

چند جمله‌ای با سالمندان عزیز

امیرمقدم

برای سپری کردن دوران سالمندی سالم و بانشاط باید از جوانی برنامه ریزی کرد، اما هنوز هم دیر نشده و لازم است که خودتان بیش از دیگران حواستان به سلامت جسمی و روحی‌تان باشد. با این کار نه فقط نیازتان به اطرافیان کمتر می‌شود، بلکه خودتان هم می‌توانید کمک‌حال دیگران باشید. برای این منظور به شما توصیه می‌کنیم:

- از مصرف دخانیات و مخدرها در هر میزان و به هر شکلی پرهیز کنید. این مواد برخلاف جوانی، دیگر با بدن شما سازگاری ندارد.
- حتی اگر در جوانی ورزش نکرده‌اید، اکنون وقت آن رسیده‌است که ورزش کردن را جدی بگیرید. فعالیت‌های هوازی هم به تناسب اندامتان کمک می‌کند و هم از فرسودگی بیشتر عضلات و استخوان‌هایتان جلوگیری خواهد کرد. بهتر است به سراغ ورزش‌های گروهی بروید که روحیه‌تان را شاداب‌تر هم می‌کند.
- احساس روبین‌تنی را رها کنید. چون حتی اگر زندگی سالمی داشته‌باشید، بازهم کهولت سن تأثیرش را بر سلامتی می‌گذارد. معاینه‌های سلامتی را دوره‌ای انجام بدهید تا پیش از نیاز به دارو و درمان بتوانید با مداخله‌های کمتر مشکلات جسمی را راحت‌تر برطرف کنید.
- مغزتان را تحریک کنید. مغز انسان تنها عضوی است که هرچه بیشتر از آن کار بکشید، کمتر آسیب می‌بیند و تخریب می‌شود. سعی کنید به سراغ فعالیت‌های ذهنی جدیدی بروید که مغزتان را تا حدی به چالش می‌کشد. به آموزش حرفه جدید یا هنر یا زبان دیگر فکر کنید و باور داشته باشید که هیچ سنی برای یادگیری دیر نیست.
- روابط خانوادگی‌تان را تقویت کنید. در جوانی به علت کار و مشغله زیاد فرصت کمی برای دیدگان داریم و از تنهایی خیلی اذیت نمی‌شویم. ولی قصه دوره سالمندی متفاوت است و ما نیاز ویژه‌ای به روابط عاطفی با اطرافیانمان پیدا می‌کنیم.
- با جمعی از دوستان و همکاران قدیمی، گروهی هم‌فکر و همراه را تشکیل بدهید و با هم برای انجام فعالیت‌های جدیدتان برنامه‌ریزی کنید. با این کار هم انگیزه‌تان برای شروع و ادامه‌دادن هرکاری بیشتر می‌شود و هم نیازتان به فرزندان کمتر.
- اگر می‌توانید، برنامه‌ریزی مالی داشته‌باشید. از هم‌اکنون شروع کنید و دارایی‌هایتان را مدیریت کنید و از داشتن بیمه مناسب مطمئن شوید. حتی می‌توانید برای داشتن حرفه جدید و درآمدزا که خیلی دیرگرتان نکند، برنامه‌ریزی کنید.



نکته روز

دور از خطر در استخر

شادفر

استخر از آن مکان‌هایی است که بی‌توجهی به ایمنی در آن می‌تواند مستقیم با جان افراد بازی‌کند. برای همین لازم است که هنگام ساخت و بهره‌برداری از آن برخی نکات ایمنی را جدی‌تر بگیرید.

- ناجیان**
صندلی ناجیان غریق باید کنار استخر قرار بگیرد تا آن‌ها بتوانند کامل همه‌فضای استخر را مشاهده کنند. ارتفاع صندلی نیز باید استاندارد‌های لازم را داشته باشد و به زمین متصل شود. دقت کنید که امکان ایجاد شده برای نشستن و رسیدگی به امور باید برای نجات غریق استخر فراهم شود.
- برای هر ۱۸۶ مترمربع از سطح آب نیاز است که یک بسته نجات غریق با تجهیزات کامل فراهم شود. این تجهیزات باید کنار استخر فراهم باشد و قابلیت دید و دردسترس بودن داشته باشد.
- اتاق کمک‌های اولیه**
استخر شنا با سطح آبی که اندازه آن به ۳۷۰ مترمربع می‌رسد، باید دارای یک اتاق کمک‌های اولیه باشد تا به آسانی در دسترس قرار بگیرد.
- علائم هشداردهنده**
در مواردی که منطقه استخر با است و فرایند نجات غریق در آن ارائه نمی‌شود، بهتر است که علائم هشداردهنده در قسمت ورودی و داخل محوطه استخر خوانا و درشت نصب شود، به‌طوری که کودکان و افراد مسن به‌تنهایی برای شنا کردن وارد آب استخر نشوند. همچنین علائم هشداردهنده درون آب استخر نیاز است به خوبی برای همه خوانا باشد.

- نردبان استخر**
از دیگر تجهیزاتی که نیاز است در استخرها برای ایمنی افراد نصب شود، نردبان است.
- دستگیره استخر**
منطقه اطراف استخر بهتر است که کامل به وسیله نرده‌های با کیفیت احاطه شود. هریک از فضا‌های خاصی که در اطراف استخر وجود دارد، باید به گونه‌ای از فضای آب دور باشد تا افرادی که مایل نیستند شنا کنند، با خطر افتادن درون آب روبه‌رو نشوند.
- روشنایی**
ایمنی در استخرهای شنا تا حد زیادی به روشنایی سقفی یا کف نیاز دارد. از این رودر همه استخرهای شنا باید روشنایی مصنوعی نصب شود.

- سامانه تهویه**
استخرهای شنا باید از دستگاه‌های تهویه خوبی برخوردار باشند تا آب درون استخر به خوبی تمیز شود. سامانه تهویه باید یک ورودی مستقیم هوا به شناگرانی که درون آب شنا می‌کنند، ارائه‌کند تا آن‌ها دچار گرفتگی نفس نشوند. همچنین دستگاه‌های رطوبت گیر و مبدل‌های حرارتی زیادی هستند که بر اساس استانداردهای مشخص شده باید درون استخر نصب شوند.

شهریار

شنبه
۱ مهر
۱۳۹۷
شماره ۲۷۷۷

۱۲



همسایه

طرح: علیرضا پاکدل / شهرآرا

تکریم سالمندی

درباره ضرورت احترام و راه‌های حمایت عاطفی از سالمندان در جامعه



را بلند کنیم. امانمی گذارد. می‌گوییم: «از همین مسیر می‌رم. بی‌این باهم بریم.» یک دسته زنبیل را در دستش می‌گیرد و دسته دیگرش را به من می‌سپارد و با لیخندی تلخ می‌گوید: «نصف، نصف!» زنبیل واقعا سنگین است. به روی خودم نمی‌آورم. می‌گوید: «آخر هفته بچه‌هام می‌آن. دوماهی می‌شه ندیده‌مشون!» کمتر هفته‌ای است که در مسیر رفت و آمدم به محل کار، چنین صحنه‌هایی را نمی‌بینم؛ سالمندانی که در هیاهوی زندگی ماشینی امروز کم‌شده‌اند و مایی تفاوت از کنار خیلی از آن‌ها رد می‌شویم؛ سالمندانی که حدود

۱۰ درصد جمعیت جامعه را تشکیل می‌دهند و روز به روز بر تعدادشان افزوده می‌شود و تا دوسه دهه دیگر هم مابخشی از آن آمار خواهیم بود. استاد جامعه‌شناسی ام‌در وصف چنین صحنه‌هایی همیشه می‌گفت: «در جامعه‌ای که بزرگان آن کوچک و خوار شمرده شوند، کوچک‌ترهایش هم هیچ‌گاه بزرگ نمی‌شوند.» کنایه تلخ و تأمل برانگیزی بود که سبب می‌شد لحظاتی درنگ کنم و قدری به بازتاب کارهایم بیندیشم.

واقعیت این است که تکریم سالمندان در جامعه و حمایت از آن‌ها، جدا از برنامه‌ها و فعالیت‌هایی که سازمان‌های گوناگون

همسایه سالمندان خبر بگیریم، اما می‌توانیم هفته‌ای چند بار به اوسری بزنیم و اگر کاری دارد، برایش انجام بدهیم. اگر در مجتمع‌های آپارتمانی هم زندگی می‌کنیم، می‌توانیم با چندتن از همسایه‌ها تقسیم وظیفه کنیم و هرروز احوال همسایه سالمندان را بپرسیم. برای نمونه، اگر برای خودمان نان می‌گیریم، برای او هم بخریم. اگر غذایی می‌پزم، در عالم

ندارد. در این مواقع معمولاً بیشتر افراد فقط بیننده هستند تا کسی دست باری به سوی شهروند سالمندانم دراز کند. درحالی که می‌توانیم خیلی سریع پیش قدم شویم و در آن لحظه کمک‌حالش باشیم. یا به جای اینکه برای سوار شدن به اتوبوس و مترو عجله داشته باشیم، حق تقدم را برای سالمندی قائل شویم که با کوچک‌ترین صدمه و فشاری، درد همه بدنش را فرامی‌گیرد، یا

تجربه زندگی روزمره نشان می‌دهد که با چند دقیقه دیرتر رسیدن یا بیشتر انتظار کشیدن، نه کسی از زندگی اش عقب می‌ماند و نه تغییر خاصی در زندگی اش اتفاق می‌افتد. یادمان باشد انتظار کشیدن برای سالمندان طولانی‌تر از ماست. پس اگر در صفی ایستاده‌ایم، حق تقدم را به سالمندان بدهیم. با این کار احترام گذاشتن و توجه ویژه به

است یا نه، به صدقات غیرنقدی رویاوارید. سالمندان بهترین گزینه برای این منظور هستند و ما می‌توانیم با شناسایی آن‌ها در کوچه و محله یا آپارتمان محل سکونت‌مان این صدقه را به بهترین شکل بپردازیم. سرزدن به سالمندانی که کسی را ندارند یا در خانه سالمندان زندگی می‌کنند، یا در

تجربیات گران قدر زندگی حرفه‌ای اش را به روش‌های گوناگون در اختیار دیگران قرار دهد، مانند اینکه اگر معلم است، در پارک‌های مانند مسجد تدریس کند، دوباره آن حس ارزشمندی گذشته را به او برمی‌گردانند. همچنین فضایی را برای درآمدزایی بیشتر

ماه نخست بازنشستگی، خستگی‌های چندساله را از تن به‌در می‌کنند و پس از آن اگر برنامه‌ای برای زندگی حرفه‌ای‌شان نداشته باشند، احساس کسالت و بطالت همه وجودشان را در بر می‌گیرد. اینکه فضایی ایجاد کنیم که سالمند بتواند

معصومه متین‌نژاد

چندباری زنبیلش را این دست و آن دست می‌کند و دوباره بر زمین می‌گذارد. چند جوان گرم‌صحبت از کنارش می‌گذرند و نادیده‌اش می‌گیرند. پیش قدم می‌شوم تا کمکش کنم. دوست ندارم عزت نفسش لگد مال حس انسان دوستی‌ام شود. آرام و با احتیاط نزدیک می‌شوم و می‌رسم: «کجامی خوای بری حاج خانم؟» لیخندی می‌زند و از کم‌آوردن یدنش پس از یک عمر زندگی شکایت می‌کند. می‌خواهم زنبیلش

قدیم‌ترها، یعنی زمانی که بیشتر خانه‌ها ویلایی و یکی دو طبقه بودند، در خانه‌ای که مالک آن سالمند بود، همیشه به روی همسایه‌ها باز بود و سماور صاحب‌خانه هم روشن. همه همسایه‌ها از حال هم‌خبردار بودند و حتی اگر سالمندی فرزند هم نداشت، تنها نبود. ولی حالا همه چیز برعکس شده‌است. خانه‌ها در حد قطعی کبریت

حق تقدم با شهروند سالمند است

بیشتر سالمندان ترجیح می‌دهند که از وسایل حمل و نقل عمومی برای جابه‌جایی در شهر استفاده کنند. این طور هم نیاز کمتری به فرزندانشان پیدا می‌کنند و هم حقوق بازنشستگی کفاف زندگی پر خرچ‌شان را می‌دهد. از نا مناسب بودن فضای داخلی وسایلی مانند اتوبوس برای استفاده این

تصور کنید مادر یا پدر سالمند و بیمار‌تان را برای معاینه به مطب پزشک برده‌اید. آیا در این مواقع همه تلاش‌تان را برای اینکه کار پدر یا مادر‌تان سریع‌تر راه بیفتد، به خرج نمی‌دهید؟ پس چگونه از کنار ده‌ها سالمندی که در صف انتظار مطب پزشکان یا دیگر خدمات در شهر ایستاده‌اند،

صدقه و زکات سلامتی‌مان را بپردازیم

اگر تصویری کنید که صدقه همان پول خردهایی است که ته جیب‌مان مانده است و هر وقت نیازمندی‌رامی‌بینیم، باید آن را کف دستش بگذاریم، سخت در اشتباهید. صدقه انواع و اقسام زیادی دارد. درواقع هر نوع کمکی

اینکه یک عمر کار کنی و مرکز توجه باشی و یک باره با رد کردن سن شصت سالگی، مهر بازنشستگی روی شناسنامه کاری‌ات بخوره و زمین گیر شوی، شاید در نگاه نخست فقط بی‌کار شدن باشد، ولی واقعیت امر چیز دیگری است. بیشتر بازنشسته‌ها در چند

از حال

همسایه‌مان با خبر باشیم

همسایگی ظرفی هم در خانه او بریم. می‌توانیم

در صورت نیاز، فرزندمان را چند ساعتی پیش او بگذاریم و به کارهایمان برسیم. این طوری هم اواز تنهایی خارج می‌شود و هم کار ماراه می‌افتد و هم فرزندمان طعم داشتن مادر بزرگ و پدر بزرگ را بیشتر می‌چشد.

انتظار برای سالمندان طولانی‌تر است

سالمندان را به کوچک‌ترها هم آموزش می‌دهیم. بچه‌ها باید یاد بگیرند که احترام به بزرگ‌ترها در هر حالی بر منافع شخصی خودمان مقدم است و این موضوع داخل و خارج خانه هم ندارد.

هم‌کار هم‌تکرم هم‌عزت

برای او فراهم می‌کند. یعنی هم‌زمان حس مفید بودن و احترام و تکریم را به او می‌دهد و این بهترین حمایت اجتماعی است که می‌توان از سالمندان جامعه داشت.