گوناگون

نوشیدنی‌های بادام و سویا در زمره شیر طبقه‌بندی شوند

نوشیدنی‌های گیاهی که از جو دوسر، سویا، بادام، بادام هندی و سایر محصولات به جای لبنیات استفاده می‌شود، می‌توانند همچنان شیر تلقی شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، سازمان غذا و داروی ایالات متحده پیش‌نویس قوانین جدیدی را منتشر کرد که در آن، شیرهای گیاهی جزو لبنیات به حساب می آیند؛ با این حال فدراسیون ملی تولیدکنندگان شیر با این تصمیم مخالف است و کلمه شیر را یک "نام رایج و معمول" فقط برای محصول لبنی می‌داند.

شیر سویای غنی شده تنها گزینه گیاهی است که با دستورالعمل‌های رژیم غذایی ایالات متحده برای لبنیات مطابقت دارد. در میان شیرهای گیاهی، شیر بادام محبوب ترین است و شیر جو دوسر با افزایش محبوبیت روبه‌رو است.

پیاده‌روی روزانه سلامت جسمانی را بهبود می‌بخشد

مطالعاتی که در انگلیس صورت گرفته نشان می‌دهد برای این که از فواید ورزش بهره‌مند شوید، لازم نیست دونده یا ورزشکار باشید؛ بلکه یک پیاده‌روی سریع روزانه نیز کفایت می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بی بی سی، بنا بر این مطالعات، اگر هر کس تنها ۱۱ دقیقه فعالیت روزانه داشته باشد، یک مرگ از هر ۱۰ مرگ زودهنگام، کاسته خواهد شد. ولی بیشتر مردم نمی‌توانند، از عهده دست کم ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته که توصیه می‌شود، برآیند. بر این اساس به گفته متخصصان دانشگاه کمبریج، کمی ورزش بهتر از به کلی ورزش نکردن است.

سرویس بهداشت ملی انگلیس توصیه می‌کند که شخص هر هفته ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت جسمی که ضربان قلب را تندتر می‌کند، انجام دهد یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت سخت و شدید که نفس را به شماره بیفاندازد، داشته باشد.

تیم مطالعاتی، صدها مطالعه قبلی درباره فواید فعالیت جسمی را بررسی کرده و به این نتیجه رسیدند که انجام حتی نصف میزان توصیه شده می‌تواند یک مورد از هر ۲۰ مورد بیماری‌های قلبی و رگ‌ها و تقریبا یک مورد از ۳۰ مورد ابتلا به سرطان جلوگیری کند. نصف میزان توصیه شده برابر است با ۷۵ دقیقه فعالیت در هر هفته - ۱۱ دقیقه هر روز- دوچرخه سواری، پیاده روی تُند، کوموردی یا تنیس بازی کردن.

دکتر "سون برایج" که سرپرستی این تحقیقات را به عهده داشته، می‌گوید: باید احساس تحرک کنید، ضربان قلب شما تُندتر خواهد بود ولی لزوما احساس نخواهید کرد که از نفس افتاده‌اید.

طبق این مطالعه همین مقدار فعالیت کافی است که خطر ابتلا به بیماری قلب و سکته مغزی را ۱۷ درصد و ابتلا به سرطان را هفت درصد کاهش دهید.

ورزش منظم چربی بدن و فشار خون را کم می کند و در عین حال در دراز مدت موجب بهتر شدن سلامت جسمانی، خواب و سلامت قلب می‌شود. فواید ورزش ممکن است برای سرطان‌های بخصوصی مانند سرطان سر و گردن، معده و سرطان خون بیشتر از ابتلا به سرطان‌هایی مانند سرطان ریه، کبد، مخاط رحم، روده بزرگ و سرطان پستان باشد.

البته هم نمی‌تواند ورزش‌هایی را که سرویس بهداشت ملی انگلیس توصیه می کند انجام دهند؛ دو نفر از هر سه نفر می گویند مدت ورزش کردن آنها کمتر از ۱۵۰ دقیقه (دو ساعت و نیم) در هفته است (مدت متوسط ورزش) و کمتر از یک نفر از هر ۱۰ نفر می تواند در هفته بیش از ۳۰۰ دقیقه (۵ ساعت) ورزش کند.

دکتر برایج می گوید: اگر شما کسی هستید که ایده ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی ملایم در هفته به نظرتان دلهره‌آور است، می‌توانیم بگوییم که یافته های ما خبر خوبی است. اگر ۷۵ دقیقه در هفته به نظرتان عملی است، می توانید به تدریج مدتش را زیاد کنید تا به اندازه‌ای که توصیه کردیم برسید.

سرویس بهداشت ملی انگلیس همچنین توصیه می کند که بزرگسالان دو نوبت در هفته فعالیت‌هایی که به تقویت عضلات کمک می‌کند، انجام دهند.

خواب خوب طول عمر را افزایش می‌دهد

براساس مطالعات جدیدی که در نشست علمی سالانه کالج قلب و عروق آمریکا همراه با کنگره جهانی قلب و عروق ارائه شده است، خواب خوب می‌تواند در افزایش طول عمر نقش اساسی داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه پزشکی ساینس دیلی، این مطالعه نشان داد افراد جوانی که عادات خواب سالم‌تری دارند، کمتر از سایرینی که عادات خواب غلط و ناسالم دارند، دچار مرگ زودرس بخصوص ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند.

علاوه بر این، داده‌ها نشان می‌دهد که حدود هشت درصد از مرگ‌ومیرها به هر دلیلی، می‌تواند به الگوهای خواب ضعیف نسبت داده شود.

متخصصان داده‌های پزشکی ۱۷۲ هزار زن را که بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۸ میلادی در نظرسنجی ملی سلامت شرکت کردند، مورد مطالعه قرار دادند. این نظرسنجی هر ساله توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا (CDC) انجام می‌شود.

متخصصان در این افراد پنج فاکتور خواب سالم را ارزیابی کردند: مدت خواب ایده‌آل هفت تا هشت ساعت در شب، مشکل به خواب‌رفتن کمتر از دو بار در هفته، مشکل خواب ماندن کمتر از دو بار در هفته، عدم استفاده از داروهای خواب‌آور و احساس خوب پس از بیدار شدن حداقل پنج روز در هفته.

به گزارش دویچه وله، برای تجزیه و تحلیل، متخصصان عوامل دیگری را که ممکن است خطر مرگ را افزایش داده باشند، کنترل کردند؛ از جمله وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین‌تر، مصرف سیگار و الکل و سایر شرایط پزشکی.

بر اساس نتایج، افرادی که هر پنج فاکتور را داشتند، ۳۰ درصد کمتر به هر دلیلی جان خود را از دست دادند، ۲۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی‌عروقی و ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از سرطان بودند. همچنین در میان کسانی که هر پنج معیار خواب سالم را داشتند، امید به زندگی در مردان ۴.۷ سال بیشتر و در زنان ۲.۴ سال بیشتر بوده است.

به گفته متخصصان، حتی از سنین جوانی، اگر افراد بهداشت خواب خوبی داشته باشند، می‌تواند برای سلامت کلی درآمدت آنها مفید باشد.

زنان و خانواده

۶۷مین کمیسیون مقام زن سازمان ملل هفته آینده

سخنرانی نماینده ایران در روز نخست

شصت و هفتمین کمیسیون مقام زن سازمان ملل از روز دوشنبه هفته آینده کار خود را در مقر این نهاد بین‌المللی در نیویورک در حالی آغاز می کند که جمهوری اسلامی ایران به رغم اقدام سیاسی غرب در لغو عضویتش در این کمیسیون، قرار است در روز نخست این نشست سخنرانی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، این نشست با عنوان "نوآوری و تغییرات تکنولوژی و آموزش در عصر دیجیتال برای دستیابی به برابری جنسیتی و توانمندسازی همه زنان و دختران" برگزار خواهد شد.

"ماتو جوبنی" سفیر و نماینده دائم آفریقای جنوبی در سازمان ملل و رئیس کمیسیون مقام زن روز جمعه به وقت محلی در جمع خبرنگاران در نیویورک با تشریح نشست امسال در پاسخ به سوالی درباره حضور ایران گفت: اگر ایران بخواهد برای سخنرانی در مجمع عمومی و گفتگوهای عمومی کمیسیون مقام زن ثبت نام کند، می تواند این کار را انجام دهد.

وی تصریح کرد اگر چه ایران دیگر عضو کمیسیون مقام زن سازمان ملل نیست اما چون عضو سازمان ملل و مجمع عمومی است، مانند دیگر اعضا می تواند در رویدادها شرکت کند.

رئیس کمیسیون مقام زن سازمان ملل افزود: تنها رویدادی که ایران نمی تواند در آن شرکت داشته باشد امر رای گیری در کمیسیون مقام زن است.

به گفته یکی دیگر از اعضای هیات رئیسه کمیسیون مقام زن سازمان ملل جمهوری اسلامی ایران برای ارائه سخنرانی ویدئویی در این کمیسیون ثبت نام کرده است و همه اعضا صرف‌نظر از وضعیت عضویت آنها می‌توانند سخنرانی کنند.

آمریکا قطعنامه سیاسی لغو عضویت ایران در کمیسیون مقام زن سازمان ملل را ۱۴ دسامبر ۲۰۲۲ / ۲۳ آذرماه ۱۴۰۱ در شورای اقتصادی و اجتماعی سازمان ملل (اکوسک) که این کمیسیون زیر مجموعه آن است، مطرح کرد که با ۲۹ رای موافق، ۸ رای مخالف و ۱۶ رای ممتنع به تصویب رسید.

کشورهای بولیوی، چین، قزاقستان، نیکاراگوئه، نیجریه، عمان، روسیه و زیمبابوه به قطعنامه پیشنهادی برای حذف ایران از کمیسیون مقام زن سازمان ملل رأی مخالف دادند.

آمریکا و متحدان غربی لش یعنی اعضای اتحادیه اروپا و کانادا و کشورهای آرژانتین و شیلی، کلمبیا، گواتمالا، پرو و پاناما به لغو عضویت ایران در کمیسیون مقام زن سازمان ملل رای مثبت دادند و کشورهایی چون مکزیک، تایلند و تونس رای ممتنع دادند.

نمایش ضدایرانی آمریکا به بهانه حمایت از زنان ایرانی و همسو با مخالفان جمهوری اسلامی ایران در حالی برگزار شد که دولت جو بایدن و متحدان غربی آن، به رغم ادعای رویکرد دیپلماسی همزمان با آغاز حوادث اخیر در ایران، با دخالت در امور داخلی تهران و همسو با مخالفان جمهوری اسلامی ایران، از این تاراُمی ها پشتیبانی کرده‌اند و با تصویب قطعنامه لغو عضویت ایران در کمیسیون مقام زن سازمان ملل، بدعتی خطرناک را در سازمان ملل برای کشورهای غیرهمسو با خود باب گذاری کرد.

نشست شورای اجتماعی و اقتصادی سازمان ملل (اکوسک) در مقر سازمان ملل در نیویورک به ریاست خانم "لاشزارا اسووا" (Lachezara Stoeva) رئیس شورای اجتماعی-اقتصادی سازمان ملل (اکوسک) سفیر و نماینده بلغارستان در سازمان ملل برگزار شد که ابتدا پیش نویس قطعنامه ضدایرانی پیشنهادی آمریکا یعنی قطعنامه E/۲۰۲۳/L.۴ با عنوان «پایان دادن به عضویت جمهوری اسلامی ایران در کمیسیون مقام زن برای باقی دوره ۲۰۲۲-۲۰۲۶ عضویت آن» ذیل دستورکار ۱۹(B) پیشرفت زنان در اکوسک از سوی سفیر و نماینده آمریکا ارائه شد و سپس کشورها و همچنین نماینده جمهوری اسلامی ایران سخنرانی کردند. پس از پایان سخنرانی ها، درباره پیش نویس قطعنامه پیشنهادی آمریکا رای گیری شد.

تصمیم گیری درباره این پیش نویس به نظر ۵۴ عضو اکوسک بستگی داشت و نیازی به رای مثبت اکثریت اعضا نبود بلکه برای تصویب این پیش نویس با هر پیشنهاد دیگری در این نشست، فقط کافی است تعداد آرای موافقان بیشتر از مخالفان باشد. رای ممتنع کشورها به منزله عدم حضور در نشست است.

مشوق مجلس برای فرزندآوری

متولدان سال ۱۴۰۲ سهامدار بورس می‌شوند

صرفاً جهت خرید واحدهای صندوق سرمایه گذاری معامله در بورس به نام فرزند اختصاص می‌یابد.

دولت مکلف شد به ازای هر فرزند که از ابتدای سال ۱۴۰۲ متولد خواهد شد، مبلغ ۲۲ میلیون ریال تا ۲۲ هزار میلیارد ریال جهت خرید واحدهای صندوق سرمایه گذاری معامله در بورس به نام فرزند اختصاص دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نمایندگان در جلسه علنی دیروز مجلس شورای اسلامی در جریان بررسی بخش هزینه‌ای لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ کل کشور، با الحاق یک بند به تبصره ۲ این لایحه موافقت کردند.

بر این اساس، دولت مکلف است ماهانه معادل ۲ درصد از یک دوازدهم هزینه‌های جاری شرکت‌های دولتی و بانک‌ها و مؤسسات انتخابی وابسته به دولت مندرج در پیوست شماره ۳ این قانون که سودده و فاقد زیان انباشت طبق آخرین صورت مالی حسابرسی شده باشد، به استثنای هزینه‌های استهلاک و هزینه عملیات بانک و بیمه را از حساب‌های آنها برداشت و به پیوست شماره ۱۳۰۴۲۵ جدول ۵ این قانون واریز کند.

از منابع این محل، دولت مکلف به اجرای ماده ۱۱ قانون جوانی جمعیت براساس سازوکار اجرایی که وزارت امور اقتصادی و دارایی به صورت هیأت وزیران رسانده است، خواهد بود. بر این اساس به ازای هر فرزند که از ابتدای سال ۱۴۰۲ متولد خواهد شد، مبلغ ۲۲ میلیون ریال تا سقف ۲۲ هزار میلیارد ریال از محل ردیف ۱۳۰۴۲۵ جدول شماره ۵ این قانون

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
زندگی تو این دنیا وحشتناکه و وحشتناکتر از اون اینه که کسی رو به وجود بیاریم و فکر کنیم که اون خوشبخت‌تر از ما میشه

از فیلم توت فرنگی‌های وحشی
اینگمار برگمان

تازه های سلامت

مصرف به اندازه "پتاسیم" عاملی برای حفظ سلامت قلب

مصرف ماده معدنی پتاسیم باید به اندازه کافی باشد؛ زیرا علاوه بر این که سطوح بسیار پایین آن برای قلب خطرناک است، سطوح بسیار بالای پتاسیم نیز می‌تواند منجر به ایست قلبی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف کافی غذاهای سرشار از پتاسیم در طول روز به کاهش فشار خون و ریتم ثابت قلب کمک می‌کند. این در حالی است که یکی از عوامل خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی یا ریتم قلب نامنظم، دریافت کم یا بیش از حد پتاسیم است. سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرده است که میزان مجاز مصرف پتاسیم در طول روز، ۴۷۰۰ میلی گرم است.

انتخاب‌های غذایی سرشار از پتاسیم چندان هم دور از دسترس نیست و میزان پتاسیم موجود در برخی اقلام غذایی به این شرح است:

یک عدد سیب زمینی متوسط، ۹۲۶ میلی گرم، نصف فنجان اسفناج پخته شده، ۲۹۰ میلی گرم، نصف فنجان کدوی سبز، ۲۸۰ میلی گرم، یک دوم فنجان گوجه فرنگی، ۲۱۰ میلی گرم، نصف فنجان سویای پخته شده، ۴۴۰ میلی گرم، یک دوم فنجان عدس پخته شده، ۳۷۰ میلی گرم، نصف فنجان لوبیای پخته شده، ۳۶۰ میلی گرم، یک سوم فنجان بادام، ۳۱۰ میلی گرم، یک موز متوسط، ۴۲۰ میلی گرم، یک چهارم فنجان زردآلو، ۳۸۰ میلی گرم، یک پرتقال متوسط، ۲۳۷ میلی گرم، یک دوم فنجان طالبی، ۲۱۴ میلی گرم و ...

رژیم غذایی «دش»: این رژیم دغذایی یک راه موثر برای کاهش فشار خون از طریق انتخاب‌های غذایی هوشمند و محبوب است. تمرکز رژیم غذایی دش بر روی مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات، چربی و سدیم کم است. این رژیم غذایی سرشار از محصولات پر پتاسیم بوده و پیروی از آن به افراد دارای فشار خون بالا بسیار توصیه می‌شود. رژیم غذایی دش بهترین گزینه برای کنترل وزن نیز محسوب می‌شود.

پتاسیم و کاهش خطر سکته مغزی بعد از یائسگی: اینکه بعد از سن یائسگی، زنانی که به اندازه کافی از طریق رژیم غذایی پتاسیم دریافت می‌کنند، کمتر در معرض خطر سکته مغزی هستند را انجمن سکته مغزی آمریکا در مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ میلادی عنوان کرده است. نرخ سکته مغزی پایین‌تر می‌تواند ناشی از حفظ سلامت قلب با پیروی از یک رژیم غذایی پرپتاسیم باشد. این رژیم همانطور که گفته شد، منجر به تثبیت فشار خون پایین و ریتم قلب می‌شود. علائم کمبود پتاسیم در بدن شامل خستگی، خواب آلودگی، ضعف عضلانی، یبوست، نامنظمی ضربان قلب و تاخیر در تخلیه معده هستند.

پتاسیم و کنترل فشار خون بالا: فشار خون طبیعی باید زیر ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه باشد و فشار خون بالا عدد ۱۴۰/۹۰ و بیشتر ذکر شده است. با این حال مصرف غذاهای غنی از پتاسیم از جمله سیب زمینی، سویا، موز، پرتقال و ... بهترین راه برای کاهش فشار خون در حد نرمال است.

پتاسیم زیاد برای افراد سالمند و کسانی که به اختلالات کلیوی دچار هستند، زیاد مناسب نیست. پتاسیم بر تعادل مایعات در بدن تاثیر می‌گذارد و با توجه به این که با افزایش سن کلیه‌ها کمتر قادر به حذف پتاسیم از خون خواهند بود؛ بنابراین پیش از دریافت بدون نسخه هرگونه مکمل پتاسیم باید با پزشک مشورت کرد.

مکث

نتایج این مطالعه جدید را مردان مجرد بخوانند؛

تجرد بلای بدی بر سر قلب‌تان می آورد!

به نظر می‌رسد سابقه زندگی مشترک و ازدواج، یک فاکتور مهم در افزایش طول عمر (بقا) در مردان مبتلا به نارسایی قلبی است. این در حالی است که چنین موضوعی در میان زنان کمتر صادق است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مجرد ماندن در افرادی که دچار نارسایی قلبی هستند، ممکن است بدین معنا باشد که این افراد (نسبت به کسانی که سابقه ازدواج دارند)، زودتر می‌میرند. به نظر می‌رسد تجربه زندگی مشترک، یک فاکتور مهم برای تضمین بقا در مردان مبتلا به نارسایی قلبی باشد، چیزی که در زنان خیلی رایج نیست.

دکتر دیوید کائو، محقق ارشد این مطالعه، می گوید که به طور خاص، بقا و طول عمر در مردان مجرد نسبت به مردانی که حداقل یک بار ازدواج کرده‌اند (حتی جدا شده و یا طلاق گرفته‌اند)، به طور چشمگیری کمتر است.

تیم تحقیقات اظهار دارد اینکه ازدواج آنچنان در بقا و طول عمر زنان تأثیری ندارد، احتمالا به این دلیل است زنان کمبودهای کمتری دارند که ازدواج پاسخگوی آن باشد. در صورتی که میزان کمبود (اجتماعی، عاطفی و ...) در مردان بیشتر است و ازدواج راهی برای تأمین آن به شمار می‌آید.

کائو می گوید: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که ازدواج به نوعی تأثیر مفیدی در مردان دارد که به آن‌ها کمک می‌کند پس از ابتلا به نارسایی قلبی بیشتر زنده‌بمانند.»

او اضافه می کند: در حال حاضر مشخص نیست که این تأثیرات دقیقاً شامل چه مواردی است؛ اما می‌تواند دربرگیرنده عادات سالم در زندگی مشترک، حمایت اجتماعی و اقتصادی از سوی همسر و خانواده باشد؛ چرا که بودن در یک خانواده سالم، هم از لحاظ تغذیه بهتر انسان را تأمین می کند و هم نوسانات خلقی و مشکلات روحی را کنترل می‌کند.

فاکتورهای سلامت اجتماعی به‌عنوان عوامل مهم در خطر نارسایی قلبی و مرگ‌ومیر در میان افراد مبتلا به نارسایی قلبی شناخته می‌شوند. قلب در طی نارسایی قلبی، آنقدر ضعیف می‌شود که نمی‌تواند به طور مؤثر خون را به بدن پمپاژ کند. هیچ درمانی برای نارسایی قلبی وجود ندارد، اما داروها، اصلاح رژیم غذایی و فعالیت بدنی منظم می‌تواند به بیماران کمک کند عمر طولانی‌تری داشته باشند. به گفته محققان، افراد مجرد کمتر به مصرف داروهای خود و ادامه روند درمان پایبند هستند و همین مسئله ممکن است بر بقای آن‌ها تأثیر بگذارد، در حالی که وضعیت تأهل و زندگی مشترک می‌تواند بر ادامه روند درمان، تأثیر مفید داشته باشد؛ چرا که درمان‌های دارویی در صورت استمرار و رعایت مداوم می‌تواند خطر مرگ‌ومیر ناشی از نارسایی قلبی را به طور قابل توجهی کاهش دهد.

برای این مطالعه از اطلاعات پزشکی ۶۸۰۰ بزرگسال آمریکایی ۴۵ تا ۸۴ ساله استفاده شد. محققان در میان ۹۴ شرکت‌کننده‌ای که در سال دهم مطالعه درگیر نارسایی قلبی شده بودند، میزان بقا را از زمان تشخیص نارسایی قلبی و وضعیت تأهل را طی یک پیگیری متوسط پنج‌ساله مقایسه کردند.

آن‌ها دریافتند افرادی که سابقه تجرد طولانی‌مدت داشتند، حدود دو برابر بیشتر از افراد متأهل در معرض خطر مرگ بودند و پنج سال پس از تشخیص بیماری، جان خود را از دست دادند.

محققان خاطرنشان می کنند مردانی که حتی یک بار هم ازدواج کرده باشند و به هر دلیلی (بر اثر فوت همسر یا طلاق) موفق به حفظ زندگی مشترکشان نبوده و ناگزیر زندگی مجردی دوباره را تجربه کرده باشند، در مقایسه با مردانی که هیچوقت ازدواج نکرده‌اند، کمتر در معرض خطر مرگ قرار دارند.

به گفته محققان، عوامل غیرپزشکی، مانند سابقه ازدواج و زندگی مشترک، می‌توانند تأثیر قابل‌توجهی بر سیر نارسایی قلبی داشته باشند. ممکن است این عوامل در همگان تأثیر یکسانی نداشته باشند؛ همانطور که این مطالعه ثابت کرد سابقه ازدواج و تأثیر آن بر سلامتی در مردان بسیار مهم‌تر از زنان است. شناخت چنین عواملی به شناسایی استراتژی‌های جدید بین‌فردی کمک می‌کند و می‌تواند در بهبود توانایی بیماران برای کنار آمدن با نارسایی قلبی اثربخش باشد.

منبع: upi.circle-health

تغییرات جدید ارز درمانی؛ سقف ۱۰ هزار تایی برداشته شد

بر اساس مقررات ارزی جدید، تغییراتی در تامین و اختصاص ارز درمانی اعمال شده که مهمترین آن برداشته شدن سقف ارز برای بیمارانی است که ضمن داشتن شرایطی خاص، تاییدیه شورای عالی پزشکی وزارت بهداشت را نیز داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در مجموعه مقررات ارزی جدید ابلاغ شده از سوی بانک مرکزی که در تاریخ دوم اسفند ماه به روز رسانی شد، تعداد نیازها یا مصارف ارز خدماتی (غیر بازرگانی) تغییر کرد و از سوی دیگر برخی مصارف ارزی ابلاغ شده در بخشنامه قبلی نیز با تغییراتی مواجه شد.

یکی از مصارف ارز خدماتی که در مقررات ارزی گذشته (مردداد ماه امسال) هم وجود داشت، ارز درمانی بود اما این نیاز ارزی با تغییراتی در مقررات ارزی جدید مواجه شده است.

نخستین تغییر ایجاد شده در ارزهای خدماتی از جمله ارز درمانی، تغییر نوع ارز پایه اعلامی از دلار به یورو است. البته در هر دو بخشنامه امسال این نکته ذکر شده است که سایر ارزها قابل تامین بوده و معادل آن نسبت به سایر ارزها نیز تامین خواهد شد. همه بیمارانی که شرایط اعلامی را داشته باشند و تاییدیه‌های لازم را دریافت کنند، می‌توانند این ارز را از طریق مرکز مبادله ارز و طلا تامین کنند.

بر اساس مقررات ارزی ابلاغ شده در مرداد ماه امسال، «تأمین و انتقال ارز درمانی برای مبالغ حداکثر تا سقف ۱۰ هزار دلار یا معادل آن به سایر ارزها با اخذ وثیقه به میزان ۲۰ درصد هم ارز ریالی پرداخت شده، به حساب مؤسسه درمانی خارج از کشور با تأیید معاونت درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی که در آن ضرورت ادامه معالجه در خارج از کشور و میزان ارز مورد نیاز تعیین شده باشد، بلامانع است.»

البته در تبصره همین بند از مصوبه قبلی آمده بود که «تأمین و انتقال ارز درمانی برای مبالغ حداکثر تا سقف ۱۰ هزار دلار یا معادل آن به سایر ارزها برای بیمارانی که به منظور معالجه نیازمند پرداخت هزینه جستجوی نمونه (Search) پرداخت هزینه تطبیق (Match) و پرداخت بابت خرید و انتقال نمونه سلول‌های بنیادی خون ساز از مغز استخوان و خون از خارج از کشور است، با ارائه معرفی نامه و تأیید شبکه ملی اهدا کنندگان سلول‌های بنیادی خونساز ایران (که زیر نظر مستقیم وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی فعالیت می‌کنند) و اخذ وثیقه به میزان ۲۰ درصد هم ارز ریالی از پرداخت شده بلامانع خواهد بود.»

اما در مقررات ارزی جدید ابلاغ شده به غیر از جایگزینی یورو با دلار، ارز درمانی برای مبالغ بیش از ۱۰ هزار یورو نیز پرداخت خواهد شد که بر اساس بند دوم مصارف ارز خدماتی در نظر گرفته شده «تامین و انتقال ارز درمانی برای مبالغ بیش از ۱۰ هزار یورو یا معادل آن به سایر ارزها به حساب موسسه درمانی خارج از کشور با تاییدیه شورای عالی پزشکی معاونت درمان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی که در آن ضرورت ادامه معالجه در خارج از کشور با نیاز به خرید و انتقال نمونه سلول‌های بنیادی خون ساز از مغز استخوان و خون از خارج از کشور (حسب مورد) و میزان ارز مورد نیاز تعیین شده باشد، بلامانع است. ضمناً ارائه تاییدیه کمیسیون‌های پزشکی دانشگاهی در این خصوص مورد قبول نیست.»

ارز درمانی برای اقامت بیمار و همراه آن هم یورویی شد

در تبصره‌های دیگر ارز درمانی در مقررات ارزی جدید ابلاغ شده، تامین و پرداخت ارز برای اقامت بیمار و یک همراه تا سقف حداکثر ۲۰۰۰ یورو یا معادل آن به سایر ارزها نیز برای هر نفر در نظر گرفته شده است این ارز نیز در بخشنامه قبلی امسال ۲۰۰۰ دلار بود.

البته در این بند از مقررات ارزی جدید، چند مورد از شرایط تخصیص و تامین این ارز خدماتی و نام بانک‌های عامل حذف شده که باید دید آیا این نشان دهنده تسهیل در این زمینه بوده یا آنکه در این زمینه بر اساس بخشنامه سابق عمل خواهد شد.

اما در ادامه توضیحات برای ارز درمانی مانند مقررات ارزی گذشته آمده است که «این ارز به افراد دارای تابعیت خارج از کشور، اقامت دائم یا مجوز کارت سبز (گرین کارت) یا اتباع خارجی مقیم ایران تعلق نمی‌گیرد.»