گوناگون

٤هزار روادید برای "حجاج ایرانی" صادر شد

مدیرکل دفتر بودجه و قناوری اطلاعات سازمان حج و زیارت جزیرنانی از نحوه صدور روادید الکترونیکی زائران حج تمتع ۹۸ ارائه کرد و گفت تاکنون ۴ هزار روادید الکترونیکی برای زائران کشورمان صادر شده و این مهم با سرعت در حال انجام است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محمدتقی قادری درباره نحوه صدور روادید الکترونیکی و خدمات صورت گرفته برای زائران حج تمتع اظهار کرد: از سال ۹۶ عربستان سعودی روادید حجاج حج تمتع را به صورت الکترونیکی صادر می کند و دیگر نیازی به ارسال گذرنامه به سفارتخانه‌های عربستان در کشورها نیست. وی افزود: عربستان از سال ۹۶ سامانه‌ای به نام سامانه مسار را ایجاد کرده است که خدمات ذکر شده برای همه حجاج در این سامانه انجام می‌پذیرد. برای اخذ روادید حج تمتع باید برای کاروان‌ها اطلاعات مسکن مدینه و مکه و نحوه تغذیه آنها در این سامانه ثبت الکترونیکی صورت گیرد. مدیرکل دفتر بودجه و تحول اداری و قناوری اطلاعات سازمان حج و زیارت افزود: سازمان حج و زیارت نیز با هماهنگی‌های قبلی و پس از تنظیم قرارداد اسکان و تغذیه برای حجاج، اطلاعات آنها را در این سامانه درج می کند؛ پس از بررسی‌های لازم در عربستان روادید حجاج صادر و از طریق سامانه مذکور چاپ و در اختیار آنها قرار می گیرد. وی با بیان اینکه روند صدور روادید الکترونیکی در سال جاری نیز به سرعت در حال انجام است، گفت: نخستین روادیـد کاروان‌های اعزامی حج تمتع ۹۸ که از تاریخ ۱۷ تیرماه به سـرزمین وحی اعزام می شوند صادر شده است و روادیدهای سایر زائران نیز در روزهای آتی صادر می شود. قادری بیان کرد: تاکنون ۴ هزار روادید به صورت الکترونیکی صادر شده و پیش بینی می‌شود در روزهای آتی نیز شـاهد صدور روادید با سرعت بیشتری باشیم. وی افزود: خوشبختانه با مدیریت خوب و شایسته‌ای که در ارسال اطلاعات ذکر شده در سامانه مسار الکترونیکی وجود دارد، جای هیچ نگرانی در اخذ روادید برای زائران کشورمان وجود ندارد.

طرح کنترل فشار خون تمدید نمی‌شود

رئیس مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت بهداشت، از عدم تمدید اجرای طرح بسیج ملی کنترل فشار خون در کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کیانوش جهانپور گفت: تا کنون فشار خون بیش از ۲۳ میلیون نفر از جمعیت هدف در کشور ثبت شده است. وی با عنوان این مطلب که از هدف اولیه ثبت ۲۰ میلیون نفر در طرح ملی کنترل فشار خون فراتر رفته ایم، افزود: اجرای این طرح به هیچ وجه تمدید نخواهد شـد و طبق جدول زمان بندی در ۱۵ تیر ماه ۹۸ به پایان خواهد رسـید. جهانپور با اشاره به ثبت فشارخون جمعیت بالای ۳۰ سال به همراه مادران باردار و بیماران کلیوی در این طرح، گفت: قطعاً وضعیت فشارخون جمعیت هدف، با توجه به اولویت بندی افراد، پیگیری و دنبال خواهد شد. وی ادامه داد: مراکـز سـلامت از طریق خانه های بهداشت و شبکه های بهداشتی، با جمعیت هدف در ارتباط خواهند بود و افراد می بایست بر اسـاس پیامکی که دریافت کرده اند نسبت به بررسی وضعیت فشـار خون خود اقدام کنند. رئیس مرکز اطلاع رسـانی و روابط عمومی وزارت بهداشت، با اشاره به شناسایی افراد در معرض خطر، گفت: این افراد را نخواهند شد و روند کنترل و درمان بیماران در معرض پرفشاری خون، ادامه خواهد داشت. وی با اشاره به تشکیل پرونده الکترونیک سلامت در کشور، افزود: نتایج کلی طرح ظرف هفته آینده اعلام خواهد شد. اما جزئیات بیشتر از این طرح در روز جهانـی قلب (مهر ماه)، در قالب یک گزارش ملی به اطلاع مردم و رسانه ها خواهد رسید.

توزیع کارت بلیت اعتباری خبرنگاران آغاز شد

دبیر کارگروه بررسـی مدارک و اسناد متقاضیان استفاده از سـهمیه ویژه خبرنگاری از آغاز توزیع کارت بلیت اعتباری خبرنگاران خبر داد و گفت: ثبتنام مجدد برای خبرنگاران متقاضی دریافـت کارت بلیت طی یک تا دو روز آینده آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، فرهاد خوانساری درباره کارت بلیت اعتباری خبرنگاران اظهار کرد: برای دریافت کارت بلیت خبرنگاری حدود ۱۵۰۰ نفر ثبتنام کردند که توزیع کارت‌ها آغاز شـده اسـت و حدود ۷۵۰ پیامک برای متقضیان جهت دریافت کارت بلیت ارسال شده است. وی ادامه داد: احتمال بسیار زیاد، ثبتنام مجدد برای خبرنگاران متقاضی دریافـت کارت بلیت طی یک تا دو روز آینده آغاز خواهد شد البته مدت زمان ثبتنام نیز بسیار کوتاه خواهد بود. هر خبرنگاری که کارت جدید دریافت کند اعتبار کارت قبلی وی صفر و اعتبار جدید جایگزین خواهد شد. دبیر کارگروه بررسـی مدارک و اسناد متقاضیان استفاده از سـهمیه ویژه خبرنگاری تصریح کرد: امسال نیز مانند سال گذشته، ارسال کارت‌ها از طریق پسـت و مراجعه حضوری به دو ایستگاه تعیین شده متروا اسـت چنانچه خبرنگاری نسبت به دریافت کارت خود از ایسـتگاه تعیین شده اقدام نکند بعد از مدتی کارت باطل خواهد شود.

ترکیب زردچوبه از پیشرفت سلول های سرطان استخوان پیشگیری می کند

محققان موفق به تولید داروی با کمک «کورکومین»، ماده تشکیل دهنده موجود در زردچوبه، شـدند که می تواند از پیشروی سلول های سرطان استخوان پیشگیری کند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهر، به گفته محققان، این دارو جدید می تواند منجر به درمان عملکردی بهتر برای افراد مبتلا به استئوسارکوم، دومین عامل مرگ ناشی از سرطان در بین کودکان، شود.

بیماران جوان مبتلا به سرطان اسـتخوان غالباً با دوز بالا شیمی درمانی قبل و بعد از جراحی تحت درمان قرار می گیرند که عوارض جانبی بسیاری هم دارد.

تحقیقات نشان داده، کورکومین موجود در زردچوبه دارای قابلیت های ضدآکسایشی، ضدالتهابی و استخوان سازی است. همچنین از انواع سرطان هاهم پیشگیری می کند.

محققان در آزمایش داروی جدید دریافتند این دارو مانع از رشـد سلول های استئوسارکوم تا ۹۶ درصد بعد از ۱۱ روز شد.

یک جرعه کتاب

ارتفاع
نویسنده: استیفن کینگ
مترجم: سعید دوج
نشر روزگار

پیام آشنا: «ارتفاع» یک اثر هیجان‌انگیز دیگر از سلطان ژانر وحشت، استیفن (استیون) کینگ است. این نویسنده آمریکایی تاکنون بیش از ۲۰۰ اثر ادبی در گونه‌های وحشت، خیال‌پردازی و پیارستاخیزی خلق کرده است. بسـیاری از رمان‌های او به فیلم تبدیل شـده‌اند که معروفترین آنها درخشش به کارگردانی استنلی کوبریک، رهایی از شاوشنگ و مسیر سبز هر دو ساخته فرانک دارابونت هسـتند. در رمان شگفت‌انگیز، شیرین، آرام و مالیخولیایی «ارتفاع» استیفن کینگ با نثر روبودی آزوهم می گوید که چگونه شرایطی عجیب می‌تواند افراد را به هم نزدیک کند. اسکات کری ظاهرا دچار یک بیماری شده‌است. ظاهر او تغییری نکرده اما وزنش مدام در حال کم شدن است. یک چیز عجیب و غریب هم درباره بدن او وجود دارد. وزن او بی لیفی و با لباس یکسان است. اسـکات نگران این موضوع می‌شود و با دکتری مشورت می‌کند. از سـویی دیگر او با دو زن همسایه خود که سگ‌هایشـان روی چمن جلوی خانه او خرابکاری می‌کنند، اختلاف دارد. این دو زن می‌خواهند رسـتورانی راه بیاندازند و مردم مخالف آنها هسـتند اما اسکات علی‌رغم اختلافش با آنها تصمیم می‌گیرد کمکشان کند. در این میان وزن اسکات پیوسته کمتر و کمتر می‌شـود و اتفاقی عجیـب و باورنکردنی برایش می‌افتد.

وقتی اسکات از خرید شیرینی برگشت، شروع به قدم زدن به سـمت ورودی خانه کرد. بعد به سمت درخت نارون قرمز در حیاط جلوی خانه‌اش تغییرجهت داد. رنگ برگ‌ها تغییر کرده بودند. اما به لطف، پاییز گرم هنوز بیشترشان مؤدبانه روی درخت در حـال خش خش کردن بودند. پایین ترین شـاخه درخت شش قوت بالای سـرش قرار داشت. و ظاهرش دعوت کننده به نظر می‌رسید. او کیسه شیرینی را انداخت. دستانش را بلند کرد. زانوهایش را خم کرد. و پرید. او به سادگی شاخهٔ درخت را گرفت. کاری که یک سـال قبل حتی نزدیک به انجام دادنش هم نمی‌شد. ماهیچه‌هایش هیچ از بین نرفته بودند؛ آن‌ها هنوز فکر می‌کردند می‌توانند مردی که وزنش ۲۴۰ بود، رانجمل کنند.» داسـتان استیفن کینگ داسـتانی فلسفی، آموزنده و انتقادی اسـت که هم اجتماع را نقد می‌کند و هم ما را به تفکر وامی‌دارد. داستانی برای تعالی‌بخشیدن به روح یا ترویج فرهنگ مدارا، درک کردن و بخشش.

تازه های سلامت

۱۰ توصیه برای مراقبت از پوست در برابر آلودگی هوا

آلودگی هوا با کاهش آنتی‌اکسـیدان‌های پوست و اختلال در تولید کلاژن می‌تواند موجب پیر شدن زودرس پوست شود و از همین رو محافظت از پوست در برابر آلودگی‌های موجود در هوا اهمیت بسـیاری دارد. به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، به گفته متخصصان پوست، آلودگی هوا تاثیرات بسیار نامطلوبی بر سلامت پوست داشته و منجر به پیری آن می‌شود. این در حالی است که آمارها نشان می‌دهد بیشتر افراد شیوه درست محافظت از پوست خود در برابر آلایندههای موجود در هوا را نمی‌دانند.

۱) حواستان به جایی که در آن هستید، باشد

پیش‌بینی‌های آلودگی و کیفیت هوا را پیگیری کنید و تقاضایی را که بیشـترین میزان آلودگی را دارند، شناسایی کنید. زمانی که میزان آلودگی هوا بالاست از سیری کردن غیرضروری وقت خود در نزدیکی خیابان‌های شلوغ و پرترافیک اجتناب کنید. در صورتی که مجبور شدید در زمان آلودگی هوا به نقاط آلوده‌تر بروید از هر گونه تماس با پوست خود در طول روز خودداری کرده و به محض این که به خانه رسیدید، پوست خود را بشویید.

۲) پوست خود را شب‌ها همیشه تمیز کنید

پاک کردن پوست را طوری که در طول شب به از بین بردن آلودگی‌هایی که در طول روز در پوست جمع شده‌اند، کمک می‌کند. لایه‌برداری راهی عالی برای حذف لایه زیرین سلول‌های مرده، سلول‌های اپیدرم روی سطح پوست است تا پوست ظاهری روشن‌تر داشته باشد. برای این منظور می‌توانید یک پاک‌کننده پوسـتی لایه‌بردار حاوی اسید گلیکولیک و گلیسـیرین را برای حذف سلول های مرده پوسـت، پاک کردن مناقد پوسـت، جوان‌سازی و جوان‌سازی پوسـت امتحان کنید.

۳) با دسـتمال پوسـتتان را پاک نکنید

پس از یک روز شلوغ از وسـوسه استفاده از دسـتمال مخصوص آرایشی برای پاک کردن پوسـت خود اجتناب کنید. چرا که دسـتمال‌های آرایشی جایگزین مناسبی برای تمیز کردن پوست نبوده و بیش از آن که مفید باشند، به پوست آسیب می‌رسانند.

دسـتمال‌های آرایشی می‌توانند به سادگی آرایش، کثیفی و سلول‌های مرده را در پوسـتتان پخش کرده و باعث تحریکات پوستی شوند و اغلب حاوی موادی مانند الکل یا برخی مواد نگهدارنده‌ای هسـتند که انواع پوسـت‌های حسـاس را تحریک می‌کنند. هم‌چنین عمل ماشی که در استفاده از این دسـتمال‌ها روی پوست صورت می‌گیرد، می‌تواند باعث التهاب پوسـت شود که در طول زمان موجب تجمع رنگدانه‌های پوستی می‌شود.

۴) از کرم‌های آنتی‌اکسیدان استفاده کنید

پس از تمیز کردن استفاده از کرم آنتی اکسیدان حاوی ویتامین C و E که مانع تشکیل رادیکال‌های آزاد می‌شود به تأخیر در روند پیری پوست ناشی از عوامل خارجی تظیر آلودگی هوا یا اشعه ماوراء بنفش کمک می‌کند. کرم ویتامیـن C در غلظت های مختلف (۵ تا ۲۰ درصد) وجود دارد و بهتر است ابتدا از غلظت‌های پایین استفاده کرد و به تدریج غلظت آن را افزایش داد تا از تحریکات پوستی جلوگیری شود.

۵) پوست خود را هیدراته و مرطوب نگه دارید

مرطوب نگه داشتن پوسـت کمک می‌کند تا یک لایه سالم محافظ پوسـت که برای حفاظت از پوست در برابر آلودگی‌ها حیاتی اسـت، داشته باشید. مرطوب کننده را صبح و شب پس از تمیز کردن پوست خود استفاده کنید. بهتر است از مرطوب کننده‌های قوی‌تر در عصرها و مرطوب کننده‌های سبک‌تر در صبح‌ها استفاده کنید.

۶) در صورتی که اگزما دارید، احتیاط بیشـتری داشته باشید

آلودگـی هوا می‌تواند همه را تحت تأثیر قرار دهد، اما افراد مبتلا به بیماری‌های زیر پوستی یا لایه آسیب دیده محافظ پوست مانند اگزما ممکن اسـت شاهد وخیم‌تر شدن وضعیت اگزمای خود در مواجهه با آلودگی هوا باشند.

۷) کرم‌های ضد آفتاب SPF دار را فراموش نکنید

کـرم ضد آفتاب باید اصل کلیدی روزانه پوسـت هر فرد نه تنها در تابسـتان بلکه در تمامی فصول سال باشد. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب که حاوی مسـدود کننده‌های اشعه فرابنفش و نور مرئی باشد به کاهش علائم پیری پوست کمک می‌کند.

۸) آرایش را کنار بگذارید

اسـتفاده از لوازم آرایشی بیشـتر برای پوشاندن نقص‌های پوستی وسوسه کننده اسـت اما انجام این کار منافذ پوست شما را بیشتر مسـدود کرده و موجب بروز بیشتر مشکلات پوستی یا ایجاد آن‌ها در وهله اول می‌شـود. بدترین عامل بروز مشکلات پوستی استفاده از کرم‌های پایه است که به جای آن‌ها می‌توانید به دنبال محصولات خالص، سبک و بدون رطوبت باشید.

۹) مقدار زیادی آب بنوشید

هنگامی که به پوست آب کافی نرسـد، کدر شده و در اثر از دست دادن رطوبت خود درخشـندگی خود را نیز از دست می‌دهد. انجام تکنیک "۸ تا ۸" برای مصرف مقدار مناسـب آب را پایان روز مفید اسـت. به سادگی تا ساعت هشت شب، هشت لیوان آب، حداقل دو لیتر آب بنوشید.

۱۰) به یک کلینیک پوست مراجعه کنید

در حالی که مراقبت روزانه پوستی متداول و مناسـب، پوست شما را از آسـیب محافظت می‌کند انواع درمان‌های پوستی وجود دارد که به بهبود رنگدانه‌ها و حالت پوسـت کمک می‌کند که از آن‌ها می‌توان به هیدروفیشیال و لیزر درمانی برای جوان‌سازی پوست اشاره کرد.

آخرین وضعیت افراد فاقد کارت ملی هوشمند اعلام شد

سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به اینکه کارت‌های ملی قدیمی فاقد اعتبار شده‌اند، گفت: با هماهنگی‌های صـورت گرفته از هفته جاری صدور و توزیع کارت‌های ملی هوشـمند تولیدات داخل به صورت انبوه آغاز خواهد شد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از تسـنیم، سـیف‌الله ابوترابی در ارتباط با آخرین وضعیت صدور کارت‌های ملی هوشـمند با چاپ داخلی اظهار کـرد: در این بخش محموله نخسـت از سـوی چاپخانه دولتی آماده و توزیع شده است و امیدواریم مسئولان چاپخانه دولتی به تعهدات خود در این زمینه عمل کنند و سـازمان ثبت احول نیـز بتواند طبق زمان‌بندی انجام شـده کارت ملی هوشمند را در اختیار هموطنان قرار دهد. وی تصریـح کرد: تا به امروز ۴۵میلیون و ۵۰۰هزار کارت ملی هوشـمند صادر شده و در اختیار متقاضیان و هموطنان قرار گرفته اسـت و ایـن روند همچنـان ادامـه دارد و امیدواریم سـایر افرادی که هنوز اقدام به ثبتنام و تکمیل مشخصات خود در ارتباط با کارت ملی هوشمند نکرده‌اند، هر چه زودتر ثبتنام کنند و براسـاس آخرین آمار بین ۸ تا ۱۰میلیون نفر از هموطنان هنوز اقدامـی در ارتباط با ثبتنام و فرآیند اخذ