گوناگون

وضعیت تامین واکسن آنفلوآنزا

رئیس سازمان غذا و دارو درباره وضعیت تامین واکسن آنفلوآنزای ایرانی و وارداتی و همچنین گروه‌های پرخطر در اولویت دریافت این واکسن توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا، سیدحیدر محمدی در توضیح اقدامات انجام شده جهت تامین و توزیع واکسن آنفلوآنزا همزمان با فصل سرد سال، گفت: امسال مجموعا مجوز واردات ۲ میلیون و ۱۰۰ هزار دوز واکسن ۴ ظرفیتی آنفلوآنزا را داده‌ایم که بیش از یک میلیون و ۸۰۰ هزار دوز آن در داروخانه‌های سراسر کشور در دسترس مردم است و می‌توانند جهت تامین اقدام کنند. وی همچنین گفت: طبق رصدی که انجام داده‌ایم، واکسن هم در داروخانه‌ها و هم در شرکت‌های پخش برای فروش به داروخانه موجود است.

رئیس سازمان غذا و دارو درباره واکسن ایرانی آنفلوآنزا نیز گفت: شرکت تولید کننده داخلی هم تا این لحظه حدود ۱۹۵ هزار دوز واکسن جهت تزریق به گروه‌های پرخطر تحویل معاونت بهداشت داده است. همچنین حدود ۲۵۰ هزار دوز واکسن خارجی برای مصرف گروه‌های پرخطر به معاونت بهداشت تحویل داده شده است. وی گفت: قرار است حداقل ۲۰۰ هزار دوز دیگر از واکسن تولید داخل نیز برای توزیع در داروخانه‌ها در اختیار شرکت‌های پخش قرار گیرد و منتظریم که این تعداد را تولید کننده داخلی تحویل دهد.

جستجوی داروخانه‌های توزیع کننده در سامانه «تی تک»

رئیس سازمان غذا و دارو همچنین افزود: مردم می‌توانند جهت شناسایی داروخانه‌های توزیع کننده واکسن آنفلوآنزا، از طریق سامانه تی تک به آدرس mobile.ttac.ir یا با نصب اپلیکیشن تیتک در قسمت داروهای کمبود، نزدیک‌ترین داروخانه محل جستجو را انتخاب و واکسن را تهیه کنند. وی همچنین در ادامه صحبت‌هایش، بیماری آنفلوآنزا را یک بیماری تنفسی حاد واگیردار با منشاء ویروس خواند و گفت: تزریق واکسن آنفلوآنزا موثرترین راه پیشگیری از خطرات ناشی از این بیماری بویژه برای گروه‌های پرخطر است. وی در عین حال، بر لزوم رعایت بهداشت فردی مانند پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه، شست‌وشوی صحیح دست‌ها بخصوص بعد از سرفه و عطسه، استراحت و ماندن در منزل تا زمان بهبودی، عدم حضور در اماکن و تجمعات تا بهبودی کامل تاکید کرد.

گروه‌های در اولویت دریافت واکسن آنفلوآنزا

رئیس سازمان غذا و دارو همچنین درباره گروه‌های دارای اولویت دریافت واکسن گفت: افراد بالای ۶۵ سال، کودکان شش ماه تا ۵ سال، کادر بهداشت و درمان، افراد دارای بیماری زمینه‌ای مانند بیماران دیابت، قلبی و عروقی، ریوی و کلیوی، بیماران مبتلا به نقص سیستم ایمنی، مبتلایان به سرطان و زنان باردار از اولویت‌های دریافت واکسن آنفلوآنزا هستند.

برگزاری «آزمون استخدامی» جدید دبیری تا پایان بهمن‌ماه

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش از برگزاری آزمون استخدامی دبیران و هنرآموزان تا پایان بهمن‌ماه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، محمدمهدی کاظمی با بیان اینکه در آزمون استخدامی سال گذشته ۲۲ هزار و ۱۸۴ نفر جذب مقطع متوسطه و امسال نیز ۲۴ هزار و ۸۸۹ نفر جذب شدند گفت: برای سال آتی نیز پس از اخذ مجوز از سازمان امور اداری و استخدامی به منظور تامین نیروی انسانی مورد نیاز مدارس در مقطع متوسطه، آزمون استخدامی برگزار می‌شود. وی با بیان اینکه ایده‌آل‌ترین روش جذب نیروی انسانی از طریق دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه تربیت دبیر شهیدرجایی است افزود: امسال مقرر شد دانش‌آموزان حائز رتبه کشوری در جشنواره علمی پژوهشی پژوهش‌سراهای دانش‌آموزی بدون کنکور وارد دانشگاه فرهنگیان شوند.

محمدمهدی کاظمی ادامه داد: جهت برنامه‌ریزی مطلوب‌تر، پیشنهاد شده تا آزمون استخدامی دبیران و هنرآموزان تا پایان بهمن ماه برگزار شود.

پیامدهای کمبود ویتامین D

کمبود ویتامین D در حال حاضر به عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت عمومی در سراسر جهان شناخته شده که پیامدهای بسیاری را نیز به دنبال دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، پیامدهای کمبود ویتامین D شامل ضعف استخوان‌ها، افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله دیابت نوع I، آرتریت روماتوئید، بیماری کرون، مولتیپل اسکلروزیس، بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری‌های عفونی و همچنین افزایش خطر مرگ می‌شود. همچنین بسیاری از سرطان ها از جمله روده بزرگ، پروستات و سینه با کمبود این ویتامین در ارتباط است.

در معرض نور خورشید قرار گرفتن، منبع اصلی ویتامین D برای اکثر انسان‌ها است. با این حال، اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور خورشید منجر به اپیدمی کمبود ویتامین D شده است.

ویتامین D در پوست ساخته می‌شود و یا از طریق رژیم غذایی تامین می شود. ویتامین D برای فعال سازی به مراحل کبدی و کلیوی نیاز دارد تا ۱، -۲۵دی هیدروکسی ویتامین D تشکیل شود. ۲۵ OH-D۳ شکل اصلی ویتامین D در گردش است که توسط پزشکان برای تعیین وضعیت ویتامین D بیمار استفاده می شود.

سطح خونی کمتر از ۲۰ OH)D<۲۰ng/ml) به عنوان کمبود ویتامین D در نظر گرفته می شود و میزان سطح ۲۱-۲۹ng/ml عدم کفایت تلقی می شود و برای سودمندی اثر ویتامین D برای سلامتی، سطح طبیعی ۲۵ OH)D) باید > ۳۰ نانوگرم در میلی لیتر باشد.

مسمومیت با ویتامین D تا زمانی که سطح خون ۲۵ OH)D) از ۱۵۰ تا ۲۰۰ نانوگرم در میلی لیتر بیشتر نباشد، رخ نمی‌دهد. کودکان در سال اول زندگی به حداقل ۴۰۰ IU ویتامین D در روز نیاز دارند. برای کودکان بالای یک سال نیز همین توصیه می شود. بر اساس نتایج مطالعه نظامند و متاآنالیز که در سال ۲۰۲۳ انجام شده است، ۲۸ درصد کودکان مبتلا به کمبود ویتامین D، یک دوره آلرژی غذایی داشته‌اند. احتمال یک دوره آلرژی غذایی در سال دوم زندگی، آنها چهار برابر بیشتر بود و احتمال ایجاد حساسیت غذایی بیشتر از ۵۶٪ می‌شد. احتمال حساسیت به تخم مرغ در کودکان استرالیایی با کمبود ویتامین D تقریباً چهار برابر بیشتر بود. براساس همین مطالعه در کودکان مبتلا به کمبود ویتامین D احتمال حساسیت بادام زمینی نیز تقریبا دو برابر بیشتر بود.

برای بهبود تغذیه کودکان ایرانی و پاسخگویی به این قبیل مشکلات در کشور برنامه مکمل‌یاری کودکان زیر دو سال از روز سوم تولد تا پایان سال دوم زندگی اجرا می‌شود.

زنان و خانواده

وجود ۲۰۰ ماده شیمیایی مرتبط با سرطان سینه در بسته‌بندی مواد غذایی!



یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد غذاهایی که در بسته‌بندی، سینی‌های مقوایی یا در ظروف کاغذی فروخته می‌شوند ممکن است حاوی یکی از نزدیک به ۲۰۰ ماده شیمیایی مرتبط با سرطان سینه باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که مواد موجود در بسته بندی مواد غذایی که معمولاً مورد استفاده قرار می‌گیرند حاوی ۱۸۹ ماده شیمیایی هستند که به طور بالقوه می‌توانند باعث سرطان سینه شوند.

به گفته محققان، این مواد شیمیایی خطرناک- از جمله PFAS، بیسفنول‌ها و فتالات‌ها- می‌توانند از بسته‌بندی به مواد غذایی منتقل شوند و در نتیجه توسط فرد بلعیده می‌شوند.

محقق ارشد «جین مونکه»، مدیر عامل انجمن بسته‌بندی مواد غذایی، گفت: «این مطالعه مهم است، زیرا نشان می‌دهد که فرصت بزرگی برای جلوگیری از قرار گرفتن انسان در معرض مواد شیمیایی مرتبط با سرطان سینه وجود دارد. پتانسیل پیشگیری از سرطان با کاهش مواد شیمیایی خطرناک در زندگی روزمره مورد بررسی قرار نگرفته و مستحق توجه بیشتر است».

انجمن بسته بندی مواد غذایی یک پایگاه داده جامع از مواد شیمیایی موجود در بسته بندی مواد غذایی را بر اساس اطلاعات جمع آوری شده از هزاران مطالعه علمی منتشر شده گردآوری کرده است.

با استفاده از پایگاه داده، محققان ۱۴۳ ماده شیمیایی مورد استفاده در بسته بندی‌های پلاستیکی را شناسایی کردند که با سرطان سینه مرتبط هستند و ۸۹ ماده در کاغذ یا مقوا یافت شدند.

به گفته محققان، شواهد محکمی وجود دارد که نشان می‌دهد انسان‌ها به طور مرتب در معرض حداقل ۷۶ مورد از آن مواد شیمیایی سرطان زا از طریق رژیم غذایی قرار می‌گیرند.

محققان خاطرنشان کردند که حدود ۴۰ مورد از ۷۶ ماده شیمیایی مهم سرطان‌زا در حال حاضر توسط تنظیم کننده‌های مختلف بین‌المللی به نوعی ماده خطرناک طبقه بندی شده‌اند، اما هنوز در بسته بندی مواد غذایی یافت می‌شوند.

به گفته محققان، این نشان می‌دهد که قوانین موجود برای محافظت از سلامت انسان کافی نیست.

این مطالعه در پی گزارش دیگری منتشر شده توسط همین گروه در هفته گذشته است که نشان می‌دهد بیش از ۳۶۰۰ ماده شیمیایی در طی فرآیند بسته‌بندی به مواد غذایی نفوذ می‌کند. بر اساس گزارش منتشر شده، از این تعداد، ۷۹ ماده شیمیایی عامل سرطان، جهش ژنتیکی و مشکلات غدد درون ریز و تولید مثل هستند.

وزیر آموزش و پرورش خبر داد

نقشه راه کاهش آسیب‌های اجتماعی در آموزش و پرورش تدوین می‌شود

وزیر آموزش و پرورش گفت: اطلس آسیب اجتماعی در کشور با هدف ترسیم راه‌های جدید برای کاهش آن بویژه در حوزه اعتیاد تدوین می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علیرضا کاظمی روز دوشنبه در همایش تحول در پیشگیری از اعتیاد و درمان معتادان بر مبنای برنامه هفتم پیشرفت که در سالن پیامبر وزارت کشور برگزار شد، با بیان اینکه وزارت آموزش و پرورش برای کاهش آسیب های اجتماعی با تمام توان حضور دارد، گفت: با تمام وجود درصدد کاهش آسیب‌های اجتماعی به‌ویژه اعتیاد هستیم.

وی با تاکید بر این تمام ارکان وزارت آموزش و پرورش در خدمت کاهش آسیب های اجتماعی در جامعه است، حضور بیش از ۱۶ میلیون دانش آموز در مدارس و ارتباط ۳۰ میلیون اولیا دانش آموزان با نظام تعلیم و تربیت را مورد اشاره قرار داد.

کاظمی ادامه داد: شبکه معلمان کشور به یک میلیون نفر می‌رسد و همچنین شبکه شاد آموزش و پرورش حدود ۱۱ میلیون کاربر دارد که ظرفیت بزرگی برای این وزارتخانه ایجاد کرده است.

وی از ترسیم برنامه‌های تحولی درباره کاهش آسیب های اجتماعی در آموزش و پرورش خبر داد و گفت: شبکه همیار مشاور که شامل حدود ۸۰ هزار دانش آموز است، ظرفیت خوبی برای کاهش آسیب های اجتماعی به شمار می رود.

وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: همچنین انجمن اولیا مربیان و سامانه نماد و نیز ۷۵۰ مرکز مشاوره از دیگر ظرفیت آموزش و پرورش برای کاهش آسیب اجتماعی است.

کاظمی از تولید محتواهای متناسب برای مقابله با آسیب های اجتماعی نیز خبر داد و گفت: دو رویکرد پیشگیری و مداخله، محتواهای متفاوتی می‌طلبد.

وی با طرح پیشنهاد تشکیل میز اعتیاد در آموزش و پرورش با حضور نمایندگانی از ستاد مبارزه با مواد مخدر گفت: این امر می تواند حلقه ارتباطی آموزش و پرورش و ستاد مبارزه با مواد مخدر باشد و واسطه ها را کاهش دهد.

گفتنی است؛ همایش پیشگیری از اعتیاد و درمان معتادان بر مبنای برنامه هفتم با حضور اسکندر مومنی وزیر کشور و فعالان حوزه کاهش آسیب های اجتماعی و کارشناسان ستاد مبارزه با مواد مخدر در وزارت کشور برگزار شد.



روزنه

آنچه باید در مورد قهوه و افسردگی بدانید

کافئین محرکی است که در برخی غذاها و نوشیدنی‌ها مانند قهوه یافت می‌شود. نوشیدن یک فنجان قهوه کافئین‌دار به شما انرژی می‌دهد و می‌تواند شما را از حالت بی‌حالی خارج کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب ام دی، این یکی از دلایلی است که موجب می‌شود روزانه بیش از ۶۰۰ میلیون فنجان قهوه در ایالات متحده مصرف شود.

نتایج تحقیقات در مورد قهوه و افسردگی نشان داده است که افراد هنگام نوشیدن قهوه علائم کمتری را تجربه می‌کنند.

مطالعات روی اثرات قهوه بر بدن فواید مثبت دیگری مانند کاهش خطر ابتلا به سرطان یا سکته مغزی را نشان داده است. نوشیدن قهوه همچنین می تواند خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری پارکینسون را کاهش دهد. ترکیبات محافظ موجود در دانه‌های قهوه، همراه با اثرات کافئین می‌توانند توانایی‌های شناختی ذهنی ما را بهبود بخشند و پتانسیل ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهند.

چگونه قهوه بر علائم افسردگی تأثیر می‌گذارد؟

افسردگی میلیون ها نفر را در سراسر ایالات متحده تحت تاثیر قرار می دهد. شدت علائم افسردگی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخی از رایج ترین علائم افسردگی عبارتند از علاقه کم به فعالیت هایی که برای شما لذتبخش بودند، مشکل در تمرکز و کمبود انرژی. افراد مبتلا به افسردگی بالینی حداقل به مدت دو هفته علائم را تجربه می کنند.

متخصصان کنجکاو شدند که آیا خواص محرک موجود در قهوه می تواند علائم افسردگی را تسکین دهد یا خیر. یک مطالعه منتشر شده ارتباط بین نوشیدن قهوه بیشتر و کاهش شدت علائم افسردگی را نشان داد. همچنین یک مطالعه جداگانه با تمرکز بر بزرگسالان میانسال نتایج مشابهی را به همراه داشت.

به نظر می رسد که نوشیدن قهوه می تواند به افرادی که مبتلا به افسردگی هستند کمک کند. با این حال، این لزوماً به این معنی نیست که این نوشیدنی باید جزء اصلی رژیم غذایی شما باشد. در حالی که نوشیدن قهوه فوایدی برای سلامتی دارد، مصرف بیش از حد آن نیز معایبی دارد.



خطرات نوشیدن بیش از حد قهوه

افزایش مصرف کافئین در میان بزرگسالان شاغل و دانش آموزانی که به دنبال انرژی برای ادامه کار یا تحصیل خود هستند، تبدیل به یک پدیده رایج شده است. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) چهار فنجان قهوه با اندازه معمولی را به طور کلی بی خطر می داند. با این حال، نوشیدن قهوه می تواند عوارض جانبی مانند بی قراری، ضربان قلب سریع و بی خوابی ایجاد کند. نوشیدن بیش از چهار فنجان قهوه در روز می تواند این عوارض جانبی را افزایش دهد. برخی از افراد علائمی مانند تشدید اضطراب، سردرد و بی قراری را گزارش می دهند.

متخصصان همچنین می گویند از آنجا که کافئین، ماده‌ای اعتیادآور است، می تواند برای افرادی که زیاد آن را مصرف می کنند وابستگی ایجاد کند و تلاش برای ترک عادت مصرف قهوه می تواند علائمی مانند خستگی، سردرد و حتی «مه‌ذهنی» در پی داشته باشد.

در همین حال، کافئین موجود در قهوه می تواند با داروهایی که برای درمان مشکلات سلامتی مانند اختلال تیروئید مصرف می شوند، تداخل منفی داشته باشد. همچنین می تواند با داروهایی که برای مشکلات سلامت روان تجویز می شوند، تداخل منفی داشته باشد. اگر دیابت دارید، مصرف بیش از حد قهوه می تواند سطح قند خون شما را افزایش دهد و مدیریت انسولین را دشوارتر کند.

همچنین زنان یائسه ای که بیش از سه فنجان قهوه در روز می نوشند ممکن است به دلیل کمبود کلسیم شروع به از دست دادن استخوان در ستون فقرات خود کنند. افراد دیگری که باید در مصرف قهوه حتی برای کمک به علائم افسردگی احتیاط کنند، کسانی هستند که رفلاکس اسید یا کلسترول بالا دارند.

حذف نوشیدنی های شیرین از رژیم غذایی می تواند به بهبود علائم افسردگی کمک کند. شما همچنان می توانید با عدم افزودن شکر، قهوه را در رژیم غذایی خود بگنجانید. نشان داده شده است افرادی که قهوه بدون شیرینی می نوشند نسبت به افرادی که قهوه نمی نوشند کمتر احساس افسردگی می کنند.

لزوم اجرای پیوست «عدالت» برای متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان

کارشناس امور بیمه‌ای سازمان تامین اجتماعی با اشاره به فرمایشات اخیر مقام معظم رهبری درخصوص پیوست عدالت، پیشنهاد کرد که در راستای ایجاد عدالت و همچنین جلوگیری از ناترازی سازمان تامین اجتماعی، طبق قانون، شورای عالی تامین اجتماعی در جهت رعایت اصل سه‌جانبه‌گرایی احیاء شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ناهید حیدری اظهار کرد: باتوجه به سخنان اخیر مقام معظم رهبری، کلیه تصمیمات و سیاست‌گذاری‌ها باید دارای پیوست عدالت باشد؛ در این راستا در سیاست‌های کلی تامین اجتماعی ابلاغی سال ۱۴۰۱ تاکید شده که برنامه‌ها و سیاستگذاری‌ها باید دارای پیوست تامین اجتماعی باشند.

وی با تاکید بر اینکه بحث پیوست عدالت کلید واژه هوشمندانه‌ای است که از سوی مقام معظم رهبری برای جلوگیری از نابرابری‌ها و تبعیض‌ها اعلام شده است، تصریح کرد: هدف از پیوست عدالت تشریفات قانونی نیست، بلکه این موضوع یک روش حکمرانی خوب است که اگر حکمرانی را فرایندی در جهت تصمیم‌گیری و سیاستگذاری تلقی کنیم، یکی از اصول مترتب به این حکمرانی رعایت عدالت است.

کارشناس امور بیمه‌ای سازمان تامین اجتماعی، و مدیر کل اسبق این سازمان عدالت را نه به معنای مساوات بلکه به معنای احقاق حق و انصاف جهت پیشگیری از نابرابری و تبعیض و ایجاد رضایت‌مندی جامعه دانست و با اشاره به موضوع تامین اجتماعی ادامه داد: یکی از اجتماعی‌ترین نهادهای کشور سازمان تامین اجتماعی است. فلسفه وجودی این سازمان تامین امنیت خاطر نیروی کار و رفع دغدغه خاطر از نیروی کار بابت بیماری، بیکاری، از کار افتادگی، بازنشستگی، فوت و... و به موجب آن دست یافتن به افزایش بهره‌وری نیروی کار به عنوان بزرگترین دارایی نامشهود صاحبان کار وارتقای تولید و بهبود ارائه خدمات آنان در کنار سایر عوامل تولید است، لذا با این فلسفه، تأمین اجتماعی در دنیا و کشور پا به عرصه وجود گذاشت و شکل گرفت.

به گفته حیدری، تامین اجتماعی شامل سه بخش بیمه‌ای، درمانی و اقتصادی /سرمایه‌گذاری (به منظور حفظ ارزش آورده بیمه شدگان) است؛ اگر در ارائه خدمات سازمان تامین اجتماعی، پیوست عدالت رعایت نشود، نارضایتی و مطالبه‌گری را به دنبال خواهد داشت. به طور مثال در سازمان تامین اجتماعی دو ماده قانونی شامل ماده ۱۱۱ و ۹۶ وجود دارد که این دو ماده درخصوص افزایش سنواتی مستمری، مستمری‌بگیران سازمان تامین اجتماعی است. در ماده ۹۶ نیز آمده است که میزان کلیه مستمری‌های بازنشستگی، از کارافتادگی کلی و مجموع مستمری بازماندگان در فواصل زمانی که حداکثر از سالی یک بار کمتر نباشد، با توجه به افزایش هزینه زندگی با تصویب هیأت وزیران به همان نسبت افزایش یابد. در ماده ۱۱۱ نیز گفته شده مستمری از کارافتادگی کلی و مستمری بازنشستگی و مجموع مستمری بازماندگان، نباید از حداقل مزد کارگر عادی کمتر باشد. این درحالیست که بدلیل عدم رعایت این مواد طی سنوات گذشته، در حال حاضر مستمری‌ها کفاف هزینه زندگی مستمری‌بگیران را نمی‌دهد و همین امر منجر به افزایش مطالبه‌گری‌ها شده است.

وی یادآور شد: یکی از دلایل افزایش مطالبه‌گری و نارضایتی طی سنوات گذشته، عدم افزایش سنواتی مستمری‌ها مطابق با هزینه‌های زندگی و نرخ تورم است که موجب افت میزان مستمری شده، حال برای پوشش این افت در دو برنامه ششم و هفتم توسعه، ماده‌ای به متناسب‌سازی مستمری اختصاص داده شده است؛ در این راستا برای متناسب‌سازی مستمری‌بگیران دو صندوق کشوری و لشکری ۹۰ درصد حقوق شاغلان همتراز و برای سازمان تامین اجتماعی ۹۰ درصد ضریب مستمری را در نظر گرفتند.

کارشناس امور بیمه‌ای سازمان تامین اجتماعی با تاکید بر اینکه اجرای متناسب‌سازی باید منطبق با محاسبات بیمه‌ای و آکچوئری و قوانین بالادستی و قانون سازمان تامین اجتماعی باشد، گفت: پیوست عدالت در اینجا خود را نشان می‌دهد. درماده ۷۷ قانون سازمان تامین اجتماعی درخصوص نحوه محاسبه مستمری که میانگین یا متوسط مزد یا حقوق مشمول بیمه شده ظرف آخرین دو سال قبل از درخواست مستمری با لحاظ مدت سابقه است که مستمری بدست آمده حدودا ۱۵ تا ۲۰ درصد کمتراز دستمزد پرداختیش در بدو برقراری مستمری می‌شود، بدلیل محاسبه میانگین دو ساله لذا تاکید قانون بر این است که این ضریب مستمری باید نسبتش با حداقل مستمری حفظ شود و برای حداقل بگیران نیز افزایشهای سالیانه منطبق بر هزینه و سبد معیشت و تورم سالیانه به صورت توامان باشد.

وی افزود: در حال حاضر در بحث متناسب‌سازی بازنشستگان سازمان تامین اجتماعی ۹۰ درصد ضریب مستمری در نظر گرفته شده، در صورتی که ضریب مستمری بازنشستگان همانطوری که گفته شد بین ۱۵ تا ۲۰ درصد به نسبت دستمزدی که دریافت می کردند کاهش داشته که با احتساب کاهش ۱۰ درصدی از ۹۰ درصد قانون متناسب سازی جمعا مستمری مستمری بگیران تامین اجتماعی نه ۹۰ درصد بلکه ۷۰ تا ۷۵ درصد می‌شود و این امر منجر به بی‌عدالتی و نارضایتی جامعه بازنشستگان خواهد شد.

وی افزود: درخصوص حداقلی‌بگیران نیز همانطوری که اشاره شد باید دو آیتم نرخ تورم و سبد معیشت در افزایش حقوق آنها دخیل باشد؛ در غیر این صورت موجب نارضایتی خواهد شد.

وی در پایان با تاکید بر لزوم احیای شورای عالی تامین اجتماعی با رویکرد اصل سه جانبه گرایی اظهار کرد: نحوه متناسب سازی در تامین اجتماعی باید از طریق هماهنگی دولت و مجلس مورد بازنگری قرار گیرد. همچنین جهت جبران افت مستمری در فرمول متناسب سازی، صددرصد ضریب مستمری در زمان برقراری به عنوان یک الزام قانونی دائم لحاظ شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی



احترام آدم تا وقتی دست خودش است که به دیگران احترام بگذارد و فقط اعتقاد به خود است که باعث می‌شود دیگران به انسان معتقد شوند.

Minimalha

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی
ترجمه: مانی ارژنگی | انتشارات امیرکبیر

Minimal.Haee.Baraye.Zendegi Minimalhaa MinimalForLife

تازه های سلامت

با یک تغییر ساده در مسیر پیاده‌روی بیشتر کالری بسوزانید

شاید شما هم جزء آن دسته از افرادی باشید که به هر دلیلی پیاده‌روی سریع را به عنوان یکی از روش‌های کاهش وزن انتخاب کرده‌اید ولی کالری‌سوزی از این طریق را کافی نمی‌دانید و حاضر هم نیستید به باشگاه بروید یا تمرین‌های سنگین و طولانی مدت را زیر نظر مربیان انجام دهید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورونیوز، مطالعات نشان می‌دهد که با یک تغییر ساده در مسیر پیاده‌روی خود می‌توانید میزان کالری‌سوزی و مبارزه با اضافه وزن را تا ۲۰ برابر بالاتر ببرید. اما چگونه؟

دکتر «آلبرتو مینِتی»، فیزیولوژیست در دانشگاه میلان، تحقیقات گسترده‌ای در مورد حرکت بدن انسان از جمله بالا رفتن از پله انجام داده است. او می گوید: برای حرکت دادن یک کیلوگرم توده بدن در طول ۱ متر افقی، ۰.۵ کالری مصرف می‌کنید. اگر یک کیلوگرم از توده بدن را به صورت عمودی روی پله‌ها حرکت دهید، ۱۰ کالری مصرف می‌شود.

تحقیقات او نشان می‌دهد که شما با بالا رفتن از پله‌ها نسبت به پیاده‌روی در زمین مسطح حدود ۲۰ برابر کالری بیشتری می‌سوزانید. حتی با پایین آمدن از پله‌ها نیز تقریبا پنج برابر بیشتر از پیاده‌روی در مسیر صاف و مسطح کالری می‌سوزانید.

دکتر آلبرتو مینِتی توضیح می‌دهد: افراد مختلف به شرایط سنی و جسمی باید مراقب سرعت خود در بالا رفتن از پله‌ها باشند. من اغلب قبل از بالا رفتن از پله‌ها چند نفس عمیق می‌کشم که باعث می‌شود در اوج احساس شادابی این کار را انجام دهم.

او همچنین توصیه می‌کند که در بالا رفتن از پله‌ها استفاده از بازوها با به دست گرفتن نرده‌های راه پله‌ها می‌تواند توده عضلانی درگیر و کالری سوزی از طریق این ورزش را به حداکثر ممکن برساند.

بر اساس این گزارش، پله‌ها همه جا وجود دارند، در خانه، داخل آسمان خراش‌ها، در استادیوم‌ها، محل کار، مراکز خرید و در مترو. پس پله‌نوردی نیاز به فراهم شدن شرایط ویژه و صرف هزینه ندارد. یکی دیگر از مزیت‌های بزرگ پله‌نوردی این است که زمان زیادی از آدم نمی‌گیرد. همچنین، یک ورزش آسان برای مبتدی‌ها و عموم مردم است. در عین حال، این ورزش ساده به تقویت عضلات بدن و بهبود عملکرد سیستم گردش خون کمک می‌کند.

البته اگر از بیماری خاصی به ویژه پا درد و زانودرد رنج می‌برید، حتما پیش از مبادرت به پله‌نوردی مستمر همانند هر ورزش دیگری با پزشک معالج خود مشورت کنید

