گوناگون

هشدار سازمان غذا و دارو درباره مصرف بالای آموکسی‌سیلین در ایران

رئیس سازمان غذا و دارو نسبت به مصرف بالای آموکسی‌سیلین در کشور هشدار داد و گفت: مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها، به ویژه آموکسی‌سیلین، به دلایل متعددی در ایران رواج یافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، سید حیدر محمدی روز سه شنبه و همزمان با آغاز فصل سرما و شیوع بیماری‌های وابگیردار به آگاهی کلی مردم نسبت به مصرف صحیح آنتی‌بیوتیک‌ها اشاره کرد و افزود: بسیاری از افراد به اشتباه بر این باورند که آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان تمام عفونت‌ها از جمله عفونت‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا مؤثرند، این نگرش نادرست موجب مصرف بی‌مورد آموکسی‌سیلین و سایر آنتی‌بیوتیک‌ها می‌شود.

محمدی به تجویز بیش از حد آنتی‌بیوتیک‌ها توسط برخی پزشکان اشاره کرد و گفت: برخی از پزشکان به دلیل درخواست بیماران یا به منظور پیشگیری از مشکلات احتمالی، آنتی‌بیوتیک‌ها را در مواردی نامناسب تجویز می‌کنند.

وی از مردم خواست تا در مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها دقت بیشتری داشته باشند و تنها تحت نظر پزشک، از آن‌ها استفاده کنند.

بر اساس این گزارش، کپسول آموکسی‌سیلین ۵۰۰ میلی‌گرم در نیمه نخست امسال از لحاظ تعداد و مبلغ، پرفروش‌ترین داروی بازار بود و پس از آن داروهایی همچون ivig، سرم تزریقی، استامینوفن، آزیترومایسین، سفکسیم، آموکسی کلاو، کلوپیدوگرل، آدالیمومب تزریقی، انسولین آسپارت، واکسن آنفلوآنزا (۴ ظرفیتی) و سفازولین تزریقی به ترتیب ۱۰ داروی پرفروش از لحاظ ریالی بوده‌اند.

به گفته رئیس سازمان غذا و دارو، با توجه به اینکه در فهرست ۱۰ مورد داروهای پرفروش چهار مورد آن مربوط به آنتی بیوتیک‌هاست، نشان می‌دهد که باید در حوزه تجویز همچنین مصرف خودسرانه این دارو اقدامات فرهنگی بیشتری صورت گیرد.

رئیس سازمان غذا و دارو تصریح کرد: از بین داروهای پرفروش از نظر تعداد نیز، همچنان آموکسی‌سیلین در رتبه اول و فرم‌های سرماخوردگی بزرگسالان، متفورمین، استامینوفن کدئین، فاموتیدین، لوونیوروکسین، آسیمرین، لوزارتان، (استامینوفن، کافئین، ایبوپروفن) و فرس بنتوبرازول به ترتیب در رتبه‌های بعدی قرار دارند.

واریز ۴۰ هزار فقره تسهیلات قرض‌الحسنه به حساب بازنشستگان

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی از واریز ۴۰ هزار فقره وام ۳۰ میلیون تومانی قرض‌الحسنه بازنشستگان در مرحله دوم پرداخت این تسهیلات، خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، میرهاشم موسوی مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی از واریز ۴۰ هزار فقره وام ۳۰ میلیون تومانی قرض‌الحسنه بازنشستگان در مرحله دوم پرداخت این تسهیلات، خبر داد.

وی با اشاره به اینکه پیش از این نیز در مرحله نخست ۴۰ هزار فقره تسهیلات به بازنشستگان این سازمان پرداخت شده بود: گفت: با تأمین منابع انجام شده، در سال ۱۴۰۳ رقم این تسهیلات از ۲۰ میلیون تومان در سال قبل به ۳۰ میلیون تومان افزایش یافت و در مرحله دوم نیز با واریز ۴۰ هزار فقره دیگر از این تسهیلات، تعداد دریافت کنندگان وام قرض‌الحسنه بازنشستگان این سازمان در سال جاری به ۸۰ هزار نفر رسید.

وی با اشاره به اینکه واریز مرحله سوم این تسهیلات نیز به زودی از طریق کانون‌های بازنشستگی آغاز می‌شود، گفت: با برنامه‌ریزی صورت گرفته برای تأمین منابع مالی، تلاش داریم تا با همکاری کانون‌های بازنشستگی، واجدان شرایط بتوانند برای مرحله جدید تسهیلات از ۲۱ مهرماه نسبت به ثبت‌نام برای دریافت تسهیلات قرض‌الحسنه اقدام کنند.

چند توصیه در خصوص «جهش تحصیلی» دانش‌آموزان

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش شهر تهران با بیان اینکه جهش تحصیلی برای دانش‌آموزان توصیه نمی‌شود گفت: در جهش تحصیلی فرایندهای لازم برای رشد شخصیت و تربیت تمام ساحتی اتفاق نمی‌افتد و دانش‌آموز از مراحل بازی متناسب با سن خود لذت نمی‌برد.

به گزارش پیام آشنا، معصومه معصومیان با بیان اینکه جهش تحصیلی یک تصمیم بسیار اشتباه است مگر اینکه دانش‌آموز از نظر هوشی در بالای منحنی باشد گفت: جهش به شکلی که توسط خانواده‌ها مد کاملاً از نظر روانشناسی رد شده است. وی با بیان اینکه دانش‌آموز فقط از نظر یادگیری معلومات او بالا می‌رود و از نظر عاطفی و اجتماعی رشد نمی‌کند افزود: ملاک پر کردن ذهن بچه نیست زیرا بازی کردن به رشد اجتماعی او کمک می‌کند.

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش شهر تهران با بیان اینکه چیزی به نام یادگیری پنهان و برنامه درسی پنهان وجود دارد ادامه داد: در جهش تحصیلی فرایندهای لازم برای رشد شخصیت و تربیت تمام ساحتی اتفاق نمی‌افتد بنابراین این امر توصیه نمی‌شود.

معصومیان درباره روز بدون کیف و کتاب نیز گفت: این روز یک رویکرد مهارتی بود؛ باید یک چرخش از حافظه محوری به مهارت محوری وجود داشته باشد، قرار نیست فقط حافظه بچه‌ها پر شود، باید اختیاری به معلمان داده شود، هدف پایه برای من معلم مشخص شده و معلم با تصمیم‌گیری برای کلاس که بیشتر مهارتی باشد، روز بدون کیف را رقم بزنند.

وی با بیان اینکه اگر ما بتوانیم در تمام مدارس ابتدایی رویکرد مهارتی که جهد دانش‌آموز درگیر یادگیری شود را رقم بزنیم، در دوره‌های بالاتر موفقیت بهتری خواهیم داشت. افزود: رویکرد در آموزش و پرورش ابتدایی تهران همین است که معلمان توانمند شوند و در فرایند یادگیری یاددهی، بچه‌ها فعال و فقط شنونده نباشند که وضعیت خوبی داریم.

زنان و خانواده

سناریوهای پیش‌بینی جمعیت برای سال ۱۴۳۰ چیست؟

رئیس موسسه تحقیقات جمعیت کشور گفت: در اخیر تجربه کردهاند به طوری که کاهش میزان باروری کل تا نرخ ۲.۵ فرزند، جمعیت ایران در سال ۱۴۳۰ به حدود ۱۰۲ میلیون و ۸۹۰ هزار نفر می‌رسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، آمارهای جمعیتی و وضعیت کنونی هرم جمعیتی کشور، نگرانی‌ها درباره روند کاهشی جمعیت در سال های پیش رو را شدت بخشیده است و به تازگی نیز وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی از بحران جمعیتی سخن گفته و تاکید کرده است که با روند کنونی، ایران در دهه های آینده به یکی از پیرترین کشورهای جهان تبدیل خواهد شد. اگرچه در سال های اخیر سیاست های تشویقی فرزندآوری در قالب قانون جوانی جمعیت در دستور کار قرار گرفته است اما هنوز با نقطه مطلوب فاصله داریم؛ پیش بینی های جمعیتی نیز وضعیت مطلوبی را نشان نمی‌دهد.

محمدجواد محمودی رئیس موسسه تحقیقات جمعیت کشور در این باره اظهار کرد: برآوردهای مرکز آمار ایران بر مبنای اطلاعات سازمان ثبت احوال نشان می دهد، میزان باروری کل ایران (برای جمعیت ایرانی) در سال های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸، ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ به ترتیب برابر ۲.۰۹، ۱.۹۵، ۱.۷۴، ۱.۶۵، ۱.۶۱ فرزند به ازای هر زن بوده است. وی با بیان اینکه در سال های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ نرخ باروری در حدود ۱.۶ تثبیت شده است، گفت: تمام استان‌های کشور کاهش میزان باروری کل را در سال‌های اخیر تجربه کرده‌اند به طوری که کاهش میزان باروری در اقصی نقاط ایران به سالمافی فراگیر تبدیل شده است. وی افزود: در همین رابطه نتایج بررسی‌های صورت گرفته بر مبنای اطلاعات سازمان ثبت احوال کشور نشان می‌دهد که ۳ استان باروری بیشتر از سطح جانشینی، ۱۲ استان باروری کمتر از سطح جانشینی یعنی ۲.۱ تا ۱.۵ فرزند دارند.

محمودی یادآور شد: طبق این آمار ۱۶ استان، باروری پایین (کمتر از ۱.۵) و بسیار پایین (کمتر از ۱.۳) را در سال ۱۴۰۲ تجربه کرده‌اند. همچنین ۱۵ استان با افزایش نرخ باروری در سال ۱۴۰۲ نسبت به سال ۱۴۰۱ مواجه شده‌اند.

رئیس موسسه تحقیقات جمعیت کشور تاکید کرد: سه استان نیز با تثبیت نرخ باروری و ۱۳ استان با کاهش نرخ باروری در سال ۱۴۰۲ نسبت به سال ۱۴۰۱ مواجه شده‌اند. بر این اساس استانهای زنجان، همدان و فارس با نرخ باروری تثبیت شده در سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ مواجه شده‌اند. محمودی با بیان اینکه می‌توان پیش‌بینی کرد تا زمانی که نرخ باروری کمتر از حد جایگزینی باشد، در سال‌های آینده با کاهش بیشتر نرخ رشد جمعیت مواجه باشیم، افزود: از جمله پیامدهای منفی چنین شرایطی این است که هر وقت نرخ رشد جمعیت کاهش پیدا کند، درصد سالخوردگی جمعیت افزایش و از سوی دیگر درصد افراد در معرض کار روندی کاهشی به خود می‌گیرد. وی با اشاره به چشم‌انداز باروری، جمعیت و نرخ رشد آن در ایران تاکید کرد: با گذشت پنج سال از اجرای سرشماری ۱۳۹۵ و با توجه به تغییرات اجتماعی و فرهنگی جامعه و از جمله همه گیری کووید ۱۹، بازنگری در پیش‌بینی‌های جمعیتی بیش از پیش ضرورت یافته و در دستور کار قرار گرفت.

به گفته وی، در بازنگری جمعیت ایران، با توجه به واقعیت های موجود جامعه و شاخص های محاسبه شده از سال ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۹، سناریوهای باروری و مرگ و میر در پیش‌بینی انجام شده قبلی تغییر کرد؛ برای پیش‌بینی جمعیت طبق روال گذشته از روش ترکیبی (مولفه‌ای - نسلی) و نرم افزار اسپکترموم۴ استفاده شد. وی افزود: سازمان ملل نیز به کشورها توصیه می‌کند از این روش به عنوان روش "استاندارد طلایی" در برآورد و پیش‌بینی‌های آمارهای رسمی خود استفاده کنند. امروزه روش ترکیبی بیش از هر روش دیگری برای پیش‌بینی جمعیت به کار می رود.

رئیس موسسه تحقیقات جمعیت کشور ادامه داد: در این روش جمعیت پیش بینی شده بر اساس مجموعه عوامل مؤثر بر تغییر و تحول جمعیت به دست می‌آید که این عوامل عبارتند از باروری، مرگ و میر، مهاجرت و ترکیب سنی و جنسی جمعیت و از آنجایی که در این روش، جمعیت برحسب سن و جنس پیش‌بینی می‌شود، بنابراین می‌توانند به نیازهای وسیع و متعدد کاربران پیش بینی‌ها و برآوردهای جمعیتی پاسخ دهد. رئیس موسسه تحقیقات جمعیت کشور با بیان اینکه برای پیش‌بینی جمعیت کل کشور تا افق ۱۴۳۰، ۶ سناریو در نظر گرفته شده‌است؛ اظهار کرد: جبران کاهش باروری پس از دوره کووید ۱۹ (سال ۱۴۰۳) و ادامه کاهش شیب ملایم باروری تا ۱.۶ فرزند، کاهش شیب ملایم باروری تا ۱.۶ فرزند، تثبیت باروری ۱.۷ فرزند، کاهش باروری تا ۱.۳ فرزند، افزایش باروری تا سطح جانشینی ۲.۱ فرزند و افزایش باروری تا بالاتر از سطح ۲.۵ فرزند در نظر گرفته شد. وی یادآور شد: دلیل انتخاب سناریوها به این ترتیب است که رقم ۱.۷ تثبیت باروری با توجه به رقم محاسبه شده در سال ۱۳۹۹ است و سناریوهای باروری ۲.۱ و ۲.۵ فرزند با فرض رسیدن به سطح جانشینی و بالاتر از سطح جانشینی تا ۲۰۳۰ و ۶۳۲ هزار نفر لحاظ شده و افزود: در بدبینانه‌ترین سناریو یعنی کاهش میزان باروری کل تا ۱.۳ فرزند، جمعیت در حدود ۹۰ میلیون و ۲۲۰ هزار نفر و در خوش‌بینانه‌ترین حالت، یعنی افزایش میزان باروری کل تا ۲.۵ فرزند، جمعیت در حدود ۱۰۲ میلیون و ۱۸۹ هزار نفر پیش‌بینی شده است. محمودی تاکید کرد: این آمار بر اساس آمار و اطلاعات مرکز آمار است و موسسه تحقیقات جمعیت به طور مستقل دست به پیش بینی جمعیتی برای طول دوران برنامه هفتم تا پایان سال ۱۴۰۷ زده است که در آینده منتشر می‌شود.

وزیر آموزش و پرورش: نقشه راه نظام تعلیم و تربیت ابلاغ شد

وزیر آموزش و پرورش از ابلاغ نقشه راه نظام تعلیم و تربیت خبر داد و گفت: در کنار آموزش، انتقال ارزش‌ها، آداب و سنن، مهارت‌های زندگی و ارزش‌های دینی برای دانش‌آموزان در اولویت قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کظامی در جلسه هماهنگی ستاد پوما۱۳ آبان با اشاره به اینکه پس از بازگشایی مهر، نقشه راهی برای نظام تعلیم و تربیت با نگاه آرمانی سند تحول طراحی و ابلاغ شد. افزود: اجرای ساحت‌های شش‌گانه سند تحول با جدیت و اولویت در آموزش و پرورش انجام خواهد شد. وی ادامه داد: براساس سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، برنامه‌های آموزشی و پرورشی نوین در ساحت‌های شش‌گانه تعلیم و تربیت و متناسب با اهداف هر دوره تحصیلی برنامه‌ریزی و اجرا می‌شود که ساحت تعلیم و تربیت اعتقادی، عبادی و اخلاقی اولین و برجسته‌ترین آن هاست زیرا با همه ساحت‌ها ارتباطی تنگاتنگ دارد.

کاظمی با تاکید بر نقش محوری آموزش و پرورش در حوزه‌های فرهنگی گفت: در این مجموعه بالاترین نقش را تشکل‌های دانش‌آموزی دارند. وی بر تشکیل مستمر جلسات تشکل‌های دانش آموزی اشاره کرد و افزود: باید برای انجام موفق این مهم، نقشه راهی طراحی شود تا بتوان همسو و همراه برنامه‌های آموزشی، برنامه‌های فرهنگی را نیز دنبال کرد.

درچه

غذاهای سالم با کلسترول بالا

کلسترول موجود در غذا اغلب مضر در نظر گرفته می‌شود و این در حالیست که خوردن غذاهای سالم با کلسترول بالا در واقع برای اکثر مردم مضر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دویچه وله، برخی از این غذاها حتی مملو از مواد مغذی مهم هستند. در اینجا توضیح داده می‌شود که چرا نباید از کلسترول ترسید و از خوردن کدام غذاهای با کلسترول بالا نباید اجتناب کرد؟

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ یکی از مغذی‌ترین غذاهایی است که می‌تواند بخورید به‌ویژه به عنوان منبع پروتئین. یک تخم‌مرغ بزرگ ۵۰ گرم کلسترول دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن تخم‌مرغ کامل ممکن است کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) که محافظ قلب است را افزایش دهد. این کلسترول همچنین به عنوان کلسترول «خوب» شناخته می‌شود. خوردن یک تا ۲ تخم‌مرغ در روز برای افراد سالم کاملاً بی‌ضرر است.

پنیر

یک تکه (۲۲ گرم) پنیر سوئیسی حدود ۲۰ میلی‌گرم کلسترول دارد و علاوه بر آن منبع خوبی از کلسیم و سایر مواد مغذی است. یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی ۱۳۹ نفر نشان داد که خوردن ۸۰ گرم پنیر پرچرب در روز به اندازه همین میزان نان و مربا، کلسترول بد که به آن LDL نیز گفته می‌شود را افزایش نمی‌دهد.

استیک گاوهای پرورش یافته در مرتع

استیک این گاوها سرشار از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی مهم است. میزان کلسترول این نوع استیک نسبت به گوشت گاو پرورار شده کمتر بوده و حاوی میزان قابل توجهی اسیدهای چرب امگا ۳ است که خواص ضدالتهابی دارند. یک وعده (۱۱۲ گرم) استیک گاوهای مرتع حدود ۶۲ میلی‌گرم کلسترول دارد.

ماهی‌ساردین

سارادین علاوه بر اینکه سرشار از مواد مغذی است، منبع پروتئینی مناسبی است. یک وعده (۹۲ گرم) از این ماهی ریز حاوی ۱۳۱ میلی‌گرم کلسترول است.

ماست پرچرب

ماست پرچرب یک غذای غنی از کلسترول و سرشار از مواد مغذی است. یک فنجان (۲۴۵ گرم) ماست پرچرب حاوی ۳۱۸ میلی گرم کلسترول است. مطالعات نشان داده که محصولات لبنی تخمیری و پرچرب کلسترول LDL و فشار خون را کاهش داده و منجر به کاهش خطر سکته مغزی بیماری قلبی و دیابت می‌شوند.

میزان «افسردگی» در خانه‌های سالمندان، بیش از ۷۰ درصد است

رئیس انجمن علمی سالمندان ایران در پاسخ سوالی درخصوص برخی اظهارات مبنی بر زنانه‌شدن جمعیت سالمندی در کشور، توضیح داد: درصد جمعیت سالمندان زن با سالمندان مرد در کشور چندان با یکدیگر متفاوت نیست اما زنان سالمند معمولا تنهاتر، فقیرتر و بیکارترند و از همین رو، زنان سالمند را جزو سالمندان آسیب‌پذیر تلقی می‌کنیم؛ چراکه براساس آمارها یک سوم سالمندان، همسرشان فوت شده که بخش اعظمی از این جمعیت را زنان تشکیل می‌دهند، به همین دلیل زنانه شدن سالمندی می‌تواند با مخاطرات زیادی همراه باشد.

میانگین تعداد فرزندان سالمندان فعلی ۵ فرزند

دلیری در همین رابطه به رهاشدگی سالمندان پرداخت و افزود: رهاشدگی سالمندان از مصادیق بارز سالمندآزاری تلقی می‌شود که بررسی آن در کشور نشان از افزایش این موضوع می‌دهد. در روزگاری که میانگین تعداد فرزندان سالمندان فعلی کشور، ۵ فرزند است، این تعداد از رهاشدگی سالمندان یا سالمندان مجهول‌الهویه را در سراهای سالمندی مشاهده می‌کنیم. آنچه نگران کننده است، بحث تامین منابع مالی، بیمه‌ای و حمایتی برای سالمندان بوده چراکه متاسفانه بیمه‌ها پوشش کافی و لازم برای خدمات مراقبت در منزل سالمندان را ندارند و زمانی هم که هزینه‌ها افزایش یابد خانواده‌ها مجبور به رها کردن سالمندان‌شان که در کشور فرآیندی رو به افزایش می‌شوند.

اشتغال فرزندان، از دلایل گسترش رهاشدگی سالمندان

رئیس انجمن علمی سالمندان ایران با تاکید بر اینکه سالمندآزاری با معیشت خانواده ارتباط مستقیم دارد، ادامه داد: نکته دیگری که بر رهاشدگی سالمندان دامن می‌زند اشتغال زن و شوهر و فرزندان پسر و دختر سالمند است. همین موضوع موجب می‌شود که خانواده‌ها از سالمندان مراقبت کنند، به ویژه اینکه آنها نتوانند از سالمندان مراقبت کنند، به ویژه اینکه بسیاری از آنها امکان زندگی به تنهایی برایشان ممکن نیست و به همین دلیل بسیاری از آنها مجبورند به منزل فرزندان‌شان بروند و از آنجایی که ممکن است این فرزندان هم توان نگهداری والدین‌شان را نداشته باشند، آنها را رها می‌کنند.

توصیه برای نگهداری سالمندان در منزل

وی در پاسخ به سوالی در خصوص نگهداری سالمندان در آسایشگاه و منزل، تصریح کرد: از نظر مطالعات بین‌المللی، بهترین سرویس برای مراقبت از سالمندان، در خانواده است، چراکه میزان افسردگی، که در جامعه ۱۵ تا ۲۰ درصد گزارش می‌شود در خانه سالمندان بیش از ۷۰ درصد گزارش شده است؛ از آنجایی که نمی‌توان یک نسخه واحد برای همه داشت و درصدی از جامعه سالمندی کشور که فرزند یا خانواده‌ای ندارند مجبور به پذیرش در این منازل هستند، در اینجا توصیه به نگهداری آنها در خانه و در مرحله بعد نگهداری در آسایشگاه‌است.

«فقر» در دوره سالمندی دو برابر سایر دوره‌های عمر

دلیری با اشاره به وضعیت معیشتی و مستمری بازنشستگان بیان کرد: مطالعه‌ای انجام شد و نشان داد که بیشترین نارضایتی سالمندان از وضعیت معیشتی و مالی‌شان است. از سوی دیگر براساس سرشماری سال ۱۳۹۵ سازمان آمار، میزان فقر در دوره سالمندی دو برابر سایر دوره‌های عمر است. مشخصا میزان پرداختی به سالمندان نسبت به دوره کارمندی و کمتر است و از سوی دیگر هزینه‌های بهداشتی، درمانی و شخصی سالمندان افزایش می‌یابد.

۵۴ درصد سالمندان مستمری ماهیانه دریافت نمی‌کنند

بنابر اظهارات وی، براساس مطالعات انجام شده حدود ۵۴ درصد سالمندان مستمری ماهیانه دریافت نمی‌کنند؛ طبق داده‌های طرح شهید رجایی نیز بیش از ۲ میلیون سالمند تحت پوشش کمیته امداد یا سازمان بهزیستی هستند که میزان مستمری دریافتی آنها از سوی دستگاه‌های حمایتی جوابگوی نیازهای آنهاست و مطمئنا همه این موارد از مصادیق سالمندآزاری است که از سوی خانواده جامعه و یا سازمانی رخ دهد.

هیچ خبری از لایحه حمایت از حقوق سالمندان نیست

رئیس انجمن علمی سالمندان ایران در همین راستا گریزی به آخرین وضعیت اجرای سند ملی سالمندی و پیش‌نویس لایحه حمایت از حقوق سالمندان زد و ادامه داد: متاسفانه در حوزه دچار عقب‌ماندگی دائمه و نداشته هستیم؛ چراکه از یک سو هنوز هیچ خبری از لایحه حمایت از حقوق سالمندان نیست و از سوی دیگر نیز علی رغم وجود سند ملی سالمندی که جز یکی از مهمترین مسائل برنامه سوم توسعه دولت بوده، هنوز بعد از گذشت ۲۰ سال از تصویب آن، برنامه‌ریزی و تقسیم کار ملی میان نهادها و سازمانها صورت نگرفته است.

وی افزود: شورای ملی سالمندی که بعد از ۲۰ سال قانون برنامه و بودجه تکلیف کرده بود که هر ۶ ماه به ریاست رئیس جمهور یا معاون اول رئیس‌جمهور یک جلسه برگزار شود، هنوز برگزار نشده است. بیش از ۲ سال است که زنگ خطر سالخوردگی جمعیت را به صدا درآوردهام اما کو گوش شنوا؟

تازه های سلامت

فواید یوگا برای سلامت روان

یوگا که توسط میلیون‌ها نفر در سراسر جهان انجام می‌شود، مجموعه‌ای از تمرینات جسمی و ذهنی با هزاران سال قدمت است که در برخی کشورها و مناطق دنیا، ریشه‌های معنوی و فلسفی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب‌ام‌دی، بسیاری از کسانی که این تمرینات را انجام می دهند به ویژه در ایالات متحده به دنبال مزایای جسمی آن هستند در حالی که مطالعات نشان داده است یوگا همچنین فواید قدرتمندی برای بهبود سلامت روان ما دارد.

فواید روانی یوگا

انواع مختلفی از یوگا وجود دارد نوعی که بیشتر در ایالات متحده انجام می شود هاتا یوگا است که ترکیبی از حالت های فیزیکی و تنفس آگاهانه است. یوگا می تواند تعادل، انعطاف پذیری، دامنه حرکتی و قدرت را بهبود بخشد. همچنین می تواند سلامت روان را افزایش دهد، اگرچه اندازه گیری این مزایا دشوارتر است. طبق بسیاری از مطالعات، یوگا می تواند فواید زیر را داشته باشد:

-مواد شیمیایی مفید مغز را آزاد کند: بیشتر ورزش کردن باعث ترشح مواد شیمیایی «حساس خوب» در مغز می شود. این مواد شیمیایی تقویت کننده خلق و خوی شامل پیام رسان های مغزی مانند دوپامین، سروتونین و نوراپی نفرین است. اگرچه حرکات یوگا آهسته و کنترل شده است اما همچنان ضربان قلب شما را بالا می برد، ماهیچه ها سخت کار می کنند و ترشح مواد شیمیایی مغز را تحریک می کنند در نتیجه یوگا می تواند شما را شاد تر کند.

-افسردگی را کاهش می دهد: مطالعات نشان می دهد که یوگا می تواند افسردگی را کاهش دهد. محققان دریافتند که یوگا با سایر درمان ها مانند دارودرمانی و روان‌درمانی قابل مقایسه است. یوگا معمولاً ارزان است و بدون شک عوارض جانبی مشابه بسیاری از داروها را ایجاد نمی کند حتی می تواند برای افرادی که دارای اختلال افسردگی اساسی هستند نیز مفید باشد. با این حال نحوه استفاده از یوگا برای درمان افسردگی نیاز به مطالعات بیشتری دارد زیرا آزمایشات کنترل شده زیادی در این زمینه وجود ندارد.

-استرس را کاهش می دهد: وقتی آمریکایی‌ها به یک نظرسنجی درباره اینکه چرا یوگا انجام می‌دهند، پاسخ دادند: ۸۶ درصد از آنها گفتند که این کار به مقابله با استرس کمک می کند. سفت شدن و شل شدن عضلات می تواند تنش را کاهش دهد.

-اضطراب را کاهش می دهد: یوگا می تواند اضطراب را بهبود بخشد. تمرین تنفسی که در یوگا گنجانده شده است ممکن است به ویژه موثر باشد، زیرا این اضطراب و مشکلات تنفسی رابطه وجود دارد. اگر اختلال اضطرابی بیمارگونه در شما تشخیص داده شده است، یوگا به تنهایی ممکن است کمک چندانی نکند. با این حال برخی از روشناسان از یوگا برای تکمیل سایر اشکال درمانی استفاده می کنند.

-خواب را بهبود می بخشد: تحقیقات نشان می دهد که یوگا می تواند خواب را بهبود بخشد. این ممکن است به ویژه برای افراد مسن صادق باشد. در یک مطالعه روی شرکت کنندگان یوگا بالای ۶۰ سال، شرکت کنندگان افزایش کیفیت و کمیت خواب خود را گزارش کردند.

-زندگی اجتماعی را تقویت می کند: اگر در یک کلاس یوگا حضوری شرکت می کنید، ممکن است از تعامل با دیگران در گروه خود بهره مند شوید. روابط اجتماعی می تواند بر سلامت روانی و جسمی تأثیر مثبت بگذارد. همچنین هماهنگی با دیگران، دارای مزایای اجتماعی منحصر به فردی است. حرکت و نفس کشیدن همزمان با دیگران می تواند به شما احساس تعلق دهد و پیوندی با گروه را تقویت کند.

-سایر عادات سالم را ترویج می دهد: اگر یوگا انجام می دهید، احتمالاً غذاهای سالم‌تری انتخاب می کنید. یوگا همچنین ممکن است درواره ای برای سایر انواع فعالیت بدنی باشد. همچنین قرار گرفتن در معرض سایر افراد سالم می تواند شما را ترغیب کند که تغییرات مثبت دیگری در سبک زندگی ایجاد کنید. علاوه بر این فواید، یوگا ممکن است برای کسانی که سعی در کاهش وزن، ترک سیگار و مدیریت بیماری های مزمن دارند، مفید باشد.

چگونه از یوگا برای بهبود سلامت روان خود استفاده کنیم؟

بهترین راه برای یادگیری یوگا، کار کردن با یک معلم واجد شرایط است چه در یک جلسه خصوصی و چه به صورت گروهی. یک معلم یوگا می تواند ژست‌های شما را اصلاح کند و به شما نشان دهد که در صورت لزوم چگونه آنها را اصلاح کنید همچنین می توان یوگا را به صورت آنلاین یا از روی کتاب یا DVD یاد گرفت. اما بهترین راه برای جلوگیری از آسیب، شرکت در کلاس حضوری یوگاست. هنگامی که اصول اولیه را به دست آوردید می توانید از کتاب ها و فیلم ها برای کمک به تمرین استفاده کنید.

خطرات احتمالی

یوگا یک فعالیت کم خطر است اما می تواند باعث صدمات در درجه اول رگ به رگ شدن یا کشیدگی شود. تکنیک های ضعیف، شرایط از قبل موجود یا صرفاً تلاش بیش از حد می تواند باعث آسیب شود. خطرات یوگا برای افراد مسن تر که ممکن است قدرت عضلانی کمتر و تراکم استخوان کمتری داشته باشند، بیشتر است. اگر آسیب دیدید، باید در مورد برنامه ورزشی خود با پزشک خود صحبت کنید. همچنین، هرگز نباید از تمرینات یوگا به عنوان جایگزینی برای مراقبت های پزشکی استفاده کنید.