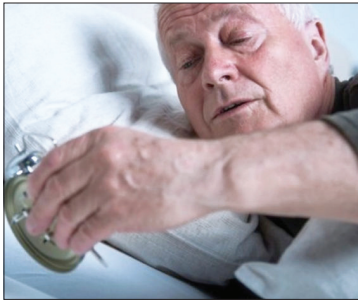


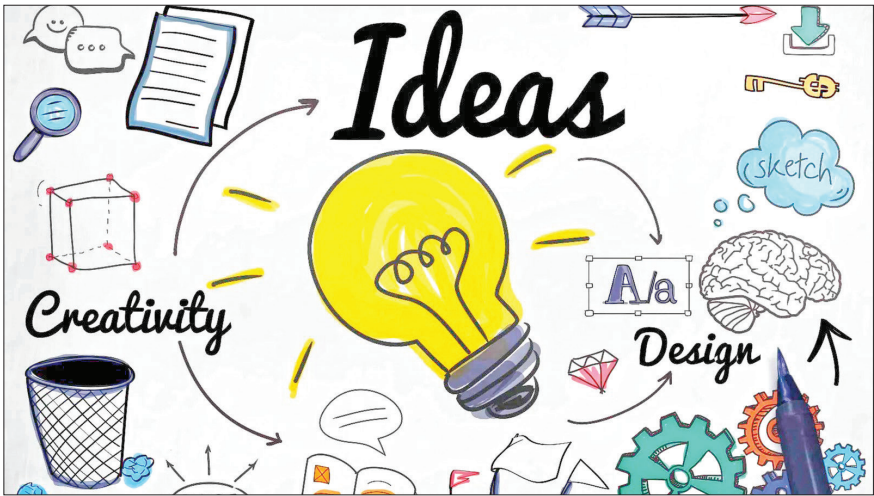
اقتصاد خلاق، امری فراگیر در کسب و کار امروز

درمان رفتاری اختلالات خواب در سالمندان



خواب سالمندان نقش مهمی در سلامت آنان دارد. خواب ناکافی و نامناسب به تدریج باعث بروز اختلالات جسمی و روانی در آن‌ها خواهد شد. با افزایش سن، اغلب تغییراتی مانند زود خوابیدن، زودتر از خواب بیدار شدن یا خواب بی کیفیت را در الگوهای خواب خود تجربه می‌کنیم. این تغییرات در خواب، بخشی طبیعی از سالمندی و کهولت سن نیست. خواب به همان اندازه که برای سلامت جسمی و عاطفی افراد جوان مهم است در سالمندی هم اهمیت دارد. بی‌خوابی یا بدخواهی ممکن است باعث اختلال در عملکرد فرد سالمند در طول روز و سبب علائمی نظیر خستگی و افت روحیه، کاهش تمرکز، از بین رفتن حافظه کوتاه مدت و شکایت از درد شود. از سوی دیگر شاخص‌های کمی و کیفی خواب سالمند، شاهراه مهمی برای پزشک متخصص است تا بتواند سرخ‌نهایی ناشی از اختلالات مغز و اعصاب و روان را در فرد تشخیص دهد و به درمان بپردازد. افزایش جمعیت سالمندان و بهبود وضعیت بهداشت و افزایش امید به زندگی، ضرورت توجه به مشکلات این قشر را برجسته می‌کند. یکی از مشکلات تأثیرگذار بر کیفیت زندگی این قشر آسیب‌پذیر خواب است. بی‌خوابی و بدخواهی سومین مشکل بزرگ برای سالمندان است که برای درمان کردن آن به پزشک مراجعه می‌کنند. خوابی که مناسب و کافی باشد نقش مهمی در سلامتی افراد دارد. بدن می‌خوابد و استراحت می‌کند تا انرژی از دست داده را جبران کند و برای فعالیت‌های جسمی و فکری دیگر آماده شود. شب بهترین زمان خواب برای افراد سالمند است، افراد سالمند باید هفت تا هشت ساعت در شبانه‌روز بخوابند. اگر از افراد سالمند مواظبت می‌کنید یا این وظیفه را به استخدام پرستار سپرده‌اید در ادامه با ما همراه باشید تا دلیل‌های اختلال خواب در سالمندان و راه‌های درمان آن را بشناسید. معمولاً افراد از ۶۵ سالگی به بعد به اختلال خواب دچار می‌شوند و معمولاً زود به خواب نمی‌روند و حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا به خواب بروند. خواب افراد سالمند اغلب عمیق نمی‌شود و در فاصله‌های زمانی کم چندین بار از خواب بیدار می‌شوند. افراد سالمند نسبت به صدا، نور و روشنایی، گرما و سرما حساسیت زیادی دارند و این عوامل بر کیفیت خواب آن‌ها تأثیرگذار است. عمده‌ترین حفر کرد؛ به همین دلیل اهالی روستاهای هم‌جوار، این روستا را «چاه‌دراز» نامیدند. فاصله کویر مصر تا تهران ۶۴۲ کیلومتر است. در حرکت از تهران تا کویر مصر حدود ۹ تا ۱۰ ساعت رانندگی در پیش دارید که از بزرگراه امام رضا شروع می‌شود و باید به سمت سمنان و دامغان بروید. از دامغان راهی معلمان و جندق می‌شوید تا در نهایت از طریق جاده‌ای خاکی خود را به روستای مصر برسانید. اگر خودروی شاسی‌بلند دارید، می‌توانید از جاده خاکی سمنان معلمان استفاده کنید که کوتاه‌تر است. فاصله بین اصفهان تا روستای مصر (کویر مصر) ۴۲۱ کیلومتر است. طی کردن این مسیر با خودرو در حدود پنج ساعت طول می‌کشد. اگر هم از شهرهای دیگر راهی این منطقه می‌شوید، باید بدانید که فاصله کویر مصر تا مشهد ۷۴۸ کیلومتر، فاصله ساری تا کویر مصر ۵۷۵ کیلومتر، فاصله طبرستان تا کویر مصر ۲۴۷ کیلومتر، فاصله کاشان تا کویر مصر ۶۱۶ کیلومتر و فاصله کویر مصر تا اصفهان ۵۳۴ کیلومتر است.

در ایالات متحده، بخش‌هایی مانند فیلم و تلویزیون، موسیقی و طراحی هر سال میلیاردها دلار به اقتصاد کمک و شغل ایجاد می‌کنند. همچنین نوآوری را در صنایع مستقر و بخش‌های نوظهور پیش می‌برند. اقتصاد خلاق تنها به پولی که تولید می‌کند محدود نیست و نقش اساسی در تبادل فرهنگی و توسعه اجتماعی ایفا می‌کند. اقتصاد خلاق می‌تواند موانع را از میان بردارد، همکاری‌های بین‌فرهنگی را تقویت کند و مردم را با استفاده از شیوه‌های جدید و هیجان‌انگیز به هم پیوند دهد. اقتصاد خلاق یک صنعت واحد نیست، بلکه مجموعه‌ای از بخش‌های متنوع است. در اینجا به برخی از بخش‌های برجسته این اکوسیستم نگاهی می‌اندازیم. هنر و فرهنگ سنتی مدت‌هاست در قلب اقتصاد خلاق قرار دارند. این شامل هنرهای تجسمی، تئاتر، رقص، ادبیات و موسیقی است. هنرمندان و اجراکنندگان در این زمینه‌ها بر اساس استعداد، خلاقیت و نوآوری خود آثاری تولید می‌کنند که مردم را سرگرم می‌کند، تفکر را برمی‌انگیزد و به رشد تاروپود فرهنگی جامعه کمک می‌کند. مؤسسات فرهنگی، موزه‌ها و گالری‌ها نیز نقش مهمی در حفظ و نمایش آثار خلاق دارند. طراحی یکی از عوامل اصلی در اقتصاد خلاق است که شامل صنایع مختلفی مانند طراحی صنعتی، طراحی گرافیک، طراحی داخلی، طراحی مد و معماری می‌شود. طراحی جزء جدایی‌ناپذیر هر چیزی است؛ لباس‌هایی که می‌پوشیم، ساختمان‌هایی که در آن‌ها زندگی می‌کنیم و محصولات دیجیتالی که روزانه از آن‌ها استفاده می‌کنیم. در دنیای مدرن که به زیبایی‌شناسی و تجربه کاربری وابسته است، حضور طراحان برای ایجاد محصولات کاربردی و دارای جذابیت بصری لازم است. در فضای دیجیتال امروزی، فناوری نقش حیاتی در اقتصاد خلاق ایفا می‌کند. تقاطع خلاقیت و فناوری باعث ایجاد بخش‌های جدیدی مانند توسعه اپلیکیشن، طراحی بازی‌های ویدئویی، واقعیت افزوده و واقعیت مجازی و بازاریابی دیجیتال شده است. راه‌حل‌های خلاقانه فناوری در تبلیغات، سرگرمی، سلامت و آموزش استفاده می‌شود. برای مثال، هنرمندان و طراحان واقعیت مجازی (VR) اکنون می‌توانند تجربیات غوطه‌ورکننده‌ای برای کاربران ایجاد کنند، در حالی که توسعه‌دهندگان اپلیکیشن ابزارهایی می‌سازند که به کاربران امکان می‌دهند تا خلاقیت خود را بیان کنند.



افق‌های جدید فراتر از مرزها

ابزارهای دیجیتال، پلتفرم‌های رسانه اجتماعی و تجارت الکترونیک امکان دسترسی به مخاطبان جهانی را فراهم کرده‌اند. نوآوری در زمینه‌هایی مانند هوش مصنوعی و واقعیت مجازی، افق‌های جدیدی را برای خلاقیت و کارآفرینی باز کرده است. اقتصاد خلاق فقط به فناوری محدود نمی‌شود، بلکه به تنوع و انطباق‌پذیری هم مربوط است. برخلاف بخش‌های سنتی مانند تولید یا کشاورزی، اقتصاد خلاق بر اساس ارزش ابتکار انسانی و توانایی انطباق با تقاضاها و روندهای در حال تغییر ساخته شده است. خلاقیت فقط در قالب هنر وجود ندارد، بلکه در همه چیز از کمپین‌های تبلیغاتی و طراحی محصولات تا استراتژی‌های کسب و کار و نوآوری اجتماعی نفوذ می‌کند. طبق گزارش یونسکو، اقتصاد خلاق جهانی در سال ۲۰۲۱ بیش از ۲.۲۵ تریلیون دلار ارزش داشته و به‌طور مداوم سریع‌تر از سایر بخش‌ها در حال رشد است. این رشد، تحت سیطره جهانی شدن هدایت می‌شود. جایی که تقاضا برای محتوا، ایده‌ها و سرگرمی در سراسر جهان در حال افزایش است. در کشورهایی مانند ایالات متحده و بریتانیا، صنایع خلاق سهم زیادی در تولید ناخالص داخلی دارند. برای مثال در بریتانیا، صنایع خلاق در سال ۲۰۲۰ حدود ۱۱۵ میلیارد پوند را تشکیل دادند که تقریباً ۶ درصد از اقتصاد کشور است.

در این نوع اقتصاد، صنایع با برداشت کمتر از طبیعت و آلودگی کمتری که برای محیط‌زیست ایجاد می‌کنند، آسیب به مراتب کمتری را نسبت به اقتصاد کلاسیک در طبیعت ایجاد می‌کنند؛ به عبارت دیگر، اقتصاد خلاق یعنی فعالیت‌های اقتصادی که برای تحقق اهداف تجاری نیاز دارد استعدادهای خلاق را به کار گیرد.

طیف‌های دربرگیرنده اقتصاد خلاق

در سراسر دنیا از اقتصاد خلاق به عنوان بخش مهم و در حال رشد و توسعه اقتصاد یاد می‌شود اما ۳۰ سال قبل عبارات اقتصاد خلاق و صنایع خلاق به گوش کسی نرسیده بود. آیا این صنایع آن قدر جدید هستند که ۱۵ سال پیش وجود نداشتند؟ جواب هم بله و هم خیر است. رسانه‌های دیجیتال و صداها هزار مؤسسه و شرکت خلاق که به‌خاطر تکنولوژی‌های دیجیتال به وجود آمده‌اند، جدید هستند. اقتصاد خلاق شامل طیف وسیعی از بخش‌هایی مانند هنرهای سنتی، طراحی، رسانه و سرگرمی و فناوری دیجیتال است. این مفهوم فراتر از تولید محتوایی مانند فیلم‌ها، موسیقی و هنر است و بخش‌هایی مانند تبلیغات، نشر، معماری، بازی‌های ویدئویی، مد و نوآوری‌های مبتنی بر تکنولوژی را نیز دربر می‌گیرد.

پرتو جغتایی

روزنامه نگار

در سال‌های اخیر، اصطلاح «اقتصاد خلاق» به‌طور فزاینده‌ای در بحث‌های مربوط به روندهای اقتصاد جهانی، صنایع فرهنگی و نوآوری محبوب شده است. اما اقتصاد خلاق دقیقاً چیست و چرا درک آن اهمیت دارد؟ در این مطلب می‌خواهیم درباره مفهوم اقتصاد خلاق، ویژگی‌ها و برخی از جنبه‌های آن صحبت می‌کنیم. می‌خواهیم بدانیم که اقتصاد خلاق چه بخش‌هایی را دربرمی‌گیرد و چرا برای همه مهم است؟ خواهیم دید که از سیاست‌گذاران گرفته تا کارآفرینان، هنرمندان و عموم مردم به اقتصاد خلاق اهمیت می‌دهند. اما چرا و چطور؟ اقتصاد خلاق به ارزش اقتصادی حاصل از صنایع و فعالیت‌های خلاقانه اشاره دارد. این صنایع بر اساس خلاقیت انسانی، میراث فرهنگی و دارایی‌های فکری برای تولید ثروت و اشتغال ایجاد می‌شوند. اقتصاد خلاق بر ایده‌ها، نوآوری و بیان هنری استوار است که آن را به موتور قدرتمند برای رشد و توسعه اجتماعی تبدیل می‌کند.

نگاهی به ریشه اصطلاح

اصطلاح اقتصاد خلاق در سال ۲۰۰۱ میلادی توسط جان هاوکینز، عضو کمیته مشاوره برنامه توسعه سازمان ملل متحد (UNDP) متداول شد. او اقتصاد خلاق را به ۱۵ صنعت، از هنر گرفته تا علم و فناوری تعمیم داد. این مفهوم از گستردگی زیادی برخوردار است؛ چرا که نه تنها کالاها و خدمات فرهنگی بلکه بازی‌ها، اسباب‌بازی‌ها و کل حوزه تحقیق و توسعه را دربرمی‌گیرد. بنابراین مفهوم مذکور علاوه بر اینکه فعالیت‌ها و فرایندهای فرهنگی را هسته یک اقتصاد قدرتمند قلمداد می‌کند، با نموده‌های خلاقیت در حوزه‌هایی که معمولاً فرهنگی تلقی نمی‌شوند نیز سر و کار دارد. اقتصاد خلاق بر مبنای سرمایه‌های خلاق تعریف می‌شود و به عنوان یکی از عوامل ایجادکننده رشد اقتصادی و اجتماعی جوامع پیشرفته به‌شمار می‌آید. از ویژگی‌های اقتصاد خلاق این است که ارزش افزوده آن ناشی از فعالیت‌های خلاق ذهن و پردازش فکر است.

زیستن با عدم قطعیت



بسته به موقعیت و متفاوت است. همان‌طور که میل افراد به ریسک کردن در دوران‌های مختلف زندگی، متفاوت است. از آنجا که عدم قطعیت بخشی از زندگی آدمی است، آیا می‌توانیم بیاموزیم که چطور با آن زندگی کنیم؟ ریچارد فینمن، فیزیکدان برنده جایزه نوبل می‌گوید: «من آن قدر باهوش هستم که بدانم چقدر احمقم» و کاملاً با این موضوع که نمی‌تواند همه چیز را بفهمد، راحت است. او می‌افزاید: «من می‌توانم با شک، ندانستن و عدم قطعیت زندگی کنم». این جملات، مثال‌های خوبی از نحوه کنار آمدن با چهل تا نگرین در زندگی آدمی هستند. عدم قطعیت، جزئی از زندگی آدمی است. نمی‌توان از آن فرار کرد و نمی‌توان آن را دور زد. عدم قطعیت را تنها می‌توان پذیرفت و در کنار آن، از زندگی لذت برد. هیچ علم و روش محاسباتی نیز نمی‌تواند همه مسائل را برای ما روشن کند. پس بهتر است از چهل آگاهانه خود نسبت به نا معلوم‌ها، لذت ببریم.

اطلاع نداشتن از مسائل آدمی را می‌ترساند و اسیر اضطراب می‌کند. گویی اگر ندانیم چه خواهد شد و چه اتفاقاتی منتظر ماست، کنترل زندگیمان را از دست می‌دهیم، اما عدم قطعیت بخشی از زندگی است. چطور باید با این حقیقت کنار بیاییم؟ عدم قطعیت، عدم اطمینان و بی‌اطلاع بودن از اتفاق‌های زندگی بخشی از زندگی همه ماست که معمولاً باعث ایجاد اضطراب می‌شود. ممکن است از ندانستن چیزها به حدی مضطرب شویم که دست از هر کاری بکشیم و در منطقه امن خود زندانی شویم. دیوید اشیگل‌لتر، استاد دانشگاه در رشته آمار است که سال‌ها در زمینه ریسک‌پذیری و عدم قطعیت، کار کرده است. به عقیده او زندگی به معنای ریسک کردن است، نه آگاهی از نتیجه. اما چرا پذیرش و استقبال از عدم قطعیت مهم است؟ هیچ کس نمی‌داند در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد یا در گذشته دقیقاً چه اتفاقاتی رخ داده است. نام دیگر اصطلاح عدم قطعیت، اطلاع آگاهانه از چهل است. می‌دانیم که آدمی دربارۀ دنیا جاهل است. ما مجبوریم با عدم قطعیت زندگی کنیم اما واکنش افراد با این موقعیت، متفاوت است. مطالعات روانشناختی دربارۀ پاسخ آدم‌ها به عدم قطعیت تنوع گسترده‌ای دارد، همان‌طور که تجربه خود ما هم وسیع است. برخی واکنش‌ها، شناختی (نحوه تفکر)، برخی عاطفی (احساسات) و برخی رفتاری (اعمال) هستند. آیا شما در مواجهه به عدم قطعیت، آن را انکار می‌کنید یا به رسمیت می‌شناسید؟ آیا عدم قطعیت، شما را می‌ترساند یا شجاع می‌کند؟ آیا از عدم قطعیت اجتناب می‌کنید یا بان‌رودن‌رومی‌شوید؟ طبیعی است که پاسخ هر شخص،

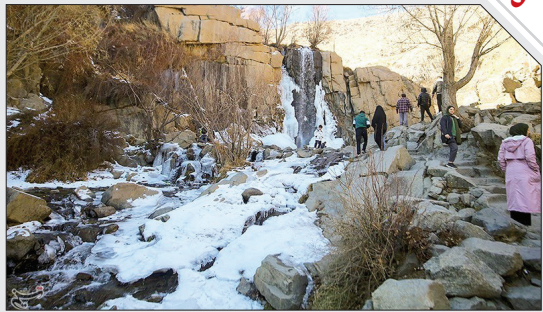
مصری در قلب کویر ایران



آب پایین‌تر رفت تا اینکه یوسف چاه عمیق‌تری را در کویر مصر حفر کرد؛ به همین دلیل اهالی روستاهای هم‌جوار، این روستا را «چاه‌دراز» نامیدند. فاصله کویر مصر تا تهران ۶۴۲ کیلومتر است. در حرکت از تهران تا کویر مصر حدود ۹ تا ۱۰ ساعت رانندگی در پیش دارید که از بزرگراه امام رضا شروع می‌شود و باید به سمت سمنان و دامغان بروید. از دامغان راهی معلمان و جندق می‌شوید تا در نهایت از طریق جاده‌ای خاکی خود را به روستای مصر برسانید. اگر خودروی شاسی‌بلند دارید، می‌توانید از جاده خاکی سمنان معلمان استفاده کنید که کوتاه‌تر است. فاصله بین اصفهان تا روستای مصر (کویر مصر) ۴۲۱ کیلومتر است. طی کردن این مسیر با خودرو در حدود پنج ساعت طول می‌کشد. اگر هم از شهرهای دیگر راهی این منطقه می‌شوید، باید بدانید که فاصله کویر مصر تا مشهد ۷۴۸ کیلومتر، فاصله ساری تا کویر مصر ۵۷۵ کیلومتر، فاصله طبرستان تا کویر مصر ۲۴۷ کیلومتر، فاصله کاشان تا کویر مصر ۶۱۶ کیلومتر و فاصله کویر مصر تا اصفهان ۵۳۴ کیلومتر است.

کویر مصر، واقع در منطقه خور و بیابانک استان اصفهان، از بهترین مقصدهای گردشگری و طبیعت گردی برای دوستداران این زیبایی بی‌حدوخصر است. تپه‌های شنی در نزدیکی روستای مصر و همین‌طور وجود شترها و خودروهای مخصوص کویرنوردی، چنان جذابیتهای این منطقه داده که باعث جلب گردشگران داخلی و خارجی زیادی شده است. همین ویژگی‌ها دلایل خوبی هستند تا بدون صرف هزینه‌های زیاد و سفر به کشورهای دیگر، گشت‌وگذار در کویر و لذت بردن از این طبیعت بکر را در برنامه خود قرار دهید. کویر مصر یکی از جاهای دیدنی در استان اصفهان است و از زیباترین جلوه‌های طبیعت ایران و محبوب‌ترین مقاصد اهالی طبیعت گردی و کویرنوردی محسوب می‌شود. این کویر زیبا، توسط رشته کوه‌هایی از جانب غرب، جنوب غرب و جنوب شرق محاصره شده که بخشی از سلسله جبال کوه‌های فلات مرکزی ایران به حساب می‌آیند. کویر مصر در گودال‌هایی طبیعی در کوهپایه‌های این کوه، تپه‌های ماسه‌ای زیبایی را تشکیل داده که هدف گردشگری و کویرنوردی شده است. مردم مصر در سال‌های اخیر و به‌خصوص در ایام گردشگری، بیشتر به مشاغل مربوط به اسکان و خدمات به مسافران مصر می‌پردازند. شهرت کویر مصر زندگی آنان را نیز تغییر داده اما پیش از این، بیشتر به کشاورزی و دامداری مشغول بودند و در کنار کاشت زعفران و گندم، به پرورش شتر نیز اشتغال داشتند. حدود ۱۰۰ سال پیش بنیان‌گذار روستای مصر فردی به نام یوسف بود که به شبانی و چراندن گوسفندان می‌پرداخت. عمر این روستا شاید بیشتر از یک قرن نباشد ولی همه آن را به نام مزرعه یوسف می‌شناختند تا آنکه فئات‌های روستا خشک و کم‌آب شد و یوسف را مجبور به حفر چاه با موتورهای دیزلی انگلیسی کرد. چند سال بعد از بهره‌برداری از این چاه، دوباره سفره‌های زیرزمینی

طبیعت زمستانی گنج‌نامه - همدان



من فهمیده‌ام که...

بزرگ‌ترین دشمن آرامش انسان مقایسه کردن خود با دیگران است



ناصرالدین شاه و همراهانش - ۱۲۶۴ شمسی

