گوناگون

مراقب کلاهبرداران با ترفند برند تقلبی شرکت‌های معتبر باشید

سوءاســـتفاده از نشان‌های تجاری مطرح و برتر، یکی از شگردهای کلاهبرداران اینترنتی اســـت که پلیس آگاهی فراجا نسبت به آن هشدار داده و اعلام کرده است که این گروه ترفندهای کلاهبرداری اغلب در فروش اینترنتی محصولات رواج دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس، سرهنگ محمد شریفی رئیس اداره اجتماعی پلیس آگاهی فراجا درباره روش های مرسوم کلاهبرداران اینترنتی اظهار کرد: مردم باید مراقب کلاهبرداران با ترفندبرند تقلبی شرکت های معتبرباشند.

وی اظهار کرد: بسیاری از برندهای معروف با مشکل ساخت نمونه های تقلبی از محصولات مواجه هستند جدا از ضرر مالی این امر برای برندهـــا و ضربه ای که می تواند به اعتبار آنها وارد کند، محصولات تقلبی نیز برای مصرف کنندگان هم دردسرساز هستند.

شریفی با بیان اینکه پلیس هوشمندانه در این خصوص توانمندیهای خود را به کار گرفته است، افزود: به عنوان مثال به تازگی کارآگاهان مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی موفق شدند، ۲ فرد شیاد را که در کارگاهی واقـــع در غرب تهران مبادرت به تولید ۲۰ هزار بطری آبمیوه تقلبی و غیر استاندارد با برند شرکت های معتبر از طریق فضای مجازی به صورت گسترده توزیع می کردند، دستگیر کرده و کارگاه مذکور نیز پلمب شد.

رئیس اداره اجتماعی پلیس آگاهی فراجا ضمن تاکید بر برخورد قاطع و بدون اغماض با عوامل توزیع و فروش مواد غذایی و خوراکی غیر بهداشتی و غیراستاندارد در سراسر کشور به عموم شهروندان، توصیه کرد: هنگام خرید محصولات غذایی به ویژه آبمیوه هایی که با عنوان محصولات طبیعی در فروشگاه ها عرضه می شوند به نشان استاندارد و کد ۱۰ رقمی مندرج در زیر آن توجه کنند.

سرهنگ شریفی با اشاره به اینکه شهروندان برای تهیه محصولات غذایی و بهداشتی سعی کنند از فروشگاه های زنجیره ای و معتبر خریداری کنند، خاطرنشان کرد: افراد می توانند در صورت مشاهده هر گونه فعالیت مشکوک در خصوص کارگاهای جعل اسناد و کالای تقلبی جهت بررسی به مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ اطلاع دهند.

تسهیلات بانکی پنج ساله به بازنشستگان کشوری پرداخت می‌شود

معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بازنشستگی کشوری گفت: در ادامه سیاست «خدمت ادامه دارد» صندوق بازنشستگی کشوری و بر اساس تفاهم نامه با یکی از بانک‌ها، تسهیلاتی با دوره بازپرداخت پنج ساله به بازنشستگان پرداخت می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری، جعفر امیرآبادی زاده با اشاره به امضای تفاهم‌نامه بین صندوق بازنشستگی کشوری و بانک صادرات ایران اظهار کرد: بر اساس مندرجات این تفاهم نامه، این بانک متعهد شده است تا بسته تسهیلاتی بازنشستگان و موظفین صندوق در سال ۱۴۰۳ را با رشد بیش از ۱۴۰ درصدی نسبت به سال گذشته، با نرخ سود سالانه ۴ درصد و افزایش اقساط بازپرداخت از ۳۶ قسط به ۶۰ قسط به بازنشستگان این صندوق ارائه کند.

امیرآبادی زاده افزود: بانک متعهد شـــده تا به اعطای انواع اعتبار با اولویت ابزار زنجیره تامین از جمله کارت اعتباری رفاهی متصل به اوراق وام مبادرت نماید. همچنین خرید انواع خدمات و محصولات شـــرکت‌های طرف قرارداد، تامین مالی در قالب طرح نهضت ملی مسکن برای بازنشستگان و همچنین خدمت رسانی شرکت‌های زیرمجموعه بانک صادرات به بازنشستگان از جمله مفاد این تفاهم نامه است.

معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بازنشستگی کشوری با تاکید بر اینکه خدمات رفاهی و معیشتی این صندوق همچنان ادامه خواهد داشت، یادآور شد: این تفاهم نامه هفته گذشته با بانک صادرات ایران منعقد شده تا در سال ۱۴۰۳ بتوانیم در راستای حمایت از معیشت بازنشـــستگان عزیز تسهیلات بهتری را ارائه کنیم.

آیا می‌توان در سنین بالا عضله‌سازی کرد؟

اگر در دهه ۶۰، ۷۰ سالگی یا حتی بیشتر از آن هستید، ممکن است فکر کنید روزهای عضله‌سازی شما به پایان رسیده است.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از هلـــث، دکتر عادل احمد، استادیار دپارتمان جراحی ارتوپدی در کالج پزشکی بیلور در هیوستون آمریکا، گفت که این تصور درست نیست؛ ساختن و حفظ عضله، راهی عالی برای سالم ماندن همه جانبه است.

او گفت: اگر محافظتی عضـــلات و توده عضلانی همه چیز از سیستم عضلانی اسکلتی گرفته تا ارتوپدی و حتی سلامت مغز به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته است و به خوبی نشان داده شده است که عضله‌سازی در بدن شما زوال عقل و اثرات زوال عقل را به تاخیر می‌اندازد و عملکرد شناختی را حفظ می‌کند.

سلامت استخوان‌ها را نیز فراموش نکنید؛ به گفته احمد، حفظ عضلات تنها چیزی است که ثابت شده است به استخوان‌های پیر کمک می‌کند متراکم و قوی بمانند.

او گفت: «عضله‌سازی، فرآیند محافظتی طولانی‌مدت بسیار خوب است».

با این حال، اگر به فکر شـــرکت در ورزش وزنه‌برداری در اواخر عمر هســـتید، حتما ابتدا با متخصص مشورت کنید؛ مربی شخصی یا یک دوست قابل اعتماد که از قبل این روند را درک کرده است.

احمد با تاکید بر ساخت تکنیک خوب و ایمن توصیه کرد ابتدا با تمرینات مقاومتی کنترل‌شده شروع کنید و سپس به سمت وزنه‌های آزاد حرکت کنید.

او بیان کرد: به نظر مـــن وزنه‌های آزاد به دلیل نیرویی که به عضلات خود وارد می کنید، برای عضله‌سازی بهترین هستند، همچنین جزء تعادلی است که ماهیچه‌ها را تثبیت می کند و بر درون شما کار می‌کند. وزنه آزاد یعنی هر نوع وزنه‌ای که به تنهایی در دست می گیرید و تمرین می کنید، مثل دمبل یا میله هالتر یا کتل بل که در مقابل، دستگاه‌های بدنسازی است.

حتما قبل از شروع هر ورزش وزنه‌برداری در سال‌های بزرگسالی توسط پزشک معاینه شوید و با راهنمایی مناسب، تمرین با وزنه حتی می تواند برای افرادی که با شرایط مزمن پیری مانند نارسایی قلبی دست و پنجه نرم می کنند، مفید باشد، زیرا باعث پمپاژ قلب می‌شود.

او توضیح داد: وقتی وزنه می‌زنید، نیاز به پمپاژ با شدت قلب دارید تا جریان خون به ماهیچه‌ها برسد، زیرا این تنها راهی است که مواد مغذی به آنجا می رسند و تنها راهی است که ماهیچه‌ها فعال می‌مانند و می توانند قبل از خستگی فعالیت کنند و محافظ قلب است به این معنا که قلب شما برای پمپاژ قوی‌تر آماده می‌شود.

نکته آخر به گفته احمد این است که سالمندان از وزنه‌برداری نترسید زیرا به طور کلی برای سلامتی شما بسیار خوب است.

زنان و خانواده

اختصاص خط ۶ سامانه ۱۹۰ به قانون جوانی جمعیت

مدیرکل دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شـــکایات وزارت بهداشت از سامانه ۱۹۰ به عنوان راه ارتباطی مردم با این وزارتخانه یاد کرد و از اختصاص خط ۶ این سامانه برای قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، علیرضا رحیم‌نیا با بیان اینکه داخلی‌های سامانه ۱۹۰ از ۶ خط در ابتدای کار دولت به ۹ خط رسیده است، افزود: یکی از خطوط مهم ایجاد شده در این سامانه، خط ۶ برای رسیدگی به مشکلات قانونی جوانی جمعیت بوده است.

وی افزود: بر اساس قانون جوانی جمعیت، مدت دوره طرح تعهـــد خدمت برخی از همـــکاران ما در حوزه سلامت باید کاهش می یافت و یا باید جابجا می شدند. همچنین گزارش‌های مربوط به سقط جنین غیرقانونی در مراکز درمانی و یا عدم رضایت مادران باردار نسبت به سقط، به این خط از سامانه ۱۹۰ مربوط می‌شود.

مدیر کل دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: گزارش‌های مربوط به مشـــکلات قانون جوانی جمعیت بلافاصله توســـط معاونت‌های مربوطه و همچنین واحدهای بازرسی دانشگاه‌های علوم پزشکی بررسی و نتایج آن به تماس گیرندگان، اطلاع داده می‌شود. خوشبختانه برای بسیاری از موارد سقط جنین غیرقانونی و یا تمام مواردی که مادران باردار، مخالف سقط جنین بوده‌اند، اقدامات لازم انجام و از سقط جنین، پیشگیری شده است.

رحیم‌نیا ادامه داد: تصاویر تولد نوزادانی که با پیگیری سامانه ۱۹۰ و وزارت بهداشت از سقط نجات یافته‌اند برای ما ارســـال شده که به عنوان آلبوم افتخار وزارت بهداشت در راســـتای حفظ نفوس و رشد جمعیت، ماندگار شده است.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت:

مراقبت‌های مرزی بیماری‌ها تعطیل بردار نیست

رئیس مرکـــز مدیریـــت بیماری‌های واگیـــر وزارت بهداشت در بازدید از مراکز بهداشتی و بررسی وضعیت بیماری‌هـــای واگیر اعـــلام کـــرد: مراقبت‌های مرزی تعطیل‌بردار نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، شهنام عرشـــی با تاکید بر لزوم برنامه‌های افزایش مراقبت و پایش‌های مبادی مرزی، اظهار کرد: وزارت بهداشـــت حتی زمانی که موارد بیماری‌ها بسیار پایین است نیز پایش‌های مرزی خود را کاهش نخواهد داد.

وی هدف از بازدیدها را پایش، ارزشیابی و برنامه‌ریزی جهت ارتقای کمی و کیفی خدمات تشخیصی دانست و گفت: ارتقای خدمات تشخیصی یکی از محورهای اصلی برنامه کنترل اچ‌آی‌وی و مالاریاست و منجر به تشخیص به‌هنگام بیماری می‌شود.

رییس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، با بیان این کـــه در صورتی که فردی با علائم بیماری به مبادی مرزی کشور برســـد، باید به عنوان مراقبت سندرومیک از او نمونه گرفته شود، تصریح کرد: به طور کلی مراقبت‌ها در هیچ زمانی نباید متوقف شود اما بسته به موقعیت بیماری با شدت و ضعف‌هایی ممکن است روبه‌رو شود.

عرشی در سفر به ایرانشهر از مرکز شماره پنج شهری و آزمایشگاه مرجع ایرانشهر، مرکز خدمات جامع سلامت و واحدهای بیماری‌ها و واکسیناســـیون تحت پوشش معاونت بهداشت دانشگاه علوم‌پزشکی این شهرستان بازدیـــد به عمل آورد و از نزدیـــک امکانات و روند ارائه خدمات مشـــاوره، انجام تســـت اچ‌آی‌وی، برنامه های آموزشی به مراجعان، ارائه خدمات به گروه هدف، تجزیه و تحلیل شاخص‌های مرتبط، برنامه های سلامت زنان و همچنین نحوه مداخله جهت حفظ سلامت و تندرستی خدمت گیرندگان را مورد بررسی قرار داد.

روزنه

خانواده اجاره‌ای؛ تهدید جدید جوامع غربی

یکی از کوچک‌تریـــن و بااهمیت‌ترین نهادهای اجتماعـــی هر جامعه، خانواده اســـت که اولین مرکز عشق، امید و تحقق آمال‌های زندگی هر فرد است. نقش خانواده در تمام مراحل زندگی قابل لمس و شناسایی است. خانواده اساسی‌ترین واحد جامعه اســـت به همین دلیـــل برخی از پژوهشـــگران خانواده را ســـتون فقرات جامعه می‌دانند و در واقع آن را نمونه کوچک شده یک جامعه قلمداد می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، افراد در بســـتر خانواده است که می‌توانند از نظر روحی، عاطفی، شخصیتی و... تکامل پیدا کنند، به سعادت برســـند و یک جامعه ســـالم را تشکیل دهند. برعکس اگر حریم خانواده در اجتماع شکسته و نخستین کانون تربیت، مهر و عاطفه ویران شود، باتلاقی از آســـیب‌های مختلف از طلاق و فحشـــا تا خودکشـــی را شـــکل می‌دهد و افراد جامعه را درخود می‌بلعد. بحران ازهم گسستن خانواده‌ها در برخی از جوامع تاحدی بحرانی و جدی اســـت که سبب شکل‌گیری پدیده‌ای جدید به نام «خانواده اجاره‌ای» شده است!

زهرا میرهاشمی، رئیس دانشکده الهیات دانشگاه الزهرا(س) به بررســـی آسیب‌های ازهم پاشیدگی خانواده‌ها درجامعه و نقش بی‌حجابی در تشدید آن می‌پردازد.

علـــت اهمیت وجود حجـــاب در جامعه چیســـت و چه تاثیری در شکل گیری خانواده و تمایل جوانان به ازدواج خواهد داشت؟

حجاب یـــک حکم فقهـــی اجتماعی اســـت. بی‌حجابی در بالارفتن طلاق بســـیار مؤثر است و بالعکـــس باحجابی در اســـتحکام خانواده‌ها نقش بسزایی دارد. در جلســـات مشاوره‌ای که داشتم در موارد زیادی، خود افراد به این‌که عدم رعایت حجاب، موجبات اضطراب و سست شدن بنیان‌هـــای خانواده را فراهـــم می‌کند، پی برده بودند. این امری بدیهی است که غریزه افراد یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در گرایش افراد به‌ویژه آقایان به ازدواج است و موجب مسئولیت‌پذیری آنها می‌شـــود اما وقتی تامین این نیاز خارج از چارچوب خانواده و در اثر بی‌حجابی و آزادی به سهولت اتفاق بیفتد، سبب کاهش ازدواج می‌شود. تبعات بعدی این مسأله، سست شدن بنیان‌های خانواده است چرا که عدم رعایت حجاب، باعث تنوع‌طلبی خانواده‌ها می‌شود. در سبک زندگی‌ای که حجاب وجود نداشته و آزادی جنسی نیز باشد در درازمدت افراد به بحرانی می‌رسند که یا دولت برای حل آن ورود می‌کند یا خود افراد از طریق خانواده اجاره‌ای ســـعی در رفـــع آن دارند. برای مثال اکنون بسیاری از کشورها از جمله انگلیس و ژاپن به سمتی رفته‌اند که بحث تنهایی و انفرادی زندگی کردن تبدیل به یک معضل بزرگ شده و تدابیر بسیاری از سوی دولت برای رفع آن درنظر گرفته شده است و حتی این افراد به خانواده‌های اجاره‌ای نیز روی آورده‌اند. علاوه بر موارد مذکور، در جلسات مشاوره بسیاری از افراد هرگونه تمایل به عمل‌های زیبایی را هم به موضوع بی‌حجابی نســـبت می‌دهند چراکه این افراد به‌دلیل حس عقب نماندن از عده زیادی از افراد جامعه، گرایش به انواع مختلف عمل‌های زیبایی پیدا می‌کردند. علاوه بر این مســـائل، اضطراب‌ها و ابتلا به انواع بیماری‌های مختلف جنسی نیز از دیگر تبعات بی‌حجابی در جامعه است.

عرفی‌سازی بی‌حجابی چه تبعاتی در جامعه دارد؟

در ســـفری که چندی پیش به جامعه علمی هند داشتم، مشاهده می‌کردم که در دانشگاه بسیاری از اساتید و دانشـــجویان لباس‌های بسیار موقر با شـــلوارهای هندی که شلوارهای خاص و گشادی است، پوشـــیده‌اند. یکی از اساتید خانم در این‌باره گفت عرف ما زن باحیا و باحریم را با این پوشـــش می‌شناسد و اگر این پوشش را کنار بگذاریم، موجب دریده شدن آن پرده‌بین خود و جامعه می‌شود. این تجربه نشان داد که پوشش عرفی برای یک جامعه بسیار ارزشمند است و در تمام جوامع لازمه حفظ ارزش و جایگاه زنان اســـت. اگر این عرف شکسته شـــود، این ارزش‌ها و حریم‌ها شکسته خواهد شد که در ابتـــدا تاوان آن را بایـــد خانم‌ها بدهند. در حال حاضر آنچه در جامعه مطالبه می‌شود، حتی پوشش اسلامی نیست و فقط حجاب عرفی است. حتی در غرب هم قانون مشخصی برای بی‌حجابی افراد درنظر گرفته شـــده است. اگر جامعه‌ای این ارزش و جایگاه را نداشـــته باشد به زنان آن جامعه دست‌درازی می‌شود و این دست‌درازی قبل از هر چیز خانم‌ها را نابود می‌کند و جلوی پیشرفت‌شان را خواهد گرفت.

آیا آن‌طـــور که برخی ادعا می‌کنند، حجاب مانع پیشرفت زنان می‌شود؟

تجربه‌های زندگـــی در غرب و نظـــام جمهوری اسلامی پاسخ این عده را داده است. امروزه وقتی به خارج از کشور سفر می‌کنیم، می‌بینیم در جوامعی که بانوان ایرانی را می‌شناسند، زن ایرانی با خصیصه حفظ حجاب خود یک الگو برای سایر خانم‌ها شده است. یک خانم مسیحی در سفر به لبنان هنگام صحبت در یک کنفرانس بیان می‌کرد که ما باید الگوی خود را زنـــان ایرانی قرار دهیم که با حفظ حجاب خود توانســـته‌اند پیشرفت کنند و اثرگذار باشـــند. تجربه‌ها اثبات کرده که حجاب هیچ‌وقت مانع یک زن ایرانی نبوده است. از طرف دیگر وقتی یک جنبش در غرب راه می‌افتد، می‌بینیم بسیاری از زنان آن کشور به این جنبش می‌پیوندند و اذعان می‌کنند که به آنها تعرض شده است. همین اخبار پراکنده اما قابل‌دسترس نشان از چیزی است که غربی‌ها خلاف آن را نقل می‌کنند.

آیا تداوم بی‌حجابی سبب عادی شدن این مسأله در جامعه می‌شود؟

این‌کـــه برخی ادعا می‌کنند اگر حجاب نباشـــد، مســـأله بی‌حجابی به‌ویژه برای آقایان عادی می‌شود، موضوعی است که با آمار تجاوزها کاملا رد می‌شود. اگر واقعا شـــیوع بی‌حجابی اقنـــاع ایجاد می‌کرد، پس این آمارها چیست؟ پس آنچه که برخی ادعا می‌کنند در عمل چیز دیگری را نشان می‌دهد!

راهکارهای مقابله با چالش بی‌حجابی

براساس تجربیاتی که با دانشجویان و سایر افراد در طول این سال‌ها داشته‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که در شـــرایطی که دانشجویان و عموم جامعه در معرض یک جنگ ترکیبی‌اند و به آنها القائات منفی می‌شـــود و حجاب را برای آنها ضد کرامت انسانی تصویر می‌کنند؛ اگر ما واقعا بتوانیم معضلات این مســـأله و واقعیت‌های حجـــاب را از ابعاد مختلف به‌طور درست و دقیق با آمار و اطلاعات به جامعه ارائه کنیم، بهترین روش برای درک این مسأله است که بیشترین اثرگذاری را دارد. باید آگاهی دادن در این زمینه همه‌گیر شود و هر فردی این را باور کند که از خودش بهبود این وضعیت را آغاز کند.

تکلیفِ امسال وزارت رفاه برای اجرای «کالابرگ»

طرح کالابـــرگ الکترونیک درحالی از خردادماه ســـال ۱۴۰۲ به صورت سراسری در کشور اجرا شد که آخرین مرحله آن در قالب طرح فجرانه تا اردیبهشـــت‌ماه امسال به اجرا درآمد اما تداوم اجرای آن در سال ۱۴۰۳ نیازمند تخصیص اعتبار و تصمیم‌گیری جدید شـــد؛ اما اکنون بنا بر مصوبه هیات وزیران، وزارت رفاه مکلف به اجرای طرح کالابرگ الکترونیک، از محل اعتبارات قانون بودجه امسال شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، طرح کالابرگ الکترونیـــک برای اولین بار به دنبال حذف ارز ترجیحی برای واردات کالاهای اساســـی و به منظور جبران زیان مصرف‌کننـــدگان توســـط قانونگذار وضـــع و به دولت تکلیف شـــد. در ابتدا برای طراحی الگو و مدل کالابرگ الکترونیکی، پایلوت طرح اجرا شد.

اما از خردادماه ســـال ۱۴۰۲ طرح به صورت سراسری در کل کشـــور به اجرا درآمد؛ بـــه گونه‌ای که به مرور و با گســـترش اجرای آن هفت دهک درآمدی در صورتی که ۲۰۰ هزار تومان از مبلـــغ یارانه خود را از میان ۱۱ قلم کالای سبد غذایی تعریف شده خریداری می‌کردند، مشـــمول دریافت یارانه تشـــویقی ۱۲۰ هـــزار تومانی می‌شدند.

مرحله جدید و بزرگ طرح کالابرگ الکترونیکی با عنوان طرح فجرانه نیز در راســـتای حمایت مضاعف از ســـبد غذایی خانوار یارانه بگیر از دهه فجر به مدت سه ماه (از ۱۷ بهمن تا ۱۷ اردیبهشـــت‌ماه) آغاز شد و کلیه خانوار دهک‌های اول تا هفتم مشمول ۲۲۰ هزار تومان اعتبار تشویقی خرید ۱۱ قلم کالابرگی شدند.

اکنـــون اما هیات وزیران در مصوبه جدید در جلســـه ۹ اردیبهشـــت‌ماه سال ۱۴۰۳ به پیشـــنهاد وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و به استناد اصل ۱۳۸ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران بندهایی را برای تداوم اجرای این طرح در سال جاری مصوب کرده است.

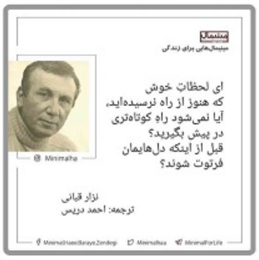
براســـاس بند یک این مصوبه، در اجرای جزءهای ۱ و ۲ بند الف تبصره ۸ قانون بودجه ســـال ۱۴۰۳ کل کشور (بخش اول) و به منظور اســـتمرار اجرای طرح کالابرگ الکترونیک در ســـال ۱۴۰۳، وزارت تعـــاون، کار و رفاه اجتماعی مکلف است نســـبت به اجرای طرح مذکور از محل اعتبارات مصوب مربوط در قانون بودجه سال جاری اقدام کند.

طبق تبصره این بند، اقلام کالاهای اساسی مشمول طرح و نحوه توزیع یارانه بین اقلام مذکور مطابق با مصوبات ستاد هماهنگی اقتصادی دولت است.

همچنین براســـاس بند ۲ این مصوبه، سازمان برنامه و بودجه کشور مکلف اســـت مطابق با بند پ تبصره ۱۶ قانون بودجه سال ۱۴۰۳ کل کشـــور (بخش اول) و تا زمـــان ابلاغ بخش دوم قانون مذکور به شـــرح مقرر در بند یادشده، نســـبت به تخصیص اعتبارات کالابرگ به صورت علی‌الحساب و متناسب با میزان اعتبارات مقرر برای کالابرگ در جداول قانون بودجه ســـال ۱۴۰۲ کل کشور اقدام کند.

در تبصـــره این بند قانونی نیـــز، در اجرای این بند و به منظور تسویه مطالبات فروشـــگاه‌های طرف قرارداد در طرح فجرانه، سازمان برنامه و بودجه کشور مکلف شده مبلغ ۲۰۰ هزار میلیارد ریال به عنوان علی‌الحســـاب از محل اعتبارات بودجه عمومی در اختیار شرکت مجری طرح فارا (شرکت خدمات فناوری رفاه ایرانیان) وابسته به وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی قرار دهد.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

ای لحظاتِ خوش
که هنوز از راه نرسیده‌اید،
آیا نمی‌شود راهِ کوتاه‌تری
در پیش بگیرید؟
قبل از اینکه دل‌هایمان
فرتوت شوند؟

نزار قبانی
ترجمه: احمد دریس

Minimalha
MinimalhaeeBarayeZendegi
Minimalhaa
MinimalForLife

تازه‌های سلامت

کدام رژیم غذایی بیماری را دور می‌کند؟

محققان دریافتند که رژیم‌های گیاهی خطر ابتلا به اکثر بیماری‌ها را کاهش می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، در سال‌های اخیر، رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه به دلیل فواید بالقوه سلامتی مورد توجه قرار گرفته‌اند. تحقیقات گسترده‌ای که در دو دهه اخیر انجام شده است نشان می‌دهد که سبک زندگی گیاه‌خواری می‌تواند با بهبود سلامت قلب‌وعـــروق و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله سرطان مرتبط باشد.

این تحقیق که شامل بررسی جامع از ۴۹ مطالعه منتشر شده بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۳ است، بینش‌های جدیدی را در این مورد ارائه می‌کند که چگونه رژیم غذایی بر نتایج درازمدت سلامتی تأثیر می‌گذارد.

فواید رژیم غذایی گیاهی برای سلامتی

یافته‌ها نشـــان می‌دهد که رابطـــه آماری قوی بیـــن رژیم‌های گیاه‌خواری و وگان و مدیریت بهتر چندین عامل خطر، از جمله فشار خون، ســـطح قند خون و شاخص توده بدنی (BMI) وجود دارد. نکته قابل توجه این است که رژیم‌های غذایی گیاهی با کاهش خطر ابتلا به بیماری ایسکمیک قلبی و همچنین سرطان‌های دستگاه گوارش و پروستات مرتبط است.

این تحقیق اشاره کرد که در بین زنان باردار، رژیم‌های گیاه‌خواری در مقایسه با رژیم‌های غیر گیاهی، به‌طور قابل‌توجهی خطر ابتلا به دیابت بارداری و فشار خون را تغییر نمی‌دهد. علی‌رغم این یافته‌های امیدوارکننده، محققان نسبت به تایید عمده رژیم‌های غذایی گیاهی برای همه هشدار می‌دهند.

تفـــاوت در نتایج در بین مطالعات، به دلیل تفاوت در ویژگی‌های رژیم غذایی، جمعیت‌شناسی شرکت‌کنندگان و مدت زمان مطالعه است که نشان می‌دهد که مزایای کلی رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه نیاز به تعریف واضح‌تری دارد. علاوه بر این، برخی از رژیم‌های گیاه‌خواری یا وگان ممکن است منجر به کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری شود که نشان‌دهنده معایب احتمالی است که باید در نظر گرفته شود.

مطالعه ما تاثیرات مختلف رژیم‌هـــای غذایی بدون حیوانات را بر سلامت قلب و عروق و خطر سرطان ارزیابی می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه یک رژیم گیاه‌خواری می‌تواند برای سلامت انسان مفید باشد و یکی از راهبردهای پیشگیری موثر برای دو بیماری مزمن موثر بر سلامت انسان در جهان باشد.

رژیم گیاهی و بیماری

در حال حاضر، بیماری‌های قلبی عروقی و ســـرطان عامل اصلی مرگ‌ومیر و ناتوانی در سراسر جهان هستند. مطالعات انجام شده بر روی گروه‌های بزرگ در سراسر جهان چندین عامل خطر قابل تغییر و غیر قابل تغییر را شناسایی کرده‌اند. محققان توضیح دادند که در میان آنها، شواهد قوی از رژیم غذایی به‌عنوان عامل خطر اصلی قابل تغییر حمایت می‌کند.

رژیم غذایی نامناســـب که با مصرف ناکافی میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل همراه با مصرف بیش از حد گوشت (به ویژه قرمز و فرآوری شـــده)، نمک، غلات تصفیه شده و شکر مشخص شده است، به‌طور قابل‌توجهی میزان مرگ‌ومیر را افزایش می‌دهد. با گذشت زمان، این انتخاب‌های غذایی منجر به افزایش نگران‌کننده در مسائل مربوط به سلامتی شده است.

این تجزیه‌وتحلیل تصویری به‌طور کلی مثبت از رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه نشان می‌دهد و آنها را با مزایای سلامتی قابل‌توجهی مرتبط می‌کند. با این حال، پیچیدگی‌ها و تغییرات یافت شده در مطالعات نیازمند رویکردی ظریف‌تر به توصیه‌های غذایی است.

رژیم غذایی مبتنی بر گیاه در درجه اول بر غذاهای مشتق شده از گیاهان تمرکز دارد و این نه تنها شامل میوه‌ها و سبزیجات، بلکه آجیـــل، دانه‌ها، روغن‌ها، غلات کامل، حبوبات و لوبیا نیز می‌شود.

رژیم‌های غذایی گیاهی نه تنها با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های جدی برای سلامت انسان مفید هستند، بلکه نسبت به رژیم‌های غذایی غنی از محصولات حیوانی از نظر زیست‌محیطی پایدارتر هستند، زیرا از منابع طبیعی کمتری استفاده می کنند و با آسیب زیست‌محیطی بسیار کمتری همراه هستند.

نتایج این تحقیق در مجله PLoS ONE منتشر شده است.