گوناگون

واگذاری فرزندخوانده‌های بیمار و بالای ۵سال سن در کمتر از ۴۵روز

معاون امور اجتماعی بهزیستی استان تهران از رشد ۸۰ درصدی واگذاری فرزندان به خانواده‌های متقاضی فرزندپذیری در استان تهران و کسب رتبه برتر کشوری طی سال گذشته خبر داد و گفت: این نوید را می‌دهیم که در خصوص فرزندخواندگی فرزندان نیازمند پیگیری درمان و فرزندان بالای ۵ سال سن، خارج از نوبت و در کمتر از ۴۵ روز فرزند را به آغوش و کانون گرم خانواده‌های واجدالشرایط بسپاریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فاطمه ارزانیان اظهار کرد: سال گذشته حدود ۵۰۰ فرزند به عنوان فرزندخوانده به خانواده‌ها واگذار شدند، این درحالیست که در سال ۱۴۰۰، ۳۲۸.۱ کودک به خانواده‌های متقاضی فرزندخواندگی واگذار شده بود و ما شاهد رشد ۸۰ درصدی در این بازه زمانی بودیم. به گفته وی، از میان ۵۰۰ کودکی که در سال گذشته به فرزندخواندگی سپرده شدند، حدود ۴۳۸ فرزند به زوجین بدون فرزند، حدود ۱۶ فرزند به سرپرست منحصر (بانوی مجرد) و ۵۶ فرزند به زوجین دارای فرزند واگذار شدند. معاون امور اجتماعی بهزیستی استان تهران با بیان اینکه از میان کودکان واگذار شده به متقاضیان فرزندپذیر، ۴۶ فرزند نیازمند پیگیری درمان بودند، گفت: سال گذشته خانواده‌هایی با قلب‌های رئوف و بزرگ برای این امر خطیر، در مسیر خیر قدم نهادند و به یاری فرزندان نیاز به پیگیری درمان شتافتند. ارزانیان ادامه داد: از سویی دیگر بسیاری از خانواده‌های دارای فرزند، زمانی تصمیم گرفتند تنها یک فرزند داشته باشند ولیکن پس از مواجهه با مشکلات تک فرزندی، پشیمان و هم اکنون دچار ناباروری ثانویه شدند و شرایط پذیرش یک فرزند دیگر را از طریق بهزیستی دارا هستند به همین منظور می‌توانند در فرایند پذیرش فرزند قرار گرفته و در حداقل زمان ممکن مجددا صاحب فرزند شوند.

ثبت انسولین قلمی در سامانه «تیتک» الزامی است

اداره‌کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو مجددا بر ثبت تمامی انسولین‌های قلمی عرضه شده در داروخانه‌های دولتی و خصوصی در سامانه «تیتک» تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا، سازمان غذا و دارو اعلام کرد: «با توجه به اجرای «ضوابط اختصاصی اقلام دارویی و ملزومات پزشکی موضوع تبصره ۴ ماده ۱۸ قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز» و «بند ب ماده ۷ قانون احکام دائمی برنامه‌های توسعه کشور» و لزوم تبعیت داروخانه‌ها در استعلام داروهای «مشمول فهرست استعلام شناسه رهگیری در داروخانه‌ها و مراکز بهداشتی و درمانی»، اسامی داروخانه‌های خصوصی و دولتی که طی یکسال گذشته استعلامی برای هیچ یک از قلم‌های انسولین‌های دریافتی از شرکت‌های پخش به هنگام فروش به بیمار (اعم از بیمه‌ای یا غیر بیمه‌ای) در سامانه itac نداشته‌اند به معاونت‌های غذا و داروی تحت پوشش اطلاع رسانی شده است».

براساس اعلام سازمان غذا و دارو «مقرر شده است معاونین غذا و دارو با توجه به تذکرات متعدد به داروخانه‌های دولتی و خصوصی که ثبت انسولین قلمی را در سامانه تیتک انجام ندانسته‌اند، به قید فوریت تعیین تکلیف کرده و نتایج را ظرف ۲ هفته به اطلاع اداره کل دارو برسانند. همچنین پس از گذشت مدت زمان مذکور و در صورت عدم دریافت نامه تاییدیه اداره کل دارو مبنی بر خروج داروخانه‌های خصوصی از فهرست داروخانه‌های خاطی، از فهرست داروخانه‌های منتخب خارج شده و توزیع «اداروهای دارای برنامه توزیع» به آنها تا پایان سال جاری ممنوع می‌شود و معاونت مربوطه، نسبت به معرفی داروخانه جایگزین ارائه دهنده خدمات را اعلام می‌کند».

بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای در مبتلایان کبد چرب

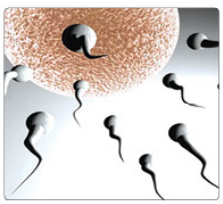
بنا به اظهار واکتیک متخصصان، کبد چرب درمان دارویی قطعی ندارد و تغییر در شیوه زندگی، درمان اصلی و پیشگیرانه این بیماری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، کبد چرب غیر الکلی بر اثر تجمع چربی در سلول‌های کبد به وجود می‌آید و در افرادی که دچار اختلال در متابولیسم بدن هستند و چربی و قند خون‌شان بالاست، بیشتر دیده می‌شود. البته فردی که به آن مبتلا می‌شود زمینه ژنتیکی هم دارد. در این بیماری تری گلیسیریدی که در سلول‌ها تجمع یافته از سلول‌های کبدی خارج نمی‌شود و وقتی به تدریج چربی در سلول‌های کبدی جمع می‌شود، اصطلاحا می‌گویند فرد دچار کبد چرب غیرالکلی شده است. تا این مرحله کبد چرب قابل درمان است اما در صورتی که فرد متوجه نشود یا پیگیر درمان نباشد، وارد مرحله «سیروز» و بدخیمی‌های کبدی می‌شود که درمان ندارد؛ زیرا سلول‌های کبدی تخریب شده و راهی جز پیوند کبد باقی نمی‌ماند. متاسفانه یکی از مشکلات کبد چرب این است که نشانه خاصی ندارد و فقط با انجام آزمایش یا سونوگرافی می‌توان این بیماری را تشخیص داد. البته برخی علائم در بیماران مبتلا ممکن است وجود داشته باشد که از جمله آن خستگی و درد در ناحیه بالا و سمت راست شکم است. ۷۰ درصد افراد دچار کبد چرب به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستند و سابقه قند و چربی خون بالا دارند در واقع کسانی که رژیم غذایی نامناسب دارند (به خصوص مصرف بالای چربی‌های اشباع و قندهای ساده) و فعالیت بدنی‌شان کم است بیشتر به کبد چرب مبتلا می‌شوند. کبد چرب درمان دارویی قطعی ندارد. تغییر در شیوه زندگی، درمان اصلی و پیشگیرانه این بیماری است. فردی که به چاقی مبتلاست با کمی کاهش وزن بهبود می‌یابد. مطالعه‌های مختلف نشان داده‌اند اگر این افراد تا ۱۰ درصد وزن‌شان را کاهش دهند، آنهم‌های کبدی به حد طبیعی باز می‌گردد. این افراد باید رژیم غذایی خاصی داشته باشند تا هرچه سریع‌تر بهبود یابند و بیماری وارد مرحله ۲ و ۳ نشود. میزان کربوهیدرات (قند) و به خصوص کربوهیدرات‌های ساده و همین طور چربی، به خصوص چربی‌های اشباع باید در رژیم این افراد کم شود. مبتلایان به این بیماری بهتر است برای پخت و پز از چربی‌های غیراشباع مانند روغن‌های مایع و گیاهی مثل روغن کانولا و زیتون استفاده کنند؛ حتما چربی‌های قابل رویت گوشت را (چه قرمز چه سفید) بگیرند و ترجیحا در هفته بیش از ۲ بار گوشت قرمز نخورند و مصرف فیبر را افزایش دهند. فیبر در انواع سبزی و سیوس غلات به وفور یافت می‌شود. میوه‌ها هم فیبر خوبی دارند، اما چون حاوی قند فراوانی هستند، باید به میزان متعادل (یعنی حداکثر ۳ واحد در روز و به دفعات) میوه مصرف داشته باشند؛ یعنی بیمار مبتلا به کبد چرب نمی‌تواند ۳ میوه را در یک زمان مصرف کند. اما مصرف سبزی‌ها برایش آزاد است. مصرف غلات سبوس‌دار یا سیوس به صورت جدا در سوپ، کوکو، کتلت و... نیز برای این بیماران مفید است. همچنین موادغذایی با خواص ضدالتهابی مثل روغن ماهی نیز بهتر است در برنامه غذایی این افراد گنجانده شود. ورزش و تحرک بدنی برای مبتلایان به کبد چرب ضروری است. با این سبک زندگی چربی کمتری در سلول‌های کبد ذخیره می‌شود و به مرور بهبود می‌یابند.

زنان و خانواده

مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت:

استفاده از طب ایرانی برای کمک به درمان ناباروری و حل بحران جمعیت



مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: برخی از درمان‌های طب ایرانی در مراکز ناباروری معتبر کشور مورد آزمایش قرار گرفته و پیانگر این بوده است که می‌تواند برای درمان ناباروری و باروری کم عارضه یا بی‌عارضه کمک کننده باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، نفیسه حسینی یکتا -مدیرکل دفتر طب‌ایرانی و مکمل وزارت بهداشت- با اشاره به این‌که روند رشد جمعیت در کشور نشان می‌دهد که در سال‌هایی نه چندان دور، جامعه‌ای پیر خواهیم داشت، گفت: استفاده از ظرفیت طب ایرانی برای درمان ناباروری در کنار درمان‌های طب رایج موضوعی است که در بسیاری از مراکز طب تلفیقی در دنیا استفاده می‌شود.

وی افزود: تاکنون تحقیقات متعددی با موضوع طب ایرانی و درمان ناباروری صورت گرفته که نتایج قابل توجهی داشته است و این نشان می‌دهد که طب ایرانی در این حوزه می‌تواند بسیار کمک کند.

حسینی یکتا افزود: اساس طب‌ایرانی بر اصلاح سبک زندگی بنا شده است و توصیه‌هایی در جهت ارتقای سلامت زوجین قبل از بارداری دارد، اگر فرهنگ اصلاح سبک‌زندگی و خودمراقبتی را در کشور جا بیندازیم، موفقیتی بزرگ در عبور از بحران جمعیتی کشور خواهد بود.

مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل تصریح کرد: برخی از درمان‌های طب ایرانی در مراکز ناباروری معتبر کشور مورد آزمایش قرار گرفته و بیانگر این بوده است که می‌تواند برای درمان ناباروری و باروری کم عارضه یا بی عارضه کمک کننده باشد و نتایج مطالعه بر روی زوج‌های ناباروری به صورت مقالاتی در مجلات معتبر به چاپ رسیده است.

وی ادامه داد: استفاده از ظرفیت طب‌ایرانی در حل بحران جمعیت و استفاده از این ظرفیت در پیشگیری از ناباروری و داشتن نسل سالم، جوانی جمعیت، حمایت از خانواده در وزارت بهداشت درحال پیگیری است.

فرصت کوتاه پنج ساله برای افزایش جمعیت

مدیرعامل بنیاد ۱۵ خرداد ستاد اجرایی فرمان حضرت امام با اشاره به برنامه بنیاد برای تدوین اطلس جمعیت و با بیان اینکه بنیاد به عنوان اعضای اصلی شورای مرکزی جایزه ملی جمعیت نقش رصد و اتاق وضعیت جمعیت در کشور را بر عهده دارد به گوید: باتوجه به اینکه لازم است آمار دقیقی از وضعیت جمعیتی و نرخ باروری در کشور را به دست آورده و به‌روزرسانی کنیم، اطلس ملی جمعیت یکی از ابزارها برای ایجاد اتاق ملی جمعیت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حمیدرضا علیان‌زادگان با اشاره به تدوین اطلس ملی جمعیت، اظهار کرد: وضعیت فعلی نرخ رشد جمعیت چندان مطلوب نیست و نرخ موالید سال قبل این موضوع را تایید می‌کند. اگر چه آن سقوطی که پیش‌بینی می‌شد کاهش پیدا کرده اما باید برای آحاد جامعه وضعیت جمعیت کشور تبیین و ترسیم شود.

وی با اشاره به فرصت کوتاه چهار تا پنج ساله برای افزایش جمعیت و با بیان اینکه وضعیت فرزندآوری و نرخ باروری مناسب نیست، افزود: اگر این فرصت را از دست دهیم وارد تهدیدات بعدی خواهیم شد.

مدیرعامل بنیاد ۱۵ خرداد ستاد اجرایی فرمان حضرت امام در این راستا به تدوین اطلس جمعیت اشاره کرد و یادآور شد: بنیاد ۱۵ خرداد به عنوان اعضای اصلی شورای مرکزی جایزه ملی جمعیت نقش رصد و اتاق وضعیت جمعیت در کشور را در مرکز نوآوری جمعیت و خانواده این بنیاد بر عهده دارد. باتوجه به اینکه لازم است آمار وضعیت جمعیت کشور را به دست آورده و به‌روزرسانی کنیم، اطلس ملی جمعیت یکی از ابزارها برای ایجاد اتاق ملی جمعیت است.

وی خاطرنشان کرد: در راستای تدوین اطلس جمعیت، از طریق محوریت ستاد ملی جمعیت آمار را از مرکز آمار و سایر بخش‌های مرتبط به دست می‌آوریم.

علیان‌زادگان ادامه داد: اسال یکی از ورودی‌های جدی که در اتاق وضعیت خواهیم داشت این است که نتایج احصاء شده جایزه ملی جمعیت که در کمیته‌های داوری استانی جمع‌بندی شده و همچنین سایر ورودی‌های جمعیت را بررسی و سیستم پایدار رصد و مانیتورینگ در حوزه جمعیت را فراهم خواهیم کرد.

مینیمال
هایی برای زندگی

گاهی آدم می‌ماند بین بودن یا نبودن؛ به رفتن که فکر می‌کند، اتفاقی می‌افتد که منصرف می‌شود، می‌خواهی بمانی، رفتاری می‌بینی که انگار باید بروی! و این بلاتکلیفی، خودش کلی جهنم است.

سیمین دانشور

@Minimalha
Minimalhaw.Barayezendegi
Minimalha
Minimalhaw

برش

آیا میزان کالری دریافتی موجب بی حسی پا می‌شود؟

اگر برای مدت طولانی بنشینید یا اگر پاهایتان را خیلی بالا نگه دارید، اغلب ممکن است بی‌حس شوند. بی‌حسی یا معمولا به دو دلیل اصلی ایجاد می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، اولین مورد در بی‌حسی یک کاهش یا محدود شدن جریان خون در پاهاست. برای مثال اگر پاهای شما در معرض سرمازدگی قرار گیرند، ممکن است این اتفاق رخ دهد. دلیل دیگر بی‌حسی پاها ناشی از فشردگی جزئی عصب است که اغلب به دلیل نشستن نامناسب به وجود می‌آید. این فشار عملکرد عصب را متوقف می‌کند و باعث می‌شود پاهای ما بی‌حس شوند. هنگامی که رفع فشار متوقف می‌شود، بدن برای مدتی با سوزن و سوزن به این مورد پاسخ می‌دهد.

مشکلات عصبی و گردش خون نیز می‌تواند ریشه در بسیاری از شرایط داشته باشد. رژیم غذایی شما می‌تواند یکی از این موارد باشد. اگر رژیم غذایی شما بسیار کم کالری باشد، بدن شما شروع به تخلیه ذخایر چربی، قند و پروتئین خود می‌کند و منجر به سوء تغذیه می‌شود که بر سطح انرژی و توانایی بدن شما برای انتقام خود تاثیر می‌گذارد.

مصرف کم کالری نیز می‌تواند موادمغذی لازم برای عملکرد را از بدن شما سلب کند. رژیم غذایی با کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند باعث گزگز در پاهای شما شود. زیرا این ماده مغذی به محافظت از اعصاب شما کمک می‌کند. با گذشت زمان، کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند منجر به نوروپاتی محیطی شود که آسیب عصبی است و بر سیگنال‌های ارسال شده از مغز به اندام‌ها از جمله پاها تاثیر می‌گذارد.

پای شما ممکن است به دلایل دیگری از آسیب تا بیماری جدی بی‌حس شوند. آسیب یا فشار به عصب سیاتیک می‌تواند باعث بی‌حسی یا گزگز در پاهای شما شود.

مورتون نوروما می‌تواند باعث درد یا بی‌حسی در پای شما شود که ممکن است ناشی از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند یا دویدن باشد. نوروماهای مورتون یا مورتون نوروما حالت درناکی است که ناحیه قدامی پا (سینه پا)، خصوصا ناحیه بین انگشتان سوم و چهارم را درگیر می‌کند. مورتون نوروما باعث می‌شود که بیمار حس کند هنگام راه رفتن داخل کفشش سنگریزه وجود دارد یا احساس کند جورابش داخل کفش چین خورده است.

بیماری شریان محیطی (PAD) زمانی اتفاق می‌افتد که چربی در شریان‌ها گردش خون را در ساق پا کاهش دهد. اگر کلسترول بالا، فشار خون بالا یا اگر اضافه وزن دارید، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شریان محیطی هستید. بطور کلی، بیماری شریان محیطی بیماری است که در آن پلاک‌هایی در شریان‌هایی که خون را به سر، اندام‌ها و دست و پاها حمل می‌کنند تشکیل می‌شود. این پلاک‌ها از چربی، کلسترول، کلسیم، بافت لیفی و سایر مواد موجود در خون تشکیل شده‌اند.

بی‌حسی یا همچنین می‌تواند نشانه بیماری‌های متابولیک مانند دیابت باشد زیرا قند خون بالا در طول زمان می‌تواند باعث آسیب به اعصاب شود همچنین می‌تواند روی پای خود رشدی داشته باشید که به عصب فشار می‌آورد.

برخی از عفونت‌های باکتریایی مانند بیماری لایم (بیماری لایم، بیماری عفونی پوید که عامل آن نوعی باکتری است و توسط نیش کنه منتقل می‌شود) و بیماری‌های خود ایمنی نیز می‌توانند باعث بی‌حسی پا شوند. اگر احساس بی‌حسی مداوم در پاهای خود دارید، برای مشاوره با پزشک خود تماس بگیرید. پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا تعیین کنید آیا علت بی‌حسی پای شما چیزی نسبتا بی‌ضرر یا ممکن است یک بیماری زمینه‌ای داشته باشید که نیاز به درمان دارد.

آغاز واگذاری سهام به فرهنگیان از ۳۱ اردیبهشت

مدیرعامل صندوق ذخیره فرهنگیان جزئیات واگذاری سهام به فرهنگیان را در قالب طرح ارزش مالکانه اعلام کرد و گفت: اقدامات لازم انجام شده و واگذاری سهام در روز ولادت حضرت معصومه(س)، ۳۱ اردیبهشت‌ماه خواهد بود و اطلاع‌رسانی لازم به فرهنگیان درباره جزئیات سهام دریافتی انجام می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، حمیدرضا نجف پورکردی در نشستی خبری در این باره اظهار کرد: صندوق ذخیره فرهنگیان در گذشته خودش دچار چالش‌ها و آسیب‌هایی بود که در دوره جدید، همه چالش‌ها احصاء و راهکارهایی برای آن درنظر گرفته شد. بزرگترین چالش صندوق، تحقق سود بود. وی افزود: سودآوری صندوق به دلایل مختلف کاهش یافته بود. در همین راستا برنامه ریزی‌هایی صورت گرفت و مقررشد گام‌هایی در راستای سودآوری، بهبود بانک سرمایه، اصلاح ساختاری نظام حکمرانی، برنامه ریزی نوین، اصلاح ساختار سید سرمایه گذاری، اجرای طرح ارزش مالکانه - که مطالبه ۱۲ ساله فرهنگیان بود - و ارتقای بهره وری بردارییم.

مدیرعامل صندوق ذخیره فرهنگیان با بیان اینکه در حوزه سودآوری، کمیته‌های تخصصی تشکیل و مولفه‌های سودآوری مشخص شدند گفت: اکنون برنامه ریزی‌ها به ثمر نشسته و امسال ۱۰۰ درصد برنامه‌های ما در راستای سودآوری محقق خواهد شد. مهندسی مالی در حوزه پرتفوی سرمایه گذاری انجام و هولدینگ صنعتی و معدنی تاسیس شد. شرکت‌های تخصصی صنعتی چون فولاد و ماشین سازی ذیل این هولدینگ قرار می‌گیرند.

نجف پور ادامه داد: در حوزه پتروشیمی، تک محصولی بودیم. هدف گذاری کردیم تا فرآورده‌ها و سایر حوزه‌های مرتبط در این بخش توسعه یابد. این حال در کمتر از شش ماه، گام مهمی در اجرای طرح برداشتیم و به مرحله عملیاتی رسیدیم. نجف پور با بیان اینکه سال گذشته وعده داده بودیم فاز اول طرح در اردیبهشت ماه عملیاتی می‌شود که اکنون محقق شده است گفت: در فاز اول، عملیات مالی ۲۷ سال گذشته صندوق برای تمام اعضا اجرایی شد. تمام اطلاعات موجود در سامانه‌ها یازمهندسی شده‌اند و تلیمی از ارزش وجوه هر معلم نزد صندوق به دست آمده و در قالب فرمول‌های مدیریت مالی، سهم هر معلم از دارایی‌ها مشخص شد. مدت عضویت هر معلم در صندوق، مدت ماندگاری او، میزان سود مرتبه فعالیت‌های اقتصادی بر وجوه او و میزان واریزی‌های دولت برای او همگی در تعیین این سهم اثرگذار بودند. وی ادامه داد: یک میلیون و ۶۰۰ هزار مشمول این طرح هستند. صندوق ذخیره فرهنگیان چهار هولدینگ و تعداد کثیری شرکت دارد که همگی باید شفاف سازی و تعیین تکلیف می‌شدند. پس از احصای ارزش واقعی هر شرکت و هولدینگ سهم هر معلم را به وی تخصیص می‌دهیم. بنابراین برای تخصیص سهم به هر معلم، اقدامات لازم انجام و تمام شرکت‌ها در مسیر بورسی شدن قرار دارند.

مدیرعامل صندوق ذخیره فرهنگیان با اشاره به اینکه متاسفانه اعتماد به صندوق هنوز به طور کامل برنگشته است و هنوز معلمان اطمینان ندارند که آیا این طرح عملیاتی خواهد شد یا خیر اظهار کرد: اطمینان می‌دهم که زیرساخت‌های لازم فراهم شده است. در چند روز آینده طبق مدلی که احصاء کردیم بازنشستگان، انصرافی‌ها، از کار افتادگان و در یک جمله همه آنها که امروز شاغل نیستند و در اولویت اول قرار دارند و ۸۰۰ هزار نفر می‌شوند ارزش مالکانه را دریافت و سهامدار می‌شوند.

نجف پور اضافه کرد: براین اساس در گام اول سهام شرکت‌های بیمه معلم، بازرسی مهندسی و ماشین سازی اراک که بورسی هستند به این ۸۰۰ هزار نفر واگذار می‌شود. در مرحله اول به طور متوسط یک میلیون تا یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان سهم اختصاص می‌دهیم و سهام برحسب مولفه‌های ذکر شده متفاوت هستند. وی درباره سهم شاغلان گفت: سهام شاغلان نیز در صندوق ذخیره و در زمان بازنشستگی به آنها اعطاء می‌شود.

مدیرعامل صندوق ذخیره فرهنگیان افزود: ارزش روز دارایی‌های صندوق ۷۰ هزار میلیارد تومان است که اگر بر یک میلیون و ۶۰۰ هزار تومان تقسیم کنیم به طور تقریبی و میانگین حدود ۴۰ میلیون تومان می‌شود و این عدد تقریبی به تدریج با بورسی شدن شرکت‌ها در قالب سهام به افراد واگذار می‌شود.

نجف پور با بیان اینکه هر فرهنگی عضو صندوق در هر مرحله از واگذاری از هر شرکتی به نسبتی از دارایی‌ها برخوردار می‌شود گفت: بنابراین اینطور نیست که یک دارایی جذاب و سودآور به یک گروه خاص اعطا شود بلکه در هر مرحله از واگذاری، سهام به همه اعضا واگذار می‌شود. وی درباره مهلت زمانی تعیین شده تا پایان اردیبهشت برای دریافت کد بیوری از سوی اعضا برای واگذاری سهام و تکلیف آنها که هنوز کد بیوری ندارند عنوان کرد: تاکنون بیش از دو سوم اعضا کدبیوری دریافت کرده‌اند. برای آنها که کدبیوری ندارند از سوی سازمان بورس مهلتی تعیین شده تا سهام آنها تاخیره و بعد از دریافت کد بیوری تخصیص یابد.

مدیرعامل صندوق ذخیره فرهنگیان درباره روز واگذاری سهام به فرهنگیان مشمول گفت: اقدامات لازم انجام شده و واگذاری سهام در روز ولادت حضرت معصومه(س)، ۳۱ اردیبهشت‌ماه خواهد بود و اطلاع رسانی لازم به فرهنگیان درباره جزئیات سهام دریافتی انجام می‌شود. وی درباره نحوه مدیریت سهام اعضا گفت: مدیریت سهم بر عهده خود اعضاست و ما سهام را حیس نمی کنیم. خودشان مخیر هستند و می‌توانند هرطور مایل بودند سهامشان را مدیریت کنند. البته برای آموزش مدیریت سهام به اعضا برنامه‌هایی در نظر گرفته‌ایم، اطلاعات لازم در پرتال صندوق نیز قرار داده شده است.

تازه های سلامت

خوددرمانی نسخه رهایی از پیوست نیست

فلوشیپ جراحی کلورکتال دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی ضمن هشدار نسبت به مصرف خودسرانه داروهای ملین برای درمان پیوست گفت: متاسفانه بسیاری از افراد با مراجعه به عطاری‌ها و یا مصرف خودسرانه دارو برای رفع پیوست اقدام می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، فخرالسادات اتارکی با تاکید بر اینکه در بیشتر موارد علامت‌هایی که فرد دارد با پیوست اشتباه گرفته می‌شود، به توصیه‌هایی درباره درمان پیوست پرداخت.

عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان اینکه پیوست از جمله بیماری‌های شایع بین مردم است به باورهای غلط در این زمینه اشاره کرد و افزود: متاسفانه افراد به‌جای اینکه مشکل اصلی که منجر به ایجاد پیوست شده را حل کنند، به مصرف داروها و حرکاتی رو می‌آورند تا دفع را تسهیل کند. وی مصرف خودسرانه داروهای مسهل را مورد انتقاد قرار داد و گفت: متاسفانه بسیاری از افراد با مراجعه به عطاری‌ها اقدام به تهیه داروهایی برای رفع پیوست می‌کنند. برخی داروها موقتا پیوست را درمان می‌کنند ولی تکنه اینجاست مصرف خودسرانه و درازمدت این داروها می‌تواند اثرات مخرب فراوانی داشته باشد.

این فلوشیپ جراحی کلورکتال دانشگاه با اشاره به اینکه برای درمان پیوست باید علت ابتلا به مشکل درمان شود، خاطرنشان کرد: داروهای درمان فشار خون، دیابت و قلبی عروقی، می‌تواند منجر به پیوست شود؛ بنابراین کنترل برخی بیماری‌ها مساوی با عدم ابتلا به پیوست است.

اتارکی با بیان اینکه سبک زندگی و نوع غذایی که افراد استفاده می‌کنند با ابتلا به پیوست ارتباط مستقیم دارد، افزود: در وعده‌هایی غذایی که امروزه مردم استفاده می‌کنند، جای مایعات و فیبرها به شکل قابل توجهی خالی است. وی ادامه داد: به شکل استاندارد برای این‌که گوارش به درستی کار کند باید هر فردی هشت تا ۱۰ لیوان مایعات در روز و ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز مصرف کند. وی با بیان اینکه عمدتا غذای ایرانی‌ها محدود به ترکیبات نشاسته‌دار مثل سیب‌زمینی، برنج و ماکارونی است، افزود: مصرف گوشت و چربی زیاد هم خطر ابتلا به پیوست را دو برابر می‌کند. اتارکی با اشاره به این‌که مهم‌ترین باور غلط درباره پیوست استفاده از روش دارو درمانی است، گفت: رفع مشکلات تغذیه‌ای مهم‌ترین فاکتور در درمان است.

وی در ادامه با بیان این‌که بسیاری از افراد به قدری در دفع ناتوان می‌شوند که برای مدت‌های طولانی به انجام برخی ماتورها رو می‌آورند ادامه داد: باید علت اصلی اختلال در دفع رفع شود به طور مثال استفاده از برگ سنا برای رفع پیوست در دراز مدت مشکلاتی در اعصاب سیستم گوارش ایجاد می‌کند که ممکن است غیرقابل درمان باشد. وی با اشاره به اینکه بسیاری از مبتلایان به پیوست مرتبا از ملین‌ها استفاده می‌کنند مثل افراد معتاد رفتار می‌کنند و دایما در حال افزایش دوز دارو هستند، توصیه کرد: بهتر است این افراد به جای استفاده مدام از دارو به جراحان گوارش و کلورکتال مراجعه کنند. وی با اشاره به اینکه ضعف عضلات کف لگن موجب ایجاد اختلالاتی در افراد می‌شود، ادامه داد: مشکلات سایکوماتیک ۴۰ تا ۵۰ درصد دلیل است و بر سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک اثر می‌گذارد. اگر مشکلاتی همچون افسردگی و اضطراب برطرف شود، مشکلات این افراد نیز رفع خواهد شد.

اتارکی با بیان این‌که افزایش سن موجب ضعف عضلات کف لگن می‌شود و این موضوع نیز منجر به ابتلا به پیوست خواهد شد، اضافه کرد: به دلیل این‌که کاهش مصرف مایعات و استفاده از داروهای درمان بیماری‌های قلبی و عروقی، فشارخون و دیابت با افزایش سن در ارتباط مستقیم است، پیوست در سالمندان بیشتر بروز می‌کند و پیگیری از این مشکل نیازمند مداخلات پزشک متخصص است.