گوناگون

اضافه شدن سرویس «اعتراض به سوابق بیمه‌ای» و «قیمت دارو» به اپلیکیشن تأمین من

نگارش جدید برنامه کاربردی (اپلیکیشن) تلفن همراه "تأمین من"، در دسترس مخاطبان سازمان تأمین اجتماعی قرار گرفت. با انتشار این نسخه از برنامه کاربردی "تأمین من" در مجموع ۵۳ خدمت غیرحضوری سازمان تأمین اجتماعی در اختیار کاربران قرار گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان تأمین اجتماعی، نگارش جدید برنامه کاربردی تلفن همراه "تأمین من" در دو نسخه Android و PWA برای بهره‌برداری کاربران منتشر شده است. ویژگی‌های جدید این نگارش از این برنامه شامل اضافه شدن سرویس اعتراض به سوابق دارای کسری کارکرد با اشکال، اضافه شدن سرویس پرونده الکترونیک من، اضافه‌شدن قابلیت حالت تیره، اضافه شدن قابلیت رنگ پویا در اندروید ۱۳+ و اعمال فرآیند جدید درگاه پرداخت حق بیمه است.

براساس این گزارش، مهمترین بهبودهای انجام شده در این نگارش نیز شامل اصلاح نمایش قیمت دارو در بخش مشاهده نسخ الکترونیک و اصلاح دسترسی برنامه به حافظه در اندروید ۱۳+ است. برنامه کاربردی "تأمین من" که رابطی برای استفاده از خدمات غیرحضوری و الکترونیک سازمان تأمین اجتماعی بر روی گوشی‌های همراه هوشمند است، از سایت سازمان تأمین اجتماعی به نشانی hamrah.tamin.ir و نیز فروشگاه‌های مجازی (مانند بازار و مایکت) قابل دریافت است.

برای استفاده از این برنامه کاربردی روی گوشی‌های تلفن همراه، کاربران و ذی‌نفعان سازمان تأمین اجتماعی باید در سامانه خدمات غیرحضوری سازمان تأمین اجتماعی به‌نشانی es.tamin.ir ثبت‌نام کرده باشند و چنانچه بعد از نصب برنامه کاربردی "تأمین من" بر روی گوشی تلفن، کاربر در این سامانه ثبت نام نکرده باشند در اولین نوبت استفاده از برنامه به نشانی es.tamin.ir هدایت می‌شود تا کار ثبت‌نام را انجام دهد.

۲۵۰۰ قدم در روز برای بهره گیری از فواید پیاده روی مناسب است

بررسی جدید بر روی ۱۲ مطالعه دیگر، ابهام را در مورد مفیدترین تعداد قدم هایی که باید هر روز طی شود، روشن کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، این مطالعه نشان می‌دهد که فواید پیاده روی با حدود ۲۵۰۰ قدم روزانه شروع می‌شود و از آن به بعد افزایش می‌یابد.

با این حال، برای کاهش بهینه مرگ و میر ناشی از همه علل و خطر قلبی عروقی، فرد باید روزانه حدود ۹۰۰۰ و ۷۰۰۰ قدم راه برود. در چند سال گذشته، مطالعات در تلاش بوده اند به این سوال پاسخ دهند: "چند قدم در روز باید پیاده روی کنیم تا از مزایای سلامتی برخوردار شویم؟" حال یک متا مطالعه جدید نتایج ۱۲ تحقیق از این دست را تجزیه و تحلیل می‌کند و نتایج آن ممکن است قطعی‌ترین پاسخ را ارائه دهد.

این مطالعه نشان می‌دهد که فواید سلامتی از بین ۲۵۰۰ تا ۲۷۰۰ قدم در روز شروع می‌شود. برای قوی‌ترین دفاع در برابر بیماری‌های قلبی عروقی، حدود ۷۰۰۰ قدم روزانه عدد جادویی است (دقیقاً ۷۱۲۶)، و بیشترین کاهش در خطر مرگ و میر با حدود ۹۰۰۰ قدم در روز (۸۷۶۳ گام) رخ می‌دهد.

برای افرادی که ۲۵۰۰ قدم راه می‌روند، خطر مرگ به هر علتی ۸ درصد کاهش می‌یابد در حالی که حوادث قلبی عروقی با ۲۷۰۰ قدم ۱۱ درصد کاهش می‌یابد با ۹۰۰۰ قدم در روز، احتمال مرگ زودرس تا ۶۰ درصد کاهش می‌یابد. پیاده روی ۷۰۰۰ قدم احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۵۱ درصد کاهش می‌دهد.

نویسندگان این مطالعه همچنین دریافتند که مزایای سلامتی اضافی علاوه بر فواید مربوط به تعداد قدم‌ها با سرعت متوسط و زیاد راه رفتن همراه است.

خطر مصرف داروهای کاهش وزن در کودکان و جوانان

دانشمندان هشدار می‌دهند که مصرف داروهای کاهش وزن پر مصرف در میان مردم مانند لوزمپیک (Ozempic) و ویگووی (Wegovy) می‌تواند برای سلامتی کودکان و جوانان خطرناک باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سی تک دیلی، کارشناسان دانشگاه کالیفرنیا در ایروایِن (Irvine) نگران استفاده نادرست از داروهای GLP-1RA در میان کودکان و نوجوانان برای درمان چاقی و دیابت هستند.

اثربخشی این داروها در بزرگسالان منجر به استفاده جوانان از آن‌ها و در نهایت باعث ایجاد نگرانی در مورد کاهش ناصحیح کاری و استفاده نادرست احتمالی از این داروها در میان کودکان و جوانان شده است. علاوه بر این، نشان دادن موارد غیر واقعی و استانداردهای بدنی نادرست در رسانه‌های اجتماعی و نیز دسترسی به داروهای تقلبی از طریق اینترنت، از دیگر عواملی است که سلامتی کودکان و جوانان را تهدید می‌کند.

به همین خاطر، دانشمندان تصمیم گرفتند با اعلام اقدام به تشریح گام‌هایی برای سلامتی و محافظت از کودکان و جوانان در برابر مصرف این داروها کنند.

از ایرون. تیمی از کارشناسان دانشگاه کالیفرنیا (واین، متشکل از پزشکان، کارشناسان ورزش، دانشمندان داروسازی و متخصصان اخلاق و رفتار، نگرانی‌ها و خطرات موجود در مورد استفاده از آگونیست‌های گیرنده پپتید شبه گلوکاگون (GLP-1RAs) برای درمان چاقی و دیابت نوع ۲ در کودکان را مطرح کردند. در نتیجه این تحقیق که به سرپرستی Dr. Dan M. Cooper در مجله علوم بالیتی دانشکده پزشکی UCI منتشر شد، این تیم اعلام کردند با وجود اینکه GLP-1RA در بزرگسالان اثرات امیدوار کننده‌ای داشته، استفاده نادرست احتمالی از آن‌ها در کودکان و نوجوانان موضوعی نگران کننده است. به گفته دانشمندان، وجود آگونیست‌های گیرنده پپتیدشبه گلوکاگون ۱ (glucagon-like peptide-1 receptor) در داروهای کاهش وزن پرمصرف مانند Ozempic و Wegovy ممکن است خطری جدی را برای سلامتی کودکان ایجاد کند.

Cooper به عنوان مدیر مؤسسه UCI می‌گوید: نگرانی اصلی ما عدم تعادل و کاهش نامناسب کالری یا انرژی دریافتی با مصرف داروهای کاهش وزن است. برخلاف بزرگسالان، کودکان و نوجوانان نه تنها برای فعالیت بدنی، بلکه برای رشد و تکامل به انرژی و کالری کافی نیاز دارند. دانشمندان معتقد هستند که تعادل انرژی دریافتی با داشتن رژیم غذایی مناسب و مصرف انرژی از طریق ورزش و تحرک بر رشد و سلامت کودکان و نوجوانان و نیز بر کیفیت و طول عمر آن‌ها تأثیر می‌گذارد و هر تغییری در تعادل این دو عامل می‌تواند منجر به اثرات نامطلوبی در سلامتی آن‌ها شود.

زنان و خانواده

ارائه تسهیلات تشویقی ازدواج به متولدین دهه ۶۰

معاون بررسی‌های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، از ارائه تسهیلات تشویقی ازدواج به متولدین دهه ۶۰ ساکن در روستا و شهر زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت، خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، معصومه فلاحیان اظهار کرد: معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده با هدف تشویق و ترغیب دختران و پسران بازمانده از ازدواج متولد دهه ۶۰ به تشکیل خانواده، اقدام به طرح ریزی و اجرای برنامه تسهیل ازدواج جوانان متولد دهه ۶۰ در روستاها و شهرهای زیر بیست هزار نموده است. وی افزود: در این طرح متولدین دهه ۶۰ ساکن در مناطق روستایی و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت در صورت ازدواج و احراز شرایط از تسهیلات ازدواج، خرید اقساطی جهیزیه و اشتغال برخوردار می‌شوند. فلاحیان یادآور شد: سقف ۱۰۰ میلیون تومانی تسهیلات ازدواج، خرید اقساطی جهیزیه به مبلغ ۲۰۰ میلیون تومان و وام اشتغال ۲۰۰ میلیون تومان و مضاف بر تسهیلات مصوب بانک مرکزی بابت ازدواج و فرزند آوری از جمله این تسهیلات است. وی، دارا بودن تابعیت کشور جمهوری اسلامی ایران، عشایر یا ساکن روستا و یا شهرهای زیر ۲۰هزار نفر جمعیت بودن، زوجین (هر دو زن و مرد مجرد) متولد دهه ۶۰ (متولدین ۱۳۶۹/۰۱/۰۱ تا ۱۴۰۲/۱۲/۲۹) باشند و تاریخ عقد زوجین از ۱۴۰۲/۰۲/۳۰ تا (۱۳۶۹/۱۲/۲۹) باشد را از شرایط عمومی متقاضیان دریافت تسهیلات اعلام کرد. فلاحیان با اشاره به شرایط اختصاصی پرداخت تسهیلات به متقاضیان تسهیلات بیمه و تسهیلات تشویقی ازدواج، تاکید کرد: به متقاضیان دارای شرایط بند الف این آیین نامه که توسط صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان روستائیان و عشایر بیمه شده باشند و یا بشوند، تسهیلات تشویقی ازدواج به مبلغ ۱۰۰میلیون تومان اعطا خواهد شد.

معاون بررسی‌های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، درباره تسهیلات خرید اقساطی جهیزیه نیز توضیح داد و گفت: سقف تسهیلات خرید اقساطی جهیزیه اعطایی به هر یک از افراد (هریک از زوجین) معرفی‌شده، حداکثر ۱۰۰ میلیون تومان به صورت کالاکارت است و حداکثر مدت بازپرداخت تسهیلات اعطایی جهیزیه به هر یک از افراد معرفی شده ۳۶ ماه تعیین شده است. به گفته وی، دریافت‌کنندگان تسهیلات قرض‌الحسنه از محل حساب مذکور می‌بایست برای واریز تسهیلات و پرداخت اقساط یک فقره حساب پس‌انداز قرض‌الحسنه نزد بانک مهر افتتاح کنند؛ اعطای تسهیلات قرض‌الحسنه به معرفی‌شدگان، بر اساس قراردادهای داخلی و فرم‌های مورداستفاده طبق ضوابط و مقررات جاری بانک مهر بوده و متقاضی متعهد به خرید کالا یا خدمت از پذیرندگان طرف قرارداد بانک مهر است. وی ادامه داد: تسهیلات ارائه شده برمبنای عقد قرارداد قرض‌الحسنه و با کارمزد ۴ درصد است که سالانه و براساس مانده بدهی محاسبه و دریافت می‌شود. فلاحیان ادامه داد: معرفی شدگان تسهیلات قرض‌الحسنه، صرفاً می‌توانند تا سقف مجاز بانک از تسهیلات قرض‌الحسنه استفاده نمایند و ارائه هر نوع تسهیلات جدید متوط به رعایت شرایط و ضوابط مربوطه است؛ همچنین زوجین (هر دو زن و مرد) گیرندگان بر اساس اعتبار سنجی سامانه ضمان بانک صورت می‌پذیرد. (بر اساس یک ضامن یا سفته الکترونیکی به تشخیص بانک). وی خاطر نشان کرد: متقاضی تسهیلات کالاکارت می‌بایست حداکثر ظرف مدت دو ماه از تاریخ اعطا تسهیلات، نسبت به خرید کالا و یا خدمات از شبکه پذیرندگان اقدام نماید. در غیر اینصورت، بانک نسبت به تسویه تسهیلات مزبور از محل حساب‌های گیرنده تسهیلات نزد بانک، بدون نیاز به انجام هرگونه تشریفات قانونی و اداری و قضایی اقدام خواهد کرد.

معاون بررسی‌های راهبردی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، با اشاره به شرایط اختصاصی تسهیلات اشتغال نیز اظهار کرد: به زوجین دارای شرایط بند الف این آیین نامه در صورت عدم اشتغال، تسهیلات اشتغال تا سقف ۲۰۰ میلیون تومان به ازای هر طرح اشتغالی پرداخت خواهد شد و سقف اعطاء تسهیلات اشتغال به زوجین ۲۰۰ میلیون تومان تعیین شده است. وی تاکید کرد: ارائه طرح دارای توجیه فنی و اقتصادی مورد تایید صندوق امید، برای دریافت تسهیلات الزامی است و در صورت نیاز ارائه مجوز کسب و کار برای مشمولین ضروری است. همچنین محل اجرای طرح در روستا یا شهر زیر بیست هزار نفر است. فلاحیان یادآور شد: در صورتی که میزان سرمایه گذاری طرح بیش از سقف تعیین شده، ۲۰۰ میلیون تومان باشد، مابه التفاوت آن به عنوان آورده متقاضی توسط متقاضی تامین می شود. همچنین در صورت عدم اجرای طرح توسط متقاضی، تسهیلات دین به حال شده و با نرخ تسهیلات جاری بانکها مصوبه شورای پول و اعتبار مسترد خواهد شد.

مدت خدمت «دوره ضرورت» سربازی تغییر دیگری نخواهد داشت

سازمان وظیفه عمومی فراجا طی اطلاعیه‌ای اعلام کرد: با توجه به ابلاغ اخیر کاهش مدت خدمت از سوی ستاد کل نیروهای مسلح، مدت خدمت دوره ضرورت تغییر دیگری نخواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری پلیس، سازمان وظیفه عمومی فراجا طی اطلاعیه‌ای اعلام کرد: نحوه تعیین مدت خدمت دوره ضرورت در قوانین موجود تعیین تکلیف شده است و برابر ماده ۴ قانون خدمت وظیفه عمومی در صورتی که مشمولان، مازاد و یا کمتر از تعداد مورد نیاز باشند، ستاد کل نیروهای مسلح نسبت به پیشنهاد کاهش یا افزایش مدت خدمت دوره ضرورت اقدام می کنند. در این اطلاعیه آمده است: با توجه به کاهش ۳ ماهه مدت خدمت دوره ضرورت که اخیرا بر این اساس ابلاغ شده است، هیچ تغییری در قوانین و مقررات خدمت وظیفه عمومی از قبیل معافیت جدید یا کاهش مدت خدمت در دستور کار نیست.

در این اطلاعیه تاکید شده است: تنها مرجع رسمی اطلاع رسانی پیرامون مقررات خدمت سربازی، سازمان وظیفه عمومی فراجا بوده و از کلیه جوانان تقاضا می شود ضمن عدم توجه به گمانه زنی ها و شایعات طرح شده از جانب افراد غیرمسئول در این حوزه، برابر اطلاع رسانی رسمی از مراجع ذی صلاح نسبت به برنامه‌ریزی برای آینده خود و مشارکت در امر تامین امنیت میهن‌مان اقدام کنند.

دریچه

ارتباط سن بیولوژیکی بالا با خطر زوال عقل و سکته مغزی

افرادی که سن بیولوژیکی بالاتری نسبت به سن واقعی خود دارند، به طور قابل توجهی در معرض خطر سکته مغزی و زوال عقل به ویژه «زوال عقل عروقی» هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، این نتایج یک مطالعه در سوئد است که در مجله نورولوژی، جراحی مغز و اعصاب و روانپزشکی منتشر شده است.

داده‌های این مطالعه نشان می‌دهد که حتی اگر سایر عوامل خطر مانند ژنتیک، سبک زندگی و وضعیت اقتصادی و اجتماعی در نظر گرفته شود، افزایش خطر ادامه می یابد.

با افزایش سن، خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند سرطان، بیماری های قلبی عروقی و اختلالات عصبی افزایش می یابد. متخصصان به طور سنتی بر سن تقویمی - تعداد سال هایی که یک فرد زنده بوده است - به عنوان معیار تقریبی سن بیولوژیکی تکیه می کنند. با این حال یکی از متخصصان این مطالعه می‌گوید: سن تقویمی معیار دقیقی برای تخمین سن بیولوژیکی نیست.

به منظور اندازه گیری سن بیولوژیکی و ارتباط با بیماری، متخصصان از داده های **Biobank** انگلیس استفاده کردند. آنها گروهی متشکل از ۳۲۵ هزار نفر را مورد مطالعه قرار دادند که همگی در زمان اولین اندازه گیری بین ۴۰ تا ۷۰ سال سن داشتند.

سن بیولوژیکی با استفاده از ۱۸ نشانگر زیستی (بیومارکر) از جمله چربی خون، قند خون، فشار خون، عملکرد ریه و شاخص توده بدنی (**BMI**) محاسبه شد. سپس متخصصان رابطه بین این بیومارکرها و خطر ابتلا به بیماری های عصبی مانند زوال عقل، سکته مغزی، اسکلروز جانبی آمیوتروفیک (**ALS**) و بیماری پارکینسون را در یک دوره ۹ ساله بررسی کردند.

نتایج بررسی نشان داد که در مقایسه با سن واقعی و تقویمی، سن بیولوژیکی بالا با افزایش قابل توجه خطر زوال عقل به ویژه زوال عقل عروقی و سکته مغزی ایسکمیک (بحثی لخته شدن خون در مغز) مرتبط است.

متخصصان این مطالعه می گویند: اگر سن بیولوژیکی یک فرد پنج سال بیشتر از سن واقعی او باشد، خطر ابتلا به زوال عقل عروقی یا سکته مغزی در آن فرد ۴۰ درصد بیشتر است.

از آنجایی که این یک مطالعه مشاهده ای است، نمی توان روابط علّی را ایجاد کرد. با این حال، نتایج نشان می دهد که با کُند کردن فرآیندهای پیری بدن از نظر بیومارکرهای اندازه گیری شده، ممکن است بتوان شروع بیماری را به تاخیر انداخت.

متخصصان اکنون به بررسی ارتباط بین سن بیولوژیکی و سایر بیماری ها مانند سرطان خواهند پرداخت.

بسیاری از متخصصان حوزه تحقیقات پیری معتقدند که دانستن سن بیولوژیکی می تواند به شما کمک کند تا خطر بروز آلزایمر، سرطان، بیماری قلبی عروقی یا سایر بیماری‌های مرتبط با سن را به تعویق بیاندازید یا از آن جلوگیری کنید. برخی هم چنین بر این باورند که سن بیولوژیکی بهتر می‌تواند طول عمر فرد را پیش بینی کند. برخی از متخصصان می‌گویند سن بیولوژیکی به شما کمک نمی‌کند تا همیشه زندگی کنید، اما «امتیاز اعتباری برای بدن شما» ممکن است طول عمرتان را افزایش دهد. متخصصان می‌گویند معیاری از سلامتی که می‌تواند بیش‌تر یا کمتر از سن تقویمی شما باشد، ممکن است به تعیین کیفیت زندگی شما با افزایش سن کمک کند.

ایده بنات سن بیولوژیکی این است که سلول‌ها و اندام‌های شما دارای سنی هستند که متفاوت از سن معمولی‌تان است.

دانشمندان دیگر موافق هستند که سن بیولوژیکی مهم است اما موافق نیستند که می‌تواند زندگی شما را پیش بینی کند. آنان می‌گویند هیچ روش استانداردی برای اندازه گیری سن بیولوژیکی وجود ندارد و بسیاری از ابزارهای در حال توسعه هنوز اثبات نشده اند. در مرکز بحث این امید وجود دارد که افراد بتوانند با تغییر رفتارشان عمر خود را طولانی کنند.

ضرورت آگاهی شاغلان از قوانین صندوق بازنشستگی کشوری

معاون فنی صندوق بازنشستگی کشوری گفت: اگر مستخدمان دستگاه‌های اجرایی در خصوص ضرورت احتساب سنوات خدمتی یا اعمال فوق العاده موثر در احتساب حقوق بازنشستگی، طبقه (گروه) یا رتبه شغلی یا موادی از این دست که در احتساب حقوق بازنشستگی و سویلق قابل احتساب از لحاظ بازنشستگی موثر در مقام است، قصد طرح دعوی به طرفیت دستگاه محل خدمت خود را دارند به دلیل اینکه این مسائل در آینده در محاسبه سویلق و حقوق بازنشستگی آنان موثر است ضرورت دارد در زمان تقدیم درخواست یا دادخواست، تذکرات قانون و آرای صادره از هیأت عمومی دیوان عدالت را نیز مدنظر قرار دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری، رضا فیضی‌نژاد با اشاره به آرای وحدت رویه سال ۸۷ هیات عمومی دیوان عدالت اداری بیان کرد که در صورت عدم اقناع دینغه از پاسخ مربوطه و در صورت اراده به طرح شکایت در شعب دیوان عدالت، لازم است شکایت خود را توامان به طرفیت صندوق بازنشستگی کشوری و دستگاه متبوع خود مطرح کنند تا به واسطه ایراد شکلی، روند رسیدگی به خواسته ایشان طولانی نشود.

وی همچنین ضمن اشاره به جمعیت شاغلان کشور پرداز صندوق که حدود ۹۰۰ هزار نفر از ۳ هزار دستگاه‌های اجرایی مختلف هستند افزود: قوانین و مقررات مورد عمل صندوق بازنشستگی کشوری که بیشتر محل منازعه با مستخدمان مشمول و دستگاه های اجرائی است شامل مواردی از جمله احتساب سویلق خدمت غیر رسمی و غیر دولتی، سنوات رفاقتی و مجوزهای اعطایی برای اعمال فوق العاده‌های مشمول برداشت کسور بازنشستگی است که جنبه استمرار داشته و در احتساب حقوق بازنشستگی موثرند.

فیضی‌نژاد تاکید کرد: اگر مستخدمان دستگاه‌های اجرایی در خصوص ضرورت احتساب سنوات خدمتی یا اعمال فوق العاده موثر در احتساب حقوق بازنشستگی، طبقه (گروه) یا رتبه شغلی یا موادی از این دست که در احتساب حقوق بازنشستگی و سویلق قابل احتساب از لحاظ بازنشستگی موثر در مقام است، قصد طرح دعوی به طرفیت دستگاه محل خدمت خود را دارند، به دلیل اینکه این مسائل در آینده در محاسبه سویلق و حقوق بازنشستگی آنان موثر است ضرورت دارد در زمان تقدیم درخواست یا دادخواست، تذکرات قانون و آرای صادره از هیأت عمومی دیوان عدالت را نیز مدنظر قرار دهند.

به گفته معاون فنی صندوق بازنشستگی، بنا به تکلیف موضوع تبصره ۴ ماده ۱۶ قانون دیوان عدالت اداری (الحاقی ۱۴۰۲/۰۲/۱۰) کلیه واحدهای اجرایی صندوق موظفند ضمن ثبت درخواست و ارائه رسید حداکثر ظرف سه ماه به صورت کتبی پاسخ قطعی را (نفیاً یا اثباتاً) به ذی‌نفع ابلاغ کنند؛ مگر اینکه در سایر قوانین ظرف زمانی معینی برای پاسخگویی مشخص شده باشد یا قوریت موضوع، اقتضای زمان کوتاه تری را داشته باشد. در این خصوص از طرف صندوق به کلیه معاونین و مدیران واحدهای ستادی و استانی بخشنامه شده است.

وی ادامه داد: اطلاع رسانی دربارهٔ مفاد قوانین و مقررات مورد عمل این صندوق، در راستای تکریم ارباب رجوع و رعایت حقوق شهروندی است و همچنین سبب کاهش اتلاف وقت، انرژی و هزینه افراد و عدم طرح مجدد دعاوی در محاکم و اطاله دادرسی، به ویژه در زمان بازنشستگی، خواهد شد.

وی تأکید کرد: مستند به بند الف بخشنامهٔ شمارهٔ ۳۶۹۵ سال ۷۲ شورای عالی اداری، دستگاه متبوع مستخدم موظف است حداقل یک ماه قبل از موعد بازنشستگی، پرونده پرسنلی واجدین شرایط را به همراه مدارک مورد نیاز، برای بررسی و تأیید قطعی، به صندوق بازنشستگی کشوری ارسال کند.

گفتنی است قوانین و مقررات مربوط به صندوق بازنشستگی کشوری در سایت این صندوق به نشانی www.cspf.ir قابل مشاهده و دسترسی است.

تازه های سلامت

۷ فایده ویتامین D و آثار آن بر ترشح هورمون شادی

ویتامین D از طریق تغذیه و نور آفتاب به بدن می‌رسد؛ میزان مواجهه با نور آفتاب در میزان ساخته شدن ویتامین D موثر است؛ عدم مواجهه با نور آفتاب آلودگی هوا و... می‌تواند میزان ساخته شدن ویتامین D توسط پوست را کاهش دهد بنابراین این مقدار باید از طریق تغذیه جبران شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، در صورتی که فرد تغذیه مناسب داشته باشد، ویتامین D به اندازه کافی دریافت می کند، اما در افرادی که کمبود ویتامین D دارند این کمبود حتما باید از طریق مکمل جبران شود.

ویتامین D یکی از ویتامین‌های ضروری برای سلامت بدن است. مقادیر کم این ویتامین افراد را در معرض خطر ابتلا به عفونت، افسردگی و کاهش تراکم استخوان قرار می‌دهد.

نقش مهم ویتامین D در افزایش جذب کلسیم و بهبود عملکرد عضلات، قلب و ریه‌ها ثابت شده است. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۱۲۰۰ واحد از این ویتامین، با تقویت سیستم ایمنی بدن، خطر ابتلا به بیماری‌های ویروسی بخصوص آنفلوآنزا را کاهش می‌دهد.

بر اساس این گزارش، ۷ فایده دیگر مصرف مقادیر کافی ویتامین D شامل موارد زیر است:

بهبود سلامت استخوان‌ها

ویتامین D در جذب دوماده معدنی کلسیم و فسفات نقش اساسی دارد. این دو ماده معدنی برای سلامتی استخوان‌ها ضروری‌اند. نرم و شکننده شدن استخوان‌ها از علائم فقر ویتامین D در بدن است.

جلوگیری از پیشرفت آرثرِی در نوزادان

سطوح پایین ویتامین D در بدن با خطر ابتلا به واکنش‌های آلرژیک بخصوص آسم و اگزما در نوزادان ارتباط دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین D از ابتلا به آسم و آلرژی در مراحل اولیه زندگی جلوگیری می‌کند و منجر به کاهش علائم این بیماری‌ها در کودکان و بزرگسالان مبتلا می‌شود.

کمک به بارداری سالم

مطالعات نشان داده‌اند که میزان ویتامین D۳ در زنان باردار سالم در مقایسه با زنان باردار که به پره اکلامپسی مبتلا هستند، به شدت متفاوت است. پره اکلامپسی نوعی مشکل در دوران بارداری است که با فشارخون بالا و آسیب به سایر ارگان‌ها از جمله کلیه مشخص می‌شود. پره اکلامپسی معمولا بعد از هفته بیستم بارداری در خانم‌هایی با فشارخون نرمال آغاز می‌شود. حتی افزایش اندک در فشار خون می‌تواند علامتی از پره اکلامپسی در بارداری باشد.

بهبود سلامت روان

تحقیقات رابطه بین کمبود ویتامین D و خطر ابتلا به اضطراب و افسردگی را ثابت کرده‌اند. کاهش سطح ویتامین D یا کمبود ماده شیمیایی سروتونین، هورمون مرتبط با احساس شادی ارتباط دارد. اینطور مشخص شده که استفاده از مکمل‌های ویتامین D در مبتلایان به افسردگی، علائم این بیماری را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه

تحقیقات نشان می‌دهد که سطح کافی ویتامین D می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد. مصرف این ویتامین در طول سال‌های اولیه بلوغ، خطر ابتلا به سرطان سینه پیشرفته را در طول سال‌های بعد زندگی کاهش می‌دهد با توجه به تحقیق انجام گرفته در نشریه آمریکایی اپیدمیولوژی، زنانی که به میزان کافی در معرض آفتاب قرار می‌گیرند نسبت به زنانی که به میزان ناکافی در معرض آفتاب هستند خطر ابتلا به این سرطان را به نصف کاهش می‌دهند.

سلامت عروق خونی

یک تحقیق جدید نشان می‌دهد، مصرف دوزهای بالای ویتامین D عروق را منعقد نشر نگه می‌دارد که می‌تواند به طور بالقوه خطر بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته را کاهش دهد.

کاهش علائم سندرم روده تحریک پذیر

طبق گفته برخی محققان جذب مکمل ویتامین D ممکن است بعضی از علائم سندرم روده تحریک پذیر مانند درد شکمی، التهاب، اسهال و یبوست را از بین ببرد. این علائم می‌تواند کیفیت زندگی یک فرد را کاهش دهد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که همه افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر باید میزان ویتامین D خود را آزمایش کنند و اگر نیاز است آنها باید از مکمل استفاده کنند.

تاکید می‌شود که استفاده از انواع مکمل‌ها از جمله ویتامین D در هر فرد باید طبق نظر پزشک استفاده شود و مصرف خودسرانه آن توصیه نمی‌شود.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.