لزوم مناسب سازی فضاهای عمومی و زیرساخت‌های شهری برای جمعیت رو به رشد سالمندان

شهری که باید «دوستدار سالمندان» باشد

> ما حالا با انبوهی از مال‌ها و مراکز تجاری مواجهیم که حتی از یک صندلی برای استراحت مشتری‌هایشان دریغ می‌کنند. این تغییر سبک و شکل ظاهری شهرها اگرچه باب سلیقه جوان‌ترهاست، اما با نیاز سالمندان در تناقض است

گزارش

حمیده امینی فرد
گزارش نویس

اصطلاح شهر «دوستدار کودک» را خیلی‌هایمان شنیده‌ایم، این روزها اما اصطلاح پرطرفداری وارد ادبیات شهرها شده که برعکس کودکان، سالمندان را در بر می‌گیرد. شهرهایی که ناگزیر به سمت گسترده شدن حرکت می‌کنند و برخلاف سال‌هایی که علاقه به شهرنشینی، طیف جمعیت جوان را از روستاها به شهرها سرازیر کرده بود، حالا جمعیتی که سال‌هاست در یک شهر ساکن شده، در طیف جمعیتی‌ای قرار می‌گیرد که دیگر جوان نیست! سن شهرها هم البته در این فرایند، ثابت نمانده و ما با شهرهایی مواجهیم که اگر زمانی برای جمعیت شهرنشین با طیف جوان برنامه‌ریزی و طراحی شده بودند، حالا توان مقابله با اثرات پیری برآمده از این بی‌تحرکی را هم از دست داده‌اند! شهرهایی که اگرچه سابقه و تاریخ‌شان، آنها را در لیست شهرهای تاریخی و میراثی دنیا قرار داده است، اما در ظاهر و شاید هم در باطن آنچنان که باید برای دوران پیری شهروندانشان برنامه‌ریزی نشده‌اند. یکی از همین کلانشهرها، تهران، پایتختی ۲۰۰ ساله است که نگاهی به بافت شهری‌اش چه در محلاتی که جدید ساخته شده و چه آن مناطق و محلاتی که اخیراً نونوار شده‌اند، نشان می‌دهد که ما با شهری مواجهیم که معلوم نیست آیا برای سالمندانش برنامه‌ای دارد یا نه؟

سالمندان قربانی تصادفات

اگر به تغییرات شهری که دوروبرتان رخ می‌دهد، دقت کنید، می‌بینید که اصطلاح «دوستدار کودک» هم به‌تازگی وارد واژگان شهرهای ما شده است. البته خیلی‌ها هم به‌دنبال این رفته‌اند تا شهر «دوستدار زنان» را هم وارد این لیست نه چندان بلندبالای شهرها کنند، اما وضعیت سالمندی و هشدارها نسبت به ۲۵ سال آینده ایران، نشان می‌دهد که ما چه بخواهیم و چه نخواهیم باید برای شهرهای دوستدار سالمندان هم برنامه‌ریزی کنیم! خیلی از شهرهای توسعه یافته دنیا هم حالا از شهر «دوستدار کودک و زنان» فراتر رفته و باتوجه به هرم سنی جمعیت‌شان، به سراغ طراحی شهرهایی رفته‌اند که زندگی در فضاهای شهری را برای مسن‌ترها آسان می‌کند. شهرهایی که نه فقط در طراحی که در سازه‌ها و ساختارها هم این گروه سنی را مورد توجه قرار می‌دهند. ما نیز در کلانشهرهایمان به چند دلیل حالا باید به سمت شهر دوستدار سالمندان حرکت کنیم. اول اینکه آمارها نشان می‌دهد که تا ۳۰ سال دیگر جمعیت سالمندان‌مان تا سه برابر افزایش خواهد یافت. روند شتابانی که یادمان می‌اندازد اگر شهرهایمان را مطابق با نیازهای سالمندان جلو نبریم، با شهروندانی مواجه خواهیم شد که به علت در دسترس نبودن فضاهای عمومی مناسب‌سازی شده برای رفع نیازهایشان، به اجبار در خانه ماندن را به بیرون آمدن و پرسه زدن در شهرها ترجیح می‌دهند. نتیجه می‌شود سالمندان بی‌تحرک و منزوی که از نشاط اجتماعی محروم می‌مانند و البته خسارت بی‌توجهی به قشر سالمند در طراحی‌ها و برنامه‌ریزی‌های شهری صرفاً به اثرات اجتماعی و افسردگی‌های روانی ختم نمی‌شود. آمار قابل تأملی از تصادفات رانندگی نشان می‌دهد که تا چه اندازه توجه به هرم سنی شهروندان در شهرها برای کاهش خسارت مرگ و میرها مهم است! در پژوهشی که درباره وضعیت مرگ و میر ناشی از تصادفات رانندگی در میان سالمندان ایرانی طی دوره ۳ ساله از ابتدای سال ۸۵ تا انتهای ۸۷ انجام شده به نکات مهمی اشاره می‌شود. اینکه ۲۰ درصد افراد سالمند در شهرها، در سال یک بار دچار حوادث ترافیکی می‌شوند. در این سال‌ها در مجموع بیش از ۱۲ هزار مرگ بر اثر تصادفات رانندگی در افراد بالای ۶۰ سال رخ داده است و البته بررسی‌های بیشتر نشان می‌دهد که اگرچه مرگ و میر سالمندان در جاده‌های برون شهری کاهش داشته، اما در داخل شهرها وضعیت متفاوت بوده و اتفاقاً شیب صعودی داشته است. اظهارات برخی از کارشناسان پلیس راهور تهران بر این تأکید دارد، ۴۳ درصد از آمار قربانیان ناشی از تصادفات در بزرگراه‌های تهران رخ می‌دهد، اما مسأله اینجاست که قربانیان این بزرگراه‌ها، بیشتر کودکان و افراد میانسال و مسنی هستند که معمولاً به علت تعلل و ناتوانی در تردد، از سرعت ماشین‌ها جا می‌مانند و قربانی توان از دست رفته‌شان می‌شوند! اینکه بیشترین قربانیان تصادفات رانندگی در داخل شهرها، سالمندان هستند، یعنی ما آنچنان که باید شهرهایمان را براساس نیازهای سالمندان طراحی نکرده‌ایم. نمونه این بی‌تفاوتی را اتفاقاً در محلاتی می‌بینیم که دسترسی به فضاهای خرید را دور از منطقه مسکونی قرار داده‌اند. برای همین هم ساکنان یا باید از خودروی شخصی استفاده کنند و اگر هم نه، از سکانس‌های متعددی رد شوند تا در نهایت به یک فروشگاه بزرگ زنجیره‌ای برسند. تغییر شکل مغازه‌های محلی و یکپارچه شدن آنها با فروشگاه‌های بزرگ که تردد در آنها هم به توان بالایی نیاز دارد از دیگر نگرانی‌ها برای سالمندانی است که قدرت جسمانی بالایی برای گشت و گذار در فضای فروشگاهی ندارند. ما حالا با انبوه مال‌ها و مراکز تجاری مواجهیم که حتی از یک صندلی برای استراحت مشتری‌هایشان هم دریغ می‌کنند. این تغییر سبک و شکل ظاهری شهرها اگرچه باب سلیقه جوان‌ترهاست، اما با نیاز سالمندان در تناقض است. با وجود این شاید بپرسید اساساً چه شهری دوستدار سالمندان معرفی می‌شود و اگر بخواهیم یک شهر اصولی برای همه گروه‌های سنی داشته باشیم باید باب کدام سلیقه عمل کنیم؟ جوان‌ترها، مسن‌ترها یا کودکان؟

در خانه بمانیم یا نمانیم!

خانم سپهری، شهروند ۷۲ ساله‌ای که مشغول خرید از یک غرفه میوه و تره بار محلی است، پاسخ جالبی به این سؤال می‌دهد:« تا وقتی جوان بودیم می‌گفتیم چرا آنقدر محله‌ها تو درتوست. جایی نیست که تفریح کنیم. چرا مغازه کم است. حالا هم که پیر شده‌ایم، دلمان می‌خواهد از در خانه که بیرون آمدیم یک نفر همه خریدها را به دست‌مان بدهد. باور کنید خیلی از ماها دلمان به همین یک تره بار و پارک محلی خوش است. ولی همین‌ها را هم از ما گرفته‌اند. صف‌های طولانی، غرفه‌های شلوغ یا این پارک‌ها همه پاتوق جوان‌ترها شده است که سروصدا می‌کنند و ما آرامش نداریم. از ترس تصادف، جرأت نمی‌کنم دو خیابان آن طرف‌تر بروم. جان هم که ندارم.» آقای مرادی هم که به تازگی ۷۸ ساله شده، می‌گوید:«هر روز صبح پارک نزدیک خانه‌مان با یک گروه محلی ورزش می‌کنم. ولی خب حمل‌ونقل را که می‌بینید. خدا نکند بخواهید اتوبوس سوار شوید. یک ساعت معطلی دارد. برسد هم آنقدر شلوغ است که باید بایستید. الان هم که هوا سرد و آلوده است. بعضی وقت‌ها دلم می‌خواهد خانه بمانم. اما از ترس افسردگی هرطور شده بیرون می‌زنم. از وقتی همسرم فوت کرده خانه می‌مانم دلم می‌گیرد.» خانم روح نواز ۶۸ ساله هم می‌گوید:«ما یک زمانی ساکن اکباتان بودیم. همه چیز برایمان فراهم بود. اصلاً نیازی نداشتیم از شهرک بیرون برویم. جاده سلامتی بود، صبح‌ها و عصرها پیاده‌روی می‌کردیم. هرچه می‌خواستیم از دکتر و تعمیرگاه و تره بار و باشگاه همه دور و برمان بود. الان آمدم سمت چیتگر. یک فضای شلوغ و درهم برهم است که اصلاً دوست ندارم بیرون بیایم. خب وقتی ساختمان می‌سازند باید ببینند که ساکنانش هم چه می‌خواهند، نه اینکه برای یک سوپرمارکت باید ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. خیابان‌ها هم اصلاً استاندارد نیست. چند بار خود من نزدیک بود تصادف بکنم. فرزندانم می‌گویند برایت خرید می‌کنیم، اما من دلم در خانه می‌پوسد.» آقای اصغری که ۸۳ ساله است، هم می‌گوید: «وقتی می‌خواهم یک نان ساده هم بگیرم، جرأت نمی‌کنم از خیابان رد شوم. پل‌های عابر که یا پله برقی ندارد و اگر هم دارد خراب است. ما هم با این پاها که نمی‌توانیم از پل رد شویم. گوشمان درست نمی‌شنود، چشم‌هایمان هم درست نمی‌بینند، تا بخواهیم از خیابان رد شویم، داد راننده‌ها بلند می‌شود. مردم هم بی‌طاقت شده‌اند. یک زمانی احترام داشتیم. در صف نانوایی هیچ جایی وجود ندارد که لااقل مسن‌ترها بنشینند. فرزندانم ایران نیستند. خانه کسی نیست. بیرون هم نیایم، بمیرم کسی خبردار نمی‌شود. باز همین پارک‌های نزدیک خانه‌مان خوب است. چند نفر را می‌بینیم، حرف می‌زنیم، حال و هوایمان عوض می‌شود.»

با این توصیف تا حدودی می‌توان حدس زد که یک شهر دوستدار سالمند چه ویژگی‌هایی دارد. بویژه در کشوری که زنگ هشدارها برای آینده جمعیت جوان فعلی به صدا درآمده است و حتی اگر بخواهیم با افزایش زاد و ولدها هم در جوانی جمعیت نقش جدی ایفا کنیم، اما جمعیت در آستانه پیری همچنان مشکلات خود را خواهد داشت. روند پیری جمعیت البته یک پدیده جهانی است. گزارش‌های متعدد از جمله گزارش سازمان ملل هم نشان می‌دهد که ساختار سنی جمعیت تا ۳ دهه آینده به سمت سالمند شدن می‌رود و برای نخستین بار جمعیت سالمندان از کودکان پیشی می‌گیرد. بنابراین ما باید در طراحی و برنامه‌ریزی‌های شهری هم به سالمندان اولویت دهیم. یک شهر دوستدار سالمند، شهری است که علاوه بر دیدن نیازهای اجتماعی سالمندانش به نیازهای ضروری و فیزیکی آنها هم توجه نشان دهد. یعنی در عین حال که می‌خواهد آنها را فعال نگه داشته و در فعالیت‌های متنوع اجتماعی مشارکت دهد، مکان تردد و دسترسی آنها به فضاهای شهری را هم بدون مانع و هموار کند. براساس مطالعه سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۷ از ۳۳ شهر دنیا، فضاهای باز، حمل و نقل، مسکن، مشارکت اجتماعی، احترام، اشتغال، ارتباطات، حمایت اجتماعی و خدمات بهداشتی از جمله فاکتورهای تأثیرگذار در شهرهایی هستند که می‌خواهند دوستدار سالمندان هم باشند. چراکه کیفیت فضای سبز، ایمنی معابر و خیابان‌ها و مسیرهای پیاده‌روی، آسانسورها و پله‌های برقی، فضای استراحت، حمل‌ونقل با کیفیت و مناسب‌سازی اماکن عمومی سالمندان را ترغیب می‌کند تا از انزوا خارج شوند.

۱۲
هزار مرگ
در پژوهشی که درباره وضعیت مرگ و میر ناشی از تصادفات رانندگی در میان سالمندان ایرانی طی دوره ۳ ساله از سال ۸۵ تا ۸۷ انجام شده به نکات مهمی اشاره می شود. اینکه ۲۰ درصد افراد سالمند در شهرها، در سال یکبار دچار حوادث ترافیکی می شوند. در این سال‌ها در مجموع بیش از ۱۲ هزار مرگ بر اثر تصادفات رانندگی در افراد بالای ۶۰ سال رخ داده است

علیرضا صوت‌اکبر/ایران

جدول سودوکو ۴۳۶۶

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

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

متوسط

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

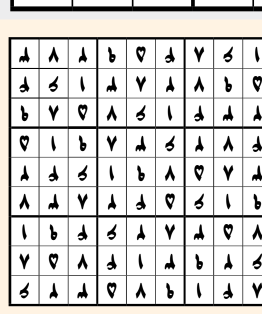
سخت

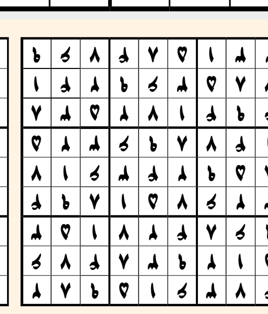
		۳	۶	۱				
				۳	۸	۴		
۹	۶		۴					
۳							۹	
۸		۹		۴		۶		۷
	۴							۵
					۲		۳	۸
		۵	۳	۶				
				۸	۴	۷		

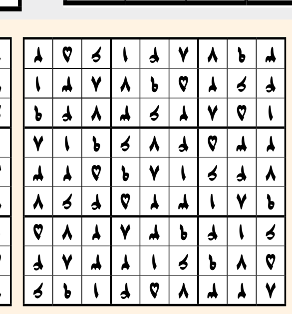
خیلی سخت

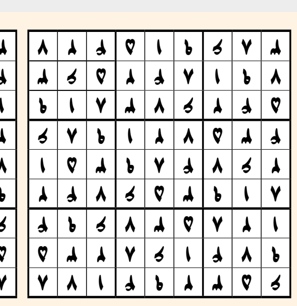
۸					۵		۲	
		۹						۸
۷				۲		۴		
			۵					
۳	۸		۷	۹	۱		۴	۲
					۸			
		۴		۶				۹
۵						۱		
	۶		۴					۳

حل جدول سودوکو شماره ۴۳۶۶









یک جدول با دو شرح ۸۳۳۵

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

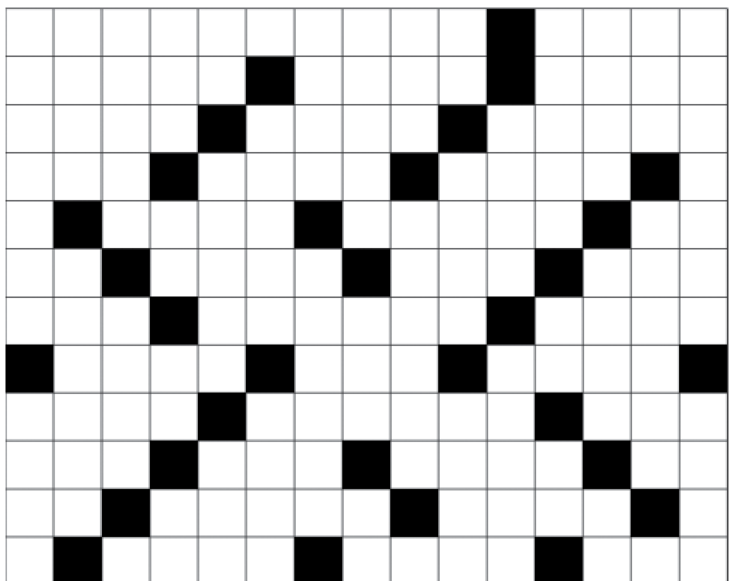
افقی:
۱ - کشاورز - جاذبه‌ای در میناب
۲ - شور و غوغا - کاکل، زلف - حصیر
۳ - نام دخترانه - گیاه الیافی - تندرست
۴ - نرخ رسمی - مسافر سرزمین عجایب! - کاملاً محرمانه
۵ - اندرون دهان - بی‌دغدغه - ماه سریانی برابر با خرداد
۶ - دسر شکلاتی - جابه‌جا کردن - گشاده‌رو - بزرگ‌منشی
۷ - از تقسیمات ارتش - سرزده و ناگهانی - انداختن
۸ - سخن نغز و آموزنده - نوشیدنی سنتی - گونه‌ای نارنگی
۹ - سربها - آخرین ماه میلادی - سردسته
۱۰ - یک عامی - نام «مارکس» اقتصاددان آلمانی - گره پیشانی - نیم‌صدای کلاغ
۱۱ - نماهنگ - استان - عود
۱۲ - روپوش زین - قطعه تبلیغاتی - موشواره
۱۳ - کیسه کاغذی نامه - شکارچی‌ای با سرعت فوق‌العاده - نام دیگری برای خانم‌ها
۱۴ - برد معروف - از انواع انرژی - دست راست
۱۵ - شاخه‌ای از علوم مهندسی - ناگهان ادبی

عمودی:
۱ - پانسمان - کشور جزیره‌ها
۲ - جواب مثبت خودمانی - مبارز - عاشق، فریفته
۳ - رواج داشتن - واحد پول «بنگلادش» - رایزنی
۴ - کوچ‌نشینان - یادداشت - همگی - بدن درخت
۵ - سیاره خاکی قابل سکونت! - راهنمایی به راه راست - تیر پیکاندار
۶ - کیف انگلیسی - دریافت و نگرش - دستار
۷ - چنین نامی هرگز فراموش نمی‌شود - کوهی در شمال تهران - بسیار
۸ - آسیاب دستی - صدای انفجار - سرمربی آرسنال
۹ - روش - خداحافظی کودکانه - حکم
۱۰ - شهر استان اصفهان - مرمر - دهان‌کجی
۱۱ - کاغذ چاپ - بالاتر از آن رنگی نیست - شیره چغندر قند
۱۲ - میل شدید - رئیس جیمز باند - واحد مساحت - بی‌حرمتی کردن
۱۳ - جملگی، کل - دوست - چهره
۱۴ - ماشین زراعت - آشکار - مسابقات سراسری ورزشی
۱۵ - بهره‌مندی و تمتع - محلی برای نگهداری گوشت و ماهی

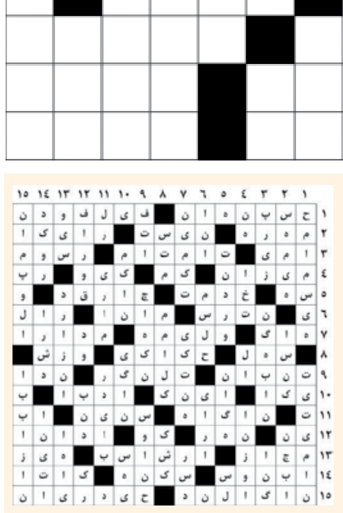
جدول ویژه

افقی:
۱ - فرو شکوه - اثر «لامارتین»
۲ - در امان و محفوظ - گشایش‌ها - مارکی بر موبایل
۳ - یکای تراز فشار صدا - روستا - جانوری بد بو
۴ - نجات‌دهنده - پَهن‌ماهی - واحد معیار
۵ - تعجب بانو - نوازش - فرق سر
۶ - آموخته لقمان - پُل - نمایش همراه با ساز و آواز و شعر - پیمودن
۷ - گونه‌ای از زردآلو - اتحادیه ملی بسکتبال - مسیر عبور
۸ - رود شمالی - عشیره - صاف و شفاف
۹ - جرقه آتش - تیم قبلی سردار آزمون - کوچک و ناچیز
۱۰ - ساز پرسوز - برگزیده و زبده - عنصر سوزنده - لای جامه
۱۱ - دچار اختلال - شهر «ایتالیا» - بی‌سابقه
۱۲ - شیرآغوز - بنفش روشن - بی‌رونقی بازار
۱۳ - ایالت «هند» - بزرگ عامیانه - دلیر
۱۴ - ساز هندی - مقدار معین خوراک - گواهی دهندگان
۱۵ - استاد مهندسی رایانه و برق کالیفرنیا که در سال ۲۰۰۰ موفق به دریافت جایزه نوبل فیزیک شد - نشدنی

عمودی:
۱ - فیلم حسین نمازی - قسمت اصلی بتن را تشکیل می‌دهند
۲ - از توابع «باوی» خوزستان - نوعی جنون - دربند
۳ - پنهان‌نشینی صیاد - والا و اعلی - نظریه‌های فلسفه
۴ - شلوار خانگی - برابر - یار سوزن - محافظ گنج
۵ - یکدنده - حالت سستی - عریان
۶ - حرارت - قانونی که چنگیز وضع کرده بود - سایت شخصی
۷ - دوختن - همان خروپف - فرمانروای سلجوقی
۸ - نوعی نیم‌تنه گرم - خانه شاعر - فیلم پخش‌کن سابق!
۹ - لاغر - روستایی در استان گلستان حومه کردکوی - حجم مقبره فراعنه
۱۰ - اختاپوس - سستی - دانه‌ای که در میان گندم روید
۱۱ - نفس آدم چاق - قنات - ابزار باغبانی
۱۲ - امر به آوردن - حرف معرفه - قلق - پونه صحرایی
۱۳ - دانه دانه - آسان - ابواب
۱۴ - صفحه آهنی گرد - شهر استان البرز - کتف
۱۵ - پدر شیمی آلی - مرد سال سابق فوتبال جهان



حل جدول ویژه شماره ۸۳۳۴



حل جدول عادی شماره ۸۳۳۴