گوناگون

مهلت ثبت نام بیمه تکمیلی عمر و حادثه تمدید شد

صندوق بازنشستگی کشوری اعلام کرد: مهلت ثبت نام «بیمه تکمیلی عمر و حادثه صبا» ویژه بازنشستگان کشوری تمدید شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صندوق بازنشستگی کشوری، ثبت‌نام اینترنتی این طرح با توافق شرکت طرف قرارداد، به مدت یک ماه دیگر تا ۲۵ دی ماه ۱۴۰۱ تمدید شده است.

بازنشستگان و وظیفه‌بگیران عائله‌مند می‌توانند تا تاریخ مذکور از طریق درگاه خدمات الکترونیک صندوق بازنشستگی کشوری نسبت به ثبت درخواست خود اقدام کنند.

در این گزارش تصریح شده است: متقاضیان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام اینترنتی به نشانی زیر مراجعه کنند:

https://www.sabasrm.ir/supplementary-life-insurance

97 @Cspfnews

میانگین «حقوق» بازنشستگان کشوری به ۹.۲ میلیون تومان رسید

معاون امور فنی صندوق بازنشستگی کشوری آخرین وضعیت دریافتی حقوق بازنشستگان را اعلام و اظهار کرد: میانگین حقوق در سال ۱۴۰۰، هفت میلیون و ۱۵۰ هزار تومان بود که ابتدای سال ۱۴۰۱ به هفت میلیون و ۹۰۰ هزار تومان رسید و با مصوبه اخیر ترمیم حقوق کارکنان دولت و بازنشستگان کشوری، ۹ میلیون و ۲۴۱ هزار و ۲۰۰ تومان شد.

به گزارش پیام آشنا، اکبر شیرمحمدی با بیان اینکه در حال حاضر یک میلیون و ۶۳۰ هزار بازنشسته، مشترک صندوق بازنشستگی کشوری هستند اظهار کرد: براساس آمار تفکیک شده حقوق‌گیران صندوق در پایان شهریورماه سال جاری، استان تهران با ۳۱۸ هزار و ۸۷۶ نفر دارای بیشترین و استان ایلام با ۱۳ هزار و ۱۸۳ نفر دارای کمترین میزان حقوق‌گیر از صندوق بازنشستگی کشوری است. وی افزود: میانگین حقوق در سال ۱۴۰۰، هفت میلیون و ۱۵۰ هزار تومان بود که ابتدای سال ۱۴۰۱ به هفت میلیون و ۹۰۰ هزار تومان رسید و با مصوبه اخیر ترمیم حقوق کارکنان دولت و بازنشستگان کشوری، به ۹ میلیون و ۲۴۱ هزار و ۲۰۰ تومان رسیده است. معاون امور فنی صندوق بازنشستگی کشوری درباره حداقل و حداکثر دریافتی حقوق‌ها نیز توضیح داد و گفت: ۶۵ هزار نفر حدود پنج میلیون تومان دریافتی داشتند که با افزایش اخیر در این ترمیم حقوق‌ها، دریافتی آنها به شش میلیون و ۱۵۰ هزار تومان رسیده است. شیرمحمدی ادامه داد: یک میلیون و ۴۸۰ هزار نفر بین شش تا ۱۱ میلیون تومان، ۴۶ هزار نفر بین ۱۱ تا ۲۵ میلیون تومان و ۵۴۱۹ نفر بین ۲۵ تا ۴۱ میلیون تومان حقوق می‌گیرند. وی پیرامون ۹۰۰۰ میلیارد تومانی که برای متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان کشوری و لشکری در قانون بودجه سال ۱۴۰۱ قید شده بود عنوان کرد: ترمیم حقوق‌های اخیر ۱۳ هزار میلیارد تومان بار مالی برای دولت به همراه داشت اما درباره آن ۹۰۰۰ میلیارد تومان هنوز مشخص نیست اصلاحیه بودجه‌ای که دولت به مجلس برد منظورش همان متناسب‌سازی بود یا نمی‌خواهند بعد اتصمیم‌مجرایی بگیرند. معاون امور فنی صندوق بازنشستگی کشوری افزود: البته به نظر می‌رسد با توجه به اصلاح قانون بودجه، مصوبه ترمیم حقوق جایگزین همان مصوبه قبلی شده است با این حال تا وقتی که چیزی از دولت و مجلس به ما ابلاغ نشود نمی‌توانیم در این باره اقدامی کنیم.

ورزشی که موجب طول عمر می‌شود

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد هر گونه فعالیت بدنی که باعث عرق کردن شود و نفس را بند آورد، امید به زندگی و طول عمر را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایکولوژی، کسانی که در برخی از انواع ورزش‌های شدید مانند تنیس رقابتی، آهسته دویدن یا اپرویک شرکت می‌کنند، نسبت به آن‌هایی که فعالیت‌های متوسطی مانند تنیس دوستانه، کارهای خانه یا شنا انجام می‌دهند، بیشتر عمر می‌کنند.

این یافته حاصل نتایج مطالعه بزرگ استرالیایی است که ۲۰۴ هزار و ۵۴۲ فرد میانسال و مسن را طی ۶ سال مورد بررسی قرار داده است.

آنان پیشنهاد کردند، سطوح بالاتر فعالیت شدید تاثیر بسیار بهتری نسبت به فعالیت متوسط بر سلامت انسان دارد.

نتایج آن‌ها نشان می‌دهد خطر مرگ زودهنگام در کسانی که ورزش‌های شدید انجام می‌دهند، در مقایسه با آنانی که فقط ورزش متوسط انجام می‌دهند، ۱۳ درصد کمتر است. دکتر کلاوس گیل، محقق ارشد این تحقیق، گفت: مزایای فعالیت شدید برای مردان و زنان در تمام سنین صادق و مستقل از کل زمان صرف شده برای فعالیت است. نتایج نشان می‌دهد که چه چاق باشید چه لاغر و چه بیماری قلبی یا دیابت داشته باشید یا خیر، اگر بتوانید فعالیت‌های شدید را مدیریت کنید، این موضوع می‌تواند مزایای قابل توجهی برای طول عمر داشته باشد.

در حال حاضر سازمان بهداشت جهانی و مقامات بهداشتی در ایالات متحده، استرالیا و بریتانیا به جمعیت بزرگسال توصیه می‌کنند که حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت شدید یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته انجام دهند.

محققان پیشنهاد می‌کنند دستورالعمل‌های بالینی و بهداشت عمومی باید تمرینات با شدت شدید را برای بهبود امید به زندگی افراد توصیه کنند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه به گروه تقسیم شدند: کسانی که ورزش متوسط داشتند و کسانی که حداقل ۳۰ درصد از تمرینات خود را با شدت بالا انجام می‌دادند. خطر مرگ و میر در افرادی که کمی فعالیت شدید انجام می‌دادند، در مقایسه با افرادی که ورزش شدید انجام نمی‌دادند، ۹ درصد کمتر بود.

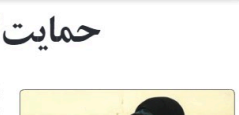
کسانی که بیش از ۳۰ درصد ورزش با شدت بالا انجام دادند، ۱۳ درصد کمتر از میزان معمول مرگ و میر را نشان دادند. دکتر گیل گفت: نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد که حتی مقدار کمی از فعالیت شدید می‌تواند به کاهش خطر مرگ زودهنگام کمک کند.

نتایج مطالعات قبلی نشان می‌دهد که تمرینات اینترنال یا تلاش‌های شدید کوتاه اغلب برای افراد مسن از جمله کسانی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند، مناسب است.

نتایج این مطالعه در نشریه JAMA Internal Medicine منتشر شده است.

زنان و خانواده

حمایت از کانون‌های فرهنگی مناطق محروم سبب اشتغال و امید می‌شود



معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: حمایت از کانون‌های فرهنگی مناطق محروم به اشتغال، ارتقای فرهنگ و امیدآفرینی منتهی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، انسیه خزعلی- معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با حضور در روستای آسفیج از کانون فرهنگی و هنری این روستا بازدید و با بانوان روستا به گفت‌وگو نشست.

در این روستا خانم نظری یکی از بانوان فعال توانسته بود علاوه بر فعالیت‌های فرهنگی زمینه‌های اشتغال تعدادی از بانوان را در طبقه دوم مسجد فراهم کند و خواستار حمایت برای گسترش کارآفرینی جهت جوانان گردید.

خزعلی با تاکید بر اینکه نقطه امید دولت سیزدهم در بین مردم مناطق محروم است، گفت: اقای رئیسی از زمان عهده‌دار شدن مسئولیت بر توجه ویژه به مناطق محروم تاکید مکرر داشتند یکی از ضرورت‌های حمایت درمناطق محروم کسب و کارهای بومی‌سازی شده است معرفی و آموزش مشاغل مناسب هر منطقه می‌تواند با درنظرگرفتن محدودیت‌هایی مانند کمبود آب کشاورزی و ویژگی‌های خاص صنایع محلی بهترین فرصت شغلی را مهیا کند.

وی با تاکید بر اینکه ظرفیت لشغال بانوان در مناطق محروم جزو مواردی است که باید ویژه پیگیری شود عنوان کرد: متأسفانه نه تنها ایران بلکه اقتصاد جهان دچار تغییرات و نابسامانی است در این میان بانوان هستند که می‌توانند علاوه بر مدیریت اقتصاد خانواده در اقتصاد کشور هم نقش مؤثری ایفا کنند.

خزعلی با اشاره به قابلیت‌های ویژه بانوان در زمینه اشتغال عنوان کرد: بسیاری از زنان ساکن روستاها مهارتهای خاصی مانند خیاطی، قالی بافی، صنایع تبدیلی و گیاهان دارویی بالقوه در وجودشان دارند که با حمایت می‌توان زمینه فعلیت و لشتغال این زمینه‌های بومی فراهم کرد.

رونمایی از سامانه نظارت آموزش و پرورش به‌زودی

مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات آموزش و پرورش گفت: نگاه پیشگیرانه در حوزه نظارت نداریم و اگر فرایندها را رفرمایی نکنیم، مشارکت و همراهی را ایجاد نمی‌کند و این باید از طریق توسعه فناورانه و سامانه‌های رخ دهد که در ماه‌های آینده نظارت‌های فناورانه در آموزش و پرورش به زودی رونمایی خواهد شد تا این موضوع نیز تقویت شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش‌وپرورش، سیدمجتبی هاشمی در همایش تخصصی رؤسای ادارات کارشناس مسئولان و کارشناسان ارزیابی عملکرد آموزش و پرورش قطب ۲ کشور در اصفهان اظهار کرد: طرح‌هایی داشتیم که مبتنی بر نظام پرداخت طراحی شده بود، این طرح‌ها عملا کارایی لازم را نداشته و با شکست مواجه شده است و اگر از فعالیت جهادی فاصله بگیریم، دچار شکست می‌شویم و البته این ناقی وظایف سازمان در قبال نیروهای خود نیست.

وی افزود: توسعه نگاه پیشگیرانه در حوزه نظارت مطرح است، البته نباید در حد شعار بماند و باید در روش و فرآیند آن که دچار مشکل هستیم، برنامه‌ریزی درستی انجام دهیم. در حوزه آموزش نیز دچار مشکل هستیم و باید یک فرآیند صحیح برای آن تعریف کنیم که در این زمینه فرآیند تولید محتوا را به عنوان فرهنگ سازمانی آغاز کرده‌ایم.

هاشمی با اشاره به موضوع خودارزیابی از ادارات ارزیابی عملکرد استان‌ها بیان کرد: قرار است برای ادارات ارزیابی استان‌ها کارنامه صادر کنیم و بازخورد اولیه به استان‌ها ارسال می‌شود و سپس نتیجه نهایی اعلام خواهد شد.

مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات گفت: در بسیاری از بخش‌ها نظارت فراموش شده است، نظارت باید برنامه‌ساز بخش‌های بعدی باشد که متاسفانه این اتفاق رخ نمی‌دهد.

وی تصریح کرد: نگاه پیشگیرانه در حوزه نظارت نداریم و اگر فرایندها را رفرمایی نکنیم، مشارکت و همراهی را ایجاد نمی‌کند و این باید از طریق توسعه فناورانه و سامانه‌های رخ دهد که در ماه‌های آینده نظارت‌های فناورانه در آموزش و پرورش رونمایی خواهد شد تا این موضوع نیز تقویت شود.

هاشمی خاطرنشان کرد: فعالیت شبکه‌سازی و آموزش را در دستور کار قرار دادیم چرا که اگر بخواهیم نگاه راهبردی و استراتژیک به مسائل داشته باشیم، نیازاست آموزش را جدی بگیریم و به صورت ویژه آن را دنبال می‌کنیم.

مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات اداره ملا: تفویض اختیار به سطح مدارس را باید به صورت ویژه دنبال کنیم و باید کمک شود سازمان به تمرکززدایی برسد.

وی تصریح کرد: بسیاری از عدم انگیزش‌ها در سیستم به علت آن است که به نظرات و ایده‌ها و خلاقیت‌های افراد مجموعه توجه یا قدردانی نمی‌شود که این خود باعث عدم مشارکت همکاران در طرح‌ها می‌شود.

هاشمی با بیان اهمیت توجه به موضوع افکار عمومی، تصریح کرد: توجه به رسانه و افکار عمومی و توسعه افکار عمومی بسیار بسنده و لست و باید با حساسیت ویژه آن را دنبال کنیم چرا که این حوزه نمایانگر اقدامات ما خواهد بود.

مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات گفت: ظرفیت‌سازی از جوانان در عین استفاده از افراد باتجربه باید به صورت ویژه با تعریف مکانیزم‌های دقیق در دستور کار قرار گیرد، حضور در مدرسه خود یک کلاس یادگیری است اما جوانان باید راهبری شوند.

یادداشت اختصاصی

چگونه با دانش آموز لجباز برخورد کنیم؟

بخشی از شخصیت هر فرد در خانواده، جامعه و بخشی دیگر در مدرسه و دانشگاه شکل می‌گیرد. مهم‌ترین نهادی که در آن شخصیت افراد شکل می‌گیرد، خانواده است. یکی از رفتارهای مشکل‌سازی که در این کانون یاد گرفته می‌شود، لجبازی است. اگرچه که این رفتار می‌تواند در محیط جامعه هم شکل بگیرد از آن جایی که مدرسه به عنوان محیط پرورشی و تربیتی دوم دانش آموزان درنظر گرفته می‌شود ونیز معلمان نقش اساسی در تربیت دانش آموزان دارند، در ادامه قصد داریم درباره لجبازی و مسائل پیرامون آن از جمله چگونگی برخورد با دانش آموز لجباز صحبت کنیم.

لجبازی چیست؟

لجبازی یک خصلت اکتسابی است که در آن، فرد لجباز به طرز عجیبی بر انجام یک کار یا داشتن ذهنیتی اصرار می‌ورزد. در واقع فرد لجباز در مقابل پذیرش ایده‌ها و نظرات دیگران مقاومت شدیدی دارد. گاهی اوقات فرد لجبازبا آگاهی بر آن که کار یا ذهنیتش غلط است اما بنا به دلایلی بر انجام آن‌ها اصرار می‌ورزد.

علل لجبازی در دانش آموزان چیست؟

به طور کلی لجبازی می تواند علت‌های گوناگونی از جمله دلایل خانوادگی، اجتماعی، حسادت و علت‌های فردی داشته باشد. مهم‌ترین دلایل لجبازی کودکان عبارت است از:

جلب توجه: یکی از مهم‌ترین دلایل لجبازی که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود، جلب توجه است. کودکان و نوجوانان برای جلب توجه اطرافیان ایده ها ونظریات متفاوتی و بعضا غلط می دهند و بر درستی آن‌ها پافشاری می‌کنند تا در کلون توجه قرار گیرند. ضمن آنکه گاهی اوقات حسادت کودکان زمینه‌ساز و سرچشمه ای برای آغاز لجبازی آن‌هاست.

دفاع از هویت: یکی دیگر از دلایل بروز لجبازی در دانش آموز، دفاع از هویت است. دانش آموزان به خصوص در سنین نوجوانی دچار اختلال هویت می‌شوند و به اشتباه فکر می‌کنند که اگر بر نظر یا ذهنیت خود اصرار نکنند و بگذارند صحبت طرف مقابل به کرسی بنشیند، هویت آن‌ها بی ارزش خواهد شد؛ پس به طور اغراق شده ای بر درستی نظر خود اصرار می‌ورزند.

به دست آوردن خواسته‌ها: به دست آوردن خواسته‌ها و نیازها علت دیگر بروز این رفتار در دانش آموزان لجباز است. فرد لجباز تنها راه رسیدن به نیاز هایش را در لجبازی و قهر کردن می بیند. در نحوه برخورد با دانش آموز لجباز باید او را متوجه ساخت که با لجاجت نمی‌توانید به خواسته‌هایش برسد بلکه باید نیاز و خواسته ی خود را به صورت درستی بیان و در صورت برآورده نشدن آن، لجبازی رفعی برای رسیدن به آن خواسته نیست.

حس درک نشدن: حس درک نشدن هیجانات و عواطف از سوی دیگران، دانش آموز را می تواند به سمت لجبازی سوق دهد. در واقع شما در ظاهر دانش آموزی را می بینید که فقط در حال لجبازی و ناسازگاری با شما است اما نمی‌دانید واقعا در درون او چه می گذرد.

تلافی احساسات گذشته: یکی از دیگر علل لجبازی در دانش آموزان، تلافی احساسات گذشتهٔ آن‌ها است برای مثال: در گذشته معلم سهواً او را ناراحت کرده یا ناخواسته به او بی‌توجهی کرده است، پس دانش آموز لجبازی را راهی برای جبران احساسات گذشتهٔ خود، می‌داند.

نحوه برخورد با دانش آموز لجباز چگونه است؟

قبل از هر گونه برخورد با دانش آموز باید دلیل لجبازی او ریشه‌یابی شود. دانستن علت لجبازی دانش آموز کمک فراوانی به شما خواهد کرد تا عملکرد و برخورد موثری با دانش آموز داشته باشید. اگر بتوانید با برخوردی درست و دوستانه از او دلیل رفتارش را بپرسید بسیار مفید واقع خواهد شد.

در مورد نحوهٔ برخورد با دانش آموز لجباز این نکته را باید در نظر داشته باشید که فرد لجباز کاملاً غیر منعطف است؛ پس این شما هستید که باید لطافت زیادی از خود به خرج دهید تا بتوانید مشکل را حل کنید. اگر توانستید علت رفتار او را بپرسید، باید از هر گونه قضاوت دوری کنید و رفتار غلط او را به رویش نیاورید و از سرزنش کردن خودداری کنید؛ چرا که باعث تشدید لجبازی او شده و حالت تدافعی به خود می گیرد لذا در این حالت برقراری ارتباط مجدد با دانش آموز لجباز کاری دشواری است .

در ادامه گفت‌وگو با فرد لجباز باید حس مهم بودن و با ارزش بودن به او تلقین شود. خصلت‌های مثبت و توانایی‌های او را یادآور شوید تا از این طریق عزت نفس و اعتماد به نفس او را افزایش دهید. او را متقاعد کنید که از لجبازی برای جلب توجه و رسیدن به مقاصد خود استفاده نکند. باید دانش آموز را متوجه سازید که اگر از سمت دیگران درک نمی شود یا از دیگران ناراحت می‌شود نباید با رفتاری از روی لجبازی هیجانات منفی خود را تخلیه کند بلکه باید با گفت‌وگو مشکل خود را حل وفصل کند.

توجه به لجاجت دانش آموزان و کودکان بسیار حائز اهمیت است. چرا که این نوع رفتار می تواند منجر به بروز رفتارهای منفی دیگر در طولانی مدت شود لذا با شناسایی دلایل بروز لجبازی در دانش آموز می‌توان بهترین عملکرد را در کنترل این رفتار داشت و به صورت کاملا ریشه‌ای این قضیه را حل کرد. ضمن آنکه از دو نکتهٔ کلیدی در نحوهٔ برخورد با دانش آموز لجباز غافل نشوید. اول اینکه هرگز با عصبانیت و خشونت با او صحبت نکنید و دوم اینکه هرگز بر روی رفتار و روش درست اصرار و پافشاری نکنید؛ چرا که این رفتار باعث لجبازی بیشتر در دانش آموز خواهد شد.

دکتر فردین احمدی
نویسنده، پژوهشگر و مدرس دانشگاه فرهنگیان

سه ضلعی یک درمان موفق «اعتیاد»

معاون پیشگیری و درمان اعتیاد مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور با تاکید بر اینکه برای درمان موفق اعتیاد باید به اضلاع مثلث درمان، بازتوانی و جامعه‌پذیری معتادان توجه کرد، می‌گوید: بر اساس وظایف و تکالیف قانونی مصوب برای وزارت رفاه، سازمان بهزیستی در حوزه‌های حمایتی و توانمندسازی از گروه‌های هدف فعالیت می‌کند و وظایف «درمان» باید به سایر دستگاه و سازمان‌ها منتقل شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فرهاد قطار در پاسخ به سوالی درخصوص چگونگی دستیابی به درمان موفق اعتیاد می‌گوید: برای درمان موفق اعتیاد باید به اضلاع مثلث درمان، بازتوانی و جامعه‌پذیری معتادان توجه کرد. داشتن روش‌های استاندارد درمانی، وجود مراکز درمانی استاندارد با تنوع روش‌ها بر اساس سن، جنس و نوع ماده مخدر و روانگردان و شرایط اجتماعی فرد معتاد، در دسترس بودن مراکز درمانی، وجود بیمه درمان اعتیاد و عوارض ناشی از آن، پیگیری مستمر بیماران بعد از ورود به سیستم درمانی و وجود سیستم مددکاری برای مدیریت مورد آزوی و برگشت به خانواده و جامعه رجحیان و ارزوی دیگر داشتن یک سیستم حمایتی از خانواده معتادین مراجعه کننده به مراکز درمانی جهت کاهش آسیب‌های ناشی از اعتیاد از جمله مسائلی است که باید به آن توجه کرد.

وی معتقد است که گستردگی این حجم از فعالیت در حوزه درمان موفق اعتیاد، همکاری دستگاه‌های متولی بر اساس شرح وظایف و استفاده از یک سامانه یکپارچه را می‌طلبد.

قطار با اشاره به اینکه سازمان بهزیستی کشور از سال ۱۳۸۴ زیر مجموعه وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی قرار گرفت تاکید می‌کند: بر اساس وظایف و تکالیف قانونی مصوب برای این وزارتخانه، سیاست‌گذاری در حوزه توانمندسازی و حمایت‌های اجتماعی پیش‌بینی شده است. بر همین اساس سازمان بهزیستی کشور، در حوزه‌های حمایتی و توانمندسازی از گروه‌های هدف فعالیت می‌کند و سایر وظایف قبلی در راستای درمان باید به سایر دستگاه و سازمان‌ها منتقل شود.

معاون پیشگیری و درمان اعتیاد مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور تصریح می‌کند: از سوی دیگر باتوجه به گروه‌های هدف سازمان بهزیستی که از قشار درمعرض آسیب جامعه هستند، این سازمان باید حجم بیشتری از فعالیت‌های خود را معطوف به برنامه‌های «پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی»، «پیشگیری از اعتیاد» و «پیشگیری از معلولیت‌ها» کند.

وی با اشاره به اینکه در بحث آسیب‌های اجتماعی و اعتیاد دو دسته عوامل خطرساز و عوامل محافظت‌کننده تاثیرگذار هستند، یادآور می‌شود: عوامل خطرساز ویژگی‌ها یا اتفاقاتی هستند که اگر در شخصی وجود داشته باشد، کمتر احتمال دارد او به اختلال یا بیماری معینی مبتلا شود. در سال‌های اخیر، یکی از مهم‌ترین نستاوردها در حوزه نظریه‌پردازی و سیاست‌گذاری برنامه‌های پیشگیری در زمینه سوء مصرف مواد، تأکید بر عوامل خطرساز و محافظت‌کننده به منزله یک چارچوب توصیفی و پیش‌بین است.

به گفته قطار، پژوهش‌ها عوامل مختلفی را به عنوان عوامل خطر و محافظت‌کننده در برابر سوء مصرف مواد مشخص کرده‌اند، خاطرنشان می‌کند: ضعف خانوادگی، سوء مصرف مواد در خانواده، نظارت والدینی ناکارآمد، وجود تضاد و نقص در انسجام خانوادگی، فرزندپروری ناکارآمد، کمبود دلبستگی به والدین، حمایت کم خانوادگی، در دسترس بودن مواد، تعارض بین والدین، مصرف مواد توسط والدین، محیط اجتماعی-فرهنگی، گروه دوستان، متغیرهای مربوط به عوامل آسیب‌زای فردی، هیجان‌طلبی، سرکشی، طغیان، خشونت، پرخاشگری، تحمل انحراف و پیشرفت تحصیلی پایین جزو عوامل خطرساز هستند.

معاون پیشگیری و درمان اعتیاد مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور معتقد است که دانش هویت اجتماعی، مشارکت در فعالیت‌های مدرسه و اجتماع، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، برخورداری از سلامت روان، داشتن ارتباط خوب با والدین، نگرش منفی نسبت به سوء مصرف مواد مخدر، حمایت اجتماعی بالا و فعالیت‌های جایگزین از جمله عوامل محافظت‌کننده در گریلش به مصرف مواد در جامعه است. این درحالیست که در بحث تقویت عوامل محافظت‌کننده همچون داشتن برنامه مشخص برای تقویت هویت اجتماعی، در دسترس بودن فعالیت‌های جایگزین کم هزینه و بعضا رایگان برای گروه سنی کودکان، نوجوانان و جوانان، برنامه مستمر و تحت پوشش بیمه همگانی برای سلامت روان جامعه، تامین شرایط اقتصادی مناسب برای خانواده‌ها جهت بیشتر در کنار هم بودن اعضاء، به جای کار بیشتر جهت تامین مخارج خانواده کمتر کار شده است.

وی ابراز امیدواری کرد که با بالا بردن عوامل محافظت‌کننده و کاهش عوامل مخاطره‌آمیز در میزان بروز اعتیاد در کشور کاهش محسوسی داشته باشیم.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

نمی‌دانم کدام درد بزرگ‌تر است: دردی که آن را پی‌پرده تحمل می‌کنی یا دردی که به خاطر ناراحت نکردن آنکه دوستش داری، توی دلت می‌ریزی و تاب می‌آوری.

از کتاب داستان‌های واقعی از زندگی آمریکایی
پل آستر
ترجمه: مهسا ملک مرزبان | نشر افق

Minimalism | @Minimalha | @BorayeZendegi | Minimalha | MinimalForLife

تازه‌های سلامت

چه غذاهایی «فشار خون» را پایین می‌آورند؟

فشار خون در اغلب موارد نشانه خاصی ندارد، اما در صورتی که درمان نشود به عروق و اعضای حیاتی بدن آسیب می‌زند؛ بنابراین باید سبک زندگی و عادات غذایی را به گونه‌ای تنظیم کنید تا از این بیماری خاموش درمان بمانید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی تهران، به همین دلیل معمولا به فشارخون فائق خاموش گفته می‌شود. باید توجه کرد که پیاده‌روی در کاهش فشار خون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است. برای کنترل وزن و فشارخون خود، روزانه ۳۰ دقیقه به صورت تند پیاده‌روی کنید. در عین حال باید توجه کرد که برخی مواد غذایی می‌توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند؛ کرفس، بیار، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گالاتی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش از این جمله‌اند؛ اما یادتان باشد که مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف این مواد، نظر پزشک خود را هم جویا شوید؛ به خصوص در مورد گریپ فروت؛ زیرا این میوه می‌تواند غلظت برخی داروهای فشارخون را بالا ببرد و عوارض جانبی آن‌ها را تشدید کند. تأمین پتاسیم برای بیماران مبتلا به فشارخون بالا ضروری است. بر این اساس مواد غذایی مانند موز، آنقاس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدوسبز، فارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند. افرادی که فشار خون بالا دارند، باید توجه داشته باشند که از آنجا که درچین یخت غذا از نمک استفاده می‌شود، دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا، نمست به نمکدان ببرند. می‌توانید از گلیر، آویشن، مرزه، ترخون، ریحان یا نعناع خشک یا کنجد به عنوان جانشین‌های نمک استفاده کنید. سیر، لیموترش تازه و آب نارنج نیز برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک مناسب‌اند. در تهیه غذاهای آماده و نوشابه‌ها نیز سدیم فراوانی به کار می‌رود. از آنجایی که سوسیس، کالباس، فرآورده‌های گوشتی، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی نودی یا کنسرو شده، انواع سس‌ها و ... حاوی نمک فراوان هستند، بنابراین افراد دارای فشار خون بالا، باید مصرفشان را محدود کنند.

افراد دارای فشار خون بالا، در میان وعده‌ها و به عنوان تنقلات، به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات دارای نمک، از ذرت بدون نمک یا مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو البته از نوع خام استفاده کنند. از آنجا که کاهش مصرف چربی، در کاهش وزن بدن و کنترل فشارخون تاثیر زیادی دارد، بیماران مبتلا به فشار خون از یک رژیم غذایی با چربی محدود استفاده کنند. روغن‌هایی با منبع حیوانی مثل پیه، نتیه و کره را کمتر مصرف کرده و به جای آن‌ها از روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتابگردان استفاده کنید.

محصولات لبنی (شیر، ماست و پنیر) کلسیم فراوانی دارند، ویتامین‌های متنوعی هم در آن‌ها وجود دارد؛ اما باید سراغ انواع کم چرب آن‌ها بروید. همچنین حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آن‌ها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و همچنین تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن باشد.

در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب برای بیماران مبتلا به فشارخون است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی‌شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. همچنین مرغ، ماهی و گوشت فاقد چربی و تازه بسیار مناسب‌تر از انواع نودی، کنسروی یا فرآوری شده هستند. نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌ها سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آن‌ها از انواع چای و نه کرنفی‌های گیاهی با نوغ کم نمک استفاده کنید. بیماران مبتلا به فشار خون تا حد ممکن غذاها را به صورت آب پز، بخارپز یا کبابی تهیه کنند و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنند. پیاده‌روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است. برای کنترل وزن و فشارخون خود، روزانه ۳۰ دقیقه به صورت تند پیاده‌روی کنید. باید توجه کرد که بسیاری از مواد غذایی که ظاهرا شور نیستند، در واقع نمک دارند. انواع بیسکوئیت‌ها، کلوچه‌ها، سبزیجات کنسرو شده، سس‌های سالاد، پنیرها، انواع نان‌ها و غلات صبحانه و ... از جمله این مواد هستند. مراقب نمک پنهان موجود در غذاهایی که مصرف می‌کنید، باشید.