گوناگون

اختصاص ۷۰۰ میلیون دلار برای تأمین ذخایر دارویی

رئیس سازمان غذا و دارو، از تخصیص ۷۰۰ میلیون دلار از صندوق ذخیره‌ارزی برای تأمین ذخایر دارویی کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدنا، مهدی پیرصالحی گفت: برنامه‌ریزی‌های لازم برای خرید دارو و تجهیز لبراها در حال انجام است.

وی با تأکید بر اینکه نباید همه لبراها در تهران متمرکز شوند، افزود: ذخایر فعلی در برخی استان‌ها محدود است و باید ظرفیت‌های ذخیره‌سازی در سراسر کشور افزایش یابد.

پیرصالحی بر ضرورت استفاده از فرصت‌های مرزهای شرقی برای واردات دارو و کالاهای اساسی تأکید و تصریح کرد: توسعه روابط با کشورهای همسایه در اولویت برنامه‌ها قرار دارد.

وی با اشاره به تجربه مدیریت بحران در جنگ ۱۲ روزه، گفت: از شرکت‌های تولیدکننده خواستیم تولید را متوقف نکنند و حتی روز جمعه که روز آغاز جنگ بود، جلسه اضطراری با شرکت‌های توزیع و تولید برگزار شد تا زنجیره تأمین قطع نشود.

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به همافزایی با وزارت نفت، برای تأمین سوخت خودروهای توزیع و کادر درمان، افزود: این تجربه باید به سایر استان‌ها تعمیم یابد تا در شرایط بحرانی و عادی آماده باشیم.

وی، قاچاق معکوس دارو را یکی از چالش‌های جدی دانست و گفت: پایین بودن قیمت دارو در ایران باعث قاچاق به کشورهای همسایه شده که کمبود داخلی را تشدید می‌کند. همچنین برخی داروها و اقلام آرایشی غیراستاندارد از طریق قاچاق وارد کشور می‌شوند که سلامت مردم را به خطر می‌اندازد.

پیرصالحی تأکید کرد: مقابله با این تهدیدها نیازمند همکاری همه دستگاه‌هاست و نظارت‌ها باید افزایش یابد.

وی در پایان گفت: در همکاری با وزارت صمت و گمرکات، آزمایش‌های لازم بر کالاهای وارداتی انجام می‌شود تا از ورود داروها و محصولات غیراستاندارد جلوگیری شود. در شرایط خاص نیز مسیرهای سریع‌تری برای تأمین کالا از طریق مرزها پیش‌بینی شده است.

برنامه‌های جدید بهزیستی در حوزه سالمندی

رئیس سازمان بهزیستی کشور برنامه‌های جدید این سازمان در حوزه سالمندی را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سیدجواد حسینی در آیین اجرای طرح تربیت ۳۰۰۰ مشاور حوزه سالمندی و غربالگری بیماری‌های زنان، گفت: سلامت روانی و اجتماعی نقش مهمی در جامعه دارد به طوریکه بیش از ۸۰ درصد عوامل مربوط به سلامت، سلامت روانی است. آیا آیا به اندازه ۸۰ درصد به سلامت روانی پرداخته‌ایم؟ پاسخ منفی است.

وی ادامه داد: وقتی نقش ۸۰ درصدی از سلامت را به فاکتورهای روانی و اجتماعی اختصاص داده‌ایم، هم در دانش و هم در تجربه ما به طور طبیعی باید این نتیجه حاصل شود که شبکه و زیرساخت و نرم‌افزار و متخصص برای این مقوله فراهم کنیم. حوزه بهزیستی هم در سطح دنیا و هم ایران توسعه خوبی پیدا کرده اما به این ۸۰ درصد توجه لازم را نمی‌کنیم و این ۸۰ درصد مغفول مانده است.

رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: بیش از ۳۰۰۰ مرکز مشاوره و روان درمانی داریم اما چقدر این مشاوران و روانشناسان در شاخه‌های تخصصی پرورش یافته‌اند؟

حسینی با تأکید بر اینکه امروز با بحران سالمندی مواجهیم، معتقد است که ایران جزو سریع‌ترین کشورهایی است که امواج جمعیت به سمت سالخوردگی در آن در حال افزایش است. اما آیا متناسب با این موج، امکانات زیرساختی و آمادگی‌های ذهنی و متخصص و توانمندی‌های جامع داریم؟ پاسخ خیر است.

رئیس سازمان بهزیستی کشور با تأکید بر اینکه در زمینه سلامت روانی و اجتماعی دچار تأخر اداری و ساختاری هستیم، گفت: به میزانی که این عوامل در سلامت اثرگذار است در پرداخت مدیریتی و شبکه‌ای و امکاناتی تاخیر داریم و این تاخیر با شدت بیشتری در حوزه سالمندی همراه است.

وی در ادامه با بیان اینکه حدود ۱۲ برنامه را در دبیرخانه شورای سالمندان برای سالمندی در نظر گرفتیم، تصریح کرد: همچنین طرح سلام را طی روزهای آینده افتتاح خواهیم کرد. یعنی در هر استان یک مدرسه و در منطقه چهار تهران ۲۰ مدرسه کانون دسترس پذیری امکانات سلامت اجتماعی قرار می‌گیرد در آنجا تعاونی محله محور و محله امید و حساب امید و طرح CDR شهری و طرح مهر و گفتگو و سلامت و نشاط سالمندی و پاتوق سالمندان را کلید خواهیم زد.

واریز «وام ازدواج» ۶۰ میلیون تومانی فرزندان بازنشستگان کشوری

معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بازنشستگی کشوری از پرداخت مرحله نخست وام ازدواج فرزندان بازنشستگان این صندوق خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری، اوقاتی آرانی در این رابطه اظهار کرد: در این دوره از وام ازدواج فرزندان، نزدیک به ۴۱ هزار نفر تقاضای خود را در درگاه خدمات الکترونیک صندوق به صورت برخط ثبت کردند که پس از بررسی مدارک در اولویت بندی دریافت وام ازدواج قرار خواهند گرفت.

اوقاتی آرانی تصریح کرد: از این تعداد و در مرحله نخست، پس از بررسی مدارک بار گذاری شده و اولویت بندی لازم، برای حدود ۱۶ هزار نفر از مشمولان، وام ۶۰ میلیون تومانی ازدواج فرزند واریز شده است.

وی همچنین افزود: در مرحله دوم نیز، پس از تأمین اعتبار، وام ازدواج به حساب ۱۶ هزار نفر از مشمولان واجد شرایط واریز خواهد شد.

گفتنی است، پرداخت وام ازدواج فرزندان بازنشستگان به مبلغ ۶۰ میلیون تومان با کارمزد ۵ درصد و اقساط ۶۰ ماهه از طریق بانک صادرات ایران انجام شده است.

وی همچنین گفت: تسهیلات حمایت از پایان‌نامه‌های دانشجویی (حمیاد) نیز برای ۲۱۸ نفر در مقطع دکترا به مبلغ ۱۵ میلیون تومان و برای ۴۴۵ نفر در مقطع کارشناسی ارشد به مبلغ ۱۰ میلیون تومان پرداخت شده است.

زنان و خانواده

افزایش مرخصی زایمان و پوشش درمان ناباروری در قانون حمایت از خانواده

مدیر جوانی جمعیت و سلامت خانواده معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: طبق ماده ۱۷ قانون حمایت از خانواده مدت مرخصی زایمان از ۶ ماه به ۹ ماه افزایش یافته و به ۱۲ ماه باید افزایش یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نرگس توکلی کیا مدیر جوانی جمعیت و سلامت خانواده معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران و پزشک متخصص پزشکی اجتماعی در رابطه با طرح و قانون جوانی جمعیت نکاتی را مطرح کرد و گفت: ماده ۱۷ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، حقوق و تسهیلات ویژه‌ای را برای مستخدمان و کارکنان در بخش‌های دولتی و غیردولتی پیش‌بینی کرده است. توکلی کیا افزود: طبق این ماده، مدت مرخصی زایمان از شش ماه به ۹ ماه افزایش یافته و مادران می‌توانند در صورت تمایل، تا نوماه از این مرخصی را در ماه‌های پایانی بارداری استفاده کنند؛ همچنین برای مادرانی که صاحب دوقلو یا چندقلو می‌شوند، این مدت مرخصی به ۱۲ ماه افزایش می‌یابد. وی ادامه داد: بر اساس این قانون رعایت شرایط کاری و نوبت‌کاری نیز در اعطای مرخصی اهمیت دارد. هرچند جزئیات مربوط به این بخش در دستورالعمل‌های جداگانه مشخص شده است. اجرای این ماده با هدف افزایش حمایت‌های شغلی و خانوادگی از مادران شاغل و ایجاد بستر مناسب برای فرزندآوری طراحی شده است. توکلی کیا اعلام کرد: از سوی دیگر ماده ۳۲ قانون جوانی جمعیت به موضوع حمایت از زوج‌های ناباروری پرداخته است. مطابق این ماده، تمام زوج‌هایی که علی‌رغم تلاش برای بارداری به مدت یک سال موفق به فرزندآوری نشده‌اند، مشمول برنامه‌های معاینه، بیمه‌رایی، تشخیص علت ناباروری و درمان می‌شوند؛ این خدمات تحت پوشش کامل بیمه پایه قرار گرفته و بدون محدودیت زمانی و دفعات مورد نیاز، بر اساس نظر پزشک معالج ارائه خواهد شد. وی افزود: برای زوج‌هایی که سن بالای ۳۵ سال دارند، مدت انتظار پیش از بهره‌مندی از این خدمات از یک سال به ۶ ماه کاهش یافته است. این اقدام با هدف جلوگیری از اتلاف زمان طلایی باروری و افزایش شانس درمان ناباروری در زوجین پیش‌بینی شده است. مدیر جوانی جمعیت و سلامت خانواده معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار کرد: اجرای این مواد قانونی می‌تواند نقش مهمی در افزایش نرخ باروری، حمایت از زنان شاغل و کاهش نگرانی‌های زوجین ناباروری ایفا کند. فراهم کردن امکان مرخصی بیشتر برای مادران و پوشش کامل درمان ناباروری، از جمله ابزارهای حمایتی است که در سیاست‌های جمعیتی بسیاری از کشورها به کار گرفته می‌شود و می‌تواند اثرات متبنی بر پویایی خانواده‌ها داشته باشد.

ضرورت حمایت از خانواده‌ها و افزایش باروری در سیاست‌های جمعیتی ایران

توکلی کیا در ادامه گفت: وجه سیاست‌های جمعیتی و افزایش نرخ باروری یکی از اولویت‌های کلان کشور در سال‌های اخیر است. ایجاد امنیت شغلی برای زنان، توسعه خدمات مراقبت از کودک مانند مهدکودک‌های در دسترس، بهره‌گیری از ظرفیت سالمندان فعال و ارتقای آموزش و مهارت‌آموزی برای جوانان و میان‌سالان می‌تواند نقش مهمی در پویایی خانواده‌ها و افزایش باروری ایفا کند. مدیر جوانی جمعیت و سلامت خانواده معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: مهم‌ترین محور این سیاست‌ها تمرکز بر افزایش باروری است در کنار آن، پیشگیری از بیماری‌های مزمن، آموزش سبک زندگی سالم از جوانی و ایجاد زیرساخت‌های شهری مناسب برای سالمندان نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

وضعیت ناباروری در ایران

توکلی کیا اذعان کرد: مطالعات نشان می‌دهد که شیوع ناباروری در ایران بین ۱۵ تا ۲۰ درصد زوج‌ها است. ناباروری می‌تواند به صورت اولیه یا ثانویه بروز پیدا کند و یکی از مهم‌ترین دلایل آن تأخیر در ازدواج و فرزندآوری است. چرا که با افزایش سن، شانس باروری به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. وی افزود: ایران با برخورداری از مراکز پیشرفته درمان ناباروری در منطقه، خدمات متعددی را در این حوزه ارائه می‌دهد. ناباروری علاوه بر اینکه یک مشکل فردی برای خانواده‌ها محسوب می‌شود، یک چالش جمعیتی نیز به شمار می‌رود. در همین راستا قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت با پوشش هزینه‌های درمان ناباروری و ارائه خدمات به زوجین ناباروری می‌تواند نقشی مؤثر در کاهش این چالش داشته باشد.

نقش بهداشت و پیشگیری در درمان ناباروری

مدیر جوانی جمعیت و سلامت خانواده معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: در نظام سلامت کشور، شناسایی فعال زوجین ناباروز (چه با ناباروری اولیه و چه ثانویه) انجام می‌شود و این افراد به مراکز درمانی تخصصی ارجاع داده می‌شوند.

وی اذعان کرد: پیشگیری و اصلاح سبک زندگی از مهم‌ترین عوامل کاهش ناباروری است. تغذیه سالم، پرهیز از مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر، کنترل استرس، و دوری از آلودگی‌های محیطی و شغلی می‌تواند شانس باروری را به‌طور چشمگیری افزایش دهد.

دلایل ناباروری در زنان و مردان

توکلی کیا متذکر شد: علل ناباروری متنوع است. در زنان می‌تواند ناشی از استرسم تخمدان پلی کیستیک، مشکلات رحمی یا لوله‌های رحمی، بیماری‌های غددی و افزایش سن باروری باشد. در مردان نیز عواملی همچون کاهش تعداد یا کیفیت اسپرم‌ها، واریکوسل، مشکلات هورمونی، مصرف دخانیات و مواد مخدر، و سبک زندگی ناسالم از دلایل اصلی محسوب می‌شوند. و همچنین با اصلاح سبک زندگی، بهره‌گیری از روش‌های کمک‌باروری، داروها و حمایت‌های قانونی می‌توان به بسیاری از زوجین ناباروز برای تحقق آرزوی فرزندآوری کمک کرد.

حمایت‌های قانونی از مادران و زوجین ناباروز در چارچوب سیاست‌های جمعیتی

توکلی کیا بیان کرد: در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، مجموعه‌ای از حمایت‌ها برای مادران و زوجین ناباروز در کشور پیش‌بینی شده است. این حمایت‌ها با هدف افزایش نرخ باروری، کاهش فشار بر زنان شاغل و تسهیل فرزندآوری طراحی شده‌اند.

حمایت از زوجین ناباروز

وی ادامه داد: به موجب این قانون، پوشش کامل بیمه‌ای درمان ناباروری برای تمام زوجیتی که با مشکلات باروری مواجه هستند فراهم شده است. این خدمات شامل تشخیص، درمان و روش‌های کمک‌باروری بوده و با هدف کاهش هزینه‌های درمان ناباروری و دسترسی آسان‌تر خانواده‌ها به مراکز تخصصی ارائه می‌شود.

حمایت از مادران شاغل

مدیر جوانی جمعیت و سلامت خانواده معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: قانون جوانی جمعیت برای زنان شاغل نیز افزایش مرخصی زایمان به ۹ ماه را تصویب کرده و امکان استفاده از مرخصی طولانی‌تر برای مادران دارای فرزندان دوقلو یا چندقلو (تا ۱۲ ماه) فراهم شده است. همچنین تسهیلات شغلی و بیمه‌ای برای زنان باردار، امکان دورکاری یا تعیین ساعات کاری شناور در برخی مشاغل، از دیگر مزایای این قانون به شمار می‌رود.

مراقبت‌های بهداشتی و آموزشی

توکلی کیا مطرح کرد: در حوزه بهداشت نیز خدمات متعددی از جمله مراقبت‌های پیش و حین بارداری، کلاس‌های آمادگی برای زایمان و مراقبت‌های رایگان پس از بارداری ارائه می‌شود. علاوه بر این برنامه‌های آموزشی و فرهنگ‌سازی در زمینه ازدواج، فرزندآوری و سبک زندگی سالم بخشی از سیاست‌های حمایتی دولت در این زمینه است.

مدیر جوانی جمعیت و سلامت خانواده معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران خاطر نشان کرد: اجرای این بسته حمایتی می‌تواند نقش مؤثری در افزایش جمعیت، کاهش نگرانی‌های شغلی زنان و بهبود کیفیت سلامت مادر و کودک داشته باشد.

اجرای برنامه بررسی فلزات سنگین در محصولات آرایشی

مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، از اجرای برنامه پایش ایمنی و بررسی فلزات سنگین در محصولات آرایشی و بهداشتی و اصلاح نظام‌های ارزیابی و آئین‌نامه‌های اجرایی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدنا، محمود آل‌یوبه گفت: استفاده از ظرفیت کارشناسان متعهد و همکاری با انجمن‌های تخصصی برای به‌روزرسانی ضوابط و تسهیل صدور مجوزهای کسب‌وکار در اولویت قرار گرفت. در این راستا کمیته‌های علمی و مشورتی تشکیل شد و دوره‌های آموزشی تخصصی برای کارشناسان معاونت‌های غذا و دارو و مسئولین فنی برگزار گردید.

وی افزود: برنامه پایش ایمنی و بررسی فلزات سنگین در فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی در سطح عرضه اجرا شد و پس از شناسایی محصولات نامعامله‌گر، اطلاع‌رسانی دقیق به عموم صورت گرفت. همچنین رسیدگی به شکایات مردمی از طریق سامانه FDACRM انجام شد تا ارتباط مستقیم با مردم و شناخت واقعی مشکلات تسهیل شود.

آل‌یوبه ادامه داد: اصلاح نظام‌های پایش و ارزیابی، تنظیم پیش‌نویس آئین‌نامه اجرایی ماده ۷ قانون مواد خوراکی، آشامیدنی و آرایشی و بهداشتی و ارزیابی منابع دارداتی از طریق سامانه‌های سلامت از دیگر اقدامات کلیدی بوده است. شناسه‌گذاری فرآورده‌های آرایشی برای رهگیری اصالت کالا نیز ایفاع شد تا از قاچاق جلوگیری شود.

وی با اشاره به اولویت‌بندی مسائل اساسی تصریح کرد: اجرای نظام رهگیری و ردیابی، تدوین دستورالعمل برای محصولات کوامبری و تفتجی، تشدید نظارت بازار با همکاری ستاد مبارزه با قاچاق و توسعه سامانه TTAC برای تحقق دولت الکترونیک از برنامه‌های مهم این اداره کل است.

مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو تأکید کرد: چالش‌هایی مانند واگذاری نظارت بر مراکز توزیع به وزارت صمت و حذف الزام تأییدیه بهداشتی لبراها از جمله مشکلات جدی است که پیگیری برای اصلاح آن با هیئت مقررات‌زدایی و سازمان بازرسی کل کشور در حال انجام است.

روزنه

۴۰ساله‌های امروز جوان‌تر از ۴۰ساله‌های قدیم به نظر می‌رسند

پدیده جوان‌تر به نظر رسیدن افراد در دهه‌های اخیر، ترکیبی از عوامل زیستی، فرهنگی، روان‌شناختی و اجتماعی است. کاهش سرعت پیری، بهبود سبک زندگی، تحول در معیارهای زیبایی و افزایش سن ذهنی همگی در شکل‌گیری این تغییر نقش دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، طی دهه‌های اخیر، بسیاری از افراد این احساس را دارند که نسل کنونی در سنین میانسالی، جوان‌تر از نسل‌های گذشته به نظر می‌رسد. مقایسه عکس‌های قدیمی با تصاویر امروزی از افراد همسن، این تصور را تقویت کرده است.

اما آیا این پدیده صرفاً یک برداشت ذهنی است یا ریشه در تغییرات واقعی دارد؟ پژوهش‌های روان‌شناسی، زیست‌شناسی و جامعه‌شناسی نشان می‌دهند که عوامل متعددی در شکل‌گیری این تفاوت نقش دارند؛ از تغییرات سبک زندگی گرفته تا پیشرفت‌های پزشکی و تحول در معیارهای زیبایی‌شناسی.

تغییر در ادراک سن/ سن ذهنی در برابر سن تقویمی

ادراک سن یا «سن ذهنی» به معنای احساسی است که فرد نسبت به سن خود دارد و اغلب با سن واقعی او متفاوت است. مطالعات نشان داده‌اند که افراد معمولاً خود را جوان‌تر از سن تقویمی‌شان تصور می‌کنند و این فاصله با افزایش سن بیشتر می‌شود. به‌عنوان مثال، در پژوهشی با بیش از ۵۰۰ هزار شرکت‌کننده، مشخص شد که افراد در دهه‌های پالاتر زندگی، سن ذهنی خود را تا ۲۰ درصد کمتر از سن واقعی‌شان گزارش می‌کنند. این پدیده با بهبود سلامت روانی، افزایش امید به زندگی و مشارکت فعال‌تر در فعالیت‌های اجتماعی مرتبط است.

یکی از دلایل اصلی جوان‌تر به نظر رسیدن افراد در دهه‌های اخیر، کاهش سرعت پیری زیستی است. پژوهشگران آمریکایی دریافته‌اند که روند پیری در نسل‌های جدید کندتر شده است. به‌طوری‌که فردی ۴۵ ساله در دهه ۱۹۵۰ از نظر فیزیولوژیک معادل فردی ۶۰ ساله در عصر حاضر بوده است. این تغییرات به عوامل متعددی نسبت داده می‌شود، از جمله:

- تغذیه سالم‌تر و متنوع‌تر
- دسترسی گسترده‌تر به مراقبت‌های پزشکی
- استفاده از مکمل‌های ضدپیری و آنتی‌اکسیدان‌ها
- فعالیت‌های ورزشی منظم و تمرکز بر تناسب اندام
- نوشیدن آب در سبک زندگی مدرن: در سال‌های اخیر، توجه عمومی به نوشیدن آب بیشتر شده است. بطری‌های آب شخصی، بلیک‌شیش‌های یادآور نوشیدن آب و توصیه‌های گسترده در رسانه‌ها باعث شده‌اند که افراد به‌طور آگاهانه‌تری به هیدراتاسیون بدن خود توجه کنند. این تغییر فرهنگی، به‌ویژه در نسل‌های جوان‌تر، به حفظ ظاهر جوان‌تر و شاداب‌تر کمک کرده است.

نقش سبک زندگی و فرهنگ

سبک زندگی مدرن نیز نقش مهمی در جوان‌تر به نظر رسیدن افراد دارد. امروزه افراد کمتر در مشاغل فیزیکی سنگین فعالیت دارند و بیشتر در محیط‌های کنترل‌شده و کم‌استرس کار می‌کنند. همچنین، تأخیر در تشکیل خانواده و فرزندآوری باعث شده است که زنان و مردان در دهه‌های سوم و چهارم زندگی، ظاهر جوان‌تری داشته باشند.

کاهش مصرف دخانیات، افزایش آگاهی نسبت به مراقبت از پوست و استفاده گسترده از ضدآفتاب‌ها نیز از عوامل مؤثر در حفظ ظاهر جوان هستند.

تحول در معیارهای زیبایی و مد

در گذشته، پوشش و آرایش افراد به‌شدت تحت تأثیر سن بود. اما امروزه مد و زیبایی به‌صورت بین‌نسلی تعریف می‌شود. افراد در دهه‌های ۴۰ و ۵۰ زندگی از سبک‌های پوشش و آرایش مشابه جوانان استفاده می‌کنند که این امر به طور مستقیم بر ادراک سن تأثیر می‌گذارد. همچنین، حضور فعال افراد میانسال در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها باعث شده است که تصویر عمومی از «میانسالی» تغییر کند و با انرژی، تحرک و جذابیت همراه شود.

تأثیر روان‌شناختی و اجتماعی

احساس جوانی نه‌تنها بر ظاهر بلکه بر رفتار و نگرش افراد نیز تأثیرگذار است. مطالعات نشان داده‌اند که افراد با سن ذهنی پایین‌تر، تمایل بیشتری به مشارکت اجتماعی، یادگیری مهارت‌های جدید و حفظ روابط بین‌فردی دارند. این رفتارها به نوبه خود باعث افزایش اعتماد به نفس و بهبود سلامت روانی می‌شوند که در ظاهر فرد نیز بازتاب می‌یابد.

مجموعه این عوامل نه‌تنها بر ظاهر افراد بلکه بر کیفیت زندگی، سلامت روان و مشارکت اجتماعی طراحی سیاست‌های بهداشتی، اجتماعی و فرهنگی مؤثر برای نسل‌های آینده کمک کند.

«زیرمیزی» هیچ سنخیتی با سوگندنامه بقراط ندارد

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت: امروز حتی به توجهی به وضعیت پزشکان متجر به روج پدیده‌هایی نظیر «زیرمیزی» به اشکال مختلف شده و این مهم هیچ سنخیتی با سوگندنامه بقراط ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خانه ملت، همایون سامه یح نجف آبادی به موضوع مهاجرت پزشکان اشاره کرد و افزود: با وجود توانایی و ظرفیت بالای علمی کشور در تربیت پزشکان متخصص، امروز با کمبود جدی نیروی انسانی در این حوزه مواجه هستیم. این مسئله تنها مختص دولت فعلی نیست و در دولت‌های پیشین نیز وجود داشته است. ریشه‌یابی این موضوع به مسائل گوناگونی بازمی‌گردد. وی با تأکید بر اینکه در حوزه سلامت باید تمامی ابعاد از دیدگاه بیمار و پزشک سنجیده شود، ادامه داد: زمانی که دولت‌ها به کاهش پرداختی از جیب بیماران توجه می‌کنند، باید دریافتی پزشکان را نیز مد نظر قرار دهند؛ پزشکان ایرانی در سطح جهانی شناخته شده هستند، اما دریافتی آنها با خدماتی که ارائه می‌دهند، همخوانی ندارد و این موضوع شاید مهم‌ترین عامل مهاجرت نخبگان پزشکی باشد.

سامه یح بایان اینکه دغدغه‌های اقتصادی مهم‌ترین عامل خروج اساتید پزشکی از کشور است، اظهار کرد: بی‌توجهی به وضعیت اقتصادی پزشکان در کشور قطعاً در آینده‌ای نزدیک ما را مجبور به واردات پزشک خواهد کرد که بی‌تردید در تبحر و حرفه‌ای بودن پای پزشکان ایرانی نمی‌رسند و از همه مهم‌تر، هزینه این خلأ را باید به دلار پرداخت کنیم.

وی افزود: باید برای این موضوع با درایت و دوراندیشی برنامه‌ریزی کنیم تا با بحران کمبود پزشک متخصص روبه‌رو نشویم.

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، با تأکید بر لزوم هموار کردن مسیر بازگشت نخبگان پزشکی که به خارج مهاجرت کرده‌اند، تصریح کرد: بهبود وضعیت اقتصادی و اجتماعی می‌تواند شرایط ماندن و خدمت کردن در کشور را برای هموطنان فراهم کند؛ این وضعیت برای تمامی نخبگان، از پزشکان گرفته تا مهندسان، صادق است. اگر وضعیت اقتصادی کشور بهبود یابد، بسیاری از سرمایه‌گذاران و نخبگان به کشور باز خواهند گشت.

سامه یح ادامه داد: امروز حتی به توجهی به وضعیت پزشکان متجر به روج پدیده‌هایی نظیر «زیرمیزی» به اشکال مختلف شده و این مهم هیچ سنخیتی با سوگندنامه بقراط ندارد که برخی از پزشکان ابتدا هزینه درمان را حتی به نجومی‌ترین و دلاری‌ترین حد ممکن دریافت می‌کنند و رسالت این حرفه را زیر سوال می‌برند؛ تاریخ ثابت کرده که پزشکان ما در ازای دریافت کمترین هزینه حاضر به درمان بیمار بوده‌اند و هدفشان بهبود شرایط جسمی بیماران بوده است.

وی با تأکید بر اینکه اگر امروز خطایی از سوی جامعه پزشکی سر می‌زند در سایه شرایط ناخوشایند اقتصادی است. خاطرنشان کرد: امیدوارم دولت در حوزه درمان، پزشک و بیمار را در کنار هم ببیند؛ هرچند پزشکانی هستند که در بدترین شرایط به هموطنان خود خدمت می‌کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی
اگر چه
در روزهای درخشان هستی،
صداهایی در میان جمعیت
و دوستان جدید سرگرم ستودنت،
نامهربان و مغرور نباش،
بلکه به دوستان قدیمی
بیشتر از هر چیز دیگری فکر کن:
سیل تلخ زمان برخواهد خاست،
زیبایی‌ات نابود می‌شود و از دست می‌رود
برای تمامی چشم‌ها به جز این چشم‌ها.
ویلیام باتلر بیتس
ترجمه: فروغ پرهوده
Minimalism
Minimalism
Minimalism

تازه‌های سلامت

نکاتی برای اثربخشی بیشتر پیاده‌روی

پیاده‌روی روزانه نه‌تنها ورزشی است که به‌راحتی قابل اجرا و کم‌هزینه است بلکه به دلیل بهبودبخشیدن به وضعیت چربی خون، یکی از موثرترین راه‌ها برای حفاظت از سلامتی قلب و عروق در بلندمدت به شمار می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایتدیتندنت، پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین و موثرترین روش‌ها برای کاهش وزن است. این فعالیت با سوزاندن کالری، تقویت سوخت‌وساز و حفظ توده عضلانی بدون چربی به کاهش وزن کمک می‌کند.

در ادامه به چند توصیه کلیدی در این زمینه خواهیم پرداخت:

پیاده‌روی بعد از صرف وعده‌های غذایی

یک پیاده‌روی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای بعد از غذا به هضم، کمک و فراوری کلسترول را بهتر می‌کند.

انتخاب مسیرهای شیب‌دار یا حمل وزنه حین پیاده‌روی

راه رفتن در سربالایی‌ها یا همراه داشتن وزنه‌های سبک، عضلات بیشتری را درگیر می‌کند و چربی بیشتری می‌سوزاند.

شمارش گام‌ها

استفاده از کاهنده‌ها انگیزه ایجاد می‌کند. دستیابی به هدف روزی ۱۰ هزار قدم برای بسیاری از افراد رضایت‌بخش است.

ترکیب پیاده‌روی و مصرف خوراکی‌های کاهش‌دهنده کلسترول

آفاد روز با غلات کامل یا خوردن گردو پس از پیاده‌روی، اثر مثبت آن را بر سلامتی قلب دوچندان می‌کند. تغییرات کوچک در طول زمان اثری بزرگ به جا می‌گذارند؛ بنابراین، این نکات را با توجه به سبک زندگی خودتان تنظیم کنید. فراموش نکنید که پیاده‌روی روزانه یکی از ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین راه‌ها برای کمک به سلامتی قلب و عادتی است که می‌تواند به راحتی وارد زندگی کرد؛ چه به‌صورت قدم زدن صبحگاهی، چه پیاده‌روی پس از شام یا حتی انجام دادن کارهای روزمره در سطح شهر. بدون استفاده از خودرو، به تجهیزات خاص یا تمرین‌های شدید هم نیازی نیست و فقط کافی است کفش‌هایتان را بپوشید و شروع کنید. حتی شروع با ۱۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه هم می‌تواند در طول زمان نتایج چشمگیری به همراه داشته باشد. قلب شما به سرعت حرکت اهمیتی نمی‌دهد؛ مهم این است که ادامه دهید. هرچه زودتر شروع کنید، بدن و ذهنتان زودتر آثار مثبت آن را احساس خواهد کرد. امروز یک قدم بردارید. قلبتان فردا قدردان آن خواهد بود.