گوناگون

بیمه ۵ دهک اول جامعه تا فروردین ۱۴۰۳ تمدید شد

مدیرکل بیمه گری و جذب منابع سازمان بیمه سلامت ایران گفت: بیمه ۵ دهک اول جامعه تا پایان فروردین ۱۴۰۳ تمدید شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جمشید شایقفر با عنوان این مطلب که سازمان بیمه سلامت وظیفه دارد اقشار مختلف جامعه را تحت پوشش قرار دهد، افزود: در حال حاضر ۴ گروه عمده تحت پوشش سازمان بیمه سلامت هستند؛ روستاییان، عشایر و ساکنین شهرهای کمتر از ۲۰ هزار نفر قرب به ۲۰ میلیون نفر، کارکنان دولت شامل کارمندان دولت و اعضای خانواده آنها حدود ۵ میلیون نفر، گروه بیمه شدگان سایر اقشار شامل مددجویان بهزیستی، مددجویان کمیته امداد، خانواده معظم شهدا و جانبازان، طلاب و روحانیون تحت پوشش حوزه‌های علمیه و اتباع خارجی قانونی مجموعاً قریب به ۳ میلیون نفر و گروهی که بیمه گذار ندارند، یعنی به صورت فردی اختیاری برای پوشش بیمه خود اقدام می‌نمایند با عنوان صندوق بیمه سلامت همگانی ایرانیان که این صندوق در حال حاضر حدود ۱۷ میلیون نفر جمعیت دارد.

مدیرکل بیمه گری و جذب منابع سازمان بیمه سلامت ایران ادامه داد: ۵ دهک اول جامعه در حال حاضر از مجموع بیمه شدگان صندوق بیمه سلامت همگانی ایرانیان به صورت رایگان از پوشش سازمان برخوردار هستند؛ ۳ دهک بر اساس قانون بودجه و ۲ سال گذشته تحت پوشش قرار گرفته اند و ۲ دهک دیگر نیز بر اساس مصوبه خرداد ماه هیأت دولت در سال جاری به مجموع بیمه شدگان رایگان اضافه شدند. وی افزود: بیمه تمامی این افراد تا پایان فروردین ۱۴۰۳ فعال شده است. ضمن اینکه دهک‌های ۶ تا ۹ نیز مشمول کاهش حق بیمه شدند.

شایقفر تاکید کرد: در دهک ۶ با کاهش ۱۰ درصدی، از ۳۰ درصد به ۲۰ درصد رسید؛ دهک ۷ با کاهش ۱۰ درصدی از ۴۰ درصد به ۳۰ درصد؛ دهک ۸ با کاهش ۲۰ درصدی از ۶۰ درصد به ۴۰ درصد؛ و پرداختی دهک ۹ با کاهش ۳۰ درصدی از ۸۰ درصد به ۵۰ درصد رسید. وی ادامه داد: از تمام افرادی که فاقد بیمه هستند تقاضا می‌شود که بیمه سلامت شهروندی سازمان بیمه سلامت به نشانی اینترنتی bimehsalamatiranian.ir مراجعه کرده و برای پوشش بیمه خود اقدام نمایند.

شرایط تدریس کتاب‌های کمک‌آموزشی در مدارس اعلام شد

رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، با اشاره به اینکه کتب کمک‌درسی مجاز برای تدریس در مدارس باید از سازمان پژوهش اعتبارنامه داشته باشند، اعلام کرد که کنار گذاشتن کتاب درسی و صرفاً تدریس کتب کمک‌آموزشی توسط معلمان تخلف است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی اطیفی با بیان اینکه بر اساس مصوبه ۸۲۸ شورای عالی آموزش و پرورش مدارس برای استفاده از هر کتاب، منبع یا ماده آموزشی و محصول کمک آموزشی باید از سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی اعتبارنامه دریافت کنند، اظهار کرد: متاسفانه برخی مدارس به این قضیه توجه نمی‌کنند و اینکه به طور کل کتاب درسی را کنار گذاشته و فقط یک کتاب کمک درسی را تدریس کنند تخلف است. وی ادامه داد: البته محمودزاده، رئیس سازمان مدارس غیر دولتی برنامه‌ای دارد و این امر راخیلی جدی پیاده کرده‌اند که در مدارس غیر دولتی هیچ کتاب کمک آموزشی و یا هیچ متنی بدون دریافت اعتبارنامه از سازمان پژوهش تدریس نشود. بنابراین اینکه برخی مدارس فقط کتاب کمک درسی را آموزش دهند تخلف و خلاف مصوبه ۸۲۸ شورای عالی آموزش و پرورش است.

رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، با تاکید بر اینکه متن اصلی که در مدارس تدریس می‌شود باید متن کتاب درسی باشد، توضیح داد: اگر مدارس می‌خواهند از محصول کمک آموزشی استفاده کنند حتماً این محصولات باید از سازمان پژوهش تاییدیه داشته باشند. در واقع ناشری که کتاب را چاپ کرده باید از سازمان پژوهش مجوز بگیرد و مدیر مدرسه نیز باید چک کند که این کتاب مجوز از سازمان پژوهش دارد یا خیر؟ چراکه مدرسه می‌تواند در چارچوب مواد و محصولات کمک آموزشی مجوز دار در این زمینه فعالیت داشته باشند. اطیفی درباره چگونگی استعلام درباره ناشرین دارای تاییدیه از سازمان پژوهش نیز عنوان کرد: در این راستا ما دو سامانه یکی برای سامانه‌ی مواد و منابع آموزشی مکتوب و دیگری برای سامانه‌ی مواد و منابع آموزشی غیر مکتوب داریم. آدرس این دو سامانه standard.roshd.ir و دیگری "سامانه کتاب" است. ناشرین می‌توانند با مراجعه به این دو سایت، مواد و منابع آموزشی خود را ثبت کرده و تاییدیه دریافت کنند. مدارس نیز می‌توانند با مراجعه به این دو سایت فهرست کتب و محصولاتی که تاییدیه دارند را مشاهده کنند.

وی در پایان سخنان خود تاکید کرد: آن زمان که برسیم به جایی که برنامه درسی را در اختیار مدارس قرار دهیم، مدارس می‌توانند در چارچوب برنامه درسی از بین مواد آموزشی متنوع برای تدریس انتخاب کنند. اما الان که ما به صورت متمرکز فقط یک کتاب و آن هم کتاب درسی را داریم، مدارس حتماً باید کتاب درسی را مرجع قرار دهند و صرفاً از مواد و منابع آموزشی دارای مجوز از سامانه‌های یاد شده استفاده کنند.

هورمون استروژن کلید سلامت مغز زنان است

بر اساس تحقیقات جدید قرارگیری در معرض استروژن بیشتر در طول زندگی یا مدت باروری طولانی‌تر ممکن است برای مغز مفید باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز؛ بیماری عروق کوچک مغزی از آسیب به عروق خونی کوچک در مغز رخ می‌دهد و می‌تواند خطر اختلالات فکری و زوال عقل را افزایش دهد.

«کوین ویتینسال»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه شیروک در کانادا، می‌گوید: «تحقیقات قبلی نشان داده است که میزان بیماری عروق مغزی پس از یائسگی افزایش می‌یابد که اغلب به عدم وجود هورمون نسبت داده می‌شود».

پس از مطالعه این موضوع، محققان داده‌های ۹۰۰۰ زن یائسه با میانگین سنی ۶۴ سال را که در زمان شروع مطالعه، بیماری عروق کوچک مغزی نداشتند، بررسی کردند. محققان تعداد دفعات بارداری زنان، طول عمر باروری و میزان ماده سفید مغز آنها که نشانگر زیستی سلامت عروقی مغز است را بررسی کردند.

شرکت کنندگان در مطالعه به سوالاتی در مورد سن اولین عادت ماهانه و شروع یائسگی، تعداد بارداری، استفاده از داروهای ضد بارداری خوراکی و هورمون درمانی پاسخ دادند. آنها دریافتند زنانی که در طول عمر خود بیشتر در معرض هورمون قرار می‌گیرند، حجم پایین‌تری از ماده سفید در آنها افزایش می‌یابد. به گفته محققان، تحقیقات آینده باید راه‌هایی را برای ایجاد درمان‌های هورمونی بهتر بررسی کنند.

زنان و خانواده

درمان ناباروری چقدر آب می‌خورد!

تأمین هزینه‌های درمان ناباروری به رغم اینکه تحت پوشش بیمه قرار دارد، باز هم برای خیلی از زوجین ناباروری سنگین است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، آمارهای رسمی وزارت بهداشت نشان می‌دهد بیش از ۴.۵ میلیون زوج ناباروری در کشور داریم که قریب به اتفاق این زوجین برای تأمین هزینه‌های درمان، با مشکلات عدیده‌ای مواجه‌اند که بعضاً باعث می‌شود قدرت درمان را بزنند.

در عین حال، علاوه بر هزینه‌های سنگین درمان ناباروری، طولانی بودن پروسه درمان نیز، یکی از چالش‌های پیش روی زوجین ناباروری است.

به گفته تعدادی از زوجین، هزینه‌هایی که برای درمان صرف کرده‌اند از ۲۰ میلیون تا ۱۰۰ میلیون تومان بوده است. البته با اجرای قانون جوانی جمعیت، وزارت بهداشت مکلف شده زوجین ناباروری را تحت پوشش بیمه قرار دهد؛ تا هزینه‌های درمان برای آنها کاهش یابد.

علی صادقی تبار مدیر مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا وابسته به جهاد دانشگاهی، با اشاره به سهم بالای دارو از هزینه‌های درمان ناباروری گفت: یک سوم هزینه‌های درمان ناباروری، برای دارو است.

وی افزود: دارویی هست که یک ویال آن بالغ بر ۸ میلیون تومان قیمت دارد که خوشبختانه سه هفته‌ای است که تحت پوشش بیمه قرار گرفته و بیمار فقط ۸۰۰ هزار تومان آن را پرداخت می‌کند.

در عین حال، بررسی‌ها نشان می‌دهد که هزینه نسخه دارویی بیمار از ۴۰۰ هزار تومان تا ۱۰ میلیون تومان آب می‌خورد.

بر اساس ماده ۴۳ قانون جوانی جمعیت، وزارت بهداشت می‌بایست همه زوج‌هایی که یک سال یا بیشتر است که صاحب فرزند نشده‌اند، تحت پوشش کامل بیمه پایه قرار دهد.

محمدمهدی تاصحی، مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران، گفت: منابع قانون جوانی جمعیت در سال جاری با رشد ۲۱ درصدی به ۱,۷۷۰ میلیارد تومان رسیده است.

این نشانه‌ها را در سالمندان جدی بگیرید

یک روانشناس با اشاره به اینکه نشانه‌هایی مانند افسردگی و اضطراب خاص دوران سالمندی نیست، تاکید کرد: اعضای خانواده باید چنین نشانه‌هایی را جدی بگیرند و برای درمان آن‌ها اقدام کنند؛ زیرا هرچه نشانه‌های اضطراب و افسردگی بیشتر شود، شخص مستعد ابتلا به اختلالات روانی دیگری نیز خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، لیلا کریمی فرشی با اشاره به اینکه باید به نیازهای خاص سالمندان توجه کرد، گفت: دوران سالمندی با موضوعات مختلفی در ارتباط است. برای نمونه افراد بازنشسته می‌شوند و دیگر سرکار نمی‌روند، فرزندان آنها ازدواج و خانه را ترک می‌کنند یا ممکن است افرادی که به این دوران می‌رسند، همسرشان را از دست بدهند.

این روانشناس ادامه داد: علاوه بر این ممکن است، افراد در این دوران دچار بیماری‌های با ضعف در شنوایی و بینایی شوند باید توجه داشت که این مسائل سبب می‌شود که شخص دچار افت عملکرد شود و نیازهای خاصی پیدا کند. وی عنوان کرد: در واقع در این دوران شخص تجربه دیگری خواهد داشت، برای نمونه فردی را در نظر بگیرید که تا مدتی پیش در اجتماع فعالیت‌های خودش را داشته و روی مسائل مختلفی نیز نظارت می‌کرده است. اما به یکباره این فرد متوجه می‌شود که دچار محدودیت‌هایی شده است. کریمی فرشی یادآور شد: به طور معمول نشانه‌های اضطراب و افسردگی در چنین افرادی بیشتر می‌شود. این روانشناس افزود: بسیاری از شهروندان اما به اشتباه تصور می‌کنند که این نشانه‌ها خاص دوران سالمندی است، مثلا می‌گویند طبیعی است که اضطراب و افسردگی در افراد سالخورده بیشتر باشد. وی تاکید کرد: این درحالی است که اگر انضای خانواده این نشانه‌ها را جدی بگیرند و به آنها رسیدگی کنند می‌توان با یکسری اقدامات ساده مشکل سالمندان را برطرف کرد و روحیه آنها را به حالت اول برگرداند. افسردگی سالمندان را از بین برد و اضطرابشان را نیز کاهش داد.

کریمی فرشی افزود: اعضای خانواده باید آگاه باشند که هر چه نشانه‌های اضطراب و افسردگی بیشتر شود، شخص مستعد ابتلا به اختلالات روانی دیگری نیز می‌شود. این روانشناس ادامه داد: مهم است که بدانیم چنین نشانه‌هایی خاص دوران سالمندی نیست و به دلیل محدودیت‌های ایجاد شده در دوران سالمندی این نشانه‌ها بیشتر در شخص دیده می‌شود. وی با اشاره به اینکه این مسائل قابل پیشگیری و درمان است، گفت: با مراجعه بموقع به روانشناس و حتی مشاوره تلفنی می‌توان این مشکلات سالمندان را برطرف کرد. کریمی فرشی با بیان اینکه بهتر است، سالمندی فعال نیز درکشورمان جدی گرفته شود، توضیح داد: باید شرایطی ایجاد شود که افراد درحالی که یا به دوره سالمندی می‌گذارند، زندگی فعال و سالمی نیز داشته باشند.

این روانشناس با اشاره به اینکه سبک زندگی سالم در این بین بسیار تاثیرگذار است، بیان کرد: باید توجه داشت که سالمندی مثل یک سرائیبی نیست که همه با سرعتی یکسان از آن پایین می‌روند در واقع این دوران شیب پلکانی است که افراد مختلف با سرعت‌های متفاوت از آن پایین می‌روند. وی تاکید کرد: بنابراین بهتر است با انتخاب سبک زندگی سالم شرایطی ایجاد کنیم که سرعت حرکت به سمت سالخوردگی کاهش پیدا کند و حتی وقتی افراد وارد دوران سالمندی شدند، بتوانند کارهای روزمره خود را انجام دهند. کریمی فرشی یاد آور شد: تغذیه و ورزش مناسب می‌تواند شرایط مناسب‌تری را برای اشخاص ایجاد کند تا سالمندی فعالی را تجربه کنند.

منیمال
هایی برای زندگی

نیستیم
به دنیا می‌آییم
عکس یک نفره می‌گیریم
بزرگ می‌شویم
عکس دو نفره می‌گیریم
پیر می‌شویم
عکس یک نفره می‌گیریم
و بعد
دوباره باز
نیستیم.
حسین پناهی

Minimalhaes/Jorabeh Zendegi Minimalha Minimalhi.ir

تازه‌های سلامت

رئیس دومین سمینار سرطان در جوانان بیان کرد
روند افزایشی ابتلا به سرطان در جوانان

رئیس دومین سمینار سرطان در جوانان با این بیان که ابتلا به سرطان در جوانان روند افزایشی دارد، گفت: شایع‌ترین سرطان‌های جوانان در کشور ما شامل سرطان‌های خونی حاد ALL و کمتر AML و بعد سرطان‌های خونی مزمن با شیوع کمتر هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دبیرخانه دومین سمینار سرطان در جوانان، سید محسن رضوی فوق تخصص خون و سرطان و رئیس دومین سمینار سرطان و عضو هیئت مدیره مؤسسه خیریه محمدحسین رضوی با اشاره به برگزاری این رویداد در روزهای ۱۳ و ۱۴ مهر ماه در مرکز کنتیناخانه ملی، اظهار کرد: شاید در گذشته به سرطان‌های جوانان کمتر توجه می‌شد و آمارها به این شدت رو به فزونی نبود.

وی گفت: ما بر آن هستیم تا با برگزاری این رویداد ضمن بررسی روش‌های تشخیص و راه‌های درمانی بهتر و با اطلاع‌رسانی، به شکل موثرتری توجه نظام درمانی کشور و همچنین افکار عمومی را در رابطه با سرطان در جوانان آگاه‌سازی کنیم.

وی با این بیان که ابتلا به سرطان در جوانان روند افزایشی دارد، گفت: امروزه از بدو تولد به محض مبتلا شدن به بیماری بررسی‌های جامع پزشکی صورت می‌گیرد که می‌تواند روند تشخیص بیماری را سریعتر به انجام برساند و اگر سرطان باشد زیر گروه و وسعت آن را تشخیص دهد و احتمالا یکی از دلائل افزایش آمار سرطان در جوانان، همین وسعت فرایند تشخیص باشد.

رضوی با اشاره به اینکه سرطان در جوانان به شدت سرنوشت جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد، افزود: وقتی یک جوان مبتلا به سرطان می‌شود تمام افراد خانواده با حجم سنگینی از فشار روانی روبرو می‌شوند، جوان موقعیت کاری را از دست می‌دهد، ازدواج و تحصیل و همه آرزوهایش را بر زمین می‌گذارد و همچنین دوستان و همکاران و حتی محیط تحصیل و پزشکان معالج نیز متاثر از بیماری او خواهند شد.

این فوق تخصص خون و سرطان به شایع‌ترین سرطان‌های جوانان اشاره کرد و گفت: همچون آمارهای جهانی شایع‌ترین سرطان‌های جوانان در کشور ما شامل سرطان‌های خونی حاد ALL و کمتر AML و بعد سرطان‌های خونی مزمن با شیوع کمتر هستند و سرطان‌های کلیه (ویلمز)، تومورهای نورواژنیک، لمفوم سارکوم و پستان در جوانان و کودکان نیز دیده می‌شود.

رئیس دومین سمینار سرطان در جوانان افزود: امروزه در تمام جوامع پیشرفته بخشی به عنوان طب تسکینی وجود دارد که پلیسکوگی نیازهای فیزیکی و روانی بیماران است، که یکی از اهداف مهم ما در این نشست، شناساندن طب تسکینی به پزشکان، بیماران مبتلا به سرطان و خانواده آن‌ها است.

وی همچنین به نقش مهم و تأثیرگذار مؤسسات و انجمن‌های خیریه برای تامین درمان و نیازهای بیماران مبتلا به سرطان اشاره کرد و گفت: برخی از خیریه‌ها بخش تأمین مالی را برای درمان بیماران برعهده دارند و بعضی دیگر نیز در تلاش هستند تا بتوانند برای جوانان ایجاد فضای مناسب فکری، فرهنگی و اجتماعی بکنند و مترصد تأمین شغل، ارتباط سالم و ازدواج برای آنها شده تا در جامعه سربلند و امیدوار زندگی کنند.

برش

اگر کارت ملی ندارید بخوانید

کارت ملی هوشمند مهمترین سند احراز هویت است و با وجود اینکه سازمان ثبت احوال کشور برای برخی افراد کارت‌های ملی هوشمند صادر کرده است اما این کارت‌ها به دست متقاضیان نمی‌رسد که علل متعددی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، فلان، صدور کارت ملی هوشمند به عنوان کلید ورود به دولت الکترونیک از سال ۱۳۹۱ آغاز شده است و توزیع عادلانه فرصت‌ها، کاهش بسیاری از هزینه‌های دولت همچنین کاهش مراجعه مستقیم مردم به ادارات دولتی و سهولت و سرعت انجام کار در فضای مجازی از ویژگی‌های کارت ملی هوشمند است. کارت ملی هوشمند با هدف تسهیل فرایند شناسایی، تصدیق هویت و حفظ امنیت اطلاعات فردی هر شهروند برای ورود به فضای مجازی، مبادله خدمات الکترونیکی و استفاده در مجامع اداری ارائه شده و دارای تراشه الکترونیکی است که اطلاعات هویتی شهروندان از جمله اطلاعات شناسنامه‌ای، عکس، اثر انگشت، کد پستی و کلید انجام امضای دیجیتال را به صورت امن و محافظت شده در حافظه خود ذخیره دارد.

با توجه به مسائل فنی و امنیت خاص و خدماتی که در فضای الکترونیکی برای ایران در نظر گرفته شده است همچنین با در نظر داشتن کاربردهای مختلف آن، می‌توان گفت که کارت ملی هوشمند مهمترین سند احراز هویت است و دستگاه‌های مختلف با ارتباط با پایگاه اطلاعات جمعیتی سازمان ثبت احوال می‌توانند برای خدمات مورد نظر خود احراز هویت افراد را انجام دهند. برای همه ایرانیان واجد شرایط (همه افراد ۱۵ سال به بالا) کارت ملی هوشمند صادر می‌شود و این افراد می‌توانند برای دریافت کارت ملی هوشمند به فرایت پست، ثبت احوال و دفاتر پیشخوان در سراسر کشور مراجعه کنند.

اکنون بیشتر ایرانیان کارت ملی هوشمند دریافت کرده‌اند و برای ایرانیان خارج از کشور نیز تدابیری برای دریافت این کارت در نظر گرفته شده است اما با وجود همه پیش‌بینی‌های لازم گاهی کارت‌های ملی تقاضا شده از سوی هموطنان توسط ثبت احوال صادر می‌شود اما بنا به دلایلی که در این گزارش به آن پرداخته شده است، به اصطلاح رسوب می‌شود و به دست متقاضیان نمی‌رسد یا اینکه متقاضیان برای دریافت کارت خود اقدام نمی‌کنند.

رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: بعد از درخواست صدور کارت ملی هوشمند توسط متقاضی و طی مراحل اداری، کارت برای وی صادر می‌شود اما متقاضی برای دریافت کارت اقدام نمی‌کند و تعدادی از این کارت‌ها رسوب می‌شود و در اصطلاح رسوب بسیاری از کارت‌های ملی هوشمند به دلیل مراجعه نکردن متقاضی به دفاتر پیشخوان دولت است. هاشمی کارگر در مورد دلایل عدم تحویل کارت به متقاضی، افزود: یکی از این دلایل این است که پیامک دریافت کارت ملی هوشمند توسط متقاضی دریافت نمی‌شود و برهمین اساس هم، متقاضی از صدور کارت خود مطلع نمی‌شود.

رسوب بسیاری از کارت‌های ملی هوشمند به دلیل مراجعه نکردن متقاضی به دفاتر پیشخوان دولت است

وی در مورد دلایل دریافت نکردن پیامک توسط متقاضی نیز گفت: ممکن است شماره تلفن همراه ثبت شده برای متقاضی اشتباه یا خاموش باشد همچنین ممکن است شماره همراه ثبت شده معتبر نباشد یا اینکه شماره همراه ثبت شده مربوط به شخص دیگری باشد.

دلایل اتباشت کارت‌های ملی هوشمند

رئیس سازمان ثبت احوال کشور به یکی دیگر از دلایلی رسوب و قباشت کارت‌های ملی هوشمند اشاره کرد و گفت: تغییر محل زندگی متقاضی، یکی دیگر از این دلایل است و به عنوان مثال متقاضی از کشور خارج شده یا از استانی به استان دیگر نقل مکان کرده است. کارگر اضافه کرد: از جمله دیگر دلایل رسوب و قباشت کارت‌های ملی هوشمند صادر شده این است که شاید متقاضی فوت شده یا اینکه به دلیل اینکه متقاضی دریافت کارت ملی هوشمند که در صف انتظار است یا رسیدی که در اختیار دارد می‌تواند امور اداری و خدمات دریافت کند؛ بنابراین در گرفتن کارت هوشمند ملی صادر شده خود تعلل می‌کند. متقاضی دریافت کارت ملی هوشمند که در صف انتظار است یا رسیدی که در اختیار دارد می‌تواند امور اداری و خدمات دریافت کند؛ بنابراین در گرفتن کارت هوشمند ملی صادر شده خود تعلل می‌کند.

چگونه متقاضی می‌تواند از آماده شدن و صدور کارت ملی هوشمند مطلع شود؟

رئیس سازمان ثبت احوال کشور در مورد نحوه اطلاع رسانی کارت‌های آماده تحویل به متقاضی تاکید کرد: به محض آماده شدن و صدور کارت هوشمند ملی یک پیامک توسط فارات یا دفاتر پیشخوان دولت به شماره تلفن همراه متقاضی که از وی در سامانه خدمات شهروندی ثبت شده است، ارسال می‌شود. وی ادامه داد: همچنین برای تسهیل دسترسی و اطلاع متقاضی از صدور کارت ملی هوشمند از سرویس «چاپار» برای ارسال سریع و مطمئن ارسال پیامک به شماره‌های همراه مرتبط با شماره ملی متقاضی استفاده می‌شود. کارگر گفت: پیگیری وضعیت درخواست متقاضی برای صدور کارت ملی هوشمند از طریق کد دستوری ۰۹۰#*۲** و از طریق سامانه NCRIR توسط متقاضی فراهم است.

سبک زندگی در افزایش طول عمر به مراتب قوی‌تر از ژن‌ها نقش دارد

متخصص طب ایرانی گفت: سبک زندگی در قزایش طول عمر نقشی به مراتب قوی‌تر از ژن‌ها بازی می‌کند و طب ایرانی نیز برای داشتن زندگی سالم در سالیان عمر از جمله سالمندی راهکارهایی پیشنهاد می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، کیهان مهر روز یکشنبه به مناسبت روز جهانی سالمند افزود: در طب سنتی ایران دوران زندگی به چهار مرحله رشد، جوانی، میانسالی و سالمندی (شیخوخیت) تقسیم می‌شود که از ۶۰ سالگی به بعد قرار به دوران سالمندی وارد می‌شود و هر یک از این چهار مرحله، ویژگی خود را دارد و هر فرد با رعایت دستورها و تدابیر بهداشتی می‌تواند دوران زندگی خود را به بهترین نحو بگذراند. وی ادامه داد: از ویژگی‌های دوران سالمندی کاهش حرارت غریزی بدن است. هر فرد با سطحی از انرژی حیات متولد می‌شود که این انرژی به طور طبیعی در سال‌های ابتدایی عمر در اوج است و به تدریج کاهش می‌یابد. رعایت تدابیر حفظ سلامت می‌تواند حافظ این حرارت باشد؛ در حالی که سبک زندگی ناسالم باعث هدر رفتن و کاهش زودتر از موعد این انرژی خواهد بود.

این پزشک و متخصص طب ایرانی ادامه داد: در دوران سالمندی مزاج سنی سرد و خشک است که البته در بعضی از افراد به دلایل مشکلات گوارشی و تجمع رطوبت نامناسب در بدن سردی و تری عارض خواهد شد. در هر دو نوع حرارت و انرژی کاهش می‌یابد اما در بعضی سالمندان در ظاهر لاغری و در بعضی چاقی نمایان می‌شود که هریک ویژگی‌های متناسب با خود را دارد.

کیهان مهر تصریح کرد: در واقع سالمندی بیماری نیست بلکه جریان طبیعی زیستی است اما شیوع ابتلا به بیماری‌ها در این دوران افزایش می‌یابد. وی اضافه کرد: مطالعات نشان می‌دهد سبک زندگی در افزایش طول عمر نقشی به مراتب قوی‌تر از ژن‌ها بازی می‌کند و طب ایرانی نیز برای داشتن زندگی سالم در سالیان عمر از جمله سالمندی، رعایت تدابیر کاملا ضروری می‌داند.

این پزشک و متخصص طب ایرانی ادامه داد: غذاهای با هضم سریع و مقوی مناسب برای این گروه هستند که توصیه می‌شود در حجم کم و به دفعات میل شود. پرهیز تا حد ممکن از مصرف خوراکی‌های دارای طبع سرد و مصرف گوشت گوسفند و پرندگان، تخم‌مرغ عسلی، آش و سوپ‌های ساده، نخود آب، آبگوشت قابل توصیه است.

کیهان مهر درباره تدابیر خواب و بیداری سالمندان، گفت: سالمندان معمولا به دلیل بیماری و مشکلات انطرابی کیفیت خواب مطلوبی ندارند. توصیه می‌شود شام سر شب میل شود و زود بخوابند. نوشیدن شیر گرم می‌تواند به بهبود خواب کمک کند. قابل توجه است که معمولا طول خواب شبانه در سالمندان کاهش می‌یابد که البته این امر با توجه به مزاج افراد متفاوت خواهد بود. وی، ورزش و مانور و روغن زدن به بدن با روغن بنفشه و بادام در هنگام صبح را مفید دانست و گفت: ورزش سبب افزایش حرارت غریزی می‌شود. با توجه به افت حرارت غریزی در این دوران، خیلی کمک کننده است. لازم است هر سالمند متناسب با شرایط جسمانی خویش ورزش کند که از آن جمله می‌توان به ورزش‌های هوازی از جمله پیاده‌روی اشاره کرد.

کیهان مهر درباره میوت کمشکل شایع سالمندان است، تصریح کرد: تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم می‌تواند در رفع این مشکل موثر باشد. پرهیز از مصرف مواد پیوست‌زا، استفاده از انواع آش و سوپ‌ها و مصرف ملینات می‌تواند به پیشگیری و بهبود پیوست کمک کند. وی گفت: ارتباط داشتن با اطرافیان، به‌ویژه فرزندان، نوه‌ها و دوستان، داشتن تفریح و انجام اعمال ذهنی مانند مطالعه در نشاط سالمندان بسیار موثر است. همچنین مصرف مواد مانند گلابه، بهار نارنج، قلوه، سیب، زعفران، بیدمشک، سیب و به می‌تواند به این امر کمک کند.

بر اساس این گزارش، طبق سرشماری ۱۳۹۵ از جمعیت ۷۹ میلیونی کشور، هفت میلیون و ۴۰۰ هزار نفر یعنی ۹ و ۲۸ صدم درصد، سالمند هستند و پیش بینی می‌شود که درصد سالمندان ایران تا سال ۲۰۲۵ میلادی یعنی هشت سال دیگر، به ۱۰ و تا ۲۰۵۰ یعنی ۳۳ سال دیگر، به بیش از ۳۰ درصد برسد.

عناوین روز شمار هفته تکریم سالمندان از سوی وزارت بهداشت نیز از شنبه هشتم مهر تا جمعه ۱۴ مهر به ترتیب، شنبه هشتم مهر روز «مردمی‌سازی و تقویت سن‌های حوزه سالمندی»، یکشنبه نهم مهر روز «حمایت‌های اجتماعی، اقتصادی و تکریم سالمندان»، دوشنبه دهم مهر روز «آموزش و توانمندسازی سالمندان»، سه‌شنبه یازدهم مهر روز «بهداشت‌گذاری، راهبری و همکاری بین بخشی در امور سالمندان»، چهارشنبه دوازدهم مهر روز «رسانه، آگاهی‌بخشی، مطالبه گری، فرهنگ و گفتمان سازی»، پنجشنبه سیزدهم مهر روز «سرشماری عاملان خدمات» و جمعه چهاردهم مهر روز «مشارکت سالمندان در خانواده و جامعه» تعیین و اعلام شده است.