

کار را رها نکنید تا در سن بالا سالم بمانید

مقام‌های بهداشتی انگلیس از افراد ۵۰ تا ۷۰ ساله خواسته‌اند برای آن که سالم بمانند به کار کردن ادامه دهند.



مقام‌های بهداشتی انگلیس از افراد ۵۰ تا ۷۰ ساله خواسته‌اند برای آن که سالم بمانند به کار کردن ادامه دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، پروفسور "سلی دیویس" در گزارشی در مورد افرادی که از ۱۹۴۶ تا ۱۹۶۴ دنیا آمده‌اند گفت که نباید فواید جسمی و روحی کار کردن یا کار داوطلبانه را دست کم گرفت.

او گفت که اشتغال به احساس رضایت بیشتر از زندگی و انزوای کمتر کمک می‌کند.

پروفسور دیویس گفت: مردم عمری طولانی‌تر از هر زمان دیگر در گذشته دارند و زمان بازنشستگی فرصتی واقعی برای ۵۰ تا ۷۰ ساله‌هاست تا فعال‌تر از همیشه باشند.

به گزارش بی‌بی‌سی، وی توضیح داد: برای خیلی از مردم این سن، فرصتی برای بالا زدن آستین‌ها و انتخاب چالش‌های تازه است و برخلاف گذشته دیگر نقطه شروع یک زندگی کم‌تحرک‌تر نیست. ادامه کار، کار داوطلبانه یا پیوستن به یک گروه اجتماعی می‌تواند باعث شود مردم فعالیت جسمی و ذهنی خود را بیشتر حفظ کنند و فواید بهداشتی این مساله را نباید دست کم گرفت.