info@payamdaily.ir
نخستین روزنامه صبح البرز
شماره ۲۳۴۴
سه‌شنبه / ۱۰ مرداد / ۱۴۰۲
۱۴ / محرم / ۱۴۴۵
01 / August / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۲۸۳۸-۳۲۵۲۴۴۴۴-۰۲۶- فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

از سخن چینان ملالت‌ها پدید آمد ولی
گر میان همنشینان ناسزایی رفت رفت
عیب حافظ گو مکن واعظ که رفت از خانقاه
پای آزادی چه بندی؟ گر به جایی رفت رفت

به جان شو ساکن کعبه بیابان چندپیمایی
چو نبود قرب روحانی چه سود از قطع منزل‌ها
جلی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۳۷	۰۵:۱۴	۱۲:۱۳	۱۹:۱۰	۱۹:۲۹

در آن لحظه که به این نتیجه می‌رسید که همه‌چیز درست خواهد شد، حقیقتا نیز چنان خواهد شد...
جان. اف. کندی

قابل توجه

صندلی فروشی به بچه پولدارها!

افرادی که موضوع این گزارش‌اند از آن جنس آدم‌هایی نیستند که سوالات و کلیدهای کنکور را بخرند و در جلسه آزمون با انواع ترفندها تقلب کنند، بلکه افرادی هستند که اساسا در آزمون سراسری شرکت نمی‌کنند و زحمت پشت کنکور ماندن را به خود نمی‌دهند بلکه پول می‌دهند و صندلی می‌خرند، آن هم در ممتازترین دانشگاه‌ها و سخت‌ترین رشته‌ها.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، دهان به دهان به ما خبر رسید که شخصی بدون گذر از کنکور اکنون در رشته عمران دانشگاه شریف درس می‌خواند که این خبر اضافه شد به کلیپی که این روزها در فضای مجازی دست به دست می‌چرخد و مدعی فروش صندلی‌های رشته مکانیک در این دانشگاه است.

ما که با وزارت علوم تماس گرفتیم و با مدیرکل برنامه‌ریزی آموزشی وزارتخانه گفت‌وگو کردیم، پاسخ شنیدیم که وزارت علوم هیچ نقشی در پذیرش دانشجویان ندارد بلکه فقط برای آنها برنامه‌ریزی آموزشی می‌کند. این مسئول ما را به سازمان سنجش ارجاع داد و اعلام کرد که چون این سازمان متولی پذیرش دانشجوست پس باید به ابهام فروش صندلی هم پاسخ دهد که چون تا زمان نگارش این گزارش، مصاحبه‌ای برای ما هماهنگ نشد پیگیری از این مسیر نیز راه به جایی نبرد. بنابراین یک احتمال قوت گرفت و آن هم تحصیل افراد در پردیس‌های خودگردان دانشگاه‌های برتر کشور است؛ پردیس‌هایی که عملا فرصت تحصیل در پرجاذبه‌ترین رشته‌ها و دانشگاه‌ها را در اختیار افراد ثروتمند قرار می‌دهند و آنها را روی صندلی‌هایی می‌نشانند که افراد معمولی فقط با سعی و کوشش وافر ممکن است به آن دست یابند.

ورود به پردیس‌های خودگردان یک راه قانونی برای تحصیل در پرآوازه‌ترین دانشگاه‌هاست اما با این که کاری قانونی است افراد زیادی به آن اعتراض دارند، از جمله کسانی که کلیپ مربوط به صندلی فروشی در رشته مکانیک دانشگاه شریف را در فضای مجازی پخش کرده‌اند. در میان معترضان، برخی از استادان این دانشگاه‌ها نیز حضور دارند، کسانی که خودشان با سختی دانشجوی این دانشگاه‌ها شده‌اند و حالا به دانشجویانی درس می‌دهند که در ازای پرداخت پول همان جایی قرار گرفته‌اند که دیگران بدون پول و البته با مشقت به آن رسیده‌اند.

سکویی برای پیشرفت و مهاجرت

استادی که آن سوی خط تلفن است یکی از رتبه‌های تک رقمی کنکور سال‌های قبل و استاد فعلی دانشگاه شریف است که در ازای درج نشدن نامش حاضر می‌شود به ما اطلاعات بدهد. او می‌گوید: «دانشجویانی دارد که پذیرفته شده پردیس خودگردان هستند ولی کنار دانشجویان روزانه که با کنکور وارد شده‌اند تحصیل می‌کنند.» او می‌گوید: «این افراد کسانی هستند که اگر قرار بود در کنکور شرکت کنند بنیه علمی‌شان طوری بود که احتمالا در دانشگاه‌های شهرستان پذیرش می‌شدند ولی چون از طبقه مرفه جامعه هستند و می‌توانند برای خرید صندلی دوره کارشناسی تا ۲۰۰ میلیون تومان هزینه کنند وارد دانشگاهی مانند شریف می‌شوند.» این استاد اما توضیح می‌دهد که «این دانشجویان اغلب به علت قرار گرفتن در فضای آموزشی قوی، ارتقای علمی پیدا می‌کنند و با ثروتی که در اختیار دارند بخصوص در زبان‌های خارجی تسلط پیدا می‌کنند و به همین علت به راحتی از دانشگاه‌های خارجی پذیرش می‌گیرند.» او اتفاقا اعلام می‌کند که همین دیروز از یکی از دانشجویان پردیس خودگردان دانشگاه شریف ایمیلی دریافت کرده که از وی تقاضای توصیه‌نامه داشته است: «از این دست تقاضاها فراوان است و بسیاری از دانشجویانی که در پردیس‌ها صندلی خریده‌اند و حاضر شده‌اند هزینه‌های سنگین تحصیل این‌چنینی را تقبل کنند با انگیزه مهاجرت وارد شریف شده‌اند.» این استاد اما چنین ورودی‌هایی را دور از انصاف و عدالت می‌داند و با مقایسه این افراد با خودش می‌گوید: «ما که از خانواده متوسط بودیم با زحمت بسیار وارد دانشگاه شریف شدیم اما عده‌ای بدون زحمت وارد می‌شوند و به همان جایی می‌رسند که دانشجویان دیگر می‌رسند. ضمن این که دانشگاه‌های خارجی نیز که با مهاجرت این افراد موافقت می‌کنند و به آنها پذیرش می‌دهند چندان به تحصیل در پردیس خودگردان اهمیت نمی‌دهند زیرا آنها خروجی کار را می‌بینند که به علت قرار گرفتن این افراد در فضای آموزشی قوی، فرقی با دانشجویان قبولی کنکور ندارد.»

ویژه‌خواری‌های قانونی

شکاف طبقاتی در نظام آموزشی کشورمان چه مدرسه باشد و چه دانشگاه سال‌های طولانی است که وجود دارد و با گذر زمان فقط به عمق آن افزوده می‌شود. در واقع همیشه راه‌های میانبری وجود دارد که فقط به روی طبقه مرفه جامعه باز است که یکی از آنها پردیس‌های کاملا قانونی دانشگاه‌های دولتی است؛ فرصتی رسمی برای ویژه درس خواندن طبقه ثروتمند. موردی که ما پیگیر آن شدیم و مربوط به دانشجوی فعلی رشته عمران دانشگاه شریف است نیز یکی از مصداق‌های همین ویژه‌خواری‌هاست که ظاهری قانونی و باطنی ضد عدالت دارد. این افراد کسانی هستند که چون هیچ دغدغه‌ای بابت پرداخت هزینه‌های سنگین مربوط به شهریه‌های ثابت و متغیر (واحدهای نظری، عملی و کارآموزی) ندارند در کنار کسانی که از ماراتن دشوار کنکور به دانشگاه راه یافته‌اند درس می‌خوانند و فقط به این دلیل که ثروت دارند هم‌تراز با آنها می‌شوند. باوجود این وضعیت دور از عدالت اما دانشگاه‌های دولتی همچنان ترجیح می‌دهند در دل خود تشکیلاتی پولی داشته باشند و حتما ذی‌نفعان این ماجرا نیز از آن حمایت می‌کنند. با نگاهی به تعداد پذیرش پردیس‌های خودگردان که ورودی‌های آن مشقت گذر از کنکور را درک نکرده‌اند، می‌توان مشاهده کرد که چطور عده‌ای اندک می‌توانند به صرف داشتن ثروت وارد دانشگاه‌های برتر شوند. نظام سنجش و پذیرش دانشجو در کشورمان به یک خانه تکانی اساسی نیاز دارد چرا که از یک سو افرادی با پرداخت پول و افرادی نیز با تقلب وارد دانشگاه‌ها و رشته‌های پرمتقاضی می‌شوند و عملا دیگرانی را که زحمت می‌کشند و درس می‌خوانند، پشت سر می‌گذارند.

گزارش روز

سردرگمی پرهزینه...

تاریخ انقضای مواد غذایی علم چندانی در پشت خود ندارد و محقق ایمنی مواد غذایی روش دیگری را برای آگاهی از تاریخ مواد غذایی بیان کرده است.

به گزارش پیام آشنا، انسان‌ها با خوردن غذاهای آلوده به خاک، گوشت یا محصولات لبنی خام یا غیر پاستوریزه به عفونت لیستریا یا لیستریوز مبتلا می‌شوند. لیستریا می‌تواند موجب تشنج، کما، سقط جنین و نقایص مادرزادی شود و سومین عامل اصلی مرگ‌ومیر ناشی از مسمومیت غذایی در ایالات‌متحده است.

اجتناب از خطرات غذایی نامرئی دلیلی است که مردم اغلب تاریخ‌های روی بسته‌بندی مواد غذایی را بررسی می‌کنند. تاریخ‌های چاپ شده با ماه و سال اغلب مجموعه‌ای گیج‌کننده از عبارات «بهترین زمان مصرف تا»، «بهترین زمان استفاده قبل از»، «بهترین در صورت استفاده قبل از»، «بهترین در صورت استفاده تا»، «تضمین تازگی تا زمان» و حتی برچسب «تاریخ تولید» روی بعضی از نوشیدنی‌ها اعمال می‌شود. مردم این تاریخ‌ها را به‌عنوان تاریخ انقضا یا تاریخی که در آن یک غذا باید در سطل زباله ریخته شود، می‌دانند اما این تاریخ‌ها ارتباط چندانی با زمان انقضای مواد غذایی ندارد.

جیل رابرتز، دانشیار بهداشت جهانی، دانشگاه فلوریدا جنوبی آمریکا، میکروبیولوژیست و محقق بهداشت عمومی، از اپیدمیولوژی مولکولی برای مطالعه شیوع باکتری‌ها در غذا استفاده کرده است: یک سیستم تاریخ‌گذاری محصول مبتنی بر علم بیشتر می‌تواند تشخیص غذاهایی را که می‌توان با خیال راحت خورد از غذاهای خطرناک، آسان‌تر کند.

وزارت کشاورزی ایالات‌متحده گزارش کرد که در سال ۲۰۲۰ یک خانوار آمریکایی به‌طور متوسط ۱۲ درصد از درآمد خود را صرف غذا کرده است اما بسیاری از غذاها به‌سادگی دور ریخته می‌شوند، علیرغم اینکه خوردن آنها به‌طور کامل ایمن است. مرکز تحقیقات اقتصادی وزارت کشاورزی اعلام کرد که حدود ۳۱ درصد از کل مواد غذایی موجود هرگز مصرف نمی‌شود. قیمت بالای مواد غذایی از لحاظ تاریخی باعث می‌شود که مشکل زباله‌ها بیش از پیش نگران‌کننده به‌نظر برسد.

سیستم فعلی برچسب‌گذاری مواد غذایی ممکن است مقصر بسیاری از ضایعات باشد. سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده گزارش کرده است که سردرگمی مصرف‌کنندگان در مورد برچسب‌های تاریخ محصول به احتمال زیاد مسئول حدود ۲۰ درصد از مواد غذایی هدر رفته در خانه است که هزینه آن حدود یک میلیارد دلار در سال برآورد می‌شود. منطقی است که باور کنیم برچسب‌های تاریخ به دلایل ایمنی وجود دارد زیرا دولت فدرال قوانینی را برای گنجاندن اطلاعات تغذیه‌ای و مواد تشکیل‌دهنده روی برچسب‌های مواد غذایی اعمال می‌کند. قانون غذا، دارو و لوازم آرایشی که در سال ۱۹۳۸ تصویب شد و از آن زمان به‌طور مداوم تغییر کرد، برچسب‌های مواد غذایی را ملزم می‌کند تا مصرف‌کنندگان را در مورد تغذیه و مواد موجود در غذاهای بسته‌بندی شده از جمله میزان نمک، شکر و چربی موجود در آن، آگاه کند.

با این حال، تاریخ‌های روی بسته‌های غذایی توسط سازمان غذا و دارو تنظیم نمی‌شود بلکه توسط تولیدکنندگان مواد غذایی به‌وجود می‌آیند و ممکن است بر اساس علم ایمنی مواد غذایی نباشد.

به‌عنوان مثال، یک تولیدکننده غذا ممکن است از مصرف‌کنندگان در یک گروه متمرکز نظرسنجی کند و تاریخ استفاده به مدت ۶ ماه پس از تولید محصول را انتخاب کند، زیرا ۶۰ درصد از گروه متمرکز بعد از این مدت دیگر طعم آن محصول را دوست نداشتند. تولیدکنندگان کوچک‌تر یک غذای مشابه نیز ممکن است تقلید کنند و تاریخ مشابهی را روی محصول خود بگذارند.

تفاسیر بیشتر

یک گروه صنعتی، موسسه بازاریابی مواد غذایی و انجمن تولیدکنندگان مواد غذایی، پیشنهاد می‌کند که اعضای آن برای نشان دادن مدت زمانی که غذا برای خوردن بی‌خطر است، «بهترین زمان در صورت استفاده تا» علامت‌گذاری کنند و برای نشان دادن زمانی که غذا ناایمن می‌شود، «استفاده تا» را علامت‌گذاری کنند اما استفاده از این نشانه‌های ظریف‌تر داوطلبانه است. اگرچه انگیزه این توصیه تمایل به کاهش ضایعات مواد غذایی است اما هنوز مشخص نیست که آیا این تغییر توصیه شده تاثیری داشته است یا خیر.

یک تحقیق مشترک توسط کلینیک قانون و سیاست‌گذاری مواد غذایی هاروارد و شورای دفاع از منابع ملی با اشاره به سردرگمی و ضایعات احتمالی، حذف تاریخ‌هایی را که برای مصرف‌کنندگان در نظر گرفته شده است، توصیه می‌کند. در عوض، این تحقیق نشان می‌دهد که تولیدکنندگان و توزیع‌کنندگان از تاریخ‌های «تولید» یا «بسته‌بندی» به‌همراه تاریخ‌های «فروش تا» برای سوپرمارکت‌ها و سایر خرده‌فروشان استفاده می‌کنند. تاریخ‌ها به خرده‌فروشان مدت زمانی که یک محصول با کیفیت بالا باقی می‌ماند را نشان می‌دهند.

سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده برخی از محصولات را «غذاهای بالقوه خطرناک» در نظر می‌گیرد که دارای ویژگی‌هایی باشند که به میکروب‌ها امکان می‌دهد خوب رشد کنند، مانند رطوبت و مقدار زیادی از مواد مغذی که میکروب‌ها را تغذیه می‌کنند. این غذاها شامل مرغ، شیر و گوجه‌فرنگی خرد شده است که همگی با شیوع‌های جدی ناشی از غذا مرتبط هستند. اما در حال حاضر هیچ تفاوتی بین برچسب تاریخ استفاده‌شده در این غذاها و برچسب استفاده شده در مواد غذایی با ثبات‌تر وجود ندارد.

فرمول علمی

شیر خشک برای نوزادان تنها محصول غذایی با تاریخ مصرف است که هم توسط دولت تنظیم شده و هم از نظر علمی تعیین شده است. به‌طور معمول از نظر آلودگی در آزمایشگاه آزمایش می‌شود همچنین شیر خشک نوزاد تحت آزمایش‌های تغذیه‌ای قرار می‌گیرد تا مشخص شود که چه مدت طول می‌کشد تا مواد مغذی، به‌ویژه پروتئین، تجزیه شوند. برای پیشگیری از سوءتغذیه در نوزادان، تاریخ استفاده از شیر خشک نشان می‌دهد تا چه زمانی دیگر مغذی نیست.

اندازه‌گیری مواد مغذی موجود در غذا به نسبت آسان است. سازمان غذا و دارو از قبل این کار را به‌طور مرتب انجام می‌دهد. این سازمان هشدارهایی را برای تولیدکنندگان مواد غذایی صادر می‌کند که مواد مغذی ذکر شده در برچسب آنها با آنچه آزمایشگاه سازمان پیدا کرده، مطابقت ندارد. مطالعات میکروبی، مانند مطالعاتی که ما محققان ایمنی مواد غذایی روی آنها کار می‌کنیم، همچنین یک رویکرد علمی برای برچسب زدن تاریخ معنی‌دار روی غذاهاست. در آزمایشگاه ما، یک تحقیق میکروبی ممکن است شامل رها کردن یک غذای فاسد شدنی برای فاسد شدن و اندازه‌گیری میزان رشد باکتری در آن غذا در طول زمان باشد. دانشمندان همچنین نوع دیگری از تحقیق میکروبی را با مشاهده اینکه چه مدت طول می‌کشد تا میکروب‌هایی مانند لیستریا پس از افزودن عمدی میکروب‌ها به غذا تا سطوح خطرناک رشد کنند، انجام می‌دهند و به جزئیاتی مانند رشد مقدار باکتری در طول زمان و زمانی که برای ایجاد بیماری کافی است، توجه می‌کنند.

مصرف‌کنندگان به‌تنهایی

تعیین ماندگاری مواد غذایی با داده‌های علمی در مورد تغذیه و ایمنی آن می‌تواند به‌شدت ضایعات را کاهش دهد و با گران شدن مواد غذایی در هزینه‌ها صرفه‌جویی کند اما در غیاب یک سیستم تاریخ‌گذاری غذایی یکنواخت، مصرف‌کنندگان می‌توانند به چشم‌ها و بینی‌های خود تکیه کنند و تصمیم بگیرند نان‌های کپک‌زده، پنیر سبز یا ظروف بدبو حاوی سالاد را دور بریزند. مردم همچنین ممکن است به تاریخ برای غذاهای فاسدشدنی مانند کالباس و اغذیه‌های مشابه که در آن میکروب‌ها به‌راحتی رشد می‌کنند بیشتر توجه کنند.

منابع
https://news.yahoo.com
https://theconversation.com
https://hollisbrooklinenewsonline.com
Https://www.ftimes.com

مکث

تنهایی طولانی مدت باعث افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود

احساس تنهایی باعث ایجاد استرس مداوم در بدن می‌شود که ممکن است شروع دیابت را تسریع کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که تنهایی طولانی‌مدت می‌تواند منجر به دیابت نوع ۲ شود. فقدان روابط عمیق و مثبت عامل کلیدی در این مورد است.

یک سوم از بزرگسالان در ایالات‌متحده گزارش کردند که حداقل در برخی مواقع احساس تنهایی می‌کنند و همین رقم برای بریتانیا یک در پنج ثبت شده است.

دقیقا مشخص نیست که چرا تنهایی با دیابت نوع ۲ مرتبط شده اما توضیح احتمالی این است که تنهایی باعث ایجاد استرس مداوم در بدن می‌شود که شروع ابتلا به این بیماری را تسریع می‌کند.

دکتر روث هاکت، محقق ارشد این تحقیق اظهار کرد: این مطالعه، رابطه قدرتمندی بین تنهایی و شروع دیابت نوع ۲ را نشان می‌دهد.

آنچه به ویژه قابل توجه است این است که این رابطه قوی است حتی زمانی که عواملی که در ایجاد دیابت مهم هستند مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل و قند خون همچنین عوامل سلامت روان مانند افسردگی در نظر گرفته شوند.

این مطالعه همچنین تمایز واضحی را بین تنهایی و انزوای اجتماعی نشان می‌دهد و بیان می‌کند که که انزوا یا زندگی به تنهایی دیابت نوع ۲ را پیش‌بینی نمی‌کند اما تنهایی که با کیفیت روابط فرد تعریف می‌شود بر این مورد تاثیر دارد.

این مطالعه شامل ۴۱۱۲ نفر بالای ۵۰ سال بود که طی ۱۵ سال ردیابی شدند. در این دوره، ۲۶۴ نفر به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند که افراد تنها در معرض خطر بیشتری قرار داشتند.

دیابت نوعی بیماری مزمن است که بر نحوه تبدیل غذا به انرژی توسط بدن تاثیر می‌گذارد به این معنی که بدن برای حفظ قند خون در سطوح طبیعی مشکل پیدا می‌کند دیابت می‌تواند باعث مشکلات جدی سلامتی مانند بیماری قلبی و کلیوی همچنین از دست دادن بینایی شود.

دکتر هکت گفت: ایده تحقیق در طول قرنطینه بریتانیا برای همه‌گیری کووید-۱۹ به ذهنم رسید زیرا به‌طور فزاینده‌ای آگاه و علاقه‌مند شدم که چگونه تنهایی ممکن است بر سلامت ما تاثیر بگذارد. به خصوص، این احتمال وجود دارد که افراد بیشتری این احساس سخت را در این دوران (همه‌گیری کرونا) تجربه کرده باشند.

وی افزود: استرس مرتبط با تنهایی ممکن است باعث دیابت شود. اگر احساس تنهایی مزمن شود هر روز سیستم استرس خود را تحریک می‌کنید و به مرور زمان منجر به فرسودگی بدن شما خواهد شد و تغییرات منفی در زیست‌شناسی مرتبط با استرس ممکن است با ایجاد دیابت نوع ۲ مرتبط باشد.

اشاره

فری‌لنسرها و کسب و کارهای آزاد دیجیتال «بیمه» مشاغل آزاد می‌شوند

فری‌لنسرها عموما افرادی هستند که در استخدام شرکت یا مجموعه خاصی نبوده و به شکل پروژه‌ای و پاره وقت و حق‌الزحمه‌ای در زمینه توسعه فناوری اطلاعات و ارتباطات و توسعه فنی و راهبری کسب و کارهای دیجیتال کار می‌کنند؛ اما از آنجایی که شکل کار در پلتفرم‌ها در بیشتر موارد مبتنی بر خوداشتغالی است و از روابط استخدامی استاندارد و تمام وقت فاصله دارد، سال گذشته در همین زمینه سازمان تامین اجتماعی با صدور بخشنامه‌ای ظرفیت قانونی و اجرایی پوشش بیمه‌ای را برای این گروه از شاغلین فراهم کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شرکت‌های پلتفرم با سرعت بی‌سابقه‌ای در حال رشد بوده و اکنون جزو با ارزش‌ترین شرکت‌های جهان هستند. در ایران نیز در سال‌های اخیر شاهد رشد شرکت‌های فعال در بستر پلتفرم و مجازی هستیم. انعطاف در ساعات و شرایط کاری از مهم‌ترین دلایل جذب افراد در این حوزه است.

هرچند که آمار رسمی در خصوص تعداد شاغلین پلتفرمی موجود نیست و عملا تعریف مشخصی هم از شاغلین کار پلتفرم وجود ندارد، اما در برخی از کشورها افرادی که حداقل ۵۰ درصد درآمد خود را از کار پلتفرم به دست می‌آورند به عنوان شاغلین پلتفرمی تعریف می‌شوند.

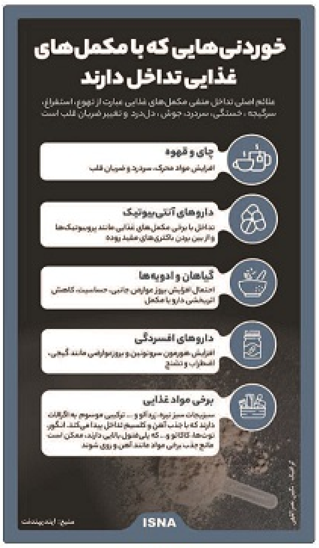
برآوردهای سازمان بین‌المللی کار بیانگر آن است که بین یک تا ۲ درصد از جمعیت بالای ۱۸ سال هر کشور به عنوان شاغل پلتفرمی هستند. براساس این برآورد در حدود ۷۰۰ هزار تا یک میلیون و ۴۰۰ هزار شاغل پلتفرمی (افرادی که ۵۰ درصد درآمد خود را از پلتفرم بدست می‌آورند) در ایران وجود دارد. بیشتر نظام‌های تامین اجتماعی براساس قراردادهای کار تمام‌وقت و استاندارد طراحی شده‌اند. شکل کار در پلتفرم‌ها که در بیشتر موارد مبتنی بر خوداشتغالی است، از روابط استخدامی استاندارد و تمام وقت فاصله دارد و بنابراین چالش خاصی برای بسیاری از نظام‌های بیمه اجتماعی به وجود آورده است، به طوری که موضوع نحوه پوشش شاغلین پلتفرمی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین چالش‌های صندوق‌های بیمه‌ای سراسر دنیا مطرح است.

تجارب سایر کشورها به ویژه کشورهای توسعه یافته که سیستم‌های حمایت اجتماعی توسعه یافته‌تری دارند نیز حاکی از آن است که در تلاش برای دستیابی به پوشش کامل و مکفی تامین اجتماعی برای فری لنسرها و به طور مشخص در حوزه اقتصاد پلتفرمی، کشورها با چالش‌های مختلفی نظیر تنظیم‌گری، احراز رابطه کارگری - کارفرمایی، محل کار (مکان محور)، تعیین استاندارد میزان دستمزد و ساعت کار و... مواجه بوده‌اند و در این راه اقدامات گوناگونی از قبیل تنظیم مقررات خاص، انجام گفتگوی اجتماعی فعال با شرکای اجتماعی و تعریف مجدد و طبقه‌بندی نیروی کار پلتفرمی در قالب افراد خود اشتغال و افراد در استخدام کارفرما و... انجام داده‌اند.

آزادکار (فری‌لنسر) شخصیتی حقیقی است که در استخدام شرکت یا مجموعه خاصی نبوده و به شکل پروژه‌ای و پاره وقت و به صورت حق‌الزحمه‌ای در زمینه توسعه فناوری اطلاعات و ارتباطات و توسعه فنی و راهبری کسب و کارهای دیجیتال کار می‌کند. سال گذشته در همین زمینه با صدور بخشنامه‌ای در سازمان تامین اجتماعی ظرفیت قانونی و اجرایی پوشش بیمه‌ای این گروه از شاغلین فراهم شد.

بر همین اساس فری‌لنسرها و کسب و کارهای آزاد دیجیتال (پلتفرمی) در صورتی که فاقد پوشش بیمه‌ای باشند، با احراز شرایط مقرر می‌توانند تحت پوشش بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد قرار گیرند که آگاهی دقیق از مزیت‌های این نوع بیمه می‌تواند منجر به انتخاب نوع بیمه متناسب با شرایط هر فرد شود.

در اجرای مصوبه تیرماه سال ۱۳۹۷، موضوع بند (۷) جلسه هیات مدیره سازمان تامین اجتماعی، شاغلین شرکت‌های کسب و کار در فضای مجازی فاقد پوشش بیمه‌ای، مقررات حمایتی خاص و رابطه مزدبگیری از تاریخ اول مهر ۱۳۹۷ به صورت توافقی مشمول مقررات قانون تامین اجتماعی قرار گرفته‌اند که در این حالت با پرداخت نرخ حق بیمه کامل ۲۷ درصد و معرفی اتحادیه کشوری کسب و کارهای مجازی می‌توانند تحت پوشش سازمان قرار گیرند.



خوردنی‌هایی که با مکمل‌های غذایی تداخل دارند

علائم اصلی تداخل منفی مکمل‌های غذایی عبارت از تهوع، استفراغ، سرگیجه، خستگی، سردرد، جوش، دل‌درد و تغییر ضربان قلب است

چای و قهوه
افزایش مواد محرک، سردرد و ضربان قلب

داروهای آنتی‌بیوتیک
تداخل با برخی مکمل‌های غذایی مانند پروبیوتیک‌ها و از بین بردن باکتری‌های مفید روده

گیاهان و ادویه‌ها
احتمال افزایش بروز عوارض جانبی، حساسیت، کاهش اثربخشی دارو یا مکمل

داروهای افسردگی
افزایش هورمون سروتونین و بروز عوارضی مانند گیجی، اضطراب و تشنج

برخی مواد غذایی
سبزیجات سبز تیره، زردآلو و ... ترکیبی موسوم به اگزالات دارند که با جذب آهن و کلسیم تداخل پیدا می‌کند. انگور، توت‌ها، کاکائو و ... که پلی‌فنول بالایی دارند، ممکن است مانع جذب برخی مواد مانند آهن و روی شوند

منبع: ایده‌بهداشت
ISNA

رسانه چه خبر

هشدار وزارت بهداشت درباره گرمازدگی در چند روز آینده

وبدا: معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به هشدارهای هواشناسی مبنی بر گرم‌شدن هوا در سه روز آینده اشاره کرد و گفت: تمام مراکز درمانی در آماده باش برای پذیرش افراد گرمازده و بیماران پرخطر قرار دارند. سعید کریمی اظهار کرد: کودکان زیر ۴ سال و افراد بالای ۶۵ سال و افراد پرخطر همچون بیماران قلبی، دیابتی، افراد دارای فشار خون در معرض گرمازدگی هستند و باید خودمراقبتی بیشتری داشته باشند. بدن پس از فعل و انفعالاتی که دارد باید بتواند با محیط تبادل گرما کرده و خنک شود و هنگامی که درجه گرما از ۴۰ عبور می‌کند، این تبادل حرارت دچار مشکل می‌شود. وی ضعف، بی‌حالی، تشنگی شدید، گرفتگی عضلات، افت فشار خون، غش، بیهوشی، ضعف شدید و در موارد شدید حتی به کما رفتن فرد را از علائم گرمازدگی دانست و بیان کرد: در چنین وضعیتی فرد باید از گرما و آفتاب دور نگه داشته و در سایه یا جای خنک قرار داده شود. به گفته وی، در روزهای بسیار گرم که چند روز آینده نیز اعلام شده، افراد حتی‌الامکان نباید بین ساعات ۱۰ تا ۱۶ از منزل خارج شوند. خوردن آب و مایعات خنک مثل شربت آبلیمو و قرار گرفتن در مکان‌های خنک توصیه همگانی است. مایعات بدن باید حتما در روزهای گرم تأمین شوند. معاون وزیر بهداشت اظهار کرد: در صورت پیدا شدن علائم شدید گرمازدگی باید فرد به اورژانس و پزشک منتقل شود.

تعداد کاربران پنجره ملی خدمات دولت هوشمند از مرز ۲۲ میلیون نفر عبور کرد

سازمان فناوری اطلاعات ایران: مدیر کل پایش و نظارت بر پیاده‌سازی دولت الکترونیکی گفت: بیش از ۲۲ میلیون نفر از پنجره ملی خدمات دولت هوشمند بازدید کردند. «مجید فولادیان»، مدیر کل پایش و نظارت بر پیاده‌سازی دولت الکترونیکی با اشاره به نقش «پنجره ملی خدمات دولت هوشمند» در فراهم کردن خدمات الکترونیکی مورد نیاز مردم اظهار کرد: بیش از ۱۸ ماه از آغاز به کار پنجره ملی خدمات دولت هوشمند می‌گذرد و این سامانه توانسته است، ارائه خدمات الکترونیکی پرکاربرد سازمان‌های دولتی و دستگاه‌های اجرایی را با یک بار احراز هویت برای اقشار مختلف مردم فراهم کند به طوری که آمارهای واصله تا پایان ماه تیر نشان می‌دهد، تعداد کاربران پنجره ملی خدمات دولت هوشمند بیش از ۲۲ میلیون نفر است. مدیر کل پایش و نظارت بر پیاده‌سازی دولت الکترونیکی، میزان فراخوانی سرویس‌ها را نشانه استقبال مردم در استفاده از خدمات پنجره ملی و رفع نیازهای آنها دانست و گفت: میزان کل فراخوانی سرویس‌های مستقیم، سامانه‌های ملی و استانی از ابتدای فعالیت تا پایان تیر ماه، انجام بیش از یک میلیارد استعلام بوده است به عبارت دیگر، میزان فراخوانی خدمات در این پنجره نشان می‌دهد، مردم بیش از یک میلیارد بار برای رفع نیازهای خود به سراغ خدمات و استعلامات این پنجره رفته‌اند. فولادیان، وضعیت رتبه‌بندی دستگاه‌ها با بیشترین آمار فراخوانی را چنین تشریح کرد: در تیرماه سال جاری، بیشترین فراخوانی سرویس‌ها مربوط به وزارت آموزش و پرورش بوده است به طوری که میزان فراخوانی و استفاده کاربران از سرویس‌های این وزارت‌خانه در یک روز به بیش از ۱۸ میلیون مراجعه رسیده است. پس از آن، وزارت راه و شهرسازی و سازمان تامین اجتماعی با بیشترین آمار رضایت مردمی و فراخوانی سرویس بالا در رتبه‌های دوم و سوم قرار دارند. بر اساس این گزارش، «پنجره ملی خدمات دولت هوشمند» پس از ۲۰ سال انتظار در دولت سیزدهم اجرایی شد و تا کنون بیش از ۹۵ درصد دستگاه‌های اجرایی کشور به این پنجره پیوسته‌اند. راه‌اندازی «پنجره ملی خدمات دولت هوشمند» آرزوی دیرینه‌ای بود که دولت سیزدهم به آن جامه عمل پوشاند. برای حرکت کامل دولت به سمت هوشمندی، دستگاه‌های اجرایی باقی‌مانده نیز باید به پنجره ملی خدمات دولت هوشمند بپیوندند.

۶ عارضه مصرف بیش از حد بادام درختی

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت: تا کنون محققان پزشکی هیچ داده علمی ثابتی در مورد توصیه روزانه بادام به ما ارائه نکرده‌اند اما پزشکان معمولا توصیه می‌کنند که در یک روز بیش از ۱۰ تا ۱۵ بادام نخورید. بادام یکی از اینجهای میانوعده سالم برای بیماران دیابتی است اما باید بدانیم که اعتدال در هنگام خوردن بادام و حتی سایر آجیل‌ها کلید اصلی است.

۶ عارضه جانبی شناخته شده برای بادام وجود دارد:
۱. مصرف زیاد بادام باعث یبوست می‌شود.
۲. مصرف زیاد بادام باعث کاهش جذب مواد مغذی در بدن می‌شود.
۳. مصرف زیاد بادام می‌تواند باعث افزایش وزن شود.
۴. بادام می‌تواند آلرژی ایجاد کند.
۵. مصرف زیاد بادام می‌تواند منجر به سنگ کلیه شود.
۶. بادام می‌تواند باعث مصرف بیش از حد ویتامین E شود.