گوناگون

ثبت‌نام وام ۳۰ میلیون تومانی بازنشستگان تامین اجتماعی آغاز شد

مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی از آغاز ثبت‌نام اولین مرحله وام ۳۰ میلیون تومانی بازنشستگان در سال ۱۴۰۳ خبر داد و آخرین مهلت زمان ثبت‌نام را تا روز دوشنبه (۴ تیرماه) اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا، محسن تقیلی در این باره اظهار کرد: ثبت‌نام اولین مرحله وام ۳۰ میلیون تومانی بازنشستگان تامین اجتماعی در سال ۱۴۰۳ از طریق کانون‌های بازنشستگی آغاز شده و تا روز دوشنبه (چهارم تیرماه) ادامه دارد.

وی با بیان اینکه در این مرحله ۴۰ هزار فقره وام پرداخت خواهد شد، تاکید کرد: برای کانون‌های بازنشستگی هر استان سهمیه‌ای در نظر گرفته شده است که بعد از رسیدن به حد نصاب، ثبت‌نام کنندگان سایت به صورت خودکار بسته می‌شود.

مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی درخصوص شرایط پرداخت وام به بازنشستگان تامین اجتماعی نیز گفت: دارا بودن سن حداکثر ۷۸ سال، عدم مسدودی حساب، ملکیت تلفن همراه به نام شخص متقاضی، عدم سابقه چک برگشتی، عدم بدهی معوق به سیستم بانکی کشور (بابت شخص متقاضی یا ضامنان وام دیگران)، عدم استفاده از تسهیلات مشابه طی دو سال گذشته و داشتن موجودی مکفی در حساب بانکی شخص به مبلغ ۱۰۰ هزار تومان از جمله شروط دریافت این تسهیلات است.

وی همچنین درخصوص زمان پرداخت وام اعلام کرد که از روز چهارشنبه (ششم تیرماه) اقدامات اداری و بررسی‌های لازم توسط بانک عامل آغاز و طی حدود یک هفته وام به حساب بازنشستگان واریز می‌شود.

تمرکز کردن در کار مسری است؟

نتایج تحقیق کنونی نشان داد که تمرکز کردن در کار مسری است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ساینکولوژی، دانشمندان دریافتند، بودن در کنار افراد دیگری که سخت کار می‌کنند، به‌طور خودکار به ما کمک می‌کند سخت‌تر کار کنیم.

آنان بر این باور هستند که علت مسری بودن تمرکز بر سخت کار کردن می‌تواند به دلیل وضعیت بدن و علائم غیرکلامی تلاش ذهنی اطرافیان باشد. تلاش یا وضعیت بدنی برتنش مرتبط است و اتخاذ چنین وضعیتی منجر به افزایش میزان تلاش می‌شود. با این حال، با گسترش محدودیت‌ها، فرضیه‌های رادیکال‌تری نیز باید در نظر گرفته شوند، مانند این احتمال که تلاش افراد تحت تاثیر تفاوت رفتار شخص دیگری است که تلاش زیاد یا کم انجام می‌دهد.

در این پژوهش، افراد در زمان انجام یک مسری وظایف پهلو به پهلو یکدیگر نشسته بودند. گاهی اوقات کار به‌طور ناهمگامی برای افراد در کنار هم بسیار دشوار به نظر می‌رسید. اگرچه برای فرد دیگری دشوار نبود و تلاش ذهنی او مسری بود و به دیگران انتقال می‌یافت.

دانشمندان اظهار کردند: ما برای اولین بار نشان دادیم که تلاش ذهنی مسری است و کار کردن در کنار فرد پرتلاش، شما را نیز وادار می‌کند همین کار را انجام دهید.

آنان معتقدند این مورد واکنشی غیرارادی است و تمایل تقلید از مردم مانند خمیازه کشیدن، مالیدن صورت، یا تکان دادن پا و حالات چهره را نشان می‌دهد.

تمرکز تنها یکی از موارد مسری بودن افراد است و سایر موارد شادی، اضطراب، گستاخی، خنده و ریسک‌پذیری هستند.

نتایج این تحقیق در نشریه Psychonomic Bulletin & Review منتشر شده است.

ورزشی که شما را در پیری حمایت می‌کند

تمرینات ورزشی مربوط به پا در دوران سالمندی می‌تواند توانایی تحرک شما را با افزایش سن تضمین کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیق جدید توصیه می‌کند افرادی که به نوران بازنشستگی نزدیک می‌شوند، نباید تمرینات مرتبط با پا را نادیده بگیرند.

محققان دریافتند یک سال تمرین قدرتی سنگین، قدرت حیاتی پا را حداقل تا چهار سال بعد حفظ می‌کند.

گروه تحقیقاتی به سرپرستی کارل بوهان بو راکسک، بیوفیزیک علوم اعصاب شناختی پیری در دانشگاه لوموند سوئد، اظهار کرد: نتایج این تحقیق، شواهدی ارائه کرده است که نشان می‌دهد تمرین مقاومتی با بلند کردن وزنه‌های سنگین در سن بازنشستگی می‌تواند اثرات طولانی‌مدت طی چندین سال داشته باشد.

در این تحقیق ۳۶۹ نفر شرکت کردند و محققان به‌طور میانگین ۶۶ نفر را به یکی از سه گروه مختلف اختصاص دادند. یک سوم افراد وزنه‌های سنگین را سه بار در هفته به مدت یک سال بلند کردند، در حالی که یک سوم دیگر تمرینات با شدت متوسط بدون وزنه یا کش‌های مقاومتی سه بار در هفته انجام دادند. یک سوم بقیه‌مدت تشویق شدند تا سطح معمول فعالیت بدنی خود را حفظ کنند.

استخوان، قدرت عضلانی و چربی بدن در شروع کار آزمایی بالینی و سپس دوباره بعد از یک، ۲ و چهار سال اندازه‌گیری شد.

قدرت پا در گروه وزنه‌های سنگین پس از چهار سال در همان سطح حفظ شد، اما در ۲ گروه دیگر نتایج مشابه نبود.

در همین حال، نتایج نشان می‌دهد که سطح چربی در گروه‌های تمرین ثابت باقی ماند، اما در گروه کنترل چنین نتیجه‌ای ثبت نشد.

هر سه گروه کاهش مشابهی در کرایب قدرتی دست، توده بدون چربی و قدرت ماهیچه پای تجربه کردند.

به گفته محققان، پزشکان می‌توانند از این نتایج برای تشویق سالمندان به شرکت در تمرینات مقاومتی سنگین استفاده کنند، زیرا این کار حفظ تحرک و استقلال آنان را با افزایش سن آسان‌تر می‌کند.

در افراد مسن با عملکرد خوب در سن بازنشستگی، یک سال تمرین مقاومتی سنگین ممکن است با حفظ عملکرد عضلانی، اثرات مفید طولانی‌مدتی داشته باشد.

نتایج این تحقیق در نشریه BMJ Open Sport & Exercise Medicine منتشر شده است.

زنان و خانواده

خطری که زنان باردار افسرده را تهدید می کند

افسردگی بارداری و پس از زایمان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج پژوهش جدید نشان می‌دهد که افسردگی در دوران بارداری یا پس از زایمان خطر ابتلا به بیماری قلبی در زنان را افزایش می‌دهد.

پژوهشگران اظهار کردند افسردگی پرینتال در زنان، در مقایسه با زنانی که چنین دوره‌های افسردگی را در دوران بارداری یا پس از زایمان تجربه نکرده‌اند، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را تا دو دهه افزایش می‌دهد.

این تحقیق که داده‌های تقریبا ۶۰۰ هزار زن را تجزیه و تحلیل کرد، مهم‌ترین ارتباط را با افزایش خطرات فشار خون بالا، بیماری ایسکیمیک قلبی و نارسایی قلبی نشان داد.

دکتر دونگ‌ها لو، سرپرست این پژوهش اظهار کرد: پیش از این گروه تحقیقاتی دریافت که افسردگی پرینتال با افزایش خطر ابتلا به چندین مورد دیگر از جمله اختلالات قبل از قاعدگی، اختلالات خود ایمنی و رفتارهای خودکشی و همچنین مرگ زودرس مرتبط است.

بیماری‌های قلبی عروقی، یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان است و بحث‌های مداومی در مورد گنجاندن سلامت بارروی در هنگام ارزیابی خطر در میان زنان آزاد می‌شود. هدف پژوهش کنونی این بود که بدانیم آیا سابقه افسردگی پرینتال می‌تواند به پیش‌بینی خطر بیماری قلبی عروقی کمک کند. پژوهشگران دو گروه از زنان سوئدی که بین سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۴ زایمان کرده بودند و ۵۵ هزار و ۵۳۹ زن مبتلا به افسردگی پرینتال و ۵۴۵ هزار و ۵۶۷ زن که افسردگی نداشتند را بررسی کردند. سپس شرکت‌کنندگان تا سال ۲۰۲۰ مورد پیگیری قرار گرفتند تا مشخص شود آیا آنان به بیماری قلبی عروقی مبتلا شده‌اند یا خیر. آنان خاطرنشان کردند زنانی که افسردگی پرینتال را تجربه کرده‌اند در مقایسه با دیگران، ۲۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند. علاوه بر این، آنان تقریبا ۵۰ درصد با افزایش خطر فشار خون بالا، ۲۷ درصد بیشتر در معرض خطر بیماری ایسکیمیک قلبی و حدود ۳۶ درصد بیشتر با خطر نارسایی قلبی مواجه بودند.

پژوهشگران این پژوهش گفت: یافته‌های ما ممکن است به شناسایی افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند کمک کند تا اقداماتی برای کاهش این خطر انجام دهند. این پژوهش همچنین به خطرات سلامتی ثابت شده افسردگی پرینتال اضافه می‌کند.

دکتر لو این افزود: ما می‌دانیم که افسردگی پرینتال هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان است و برای بسیاری از زنان این دوره از افسردگی است که تنها به حل تجربه کرده‌اند، یافته‌ها ما دلایل بیشتری برای اطمینان از مراقبت مادر و توجه به سلامت جسمی و روانی او ارائه می‌کند.

محققان بررسی نکرده‌اند که چگونه افسردگی پرینتال منجر به بیماری قلبی می‌شود، با این حال، هنگامی که آن زنان مبتلا به افسردگی پرینتال را با خواهران خود مقایسه کردند، ۲۰ درصد بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی قرار گرفتند که نشان دهنده نقش عوامل ژنتیکی بالقوه است.

بین ابزار کرد: همچنین ممکن است عوامل دیگری نیز مانند ارتباط بین اشکال دیگر افسردگی و بیماری‌های قلبی عروقی در این دوره دخیل باشند. این عوامل شامل تغییرات در سیستم ایمنی، استرس اکسیداتیو و تغییرات سبک زندگی است.

وزیر بهداشت اعلام کرد

افتتاح ۳۱۶۴ پروژه بهداشتی و پوشش بیمه ای ۳۳۰ دارو در دولت شهید جمهور

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: تا کنون ۳۱۶۴ پروژه بهداشتی از حله های بهداشت، مراکز جامع سلامت و پایگاه مراقبین سلامت در مرزها در دولت شهید جمهور افتتاح شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ودبا، بهرام عین‌اللهی در حاشیه بازدید از سومین نمایشگاه دستاوردهای دولت شهید جمهور اظهار کرد: در دولت شهید آیت‌الله رئیسی اقدامات بزرگ و مقدگاری در حوزه سلامت انجام شد و ما در دولت شهید جمهور بهداشت و پیشگیری را اساس کار خود قرار دادیم.

وی با اشاره به افتتاح ۳۱۶۴ پروژه بهداشتی از خانه‌های بهداشت، مراکز جامع سلامت و پایگاه مراقبین سلامت در مرزها در این دولت اظهار کرد: از مجموع این تعداد ۷۰ درصد آن یعنی حدود ۶۳۰ هزار متر مربع در مناطق محروم و حدود ۳۰ درصد آن در سایر مناطق بوده است. بنابراین اولویت ما مناطق محروم بوده است.

وزیر بهداشت با تاکید بر اینکه برای توسعه شبکه بهداشتی، طرح سلامت خانواده را اجرایی کردیم، گفت: ما معتقدیم اگر سلامت خانواده ارتقا بخشیده شود سلامت جامعه نیز ارتقایی یابد بنابراین برای هر ایرانی پرونده سلامت و مراقب سلامت ایجاد کردیم و به ۴۰۰ هزار نفر به صورت داوطلبانه آموزش دادیم.

وی تاکید کرد: طرح پویش ملی سلامت برای غربالگری بیماری‌های دیابت و برفشاری خون در دی ماه برگزار شد و حدود ۴۶ میلیون نفر در کشور در این پویش شرکت کردند.

عین اللهی گفت: دولت شهید جمهور ۹۹ خدمت رایگان را برای مادران باردار با هدف ترویج سبک زندگی سالم، باروری سالم و فرزند آوری به موقع و جوانی جمعیت ارائه داده است.

وی بیان کرد: خانواده الگویی موفق در حفظ و ارتقای سلامت جامعه با محور زنان معرفی شد چرا که مادران بیشترین نقش را در حفظ و مراقبت از سلامت خانواده‌ها ایفا می‌کنند.

وزیر بهداشت با بیان اینکه ظرفیت تختهای بیمارستانی در دولت سیزدهم افزایش یافت، تصریح کرد: ۱۷ هزار تخت به ظرفیت تختهای بیمارستانی کشور اضافه شد که معادل ۱۵ درصد تختهای بیمارستانی کشور است.

وی افزود: با تلاش دانشمندان جوان و تولید واکسن، نشن نوع واکسن تولید شده است و در دوران شیوع ویروس کرونا، روزانه یک میلیون و ۶۰۰ هزار در واکسن و بیش از هشت میلیون در واکسن کرونا در هفته تزریق شد که به نوعی ثبت یک رکورد محسوب می‌شود.

وزیر بهداشت گفت: حدود ۳۳۰ قلم دارو که پیش از این تحت پوشش بیمه نبودند در دولت سیزدهم تحت پوشش بیمه‌ای قرار گرفته‌اند.

عین اللهی خاطرنشان کرد: دولت سیزدهم موفق به ثبت رکورد جهانی تزریق واکسن کرونا با تزریق ۱ میلیون و ۶۰۰ هزار در روز شد که به گفته مسئولان امر این رکورد جز با کمک رسانه‌ها از طریق تشویق و ترغیب مردم ممکن نبود.

وی گفت: تا قبل از آغاز به کار دولت مردمی، حدود ۱۹ میلیون دز واکسن کرونا به ایران تعلق گرفته بود و کرونا روزانه بیش از ۷۰۰ نفر قربانی می‌گرفت و با اختصاص منابع مالی حدود ۱۶۰ میلیون دز واکسن کرونا وارد کشور شد.

روزنه

مضرات خوردنی‌های فوق‌فرآوری‌شده؛

غذاهای گیاهی را تازه یا منجمد مصرف کنید

بافته‌های جدید نشان می‌دهد خوردن غذاهای فوق‌فرآوری‌شده گیاهی برای قلب مضر است و حتی می‌تواند خطر مرگ زودرس را در پی داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نوبجوله، نتایج تحقیقاتی که این هفته در مجله The Lancet Europe منتشر شد، نشان می‌دهد غذاهای فوق‌فرآوری‌شده گیاهی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۵ درصد و خطر مرگ زودرس را تا ۱۳ درصد افزایش می‌دهد.

غذای فوق‌فرآوری‌شده (Ultra-Processed Foods) به غذاهایی گفته می‌شود که در فرآیند تولید آنها از مراحل و مواد افزودنی زیادی استفاده شده است. این غذاها معمولا حاوی مقدار زیادی شکر، نمک، چربی‌های ناسالم، مواد نگهدارنده، رنگ‌ها و طعم‌دهنده‌های مصنوعی هستند و در نتیجه از نظر تغذیه‌ای ارزشی ندارند.

به گزارش نشریه پزشکی هلث لاین، در این مطالعه بیش از ۱۱۸ هزار فرد ۴۰ تا ۶۹ ساله به سوالاتی در مورد رژیم غذایی خود پاسخ دادند. نتایج این تحقیق نشان داد هرگاه فقط ۱۰ درصد از غذاهای گیاهی فوق فرآوری‌شده با گیاهان تازه، منجمد یا کمتر فرآوری‌شده جایگزین شود، خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی تا ۷ درصد و خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی تا ۱۳ درصد کاهش پیدا می‌کند.

دکتر «فرناندا رفوبر»، نویسنده اصلی این مطالعه در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه سائوپائولو در برزیل می‌گوید: یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاه می‌تواند سلامت قلب و عروق شما را بهبود بخشد، به شرطی که غذاهای فوق فرآوری‌شده در آن جایی نداشته باشند.

به گفته متخصصان، بسیاری از محصولات وگان موجود در بازار، سرشار از چربی‌های اشباع، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، نمک و همچنین آلاینده‌های ناشی از فرآوری صنعتی هستند و اثرات مستقیمی با افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا، تصلب شرائین، کلسترول خون بالا و مقاومت به انسولین دارند، عواملی که در نهایت به بیماری‌های قلبی عروقی می‌دهند.

روش‌های فرآوری و پخت در تولید غذاهای گیاهی فوق فرآوری‌شده می‌تواند منجر به تشکیل "گلیکاتین پیشرفته" (AGEs) شود. گلیکاتین‌های پیشرفته ترکیبات مضری هستند که هنگام واکنش قندها با پروتئین‌ها یا چربی‌ها هنگام پخت با حرارت بالا تشکیل می‌شوند. مصرف بیش از حد این ترکیبات با التهاب، استرس و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. علاوه بر این، میزان فرآوری انجام شده روی غذاهای گیاهی ممکن است مواد مغذی مانند فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی آنها را از بین ببرد.

متخصصان پیشنهاد می‌کنند مردم از غذاهایی که حاوی لوازم‌ و مواد افزودنی هستند، مانند مولسیفایرها، نشاسته‌های اصلاح‌شده، طعم‌دهنده‌های مصنوعی و اجتناب کنند. ترکیب این مواد منجر به تغییر در میکروبیوم روده می‌شود و همه چیز را از خلق و خو گرفته تا سیستم ایمنی بدن تحت تاثیر قرار می‌دهد. این مواد را می‌توان در سوسیس‌های گیاهی، نوشیدنی‌های گیاهی طعم‌دار، پنیر و گان و نانقات بسته‌بندی شده یافت.

منابع پروتئین بدون چربی مانند سویا، لوبیا، و حبوبات، همراه با سبزیجات رنگی، سبزیجات برگدار و غلات کامل مانند کینوا و جو و همچنین چربی‌های سالم مانند آجیل و دانه‌ها جایگزین مناسبی برای غذاهای فرآوری شده هستند.

بازگشت ۳۵۰۰ دانش آموز تحت حمایت کمیته امداد به تحصیل

معاون امور فرهنگی کمیته امداد امام خمینی(ره) گفت: در سال تحصیلی گذشته ۳۵۰۰ دانش آموز تحت حمایت کمیته امداد به تحصیل بازگشتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از کمیته امداد، حجت‌الاسلام علی جعفری در «رویداد ملی بازگشت به تحصیل دانش‌آموزان تحت کمیته امداد» افزود: این نهاد در خصوص پیشگیری از بازماندگی و ترک تحصیل دانش‌آموزان در دهک‌های یک تا چهار برنامه‌ریزی انجام داده و به موفقیت‌هایی دست پیدا کرده است. وی افزود: اگر در این مساله همه دست به دست هم دهیم، می‌توانیم از ترک تحصیل دانش‌آموزان در کشور جلوگیری کنیم. در سال تحصیلی گذشته از حدود ۱۶۰ هزار دانش‌آموز ترک تحصیل در کشور، ۱۶ هزار دانش‌آموز تحت حمایت کمیته امداد بودند که هشت هزار نفر بین پایه‌های اول تا سوم بودند.

معاون امور فرهنگی کمیته امداد خاطرنشان کرد: از این میزان حدود ۲۵۰۰ نفر اشتباه سامانه بوده و از باقی، ۳۵۰۰ دانش‌آموز برگشت به تحصیل داشتند. همچنین ۳۶ هزار دانش‌آموز که در مرز بازماندگی از تحصیل بودند، با مشاوره‌های انجام شده از ترک تحصیل آنها جلوگیری کردیم.

رئیس کمیته امداد گفت: همه ما در کمیته امداد پیمان بسته‌ایم نقشی جز خادمی خانواده‌های تحت حمایت نداشته باشیم و بر این کار افتخار می‌کنیم.

رئیس کمیته امداد در این رویداد ملی با اشاره به نهادینه کردن فرهنگ خدمت‌رسانی به مردم، بیان کرد: اقدامات حوزه فرهنگی کمیته امداد در بازگشت دانش‌آموزان نیازمند به تحصیل و جلوگیری از ترک تحصیل این دانش‌آموزان، ستودنی است و در نتیجه چند سال زحمت کشیدن، امروز شیرینی کار را می‌بینیم. سید مرتضی بختیاری با بیان اینکه این کار بزرگ با قوت ادامه خواهد داشت، افزود: در کمیته امداد باید به نقطه‌ای برسیم که حتی یک دانش‌آموز به دلیل فقر مالی ترک تحصیل نکند، یا از تحصیل باز نماند و امروز این قول را می‌دهیم.

پیمان بستیم نقشی جز خادمی خانواده‌های تحت حمایت نداشته باشیم

همچنین در این رویداد سید مرتضی بختیاری رئیس کمیته امداد گفت: همه ما در کمیته امداد پیمان بسته‌ایم نقشی جز خادمی خانواده‌های تحت حمایت نداشته باشیم و بر این کار افتخار می‌کنیم.

رئیس کمیته امداد در این رویداد ملی با اشاره به نهادینه کردن فرهنگ خدمت‌رسانی به مردم، بیان کرد: اقدامات حوزه فرهنگی کمیته امداد در بازگشت دانش‌آموزان نیازمند به تحصیل و جلوگیری از ترک تحصیل این دانش‌آموزان، ستودنی است و در نتیجه چند سال زحمت کشیدن، امروز شیرینی کار را می‌بینیم.

بختیاری با بیان اینکه این کار بزرگ با قوت ادامه خواهد داشت، افزود: در کمیته امداد باید به نقطه‌ای برسیم که حتی یک دانش‌آموز به دلیل فقر مالی ترک تحصیل نکند یا از تحصیل باز نماند و امروز این قول را می‌دهیم.

کار مهم کمیته امداد بازگشت به تحصیل دانش آموزان نیازمند است

بر اساس این گزارش، آیت‌الله محسن کازرونی رئیس هیات امنای کمیته امداد، نیز در این رویداد گفت: کار مهم کمیته امداد در سراسر کشور در حوزه بازگشت به تحصیل، پیدا کردن دانش‌آموزان محروم و بی‌بضاعت و در پناه گرفتن آنها است. وی افزود: هیچ سازمان و اداره‌ای در نظام این وظیفه را به عهده نگرفته و اگر نبود کمیته امداد و نفس قدسی امام(ره) و هدایت‌های مقام معظم رهبری، خواب و آسایش بر همه ما حرام بود. چطور می‌توان آسایش داشت در حالی که فرزند یتیمی دچار مشکلات باشد.

آیت‌الله کازرونی با بیان اینکه کمیته امداد اظهار کرد: علم خانم ملک سلیمان است و کار حوزه فرهنگی کمیته امداد هدایت و دستگیری است و اگر دانش‌آموز عزیز و نور چشم ما به این معنا برسد که علم جقدر ارزش دارد، سلیمان زمان خود خواهد شد. علم بشر را سلطان این عالم کرده است و در علم سیاست و مادی نیز همین است، علم که بیشتر شود سلطانی می‌آورد. وی کار کمیته امداد را معرفت‌افزایی و تزریق دین و دیانت دانست و گفت: علم اجتماعی و مادی به بشریت جان و حرکت می‌دهد.

رئیس هیات امنای کمیته امداد با تقدیر از نقش خیران در تامین مایحتاج خانواده‌های تحت حمایت، تصریح کرد: یکی دیگر از وظایف کمیته امداد تهیه خانه و امکانات برای جامعه هدف است که خیران نقش اساسی در این زمینه دارند.

نقش کمیته امداد در بازگشت به تحصیل دانش‌آموزان، ستودنی است

بر اساس این گزارش، همچنین محمود امانی دبیر شورای عالی آموزش و پرورش در این رویداد گفت: نقش کمیته امداد در بازگشت به تحصیل دانش‌آموزان، ستودنی است. وی با تاکید بر نقش پرورشی مدرسه و تحصیل، گفت: بچه‌هایی که به مدرسه می‌روند از آسیب‌های اجتماعی بیشتر مصون می‌مانند و در آینده ضریب اشتغال بالاتری دارند. افراد تحصیل‌کرده در آینده و تشکیل خانواده موفق‌تر هستند. فرزندان خوبی تربیت می‌کنند و شهروندان بهتری می‌شوند، پس مهم‌ترین قدام در ساختن کشور، ساخت مدرسه است.

دبیر شورای عالی آموزش و پرورش اظهار کرد: کار کمیته امداد از سه جهت برجسته است، اول تشخیص درست است، بچه‌هایی را انتخاب کرد که نیاز به راهنمایی داشتند و در مورد دوم دانش‌آموزانی که به هر دلیل مدرسه را ترک کردند حدود چهار هزار نفر را به مدرسه بازگشت دادند. امانی تصریح کرد: تشخیص درست و انجام کار درست، استفاده از بخش خصوصی خیرخواه و استفاده از وزارت آموزش و پرورش نتیجه آن این اتفاق خوب شد.

تازه‌های سلامت

چند الگوی غذایی سالم برای افزایش طول عمر

بر اساس یک مطالعه جدید، تنها با داشتن تنوع غذایی و گزینه‌های بیشتر از بین چهار الگوی غذایی «سالم» می‌توانید خطر مرگ زودهنگام را به هر دلیلی نزدیک به ۲۰ درصد کاهش دهید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بورونیوز، این پژوهش که در مجله بین‌المللی پزشکی جاما منتشر شده، نشان می‌دهد افرادی که با دقت بیشتری از هر یک از الگوهای تغذیه سالم پیروی کردند احتمال مرگ آنها بر اثر سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی و همچنین بیماری‌های تنفسی و عصبی کمتر بوده است. بر اساس این مطالعه افراد باید بر مصرف بیشتر غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و حبوبات تمرکز کنند. دکتر «فرانک هو» از نویسندگان این مقاله می‌گوید: مردم معمولا از یک روش غذا خوردن خسته می‌شوند و این خبر خوبی است. چرا که باعث می‌شود ما به سراغ الگوهای غذایی متنوعی برویم. حال اگر این الگوها با ترجیحات غذای سالم همراه باشد، می‌تواند نتایج مثبتی برای سلامتی داشته باشد. فرانک هو که استاد تغذیه در دانشگاه هاروارد است در ادامه می‌افزاید: مثلا اگر شما از رژیم مدیترانه‌ای پیروی می‌کنید و بعد از چند ماه می‌خواهید برنامه غذایی متفاوتی را امتحان کنید، می‌توانید به سراغ رژیم غذایی DASH (رویکردهای غذایی برای توقف فشار خون بالا) بروید یا می‌توانید یک رژیم غذایی نیمه گیاهی را امتحان کنید.

یک مطالعه غذایی طولانی مدت

این مطالعه عادات غذایی ۷۵ هزار زن و بیش از ۴۴ هزار مرد را مورد بررسی قرار داده و طی ۳۶ سال ادامه داشته است. هیچ یک از مردان و زنان در شروع مطالعه بیماری قلبی و عروقی نداشتند و تعداد کمی از آنها سیگار می‌کشیدند. افراد حاضر در این پژوهش، پرسشنامه‌های غذا خوردن را هر چهار سال یک بار پر کردند. فرانک هو در خصوص این پژوهش می‌گوید: این یکی از بزرگترین و طولانی‌ترین مطالعات گروهی برای بررسی الگوهای غذایی توصیه‌شده و خطر طولانی‌مدت مرگ‌های زودرس و مرگ‌ومیرهای ناشی از بیماری‌های رایج است. هو و تیمش به شرکت کنندگان امتیاز دادند که تا چه حد از چهار سبک تغذیه سالم که با دستورالعمل‌های رژیم غذایی فعلی ایالات متحده هماهنگ است، پیروی می‌کنند. او درباره این رژیم‌های غذایی مناسب گفت: یکی رژیم مدیترانه‌ای است که بر خوردن میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، آجیل، حبوبات، ماهی و مقدار زیادی روغن زیتون تاکید دارد. وی در ادامه افزود: این الگوی غذایی علاوه بر خوراکی‌های گیاهی، بر چربی‌های سالم و ویژه چربی‌های تک زنجیره‌ای غیراشباع تاکید دارد. رژیم بعدی، رژیم غذایی سالم گیاهی نامیده می‌شود که بر خوردن بیشتر محصولات گیاهی نیز تمرکز دارد اما برای محصولات حیوانی امتیاز منفی می‌دهد. هو می‌گوید: این رژیم حتی گزینه‌های نسبتا سالم مانند ماهی، یا برخی از محصولات لبنی را منع می‌کند. بنابراین می‌توانید تصور کنید که گیاه‌خواران احتمالا در سطح بالاتری از این امتیاز رژیم غذایی قرار دارند و افرادی که مقدار زیادی محصولات حیوانی یا غذاهای با کربوهیدرات بسیار فرآوری شده مصرف می‌کنند، در انتهای جدول امتیازدهی این رژیم هستند. این متخصص تغذیه تاکید دارد که کاهش مصرف گوشت قرمز و همچنین غذاهای فراوری شده به همراه کاهش مصرف قند و چربی‌های ناسالم به همراه پرهیز از الکل می‌توانند عوامل کلیدی در بهبود سلامت افراد باشند.

یافته‌ها بر اساس بیماری

پس از امتیازدهی به الگوی غذایی هر فرد، شرکت کنندگان به پنج گروه تقسیم شدند که در میان آنها از بالاترین تا کمترین میزان پایبندی به یک یا چند الگوی غذایی مشاهده می‌شود. «کاتژ»، رئیس و بنیانگذار موسسه غیرانتفاعی True Health Initiative که مجموعه‌ای جهانی برای بررسی وضعیت سلامت و تغذیه به شمار می‌رود در این خصوص می‌گوید: بالاترین گروه امتیازی در مقایسه با کمترین آنها تقریبا ۲۰ درصد کمتر دچار مرگ و میر و یا بیماری‌های رایج که به جان باختن افراد می‌انجامد، شده‌اند. به عبارت دیگر افرادی که بیشترین پایبندی به این رژیم‌های غذایی سالم را داشتند، ۲۰ درصد کمتر دچار بیماری‌هایی چون حمله قلبی، بیماری‌های تنفسی، سرطان و امثال آن شدند. هو گفت این مطالعه همچنین نشان داد که اگر افراد رژیم غذایی خود را در طول زمان بهبود بخشند، خطر مرگ ناشی از برخی بیماری‌های مزمن کاهش می‌یابد. این استاد دانشگاه هاروارد در ادامه می‌افزاید: شرکت کنندگانی که سلامت رژیم غذایی خود را ۲۵ درصد بهبود بخشیدند، می‌توانند خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را بین ۶ تا ۱۲ درصد و مرگ ناشی از سرطان را بین ۷ تا ۱۸ درصد کاهش دهند. ضمن اینکه خطر مرگ ناشی از بیماری‌های عصبی مانند زوال عقل نیز تا ۷ درصد کاهش می‌یابد. هو همچنین گفت: کاهش مرگ و میر بیماری‌های تنفسی از این هم بسیارا بیشتر بوده و خطر را بین ۳۵ تا ۶۴ درصد کاهش داده است. این مطالعه به گزارش‌های خود شرکت‌کنندگان در مورد ترجیحات غذایی متکی بود و بنابراین فقط ارتباطی بین عادات غذایی و پیامدهای سلامتی را منعکس کرده است.

هیچ وقت برای اصلاح دیر نیست

هو می‌گوید: هیچ وقت برای اتخاذ الگوهای تغذیه سالم دیر نیست و مزایای پیروی از یک رژیم غذایی سالم می‌تواند از نظر کاهش کل مرگ و میرهای زودرس و علل مختلف مرگ زودرس قابل توجه باشد. این پژوهش همچنین توصیه می‌کند که مردم باید در هر رژیم غذایی که دارند تلاش کنند برخی اصول رایج سلامتی نظیر مصرف بیشتر غذاهای گیاهی، کاهش وعده‌های خوردن گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده به همراه کمتر کردن شکر و سدیم را رعایت کنند.