

با دستور مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری صورت گرفت؛

ممنوعیت استفاده مدیران شرکت‌های صندوق بازنشستگی کشوری از خودروهای خارجی



رضوی شواهد علمی زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد رفت‌وآمدهای فعال مانند دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی بر سلامت کلی از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی، سرطان، مرگ‌ومیر به هر علتی و بهبود سلامت روان تاثیر مثبت می‌گذارد؛ با این حال مکانیسم دقیقی که به واسطه آن رفت و آمد فعال بر نتایج سلامتی تاثیر می‌گذارد، هنوز مشخص نشده است.

در پژوهشی محققان تاثیر شیوه‌های رفت‌وآمد فعال و غیرفعال را بر نتایج بیماری‌های قلبی عروقی بر اساس سطوح نشانگر زیستی مربوطه برآورد کردند. علاوه بر داده‌های نشانگر زیستی به‌دست‌آمده از ۲۰۸ هزار و ۸۹۳ شرکت‌کننده در نظرسنجی پایه بانک زیستی بریتانیا، محققان همچنین بررسی کردند که چگونه شدت و نوع رفت‌وآمد سطوح نشانگر زیستی بیماری‌های قلبی عروقی را تغییر می‌دهد.

هشت نشانگر زیستی مورد تجزیه و

تحلیل در این تحقیق شامل کلسترول تام، تری‌گلیسیرید، لیپوپروتئین با چگالی کم، لیپوپروتئین با چگالی بالا، آپولیپوپروتئین A و B، پروتئین واکنشی C و لیپوپروتئین A بود.

برای هر نشانگر زیستی، محققان تعیین کردند که آیا مقدار مربوطه منعکس‌کننده افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی است یا خیر. در نظرسنجی مقطعی بانک زیستی بریتانیا، محققان شرکت‌کنندگان ۴۰ تا ۶۹ ساله را بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ از ۲۲ مرکز در انگلستان، اسکاتلند و ولز انتخاب کردند. همه شرکت‌کنندگان از روش‌های مختلف حمل‌ونقل برای رفت و آمد به محل کار حداقل یک بار در هفته استفاده کردند.

اطلاعات اجتماعی و جمعیت شناختی و مرتبط با سلامت هر شرکت‌کننده از جمله پارامترهای بیولوژیکی مانند چربی بدن و قدرت گرفتن و شاخص‌های سبک زندگی مانند رژیم

غذایی و سطح فعالیت بدنی نیز ارائه شد. یافته‌های پژوهش

از مجموع ۲۰۸ هزار و ۸۹۳ پاسخ‌دهنده به نظرسنجی، ۱۶۵ هزار و ۵۴۰ نفر از خودرو به عنوان وسیله حمل‌ونقل استفاده می‌کردند؛ در حالی که تنها ۵۸۸۳ پاسخ‌دهنده به طور منظم با دوچرخه به محل کار خود می‌رفتند.

حدود ۳۸ درصد از استفاده‌کنندگان از دوچرخه نیز در اوقات فراغت خود به دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی می‌پرداختند که به طور قابل توجهی بیشتر از هشت درصد استفاده‌کنندگان از خودرو بود که اغلب در این فعالیت‌ها شرکت می‌کردند.

شرکت‌کنندگان در مطالعه که اغلب پیاده به محل کار می‌رفتند در مقایسه با کسانی که با خودرو به محل کار می‌رفتند با خطر قابل توجه پایین‌تر لیپوپروتئین با چگالی بالا و آپولیپوپروتئین A مرتبط بودند.

در مقایسه دوچرخه‌سواری تا محل

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در ابلاغی به هلدینگ های تابعه این صندوق، استفاده مدیران عامل و اعضای هیات مدیره این هلدینگ ها و شرکت های تابعه آن ها از خودروهای خارجی را ممنوع اعلام کرد. نعمت الله ترکی در نامه‌ای به هلدینگ‌های تابعه این صندوق دستور داد تا ضمن ممنوع شدن استفاده از خودروهای خارجی برای مدیران عامل و اعضای هیات مدیره تمامی شرکت‌های تابعه، تدابیری اندیشیده شود تا نسبت به فروش خودروهای خارجی و استفاده از منابع حاصل شده

در طرح‌های سرمایه گذاری شرکت‌ها اقدام شود.مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در این نامه آورده است: همانگونه که مستحضرید تعداد بسیاری خودروی خارجی در طول ادوار گذشته در شرکت‌های ذیل صندوق بازنشستگی کشوری خریداری شده که ماهیت موضوع و علت خرید آن جای سوال داردوی با طرح این سوال که «چگونه اجازه داده شده که با پول و اموال بازنشستگان خودروی خارجی جهت استفاده مدیران خریداری شود؟» یادآور شده است: یقینا بازنشستگان زحمتکش کشور رضایت ندارد

خواهد گرفت. به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری، مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در پایان این نامه خطاب به مدیران هلدینگ‌های این صندوق با بیان اینکه «مدیران ملزم به استفاده از منابع حاصل از هستند» آورده است: تدبیر و اقدام لازم در خصوص فروش خودروهای خارجی با رعایت تمامی تشریفات قانونی جهت استفاده از منابع حاصل از فروش آن در طرح‌های سرمایه گذاری شرکت‌ها بررسی و اقدام لازم به‌عمل آید.



عمومی، ترتیبات زمان کار، آب و هوا و حتی امکانات مراقبت از کودکان نیز می‌تواند در اثرات بهداشتی مرتبط با شیوه‌های مختلف رفت‌وآمد دخیل باشند؛ بنابراین برای درک بهتر اینکه چگونه رفت‌وآمد با وسایل نقلیه عمومی و سایر عوامل ممکن است بر سلامت جسمانی تأثیر بگذارد، به تحقیقات بیشتری نیاز داریم. یافته‌های این تحقیق در مجله Preventive Medicine منتشر شده است.

هر آنچه باید درباره «روتاویروس» بدانید

داروهایی را تجویز می‌کنند ولی از آنجایی که روتاویروس باعث بروز استفراغ و اسهال شدید می‌شود فرد مبتلا، کم آبی بدن را تجربه می‌کند. بنابراین بهترین روش برای محافظت در برابر کم آبی، نوشیدن مایعات فراوان است. وی با بیان اینکه در بسیاری از کشورهای دنیا واکسن علیه این ویروس وجود دارد، عمومی علیه روتاویروس هنوز انجام نشده ولی در عین حال خانواده‌ها می‌توانند به صورت آزاد این واکسن را برای کودکان تزریق کنند، واکسن ROTARIX دو دز بوده و در دو و چهار ماهگی تزریق می‌شود.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، وی در خاتمه‌نسبت به افزایش موارد ابتلا به روتاویروس هشدار داد و تاکید کرد: در صورت مشاهده علامت‌های ابتلا به این ویروس مشخص نشد است، ادامه داد: پزشکان برای تسکین علامت‌های مربوط به آن



ناشی از ویروس که بیشتر در نوزادان و کودکان دیده می‌شود، ممکن است بین سه تا ۸ روز به گفت‌ه این عضو هیت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، بی‌اشتهایی و کم آبی بدن که به دنبال ابتلا به روتاویروس بروز می‌کند در نوزادان و کودکان می‌تواند خطرناک باشد.

وی با اشاره به اینکه کم آبی بدن شامل کاهش ادرار، خشکی دهان و گلو، احساس سرگیجه هنگام ایستادن، گریه با اشک

متابولیک بالاتری داشته باشند، مجموعه‌ای از شرایط که با هم رخ می‌دهند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته قلبی، دیابت نوع ۲ و سکته مغزی را افزایش می‌دهند.نتایج این تحقیق همچنین نشان داد، افرادی که استراحت کوتاه یا چرت‌های قوی دارند، در معرض خطر افزایش چاقی و تغییرات متابولیک نیستند. گارولت افزود: همه نتایج ناشی از خواب‌های نیمروزی یکسان نیستند؛ مدت زمان، موقعیت خواب و سایر عوامل خاص می‌توانند بر نتایج سلامتی چرت زدن تاثیر بگذارند.

این مطالعه اهمیت در نظر گرفتندمدت زمان خواب نیمروزی را نشان می‌دهد و این سوال را مطرح می‌کند که آیا چرت کوتاه ممکن است مزایای منحصr به فردی داشته باشد یا خیر.بسیاری



بی‌قراری و تحریک‌پذیری، گریه بدون دلیل مشخص، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های گذشته، احساس خستگی بدون انجام فعالیت بدنی، اجتناب از حضور در جمع، کاهش فعالیت و یا صحبت کردن، مشکل در تمرکز و تصمیم گیری، کاهش و یا افزایش اشتها و تفکر مرگ و خودکشی از بارزترین نشانه‌های بروز افسردگی در سالمندان است.

وی با بیان این که کم شدن توانایی فیزیکی و یا حتی تغییرات ظاهری که با پیر شدن ارگان‌های مختلف بدن به وجود می‌آید برای بسیاری از سالمندان اضطراب‌آور و یا علتی زمینه‌ای برای بروز افسردگی است، هشدار داد: ممکن است به دلیل تغییرات مرتبط با سن نشانه‌های افسردگی پنهان بماند و یا منجر به کاهش کیفیت زندگی در این افراد شود؛ ولی نکته اینجا است که علائم افسردگی در سالمندان از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به اشکال مختلف ظاهر می‌شود.این عضو هیئت علمی دانشگاه اضافه کرد: احساس طولانی مدت غم و اندوه، ناامیدی و درماندگی یا اضطراب،

نتایج مطالعات نشان داده‌اند که چرت زدن می‌تواند توانایی مغز را برای تثبیت خاطرات و تنظیم احساسات بهبود بخشد و می‌تواند به مدیریت بهتر استرس کمک کند.

بهبود هوشیاری
استراحت مناسب به بهبود هوشیاری، زمان واکنش و کارایی در افراد کمک می‌کند. با این حال، محققان می‌گویند که فواید چرت زدن هنگام ظهر به مدت چرت زدن نیز بستگی دارد. چرت‌های بیش از ۳۰ دقیقه می‌تواند باعث اینرسی خواب، احساس بی‌حالی و تاخیر در زمان پاسخگویی شود.

خواب طولانی هنگام ظهر ممنوع
محققان در مطالعه جدید، بیش از ۳۰۰۰ بزرگسال از جمعیت مدیترانه‌ای را مورد

روابط اجتماعی افسردگی را از سالمندان دور می‌کند

ادامه داد: دوره سالمندی با افزوده

شدن سن در تمام ارگان‌های بدن اتفاق می‌افتد؛ یعنی همان‌طور که سیستم ادرازی، قلب و عروق و سلول‌ها در حال پیر شدن هستند، روند سالمندی نیز اتفاق می‌افتد.

وی با بیان این که یکی از سیستم‌هایی که تحت تاثیر افزایش سن قرار می‌گیرد سیستم عصبی و مرکزی مغز است، خاطرنشان کرد: علاوه بر این موضوع ابعاد زیستی هم وجود دارد که افراد را مستعد ابتلا به اختلالات روانپزشکی در دوران سالمندی می‌کند.

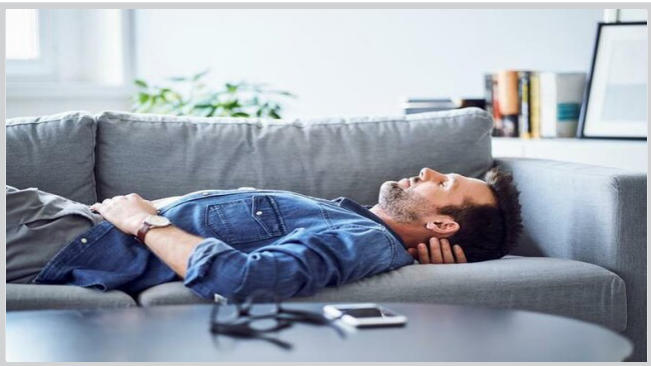
در بروز اختلالات سالمندی، افزود: این اختلالات در دوران سالمندی شایع است، فرد تغییر نقش‌هایی را تجربه می‌کند و ترس از پیری کند.متخصص روانپزشک دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با

اشاره به ابعاد روانشناختی و اجتماعی در بروز اختلالات سالمندی، افزود: این اختلالات در دوران سالمندی شایع است، فرد تغییر نقش‌هایی را تجربه می‌کند و به واسطه این تغییرات دچار انزوای افسردگی می‌شود؛ به طور مثال فردی که در تمام طول عمر خود به طور مداوم فعالیت شغلی مستمری داشته به یکباره بعد از بازنشستگی از بسیاری از فعالیت‌ها

خواب طولانی هنگام ظهر ممنوع

رضوی چرت‌های طولانی مدت در هنگام ظهر ممکن است خطر چاقی، فشار خون بالا و سندرم متابولیک را افزایش دهند. نتایج تحقیقات اخیر نشان داده است که چرت‌های طولانی مدت در ظهر می‌تواند خطر چاقی، فشار خون بالا و سندرم متابولیک را افزایش دهد بنابراین اگر این عادت را دارید وقت تغییر آن فرا رسیده است.

کلمه سیستا (خواب نیمروز) به معنای ساعت ششم، نشان‌دهنده دوره‌ای در طول روز است که مردم بسیاری از کشورها مانند اسپانیا و سایر کشورهای مدیترانه از کار روزانه دست می‌کشند و با چرت زدن در هنگام ظهر استراحت



می‌تواند نیروی محرکه‌ای باشد که در پس کشف مدت‌های خواب بهینه و یک تغییر فرهنگی در شناخت اثرات بلندمدت سلامتی و افزایش بهره‌وری که می‌تواند ناشی از این رفتار سبک زندگی باشد، نهفته است.