روزنامه «جام جم» به مناسبت هفته جهانی سالمندان چالش‌های آنها در جامعه را بررسی می‌کند

تنهایش نگذار!

برش

این یک گره بی‌سرانجام نیست!

یکی از اساسی‌ترین توصیه‌های همیشگی متخصصان طب سالمندی برای عملکرد بهتر مغز سالمندان، فاصله‌گرفتن از روتین‌های خودکار است. مثلا پختن قرمه‌سبزی یا آبگوشت برای مادری که دهه‌ها آن را پخته، دیگر چالش ذهنی ایجاد نمی‌کند، چون مغز روی حالت خلبان خودکار است اما اگر تا به حال لازانیا یا پیتزا نپخته‌اید، دست به‌کار شوید! پختن یک غذای جدید هم ذهن را به چالش می‌کشد و هم پل ارتباطی خوشمزه‌ای با ذائقه نوه‌های نسل زد می‌سازد. دکتر راحله علیمرادزاده، به دیگر راهکارهای کاربردی برای عملکرد بهتر مغز اشاره می‌کند و می‌گوید: «نگهداری از گل و گیاه و مسئولیت مراقبت از یک موجود زنده، حس امیدبه‌زندگی و هدفمندی را در سالمند زنده نگه می‌دارد. علاوه‌برآن، سالمندان نباید منتظر بمانند تا فرزندان به سراغ‌شان بیایند؛ باید شبکه اجتماعی خود را با همسالان بسازند، پیاده‌روی کنند و سراغ بازی‌های فکری، حل جدول یا سودوکو بروند. حتی کارهای دستی ساده مثل سرانداختن ۱۰ دانه کاموا برای بافتنی یا کوک‌زدن پارچه، صرف‌نظر از این‌که به شال‌گردن یا لباسی ختم شود، مدارهای عصبی مغز را بازسازی می‌کند.»

او تاکید می‌کند: «سالمندانی که سال‌ها معلم، مهندس یا مکانیک بوده‌اند، نباید کوله‌بار ارزشمند تجربه خود را رها کنند؛ انتقال این دانش و آموزش آن به جوانان، بزرگ‌ترین ضامن پویایی ذهن و عزت‌نفس در سالمندی است.»

نرگس خانعلی‌زاده
جام‌جم آنلاین

آخرین مکالمه‌تان با یک سالمند تنها را به‌یاد بیاورید! مکالمه‌ای که اغلب با تعریف از گذشته‌های شلوغ و فرزندان دورافتاده آغاز شده و به حسرت برای معاشرت‌های ازدست‌رفته ختم می‌شود. او درباره هرچیزی حرف می‌زند تا به شما ثابت کند همیشه همین‌قدر تنها نبوده؛ که روزی دوروبرش پر از هیاهوی آدم‌های محبوبش بوده و حالا به‌واسطه مدرنیته، دغدغه‌های اقتصادی و سبک زندگی فرزندان، گوشه‌نشین شده اما این قصه، فقط درددل یک نفر نیست و حالا به یک واقعیت آماری سرد تبدیل شده است: این‌که در همین تهران شلوغ، در هر محله، دست‌کم ۱۳ درصد جمعیت را سالمندان تشکیل می‌دهند! یعنی حدود ۴۵۰۰ سالمند که ۱۵ درصدشان در تنهایی مطلق زندگی می‌کنند.

ایران یکی از پنج کشور جهان با سریع‌ترین روند سالمندی

زنگ خطر «انزوای اجتماعی»، تنها محدود به محله‌های ما در یک شهر و یک منطقه نیست؛ در حال حاضر، ایران جزو پنج کشور جهان با سریع‌ترین روند حرکت به‌سمت سالمندی است و پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد تا سال ۱۴۳۰، حدود ۳۰ درصد جمعیت کشور را سالمندان تشکیل خواهند داد؛ سرعتی سرسام‌آور که نشان می‌دهد ما در حال حرکت به‌سمت پدیده تلخ انزوای اجتماعی و در یک کلمه، تنهایی هستیم!

البته که چیز عجیبی نیست! این‌که با شروع دوران سالمندی و بازنشستگی، بسیاری از افراد ناخودآگاه به‌سمت انزواکشیده می‌شوند و از پویایی و اثرگذاری اجتماعی دور می‌شوند؛ نوعی انزوای اجتماعی که می‌تواند مواجهه سالمند با محرک‌های محیطی، قدرت حل مساله، برنامه‌ریزی و... را مختل و زندگی او را دچار سکونی فرساینده کند؛ وضعیتی که با کم‌شدن تحریکات شناختی، فرد را مستقیما در معرض افسردگی قرار می‌دهد؛ این موضوعی است که دکتر راحله علیمرادزاده، متخصص سالمندان و استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران هم در گفت‌وگو با جام جم آن را تایید می‌کند و می‌گوید: «از منظر عصب‌شناختی، تنهایی مزمن، تعادل انتقال‌دهنده‌های عصبی را برهم می‌زند؛ سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس را بالا می‌برد و فعالیت سروتونین و دوپامین در بدن افت می‌کند اما تداوم این نوسانات شیمیایی، در نهایت به آسیب هیپوکامپ یا همان مرکز تثبیت حافظه در مغز منتهی می‌شود.»

به‌عقیده دکتر علیمرادزاده، شواهد نشان می‌دهد سالمندانی که پس از بازنشستگی در دام انزوا و تنهایی طولانی‌مدت می‌افتند، تا ۳۰ درصد بیشتر از همسالان فعال خود در معرض ابتلا به آلزایمر هستند؛ یک تهدید تمام‌عیار که می‌تواند آرامش دوران استراحت یک عمر زندگی را هدف مستقیم خودش قرار بدهد.

به چهره‌اش نگاه کن و حرف بزن

اما اغراق نیست اگر بگوییم که یکی از شایع‌ترین دلایل انزوای سالمندان، پیرگوشی است؛ پدیده‌ای که در آن فرد توانایی شنیدن برخی فرکانس‌های صوتی را از دست می‌دهد. موضوعی که در دوران سالمندی، از یک مشکل شنوایی ساده فراتر می‌رود، آن‌قدر که فرد سالمند به‌دلیل ناتوانی در درک کلمات، دچار شرم و خجالت می‌شود، ابتدا خانواده ناخواسته او را از تعاملات کنار می‌گذارد و در مرحله بعد، خود فرد برای اجتناب از موقعیت‌های خجالت‌آور، داوطلبانه از اجتماع فاصله می‌گیرد. این را دکتر علیمرادزاده می‌گوید و برداشتن این سد ارتباطی را منوط به عملکرد اطرافیان سالمند می‌داند و ادامه می‌دهد: «اطرافیان باید مهارت‌های ارتباطی خود را اصلاح کنند. اولین اصل، ارتباط چهره‌به‌چهره است؛ در واقع سالمند برای درک کامل کلمات، ناخودآگاه از لب‌خوانی کمک می‌گیرد. برای همین است که صحبت‌کردن از پشت‌سر، از اتاق دیگر یا در حالی که روی‌مان به‌سمت دیگری است، ارتباط با او را غیرممکن می‌کند.» او معتقد است که رمز یک گفت‌وگوی موفق با سالمند کم‌شنوا، شمرده‌حرف‌زدن، استفاده از جملات کوتاه و ساده و حفظ تماس چشمی است. آن وقت است که سالمند دوباره به دایره اطرافیان، معاشرت‌ها و دورهمی‌ها برمی‌گردد و به‌همان نسبت هم از انزوا و افسردگی فاصله می‌گیرد.

نسل زد و مادربزرگ و پدربزرگ‌های‌شان

یکی از طبیعی‌ترین اتفاقاتی که با افزایش سن، در فرد بروز پیدا می‌کند، کاهش سرعت یادگیری است؛ آن‌قدر که برای آموختن مهارت‌ها یا فعالیت‌های تازه به زمان، تمرین و حمایت بیشتری نیاز دارد. مثال ساده‌اش، همین کار با تلفن‌های همراه است که ماجراهایش به‌طرز غریبی در شبکه‌های اجتماعی وایرال شده است. این‌که نوجوانان و جوانان، چطور از آموزش یک موضوع ساده تکنولوژیک به پدربزرگ و مادربزرگ یا حتی به پدرومادرهای‌شان کلافه می‌شوند! اما همین ویژگی به‌ظاهر خسته‌کننده، می‌تواند به ارتباط میان نسل زد یا همان کودکان و نوه‌ها با سالمندان کمک کند و آنها را به زندگی برگرداند. دکتر علیمرادزاده معتقد است چنین فرصت‌هایی، تنها یک انتقال مهارت نیست. او در این باره به جام جم می‌گوید: «برای نمونه، آموزش استفاده از یک برنامه تلفن همراه یا انجام یک فعالیت دیجیتال، اگر با حوصله و در کنار مادربزرگ یا پدربزرگ انجام شود، نه‌تنها انتقال یک مهارت بلکه فرصتی برای گفت‌وگو، همراهی و حضور مشترک است. مهم این است که آموزش به‌شکلی محترمانه انجام شود و سالمند احساس نکند به‌دلیل ناآشنایی با فناوری از دیگران عقب‌مانده است.» البته که به‌باور او، سالمندان هم نباید همیشه منتظر بمانند تا نوه‌ها به سراغ‌شان بیایند: «آنها می‌توانند فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که هم ذهن‌شان را پویا نگه دارد و هم زمینه ارتباط با نسل جدید را فراهم کند. یکی از پیشنهادهای کاربردی، خریدن کتاب داستان برای نوه‌های کوچک است. مثلا پدربزرگ یا مادربزرگ می‌تواند کتاب را با دقت بخواند، داستان را به‌خاطر بسپارد و هنگام دیدار، آن را برای کودک تعریف کند و در پایان، کتاب را به او هدیه بدهد.» درواقع این فعالیت ساده، چند کارکرد همزمان دارد؛ در قدم اول، خواندن و به‌خاطر سپردن داستان است که فعالیت شناختی ایجاد می‌کند؛ در مرحله بعد، روایت آن برای کودک، مهارت گفت‌وگو و تعامل را تقویت می‌کند و در نهایت، هدیه‌دادن کتاب هم رابطه عاطفی میان سالمند و نوه را عمیق‌تر خواهد کرد. حتی می‌شود داستان را بهانه‌ای برای پرسیدن نظر کودک، ساختن یک پایان تازه و خلاقانه یا گفت‌وگو درباره شخصیت‌های کتاب قرار بدهیم.

یادداشت

دکتر انوشیروان محسنی‌بندپی
معاون گردشگری وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی

بازطراحی گردشگری
وقتی هوش مصنوعی باید «همه» را ببیند

گردشگری را نمی‌توان با تعداد گردشگران، میزان اقامت یا درآمد حاصل از سفر تعریف کرد. پشت هر عدد، انسانی قرار دارد که تصمیم گرفته از زندگی روزمره فاصله بگیرد، جایی را ببیند، فرهنگی را لمس کند، خاطره‌ای بسازد و برای مدتی جهان خود را بزرگ‌تر کند. از همین منظر، کیفیت گردشگری را باید در کیفیت تجربه انسان سنجید و این تجربه، زمانی کامل است که برای همه امکان‌پذیر باشد.

امروز در آستانه تحولی ایستاده‌ایم که شاید در چند دهه آینده، چهره گردشگری را بیش از هر تحول دیگری تغییر دهد. هوش مصنوعی در حال ورود به تصمیم‌گیری، بازاریابی، طراحی محصول، مدیریت مقصد، حمل و نقل، اقامت و تجربه گردشگر است. شعار روز جهانی گردشگری در سال ۲۰۲۶ با تاکید بر «دستور کار دیجیتال و هوش مصنوعی برای بازطراحی گردشگری»، از همین ضرورت سخن می‌گوید؛ ضرورت بازاندیشی در شیوه‌ای که گردشگری را می‌شناسیم، برنامه‌ریزی می‌کنیم و توسعه می‌دهیم.

اما در کنار این پرسش که هوش مصنوعی چه چیزی را در گردشگری تغییر خواهد داد، پرسش مهم‌تری وجود دارد: چه کسانی در گردشگری آینده دیده خواهند شد؟ پاسخ به این پرسش، ما را به یکی از مهم‌ترین موضوعات سیاستگذاری گردشگری، یعنی دسترس‌پذیری می‌رساند.

دسترس‌پذیری را نباید به یک رمپ، آسانسور یا سرویس بهداشتی مناسب تقلیل داد. اینها اجزای ضروری یک مقصد دسترس‌پذیرند اما تمام ماجرا نیستند. گردشگری دسترس‌پذیر یعنی فرد بتواند از لحظه‌ای که درباره سفر تصمیم می‌گیرد تا زمانی که به خانه بازمی‌گردد، در تمامی حلقه‌های زنجیره سفر، امکان انتخاب، دریافت اطلاعات، جابه‌جایی، اقامت، بازدید و بهره‌مندی از خدمات را داشته باشد.

سالمندی که نمی‌تواند اطلاعات یک مقصد را به‌راحتی دریافت کند، فرد نابینا یا کم‌بینایی که به اطلاعات مناسب دسترسی ندارد، فرد ناشنوا یا کم‌شنوایی که امکان ارتباط مؤثر با ارائه‌دهنده خدمت را ندارد، یا فرد دارای معلولیت حرکتی که میان هتل و جاذبه گردشگری با مانع مواجه می‌شود، تنها با یک مشکل فردی روبه‌رو نیست. اینجا مسأله، طراحی مقصد و کیفیت نظام گردشگری است. این نگاه، ما را از «درمان فرد» به «اصلاح محیط» هدایت می‌کند؛ از این‌که از انسان بخواهیم خود را با محیط نامناسب تطبیق دهد، به این‌که محیط را برای حضور انسان‌ها متنوع و آماده کنیم و درست در همین نقطه، هوش مصنوعی می‌تواند معنای تازه‌ای پیدا کند.

متن کامل را در جام‌جم آنلاین بخوانید

طراح: بیژن گورانی

جدول ۷۳۴۸

جدول عادی

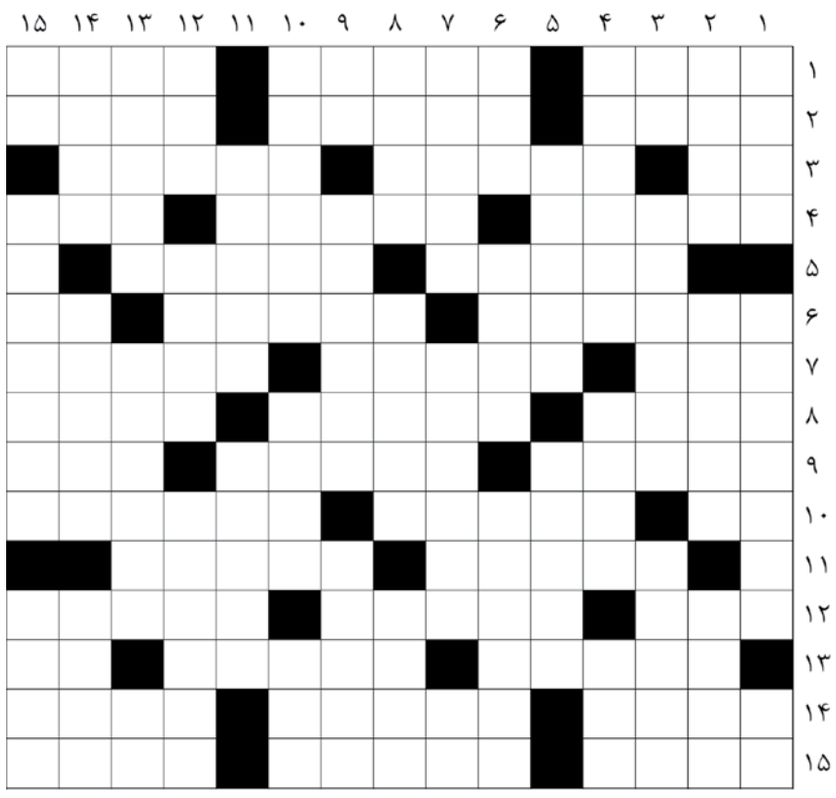
افقی: ۱) نقطه شروع ـ درخشندگی ـ آبی تیره ۲) شهری در کردستان ـ شرح داده شده ـ برق را از کوئل به دلکو می‌رساند ۳) روزگذشته ـ سرعت بخشیدن ـ لااله الاالله گفتن ۴) پیاپی ـ از ملزومات سوارکاری ـ حشره‌ای گزنده ۵) شکست خوردن در مسابقه ـ فتنه و آشوب ۶) قطار برقی شهری ـ پرطرفدارترین نام دخترانه ایرانی ـ داخل ۷) انبار غله ـ از آلات موسیقی هند ـ شاعر بزرگ هند و سراینده ماه نو و مرغان آواره ۸) اداره‌کننده ـ ناگزیر ـ فاخته ۹) بیماری گشاد شدن سیاهرگ ـ پیشرفت ـ سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا ۱۰) تلخ ـ از علائم نگارشی ـ گیاهی زینتی ۱۱) مدفن شاه نعمت‌الله ولی ـ ملیح ۱۲) محکم و پابرجا ـ خار چشم ـ در دسترس ۱۳) بررسی جزئیات یک موضوع ـ گیاه رنگرزی ـ تکرار حرفی ۱۴) سخن شمرده ـ منسوب به یمن ـ کال ۱۵) قطعی برای کتاب ـ صندلی چندنفره ـ زره.

عمودی: ۱) دارای حق تقدم ـ دماسنج ـ بهترین زمان برای خوابیدن ۲) اسکله ماهیگیری چابهار ـ ردیاب ـ قله ۳) ورزش پایه ـ نی خیزران ـ دستخوش تغییر ۴) همت گماشتن ـ پسر مازندرانی ـ گل ته حوض ۵) بانشاط ـ نوعی لباس بچه ۶) دستور ـ همسرگزیدن ـ ماده روغنی و شفاف که در تهیه مواد دارویی به‌کار می‌رود ۷) محل نشستن ـ غریبه ـ باده ۸) مقدار کمی از نوشیدنی ـ رویداد ناگوار ـ حکم روزه سکوت ۹) نوعی حلوا ـ اختلاف و تفاوت ـ ماکت ۱۰) دواندیشی ـ متعهد ـ قصد ۱۱) گریز از دشمن ـ خبرگزاری قرآنی ایران ۱۲) یکی از دو سیم اتصال برق ـ پهلوان تورانی ـ میکرومتر ۱۳) زن نازا ـ از حیوانات اهلی و مفید ـ ضمیر سوم ۱۴) فیلمی ساخته داریوش مهرجویی ـ پایتخت ژاپن ـ هجوم ۱۵) مساوی ـ آلبومی با آواز علیرضا قربانی و آهنگسازی علی قمصری ـ بالش زینتی روی کاناپه.

جدول ویژه

افقی: ۱) درنگ کردن ـ همگرایی ـ جهانگرد ۲) فرمانده گله گرگ‌ها ـ رمانی ترسناک نوشته استیون کینگ ـ پرنده‌ای پابلند ۳) باد سرد ـ بی‌بصیرت ـ هدایت‌کننده ۴) شبکه الکترونیک پرداخت کارتی ـ حرکتی در جودو ـ صدای بلند ۵) زمان سنج ـ یاری رساندن ۶) سردار رومی که مغلوب سورنا شد ـ اطفال ـ یک دور بازی تنیس ۷) از قبایل عرب صدر اسلام ـ توانا ـ رأی بی‌تأثیر ۸) رستگار ـ مخفف فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران ـ نمایشنامه‌ای از فدریکو گارسیا لورکا ۹) رهبر قزاق فاتح سیبری ـ جریمه‌ها ـ رودی در فرانسه ۱۰) همسر زن ـ بعد از جنگ از دشمن باقی می‌ماند ـ جروبحث کردن ۱۱) نام قدیم کربلا ـ وابستگی ۱۲) مساوی در شطرنج ـ بی‌رحم ـ بیزار ۱۳) بزرگواری ـ محبوب‌تر از همه ـ ضمیر غایب ۱۴) گوشه‌ای در دستگاه ماهور ـ فرشته مهر ـ سجده‌کننده ۱۵) پیمان‌شکن ـ دریغ ـ تاریک.

عمودی: ۱) معادل فارسی حمله ـ تریا ـ 2N) اندیشمندان ـ رفت‌وآمد زیاد ـ نگارش ۳) درهم پیچیدن ـ از املاح معدنی مهم برای بدن ـ کامپیوتر قابل حمل ۴) از ورزش‌های نوین ـ پرنده‌ای از خانواده کلاغ ـ ماترک ۵) خلأ ـ عامل ۶) سوغات گجرات ـ سریوشیده ـ نوعی راه رفتن اسب ۷) فرزند اسماعیل نبی(ع) ـ مترجم ـ حرف دهن‌کجی ۸) بی‌آغاز ـ نخست وزیری ـ گروه ۹) تکرار حرفی ـ ثابت قدم ـ از نام‌های خداوند ۱۰) دانشمند ایرانی و نویسنده آثارالباقیه ـ آسوده خاطر ـ سازمان تجارت جهانی ۱۱) عملی ساختن ـ دربرگیرنده ۱۲) زنبیل ـ بیماری کم‌خونی ـ لعل کبود ۱۳) پیاپی ـ معروف‌ترین اثر کورتزیو مالاپارته، نویسنده ایتالیایی ـ حرف ندا ۱۴) تور کاهکشی ـ معمار قصر خورنق ـ گناهکار ۱۵) کنده‌کاری روی چوب ـ از آرایه‌های ادبی ـ بخشی از دستگاه گوارش.



حل سودوکو ۵۲۲۲

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

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۵۲۲۳

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

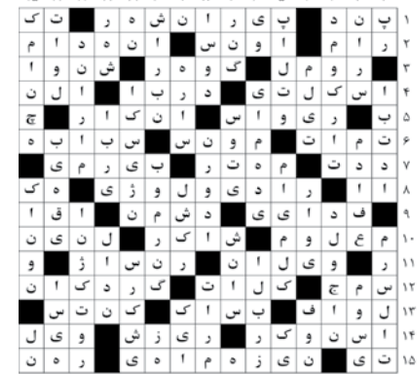
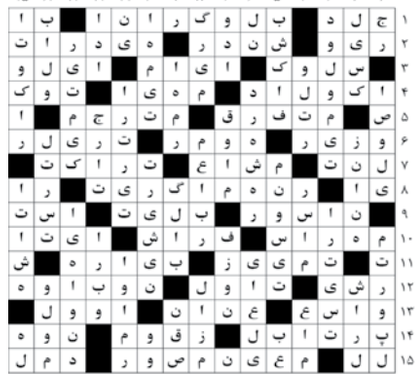
				۸	۴	۱		
			۲				۷	
			۷					۳
			۳					۶
			۹		۵			۸
			۷			۲		
			۲			۵		
			۶			۱		
			۴	۲	۱	۶		

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

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

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

حل جدول عادی ۷۳۴۷



حل جدول ویژه ۷۳۴۷