

# سلامت

## نابناک

## پیرترین و جوان‌ترین

## استان‌های کشور کدامند؟

ایسنا- دکتر پریسا طاهری در نشست خبری روز جهانی سالمند با بیان اینکه بحث سالمندی جدید نیست و سال هاست که دنیا با آن مواجه است، گفت: بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، سال ۲۰۱۵ حدود ۹۰۰ میلیون سالمند در جهان وجود خواهد داشت و پیش‌بینی می‌شود تعداد آن‌ها در سال ۲۰۵۰ به دو میلیارد نفر یعنی دو برابر میزان فعلی برسد. در سال ۱۱٫۲۰۱۵ درصد جمعیت دنیا سالمند بودند و پیش‌بینی می‌شود که این تعداد در ۲۰۵۰ به ۲۲درصد افزایش یابد و تعداد افراد ۶۰ساله به بالا به میزان چهار برابر افزایش یابد.

وی به آماری تکان‌دهنده از سوی سازمان بهداشت جهانی اشاره و اظهار کرد: در حال حاضر تعداد افراد سالمند بالای ۸۰ سال از تعداد کودکان زیر چهار سال پیشی گرفته و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ نداد سالمندان از افراد زیر ۱۴ سال نیز بیشتر شود. این در حالی است که ۶۰درصد جمعیت سالمند جهان در کشورهای کم درآمد و در حال توسعه هستند. در ایران نیز پیش‌بینی می‌شود که در سال ۲۰۲۵ بیش از ۱۰درصد جمعیت ما سالمند شوند.

وی با بیان اینکه در ایران از سال ۱۳۳۵ تا سال ۸۵ مرکز آزر به صورت دوره‌های ۱۰ساله تغییرات جمعیتی را بررسی می‌کرد و از سال ۸۵ این دوره‌ها به صورت پنج سال یک‌بار شد، گفت: براساس این آمارها در سال ۱۳۳۵ کل سالمندان ۶/۲درصد، در سال ۴۵/۵درصد، در سال ۵۵، ۵/۲درصد، در سال ۴/۶۵، ۵/۴درصد، در سال ۶/۶درصد، در سال ۸۵، ۷/۳درصد و در سال ۹۰ این میزان به ۸/۲درصد رسیده است. همچنین براساس آمار سال ۱۳۹۰، جمعیت سالمند در کشور ۶میلیون و ۱۶۰هزار گزارش شده که ۴/۱۷درصد آن‌ها را زنان و ۴/۰۲درصد آن‌ها را مردان تشکیل می‌دهند و این نشان می‌دهد که جمعیت سالمندی ما نمادی زنانه پیدا کرده است. افزایش سالمندی در کشور یک چالش نیست اما اگر به زیرساخت‌های آن توجه نشود، می‌تواند چالشی بزرگ باشد.

رئیس اداره سالمندان وزارت بهداشت، گیلان را پیرترین استان کشور با ۱۱/۵۵درصد سالمند خواند و گفت: سیستان و بلوچستان با ۴/۷۲درصد سالمند جوان‌ترین استان کشور به شمار می‌آید. همچنین تهران با ۹/۰۵درصد سالمند دارد و تعداد سالمندان از میانگین کشوری بیشتر است. ۱۲ استان کشور نیز از میانگین کشوری تعداد سالمندان بیشتر هستند که شامل استان گیلان، مرکزی، مازندران، آذربایجان شرقی، خراسان جنوبی، تهران، سمنان، اردبیل، کرمانشا، یزد، اصفهان و زنجان می‌شوند. همچنین جوان‌ترین استان‌های کشور به ترتیب سیستان و بلوچستان، هرمزگان، بوشهر و خوزستان هستند. تعداد سالمندان در تهران یک میلیون و ۰۲هزار و ۱۲۳ نفر است و این استان، نهمین استان سالمند کشور است. سن امید به زندگی نیز در کشور ۷۲سال در مردان و ۷۴سال در زنان است.

## رفع خشکی پوست با روغن کدو



تسنیم- لیلا شیربیگی، متخصص طب سنتی گفت: از دیدگاه طب سنتی علت‌های زیادی برای خشکی پوست وجود دارد. از نگاه طب سنتی گاه‌گاهی یک ماده سرد و خشک به سطح پوست می‌آید و دفع آن ماده زائد طولانی مدت است. برای رفع

خشکی پوست یک راه ساده وجود دارد. به این صورت که بهتر است که این افراد در حمام از آب معتدل نیم گرم استفاده کنند چراکه استفاده از آب داغ خشکی پوست را تشدید می‌کند. همچنین این افراد وقتی از حمام خارج

می‌شوند پوستشان را کاملاً با حوله خشک نکنند و فقط نم بدنشان را بگیرند سپس از روغن کدو استفاده و بدنشان را با آن روغن چرب کنند. وی افزود: روغن کدو آرام‌آرام جذب پوست می‌شود و بر خشکی پوست بسیار اثرگذار است. البته در فصل

پاییز خشکی پوست به‌خصوص در افرادی که ذات‌الپوست خشکی دارند، بیشتر می‌شود و باید از مصرف مواد غذایی سرد و خشک مانند بادجان، گوجه، گوشت گوساله، سس‌ها و... پرهیز کرد.

فارس- مرتضی صفوی، متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مصرف ۱۰۰ گرم سیرابی ۸۰درصد نیاز بدن به کلسیم را رفع می‌کند، گفت: همچنین مصرف این میزان سیرابی حاوی ۷ گرم پروتئین و ۴ گرم چربی است. علاوه بر آن، آهن سیرابی همچون گوشت

قرمز برای رفع کم‌خونی مناسب است و هر ۱۰۰ گرم سیرابی ۵ میلی‌گرم آهن دارد. همچنین سلنیوم موجود در سیرابی آنتی‌اکسیدان مناسبی برای بدن دارد که سبب جلوگیری از ابتلا به سرطان می‌شود. وی با تأکید بر اینکه

## سیرابی از ریزش مو جلوگیری می‌کند



در صورت افزایش کلسترول در بدن گرفتن عروق ایجادمی‌شود، گفت: کلسترول موجود در سیرابی به دلیل اینکه چربی پایینی دارد مثل گوشت قرمز خطر آفرین نیست و می‌توان گفت کلسترول سیرابی از گوشت گاو و گوسفند و مرغ کمتر است. علاوه بر

آن، سیرابی حاوی عنصر روی است و این مسئله نیز سبب بلندی قد، پریشتی مو شده و مانع ریزش موی سر می‌شود. این مسئله برای تولید اسپرم، افزایش حس چشایی، بویایی و تقویت سیستم ایمنی بدن حائز اهمیت است.

# نبرد نابرابر بت‌من و رستم!

## باب اسفنجی و باب خواهان بیشتری دارند تا امثال شکرستانی‌ها

با طرح‌های جدید تولید داخل کشور چون ثنا و ثمن، نوشت‌افزارهایی با طرح سریال پایتخت و همچنین شکرستان در میان هم‌کلاسی‌هایش می‌گوید: اسامی برخلاف سال‌های گذشته مدرسه روی نوشت‌افزارها سخت‌گیری زیادی داشت و من که هر ساله طرح‌های باریبی و کارتون‌های مورد علاقه‌ام را انتخاب می‌کردم اسامی از دفاتر ایرانی با طرح‌های شکرستان استفاده کردم. غیر از شکرستان کارتون اسلامی ایرانی دیگری آنقدر در دل بچه‌ها جا باز نکرده است.

نقیسه‌راحی دانش آموز سال ششم ابتدایی اما نظر دیگری داشته‌وم‌ی‌گوید: من حتی قبل از سخت‌گیری مدرسه هم طرح‌های باریبی و انیمیشن‌های خارجی را به عنوان نوشت‌افزارهای خود انتخاب نمی‌کردم چرا که با آموزه‌های دینی من فاصله داشتند و سعی می‌کردم از نوشت‌افزارهای ایرانی و طرح‌های متناسب با فرهنگ

خودمان استفاده کنم. درست است که خیلی از دوستان من هم دفاتری با طرح‌های باریبی، سفیدبرفی و حتی باب اسفنجی و آناتازا با انتخاب می‌کردند اما در هر صورت هم‌کلاسی‌هایی هم دارم که مانند من فکر می‌کنند و دوست دارند طرح‌های اسلامی داشته‌باشند. برای بررسی بیشتر استقبال از محصولات داخلی خارجی با چند تن از کودکان پیش‌دبستانی هم‌سخن می‌شویم: هر چند بعد از گفت‌وگو با دانش‌آموزان دبیرستانی و دبستانی‌و اذعان به استقبال از طرح‌های خارجی و بیگانه در نوشت‌افزارها تا حدودی قابل حدس است که این کودکان چگونه انتخاب‌هایی دارند. محمداطها موسوی با ابراز علاقه نسبت به باب اسفنجی می‌گوید: «من دوست دارم همیشه کیف و دفتر و مداد با طرح باب اسفنجی، بت‌من و به ویژه مرد عنکبوتی باشد. چرا که آن‌ها قهرمان هستند و دفترهای قشنگی هم از این شخصیت‌ها در مغازه‌ها وجود

دارد.» عاطفه حریری مقدم هم می‌گوید: «من طرح‌های شکرستانی‌رو مخصوصانه قمر رودوست دارم و اسامی که مادر می‌خواست برفم بختر این طرح را انتخاب کردم. عکس روی جامدادی‌ام هم اسکندر سریال شکرستان است ولی طرح‌های باب اسفنجی و سفیدرفی را هم دوست دارم.» مبین غرورزاده هم می‌گوید: «من باب اسفنجی را دوست دارم و دفاتری که عکس‌های باب اسفنجی و دوستان را دارد انتخاب می‌کنم چون همیشه کارتون آن را از شبکه بویا می‌بینم و شعری را هم که می‌خواند کاملاً بلدم.»

از این کودکان در خصوص طرح‌های تولید داخل مانند ثنا و ثمن، دارا و سارا، بچه‌های ایران، سنجد و دیگر تولیدات داخلی که می‌پرسم اکثر اظهار بی‌اطلاعی کرده‌و آن‌ها رانمی‌شناسنند: شاید یکی از مهم‌ترین عوامل این امر کم‌کاری تولیدکنندگان داخلی و عدم حمایت مسئولان مربوطه در دادن تسهیلات و جلوگیری از ورود بی‌رویه محصولات خارجی است. استقبال بالای کودکان ایرانی از این محصولات زنگ خطر بزرگی است که نشان از فرار گرفتن قهرمانان غربی به عنوان الگوی کودکان ایرانی است. وقتی خیلی راحت می‌توان یک فرهنگ‌سازی و بهره‌گیری از هنر در راه معرفی شخصیت‌های بزرگ و پهلوانان داخلی قدمی برداشت و ضمن قهرمان‌پروری در ارتقای اعتقادات دینی و مذهبی در میان کودکان نقش داشت چرا باید با کم‌کاری شاهد جولان نماد‌های فرهنگ غربی در کشوری با مذهب اسلامی بود؟

در هر صورت دوسه‌سالی می‌شود که احساس خطر برخی از مسئولان سبب پرداختن به طرح‌ها و تولیدات داخلی در نوشت‌افزارها شده و با تلاش تولیدکنندگان داخلی برخی از پهلوانان و قهرمانان ایرانی، شخصیت‌ها و طرح‌های ابتکاری متناسب با موفقیت و دستاوردهای اخیر کشور و شخصیت‌های محبوب برخی از فیلم‌و سریال‌ها چون مختار، حضرت یوسف، سنجد و سریال پایتخت سبب برداشته‌شدن قدم‌های بسیاری در این زمینه شده است.



تنها اخیراً مربی پرورشی مدرسه‌مان در مورد رستم و سهراب و دلاری‌هایشان خیلی برایمان گفته‌و من علاقه‌مند شده‌ام تا هم کارتون آن‌ها را ببینم و هم در انتخاب نوشت‌افزارهایم اگر طرحی از آن‌ها بود، انتخاب کنم. ابتدای سال تحصیلی برخی از طرح‌ها مانند ثنا و ثمن و طرحی به نام بچه‌های ایران در اشکال مختلف که هر کدام بیانگر افتخار و دستاوردی برای کشور بودند خیلی زیاد شده بود که من هم در کنار جامدادی و مدادبای‌های مرد عنکبوتی چند تا از دفاتر آن‌ها را انتخاب کردم.

محمد مهدی آقایی پور هم دانش‌آموز سال اول دبیرستان در پاسخ به سوال خبرنگار مادر خصوص انتخاب نوشت‌افزارهایش می‌گوید: من بیشتر طرح‌های ساده‌ولی دفاتر خارجی که استقامت بیشتری دارد انتخاب می‌کنم و از طرح‌های مختلفی که امروز خیلی هم در تمام لوازم التحریر فروشی‌ها زیاد شده است، خوشم نمی‌آید چرا که به نظر من طرح‌های بیگانه‌ای است و به سلیقه من دانش‌آموز دبیرستانی در خلق آن‌ها توجهی نشده است. در سال‌های قبل دبیرستان هم گاهی از طرح‌های مرد عنکبوتی و بت‌من در نوشت‌افزار مصرفی مدرسه‌ام استفاده می‌کردم و فکر می‌کنم اکثر بزرگ‌ها هم این طرح‌ها را می‌پسندند چرا که همه انیمیشن و فیلم‌های چندگانه‌اش را دیده‌و با آن ارتباط گرفته‌اند. به نظر این دانش‌آموز عدم تبلیغ طرح‌های جدید و وجود کارتون‌های شخصیت‌های غربی و پخش آن‌ها از طریق تلویزیون یکی از دلایل مهم انتخاب طرح‌های خارجی به جای طرح‌های ایرانی توسط دانش‌آموزان است.

به نظر می‌رسد بی‌توجهی متولیان فرهنگ و هنر کشور به امر مهم و حیاتی چون نوشت‌افزار و طرح‌های مورد استفاده در آن توسط تولیدکنندگان داخلی ورود بی‌رویه کالاهای چینی و خارجی با طرح‌های دور از شان و منزلت اسلامی به کشور و از طرفی تبلیغات وسیعی که پیرامون آن‌ها می‌شود کودکان و دانش‌آموزان ما را هر چه بیشتر به استفاده و انتخاب این گونه نوشت‌افزارها تشویق و ترغیب کرده است. مهناز مستوفی دانش‌آموز سال ششم ابتدایی هم با اشاره به انتخاب نوشت‌افزارهایی

ملیح‌وزین پور- نوشت‌افزارها و لوازم التحریر کودکان سرزمین اسلامی ایران سالیانی است که با سوخ دشمن به دروازه‌های فرهنگ اسلامی رنگ و بویی غربی یافته و نمادهای فرهنگ بیگانه در پی غفلت مسئولان و متولیان اصلی پاسداری از فرهنگ و ادب این سرزمین با کودکان‌های این دیار همراه شده‌و در دست دانش‌آموزان و آیندگان ما جولان می‌دهند: تا آنجایی که بت‌من، مرد عنکبوتی، بن‌تن، باریبی و باب اسفنجی امروز به یکی از علائق کودکان ایرانی مبدل شده و در هر انتخابی با دیدن عکس این نمادها اولویتی برای آن‌ها قائل می‌شوند. اما مشکل کجاست که در سرزمینی با فرهنگ غنی ایرانی – اسلامی و با وجود داستان‌ها، افسانه‌ها و دلاوری‌های قهرمانان و نام‌آلوانی چون رستم و سهراب، ز پهلوانان نام‌آشنای ایرانی و دلاوری‌های پهلوان دشت کربلا عباس (ع)، وجود شهدا و دانشمندان افتخار آفرین

که در دنیا کم‌نظیرند و الگو‌هایی که حتی می‌توانند برای تمامی مردم دنیا نمونه باشند، کودکان ما نقش و عکس این قهرمانان دروغ‌بین و پوچ غربی را برمی‌گزینند؟

شاید یکی از بزرگ‌ترین عواملی که در گسترش این امر در میان کودکان ایرانی نقش داشته است عدم آشنایی آن‌ها با قهرمانان، پهلوانان و حماسه‌سازان ایرانی و عدم ارتباط کودک ایرانی با آن‌هاست. از طرفی وجود کارتون‌ها و فیلم‌های کودکانه بسیار که با معرفی قهرمانان دروغ‌بین و پوچ غربی همراهند و جداسلی می‌شود با سرعت بسیار در حال گسترش هستند و در موازات آن شبکه ملی کشور مان هم با پخش این موارد به جای کاروری شخصیت‌های قهرمان دینی و ملی به ترویج و تبلیغ قهرمان‌های بوشالی غربی در میان کودکان کمک می‌کند. وقتی کودک ایرانی مدام با انیمیشن‌ها و فیلم‌های مرد عنکبوتی و بت‌من در ارتباط است بر اساس یک دیدگاه

روانشناسانه با خلق موضوعی حماسه‌ها در ذهن و تخیل خود به قهرمان‌پروری می‌پردازد و چون این شخصیت‌ها در ذهن وی به یک قهرمان شکست‌ناپذیر مبدل شده‌اند در انتخاب نوشت‌افزارها هم غالباً از طرح‌هایی استفاده می‌کنند که دارای طرح قهرمان مورد علاقه آنان باشد که این قهرمان را بیشتر به او نزدیک می‌سازد. قهرمانانی که جدا از کارهای باارخ‌العاده‌ام دروغ‌بین خود سعی در رواج فرهنگی بیگانه با فرهنگ ما، در میان کودکان این سرزمین دارند.

درسا پاشا زاده دانش‌آموز سال دوم دبستان خصوص انتخاب نوع طرح نوشت‌افزارهایش می‌گوید: من دوست دارم دفترهایی با عکس باریبی و مداد و جامدادی باریبی و رنگ‌صورتی انتخاب کنم و اصولاً رنگ‌های شاد و طرح‌های کارتون‌ی را دوست دارم. طرح‌هایی مثل سفیدبرفی و هفت کوتوله، شرک، آناتازا، دیو دلبر را هم بعد از باریبی می‌پسندم چون همه‌شان رنگ‌های شادی دارند. برای من جذاب هستند و تمام انیمیشن‌های آن‌ها را دیده‌ام و اکثر دوستان و هم‌کلاسی‌هایم در این مورد با من هم‌سلیقه‌اند. این کودک هشت‌ساله در خصوص انتخاب طرح‌های ایرانی هم می‌گوید: در میان تمام طرح‌هایی که اخیراً در لوازم التحریر فروشی‌ها باب شده است اگر مثل اسامی مدرسه اجازه خرید طرح‌های باریبی و امثال آن را به من ندهد، طرح‌های شکرستان البته اگر رنگ‌های شادی داشته‌باشند انتخاب می‌کنم. وی در خصوص علاقه‌اش به طرح‌های کارتون‌های غربی می‌گوید: من تمام کارتون‌های این طرح‌ها را دیده‌ام و با شخصیت‌های آن‌ها آشنا هستم و وقتی طرح و عکس آن‌ها را می‌بینم دوست دارم برای دفترم از آن‌ها انتخاب کنم در حالی که در خصوص طرح‌های جدیدی که نوی مغازه‌ها وجود دارد، تنها کارتون شکرستان را دیدم و شخصیت‌های آن‌ها را دوست دارم و باقی طرح‌ها رانمی‌شناسم. اکثر نوشت‌افزارهای موجود در بازار ایران وارداتی بوده که عمدتاً از کشورهای مانند چین، تایوان و اندونزی وارد می‌شوند و تولیدکنندگان آن‌ها با شناخت از بازار و علائق ایرانی سعی در بازار گرمی محصولات تولیدی خود دارند که البته این محصولات

## قابل توجه مبتلایان به «میگرن»

فارس – سیداحسان محمدبانی نژاد، دبیر انجمن سردرد گفت: اگر فردی برای حملات سردرد خود بیش از حد از مسکن‌ها استفاده کند علاوه بر سردرد ناشی از میگرن، با خطر ایجاد سردرد ناشی از دارو نیز مواجه خواهد شد. مبتلایان به «میگرن» بیش از دو بار در هفته مسکن مصرف نکنند چون موجب می‌شود بیماری‌شان به فرکانس کم به میگرن مزمن تبدیل شود و علاوه بر دشواری کنترل سردرد، میگرن وارد حلقه معیوبی شده که درمان آن را مشکل‌تر می‌سازد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، گفت: تعداد مصرف دارو برای بروز سردرد ناشی از مصرف بیش از حد مسکن‌ها بستگی به نوع آن دارد. در مورد ضددردهای ساده مانند استامینوفن و داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن، دیکلوفناک سدیم و ناپروکسن هم باید توجه کرد حداقل ۱۵ روز در ماه باید به طور متوالی از مسکن استفاده شود تا سردرد ناشی از مصرف بیش از حد مسکن ایجاد شود.

