گوناگون

تجربه استرس روزانه با افزایش سن کاهش می‌یابد

نتایج یک مطالعه تحقیقاتی نشان داد که با افزایش سن، تعداد عوامل استرس‌زا روزانه و واکنش افراد به عوامل استرس‌زای روزانه کاهش می‌یابد

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتنس دیلی، «دیوید آلمیدا» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا می‌گوید: «چیزی در مورد پیر شدن وجود دارد که منجر به استرس‌های کمتری می‌شود. این مسئله می‌تواند انواع نقش‌های اجتماعی باشد که با بالا رفتن سن انجام می‌دهیم، به عنوان افراد جوان‌تر، ممکن است بیشتر درگیر شغل، خانواده و خانه باشیم. که همگی موارد‌ی از استرس روزانه را ایجاد می‌کنند. اما با افزایش سن، نقش‌های اجتماعی ما بیشتر می‌شود و اگر زمانها تغییر می‌کنند، افراد مسن‌تر در مورد تمایل به حداکثر کردن و لذت بردن از زمانی که در اختیار دارند صحبت می‌کنند.» تیم تحقیقاتی از داده‌های مطالعه ملی تجربیات روزانه استفاده کرد که داده‌های جامعی مربوط به زندگی روزانه بیش از ۴۰۰۰۰ روز از زندگی بیش از ۳۰۰۰ بزرگسال در طول ۲۰ سال بود. بازه زمانی، از سال ۱۹۹۵ شروع شد. بلوغ دهندگان در زمان شروع مطالعه ۲۵ تا ۷۴ ساله بودند. بلوغ دهندگان در مصاحبه‌های تلفنی شرکت کردند که میزان استرس روزانه را برای هشت روز متوالی ارزیابی می‌کرد. این ارزیابی‌های روزانه در فواصل زمانی تقریباً ۹ ساله تکرار شد و یک دفترچه خاطرات روزانه در طول ۲۰ سال ارائه شد. محققان به کاهش ادراک استرس روزانه هم در تعداد عوامل استرس زای روزانه گزارش شده توسط افراد و هم در واکنش عاطفی آنها به این عوامل پی بردند. به عنوان مثال، افراد ۲۵ ساله تقریباً ۵۰٪ از روزها عوامل استرس را از گزارش کردند، در حالی که افراد ۷۰ ساله استرس را فقط در ۳۰٪ از روزها گزارش کردند. علاوه بر کاهش تعداد عوامل استرس زای روزانه گزارش شده، محققان دریافتند که با افزایش سن، افراد واکنش عاطفی کمتری نسبت به استرس‌های روزانه نشان می‌دهند. آلمیدا خاطرنشان کرد: «استرس روزانه به طور پیوسته تا اواسط دهه ۵۰ کاهش می‌یابد. یک جوان ۲۵ ساله در روزهایی که یک عامل استرس را تجربه می‌کند بسیار بد خلق است، اما با افزایش سن، ما واقعاً متوجه می‌شویم که چگونه این قرار گرفتن در معرض استرس را کنترل کرده و کاهش دهیم.»

توت‌ها در تقویت عملکرد مغز افراد مسن موثرند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خوردن بیشتر اواخر توت‌ها و نوشیدن چای ممکن است روند زوال ذهنی را با افزایش سن کند نماید

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، در مطالعه‌ای که روی بیش از ۹۰۰ بزرگسال انجام شده، محققان دریافتند برخی مواد غذایی که حاوی فلاونول های آنی اکسیدانی هستند فواید مغزی را برای افراد مسن به ارمغان می‌آورند. فلاونول ها در میوه‌هایی مانند انواع توت‌ها، سبزیجات برگ سبز و چای یافت می‌شوند. دکتر «هوسام هاند» سرپرست تیم تحقیق از مرکز پزشکی دانشگاه رش در شیکاگو، گفت: «برای مثال، افرادی که روزانه یک وعده سبزیجات برگدار سبز می‌خورند، سرعت زوال شناختی شأن در مقایسه با افرادی که هیچ غذایی حاوی فلاونول نمی‌خورند، حدود ۳۲ درصد کمتر است.» وی گفت: «فلاونول ها هم خاصیت ضد آنتهایی و هم آنتی اکسیدانی دارند این مواد غذایی که حاوی فلاونول هستند رادیکال‌های آزاد را زبون می‌برند و از آسیب سلولی جلوگیری می‌کنند و مانع از آسیب سلولی در مغز و همچنین سایر قدام‌ها مانند قلب و سیستم عروقی، کلیه‌ها، کبد و ... می‌شوند.» هاند علاوه‌ای به دریافت فلاونول از طریق مکمل ها ندارد او معتقد است بهترین راه برای ذخیره فلاونول ها از طریق رژیم غذایی است. برای این مطالعه، محققان داده‌های ۹۶۱ بزرگسال با میانگین سنی ۸۱ سال را که زوال عقل نداشتند، جمع‌آوری کردند. به طور متوسط طی هفت سال، شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های سالانه رژیم غذایی خود را تکمیل کردند و تست‌های شناختی و حافظه را انجام دادند. این آزمون‌ها شامل به خاطر سپردن لیست کلمات، یادآوری اعداد و قرار دادن آنها به ترتیب صحیح بود. محققان دریافتند افرادی که بیشترین میزان فلاونول را مصرف می‌کنند حدود ۱۵ میلی‌گرم در روز (معادل حدود ۱ فنجان سبزی برگ‌دار تیره) در مقایسه با افرادی که کمترین میزان فلاونول ها را در روز مصرف می‌کنند، کاهش حافظه آهسته‌تری داشتند. به گفته محققان، غذاهایی که بیشتر در کاهش زوال ذهنی نقش داشتند عبارتند از کلم پیچ، لوبیا، چای، اسفناج، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، سیب، چای، پرتقال، گلابی، روغن زیتون و سس گوجه فرنگی. هاند می‌گوید: «فلاونول ها به تنهایی نمی‌توانند از زوال ذهنی جلوگیری کنند. بهترین راه برای حفظ سلامت جسمی و روانی شامل یک سبک زندگی سالم همراه با رژیم غذایی متنوع از میوه‌ها و سبزیجات، فعالیت بدنی و تمرینات شناختی است: هر روز خود را با یادگیری چیزهای جدید به چالش بکشید.»

میوه‌ای که مصرف آن کاهش وزن و فشار خون را در پی دارد

نتایج تحقیقات نشان داد توت سفید که گیاهی دارویی محسوب می‌شود، ممکن است کاهش وزن را افزایش و فشار خون و کلسترول بد را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ملت، ترکیب طبیعی به نام «روتین» موجود در توت می‌تواند چربی قهوه‌ای را در بدن فعال نماید تا به سوزاندن کالری کمک کند. چربی قهوه‌ای معمولاً با هوای سرد فعال می‌شود اما روتین نیز می‌تواند آن را فعال کند. وظیفه چربی قهوه‌ای که گاهی به عنوان «چربی خوب» نیز شناخته می‌شود، تبدیل غذا به گرماست. بنابراین مصرف توت ممکن است به افراد کمک کند کالری بیشتری بسوزانند. یکی دیگر از فواید روتین این است که به تعادل گلوکز خون کمک می‌کند. همچنین می‌توان برگ‌های توت را چه فرم زوجه-سفید) به صورت خشک برای نوشیدن دمنوش آن خریداری کرد. از طرف دیگر میوه توت را می‌توان به رژیم غذایی اضافه کرد. دوزهایی که روی انسان آزمایش شده از یک گرم تا سه گرم پودر برگ توت به صورت مصرف روزانه برای حدود یک ماه بود. برای این مطالعه، دانشمندان یک میلی‌گرم روتین به آب آشامیدنی موش‌های چاق اضافه کردند. نتایج نشان داد روتین چربی قهوه‌ای را فعال و به موش‌ها کمک می‌کند کالری بیشتری بسوزانند و چربی خود را کاهش دهند. دکتر ولن ژوجین، پژوهشگر این تحقیق، گفت: «اثبات مفید روتین در بهبود متابولیک از طریق بافت چربی قهوه‌ای، علاقه قابل توجهی را در درمان بالقوه چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن مانند دیابت برانگیخته و در راستای این ایده کشف فعال کننده‌های ایمن و موثرتر بافت چربی قهوه‌ای برای مقابله با چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن مورد نظر است. چند مطالعه دیگر نیز فوایدی برای روتین پیدا کرده‌اند: نتایج تحقیق دیگری نیز نشان داد توت سفید ممکن است به کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. افراد شرکت‌کننده در این مطالعه یک گرم پودر برگ توت را سه بار در روز به مدت یک ماه مصرف کردند. مطالعه دیگری نشان داد که ممدان دوز باعث افزایش ۱۸ درصدی سطح کلسترول «خوب» و کاهش ۲۲ درصدی سطح کلسترول «بد» شد.

زنان و خانواده

دشمن با انتشار دروغ سعی کرد در جهت مسموم کردن افکار اقدام کند

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری، با بیان اینکه اغتشاشات اخیر ناشی از یک جنگ سخت ترکیبی و شناختی است، افزود: دشمن سعی کرد با انتشار دروغ و بهتان و با تبلیغات گسترده، در جهت مسموم کردن افکار اقدام کند و اظهار نشست تخصصی با عنوان «از جریان‌سازی برای انقلاب زنانه تا واقعیت غائله زنانه» که با حضور شرکت‌کنندگانی از ۹ ملیت مختلف و از سوی اداره کل امور بین‌الملل معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده و نیز با همکاری مرکز مطالعات زنان و خانواده دانشگاه تهران، وزارت دادگستری، موسسه صیانت از حقوق زنان، مجمع بین‌المللی زنان پیرو ادبیات توحیدی و دانشگاه الزهرا (س) برگزار شد، اغتشاشات اخیر را ناشی از یک جنگ سخت ترکیبی و شناختی دانست که در آن، دشمن سعی کرد با انتشار دروغ و بهتان و با تبلیغات گسترده، در جهت مسموم کردن افکار اقدام کند و اظهار کرد: اما محمدالله زنان ما با هوشیاری در مقابل بسیاری از این توطئه‌ها ایستادند و با هویت و اصالتی که دارند، مکر آنها را خنثی می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، آسیه خزعلی در ادامه گزارش اداره‌کل روابط عمومی معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، با بیان اینکه تواقعیت غائله زنانه، که با حضور شرکت‌کنندگانی از ۹ ملیت مختلف و از سوی اداره کل امور بین‌الملل معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده و نیز با همکاری مرکز مطالعات زنان و خانواده دانشگاه تهران، وزارت دادگستری، موسسه صیانت از حقوق زنان، مجمع بین‌المللی زنان پیرو ادبیات توحیدی و دانشگاه الزهرا (س) برگزار شد، اغتشاشات اخیر را ناشی از یک جنگ سخت ترکیبی و شناختی دانست که در آن، دشمن سعی کرد با انتشار دروغ و بهتان و با تبلیغات گسترده، در جهت مسموم کردن افکار اقدام کند و اظهار ظلم و جنایت واقع شدند، به گوش جهانیان برسانیم. خدیجه کریمی، مدیر کل بین‌الملل معاونت زنان ریاست جمهوری نیز ضمن تبریک میلاد حضرت زینب (سلام‌الله‌علیها) اسوه خردمندی و تدبیر، وقایع اخیر کشور را صف‌آرایی جبهه باطل با تمام قدرت خود در مقابل جبهه حق برشمرد و تأکید کرد: مسأله زنان و شعار زنان، تنها یک دستاویز در این مصاف حق و باطل است. به بیان ایشان، کشورهایی امروز ادعای دفاع از حقوق بشر و حقوق زنان را دارند که بزرگترین مصداق‌های نقض حقوق بشر را از سوی آنها شاهد بوده‌ایم.

واردات آنتی بیوتیک ادامه دارد

واردات محموله های آنتی بیوتیک به کشور، تا زمان رفع کمبودها و عادی شدن شرایط دسترسی مردم به این قبیل از داروها، ادامه خواهد داشت. این گفته ـ کلانتر بازار دارویی کشور است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کمبود داروهای آنتی بیوتیک برای اولین بار در کشور، وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو را مجبور ساخت برای واردات این قبیل داروها، دست به سوی هندی‌ها دراز کنند و محموله‌ها دارویی را از این کشور خریداری نمایند. این در حالی است که تولید داروهای آنتی بیوتیک، تکنولوژی چندان سخت و دشواری ندارد که تولیم و آن عهده آن بر نیاییم، اما، موضوع این است که چرا به نقطه‌ای رسیدیم که مجبور شویم از هند، داروهای آنتی بیوتیک وارد کنیم.

اولین محموله به میزان ۵۰ تن آنتی بیوتیک، در روزهای اول آبان ۱۴۰۱ وارد کشور شد. این محموله شامل انواع سوسپانسیون آنتی بیوتیک اطفال، آموکسی سیلین، کوآموکسی کلاوسفکسیم، سفالکسین و ازیترومایسین بود.

دومین محموله نیز به فاصله یک ماه بعد و روزهای ابتدایی آذر ۱۴۰۱، از کشور هند وارد شد که حجم آن ۶۵ تن بوده است. گفته می‌شود محموله دوم هم شامل انواع سوسپانسیون آنتی بیوتیک اطفال، آموکسی سیلین، کوآموکسی کلاوسفکسیم، سفالکسین و آزیترومایسین بوده است.

با این حال، هنوز شرایط دسترسی به این قبیل داروها در کشور، نرمال نشده به نظر می‌رسد نتوانسته ایم به شرایط عادی نزدیک شویم. از همین رو، رئیس سازمان غذا و دارو، عنوان کرده است که ظرف روزهای آتی، محموله سوم آنتی بیوتیک ها وارد کشور خواهد شد.

حیدر محمدی گفته است: تا زمانی که به تولید پایدار و ذخیره قابل اعتماد برسیم، واردات را در دستور کار قرار خواهیم داد کما اینکه چند محموله آنتی بیوتیک وسرم وارد کشور شده و همچنان محموله‌های بزرگ وارد کشور خواهد شد و در آذرماه به ذخیره مناسبی از داروخواهیم رسید

رئیس سازمان غذا و دارو، مدعی شده تا پایان آذر ۱۴۰۱ مشکل اصلی کمبودهای دارویی رفع خواهد شد و مردم از اولیل دی ماه مشکل حادی در تأمین دارو نخواهند داشت.

محمدی، در واکنش به علت واردات داروهای آنتی بیوتیک، گفته است: بخشی از عدم تولید ناشی از عدم شناخت نیاز بوده و اینکه بسیاری از شرکت‌های داروسازی با این نیاز شگفت‌زده شدند به گونه‌ای که تولید یکی از آنتی بیوتیک ها به ۲۰ برابر رسیده و این موضوع برای برخی از شرکت‌ها به هیچ وجه قابل پیش‌بینی نبود. البته برخی شرکت‌ها نیز قصور داشتند که از طریق سیستم‌های نظارتی در حال پیگیری است و اگر عمدی بودن قصور آنها ثابت شود، با آنها برخورد جدی خواهد شد.

در همین حال، فرامرز اختراعی، رئیس هیأت مدیره سندیکای تولید کنندگان مواد دارویی، عنوان داشته بود: باید ببینیم چرا بعد از ۴۰ سال که اولین تولید کننده داروهای ژنریک در دنیا بوده ایم، در تأمین داروهای آنتی بیوتیک دچار نارسایی شده ایم.

وی افزود: بر اساس آمارنامه دارویی نزدیک به ۷۱.۹ درصد داروهای تولید داخل با استفاده از مواد موثره ایرانی بوده است. البته این آمار تا سال ۹۹ را بررسی کرده و در سال ۱۴۰۰ این سهم بیشتر شده است.

اما، بهرام عین اللهی وزیر بهداشت، معتقد است که در ۸ ماهه نخست سال ۱۴۰۱، به اندازه ۴ سال، داروهای آنتی بیوتیک را تولید و تأمین کرده ایم که نشان می‌دهد مصرف بالا بوده است. وی، این ۴ سال را مربوط به سال‌های ۹۷ تا ۱۴۰۰ دانسته است.

اگر بخواهیم به ادعای وزیر بهداشت استناد کنیم، باید ببینیم در سال‌های گذشته چه مقدار داروهای آنتی بیوتیک را تولید و وارد کرده ایم و میزان مصرف کشور چه مقدار بوده است. زیرا، اینکه توانسته ایم در مدت ۸ ماه به اندازه ۴ سال، داروی آنتی بیوتیک را تولید و تأمین کنیم، جای سوال است. مگر در اتفاقی افتاده که میزان مصرف داروهای آنتی بیوتیک در کشور به یکباره از روند معمولی خود خارج شده است. مگر در سال‌های گذشته، سرماخوردگی و آنفلوآنزا را نداشته‌ایم.

به نظر می‌رسد باید یک کنکاش در خصوص افزایش تولید و واردات آنتی بیوتیک به کشور داشته باشیم که باز هم دچار کمبود هستیم. زیرا، مصرف این حجم از داروهای آنتی بیوتیک، قدری عجیب و غیرقابل باور است.

بیش

فروش سبدی و نقدی دارو ممنوع شد

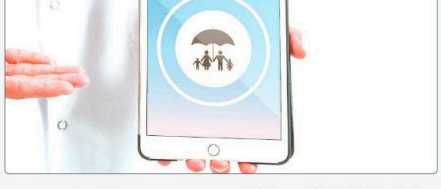
بر اساس اعلام سازمان غذا و دارو، فروش سبدی، نقدی و توقف فروش داروها توسط شرکت‌های پخش ممنوع است و هرگونه تخلف در خصوص این موارد، از طریق مراجع قضائی پیگیری می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، بر اساس اطلاعیه رئیس سازمان دارو با موضوع تمامی شرکت‌های پخش دارو، فروش دارو با استفاده از روش‌های غیر متعارف از قبیل ایجاد سبد دارویی (فروش داروهای سهمیه‌ای و خاص در قبال خرید سایر داروها) و با روش‌هایی که منجر به ایجاد هر نوع تبعیض بین داروخانه‌ها در زمینه دریافت داروهای مورد نیاز آنها شود، ممنوع است.

در متن این اطلاعیه آمده است: با توجه به گزارشات دریافتی از معاونت‌های غذا و دارو دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور و برخی نهادهای نظارتی مبنی بر سبد فروشی، نقد فروشی و توقف فروش دارو توسط برخی شرکت‌های پخش، به اطلاع می‌رساند مستند به ماده ۲۹ قانون تعزیرات حکومتی امور بهداشتی و درمانی و بند ۴ ماده ۸ آئین نامه تأسیس و فعالیت شرکت‌های پخش فرآورده‌های سلامت محور که اشعار می‌دارد «فروش دارو با استفاده از روش‌های غیر متعارف از قبیل ایجاد سبد دارویی (فروش داروهای سهمیه‌ای و خاص در قبال خرید سایر داروها) و یا روش‌هایی که منجر به ایجاد هر نوع تبعیض بین داروخانه‌ها در زمینه دریافت داروهای مورد نیاز آنها شود، ممنوع است» و عطف به بند ۶ ماده ۹ آئین نامه مذکور از آنجا که توقف فروش و عدم توزیع موجودی داروها به عنوان کالای استراتژیک و مایحتاج عمومی به رغم وجود مجوز های لازم تخلف محسوب شده و موجب اختلال در زنجیره تأمین دارو می‌گردد، به اطلاع می‌رساند در صورت مشاهده و یا دریافت گزارش مستند مبنی بر هرگونه تخلف در خصوص موارد فوق، مراتب از طریق مراجع قضائی پیگیری و اقدام قانونی لازم صورت خواهد گرفت.

شرایط سنی و معافیت از معاینه پزشکی بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد اعلام شد

سازمان تامین اجتماعی شرایط سنی و معافیت از معاینه پزشکی متقاضیان بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد را اعلام کرد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان تامین اجتماعی، بیمه «صاحبان حرف و مشاغل آزاد» یکی از انواع بیمه‌های خاص سازمان تأمین اجتماعی است که سبب می‌شود متقاضیان دارای حرف و مشاغل مختلف با پرداخت حق بیمه مقرر از حمایت‌های قانونی برخوردار شوند.

صاحبان حرف و مشاغل آزاد، به افرادی اطلاق می‌شود که برای انجام حرفه و شغل مورد نظر با داشتن کارگر (کارفرما) یا خود به تنهایی (خویش‌فرما) به استناد مجوز اشتغال صادره از سوی مراجع ذی‌صلاح یا به تشخیص هیأت‌مدیره سازمان تأمین اجتماعی به کار اشتغال داشته و مشمول مقررات حمایتی خاصی نباشند.

شرایط سنی متقاضیان بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد

پذیرش درخواست متقاضیان بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد که فاقد سابقه پرداخت حق بیمه هستند، موکول به آن است که سن متقاضی (زن یا مرد) از ۵۰ سال تمام بیشتر نباشد. با این حال چنانچه افراد با سن بیشتر متقاضی این بیمه باشند، پذیرش درخواست آنها منوط به داشتن سابقه پرداخت حق بیمه قبلی معادل مدت مازاد سن مقرر خواهد بود.

کلیه سوابق منتقل شده از سایر صندوق‌های بیمه‌ای نیز پس از پرداخت مابه‌التفاوت مربوطه در احراز شرایط سن و سابقه جهت عقد قرارداد، مورد قبول سازمان تأمین اجتماعی خواهد بود.

حمایت‌های بیمه‌ای در بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد

متقاضیان این بیمه‌می‌توانند یکی از انواع حمایت‌های بیمه‌ای با نرخ‌های ۱۲ درصد، ۱۴ درصد و ۱۸ درصد (نرخ کامل) را انتخاب کنند و بدین ترتیب از انواع حمایت‌ها بهره‌مند شوند.

چنانچه متقاضیان بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد، نرخ پرداخت حق بیمه کامل (۱۸ درصد) را انتخاب کنند، در صورت احراز سایر شرایط مقرر، مشمول دریافت انواع مستمری بازنشستگی، بازماندگان و ازکارافتادگی کلی می‌شوند. نرخ حق بیمه ۱۲ درصد تنها مستمری بازنشستگی و فوت بعد از بازنشستگی را پوشش می‌دهد و مشمولان پرداخت‌کننده حق بیمه ۱۴ درصد نیز مشمول مستمری بازنشستگی و فوت قبل و بعد از بازنشستگی خواهند بود.

در هر یک از این نرخ‌ها، چنانچه متقاضی خواهان بهره‌مندی از خدمات درمانی تأمین اجتماعی نیز باشد، باید علاوه بر نرخ حق بیمه، برای خود و هر یک از افراد تحت تکفل، سرانه درمان را نیز که رقم ثابتی برای هر سال است، پرداخت کند.

بیمه‌شدگان صاحبان حرف و مشاغل آزاد مشمول دریافت هزینه سفر، اقامت و هزینه همراه بیماران همچنین غرامت دستمزد ایام بیماری، بازداری، کمک ازدواج، وسایل کمک پزشکی (پروتز و اورتز) و هزینه کفن و دفن نخواهند بود.

شرایط معافیت از معاینه پزشکی

معمولا برای بیمه‌شدگانی که به صورت خویش‌فرما خود را بیمه می‌کنند، معاینات اولیه‌ای پیش از انعقاد قرارداد بیمه در نظر گرفته می‌شود؛ این معاینات برای تمام متقاضیانی که می‌خواهند از پوشش مستمری ازکارافتادگی بهره‌مند شوند، ضروری بوده و علت این است که وضعیت متقاضی در ابتدای ورود به به نظام بیمه‌ای یا ورود مجدد بعد از ایجاد وقفه در پرداخت حق بیمه بررسی شود. با این حال، تحت شرایطی متقاضیان بیمه حرف و مشاغل آزاد از معاینات پزشکی بدون بیمه‌پردازی معاف می‌شوند.

بر اساس گزارش اداره‌کل بیمه‌شدگان سازمان تامین اجتماعی، چنانچه بیمه‌شده خواهان انعقاد قرارداد با نرخ پرداخت حق بیمه ۱۸ درصد باشد، در صورتی که ظرف ۱۰ سال قبل از درخواست با انعقاد قرارداد، یک سال سابقه پرداخت حق بیمه با نرخ کامل و ظرف یک سال قبل از درخواست با قرارداد ۹۰ روز سابقه با نرخ کامل داشته باشد، از انجام معاینات پزشکی معاف خواهد بود. چنانچه بیمه‌شده خواهان انعقاد قرارداد با نرخ پرداخت حق بیمه ۱۴ درصد بوده و یک سال سابقه بیمه‌پردازی قبلی که حداقل در بازنشستگی مؤثر است داشته باشد از انجام معاینات پزشکی بدون بیمه‌پرداری معاف خواهد بود و متقاضیانی که خواهان انعقاد قرارداد با نرخ ۱۲ درصد و فاقد حداقل یک سال سابقه پرداخت حق بیمه هستند، از انجام این معاینات معاف هستند.

نکاتی درباره بازنشستگی بیمه‌شدگان حرف و مشاغل آزاد

برای اطمینان از عدم اشتغال به کار مجدد متقاضیان بازنشستگی (که آخرین ارتباط بیمه‌پردازی آنان در اجرای بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد است) لازم است که این افراد تعهدنامه مربوطه را تکمیل و به شعب سازمان تأمین اجتماعی ارائه کنند.

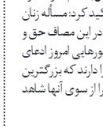
همچنین طبق گزارش اداره‌کل بیمه‌شدگان سازمان تأمین اجتماعی، بازنشستگان بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد درصورت تمایل می‌توانند با ارائه درخواست و پرداخت حق سرانه درمان برای خود و افراد تحت تکفل، از خدمات درمانی این سازمان بهره‌مند شوند؛ با این حال، چنانچه مستمری‌بگیران قبل از بازنشستگی دارای حداقل ۱۰ سال سابقه پرداخت حق بیمه با نرخ کامل باشند، از پرداخت حق سرانه معاف بوده و طبق ماده ۸۹ قانون تأمین اجتماعی با کسر ۲ درصد از مبلغ مستمری می‌توانند از خدمات درمانی استفاده کنند.

متقاضیان برای کسب اطلاعات تکمیلی نسبت به شرایط و ضوابط تبدیلی، انعقاد قرارداد و بیمه‌پردازی صاحبان حرف و مشاغل آزاد می‌توانند به سامانه خدمات غیرحضوری سازمان تأمین اجتماعی به نشانی es.tamin.ir مراجعه کنند.

مرکز ارتباطات و نظارت مردمی سازمان تأمین اجتماعی نیز با شماره تلفن ۱۴۲۰ بصورت شبانه‌روزی و در همه روزهای هفته، آماده پاسخگویی و راهنمایی متقاضیان است.

بر اساس این گزارش، سامانه ۱۴۲۰ مرکز ارتباطات مردمی تامین اجتماعی است که به منظور ثبت سوالات، شکایات، پیشنهادات و انتقادات مردمی راه‌اندازی شده است.

مینیمال
هایی برای زندگی



امروز از دست رفت
مثل هر روز
تیمی به فکر دیروز
تیمی به فکر فردا

عباس کیارستمی

تازه‌های سلامت

ورزش کردن در چه زمانی برای سلامت قلب مفید است؟

اگرچه ورزش کردن به‌طور کلی برای سلامتی مفید است اما یک مطالعه بزرگ نشان می‌دهد که یک زمان خاص از روز ممکن است بیشترین فایده را در کاهش خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی (CVD) و سکته مغزی داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، براساس این مطالعه افرادی که صبح‌ها ورزش می‌کنند، بیشترین کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها را دارند. این به‌ویژه در مورد زنان صادق است.

به گفته محققان، فعالیت بدنی بین ساعت هشت تا ۱۱ صبح، در مقایسه با فعالیت در ساعات دیگر روز بیشترین تأثیر مثبت را بر کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی در افراد دارد.

محققان داده‌های بیش از ۸۶ هزار نفر را در بانک بیولوژی بریتانیا طی یک دوره شش‌ساله تجزیه و تحلیل کردند. محققان مرکز پزشکی دانشگاه لیدن در هلند گفته‌اند زنانی که تقریبا بین ساعت هشت و ۱۱ صبح ورزش می‌کنند، به نظر می‌رسد که با کمترین خطر برای حمله قلبی یا سکته مغزی مواجه هستند.

در مقایسه با زنانی که در اواخر روز بیشترین تحرک را داشتند، مشخص شد آنهایی که در اوایل یا اواخر صبح فعالیت بیشتری داشتند ۲۲ تا ۲۴ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی بودند. کسانی که بیشتر در اواخر صبح ورزش می‌کردند، خطر نسبی سکته مغزی را تا ۳۵ درصد کاهش دادند.

هنگامی که محققان زنان و مردان را به‌طور جداگانه بررسی کردند، مشخص شد که زنان به‌طور قابل‌توجهی از ورزش صبحگاهی سودبیشتری می‌برند به گفته محققان، فعالیت‌بدنی صبحگاهی با سلامت متابولیک، کاهش سطح گلوکز و کاهش مقاومت‌به‌انسولین مرتبط است. همچنین ممکن است تمرینات صبحگاهی بیشتر از ورزش در اواخر روز هورمون استرس را کاهش دهد.

بر اساس این گزارش، هورمون استرس با همان کورتیزول به مرور زمان می‌تواند بر سلامت قلب نیز تاثیر بگذارد. محققان تاکید می‌کنند: فعالیت بدنی، درست مانند مصرف غذا و قرار گرفتن در معرض نور، یک محرک برای ساعت شبانه‌روزی بدن است. ما می‌دانیم که خوردن غذا بعد از ساعت هشت شب، با قرارگرفتن در معرض نور شدید در شب می‌تواند اثرات مضری بر ساعت بیولوژیکی ما داشته باشد، بنابراین احتمالا داشتن فعالیت بدنی در صبح مناسب‌ترین زمان برای تنظیم صحیح ساعت بدن است.

این مطالعه در مجله European Journal of Preventive Cardiology منتشر شده است.