۲۰
درصد

طبق آمارهای اعلامی جمعیت سالمندی ایران در سال ۱۳۹۸ به ۱۰ درصد رسید و تنها طی ۲۳ سال؛ یعنی از سال ۱۳۹۸ تا ۱۴۲۱ جمعیت سالمندی از ۱۰ به ۲۰ درصد می‌رسد؛ این درحالی است که رسیدن جمعیت سالمندی از ۱۰ به ۲۰ درصد، در امریکا ۷۰ سال، در سوئد ۹۰ سال و در فرانسه ۱۲۰ سال طول کشیده است

ایرنا

به بهانه روز جهانی سالمند

تفاوت سالمندان ۱۴۲۰ با سالمندان ۱۴۰۰

گزارش

یوسف حیدری
گزارش نویس

سالهاست شوهرش را از دست داده و تنها دخترش هم هزاران کیلومتر دورتر کنار همسر اتریشی‌اش زندگی جدیدی آغاز کرده است. خاطرات سفر سال گذشته به شهر گراتس و دیدن دختر و نوه‌ها هنوز هم برایش تازگی دارد. می‌گوید به تنها زندگی کردن عادت کرده است اما هیچوقت احساس تنهایی نمی‌کند. سالها مسئول حسابداری یک بخش دولتی بود و بعداز بازنشستگی تا چند سال در شرکت‌های خصوصی کار می‌کرد. اما از ۵ سال قبل تصمیم گرفت پروژه‌ای یا به شکل مشاور کار کند و بیشتر اوقات را به خودش اختصاص بدهد. هفته گذشته شمع ۷۱ سالگی‌اش را فوت کرد و هر روز تصویری با دخترش صحبت می‌کند.

مهین معتقد است کسانی که به سن سالمندی می‌رسند باید بیشتر به فکر خودشان باشند و سعی کنند احساس تنهایی نکنند. احساس تنهایی چیزی است که برخی از سالمندان حتی با وجود زندگی در کنار فرزندان آن را حس می‌کنند. براساس آمارها ۲۰ تا ۲۵ درصد مردم جامعه تنها زندگی می‌کنند. این یعنی تا ۲۰ سال آینده که جمعیت سالمندان ایران به ۱۹ میلیون نفر می‌رسد تعداد سالمندان تنها نیز افزایش پیدا خواهد کرد. طبق آمارهای اعلامی جمعیت سالمندی ایران در سال ۱۳۹۸ به ۱۰ درصد رسید و تنها طی ۲۳ سال؛ یعنی از سال ۱۳۹۸ تا ۱۴۲۱ جمعیت سالمندی از ۱۰ به ۲۰ درصد می‌رسد؛ این درحالی است که رسیدن جمعیت سالمندی از ۱۰ به ۲۰ درصد، در امریکا ۷۰ سال، در سوئد ۹۰ سال و در فرانسه ۱۲۰ سال طول کشیده است. با ورود متولدین دهه ۶۰ به دوران سالمندی باید منتظر وقوع پدیده انفجار جمعیت سالمندی در ایران باشیم.

دکتر شهلا کاظمی‌پور جمعیت‌شناس هم چندی قبل با اشاره به بررسی‌های آماری درباره جامعه سالمندی اعلام کرد: اگر برآوردی از وضعیت افراد بالای ۵۰ سال که همسر آنها فوت کرده یا طلاق گرفته‌اند یا مجرد هستند داشته باشیم، می‌بینیم که حدود ۲ درصد از مردان و ۳ درصد زنان بالای ۵۰ سال هرگز ازدواج نکرده‌اند؛ در ضمن سهم زنان بدون همسر در اثر فوت (حدود ۷ درصد) چند برابر بیش از مردان بدون همسر در اثر فوت (حدود ۱.۵ درصد) است. به همین دلیل هم است که در جمعیت‌شناسی «زنانه شدن سالمندی» مطرح می‌شود؛ به گونه‌ای که سهم زنان سالمند افزایش پیدا می‌کند.

با روند پیر شدن جامعه که به گفته محققان یک پدیده جهانی است بسیاری با این پرسش مواجه می‌شوند که در ۲۰ سال آینده سالمندان تنها به عنوان یکی از چالش‌های بزرگ مطرح می‌شوند؟ آیا آنها مثل سالمندان امروز نیاز به مراقبت فرزندان یا خدمات پزشکی دارند؟ آیا می‌توان سالمندان ۲۰ سال آینده را با سالمندان امروز مقایسه کرد؟

> سالمندان ۲۰ سال آینده ویژگی‌های اقتصادی و اجتماعی متفاوتی دارند. آنها از لحاظ سبک زندگی و سلامتی‌شان نسبت به سالمندان امروز در جایگاه بهتری قرار دارند. آنها از نظر اقتصادی و سطح تحصیلات و داشتن استقلال مالی بهتر از سالمندان امروز خواهند بود و از خدمات بیمه و پس‌اندازهایی که دارند بهره می‌گیرند

دکتر یدالله ابوالفتحی ممتاز متخصص سلامت سالمندان و عضو هیأت علمی دانشگاه معتقد است؛ سالمندان ۲۰ سال آینده با سالمندان امروز بسیار متفاوت هستند. او با اشاره به اینکه تنها زندگی کردن با تنهایی فرق می‌کند و تنها شدن کاملاً مقوله‌ای جداست می‌گوید: «براساس آمارها ۲۰ تا ۲۵ درصد مردم جامعه تنها زندگی می‌کنند و این به این معنا نیست که الزاماً همه این افراد احساس تنهایی می‌کنند یا طرد شده‌اند. سالمندان و افراد میانسالی هستند که در کنار خانواده زندگی می‌کنند و فرزند دارند و در شبکه‌های اجتماعی هم فعالیت دارند اما احساس تنهایی و حتی طردشدگی کرده و گاهی اوقات تصور می‌کنند طرد شده‌اند. به همین دلیل باید بین دو مقوله تنها زندگی کردن با احساس تنهایی تفاوت قائل شد.»

دکتر ممتاز برخلاف برخی از کارشناسان که افزایش سالمندان در ۲۰ سال آینده را پدیده نگران‌کننده می‌دانند معتقد است سالمندان آینده برخلاف امروز امید به زندگی بیشتری دارند و در شبکه‌های اجتماعی فعال‌اند و به وضعیت سلامتی‌شان اهمیت بیشتری می‌دهند. وی می‌گوید: «سالمندان ۲۰ سال آینده ویژگی‌های اقتصادی و اجتماعی متفاوتی دارند. آنها از لحاظ سبک زندگی و سلامتی‌شان نسبت به سالمندان امروز در جایگاه بهتری قرار دارند. آنها از نظر اقتصادی و سطح تحصیلات و داشتن استقلال مالی بهتر از سالمندان امروز خواهند بود و از خدمات بیمه و پس‌اندازهایی که دارند بهره می‌گیرند. به اعتقاد من نباید نسبت به اینکه تعداد سالمندان در ۲۰ سال آینده بیشتر خواهد شد نگرانی بیش از اندازه داشت. پدیده سالمندی یک پدیده جهانی است و تعداد سالمندان بسیاری از کشورها در ۲۰ سال آینده نسبت به میانگین جمعیت‌شان بیشتر خواهد شد. بسیاری از افراد میانسال که سالمندان آینده خواهند بود مهارت‌های زندگی کردن و مدیریت زندگی را یاد می‌گیرند. اما چیزی که سالخوردگی و افزایش تعداد سالمندان جامعه را ترسناک می‌کند سالمندی توأم با بیماری، ناتوانی و سرباری است.» صالحه مرتضوی متخصص سالمند شناسی با تأکید بر این موضوع معتقد است اگر افراد در دوران بازنشستگی همچنان فعال و پویا باشند و در جامعه حضور مؤثر داشته باشند می‌توان از تجربیات ارزشمند آنها در زمینه‌های مختلف بهره برد و ترس ناتوانی و سربار بودن سالمندان در جامعه کاهش می‌یابد. سالمندانی که توانایی جسمی مطلوب و امید به زندگی داشته باشند می‌توانند باری از دوش کشور بردارند و هیچگاه سربار نخواهند بود.

اما سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند یا افراد میانسال تنها را که در آینده سالمند می‌شوند باید از چند منظر بررسی کرد. این را دکتر ممتاز می‌گوید و ادامه می‌دهد: «اول اینکه تنها زندگی کردن می‌تواند ابعاد منفی داشته باشد اما باید بررسی کنیم کسانی که تنها زندگی می‌کنند آیا از شبکه‌های اجتماعی یا استقلال مالی محروم هستند یا خیر؟ نکته بعدی اینکه نمی‌توان به طور مطلق عنوان کرد پدیده تنهایی زندگی کردن بد است و هر سالمندی که تنها زندگی می‌کند به این معنا نیست که این فرد احساس تنهایی می‌کند. سالمندانی هستند که در کنار خانواده هم احساس تنهایی می‌کنند. اما چرا پدیده تنهایی زندگی کردن بخصوص سالمندان تنها در حال افزایش است؟ برای پاسخ به این سؤال باید دلایل بسیاری مورد ارزیابی قرار گیرند؛ یکی از آنها مقوله سلامت سالمندان است. گرچه تنها زندگی کردن مشکلات زیادی دارد اما همین که یک فرد سالمند توانسته است به این سن برسد و در وضعیت سلامت باشد نمی‌تواند شاخصه بدی باشد. این سالمند می‌تواند استقلال مالی و سلامت جسمی داشته باشد و از انجام کارهای خودش برمی‌آید. پس نمی‌توانیم بگوییم تنها زندگی کردن سالمندان جامعه کاملاً بد و منفی است. فردی که به سالمندی می‌رسد و به دلیل ازدواج نکردن و یا از دست دادن همسر و فرزند تنها شده است توانسته به تنهایی مسائل زندگی‌شان را حل کرده و سالم بماند و استقلال مالی داشته باشد. البته از سوی دیگر افرادی که تنها زندگی می‌کنند ممکن است احساس تنهایی داشته و نیاز به مراقبت‌های پزشکی و حمایتی داشته باشد. البته این موارد باعث نمی‌شود بگوییم پدیده سالمندان تنها یک مسئله اجتماعی است.»

در این میان دولت چه شرایطی می‌تواند به وجود بیاورد که سالمندان آینده با چالش‌های کمتری دست و پنجه نرم کنند؟ دکتر ممتاز متخصص سلامت سالمندان ساخت مجتمع‌های مسکونی که شاخصه‌های متناسب با زندگی سالمندان در آن رعایت شود و بیمه‌های مراقبتی را از اقدامات اساسی در این زمینه می‌داند و می‌گوید: «در بسیاری از کشورها بیمه‌های مراقبتی برای سالمندان در نظر می‌گیرند. بیمه مراقبتی می‌تواند مشکلات زیادی در دوران سالمندی را برطرف کند و سالمندانی را که نیاز به مراقبت دارند تحت پوشش قرار بدهد. این پوشش می‌تواند شامل نگهداری از سالمند در خانه یا مراکز مختلف باشد. باید به این نکته توجه داشت که لزوماً نگهداری از سالمند در مراکزی مانند خانه سالمندان چیز بدی نیست. وقتی یک سالمند به هر دلیلی نمی‌تواند در خانه زندگی کند و نیاز به مراقبت و نگهداری دارد این مراکز بهترین گزینه است. باید نگرش منفی نسبت به مراکز نگهداری از سالمند را برطرف کنیم. شاید در آینده با افزایش سالمندان تنها نیاز به این مراکز بیش از گذشته شود. باید روی نگرش جامعه نسبت به این مراکز کار کنیم. متأسفانه برخی از رسانه‌ها وقتی می‌خواهند سالمند را نشان بدهند خانه سالمندان را نشان داده و احساس ترحم را به تصویر می‌کشند درحالی که سالمند نیاز به احترام دارد نه ترحم.»

جدول سودوکو

۴۳۲۲

ارقام ۱ تا ۹ را طوري در خانه‌هاي سفيد قرار دهيد كه هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌هاي كوچك ۳ در ۳ يكبار ديده شود

آسان

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

متوسط

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

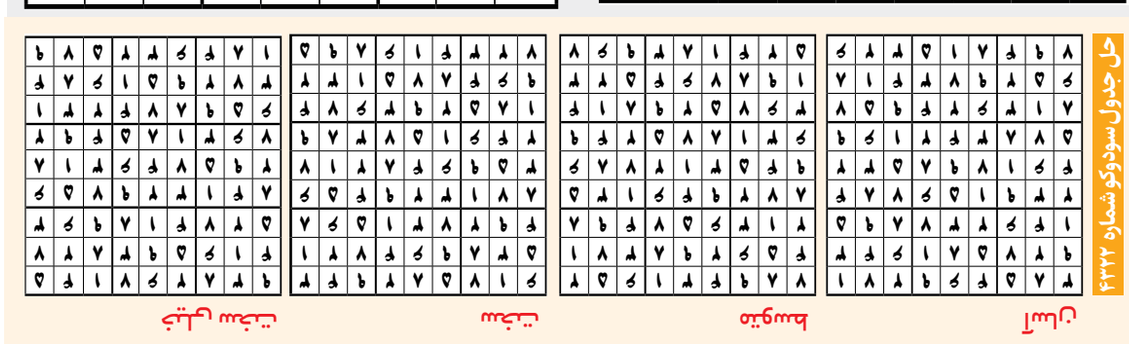
سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۴۳۲۲



یک جدول با دو شرح

۸۲۹۱

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

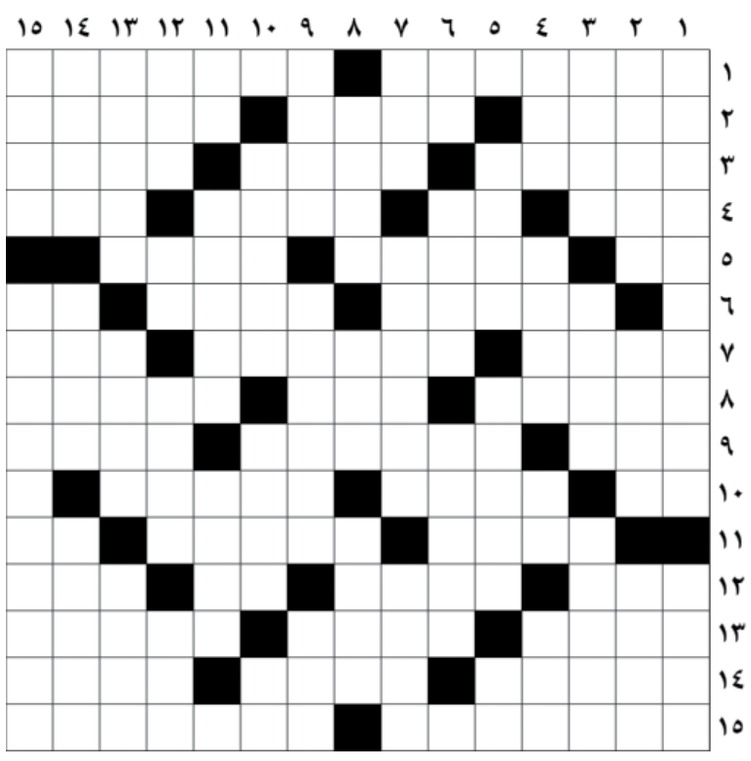
افقی:
۱ - بهانه انجام دادن کاری - ثبت‌کننده امور مالی شرکت
۲ - سخن بیهوده - همان شتر است - خویشی
۳ - پرسه‌زن، بیکاره - ورزش «نادال» - خودروی سنگین
۴ - غمگین - ناکافی - جماعت و گروه - زیادی و افزون
۵ - از اساطیر مصر - دهمین خلیفه عباسی - مخلوط آب و آرد
۶ - دلبر و محبوب - کفش کت و شلوار - حرف فاصله
۷ - صریح‌اللهجه - نجار - همگی
۸ - از حواس پنج گانه - تصدیق ادبی - سکه طلای عهد قاجار
۹ - یار مشهدی - مهارت و تدبیر - دور از انتظار
۱۰ - دخترک کارتونی - رنگ زغال - انجام کاری برخلاف میل
۱۱ - اشعه رنتگن - لقب رستم - جدید
۱۲ - گماشتن - جودوی چینی - پایه - تخته، کتیبه
۱۳ - حرف یونانی - پسوند نواختن - در زبان آشوری به معنی ملکه است
۱۴ - دنباله - شهری در استان مرکزی - پناه، زنهاری
۱۵ - قدردانی - عملی در ورزش گروهی

عمودی:
۱ - اصلی‌ترین نماد جنگ سرد بود که به پرده آهنین مشهور شد- پیوند زناشویی
۲ - سس قرمز تند - نام «چاپک» نویسنده - راستگو
۳ - غذای محلی خراسان رضوی - قفل لباس - آوندی که بدان بر زمین و گُل و چمن آب پاشند
۴ - شهری در حومه مشگین‌شهر - قشنگ و ظریف و خوشگل - عدد ماه - بی‌بیمی
۵ - پزشک - قالبی در شعر ژاپنی - تصدیق عامی
۶ - حرف ربط - روحانی زردشتی - نوعی از دوختن در دامن زنانه
۷ - زیبا نیست! - ورزشی رزمی - مزاح
۸ - کاهش - پشت سر - جاودانگی
۹ - اثر «ویلیام فالکنر» - برند معروف لوازم ورزشی - جانشین دکمه
۱۰ - رگ پرسپولیسی! - از القاب خداوند - بی‌رمق ندارد!
۱۱ - سفید آذری - خواننده گروه کر - رسم کننده
۱۲ - امر به رفتن - حرفی برای دهان‌کجی - چوپان - زینت ناخن خانم‌ها
۱۳ - کنگره‌دوزی - کانال - شهر شاهان
۱۴ - پدر عرب - نوعی شکلات - ناشی، ناوارد
۱۵ - اصلاح عکس - بازیگر فیلم «نارگیل ۲» (روی پرده سینما)

جدول ویژه

افقی:
۱ - استانی در فیلیپین با جمعیتی کمتر از نهصد هزار نفر - از ابزارهای ورزشی و صنعتی
۲ - بزرگ‌ترین سیاره کوتوله منظومه خورشیدی - هتلی در «استانبول» - نتیجه کارنامه دانش‌آموز تنبل
۳ - آگهی - آبله پوست - نقش الیکا ناصری در سریال «یاغی»
۴ - نظر - از نشانه‌های فعلی جمع - جمع حرف - کاری که نیاز به استخاره ندارد
۵ - تیر پیکاندار - تلخی - حواله و چک
۶ - پاک کردن با آب - شرع و کیش - شیر دریایی
۷ - اپراکمیک - محاسبه - ضمیر مفعولی
۸ - از شهرهای مهم «هند» - ناموس - حاشا کردن
۹ - پارک ملی دماوند - مومیایی - صدراعظم آلمانی
۱۰ - طریق کوتاه - قسمتی از وقت و زمان - سلسله
۱۱ - ادعا - نجات یافتن - مادر محلی
۱۲ - آسانی - یکی از چهار جهت - تولد - ایستگاه فضایی
۱۳ - آباد نیست - ترسناک - رایانه همراه و سبک
۱۴ - حرکات صورت - آب‌لایه - از مدارک تحصیلی عهد قدیم
۱۵ - از توابع شهرستان اسکو - امپراطور ظالم روم

عمودی:
۱ - بازیگر فیلم «قفس شیر» - دسر منجمد
۲ - همه کاره روستا بود - حمایت و زنهار - خودروی ایرانی
۳ - یار مجنون! - جرقه - عایدی
۴ - اندوهگین و ناراحت - پوشیده - آواز بره - امر به آمدن
۵ - رشک بردن - سیمان قدیمی - دهان
۶ - دو یار هم‌قد! - نام مستعار «شاراپووا» - بهترین وضع
۷ - نکته‌ها - فیلمی از «دکستر فلچر» (۲۰۲۳) - پدر
۸ - آسوده - دیوار محکم - بهار
۹ - مارکی بر ساعت - از گیاهان دارویی - دیبای نازک
۱۰ - دانه سحرآمیز - ملکه آدریاتیک - ساس
۱۱ - فرار حیوان - از نام‌های خانم‌ها - کشمکش
۱۲ - دیدگاه‌ها - از خواهران برونته - شهر اردبیل - نام پیشین شهر «فسا»
۱۳ - تیره‌روز - تکرار شده - باوقار
۱۴ - نام «ژورکائف» گلزن سابق فرانسه - لباس رسمی - پادشاه مادها
۱۵ - بی‌چیز - برنده نوبل شیمی سال ۲۰۰۱



حل جدول عادی شماره ۸۲۹۰

حل جدول ویژه شماره ۸۲۹۰