

# سالمندانی شادو امیدوار

افراد با بالا رفتن سن، در معرض آسیب های زیادی از جمله آسیب های جسمانی و بیماری های مختلف قرار می گیرند. به دلیل این که معمولاً افراد در سالمندی، باز نشسته و خانه نشین می شوند، ممکن است سطح تحملشان پایین بیاید و نهایتاً امید خود را در زندگی از دست بدهند و این وظیفه اطرافیان است که به سالمند کمک کنند تا همچنان امیدوار باشد و شاد زندگی کند.

• **معاینات دوره ای**

به گزارش «نیان» یک کارشناس ارشد مشاوره در این خصوص می گوید: یکی از اولین حمایت هایی که اعضای خانواده یک سالمند باید انجام دهند این است که او را به سمت معاینات پزشکی دوره ای هدایت کنند. هنگامی که مشکلات جسمی سالمندان بر طرف شود و یا تحت کنترل باشد، در روحیه و سلامت روان او هم تأثیر می گذارد.

رومینگا سادات تجاره توصیه می کند: در وهله بعدی، اطرافیان باید اعتماد به نفس سالمند را بالا ببرند. هنگامی که یک فرد سالخورده احساس کند که هنوز در بین اطرافیان محبوب هست، احساس شادی و نشاط هم در او ایجاد می شود.

معمولاً سالمندی همراه با بی تحرکی است، اطرافیان سالمندان، سطح تحرک و فعالیت آن ها را تحت کنترل داشته باشند.

به عنوان یک پیشنهاد می توان گفت اگر بتوانید

## تجربه یک زندگی خوب

همه زوج ها در نخستین سال آغاز زندگی بحث هایی با هم دارند که کاملاً طبیعی است. حتی اگر دوره آشنایی شما سال ها طول کشیده باشد باز هم این دعوها مشمول زندگی تان می شود. این بحث ها چیزی از عشق کم نمی کند و به رابطه ارزش بیشتری می دهد. وقتی با هم زیر یک سقف می روید بعضی از عادت های از آوردهنده مثل انداختن حوله خیس حمام روی زمین باعث می شود یک بار دیگر به تصمیمی که گرفته اید فکر کنید. این مشکل تنها یک راه حل ساده دارد و آن هم گفت و گو درباره این موضوع است.

اگر درباره نارضایتی هایی که از مسائل نطفاتی همسر تان دارید صحبت نکنید مشکل بدتر و بدتر می شود. سعی کنید همان لحظه به مشکل اشاره نکنید و غر نزنید. بعد از گذشت زمان در شرایط مناسبی در رابطه با مشکل صحبت کنید.

به گزارش «بیوته» از دواج نوعی ادغام و دوتا شدن است. حتی اگر

سالمند را در ورزش کردن همراهی کنید هم سطح

نشاط و شادی او را بالاتر می برید و هم این که انگیزه اش را برای ورزش کردن بیشتر می کنید.

• **خاطره گویی**

وی ادامه می دهد: بهتر است ساعتی را در روز از

سالمند بخواهید که برایتان خاطره تعریف کند. خاطره تعریف کردن، هم احساس در کنار هم بودن



را بالای می برد و هم باعث تقویت توان ذهنی و حافظه سالمند می شود.

راهکار دیگر برای نزدیکی بین شما و سالمند این است که در پایان روز از او بخواهید اتفاقات روز مثل اخبار و یا سریال ها را تعریف کند.

اگر جایی از سریال را اشتباه تعریف کرد به او بگویید ولی اگر سریالی را خودتان دیده اید و سالمند هم می

داند که شما آن سریال را تماشا کرده اید و در رابطه با موضوع آن داستان، با یکدیگر صحبت می کنید، اشکالی ندارد اگر که سالمند جایی را اشتباه تعریف کرد شما آن را درست کنید.

بنا بر توضیح وی سالمندان بسیار زود رنج و حساس می شوند و می توانند ناخواسته به راحتی از گاه کوه بسازند. تلاش کنید هیچ گاه از مشکلات زندگی تان برای سالمندان تعریف نکنید.

یکی از بدترین کارهایی که می توانیم در حق سالمندان انجام بدهیم این است که به تنهایی این کار به شدت می تواند احساس یاس و ناامیدی را در سالمندان ایجاد کند.

حتماتاً توجه به شرایط زندگی تان سعی کنید تفریحاتی را برنامه ریزی کنید تا سالمندان هم بتوانند با مشارکت شما از زندگی لذت ببرند.

اگر سالمندان باید ویزیت ها و از مایش های دوره ای را انجام بدهد سعی کنید به گونه ای برنامه ریزی نمایید تا بتوانید آن را در پروسه های پزشکی همراهی کنید و به آن ها نشان بدهید که چقدر دوستانشان دارید.

راهکار دیگری که می تاوند به افزایش اعتماد به نفس سالمندان کمک کند این است که در روزهای مناسبتی مثل تولد، سالگرد ازدواج، روز پدر و مادر حتما به دیدار آن ها بروید.

#### همسرانه

پولتان را اجدا نگه می دارید باز هم مسائلی هستند که باید بعد از ازدواج تغییر کنند. مثل تغییر نام یا تغییر استراتژی پس انداز که به شما حس منسجم تری نسبت به روز های قبل از ازدواج می دهد.

در باره مسائل مالی هم مثل مسائل نطفاتی که در مورد قبل توضیح داده شد باید صحبت کنید و به دید گاه های یکدیگر گوش دهید تا استرس را از زندگی مشترک حذف کنید.

زمانی که همسر تان را دوست داشته باشید خانواده او را هم دوست خواهید داشت اما این به این معنا نیست که هیچ وقت شما را عصبی نمی کنند. خانواده شما خصلت ها و رفتارهای خودشان را دار ند پس خانواده همسر تان هم همین طور هستند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که در اختلافاتی که با خانواده هاپیش می آید شما دو نفر مثل یک گروه رفتار کنید و هیچکدام در این شرایط حالت دفاعی به خود نگیرید. بعد از تمام شدن ماه عسل زندگی واقعی شروع می شود اما باز هم می توانید به روش های مختلف لحظات با هم بودن را در زندگی داشته باشید. به عنوان مثال هنگام شام برنامه تلویزیونی مورد علاقه تان را با هم تماشا کنید.



#### آشپزباشی

## سالاد ترخون



ترخون یکی از گیاهان معطر نسبتاً پر استفاده است که به عنوان سبزی نیز تولید و مصرف می شود. ترخون به دلیل افزایش ترشح اسید معده و خاصیت اشتها آوری از قدیم الایام به عنوان ادویه مخصوص گوشت مورد توجه بوده و سبب کاهش فشار خون هم می شود. مواد لازم برای سالاد ترخون: عدس ۲۵۰ گرم، سیر له شده یک حبه، ترخون خرد شده ۲ قاشق سوپ خوری، پنیر خامه ای ۴ قاشق سوپ خوری، خامه یک قاشق سوپ خوری، گوجه فرنگی فیله و خرد شده ۲ عدد، زیتون سیاه خرد شده ۵۰ گرم، جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپ خوری، لیمو ترش بزرگ ۱۴ عدد، سس خردل دو قاشق چای خوری و روغن زیتون دو قاشق سوپ خوری.

عدس را از ۱۲ ساعت قبل خیس و در طول این مدت چند بار آب آن را عوض کنید سپس با مقداری آب و نمک بپزید، بعد عدس را درون آبکش بریزید تا آب اضافی آن گرفته شود.

تابه ای را روی حرارت قرار دهید و روغن زیتون را درون آن بریزید و پس از این که داغ شد، سیر را به آن بیفزایید و حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه حرارت دهید به طوری که سرخ شود.

پوست لیمو ترش را به همراه آب لیمو ترش، سس خردل، ترخون، پنیر خامه ای، خامه، نمک و فلفل سیاه درون تابه ای بریزید و به مدت یک دقیقه حرارت دهید. بعد عدس را به آن بیفزایید و تابه را از روی حرارت بردارید سپس گوجه فرنگی را به همراه زیتون سیاه به مواد اضافه کنید.

سالاد را درون ظرفی بریزید و با جعفری خرد شده تزئین کرده و با نان سرو کنید.

#### حکیم باشی

## نسخه ای برای تسکین درد دندان

برای تسکین دندان درد توصیه می شود که سیر و پیاز را روی دندان گذاشته و یا از لیمو ترش و نعناع استفاده کنید و اگر هیچ دارویی هم در دسترس نبود می توان با گذاشتن یخ روی دندان درد آن را کم کرد. به گزارش «بیوته» یک متخصص طب سنتی در این مورد توصیه می کند: برای تسکین درد دندان می توان از روغن میخک نیز استفاده کرد چون میخک خاصیت آنتی بیوتیکی دارد. مصرف سیر هم در طول روز به کاهش درد دندان کمک می کند.

«افراسیابی» معتقد است انجیر خشک جوشیده شده در شیر، برای درمان ورم لثه و ورم مخاط دهان مفید است و عصاره و انبیل برای تسکین درد دندان توصیه می شود.

اگر هیچ مسکن و داروی گیاهی در دسترس نبود می توان مقداری یخ را روی دندان گذاشت چون با بی حس کردن ناحیه متورم، به کاهش درد کمک می کند. همچنین می توان از لیمو ترش استفاده کرد چون دارای ویتامین C است و عفونت را کنترل می کند.
نعناع نیز خاصیت ضد درد دارد به همین دلیل می توان اساس آن را به همراه آب مانند هانوشویه استفاده کرد. به علاوه مصرف روزانه گشنیز نیز تقویت کننده دهان و دندان است و از خرابی دندان ها جلوگیری می کند.

### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● **قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید

(نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

۶	۵	۴	۳	۲	۱
پرهیز از پرسش					
هرز (ناخواسته)					
در این جدول:					
مایه افزایش					
بار آموزشی آن					
شده است.					
برخی سوال ها،					
از مطالب روزنامه					
خراسان روزهای					
قبیل طراحی					
شده است.					

- ۱- (۵ حرفی) کبابی که خوب پخته شده، قهوه ای رنگ است. اگر قسمت داخل کباب هنوز قرمز است، به این معناست که پخته نشده و آلودگی احتمالی آن از بین نرفته است که نتیجه اش مسمومیت غذایی هم را می آید.....، استفرغ اول پیچ خواهد بود.
- ۲- (۴ حرفی) علاوه بر داشتن تحرک کافی، انجام ورزش، نداشتن استرس و پرهیز از مصرف دخانیات، انجام آزمایش های منظم هورمونی و ماموگرافی در پیشگیری از ابتلا به سرطان..... مفید است.
- ۳- (۴ حرفی) کمک کردن
- ۴- (۵ حرفی) غذاهایی را که با خود به سفر می برید.....، نکتید، باز همان اول غذا را کامل بپزید یا این که در مقصد آن را بپزید.
- ۵- (۳ حرفی) افراد مجرد در مقایسه با افراد متاهل بیشتر در معرض خطر زوال..... قرار دارند. افراد متاهل طول عمر بیشتری هم دارند.
- ۶- (۶ حرفی) در سفر ها آب سالم همراه داشته باشید و باقی مانده آب بطری را زیر نور..... قرار ندهید.
- ۷- (۷ حرفی) برای پیشگیری از بیماری سرطان سینه، روش های مختلفی وجود دارد که یکی از آن ها.....، از بدن است.
- ۸- (۳ حرفی) توان و نا
- ۹- (۴ حرفی) در مثل مار می خورند.... می شوند!
- ۱۰- (۶ حرفی) آنچه موجب کشتار مردم شود
- ۱۱- (۳ حرفی) در نجاتی ببینید
- ۱۲- (۳ حرفی) تبار و طایفه
- ۱۳- (۵ حرفی) این سبزی مثل آویشن، نوعی فلا و انوئید به نام آی زنین دارد که به دفع آلرژیم، پارکینسون و اسفردگی منجر می شود.
- ۱۴- (۳ حرفی) ابزار دفاع برخی حیوانات
- ۱۵- (۵ حرفی) به جای محصولات شیمیایی، از ماسک های سالم بر پایه گیاهان استفاده کنید تا به تدریج بوی نامطبوع..... زیر بغل از بین برود.
- ۱۶- (۳ حرفی) دانش
- ۱۷- (۳ حرفی) زردچوبه حافظه را تقویت می کند و قابلیت های..... را افزایش می دهد.
- ۱۸- (۵ حرفی) نماز های واجب روزانه
- ۱۹- (۵ حرفی) غذایی که برای بین راه در مسافرت می پزید، نباید..... باشد. انواع خورش ها، سریع تراز غذای خشک فاسد می شود.
- ۲۰- (۳ حرفی) از قله های رشته کوه زاگرس
- ۲۱- (۷ حرفی) همسر فرعون
- ۲۲- (۶ حرفی) استهزا
- ۲۳- (۲ حرفی) جانوری با پوست معروف

شاه سفید به d۵ می رود.

اگر شاه سیاه به b۴ برود وزیر سفید به b۲ می رود تا سیاه مات شود.

اما اگر سرباز سیاه ردیف b پیشروی کند رخ سفید باز دن سرباز به a۴ می رود تا سیاه مات شود.



م	س	ی	ا	ر	ن	و	ت
و	ج	ر	ا	ت	س	م	ز
ت	ل	و	س	و	ن	و	ح
ن	ج	س	م	س	ج	و	ح
ر	ا	ز	و	ک	د	ا	و
ت	خ	ا	ت	م	ی	ک	ا

۷	۴	۵	۹	۱	۲	۳	۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲

۳	۵	۷	۱	۸			
۹			۳				
۸			۴	۵			
				۷			
				۱			۸
					۳		
۵		۴		۲			۱
		۷	۱	۹			۳

زمان	دقیقه	ثانیه
۳۰	۳۰	۳۰

	۳	۵		۷	۱	۸	
۶		۲			۳		۹
۸			۴		۵		
					۷		
					۱		۸
						۳	
۵		۴		۲			۱
		۷	۱	۹			۳

زمان	دقیقه	ثانیه
۴۰	۴۰	۴۰

۹	۵		۷		۳		
	۶			۴			
۳			۸				۹
			۲	۳			
		۶			۱		
			۴		۸		
				۲			۶
۴							
	۵				۷		
		۱			۵		۲

زمان	دقیقه	ثانیه
۵۰	۵۰	۵۰

		۱					
			۵				
				۲			۳
	۸	۶		۹	۷		
	۶				۴		۵
۷		۸	۶		۳	۴	
				۹		۵	۷
۲		۴					
						۸	
					۲		

● **قانون:**

ارقام ۱ تا ۹ را

در خانه های خالی

بنویسید

به طوری که

در هر سطر،

در هر ستون

و در هر مربع ۳ در ۳

هیچ رقمی

تکراری نباشد.