گوناگون

ارتقای امید به زندگی در زنان ایرانی به ۷۸.۵ سال

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: خدمات نظام جمهوری اسلامی در زمینه سلامت دختران، زنان و مادران موجب شده است نسبت مرگ مادران در هر ۱۰۰ هزار تولد زنده از ۲۴۵ مورد در سال ۱۳۵۳ به ۲۲.۷ مورد در سال گذشته کاهش یابد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، حسین قرشدی در کنگره بین‌المللی سلامت خانواده فرزندآوری و سیاست از جمعیت که در دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز برگزار شد، اظهار کرد: حفظ و ارتقای سلامت مادران از اولویت‌های نظام جمهوری اسلامی ایران محسوب می‌شود و تاکنون قوانین و سیاست‌های زیادی در این راستا تدوین و اجرایی شده است. در واقع سلامت، ستون اصلی و تضمین کننده سلامت خانواده است.

وی افزود: با توجه به ضرورت حفظ و ارتقای جوانی جمعیت، سیاست‌ها، قوانین و اقدامات مرتبط با سلامت مادران برای داشتن جمعیتی سالم، جوان و پویا اهمیت بیشتری پیدا کرده است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: ایجاد همکاری‌های مشترک با مراکز تحقیقاتی و کشورهای دیگر و به اشتراک گذاشتن تجارب و به این زمینه می‌تواند به ارتقای دانش، الگوبرداری و مدل‌سازی و ارائه راهکارهای اجرایی موثر در تاثیر خوبی داشته باشد.

وی بیان کرد: در جمهوری اسلامی ایران، بر توسعه همکاری‌های فنی، بسیج منابع و تقویت نظام مراقبت سلامت و انجام اقدامات مرتبط با سلامت جسمی، روانی و معنوی مادران تمرکز کرده است که در این راستا ۹۹ خدمت مراقبتی رایگان به مادران باردار، زایمان طبیعی ایمن و رایگان، حفظ و ارتقای طراوت مادری، آموزشمندی فرزندآوری و ترویج سبک زندگی اسلامی برای حفظ و ارتقای سلامت مادران ارائه می‌شود.

قرشدی گفت: اقدامات با رویکرد ازدواج بهنگام و آثار آن، زندگی سالم، فرزندآوری به موقع، پیشگیری و کاهش ناباروری در زوجین از طریق ارائه خدمات رایگان و ارتقای پوشش کامل بیمه ای خدمات درمانی و ناباروری انجام شده است. در این راستا طرح سلامت خانواده و نظام ارجاع از دستاوردهای بزرگ نظام سلامت است که با ارائه بسته‌های خدمتی به ویژه بسته‌های خدمتی متناسب با نیازهای مادران منجر به ارتقای سلامت و کاهش مرگ و میر مادران و نوزادان شده است.

وی عنوان کرد: خدمات نظام جمهوری اسلامی در زمینه سلامت دختران، زنان و مادران موجب شده است نسبت مرگ مادران در هر ۱۰۰ هزار تولد زنده از ۲۴۵ مورد در سال ۱۳۵۳ به ۲۲.۷ مورد در سال گذشته کاهش یابد. در این مدت امید به زندگی در زنان از ۵۷ سال به ۷۸.۵ سال ارتقا یافته است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت ادامه داد: همچنین در این مدت، میزان مرگ نوزادان در یک هزار تولد از ۱۳۵ مورد به ۸.۲ مورد و مرگ کودکان زیر پنج سال در یک هزار تولد از ۱۳۵ به ۱۴.۵ مورد کاهش یافته است.

وی عنوان کرد: این آمار بیانگر این است که حفظ و ارتقای سلامت زنان، مادران و خانواده در گفتار و عمل، از اولویت‌های همه کارکنان نظام سلامت است. قدم‌وارم این نشست منجر به همکاری جدید شود تا بتوانیم با داشتن خانواده سالم برای آینده بهتر برنامه‌ریزی کنیم.

ویروس HPV احتمال مرگ قلبی زنان را افزایش می دهد

محققان هشدار می دهند که زنان ۴ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی و ۶ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از سکته در صورت آلوده شدن به سویه پرخطر HPV هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، HPV (ویروس پاپیلوما انسانی) در حال حاضر به عنوان عامل سرطان دهانه رحم شناخته شده است، و تحقیقات قبلی نشان داده است که عفونت HPV ممکن است در گرفتگی عروق نقش داشته باشد. به گفته محققان، اما این اولین مطالعه‌ای است که بین عفونت‌های پرخطر HPV و مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی ارتباط نشان می‌دهد.

«هاسوک چینوک»، از دانشگاه سونگ کیونکیوان در سئول کره جنوبی، گفت: «پزشکان باید سلامت قلب و عروق را در بیماران مبتلا به HPV پرخطر، به ویژه آنهایی که چاقی یا سایر عوامل خطر دارند، بررسی کنند.»

بیش از ۹ مورد از ۱۰ مورد سرطان دهانه رحم ناشی از HPV است. سه واکسن HPV تأیید شده توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده در برابر سویه های پرخطری که منجر به سرطان دهانه رحم می‌شوند، محافظت می‌کنند.

برای این مطالعه جدید، محققان بیش از ۱۶۳۰۰۰ زن جوان با میانسال که‌ای را بدون سابقه بیماری قلبی در ابتدای مطالعه دریافتی کردند.

زنان هر دو سال یکبار، به طور متوسط بیش از هشت سال، معاینه شدند. از جمله غربالگری برای ۱۳ سویه پرخطر HPV.

به گفته محققان، در مجموع، خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی در زنان کم بود و به ازای هر ۱۰۰۰۰۰ نفر، ۹ نفر جان خود را از دست دادند.

با این حال، زنان مبتلا به HPV پرخطر در مقایسه با افرادی که چنین عفونتی نداشتند ۲.۹ برابر بیشتر در معرض خطر انسداد عروق، ۲.۷ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی و ۵.۹ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از سکته قرار داشتند.

محققان اضافه کردند که این خطر همچنان در زنان چاق و دارای عفونت HPV پرخطر بیشتر بود.

چینوک در ادامه افزود: «HPV به دلیل ارتباط با سرطان دهانه رحم شناخته شده است، اما تحقیقات نشان می‌دهد که این ویروس می‌تواند در جریان خون نیز دخالت داشته باشد. ممکن است این ویروس در رگ‌های خونی التهاب ایجاد کند منجر به انسداد و آسیب شریان‌ها شود و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد.»

وی می‌گوید: «ما می‌دانیم که التهاب نقش مهمی در ابتلاء و پیشرفت بیماری قلبی عروقی دارد و عفونت‌های ویروسی محرک‌های بالقوه التهاب هستند.»

به گفته محققان، حدود ۲۰ درصد از موارد بیماری قلبی ناشی از عوامل خطر شناخته شده مانند سیگار کشیدن، کلسترول بالا، فشار خون بالا و دیابت نیست. این یافته می‌تواند بخشی از این تفاوت را توضیح دهد.

به گفته نویسندگان این مطالعه، تحقیقات بیشتری برای یافتن اینکه آیا عفونت HPV اثرات مشابهی روی مردان دارد و همچنین اینکه آیا این واکسن می‌تواند از مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی جلوگیری کند، مورد نیاز است.

زنان و خانواده

بیمه مادران تا پایان دوران شیردهی و فرزندانشان تا پایان ۵ سالگی

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور ضمن اشاره به گسترش چتر بیمه در کشور گفت: مسئله بیمه در سال‌های اخیر فراگیری بیشتری داشته و به صورت خاص شامل مادران و به ویژه مادران باردار تا پایان دوره شیردهی و فرزندان آن‌ها تا پایان ۵ سال اول زندگی و همچنین بیمه درمان ناباروری شده است.

به گزارش پیام آشنا، اسیه خزعلی در آیین افتتاحیه بیست‌وهشتمین اجلاس کشورهای گروه پنج که با موضوع سلامت زنان و خانواده صبح سه‌شنبه ۲۴ بهمن برگزار شد، اظهار کرد: سلامت زنان در خانواده موجب نشاط و شادابی می‌شود. مادر انتقال‌دهنده سلامت و آموزش‌دهنده سلامت در خانواده است و ضرورت دارد که این مسئله به‌صورت ویژه مورد توجه قرار گیرد.

وی افزود: مسئله بیمه در سال‌های اخیر فراگیری بیشتری داشته و به صورت خاص شامل مادران و به ویژه مادران باردار تا پایان دوره شیردهی و فرزندان آن‌ها تا پایان ۵ سال اول زندگی و همچنین بیمه درمان ناباروری شده است.

معاون رئیس جمهور تاکید کرد: از وزارت بهداشت تشکر می‌کنیم که پوشش بیمه ناباروری را به صورت صد درصدی و با گرفته زدن به مجوزها در دستور کار قرار داده است. ما ۹۹ خدمت رایگان به مادران باردار داریم و ارائه مشاوره‌های تلفنی به زنان و مادران موجب حفظ سلامت مادران و نوزادان شده است. همچنین فعالیت‌های متعددی برای کودکان، نوزادان و مادران باردار در نظر گرفته شده و پایش‌هایی نیز برای زنان در میانسالی به‌صورت پایش‌های میان‌دوره و سنجش سلامت افسردگی، بیماری‌های متعدد روانی و جسمی آن‌ها انجام می‌شود.

خزعلی ادامه داد: یکی از کارهای دولت سیزدهم در استان‌های مختلف ایجاد و احداث پارک بانوان است که برای نشاط و تحرک و تفریح بانوان است.

همچنین در بخش‌های مختلف ورزش همگانی و ورزش فردی شاهد رشد روزافزون بانوان هستیم. قبل از انقلاب تعدادی سالن ورزشی بانوان داشتیم اما در حال حاضر ۵۲ فدراسیون مختص بانوان داریم. امیدوارم با توجه به تعدد روابطمان با کشورها که در مسئله فرهنگ عمومی داریم و با سنت‌های خاص خودمان این امر نیز در کشورهای همسایه گسترش یابد.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور ایران در ادامه گفت: توانستیم برای زنان باردار و کودکان سبدهای غذایی رایگان داشته باشیم و مادامه وضعیت جسمی و رشد آنها تحت کنترل قرار می‌گیرد.

خزعلی با اشاره به کاهش چشمگیر مرگ و میر مادران باردار به عنوان دیگر دستاورد ایران پس از انقلاب اسلامی تاکید کرد: این در حالیست که مرگ و میر نوزادان نیز کاهش یافته است.

خزعلی در پایان تاکید کرد: مهم‌ترین مطلبی که باید در یک نشست بین‌المللی مطرح شود سلامت خانواده و جلوگیری از رواج خانواده‌های انحرافی و تعاریف انحرافی برای خانواده است. باید تلاش کنیم خانواده‌ها و محیط را نسبت به ویروسی که وارد کشورهای غربی شده و سلامت خانواده، سلامت جسمی و روانی آنها را به خطر انداخته واکسینه کنیم.

ساعت فعالیت نمایشگاه رسانه‌های ایران اعلام شد

ساعت فعالیت و حضور در بیست‌وچهارمین نمایشگاه رسانه‌های ایران اعلام شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ستاد اطلاع رسانی بیست‌وچهارمین نمایشگاه رسانه‌های ایران، در مرکز سالن شبستان مصلی امام خمینی(ره) در تاریخ ۲۹ بهمن تا دوم اسفند ماه سال جاری از ساعت ۹ و ۳۰ دقیقه صبح تا ۱۸ و ۳۰ دقیقه به روی علاقمندان برای حضور و بازدید از نمایشگاه رسانه‌های ایران باز خواهد بود.

در مدت زمان برگزاری نمایشگاه علاوه بر حضور بیش از ۶۰۰ غرفه از رسانه‌های سراسر کشور، کارگاه‌های آموزشی با تدریس اساتید برجسته حوزه رسانه، نشست‌های مختلف حول محورهای اجتماعی، سیاسی و فرهنگی و رویدادهای متنوعی برای بازدیدکنندگان در نظر گرفته شده است.

ستاد برگزاری نمایشگاه یک غرفه ویژه غزه در طول مدت برگزاری نمایشگاه در نظر گرفته است.

در طول برگزاری بیست‌وچهارمین نمایشگاه رسانه‌های ایران، چهار کارگاه آموزشی برای علاقمندان و همچنین دانشجویان رشته ارتباطات و روزنامه‌نگاری با عنوان «اسرا» برگزار می‌شود.

کمیته نشست‌ها و رویدادهای نمایشگاه رسانه‌های ایران هم چهار کارگاه با عنوان «اسرا» در طول برگزاری نمایشگاه رسانه‌های ایران به شکل یک روزه برگزار می‌کند. کارگاه «روزنامه نگاری پادکستی» با تدریس مرتضی درخشان نخستین کارگاه این دوره از نمایشگاه رسانه است که در روز اول نمایشگاه و در تاریخ ۲۹ بهمن برگزار می‌شود.

همچنین کارگاه دوم با عنوان «هوزمازی و سوزمیلی» با تدریس فریدون صدیقی در روز دوم نمایشگاه برگزاری خواهد شد و در روز سوم نمایشگاه، کارگاه «عکاسی خبری» با تدریس سید شهاب‌الدین واجدی برای علاقمندان در این حوزه برگزار می‌شود.

چهارمین کارگاه که در آخرین روز از نمایشگاه طبق برنامه قبلی برای علاقمندان با عنوان «اخبار جعلی و واژه سازی واقعیت» و تدریس حمیدرضا مدقق برگزار خواهد شد.

علاقمندان به حضور در این کارگاه‌ها می‌توانند با مراجعه به سایت resalms.ir ضمن دریافت جزییات بیشتر نسبت به ثبت‌نام خود اقدام کنند.

گفتنی است بیست‌وچهارمین نمایشگاه رسانه‌های ایران، با نام و رویکرد جدید، توسط معاونت امور رسانه‌ای و تبلیغات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با شعار «خجسته همیشه جز از راستی» از ۲۹ بهمن تا دوم اسفند در مصلی امام خمینی(ره) برگزار می‌شود.

مکث

یک رژیم غذایی مفید برای کاهش چربی دور شکم

رژیم غذایی آتلانتیک، نوعی رژیم غذایی سنتی است که در شمال غربی اسپانیا و شمال پرتغال محبوب است. متخصصان می گویند این رژیم غذایی چربی شکم را کاهش می‌دهد و سطح کلسترول مفید یا اچ‌دی‌ال (HDL) را بهبود می‌بخشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیویورک‌پست، در رژیم غذایی آتلانتیک مقدار زیادی ماهی و غذاهای دریایی، سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، لوبیا، روغن زیتون، میوه‌های خشک (به ویژه شاه‌بلوط)، شیر و پنیر موجود است. در این رژیم غذایی گوشت نیز در حدی کمتر استفاده مصرف می‌شود.

در مطالعه‌ای که نتیجه آن هفته گذشته در «جاما نتورک اوپن» منتشر شد، بیش از ۲۰۰ خانواده و ۱۱۰ خانواده به رژیم غذایی معمول خود ادامه دادند. افرادی که قرار بود از رژیم غذایی آتلانتیک پیروی کنند، طی سه جلسه آموزشی با رژیم غذایی جدید آشنا شدند. این افراد همچنین خدمات افزوده‌ای مانند کلاس آشپزی، جزوه و کتاب‌های آموزشی و سبدهای غذایی دریافت کردند.

متخصصان در شروع مطالعه و سپس بعد از شش ماه، داده‌های مربوط به میزان مصرف مواد غذایی، فعالیت بدنی، مصرف دارو و سایر متغیرها را جمع‌آوری کردند.

متخصصان اسپانیایی همچنین دور کمر، سطح تری گلیسیرید، سطح کلسترول مفید یا اچ‌دی‌ال (HDL)، قند خون و سطح گلوکز خون افراد شرکت‌کننده را در وضعیت ناشتا اندازه‌گیری کردند. این پنج مورد در واقع عامل سندرم متابولیک هستند؛ مجموعه‌ای از شرایط که خطر ابتلا به بیماری قلبی، دیابت نوع دوم و سکته را افزایش می‌دهند.

از ۴۵۷ شرکت‌کننده‌ای که در شروع این کارآزمایی سندرم متابولیک نداشتند، ۲۳ نفر در طول دوره شش‌ماهه پژوهش به آن مبتلا شده شدند. از این میان، ۱۷ شرکت‌کننده، (۷.۳ درصد) از رژیم غذایی سنتی‌شان پیروی کرده بودند و شش شرکت‌کننده (۲.۷ درصد) به رژیم غذایی آتلانتیک رو آورده بودند.

همچنین از ۱۱۷ شرکت‌کننده‌ای که در شروع مطالعه شاخص‌های سندرم متابولیک داشتند، ۱۸ نفر (۲۸.۶ درصد) از رژیم غذایی آتلانتیک پیروی کرده بودند و ۱۶ نفر (۲۹.۶ درصد) در گروه کنترل، این عارضه را دیگر نداشتند.

طبق گزارش متخصصان، رژیم غذایی آتلانتیک بر فشار خون بالا، سطوح بالای تری گلیسیرید یا سطح بالای گلوکز تاثیرات مثبتی داشت، اما اندازه چربی دور کمر و سطح کلسترول اچ‌دی‌ال را بهبود بخشید.

آیا با رژیم غذایی می‌توان از چربی‌های دور شکم خلاص شد؟

به گزارش روزنامه ایندیپندنت، «میشل روتشتاین»، متخصص تغذیه که تخصص بیماری‌های قلبی است در این زمینه می‌گوید: رژیم غذایی آتلانتیک به دلیل تمرکز بر غذاهای سرشار از مواد مغذی و عادت‌های غذایی خانواده‌محور، قابلیت زیادی برای افزایش سلامت دارد. دکتر «چنگ هان چن»، متخصص قلب از کالیفرنیا هم می‌گوید: این رژیم غذایی بسیار مشابه رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که به خوبی بررسی شده و مفید است.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای هم بر مصرف سبزیجات، میوه‌ها، لوبیاها، عدس، آجیل، غلات کامل و روغن زیتون بکر تاکید دارد و همچنین مصرف متوسط ماهی، پنیر، ماست و - اشامل می‌شود. این رژیم غذایی اجتناب از مصرف گوشت قرمز، شیرینی، نوشیدنی‌های شیرین و کوه را توصیه می‌کند.

این رژیم‌های غذایی بالقوه می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان، سکته و حتی زوال شناختی مانند زوال عقل و آلزایمر را کاهش دهند. این رژیم‌های غذایی همچنین عملکرد معده -روده، یعنی «میکروبیوم روده» را بهبود می‌بخشند.

اجرای افزایش سن بازنشستگی از ابتدای ۱۴۰۳

معاون بیمه ای سازمان تامین اجتماعی گفت: اجرای افزایش سن بازنشستگی از اول فروردین سال ۱۴۰۳ است اما قانونگذار شرطی در این قانون قید کرده است مبنی بر اینکه هر فرد براساس قوانین قبلی می‌تواند با رعایت قانون بازنشسته شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا سخنگوی شورای نگهبان ۲۴ دی ماه امسال از موافقت این شورا با افزایش سن بازنشستگی خبر داد. مصوبه مجلس برای افزایش سن بازنشستگی و سنوات خدمت بیمه‌پردازان همانطور که انتظار می‌رفت، مورد توجه افکار عمومی قرار گرفت؛ موافقان وضعیت بحرانی صندوق‌های بازنشستگی را عامل اصلی این تصمیم می‌دانستند و مخالفان این اقدام را همسو با اسناد بالادستی در حوزه رفاه و تامین اجتماعی نمی‌دانستند.

در ایران سن بازنشستگی نیازمند اصلاحاتی بود تا صندوق‌ها از وضعیت ناترازی و چالش خارج شوند که البته به گفته کارشناسان، این تغییر باید در بستر زمان با شیب آرام و منطقی پیش برود تا بیمه پرداز و اعضای صندوق‌های بازنشستگی متحمل سختی نشوند.

در چنین شرایطی مجلس در لایحه برنامه هفتم توسعه و به منظور کاهش ناترازی صندوق‌های بازنشستگی، سن بازنشستگی را برای گروه‌های مختلف افزایش داد و در همین راستا بند الحاقی بند خ ماده ۲۹ لایحه را به تصویب رساندند که در صورت تایید شورای نگهبان، قابلیت اجرایی پیدا می‌کند.

در جلسه علنی روز ۲۸ آبان ماه مجلس شورای اسلامی، بند الحاقی بند «خ» ماده ۲۹ با موافقت دولت و کمیسیون برنامه به رأی گذاشته شد و به تصویب رسید که به شرح زیر است:

۱- بیمه پردازی که ۲۸ تا ۳۰ سال سابقه خدمت دارند به سنوات استحقاق آنها برای بازنشستگی اضافه نمی گردد.

۲- بیمه پردازی که ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات استحقاق آنان به ازای هر سال تا زمان بازنشستگی دو ماه اضافه می گردد.

۳- بیمه پردازی که ۲۰ تا ۲۵ سال سابقه خدمت دارند به سنوات استحقاق آنان به ازای هر سال تا زمان بازنشستگی سه ماه اضافه می گردد.

۴- بیمه پردازی که مطابق قوانین ۱۰ تا ۲۰ سال سابقه خدمت دارند به سنوات استحقاق آنان به ازای هر سال تا زمان بازنشستگی چهارماه اضافه می گردد.

۵ - بیمه پردازی که مطابق قوانین ۱۰ سال سابقه خدمت دارند به سنوات استحقاق آنان به ازای هر سال تا زمان بازنشستگی پنج ماه اضافه می گردد.

تبصره-۱ اجرای تمام یا بخشی از احکام فوق الذکر مشروط بر آن است که سن بیمه شده در زمان بازنشستگی برای مردان از ۶۲ سال و برای زنان از ۵۵ سال بیشتر نباشد.

تبصره ۲ - اصلاحات فوق در قوانین صندوق های بازنشستگی به استثنای صندوق هایی که حداقل سن بازنشستگی بیمه شدگان آنها از ارقام مذکور در تبصره(۱) بیشتر است به صورت دائمی اعمال می گردد.

تبصره۳ - ایثارگران و مشمولان قوانین سخت و زیان آور مشمول قوانین خاص خود هستند.

تبصره ۴ - اشخاص موضوع این حکم با رضایت خود و موافقت دستگاه های ذی ربط می توانند بدون نیاز زمان های مذکور در بندهای(۲) الی(۵) تا سقف سن موضوع تبصره(۱) حسب مورد به خدمت ادامه دهند. خدمت مازاد بر اساس قوانین و مقررات مربوطه امکان پذیر است.

تبصره۵ - چنانچه دستگاه ها به خدمات برخی از کارکنان نیاز نداشته باشند حسب مورد می توانند بدون لحاظ زمان های مذکور با پیشنهاد بالاترین مقام دستگاه و موافقت معاون اول رئیس جمهور بر اساس قوانین مربوط نسبت به صدور احکام بازنشستگی آنان اقدام کنند.

تبصره -۶ افرادی که با تقاضای خود مایل به بازنشستگی زودتر از موعد فوق الذکر باشند، بازنشستگی آنها مطابق قوانین مربوطه و بدون رعایت بندهای(۱) تا (۵) بلامانع است و حقوق بازنشستگی آنان مطابق احکام این سند برقرار خواهد شد.

افزایش سن بازنشستگی از اول فروردین ۱۴۰۳ قابل اجرا است

معاون بیمه ای سازمان تامین اجتماعی در خصوص زمان اجرای افزایش سن بازنشستگی گفت: اجرای ماده ۲۹ برنامه هفتم و شرایط بازنشستگی منوط به تدوین و ابلاغ آیین‌نامه است، اما عملیاتی شدن آن مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از اول فروردین‌ماه سال ۱۴۰۳ قابل اجرام خواهد بود.

محمد محمدی افزود: اما قانونگذار شرطی در این قانون قید کرده است مبنی بر اینکه هر فرد براساس قوانین قبلی می‌تواند با رعایت قانون بازنشست شود، به طوری که نحوه محاسبه مستمری به نسبت «سنوات تشغل» به «سنوات الزامی تشغل» خواهد بود.

وی ادامه داد: به طور مثال تصور کنید یک خانم با ۴۲ سال سن و ۲۰ سال سابقه تشغل در سال آینده درخواست بازنشستگی می‌کند از همین رو زودتر از بلوغ حدود سه ماه اضافه کار کند و سپس زودتر از زمان موعد، بازنشسته شود.

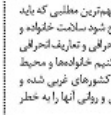
این اختیار داده شده تا هرفردی براساس قوانین قبلی و با رعایت نسبت اشتغال به نسبت الزام اشتغال درخواست بازنشستگی دهد.

معاون بیمه‌ای سازمان تامین اجتماعی ادامه داد: فرمول مستمری او به این صورت خواهد بود که از نظر محاسباتی «سنوات پیوستی» بر «سنوات الزامی اشتغال» تقسیم و بالطبع مبلغی از حقوق فرد کسر خواهد شد، اما این قانون امتیازاتی دارد مانند اینکه قانون گذار به مخرج کسر دست نزده است و به عبارتی اگر فردی بیشتر کار کند صورت کسر در جای خود محفوظ است و بالطبع به نسبت بیشتری مستمری دریافت می‌کند. از سوی دیگر این اختیار داده شده تا فردی، براساس قوانین قبلی و با رعایت نسبت اشتغال به نسبت الزام اشتغال درخواست بازنشستگی دهد.

محمدی با اشاره به موافقت شورای نگهبان با افزایش سن بازنشستگی، گفت: طبق قانون، بیمه‌پردازانی که ۲۸ تا ۳۰ سال سابقه خدمت داشته باشند به سنوات تشغل آن‌ها برای بازنشستگی اضافه نمی‌شود. اما برای بیمه‌پردازی که ۲۵ تا ۲۸ سال سابقه خدمت دارند به سنوات اشتغال آنان به ازای هر سال تا زمان بازنشستگی دو ماه اضافه، برای بیمه‌پردازان با ۲۰ تا ۲۵ سال سابقه خدمت به ازای هر سال تا زمان بازنشستگی سه ماه، برای بیمه‌پردازان با ۱۵ تا ۲۰ سال سابقه خدمت به‌ازای هر سال تا زمان بازنشستگی چهارماه و برای بیمه‌پردازانی که مطابق قوانین تا ۱۵ سال سابقه خدمت دارند، به سنوات اشتغال آنان پنج سال اضافه می‌شود.

وی تاکید کرد: باتوجه به اینکه در برخی دستگاه‌ها و نهادها زمانی که افراد به ۳۰ سال سابقه خدمت می‌رسند باید بازنشسته شوند، اما در این قانون گفته شده فرد می‌تواند با اجازه دستگاه، به اشتغال خود ادامه دهد.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی
@Minimalia

کاش به جای تندخوانی که سال‌ها حسرتش را می‌خوردم یک روش کندخوانی اختراع می‌کردند، شاید این شتاب موش‌های گرسنه که آدم را از کتابی به کتاب دیگر می‌دواند، این پرواز سبک‌مواله و گنجشک‌وار «از شاخه به شاخه پریدن، درمان می‌شد. آدم همیشه حس می‌کند که نوسیده است، نیافته است و در عذاب اول است؛ جستگی راه به تنش می‌داند.

از کتاب: روزها در راه
شاهرخ مسکوب

@minimalKaneGhanaeZendegi @Minimalkaa @minimalFor1.life

تازه های سلامت

لاغری سریع و کاهش وزن شدید خطرناک است

یک متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی، با تاکید بر اینکه لاغری سریع و ناگهانی می تواند مشکلات جدی به دنبال داشته باشد، گفت: کاهش وزن شدید می‌تواند خطرات جدی برای افراد ایجاد کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، آتوسا سمیدیور به ویژگی‌های رژیم غذایی سالم اشاره و اظهار کرد: استفاده از مقادیر مشخص پروتئین، چربی، کربوهیدرات، فیبر، ویتامین و مواد معدنی، توسط منابع غذایی سالم در برنامه غذایی که بدن برای تأمین انرژی به آن نیاز دارد، یکی از اصلی ترین تعاریف یک رژیم غذایی سالم است.

وی با بیان اینکه دریافت انرژی کافی یکی از مهم‌ترین فاکتورهای رژیم غذایی سالم است، خاطرنشان کرد: هر فرد باید بر اساس شرایط جسمی و سبک زندگی خود انرژی لازم را از طریق مواد غذایی تأمین کند. به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اصلی ترین نیازهای بدن به مواد غذایی و تأمین انرژی از صنایع کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها تأمین می‌شود.

سمیدیور تاکید کرد: در رژیم‌های غیراستاندارد درصدهایی که به گروه‌های اصلی مواد غذایی اختصاص داده می‌شود، درصدهای غیرمعقولی هستند به طور مثال قرار دادن مدت‌های طولانی درصد چربی را به پایین‌ترین میزان (حدود ۱۰ درصد) کاهش می‌دهند. این متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی با بیان اینکه درشت مغذی‌ها پروتئین، کربوهیدرات و چربی مواد مغذی هستند که انرژی و سلامت بدن را تأمین می‌کنند، گفت: اگر رژیم‌های غذایی بر اساس استانداردهای مورد نیاز تأمین شود و درصد مناسبی از انرژی توسط درشت مغذی‌ها تأمین شود، قطعاً رژیم‌های لاغری عوارض کمتری به دنبال خواهند داشت.

وی با اشاره به اینکه برخی رژیم‌های لاغری را می‌توان برای کوتاه مدت استفاده کرد، توصیه کرد: این رژیم‌های غذایی با نظر متخصص در بازه‌های زمانی کوتاه مدت حدود یک ماه و نیم استفاده می‌شود و اگر چنانچه فرد سالم باشد هیچ مشکلی را به وجود نخواهد آورد.

سمیدیور با بیان اینکه رژیم‌های غذایی و لاغری کتوژنیک، با نظر متخصص می‌تواند راهکار مطمئن‌تری برای رسیدن به وزن طبیعی باشد توضیح داد: کتون‌ها ترکیب‌های شیمیایی هستند که بدن در زمان نبود میزان کافی انسولین در خون تولید می‌کند. در ظاهر، بدن در این حالت چربی را به جای گلوکز به منظور تأمین انرژی تجزیه می‌کند. در این نوع رژیم‌ها فرد را در شرایطی نگه می‌دارند که کتوزیست نامیده می‌شود.

وی افزود: بررسی‌ها حاکی از آن است زمانی که بدن به این مرحله از سوخت و ساز می‌رسد سطح کتون‌های خون از حد نرمال بالاتر می‌رود، به این معنی که در این رژیم‌ها کربوهیدارت‌ها به زیر ۱۰ درصد می‌رسد و فرد در شرایط سطح بالای کتون‌ها باقی می‌ماند، این موضوع کمک می‌کند تا سیستم تعادلی بین دریافت و برگشت مواد غذایی ایجاد شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه با تاکید بر این که باید تعادل بین ارگان‌های مختلف بدن با پیروی از رژیم غذایی سالم ایجاد شود، خاطرنشان کرد: بر اساس استانداردهای انجمن علمی غذا، دارو و تغذیه، رژیم‌های غذایی نباید از درشت مغذی‌ها فاصله بگیرد.

وی با بیان اینکه آشنایی با شیوه صحیح زندگی بیشتر از رژیم‌های لاغری کمک کننده خواهد بود، خاطرنشان کرد: به طور مثال اگر چنانچه زمان خواب و بیداری را بین ساعت ۹ شب تا هفت صبح تنظیم کنید تعادل متعلق بین دریافت و سوخت و ساز ایجاد خواهد شد چرا که بیشترین سهم عمده اختلالات در سوخت و ساز بدن به خواب و سبک زندگی بر می‌گردد.

متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی با تاکید بر اینکه رژیم‌های غذایی لاغری که افراد را از سبک صحیح زندگی دور می‌کند اشکالات اساسی دارند، گفت: کاهش وزن خیلی سریع خصوصاً با تکنیک‌های گرسنگی در طولانی مدت منجر به عوارض جبران ناپذیری می‌شود.

وی با بیان این که متخصصان تغذیه روش آهسته و پیوسته را برای رسیدن به سلامت اندام و لاغری توصیه می‌کنند، خاطرنشان کرد: کاهش بی اندازه کربوهیدارت‌ها و چربی‌ها برای رسیده به وزن ایده آل هرگز توصیه نمی‌شود.