گوناگون

پرداخت معوقات رتبه‌بندی تا آخر سال

معاون فنی و امور بیمه‌ای صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به صدور احکام رتبه‌بندی بازنشستگان رسته‌های آموزشی و فرهنگی آموزش و پرورش اعلام کرد: به طور میانگین صندوق بازنشستگی کشوری بابت معوقه ۳ ماه مهر، آبان و آذر امسال ۶۰ میلیون و ۶۴۵ هزار تومان به حساب مشمولان واریز کرده است و تا پایان سال کلیه معوقات ناشی از رتبه‌بندی معلمان در صورت تامین اعتبار پرداخت می‌شود

به گزارش پیام آشنا، رضا فیضی‌نژاد با اشاره به اینکه نظام رتبه‌بندی معلمان به عنوان نظامی مستقل و ویژه معلمان نظام آموزش و پرورش در جست و جو بند الف ماده ۶۳ قانون برنامه ششم توسعه، لحاظ شده است، گفت: بنا بر تصویب ماده یک مصوبه مذکور و با هدف ارتقای فرآیند تعلیم و تربیت و توسعه طرح نظام شایستگی از ۳۱ شهریور ماه سال ۱۴۰۰، این مصوبه تعیین و اجرایی شد.

وی با بیان اینکه با اجرای این قانون، معلمان براساس شاخص‌های تعیین شده در رتبه‌های پنجگانه آموزشیار-معلم، مربی-معلم، استادیار-معلم، دانشیار-معلم و اساتید-معلم در رتبه یک تا پنج قرار گرفتند، افزود: هر چند که قانون نظام رتبه‌بندی معلمان در سال ۱۴۰۰ مصوب شد، اما عملا احکام کارگزینی ذی‌نفعان در نیمه دوم سال ۱۴۰۱ توسط آموزش و پرورش صادر شد و به عبارتی در این مدت آموزش و پرورش هیچ حکمی برای معلمان صادر نکرد و پرداختی صورت نگرفت حتی افرادی که پیش شهریورماه سال ۱۴۰۰ تا پایان سال ۱۴۰۱ بازنشسته شدند، به دلیل اینکه حکم کارگزینی با اعمال رتبه‌بندی در زمان اشتغال برایشان از طرف آموزش و پرورش صادر نشده بود، پرونده‌هایی که برای برقراری حقوق بازنشستگی برای آنها به مدیریت‌های استانی صندوق ارسال شده بود، بدون لحاظ رتبه‌بندی بود اما درنهایت در نیمه دوم سال ۱۴۰۱ احکام رتبه‌بندی معلمان اصلاح شد.

به گفته معاون فنی و امور بیمه‌ای صندوق بازنشستگی کشوری و براساس اعلام رسمی آموزش و پرورش، ۶۲ هزار نفر در سال ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ بازنشسته شدند و از آنجایی که این قانون ویژه معلمان است و افرادی که در رسته اداری، مالی خدماتی یا اجتماعی فعالیت می‌کنند مشمول این قانون نیستند در نهایت طی جمع‌بندی صورت گرفته ۵۰ هزار و ۵۰۰ نفر مشمول نظام رتبه‌بندی معلمان شدند.

فیضی‌نژاد تاکید کرد: به طور کلی ۲۰۰۰ میلیارد تومان بار مالی ناشی از اجرای رتبه‌بندی معلمان است و به طور میانگین باید برای هر فرد ۳۷ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان معوقه پرداخت شود.

وی اعلام کرد که صندوق بازنشستگی کشوری قصد دارد با همکاری سازمان و برنامه بودجه و در صورت تامین اعتبار، تا پایان سال کلیه معوقات ناشی از رتبه‌بندی معلمان را پرداخت کند و طلب معلمان بابت رتبه‌بندی تسویه شود.

معاون فنی و امور بیمه‌ای صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به اینکه صندوق بازنشستگی کشوری تا این مرحله ۳۴۵ میلیارد تومان به حساب معلمان واریز کرده است، گفت: به طور میانگین بابت معوقه سه ماهه مهر، آبان و آذرماه سال ۱۴۰۲ مبلغی معادل ۶ میلیون و ۶۴۵ هزار تومان به حساب مشمولان واریز شده است. پرداخت این مرحله از معوقات، ساعاتی پس از واریز حقوق آذرماه صورت گرفت و به معلمان نیز از طریق پیامک اعلام شد.

بنابر اظهارات فیضی‌نژاد، همچنان برای تعدادی از معلمان حکم اصلاحی وجود دارد که آموزش و پرورش پس از بررسی اعتراضات مجدد، باید احکام آنها را اصلاح کند. صندوق بازنشستگی کشوری نیز مجددا برای این افراد احکام را اصلاح و مابه‌التفاوت آن را براساس سه اینچ حق شغل، شاغل و فوق‌العاده شغل محاسبه می‌کند که کف مبلغ آن از ۴۵ درصد حق شغل و شاغل و فوق‌العاده شغل تا سقف ۹۰ درصد برای رتبه پنجم متفاوت است.

وی درخصوص پرداخت حقوق معلمان در سال ۱۴۰۳ با اعمال رتبه‌بندی نیز بیان کرد: بودجه سال ۱۴۰۳ با اتصال رتبه‌بندی دیده شده است و سال آینده با احکام جدید پرداختی ها صورت می‌گیرد.

زنان و خانواده

اجرای تنها ۴۰-۳۰ درصدی قانون جوانی جمعیت

به گفته رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس شورای اسلامی، تاکنون ۳۰ تا ۴۰ درصد قانون جوانی جمعیت اجرا شده است اما می‌توان گفت شیرینی این قانون برای ذی نفعان حس نمی‌شود.

به گزارش پیام آشنا، فاطمه قاسم پور در نشست «همنورد» با موضوع بررسی طرح‌ها و اقدامات انجام شده در زمینه تسهیل گری نقش آفرینی مادران در جامعه که از سوی کمیته‌ای «موج» برگزار شد، اظهار کرد: در حالی قانون جوانی جمعیت یکی از قوانینی است که برای اجرای آن اهتمام وجود دارد که در خوشبینانه‌ترین حالت فقط بین ۳۰-۴۰ درصد آن تا کنون اجرایی شده است. وی در بخش دیگر سخنان خود با اشاره به مواد قانون جوانی جمعیت، یادآور شد: در این قانون تلاش شد موازنه بین نقش‌های اجتماعی و خانوادگی زنان دنبال شود اگر زن را به عنوان یک عنصر عامل و موثر در عرصه عمومی، نقش آفرین و کنشگر اجتماعی بپذیریم باید فضا را برای کنشگری او مهیا کنیم برخی مواد در قانون جوانی جمعیت مثل افزایش مرخصی زایمان به ۹ ماه در نوع خود خیلی قابل توجه است.

رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس شورای اسلامی یادآور شد: در سال ۹۲ مجلس وقت در خصوص مرخصی زایمان مصوبه‌ای داشت که طبق آن مرخصی زایمان از شش ماه به ۹ ماه افزایش یافت و بخشی از قوانین تهدید جمعیتی هم لغو شد اما در مصوبه افزایش مرخصی زایمان از شش ماه به ۹ ماه «هجاز» شده بود و دستگاهها می‌توانستند به نیروی خود اجازه ۹ ماه مرخصی دهند این در حالی است که می‌دانیم در فرهنگ و فضای اجرایی ما وقتی چیزی مجاز است یعنی کسی از آن بهره‌مند نمی‌شود. تردیدی که در هشت سال مجادله بین دستگاهها و بالون داشتیم تا از این حق استفاده کنند؛ از این رو در قانون جوانی جمعیت مرخصی زایمان را به ۹ ماه افزایش دادیم و این امر برای دستگاهها تبدیل به تکلیف شد. قاسم پور عنوان کرد: گره اصلی ما این است که "تکریم نقش مادری" از گفتمان تبدیل به سیاست گذاری نمی‌شود. در گفتمان ما مادری جایگاه ارزنده‌ای دارد اما چرا وقتی نوبت به سیاست گذاری می‌رسد این امر ذیل نمی‌شود؟ وی با تاکید بر اینکه باید مسئله زنان و خانواده تبدیل به مسئله‌ای عمومی در عرصه سیاست گذاری شود خاطر نشان کرد: این در حالی است که ما هیچوقت نقش آفرینان تصمیم گیر را در این عرصه نمی‌بینیم این موضوع باید تبدیل به گفتمان زنان و خانواده شود. باید عرصه سیاست گذاری حوزه زنان و خانواده برای همه مسئولان تبدیل به مسئله درجه یک کشور شود.

رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس شورای اسلامی درباره مواد دیده شده در برنامه هفتم توسعه در حوزه زنان و خانواده توضیح داد: دولت فصلی از فصول برنامه هفتم را به موضوع زن، خانواده و جمعیت اختصاص داده است. نگاه ما در مجلس این بود که بخشی از این اتفاقات بخشی خوب است، برخی باید توسعه یابد و برخی باید اصلاح شود. نهایتا باید گفت بحث اشتغال منعطف زنان یکی از احکام جدی است که بر وزارت رفاه تکلیف شده است تا این امر را با همکاری معاونت زنان انجام دهد. بحث دیگر استفاده از زنان تحصیل کرده زیاد در امر مسائل دانش بنیان است به طور ویژه در برنامه هفتم به بحث مراکز نوآور مادر و کودک توجه شده است که معاونت علمی ریاست جمهوری مکلف به تشکیل کرمن آن است. در عرصه رصد و تحلیل وضعیت زنان نیز مشکل داریم. پیمایش اجتماعی در حوزه زنان نداریم و توجه به این امر در برنامه هفتم دیده شده است.

جدیدترین نتایج پویش ملی سلامت

سنجش دیابت و فشارخون ۲۴ میلیون نفر تا امروز

معاون بهداشت وزارت بهداشت، آخرین نتایج پویش ملی سلامت را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا، حسین فرشیدی در حاشیه همایش تبیین جایگاه، خدمات ماندگار در نظام سلامت و آیین نکوداشت دکتر عباس شیبانی (بنیانگذار هیئت امنای صرفه‌جویی ارزی)، که در بیمارستان قلب شهید رجایی برگزار شد با حضور در جمع خبرنگاران، گفت: تامین تجهیزات بهداشت و کیت‌های تشخیصی آزمایشگاهی توسط هیئت امنای ارزی انجام می‌شود. او درباره وضعیت اجرای پویش ملی سلامت با هدف غربالگری پرفشاری خون و دیابت، گفت: ما ۱۰ روز پایانی پویش نزدیک هستیم.

مهم ترین هدف این بود که بتوانیم برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع را به مردم بشناسانیم و در کنار آن درباره دو عامل خطر مهم سلامتی به مردم آگاهی دهیم. وی افزود: جمعیت بالای ۱۸ سال ۵۴ میلیون نفر برآورد شدند که در پویش شرکت داده شوند. الان حدود ۲۳ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال و ۲۳ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال دچار پرفشاری خون هستند.

در ۱۰ روز نهایی پویش قصد داریم با همکاری هلال احمر و بسیج کار را پیش ببریم تا تعداد غربالگری‌ها افزایش یابد. به گفته وی، تا صبح امروز ۲۴ میلیون و ۴۰۰ هزار نفر در این غربالگری شرکت کردند و روزانه حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر غربالگری می‌شوند.

فرشیدی گفت: حدود ۵۰۰ هزار نفر پرفشاری خون و نزدیک ۲۵۰ هزار نفر مشکوک به دیابت هستند و باید آزمایش تخصصی‌تر بدهند تا در مورد بیماری آنها به یقین برسیم. او تاکید کرد: پرفشارخون هیچ علامتی ندارد بنابراین اصلاح سبک زندگی و پیشگیری ضروری است و مردم در هر سنی باید حداقل سالی یکبار فشارخون و قندخون خود را اندازه‌گیری کنند.

فرشیدی گفت: ذیل پویش هر کد ملی که ما مراجعه کرده است ثبت می‌شود و اگر بیمار یا مشکوک شناخته شوند به مراقب سلامت منطقه مربوطه ارجاع داده می‌شوند. وی افزود: اکنون ۱۸۲ شهر در برنامه سلامت خانواده حضور دارند. تقریبا تمام شهرها درگیر برنامه هستند.

با تکمیل کار در شهرها بحث ارجاع استاندارد بیمار از سطح یک به بالاتر انجام می‌شود و تمام سطوح ارائه خدمت در استان‌ها کامل می‌شود. به گفته وی، هر زمان احساس شود نظام شبکه بهداشتی در تشخیص بیماری‌ها دچار کمبود شود، پویش‌های مشابهی هم اجرا خواهند شد.

برش

یونیسف اعلام کرد

۲۰۲۳، یکی از سخت‌ترین سال‌ها برای کودکانِ جهان

صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) اعلام کرد: از آنجا که دهه‌ها درگیری شدید و ویرانگر جان ده‌ها هزار کودک را در ۲۰۲۳ (سال جاری میلادی) در نقاط مختلف جهان گرفته، این سال «یکی از سخت‌ترین» سال‌ها برای کودکان دنیا محسوب می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معاون مدیر اجرایی یونیسف در این باره گفت: یکی دیگر از عواملی که امسال را به «یکی از سخت‌ترین سال‌ها» برای کودکان تبدیل کرد، بودجه ناکافی برای فعالیت‌های بشردوستانه و آسیب رساندن به کودکان نیازمند به کمک به ویژه در مناطق درگیری بوده است.

این مقام سازمان ملل در یک مصاحبه با خبرگزاری آناتولی اظهار کرد: من فکر می کنم سال ۲۰۲۳ یکی از سخت ترین سال ها برای کودکان در سراسر جهان بوده است. فکر می کنم آنچه بیش از همه مرا تحت تأثیر قرار داده، خشونت وحشتناک و بی‌سابقه‌ای است که در غزه دیده ایم.

او گفت: این چیزی که ما شاهد آن بودیم، سطح بی‌سابقه‌ای از خشونت و قساوت علیه زنان و کودکان بی‌گناه در غزه بوده است.

بنابر این گزارش، رژیم صهیونیستی از زمان آغاز درگیری‌ها تاکنون حداقل ۲۰ هزار و ۴۲۴ فلسطینی، اکثرا زنان و کودکان را کشته و ۵۴ هزار و ۳۶ نفر دیگر را نیز زخمی کرده است.

به گفته منابع فلسطینی و بین المللی، این یک فاجعه انسانی بی سابقه است و خسارات زیادی نیز به زیرساخت ها وارد شده است.

ورود به سال ۲۰۲۴ با «موقعیت های بسیار دشوار»

این مقام سازمان ملل با تاکید بر اینکه سال

بر دردسر دیگری در حال نزدیک شدن است، گفت: نه تنها جهان وارد سال جدیدی می شود بلکه بسیاری از منازعات جاری نیز در حال ورود به سال جدید هستند. با این حال وی ابراز امیدواری کرد که یونیسف به فعالیت های خود ادامه دهد.

او گفت: فکر می کنم کاملاً واضح است که ما با شرایط بسیار دشوار در غزه، سودان، جمهوری دموکراتیک کنگو و ... به سال ۲۰۲۴ می‌رویم. ما باید اطمینان حاصل کنیم که بحران های موجود در جهان را فراموش نکنیم.

وی خاطرنشان کرد: همچنین به کاری که انجام می‌دهیم امیدواریم و می‌دانیم که تفاوت ایجاد می‌کند. فعالیت یونیسف در کشورهای هدف تاثیر مثبت دارد.

از یونیسف در سال ۲۰۲۴ چه انتظاری داریم؟

بنابر گزارش آناتولی، یونیسف در فراخوان سال ۲۰۲۴ خود، درخواست کمک مالی اضطراری ۹.۳ میلیارد دلاری را برای دستیابی به حداقل ۹۳.۷ میلیون کودک در ۱۵۵ کشور آغاز کرد.

پنج درخواست اصلی از نظر تامین بودجه برای سال ۲۰۲۴ شامل افغانستان با ۱.۴۴ میلیارد دلار، پناهندگان سوری و سایر جمعیت‌های آسیب پذیر با ۸۶۰ میلیون دلار، سودان با ۸۴۰ میلیون دلار، جمهوری دموکراتیک کنگو با ۸۰۴ میلیون دلار و اوکراین و پاسخ به پناهندگان با ۵۸۰ میلیون دلار است.

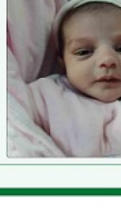
همچنین از جمله اهداف یونیسف، دسترسی به آموزش رسمی یا غیر رسمی برای ۱۹.۳ میلیون کودک و در دسترس قرار دادن سلامت روان مبتنی بر جامعه و حمایت روانی اجتماعی برای ۲۶.۷ میلیون کودک در سراسر دنیاست.

جویندگان عاطفه (۰۲۶ ۳۲۵۴۰۰۹۹) روابط عمومی اداره کل بهزیستی البرز

اینجا بهشت کودکان است! شاید دیوارهای رنگارنگی دارد و کودکان لباس های شیک و اسباب بازیهای خوبی دارند و می خندند اما... آغوش مادر و دستان نوازشگر پدر را گم کرده اند. در عمق چشمان مربیان شیرخوارگاه بهزیستی استان البرز غم موج می زند و همیشه چشم انتظار ند ما در و پدر یکی از این کودکان شیرین زبان با دلتنگی به سراغ کوچولوهایشان بروند... برای آنها که از خانواده این کودکان اطلاعی در دست دارند.

فرزند امیررضا حدوداً ۲ ساله و بدسرپرست می باشد و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۹ توسط اورژانس اجتماعی کرج در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۰۲۶ تماس حاصل فرمایید.

فرزند ثمین در مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸ در بیمارستان کمالی متولد و رها گردیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۵ توسط مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۰۲۶ تماس حاصل فرمایید.



فرزند سهند در مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۲ در بیمارستان کمالی متولد و رها گردیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸ توسط مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۰۲۶ تماس حاصل فرمایید.

فرزند وحید در مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۹ متولد و بدسرپرست می باشد و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۵ از طریق مدد کار بیمارستان امام علی (ع) در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۰۲۶ تماس حاصل فرمایید.

منسیمال
هایی برای زندگی

آزاد انسانی است که با تمام وجود به سوی سرنوشت حرکت می‌کند. سرنوشت طبق تصمیم او واقع نمی‌شود ولی آنچه که می‌خواهد واقع شود، فقط وقتی واقع می‌شود که او تمام آنچه را که می‌تواند اراده کند، به عمل برساند.

مارتین بوبر

نازه های سلامت

با افزودن این ماده به لیوان آب از قلب خود محافظت کنید

دریافت روزانه آب کافی برای سلامتی ضروری و بر اساس گفته بنیاد قلب آمریکا، ۶۰ درصد وزن بدن از آب تشکیل شده است، بنابراین عدم دریافت آب کافی می‌تواند منجر به کم آبی بدن و اختلال در سیستم بدنی ما شود همچنین برای حفظ تعادل بدن و عملکرد قلب آب حیاتی است زیرا قلب روزانه ۲۰۰۰ گالن خون پمپاژمی‌کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیقی در سال ۲۰۲۲ که در نشریه قلب اروپا منتشر شد نشان داد که آبی مزمن و کمبود هیدراتاسیون منجر می‌تواند با افزایش خطر نارسایی قلبی مرتبط باشد. دکتر ناتالیا دمیترویا، محقق ارشد این تحقیق به موسسه ملی بهداشت گفت: مشابه کاهش مصرف نمک، نوشیدن آب کافی و هیدراته ماندن نیز راه‌هایی برای حمایت از قلب هستند و ممکن است به کاهش خطرات طولانی‌مدت بیماری قلبی کمک کنند اما راه‌های دیگری وجود دارد که می‌توانید با ملحوظ آنها با یک لیوان آب از سلامت قلب خود بیشتر حمایت کنید.

سعی کنید کمی فلفل کاین (نوعی فلفل قرمز تند) به آب نوشیدنی خود اضافه کنید. فلفل کاین علاوه بر اینکه کمی گرما به آب می‌دهد، حاوی کپسایسین و پتانسیم است که این مواد برای حمایت از قلب شناخته شده هستند. می‌توانید، بررسی کنید که چگونه این افزودنی تند که به آب مزه می‌دهد به سلامت قلب شما نیز کمک خواهد کرد.

وقتی به فلفل کاین فکر می‌کنید، معمولا تصاویری از غذاها با کاری یا فلفل تند به ذهن می‌آورید و تصور نمی‌کنید که بتوان آن را به آب نوشیدنی اضافه کرد، با این حال، درست مانند ریختن کمی آبلیمو در آب، اضافه کردن کمی فلفل کاین برای شما مفید است. نه تنها به آب شما کمی گرما می‌دهد، بلکه کپسایسین که به فلفل تندی می‌دهد رگ‌ها را باز می‌کند.

بر اساس نتایج تحقیقات منتشرشده در سال ۲۰۱۵، کانال یافته ولیلوئید یک ۱ (TRPV۱) توسط کپسایسین فعال می‌شود، به این معنی که اجازه می‌دهد تا هجوم کلسیم به رگ‌ها باز شود همچنین سلول‌های TRPV۱ از عروق در برابر التهاب محافظت می‌کنند.

نتایج تحقیقی در سال ۲۰۱۹ که در نشریه پزشکی تجربی و درمانی منتشر شده، نشان داد که کپسایسین هم بیان و هم ترشح CGRP، گشادکننده قوی عروق را افزایش می‌دهد و این فرآیند توسط TRPV۱ انجام می‌شود. به زبان ساده، خون را در رگ‌های شما پمپاژ می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد.

علاوه بر این، دکتر دلسا فیروده، محقق بیماری‌های قلبی عروقی در کلینیک مایو ایالات‌متحده اظهار کرد: «واقعا می‌توانید از خوردن فلفل تند فواید زیادی دریافت کنید؛ به‌ویژه از توانایی آن‌ها در کاهش برخی از پلاک‌های سلول‌های ایمنی که باعث آترواسکلروز (تصلب شرایین) و حملات قلبی می‌شوند. غافل نشوید، ریختن کمی فلفل در آب می‌تواند کمک زیادی به حفظ سلامت قلب شما کند.»

پتانسیم نیز یکی از آن مواد مغذی است که بدن شما نمی‌تواند بدون آن زندگی کند. در کنار سدیم و سایر مواد معدنی برای کمک به هیدراته نگه داشتن و بازسازی پلاک‌ها استفاده می‌شود. همچنین دارای بار الکتریکی است، به همین دلیل است که در مقالات پزشکی ممکن است به‌طور معمول از آن به‌عنوان الکترولیت یاد شود.

بر پایه گفته وزارت کشاورزی ایالات‌متحده (USDA)، یک فنجان غذاخوری فلفل کاین ۱۰۷ میلی‌گرم پتانسیم دارد و فرد بالغ روزانه بین ۲۶۰۰ تا ۳۴۰۰ میلی‌گرم نیاز دارد. در حالی که یک فنجان غذاخوری زیاد نیست، افزودن آن به آب در طول روز می‌تواند شما را در رسیدن به اهداف پتانسیم در کنار رژیم غذایی سالم برای قلب کمک کند. پتانسیم با کمک به بهبود فشار خون، کاهش کلسترول از طریق رژیم غذایی سالم برای قلب و حفظ منظم ضربان قلب شما برای قلب شما کارایی دارد.

نتایج تحقیقی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که داشتن پتانسیم بسیار کم در رژیم غذایی می‌تواند منجر به کلسیفیکاسیون و سفتی شریان‌ها و بیماری قلبی می‌شود. دکتر پل دیلیو سندرز، یکی از محققان این تحقیق، به موسسه ملی بهداشت گفت: «یافته‌ها تحقیق مهم هستند زیرا مزایای مکمل پتانسیم کافی را در پیشگیری از کلسیفیکاسیون عروقی در موش‌های مستعد آترواسکلروز و اثر نامطلوب پتانسیم پایین مشخص کردند از آنجایی که کلسیفیکاسیون و سفتی باعث می‌شود گرههای شما کار خود را به درستی انجام ندهند افزودن کمی فلفل کاین به نوشیدنی مفید شما کمک‌کننده خواهد بود.»