

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.



پارامترهای میزان رفاه زندگی بازنشستگان

در تحقیقاتی که با هدف تعیین میزان رفاه زندگی بازنشستگان سال ۱۷۲۰ در جهان انجام شد؛ روسیه در کنار برزیل، هند و چین در آخرین جایگاه رتبه‌بندی جهانی قرار گرفت. در این رتبه‌بندی چهار عامل وضعیت مالی، میزان داری‌ها، کیفیت زندگی و سلامت در نظر گرفته شده و هر یک از پارامترها از صفر تا صد نمره‌گذاری شده‌اند که طی آن نروژ، سوئیس، ایسلند، سوئد و نیوزلند به ترتیب پنج کشور برتر در جهان‌اند که کارمندان آنها می‌توانند پس از یک دوره فعالیت به راحتی از دوران بازنشستگی خود لذت ببرند.

نکات زندگی

در دسرهای کوچک پاییز

با شروع پاییز و سرد شدن هوا آب‌ریزش بینی، گلودرد و سرماخوردگی‌ها شروع می‌شود و گاهی اوقات تا آخر پاییز شما را درگیر می‌کند. در ادامه راه‌های پیشگیری از بیماری‌های شایع فصل پاییز آریه می‌شود و می‌تواند به شما کمک کند تا از این بیماری‌ها جلوگیری کنید.

■ **سلطان بیماری‌های فصل پاییز، سرماخوردگی است و بر این مسأله واقفید که اغلب بیماری‌های عفونی با تماس منتقل می‌شوند.** بنابراین شستن مکرر دست‌ها با آب و صابون را فراموش نکنید، البته بعد از آن دست‌ها را آبکشی کنید و با یک حوله کاغذی یا دستگاہ خشک‌کن آنها را خشک کنید. اگر در توالت عمومی هستید، شیر آب را با حوله کاغذی ببندید. سعی کنید در راه‌های خود باز کنید یا برای گرفتن دستگیره از یک دستمال کاغذی دیگر استفاده کنید. اگر هم دستشویی در دسترس نیست، می‌توانید از یک ضدعفونی‌کننده با پایه الکلی استفاده کنید. مصرف کافی ویتامین C و روی را هم فراموش نکنید. ■ **اگر ما یکی از بیماری‌های پوستی فصل پاییز است و افرادی که پوست خشک و تحریک‌پذیر دارند، بیشتر به این بیماری پوستی دچار می‌شوند.** برای در امان ماندن از این بیماری یادتان نرسد هوای داخل خانه خود را در فصل سرما یا دستگاہ بخور سرد و مرطوب نگه دارید. برای جلوگیری از خشک شدن و ترک خوردن پوست از کرم‌های مرطوب‌کننده یا لوسیون‌های بدون بو استفاده کنید. کرم‌های حاوی الکل می‌توانند خشکی پوست را افزایش دهند. همچنین به جای صابون‌های معمولی از صابون‌های مخصوص پوست‌های حساس استفاده کنید. هرگز محل خشکی پوست و اگر ما را نخارانید، زیرا خاراندن باعث بدتر شدن علائم می‌شود. از گرفتن دوش آب داغ خودداری کنید. استرس هم باعث بدتر شدن اگر ما می‌شود، بنابراین یاد راه‌های کنترل استرس را یادگیرید.

■ **سینوزیت برای اغلب افراد مسالی است با سرد و تورم آزاردهنده.** مهم‌ترین راه پیشگیری از سینوزیت، پیشگیری از سرماخوردگی است. توصیه می‌شود قبل از غذا خوردن و خوابیدن و هنگامی که وارد خانه می‌شوید، دست‌های خود را بشوید. تنفس در هوای تمیز و سالم، دوری از دود سیگار و هوای آلوده و برهیز از قرار گرفتن در مکان‌های پرآلودگی می‌تواند به پیشگیری از این عفونت موثر باشد. استفاده از هوای مرطوب و مصرف مایعات زیاد به خصوص مایعات گرم مثل شیر و عسل هم در این فصل از تبدیل شدن سرماخوردگی به سینوزیت جلوگیری می‌کند. علاوه بر اینها فردی که سرماخوردده است اگر در معرض سرمای شدید قرار بگیرد، ممکن است به سمت سینوزیت پیش برود، پس بهتر است این افراد به خصوص موتورسواران جلوی بینی خود را بپوشانند تا هوای سرد وارد بینی‌شان نشود.

■ **آلرژی برای بیشتر افراد نداعی گر عسل‌ه‌های پایان‌ناپذیر است.** اگر می‌خواهید دچار این عارضه نشوید یادتان باشد نوشیدن مایعات فراوان، عوارض حساسیت‌های تنفسی فصلی را کاهش می‌دهد. در واقع مایعات ترشحات تنفسی را رقیق کرده و باعث می‌شود عامل حساسیت‌زا اثر کمتری بر بدن بگذارد. علاوه بر این توصیه می‌شود هنگامی که میزان گرده گیاهان در هوا زیاد است، به خصوص در بعدازظهرهای خشک و خنک از منزل خارج نشوید. باید بدانید میزان این گرده‌ها در هوای سرد و مرطوب (بعد از باران) به‌طور عجیبی کاهش می‌یابد. هنگام راه رفتن روی چمن و برگ‌های ریخته شده از درختان هم بهتر است ماسک بزنید. شست‌وشوی بینی با سرم نمکی نیز به بازماندن راه‌های هوایی کمک می‌کند.

■ **آنفلوآنزا یک بیماری‌ی‌بشدت و اگیردار است؛** بیماری‌ای در دسر ساز و خطرناک، ویروس آنفلوآنزا به سادگی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. هر زمان که فرد بیمار در مسیر شمع‌عطره یا سرفه کند، ممکن است به آن مبتلا شوید. علاوه بر این احتمال دارد با لمس سطوح مختلف مثل میز و... ویروس آنفلوآنزا به دست‌تان بچسبد. در واقع این ویروس می‌تواند تا هشت ساعت روی سطوح دوام بیاورد. وقتی سطح آلوده را لمس می‌کنید و بعد دست‌تان را به چشم، بینی یا دهان خود می‌زنید، ویروس‌ها و میکروب‌ها را مستقیم به درون بدن‌تان می‌فرستید. دقیقا به همین دلیل است که شستن مداوم دست‌ها بسیار مهم است. با کمک واکسن آنفلوآنزا هم می‌توانید از ابتلا به بعضی از انواع آن پیشگیری کنید. زمان ایسدهال برای واکسن زدن اوایل پاییز است.

«شهروند» به چگونگی برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی و نوع رفتار خانواده‌ها و جامعه با بازنشستگان پرداخته است

رفاه اجتماعی؛ قطعه گمشده پازل بازنشستگی



شهروند | یک قانون جدید از راه رسیده و خیلی‌ها را خوشحال و خیلی‌ها را نگران کرده است: قانون منع بکارگیری بازنشستگان. موافقان می‌گویند این راهی است برای به کار گرفتن جوانان و رها کردن آنها از بیکاری و مخالفان می‌گویند، مگر بازنشستگان دل ندارند؟ و نمی‌شود آنها را بدون هیچ برنامه‌ای به خانه فرستاد. در این گزارش سعی کرده‌ایم بیشتر از این دغدغه‌ها بگوئیم و پیشنهاد کنیم که خانواده‌های دارای فرد بازنشسته چه راه‌هایی برای بهتر کردن زندگی آنها در پیش دارند؟

بازنشستگی برای «سعید» هیچ مفهومی ندارد چون تمام عمرش کار کرده و حالا با وجود بازنشسته شدن، مسافر کشتی می‌کند چون باید مخارج دو فرزندش را که با وجود تحصیلات تکمیلی بیکارند، تامین کند. «برنامه‌ریزی من برای بازنشستگی کار است و کار تا گرسنه نمانیم» اما «سپروس» که در یافتی بازنشستگی‌اش را از مخابرات می‌گیرد، برنامه‌ای برای این دوران ندارد. «در یافتی بازنشسته‌ها کفاف مخارج روزمره‌شان را نمی‌دهد، چطور می‌شود برنامه‌ریزی کرد.» «زها» هم تمام عمرش را در

بحران سالمندی در جامعه

مورد توجه مراکز تحقیقاتی، به‌ویژه متخصصان علوم انسانی، علوم پزشکی، درمانی و نظایر آن قرار گیرد. با وجود مشکلاتی که در عصر حاضر بر جامعه سالمندی تحمیل می‌شود، هنوز هم سالمندی از لحاظ فردی و اجتماعی دارای مزایایی است. احساس کمال و پختگی، بی‌نیازی از دیگران، برابری در برابر مشکلات، داشتن اوقات فراغت برای سیر به سوی کمال و نیز مجال رسیدگی به خود و ارزیابی خویش، از جمله مزایای فردی و حرمت و احترام، عزیز بودن در خانواده، مورد احترام بودن در میان جمع، امر ونهی‌های ارشادی، توجه مردم به او به عنوان منبع فکر و اندیشه و نیز مورد مشورت قرار گرفتن از جمله مزایای اجتماعی سالمندی است. بزرگترین مشکلات سالمندان، جدایی از نقش‌های فعال و دارای اعتبار، تنهایی و احساس طردشدگی در جامعه و از سوی اعضای خانواده است، چرا که در جامعه صنعتی به‌علت پیشرفت‌های تکنولوژیکی، مهارت‌هایی که سالمندان در گذشته آموختند بی‌اعتبار تلقی یا از کار برداشته شده است. در واقع این تفکر قالبی عمل‌گرا در ارتباط خلافتانه به‌وجود می‌آید که دیگر مسئولیتی ندارند و مشرک‌تر نیستند، بنابراین احساس یأس و ناامیدی، اضطراب و نگرانی، هرز رفتن و بیهوده بودن و سربار بودن از عوامل منفی و در واقع جدی‌ترین خطرهایی است

مصطفی آبروشن، جامعه‌شناس | فرآیند گذار از جامعه سنتی به مدرن و پدیده شهرنشینی به اشکال مختلف بر سبک زندگی جوامع گوناگون تأثیر گذاشته است. امروزه پیشرفت‌های پزشکی، اجتماعی و اقتصادی سبب افزایش امید به زندگی و کاهش مرگ‌ومیر شده و نتیجه روز به روز بر تعداد سالمندان جهان افزوده می‌شود. بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سالمند به گروه سنی ۶۰ سال به بالا اطلاق می‌شود. در حال حاضر حدود ۶۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان را سالمندان تشکیل می‌دهند که این رقم تا سال ۲۰۲۵ به یک میلیارد و دویست‌هزار نفر می‌رسد. به این ترتیب سالمندان بیش از یک‌پنجم از کل جمعیت جهان را تشکیل خواهند داد. واکاوی، به رسمیت شناختن این دوران و شیوه مواجه شدن با پدیده سالمندی که در اغلب جوامع در حال پیدایش و ظهور است، به لحاظ ترکیب جمعیتی و جامعه‌شناسی دارای اهمیت فراوانی است. از دیدگاه جمعیت‌شناسی، هر گونه تغییری در ساختار جمعیت و نظام باور و بر وضعیت سالمندی در جامعه تأثیر می‌گذارد. سالمندان در جوامع رو به توسعه عموماً گروه‌های اجتماعی و جمعیتی کم و بیش پنهانی به حساب می‌آیند. یعنی در حالی که وجود خارجی دارند، ولی کمتر مورد توجه‌اند، خواسته‌های آنان به علت غیر مولد بودن، مسود اجابت قرار نمی‌گیرد و مراقبت‌های لازم نسبت به آنها کمتر به عمل می‌آید. به عبارتی، نیازهای سالمندان از دید برنامه‌ریزان اجتماعی پنهان می‌ماند، بنابراین از منظر آسیب‌شناسی از آنها به‌عنوان گروه‌های پنهان نسام می‌برد که در ایران نیز این پدیده در حال گسترش است و باید



برنامه‌های ایده‌آل بازنشستگی

بازنشستگی به معنای پایان نیست و بعد از ۶۰ سالگی هنوز فرصت زندگی برای‌تان وجود دارد، پس برای بازنشستگی‌تان برنامه‌ریزی کنید، چون در غیر این صورت باید دوران شیرین پس از بازنشستگی را با افسردگی سپری کنید. بازنشستگی به معنای پایان کار و در انتظار مرگ نشستن نیست. نباید با آمدن حکم بازنشستگی این فکر به ذهن‌تان خطور کند که من همه کارهایم را انجام داده‌ام، هنوز کارهای زیادی وجود دارد که شما می‌توانید آنها را انجام دهید. دوران بازنشستگی می‌تواند برای شما شروع سبک جدیدی از زندگی باشد.

کار نیمه‌وقت را امتحان کنید

سال‌های طولانی‌ای را کار کرده‌اید و صبح زود از خانه بیرون زده‌اید و تنها آخر هفته‌ها برای استراحت داشته‌اید، البته اگر مشکلی پیش نمی‌آید، اما حالا که بازنشسته شده‌اید، می‌توانید صبح تا بعدازظهر را در کارهای سبک و متنوع از کاری که سال‌ها انجام داده‌اید، سرگرم باشید تا هم از وجهه اجتماعی‌تان کاسته نشود هم منبع درآمدی داشته باشید.

ورزش، کسب علم و هنر

مطمئن باشید هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست. دوران بازنشستگی مسالوی است با وقت برای کارهایی که تمام عمر نتوانستید انجام دهید. در دوران کار بیشتر ما دچار روزمرگی می‌شویم و از بسیاری از کارهای مورد علاقه‌مان می‌گذریم. با وقت نداریم به آنها بپردازیم. حالا چیزی که زیاد دارید وقت است و ورزش کنید، به کلاس‌های ورزشی بروید و یک رشته خاص را حرفه‌ای یاد بگیرید. در همان باشگاه هم می‌توانید.

سعی کنید دیگران را از تجربیات‌تان بهره‌مند کنید

چه علم یا هنری دارید؟ به‌سرای محلات بروید و با مسئول آنجا صحبت کنید و کلاس‌هایی که مد نظر‌تان است را برقرار کنید یا می‌توانید مراکز خیریه چقدر به نیروی کار کشته‌ای مثل شما احتیاج دارند؟ هر جایی که می‌توانید مفید باشید، از آن دست ندهید و در آنجا مشغول شوید.

توانایی‌های‌تان را در نظر بگیرید

برنامه‌ریزی برای دوران‌های مختلف یکی از ویژگی‌هایی است که اغلب افراد از آن بی‌بهری می‌کنند، اما متأسفانه گاهی این برنامه‌ریزی‌ها با شرایط و توانایی‌های ما همخوانی ندارند و باعث می‌شود تا کلامی در آنها روحیه و اعتماد به نفس‌مان را خدشه‌دار کند و کیفیت زندگی‌مان در دوران بازنشستگی دستخوش ناملامت‌ماتی شود. کارشناسان معتقدند که اگر افراد با توجه به توانایی‌ها و امکانات‌شان برای دوران زندگی و بازنشستگی‌شان برنامه‌ریزی کنند، با هر موفقیت و بالا رفتن از پله‌های ترقی، امیدوارتر و شاداب‌تر به زندگی خود ادامه می‌دهند، بنابراین اول از امکانات و توانایی‌های خودمان مطمئن شویم، سپس برای آینده برنامه‌ریزی کنیم یا اینکه اهدافمان را طبق همین توانایی‌ها تعیین کنیم.

بهشت بازنشستگان

مالزی از آن دست کشورهای است که حمایت‌های خوبی از بازنشستگان دارد و بازنشستگان می‌توانند با خیالی آسوده از رفاه و آرامش این دوران بهره‌برند. یکی دیگر از مزایای مالزی برای بازنشستگان خانه‌های ارزان قیمت برای اجاره است، مراکز خوب هم یکی از سرگرمی‌های بازنشستگان زن در این کشور است. دولت نیکاراکونه هم قوانینی را برای حمایت از بازنشستگان مدنظر قرار داده تا این قشر از جامعه دوران بازنشستگی را با خیالی آسوده پشت‌سر بگذارند. هزینه‌های پایین زندگی در نیکاراکونه و طبیعت زیبای آن هم این کشور را مناسب برای دوران بازنشستگی کرده است. سالمندان زیادی از سراسر جهان، پرتغال را به دلیل آب‌وهوای گرم و فرصت‌های اقامتی آن انتخاب می‌کنند. این کشور که یکی از امن‌ترین کشورهای جهان است، به دلیل ارزان بودن خود معروف است و یک زوج بازنشسته می‌توانند امیدوار باشند با حقوقی معادل ۱۵۰۰ دلار در ماه زندگی مناسبی داشته و از امکانات

