



سرزمین خوراک‌ها

۹ غذای عجیب ایران که قابلیت ثبت ملی دارند

۱۰



عمر موبایل‌ها بیشتر می‌شود

طبق قانون جدید اتحادیه اروپا، صرفاً دستگاه‌هایی می‌توانند تولید شوند که باتری آنها قابل تعویض باشد تا عمر گجت‌ها طولانی‌تر شود

۱۲



نقل قول

استقبال کارفرمایان از بخش‌دگی جرایم بیمه‌ای

میرهاشم موسوی / مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی: سازمان تأمین اجتماعی بخشنامه بخش‌دگی جرایم بیمه‌ای کارفرمایان را با هدف تسهیل شرایط فعالیت برای کارگاه‌های دچار مشکل در ابتدای خردادماه صادر کرد و از ابتدای اجرای این طرح و در کمتر از یک ماه، تاکنون حدود ۱۱ هزار کارگاه در این طرح ثبت‌نام کرده‌اند و حدود ۲۵۰۰ میلیارد تومان با کارگاه‌های دچار مشکل توافق حاصل شده است.



سرویس دانش‌آموزان استثنایی باید رایگان شود

حمید طرفی / رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی: با توجه به نامه وزارت کشور از اول مهرماه باید سرویس ایاب و ذهاب دانش‌آموزان استثنایی رایگان شود. شهرهای دیگر باید شرایط داشتن موتورسیکلت به نام دانش‌آموزان استثنایی را به صورت رایگان فراهم کنند. معاون اول رئیس‌جمهور در نامه‌ای به وزیر کشور اعلام کردند که این موضوع با قید فوریت پیگیری شود. همچنین ۲۴ خرداد نامه‌ای از سوی سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌ها به استانداران سراسر کشور برای تأمین حمل‌ونقل رایگان دانش‌آموزان استثنایی ابلاغ شد.



معرفی پزشکان بدون کارخوان بخش دولتی

مهری حجت‌معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی: فهرست ۱۰ مرکز پزشکی که مراکز درمانی بدون کارخوان به خدمات‌دهی این گروه از پزشکان بدون تسلیم اظهارنامه مالیاتی و تنها با افزودن ضربیه به عددها گذشته محاسبه می‌شود.



آغاز ثبت نام «هفتمی‌ها» از اول تیر

محمد مهدی کاظمی / معاون آموزش متوسطه وزیر آموزش و پرورش: از ابتدای تیرماه، ثبت نام پایه هفتمی‌ها آغاز می‌شود اما از آنجا که برای ثبت نام پایه دهم به نمرات کارنامه شروع هدایت تحصیلی نیاز است، ثبت نام این دسته از دانش‌آموزان از نیمه تیر شروع می‌شود. ثبت نام میان پایه‌ها به مرور براساس کارنامه و عملکرد قبلی دانش‌آموزان است. در واقع به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده که براساس کارنامه و عملکرد قبلی دانش‌آموزان، زمینه ثبت نام پیش‌فرض دانش‌آموز در پایه بالاتر انجام شود.

اصل ماجرا

چرا موتورسوارها از گواهینامه فراری‌اند؟

براساس آمارهای موجود بالغ بر ۱۲ میلیون دستگاه موتورسیکلت در کشور در حال تردد و فعالیت است که سهم پایتخت از این تعداد چیزی حدود ۴ میلیون و ۲۰۰ هزار دستگاه است. یعنی بیش از یک سوم موتورسیکلت‌های کشور در تهران است که با عنوان بیک مشغول به کارند یا جایه‌جایی مسافر. براساس آمار سال ۱۴۰۰ شهرداری تهران اعلام کرده، در تهران سالانه به‌طور متوسط ۶۳۷ نفر در اثر حوادث رانندگی جان خود را از دست می‌دهند. حدود ۲۶.۴ درصد از این تعداد را راکبین موتورسیکلت تشکیل می‌دهند که با برخورداری شدید با سایر وسایل نقلیه یا عابران پیاده، تصادف‌های فاجعه‌باری را سبب می‌شوند و متأسفانه ایمنی خود آنها در این حوادث، بیش از سایرین در معرض خطر قرار دارد.

نکته قابل تأمل در مورد راکبین موتورسیکلت این است که براساس اعلام رئیس پلیس راهور فراجا ۸۰۰ نفر از راکبین در حالی که گواهینامه موتورسیکلت ندارند، از این وسیله نقلیه استفاده می‌کنند. حالا دلیل اینکه چرا این افراد تخلف از قانون، خطر توقیف موتورسیکلت‌شان در طرح‌های پیشگیری پلیس راهور و حتی رهاکردن موتورسیکلت بعد از توقیف و انتقال به پارکینگ‌های شهرداری به جان خریدند، باید در روند طولانی دریافت گواهینامه موتورسیکلت و گران بودن هزینه دریافت گواهینامه جست‌وجو کرد؛ موضوعی که پلیس راهور فراجا هم بسا پذیرش آن، طرح دریافت گواهینامه یک‌روزه را به صورت پایلوت در برخی از شهرهای کشور استارت زده؛ چرا که به قول هادیانفر، رئیس پلیس راهور اگر قرار باشد این تعداد افراد فاقد گواهینامه، براساس روال قبل نسبت به دریافت گواهینامه اقدام کنند، بالای ۱۰۰ هزار نفر از راکبین موتورسیکلت به منظور ساماندهی این بخش در کشور اجرایی خواهد شد. اما بهره‌مندی از مزایای این طرح هم شرایط داشتن موتورسیکلت به نام متقاضی است و فاقدین مالکیت موتور باید به همان روال قبل برای دریافت گواهینامه اقدام کنند. طرح اعطای یک‌روزه گواهینامه موتورسیکلت تمام اقدامات از برگزاری آزمون این‌نامه، آزمون عملی، معاینات پزشکی و... در یک روز انجام می‌شود و فرد باید با مهارت لازم، امتیاز کافی را کسب کند. البته طرح دریافت یک‌روزه گواهینامه موتورسیکلت مزیت‌های دیگری هم دارد که از آن‌ها شش‌دهن ۶۰ درصدی هزینه‌های دریافت گواهینامه مهم‌ترین آن است. این طرح هم‌اکنون قرار است به صورت پایلوت در تبریز و سپس در تمام کشور اجرایی شود.

خبر

ایجاد ۳ هزار فرصت شغلی برای زنان در مناطق مرزی محروم

معاون زنان و خانواده ریاست جمهوری از راه‌اندازی کسب‌وکار پایدار خانه محور در مناطق محروم مرزی خبر داده و گفته است: ما در ارائه خدمات هیچ تفاوتی بین زنان اهل سنت و شیعه نمی‌بینیم و سعی می‌کنیم همه مواردی که نیاز است چه از نظر فرهنگی و چه از نظر اقتصادی پوشش داده شود.

اسنیه خزلی در گفت‌وگو با ایلنا با اعلام این خبر اضافه کرده در حال حاضر برای بیش از ۳ هزار زن سرپرست خانوار شغل ایجاد شده است؛ «اقدامات مختلفی را برای اشتغال زنان در این مناطق اختصاص داده‌ام که کسب‌وکار پایدار خانه‌محور از جمله این اقدامات است. کارآفرینانی که تحت نظارت تسهیلات گرفته‌اند برای کار جویا فعالیت مناسب را راه‌اندازی می‌کنند.»

به گفته او در مناطق محروم شرایط خاص وجود دارد به‌ویژه در مناطقی که خرده‌فروش‌ها حاکم است و ممکن است در این مناطق محرومیت‌هایی به‌ویژه بازماندگی از تحصیل وجود داشته باشد و در استان‌هایی که سفر می‌کنیم، سعی می‌کنیم به‌صورت ویژه اعتبار خاصی برای این مناطق داشته باشیم تا زنان بتوانند تا پایان دوره متوسطه تحصیل کنند و در صورت تمایل ادامه دهند.

او همچنین درباره ازدواج دختران زیر سن بلوغ در این مناطق قول داده است تا در گفت‌وگو با مؤثران فرهنگی از جمله انمّه جمعه در این مناطق در راستای تغییر این فرهنگ اقدام شود؛ «بحمدالله این تغییر هم در حال انجام است و شاهد هستیم که در سال گذشته کودک همسری ۱۲ درصد نسبت به سال قبل از آن کاهش پیدا کرده است.»

معاون زنان و خانواده ریاست جمهوری در ادامه این گفت‌وگو به لایحه حاضر اشاره کرده و گفته این لایحه همچنان در کمیسیون در حال بررسی است. خزلی در بخش دیگر صحبت‌های خود با اشاره به برنامه‌های این معاونت در خصوص جوانی جمعیت اظهار داشت: در خصوص برنامه‌های مشوق‌های لازم و پیگیری مواردی که مربوط به زنان است از جمله مرخصی و تسهیل دورکاری زنان در تلاش هستیم؛ «گرامت مرخصی زایمان زنان که در گذشته در پاسان مرخصی به زنان پرداخت می‌شد، در حال حاضر در همان ماه اول اگر زنان ثبت‌نام کنند بلافاصله بعد از یک ماه به آنها پرداخت خواهد شد. همچنین پیگیر هستیم تا برای خانواده‌های پرجمعیت و دهه شصتی‌ها تسهیلاتی در این زمینه گرفته شود.»

هنگامی که یک قطعه جامعه

هر ۷ دقیقه یک نفر آلزایمر می‌گیرد

روند ابتلا به آلزایمر افزایشی است و از یک میلیون مبتلا به دمانس در کشور ۷۰ درصد بیماری فراموشی دارند

میریم سرخوش روزنامه‌نگار

براساس اعلام انجمن آلزایمر ایران در حال حاضر بیش از یک میلیون نفر در کشور مبتلا به دمانس (انواع مشکلات شناختی و زوال عقل) هستند، اما ۷۰ درصد آن را آلزایمر (بیماری فراموشی) تشکیل می‌دهد. آمار آلزایمر در دنیا و ایران رو به افزایش است. آخرین آمارها هم نشان می‌دهند که بیش از ۵۵ میلیون نفر در جهان مبتلا به زوال عقل هستند و بیش از ۶۰ درصد آنها در کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط زندگی می‌کنند. معصومه صالحی، رئیس انجمن آلزایمر ایران هم از شناسایی ۴۰۰ مبتلای جدید به آلزایمر در کشور خبر می‌دهد و به گفته او، هر ۷ دقیقه یک نفر به این بیماری مبتلا می‌شود. این در حالی است که بروز آلزایمر در سن بالای ۶۵ سال شایع است و از آنجا که ایران سومین کشور دنیا با افزایش جمعیت سالمندی است، بنابراین با افزایش ابتلا به آلزایمر هم مواجه است. به همین دلیل متخصصان بر مداخلات و اقدامات پیشگیرانه در کاهش روند ابتلا به دمانس و آلزایمر تأکید می‌کنند. البته به گفته رئیس انجمن آلزایمر ایران به همشهری، برنامه غربالگری انواع دمانس و آلزایمر به صورت پایلوت در ۱۲ استان و جمعیت حدود ۳۰۰ نفر آغاز شده اما به‌زودی این برنامه در جمعیت ۳۰ هزار نفری در هر استان انجام می‌شود که می‌تواند در شناسایی مشکلات و مداخلات زودهنگام مؤثر باشد.

تا ۶۵ سال بازه سنی ابتلا به آلزایمر در کشور است

۴۰ درصد

ابتلا به آلزایمر با سبک زندگی سالم از کودکی کاهش پیدا می‌کند

۱۰ نشانه مهم ابتلا به آلزایمر

آلزایمر یک بیماری پیش‌رونده است که به مرور میزان کارایی ذهن و حافظه بیمار را مبتلا را کاهش می‌دهد. این بیماری تا آنجا پیش می‌رود که خلل بزرگی را در حافظه بیمار ایجاد می‌کند و باعث اختلال در انجام کارهای روزمره می‌شود. اختلال حافظه، مشکلات در انجام کارهای عادی، ضعف بیان، گم کردن زمان و مکان، ضعف یا کاهش قضاوت، مشکلات در تفکر ذهنی، جا‌جا گذاشتن اجسام، تغییرات در حالات و رفتار، اختلال در درک تصاویر و تشخیص اندازه و فاصله آنها و از دست دادن انگیزه، ۱۰ نشانه مهم برای هشدار بروز آلزایمر است. به تأکید متخصصان اگر ۳ مورد از موارد یادشده در سالمندان دیده شود، یک علامت هشدار است و می‌تواند پیش‌درآمد ابتلا به آلزایمر باشد.

یک عامل مهم در ابتلا

اگرچه سازمان جهانی بهداشت سابقه تحصیلی پایین، عوامل اجتماعی و اقتصادی، چاقی بیش از حد، کم‌تحرکی، دیابت و فشار خون بالا را از عوامل ابتلا به آلزایمر می‌داند، اما افسردگی هم یکی از دلایل مهم ابتلا به آلزایمر عنوان می‌شود. مطالعات انجمن آلزایمر ایران نشان می‌دهد که ۳۰ درصد جامعه و ۶۰ درصد افراد ۶۰ سال به بالا دچار افسردگی هستند. افسردگی در سالمندان به دلیل عواملی از جمله فوت همسر، دور شدن فرزندان، تغییر محل زندگی و... بیشتر است. برخی افراد پس از بازشناسی به افسردگی مبتلا می‌شوند، به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند که این افراد در کارهای گروهی و به‌ویژه کارهای خیریه شرکت کنند تا احساس رضایت از خود و شادی در آنها ایجاد شود.

میزان ابتلا در زنان و مردان

در گذشته گفته می‌شد که تنها ۶ درصد از زنان به آلزایمر مبتلا می‌شوند، چون امید به زندگی در آنها بیشتر است و ۴ تا ۵ سال بیشتر از آقایان عمر می‌کنند اما آخرین تحقیقات در این زمینه نشان می‌دهد که در حال حاضر بین زن و مرد تفاوتی وجود ندارد و ممکن است هر دو به یک نسبت به این بیماری مبتلا شوند.

توصیه‌هایی برای پیشگیری از آلزایمر

- تقویت توان مغزی
- استفاده از رژیم غذایی مناسب بر پایه سبزیجات و پروتئین‌های سفید
- کنترل فشار، چربی و قند خون
- مصرف اسیدهای چرب، امگا ۳ مثل ماهی‌ها و مغزها از جمله بادام، پسته، گردو
- مصرف نکردن دخانیات و الکل
- تحرک کافی
- کاهش استرس
- آموزش یک فعالیت جدید

درمان و هزینه‌ها

هزینه‌های درمان آلزایمر به‌شدت افزایش پیدا کرده و تخمین زده می‌شود که در سطوح مختلف بیماری این هزینه‌ها بین ۸ تا ۲۰ میلیون تومان در ماه باشد. همچنین برای یک مراقب شبانه‌روزی هم حدود ۱۴ تا ۱۵ میلیون هزینه ماهانه نیاز است. البته آلزایمر درمان قطعی ندارد چراکه علت اصلی آن هنوز در دنیا مشخص نیست اما به تأکید متخصصان، آلزایمر احتمالاً ۲۰ سال قبل از بروز شروع می‌شود و بهتر است افراد از ۵۰ سالگی هر ۲ تا ۳ سال تست‌های شناخت و افسردگی را شروع کنند، چون هر یک سال تشخیص زودتر علائم، درمان دارویی و توانبخشی ذهنی فرد مبتلا، باعث می‌شود مشکلات ناشی از بیماری به‌مدت ۵ سال به تعویق بیفتد. دمانس‌ها انواع هستند؛ قابل درمان و غیرقابل درمان (آلزایمر). باید ریسک‌فاکتورهایی را که باعث دمانس می‌شوند، به‌موقع درمان کرد؛ از جمله کم‌کاری یا پرکاری تیروئید، دیابت، تنگی شریان و به‌ویژه افسردگی.

نخستین طرح پایلوت غربالگری آلزایمر در کشور

انجمن آلزایمر ایران از اواسط سال گذشته با همکاری سازمان بهزیستی غربالگری آلزایمر را به‌صورت پایلوت در ۳ استان قزوین و یزد آغاز کرده و در مرحله آزمایشی اجرای آن آموزش درباره انواع دمانس، بیماری آلزایمر و انجام تست‌های افسردگی و تشخیصی به کارشناسان آموزش داده شده است. همچنین ۲۰۰ نفر در این طرح شرکت کرده‌اند اما قرار است غربالگری عمومی از یک هفته آینده آغاز شود و حدود ۲۰ هزار نفر از هر استان هم در آن شرکت خواهند داشت.

۲ استان یزد و قزوین پایلوت طرح غربالگری آلزایمر در کشور هستند

۸ میلیون تا ۲۰ میلیون تومان هزینه ماهانه درمان آلزایمر است

۴۰۰ مبتلای جدید به آلزایمر در کشور شناسایی شده‌اند

پیشگیری

آلزایمر بین ۱۰ تا ۱۵ درصد از طریق ژن انتقال پیدا می‌کند اما سبک زندگی افراد براساس تغذیه سالم، ورزش و افزایش ذخایر مغزی درصد ابتلا به این بیماری در آینده را کاهش می‌دهد. آخرین تحقیقات انجمن جهانی آلزایمر هم نشان می‌دهد که پیشگیری از کودکی تا دوران میانسالی و سالمندی موجب می‌شود، ۴۰ درصد ابتلا به بیماری آلزایمر کاهش پیدا کند، اگر کودک رعایت رژیم غذایی سالم (استفاده کمتر از نمک و قند فودها)، افزایش ذخایر مغزی و یادگیری بیشتر، همچنین ورزش را یاد بگیرد.

فراموشی، آلزایمر است؟

یک دلیل فراموشی‌ها استرس، اضطراب و آلودگی هوا (فلاتر استگین، کربن زیاد و دود موجود در هوا) است که در اعصاب محیطی و اعصاب مرکزی انسان تأثیر می‌گذارد. همین موضوع می‌تواند فرد را دچار مشکلاتی کند که نتواند بعضی چیزها را به یاد بیاورد یا خیلی چیزی را فراموش کند. اما اینها نمی‌تواند آلزایمر باشد. علت بروز آلزایمر می‌تواند انواع دمانس یا اختلالات شناختی قابل برگشت یا افسردگی باشد.

براساس اعلام انجمن آلزایمر ایران در سنین کمتر از معمول هم مواردی از ابتلا به آلزایمر (متولدین دهه ۵۰) وجود دارد.



برای کمک به فراموشی