه باید درباره بیماری آلزایمر بدانید



سمیرا منشادی تصویرش هم وحشتناک است؛ روزی برسد که حتی اسم خودت را هم به یاد نیاوری. این واقعیت تلخی است که در چند دهه اخیر کربانگیر خیلی‌ها شده است. قبل از آنکه گردپیری روی شقیقه‌هایشان بنشیند. از آلزایمر صحبت می‌کنیم؛ یکی از بیماری‌های سخت قرن که متأسفانه هر روز بر تعداد قربانیانش افزوده می‌شود. بیماری‌ای که خیلی آرام و بی‌صدا به سراغمان می‌آید و معمولاً هم حضورش با فراموشی‌های جزئی مانند اسم و آدرس اقوام و خویشان اعلام می‌شود و ظرف چندسال آن قدر پیشرفت می‌کند که حتی قادر به انجام کارهای ساده‌ای مانند

غذا خوردن و لباس پوشیدن هم نیستیم. آلزایمر یکی از بیماری‌های پیش‌رونده و زوال عقل است که سبب از دست رفتن حافظه و ایجاد اختلال در سایر کارکردهای مهم مغز می‌شود. آمارها نشان می‌دهند؛ این بیماری سومین عامل شیوع مرگ و میر ناشی از ناتوانی در میان افراد بالای ۸۵ سال است که باید ۶۵ سالگی را سن معمول ابتلا به آن دانست. بیماری‌ای که اگر با علائم و نشانه‌های آن آشنا باشیم می‌توانیم سن درگیری با عوارض آن را تا حدی به تأخیر بیندازیم. ۲۱ سپتامبر، روز جهانی آلزایمر را فرصت مغتنمی دانستیم تا کمی در این باره بیشتر باهم صحبت کنیم.

آلزایمر؛ درد بی‌درمان

در سال ۱۹۰۱، زنی به نام آگوستی به آسایشگاه روانی در فرانکفورت برده شد. آگوستی متوجه بود و قادر نبود حتی ابتدایی‌ترین جزئیات زندگی‌اش را به خاطر بیاورد. پزشک او آلویز آلزایمر نمی‌دانست چطور باید به او کمک کند. در نهایت هم نتوانست برای آگوستی کاری بکند و او مرد. آلویز بعد از کالبدشکافی متوجه پیچ‌خوردگی‌های عجیبی در مغز آگوستی شد که تا پیش از این مشابهش را هرگز ندیده بود. دانشمندان می‌گویند آگوستی یک قرن پیش با آگوستی‌های امروز هیچ فرقی ندارند، چون هیچ کس نمی‌تواند برای آن‌ها کاری بیشتر از آنچه آلویز آلزایمر انجام داد، یعنی مراقبت، انجام بدهد، بنابراین تأکید همچنان بر پیشگیری است و آلزایمر را واقعاً باید در پی درمان قرن حاضر دانست. در این بیماری و در نوع پیش‌رونده آن به قدری روند تخریب سلول‌های مغزی و کوچک شدن مغز سریع اتفاق می‌افتد که بیمار ظرف چند سال به یک کودک ناتوان تبدیل می‌شود.

نشانه‌های هشداردهنده

دانستن اینکه آلزایمر چه علائمی دارد می‌تواند زنگ هشدار برای ما باشد تا روند ابتلا به آن را کندتر کنیم، بنابراین حواستان به این علائم باشد.

- اختلال در عملکرد حافظه
- مشکل در انجام کارهای معمول و روزمره
- ضعف در بیان و کم کردن زمان و مکان
- ضعف یا کاهش در قضاوت و تصمیم‌گیری
- جابه‌جا گذاشتن اجسام
- مشکل در تفکر و تغییر در حالت‌ها و رفتارها
- تغییر در شخصیت و از دست دادن انگیزه

ایجاد چالش‌های ذهنی جدید

محققان می‌گویند؛ کسانی که نمی‌خواهند به این بیماری مبتلا شوند افزون بر اینکه باید تغییر سبب زندگی ماشینی‌شان ایجاد کنند، مغزشان را هم باید روزانه به چالش بکشند. برای این منظور هم باید تمرین‌های ویژه‌ای را در برنامه روزانه خود بگنجانند، مانند؛

- گاهی با دست مخالف مسواک و شانه بزنند و بنویسند.
- ساعت را به دست راستشان ببندند.
- کلمات را وارونه بگویند.
- از مسیرهای مختلفی به سر کار بروند.
- پاتوقشان را هرازگاهی عوض کنند.
- درباره باورهایشان با تردید فکر کنند.
- جملات یک صفحه از کتاب را از آخر به اول بخوانند.
- کار جدید و متفاوتی انجام بدهید مانند وصله کردن لباس یا تعمیر رادیو
- گوشی‌تان را دائم همراه خود نبرید.
- شعر حفظ کنید.
- جایی امن عقب‌عقب راه بروید.
- با افسردگی که مدت‌هاست ندیده‌اید، تماس بگیرید.
- رنگ بندی‌های جدیدی را در لباس‌هایتان امتحان کنید.
- جدول حل کنید و نقاشی بکشید یا رنگ آمیزی کنید.



احتمال ابتلا، زنان به آلزایمر بیشتر از مردان است. شاید به این علت باشد که میانگین طول عمر زنان بیشتر از مردان است.

شهریار

روزنامه شهریارید وزندگی

اشنبه ۱۳۸۸ شهریور ۲۲ خورشید ۲۲ شماره ۲۲۶۸

SHAHRAANEMSI.R

خانه زندگی

حلوای زعفرانی مجلسی



تعداد نفر ۸۰
زمان برای پخت ۴۰ دقیقه
قیمت تمام شده برای هر نفر ۶۲۵ تومان

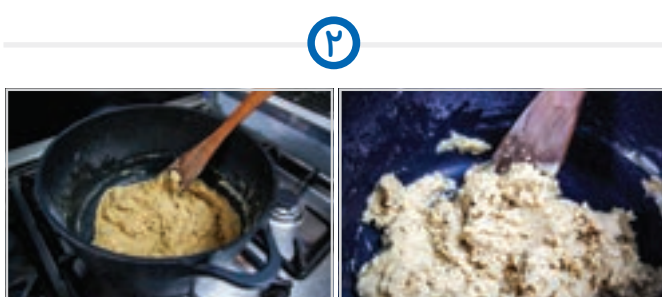
هانیه رضوانی، مدرس آشپزی و شیرینی‌پزی حلوای انواع دسرهای خوش طعم و خوشمزه ایرانی است که بیشتر برای سفره‌های افطاری و مراسم عزاداری و مذهبی پخته می‌شود. در گذشته تزئین حلوای به پاشیدن قندری بود در نازک‌یل و پیسته خلاصه می‌شد در اوج خلایقیت با چنگال یا ظرف طرح‌دار روی حلوای نقش و نگار می‌انداختند ولی حالا تزئین حلوایم برای خودش هنری شده است. برای همین امروز می‌خواهیم تزئین خاصی از حلوایم را که مناسب مجالس هم هست، برای شما آموزش بدهیم.

مواد لازم

گلاب یک پیمانه	شکر ۴ پیمانه	آرد نخود یک پیمانه	آرد سفید ۴ پیمانه
زعفران غلیظ یک قاشق غ	روغن به میزان لازم	هل یک قاشق غ	آب ۴ پیمانه



شکر، آب و زعفران را مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید تا شکر در آب به طور کامل حل شود. سپس گلاب را به آن اضافه و حرارت را خاموش کنید تا شربت سرد شود.



روغن (مخلوطی از روغن مایع و جامد) را با آردها مخلوط کنید. غلظت آرد و روغن باید به حد ماست چکیده سفت باشد. سپس ظرف را روی حرارت بگذارید و با شعله ملایم مدام هم بزنید تا به رنگ نسکافه‌ای روشن دربیاید. اگر تیره تر دوست دارید آرد را بیشتر تفت بدهید.



بعد از اینکه رنگ آرد به دلخواه شما رسید، شربت را در ۲ مرحله به آرد اضافه کنید و هم بزنید. با این روش می‌توانید سفت یا شل شدن حلوای را کنترل کنید. به هم زدن ادامه بدهید تا آب ریخته شده تخییر و حلوای سفت شود. (اگر می‌خواهید حلوای را قالب بزنید، بگذارید کمی بیشتر روی حرارت بماند تا سفت تر شود. اگر هم می‌خواهید حلوای را درون ماسوره بریزید آن را شل تر بردارید.)



حلوای را روی سطحی پهن کنید و پس از کمی سرد شدن قالب بزنید و در کاغذهای مخصوص پذیرایی بگذارید. بعد هم به سلیقه خودتان روی آن‌ها تزئین کنید.



برای مشاوره و سفارش می‌توانید به این نشانی مراجعه کنید. <http://yon.ir/yNJMD> - [@guitanoosh](mailto:guitanoosh)