

راهکارهای تقویت حافظه



امیرمقدم

پیدا کردن راهکارهایی برای تقویت حافظه، چه برای خودمان و چه فرزندانمان، از آن نکاتی است که همه ما به دنبال آن هستیم. در کتاب طب الرضا^(ع) در این باره آمده است: کسی که می خواهد عقلش نیرومند شود، باید که هر روزه سه دانه هلیله را با نبات بخورد.

در طب نوین خوردن خوراکی هایی که دارای ویتامین ب باشند، برای عملکرد مغز مفید دانسته شده است، زیرا یکی از انواع ویتامین هایی که در تنظیم سلسله اعصاب به ویژه مغز دخالت کامل دارد، همین ویتامین ب است.

امروزه برای درمان بیشتر مبتلایان به جنون و اختلالات مغزی این ویتامین تجویز می شود، زیرا میزان این ویتامین در بدن آنان بسیار کم است. اگرچه بررسی های تجربی نشان داده است که این ویتامین در بدن برخی نتیجه عکس هم می دهد و سبب بروز اختلالاتی می شود و نیاز است که این دسته از افراد از مواد دیگری مانند آدنین و سیتوزین استفاده کنند، دو ماده ای که در بسیاری از غذاها مانند جگر، قلو، مغز کوسفند و گوساله به حد کافی وجود دارند.

البته این نکته به معنای این نیست که همه باید یک نسخه یکسان شروع به خوردن این مواد غذایی کنند، زیرا مرتب خوردن این غذاها، هر چند به مقدار کم، برای بدن مناسب نیست و می تواند عوارضی داشته باشد، مانند غلیظ شدن خون، از بین رفتن اشتها، تبیل شدن کبد و زیاد شدن صفرا. هر چند مرتب نخوردنش هم می تواند نتیجه نامطلوب دیگری به همراه داشته باشد. در کتاب طب الرضا^(ع) با توجه به آناری که مصرف کردن یا نکردن مرتب ویتامین ب برای بدن دارد، توصیه بهتری برای تقویت حافظه شده است: از هلیله سیاه و زرد، ملاس سیاه، شکر سرخ و نبات هندی که آن را از شکر سرخ و گاهی از نیشکر می سازند، می توان برای تقویت حافظه و عملکرد بهتر مغز استفاده کرد، بدون آنکه نگران مداومت مصرف آن ها و عوارض نامطلوبی باشیم که ممکن است برای بدن ایجاد کنند.

نکته روز

مبتلایان به سنگ کیسه صفرا

غذاهای کم چرب بخورند

شادفر

در یافت غذاهای چرب و شیرینی بعد از جراحی کیسه صفرا می تواند به افزایش نفخ، التهاب و اسهال منجر شود.

بیماران مبتلا به سنگ کیسه صفرا باید از مصرف مواد غذایی مانند لبنیات پرچرب، بستنی، پنیر و شیر کامل و غذاهای سرخ شده مانند سیب زمینی، سس ها و سوپ های خامه ای، کره، غذاهای فراوری شده مانند سوسیس، آنگوشت، پیژرا، همبرگر، انواع شیرینی، کروسان، بیسکویت، دونات، چیپس، پفک، غذاهای تند و کافئین به مدت یک ماه پس از عمل جراحی خودداری کنند. در مقابل، این بیماران باید مقدار مصرف فیبر را به تدریج افزایش دهند، زیرا مصرف بیش از اندازه فیبر می تواند سبب ایجاد نفخ شود. همچنین، بهتر است از مصرف سبزی های نفاخ مانند انواع کلم، انواع ترب، بادمجان، پیاز، خیار و ذرت پرهیز کنند.

درمانگاه

عسل رژیمی نداریم

● **شهروند:** گاهی که بیرون از خانه هستیم و گر سنه می شوم، بیسکویت های سبوس دار می خورم. آیا خوردن آن تقدم را بالا می برد؟ آیا خوردن نوشابه های رژیمی هم که قند ندارند، برای دیابتی ها مضر است؟

بیسکویت ها به ابر مارکی که باشند قند دارند و شیرین هستند و قند تان را بالا می برند. باوجود این، خوردن این بیسکویت ها به دلیل اینکه سبوس دارند، بهتر از یقیه بیسکویت هاست. البته این موضوع را نباید به این تعمیم داد که خوردنش به هر مقدار، مشکلی برای فرد ایجاد نمی کند، بلکه ما به دیابتی ها توصیه می کنیم که از همه خوراکی ها مصرف کنند، اما به اندازه، زیاد ه روی در مصرف خوراکی ها قند خون را افزایش می دهد، به ویژه اگر فرد قند بالایی هم داشته باشد. در باره نوشابه های رژیمی هم باید بگویم که هر چند در این نوشابه ها گلوکز را حذف کرده اند و از شیرین کننده دیگری استفاده می کنند، باز هم مصرفشان می تواند برای شما بیماری را بآشد. افراد دیابتی به دلیل بیماری شان مستعد بیماری های قلبی عروقی و اعصاب نیز هستند و خوردن این نوشابه ها به طور دائم می تواند مشکلاتشان را تشدید کند. توصیه ما به شما و همه دیابتی ها این است که از این نوشابه ها فقط در زمانی که بسیار هوس کرده اید، به مقدار خیلی کم استفاده کنید.

● **شهروند:** فروشنده، عسلی را به من فروخته که مخصوص افراد دیابتی است. آیا با توجه به بیماری ام ی می توانم از آن به هر مقدار که می خواهم استفاده کنم؟

متأسفانه این تبلیغ، دروغی بیش نیست که این روزها برخی فروشندگان داعیاش را دارند. پس به هیچ وجه گول این گونه تبلیغات را نخورید؛ زیرا چیزی به اسم عسل رژیمی وجود ندارد و حتی اگر سا کاروز آن را کاهش داده باشند، باز هم قند خونتان را افزایش می دهد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۸۸۸۸۱-۵، داخلی ۲۲۸
پایمک: ۰۲۰۰۷۲۸۹۰۰۰۰
پیام رسان: ۸۵۴۶۵۸۶۰

شهریار

۴شنبه
۱۸ خرداد ۱۳۹۴
شماره ۳۸۲۶

۱۲



همسایه

سوزه روز

سمیرا شاهیان / ماه اسفند از راه رسیده است و همه دنبال رتق وفتق کارهای عقب افتاده شان هستند. کارهای نیمه کاره هم که برای هیچ کس پایانی ندارد، امور بانکی، خانه تکانی، سرو سامان دادن

به اسناد و مدارک، کارهای شخصی و... حال که همه مان دنبال کار و بارها هستیم، بهتر است تا هنوز به یکی دو هفته پایانی سال نرسیده ایم و غرق در دید ویدوها نشده ایم، کمی از کارهای متفرقه یا گشت وگذار در فضای مجازی بکاهیم و بیشتر به سالمندان اطرافمان که برکت زندگی ما هستند، رسیدگی کنیم؛ زیرا پیامبر گرامی اسلام (ص) می فرماید: برکت با بزرگان شماس است. راه های یاری رساندن به بزرگی ترهایی شمارند و هر کدام از ما با توجه به موقعیت و شرایطمان به گونه ای می توانیم کمک رسان آن ها باشیم. بیشتر سالمندان در این مرحله از زندگی تنها هستند و گاهی دور و برشان فرزند، آشنا یا همسایه ای ندارند که روی هم صحبتی با آن ها حساب باز کنند یا بتوانند برای کارهای روزانه به آن ها تکیه کنند. پس، تا زمانی که بتوانیم به جهان خدمت بکنیم، بگذاریم که این فرصت را از دست ندهیم. بیاییم با هم صحبت کنیم.

طرح مجید صالحی / شهریار

خانه تکانی

خانه بزرگ ترها در طول سال خانه امید کوچک ترهاست. در شلوغی زندگی فرزندان، این پدر و مادرها هستند که همیشه در خانه شان واغوش گرمشان برای حمایت از بچه ها باز است. شاید خانه تکانی آخر سال فرصت خوبی برای جبران این بخش از محبت آن ها باشد. هر سال دم عید نوروز یکی از کارهایی که دغدغه انجام آن روی دوش بزرگ ترها و پایه سن گذاشته ها سنگینی می کند، خانه تکانی است. افراد مسن، معمولاً مشکلات جسمی زیادی دارند و اگر بخواهند کارهای خانه، آن هم در اندازه خانه تکانی را تنهایی انجام دهند از پامی افتند. بنابراین پیش از شروع خانه تکانی برای خود، سعی کنیم به ملاقات بزرگ ترها مانند پدر و مادر، اقوام و آشنایان مسن و همسایه ها برویم و از آن ها بخواهیم کارهای سنگین خانه شان را به ما بسپارند. به ویژه اینکه بیشتر بزرگ ترها حساسیت های زیادی در خانه داری دارند و از لکه شدن مبل ها و فرش ها، تیره شدن پرده ها و... غصه دار می شوند و همیشه دنبال تمیز کاری خانه و کاشانه شان هستند. حواسمان باشد در دید باز دیدهای کوتاه این روزهایمان هر وقت به خانه مسن ترها می رویم، نگاهی به دور و بر آن ها بیندازیم و اگر موردی می بینیم که نیاز به نظافت دارد، برای انجام آن دست به کار شویم.



دید و بازدید

در این روزها که خیلی پیش می آید شاهد تنهایی آدم ها باشیم، ممکن است همسایه سالمندی داشته باشیم که در این شهر غریب است یا فرزنداننش خیلی دور از او زندگی می کنند. برای رعایت حال چنین افرادی می توانیم هم به دیدنشان برویم و هم سعی کنیم در رفت و آمد های محدودی که به خانه شان می شود دست به کمکشان باشیم.

برخی بزرگ ترها هم در مناسبت های مختلف سال مانند عید نوروز مهمانان زیادی دارند، زیرا همه خویشان و فامیل می کوشند به دیدن آن ها که سن و سال دار هستند بروند. وقتی به خانه این افراد می رویم مانند یک مهمان رفتار نکنیم، سعی کنیم در شستن میوه، چای ریختن، پذیرایی کردن و جمع و جور کردن دور و برشان کمک کنیم.



همسایه سالمند

بسیاری از افراد مسن ترجیح می دهند هر چند تنها، ولی در خانه خود زندگی کنند، چون سالیان سال در آنجا زندگی کرده اند و در خانه دیگری احساس راحتی نمی کنند. برای کمک به چنین افرادی در کارها و فعالیت های روزمره شان گزینه های زیادی وجود دارد، از کمک کردن در امور خانه داری تا سرزدن های روزانه (یا بیشتر) با کمک در تهیه غذا، حتی فعالیت های سرگرم کننده مانند بازی یا رفتن به مکان های تفریحی.

این ارتباطات می تواند یک فرصت عالی برای جوانان خانواده باشد تا بتوانند با مقتضیات دوران پیری آشنا شده و در ضمن به این افراد کمک کنند. فرزندان ما معمولاً وقتی کار خوبی انجام می دهند، احساس غرور و خوشحالی می کنند. از آن طرف یک بازدید کوتاه توسط یک جوان این امکان را فراهم می آورد تا روز خوبی هم برای همسایه سالمند رقم بخورد.

هواداری از موسpidان

در روزهای آخر سال که باید بیشتر ملاحظه حال بزرگ ترها را داشت

از یاری رساندن به آن ها غافل نشویم



خریدهای عید

ماه آخر سال، وقت خرید است. خرید وسایل سفره هفت سین، ما یحتاج خانه، تنواری لباس ها و وسیله ها، هدیه فرزندان و جوانان، بهتر است روزی که دنبال تهیه خوراکی های سفره سنتی هفت سین می رویم از هر کدام کمی بیشتر بخریم تا به بزرگ ترهایی که پای راه رفتن ندارند هم کمکی کنیم. همچنین می توانیم فهرستی از احتیاج های ضروری سالمندان اطرافمان بنویسیم و در یکی از روزهایی که خرید می رویم، اقلام آن فهرست را هم بخریم. اما سالمندانی که نیاز به کمک و یاری ما دارند، حتماً از اعضای خانواده مان نیستند که به گردن ما دارند، بلکه گاهی همسایه هستند که دوق بر گردن ما دارند، حق همسایگی و برادر ایمانی. از این رومی توانیم کمی هم در احوال همسایه ایمان دقیق شویم. اگر همسایه ای داریم که احساس می کنیم نیاز مالی دارد، سعی کنیم فهرستی از نیازمندی هایشان را تهیه کنیم و با همکاری و مشارکت دیگر همسایه ها آن ها را خریداری کنیم. می شود هر فردی بخشی از خرید را قبول کند و در نهایت یک بسته را به خانواده سالمند هدیه بدهیم.

نیازهای عاطفی و ارتباطی

در باره قدر دانی کردن از پدر و مادر ضرب المثل های زیادی شنیده ایم، مثل اینکه، جگه را خون شود تا یک پسر مثل پدر گردد، همه سالمندان پس از بزرگ کردن فرزندان و در سال های تنهایی، نیازهای عاطفی و ارتباطی هم دارند. یکی از راه های کمک کردن به سالمندان و پدر و مادرهای مسن توجه به همین نیازشان است. شاید بد نباشد گاهی برای احترام و توجه به سالمندان از آن ها نصیحت بخواهیم زیرا سالمندان با تجربه های گران بهایشان در زندگی می توانند بهترین صحت ها را برای ما داشته باشند.

۱ **برای احترام به سالمندان به آن ها زنگ بزنیم**

۲ **گوش شنوایشان باشیم**

۳ **در حضور سالمندان مؤدبانه برخورد کنیم**

۴ **برای توجه بیشتر به سالمندان با آن ها غذا بخوریم**

۵ **با آن ها درباره گذشته صحبت کنیم**

سالمندی، نه کودکی

سالمند مانند کودک به کمک دیگران نیاز دارد. در حرکت کردن، انجام امور روزمره، بیرون رفتن از خانه، مصرف دارو و هر کار دیگر به حمایت فردی جوان و توانمند احتیاج دارد، اما شرایط روحی او یا کودک متفاوت است. کودک در ابتدای مسیر زندگی است و هنوز چیزی نیاموخته است. اما سالمند، کوله باری از تجربه در ذهن خود دارد. متأسفانه بسیاری از جوان هایی که از سالمندان مراقبت می کنند با سالمندان رفتاری مشابه یک کودک دارند و ناخودآگاه موجب رنجش آن ها می شوند. سالمندان مغرور و حساس اند و توقع رفتاری توأم با احترام دارند، اما همیشه این احترام را دریافت نمی کنند.

- از سالمندان بخواهید داستان های جالب زندگی و تجربیاتشان را تعریف کنند.
- به ظاهر سالمند خانواده تان اهمیت دهید، موهای آن ها را مرتب کنید، لباس های تمیز و اتو کشیده نشان کنید و ناخن هایشان را بچینید.
- سالمندان به همسایه های خود عادت کرده اند، همراهی شان کنید گاهی به دیدن دوستانشان در پارک و مسجد بروند و با فروشنده هایی که سال ها از آن ها خرید کرده اند، معاشرت کنند.
- هر از گاهی فرصتی فراهم کنید تا فرد مسن بتواند با یکی از دوستان هم سن و سالش دیدار کند.
- در کمک به سالمندان به انتظار او از خودتان و غرورش توجه کنید.