

گوناگون

اجرای متناسب سازی مستمری روستایان تا خرداد ۱۴۰۵

مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر از عملیاتی شدن متناسب سازی مستمری های مستمری بگیران این صندوق تا پایان خرداد ۱۴۰۵ خبر داد و گفت پیش بینی می شود که با توجه به همراهی کمیسیون اجتماعی مجلس میابگین ۸۰ درصد مستمری مستمری بگیران این صندوق در سال آینده افزایش یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حامد قاترمزای ضمن تشریح آخرین وضعیت اجرای متناسب سازی مستمری های مستمری بگیران این صندوق، اظهار کرد: بر اساس ماده ۲۸ قانون برنامه هفتم توسعه، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی مکلف است متناسب سازی مستمری مستمری بگیران صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر را تا پایان سال دوم برنامه و بر اساس بودجه های درج شده در آن تأیید کند. قطعاً متناسب سازی مستمری ها تا پایان خرداد ۱۴۰۵ عملیاتی خواهد شد. برآورد می شود که به طور میانگین حدود ۸۰ درصد مستمری سال جدید روستاییان با متناسب سازی اجرا شده و با توجه به همراهی کمیسیون اجتماعی مجلس پیش بینی می شود که به طور میانگین ۸۰ درصد مستمری مستمری بگیران این صندوق در سال آینده افزایش یابد.

مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر درباره زمان اجرای متناسب سازی گفت: منطبق با آنچه که قانون گذار در برنامه هفتم تعیین کرده یعنی پایان سال دوم برنامه که عملاً پایان خرداد ۱۴۰۵ خواهد بود، این کار صورت می گیرد.

آلودگی هوا خطر ابتلا به بیماری ALS را افزایش می دهد

یک مطالعه جدید می گوید که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا، خطر ابتلا به ALS و سایر بیماری های نورون حرکتی را در فرد افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علاوه بر این، محققان گزارش دادند که همچنین به نظر می رسد آلودگی هوا بیماری را در افراد مبتلا به ALS تسریع می کند. دکتر «کارولین ایترگر» محقق علوم اعصاب بالینی در موسسه کارولینسکا در سوئد، در یک بیانیه خبری گفت: «خارج ما نشان می دهد که آلودگی هوا نه تنها ممکن است در شروع بیماری نقش داشته باشد بلکه سرعت پیشرفت آن نیز تأثیر می گذارد» برای این مطالعه، محققان میزان قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا را در ۱۴۶۳ فرد سوئدی مبتلا به بیماری های نورون حرکتی که اخیراً تشخیص داده شده اند، تجزیه و تحلیل کردند و آنها را با نزدیک به ۱۸۰۰ خواهر و برادر و بیش از ۷۰۰۰ فرد سالم مقایسه کردند.

محققان در یادداشت های پیش زمینه گفتند که بیماری های نورون حرکتی به سلول های عصبی که حرکات ارادی را کنترل می کنند آسیب می رساند و متجر به اتروفی عضلات و فلج می شوند. اسکالوز جانبی امیوژنیک یا ALS شایع ترین نوع است که تا ۹۰ درصد موارد را تشکیل می دهد.

محققان گزارش دادند که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا - حتی در سطوح نسبتاً پایین موجود در سوئد - با افزایش ۲۰ تا ۳۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری های نورون حرکتی مانند ALS همراه است.

آنها همچنین دریافتند که سطوح بالاتر آلودگی هوا با کاهش سریع تر عملکرد و خطر بیشتر مرگ پس از تشخیص بیماری نورون حرکتی مرتبط است.

«جیتنگ وو» محقق ارشد و پژوهشگر فوق دکتر در موسسه پزشکی محیطی کارولینسکا گفت: «هوا وجودی است که سطح آلودگی هوا در سوئد کمتر از بسیاری از کشورهای دیگر است، می توانیم ارتباط واضحی را ببینیم این موضوع اهمیت بهبود کیفیت هوا را برجسته می کند».

این مطالعه برای بررسی علل این ارتباط طراحی نشده بود، اما محققان خاطر نشان کردند که آلودگی هوا می تواند باعث التهاب و استرس اکسیداتیو در سیستم عصبی شود.

وو گفت: «ما داریم دیدیم که آلودگی هوا و مواد شیمیایی موجود در آلودگی هوا التهاب را مستعد این ذرات از طریق تنفس وارد ریه می شوند و برخی از آنها می توانند باعث ایجاد تغییراتی در نورون ها، سلول های که مسئول حرکت و تفکر هستند، شوند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد این ایشار التهابی، از همان ابتدا، می تواند بر مغز و سیستم عصبی مرکزی تأثیر بگذارد».

او گفت که افراد ممکن است بتوانند با اجتناب از حضور در فضای باز در روزهایی که آسمان ملو از دود است، خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهند.

محققان می گویند: «هر روزهایی که کیفیت هوا پایین است، مدت زمانی را که در فضای باز می گذرانید یا ورزش می کنید، محدود کنید».

زنان و خانواده

اقدامات وزارت علوم در حوزه عدالت جنسیتی بررسی شد

تسهیل شرایط فعالیت بانوان شاغل، به ویژه اعضای هیات علمی و کارکنان، دانست. از دیگر محورهای مطرح شده در این نشست، ضرورت جمع آوری، ثبت و به روزرسانی داده ها و اطلاعات مرتبط با حضور زنان در عرصه های مدیریتی، علمی و مراجع رسمی و علمی بود که این اقدام می تواند نقش مؤثری در ارتقای جایگاه کشور در شاخص های بین المللی مرتبط با عدالت جنسیتی ایفا کند.

در پایان، به استقبال گسترده بانوان از فعالیت در شرکت های نوآورانه، استارت آپ ها و پارک های علم و فناوری اشاره شد. در این راستا، با استناد به بند ۳۰ ماده ۸۱ برنامه هفتم پیشرفت، بر ضرورت حمایت هدفمند از حضور و نقش آفرینی زنان در زیست بوم نوآوری و اقتصاد دانش پیمان تأکید شد.

انواع مکمل خارجی در بازار قاچاق است

دوای پرچسب اصابت داشتند و مصرف کنندگان می توانند با استعلام بارکد این پرچسب از اصل یا تقلبی بودن محصول اطمینان حاصل کنند. نظارت مستمر بر تولید توزیع و عرضه مکمل های ورزشی در کشور انجام می شود و سلامت این فرآورده ها در زنجیره رسمی تضمین شده است.

مدیرکل امور فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو اعلام کرد: هیچ مکمل ورزشی و روانی به صورت محصول نهایی در بازار رسمی کشور وجود ندارد.

نقش تغذیه در پیشگیری از تحلیل عضلانی

نوجوانان به دلیل شرایط سختی خاص، نیاز پروتئینی بالاتری دارند. وی در ادامه، فعالیت بدنی منظم را مکمل ضروری تغذیه مناسب دانست و خاطرنشان کرد: اگر از عضلات استفاده نشود، بدن خیلی برای حفظ آن ها ندارد. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته، شامل پیاده روی و تحرک روزانه، نقش مؤثری در حفظ توده و عملکرد عضلات دارد. رضوی نسبت به رواج رژیم های غذایی غیر علمی، جراحی های غیر اصولی کاهش وزن و مصرف خودسرانه مکمل ها هشدار داد و تأکید کرد: هرگونه رژیم درمانی یا مداخله کاهش وزن باید تحت نظر متخصص انجام شود، چرا که رژیم های ناهنجار و کاهش شدید انرژی بدون تأمین پروتئین کافی، می تواند منجر به تحلیل شدید عضلات و بروز عوارض جدی شود.

احتمال ۲۰ درصدی ابتلا به سرطان برای هر فرد

مبتلا به سرطان بیش از همه ممکن است به پلاکت نژاد منجمد هر چند نژاد به پلاسما نسبتاً کمتر است. مدیر کارگروه ملی پیشگیری و کنترل سرطان وزارت بهداشت با تأکید بر اهمیت تأمین به موقع خون گفت: کمبود خون می تواند باعث اختلال در جراحی های ضروری بیماران مبتلا به سرطان شود و حتی در برخی موارد، درمان های سیستمیک مانند شیمی درماتی را با مشکل مواجه کرده یا پاسخ به درمان را کاهش دهد. وی با اشاره به تأثیر مستقیم وضعیت خونی بر کیفیت زندگی بیماران افزود: نرمال یا نزدیک به نرمال بودن شاخص های خونی برای بیماران که تحت شیمی درماتی یا رادیوتراپی هستند از اهمیت بالایی برخوردار است. به گونه ای که در برخی موارد بدون اصلاح این شاخص ها، اساساً امکان ادامه درمان وجود ندارد و حتی در صورت انجام درمان، پاسخ کاهش شیمی پدیی کند. مطلق نامه داد: کمبود گلبول های قرمز می تواند موجب خستگی و ضعف شدید شود. کاهش گلبول های سفید خطر ابتلا به عفونتها و بستری شدن را افزایش می دهد و کمبود پلاکت نیز احتمال بروز خونریزی می

بدهد. همچنین، موضوع حق علامت بندی بانوان عضو هیئت علمی به عنوان یکی از عوامل مؤثر در پایین تر بودن سطح دریافتی زنان مطرح شد و بر ضرورت توجه به این موضوع در مسیر تحقق عدالت جنسیتی تأکید شد. در بخش دیگری از جلسه، حضور فعال دختران در فعالیت های دانشجویی، تشکلهای و انجمن های علمی، فرهنگی و اجتماعی مورد توجه قرار گرفت و این مشارکت به عنوان یکی از شاخص های مهم توانمندسازی زنان در محیط دانشگاهی ارزیابی شد. وحید شالچی، معاون فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم همچنین به اقدامات این وزارتخانه در زمینه ایجاد و توسعه مهد کودکها در دانشگاهها و مراکز وابسته اشاره کرد و آن را گامی حمایتی در جهت

مدیرکل امور فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو اعلام کرد: هیچ مکمل ورزشی و روانی به صورت محصول نهایی در بازار رسمی کشور وجود ندارد.

نقش تغذیه در پیشگیری از تحلیل عضلانی

برخی خاوارها به گوشت قرمز افزود: تأمین پروتئین صرفاً محدود به گوشت قرمز نیست و می توان از منابع جایگزین با کیفیت مانند گوشت مرغ و ماهی، تخم مرغ، لبنیات و همچنین منابع گیاهی بهره برد. هر چند کیفیت پروتئین های حیوانی بالاتر است، اما ترکیب مناسب منابع حیوانی و گیاهی می تواند نیاز بدن را تا حد زیادی تأمین کند. این متخصص تغذیه بالینی با تشریح الگوی کلی تغذیه برای بزرگسالان سالم بیان کرد: به طور متوسط، ۴۵ تا ۵۰ درصد انرژی روزانه باید از کربوهیدرات ها، حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد از پروتئین ها و مابقی از چربی ها تأمین شود. حداقل ۱۵۰ پروتئینی روزانه برای یک فرد بزرگسال کمتر از ۵۰ گرم نباید باشد و این میزان بسته به سن، وزن، سطح فعالیت بدنی و شرایط بیماری افزایش می یابد. برخلاف تصور عمومی، سالمندان و

مدیرکل امور فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو اعلام کرد: هیچ مکمل ورزشی و روانی به صورت محصول نهایی در بازار رسمی کشور وجود ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، شهرام شعبانی با بیان اینکه وارداتی

نقش تغذیه در پیشگیری از تحلیل عضلانی

سارکوپنی تصریح کرد: علاوه بر نوع و لیسته به سن، سارکوپنی تلویه در اثر بیماری های مزمن، می تحرک طولانی مدت بستری شدن یا آسیب های اسکلتی - عضلانی ایجاد می شود. همچنین نوع دیگری با عنوان «سارکوپنیای چاقی» وجود دارد که در آن فرد با وجود اضافه وزن، دچار کاهش توده عضلانی است و این وضعیت از پرخطرترین اشکال تحلیل عضلانی به شمار می رود. رضوانی با تأکید بر نقش تغذیه در حفظ سلامت عضلات گفت: پروتئین بخش اصلی ساختار عضله را تشکیل می دهد و بر شرایط دریافت کافی انرژی، بیماری یا کم تحرکی، بدن ممکن است از پروتئین و حتی بافت عضلانی به عنوان منبع انرژی استفاده کند. از این رو، دریافت کافی و متعادل پروتئین برای پیشگیری از تحلیل عضلات ضروری است. وی با اشاره به شرایط اقلیمی و کاهش دسترسی

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حامد قاترمزای ضمن تشریح آخرین وضعیت اجرای متناسب سازی مستمری های مستمری بگیران این صندوق، اظهار کرد: بر اساس ماده ۲۸ قانون برنامه هفتم توسعه، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی مکلف است متناسب سازی مستمری بگیران صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر را تا پایان سال دوم برنامه و بر اساس بودجه های درج شده در آن تأیید کند. قطعاً متناسب سازی مستمری ها تا پایان خرداد ۱۴۰۵ عملیاتی خواهد شد. برآورد می شود که به طور میانگین حدود ۸۰ درصد مستمری سال جدید روستاییان با متناسب سازی اجرا شده و با توجه به همراهی کمیسیون اجتماعی مجلس پیش بینی می شود که به طور میانگین ۸۰ درصد مستمری مستمری بگیران این صندوق در سال آینده افزایش یابد.

مدیرکل امور فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو اعلام کرد: هیچ مکمل ورزشی و روانی به صورت محصول نهایی در بازار رسمی کشور وجود ندارد.

نقش تغذیه در پیشگیری از تحلیل عضلانی

یک متخصص تغذیه بالینی گفت: عضلات تنها نقش حرکتی ندارند بلکه یکی از ارکان اصلی تنظیم متابولیسم، حفظ تعادل بدن، افزایش ایمنی و بهبود تحمل بدن در برابر بیماری ها محسوب می شود. به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، رضا رضوانی متخصص تغذیه بالینی با بیان اینکه تحلیل عضلانی پدیده ای تریجی و وابسته به سن است، افزود: کاهش حجم و عملکرد عضلات که در علم پزشکی از آن با عنوان «سارکوپنی» یاد می شود، از دهه سوم زندگی آغاز شده و با افزایش سن، به ویژه پس از ۶۰ سالگی و کاهش وزن، شتاب بیشتری می گیرد. این روند اگرچه اجتناب ناپذیر است، اما با اصلاح سبک زندگی، تغذیه صحیح و تحرک بدنی منظم می توان سرعت و شدت آن را به طور قابل توجهی کاهش داد. این متخصص تغذیه بالینی با اشاره به انواع

احتمال ۲۰ درصدی ابتلا به سرطان برای هر فرد

مدیر کارگروه ملی پیشگیری و کنترل سرطان وزارت بهداشت با بیان اینکه سرطان دومین علت مرگ در کشور پس از بیماری قلبی و عروقی است، گفت: شیوع قابل توجه این بیماری در سنین جوانی و افزایش خطر ابتلا به سرطان در مراحل مختلف تشخیص و درمان، نیاز گسترده ای به خون و فرآورده های خونی داشته باشند. به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، مطلق اظهار کرد: سرطان یک بیماری نسبتاً شایع محسوب می شود و همین شیوع، لامبات تعدد نیازهای درماتی و حمایتی بیماران مبتلا به سرطان، از جمله نیاز به خون و فرآورده های خونی، اهمیت ویژه ای پیدا کند. وی با اشاره به روش های مختلف درمان سرطان افزود: بیماران مبتلا به سرطان با طیفی از درمان ها از جمله جراحی، شیمی درماتی، درمان های سیستمیک، پروتئین و هورمون درماتی مواجه هستند و هر یک از این روش ها می تواند به طور مستقیم یا غیرمستقیم موجب بروز اختلالات خونی و نیاز به تزریق خون شود. مطلق اضافه داد: همانند سایر بیماران جراحی، بیماران مبتلا به سرطان که نیازمند عمل جراحی هستند ممکن است در حین یا پس از جراحی به تزریق خون و فرآورده های خونی نیاز پیدا کنند. اما این تنها دلیل نیاز