info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۵۶
دوشنبه / ۱۵ اسفند / ۱۴۰۱
۱۳ / شعبان / ۱۴۴۴
06 / March / 2023

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۴۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

فرد ۲۴ امروز با حافظ

اگر چه عرض هنر پیش یار بی‌ادبیست
زبان خموش، ولیکن دهان پُر از عربیست
پری نهفته رخ و دیو در کرشمه حُسن
بسوخت دیده ز حیرت که این چه بوالعجبیست

خوانده جاهل از جمع کتب صاحب معنی نشود
نسبتی نیست به شیرازه سخندانی را
بیدل دهلوی

فال گرج اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۵	۰۶:۲۸	۱۲:۱۷	۱۸:۰۶	۱۸:۲۴

برگه در خودت به دنبال سرنوشت باش، نه در میان ستارگان.
ویلیام شکسپیر

اشاره

ردپای اختلالات روانی در میل اعتیادگونه به جراحی‌های زیبایی

متخصص گوش و حلق و بینی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان اینکه میل اعتیادگونه به انجام جراحی‌های غیر ضروری زیبایی در بسیاری از موارد ناشی از اختلالات روانی است، بر لزوم توجه به میزان ضرورت و سلامت فرد در تصمیم درباره انجام عمل‌های جراحی زیبایی تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، علیرضا موحدی درباره ضرورت اعمال جراحی زیبایی، اظهار کرد: قاعده کلی که در مورد تمام عمل‌های جراحی زیبایی وجود دارد، این است که انجام هیچ کدام از این عمل‌ها لازم و ضروری نیست.

وی افزود: البته برخی عمل های جراحی زیبایی هم وجود دارد که بر کیفیت زندگی افراد یا حتی در برخی موارد در بهبود روحیه فرد اثر مثبت دارد.

موحدی خاطرنشان کرد: به طور مثال فردی دچار نامتجاری فک، صورت یا بینی است که این موضوع بر ظاهر طبیعی چهره شخص اثر دارد. در این موارد برخی عمل‌های جراحی می‌تواند بر افزایش کیفیت زندگی فرد اثر مستقیم داشته باشد.

وی با اشاره به این که عمل‌های زیبایی "حتی در موارد ضروری" برای مبتلایان به بیماری‌های قلبی و عروقی و یا افرادی که مشکل زمینه‌ای با سن بالا دارند، اکیدا ممنوع است، گفت: در عین حال اگر فردی قابلیت و یا توانایی تحمل عوارض بعد از جراحی را داشته باشد و با اصلاح فرم صورت و رفع نامتجاری تغییری مثبت در روحیه و یا به طور کلی روند زندگی او ایجاد کند، می‌تواند جراحی زیبایی را توسط پزشک متخصص و با تجربه انجام دهد.

او توصیه کرد همواره باید برای تصمیم انجام عمل‌های جراحی زیبایی سلامت فرد و در نظر گرفتن میزان ضرورت انجام این عمل‌ها اولویت باشد.

متخصص گوش و حلق بینی دانشگاه درباره علت فراوانی اعمال جراحی زیبایی، خصوصا جراحی های بینی در کشور، گفت: عمده افرادی که از استانداردهای زیبایی برخوردارند ولی همچنان اصرار به انجام عمل‌های جراحی دارند از بیماری‌های روان رنج می‌برند، غالبا این افراد شرایط روانی مناسبی ندارند.

وی خاطرنشان کرد: بسیاری از این جراحی‌های اعتیاد گونه و غیر ضروری و با هدف زیباتر شدن، به اختلالات روان مربوط است. مبتلایان به این اختلال همواره احساس نگرانی و اضطراب دارند و تصور می‌کنند بخش یا بخش هایی از بدنشان بدشکل است یا از نظر فیزیکی و ظاهری اشکالی دارند. موحدی با بیان این که تنها درصد کمی از افراد در صورت تمایل نیاز به انجام جراحی زیبایی دارند، ادامه داد: به طور مثال بیشتر افراد فقط ایراد کوچکی در بینی یا صورت خود دارند اما این ایراد صفت مشخصه آنها نیست و لزامی به جراحی بینی ندارند.

وی اضافه کرد: مراجعانی داریم که استانداردهای کافی زیبایی را دارند حتی ظاهری خوب و یا بالاتر از خوب دارند و همچنان اصرار به انجام عمل جراحی دارند، این افراد تصور می‌کنند که ظاهر مناسبی ندارند و به دلیل تفکراتی که ناشی از اختلال روانی بدریختی است خواهان انجام جراحی هستند.

این استاد دانشگاه با تاکید بر این که عمل‌های جراحی زیبایی به افرادی که از اختلالات روان رنج می‌برند کمکی نمی‌کند، ادامه داد: در بیشتر موارد ممکن است به دلیل شرایط خاصی مثل ضخیم بودن پوست و یا مشکلاتی در غضروف‌ها، چالش‌هایی نیز برای افراد ایجاد شود، مشکلاتی که بعد از عمل‌های جراحی برای این افراد به وجود می‌آید می‌تواند به مراتب وضعیت روانی این بیماران را وخیم‌تر کند.

وی با بیان این که در بیشتر موارد حتی با توضیحات پزشک مبنی بر این که برای مثال عمل جراحی بینی کرینه مناسبی برای فرد نیست، ولی فرد همچنان اصرار به انجام آن دارد، تاکید کرد: غالبا این موارد باعث ایجاد چالش‌هایی بین پزشک و بیمار می‌شود. وی افزود: بیمارانی که عمل جراحی برای آن‌ها گزینه مناسبی نیست و افرادی که از استانداردهای زیبایی برخوردارند ولی همچنان اصرار به عمل جراحی دارند، هر دوی این دسته از افراد پیش از انجام هر عمل جراحی زیبایی باید برای بررسی‌های تخصصی تر به روانپزشک مراجعه کنند. او هشدار داد: هر نوع عمل جراحی در هر اگزالی از بدن عارضه های خاص خود را دارد؛ بنابراین هیچ پزشکی در هیچ جای دنیا نمی‌تواند ادعا کند که عمل جراحی بدون هیچ عارضه‌ای انجام می‌دهد.

وی با بیان این که سادەترین و اولین عارضه‌ای که عمل جراحی بینی می‌تواند ایجاد کند این است که فرد رضایت از فرم بینی عمل شده، نداشته باشد، توضیح داد: معمولا مراجعان ایده‌آل‌ها و آرمان‌هایی را برای خود ترسیم می‌کنند که در صورت عدم نتیجه مطلوب می‌تواند فرد را با چالش مواجه کند. کجی بینی، کم خونی غضروف‌ها، ایجاد مشکلاتی در پوست ناحیه عمل شده و ایجاد مشکلاتی در تنفس از جمله مشکلات جراحی زیبایی بینی است که موحدی به آن اشاره کرد و افزود: اگر در جریان عمل جراحی که ضرورت انجام آن به تایید پزشک رسیده باشد، پزشک متخصص دقت کافی داشته باشد، بیمار مشکل زمینه‌ای نداشته باشد و خواسته‌های بیمار نیز تا حد امکان برآورده شود، می‌توان ادعا کرد به مقدار قابل توجهی عمل جراحی بینـــی با کمترین عارضه انجام می‌شـــود. وی در خاتمه بیان کرد: مبتلایان به بیماری‌های خویداینی، قلبی و عروقی، روماتولوژی بیماری‌های پیشرفته دیابت، پیشرفته فشار خون و با سن بالا نباید اعمال جراحی سنگین انجام دهند و در صورت ضرورت نیز در مراکز درمانی که مجهز به تجهیزات کافی بیمارستانی است تحت عمل جراحی قرار گیرند.

گزارش روز

روند افزایشی فقر و شکاف طبقاتی در جامعه

ایرانیان در سال ۱۴۰۲ چقدر فقیرتر می‌شوند؟

افزایش بی‌سابقه تورم در چند ماه اخیر به افزایش فقر در جامعه دامن زده است و بسیاری از کارشناسان هشدار می‌دهند چنانچه این شرایط ادامه پیدا کند در سال آینده کشور با بحران‌های بی‌سابقه‌ای رو به رو خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم آنلاین، قیمت ارز در بازار آرام نمی‌گیرد و هر روز تورم بخش بیشتری از دارایی های شهروندان را می‌بلعد. در چنین شرایطی پیشی بینی اینکه شهروندان فقیرتر می‌شوند، کار سختی نیست. اما اینکه ادامه این روند در سال آینده چه پیامدهایی به دنبال دارد؟ نیازمند بررسی‌های بیشتر است. ایرانیان چقدر فقیرتر شده‌اند؟ این پرسشی است که کارشناسان معتقدند، نمی‌توان پاسخ دقیقی به آن داد، زیرا اطلاعات مناسبی در این خصوص در دست نیست.

حسین راغفر، اقتصاددان، پژوهشگر حوزه فقر و عدالت اقتصادی در این باره می‌گوید: واقعیت این است که آمارها در این حوزه براساس هزینه درآمد خانوار اندازه‌گیری می‌شود که به هیچ وجه معرف جامعه ما نیست. به همین دلیل می‌توان گفت آمارها کیفیت لازم را برای پاسخگویی به این پرسش ندارند.

او درباره دهک‌هایی که برای جامعه تعریف شده است، نیز عنوان می‌کند: ده دهک پاسخگو نیستند و پرسشنامه‌ای پر نمی‌کنند تا مشخص شود که فاصله طبقاتی جامعه چه تغییراتی داشته است و بر این اساس بتوان نتیجه گرفت که مردم چقدر فقیرتر شده‌اند.

مساله دیگری که این اقتصاددان به آن اشاره می‌کند این است که اگر دهک درآمدی را در نظر بگیریم، حدود ۶۰ درصد جمعیت کشور در سه دهک پایین درآمدی قرار می‌گیرند.

دکتر راغفر ادامه می‌دهد: رشد هزینه‌های زندگی مردم با رشد درآمدهای آنها هیچ تناسبی ندارد و مشخص است که در سال‌های اخیر فقر بشدت در جامعه بیشتر شده و نمادهای رشد بی‌سابقه فقر هم کاملا قابل تشخیص است.

آن طور که او توضیح می‌دهد یکی از مولفه‌های اصلی فقر نسبت مخارج غذایی به کل مخارج خانوار است. در دنیا نیز به این شاخص توجه می‌شود، یعنی چند درصد هزینه اساسی خانوار به غذا مربوط می‌شود. به عبارت دیگر هر چه این سهم بالاتر باشد، خانواده فقیرتر است.

افزایش هزینه‌های مسکن و درمان

در این بین اما نکته قابل توجه درباره ایران این است که هزینه مسکن افزایش بی‌سابقه‌ای داشته است. مساله‌ای که می‌توان آن را شاخص تعیین کننده‌ای برای فقر خانوارها در نظر گرفت.

راغفر در این باره عنوان می‌کند: علت اصلی افزایش هزینه مسکن در کشور افزایش قیمت ارز بوده است. حتی آمارهای رسمی دولت نیز از این حکایت دارد که از ۱۳۷۲ تا ۱۴۰۰ قیمت مسکن در تهران ۵۸۰ برابر شده است.

این درحالی است که کارشناسان تاکید می‌کنند که مسکن کالایی نیست که بتوان آن را نادیده گرفت.

او در این باره می‌گوید: این شرایط سبب شده بخش قابل توجهی از شهروندان در تهران محل اسکان خود را از مناطق شمالی به میانه تهران و از میانه این کلانشهر به مناطق جنوبی تغییر دهند. البته هستند افرادی که ناچار از تهران مهاجرت کرده‌اند. این مسائل نشانه‌های وخیم‌تر شدن شرایط برای بخش‌هایی از جمعیت کشور است.

با توجه به اینکه برخی کارشناسان معتقدند شاخص‌های آماری در حوزه فقر در کشورمان قابل اتکا نیستند، می‌توان به مسائل دیگری نیز اشاره کرد که بخوبی شرایط جامعه را به تصویر می‌کشد.

دکتر راغفر در این باره عنوان می‌کند: شاخص‌های آماری قابل اتکا نیستند، اما می‌توان به شاخص‌های دیگری که این روزها مردم با آنها رو به رو هستند، اشاره کرد. مثل هزینه‌هایی که باید برای تامین نیازهای اساسی (دارو، خدمات سلامت، تغذیه و مسکن) بپردازند. هزینه‌هایی که به طرز نجومی افزایش پیدا کرده و فشار زیادی به طبقات متوسط و پایین جامعه تحمیل کرده است.

سال آینده فقر بیشتر می‌شود؟

کم نیستند کارشناسانی که تاکید می‌کنند شرایط در سال آینده وخیم‌تر خواهد شد، چراکه دولت قادر به کنترل وضعیت و اجرای راهکار مناسبی نیست.

راغفر در این باره می‌گوید: با توجه به اینکه امسال دولت تورم را با افزایش قیمت ارز بیشتر کرده و اقداماتی مانند مولدسازی و یا به عبارت بهتر خصوصی سازی دولت را نیز در دستور کار قرار داده است، به نظرم سال آینده کسری بودجه دولت بشدت افزایش خواهد یافت.

آن طور که این اقتصاددان توضیح می‌دهد به همین دلیل سال آینده هزینه های زندگی مردم به نحوه بی سابقه‌ای افزایش می‌یابد و مردم فقیرتر می‌شوند.

این پژوهشگر حوزه فقر درباره شرایط جامعه در سال آینده عنوان می‌کند: پیش بینی من این است که در نیمه اول سال آینده با نارضایتی و بحران رو به رو خواهیم شد. ماجرایی که علت آن را باید در افزایش قیمت ارز از سوی خود دولت جستوجو کرد.

چراغ سبز به افزایش قیمت ارز

مساله دیگری که برخی کارشناسان در آشفته بازار ارز روی آن دست می‌گذارند، این نکته است که دولت تلاش می‌کند با افزایش قیمت ارز کسری بودجه خود را جبران کند. به عبارت دیگر به نظر می‌رسد دولت از طریق افزایش تورم درآمدزایی می‌کند.

راغفر درباره افزایش قیمت ارز می‌گوید: افزایش قیمت ارز از ۲۷ هزار تومان شروع شد و در چند روز گذشته به حدود ۵۴ هزار تومان رسید. به همین دلیل می‌توان گفت قیمت ارز را در کمتر از یکسال صددرصد افزایش دادهاند.

او در پاسخ به این پرسش که دولت چرا قیمت ارز را افزایش می‌دهد؟ عنوان می‌کند: دولت کماکان می‌خواهد از طریق افزایش قیمت ارز و حامل‌های انرژی کسری بودجه خود را تامین کند.

آن طور که این اقتصاددان توضیح می‌دهد یکی از دلایل دیگر افزایش قیمت ارز بی‌انضباطی‌های دولت است و مهمتر اینکه دولت از ابزارهای متعارفی که در دنیا برای تامین مالی بخش عمومی استفاده می‌شود، بهره‌نمی‌گیرد.

جبران کسری بودجه با مالیات بر ثروت

این درحالی است که کارشناسان تاکید می‌کنند دولت بجای افزایش قیمت ارز می‌تواند برای جبران کسری بودجه خود سازوکارهای مناسب‌تری را به کار بگیرد.

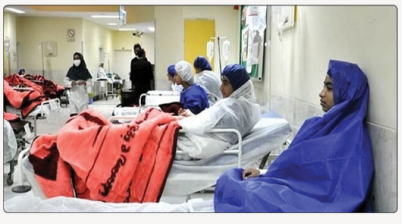
راغفر در این باره توضیح می‌دهد: دولت می‌تواند از طریق گرفتن مالیات کسری بودجه خود را جبران کند. البته نباید از تولیدکننده مالیات گرفته شود. در واقع باید به تولیدکنندگان یارانه پرداخت کرد تا آنها بتوانند شغل بیشتری ایجاد کنند.

او تاکید می‌کند باید مالیات بر ثروت در کشور اجرایی شود و از دلالان و سوداگران بازار سکه، زمین و ارز مالیات بگیرند.

برش

«ماجرای مسمومیت» و رسانه‌هایی که دیر می‌رسند

مسمومیت دانش آموزان مدارس کشور و شیوه اطلاع‌رسانی و پاسخگویی مسئولان نشان داد همچنان نگاه به رسانه در چشم برخی مسئولین صحیح نیست و به جای آنکه رسانه را یار تاثیرگذاری برای مدیریت نامتجاری‌ها و بحران‌ها ببینند آن را در مقابل خودمی‌بینند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دارندگان سواد رسانه‌ای و علم ارتباطی به خوبی می‌دانند در دنیای امروز خبر در هیچ پستو و صندوقی نخواهد ماند و خودش را هر طور که شده به مخاطب خواهد رساند و رسانه‌ها تنها می‌تواند سر و شکل آن را مدیریت کند تا درست و به جا به دست مخاطب برسد. در سال‌هایی که حتی یک اکائت در شبکه اجتماعی به طور مستقل می‌تواند یک رسانه با بردخبری وسیع باشد و بدون چارچوب و ضوابط و مقررات رسانه‌های رسمی اخبار را انتشار دهد، نگاه سختگیرانه به رسانه‌های رسمی که اعضا و کارکنان آن ادب و آموزش خبرنگاری را آموختهاند و به اصول حرفه‌ای و اخلاقی خبری مسلط هستند، می‌تواند خطرناک باشد. چون نه تنها آن‌ها را از اعتبار می‌اندازد بلکه افکار عمومی را بر ضد آنان تربیت می‌کند و از بین رفتن اعتبار و اعتماد مردمی همه آبروی رسانه است و هرچه به دست آوردن آن دشوار است، از دست رفتن آن ممکن است به راحتی و حتی با انتشار تاخیری یک خبر رخ دهد. رسانه‌ای که می‌تواند بازوی کمکی مسئولین در وقت بحران‌ها و واسطه معتبری برای از بین بردن شایعات و اخبار در گوشی باشد به راحتی بی‌اعتبار می‌شود.

مخاطب رسانه دوست دارد همه اشکال رسانه‌ها را تنها واسطه‌ای مستقل و معتبر بین رویداد و اتفاقات پیرامون آن و خودش به عنوان خودش ببیند. حالا آنکه نگاه سلبی به رسانه، آن را از واسطه و پیام‌آوری معتبر به سدی برای پنهان‌کاری و مخفی نگاه‌داشتن اخبار می‌رساند که خلاف ماهوی آن است و نه تنها دیگر نمی‌تواند بازوی کمکی به وقت بحران‌ها باشد بلکه خود نیز از بی‌هویت و بی‌معناشده‌است.

بیش از ۱۰۰ روز از ماجرای مسمومیت‌های سریالی در کشور می‌گذرد. ماجرایی که ابتدا با یک خبر مسمومیت ساده اطلاع‌رسانی شد. اما ماجرا در یکی دو مدرسه دیگر تکرار و جدی‌تر شد اما انکار مسئولین استان و محدودیت رسانه‌ها در پرداخت به این موضوع فضا را برای شایعات را فراهم کرد. خبر این مسمومیت آرام آرام از حاشیه اخبار در رسانه‌های فارسی زبان خارج از ایران خود را به صدر اخبار رساند و بعد از شیوع مسمومیت به شهرهای بروجرد و تهران به بخش اصلی اخبارهای مربوط به ایران در رسانه‌های جهان شد.

بعد از دست به دست شدن روایت‌های جعلی از سوی رسانه‌های خارج از ایران و شیوع مسمومیت‌ها به مدارس مختلف و به هم خوردن افکار عمومی، باز هم اطلاع رسانی چندان شفاف نشد اما بعد از چندماه تکذیب هیجانات دانش آموزان نهایتا از سوی مسئولین تایید شد و یکباره همه در این باره ورود کرده و اعلام موضع کردند. ماجرایی که مجدد باعث شد تا افکار عمومی باز هم به این باور برسد که رسانه‌های رسمی در پوشش برخی رویدادها کوتاهی کرده و تا ماجرا فراگیر نشـود اطلاع رسانی شفاف و به موقع نخواهد بود.

در چند روز گذشته که خبر مسمومیت دانش آموزان تایید شده، افکار عمومی به خصوص والدین دانش‌آموزان به دلیل آنکه ابعاد ماجرا و گستردگی آن برایشان مبهم است و اطلاعات تکمیلی به دستشان نرسیده؛ هر روز نگران وضعیت فرزندانشان در مدرسه هستند. اما تا کنون محتوای تولید شده در خصوص این ماجرا در حد محکوم کردن ماجرا بودهاست و درباره علت ماجرا و حتی آموزشی و ایمن‌سازی محتوای چندانی تولید نشـده است. این در حالیست که رسـانه‌های مختلف در خارج از ایران به شکل کاملا علنی ماجرا را به حاکمیت و حتی گروه‌های مذهبی به بهانه مخالفت با تحصیل دختران نسـبت دادهاند و هر روزه شـاهد یک اظهارنظر زننده از سوی چهره‌ها و افراد مختلف هسـتیم؛ به گونه‌ای که حتی ملاله یوسفزی پاکستانی که خود روزی به علت مدرسه رفتن توسط گروه‌های تندرو ترور شد حالا به جای آنکه برای عدم اجازه دختران افغانسـتانی حرفی بزند و کمپین راه بیندازد برای مسمومیت‌های مدارس دختران ایرانی که هیچگاه با منع تحصیل روبرو نبوده‌اند، اظهارنظر می‌کند. فراموش نکنید در حالی جامعه مذهبی و حاکمیت به دلیل ضعف در اطلاع رسـانی در جایگاه متهم قرار گرفته که آمار دختران تحصیل کرده و تسـهیل شرایط تحصیل زنان و دختران در ایران یک آمار قابل توجه است.

تیتر یک شدن مسـمومیت‌های سـریالی در رسانه‌های خارج از ایران و نسبت دادن آن به جریانی درون حاکمیت نسـبت ناروایی است که چـون روایت اول را به دسـت گرفته در شبکه‌های اجتماعی می‌تازد اما رسانه رسمی تازه توانسته به این موضوع ورود کند و درباره آن شفافسـازی کند و بگوید پیش از این در مدت ۱۰۰ روز نیز مسـئولین کشور پیگیر ماجرا بودهاند اما توجهی به اطلاع رسانی نشده است.

مدیریت تنش و کنترل احسـاسـات یکی از مسئولیت‌های رسانه در مقابل جامعه است اما برآیند اتفاقات اخیر نشان می‌دهد که نگاه سلبی به رسانه و کم کاری در پوشش اخبار بحرانی نه تنها خبر را پنهان نمی‌کند بلکه به آن از زاویه‌ای نادرست ضریب دادهاست. پس چه بهتر که در زمان‌های درست از ابزار رسانه استفاده کنیم تا روایت اول از ذهن مخاطب به درستی شکل بگیرد و مرجعیت رسانه‌های رسمی به رسانه‌های خارجی منتقل نشود.

رسانه چه خبر

لزوم گسترش طرح دارورسانی درب منزل برای بیماری‌های بیشتر

ایسنا: رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به هدف گسترش طرح دارورسانی درب منزل تمام بیماران مزمن، گفت: هدف ما گسترش طرح به سایر بیماران مزمن مانند مبتلایان دیابت، مبتلایان سرطان و... است. حسین قناعتی درباره آخرین اخبار از طرح «دارورسان»، گفت: دانشگاه علوم پزشکی تهران و داروخانه ۱۳ آبان داوطلب اجرای این طرح شدند تا آغاز آزمایشی آن از مجموعه ما برای بیماران مزمن انجام شود. وی با اشاره به اینکه فعلا طرح برای بیماران مبتلا به **MS** در شهر تهران درحال اجرا است، تصریح کرد: هدف ما گسترش طرح به سایر بیماران مزمن مانند مبتلایان دیابت، مبتلایان سرطان و... است.

بر این اساس دیگر بیمار با شرایط سخت مجبور به خروج از منزل و ساعت‌ها ایستادن در صف دارو نیست. رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر اینکه این برنامه فعلا به شکل آزمایشی اجرا می‌شود و گسترش خواهد یافت، اظهار کرد: روند دارورسانی به بیماران مذکور در طرح آزمایشی در تعطیلات نوروز هم انجام خواهد شد.

او تاکید کرد: دارو پس از تجویز پزشک بر اساس کد ملی بیمار به آدرس آن دسته از بیمارانی که درخواست تحویل دارو به این شکل را داشته باشند، ارسال می‌شود. هزینه‌های طرح به عهده مردم نیست و حتی سبب کاهش پرداخت از جیب آنها نیز خواهد شد. قناعتی ادامه داد: باید بپذیریم که هر طرحی در ابتدای اجرا دارای مشکلاتی است زیرا هرچقدر هم برنامه‌ریزی شده جلو برویم بازهم مواردی هستند که نمی‌توان آن را پیش‌بینی کرد اما در کل ادامه طرح بسیار مفید خواهد بود.

او درباره نحوه ارسال دارو برای بیماران، اظهار کرد: برای حفظ زنجیره سرد داروتمام تمهیدات اندیشیده شده است و دارو توسط پیک‌های موتورسیکلت شرکتی خصوصی به منزل بیماران می‌رسد. از سوی دیگر چون بخش زیادی از کار از طریق **IT** مدیریت می‌شود، کار سختی پیش رو نداریم.

پیاده روی تند روزانه احتمال مرگ زودهنگام را کاهش می‌دهد

هلث‌دی‌نیوز: یک مطالعه جدید در دانشگاه کمبریج بریتانیا گزارش می‌دهد که یک پیاده روی سریع روزانه ۱۱ دقیقه‌ای می‌تواند کمک کند طولانی‌تر زندگی کنید. محققان دریافتند که ۷۵ دقیقه در هفته (۱۱ دقیقه در روز) فعالیت بدنی با شدت متوسط برای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته و سرطان در فرد کافی است. محققین تخمین زدند که در صورت انجام این میزان ورزش که نصف میزان توصیه شده در دستورالعمل‌های ایالات متحده و بریتانیا است، از هر ۱۰ مرگ زودرس ۱ مورد قابل پیشگیری می‌شود. دکتر «سورن بریج»، یکی از محققین از شورای تحقیقات پزشکی دانشگاه، می‌گوید: «انجام برخی فعالیت‌های بدنی بهتر از انجام ندادن هیچ کدام است. این هم یک موقعیت شروع خوب است. اگر متوجه شدید که ۷۵ دقیقه در هفته قابل کنترل است، می‌توانید آن را به تدریج به میزان کامل توصیه‌شده افزایش دهید.» بیماری‌های قلبی عروقی (بیماری قلبی و سکته مغزی)، عامل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان و عامل نزدیک به ۱۸ میلیون مرگ در سال ۲۰۱۹ بودند.

سرطان‌ها مسئول ۹.۶ میلیون مرگ در سال ۲۰۱۷ بودند. برای بررسی اینکه چقدر ورزش می‌تواند در این اعداد تأثیر بگذارد، محققان داده‌های ۹۴ مطالعه بزرگ را که بیش از ۳۰ میلیون نفر در آن شرکت داشتند، گردآوری و تجزیه و تحلیل کردند. یافته‌ها نشان داد که از هر ۳ نفر، ۲ نفر به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش با شدت متوسط انجام نمی‌دهند و از هر ۱۰ نفر کمتر از ۱ نفر بیش از ۳۰۰ دقیقه فعالیت در هفته داشتند. به طور کلی، محققان به این نتیجه رسیدند که انجام بیش از ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته فواید حاشیه‌ای را از نظر کاهش خطر بیماری یا مرگ به همراه دارد. این تیم گزارش داد، اما حتی نیمی از این میزان هم با مزایای قابل توجهی همراه بود. به عنوان مثال، ۷۵ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته، خطر مرگ زودهنگام را تا ۲۳ درصد کاهش داد.

همچنین برای کاهش خطر بیماری قلبی و سکته تا ۱۷ درصد و سرطان تا ۷ درصد کافی بود. برای برخی از سرطان‌های خاص، کاهش خطر حتی بیشتر بود. انجام این مقدار ورزش خطر ابتلا به سرطان‌های سر و گردن، لوسمی میلوئیدی، میلوما و سرطان‌های کاردیای معده را بین ۱۴ تا ۲۶ درصد کاهش می‌دهد. محققان محاسبه کردند که اگر افراد ۱۵۰ دقیقه ورزش توصیه شده در هفته را انجام دهند، از حدود ۱۶ درصد از مرگ‌های زودهنگام پیشگیری می‌شود. همچنین از ۱۱ درصد موارد بیماری‌های قلبی عروقی و ۵ درصد موارد سرطان پیشگیری می‌شود. اما اگر افراد حداقل ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شـدت متوسط داشته باشند، از حدود ۱۰ درصد از مرگ‌های زودهنگام پیشگیری می‌شود، و از ۵ تا ۶ درصد موارد بیماری‌های قلبی عروقی و ۳ درصد موارد سرطان پیشگیری می‌شود. به‌علاوه، محققان خاطرنشان کردند، در ورزش با شدت متوسط، ضربان قلب شما افزایش یافته و باعث می‌شود سریع‌تر نفس بکشید، اما همچنان می‌توانید در طول فعالیت صحبت کنید. نمونه‌های دیگر عبارتند از رقص، دوچرخه‌سواری، بازی تنیس و پیاده‌روی.