

## گذرگاه کهنسالی



## آلودگی هوا: سم مهلک برای سالمندان

توسعه صنعتی و پیشرفت تکنولوژی، دستاوردهای متنوعی را برای زندگی انسان به همراه داشته، اما متأسفانه گاهی در روند پیشرفت و اجرای برنامه‌های توسعه صنعتی، پس‌ماندهایی به شکل ترکیباتی ناخواسته و اغلب زیان‌آور در محیط‌ها می‌شوند. این مواد اثرات منفی زیادی بر محیط زیست می‌گذارند. پدیده آلودگی هوا نیز یکی از راه‌آلودهای توسعه صنعتی است که با افزایش جمعیت، گسترش شهرنشینی و مصرف بیشتر سوخت‌های فسیلی، روبه‌روز به شدت آن افزوده می‌شود. با توجه به خطراتی که این آلودگی برای سلامت افراد ساکن در مناطق آلوده دارد، لازم است با آگاهی و شناخت از این مسئله، در راستای جلوگیری از تولید یا کاهش خطرات آن اقدام کرد. همان‌طور که می‌دانیم هوا یکی از پنج عنصر ضروری (هوا، آب، غذا، گرما و نور) برای ادامه حیات انسان است. اثر آلودگی هوا روی افراد سالمند، به شکل کاهش اکسیژن موجود در خون که سبب کاهش رسیدن اکسیژن به قلب و ایجاد مشکل ایسکمی قلب می‌شود و نیز ایجاد اختلال تنفسی در سالمندان به ویژه افراد مبتلا به آسم، برونشیت مزمن و آمفیژم بروز پیدا می‌کند. ایجاد سردرد، خستگی، درد سینه، اختلال ضربان قلب و سکتة قلبی نیز از پیامدهای آلودگی هواست. در افراد مسن به علت عدم وجود مکانیسم دفاعی کارآمد در ریه، خطر عفونت‌های تنفسی افزایش می‌یابد. افزایش فشارخون سیستولی و دیاستولی نیز به علت آلودگی با سرب در بزرگسالان دیده می‌شود. طبق تحقیقات انجام شده در مونترال کانادا، افزایش آلودگی با اوزون، مواد معلق و سولفات‌ها نسبت مستقیمی با مراجعه سالمندان بالای ۶۴سال به بخش اورژانس بیمارستان‌ها به دلیل مشکلات تنفسی دارد. در مورد سالمندان مشکلات دیگری چون تغذیه، استرس، مصرف الکل، دخیالیات و نیز نحوه فعالیت کاری آن‌ها در محیط شهر با آلودگی هوا در میزان شکایات دخیل است.

علاوه بر این ایجاد سرطان ریه و گاه سرطان معده را در سالمندانی که در شهرهای آلوده زندگی می‌کنند به خوبی می‌توان مشاهده کرد. به علت حفره اوزون در اتمسفر و ورود اشعه‌های زبان‌بار خورشید، سرطان‌های پوستی به‌ویژه در غرب و استرالیا و همچنین کاتاراکت یا آب مروارید چشم در سالمندان مشاهده می‌شود. اگر سالمندی سابقه بیماری‌های قلبی و ریوی دارد و مجبور به تردد در فضای بیرون از منزل است، حتما داروها و اسپری دارویی خود را همراه داشته باشد تا در صورت لزوم بتواند استفاده کند. در صورتی که از وسیله شخصی برای تردد استفاده می‌کند، حتما شیشه خودرو بالا باشد تا کمتر در معرض هوای آلوده قرار بگیرد. سالمندان در این روزها، سعی کنند درها و پنجره‌ها را ببندند و از غذای سبک و کم‌حجم و همچنین شیر استفاده کنند. اگر بر اساس تجویز پزشک متخصص، محدودیت مصرف مایعات ندارند، حتماً روزی تقریباً دو لیتر مایعات شامل آب، آب میوه، چای کم‌رنگ و شیر مصرف کنند. سالمندان از ورزش کردن در فضای باز و پارک‌ها خودداری کنند و برای انجام حرکات ورزشی، از مکان‌های سرسبته استفاده کرده و حتی الامکان از تردد در خارج از منزل بپرهیزند. اگر شرایط هوای منطقه مسکونی سالمندان به لحاظ کیفیت هوا مناسب نیست در صورت امکان برای مدتی، محل اقامت و سکونت خود را به محل‌های مناسب منتقل کنند؛ چراکه خطر آلودگی هوا برای سالمندان بسیار جدی‌تر از دیگر گروه‌های سنی است و می‌تواند با بیماری‌های جدی قلبی و ریوی همراه شود.



## ایده‌های مراسرت نکن!



همکاران قصد در دیدن ایده‌تان را نداشته یا ایده‌ای مشابه در سر می‌پرورانده است. سعی کنید به جای تهمت‌زدن، از سؤال کردن استفاده کنید. پس توجه داشته باشید که به‌صورت مستقیم با همکاران درباره این موضوع صحبت کنید. با احترام و بی‌طرفی، بیان کنید که ایده‌های شما نادیده گرفته شده و خواستار توجه بیشتر به‌اصول همکاری هستید. از طرفی اگر کار اشتباه همکاران را به قصد تلافی تکرار کنید، مطمئن باشید نتیجه خوبی نمی‌گیرید. پس از رویارویی با همکاران و گوشزد کردن کاری که با شما کرده، کنار بکشید و سعی کنید فکر این ماجرا را از سرتان بیرون کنید. اگر همکار خالصی عذرخواهی کرد، معذرت‌خواهی او را بپذیرید و مسئله را تمام‌شده بپذیرید، اما اگر اشتباهش را نپذیرفت، دوباره راهی پیدا کنید تا به او اخطار دهید و در مورد کار اشتباهش آگاهی کنید. راه دیگر این است که این اتفاق را با رئیس خود مطرح کنید. بهتر است این راه‌حل آخرین راه‌چاره شما باشد. اگر هیچ راهکاری فایده نداشت و

نمی‌شود که به راحتی از مشکل پیش آمده گذر کنید و هیچ کاری انجام ندهید. برعکس، باید مطابق شرایط خود در محیط کار سراغ بهترین راه‌حل بروید. پیش از انجام هر کاری، شرایط را بسنجید و از خود سؤالاتی بپرسید. آیا بهتر است مشکل را به رئیس یا نیروی بالادستی خود اطلاع دهید؟ اگر مشکل را مستقیم با همکار خود در میان بگذارید چه واکنشی خواهید دید؟ برای پاسخ به این سؤال‌ها شرایط کاری خود و جایگاه خود در محیط کار را فراموش نکنید. در نهایت می‌توانید برای انتخاب بهترین راه‌حل با همکاری صمیمی مشورت کنید که کاملاً به او اعتماد دارید.

## رودررو گفت و گو کنید

حواستان باشد که هیچ‌گاه در محیط عمومی کار چنین مسئله‌ای را مطرح نکنید، بلکه همکار خود را صدا بزنید و با او در مورد رخداد پیش آمده خصوصی صحبت کنید. در نهایت ممکن است متوجه شوید اشتباه می‌کرده‌اید و

## پرتوجفتایی

روزنامه‌نگار

واقعاً اگر کسی ایده جالب و خلاقانه شما را بدزدد چکار می‌کنید؟ آیا شما تا به حال با چنین موردی مواجه شده‌اید؟ محیط کاری جای رقابت است. البته بسیاری افراد از این عبارت سوءاستفاده می‌کنند که خود را بالا بکشند. زیر آب‌زدن، گزارش دروغین دادن و دزدیدن ایده همکاران از این دسته سوءاستفاده‌ها به شمار می‌روند و محیط کاری را متشنج می‌کنند. مهم نحوه مواجهه با چنین مشکلاتی است. بدیهی است راحت‌ترین راه مواجهه با همکاری که ایده شما را به نام خود زده، برخورد با عصبانیت و رسوا کردنش در جمع است، اما چنین کاری قطعاً اشتباه است. این کار نه تنها وجهه شما را در محیط کارتان خراب می‌کند، بلکه فرصتی برای توضیح به طرف مقابل نمی‌دهد. دزدیده شدن ایده‌ها در محیط کار می‌تواند به عوامل مختلفی مرتبط باشد. رقابت غیر سالم بین همکاران می‌تواند به دزدیده شدن ایده‌ها منجر شود. افرادی که احساس رقابت شدیدی می‌کنند ممکن است به‌منظور کسب مزیت در محیط کار، ایده‌های دیگران را بدون اجازه به خود اختصاص دهند. در ادامه، راهکارهای روبه‌رو شدن با همکاری را بررسی می‌کنیم که ایده‌تان را دزدیده است.

## آرامش خود را حفظ کنید

به احتمال زیاد اولین واکنش شما در مواجهه با دزدیده شدن ایده‌تان عصبانیت است. عصبانی شدن حق شمامست، اما باید راه مهار آن را بیابید. توصیه کارآمد این است که پیش از اینکه دست به حرکتی بزنید، سعی کنید به احساساتی که در آن لحظه به شما دست داده فکر کنید و آن را بپذیرید. حداقل یک روز به خودتان فرصت بدهید تا عصبانیت‌تان کاهش پیدا کند تا بتوانید بهتر و منطقی‌تر فکر کنید. هیچ‌گاه هنگام عصبانیت دست به کاری نزنید. شاید عجیب باشد، اما در چنین موقعیتی بهتر است به دلسوزی روی بیاورید. سعی کنید فکر کنید چه دلیلی باعث شده همکاران دست به چنین کاری بزنند. شاید در شرف اخراج شدن بوده و به این ایده احتیاج داشته و شاید هم والدینش از کودکی او را با دروغ همنشین کرده‌اند. پرسیدن این سؤالات در نهایت به این نتیجه می‌رسد که مردم کارهایی انجام می‌دهند که مادلیل آن‌ها را نمی‌دانیم یا نمی‌فهمیم. در این حالت فقط باید به فکر کارهای خودمان باشیم. درباره دلسوزی حرف زدیم، اما این دلیل

## روش‌هایی برای تقویت خلاقیت

## راهکار

بحث‌های بسیاری بر سر اینکه خلاقیت استعدادی ذاتی است یا مهارتی اکتسابی وجود دارد. نمی‌توان تأثیر ژنتیک و محیط روی خلاقیت را منکر شد. بسیاری از افراد بدون تلاش آنچنانی خلاق شناخته می‌شوند. البته این بدان معنا نیست که هر کس این استعداد

را ندارد، نمی‌تواند خلاق باشد. تفکر خلاق شبیه ماهیچه بدن است و با تمرین تقویت می‌شود. در همین راستا برخی ترندها به شما کمک می‌کنند زمینه را برای بروز الهامات و ایده‌های خلاقانه مهیا کنید و از مسیرهای تازه به اهداف‌تان برسید. افرادی که برنامه ورزشی منظم دارند فعالیت‌های ذهنی را بهتر انجام می‌دهند، متمرکزتر هستند و مهارت‌های شناختی‌شان قوی‌تر است. از طرفی به خودتان قول بدهید که اگر پروژه‌ای را با روشی خلاقانه به پایان رساندید یا راهکاری نوآورانه برای یک مسئله ارائه دادید، پاداش دلخواهی به خودتان خواهید داد. وقتی بیش از حد به یک مسئله فکر می‌کنید، به‌ن‌یست خلاقیت می‌رسید. در این مواقع بهتر است کمی به خودتان استراحت بدهید و ذهن‌تان را آزاد کنید. کاری تفریحی بکنید که ذهن شما را از مسئله منحرف کند. بعد از کمی فراغت، دوباره و این بار از بیرون به مسئله نگاه کنید. برای خودتان فرصت شروع دوباره با دیدگاهی جدید فراهم کنید. دیدگاه‌های تازه می‌توانند محرکی برای تفکر خلاق باشند. بعضی از انواع مدیتیشن برای تقویت خلاقیت مفید هستند. در این دسته از مدیتیشن‌ها شما بدون اینکه روی موضوع خاصی متمرکز باشید، ذهن را باز نگه می‌دارید و پذیرای تمام افکار و احساساتی هستید که به ذهن‌تان خطور می‌کند.



## صرفه‌جویی در هزینه‌های زندگی

## کاروبار

هدر دادن پول و ولخرجی کردن، بسیار آسان است. خیلی وقت‌ها اصلاً متوجه نمی‌شویم که پول‌هایمان چطور خرج می‌شود. با کمی اندیشه و تدبیر و توجه بیشتر به نحوه خرج کردن و پس‌انداز به راحتی می‌توانیم از هدررفتن پول‌هایمان جلوگیری کنیم. اگر

شما نیز از آن دسته افرادی هستید که می‌خواهید از ولخرجی دست بردارید و اقتصادی‌تر عمل کنید، می‌توانید راه‌هایی را امتحان کنید. اولین گام این است که بنشینید و در مورد مسائل مالی خود فکر کنید. با بررسی مسائل مالی‌تان می‌توانید از هدر رفتن مبالغ زیادی پول جلوگیری کنید. مواردی که باید بررسی کنید شامل حساب‌های بانکی، بیمه بازنشستگی و نرخ‌های بیمه است. همچنین اگر در زمینه‌های گوناگون سرمایه‌گذاری کرده‌اید، آیا ترکیب انواع سرمایه‌گذاری‌های‌تان منطقی است؟ آیا هزینه‌هایی که می‌پردازید معقول است؟ شاید بدون فکر و تفریحی خرید کردن برای‌تان جذاب باشد، اما اگر هر چیزی را که در دسترس‌تان قرار دارد یا برای فروش عرضه شده بخرید، این رفتار به سرعت به عادت بدی تبدیل می‌شود. با خرید کالاهایی که استفاده نمی‌شوند و در نهایت مجبور می‌شوید آن‌ها را دور بریزید، فقط پول هدر می‌دهید و مثل این است که پول هایتان را دور بریزید. اگر خانواده بزرگی دارید و می‌دانید کالاهایی که به‌صورت عمده خریده‌اید، پیش از تاریخ انقضای‌شان مصرف می‌شوند و ضروری هستند، خرید عمده معامله بسیار خوبی است. فقط زمانی کالاهای دارای برند تجاری را بخرید که تفاوتی میان آن‌ها و کالاهای بدون برند وجود نداشته باشد و کیفیت آن‌ها نسبت به نمونه‌های بدون برند بالاتر باشد.



## النگدره: نگین بکر گرگان

## لنگرگاه

در دامنه جنگل‌های انبوه شمال ایران و در نزدیکی گرگان، جنگلی سرسبز و آرام به نام «لنگدره» جای گرفته است. این پارک جنگلی یکی از هفت منطقه نمونه گردشگری کشور است که در شهرستان گرگان استان گلستان واقع است. پارک جنگلی النگدره ۱۸۵ هکتار وسعت



دارد و یکی از جنگل‌های معروف شمال کشور محسوب می‌شود. این پارک جنگلی از مناطق نمونه گردشگری ایران و مکان‌های دیدنی استان گلستان محسوب می‌شود که در پنج کیلومتری جنوب غرب شهر گرگان قرار دارد. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، پیکنیک و دوره‌های خانوادگی و دوستانه از جمله تفریحاتی است که می‌توانید در این پارک جنگلی انجام دهید. جاده سلامتی، ایستگاه دوچرخه‌سواری، زمین‌های بازی و ورزش نیز از جمله امکانات این پارک است. هوای پاک جنگلی النگدره ۱۰ درجه از هوای شهر گرگان خنک‌تر است. در داخل این جنگل آبشار و چشمه‌سارهای متعدد جریان دارند. از وسط جنگل و از قسمت جنوبی تا شمال آن، رودخانه ملانشی جریان دارد. در حوالی این رودخانه سه چشمه جاری است. درختانی چون انجیلی، ممز، توسکالرگ، افرا، بلوط، بید، شیردار و خردمندی پوشش گیاهی النگدره را تشکیل می‌دهند. در قسمت شمالی پارک جنگلی النگدره محوطه‌ای تاریخی قرار دارد که قدمت آن به دوران اسلامی برمی‌گردد. این محوطه در بهمن‌ماه سال ۱۳۸۳ در فهرست میراث ملی کشور به ثبت رسیده است. پس از جنگل گردی در النگدره می‌توانید برای سپری کردن شب به گرگان بروید و در مراکز اقامتی این شهر بمانید. در صورتی که می‌خواهید شب‌مانی در دل جنگل النگدره را تجربه کنید، می‌توانید در منطقه کمپ جنگل، چادر بزنید.

منطقه حفاظت‌شده بهرام‌گور - کرمان



زادبوم

## من فمیده‌ام که...

اگر بادقت بیشتری نگاه کنیم خواهیم دید که بیشتر موفقیت‌ها یک شبه‌امادر مدت زمانی طولانی به دست آمده است.

رواق



اولین مریشخانه دولتی ایران - سال ۱۲۵۲ شمسی



یادنگاره