گوناگون

اولتیماتوم وزارت بهداشت به داروخانه‌هایی که اینترنتی دارو می‌فروشند

مدیر کل دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت گفت: برخی از داروخانه‌ها فروش اینترنتی دارو دارند که این امر تخلف است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی وزارت بهداشت، علیرضا رحیم نیا درخصوص فروش اینترنتی دارو، گفت: در حال حاضر فروش دهند اینترنتی دارو، مجوز ندانشته و تخلف است؛ در این خصوص جلسااتی برگزار و مقرر شد که داروخانه‌هایی که فروش اینترنتی دارو انجام می ، شناسایی شده و علاوه بر اینکه سهمیه دارویی‌شان قطع می‌شود،به کمیسیون ماده ۲۰ نیز معرفی شوند. مدیر کل دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت، افزود: اکنون، برخی از داروخانه ها فروش اینترنتی دارو دارند که این امر تخلف است. وی تاکید کرد: لازم است که رسانه‌ها در آگاهی رسانی و اطلاع رسانی به ادمه در مورد این موضوع اهتمام‌ورزند.

توصیه‌های قوه قضائیه به مسافران عازم ترکیه

قوه قضائیه به مسافران عازم ترکیه در قالب گردشگری یا اقامتی توصیه کرد که قبل از هرگونه سرمایه‌گذاری یا سفرت جمهوری اسلامی ایران و سرکنسولگری‌ها مشورت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه، علیرضا ساوری رئیس دبیرخانه شورای عالی پیشگیری از وقوع جرم قوه قضائیه با اشاره به برخی توصیه‌های جدی هنگام سفر به کشور ترکیه در قالب گردشگری یا اقامتی گفت: به اتباع ایرانی که اقدام به سرمایه‌گذاری در ترکیه می‌کنند توصیه می‌شود قبل از هرگونه اقدامی با سفارت جمهوری اسلامی ایران در آنکارا و سرکنسولگری‌های استانبول، اززروم و طرابوزان مشورت کرده و امور تجاری خود را از طریق مراجع رسمی پیگیری کنند. رئیس کمیته پیشگیری از جرائم ایرانیان خارج از کشور عنوان کرد: برای رانندگی در ترکیه باید گواهینامه بین‌المللی معتبر یا گواهینامه ترک و یا ترجمه رسمی ترکی گواهینامه ایرانی که توسط نمایندگی‌های جمهوری اسلامی ایران در ترکیه انجام می‌شود دارا باشید در غیر اینصورت در زمان بروز حادثه مقصر شناخته شده و ممکن است بازداشت شوید؛ همراه داشتن گواهینامه، کارت شناسایی خودرو و بیمه اتومبیل الزامی است. مشاور ارشد معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضائیه به هموطنان عازم به کشور ترکیه هشدار داد از هرگونه بحث‌های غیراصولی سیاسی و ابراز همدردی با اتباع کشور میزبان زمانیکه از کشور متبوع خود اظهار نارضایتی می‌کنند، خودداری کنند. ساوری ادامه داد: به منظور گرفتار نشدن در دام رباندگان خودرو و.. در هنگام مسافرت با اتومبیل شخصی در راههای این کشور، جدا از سوار کردن افراد ناشناس (زن یا مرد) تحت هر عنوان خودداری کنید. وی ادامه داد: در صورت بروز حوادثی مانند سرقت پول یا مدارک مسافرتی یا هر مورد دیگری در ترکیه لازم است ضمن خودداری از برخورد مستقیم، موضوع را به اطلاع پلیس محل رسانده و گزارش پلیس را در این رابطه دریافت کرده و سپس موضوع را از طریق نمایندگی‌های جمهوری اسلامی ایران پیگیری کنند. گزارش رسمی پلیس به شما این امکان را می‌دهد که موضوع را در نهادهای مربوطه به نحو مؤثرتری پیگیری کنید. ساوری اظهار کرد: خرید و فروش عتیقه و یا خروج و ورود آن به ترکیه مستلزم گرفتن مجوز قانونی است. وی ادامه داد: در مورد معاملات و قراردادهایی که نیاز به تأیید و امضا در دفاتر رسمی و ترجمه رسمی دارد حتما به مراجع رسمی مراجعه و در این خصوص می‌توانید با نمایندگی‌های جمهوری اسلامی ایران مشورت کنید. ساوری گفت: اکنون اتباع ایرانی بدون اخذ روادید می‌توانند به ترکیه مسافرت کنند و حداکثر ۳ ماه در این کشور اقامت داشته باشند. حضور بیش از این مدت مستلزم کسب اجازه رسمی از مقامات و تمدید مدت اقامت است. اقامت بیش از حد مجاز اخراج فوری و ممنوعیت ورود مجدد را به همراه خواهد داشت. رئیس کمیته پیشگیری از جرائم ایرانیان خارج از کشور در پایان افزود: نشانی اینترنتی سفارت جمهوری اسلامی ایران در آنکارا http://ankara.mfa.ir است.

کاهش خطر ابتلا به سرطان با سه اقدام مداخله‌ای ساده

ترکیبی از سه روش درمانی ساده ممکن است خطر ابتلا به سرطان تهاجمی را تا ۶۱ درصد در میان افراد بالای ۷۰ سال کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، نتایج یک مطالعه جدید نشان داد که ترکیبی از ویتامین D با دُز بالا، امگا ۳ و یک برنامه تمرینی قدرتی در خانه، خطر ابتلا به سرطان در افراد سالم ۷۰ ساله یا بالاتر را به میزان ۶۱ درصد کاهش می‌دهد.

این اولین مطالعه‌ای است که مزایای ادغام سه روش مداخله‌ای مقرون به صرفه را برای پیشگیری از سرطان‌های مهاجم مورد بررسی قرار می دهد. با مطالعاتی که در آینده انجام خواهد گرفت ممکن است روند پیشگیری از سرطان در افراد مسن تحت تاثیر قرار گیرد. سرطان از جمله بیماریهایی در اروپا و ایالات متحده محسوب می شود که احتمال ابتلا به آن با افزایش سن بیشتر می شود. سرطان، دومین عامل مرگ و میر در افراد مسن است و با افزایش سن احتمال ابتلا به اکثر سرطان ها افزایش می یابد. دکتر "هایکه بیشوف-خراری" از دانشکده پزشکی زوریخ گفت: جدا از توصیه‌های پیشگیرانه مانند خودداری از استعمال سیگار و محافظت از خود در برابر نور خورشید، اقدامات بهداشت عمومی که بر پیشگیری از سرطان متمرکز است، محدود است. امروزه اقدامات پیشگیرانه در افراد میانسال و مسن بیشتر محدود به غربالگری و واکسیناسیون است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ویتامین D از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. همچنین امگا ۳ ممکن است از تبدیل سلول‌های سالم به سلول‌های سرطانی جلوگیری کند و ورزش کردن نیز عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشیده و التهاب را کاهش می‌دهد که ممکن است به پیشگیری از سرطان کمک کند. با این حال، بیشتر مطالعات بالینی قوی برای اثبات اثربخشی این سه اقدام مداخله‌ای ساده، به تنهایی یا ترکیبی انجام نگرفته بود. برای بررسی تاثیر این سه اقدام مداخله‌ای ساده متخصصان مطالعه‌ای را برای مدت زمان سه سال در پنج کشور اروپایی (سوئیس، فرانسه، آلمان، اتریش و برتغال) با حضور ۲۱۵۷ شرکت کننده انجام دادند. شرکت کنندگان برای بررسی تاثیر هر یک از این روش‌ها به تنهایی یا ترکیبی به صورت تصادفی در هشت گروه مختلف قرار گرفتند. نتایج مطالعات نشان داد که هر سه روش مداخله ای مصرف ویتامین D، امگا ۳ و برنامه تمرینی قدرتی در خانه، دارای مزایای قابل توجهی در کاهش خطر ابتلا به سرطان های مهاجم هستند. همچنین هر یک از اقدامات به تنهایی دارای مزایای محدودی هستند، اما وقتی هر سه درمان با هم ادغام شوند، تاثیر گذاری آنها از نظر آماری قابل توجه بود و متخصصان کاهش کلی خطر ابتلا به سرطان را تا ۶۱ درصد اعلام کردند.

یک جرعه کتاب

پیام آشنا: کتاب خودشناسی نوشته آلن دوبان است که با ترجمه محمدمهدی حاجی‌بیگلو منتشر شده است. این کتاب یکی از کتاب‌های مدرسه زندگی است که به شما کمک می‌کند زندگی بهتری داشته باشید.

درباره کتاب خودشناسی

یکی از برجسته‌ترین مشخصه‌های ذهن ما انسان‌ها این است که فهم بسیار اندکی از آن داریم. با این که به تعبیری در وجود خودمان سکونت داریم، غالبا فقط موفق می‌شویم از بخشی از وجود خودمان سر در بیاوریم. حتی گاه فهم دینامیک‌های سیارهای در فضا برایمان ساده‌تر از درک سازوکاری است که در اعماق مغزمان در کار است. هرگاه دچار از خودبی‌خبری باشیم معمولا به سرگردانی و آشفتگی نیز مبتلا می‌شویم. برخی روزها کج‌خلق یا غمگینیم، بی آنکه اصلا دلیلش را بدانیم؛ یا چه بسا احساس کنیم در شغلمان دچار سردرگمی واکاوی استعدادهای کاری‌مان نمی‌پردازیم. یا دمدمی‌مزاجی و رفتارهای زننده دوستانمان را از خود می‌رانیم. اصلا متوجه نیستیم که چطور جلوی چشم دیگران سبز می‌شویم و آنان را وحشتزده یا شوکه می‌کنیم. اشتباه خرید می‌کنیم و احساس ضعف و آسیب‌پذیری می‌شویم. این کتاب کمک می‌کند خودتان را بشناسید به وال‌های مهم ذهنی‌تان پاسخ دهید.

بخشی از کتاب خودشناسی

ما که با خودمان غریبه‌ایم، در نهایت دست به انتخاب‌های بدی می‌زنیم. از رابطه‌ای بیرون می‌آییم که چه بسا می‌توانست خیلی خوب پیش برود. در موقع مناسب به واکاوی استعدادهای کاری‌مان نمی‌پردازیم. یا دمدمی‌مزاجی و رفتارهای زننده دوستانمان را از خود می‌رانیم. اصلا متوجه نیستیم که چطور جلوی چشم دیگران سبز می‌شویم و آنان را وحشتزده یا شوکه می‌کنیم. اشتباه خرید می‌کنیم و برای تعطیلات به جاهایی می‌رویم که در واقع اصلاً برایمان لذت‌بخش نیستند. بی‌وجه نبوده است که سقراط کل حکمت فلسفه را در یک دستور ساده خلاصه کرده است: خودت را بشناس. این به نظر هدفی بسیار عجیب و غریب است. جامعه پر از افراد و سازمان‌هایی است که کارشان ارائه راهنمایی برای سفر به قارهای دوردست است. اما بسیار اندک‌اند کسانی که برای سفر در کوره‌راه‌های ذهن‌مان یاری‌مان کنند؛ سفری که در واقع بسیار مهم‌تر از آن سفرهای بیرونی است. اما خوشبختانه ابزارها و رویه‌هایی وجود دارند که می‌توانند کمکمان کنند به درون ذهنمان دسترسی پیدا کنیم و از سردرگمی‌های خطرناک، به روشنی ذهن برسیم؛ که گرچه کاری چالش‌برانگیز است اما باعث رهایی ما می‌شود.

ثبت نام وام ضروری بازنشستگان آغاز شد

شرایط واریز خواهد شد.

مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری از آغاز ثبت نام جدید وام ضروری ۱۲ میلیون تومانی بازنشستگان و وظیفه‌بگیران این صندوق از روزگذشته- سه شنبه ششم اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری، محمود مرتضایی‌فرد گفت: ثبت نام اینترنتی وام ضروری ۱۲میلیون تومانی سال ۱۴۰۱ بازنشستگان‌ووظیفه‌بگیران این صندوق از روز سه‌شنبه ششم اردیبهشت‌ماه تا پایان اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ انجام می‌شود.

وی یادآور شد: ثبت نام فقط از طریق درگاه خدمات الکترونیکی صندوق بازنشستگی کشوری به نشانی sabasrm.ir مرتضایی فرد با بیان اینکه «بعلاج این تسهیلات عمدتاند مرحله قبل، مبلغ ۱۲ میلیون تومان با اقساط ۳۶ ماهه و با کارمزد ۴ درصد است» اظهار کرد: متقاضیان می‌توانند در بازه زمانی اعلام شده به درگاه خدمات الکترونیک صندوق مراجعه و با وارد کردن اطلاعات سه گانه خود شامل دفترکل، کد ملی و شماره حساب نسبت به ثبت درخواست اقدام کنند.

وی همچنین تصریح کرد: ثبت درخواست متقاضیان به معنی پرداخت تسهیلات به همه عزیزان نخواهد بود.

او ادامه داد: پس از اتمام مهلت ثبت نام، سوابق متقاضیان از جمله مجموع وام‌های دریافتی، بهره مندی از سایر تسهیلات صندوق بازنشستگی، میزان حقوق دریافتی و سایر موارد بررسی شده و با اولویت‌بندی و براساس میزان اعتبار تخصیص یافته از سوی بانک عامل، این تسهیلات در نوبت‌های مشخص پرداخت خواهد شد.

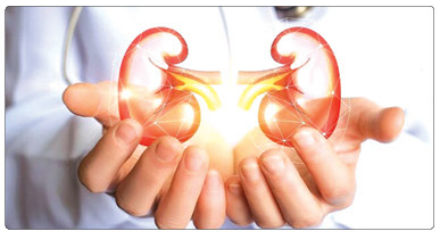
مدیرکل فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری با اشاره به اینکه اعلام نتایج و اسامی افراد واجد شرایط و مشمول از طریق درگاه خدمات الکترونیک صندوق بازنشستگی کشوری انجام می‌شود، تصریح کرد: اسامی واجدین شرایط براساس نوبت‌بندی انجام شده در همین سایت اعلام می‌شود و مبلغ تسهیلات به حساب واجدین

محض اطلاع

چگونه سلامت کلیه‌های خود را تضمین کنیم؟

وظیفه کلیه‌ها در بدن دفع مواد زائد از خون، تصفیه آب و تولید هورمون است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دویچه‌وله، گاهی عملکرد این عضو حیاتی مختل و دچار تارسایی می‌شوند. بر اساس این گزارش؛ با چند اقدام ساده و مفید می‌توان از این عضو مهم بدن حفاظت کرده و عملکرد آن را بهبود بخشید:



ورزش کنید

تحرک و ورزش از راهکارهای موثر برای تنظیم فشار خون و کنترل دیابت به شمار می‌آیند. این بیماری‌ها از شایع‌ترین دلایل بروز نارسایی کلیوی هستند در واقع ۲۰ درصد افرادی که تحت درمان دیالیزی قرار می‌گیرند، دچار دیابت هستند.

مراقبت از قند خون

مراقب میزان قند خون‌تان باشید و آن را در وضعیتی ثابت قرار دهید. دیابت به عروق آسیب می‌رساند. کلیه‌ها از رگ‌ها و شریان‌های کوچکی تشکیل شده‌اند که همچون فیلتر عمل می‌کنند. آنها مواد مورد نیاز را در بدن نگه می‌دارند و مواد زائد و سموم را دفع می‌کنند. هر چقدر این عروق بیشتر آسیب ببینند، عملکرد کلیه‌ها در دفع مواد زائد کاهش می‌یابد و هر چقدر میزان قند خون مطلوب‌تر باشد، آسیب کمتری به عروق وارد می‌شود.

فشار خون‌تان را مرتب کنترل کنید

فشار خون دومین علت شایع نارسایی کلیوی است. هنگامی که رگ‌های خونی به مدت طولانی تحت فشار قرار گیرند، دچار آسیب می‌شوند. برای سلامتی کلیه‌ها لازم است فشار خون پائین‌تر از ۱۴۰/۹۰ میلیمتر جیوه باشد. همچنین فشار خون بالا باید به وسیله دارو تحت کنترل درآید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

یک رژیم غذایی سالم سرشار از میوه، سبزی‌ها و فیبر مانع از اضافه وزن و در نتیجه آسیب کلیوی می‌شود. اضافه وزن اغلب باعث افزایش فشار خون و دیابت می‌شود. بنابراین باید از مصرف نمک و غذاهای پرنمک پرهیز کرد، زیرا باعث افزایش فشار خون می‌شود.

به حد کافی آب بنوشید

مصرف آب و مایعات برای کمک به کلیه برای دفع مواد زائد لازم است. توصیه می‌شود روزانه ۱/۵ تا ۲ لیتر آب بنوشید. کسانی که فعالیت‌های ورزشی دارند می‌توانند مقدار بیشتری آب مصرف کنند، در غیر این صورت توشیدن بیش از حد آب و مایعات نیز ممکن است باعث بروز مشکل شود. با این حال این میزان آب به افرادی توصیه می‌شود که از کلیه‌های سالم برخوردارند. بیمارانی که دیالیز می‌شوند باید میزان مصرف آب و مایعات را کاهش دهند.

سیگار را ترک کنید

سیگار دشمن درجه یک عروق است و از آنجایی که کلیه پوشیده از عروقی است که نقش فیلتر و تصفیه خون را به عهده دارند، سیگار نه تنها به این عروق بلکه به کلیه‌ها نیز آسیب وارد می‌کند.

از مصرف داروهای مسکن به مدت طولانی پرهیز کنید

کلیه‌ها به مصرف طولانی داروهای ضد درد حساس هستند. کلیه‌های نارسالم ممکن است بر اثر استفاده از این داروها به نارسایی حاد دچار شوند. در صورت نیاز مداوم به داروهای ضددرد باید با پزشک معالج خود مشورت کنید. چنانچه کلیه‌های شما دچار آسیب شده باشند، راهکارهای مناسب‌تری وجود دارند که کمتر به کلیه‌ها صدمه می‌زنند.

بررسی سالانه سلامت کلیه‌ها

هر سال به طور منظم وضعیت سلامت کلیه‌های خود را کنترل کنید، به‌ویژه چنانچه سن شما بالاتر از ۶۰ سال است. مبتلا به دیابت، فشار خون و اضافه وزن هستید یا یکی از افراد درجه یک خانواده دچار نارسایی کلیه است. تشخیص زودهنگام نارسایی کلیوی از طریق آزمایش منظم خون و ادرار موجب می‌شود بیماری پیش از آسیب جدی درمان شود.

ثبت‌نام جاماندگان سهام عدالت در خردادماه صحت دارد؟

ثبت‌نام جاماندگان سهام عدالت هرچند وقت یکبار از سوی یکی از مسئولان مطرح و پس از چندی به فراموشی سپرده می شود. اکنون نیز درحالی که اعلام شده است زمان ثبت نام در خردادماه خواهد بود، این تاریخ تائید نشده و همچنان منابع مورد نیاز در هاله‌ای از ابهام قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا حسین قربانزاده- رئیس سازمان خصوصی سازی با تاکید بر اینکه هنوز درمورد ثبت نام جاماندگان سهام عدالت هیچ جیز قطعی نشده است، اظهار کرد: هر فردی تاریخی برای ثبت نام سهام عدالت اعلام کرده است باید پاسخگوی این موضوع باشد. اما در این راستا بین سازمان خصوصی سازی و وزارت رفاه تعامل وجود دارد و جلسات برگزار می شود تا زمانی که به جمع بندی برسیم و رسما به مردم اعلام کنیم. اما شخصا از ثبت نام جاماندگان در خردادماه اطلاعی ندارم. وی به این سوال که ایا منابعی برای اختصاص سهام عدالت به جاماندگان در نظر گرفته شده است، پاسخ داد: تعیین منابع نیاز به بررسی دارد، زیرا تکالیف دیگری نیز در قالون بودجه وجود دارد به طور کلی ۲۰۰ هزار میلیارد تومان تکلیف در قانون بودجه برای فروش سهام وجود دارد و باید بررسی کرد که چه موردی در اولویت قرار دارد.

رئیس سازمان خصوصی سازی درمورد تعداد جاماندگان نیز گفت: هنوز هیچ عددی مشخص نیست.

ماجرای جاماندگان چیست؟

بر اساس این گزارش، با آزادسازی سهام عدالت در اردیبهشت سال ۱۳۹۹ و قیمت قابل توجه این سهام متاثر از وضعیت بازار سرمایه در آن روزها، بحث مشمول بودن یا نبودن سهام عدالت داغ شد. درحالی که طبق آمار

حدود ۴۹ میلیون نفر مشمول سهام عدالت هستند، همواره صدای اعتراض عده ای که به گوش می‌رسد که چرا با وجود اینکه جزو دهک های کم درآمد جامعه هستند، مشمول این سهام نمی شوند.

در هر حال دولت دوازدهم درحالی به کار خود پایان داد که اعلام شد پرونده ثبت نام سهام عدالت بسته شده است و امکان اینکه مشمول جدیدی پذیرفته شود وجود ندارد. هرچند که مجلس نشینان هر از گاهی دوباره برگه وعده اختصاص سهام عدالت به جاماندگان را رو می کردند با این حال و هرچند که سقوط آزاد بازار سرمایه باعث کاهش ارزش واقعی سهام عدالت شد و درحال حاضر نیز امکان فروش این سهام آنطور که باید و شاید وجود ندارد، اما سهام عدالت همچنان از ارج و قرب نیفتاده و افراد زیادی خواهان آن هستند. شاید به همین دلیل است که هرچند وقت یکبار یکی از مسئولان، مخصوصا نمایندگان مجلس وعده های جدیدی درمورد ثبت نام جاماندگان سهام عدالت میدهند و اخیرا هم تاریخی را برای ثبت نام این افراد اعلام کرده اند درمورد اینکه تعداد جاماندگان سهام عدالت چقدر است نیز روایت های مختلفی وجود دارد. برخی از ۴ میلیون نفر می‌دانند که شامل افرادی می‌شود که برگه سهام عدالت را از سالهای قبل در دست دارند اما به دلیل اینکه ثبت نام خود را کامل نکرده بودند، مشمول حساب نمی‌شوند. برخی دیگر هم بر این باورند که دسته دوم کسانی از شش دهک کم درآمد جامعه هستند که به هر دلیل در فرآیند شناسایی و پرداخت سهام عدالت قرار نگرفتند و اگر دولت بخواهد سهام جدیدی اختصاص دهد، باید آنها توجه کند که این تعداد حدود ۲۰ میلیون نفر هستند که احتمال دارد ۴ میلیون از آنها کسانی باشند که کارت سهام عدالت دارند، بنابراین حداقل ۱۶ میلیون نفر هستند که مستحق گرفتن سهام عدالت بوده، اما تا کنون سهامی دریافت نکرده‌اند. برخی دیگر نیز تعداد جاماندگان را ۲۰ میلیون نفر تخمین می‌زنند.

قانون بودجه چه می‌گوید؟

اما مهمترین نکته درمورد ثبت نام جاماندگان، منابع مورد نیاز است. چراکه این سهام باید از سهم دولت به مشمولان اختصاص یابد. باید توجه داشت که در بودجه سال جاری، دولت هزینه‌ها را چندان افزایش نداده و در تامین منابع تمرکز خود را از فروش اوراق برداشته و به سمت مالیات و البته نفت برده است. چراکه طبق اماری که در لایحه بودجه منتشر شده بود، واگذاری دارایی های مالی برای سال ۱۴۰۱، ۲۶۹۹ هزار میلیارد تومان در نظر گرفته شده که نسبت به سال ۱۴۰۰ که بیش از ۴۲۷ هزار میلیارد تومان بود، کاهشی ۳۰ درصدی داشته است. البته هنوز جدول نهایی منتشر نشده است.

تنها موردی که درمورد سهام عدالت در قانون بودجه ذکر شده در تبصره دو این قانون بوده که آمده است: دولت موظف است از محل بقایی مالده سهام متعلق به دولت یا شرکت های دولتی در بنگاه های قابل واگذاری در هر بازار موضوع گروه‌های (۱) و (۲) ماده (۲) قانون اجرای سیاست های کلی اصل چهل و چهارم (۴۴) قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، نسبت به واگذاری سهام عدالت به افراد تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی(ره) مندجویان سازمان بهزیستی کشور و کلیه افراد واجد شرایط طبق قانون نحوه اجرای سیاست های کلی اصل ۴۴ قانون اساسی اقدام کند. لازم به ذکر است که پیگیری های ایسنا از شرکت سپرده گذاری مرکزی و همچنین سازمان بورس و اوراق بهادار نشان داد که به آن‌ها نیز موضوع جدیدی در این راستا ابلاغ نشده است.

تازه های سلامت

علائم روده ناسالم را بشناسید

اگر افزایش وزن غیر عمدی را تجربه می‌کنید که نمی‌توان آن را به یک وضعیت پزشکی یا تغییر سبک زندگی نسبت داد، میکروبیوم روده شما ممکن است مقصر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرارو، روده شما خانه میلیون‌ها میکروارگانیسم است که در چند دهه گذشته مورد توجه دانشمندان قرار گرفته‌اند.

به‌گزارش دویچه وله به نقل از Everyday Health، اکثر مردم تفخ، پیوست، اسهال و درد شکم را نشانه‌های اولیه عدم سلامت روده می‌دانند. در حالی که آنها تنها علامتی نیستند که باید مراقبشان باشید.

عدم تحمل غذایی

عدم تحمل غذایی زمانی رخ می‌دهد که در هضم یک غذا یا جزء غذایی خاص مشکل دارید. این عارضه منجر به علائم گوارشی مانند اسهال، گرفتگی شکم، نفخ و گاز می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که عدم تحمل غذایی ناشی از تغییرات در میکروبیوم روده، می‌تواند از طریق رژیم غذایی اصلاح شود. برای شناسایی عدم تحمل غذایی، نگه داشتن یک دفترچه یادداشت، برای مشخص کردن غذای آزاردهنده مفید است. پس از شناسایی، آن غذا را برای چند هفته از رژیم غذایی خود حذف کنید. اگر علائم شما از بین رفت، مجدداً غذا را در مقادیر کم مصرف کنید، و به‌آرامی مقدار قابل تحمل را افزایش دهید.

افزایش وزن ناخواسته

اگر افزایش وزن غیر عمدی را تجربه می‌کنید که نمی‌توان آن را به یک وضعیت پزشکی یا تغییر سبک زندگی نسبت داد، میکروبیوم روده شما ممکن است مقصر باشد. مطالعات نشان داده که باکتری‌های روده بر مصرف قرزی و میزان کالری که فرد از غذا می‌گیرد، تأثیر می‌گذارد. به‌طوری که با کاهش تنوع میکروبیوم روده، شاخص توده بدنی (BMI) افزایش می‌یابد. بنابراین بهتر است از یک رژیم غذایی سرشار از فیبر، میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل پیروی کنید تا تعداد باکتری‌های خوب روده را افزایش دهید. بر اساس تحقیقات منتشر شده در Preventive Nutrition and Food Science در ژوئن ۲۰۲۰، این نوع الگوی غذایی با جلوگیری از افزایش وزن، مستقل از کالری مصرفی مرتبط است.

بدخلقی، اضطراب و افسردگی

روده اغلب به‌عنوان مغز دوم شناخته می‌شود و دلیل خوبی هم دارد. بر اساس بررسی منتشر شده در ماه می ۲۰۱۸ در Frontiers in Psychiatry، میکروب‌های روده با سیستم عصبی، سیستم غدد درون‌ریز و سیستم ایمنی ارتباط برقرار می‌کنند و بر خلق‌وخوی تأثیر می‌گذارند. تصور می‌شود که افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی دارای عملکرد غیرطبیعی روده هستند و تعداد کمی از مطالعات نشان می‌دهند که مکمل‌های پری‌بیوتیک و پروبیوتیک ممکن است علائم را بهبود بخشند. در کنار مصرف مکمل‌های پروبیوتیک با نظر پزشک، اتخاذ یک رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی، مانند رژیم مدیترانه‌ای، می‌تواند تنوع میکروبیوم روده را برای سلامت روان افزایش دهد. افزایش مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ نیز می‌تواند تأثیر مثبتی بر ترکیب میکروبیوم روده داشته باشد و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد.

تحریک پوست

براساس تحقیقات منتشر شده در مجله Microorganisms در فوریه ۲۰۲۱، خوردن غذاهای حاوی چربی اشباع‌شده و قند تصفیه‌شده باعث تعادل نا سالم باکتری‌های روده می‌شود و آنکه، روزانه و شوره سر را به‌همراه دارد. این تحقیق همچنین نشان داد که افرادی که دارای بیماری‌های التهابی پوست هستند، در مقایسه با افراد دیگر، باکتری‌های روده متفاوتی دارند. میتلایان به روزانه نیز شیوع بیشتری از بیماری‌های گوارشی دارند و تخمین زده می‌شود ۷ تا ۱۱ درصد از بیماران بیماری التهابی روده (IBD) نیز پسوریازیس دارند. برای حمایت از سلامت پوست، پیروی از رژیم غذایی ضد التهابی برای سلامت میکروبیوم روده توصیه می‌شود.

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 بردارد.م
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

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.