

گذرگاه کهنسالی



## سالمندان و مراقبت از شنوایی

وقتی انسان پا به سن می گذارد، عملکرد بخش‌های مختلف بدن دستخوش تغییر و تحول می‌شود. به‌طوری که بدن توانایی روزهای جوانی و میان‌سالی را رفته‌رفته از دست می‌دهد و مشکلات جسمانی بروز می‌کنند. یکی از اندام‌های بدن که با افزایش سن تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد، گوش است. با افزایش سن حس شنوایی در افراد مختلف تضعیف می‌شود. جالب است بدانید که از هر دو سالمند بالای ۶۵سال، یک نفر کاهش قدرت شنوایی را تجربه می‌کند. بنابراین مشکلات شنوایی در سالمندان بسیار جدی و شایع است. اغلب سالمندان، بخصوص آن‌هایی که بالای ۷۵سال سن دارند دچار کم‌شنوایی هستند. لازم است به عنوان فرزندان یا اعضای خانواده یک فرد سالخورده و یا حتی پرستار سالمند در منزل با این مشکلات آشنا شوید تا حتی الامکان از بروز آن‌ها پیشگیری کنید و یا در صورت مشاهده علائم به سرعت اقدام به برطرف کردن مشکل و درمان بیماری کنید. کم‌شنوایی یکی از چالش‌های سالمندان است که به دلیل صدای بلند، افزایش سن، بیماری و تغییرات ژنتیکی ایجاد می‌شود. حدود یک‌سوم افراد مسن کم‌شنوایی دارند و با افزایش سن احتمال ابتلا به این عارضه افزایش می‌یابد. به تدریج گفت‌وگو با دوستان و خانواده برای افراد مبتلا سخت می‌شود. آن‌ها همچنین ممکن است در درک توصیه‌های پزشک، پاسخ به هشدارها و شنیدن زنگ‌ها و آلا‌رم‌های در مشکل داشته باشند. بررسی‌ها نشان داده که تقریباً ۱۵درصد افراد مسن ۶۵تا ۷۴ساله و نیمی از سالمندانی که بالای ۷۴سال سن دارند دچار مشکلات شنوایی هستند. با تکیه بر این آمار می‌توان نتیجه گرفت که فرآیند پیری می‌تواند بر توانمندی فرد در شنوایی تأثیرگذار باشد. بخصوص اینکه برخی از این مشکلات مانند پیر گوشی، تنها مختص سالمندان است و در افراد جوان مشاهده نمی‌شود. مشکل شنوایی عبارت از کم‌شنوایی یا ناشنوایی در اثر عوامل مختلف است که احتمال دارد برای هر دو گوش یا فقط یک گوش اتفاق بیفتد. علائم این بیماری در سالمندان به‌صورت تدریجی ایجاد و تشدید می‌شود. در وهله اول، معمولاً افراد مسن در شنیدن صداهای آرام به مشکل می‌خورند. حتی شاید در حین صحبت با دیگران برای شنیدن صدای آن‌ها مجبور شوند دقت خود را دوچندان کنند. با ادامه پیدا کردن مشکل پیر گوشی، سرو کله علائم دیگر نیز پیدا می‌شود. انواع وسایل کمکی برای افراد مبتلا به کم‌شنوایی در دسترس است. این دستگاه‌ها می‌توانند صداها را تقویت کنند، هشدارها را ارائه دهند و در برقراری ارتباط با دیگران کمک کنند. به عنوان مثال، سیستم‌های هشدار با زنگ در، آشکارسازهای دود و ساعت‌های زنگ‌دار برای ارسال سیگنال‌های بصری یاارتعاش کار می‌کنند. دستگاه‌هایی که از صفحه‌کلید، صفحه‌نمایش لمسی یا فناوری تبدیل متن به گفتار استفاده می‌کنند، می‌توانند در دادن و دریافت اطلاعات مؤثرتری یاری‌رسان باشند. همچنین معمولاً در شرایطی که ناشنوایی تشدید می‌شود، کاشت حلزون به عنوان راه‌حل مورد استفاده قرار می‌گیرد. در کنار این اقدامات، درمان زود هنگام می‌تواند باعث جلوگیری از کاهش شدید قدرت شنوایی شود. فرایند شنوایی وقتی در وضع مطلوب باقی می‌ماند که در طول زمان ورودی صوتی با کیفیت به قشر شنوایی مغز را شاهد باشیم. قشر شنوایی به‌طور مستقیم با اعصاب گوش در ارتباط است. اگر به هر دلیلی در گذر زمان ورودی باکیفیت صوتی به قشر شنوایی در مغز شکل نگیرد، عملکرد این بخش در پردازش صدا افت می‌کند. اینجاست که اهمیت درمان زود هنگام پیر گوشی روشن می‌شود. هر چند پیر گوشی بر خلاف بسیاری دیگر از بیماری‌ها به‌عنوان تهدیدی برای زندگی افراد مسن به شمار نمی‌رود، اما نباید فراموش کرد که عدم توجه به این موضوع باعث افت جدی کیفیت زندگی آن‌ها می‌شود. مراقبت از سالمندان برای شناسایی اختلال پیر گوشی اهمیت زیادی دارد. پیر گوشی در ردیف عوارضی قرار دارد که چراغ خاموش به سراغ افراد می‌آید. این موضوع باعث می‌شود که در مراحل ابتدایی حساسیت خاصی را در پی نداشته باشد.

# مزایای یک سخنرانی اثربخش



باشید و بر مخاطب خود تأثیر بسزایی بگذارید.

آیا داشتن سخنرانی مؤثر نیازمند آن است که شما انسان سخنوری باشید؟ آیا نمی‌توان با مهارت در برخی توانایی‌ها سخنرانی مفیدی ارائه داد؟ آیا نمی‌توان سخنرانی کردن را به عنوان یک حرفه و یک کار حرفه‌ای آموخت؟ آیا سخنرانی اصولی اساسی دارد که شما باید آن‌ها را بدانید و هنگام سخنرانی به کار بگیرید؟ در ادامه پاسخ به این پرسش‌ها و بسیاری از موارد دیگر در رابطه با سخنرانی کردن و یک ارائه جذاب را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

### نگاهی به مفهوم سخنرانی

تاصحبت از سخنرانی می‌شود، ذهن افراد به سمت سالن همایش و صحبت یک مسئول و یا یک فرد معروف در رابطه با یک موضوع خاص می‌رود. اما واقعیت این است که سخنرانی صرفاً به معنای صحبت و ارائه یک فرد آکادمیک یا مسئول نیست، بلکه خیلی از رابطه‌های روزانه ما را هم در بر می‌گیرد. همه ما روزانه بارها در جمع خانواده و دوستان، در دانشگاه و در محل کار و سایر مکان‌ها همانند یک سخنران صحبت کرده‌ایم.

### راهکار

«ترس از خون» نوعی فوبیاست که فرد مبتلا به آن هنگام دیدن یا فکر کردن به خون دچار اضطراب می‌شود. این فوبیا با نام لاتین هموفوبیا (Hemophobia) نوعی اختلال روانی است که مشخصه آن ترس شدید از خون است. کسانی که این فوبیا را دارند، با دیدن خون یا فکر کردن به آن دچار آشفتگی می‌شوند. هموفوبیا یا خون‌هراسی ترس غیرمعقول از مشاهده خون را به همراه می‌آورد. این ترس پایدار باعث می‌شود افراد دچار خون‌هراسی، با دیدن خون یا فکر کردن به خون، به‌شدت آشفته و مضطرب شوند. دی‌اس‌ام ۵ (نسخه پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی)، فوبیای خون را به‌عنوان نوعی فوبیای خاص طبقه‌بندی می‌کند که بروز آن به‌صورت ترس از یک شیء یا موقعیت خاص است. راهنمای مذکور ترس همراه با فوبیای خاص را ترسی توصیف می‌کند که با خطر واقعی که ناشی از موقعیت یا شیء خاصی است، تناسبی ندارد. این فوبیا می‌تواند علائمی را ایجاد کند که در اغلب موارد مشابه دیگر دیده نمی‌شود. البته برخی از افراد ممکن است گاهی در مورد خون احساس ناراحتی داشته باشند، اما هموفوبیا، به معنای ترس شدیدی است که از دیدن خون یا دادن آزمایش‌ها و تزریقاتی که ممکن است در آن خون نقش داشته باشد، ایجاد می‌شود. این موضوع می‌تواند طیف گسترده‌ای از مشکلات را برای فرد در زندگی ایجاد کند که باعث ایجاد محدودیت در زندگی می‌شود. اگر از خون می‌ترسید، شاید تمایلی به معالجه آن نداشته باشید، اما به این نکته توجه کنید که ممکن است همین موضوع باعث شود شما آزمایش‌های سالانه پزشکی را به تعویق بیندازید یا از مواردی مانند جراحی و معالجه دندان‌پزشکی خودداری کنید. علاوه بر موارد فوق، ترس از خون باعث می‌شود فعالیت‌هایی که خطر آسیب‌دیدگی دارند را انجام ندهید. این احتمال وجود دارد که نتوانید در فعالیت‌های خارج از منزل مانند پیاده‌روی، کوهنوردی، دوچرخه‌سواری و حتی دودین شرکت کنید. فوبیاهای خاص مانند هموفوبیا را می‌توان از طریق حساسیت‌زدایی یا مواجهه‌درمانی اصلاح کرد. این رویکرد شامل مواجهه تدریجی فرد دچار فوبیا با خون یا موقعیت‌هایی است که شامل آن می‌شود. تکنیک‌های مواجهه را می‌توان به کمک فرد متخصص انجام داد. گزینۀ‌های درمانی دیگر شامل روان‌درمانی، مشاوره و درمان شناختی-رفتاری هستند. به‌طور معمول، از دارو برای درمان فوبیا استفاده نمی‌شود. در برخی موارد، شاید دارو برای کنترل اضطراب تجویز شود. داروهایی که در این زمینه تجویز می‌شوند شامل بتابلو کرها، آرام‌بخش‌ها و ضدافسردگی‌ها هستند. در مورد ترس از خون خود با روان‌شناس مشورت کنید، به‌ویژه اگر این ترس باعث ایجاد اختلال در زندگی شما شده یا به دلیل ترس از مشاهده یا روبه‌رو شدن با خون از انجام آزمایشات پزشکی پراهمیت چشم‌پوشی می‌کنید. به جای اینکه در مان را به بعد موکول کنید، هر چه زودتر به دنبال آن بروید، زیرا درمان به موقع هموفوبیا می‌تواند در زمان حال آن‌تر از سال‌های آتی باشد.

### لنگرگاه

### یک کوهرنگین کمائی



معبد «داش کُسن» یا «معبد اژدها» بنایی صخره‌ای است که در حاشیه روستای «ویر» در حدود ۱۵کیلومتری جنوب شرقی شهر تاریخی سلطانیه در استان زنجان واقع شده است. قدمت این معبد به ۷۰۰ سال قبل و به دوران ایلخانی بازمی‌گردد. ساخت معبد اژدها پس از مرگ ارغون‌شاه مغول، به همت و پشتکار الجای خاتون، خواهر سلطان محمد خدابنده آغاز شد، اما عملیات ساخت‌وساز آن هرگز به سرانجام نرسید. در این بنا دو نقش‌برجسته اژدها و چند محراب اسلامی در دو سمت و به قرینه یکدیگر حجاری شده است. این نقش‌برجسته‌ها از معدود نقوش اژدها در ایران هستند و تأثیر فرهنگ شرق دور (مغولستان و چین) را در عصر ایلخانان نشان می‌دهند. نقوش‌های اژدها به طول ۵متر و عرض ۱/۵متر بزرگ‌ترین نقوش تزئینی این معبد است. همچنین بر روی طاقچه‌های معبد، مقرنس‌کاری‌های ظریفی صورت گرفته است. نقوش اسلیمی با طرح‌های متنوع در تزئینات معبد داش کسن دیده می‌شود. در ساخت این معبد تقارن طولی در نظر بوده که در کلیه بخش‌های معبد به چشم می‌خورد. این اثر در تاریخ ۳ اسفندماه سال ۱۳۵۳ با شماره ثبت ۱۰۲۶ به‌عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. داش کسن در زبان ترکی به معنای سنگ تراشیده یا بریده سنگ است. البته برخی گردشگران، داش کسن را معبد اژدها نامیده‌اند. اژدها در اندیشه ایرانی نماد ظلم و ستم به شمار می‌رفت، اما با ورود قوم فاتح به ایران، مانند نگهبان همیشه هوشیار که نماد خیر، برکت و حکومت پایدار است، به نمادی مثبت در فرهنگ ایرانی تبدیل شد. علاوه بر این، ترکیب شگفت‌انگیز معماری ایرانی و چینی در این اثر تاریخی و هنری موجب شده تا عده‌ای از گردشگران در نگاه اول تصور کنند که داش کسن معبدی چینی است و محیط پیرامون آن را «چین ایران» لقب دهند. به نظر می‌رسد که در ساخت این معبد، از پیشرفته‌ترین فناوری‌های سنگ‌تراشی با فلز در آن زمان، بهره گرفته شده است. انتخاب مناسب‌ترین مکان برای ساخت این معبد، در میان سایر نقاط آن منطقه، نشان‌دهنده دانش گسترده سازندگان این بنا در مورد علم زمین‌شناسی است. احتمالاً سنگ‌تراشان در کار خود برخی از اصول پیکره‌تراشی را نیز به کار گرفته‌اند. محوطه این معبد، مستطیلی با ابعادی در حدود ۵۰ تا ۱۰۰متر محسوب می‌شود که بخشی از آن به خاطر حفاری در تپه ایجاد شده است. برای دسترسی به معبد داش کسن از طریق جاده زنجان به ابهر خود را به سلطانیه برسانید. سلطانیه در ۵/۳۳کیلومتری جنوب‌شرق زنجان قرار دارد. پس از رسیدن به سلطانیه، در جاده روستایی به‌سمت ویر حرکت کنید و با طی ۱۱کیلومتر، به این روستا برسید.

قلعه پشتاب – آذربایجان شرقی



زادبوم



آنچه پشت سر و روبه‌روی من پنهان شده است، در مقایسه با آنچه درونم نهفته است، اهمیتی ندارد.

رواق

### من فهمیده‌ام که...

کارگران معدن سنگ مرمریت شهید سلیمانی – چتران



یادنگاره