گوناگون

اطلاعیه وزارت بهداشت درباره ثبت نام دریافت انسولین قلمی

معاونت درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در اطلاعیه شماره ۲ خود در خصوص ثبت نام جهت دریافت داروی انسولین قلمی، اعلام کرد، درحال حاضر اطلاعات بیماران تحت پوشش "سازمان بیمه سلامت" در سامانه مدیریت بیماریهای نادر بار گذاری و اطلاعات بالغ بر ۵۰ درصد از بیماران مصرف کننده انسولین قلمی پیش بینی شده در کشور ثبت شده است.

به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام وبدا، براساس این اطلاعیه، با اقدامات صورت پذیرفته نیازی به مراجعه "بیمه شدگان سازمان بیمه سلامت" به مراکز دیابت نیست و بیماران صرفاً با مراجعه به سامانه مدیریت بیماریهای نادر (https://rda.behdasht.gov.ir) می توانند از ثبت کدملی و صحت اطلاعات درج شده خود اطمینان حاصل کنند.

متن کامل این اطلاعیه بدین شرح است:

"به منظور ساماندهی فرآیند توزیع انسولین قلمی و ارتقای سطح دسترسی بیماران دیابتی به این گروه از داروها از ماه گذشته طرح ثبت نام این بیماران در سامانه مدیریت بیماریهای نادر (https://rda.behdasht.gov.ir) با دستور اکید وزیر بهداشت و تاکید بر استفاده حداکثری از امکانات مراکز درمانی، بهداشتی در دانشگاه های علوم پزشکی جهت پیشگیری از ازدحام مراجعین در شرایط شیوع COVID۱۹ آغاز شد. تا جایی که درحال حاضر ۸۲۸ مرکز دیابت در سطح کشور در این زمینه فعال هستند.

همچنین جهت تسریع در این خصوص، مذاکرات مستمری با سازمانهای بیمه گر پایه در مورد تطابق بانک اطلاعاتی این بیماران و انتقال داده به سامانه مدیریت بیماریهای نادر (https://rda.behdasht.gov.ir) صورت گرفته است. درحال حاضر اطلاعات بیماران تحت پوشش "سازمان بیمه سلامت" در سامانه بارگذاری و اطلاعات بالغ بر ۵۰ ٪ از بیماران مصرف کننده انسولین قلمی پیش بینی شده در کشور ثبت شده است. با اقدامات صورت پذیرفته نیازی به مراجعه "بیمه شدگان سازمان بیمه سلامت" به مراکز دیابت نیست و بیماران صرفاً با مراجعه به سامانه مدیریت بیماریهای نادر (https://rda.behdasht.gov.ir) می توانند از ثبت کدملی و صحت اطلاعات درج شده خود اطمینان حاصل نمایند و چنانچه اطلاعاتشان نیاز به اصلاحاتی دارد آخرین اصلاح/انجام و ثبت نهایی نمایند. در صورت عدم ثبت اطلاعات نیز با انتخاب استان/شهر محل سکونت خود، از لیست مراکز دیابت محدوده سکونت خود مطلع شوند و با مراجعه و ارائه مستندات پزشکی اقدام به ثبت نام در این سامانه نمایند.

در پایان لازم به ذکر است طرح ثبت نام بیماران دیابتی تا ۲۰ تیرماه سالجاری تمدید شده است و پس از اتمام موعد مقرر توزیع دارو صرفاً به بیماران ثبت شده در این سامانه صورت می گیرد.

پویش "آسوده باش" آغاز شد

"آسوده باش" پویشی است که نیکوکاران با مشارکت در آن می‌توانند در تهیه ۳۰۰ عدد تشک، موج و یک ماه مصرف پوشینه و پوشک موسسه خیریه کهریزک را یاری کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدعلی احمدی تنکابنی- مدیر روابط عمومی این مرکز گفت: در حال حاضر نزدیک به ۳هزار سالمند و فرد دارای معلولیت تحت پوشش موسسه کهریزک قرار دارند که برای ۶۰ درصد آن‌ها به پوشینه نیاز است. وی با بیان اینکه علاوه بر سالمندان و بزرگسالان دارای معلولیت کهریزک در حوزه کودکان نیز نیازمند پوشک است، توضیح داد: ما در مرکز البرز از ۲۰۰ کودک دارای معلولیت‌های مختلف ذهنی و جسمی- حرکتی نگهداری می‌کنیم که نیاز به پوشک برای این گروه بیشتر است. کودکان حساس‌تر هستند و روزانه برای هر کودک به طور میانگین ۵ تا ۶ پوشک استفاده می‌کنیم که البته با توجه به شرایط خاص هر کودک ممکن است این میزان تغییر کند. احمدی تنکابنی خاطرنشان کرد: معلولین و سالمندانی که تحرک کمتری دارند، نیاز دارند تا از تشک‌های مواج استفاده کنند تا دچار زخم بستر نشوند. تشک‌های فعلی فرسوده شده‌اند و تأمین تشک‌های نو یکی از نیازهای ضروری موسسه خیریه کهریزک به حساب می‌آید. وی یادآور شد: موسسه خیریه کهریزک در هر ماه مبلغی معادل ۲۰۰ میلیون تومان، برای تامین پوشینه و پوشک هزینه می‌کند. هزینه تامین ۳۰۰ عدد تشک مواج نیز در حدود ۱۵۰ میلیون تومان می‌شود که هدف این کمپین، تامین مبلغ ۴۵۰ میلیون تومان برای خرید این اقلام است. طبیعتا ایجاد شرایط آسوده زندگی برای بیش از ۳ هزار نفر سالمند، معلول، بیمار امامی، کودک معلول ذهنی و کودک اختلال اوتیسم، کار دشواری است که تنها با حمایت نیکوکاران امکاپذیر است. احمدی تنکابنی اضافه کرد: افرادی که قصد شرکت در کمپین "آسوده باش" را دارند می‌توانند به صورت آنلاین از طریق وب سایت این موسسه به آدرس www.kahrizakcharity.com و یا مراجعه به دفاتر موسسه خیریه کهریزک در سطح شهر، کمک‌های نقدی یا غیر نقدی خود را اهدا نمایند.

آسایشگاه خیریه کهریزک بنیادی غیردولتی، غیرانتفاعی و مردمی است که از ۴۹ سال پیش، فعالیت خود را درخدمت رسانی به هنوعان نیازمند آغاز کرده و در طول این سال‌ها با حمایت ویژه خیرین و نیک اندیشان، اداره شده است.

ارتباط بیولوژیکی بین گوشت قرمز و سرطان روده بزرگ

محققان به ارتباط بیولوژیکی بین گوشت قرمز و سرطان روده بزرگ پی برده اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان الگوهای خاصی از آسیب DNA ناشی از رژیم‌های غذایی غنی از گوشت قرمز را شناسایی کرده‌اند.

خوردن گوشت قرمز کمتر، توصیه استاندارد پزشکی برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ است. اما نحوه جهش سلولی در این زمینه هنوز مشخص نیست. تحقیقات قبلی در مورد این ارتباط، عمدتاً اپیدمیولوژیک بوده است، به این معنی افرادی که به این بیماری مبتلا شده بودند از نظر علامت غذایی مورد بررسی قرار گرفتند و محققان به ارتباط گوشت با بروز سرطان روده بزرگ پی بردند.

«هاریوس جیاناکیس»، انکولوژیست استینتوی سرطان دانا-فاربر ماساچوست و سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «وقتی می‌گوئیم گوشت قرمز سرطان زا است و بر بروز سرطان تأثیر می‌گذارد، باید روش قابل قبولی برای نحوه عملکرد آن وجود داشته باشد.» در این مطالعه، داده‌های مربوط به ۹۰۰ DNA بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ (کلورکتال) بررسی شد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها یک امضای جهش متمایز را نشان داد، الگویی که قبلاً هرگز مشخص نشده بود. دانشان دهنده نوعی آسیب DNA به نام "آلکیلاسیون" بود. امضای جهش با مصرف گوشت قرمز، چه فرآوری شده و چه فرآوری نشده، از تباط معناداری داشت. جیاناکیس توضیح داد: «در گوشت قرمز، مواد شیمیایی ای وجود دارد که می‌تواند باعث آلکیلاسیون شود.»

یک جرعه کتاب

مدیریت زمان
اولویت‌دهی، تعلل نکردن، پیش نگر بودن
نویسنده: مارک منچینی
مترجم: موسی زمان زاده دربان - مریم زیباکلام
انتشارات شکیب

مدیریت زمان نوشته مارک منچینی، کتابی درباره مدیریت یکی از ارزشمندترین دانشه‌های انسان، یعنی زمان است.

زمان محدود است- ما تنها چند ساعت مفید در روز را برای انجام مسئولیت‌ها و وظایف و درعین حال لذت بردن از زندگی، در اختیار داریم. شغل ها باید به ما احساس رضایت و شادمانی بدهند، لحظات باید مطلوب ما باشند و زندگی باید در آرامش و شادمانی بگذرد اما چگونه؟

درباره کتاب مدیریت زمان

این کتاب درباره چگونگی مدیریت زمان و استفاده بهینه از آن با شما حرف می‌زند. کنترل زمان، استفاده از اصل اولویت‌بندی کارها، هدف‌گذاری، توانایی نه گفتن به کارهایی که فکر می‌کنید برای شما سودی ندارند، هنر پیش‌نگری و ابزارهای قدرت در مدیریت زمان به اضافه نکات مهم دیگری درباره مدیریت زمان در این کتاب بررسی و تشریح شده‌اند. به طور کلی در دو فصل اول شما با تئوری‌هایی روبرو می‌شوید که مدیریت زمان را تأیید می‌کنند و می‌توانند به‌طور اساسی و بنیادی نحوه اداره زندگی شما را دگرگون سازند. آماده باشید تا در فصل‌های بعدی کتاب با صدها روش عملی آشنا شوید که بتواند شما را کمک کند تا مسئولیت‌های روزانه خود را به‌خوبی انجام دهید. کتاب مدیریت زمان به‌گونه‌ای طراحی شده است که به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های خود در زندگی شخصی، کاری و غیرکاری‌تان را ارتقا دهید و موفقیت بیشتری در خانواده خود و کل زندگی‌تان داشته باشید.

بخشی از کتاب مدیریت زمان

اندازه‌گیری مفهوم «کیفیت» را در بردارد. اما بیشتر اهداف شما با برخی از آن‌ها تا حدودی انتزاعی هستند مثل «گذراندن زمان کیفی با خانواده» یا «آماده کردن بیانیه برای یک پروژه». شما چگونه می‌توانید میزان یا کمیت را در مورد این اهداف نامشخص تعیین کنید؟ به‌راستی، شما می‌توانید آن‌ها را به عدد و رقم بازگردانید. بیشتر کارهایی که در زندگی انجام می‌دهیم می‌توانند در غالب زمان یا پول یا هردو بیان شوند. معمولاً شما می‌توانید یک ارزش دلاری یا زمانی برای هر هدف تعیین کنید: برای مثال، بی بردن به اینکه چه میزان زمان کیفی می‌خواهید تا به‌طور مشخص با خانواده‌تان سپری کنید به شما اجازه خواهد داد که میزان موفقیت‌تان را برآورد کنید. اگر شما بتوانید میزان انتظارات پولی‌تان را از پروژه‌ای خاص مشخص نمایید، سبب می‌شود در آینده بتوانید ارزیابی کنید که چقدر به خواسته‌های خود رسیده‌اید. اهداف مطمئناً می‌توانند بلندمدت یا کوتاه‌مدت باشند. اما به دلایلی ما معمولاً در تنظیم زمان برای تعیین اهداف بلندمدت ناموفق هستیم. هر سال شما باید فهرستی از حداقل سه هدف مشخص و سه هدف حرفه‌ای بلندمدت تهیه و مشخص کنید که هر هدف چگونه اندازه‌گیری می‌شود. یک ضرب‌الاجل نیز برای دستیابی به آن‌ها تعیین کنید. این اهداف را اولویت‌دهی کنید و تصمیم بگیرید که کدام هدف (الف) کدام هدف (ب) و کدام هدف (پ) محسوب می‌شود. سپس این فهرست را در یک مکان مناسب قرار دهید جایی که حضور آن باعث ایجاد انگیزه در شما برای ادامه فعالیتتان بشود.

جهانپور: واکسن‌های تولید داخل قیمت گذاری نشده‌اند

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در توئیتی تصریح کرد: هیچ کدام از واکسن‌های کرونای تولید داخل تاکنون در کمیسیون قیمت گذاری سازمان غذا و دارو، قیمت‌گذاری نشده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کیانوش جهانپور روز سه شنبه در این توئیت تصریح کرد: قیمت گذاری واکسن کرونا بر اساس هزینه تمام شده، حاشیه سود منطقی و قیمت واکسن های مشابه خارجی و البته با رویکرد، حمایت از تولید ملی در کمیسیون قیمت گذاری انجام خواهد شد.

همزمان با تولید واکسن کرونا در دنیا شرکت های داخلی نیز تلاش برای تولید واکسن را شروع کردند. معروفترین آنها ستاد اجرایی فرمان امام(ره) است که واکسن کووبران برکت را در دست ساخت دارد.

واکسن «سارا» را نیز با همکاری انستیتو پاستور ایران و شرکت فینلای کوبا مراحل کارآزمایی بالینی و تولید را طی می کند.

واکسن رازی کرونا نیز در موسسه سرم سازی مسیر تولید را طی می کند.

در مجموعه وزارت دفاع در حال ساخت است. دو شرکت داروسازی خصوصی نیز برای تولید تحت لیسانس واکسن کرونا در ایران اقدام کرده‌اند.

شرکت اکتوبر کو قرار است خط تولید واکسن اسپوتنیک روسیه را در ایران راه‌اندازی کند و شرکت سینائن نیز در تلاش است تا با همکاری یک شرکت استرالیایی واکسن کرونایی با تکنولوژی بایو تولید کند. تا کنون واکسن‌های ایرانی، کووبران برکت، رازی، فخرا، پاستور و سینائن توانسته اند، کد اخلاق بگیرند و وارد فاز سوم مطالعه یعنی مرحله مطالعات انسانی برسند. از بین واکسن‌هایی که مراحل تولید را در ایران می گذارند تاکنون واکسن های کووبران برکت، رازی، فخرا، پاستور و سینائن توانسته اند، کد اخلاق بگیرند و وارد فاز سوم مطالعه یعنی مرحله مطالعات انسانی برسند. فاز سوم یا کارآزمایی بالینی انسانی تولید واکسن‌ها به مرحله دارو و اکنون دو واکسن کووبران برکت و پاستور به مرحله سوم مطالعات بالینی انسانی رسیده‌اند.

تازه های سلامت

توصیه های تغذیه ای برای جلوگیری از گرمازدگی

یک متخصص طب سنتی، بر مصرف میوه و سبزیجات و نوشیدنی های خنک برای جلوگیری از گرمازدگی در روزهای گرم سال تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا یارقلی، در خصوص تغذیه مناسب فصل تابستان گفت: در این فصل توصیه می‌شود افراد از غذاهای سرد و تر مانند آب دوغ خیار و نان، پنیر و هندوانه استفاده کرده و از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های گرم پرهیز کنند.

این متخصص طب سنتی افزود: استفاده از نوشیدنی‌هایی مانند خاکشیر که بطرف کننده خشکی و خارش پوستی، بهبود دهنده معده و روشن و صاف کننده پوست است و به همراه کمی آب لیمو به خصوص صبح‌ها و به صورت ناشتا سبب رفع عطش و گرمازدگی در فصل تابستان خواهد شد.

وی بیان کرد: تخم شربتی نیز مقوی دستگاه گوارش است و از گرسنگی کاذب جلوگیری می‌کند و به منظور لاغری و کاهش وزن نیز توصیه می‌شود؛ تخم شربتی ضد سرطان بسیار خوبی است و دارای فیبر بالایی بوده و از بروز دیابت نوع دو نیز پیشگیری می‌کند. مصرف این شربت ریطی به سردی و گرمی هوا ندارد اما در تابستان سبب خنک شدن و کاهش عطش می‌شود. البته باید به این نکته تاکید کرد که افراد دارای معده سرد و مزاج سرد و تر در مصرف شربت‌های خنک زیاده روی نکنند.

یارقلی در خصوص مصرف دو میوه هلو و شلیل در این فصل عنوان کرد: هلو و شلیل با مزاج سرد و تر دو میوه محبوب فصل تابستان هستند که زود هضم و کم کالری تر از بقیه میوه‌ها هستند و دارای آنتی اکسیدان های بالایی بوده و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک شایانی می‌کنند.

وی اظهار کرد: استفاده از هندوانه به عنوان رقیق کننده خون که دارای ویتامین AB و C است به عنوان تقویت کننده سیستم ایمنی بدن و جهت سلامت پوست و مو بسیار مفید بوده اما خوردن آن به صورت ناشتا به خصوص در هوای گرم و پس از صرف غذا توصیه نمی‌شود.

این متخصص طب سنتی خاطرنشان کرد: گلاب نیز یکی از نوشیدنی‌های بسیار خوب در فصل گرماست که می‌توان جهت رفع تشنگی و عطش از آن استفاده نمود.

یارقلی با اشاره به خواص بی شمار کاهو گفت: کاهو با طبیعتی سرد و تر جزء سبزیجات تصفیه کننده خون است که آهن بسیار زیادی دارد و در درمان کم خونی مؤثر است و مصرف آن در فصل تابستان بسیار توصیه می‌شود.

وی عنوان کرد: در فصل تابستان مصرف شربت سکنجبین، لیمو، هندوانه، آبغوره و میوه‌های تر (ترش و شیرین) مانند آلو، آلبالو و گیلاس در کنار نوشیدنی‌های خنک می‌توانند حرارت بدن را کاهش داده و رطوبت را به بدن برسانند.

این متخصص تغذیه گفت: افراد از مصرف غذاهایی مثل فستجان، گردو، کنجد به دلیل مزاج سُاَن در این فصل پرهیز کنند چراکه سبب عوارضی مانند فشار خون می‌شوند.

وی در آخر تاکید کرد: مصرف میوه بسیار پرطرفدار طالبی که سرشار از آب است در این فصل بسیار توصیه می‌شود چراکه این میوه سرشار از پتاسیم و منیزیم است و تنظیم کننده متابولیسم بدن است اما لازم است افراد به این نکته توجه ویژه ای کنند و این میوه را بین دو وعده غذایی و با معده خالی مصرف نکنند همچنین افراد دیابتی در مصرف این میوه باید جانب اعتدال را رعایت کنند.

تلنگر

قرص لاغری کشنده با برند "گلوریا"؛

هشدار پلیس درباره "سیگارهای الکترونیک حاوی روغن حشیش"

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر در رابطه با مصرف قرص لاغری با برند "گلوریا" و استفاده از سیگارهای الکترونیک حاوی ماده مخدر حشیش هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، سردار مجید کریمی در نشست خبری که در استانه روز جهانی مبارزه با مواد مخدر برگزار شد، با اشاره به پرونده‌های مهم رسیدگی شده توسط پلیس مبارزه با مواد مخدر اظهار کرد: پلیس مبارزه با مواد مخدر موفق به کشف قرصهای لاغری با برند "گلوریا" شد. قرصهای لاغری با برندهای خاص در اماکن مختلف خرید و فروش و قرص گلوریا به صورت قاچاق وارد کشور و خرید و فروش می‌شود.

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر افزود: این قرص در آزمایشگاه پلیس و سازمان غذا و دارو مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد که دارای ماده روانگردان شیشه است.

این مقام انتظامی با بیان اینکه بخشی از قرصهای لاغری در آرایشگاه‌های زنانه و باشگاه‌های ورزشی توزیع می‌شود، از هموطنان خواست داروهای خاص خود را با نسخه پزشک و از داروخانه‌های مجاز دریافت کنند و گفت: برخی از قرصهای لاغری در فضای مجازی و برخی از شبکه‌های ماهواره‌ای تبلیغ و بصورت پستی به منازل ارسال می‌شود.

وی ادامه داد: متأسفانه در رابطه با مصرف قرص گلوریا شاهد دو مورد مشکل جدی بودیم؛ یکی از مصرف‌کنندگان این قرصها کبدش را از دست داد و یک نفر نیز دچار سقط جنین شد، مصرف‌کنندگان این قرصها به عنوان معتاد شیشه محسوب می‌شوند و درمان آنها نیز در صورت زنده ماندن بسیار دشوار است.

کریمی به پرونده دیگر در رابطه با "سیگارهای الکترونیک" حاوی حشیش اشاره و اظهار کرد: سیگارهای الکترونیک برای ترک اعتیاد تبلیغ، استفاده و در مراکز ارائه‌کننده مواد دخانی به فروش می‌رسد. از آنجایی نگران سیگارهای الکترونیک شدیم که در آنها اسانسهایی کشف شد که حاوی مواد مخدر بود.

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر خاطرنشان کرد: سیگارهای الکترونیک مذکور حاوی ماده مؤثر حشیش با ۴۰ تا ۶۰ درصد CHC (ماده مؤثری که در فرد ایجاد توهم می‌کند) بود که عنوان می‌شود برای ترک اعتیاد است و ضرری برای مصرف‌کننده ندارد اما زمانیکه حاوی روغن حشیش شود اثرات بسیار مخربی دارد.

به گفته این مقام انتظامی، بانـدی که در حال ورود محموله سیگارهای الکترونیک حاوی حشیش به کشور بود شناسایی شده و اعضای آن بازداشت شدند.

محض اطلاع

روستاها پیشتاز سالخوردگی جمعیت در ایران

روند تغییرات نسبت سالخوردگی در کشور از سال ۱۳۳۵ تاکنون نشان می‌دهد روستاها پیشتاز سالخوردگی جمعیت در ایران هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، سالخوردگی جمعیت یک فرایند شناخته‌شده به‌عنوان پیامد «انتقال جمعیت‌شناختی» است که در آن باروری و مرگ‌ومیر از سطوح بالا به سطوح پایین کاهش پیدا می‌کند. مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سالخوردهشدن جمعیت، کاهش مرگ‌ومیر، خصوصاً مرگ‌ومیر نوزادان و کودکان و کاهش اساسی و مستمر باروری و به‌تبع آن کاهش رشد جمعیت است که باعث تغییرات اساسی در ساختار سنی جمعیت اکثر جوامع از جمله ایران شده است.

بر اساس یک شاخص جمعیتی معمولاً اگر بیش از ۱۲ درصد کل جمعیت ۶۰ سال و بالاتر و یا بیش از ۱۰ درصد کل جمعیت ۶۵ سال و بالاتر باشد جمعیت سالخورده تلقی می‌شود. در تعریفی دیگر سازمان ملل متحد نیز کشورها را به سه نوع ساخت جمعیتی جوان، بزرگسال و سالخورده تقسیم کرده است که مشخصه آنها میزان نسبت جمعیت سالمند در این کشورهاست.

به این صورت که کشورهای دارای جمعیت جوان، کشورهایی هستند که نسبت سالمندان آن زیر ۴ تا ۶ درصد باشد، کشورهای دارای جمعیت بزرگسال کشورهایی هستند که نسبت سالمندان آن بین ۴ تا ۶ درصد باشد و کشورهای دارای جمعیت سالخورده کشورهایی هستند که نسبت جمعیت سالمندان آن بیش از ۷ درصد یا بیشتر باشد.

روند تغییرات نسبت سالخوردگی در کشور از سال ۱۳۳۵ تا ۱۳۹۵ (آخرین سرشماری عمومی نفوس و مسکن کشور) نشان می‌دهد، روستاها پیشتاز سالخوردگی جمعیت در ایران هستند نسبت جمعیت بالای ۶۵ سال به‌تفکیک شهری و روستایی طبق آخرین سرشماری صورت‌گرفته، از روند صعودی افزایش سالمندان کشور خبر می‌دهد.

مطابق داده‌های سازمان ملل متّحد مشخص می‌شود سهم جمعیّت سالمند ۶۵+ سال ایران از کل جمعیّت کشور در سال ۱۴۰۹، به بالای ۱۰ درصد می‌رسد؛ این بدان معناست که جمعیّت کشور از سال ۱۴۰۹ وارد سالمندی خواهدشد.

نیم ساعت از وقت روزانه تابستانی خود را با نوجوانتان بگذرانید

یک روانشناس با اشاره به شروع فصل تابستان و در خانه ماندن فرزندان به دلیل پاندمی کووید۱۹، تاکید کرد: با شروع فصل تابستانه حداقل روزانه نیم ساعت برای نوجوان خود وقت بگذارید این زمان مختص شما و فرزندتان باشد و آن را بدون تفکر درباره دغدغه، مشغله زندگی و سرگرم شدن با تلفن همراه بگذرانید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شبنم طلوعی با تاکید بر اهمیت صرف وقت و گذران وقت والدین با فرزندان خود، اظهار کرد: اولین کانون آموزش، تربیت و پرورش کودک و نوجوان "خانواده" است. بسیاری از مسیرها از درون خانواده شروع می‌شود و فرزند در هر رده سنی در دل این مسیرها قرار می‌گیرد. از این رو مهم است که والدین برای تابستان فرزندان به ویژه نوجوانان اندیشه‌ای کنند.

این روانشناس با تاکید بر رده سنی نوجوانی و اهمیت توجه والدین به فرزندان در این رده سنی، ادامه داد: این رده سنی آغاز مسیری است که شاید تمام آینده فرزند را در بر گیرد. والدین سعی کنند فرزندشان در فصل تابستان حرفه‌ای بیاموزد تا بتواند بعدها از طریق همین حرفه درآمدزایی کند. این حرفه آموزی می‌تواند حتی با تماشای سی‌دی‌های مختلف آموزشی مفید در خانه شکل گیرد.

وی با تاکید بر لزوم برنامه ریزی برای تابستان فرزندان به ویژه در پاندمی کووید ۱۹، گفت: حتی والدین می‌توانند یک جلسه خانوادگی با حضور فرزندان تشکیل دهند و در آن جلسه اعلام کنند که سعی دارند برای ارتقاء کیفیت زندگی خانواده قوانین خاصی را اعمال کنند تا هر فعالیتی در خانه با نظم پیش رود.

طلوعی با بیان اینکه والدین باید برای عدم رعایت کردن قوانین خانوادگی تعیین شده، تبعاتی را به عنوان تنبیه برای اعضا خانواده در نظر بگیرند، تصریح کرد. والدین باید به فرزندان گوشزد کنند هرکدام از قوانین رعایت نشود تبعات و عواقب خاص خود را خواهد داشت.

این روانشناس با اشاره به شروع فصل تابستان و سرگرم شدن بیش از حد برخی کودکان و نوجوانان با شبکه‌های مجازی، خاطر نشان کرد: والدین می‌توانند برای فعالیت فرزندان قوانینی وضع کنند. این قوانین می‌تواند شامل در اختیار گذاشتن تلفن همراه برای فرزند و با توجه به سن و نیاز او و با استفاده اشتراکی والوین و فرزندان از یک تلفن همراه، به توافق رسیدن وی با تاکید بر لزوم برنامه ریزی برای تابستان فرزندان به ویژه در پاندمی کووید ۱۹، گفت: حتی والدین خانه به خانه خانوادگی با حضور فرزندان تشکیل دهند و در آن جلسه اعلام کنند که سعی دارند برای ارتقاء کیفیت زندگی خانواده قوانین خاصی را اعمال کنند تا هر فعالیتی در خانه با نظم پیش رود.

طلوعی با بیان اینکه والدین باید برای عدم رعایت کردن قوانین خانوادگی تعیین شده، تبعاتی را به عنوان تنبیه برای اعضا خانواده در نظر بگیرند، تصریح کرد. والدین باید به فرزندان گوشزد کنند هرکدام از قوانین رعایت نشود تبعات و عواقب خاص خود را خواهد داشت.

این روانشناس با اشاره به شروع فصل تابستان و سرگرم شدن بیش از حد برخی کودکان و نوجوانان با شبکه‌های مجازی، خاطر نشان کرد: والدین می‌توانند برای فعالیت فرزندان قوانینی وضع کنند. این قوانین می‌تواند شامل در اختیار گذاشتن تلفن همراه برای فرزند و با توجه به سن و نیاز او و با استفاده اشتراکی والوین و فرزندان از یک تلفن همراه، به توافق رسیدن بر سر انواع سرگرمی‌ها برای دوران تابستان و ... باشد.

وی با اشاره به لزوم مشارکت نوجوانان در کارهای خانه به ویژه در ایام تابستان و پاندمی کووید ۱۹، ادامه داد: حتی مشارکت دادن فرزندان در کارهای خانه متناسب با سن آنها می‌تواند از موارد این قوانین خانوادگی باشد. برای مثال بیرون بردن زباله از منزل، شستن ظروف و تمیز کردن منزل می‌تواند از جمله این قوانین باشد.

به گفته وی می‌توان این قوانین را نوشت و در محلی از خانه قرار داد تا اعضا خانواده با وظایف روزانه خود آشنا شوند و قوانین مربوط به مشارکت در کارهای خانه و سرگرمی‌ها و... به آنها یادآوری شود.

طلوعی افزود: تمام قوانین خانوادگی باید رعایت شود و هیچ عذری برای آنها پذیرفته نیست. تنبیه‌های در نظر گرفته شده برای عدم رعایت قوانین نیز باید با اعضا خانواده توافق شود.

این روانشناس در پایان گفت: قانون پذیر شدن فرزندان، مسئولیت پذیری و خود تنظیمی مهم ترین حاصل و نتیجه این قوانین خانوادگی است.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماباشان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸