گوناگون

فرمول جدید احکام بازنشستگان در سال ۱۴۰۰ اعلام شد

سازمان تأمین اجتماعی، فرمول جدید احکام بازنشستگان در سال ۱۴۰۰ را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، در اجرای دستور مصطفی سالاری مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی در تاریخ بیستم فروردین مبنی بر بررسی مجدد احکام صادره مستمری‌بگیران غیرحداقل‌بگیر در اجرای متناسب‌سازی مرحله دوم، جلسات متعدد کارشناسی با حضور کارشناسان و کانون‌های بازنشستگی برگزار شد.

پس از بررسی پیشنهادات و سناریوهای متعدد، سناریوی مورد توافق با کانون عالی بازنشستگان به تأیید دست‌اندرکاران و هیئت امناء سازمان تأمین اجتماعی رسید که نکات مهم سناریوی تأیید شده به شرح زیر است:

۱. مقرر شد اعمال ماده ۹۶ (افزایش سنواتی) براساس مبلغ مستمری حقوق اسفندماه ۱۳۹۹ برای تمام مستمری‌بگیران صورت پذیرد.

۲. علاوه بر اعمال ماده ۹۶ جهت افزایش حقوق سایر سطوح، ضریب ترمیمی درخصوص متناسب‌سازی حقوق افرادی که در سال‌های گذشته ضریب زمان برقراری مستمری آنان به نسبت حداقل حقوق مصوب شورای عالی کار افت و کاهش داشته است، (با جبران ۷۵٪ از نسبت از دست رفته) اعمال می‌شود.

۳. با توجه به انتظارات و مطالبه همه سطوح مستمری بگیر از سازمان تأمین اجتماعی و شرایط سخت اقتصادی بازنشستگان مقرر شد، پس از اعمال ماده ۹۶ و اجرای متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان در سال ۱۴۰۰ و افزایش مزایای جانبی، افزایش دریافتی هیچ بازنشسته‌ای نسبت به دریافتی اسفند ماه ۱۳۹۹ کمتر از ۵۰ درصد نباشد.

فرمول جدید که در حال تست بر روی احکام سطوح مختلف دریافتی است، ظرف دو روز آینده به صورت آزمایشی به اجرا درآمده و طی حداکثر ۱۴ روز آینده احکام جدید صادر شده و مابه‌التفاوت حکم، درپرداخت حقوق اردیبهشت ماه لحاظ می‌شود.

خطر افزایش مرگ در بین بازماندگان کرونایی تا ۶ ماه بعد

محققان پی بردند، بازماندگان کووید ۱۹، از جمله کسانی که به خاطر بیماری شان در بیمارستان بستری نشده بودند، در ۶ ماه پس از تشخیص ویروس، با افزایش خطر مرگ روبرو بودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، محققان دانشگاه واشنگتن همچنین بیماری‌های متعدد مرتبط با کووید ۱۹ را فهرست بندی کرده و یک نمای کلی از عوارض طولانی مدت این بیماری را ارائه می‌دهند و بار سنگینی را که این بیماری در سال‌های آینده بر دوش مردم خواهد گذاشت، نشان می‌دهد. این مطالعه شامل بیش از ۸۷ هزار بیمار کرونایی و حدود ۵ میلیون بیمار تحت کنترل بود.

زیاد الحلی- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌دهد که حداکثر تا شش ماه پس از تشخیص بیماری کووید ۱۹، خطر مرگ حتی پس از یک مورد خفیف کووید ۱۹ کم نیست و با شدت بیماری افزایش می‌یابد.» وی در ادامه توضیح می‌دهد: «اغراق نیست اگر بگوییم که اثرات و عوارض طولانی مدت کووید ۱۹ بحران بزرگ بعدی سلامت است. پزشکان باید در ارزیابی افرادی که این بیماری را داشته اند هوشیار باشند. این بیماران به مراقبت‌های چندرشته‌ای یکپارچه نیاز دارند.»

در مطالعه جدید، محققان مقیاس بالقوه ای از مشکلات را مورد بررسی قرار دادند و طیف وسیعی از عوارض نظیر مشکلات تنفسی و تپش نامنظم قلب و همچنین مشکلات سلامت روان و ریزش مو را بررسی کردند. محققان پی بردند که پس از زنده ماندن از عفونت اولیه (بیش از ۳۰ روز اول بیماری، بازماندگان کووید ۱۹ در طی شش ماه بعد نسبت به جمعیت عمومی ۶۰ درصد بیشتر با افزایش خطر مرگ روبرو بودند. در طول شش ماه بعد، مرگ و میر بیش از حد در میان تمام بازماندگان کووید ۱۹ هشت نفر در هر ۱۰۰۰ بیمار تخمین زده شد. در میان بیمارانی که به خاطر شدت بیماری شان در بیمارستان بستری شدند، در طول شش ماه بعد ۲۶ مورد مرگ در هر ۱۰۰۰ بیمار وجود داشت.

ارتباط مصرف بیشتر قارچ با کاهش خطر ابتلا به سرطان

طبق نتایج یک تحقیق جدید، مصرف زیاد قارچ با کاهش ریسک سرطان مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، بررسی سیستماتیک ۱۷ مطالعه سرطان از سال ۱۹۶۶ تا ۲۰۲۰ مربوط به داده‌های بیش از ۱۹۵۰۰ بیمار سرطانی نشان می‌دهد بین مصرف قارچ و خطر ابتلا به سرطان ارتباط وجود دارد. قارچ سرشار از ویتامین‌ها، مواد مغذی و آنتی اکسیدان است. یافته‌های تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می‌دهد که این سوپرخوراکی همچنین می‌تواند به محافظت در مقابل سرطان کمک کند. محققان دریافتند افرادی که هر نوع قارچ را در رژیم غذایی روزانه خود قرار می‌دهند، با خطر کمتر ابتلا به سرطان مواجه هستند.

طبق یافته‌ها، افرادی که روزانه ۱۸ گرم قارچ می‌خورند در مقایسه با افرادی که قارچ مصرف نمی‌کنند، ۴۵ درصد کمتر با خطر ابتلا به سرطان روبرو هستند. جیبریل ام ا- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: قارچ دارای بیشترین منبع غذایی ارگوتیونین است، که یک آنتی اکسیدان و محافظ سلولی بی نظیر و قوی محسوب می‌شود. تجمیع آنتی اکسیدان‌ها در بدن ممکن است به محافظت در برابر استرس اکسایشی کمک کرده و خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

محققان با بررسی سرطان‌های خاص، به قوی‌ترین ارتباطات با سرطان سینه اشاره کردند زیرا افرادی که به طور منظم قارچ می‌خورند، خطر سرطان سینه در آنها به طور قابل توجهی کمتر بود. به طور کلی، این یافته‌ها شواهد مهمی در مورد اثرات محافظتی قارچ در برابر سرطان ارائه می‌دهد. محققان برای مشخص شدن بهتر مکانیسم‌های موجود و سرطان‌های خاص، بر مطالعات بیشتر در آینده تأکید دارند.

یک جرعه کتاب

وضعیت آخر
نویسنده: تامس ای. هریس
مترجم: اسماعیل فصیح
نشر نو

پیام آشنا: «وضعیت آخر» با عنوان فرعی «من خوب هستم، شما خوب هستید» یکی از کتاب‌های مشهور روان‌شناسی به قلم تامس ای هریس (۱۹۹۵-۱۹۱۰) با ترجمه‌ای از اسماعیل فصیح (۱۳۸۸-۱۳۱۳) است. این کتاب می‌کوشد به زبانی ساده، رویکرد روانشناسانه «تحلیل رفتار متقابل» را معرفی کرده و آنطور که در پیشگفتار توضیح داده، علم روانشناسی را به این روش به عموم مردم عرضه کند و روش‌های کاربردی واقعی برای بهبود زندگی ارائه دهد.

«تحلیل رفتار متقابل» روشی واقع‌بینانه است زیرا بیمار را با این واقعیت مواجه می‌سازد که صرفنظر از هر آنچه در گذشته اتفاق افتاده او خودش مسؤول آنچه در آینده اتفاق می‌افتد خواهد بود.

علاوه بر این، اشخاص را قادر به تغییر می‌سازد تا بتوانند در خود یک نوع کنترل شخصی و جهت‌یابی شخصی ایجاد کنند، و همچنین به این واقعیت دست یابند که همواره آزادی حق انتخاب دارند. یک دلیل عمده که چرا «تحلیل رفتار متقابل» چنین امید گسترده‌ای را در پر کردن شکاف‌های بین نیاز و وسیله درمان روانی به ما می‌دهد آن است که این روش، بهتر از هرجا در گروه‌ها تمرین‌پذیر است.

این یک وسیله آموزش و یادگیری است نه کاوش‌های باستان‌شناسی در زیرزمین‌های روحی. مهمترین جنبه موفقیت‌آمیز «تحلیل رفتار متقابل» این است که به بیماران وسیله‌ای می‌دهد که خودشان بتوانند از آن در همه جا استفاده کنند.

هدف این کتاب آن است که این وسیله را تعریف کند. هر کسی می‌تواند از آن استفاده کند. مردم لازم نیست مریض باشند تا مجبور شوند آن را به کار برند.

نویسنده در جای دیگری از کتاب می‌گوید: «از اینکه اغلب مشاهده می‌کنم چگونه از همان جلسه اول مردم شروع به تغییر می‌کنند، خوب می‌شوند، رشد می‌کنند، و اولین حرکت را بر ای خلاصی از استبداد گذشته ــ انجام می‌دهند لذت ژرفی به من دست می‌دهد.»

مدیر گروه مطالعات بالینی کووایران اعلام کرد؛

آغاز فاز سوم مطالعات بالینی واکسن کرونا برای ۲۰ هزار نفر

مدیر گروه مطالعات بالینی واکسن ایرانی کرونا از آغاز فاز سوم مطالعات بالینی واکسن ایرانی کووایران برکت بر روی جمعیت ۲۰ هزار نفری در شش شهر خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فاز سه مطالعات بالینی واکسن کووایران برکت صبح دیروز با تزریق بر روی داوطلبان آغاز شد.

حسینعلی شهریاری- رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی، مینو محرز- استاد دانشگاه و محقق اصلی پروژه تولید واکسن کووایران برکت و دکتر امیر زرگر- استاد دانشگاه سه داوطلبی بودند که واکسن به آن‌ها تزریق شد. حامد حسینی- مدیر گروه مطالعات بالینی واکسن ایرانی کرونا در مراسم فاز ۳ مطالعات بالینی اولین واکسن ایرانی کووایران برکت گفت: ۵ دی ماه مجوز مطالعات بالینی را گرفتیم و فاز یک تمام شد.

وی افزود: ۲۵ اسفند مجوز هر دو مرحله دوم و سوم را دریافت کردیم و امروز تمامی داوطلبان فاز دوم وارد مطالعه شدند.

وی با اشاره به اینکه تا کنون ۲۸۰ داوطلب تزریق اول را انجام دادند گفت: برای ۳۰ درصد دوز دوم نیز تزریق شده است.

حسینی افزود: امروز فاز سوم را به طور رسمی آغاز می‌کنیم و روی جمعیت ۲۰هزار نفری در شش شهر مطالعات آغاز خواهد شد.

به گفته وی، ۱۱ هزار و ۵۰۰ نفر از تهران و کرج و ملایقی از چهار شهر بوشهر، اصفهان، مشهد و شیراز تحت مطالعات فاز۳ قرار می‌گیرند. همچنین ثبت نام برای شرکت در کارآزمایی بالینی فاز سوم آغاز شده و تا کنون چندین هزار نفر داوطلب شده‌اند.

محض اطلاع

کارهای خطرناکی که در زمان استفاده از اینترنت نباید انجام داد

در هنگام استفاده از اینترنت مواردی وجود دارند که انجام دادن آن ها می‌تواند عواقب وخشتناک و گاها جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از برنا، گسترش اینترنت در زندگی انسان‌ها مردم را وادار کرده تا تمام کارهایشان را به صورت آنلاین انجام دهند و کمتر کاری در دنیا وجود دارد که برای انجام آن لازم باشد تا به اداره یا فروشگاه رفت. در زمان همه‌گیری کرونا مردم حتی ترجیح می‌دهند که خریدهای خود را هم به صورت اینترنتی و آنلاین انجام دهند. وجود و دسترسی به اینترنت سهولت را به زندگی مردم آورده اما مضراتی و مشکلاتی هم دارد که اگر نداشته آن‌ها را انجام دهیم ممکن است دچار گرفتاری‌های شویم که شاید راه چاره‌ای نداشته باشد.

در ادامه برخی از کارهایی که هنگام استفاده از اینترنت نباید انجام داد را آورده ایم:

بازکردن ایمیل از فرستنده‌های ناشناخته

این کار خطرناک‌ترین کاری است که می‌تواند انجام دهید تحقیقات نشان می‌دهد ضمیمه نامه‌های ایمیل، وسیله انتشار کرم‌ها و ویروس‌ها هستند.

نصب برنامه‌های غیرمجاز

نصب برنامه‌هایی مانند ابزارهای اشتراک فایل (Bit Torrent)، بارگیری غیرقانونی خلاف است و مانند پیوست‌های ایمیل، به سادگی فایل‌های بد را به رایانه شما وارد می‌کند.

غیرفعال کردن ابزارهای امنیتی است

در حالی که عیب یابی از برنامه‌ها یکی از موارد خوب است، ولی کار رایانه را کند می‌کند، بسیاری از کاربران آنتی ویروس یا فایروال خود را خاموش می‌کنند. مشکل این است که آن‌ها فراموش می‌کنند دوباره آن‌ها را روشن کنند و درگیر مشکلاتی می‌شوند.

دریافت ایمیل‌های خطرناک

اگرچه ممکن است اکثر افراد بدانند که نباید پیوست‌های ایمیل را باز کنند اما بسیاری از آن‌ها نمی‌دانند که خطرات پنهان‌اند.

ممکن است در خود ایمیل نیز وجود داشته باشد. نامه‌های HTML یا نامه‌های حاوی عکس‌های جاسازی شده به همان اندازه خطرناک هستند. تصاویر و PDFهای جاسازی شده می‌توانند حاوی کدهای مخربی باشند که مضر است؛ بنابراین مطمئن شوید که هیچ نامه‌ای را ناخواسته بازنمی‌کنید.

گشت و گذار در سایت‌های مشکوک همیشه خطرناک است

سایت‌های قمار و سایت‌هایی که محتوای غیراقلونی دارند، همان سایت‌هایی هستند که نرم‌افزارهای مخربی را روی رایانه شما نصب می‌کنند.

نگفتن گذرواژه به دیگران

خیلی به همکلاسی و همکاران خود اعتماد نکنید. نام کاربری و رمز عبورتان را برای خودتان نگه دارید. افشای آن بدان معنی است که شما حقوق، اطلاعات بانکی، اطلاعات ثبت نام کلاس و ... را افشا می‌کنید!

مرورگرهای خطرناک

مرورگرهایه سرعت در حال تبدیل شدن به برخی از آسیب پذیری‌های بزرگ در محاسبات هستند. نرم افزارهای تبلیغاتی و جاسوسی به طور خاص برای سوءاستفاده از اینترنت اکسپلورر و فایرفاکس نوشته شده‌اند؛ بنابراین از گشت و گذار در سایت‌هایی که آن‌ها را نمی‌شناسید خودداری کنید و به سایت‌هایی که به آن‌ها اعتماد دارید پایبند باشید.

وای‌فای نیز خطرناک است

شبکه‌های بی سیم به دلیل مشترک بودن در معرض خطرهای بزرگی هستند. فردی که رویروی شما نشسته می‌تواند یک هکر باشد و رمز ورود شما را بدزدد. حتماً فایروال را روشن بگذارید و از ارسال رمز عبور خودداری کنید. فقط از شبکه‌های بی سیم رمزگذاری شده استفاده کنید؛ زیرا سطح حفاظت بالاتری را ارائه می‌دهند.

از کامپیوترهای عمومی برای فرم پر کردن استفاده نکنید

ممکن است در حین تایپ و پر کردن فرم هیچ کس پاسخ‌های شما را نبیند. اما این مانع از جمع آوری اطلاعات شما نمی‌شود. یک keylogger (برنامه یا دستگاهی که تمام سکته مغزی شما را ثبت می‌کند) وجود دارد که همه چیز را نگه می‌دارد. سعی کنید همه موارد حساس را روی رایانه خود نگه دارید و آن را از کامپیوترهای عمومی دور نگه دارید.

از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی خوددار‌ی کنید

سایت‌هایی مانند های اسپیس و فیسبوک برای سارقان و استالکرها رویایی است. آن‌ها به هر کسی امکان جمع آوری اطلاعاتی درباره شما را می‌دهند که این ممکن است به سرقت هویت شما کمک کند. قبل از ارسال هرگونه اطلاعات حساس یا آسیب رسان در این سایت‌ها، دو باره فکر کنید.

روزنه

کرونا به این زنان حمله نمی کند!

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است زنانی که از مولتی ویتامین ها امگا ۳، پروبیوتیک ها یا مکمل های ویتامین D استفاده می کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رکنا، بیماری کووید ۱۹ همچنان باعث ابتلا و کشته شدن انسان های بسیاری در سراسر جهان می شود و سویه های جدید این ویروس، موج جدیدی را ایجاد کرده که افراد بیشتری را در گیر می کند

با توجه به این مساله که هنوز درمان قطعی برای این بیماری پیدا نشده و زمن واکسن می تواند از ابتلا به این بیماری جلوگیری کند، تازمانی که برنامه واکسیناسیون در همه جهان به حد مناسب برسد باید همچنان به رعایت پروتکل های بهداشتی، فاصله گیری فیزیکی و شستن دست ها ادامه داد.

در کنار این اقدامات تقویت سیستم ایمنی بدن می تواند در مبارزه فرد با بیماری کووید ۱۹ مفید باشد. علاوه بر آن دانشمندان با توجه به پژوهش هایی که انجام داده اند، نشان می دهندآن دسته از زنان که از مولتی ویتامین ها، امگا ۳، پروبیوتیک ها و مکمل های ویتامین D استفاده می کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار داشته به این معنا که کمتر آزمایش مثبت کووید ۱۹، را نشان می دهند.

خانم‌ها پروبیوتیک مصرف کنند

طبق نتایج به دست آمده از این تحقیق، زنانی که پروبیوتیک مصرف می کنند ۱۴ درصد کمتر در خطر ابتلا به این بیماری هستند، در حالی که مصرف اسیدهای چرب اما ۳ خطر ابتلا به کرونا را ۱۲ درصد کاهش داده و استفاده از مولتی ویتامین ها باعث کاهش ۱۳ درصدی خطر ابتلا و مصرف ویتامین D سبب کاهش ۹ درصدی خطر ابتلا به این بیماری می شود.

در اینجا این سوال مطرح می شود که آیا مصرف این مولتی ویتامین ها برای مردان نیز چنین نتایجی را در بر دارد یا خیر؟ پاسخ این سوال منفی بوده و این تحقیقات چنین ارتباط واضحی را در مردان مشاهده نکرده است.

تقویت سیستم ایمنی بدن با مکمل های غذایی

علاوه بر این، مصرف مکمل‌های ویتامین C، روی یا خوردن سیر که این روزها بسیار مورد توجه قرار گرفته اند خطر ابتلا را کاهش نمی دهند و باعث منفی شدن آزمایش ویروس نمی شوند. به گزارش سینابرس، مکمل های غذایی فقط می توانند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند در کشورهای مختلف مصرف برخی مواد مانند ویتامین C، مکمل روی و غیره افزایش چشمگیری داشته اند چراکه در بین عوام این باور گسترش پیدا کرده که چنین موادی می توانند از خطر ابتلا به کرونا جلوگیری کنند اما این تحقیقات، چنین باورهایی را رد می کنند.

این تیم پژوهشی برای تجزیه و تحلیل و ارائه این نتایج، اطلاعات ۲۷۲ هزار و ۷۲۰ نفر از مردم انگلستان را مورد بررسی قرار دادند.

شرح کامل این پژوهش ها و نتایج حاصل از آن در مجله پیشگیری و بهداشت تغذیه BMJ Nutrition (BMJ Prevention & Health) منتشر شده و قابل دسترس است.

عدم مشاهدهٔ ویروس کرونای هندی در ایران!

رئیس مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی وجود هر نوع ثبت نام برای واکسن کرونا را رد کرد و درباره ورود ویروس کرونای هندی نیز گفت هنوز این ویروس در ایران دیده نشده اما باید منتظر ورود آن باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کیانوش جهانپور در پاسخ به این پرسش که آیا تاکنون موردی از ابتلا به ویروس هندی کرونا در ایران گزارش شده، افزود: تا کنون موردی از این ویروس در کشور گزارش نشده اما باید منتظر ورود این ویروس به کشور باشیم.

علیرضا رئیسی - سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا نیز روزشنبه پس از جلسه این ستاد اعلام کرد: فعلا ویروس جهش یافته انگلیسی نوع غالب ویروس در کشور است که میزان سرایت بیماری زایی و مرگ آوری آن از ویروس ووهان بیشتر است و جوانترها را بیشتر مبتلا می کند این ویروس اکنون در کشور تاخت و تاز می کند اما خطر جدید ویروس جهش یافته کرونا در هندوستان است که به شدت مسری است و میزان تلفات بالایی دارد و حتی از ویروس های کرونای دیگری مثل انگلیسی، برزیلی و آفریقای جنوبی خطرناکتر است. وی افزود: استانهای مرزهای شرقی که در همسایگی پاکستان و افغانستان هستند باید بیشتر رعایت کنند به روسای دانشگاههای علوم پزشکی و استانداران در این مورد توصیه شده و باید تمهیدات لازم را انجام دهند تا بتوانیم این خطر را کنترل کنیم. سعید نمکی- وزیر بهداشت نیز روز شنبه در نامه‌ای به وزیر کشور و فرمانده قرارگاه عملیاتی ستاد ملی مبارزه با کرونا بر توقف تبلغ و انتقال مسافر به شکل مستقیم و غیرمستقیم از هندوستان تاکید کرد.

هیچ ثبت نامی برای واکسن کرونا نداریم

جهانپور همچنین درباره اخبار منتشر شده در فضای مجازی درباره ثبت نام واکسن در سایت های وزارت بهداشت یا نظام پزشکی گفت: فعلا هیچ ثبت نامی برای واکسن کرونا در کشور نداریم. اگر قرار باشد فراخوانی برای واکسیناسیون انجام شود، وزارت بهداشت به طور رسمی اعلام می کند. تاکنون چنین فراخوانی نداشته ایم.

رئیس مرکز اطلاع رسانی وزارت بهداشت، واکسیناسیون بیماران خاص گفت: به این بیماران از جمله بیماران کلیوی، تالاسمی، هموفیلی و ام اس از طریق انجمن های این بیماران یا مراکز بهداشتی پیامک می شود و زمان و مکان واکسیناسیون آنها به خودشان اعلام می شود. سرطان جزو بیماری های خاص نیست اما برای آن دسته از بیمارانی که در مراکز درمان سرطان تحت درمان هستند، هنگامی که اولویت آنها برسد از طریق پیامک اطلاع رسانی می شود.

هزینه های درمان کرونا تحت پوشش بیمه است

جهانپور درباره هزینه های درمان کرونا نیز گفت: هزینه های درمان کرونا نسبت به سال گذشته تغییر چندانی نداشته، البته احتمالا با توجه به افزایش نسبی تعرفه های پزشکی، تعرفه های خدمات درمان بستری و سرپایی به طور کلی رشد نسبی داشته اما در مورد بیماران کرونا، بیمه ها این هزینه ها را پوشش می دهند و ۹۰ درصد هزینه بستری و ۷۰ درصد هزینه های سرپایی این بیماران را بیمه ها پرداخت می کنند. محمد مهدی ناصحی- مدیرعامل سازمان بیمه سلامت: ۲۸ مهر سال ۹۹ درباره متوسط هزینه درمان کرونا گفته بود: متوسط هزینه هر بیمار مبتلا به کرونا که در بیمارستان دولتی بستری می شود، پنج میلیون و ۶۰۰ هزار تومان است که چهار میلیون و ۱۰۰ هزار تومان آن را سازمان بیمه سلامت برای افراد تحت پوشش این سازمان پرداخت می کند. به طور کلی این سازمان ۹۰ درصد هزینه بیماران بستری و ۷۰ درصد هزینه بیماران سرپایی را اعم از بیماران کرونا و غیر کرونا پرداخت می کند. وی گفت: هزینه تست کرونا نیز در بخش دولتی ۲۵۰ هزار تومان و در بخش خصوصی ۵۸۰ هزار تومان است که سازمان بیمه سلامت ۷۰ درصد میزان تعرفه بخش دولتی را برای بیمه شدگان پرداخت می کند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

در هنگام روزه داری شدت ورزش را کاهش دهید

رئیس کمیته سلامت فدراسیون پزشکی ورزشی با بیان اینکه ورزش نه تنها با روزه مناقاتی ندارد بلکه درصورت انجام صحیح آن، فرد روزه‌دار را در مقابل سختی روزه‌داری مقاوم‌تر می‌کند، افزود: ورزش در ماه رمضان، از تجمع چربی در بدن جلوگیری و عمل سوخت و ساز را تسهیل می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، لاله حاکمی، با یادآوری اینکه بدن به طور طبیعی تطابق قلبی عروقی و عضلانی اسکلتی با ورزش پیدا می‌کند به روزه داران توصیه کرد: فعالیت‌های فیزیکی را در ماه رمضان به صفر نرسانید تا هم افزایش وزن به وجود نیاید و هم آمادگی جسمی از دست نرود. وی ادامه داد: ورزش روزانه در این ماه، باعث حفظ سلامتی و تسهیل در بازگشت فرد به انجام ورزش های مداوم در پایان ماه رمضان می شود البته برای جلوگیری از ضعف بدنی، باید از انجام حرکات سنگین و جلسات متعدد ورزشی دوری کرد. پس در هنگام روزه داری باید به صورت منظم و ملایم ورزش را ادامه داد تا سلامت جسم تامین شود. حاکمی درباره چرایی دوری از ورزش سنگین در ماه رمضان توضیح داد: فعالیت زیاد باعث افزایش تعریق و صرف انرژی بیشتر می‌شود که فرد روزه دار را دچار عطش فراوان و افت فشار خون می کند، اما فرد روزه دار با کاهش شدت برنامه ورزشی می‌تواند علاوه بر فعال ماندن، انرژی هم حفظ کند.

دو ساعت بعد از افطار زمان مناسبی برای ورزش است

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی با توصیه به روزه داران مبنی بر اینکه زمانی را انتخاب کنید که بیشترین میزان انرژی را دارید و ورزش لطمه ای به روزه شما نمی زند، خاطرنشان کرد: بهترین زمان انجام حرکات ورزشی ۲ تا ۳ ساعت بعد از افطار است. ضمن اینکه باید از افطار تا سحر به صورت مرتب، نوشیدنی‌هایی مانند چای، انواع دمنوش، میوه ها به اندازه دو تا سه واحد و همچنین لبنیات به شکل میان وعده مصرف شود. وی افزود: در وعده سحری هم از مصرف مواد قندی پرهیز کنید چرا که مصرف این مواد باعث افزایش قند خون می شود و در نتیجه به هنگام سوخت این مواد قندی، فرد روزه دار دچار ضعف و عطش فراوان می‌شود. ضمن اینکه مصرف مایعات زیاد در وعده سحری نه تنها تاثیری بر رفع عطش در طول روز ندارد بلکه بلافاصله از بدن دفع می شود. پس باید در بین افطار و سحری مایعات مصرف شود. حاکمی درباره ورزش کردن بین وعده سحر تا افطار هم یادآور شد: در این بازه زمانی هم افراد می توانند ورزش های ملایم در منزل داشته باشند بخصوص در این روزهای کرونایی که باشگاه‌ها و اماکن ورزشی تعطیل هستند.

بهترین ورزش در ماه رمضان ورزش های تفریحی و ملایم است

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی با تأکید بر اینکه بهترین ورزش در طول ماه رمضان، شنا، ورزش های تفریحی و ملایم از جمله پیاده روی و ورزش‌های هوازی پس از صرف افطار است تا از گرفتگی عضلات پیشگیری شود، تصریح کرد: شدت ورزش بیشتر منظور ما است که این شدت را از روی مقیاس های ضربان قلب- سختی کار- احساس نسبی لذت بردن از ورزش و تست صحبت قابل تشخیص است. وی در مورد تست ورزشی توصیه کرد: منظور این است که ورزشی متوسط قلمداد می شود که فرد بتواند یک جمله کوتاه را هنگام ورزش بیان کند اما نتواند آواز بخواند. حاکمی درباره استفاده از مکمل های غذایی در ماه رمضان هم توصیه کرد: اگر سطح فعالیت بدنی کاهش یابد به مراتب از مکمل ها هم باید کمتر استفاده شود و بسته به شدت تمرین و میزان فعالیت، مصرف مکمل ها نیز باید تغییر کند. وی با تاکید بر اینکه بدن به طور طبیعی تطابق قلبی عروقی و عضلانی اسکلتی با ورزش پیدا می کند، اظهار کرد: حال اگر فرد یک ماه برنامه های ورزشی را کنار بگذارد این تطابق از بین می‌رود و باید از صفر شروع کند. بنابراین توصیه می کنیم که فعالیت های فیزیکی را در ماه رمضان به صفر نرسانند و فعالیت داشته باشند تا هم افزایش وزن به وجود نیاید و هم آمادگی جسمی از دست نرود.

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 ماباشان 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