«ایران» از جولان بیماری‌های غیرواگیر با انتخاب سبک زندگی نامناسب شهروندان گزارش می دهد

شیوع سرطان روده در سنین زیر ۴۰ سال

عکس: سجاد صفوی/ ایران

در حال حاضر مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها رو به افزایش است و این داروها موجب نابودی میلیاردها میکروب مفید دستگاه گوارش می‌شود. افراد با پیروی از یک رژیم غذایی سالم می‌توانند میکروب‌های مفید روده را حفظ کنند

گزارش خبری

محدثه جعفری
خبرنگار

سالانه حدود ۱۲ هزار مورد سرطان روده بزرگ در کشور گزارش می‌شود که با تغییر سبک زندگی می‌توان از ۵۰ درصد موارد ابتلا به این نوع از سرطان جلوگیری کرد. طبق بررسی‌های جهانی، در سال ۲۰۲۲ بیش از یک میلیون و ۱۴۲ هزار نفر در دنیا به سرطان روده بزرگ مبتلا شده‌اند که از این نظر رتبه چهارم را پس از سرطان‌های ریه، سینه و پروستات دارد. بر اساس همین بررسی‌ها، میزان شیوع ابتلا به سرطان روده بزرگ در آسیا ۴۶ درصد است، همچنین بیش از ۵۳۸ هزار نفر در سال ۲۰۲۲ بر اثر ابتلا به این سرطان جان باخته‌اند که از نظر مرگ و میر نیز رتبه پنجم را پس از سرطان‌های ریه، کبد، سینه و معده به خود اختصاص داده است. به گفته مسئولان، در کشور ما به طور میانگین سالانه ۱۲ تا ۱۵ هزار نفر به سرطان روده بزرگ مبتلا می‌شوند. در سال ۱۴۰۱ بیش از ۱۲ هزار ابتلای جدید به سرطان روده بزرگ در کشور ثبت شده است و ۶ هزار نفر هم فوت شده‌اند که همگی این موارد قابل پیشگیری بوده است. بنا بر اعلام انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران، سرطان روده بزرگ در سنین کمتر از ۴۰ سال، شیوع بیشتری پیدا کرده است.

دکتر فرهاد زمانی، رئیس انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران به مناسبت هفته سلامت گوارش به نقش میکروب‌های مفید دستگاه گوارش در سلامت انسان اشاره می‌کند و می‌گوید: «استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها بویژه در دوران کودکی و نوزادی، میکروب‌های مفید روده را از بین می‌برد. در حال حاضر مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها رو به افزایش است و این داروها موجب نابودی میلیاردها میکروب مفید دستگاه گوارش می‌شود. یکی از عواملی که موجب تغییر فلور میکروبی و کاهش میکروب‌های مفید می‌شود، مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌هاست که افراد با پیروی از یک رژیم غذایی سالم می‌توانند میکروب‌های مفید روده را حفظ کنند.

خوردن غذاهای مضر مانند چیپس، پفک و سایر تنقلات که دارای نمک زیاد و مواد افزودنی هستند، برای کودکان بسیار مضر است و باعث التهاب، سکته‌های قلبی و مغزی و بروز بیماری‌های خودایمنی و دیابت می‌شود.»

سرطان معده شایع‌ترین سرطان گوارشی در ایران است و پس از آن سرطان روده بزرگ شیوع بالایی دارد، به همین دلیل نقش غربالگری اهمیت زیادی پیدا می‌کند.

دکتر زمانی با بیان اینکه شیوع سرطان‌های گوارشی در میان جوانان به دلیل سبک زندگی ناسالم رو به افزایش است، توضیح می‌دهد: «سرطان روده بزرگ در سنین کمتر از ۴۰ سال، شیوع بیشتری پیدا کرده است. آنچه اهمیت دارد، غربالگری این سرطان‌هاست. برای افراد بالای ۴۰ یا ۵۰ سال، آزمایشی برای بررسی وجود خون در مدفوع صورت می‌گیرد و در صورت مشاهده خون، انجام کولونوسکوپی توصیه می‌شود. تشخیص زودهنگام، نقش مؤثری در درمان بموقع این بیماری دارد. همچنین هلیکوباکتر پیلوری، عامل زخم معده، شایع‌ترین عامل قابل پیشگیری سرطان معده است؛ بنابراین افراد مبتلا باید سلامت معده خود را به طور منظم پایش کنند.»

برش

زنگ خطر سلامت کودکان با مصرف شکلات و شیرینی

در گذشته استفاده از انواع آش و سوپ‌های مقوی رواج داشت، اما اکنون غذاهای فرآوری شده جایگزین آنها شده‌اند و این موضوع موجب تغییر فلور میکروبی روده از میکروب‌های مفید به میکروب‌های مضر شده است. رئیس انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران با اشاره به افزایش شیوع سرطان روده بزرگ بویژه در میان جوانان می‌گوید: «پیش‌تر سن غربالگری این بیماری بالای ۵۰ سال در نظر گرفته می‌شد، اما اکنون این سن در حال کاهش است. امروزه کودکان به جای مصرف غذاها و میوه‌های سالم، از شکلات و شیرینی استفاده می‌کنند که این رژیم غذایی نامناسب در آینده با خطر بروز دیابت و اختلالات شناختی همراه است. بنابراین به خانواده‌ها توصیه می‌شود وعده‌های غذایی سالم را جایگزین خوراکی‌های ناسالم کنند.»

خوردن غذا در ساعات پایانی شب ممنوع

به گفته این متخصص، مهم‌ترین عامل خطر این سرطان‌ها، سبک زندگی افراد است که شامل عادات روزانه، فعالیت فیزیکی، مصرف نوشیدنی‌های مضر و... می‌شود و بر میکروبیوم روده تأثیرگذار است. خواب و استرس نیز از عوامل مؤثر بر سلامت گوارش هستند. همچنین انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در هفته و پیروی از تغذیه سالم، کمک‌کننده است.

برای داشتن دستگاه گوارش سالم، باید تغذیه سالم رعایت شود. از ارکان مهم یک رژیم غذایی سالم، مصرف غلات کامل، میوه‌های رنگی، دریافت روزانه ۲۵ تا ۳۵ گرم فیبر، مصرف کافی سبزیجات، نوشیدن ۲ تا ۳ لیتر آب، مصرف روزانه روغن زیتون و... است. دکتر زمانی در این‌باره می‌گوید: «مصرف غذا در ساعات پایانی شب موجب بروز مشکلات گوارشی متعددی می‌شود. از طرفی به دلیل شرایط پراسترس زندگی روزمره، بسیاری از افراد غذا را به درستی نمی‌جوند.

توصیه می‌کنم مردم از طیف متنوعی از غذاهای سالم استفاده کنند و مصرف غذاهای فرآوری شده، نمک و چربی را کاهش دهند. همچنین غذا در حجم کمتر و دفعات بیشتر مصرف شود.»

گزارش

«ایران» تسهیلات رفاهی برای بازنشستگان تأمین‌اجتماعی را بررسی می‌کند

از وام‌های ۵۰ میلیون تومانی تا سفرهای زیارتی

گروه اجتماعی/ روزهای ابتدایی خردادماه مصادف شد با پرداخت بیش از ۳۸ هزار فقره تسهیلات بانکی به بازنشستگان تأمین اجتماعی؛ موضوعی که اگر ادامه‌دار شود، می‌تواند با توجه به منابع درنظرگرفته شده برای سال جاری، ۶۰۰ هزار بازنشسته را تحت پوشش قرار دهد. طبق آمار سازمان تأمین اجتماعی تا پایان سال ۱۴۰۳ حدود ۴ میلیون و ۳۹۰ هزار پرونده بازنشستگی ثبت شده است و بر اساس تعداد نفرات حدود ۴ میلیون و ۹۱۵ هزارنفر بازنشسته داریم. افرادی که با توجه به شرایط‌شان نیازمند حمایت‌های مالی و فرهنگی هستند، تأمین اجتماعی هم براساس وظایفش طرح‌هایی را برای این دسته از تحت پوششی‌ها دارد.

اصغرحسن‌پور، مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی با اشاره به اینکه سال گذشته ۲۴۰ هزار فقره تسهیلات بانکی به بازنشستگان پرداخت شد، می‌گوید: «چندسالی است، تأمین اجتماعی با انعقاد تفاهمنامه‌ای وام‌های قرض‌الحسنه به بازنشستگان پرداخت می‌کند. این وام‌ها در ابتدا با مبلغ ۵ میلیون تومان شروع شد و سال گذشته به ۳۰ میلیون تومان رسید و برای سال‌جاری هم به ۵۰ میلیون تومان افزایش پیدا کرده است.»

سال ۱۴۰۳ مقرر شده بود ۱۰ همت تأمین اجتماعی و ۱۰ همت را بانک برای پرداخت تسهیلات در نظر بگیرند، اما این پیش‌بینی به نتیجه نرسید و با توجه به مبلغ وام ۳۰ میلیون تومانی، فقط حدود ۷ همت تسهیلات به بازنشستگان پرداخت شد. حسن‌پور درمورد شرایط پرداخت تسهیلات برای سال جدید، توضیح می‌دهد: «قرار است ۱۵ همت را سازمان و ۱۵ همت را بانک برای تسهیلات ۱۴۰۴ در نظر بگیرند. طبق تفاهمنامه‌ای که برای شش ماه اول سال‌جاری با بانک رفاه بسته شده است، مرحله اول تسهیلات قرض‌الحسنه بازنشستگان و مستمری‌بگیران سازمان تأمین اجتماعی برای ۳۸ هزار و ۷۵۳ نفر که پیامک تأییدیه را از سرشماره بانک رفاه دریافت کرده بودند، واریز شد. نرخ کارمزد تسهیلات اعطایی نیز ۴ درصد سالانه و بازپرداخت ۲۴ ماه از محل حقوق فرد دریافت‌کننده است. برای ماه‌های بعد هم به همین میزان پرداختی خواهیم داشت. با مبلغ ۳۰ همت می‌توانیم حدود ۶۰۰ هزار بازنشسته را از تسهیلات بانکی برخوردار کنیم.»

مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی در مورد دیگر فعالیت‌های فرهنگی برای بازنشستگان و تغییر برخی از این طرح‌ها برای سال جدید می‌گوید: «المپیادهای ورزشی یکی از برنامه‌های مورد اقبال بازنشستگان است که در ۹ رشته، ۷ رشته انفرادی و ۲ رشته گروهی برگزار می‌شود. از میان جمعیت بازنشستگان فقط حدود هشت هزار بازنشسته توانستند در این مسابقات شرکت کنند به همین دلیل تغییراتی در این برنامه رفاهی- ورزشی ایجاد کردیم. از آنجایی که تعداد نفرات برخوردار از این طرح بسیار اندک بود و ضرورت ایجاد نشاط و فعالیت بدنی در بازنشستگان بسیار حائزاهمیت است، این فعالیت ورزشی را از المپیاد ورزشی خارج کرده و به سمت ورزش‌های عمومی و حرکات اصلاحی بردیم. همچنین در حال برنامه‌ریزی هستیم تا بخش فرهنگی اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی در هر استان با مجموعه‌های ورزشی آن شهر قراردادهایی را منعقد کند تا بازنشستگان در طول هفته دو روز به صورت رایگان از این باشگاه‌های ورزشی استفاده کنند. حرکت به سمت ورزش‌های همگانی سبب می‌شود، تعداد نفرات بیشتری از بازنشستگان تمایل به ورزش پیدا کنند و همین امر می‌تواند در سلامتی‌شان بسیار مؤثر باشد.»

بیمه تکمیلی برای بازنشستگان و خانواده‌هایشان

همواره هزینه‌های درمان با افزایش سن بیشتر می‌شود و ضرورت بهره‌مندی از بیمه‌های تکمیلی خودش را بیشتر از پیش نشان می‌دهد؛ موضوعی که مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «چندسالی است، تأمین اجتماعی برای جبران هزینه‌های سنگین درمان بازنشستگان که به هر دلیلی نمی‌توانند از مراکز درمانی سازمان بهره‌مند شوند، بیمه تکمیلی در نظر گرفته است. همه بازنشستگان و افراد تحت سرپرستی آنها می‌توانند از طریق کانون عالی بازنشستگان برای دریافت بیمه تکمیلی اقدام کنند با این پیش شرط که ۵۰ درصد از هزینه‌ها را سازمان پرداخت می‌کند. سال گذشته حدود ۵ میلیون و ۳۰۰ نفر افراد اصلی و تبعی بیمه تکمیلی شدند. سال گذشته تأمین اجتماعی بابت هر بیمه تکمیلی ۲۱۵ هزار تومان پرداختی داشت.»

اعزام ۴۹ هزار بازنشسته به سفرهای زیارتی

گردش تعالی بخش یکی دیگر از طرح‌های این سازمان بیمه‌گر برای اوقات فراغت بازنشستگان است. در این طرح بازنشستگان با یک نفر همراه به صورت رایگان به سفرهای سیاحتی و زیارتی اعزام می‌شوند. حسن‌پور می‌گوید: «سال گذشته حدود ۴۹ هزار بازنشسته کاملاً رایگان به شهرهای مشهد و قم اعزام شدند از آنجایی که تعداد استفاده‌کنندگان از این خدمت بسیار اندک بود، امسال تصمیم برآن شد مشارکت افراد را در هزینه‌ها داشته باشیم تا بتوانیم تعداد بیشتری اعزام کنیم. درسال ۱۴۰۴ علاوه بر شهرهای زیارتی، شهرهای سیاحتی همچون شیراز، اصفهان، یزد، کرمان، تبریز، کرمانشاه و شهرهای شمالی هم به لیست اضافه شدند. ناگفته نماند این مورد هنوز قطعی نیست، اما در حال رایزنی و برنامه‌ریزی برای آن هستیم. افرادی که می‌خواهند از این تورها استفاده کنند باید از طریق کانون‌های عالی بازنشستگی ثبت‌نام کنند، شاید بخشی از هزینه‌ها را که بسیار اندک خواهد بود، خودشان پرداخت کنند.»

گزارش «ایران» درباره یک موضوع بسیار معمولی؛ افزایش سن و دلایل انکار آن

به نظرت چند سالمه؟

رضایت از ظاهر در میانسالی با هر ۳۰ دقیقه استفاده روزانه از اینستاگرام تقریباً ۲۵ درصد کمتر می‌شود

ترس از «دیده‌نشدن» و کنار گذاشته شدن است که ناشی از ناکامی جامعه در پذیرش و ارج نهادن به همه مراحل زندگی است. جامعه‌ای که فقط بر پایه جوانی و زیبایی ارزش‌گذاری کند، بخشی از تجربه، خرد و دانش جمعی را نادیده می‌گیرد که این زیان بزرگی برای تمام اعضای آن جامعه است

گزارش

سمیه افشین فر
خبرنگار

چند سال داری؟ شاید در نگاه اول پرسشی معمولی به نظر می‌رسد اما در سال‌های اخیر بارها دیده‌ایم که بسیاری از افراد، بویژه زنان هنگام پرسش ساده‌ای مثل «چند سال داری؟» با تردید، تعلل یا حتی شوخی پاسخ می‌دهند. این رفتار شاید در نگاه اول شخصی یا کم‌اهمیت به نظر می‌رسد، ولی در واقع بازتاب فشاری است که به‌طور ناخودآگاه بر دوش افراد گذاشته شده است؛ فشاری که جوانی را نه تنها یک مرحله طبیعی زندگی، بلکه ارزشی مطلق و تعیین‌کننده می‌داند. این پدیده موجب شده تا به عمق علت‌های آن فکر کنیم. اینکه چرا برخی افراد سن واقعی خود را مخفی می‌کنند؟ چه نظام‌های اجتماعی و فرهنگی چنین رفتاری را تقویت می‌کنند و نقش جامعه در شکل دادن به این اضطراب از پیری چیست ؟

پنهان‌کردن سن؛ رفتاری اجتماعی یا واکنشی به فشارهای فرهنگی است. دکتر طاهره رستمی، جامعه‌شناس و عضو پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی، موضوع پنهان‌کردن سن را بیش از یک وسواس فردی یا بازی با اعداد می‌داند. او این رفتار را نمایانگر ساختاری از ارزش‌ها و هنجارها می‌داند که «جوانی» را با زیبایی، توانمندی، محبوبیت و اعتبار گره زده و «پیری» را به معنای کاهش توان، انزوا و افت جایگاه اجتماعی تلقی می‌کند.

به نظر او «در چنین فرهنگی، افراد برای حفظ موقعیت خود در عرصه‌های کاری، اجتماعی و حتی خانوادگی، گاهی ناگزیرند بخشی از واقعیت هویت‌شان را پنهان کنند.» به گفته رستمی «این موضوع در مورد زنان پیچیدگی بیشتری دارد. زنانی که از کودکی با این پیام اجتماعی بزرگ شده‌اند که زیبایی‌شان سرمایه اصلی آنهاست، بیش از مردان تحت فشار هستند تا نشانه‌های پیری را انکار کنند. در حالی که مردان با افزایش سن اغلب به بلوغ و قدرت تعبیر می‌شوند، زنان بیشتر با استانداردهایی سنجیده می‌شوند که بر پوست صاف، طراوت و جوانی تأکید دارند. به همین دلیل، پنهان‌کردن سن برای بسیاری از زنان نه از سر خودخواهی بلکه به دلیل نیاز به دیده شدن و باقی ماندن در بازی نابرابر روابط اجتماعی است.» با این همه اما این وضعیت فقط مختص زنان نیست؛ به اعتقاد این جامعه شناس «در سال‌های اخیر، مردان و بویژه افراد فعال در حوزه‌های تخصصی و حرفه‌ای نیز با این فشار مواجه شده‌اند. در محیط‌هایی که «جوان بودن» با خلاقیت، انرژی و تسلط بر فناوری‌های نوین مترادف شده، افراد باتجربه نگران کاهش ارزش حرفه‌ای خود و از دست دادن فرصت‌ها هستند. در چنین شرایطی، پنهان‌کردن سن به یک استراتژی بقا تبدیل شده تا در ساختاری که ارزش انسان را بر اساس قابلیت‌های مصرفی و لحظه‌ای می‌سنجد، جایگاه خود را حفظ کنند.» این جامعه شناس با بیان اینکه پنهان کردن سن صرفاً یک انتخاب فردی نیست به «ایران» می‌گوید: «از نگاه جامعه‌شناسی، نکته اساسی این است که پنهان‌کردن سن نه صرفاً یک انتخاب فردی، بلکه نشانه‌ای از ساختارهای اجتماعی است که افراد مسن‌تر را به حاشیه می‌راند و ارزش آنها را کاهش می‌دهد.

این رفتار نشان‌دهنده ترس از «دیده نشدن» و کنار گذاشته شدن است که ناشی از ناکامی جامعه در پذیرش و ارج نهادن به همه مراحل زندگی است. جامعه‌ای که فقط بر پایه جوانی و زیبایی ارزش‌گذاری کند، بخشی از تجربه، خرد و دانش جمعی را نادیده می‌گیرد که این زیان بزرگی برای تمام اعضای آن جامعه است. تغییر نگرش اجتماعی نسبت به پیری ضروری است تا افراد بتوانند بدون ترس از کاهش ارزش، سن واقعی خود را بپذیرند و اعلام کنند. احترام به سالخوردگی در واقع احترام به کل جامعه و آینده آن است.»

جوانی ارزش مطلق نیست

شیوا محمودی روانشناس نیز در رابطه با پدیده انکار سن با اشاره به اینکه در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که جوانی به عنوان یک ارزش مطلق تبلیغ می‌شود و خیلی از افراد وقتی که از سن ۳۰ یا ۴۰ سالگی عبور می‌کنند، سن واقعی خودشان را پنهان می‌کنند، می‌گوید: «این رفتار یک انتخاب شخصی نیست بلکه نشان می‌دهد که مشکلات عمیق‌تر اجتماعی وجود دارد.» به نظر او برخی از مسائل روانی وجود دارد که یکی از عوامل روانشناختی ترس از مرگ است. «تحقیقات نشان می‌دهد که یادآوری پیری اضطراب مرگ را برای افراد فعال می‌کند، انسان‌ها با گفتن سن خودشان کمتر از سن واقعی در حقیقت سعی می‌کنند که این اضطراب را کنترل کنند. براساس تحقیقات انجام شده معمولاً افرادی که به مرگ فکر می‌کنند ۳۵ درصد بیشتر احتمال دارد که سن خودشان را در پروفایل فعلی آنلاین‌شان کمتر نشان بدهند. عامل دیگر کاهش اعتماد به نفس است. پژوهشی در سال ۱۴۰۲ در دانشگاه تهران انجام شده، این پژوهش که روی ۵۰۰ زن ۳۵ تا ۵۰ ساله انجام گرفته نشان می‌دهد که ۶۷ درصد این زنان بعد از اینکه اولین نشانه‌های پیری را می‌بینند، کاهش اعتماد به نفس را هم تجربه می‌کنند.»

به گفته این روانشناس یکی دیگر از عوامل روانشناختی که می‌توانیم به آن اشاره کنیم، اثر اینستاگرام و فضای مجازی بر تصویر ظاهری ما از خودمان است. او در این مورد به پژوهش دانشگاه پنسیلوانیا در سال ۲۰۲۴ اشاره می‌کند: «هر ۳۰ دقیقه استفاده روزانه از اینستاگرام رضایت از ظاهر را در میانسالی تقریباً ۲۵ درصد کاهش می‌دهد.» بنابراین یکی دیگر از عواملی که در این مورد بسیار دخیل است، اثر شبکه‌های اجتماعی و اینستاگرام و رضایت از ظاهر در میانسالی است. عوامل اجتماعی و تبعیض سنی در محیط کار یکی دیگر از عواملی است که باید به آن توجه داشت. به گفته محمودی «گزارش مرکز آمار ایران که در سال ۱۴۰۱ منتشر شد نشان می‌دهد نرخ استخدام برای افراد بالای ۴۵ سال ۲۳ درصد کمتر از جوانان است و براساس این تحقیق ۵۸ درصد کارفرمایان به طور غیر مستقیم ترجیح می‌دهند که نیروی جوان استخدام کنند.»

محمودی می‌گوید: «تحلیل محتوای ۱۰۰ آگهی تلویزیون در سال ۱۴۰۲ نشان می‌دهد که فقط ۸ درصد از افرادی که در آگهی‌ها بودند بالای ۵۰ سال بوده‌اند و افراد بالای ۵۰ سالی که در آگهی‌ها هستند بیشتر در نقش پدربزرگ و مادربزرگ و میانسال‌ها بوده‌اند. همه این عوامل و تأثیر آن بر هم باعث می‌شود که افراد سن خودشان را پنهان کنند و با پدیده‌ای به اسم انکار سن مواجه باشیم.» اما چه باید کرد؟

این سؤالی است که این روانشناس در پاسخ به آن می‌گوید: «توصیه من این است، افرادی که ترس از مرگ دارند یا آنهایی که با پیری و ضعیف شدن مواجه شده‌اند یا آثار پیری اذیت‌شان می‌کند، می‌توانند هر صبح جلوی آینه بایستند و به جای اینکه به چروک‌های‌شان نگاه کنند به چشمان خودشان نگاه کنند و به خودشان بگویند که این چهره داستان زندگی من را روایت می‌کند و هر خط نشانه یک داستان است. تحقیقات نشان می‌دهد که بعد از ۳۰ روز رضایت از ظاهر تقریباً ۴۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. تمرین دوم این است که افراد هر ماه یک ویژگی مثبت که مربوط به سن خودشان است را می‌توانند، یادداشت کنند، مثلاً اینکه من در ۴۰ سالگی در ۴۰ سال و یک ماهگی، در ۴۰ سالگی و دو ماهگی صبرم بیشتر شده است.

یا اینکه تصمیم‌های عاقلانه‌تری می‌گیرم. راهکار بعدی این است که وقتی کسی سن‌تان را می‌پرسد به جای عدد سن واقعی‌تان بگویید که به اندازه تمام دوستان خوبی که دارم، یا به اندازه کتاب‌هایی که خوانده‌ام اینقدر سال دارم. اگر اطراف‌مان افرادی هستند که اضطراب سن دارند می‌توانیم در میهمانی به جای شمارش شمع تولدشان از آنها بخواهیم که درس مهمی که در این سال یاد گرفته را برای‌مان بازگو کنند. البته باید در آموزش کودکان از همان ابتدا مراحل رشد گنجانده و ارزش خاصی برای میانسالی در نظر گرفته شود. همچنین با برگزاری مسابقه‌های عکس مثل بهترین عکس بدون فیلتر می‌توان در این زمینه فرهنگسازی کرد.» به گفته محمودی پیری نه یک ضعف بلکه یک موهبت است که می‌توان خرد و تجربه را با آن جمع کرد.

او می‌گوید: «به گفته یکی از اساتید دانشگاه هاروارد جامعه‌ای که سالمندان خودش را گرامی ندارد مثل درختی است که ریشه‌های خودش را می‌پوشاند.»