گوناگون

افزایش تقاضا برای استفاده از خدمات بهزیستی

مدیرکل بهزیستی البرز گفت: طی دو سال گذشته مشکلات اقتصادی باعث شده تعداد متقاضیانی که درخواست دارند از خدمات بهزیستی استفاده کنند افزایش پیدا کند.

به گزارش پیام آشنا، اسدالله حیدری با اشاره به گلایه برخی والدین از مشکلات جابجایی فرزند معلولشان با خودروی پلاک شخصی، اظهار کرد: طبق قانون مصوبه، مجوز خودرو با پلاک ویژه معلولان تنها به نام فرد معلول صادر می‌شود و این به آن معناست که فرد معلول باید به سن قانونی رسیده باشد و خودرویی هم به نامش باشد. وی توضیح داد: با این اوصاف امکان صدور مجوز پلاک ویژه معلولان برای والدین فرد معلول وجود ندارد و انجام این کار غیر قانونی است. وی در ادامه با اشاره به اینکه طی دو سال گذشته مشکلات اقتصادی باعث شده تعداد متقاضیانی که درخواست دارند از خدمات بهزیستی استفاده کنند افزایش پیدا کند، افزود: قبل از زمان مذکور به درخواست تمام کسانی که برای برخورداری از خدمات بهزیستی پرونده تشکیل داده بودند، پاسخ داده بودیم و پشت نوبتی نداشتیم. این مسئول اضافه کرد: پذیرش افراد جدید به عنوان مددجو منوط به تامین اعتبار از سوی ستاد بهزیستی کشور است و متاسفانه اعتبار جدیدی در این خصوص تخصیص نیافته و این مساله محدود به البرز نیست و موضوعی کشوری است. مدیرکل بهزیستی البرز گفت: از دو سال گذشته تا کنون به دلیل محدودیت‌های اعتباری موفق به به روز رسانی پرونده‌های پشت نوبتی نشده‌ایم و امیدواریم با حمایت خاص رئیس سازمان بهزیستی که به تازگی به البرز سفر کرده این مشکل حل شود.

از تغییرات سربازی چه خبر؟

رئیس کمیسیون امنیت ملی مجلس شورای اسلامی گفت: در طرح سربازی که در کمیسیون امنیت ملی در حال بررسی است خرید سربازی برای مشمولان جدید موضوعیت نداشته و وجود ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، وحید جلال زاده- رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی در خصوص آخرین تغییرات حوزه سربازی اظهار کرد: هر دوره در مجلس شورای اسلامی در ارتباط با سربازی یک اتفاقاتی افتاده است که هم اکنون ما در مقام ارزیابی بعضی از آنها را خیلی نافع موضوع سربازی نمی‌دانیم رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: یک طرف موضوع سربازی ستاد کل نیروهای مسلح است چون محل سربازی نیروهای نظامی و انتظامی است اما قانون نظام وظیفه متعلق به مجلس شورای اسلامی است و وقتی مجلس قانونی را مصوب کرده الان هم می‌تواند خودش اصلاح کند؛ البته ما نه در این موضوع، در همه موضوعات وقتی در مجلس طرح می‌شود تمام دستگاه‌های ذیربط دعوت شده و نظرات کارشناسی‌شان اخذ می‌شود. وی با بیان این مطلب که نزدیک به ۲۵ جلسه با حضور دستگاه‌های ذیربط و همچنین ستاد کل در کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی تشکیل شده، افزود: در حال بررسی پیشنهادات همکاران هستیم؛ چرا که موضوع حساس و مهم بوده و وقت بیشتری از ما گرفته است. وی اظهار امیدواری کرد که امسال بتوان این طرح را با کمک عزیزان در ستاد کل به نقطه مشخص رسانده تا در مجلس طرح شود. جلال زاده در پاسخ به دیگر پرسش خبرنگار فارس در خصوص جزئیات موجود در طرح مدنظر اعلام کرد: این طرح تکلیف غایبین را مشخص می‌کند و اینکه من بعد چگونه باید بحث سربازی را پیگیری کرد؛ موضوع حقوق، بحث مشمولان و ایرانیان خارج از کشور نیز مطرح شده و همه این موارد در قالب یک طرح آمده است که در کمیسیون هر هفته یک جلسه پیرامون این موضوع تشکیل می‌شود. وی در خصوص اینکه این طرح چه زمانی به طور مشخص، قابلیت ارائه در مجلس را خواهد داشت گفت: ان شاءالله طرح در سال آینده قابلیت ارائه در صحن علنی را داشته باشد. رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی در پاسخ به دیگر پرسش فارس در این خصوص که هر از چند گاهی برخی نمایندگان در خصوص سربازی اظهار نظر کرده و در مورد خرید سربازی سخن می‌گویند گفت: خرید سربازی برای مشمولان سربازی اصلاً موضوعیت ندارد؛ اما برای آنها که غایب بوده و سن شان از یک عددی گذشته ـ به طور مثال فرض کنید فردی ۵۵ ساله و مشمول غائب است ـ برای آنها «احتمالاً» این موضوع در طرح جدید مطرح می‌شود اما برای مشمولان جدید به هیچ عنوان بحث خرید سربازی وجود ندارد. وی گفت: ممکن است برای ایرانیان خارج از کشور و کسانی که بیش از ۲۰ سال مقیم آنجا بوده و اصلا تابعیت آن کشور را داشته اما می‌خواهند شناسنامه ایرانی هم داشته باشند و برگشت هم به ایران نخواهند داشت و... برای آنها بحث خرید سربازی مطرح شود؛ اما برای مشمولان جدید که هر سال دارد اعلام می‌شود خرید سربازی مطرح نیست.

کمبود ویتامین D ریسک بیماری قلبی را افزایش می‌دهد

در یک مطالعه جدید، محققان دریافته اند که لازم است میزان ویتامین D هنگام ارزیابی خطر قلبی عروقی افراد در نظر گرفته شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، ویتامین D که به عنوان ویتامین "آفتاب" نیز شناخته می‌شود، یک ویتامین محلول در چربی است که به دو شکل اصلی وجود دارد: ۲-D و ۳-D. ویتامین D به عنوان یک رزمغذی ضروری و منبعی که عمدتاً از نور خورشید به دست می‌آید، برای رشد استخوان‌ها و دندان‌ها و عملکرد منظم سیستم ایمنی مهم است. فراتر از این عملکردها، نتایج مطالعات ارتباط بین میزان پایین ویتامین D و افزایش احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را نشان می‌دهد. در سراسر جهان، بیماری‌های قلبی عروقی یکی از علل اصلی مرگ و میر هستند. هر ساله حدود ۱۷.۹ میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر عوارض ناشی از بیماری‌های قلبی جان خود را از دست می‌دهند که بدان معناست که بیماری‌های قلبی عروقی مسئول ۳۲ درصد از کل مرگ و میرها در سطح جهان هستند. پروفسور «لینا هایپونن»، نویسنده اصلی و مدیر مرکز مؤسسه تحقیقات سرطان دانشگاه استرالیای جنوبی، در این باره می‌گوید: ما شواهدی پیدا کردیم که نشان می‌دهد کمبود ویتامین D می‌تواند فشار خون و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد. در مطالعه اخیر، محققان رابطه بین وجود ۲۵ هیدروکسی ویتامین D در خون (OH)D)۲۵) و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را بررسی کردند. OH)D)۲۵ نشانگر تابیدشده برای وضعیت ویتامین D است. تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد که افراد دارای غلظت ۲۵ نانومول در لیتر از OH)D)۲۵ در خون شأن نسبت به افرادی که غلظت ۵۰ نانومول در لیتر داشتند، ۱۱ درصد بیشتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

یک جرعه کتاب

سرسختی: قدرت اشتیاق و پشتکار
نویسنده: آنجلا داکورث
مترجم: سیده سمانه (سیمین) سیدی
نشر نوین

پیام آشنا: سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار اثر آنجلا داکورث است. آنجلا داکورث در کتاب سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار راز موفقیت را که سرسختی و استقامت است به همه معرفی می‌کند.

این کتاب به سرعت وارد لیست پرفروش‌ترین‌های نیویورک‌تایمز و آمازون شد و از بهترین کتاب‌های کسب و کار در زمینه روان‌شناسی کاربردی و کسب و کار در سال ۲۰۰۶ است. ترجمه این اثر از سیده سمانه (سیمین) سیدی است.

درباره کتاب سرسختی: قدرت اشتیاق و پشتکار

آنجلا داکورث (از پیشروان روان‌شناسی موفقیت)، به همه کسانی که به دنبال موفقیت هستند، والدین، معلمین، ورزشکاران و فعالین کسب‌وکار و ـ نشان می‌دهد که راز موفقیت به اندازه‌ای که به اشتیاق و استقامت بستگی دارد، به استعداد وابسته نیست. او این مفهوم را سرسختی نامیده است. او در کتاب سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار از دوران کودکی خودش هم گفته است زمانی که پدرش مرتب به او می‌گفته: تو نابغه نیستی! اما او از خودش سرسختی نشان داد تا به موفقیت حالایش رسیده است.

با مطالعه کتاب سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار متوجه می‌شویم که برای موفقیت، ترکیب ویژه‌ای از اشتیاق و مداومت بلندمدت ضروری است. او در این کتاب، خواننده را همراه خود به وضعیت‌هایی شدیداً جالش‌برانگیز، نظیر دوره‌های آموزش ویژه نظامی، آموزش مدارس با شرایط بسیار بد، آزمون‌های ملی و ـ برده و نشان می‌دهد که چگونه با رزیلی هزاران مصاحبه با افراد موفق در زمینه‌های مختلف، به این راز موفقیت پی برده است.

با مطالعه کتاب سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار بینش‌های جدیدی کسب می‌کنیم: چرا هر تلاش شما برای رسیدن به اهدف، در نهایت دو برابر ارزشمند است؟ چگونه صرف نظر از هوش و موقعیت، می‌توان سرسختی را آموخت؟ چگونه علایق مادام‌العمر شکل می‌گیرند؟ کدام یک برای کودکان بهتر است؛ یک آغوش گرم و یا استانداردهای سخت‌گیرانه.

همه چیز درباره «فلورونا»
واکسن نزده‌ها و خطر شکل گیری پیک «اُمیکرون»

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ضمن تشریح ویژگی‌های ابتلای همزمان به کرونا و آنفلوآنزا که «فلورونا» نام گرفته است، گفت: واکسن نزده ها که بنا بر آمار، حدود هشت میلیون نفر در کشور را شامل می شوند، می‌توانند برای بروز یک پیک دیگر در کشور مشکل‌ساز شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علیرضا ناجی درباره ابتلای همزمان به کرونا و آنفلوآنزا که فلورونا نام‌گذاری شده است، گفت: فلورونا یک عنوان جدید است، اما ابتلای همزمان به دو عفونت تنفسی پدیده جدیدی نیست. سابقه این موضوع از قبل هم وجود داشته و در دوران کووید هم امکان بروز این پدیده وجود دارد. معمولا ممکن است که درصدی از افراد، به صورت توأمان به عفونت‌های ویروس‌های تنفسی مبتلا شوند. به عنوان مثال از گذشته ممکن بود ویروس‌هایی مانند آنفلوآنزا یا ویروس‌های تنفسی دیگری به صورت همزمان در یک فرد ایجاد عفونت کنند که البته درصد کمی است.

فلورونا: عفونت همزمان کرونا و آنفلوآنزا

وی با بیان اینکه در دوران پاندمی هم بسته به فعالیت ویروس‌های مختلف این موضوع را شاهد بودیم، گفت: بنابراین ایجاد عفونت همزمان دو بیماری تنفسی در یک فرد، موضوع جدیدی نیست. بر این اساس فلورونا، ترکیب آنفلوآنزا و کووید نیست. بلکه ایجاد عفونت همزمان این دو بیماری در فرد است. به طوری که یک فرد هم به کرونا مبتلا شده است هم به آنفلوآنزا و نام جدیدی مانند فلورونا بر آن گذاشتند. بنابراین به این معنا نیست که ویروس‌های عامل کووید و ویروس‌های عامل آنفلوآنزا از نظر ژنتیکی باهم ترکیب شده باشند.

خطر بروز "نوترکیبی" از طریق ترکیب ژنتیکی سویه‌های مختلف کرونا

ناجی با بیان اینکه در عین حال در شرایط فعلی هم باتوجه به گردش واریانت‌های مختلف ممکن است مثلا واریانت دلتا و امیکرون به صورت همزمان در فردی منجر به عفونت شوند، گفت: البته احتمال ضعیفی وجود دارد که ویروس‌هایی که هم‌خانواده هستند مانند سویه‌های مختلف ویروس کرونا، با یکدیگر نوترکیبی هم بدهند و منجر به سویه‌های جدیدی شود. به همین دلیل تاکید می‌کنیم که باید کووید را کنترل کنیم تا شانس ایجاد سویه‌های جدید را کاهش دهیم؛ به طوری که هم خود ویروس کمتر تکثیر شود و تغییرات در آن ایجاد نشود و هم اینکه احتمال نوترکیبی بین گونه‌ها و واریانت‌های مختلف را کاهش دهیم. بنابراین درباره ویروس‌های هم‌خانواده ممکن است هم بروز همزمان آن‌ها را در یک فرد داشته باشیم و هم ممکن است، شاهد بروز نوترکیبی در آن‌ها باشیم. به طوری که سویه‌هایی باهم ترکیب شده و یک سویه جدید ایجاد شود.

احتمال تشدید علائم در "فلورونا"

وی درباره عوارض ابتلای همزمان به ویروس کرونا و آنفلوآنزا، گفت: علائم بروز همزمان این دو ویروس در یک فرد، تفاوتی با علائم کرونا یا آنفلوآنزا ندارد، اما در هر صورت از آنجایی که دو ویروس باهم بروز پیدا کرده‌اند، ممکن است علائم را تشدید کند. بسته به وضعیت ایمنی و بیماری‌هایی که فرد دارد، ممکن است بیماری شدیدتر شود. در عین حال موارد دیگری در زمینه بروز همزمان آنفلوآنزا و کرونا بوده است و حالا عنوان جدیدی به نام فلورونا بر آن گذاشته شده است. ناجی تاکید کرد: کاملا این احتمال وجود دارد که در کشور هم شاهد ابتلای همزمان به کرونا و آنفلوآنزا باشیم. شناسایی میزان شیوع این پدیده، بسته به این است که سیستم آزمایشگاهی ما اقدام به تشخیص همزمان ویروس‌های تنفسی مختلف کند. پیش از کووید هم درباره ویروس‌های مختلف وقتی تست همزمان را می‌داشتیم یا شناسایی اهداف چندگانه را در یک تست مدنظر قرار می‌دادیم، امکان شناسایی وجود داشت. بر همین اساس در حال حاضر باتوجه به اینکه احتمال بروز آنفلوآنزا و سایر ویروس‌های تنفسی بیشتر شده، سازمان‌های جهانی تاکید می‌کنند که ما تستهایی را انجام دهیم که به شناسایی همزمان ویروس‌های تنفسی مختلف از جمله عامل کووید بپردازد و شناسایی کنیم که چه عفونت‌هایی به صورت همزمان ایجاد می‌شود یا اگر موارد کووید-۱۹ منفی هستند، چه ویروس دیگری ممکن است در حال گردش باشد. این موارد برای برنامه‌ریزی بهداشتی بسیار مهم است.

اُمیکرون منجر به مرگ هم می‌شود؟

وی درباره اُمیکرون گفت: باید توجه کرد که در آن‌ها بالا رفته است. گفت: باید توجه کرد که به نسبتی که تعداد ابتلا بالا می‌رود، درصد افرادی که به بستری شدن احتیاج پیدا کرده یا بیماری شدیدی می‌گیرند که گاهی در برخی موارد منجر به مرگ شود نیز افزایش می‌یابد. در هر صورت اکنون این موضوع را در کشورهایی که شناسایی درستی را دارند، می‌بینیم. یعنی مرگ ناشی از اُمیکرون هم وجود دارد. باین حال تاکنون اطلاعاتی که از اُمیکرون وجود دارد، این است که نسبت به دلتا هم میزان بستری شدن و هم میزان مرگ‌ومیر ناشی از آن پایین‌تر است، اما همچنان باید آن را دنبال کنیم و اطلاعات لازم را به دست آوریم که اگر تغییراتی به وجود می‌آید، بتوانیم پیش‌بینی کنیم و عملکرد و پاسخ مناسب داشته باشیم.

تأثیر واکسن‌ها بر اُمیکرون

وی درباره تاثیر واکسن‌ها بر اُمیکرون، گفت: مطالعاتی درباره فایزر، اسپوتنیک، آسترازنکا، سینوفارم، سینوواک و ـ و اثرشان بر اُمیکرون انجام شده است که همه این واکسن‌ها نسبت به اُمیکرون کاهش ایمنی دارند و بر همین اساس اکنون تزریق دز بوستر بسیار مهم است. بنابراین مشکل مربوط به واکسن‌ها نیست، بلکه مشکل مربوط به تغییرات ویروس است. حال در دنیا باید تصمیم گرفته شود که ترکیبات واکسن‌ها را بر اساس واریانت‌های جدید تغییر دهند یا با اصرار بر دزهای بوستر که طبق مطالعات می‌تواند در مبارزه با اُمیکرون، بسیار موثر باشد، تشویق کنیم که افراد مراجعه کنند و دز بوستر را تزریق کنند. ما هم در این شرایط هستیم و اعلام شده که افراد بالای ۱۸ سال برای تزریق دز بوستر مراجعه کنند و مردم باید نسبت به این موضوع اقدام کنند.

محض اطلاع

به دیجیتال اعتماد نکن!

این جمله را به عنوان یک اصل در عصر جدید هیچ وقت فراموش نکنید: «به دیجیتال اعتماد نکن!»

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، «به مرد بیتوا خبر دادند که فیلم خصوصی او و همسرش را در اینترنت دیده‌اند؛ باور نداشت تا این که با چشمان خودش دید. داشت سکته می‌کرد...

فضای مجازی پر شده است از عکس‌ها و فیلم‌های خصوصی افرادی که روحشان هم خبر ندارد تصاویرشان موبایل به موبایل می‌چرخد...

اتفاقاتی مانند سرقت گوشی، فروش گوشی، انتقال گوشی به تعمیرگاه، دسترسی فرد دیگری به گوشی حتی برای یک دقیقه، ارسال اشتباهی فایل به دیگران، هکشدن و ـ باعث می‌شوند فیلم‌ها و عکس‌های خصوصی به دست دیگران بیفتد و بی‌اخلاقی مضاعف برخی افراد نیز بارگذاری این تصاویر در فضای مجازی را سبب می‌شود.

چند نکته مهم

۱- این جمله را به عنوان یک اصل در عصر جدید هیچ‌وقت فراموش نکنید: «به دیجیتال اعتماد نکن!» پدیده‌های دیجیتال به حدی پیچیده‌اند که خود کارشناسان این حوزه نیز گاه سردرگم می‌شوند. هر آن چه را به حوزه خصوصی‌تان مربوط می‌شود، از هر آن چه رنگ و بوی دیجیتال دارد، دور کنید.

۲- عکس و فیلمی را که انتشارشان دردسرساز است، به همدیگر نفرستید. از کجا می‌دانید کسی که امروز به عنوان یک دوست، آن را دریافت می‌کند، فردا به عنوان دشمن، آن را وسیله انتقام‌گیری یا باج‌خواهی قرار ندهد؟ از این اتفاقات بسیار رخ داده است.

۳- اساساً عکس و فیلم و خصوصی از خودتان ضبط نکنید؛ به این فکر کنید که یک در میلیون ممکن است این تصاویر سر از جایی دربیاورد که نباید بند یک را بدانتان هست: به دیجیتال اعتماد نکن!

۴- اگر برایتان از این عکس‌ها و فیلم‌ها آمد، نگاه نکنید. بسیار زشت و زننده و غیراخلاقی است که عکس و فیلم‌های خصوصی افرادی چون خودمان را که قربانی یک اشتباه شده‌اند، ببینیم. آیا پورن‌استار نیستند که خودشان فیلم‌شان را منتشر کرده باشند. افراد معمولی و قربانی‌اند.

۵- این قبیل تصاویر را به دیگران هم نفرستید و زنجیره ارسال را قطع کنید! تصاویر را فوراً پاک کنید! آبرودار باشید!

۶- نکات امنیتی را رعایت کنید:

- گوشی‌تان حتماً رمز داشته باشد.
- قبل از فروش گوشی، اطلاعات آن را به طور کامل پاک کنید، به حالت اولیه کارخانه دربیاورید و از نرم‌افزارهای مطمئن با کسازی استفاده کنید.
- گوشی را به هیچکس ندهید.
- برای آلبوم‌ها و شبکه‌های اجتماعی‌تان، رمزهای مجزا بگذارید.
- رمزهای خود را در کامپیوترهای دیگران وارد نکنید
- قبل از ارسال هر فایلی به دیگران، آن را به دقت بررسی کنید تا اشتباهی در ارسال رخ ندهد.
- گوشی را از جاهای معتبر بخرید و فقط به افراد مطمئن اجازه دهید روی آن نرم‌افزار نصب کنند؛ (در غیر این صورت ممکن است از راه دور به محتویات گوشی‌تان دسترسی داشته باشند.)
- از جاهای معتبر دلالود کنید. هر فایلی را باز نکنید.
- برای استفاده دیگران از کامپیوتر شخصی‌تان، دسترسی مهمان ایجاد کنید و دسترسی اصلی را فقط با رمز ورود میسر کنید.

۷- همان بند اول: به دیجیتال اعتماد نکن!

نگرانی بازنشستگان از بودجه ۱۴۰۱

رئیس کانون عالی بازنشستگان تامین اجتماعی با اشاره به نگرانی بازنشستگان و بیمه شدگان از لایحه بودجه، گفت: کسری بودجه و عدم پرداخت بدهی دولت به تأمین اجتماعی علامت خطر جدی است

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی‌اصغر بیات در خصوص وضعیت معیشت بازنشستگان و همچنین توجه به آن در بودجه سال آتی گفت: در بودجه ۱۴۰۱ کل کشور آنگونه که باید به وضعیت شکننده و نگرانی‌های بازنشستگان و مستمری بگیران تأمین اجتماعی توجه نشده است.

وی با اشاره به عقب ماندگی تکالیف مقرر و قوانینی که چندین سال است به بهانه‌های مختلف بر زمین مانده گفت: بودجه کل کشور که نمایانگر نقشه راه یک ساله است، باید امید بخش، حامی و ارتقا دهنده وضعیت زندگی آن دسته از افرادی باشد که سال‌های زیادی برای اعتلا و پیشرفت این آب و خاک زحمت کشیدند و نباید در زمان بازنشستگی دغدغه معیشت و گذران زندگی داشته باشند. بیات همچنین گفت: درست است که کشور در شرایط سخت تحریمی به سر می‌برد و با محدودیت‌های زیادی دست و پنجه نرم می‌کند، اما چرا باید اقشار ضعیف و حداقل بگیران بیشترین فشار و ریاضت اقتصادی را تحمل کنند و بی پناه بمانند؟ وی گفت: جمعیت چندین میلیونی مستمری بگیران تأمین اجتماعی نگران مشکلات فزاینده‌ای است که امنیت خاطر آنها را هدف قرار داده است. واقعاً تأمین امنیت معیشت و درمان ۴۴ میلیون بیمه شده تأمین اجتماعی موضوع ساده‌ای است که برخی از مسئولان به راحتی از کنار آن رد می‌شوند؟

رئیس کانون عالی کارگران بازنشسته و مستمری بگیر سراسر کشور خاطر نشان کرد: سرنوشت میلیون‌ها بیمه شده و تحت پوشش سازمان تأمین اجتماعی از جمله بازنشستگان و مستمری بگیران به بودجه کل کشور گره خورده است. بیات افزود: نمایندگانی که در ایام انتخابات از همه تلاش خود برای کسب رأی و ورود به مجلس شورای اسلامی استفاده کردند و گوش شنوا و دیدگان بینای بازنشستگان بودهاند، در این مقطع حساس هم باید پای کار باشند. وی افزود: کسری بودجه سازمان تأمین اجتماعی که بخش قابل توجه آن ماحصل تحمیل قوانین و سنگین کردن تعهدات خارج از وظایف این سازمان، بدون پیش بینی اعتبارات لازم و عدم پرداخت بدهی‌های ابلاشته شده دولت از سال‌های گذشته است را باید علامت خطری جدی ببینیم. بیات ادامه داد: بازنشستگان و مستمری بگیران تأمین اجتماعی با دقت و حساسیت زیادی سطح دغدغه‌مندی نمایندگان مجلس را نسبت به نگرانی‌ها و گرفتاری‌های خود رصد می‌کنند. وی گفت: ما خواستار پیش بینی و پرداخت بدهی جاری و ابلاشته دولت به سازمان تأمین اجتماعی در بودجه ۱۴۰۱ هستیم تا انتظارات و مطالبات قانونی خود از جمله تداوم متناسب سازی را پیگیری و عملیاتی کنیم.

رئیس کانون عالی بازنشستگان تأمین اجتماعی گفت: رایزنی‌ها و گفتگوهای فشرده خود را با مجلس و دولت تا اصلاح رویه‌های موجود و موضوع تادیه بدهی دولت به سازمان تأمین اجتماعی در سال ۱۴۰۱ ادامه خواهیم داد.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

کبد چرب علائم ندارد

مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران با هشدار درباره افزایش ابتلا به کبد چرب در جامعه گفت: مهمترین راه برای مقابله با کبد چرب رژیم غذایی مناسب است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، احمدرضا درستی در برنامه در انتهای اوند که از شبکه دوم سیما پخش شد اظهار کرد: تمام سموم در بدن توسط کبد از جریان خون جمع و توسط کلیه دفع می‌شود. همچنین تمام مواد مغذی از فیلتر کبد عبور می‌کنند از این رو کبد یک انبارداز دقیق برای بدن است. همچنین از ذخایر ارزشمند بدن همچون آهن و ویتامین آ در کبد ذخیره می‌شود بنابراین کبد ذخیرکننده، فیلترکننده و تنظیم کننده آنزیم‌ها و هورمون‌ها است.

وی ادامه داد: انقدر با آلودگی‌ها در تماس هستیم و غذای نامناسب می‌خوریم که کبدهای ما تحت فشار قرار گرفته است. گروهی با سرطان کبد، گروهی با فیبروز شدن کبد و عده زیادی نیز با چرب شدن کبد مواجه شدند.

مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد: اگر به داد کبد چرب که با گرید یک شروع می‌شود نرسیم به گرید ۲ و ۳ می‌رسیم و کبد به مرگ می‌رسد. مواردی را می‌بینیم که فردی با رنگ و روی هپاتیت به دکتر مراجعه می‌کند و گاه علائم کبد چرب شبیه هپاتیت است.

درستی توضیح داد: کبد چرب علائم ندارد و بسیاری از مشکلات ما در این زمینه وقتی رخ می‌دهد که به شرایط حاد می‌رسد. گاه فردی سرش گیج می‌رود و یا کف پایش می‌سوزد اما جدی نمی‌گیرد. کسی شب‌ها تشنه است و بارها به دستشویی می‌رود اما به دکتر مراجعه نمی‌کند که ببیند دیابت دارد.

وی ادامه داد: کبد چرب حتی مانند دیابت یا چربی بالا علامتی هم ندارد. گاه افرادی دردی بالای شکم درد احساس می‌کنند و یا کسانی که خستگی زیادی را حس می‌کنند باید به دکتر مراجعه کنند.

مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: گروهی از مردم ما به طور سنتی معتقدند خورشت و آبگوشت باید با گوشت پرچرب درست شود. وقتی اینگونه غذا می‌خوریم و پیاده روی نداریم و با بدغذایی‌ها افراد باید حتما کبد خود را ارزیابی کنند. وقتی افرادی درگیر کبد گرید ۲ شوند ممکن است نجات پیدا نکنند.

درستی تاکید کرد: مهمترین راه برای مقابله با کبد چرب رژیم غذایی مناسب است. همچنین باید روزی یکساعت فعالیت بدنی خوب داشته باشیم. تاثیر پیاده روی آهسته بر کبد چرب خیلی زیاد نیست و باید تند برویم. دویدن خیلی خوب است اما کسانی که دچار اضافه وزن هستند بهتر است تند راه بروند.

وی گفت: نان غذای مهمی است و همه از آن استفاده می‌کنیم اما این نان باید سبوس دار باشد. نان‌هایی ما سنگک‌ها را با آرد لواش می‌پزند و به ندرت سنگک با آرد سبوس دار می‌پزیم. آرد باید سبوس دار باشد باید سراغ نان جو برویم و باید سبوس را در نان مشاهده کنید. همچنین از برنج قهوه‌ای استفاده کنید.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸