

اتحادملت - گروه جامعه؛ ایران طی چند دهه اخیر، همانند بسیاری از کشورهای جهان، با سرعتی بی‌سابقه به سوی سالمندی جمعیت پیش می‌رود. این روند که قابل پیش‌بینی بوده، اما هم‌زمان با تأخیری جدی در سیاست‌گذاری مناسب همراه شده است. در چنین شرایطی، رشد سریع جمعیت سالمندان ممکن است به بحران اجتماعی و اقتصادی بدل شود.

بر اساس اعلام اخیر سازمان بهزیستی کشور و مطالعات انجام‌شده، پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهند که ایران در ۳۰ سال آینده با بحران سالمندی مواجه خواهد شد. این در حالی است که بسیاری از کشورهای دیگر مشابه این وضعیت را در طی نزدیک به یک قرن تجربه کرده‌اند. این تغییرات به معنای افزایش چشمگیر نسبت جمعیت سالمند به جمعیت فعال کشور است که احتمالاً چالش‌های عمده‌ای را برای ساختارهای اقتصادی و اجتماعی به همراه خواهد داشت.

سالمندی جمعیت بیشتر نتیجه دو عامل اساسی کاهش نرخ باروری و افزایش امید به زندگی است. علیرضا رحیمی، معاون جوانان وزیر ورزش و جوانان، اخیراً اظهار داشته است که نرخ باروری در دهه ۴۰ خورشیدی ۷٫۲ بود، اما این رقم تا سال ۱۴۰۰ به ۱٫۷ کاهش یافته و در سال جاری نیز کمتر شده است. او تأکید کرده که نباید فرصت باقی‌مانده پنجره جمعیتی جوان کشور را از دست داد.

بهبود نسبی شاخص‌های بهداشتی و درمانی نیز امید به زندگی را به بیش از ۷۶ سال رسانده است. این دو عامل موجب افزایش سریع سهم سالمندان در ساختار جمعیتی ایران شده‌اند. سیدجواد حسینی، رئیس سازمان بهزیستی کشور، نیز اعلام کرده است که ایران با سرعتی بسیار بالا وارد مرحله سالمندی شده است. سهم جمعیت سالمندان تاکنون از مرز ۱۴ درصد عبور کرده است و طبق پیش‌بینی‌ها تا سال ۱۴۳۰ این رقم از ۳۱ درصد فراتر خواهد رفت و کشور با چالشی جدی ناشی از سالموردگی روبرو خواهد شد.

اگرچه سالمندی یک دستاورد ترقی و توسعه برای جوامع تلقی می‌شود، اما در صورت نبود بسترهای مناسب، این دستاورد می‌تواند به بحرانی جدی تبدیل گردد. در ایران نیز اکنون بسیاری از مسئولان درباره "بحران سالمندی" هشدار می‌دهند؛ اما باید دقیق‌تر به این پرسش پرداخت که بحران سالمندی به چه معناست. رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا در این باره توضیح می‌دهد: گرچه ایران در سال‌های آینده وارد دوره بحران سالمندی می‌شود، اما این موضوع تنها به افزایش تعداد سالمندان محدود نمی‌شود. مجید فولادیان تأکید کرد: افزایش جمعیت سالمندان می‌تواند به‌خودی خود فرصتی برای

جامعه به شمار آید، اما وضعیت بحران زمانی ایجاد می‌شود که روند سالمند شدن جمعیت کشور بسیار سریع‌تر از پیشرفت و آمادگی نظام‌های حمایتی، اقتصادی و اجتماعی باشد.

وی ادامه داد: به زبان ساده‌تر، اگر جامعه‌ای با سالمندی روبه‌رو شود اما سیستم سلامت آن همچنان مبتنی بر درمان و نه پیشگیری باشد، نظام بازنشستگی ناکارآمد و تأمین مالی آن ناپایدار باشد، شهرسازی، مسکن یا وسایل حمل‌ونقل برای نیازهای سالمندان مناسب نباشند و خانواده‌ها نیز در برابر مسئولیت‌های مرتبط بی‌پشتوانه رها شوند، سالمندی از یک روند طبیعی گذر زمان به یک چالش بنیادی بدل خواهد شد. بحران سالمندی به معنای انباشته شدن مشکلات در سال‌های پایانی زندگی افراد است؛ آن هم در شرایطی که جامعه ابزارها و توانایی لازم برای مدیریت این وضعیت را در اختیار ندارد.

نخستین نمود بحران سالمندی در عدم تأمین معیشت آشکار می‌شود.

رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور اظهار داشت: واقعیت موجود نشان می‌دهد که سیاست‌های فعلی هماهنگ با روند تحولات جمعیتی نیست. بسیاری از اقدامات موجود نه از یک نگاه جامع بلکه به‌صورت بخشی و انفرادی انجام می‌شوند. بدین معنا که هر سازمان یا دستگاهی جداگانه عمل می‌کند. همچنین بسیاری از این اقدامات صرفاً واکنشی هستند، یعنی پس از وقوع مشکل به آن پرداخته می‌شود و غالباً نیز کوتاه‌مدت هستند. فولادیان خاطرنشان کرد: ادامه این روند باعث می‌شود اولین بحرانی که با آن روبه‌رو خواهیم شد، بحران معیشتی و عدم استقلال اقتصادی سالمندان باشد.

او تأکید کرد: سالمندانی که توانایی تأمین مالی کافی ندارند، به سرعت درگیر چالش‌های دیگری نظیر عدم دسترسی به خدمات درمانی، وابستگی شدید به خانواده، احساس سربار بودن، انزوا و در نهایت فشار مضاعفی بر اعضای خانواده، به‌ویژه زنان خواهند شد. در گام بعدی، بحران مراقبت از سالمندان همراه با تنهایی آن‌ها بروز پیدا می‌کند؛ وضعیتی که نه تنها افراد سالمند بلکه کل ساختار خانوادگی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور در خصوص نقش شورای عالی سالمندان در مدیریت حوزه سالمندی اظهار داشت که این شورا به‌عنوان مهم‌ترین نهاد سیاست‌گذار در این حوزه، نقشی بین‌بخشی ایفا می‌کند و هدف آن، هماهنگی میان دستگاه‌های مختلف است. بااین‌حال، چالش اصلی این است که مصوبات شورا معمولاً به برنامه‌های اجرایی جامع، بودجه‌ای مشخص و نظام پایش کارآمد و منسجم پیوند نمی‌خورند. وی همچنین افزود که گاهی تصمیمات درستی

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchademelat.ir / ایمیل: etchademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

لزوم سیاست‌گذاری هوشمندانه پیش از وقوع بحران سالمندی بررسی شد

بحران سالمدنی بیخ گوش ایران



اتخاذ می‌شود، اما مسیر اجرای آن‌ها همچنان با موانعی همراه است. از جمله سیاست‌های مهمی که سال‌ها مطرح شده، اما هنوز به طور کامل اجرایی نشده، ایجاد یک نظام یکپارچه برای مراقبت‌های بلندمدت سالمندان است. نظامی که بتواند خدمات مراقبتی، اجتماعی و حمایتی را به‌صورت دسترس‌پذیر و کارآمد در سطح محلی ارائه دهد و مسئولیت مراقبت از سالمندان تنها بر دوش خانواده‌ها نیفتد.

در پاسخ به پرسشی درباره پیام اصلی برای سیاست‌گذاران حوزه سالمندی، وی تأکید کرد که سالمندی نباید صرفاً مسئله‌ای مربوط به آینده تلقی شود، بلکه باید به‌عنوان یک واقعیت جاری در سیاست‌های اجتماعی کشور مورد توجه قرار گیرد. او بر ضرورت پیشگیری، ارتقای استقلال سالمندان و ایجاد هماهنگی مؤثر بین دستگاه‌ها تأکید کرد و هشدار داد که تأخیر در این مسیر ممکن است غیرقابل جبران باشد.

بحران سالمندی بر خلاف بسیاری از بحران‌ها ناگهانی یا غیرقابل پیش‌بینی نیست. داده‌ها و روندهای موجود سال‌هاست نسبت به وقوع آن هشدار می‌دهند. بااین‌حال، تأخیر در سیاست‌گذاری مناسب می‌تواند هزینه‌های این بحران را چندین برابر کند. سیاست‌گذاری مطلوب در این عرصه باید رویکردی فرابخشی، بلندمدت و مبتنی بر شواهد داشته باشد و دامنه آن از وزارتخانه‌های بهداشت و رفاه فراتر رفته و حوزه‌هایی چون مسکن، حمل‌ونقل، اشتغال، آموزش و فرهنگ را نیز پوشش دهد.

تقویت نظام تأمین اجتماعی، اصلاح ساختار صندوق‌های بازنشستگی، ترویج مفهوم سالمندی

کوناکون

یکشنبه ۳۰ آذر ۱۴۰۴

شماره ۲۱۰۹

۳۰ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷

۲۱ دسامبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

درباره ارزش غذایی خوراکی‌های شب یلدا چه می‌دانیم؟



خوراکی‌های سنتی شب یلدا، بلندترین شب سال که از غروب روز سی‌ام آذرماه آغاز می‌شود، شامل انار، هندوانه، خرمالو و خشکبار تنها جنبه نمادین ندارند بلکه از دیدگاه کارشناسی نیز دارای ارزش تغذیه‌ای بالایی هستند. به گزارش ایسنا، این خوراکی‌ها سرشار از ترکیبات زیست‌فعال، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب، حفظ سلامت قلب و بهبود عملکرد دستگاه گوارش ایفا می‌کنند.

انتخاب این مواد غذایی در بلندترین شب سال با نیازهای فیزیولوژیک بدن در فصل سرد هم‌خوانی دارد و نشان‌دهنده درک عمیق نیاکان ما از ارتباط میان تغذیه، طبیعت و سلامت انسان است.

بررسی خوراکی‌های شب یلدا از دیدگاه علم تغذیه نشان می‌دهد که بسیاری از آن‌ها می‌توانند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن و حفظ تعادل متابولیک بدن کمک کنند به‌شرط آنکه به میزان متعادل مصرف شوند:

انار

انار سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی (پلی‌فنول‌هایی مانند الاگتائین‌ها) و مواد مغذی (ویتامین C، فولات، پتاسیم) است که با کاهش فشار خون، بهبود کلسترول و مبارزه با پلاک شریانی، سلامت قلب را به طور قابل توجهی بهبود می‌بخشند، ضمن اینکه با مبارزه با رادیکال‌های آزاد و حمایت از باکتری‌های خوب روده، فواید ضد التهابی نیز دارند. انار به هضم غذا کمک می‌کند، ممکن است عملکرد ورزشی را بهبود بخشد، از سلامت دستگاه ادراری و پروستات پشتیبانی کند و در محافظت در برابر بیماری‌های مزمن نیز مفید باشد.

هندوانه

هندوانه آبرسان است، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند لیکوپن (محافظت از قلب/سرطان) و ویتامین‌های A و B۶، C، پتاسیم و سیترولین است که از سلامت قلب، گردش خون، ایمنی، پوست و هضم پشتیبانی می‌کند و در عین حال به مدیریت وزن و درد عضلانی کمک می‌کند. محتوای بالای آب و الکترولیت‌ها (پتاسیم) در هندوانه به شما کمک می‌کند تا هیدراته بمانید.

کدو تنبل

کدو تنبل یک ابرغذای سرشار از مواد مغذی و سرشار از ویتامین A (از بتاکاروتن)، فیبر، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌هاست و ایمنی بدن، سلامت چشم، عملکرد قلب و گوارش را تقویت می‌کند. در عین حال به مدیریت وزن و کاهش خطرات سرطان و جلوگیری از التهاب کمک می‌کند. تخم‌کدو نیز پروتئین و مواد معدنی اضافی دارد.

آجیل

آجیل‌ها هم منابع غذایی سرشار از چربی‌های سالم، پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی و ملو از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات مفیدی هستند که به حفظ سلامت کلی بدن و افزایش طول عمر کمک می‌کنند. چربی‌های تک‌زنجیره‌ای و چندزنجیره‌ای غیراشباع (از جمله امگا ۳ در گردو) از سلامت قلب و مغز حمایت می‌کند. فیبر موجود در آجیل باعث احساس سیری می‌شود، به هضم غذا کمک می‌کند، قند خون را تثبیت و باکتری‌های خوب روده را تغذیه می‌کند. آجیل همچنین منبع خوبی از پروتئین گیاهی برای احساس سیری طولانی‌مدت است.

میوه خشک

به گزارش دویچه وله، میوه‌های خشک، نیروگاه‌های غنی از مواد مغذی و سرشار از فیبر، ویتامین‌ها (مانند ویتامین‌های گروه B)، مواد معدنی (پتاسیم، آهن، منیزیم) و آنتی‌اکسیدان‌ها (پلی‌فنول‌ها) هستند و مصرف آن‌ها با سلامت دستگاه گوارش، بهبود عملکرد قلب، استحکام استخوان‌ها و تأمین انرژی برای بدن مرتبط است. میوه‌های خشک البته سرشار از قند و کالری هستند و نیاز به کنترل دقیق وعده دارند.

خرمالو

خرمالو به دلیل فیبر بالا، ویتامین‌ها (A، C) و آنتی‌اکسیدان‌ها (بتاکاروتن، فلاونوئیدها، لوتئین و زاگزانتین) فواید زیادی دارد و مصرف آن با کاهش کلسترول، فشار خون، کاهش التهاب، بهبود بینایی و کمک به عملکرد روده، سلامت دستگاه گوارش، قلب، سیستم ایمنی و چشم مرتبط است. مصرف این میوه همچنین پتاسیم برای گردش خون و سلامت پوست و عملکرد شناختی را برای بدن فراهم می‌کند. افراد مبتلا به مشکلات کلیوی باید میزان مصرف پتاسیم را کنترل کنند.

اینفوگراف

بازنشستگی در ایران و الگوی جهانی



هنرمند: احسان گنجی

داستان مصور

بدون شرح

