گوناگون

جزئیات وام قرض الحسنه بازنشستگان تامین اجتماعی در سال ۱۴۰۰

رئیس کانون بازنشستگان تامین اجتماعی تهران، زمان ثبت نام وام قرض‌الحسنه بازنشستگان تامین اجتماعی را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی دهقان کیا گفت: امسال نیز قرار است به تعدادی از بازنشستگان وام قرض‌الحسنه پرداخت شود. وی افزود: با توجه به اجرای مرحله دوم متناسب سازی حقوق بازنشستگان در دو مرحله (مرداد و اسفند ۹۹) از سوی سازمان تأمین اجتماعی و صدور احکام جدید، بزودی شرایط ثبت‌نام از سوی تأمین اجتماعی اعلام خواهد شد. دهقان کیا افزود: بنابر هماهنگی انجام شده با سازمان تأمین اجتماعی احتمالاً از اوایل خرداد (هفته اول) ثبت نام از متقاضیان وام قرض‌الحسنه بازنشستگان تأمین اجتماعی آغاز می‌شود. رئیس کانون بازنشستگان تأمین اجتماعی تهران افزود: سال گذشته مبلغ پرداختی وام قرض‌الحسنه به بازنشستگان تأمین اجتماعی ۵ میلیون تومان بود که حدود ۲ هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان از سوی سازمان برای این بخش اختصاص داده شد و قرار است امسال این رقم افزایش یابد، ولی میزان افزایش آن هنوز مشخص نیست.

غربالگری حدود ۳۰۰ هزار نفر در مبادی مرزی رسمی کشور

رئیس سازمان امداد ونجات جمعیت هلال احمر از غربالگری ۲۶۹ هزار و ۵۴۳ نفر در مبادی مرزی رسمی کشور توسط هلال احمر خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جمعیت هلال احمر، مهدی ولی پور افزود: در طرح مراقبت بهداشتی پیشگیری از شیوع بیماری کرونا در مبادی مرزی رسمی کشور که با همکاری جمعیت هلال احمر همراه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در حال انجام است، ۲۶۹ هزار و ۵۴۳ نفر غربالگری شدند. وی اظهار کرد: از ۱۳ هزار و ۸۰۰ نفر تست «پی سی آر» و از ۳۶ هزار و ۸۲۰ نفر رپید تست گرفته شد و ۵۷ نفر هم قرنطینه شدند.

دانش آموزان کرونایی در امتحانات نهایی شرکت نکنند

مشاور وزیر آموزش و پرورش گفت: سئوالات امتحانات نهایی با توجه به شرایط آموزش غیرحضوری طراحی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غلامرضا کریمی اظهار کرد: بر اساس مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش در شرایط بیماری‌های همه گیر شرایط خاصی را برای ارزیابی و ارزشیابی امتحانات در نظر گرفتیم که در ۱۲ پایه تحصیلی آزمون‌ها و ارزشیابی‌ها به جز در پایه ۹ و ۱۲ غیرحضوری است. وی درباره دلایل حضوری برگزار شدن امتحانات دو پایه نهم و دوازدهم گفت: در پایه نهم پایان مقطع متوسطه اول را داریم و دانش‌آموزان هدایت تحصیلی دارند اگر آزمون‌های استاندارد نداشته باشیم تا یافته‌های دانش‌آموزان را مبتنی بر سنجش تحصیلی حساب کنیم حق دانش‌آموزان ضایع می‌شود. کریمی ادامه داد: در هدایت تحصیلی موظف هستیم بر اساس استاندارد دقیق آزمون دقیق و استاندارد حضوری برگزار کنیم. آزمون غیرحضوری این امکان را ندارد که شرایط دانش‌آموزان را برای انتخاب رشته برابر کند. بنابراین در این پایه به دلیل اهمیت این موضوع آزمون حضوری است. مشاور وزیر آموزش و پرورش تاکید کرد: اگر دانش‌آموزی پایه نهم مبتلا به کرونا بود، می‌تواند در آزمون شرکت نکند چرا که ما یک آزمون جبرانی در اواخر تیر و اوایل مرداد داریم که می‌تواند در آن آزمون شرکت کند و نمره‌اش در امتحانات خرداد ثبت می‌شود. وی ادامه داد: اگر باز هم نتوانست می‌تواند در آزمون شهریور شرکت کند البته اگر گواهی داشته باشد که در خرداد، کرونا داشته است، نمره‌اش در بخش امتحانات خرداد ثبت می‌شود. مشاور وزیر آموزش و پرورش افزود: برای پایه دوازدهم هم همین طور است و اگر کسی کرونا داشت و نتوانست در آزمون شرکت کند، در شهریور شرکت می‌کند البته یک کمیسیون خاص وجود دارد که مدارک را بررسی می‌کند و اگر تأیید شد، نمره‌اش برای خرداد ثبت می‌شود. بنابراین خانواده‌ها نگران این موضوع نباشند. کریمی تاکید کرد: طراحی سوالات با احساب شرایط کرونایی و آموزش مجازی انجام می‌گیرد و اطمینان می‌دهیم که آموزش و پرورش به دنبال سختگیری بی مورد نیست و همراه دانش‌آموزان خواهد بود. مشاور وزیر آموزش و پرورش درباره شرایط و تعداد حوزه‌های امتحانی بیان کرد: ۶ هزار و ۷۰۰ حوزه امتحانی برای آزمون در نظر گرفتیم. گندزدایی فضای امتحانی، تهویه هوا و فاصله صندلی‌ها از هر طرف ۲ متر، از جمله مهمترین موارد بهداشتی مورد توجه در حوزه‌های امتحانی است.

مصرف نوشیدنی های قندی و خطر افزایش دو برابری سرطان روده در زنان

با افزایش نرخ ابتلا به سرطان روده در بین جوانان، نتایج مطالعه جدید نشان می دهد مصرف بیش از حد نوشیدنی های حاوی قند عامل این روند صعودی، حداقل در زنان، است.

به گزارش پیام آشنا به گفته محققان دانشگاه واشنگتن، زنانی که روزانه دو بار یا بیشتر نوشیدنی‌های حاوی قند نظیر نوشابه گازدار، آبمیوه یا نوشابه‌های ورزشی و انرژی زا مصرف می کنند دو برابر با خطر سرطان روده قبل از ۵۰ سالگی روبرو هستند. این مطالعه شامل بیش از ۹۵ هزار زن بود که از ۲۵ تا ۴۲ سالگی، اطلاعات مربوط به رژیم غذایی شان را هر ۴ سال یکبار ارائه می کردند. در طول ۲۴ سال پیگیری وضعیت این زنان، ۱۰۹ زن مبتلا به سرطان روده شده بودند. محققان با بررسی اطلاعات تغذیه‌ای این زنان دریافتند نوشیدن زیاد نوشابه‌های حاوی قند در بزرگسالی با ریسک بالاتر بیماری مرتبط است. حتی این احتمال در زنانی که در ابتدای جوانی بیشتر نوشابه‌های قندی مصرف کرده بودند، بیشتر بود.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که جایگزینی نوشیدنی‌های حاوی قند با نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی، قهوه یا شیر با کاهش ۱۷ تا ۳۶ درصدی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ همراه است. «این کالو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند و مصرف سایر نوشیدنی‌های سالم، انتخاب بهتر و عاقلانه تری برای سلامتی در درازمدت است.» به گفته محققان افرادی که نوشیدنی‌های حاوی قند مصرف می کنند به احتمال زیاد دچار اضافه وزن یا چاقی و دیابت نوع ۲ هستند که همگی می‌توانند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهند.

یک جرعه کتاب

صفر به یک: نکاتی در مورد استارتاپ‌ها (چگونه آینده را بسازیم)
نویسنده: پیتر تیل-بلک مسترز
مترجم: واسع علوی-راهله یوسف‌زاده
نشر نوین

پیام آشنا: صفر به یک نوشته پیتر تیل بنیانگذار شرکت PayPal و یکی از نخستین سرمایه‌گذاران فیسبوک است. چاپ دوم (ویرایش شده) با تشکر از نظرات کاربرانی که نسخه قبلی را مطالعه کردند.

درباره کتاب صفر به یک

این کتاب به بیان نکاتی در مورد استارتاپ‌ها می‌پردازد. پیتر پتل کارآفرین موفقی که کارهای زیادی انجام داده، در این کتاب شرح می‌دهد که چگونه شرکت‌های بزرگ از هیچ متولد می‌شوند.

کتاب صفر به یک، بین کارآفرینان و استارتاپ‌ها بسیار محبوب است. مجله فوربز گفته خواندن این کتاب به شما احساس قدرت فرابشری می‌دهد. صفر به یک از زمان انتشار همواره در لیست پرفروش‌ترین کتاب‌های حوزه نوآوری، کارآفرینی و استارتاپ‌ها بوده است و اغلب در دسته‌ی «کتاب‌هایی که حتما باید مطالعه کرد» قرار می‌گیرد.

پیتر تیل که خود بیش از ۲.۲ میلیارد دلار ثروت دارد، مسیر تاریخی تولید ثروت و رابطه آن با نوآوری را در کتابش به خوبی تشریح می‌کند. در این کتاب همچنین درباره ماهیت رقابت، محصول و سرمایه‌گذاری و اهمیت داشتن تیم خوب حرف می‌زند.

مارک زاکربرگ، خالق و مدیرعامل فیسبوک درباره این کتاب می‌گوید: «این کتاب، ایده‌هایی کاملا نو و ارزشمند در زمینه چگونگی خلق ارزش در دنیای فعلی ارائه می‌نماید»

ایلان ماسک خالق و مدیرعامل تسلا و اسپیس ایکس نیز در خصوص کتاب می‌گوید: «پیتر تیل خالق چندین شرکت نوآوری و تغییردهنده بازی است. صفر به یک به ما می‌گوید که او چگونه اینکار را کرده است.»

بخشی از کتاب صفر به یک

تقلید از یک الگو آسانتر از خلق چیزی نو است. انجام دادن کاری که می‌دانیم چگونه آن را انجام دهیم، جهان را از ۱ به n می‌برد و چیزی آشنا به آن خواهد افزود. اما هرگاه چیزی نو خلق می‌کنیم، از «صفر به یک» می‌رویم. عمل خلق، منحصر به فرد است، همانند خلق کردن چیزی باهمیت؛ و نتیجه چیزی تازه و غریب است.

رشد ۵ درصدی ازدواج در پاندمی کرونا در کشور

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری، خانواده را قوی ترین ساختار در مقابل آسیب‌های اجتماعی، اقتصادی و... دانست و گفت: پیمایش‌های متعددی درباره وضعیت خانواده ایرانی انجام شده که نشان می‌دهد کماکان محور اصلی جامعه ایرانی خانواده است و اکثریت مطلق به نقش، همراهی، تایید و مشورت گرفتن از خانواده در تصمیمات بزرگ تاکید کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معصومه ابتکار اظهار کرد: علیرغم تمامی تحولات امروزی جوامع، کم‌توجهی‌ها و یا بی‌توجهی‌های دنیا به خانواده: اکنون بیش از هر زمان دیگری، اهمیت خانواده به عنوان ساختار حفظ امنیت و انسجام اجتماعی مطرح و بسیار مورد توجه است. معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری با اشاره به نقش خانواده در مواجهه با مشکلات اجتماعی، اقتصادی و حتی بهداشتی نظیر پاندمی کووید ۱۹، تصریح کرد: خانواده پویا، سالم و شکوفا قوی‌ترین ساختار و نهادی است که می‌تواند تنش این آسیب‌ها را به حداقل برساند و به ارتقاء تاب آوری اعضا کمک کند.

نبود "سواد استفاده از فضای سایبری" تهدید جدی خانواده‌ها

وی با بیان اینکه عدم "سواد رسانه‌ای" و سواد استفاده از فضای سایبری از جمله تهدیدهای خانواده در عصر فعلی است، گفت: به غیر از مسائل اقتصادی، فقر، بی‌کاری و مشکلات ناشی از اعتیاد از دیگر تهدیدهای جدی خانواده عدم سواد رسانه‌ای و سواد استفاده از فضای سایبری است که امروزه نیز درگیر آن هستیم. امروزه به اجبار به دلیل شرایط پاندمی کووید ۱۹ فرزندان را در معرض این فضا قرار دادهایم که در صورت نداشتن آشنایی کامل با این فضا یک تهدید جدی برای خانواده تلقی می‌شود. ابتکار افزود: در سطح بین الملل نیز موارد بسیاری از "بردگی جنسی" انسانها از فضای سایبری گزارش شده است. تمام این مسائل به عدم آشنایی و مهارت کافی در این فضا باز می‌گردد که اگر نتوانیم آن را با آموزش درست مدیریت کنیم بسیار آسیبزا است. معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری درباره مشوقهای دولت برای افزایش آمار ازدواج و تشکیل خانواده تصریح کرد: از جمله مهم‌ترین مشوق‌ها وام ازدواج است که اگرچه نمی‌تواند به تنهایی کفایت کند اما کمکی برای مشکلات مالی زوج‌های جوان محسوب می‌شود. از سوی دیگر در بحث مسکن نیز دولت سعی کرد برای مسکن اولی‌ها و زوج‌های جوان اولویت قائل شود. برنامه‌هایی هم برای ارائه مشاوره به زوج‌های جوان از سوی وزارت ورزش و جوانان دنبال شد. وی افزود: معاونت امور زنان و خانواده نیز مسئول گرفتن گزارشات و نظارت بر کیفیت آموزش‌های قبل، حین و بعد از ازدواج در دستگاه‌های دولتی شد. به ویژه در شرایط پاندمی کووید ۱۹ که نشست‌های این آموزش‌ها به فضای مجازی موکول شد سعی کردیم بر کیفیت آنها نظارت داشته باشیم.

رشد ۵ درصدی ازدواج و ۴ درصدی طلاق در پاندمی کووید ۱۹

ابتکار با انتقاد از پرداختن صرف رسانه‌ها به مسائل مربوط به "طلاق" و ازدواج‌های تا موفق، تصریح کرد: در مقطعی در سال ۹۶ و ۹۷ فضای رسانه دائما درباره طلاق بزرگنمایی می‌کرد و دولت را متهم می‌دانست. من یک بار اعلام کردم که با این برخوردها جوانان را نسبت به ازدواج می‌ترسانیم و یک نگرانی درباره طلاق در ذهن آنها ایجاد می‌کنیم.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری تصریح کرد: با توجه به آمار رسمی ثبت احوال در سال ۹۹ علیرغم پاندمی کووید ۱۹ به دلایل کاهش هزینه مراسمات و تشریفات حدود پنج درصد رشد ازدواج و حدود چهار درصد کاهش طلاق داشتیم که باید بر روی این روند رو به رشد کار کرد. نباید اجازه دهیم فضاسازی‌ها به ویژه از خارج کشور مانع از ازدواج جوانان در شرایط مناسبی که خود تشخیص می‌دهند شود. به گفته وی، از جمله اقدامات این معاونت در راستای تسهیل ازدواج، مکاتبه با قوه قضاییه در سال گذشته در راستای ثبت شروط ضمن عقد در دفاتر ثبت ازدواج بوده است که به موجب آن قوه قضاییه بخشنامه‌ای را در این راستا ابلاغ کرد. وی معتقد است که باید شرایط را برای ازدواجی امن، سالم، مبتنی بر علاقه و با هدف رشد طرفین فراهم کرد. ابتکار در ادامه به بیان لوایح تدوین شده این معاونت در راستای حفظ و استیفای حقوق خانواده پرداخت و اظهار کرد: اداره حقوقی و شورای فقهی حقوقی معاونت امور زنان و خانواده رئیس جمهوری بر روی مجموعه‌ای از لوایح برای اصلاح قوانین مرتبط با خانواده کار کرده است. برای این لوایح پژوهشها و اسناد پشتیبان تهیه شده است. ۱۷ نشست تخصصی از سال ۹۷ تا کنون در قم و با حضور و مشورت صاحب نظران، دانشگاهیان و حقوقدانان حوزه برگزار کردیم. وی ادامه داد: این نشست‌ها تعامل مهمی بود با همکاری دانشگاه مفید در قم نشست‌های تخصصی خوبی برگزار شد که همگی مستند و تبدیل به کتاب شده و قابل دسترس است. از جمله موضوعات پرداخته شده در این نشست‌ها شروط ضمن عقد، شرایط طلاق، مهریه، حضانت کودکان، خشونت علیه زنان، کودک همسری، حق زوج در طلاق، اجرت المثل زوجه، اصلاح قانون قتل در فراش بوده است.

با اصلاحات قانونی می‌توان به بهبود شرایط خانواده ایرانی کمک کرد

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری تصریح کرد: از دل این نشست‌ها حدود ۱۵ لایحه تا کنون تدوین شده که برخی نظیر لایحه "حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت" تصویب و به مجلس ارسال شده، برخی در آخرین مراحل خود است، برخی برای ارائه نظر به قوه قضاییه ارسال شده و برخی نظیر لایحه "تشدید مجازات مدر در صورت قتل فرزند" نظر قوه قضاییه را گرفته و در کمیسیون لوایح تایید شده و در دستور کار دولت است. از جمله لوایحی که در مراحل آخریه خود را در دولت میگذراند لایحه مربوط به "حضانت" است که مورد درخواست بسیاری از مادران به ویژه خانواده‌های شهدا بود که مطابق با آن اختیارات قانونی به حاضن اعطا می‌شود. ابتکار در پایان گفت: تمامی این لوایح اسناد پشتیبان دارند و از نظر فقهی و حقوقی بسیار بر روی آن‌ها کار شده است. ما مستقیم مجموعه‌ای از اصلاحاتی را در قوانین مدنی و تعزیری داشته باشیم که به خانواده ایرانی، رعایت حقوق اعضا خانواده و استیفای حقوق اعضا خانواده و حقوق زن و در نهایت بهبود شرایط خانواده ایرانی کمک کند.

شنبه ها با مسائل حقوقی

همه چیز درباره اعاده دادرسی؛
شرایط اعاده دادرسی چیست؟

شرایط اعاده دادرسی چیست و در چه مواردی امکان اعاده دادرسی وجود دارد؟ کارشناسان وکیل آنلاین به این پرسش پاسخ دادهاند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، پرسش مخاطب وکیل آنلاین درباره اعاده دادرسی این است:

بااسلام در سه مرحله رسیدگی بدوی و واخواهی و تجدیدنظر خوانده (صادر کننده چک) محکوم به پرداخت وجه چک شده است. خوانده بعد از مدت ۸ ماه از تاریخ ابلاغ تجدیدنظر با استناد به بند ۷ ماده ۴۲۶ قانون آیین دادرسی مدنی و ارائه تعدادی فاکتور کپی درخواست اعاده دادرسی داده است. ۱- قاضی محترم بدون دعوت از طرف دیگر پرونده قرار قبولی اعاده دادرسی را صادر نموده اند. آیا این عمل قاضی بدون دعوت از طرف دیگر پرونده و صدور قرار صحیح است؟ ۲- حال مرحله بعدی اقدام دارنده چک چه چیزی است؟ ۳- آیا دارنده چک می تواند درخواست به دادگاه قبول کننده اعاده دادرسی ضمن ارائه لایحه دفاعیه، درخواست رسیدگی جهت صدور حکم مقتضی ارائه دهد؟

پاسخ کارشناسان وکیل آنلاین:

اعاده دادرسی نسبت به احکامی که قطعیت یافته ممکن است در اینصورت هرکدام از طرفین مطابق جهات مقرر در ماده ۴۲۶ قانون آیین دادرسی مدنی می توانند از حکم قطعیت یافته اعاده دادرسی کنند. مطابق این ماده، سبت به احکامی که قطعیت یافته ممکن است به جهات ذیل درخواست اعاده دادرسی شود:

۱ – موضوع حکم مورد ادعای خواهان نبوده باشد.

۲ – حکم بمیزان بیشتر از خواسته صادر شده باشد.

۳ – وجود تضاد در مفاد یک حکم که ناشی از استناد به اصول یا به مواد متضاد باشد.

۴ – حکم صادره با حکم دیگری درخصوص همان دعوا و اصحاب آن، که قبلا توسط همان دادگاه صادر شده است متضاد باشد بدون آنکه سبب‌قانونی موجب این مغایرت باشد.

۵ – طرف مقابل درخواست‌کننده اعاده دادرسی حیله و تقلبی به کار برده که در حکم دادگاه مؤثر بوده است.

۶ – حکم دادگاه مستند به اسنادی بوده که پس از صدور حکم، جعلی بودن آنها ثابت شده باشد.

۷ – پس از صدور حکم، اسناد و مدارکی به‌دست آید که دلیل حقانیت درخواست‌کننده اعاده دادرسی باشد و ثابت شود اسناد و مدارک یادشده درجریان دادرسی مکتوم بوده و دراختیار متقاضی نبوده است. دادگاه صالح بدواً در مورد قبول یا رد درخواست اعاده دادرسی قرار لازم را صادر می‌نماید و در صورت قبول درخواست مبادرت به‌رسیدگی ماهوی خواهدنمود.

سخنگوی سازمان ثبت احوال خبر داد:
صدورِ افزون بر ۵۰ میلیون قطعه کارت هوشمند ملی

سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور گفت: تا زمان حاضر برای ۵۰ میلیون ۷۷۳ هزار و ۶۵۸ نفر از ایرانیان واجد شرایط (افراد بالای ۱۵ سال) کارت هوشمند ملی صادر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سیف الله ابوترابی افزود: همچنین تا کنون ۶۰ میلیون ۶۴۴ هزار و ۳۵۳ نفر هم که متقاضی دریافت کارت هوشمند ملی هستند مراحل تکمیل ثبت نام را انجام داده اند.

سخنگوی ثبت احوال گفت: کارت هوشمند ملی با هدف تسهیل فرآیند شناسایی، تصدیق هویت و حفظ امنیت اطلاعات فردی هر شهروند برای ورود به فضای مجازی، مبادله خدمات الکترونیکی و استفاده در مجامع اداری ارائه شده و دارای ترائه الکترونیکی است که اطلاعات هویتی شهروندان از جمله اطلاعات شناسنامه‌ای عکس، اثر انگشت، کد پستی و کلید انجام امضای دیجیتال را به صورت امن و محافظت شده در حافظه خود ذخیره دارد.

وی تاکید کرد: با توجه به مسایل فنی و امنیت خاص و خدماتی که در فضای الکترونیکی برای این کارت در نظر گرفته شده با توجه به کاربردهای مختلف آن می توان، گفت که کارت هوشمند ملی مهمترین سند برای احراز هویت است و دستگاه های مختلف با ارتباط با پایگاه اطلاعات جمعیتی سازمان ثبت احوال می توانند برای خدمات مورد نظر خود احراز هویت افراد را انجام دهند.

سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور اضافه کرد: بانک های مسکن، آینده، پست بانک، مهر، ملی، سامان، دفاتر پیشخوان دولت و سازمان ثبت اسناد و املاک کشور در حال حاضر جزء دستگاه های متقاضی برای بهره مندی از خدمات کاربردی کارت هوشمند ملی هستند و در برخی از این بانک ها از جمله مسکن، آینده، پست بانک و سازمان ثبت اسناد و املاک این خدمات به صورت آزمایشی انجام می شود.

ابوترابی افزود: کارت هوشمند ملی برای احراز هویت افراد با استفاده از کارت، پین کد و اثر انگشت احراز هویت را انجام می دهد و هر جا که لازم باشد احراز هویت انجام و هویت افراد راستی آزمایی شود، از طریق اتصال به پایگاه اطلاعات جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور این کار صورت می پذیرد.

در اساس این گزارش، صدور کارت هوشمند ملی به عنوان کلید ورود به دولت الکترونیک که موجب توزیع عادلانه فرصت‌ها، کاهش بسیاری از هزینه‌های دولت و مردم خواهد شد، از سال ۱۳۹۱ آغاز شده و بر اساس هدف گذاری ها، قرار بود این کارت تا پایان سال ۱۳۹۷ برای تمام واجدان شرایط صادر شود.

همچنین کارت هوشمند ملی مهمترین کارت هویتی افراد است و افراد باید برای دریافت این کارت، خود به مراکز اعلام شده مراجعه کنند زیرا اثر انگشت آنها به منظور احراز هویت اخذ می‌شود. در این کارت‌ها امضای الکترونیکی نیز درنظر گرفته شده است که باید توسط خود افراد ثبت شود.

برای تمام ایرانیان واجد شرایط کارت هوشمند ملی صادر می شود و این افراد می توانند برای دریافت کارت هوشمند ملی به ادارات پست، ثبت احوال و دفاتر پیشخوان در سراسر کشور مراجعه کنند.

تازه های سلامت

پنج راه اصلی پیشگیری از سکته مغزی را بشناسید

مهم ترین مطلب خوشایندی که در مورد سکته ها می توان گفت این است که اکثر آنها قابل پیشگیری هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، از طریق تغییر سبک زندگی سالم و کار با پزشکان برای کنترل عوامل پرخطر سکته می‌توان تا ۸۰٪ از سکته‌های مغزی را پیشگیری کرد. محققان اقدامات بی شماری را که مردم می‌توانند برای کاهش خطر سکته مغزی انجام دهند، شناسایی کرده‌اند.

دکتر «جریل بوشنل»، نورولوژیست و مدیر مرکز جامع سکته مغزی در کارولینای شمالی، در این باره می‌گوید: «اقدامات پیشگیرانه در مورد سکته مغزی در پیشگیری از زوال عقل هم مؤثر هستند. افراد می‌توانند با انجام کارهای مشابه از هر دو عارضه پیشگیری نمایند.»

۵ روش پیشگیری از این دو عارضه عبارتند از:

ترک سیگار توسط افراد سیگاری

مطالعات نشان می‌دهد که به ازای هر پنج سیگاری که فرد سیگاری در روز می‌کشد، خطر سکته مغزی ۱۲٪ افزایش می‌یابد.

بوشنل می‌گوید: «مردم فکر می‌کنند که سیگار کشیدن باعث سرطان ریه می‌شود، اما آنها درک نمی‌کنند که به مغز و رگ‌های خونی نیز آسیب می‌رساند. از نظر پیشگیری از سکته، ترک سیگار بسیار حائز اهمیت است.»

تحرک وفعالیت بیشتر

مردان و زنان پرتحرک ۲۵٪-۳۰٪ با خطر کمتر سکته مغزی نسبت به افرادی که کم تحرک هستند روبرو می‌باشند. ثابت شده است که فعالیت بدنی باعث کاهش کلسترول، کمک به حفظ وزن سالم و فشار خون پایین می‌شود- همه عواملی که می‌توانند خطر سکته را کاهش دهند.

به گفته بوشنل: «شواهد مربوط به فعالیت بدنی غیرقابل انکار است. حتی فقط ۱۰ دقیقه حرکت در هر ساعت بهتر از نشستن به مدت طولانی است. بدترین اتفاقی که می‌تواند بیفتد نشستن در تمام طول روز است. پیاده روی بهترین ورزشی است که وجود دارد. بلند شوید و راه بروید.»

کنترل دائمی فشار خون

فشار خون بالا، علت اصلی سکته‌های مغزی است. در حالی که می‌توان از طریق تغییر سبک زندگی یا با مصرف دارو آن را کنترل کرد، اما از هر ۵ فرد، بزرگسال فقط ۱ نفر آن را به درستی کنترل می‌کند. سیگار کشیدن، دیابت، چاقی، کلسترول بالا و رژیم غذایی ناسالم می‌تواند فشار خون را از محدوده سالم خارج کند.

داشتن رژیم غذایی سالم

دقت در انتخاب غذاهای سالم می‌تواند افزایش وزن را به حداقل برساند. اما انتخاب غذاهای سالم بدون توجه به وزن هم ارزش دارد.

بوشنل در این باره می‌گوید: «تغذیه مهمتر از کاهش وزن است. رژیم‌های متعددی وجود دارند که نشان می‌دهد خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهند مانند رژیم غذایی برای جلوگیری از فشار خون بالا (DASH) یا رژیم غذایی مدیترانه ای. هر دو بر مصرف زیاد میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب، غلات سبوس دار، ماهی و آجیل تأکید دارند. در حالی که غذاهای مملو از چربی اشباع، کلسترول و چربی‌های ترانس در آنها کم هستند»

شروع اقدامات پیشگیرانه از سنین جوانی

سکته مغزی برای جوانان نیز اتفاق می‌افتد. حدود ۱۰٪-۱۵٪ از کل سکته‌های مغزی در بزرگسالان ۵۰ سال به پایین اتفاق می‌افتد.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهند همان عواملی که باعث سکته در بزرگسالان مسن می‌شود مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا، چاقی و دیابت در جوان ترها هم باعث سکته می‌شود.

به گفته بوشنل: «شما در جوانی به بیماری فکر نمی‌کنید اما آن وقت است که باید عادت‌های خوب شروع شود».

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" را 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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸