

معافیت سربازی متاهلان دارای فرزند



محمدزمانی
به منظور ایجاد هماهنگی در سیاست‌گذاری‌ها، افزایش اطمینان نسبت

به سیاست‌های میان‌مدت کشور، نظم‌بخشیدن به برنامه‌های دولت و...، برنامه‌های توسعه میان‌مدت، با توجه به شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی و مبتنی بر سیاست‌های کلی نظام تهیه می‌شوند. از جمله مسائلی که در لایحه برنامه هفتم توسعه مورد توجه قرار گرفته، معافیت سربازی متاهلان دارای فرزند است.

مطابق با مصوبه جدید مجلس و نیز در راستای رفع ایرادات شورای نگهبان به این طرح، بند «ت» ماده ۱۰۲ لایحه برنامه هفتم توسعه اصلاح شده و از این پس، مشمولان بالای ۳۵ سال که دارای دو فرزند یا بیشتر هستند، از خدمت وظیفه عمومی معاف می‌شوند.

پیش از این، سن مشمولان متاهلان دارای فرزند برای معافیت ۳۰ سال تعیین شده بود که به دلیل ایرادات وارد شده از جانب شورای نگهبان، مجلس شورای اسلامی با ایجاد تغییراتی، سن معافیت متاهلان دارای فرزند را به ۳۵ سال افزایش داد.

معافیت سربازی متاهلان دارای دو فرزند بنابر طرح اولیه برنامه هفتم توسعه، ۳۰ سال عنوان شده بود که به دلیل ایرادات وارده از سوی شورای نگهبان به ۳۵ سال افزایش یافت.

متن اصلاحیه تبصره یک بند «ت» ماده (۱۰۲) این لایحه به این شرح است: «در راستای سیاست‌های کلی جمعیت، مشمولان بالای ۳۵ سال سن و دارای دو فرزند یا بیشتر از خدمت وظیفه عمومی معاف می‌باشند.» توجه به این نکته ضروری است که حداقل تعداد فرزندان برای دریافت معافیت سربازی متاهلان دو فرزند است؛ بنابراین سربازان متاهلی که فاقد فرزند بوده یا دارای یک فرزند هستند، می‌بایست خدمت نظام وظیفه خود را انجام داده و از معافیت برخوردار نیستند.

ممکن است این سوال برای برخی افراد مطرح شود که آیا مشمولان دارای سه فرزند و بیشتر هم جزو افراد معاف از خدمت سربازی شناخته می‌شوند یا خیر؟

در پاسخ به این پرسش می‌توان بیان کرد که بله؛ مشمولانی که دارای سه فرزند یا بیشتر هستند نیز می‌توانند از معافیت خدمت نظام وظیفه عمومی برخوردار شوند. توجه به این نکته ضروری است که معافیت سربازی متاهلان دارای سه فرزند و بیشتر زمانی مورد پذیرش قرار خواهد گرفت که سن متقاضی بالای ۳۵ سال باشد. بنابراین چنانچه متقاضی دارای سه فرزند یا بیشتر بوده، اما سن آن کمتر از ۳۵ سال باشد، نمی‌تواند از این نوع معافیت استفاده کرده و کارت معافیت دریافت کند. در قسمت بعدی مقاله، به بیان مدارک لازم برای معافیت دو فرزند بالای ۳۰ سال خواهیم پرداخت. ممکن است بسیاری از افراد حائز شرایط دریافت معافیت سربازی متاهلان دارای فرزند شناخته شده و بخواهند این نوع معافیت را دریافت کنند. به منظور اخذ کارت معافیت، متقاضی می‌بایست مدارک لازم را تهیه کرده و ضمن مراجعه به سایت نوبت‌دهی اینترنتی دفاتر پلیس ۱۰۰ و اخذ نوبت، اسناد را به صورت حضوری تحویل دهد.

تمرین‌های مقاومتی و بهبود آلازایمر

خاص در برابر یک مقاومت خارجی است و یک استراتژی ضروری برای افزایش توده عضلانی، قدرت و تراکم استخوان و بهبود ترکیب کلی بدن، ظرفیت عملکردی و تعادل در نظر گرفته می‌شود. همچنین به پیشگیری یا کاهش سارکوپنی (آتروفی عضلانی) کمک کرده و انجام کارهای روزمره را آسان‌تر می‌کند. برای مشاهده اثرات محافظت‌کننده عصبی این عمل، محققان دپارتمان‌های فیزیولوژی و روان‌شناسی UNIFESP و گروه بیوشیمی در موسسه شیمی USP (IQ-USP)، آزمایش‌هایی را روی موش‌های تراریخته با جهشی که مسئول تجمع بتا آمیلوئید بودند، انجام دادند.

نویسنده اول مقاله گفت: این تایید می‌کند که فعالیت بدنی می‌تواند تغییرات نوروپاتولوژیک را که باعث

علائم بالینی

بیماری می‌شود،

معکوس کند. ما

همچنین رفتار

حیوانات را برای

ارزیابی اضطراب آنها در آزمایش

میدان باز مشاهده کردیم و

اخیرا مطالعات نشان

داده‌اند تمرینات بدنی

منظم، به‌ویژه تمرینات

مقاومتی، می‌تواند شروع بیماری آلازایمر را به تاخیر

ببندارد.

مطالعات روی موش، کاهش شاخص‌های آلازایمر،

مانند پلاک‌های بتا آمیلوئید و عادی‌سازی سطوح

هورمون استرس را پس از تمرینات مقاومتی نشان

دادند.

تمرینات مقاومتی نه تنها فواید بدنی دارد، بلکه به

نظر می‌رسد مشکلات رفتاری مرتبط با آلازایمر را نیز

کاهش می‌دهد.

این مطالعه از اتخاذ تمرینات مقاومتی به عنوان یک

درمان مقرون به صرفه برای بیماران آلازایمر حمایت

می‌کند.

محققان دریافتند که تمرینات مقاومتی می‌تواند شروع

علائم آلازایمر را به تاخیر ببندارد و به عنوان یک گزینه

درمانی مقرون به صرفه عمل کند.

این مطالعه نشان داد که تمرینات مقاومتی باعث

کاهش تشکیل پلاک‌های بتا آمیلوئید، یکی از

ویژگی‌های کلیدی بیماری آلازایمر، در مدل‌های

موش‌های تراریخته می‌شود.

تمرین مقاومتی همچنین به کاهش مشکلات رفتاری

که اغلب با آلازایمر مرتبط است، مانند حرکت بیش از

حد، کمک کرد و در نتیجه بهزیستی کلی افراد را بهبود

بخشید.

تمرینات بدنی منظم، مانند تمرینات مقاومتی،

می‌تواند از بیماری آلازایمر جلوگیری کند یا حداقل

ظهور علائم را به تاخیر ببندارد و به عنوان یک درمان

ساده و مقرون به صرفه برای بیماران آلازایمر عمل کند.

اگرچه بعید است افراد مسن و بیماران زوال عقل

بتوانند دویدن‌های طولانی روزانه یا سایر تمرینات

هوازی با شدت بالا را انجام دهند، اما این فعالیت‌ها

کانون اکثر مطالعات علمی در مورد آلازایمر هستند.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) ورزش‌های مقاومتی

را به عنوان بهترین گزینه برای تمرین تعادل، بهبود

وضعیت بدن و جلوگیری از سقوط توصیه می‌کند.

ورزش‌های مقاومتی مستلزم انقباض ماهیچه‌های

نگاهی به خواص شنبلیله

هم سبزی و هم دارو

لیلاونکی

چاردیواری

شنبلیله از گیاهان محبوب در سراسر جهان است که علاوه بر صنایع غذایی، خواص درمانی نیز دارد.

از مهم‌ترین خواص شنبلیله می‌توان به تقویت کلیه‌ها،

تقویت مغز و حافظه، کاهش درد آرتریت، تقویت قوای

جنسی مردان، کاهش کلسترول خون، پیشگیری از

سرطان روده بزرگ، افزایش سایز سینه‌ها، سلامت

دستگاه گوارش و افزایش شیر مادران اشاره کرد.

دانه شنبلیله مقادیر مناسبی از فلاونوئیدهای پلی

فنولی دارد و به همین دلیل باعث بهبود عملکرد

کلیه‌ها می‌شود. علاوه بر این مصرف دانه شنبلیله

می‌تواند از ایجاد غشاد اطراف کلیه‌ها جلوگیری کند

که در نهایت به سلامت بیشتر کلیه‌ها می‌انجامد،

کسانی که مشکلات کلیوی دارند می‌توانند با مشورت

پزشک دز مناسب شنبلیله را در رژیم غذایی خود قرار

دهند. جالب است بدانید که در طب سنتی کشور چین

هم از شنبلیله برای درمان برخی مشکلات کلیوی

استفاده می‌شود. شنبلیله از گیاهان دارویی محسوب

می‌شود که برای تقویت و سلامت مغز بسیار مناسب

است. شنبلیله علاوه بر این که به سلامت مغز کمک

می‌کند برای افزایش یادگیری و تقویت حافظه نیز یک

گزینه بسیار مناسب محسوب می‌شود. ضمن این که

مصرف شنبلیله با تقویت عملکرد مغز باعث کاهش

خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی مرتبط با افزایش

سن مثل آلازایمر و پارکینسون (از بیماری‌های مخرب و

تاثیرگذاری روی سیستم عصبی مغز) می‌شود. آرتریت

یکی از عارضه‌های شایع امروزی است که باعث ورم و

درد شدید در ناحیه مفاصل می‌شود و در موارد شدید

می‌تواند شما را از حرکت باز دارد. شنبلیله با خواص

ضد التهابی قوی می‌تواند به کاهش دردهای

مفاصل کمک کند. اگر با مشکلاتی مثل

چربی خون و کلسترول بالا دست

و پنجه نرم می‌کنید بهتر است

شنبلیله را در رژیم غذایی خود

جای دهید. فلاونوئید نارینجین که در شنبلیله به وفور یافت می‌شود به کاهش سطح چربی و کلسترول بد خون کمک می‌کند.

شنبلیله به دلیل وجود انواع آنتی اکسیدان‌های قوی و مقادیر غنی از فیبر می‌تواند به هضم آسان تر غذا،

درمان اختلالات گوارشی، کاهش دردهای معده و

دفع سموم موجود در بدن کمک شایانی کند. برای

گرفتن بهترین نتیجه بهتر است از جای شنبلیله

استفاده شود. برگ شنبلیله حاوی مقادیری غنی از

گالاکتومانان است که جذب گلوکز در خون را کاهش

می‌دهد. علاوه بر این مصرف شنبلیله با کمک به

افزایش تولید انسولین در بدن گزینه مناسبی برای

افراد دیابتی است. کسانی که معده‌های ضعیف دارند،

بهتر است از مصرف بیش از حد شنبلیله به صورت

خوراکی خودداری کنند، زیرا مصرف

زیاد شنبلیله می‌تواند مشکلاتی

شدید گوارشی مثل اسهال،

نفخ شکم و ایجاد گاز در

معده ایجاد کند.

