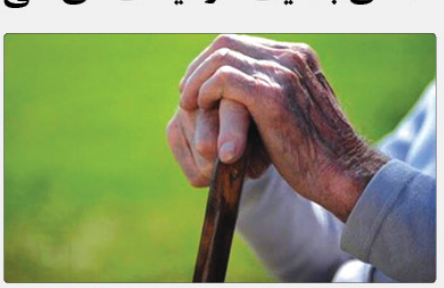

گوناگون

امتحانات خردادماه به صورت حضوری برگزار می‌شود

رئیس مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی گفت: امتحانات خردادماه به شیوه حضوری با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی و بر اساس آیین‌نامه‌های آموزشی و ارزشیابی برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، محسن زارعی- رئیس مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی در مورد برگزاری امتحانات پایان سال تحصیلی گفت: با توجه به استمرار آموزش حضوری دانش آموزان در سال تحصیلی جاری و تدریس تمام محتوای کتب درسی، ارزشیابی پیشرفت تحصیلی نوبت دوم تمام دوره‌های تحصیلی به شیوه حضوری و بر اساس آئین نامه‌های آموزشی و ارزشیابی انجام می‌شود. محسن زارعی ادامه داد: سوالات امتحانات نهایی پایه دوازدهم مدارس روزانه، بزرگسالان، آموزش از راه دور و داوطلبان آزاد شاخه نظری در نوبت خردادماه سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ مطابق بارم بندی تعیین شده توسط سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی بدون حذفیات طراحی و به صورت الکترونیکی به حوزه‌های امتحانی سراسر کشور ارسال می‌شود. برنامه امتحانات نهایی نیز جهت اجرا به ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها ابلاغ شده و امتحانات از یکم تا بیست و هشتم خرداد ماه با رعایت نکات بهداشتی به ویژه گندزدایی فضا و تجهیزات حوزه‌ها، تهویه هوای مناسب، تدارک ماسک، مواد شوینده، ضدعفونی کننده و... برگزار می‌شود و عوامل برگزاری امتحانات با نظارت رئیس حوزه، مسئولیت حسن برگزاری این امتحانات را برعهده دارند. رئیس مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی افزود: از اولیای گرامی دانش آموزان انتظار می‌رود با فراهم نمودن شرایط مناسب در ایام باقیمانده سال تحصیلی در به ثمر رساندن تلاش فرزندانشان و خدمات آموزشی و پرورشی مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ همکاری و همراهی بیشتری مبذول نمایند و بدیهی است دانش آموزان عزیز هم لازم است با برنامه‌ریزی و پشتکار از این فرصت به بهترین نحو استفاده کنند. زارعی در خصوص حضور دانش آموزان مبتلا یا مشکوک به بیماری کرونا در حوزه‌های امتحانی گفت: این دانش آموزان در محلی مجزا (قرنطینه) که برای همین منظور در همان حوزه برگزاری امتحانات پیش بینی و تجهیز شده است، با حضور مراقبین، در امتحانات شرکت می کنند و از این بابت هم نگرانی وجود ندارد.

رئیس مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی ضمن تاکید بر اینکه تنها مرجع معتبر برای اطلاع از اخبار و اطلاعات مربوط به امتحانات و آزمون‌ها پرتال رسمی مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی به نشانی www.aee.medu.ir است، بیان کرد: بارم‌بندی دروس دوره دوم متوسطه و برنامه امتحانات نوبت خرداد، در پایگاه اطلاع‌رسانی مذکور قابل مشاهده می‌باشد.

۵۰ درصد مردم جهان از سردرد رنج می‌برند

محققان می گویند نیمی از جمعیت جهان درگیر سردرد هستند و زنان بیشتر از مردان به آن مبتلا می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، «لارس جاکوب استونر»، سرپرست تیم تحقیق، از دانشگاه علم و فناوری نروژ، گفت: «ما دریافتیم که شیوع اختلالات سردرد در سرتاسر جهان بالاست و بار انواع مختلف ممکن است روی بسیاری از افراد تأثیر بگذارد، ما باید تلاش کنیم تا این بار را از طریق پیشگیری و درمان بهتر کاهش دهیم».

محققان ۳۵۷ مطالعه منتشر شده بین سال‌های ۱۹۶۱ تا پایان سال ۲۰۲۰ را بررسی کردند. آنها دریافتند که ۵۲ درصد از افراد در یک سال معین سردرد دارند، از جمله ۱۴ درصد مبتلا به میگرن، ۲۶ درصد دارای سردرد تنشی و حدود ۵ درصد دارای سردرد برای ۱۵ روز یا بیشتر در ماه هستند. طبق یافته‌ها، هر روز، تقریباً ۱۶٪ از مردم در سراسر جهان سردرد و تقریباً نیمی (۷٪) میگرن دارند. همه انواع سردرد در زنان شایع‌تر از مردان است، به ویژه میگرن (۱۷٪ در زنان در مقابل حدود ۹٪ در مردان) و سردرد در ۱۵ روز یا بیشتر در ماه (۶٪ در زنان در مقابل کمتر از ۳٪ در مردان).

به گفته استونر، «در مقایسه با گزارش قبلی و تخمین‌های جهانی، داده‌ها نشان می‌دهند که میزان سردرد و میگرن در جهان در حال افزایش باشد». وی گفت: «آنچه واضح است این است که به طور کلی، اختلالات سردرد در سراسر جهان بسیار شایع است و می‌تواند بار زیادی را به همراه داشته باشد. همچنین ممکن است در آینده بررسی علل مختلف سردرد که در گروههای مختلف متفاوت است برای هدف قرار دادن پیشگیری و درمان مؤثرتر مورد توجه قرار گیرد». بیشتر مطالعات در این تجزیه و تحلیل شامل بزرگسالان ۲۰ تا ۶۵ ساله بود، اما برخی از آنها بزرگسالان بالای ۶۵ سال و کودکان زیر ۵ سال را نیز شامل می‌شد.

کلسترول خوب به کاهش خطر آلزایمر کمک می کند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که "کلسترول خوب" ممکن است با افزایش سن در سلامت مغز نقش داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، کلسترول HDL که اغلب به عنوان "کلسترول خوب" در نظر گرفته می‌شود به پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی کمک می کند. با این حال، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است در سلامت مغز نیز نقش داشته باشد. در مقابل کلسترول بد LDL نیز وجود دارد که می‌تواند خطر گرفتگی عروق، حمله قلبی و سکته را در صورت بالابودن افزایش دهد اما کلسترول خوب HDL با حمل کلسترول به کبد برای دفع، از بدن محافظت می‌کند. با این حال، گروهی از محققان می گویند HDL ممکن است با کاهش خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر، نقش مهمی در سلامت مغز داشته باشد. میزان بیشتر HDL در مغز با عملکرد شناختی بهتر و میزان بالاتر پپتیدی موسوم به آمیلوئید بتا ۴۲ مرتبط است. در این مطالعه، محققان دانشگاه کالیفرنیا ۱۸۰ بزرگسال سالم ۶۰ ساله و بالاتر با میانگین سنی کمتر از ۷۷ سال را مورد مطالعه قرار دادند. به منظور شمارش و اندازه گیری اندازه ذرات HDL در پلاسمای خون و مایع مغزی نخاعی شرکت کنندگان در مطالعه، از تکنیکی به نام تحرک یون استفاده کردند. علاوه بر این، ۱۴۱ نفر نیز در مجموعه‌ای از تست‌های شناختی شرکت کردند. سپس تیم تحقیق نتایج را تجزیه و تحلیل کرد.

دکتر حسین یاسین- سرپرست تیم تحقیق، گفت: «افراد با سطوح بیشتری از ذرات کوچک HDL در مغز در تست‌های شناختی بهتر عمل کردند و پلاک‌های آمیلوئید کمتری داشتند». همچنین وجود تعداد بیشتری از ذرات کوچک HDL نیز با سطوح بالاتر پپتیدی موسوم به آمیلوئید-بتا ۴۲ همراه بود. آمیلوئید بتا ۴۲ می تواند به بروز بیماری آلزایمر کمک کند چراکه به شکل نامناسبی به سلول‌های مغزی چسبیده و پلاک ایجاد می کند. یاسین گفت: «نتیجه یافته‌های آنها این است که مکانیسم‌هایی که تشکیل HDL کوچک در مغز را ترویج می کنند می‌توانند در پیشگیری از بیماری آلزایمر نقش داشته باشند».

یک جرعه کتاب

کودکی با مغز تمام‌عیار
دوازده راهبرد برای پرورش ذهن کودک
دانیل جی. سیگل
تینا پین برایسون
مترجم: بنفشه عربانی

کودکی با مغز تمام‌عیار
دوازده راهبرد برای پرورش ذهن کودک
نویسنده: دانیل جی. سیگل - تینا پین برایسون
مترجم: بنفشه عربانی
نشر بوی کاغذ (بوکا)

پیام آشنا: کتاب کودکی با مغز تمام عیار نوشته دانیل جی سیگل و تینا پین برایسون است که با ترجمه بنفشه عربانی منتشر شده است. این کتاب دوازده راهبرد برای پرورش ذهن کودک را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد. این کتاب در سامانه کنترل کیفیت منابع آموزشی و تربیتی شبکه رشد مورد تأیید وزارت آموزش‌وپرورش قرار گرفته است.

درباره کتاب کودکی با مغز تمام‌عیار

تفاوتی ندارد که شما مادر، پدر، مادربزرگ، پدربزرگ، معلم یا درمانگر هستید یا هرکسی که به‌نوعی با فرزندان سروکار دارد؛ کتاب کودکی با مغز تمام‌عیار برای شما نوشته شده است. در سرتاسر این کتاب از واژه والد استفاده می‌شود، اما مخاطب آن هر کسی است که وظیفه خطیر پرورش، حمایت و تربیت کودکان را برعهده دارد. هدف اصلی ما این است که به شما بیاموزیم چگونه از موقعیت‌های روزمره به عنوان فرصت‌هایی برای کمک به خود و فرزندانتان برای رسیدن به هر دو هدف دوام و کامیابی استفاده کنید. در پایان هر فصل دو بخش طراحی شده است که به شما کمک می کند اطلاعات جدید خود را به کار بگیرید. بخش نخست تحت کودکان با مغز تمام‌عیار با این هدف تدوین شده است تا به شما کمک کند کند اصولی را که ما در بخش‌های عملی گنجانده‌ایم به فرزندان خود آموزش دهید. در روند مطالعه این کتاب، شما می‌توانید مطالب را با شرایط خود تطبیق دهید و به تدریج به تناسب لازم با شرایط فرزند خود دست یابید.

بخش دیگری که در پایان هر فصل بیان می‌شود یکپارچه‌سازی والدین نام دارد. به شما کمک می‌کنیم آنچه را که می‌آموزید در زندگی و روابط شخصی خود نیز به کار ببرید. فرزندان همان‌طور که بزرگ می‌شوند، ذهن‌شان بازتاب ذهن والدین‌شان خواهد بود. به تعبیر دیگر، رشد و تکامل والدین یا فقدان آن بر تفکر و ذهن فرزند تأثیر می گذارد. هرچه والدین آگاه‌تر بوده و از سلامت عاطفی بیشتری برخوردار باشند، پاداش خود را با سلامت فرزندشان دریافت خواهند کرد. می‌توان گفت که رشد و پرورش ذهن یکی از باارزش‌ترین و عاشقانه‌ترین هدایایی است که می‌توان به فرزندان بخشید.

خواندن کتاب کودکی با مغز تمام‌عیار را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام کسانی که دغدغه تربیت کودکان را دارند پیشنهاد می‌کنیم

پیشنهاد جدید برای تعرفه‌های پزشکی امسال

خطر قیمت گذاری غیر رسمی در بازار پزشکی کشور

معاون بیمه خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت با اشاره به اینکه پیشنهاد شورای عالی بیمه برای رشد ۲۸.۵ درصدی تعرفه‌های پزشکی، از برخی مخالفت‌ها با این عدد و پیشنهاد کاهش آن اظهار نگرانی کرد و گفت: برخی درخواست رشد منفی تعرفه را برای بخش خصوصی و رشد تعرفه ۱۰ درصد بخش دولتی را دارند که البته با هیچ منطقی سازگار نیست.

به گزارش پیام آشنا، مهدی رضایی درباره آخرین اخبار از تعرفه‌های پزشکی در سال ۱۴۰۱، تصریح کرد: در حوزه سلامت باید برخی واقعیت‌ها لحاظ شود. جلسه‌ای روز چهارشنبه (۲۴ فروردین) در سازمان مدیریت در رابطه با تعرفه‌ها تشکیل شد. البته طبق قانون باید تعرفه‌ها قبل از بسته شدن لایحه بودجه تعریف شود که در آذرماه ۱۴۰۰ شورای عالی بیمه تعرفه‌ها را تصویب و ارسال کرده بود. در واقع بر اساس قانون، شورای عالی بیمه اقدامات فنی و اصلاحی را انجام می‌دهد و در نهایت عدد مصوب به سازمان مدیریت ارسال می‌شود. جلسه روز چهارشنبه که به ریاست دکتر علی احمدی- معاون اجتماعی سازمان مدیریت برگزار شد، برخی اظهار می‌کردند تعرفه مصوب در شورای عالی بیمه با رشد ۲۸.۵ درصد باید کاهش یابد.

وی با تأکید بر اینکه این اظهارنظر چندان مقبول نیست، بیان کرد: باید همه واقعیت‌ها را در نظر بگیریم. اگر قیمت‌گذاری دستوری از حد انصاف و معمول خود خارج شود، نتیجه معکوس خواهد داد. ما اعتقاد داریم باید در تعرفه‌گذاری واقعیت‌ها را دید. اگر تعرفه‌ها را به قدری غیرواقعی ببینید که ارائه کننده خدمت از آن قیمت اجتناب کند، بازار قیمت‌گذاری غیر رسمی رخ می‌دهد که واقعیت خواهد داشت و به جیب مصرف کننده یا بیمار فشار وارد خواهد کرد. باید با روشی منطقی قیمت‌گذاری کرد تا ارائه دهنده خدمت هم راضی باشد.

رضایی تأکید کرد: همانگونه که با زیاده‌خواهی موافق نیستیم، با کاهش غیرمنطقی رشد تعرفه هم موافق نخواهیم بود. برخی درخواست رشد منفی تعرفه را برای بخش خصوصی و رشد تعرفه ۱۰ درصد بخش دولتی را دارند که با هیچ منطق و عقلی سازگار نیست. در کدام قسمت توانستید کشور را با رشد منفی پیش ببرید که اکنون این بحث را برای جامعه پزشکی مطرح می‌کنید؟ این موضوع جز اینکه سبب یاس و ناامیدی می‌شود، سبب رونق گرفتن پرداخت‌های غیررسمی می‌شود که دود آن به چشم بیمار خواهد رفت.

معاون بیمه خدمات سلامت سازمان بیمه‌سلامت تأکید کرد: با این اتفاق حوزه سلامت دچار بحران خواهد شد و ما فکر می‌کنیم عدد منطقی رشد تعرفه‌ها همان ۲۸.۵ درصد مصوب شورای عالی بیمه باشد. ما به عنوان سازمان بیمه‌گر برای دفاع از حقوق بیمه شده خود معتقد هستیم یک رشد تعادلی لازم است تا ارائه دهنده و گیرنده خدمت به رضایت نسبی برسند.

وی افزود: در جلسه روز چهارشنبه اظهارات سازمان مدیریت در حد افزایش ۱۰ درصدی تعرفه‌ها بود که به نظر می‌رسید درک درستی از جامعه پزشکی وجود نداشت. ما نگرانیم نتیجه قیمت‌گذاری غیرواقعی این شود که بیمه‌شده نتواند خدمت قابل قبولی بگیرد و ما هم به عنوان سازمان بیمه‌گر وقتی تعرفه‌گذاری نهایی شود دیگر حق نداریم خارج از تعرفه، خریدی انجام دهیم و در نتیجه با رونق پرداخت غیر رسمی، پرداخت از جیب بیمه شده افزایش می‌یابد که هیچ کس، حتی بیمه تکمیلی هم نمی‌تواند این افزایش را متقبل شود چون غیررسمی بوده است.

او تأکید کرد: غالب افراد شرکت کننده در جلسه با نظر سازمان مدیریت درباره تعرفه‌گذاری مخالف بودند؛ زیرا شورای عالی بیمه با بررسی‌های فنی به عدد ۲۸.۵ درصد رشد تعرفه رسیده بود.

دریچه

افزایش ریسک نارسایی قلبی در زنان مسن چاق

تحقیقات جدید نشان می‌دهد چاقی احتمال نارسایی قلبی در میان زنان مسن‌تر، به‌ویژه آن‌هایی که دیرتر از زمان معمول یائسه می‌شوند، افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس این مطالعه، زنانی که در ۵۵ سالگی یا بعد از آن وارد دوره یائسگی شدند در معرض بیشترین خطر قرار داشتند.

دکتر «ایمو ابونگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «ما انتظار داشتیم که تأثیر چاقی بر خطر نارسایی قلبی در میان زنانی که یائسگی زودرس داشته اند بیشتر باشد اما این چنین نبود».

وی در ادامه افزود: «اثرات مضر چاقی بر خطر نارسایی قلبی در میان زنانی که یائسگی دیررس را تجربه کردند، بیشترین میزان را داشت».

به گفته انجمن قلب آمریکا، نارسایی قلبی به این معنی است که قلب نمی‌تواند خون و اکسیژن کافی را پمپاژ کند تا اندام‌های بدن بتوانند به خوبی کار کنند.

یائسگی معمولاً بین سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی شروع می‌شود، اما برخی از مطالعات قبلی نشان داده اند که میانگین سنی در شش دهه گذشته ۱.۵ سال افزایش یافته است.

نرخ یائسگی دیررس کمی بیش از ۱۴ درصد و میزان یائسگی زودرس (قبل از ۴۵ سالگی) حدود ۱۳ درصد است.

تغییرات هورمونی که با قطع عادت ماهیانه رخ می‌دهد می‌تواند بر قلب تأثیر بگذارد. تحقیقات قبلی نشان داده است که یائسگی زودرس خطر نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد، اما مشخص نبود که یائسگی دیررس چه تاثیری بر خطر نارسایی قلبی دارد.

برای یافتن این موضوع، محققان داده‌های نزدیک به ۴۵۰۰ زن مسن آمریکایی را در یک مطالعه طولانی مدت تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان پس از میانگین ۱۶.۵ سال تحت نظر بودن، زمانی که به طور میانگین حدود ۶۴ سال داشتند، از نظر بیماری قلبی مورد ارزیابی قرار گرفتند. در طول دوره پیگیری، حدود ۹۰۰ نفر دچار نارسایی قلبی شدند که منجر به بستری شدن در بیمارستان یا مرگ شد.

محققان ارتباط قابل توجهی بین خطر نارسایی قلبی و سن در یائسگی، شاخص توده بدنی و اندازه دور کمر پیدا کردند.

به ازای هر ۶ نمره افزایش در شاخص توده بدنی، خطر ابتلا به نارسایی قلبی برای زنان در گروه یائسگی زودرس ۳۹ درصد، برای زنانی که بین ۴۵ تا ۴۹ سال یائسگی را تجربه کرده بودند ۳۳ درصد و در گروه یائسگی دیررس دو برابر افزایش یافت.

شاخص توده بدنی بالاتر با افزایش خطر نارسایی قلبی در زنانی که بین ۵۰ تا ۵۴ سالگی به یائسگی رسیده بودند ارتباطی نداشت.

همچنین، به ازای هر ۱۵ سانتیمتر افزایش دور کمر، خطر ابتلا به نارسایی قلبی در زنان در گروه یائسگی دیررس تقریباً سه برابر می‌شود.

بر اساس این مطالعه، دور کمر خطر نارسایی قلبی را برای زنان دیگر گروه‌های سنی یائسگی افزایش نمی‌دهد.

به گفته محققان، این یافته‌ها ممکن است هنگام غربالگری زنان یائسه از نظر نارسایی قلبی و مشاوره آنها در مورد پیشگیری مفید باشد.

لزوم توجه به «سالمندی جمعیت» در سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی

دبیر مرکز مطالعات جمعیت ضمن هشدار نسبت به کاهش ضریب پشتیبانی در صندوق‌های بازنشستگی و تامین اجتماعی، می گوید: برای مدیریت چالشها و تحقق سیاست‌های کلی تامین اجتماعی، باید توجه ویژه‌ای به سالمندی جمعیت داشت و آن را در سیاست‌های کلی تامین اجتماعی برجسته کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، صالح قاسمی با اشاره به نقش سیاست‌های کلی جمعیت در تامین اجتماعی، گفت: زمانی که روند سالخوردگی جمعیت آغاز می‌شود، به طور طبیعی نظام برنامه‌ریزی کشورها به سمت آماده‌سازی ساختارها، نظامات مدیریتی و نظامات خدماتی و اجتماعی حرکت می کنند تا بتوانند با حجم بالایی از جمعیت سالخوردگان و سالمندان مواجه شوند و آنها را مدیریت کرده و فعال نگه‌دارند.

وی با بیان اینکه بسیاری از کشورهای دنیا با ورود به فاز سالخوردگی، اسنادی تحت عنوان «سند سالمندی فعال» تدوین می‌کنند، گفت: سالمندی فعال راهبرد بسیار روشنی است که تلاش می‌شود سالمندان را بیشتر فعال نگه‌دارند و دیرتر از چرخه کار و فعالیت خارج شوند؛ این موضوع هم به نفع جامعه است چراکه تعداد افراد شاغل را همچنان بالا نگه می‌دارند و هم به نفع افراد است، زیرا انسان زمانی که فعال، کنشگر اجتماعی و موثر برای جامعه است از نظر روانشناختی و پزشکی مزایایی برای او وجود دارد، لذا بسیاری از کشورهایی که به سمت سالخوردگی جمعیت حرکت می‌کنند اسناد و راهبردهایی برای خود طراحی می‌کنند که مضمون مشابه «سیاست‌های کلی تامین اجتماعی» است که البته در برخی کشورها با عنوان سند سالمندی فعال نامگذاری می‌شود.

"سالخوردگی جمعیت" یکی از علل ورشکستگی صندوق‌های بازنشستگی در دهه‌های آتی

کارشناس جمعیت با اشاره به «سیاست‌های کلی تامین اجتماعی» ادامه داد: اصلی‌ترین چالش کشور در دو الی سه دهه آینده مساله سالخوردگی جمعیت است. سالخوردگی جمعیت باعث می‌شود که نظامات تامین اجتماعی و صندوق‌های بازنشستگی در معرض ورشکستگی قرار گیرند؛ حتی اگر تا آن زمان هم ورشکست نشده باشند؛ این موضوع موجب می‌شود بسیاری از ساختارهای اقتصادی کشور متاثر شود، لذا ریسک ورشکستگی تامین اجتماعی و صندوق‌های بازنشستگی معلولِ علتی به نام سالخوردگی جمعیت و تورم آماری جمعیت سالخوردگان کشور است.

قاسمی با بیان اینکه برای محقق‌سازی سیاست‌های کلی تامین اجتماعی، باید توجه ویژه‌ای به علت این معلول (سالمندی جمعیت) کرد همچنین معتقد است که در سیاست‌های کلی تامین اجتماعی به طور ویژه و برجسته به آن پرداخته نشده است.

"ایران" طی سه دهه آینده رکورد سرعت سالمندی جمعیت را ثبت می‌کند

وی خاطرنشان کرد: از سوی دیگر نیز روند سالخوردگی جمعیت کشورهای جهان در پروسه زمانی ۱۳۰ تا ۱۵۰ سال اتفاق می‌افتد؛ به این معنی که زمان رسیدن کشورها از یک کشور جوان به یک کشور میانسال و سپس جامعه سالمند حدود ۱۳۰ تا ۱۵۰ سال است، اما در ایران این روند از سال ۱۳۹۵ با سرعت زیادی آغاز شده و اکنون ۱۱ درصد جمعیت کشور بیش از ۶۰ سال سن دارند و تا سال ۱۴۳۰ به بیش از ۳۲ درصد سالمندی جمعیت خواهیم رسید به این معنی که تا سال ۱۴۳۰ از هر سه ایرانی یک نفر سالمند خواهد بود که این موضوع فشار بسیار مضاعفی را بر روی صندوق‌های بازنشستگی و تامین اجتماعی بر جای خواهد گذاشت. توجه کنید که قرار است ایران مسیر ۱۳۰ تا ۱۵۰ ساله کشورهای جهان را در ۳۰ سال طی کند.

به گفته دبیر مرکز مطالعات جمعیت، ایران طی سه دهه آینده رکورد سرعت سالمند شدن جمعیت را به نام خود ثبت خواهد کرد؛ تاثیرات این سرعت بالای سالمندی جمعیت، بر روی ساختارهای اقتصادی بیشتر خواهد بود.

تا سه دهه آینده با کار کردن و پرداختن حق بیمه هر دو نفر، دولت به یک سالمند مستمری بازنشستگی پرداخت می‌کند

بنابر اظهارات قاسمی، در حال حاضر هر ۶ نفر در سن کار و فعالیت، یک نفر بازنشسته را تامین می‌کنند؛ به این معنی که با کار کردن و پرداختن حق بیمه به نظامات تامین اجتماعی این ۶ نفر می‌توانند به یک نفر مستمری بازنشستگی پرداخت کنند، این درحالیست که تا سه دهه آینده با کار کردن و پرداختن حق بیمه هر دو نفر، دولت باید به یک سالمند مستمری بازنشستگی پرداخت کند.

مسئله تأمین اجتماعی در ایران؛ معلولِ علت «سالخوردگی جمعیت»

وی ضمن هشدار نسبت به کاهش پشتیبانی در صندوق‌های بازنشستگی و تامین اجتماعی، گفت: تمامی این موارد حکایت از این دارد که بحران‌های تامین اجتماعی در ایران معلولِ علتی به نام «سالخوردگی جمعیت» است که شایسته بود در سیاست‌های کلی تامین اجتماعی بهتر به آن پرداخته شود.

قاسمی در ادامه به سیاست‌های کلی جمعیت اشاره کرد و افزود: در ماده ۸ «سیاست‌های تامین اجتماعی» به ارائه خدمات لازم به منظور تحکیم نهاد خانواده و فرزندآوری اشاره شده است؛ این عبارت کلی موجب می‌شود قانون‌گذار در این مسیر دچار اشتباه شود. پیش‌بینی می‌شود عده‌ای از نمایندگان مجلس بگویند ماده ۸ سیاست‌های کلی تامین اجتماعی در قانون جوانی جمعیت محقق شده است، درحالیکه باید با مسئله سالمندی جمعیت به نحو دقیق‌تر و جامع‌تری مواجه شد.

ویژگی‌های سال ۱۴۰۱ در حوزه «جمعیت»

وی در ادامه به ویژگی‌های سال ۱۴۰۱ در حوزه جمعیت پرداخت و اظهار کرد: سال ۱۴۰۱ فرصت‌های بسیار ویژه‌ای برای مسئله جمعیت ایجاد کرده است. هشت سال از سیاست‌های کلی جمعیت سپری شده است. از سوی دیگر رهبر انقلاب در بهمن ماه سال ۱۴۰۰ برای پنجاه و چهارمین بار به موضوع جمعیت تاکید کردند و این میزان از نگرانی و توجه ایشان بسیار مهم و قابل تامل است.

قاسمی یادآور شد: امسال اولین سالی است که قانون جوانی جمعیت را داریم و آئین‌نامه دستگاه‌ها هم نگاشته شده و قابل اجراست. همچنین اولین سالی است که دولت سیزدهم قرار است با برنامه‌ریزی خود کشور را اداره کند، به هر حال سال ۱۴۰۰ با قانون بودجه دولت آقای روحانی طراحی شده بود و بسیاری از چالش‌هایی که دولت با آن مواجه بود چالش‌های باقی مانده از دولت قبل بود، اما امسال انتظار می رود دولت سیزدهم نسبت به موضوع جمعیت اقدام جدی کند.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

می‌خواستم همه‌ی کارهایم را بکنم و سر فرصت به دنبال او بروم. می‌خواستم اول دنیا را عوض کنم. کتاب‌هایم را بنویسم. اسم و رسم به هم بزنم. برنده شوم و بعد با دست‌های پر به دنبالش بروم. خبر نداشتم که عشق منتظر آدم‌ها نمی‌ماند و خط بطلان روی آنها که حسابگر و ترسو و جاه‌طلب‌اند می‌کشد

از کتاب درخت گلابی
گلی ترقی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

شیرین کننده‌های مصنوعی به توانایی سم‌زدایی کبد آسیب می‌رسانند

طبق یک مطالعه، مصرف غذاها و نوشیدنی‌های بدون قند مانند ماست و نوشابه رژیمی ممکن است برای سلامتی مفید نباشند، زیرا می‌توانند توانایی کبد در دفع سموم را مختل کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از زی نیوز، این مطالعه که توسط تیمی در کالج پزشکی ویسکانسین در ایالات متحده انجام شد، دو جایگزین قند یعنی آسه سولفام پتاسیم و سوکرالوز که به عنوان شیرین کننده‌های غیرمغذی نیز شناخته می‌شوند و طعم شیرینی با کالری کم یا بدون کالری ارائه می‌دهند را مورد بررسی قرار دادند.

این شیرین کننده ها عملکرد پروتئینی را که نقش حیاتی در سم زدایی کبد و متابولیسم برخی داروها ایفا می‌کند، مختل می‌کنند.

«لورا دانر»، عضو تیم تحقیق، گفت: «بسیاری از مردم نمی‌دانند که این شیرین کننده ها در انواع سبک یا بدون قند ماست‌ها و غذاهای میان وعده و حتی در محصولات غیرغذایی مانند داروهای مایع و برخی لوازم آرایشی یافت می‌شود».

در این مطالعه، تیم دریافت که آسه سولفام پتاسیم و سوکرالوز فعالیت پی-گلیکوپروتئین (PGP) را که به عنوان پروتئین ۱ مقاومت چند دارویی (MDR۱) نیز شناخته می‌شود، مهار می‌کنند. PGP بخشی از خانواده حامل‌ها است که برای پاکسازی بدن از سموم، داروها و متابولیت های دارو با هم کار می‌کنند.

به گفته دانر: «ما مشاهده کردیم که شیرین کننده‌ها بر فعالیت PGP در سلول‌های کبد در غلظت‌هایی بسیار پایین‌تر از حداکثر حد مجاز توصیه‌شده، تأثیر می‌گذارند».

آزمایش‌ها همچنین نشان داد که شیرین‌کننده‌ها فعالیت حمل و نقل را تحریک می‌کنند و احتمالا به PGP متصل می‌شوند و بنابراین با داروها و متابولیت‌های آنها، لیپیدهای با زنجیره کوتاه و اسیدهای صفراوی رقابت می‌کنند و مانع انتقال آن‌ها می‌شوند.

اگرچه محققان هشدار می‌دهند که این مطالعه مقدماتی است و نیاز به تایید در مطالعات پیش بالینی و بالینی دارد، یافته‌ها نشان می‌دهد که شیرین کننده‌های غیرمغذی ممکن است برای افرادی که از داروهایی استفاده می‌کنند که از PGP به عنوان یک انتقال دهنده اولیه سم زدایی استفاده می‌کنند، مشکل ساز باشد که شامل داروهای ضد افسردگی خاص، آنتی بیوتیک ها و داروهای فشار خون است.

دانر می‌گوید: «اگر مطالعات آینده تأیید کند که شیرین‌کننده‌های غیرمغذی فرآیند سم‌زدایی بدن را مختل می‌کنند، بررسی تداخلات بالقوه و تعیین سطوح ایمن مصرف برای گروه‌های در معرض خطر ضروری است».

باجامعه 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، میهمانِ خانه هایتان 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