گوناگون

کُشنده ترین سرطان را بشناسید

دکتر رادیواکولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سرطان معده را شایع‌ترین و کشنده‌ترین سرطان خصوصا در مردان ایرانی عنوان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شهرام یوسفی، به مهم‌ترین ریسک فاکتورها یا عوامل خطر بروز سرطان معده اشاره کرد و گفت: افزایش مصرف قـــندوها به ویژه در مناطق شهری یک عامل هشدار است که باعث افزایش ریسک ابتلا به سرطان معده و بروز بیماری در ســـال‌های آتی می‌شود. وی با اشاره به فراگیری عفونت هلیکوباکترپیلوری در جمعیت زیـــادی از ایرانیان، افزود: متأسفانه عفونت هلیکوباکترپیلوری در کشور ما فراوانی بالایی دارد و از مهم‌ترین عوامل با ریسک فاکتورهای ابتلا به سرطان معده به شمار می‌آید. این دکتر رادیواکولوژی استعمال دخانیات اعم از سیگار و قلیان را از مهم ترین عوامل خطر در ابتلا به سرطان معده دانـــست و خاطرنشان کرد: این خطر در کمین خود فرد سیگاری و نزدیکانی اســـت که دود سیگار را استنشاق می‌کنند. یوسفی با اشاره به اینکه سرطان معده بیشتر در دهه پنجم تا ششم زندگی آقایان ایرانی ایجاد می‌شود، هشدار داد: متأسفانه در مورد سرطان معده روش غربالگری خاصی وجود ندارد و تنها توصیه این اســـت که با مشاهده علامت‌های مشکوک گوارشی هر چه سریع‌تر برای پیگیری‌های لازم به متخصص مراجعه کنید. وی سابقه خلوط‌گی، ایجاد مشـــکلات گوارشی مثل مشـــکل در بلع، احســـاس سیری زودرس، تهوع، نفخ، درد قبل و بعد از خوردن غذا را از نشانه‌های اولیه ابتلا به یه سرطان معده عنوان کرد و افزود: به محض مشاهده این علامت‌ها برای بررسی بیشتر به متخصص داخلی یا فوق تخصص گوارش مراجعه کنید. به گفته یوسفی، هرچه بیماری در مراحل اولیه شناسایی شود، شانس بهبود و علاج کامل بیمار بیشتر است.

استفاده از دستگاه در بدو تولد به شنوایی نوزاد نارس آسیب می‌رساند

در حالی که یک دستگاه لکوئیتور می تواند جان یک نوزاد نارس را نجات دهد، اما ممکن است در کاهش شنوایی این نوزادان آسیب پذیر هم نقش داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیـــن نت، در یک مطالعه جدید، صداهـــا در بخش مراقبت‌های ویژه نـــوزادان و تأثیر آن بر نوزادان ارزیابی شد.

«کریستوف روبنر»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه وین اتریش، گفت: «اگرچه تیم تحقیقاتی ما به این سوال مربوط می‌شود: چرا تعداد بیشتری از نوزادان نارس از اختلالات شنوایی رنج می‌برند» او در ادامه افزود: «ما معتقدیم آنچه در مطالعات خود اندازه‌گیری کرده‌ایم می‌تواند علت اصلی باشـــد. با این حال، برای درک نحوه محافظت از نوزادان نارس در برابر چنین سطوح صوتی، اطلاعات دقیق محیطی مورد نیاز است.» در رحم، جنین صدایی با فرکانس پایین را می‌شـــنود که توسط مایع آمنیوتیک خاموش می‌شود و صداهای ناگهانی وجود ندارد. صداها در دستگاه‌های لکوئیتور بسیار کمتر خاموش می‌شوند. بسیاری از قطعات فرکانس بالا و صداهای ناگهانی وجود دارد. به گفته محققان، محدودیت‌های صوتی تعیین شـــده‌اند، اما اغلب از این محدودیت‌ها فراتر می‌روند. به ویژه زمانی که دستگاه باز می‌شـــوند. در این مطالعه از یک عروسک استفاده شد که در یک لکوئیتور مجهز به میکروفون‌های اندازه گیری قرار داده شده بود. محققان صداهای مختلفی را هم در داخل و هم در خارج از لکوئیتور ضبط کردند. سپس آنها سطوح دسی بل را برای تعیین اینکه چگونه صداها توسط لکوئیتور اصلاح شده است، تجزیه و تحلیل کردند. در حالی که دستگاه لکوئیتور اکثر صداها را خنثی کرد، اما باعث شد صداهای خاصی در حفره آن طنین انداز شوند و سطح نویز را تا ۲۸ دسی بل افزایش داد. در حالی که صدای داخل لکوئاتور بسیار بلندتر از صدای خارج از آن بود، افراد خارج از لکوئاتور آن را بلندتر درک نمی‌کردند. «وینتو جوردولو» نویســـنده ارشد از دانشگاه پزشکی وین، گفت: «به عنوان جعبه‌های بســـته، لکوئیتورها معمولاً روزانـــس ثابتی در حدود ۱۰۰ هرتز دارند، به این معنی که صداهای داخل بلند هســـتند. به دلیل این روزنامی، افـــوات خارج از دستگاه نسبت به داخل دستگاه، خفه‌تر و همچنین کمتر خشن یا بر سر و صدا هســـتند.» روبنر گفت: «نتایج ما به همه لکوئیتورهای موجود در بازار قابل تعمیم نیســـت. عـــلاوه بر این، ما در یک اتاق شبیه سازی در شرایط ایده آل و نه در شرایط روزمره اندازه گیری کردیم، جایی که صدای تولید شده توسط محیط حتی بلندتر بود.» نویســـندگان خاطرنشان کردند که هدف، این نیســـت که نوزادان را از همه فواع صداها محروم کنیم. برای نوزادان خوب است که بتوانند اتفاقات اطراف خود را بشـــنوند. با این حال، آنها گفتند که باید در طراحی و اســـتفاده از دستگاه‌های لکوئاتور به صدا نیز توجه شود. اختلال شنوایی می‌تواند منجر به تأخیر در رشد کلامی نوزاد شود.

یافته جدید درباره ارتباط آنفلوآنزا با حمله قلبی

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد افرادی که به آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند تا "یک هفته" پس از تشخیص این ویروس، بیشتر در معرض خطر حمله قلبی هســـتند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، کارشناســـان سلامت می‌گویند که این خطر در هفت روز اول پس از مثبت شدن جواب آزمایش ابتلا به ویروس در یک فرد، می‌تواند بیشتر باشد.

به گفته کارشناسان، این نتایج بر اهمیت برنامه واکسیناسیون آنفلوآنزا و همچنین آگاه کردن پزشکان معالج بیماران مبتلا به آنفلوآنزا از علائم حمله قلبی تأکید دارد. گروهی از متخصصان هلندی نتایج آزمایش‌های ۱۶ آزمایشـــگاه در سراسر هلند را تجزیه و تحلیل و آن‌ها را با سابقوی مرگ و بستری شدن در بیمارستان مقایســـه کردند. آزمایشـــگاه‌ها بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۹، حدود ۲۶ هزار و ۲۲۱ مورد ابتلا به آنفلوآنزا را ثبت کرده‌اند.

بر اساس این مطالعه که ماه آوریل به کنگره اروپایی میکروبیولوژی بالینی و بیماری‌های عفونی در کپنهاگ ارائه شد، بیش از یک سوم (۳۵ درصد) از بیمارانی که دچار حمله قلبی شدند به هر دلیلی طی یک سال پس از تشـــخیص آنفلوآنزا، جان خود را از دست دادند. پژوهشگران محاســـبه کردند که احتمال حمله قلبی در افراد، هفت روز پس از تشـــخیص آنفلوآنزا ۶.۱۶ برابر بیشـــتر از ســـال قبل یا بعد از آن بود و همچنین زمانی که آن‌ها دادەها را از سوابق مرگ‌ومیر حذف کردند، افزایش خطر حمله قلبی در هفته اول تشـــخیص بیماری، ۲.۴۲ برابر بیشـــتر از ســـال قبل یا بعد از ابتلا به آن بود. کارشناسان چنین توضیح می‌دهند که ترکیب واکنش بدن به ویروس آنفلوآنزا و توانایی ویروس در ایجاد "چســـبندگی" بیشتر خون می‌تواند باعث این ارتباط باشد.

وی تاکید کرد: اگرچه، از نتایج بررسی ما مشخص نیســـت آیا مبتلایان به آنفلوآنزای خفیف نیز در معرض خطر هســـتند یا نه اما عقل حکم می‌کند که آن‌ها هم از این ارتباط آگاه باشند.

زنان و خانواده

گزارش توصیفی پژوهشگر رومانیایی درمورد زن ایرانی

پژوهشگر رومانیایی در یادداشتی از مشاهدات خود از ایران، تولد مسئولیت من را به طور کامل به عهده بگیرد. هیچ کس مرا نمی شناسد و کاملاً دوستم ندارد. من فقط خودم را دارم. وی از این اشاره و نقل قول استفاده می‌کند تا به این وابطه دیدگاه این نویسنده علاقمند به عکس به نظر می‌رسد این جامعه با وجود فشارهای عظیم اقتصادی و اجتماعی در نتیجه بیش از ۴۰ سال تحریم‌های سخت رواه و تعادل خود را پیدا کرده است.

پژوهشگر حوزه مطالعات خاورمیانه، زندگی ایرانیان در تحریم، رابه آب چشـــمه ای تشبیه کرده است که برای رسیدن به سطح زمین در بهتـــرین مواقع راه خود را از میان سنگ باز می‌کند. هرچه مسیر مقاومت بیشتری داشته و فیلترهای بیشـــتری برای آن عبور وجود داشـــته باشد، آب خالص تر می‌شود.

وی پس از بازدید از نمایشـــگاه دستاوردهای زنان ایرانی در نمایشگاه بین المللی تهران، ایران را ترکیبی از رنگ‌ها، طعم‌ها و مردمـــان گوناگون و منحصر به فـــرد مانند تپه‌ها، درەها، رودخانەها و کوهپایای معرفی می کند که به سختی قابل تعریف وطبقه‌بندی هستند.

اکاترینا آنا مانوئی در ادامه گزارش مفصل خود می‌آورد: در ایران نیز مانند سایر کشورها بیش از یک نوع زن وجود دارد؛ زن ایرانی به طور کلی زنی تحصیلکرده، مدرن با رویاها و میل به تعالی حرفه‌ای برای رسیدن به اهداف، مورد نظر خود است البته زنانی هم هســـتند که شاید برای امرار معاش یا سختی‌ها دست و پنجه نرم می کنند اما کجا چنین زنانی وجود ندارند؟ این کارشـــناس امنیت ملی و مطالعات خاورمیانه در مورد کسانی که وانمود می کنند می‌خواهند به زنان ایرانی کمک کنند تا حقوق خود را به دســـت آورند، می گوید: هنر زنان کفش‌های یک اندازه نمی‌پوشند شما نمی‌توانید تنها قوانین مربوط به زنان را بدون تغییر ذهنیت مرد و یا ذهنیت جامعه تغییر دهید.

وی می‌افزاید: برای آغاز یک تغییر آنچه ارائه می‌شود باید بهتر از آنچه وجود دارد باشد و به همان اندازه با ارزش‌ها، اصول و سنت‌هایی که قرن‌ها بر جامعه مورد نظر حاکم بوده سازگار باشد. به همین ترتیب، آنچه ارائه می شود باید ماهیت داشته باشد و نباید مجبور به اجرا شود زیرا نتایج ممکن است تعجب آور باشد.

این پژوهشگر رومانیایی در نهایت میان زنی که در نقل قول آغازین مطلب خـــود آورده و زن معاصر ایرانی ارتباط برقرار می کند چرا که به گفته او در ایران، با زنانی آشنا شده که چادر سر می‌گذارد و در واقع قوی تر بودند حتی قوی تر از زنی که اکزیستانسیالیست و مقاله‌نویس فرانسوی توصیف می‌کرد.

مانـــوی گزارش خود را اینچنین به پایـــان می‌برد: در پایان متوجه شده بودم که زن ایرانی بســـیار قادر است از خود، خانواده و کشورش مراقبت کند.

رئیس انجمن متخصصین داروسازی بالینی ایران مطرح کرد:

کمبود داروساز بالینی در بیمارستان‌ها

رئیس انجمن متخصصین داروســـازی بالینی ایران از کمبود داروساز بالینی در بیمارستان‌های کشور خبر داد و گفت: توسعه داروسازی بالینی به ارتقا نظام سلامت کمک‌می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن داروسازی بالینی ایران، جمشید سلامزاده- رئیس انجمن متخصصین داروسازی بالینی ایران با اشاره به برگزاری دوازدهمین کنگره بین‌المللی داروسازی بالینی ایران در روزهای ۱۷ لغایت ۱۹ خرداد ماه در مرکز همایش های بین المللی رازی تهران، اظهار کرد: این رویداد با شـــعار "داروساز، دانش، مهارت و تعهد" و با حضور اســـاتید برجســـته داروسازی بالینی و پزشـــکی کشور بصورت حضوری برگزار می‌شـــود و علاوه بر ســـخنرانی‌های عمومی و کاربردی، پلی‌ها و کلاس‌های تخصصی نیز برگزار خواهد شـــد تا علاقمندان بتوانند حداکثر استفاده از مباحث را داشته باشند و ســـعی بر آن است که مطالب کاملا کاربردی، بر اساس مطالب و مســـائل مرتبط با داروسازان در داروخانه‌ها، منطبق بر نیازهای نظام ســـلامت، و در چارچوب فرمولری و دارونامه رســـمی کشور همراه با معرفی جدیدترین توصیه‌ها و راهنمـــاهای درمانی باشد.

رئیس انجمن متخصصین داروسازی بالینی، با بیان اینکه داروسازی بالینی به شکل و مفهوم یک رشته مستقل تخصصی داروســـازی در کشور ما از یک سابقه تقریبا ۳۰ ساله برخوردار است، گفت: در طول این ۳۰ سال، اگرچه این رشـــته تخصصی داروسازی با فراز و نشیب هایی مواجه بوده و چالش های متعدد و مکرری را در حوزه های آموزشـــی، پژوهشی، درمانی و اجرایی طی کرده است، ولی به برکت انگیزه مقدّس و پشتکار قوی پیشکسوتان این رشته در کشور از یک سو و نیازهای شناخته شده نظام ســـلامت در حوزه ارتقای خدمات مشـــاوره ای و بالینی داروسازی و مراقبت های دارویی با هدف تجویز و مصرف منطقی داروها ازســـوی دیگر، زمینه بسیار مناسبی را برای حضور قوی و برونگ این رشته و متخصصین آن در عرصه های آموزش، پژوهش و خدمات دارودرمانی فراهم، نموده است.

وی افزود: با توجه به بیش از ۱۵۵ هزار تخت بیمارستانی فعال در کشـــور کـــه قریب به یکصـــد و ده هزار عدد از آنها مربوط به بخش دولتی می باشـــند، ما حتی در بیمارستان‌های دانشـــگاهی، هنوز از تعداد استاندارد داروساز بالینی فاصله قابل توجهی داریم، امید داریم که مسئولین محترم نظام درمان و دارویی کشـــور در وزارت بهداشت و سازمان های بیمه گر، نگرش و اراده لازم برای ایجاد فضا و شـــرایط مناسب برای حضور فعال و نقش موثر داروسازان بالینی در تیم مراقبت از بیمار در بخش بستری و سرپایی را حمایت و نهادینه نمایند.

سلامزاده ادامه داد: قطعا ما در جایگاه ایده آل برای این رشته و خدمات قابل ارائه توسط متخصصین داروساز بالینی قرار نداریم، هنوز خدماتی هســـتند که باید تعریف و استانداردهای مربوطه تدوین شود و همچنین تعرفه های خدمات نیز باید تحت پوشش سازمان های بیمه گر قرار گیرد تـــا حداکثر بهره مندی از مزایای حضور این متخصصین در تیم درمان حاصل شود. جایگاه‌های بالقوه‌ای به جز بخش های بالینی بیمارستانی از جمله صنایع داروســـازی، حوزه های مدیریت کلان دارویی، مراکز تحقیقات بالینی و... نیز هســـتند که باید بسترسازی مناسب برای حضور داروسازان بالینی در آنها انجام شود و تعریف جایگاه‌ها و پست های استخدامی باید در دستور کار نظام سلامت کشور قرار گیرد.

وی بیان کرد: متاســـفانه چالش‌های ناشی از این خلاء جایـــگاه، بخصوص در دانشـــگاه‌های فاقد دانشـــکده داروســـازی و نیز مراکز درمانی مســـتقر در شهرهای غیردانشگاهی، به مراتب آزارنـــده‌تر بوده که بعضا به بی انگیزگی در دانش آموختگان این رشته و هدرفت منابع محدود موجود در بهره مندی مناســـب از این عزیزان منجرمی‌شود.

رئیس انجمن متخصصین داروسازی بالینی ایران گفت: باانگاهی به کشورهای توسعه یافته متوجه می‌شویم که ایجاد زمینه مناسب برای حضور داروسازان بالینی در مراکز بیمارستانی و نیز ارائه خدمات سرپایی مراقبت دارویی توسط ایشـــان، تا چه حد می تواند در ارتقای خدمات دارویی منجر به منطقی شدن تجویز و مصرف داروهـــا، کاهش هزینه های دارویـــی بیماران، افزایش اثربخشی رژیم‌های دارویی، کاهش عوارض و تداخلات دارویی، افزایش رضایتمـــندی بیماران و نهایتا بهبود کیفیت زندگی بیماران موثر باشد.

روزنه

آیا مکمل‌های تقویت کننده سیستم ایمنی مانع ابتلا به بیماری می‌شوند؟

مکمل‌هایـــی که وعده مزایای «حقوبت‌کننده ســـیســـتم ایمنی» را می‌دادند در طول کووید شکوفا شدند؛ در مارس ۲۰۲۰، ســـازمان غذا و داروی ایالات‌متحده نامه‌هایی به هفت شرکت ارسال کرد تا آنها را از تبلیغ چای لیمو، تنتور یا محصولات نقره کلوئیدی خود به عنوان پیشگیری، درمان یا درمان کووید-۱۹ باز دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، مطالعه منتشر شده در ســـال ۲۰۲۰ در نشریه آلرژی، آسم و ایمونولوژی بالینی پست‌های زیادی در اینستاگرام پیدا کرد که مواد غذایی، مکمل‌ها، روغن‌هـــای ضروری و بیوپپتیک‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی را تبلیغ می‌کردند. بسیاری از محبوب‌ترین پســـت‌ها فاقد شـــواهد علمی بودند اما از اصطلاحات تخصصی پیوپزشکی استفاده می‌کردند تا مردم را به این باور برسانند که این محصولات می‌توانند آنان را از عفونت و بیماری حفظ کنند.

به عنوان مثـــال کپســـول‌های Protect TB۱۲ نام بردنی از یک پاسخ ایمنی ظاهرا سالم پشتیبانی می‌کنند اما ادعاهای موجود در وبـــایت با یک ستاره مشخص شده‌اند و هیچ نشانه‌ای از معنای آن ستاره‌ها وجود ندارد. در واقع، یکی از موارد برای تشویق استفاده از آنها این مورد است که می‌گوید: «من هنوز کووید نگرفته‌ام!» بعد از این همه نگرانی در مورد ایمنی ما در اوج همه‌گیری، آیا این محصولات واقعا می‌توانند از بیماری جلوگیری کنند؟ برای جواب این سوال، بهتر است بدانید ســـیستم ایمنی چگونه کار می‌کند.

هنگامی که بدن شـــما با چیزی خارجی یا مضر مواجه می‌شـــود و ســـعی می‌کند آن را از بین ببرد، ســـیستم ایمنی شما پاسخ می‌دهد. گلبول‌های سفید، آنتی‌بادی‌ها و پروتئین‌های خاص بخشی از ســـیستم ایمنی بدن شما هســـتند که با هم کار می‌کنند تا به بدن شـــما کمک کنند تا با عفونت و مواد خارجی مبارزه کند. بدن شما همچنین با «التهاب» به عنوان پاسخی به «برخی آســـیب‌های بافتی پاسخ می‌دهد. به این ترتیب بدن شما هر گونه مواد مضر را جدا می‌کند تا بتواند بافت‌ها و سلول‌های آســـیب دیده را درمان کند. انتشارات سلامت هاروارد به اشتراک گذاشته است که ســـیستم ایمنی متشکل از فعل و انفعالات پیچیده‌ای است که به دنبال تعادل هســـتند. به عبارت دیگر، شما سلول‌های ایمنی در بدن خود دارید اما نمی‌توانید آنها را تقویت کنید یا از طریق مکمل ها تعداد بیشتری از آنها را بسازید. در واقع، ما بیش از آنچه می‌توانیم استفاده کنیم، سلول‌های ایمنی تولید می‌کنیم و برخی قبل از اســـتفاده از بین می‌روند. علیرغم توانایی تقویت سلول‌های خاص در سیستم ایمنی، محققان هنوز در مورد اینکه کدام یک باید تقویت شوند، نامشخص هســـتند. برخی از ورزشکاران سعی کردەاند از طریق دوپینگ خون سلول‌های بیشـــتری را به بدن خود اضافه کنند اما این آنتل را در مواردی خطر سکته مغزی قرار می‌دهد؛ بنابراین، تقویت ایمنی به‌طور غیر طبیعی ممکن است لزوما چیز خوبی نباشد.

به گفته انتشارات هاروارد سلامت، اگرچه سبک زندگی شما نمی‌تواند ایمنی شما را تقویت کند، ورزش، اجتناب از سیگار کشیدن، حفظ واکســـانیون، شـــنتن دســـتها و مدیریت استرس از جمله کارهایی هســـتند که می‌تواند برای حفظ تعادل و عملکرد صحیح ســـیستم ایمنی خود انجام دهید. پاسخ ایمنی ما با افزایش سن ضعیف می‌شود و به همین دلیل اســـت که بیشتر مســـتعد ابتلا به عفونت‌ها هســـتیم، به‌ویژه اگر ویتامین‌ها و مواد معدنی خاصی در رژیم غذایی‌مان کمبود داشـــته باشیم. با این حال، طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، مصرف مکاملا و از ویتامین‌ها یا مواد معدنی خاص احتمالا سیستم ایمنی بدن ما را بهبود نمی‌بخشد و ممکن است مضر باشد.

به گفته مســـئولین بهداشت، اگر نمی‌توانید مواد مغذی مورد نیاز خود را از یک رژیم غذایی سالم دریافت کنید، مکمل‌ها می‌توانند در صورتی که رژیم غذایی شما کمتر از حد سالم باشد، کمک کنند.

در واقع، بیش از نیمی از ما در روز یا گاهی اوقات مقداری ویتامین، مواد معدنی یا مکمل‌های گیاهی مصرف می‌کنیم که محبوب‌ترین آنها مولتی‌ویتامین‌هاست. با این حال، ســـازمان غذا و داروی ایالات متحده هنوز ما را تنظیم نمی‌کند بنابراین هیچ راهی برای دانـــستن اینکه چه مقدار از یک ماده مغذی خاص را از آن بطری دریافت می‌کنید وجود ندارد.

برخی از شـــرکت‌های خارجی مکمل‌ها را برای اطمینان از مواد تشکیل دهنده آن‌ها آزمایش می‌کنند اما تضمین نمی‌کنند که این مکمل‌ها آنچه روی برچسب وعده داده شده را انجام دهند.

شیوه دریافت کد سابقه تحصیلی و ثبت نام برای ایجاد سابقه تحصیلی و ترمیم نمره

مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش و مرکز توسعه آموزش مجازی، فناوری و امنیت اطلاعات در اطلاعیه ای اعلام کردند تا متقاضیان شرکت در نوبت دوم آزمون سراسری (کنکور) ســـال ۱۴۰۲، از تاریخ ۱۴ فروردین ۱۴۰۲ با مراجعه به درگاه خدمات وزارت آموزش و پرورش کد سابقه تحصیلی را دریافت کنند.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمـــومی وزارت آموزش و پـــرورش، در متن این اطلاعیه آمده است: به اطلاع متقاضیان شرکت در نوبت دوم آزمون ســـراسری (کنکور) سال ۱۴۰۲ می‌رساند: برای ثبت‌نام آزمون ســـراسری (شروع ثبت‌نام یازدهم فروردین ســـال جاری)، در درگاه سازمان سنجش آموزش کشور، داشتن کد سابقه تحصیلی (کد ۱۹ رقمی) الزامی است. لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴ فروردین ۱۴۰۲ با مراجعه به درگاه خدمات وزارت آموزش و پرورش کد مذکور را به شرح زیر دریافت کنند:

۱- ورود بـــه درگاه خدمـــات وزارت آموزش و پرورش به نشانی https://my.medu.ir

۱-۱- دانش‌آموزان پایه دوازدهم و فارغ‌التحصیلان دی‌ماه ۱۴۰۱ وبعد از آن، با انتخاب نقش "دانش‌آموز" وبا درج کد ملی و شماره سریال شناسنامه، برای دانش‌آموزان ایرانی، و کد دانش‌آموزی و تاریخ تولد، برای اتباع سایر کشورها، وارد درگاه فوق شوند و بر اساس بند (۲) اقدام کنند.

۱-۲ -سایر متقاضیان ایرانی و اتباع (اعم از فارغ‌التحصیلان شـــهریور ۱۴۰۱ و قبل از آن) طلاب/ فارغ‌التحصیلان و دانش‌آموزان پایـــه دوازدهم، مدارس بین‌الملل / دارندگان مدرک معادل دوره متوسطه و مشابه دانشگاهی صادره از کمیـــیون ارزشیابی مدارک تحصیلی خارجی و...)، پس از مراجعه به درگاه فوق، با انتخاب نقش "والدین و سایر" وارد درگاه شوند و بر اساس بند (۲) اقدام کنند.

تذکر: متقـــاضیان بنـــد فـــوق (۱-۲) در صورتیکه فاقد سیمکارت شخصی باشند، می‌توانند با اظهار این موضوع در درگاه خدمات الکترونیکی آموزش و پرورش ثبت‌نام کنند و سپس بر اساس بند(۲) اقدام نمایند. توجه شود این گروه باید نام کاربری و کلمه عبور درگاه را برای مراجعات بعدی نگهداری کنند.

۲- دریافت کد سابقه تحصیلی: تمام متقاضیان مندرج در بندهای (۱-۱و۱-۲)، پـــس از ورود به درگاه فوق، گزینه «سوابق تحصیلی» را انتخاب و مشخصات هویتی خود را مشـــاهده و پس از تائید، اطلاعات تحصیلی را ثبت و کد سابقه تحصیلی (کد ۱۹ رقمی) را دریافت کنند.

تبصره: در صورتی که متقاضیان در مشخصات هویتی خود مغایرتی مشاهده نمودند، گزینه «عدم تائید و استعلام از ثبت احوال / وزارت کشور» را انتخاب نمایند. متقاضی با انتخاب این گزینه (بین ساعت ۸ صبح الی ۲۴ شب)، و زدن دکمه «بررسی پاسخ ثبت احوال، مشخصات هویتی خود را مشاهده و سپس به شرح بند (۲) اقدام کنند.

توجه: استعلام از سامانه ثبت احوال ممکن است دقایقی زمان گیرد باشد.

۳- ایجاد سابقه تحصیلی و ترمیم نمره: متقاضیان ایجاد سابقه تحصیلی یا ترمیم نمره، از تاریخ ۲۰ فروردین تا ۳۰ فروردین ۱۴۰۲ جهت انتخاب دروس مورد نظر و شرکت در آزمون نهایی و دریافت نمون برگ انتخاب واحد (درس)، به شرح زیر اقدام کنند:

۳-۱- فارغ‌التحصیلان (شـــاخه‌های نظـــری، کاردانش و فنی و حرفه‌ای) دوره متوسطه و پیش دانشگاهی سنوات گذشته/ طلاب حوزه‌های علمیه، دارای مدرک سطح یک / فارغ‌التحصیلان و دانش‌آموزان پایـــه دوازدهم، مدارس بین‌الملل / دارندگان مدرک معادل دوره متوســـطه و سابقه تحصیلی یا ترمیم نمره، از تاریخ ۲۰ فروردین تا ۳۰ فروردین ۱۴۰۲ جهت انتخاب دروس مورد نظر و شرکت در آزمون نهایی و دریافت نمون برگ انتخاب واحد (درس)، به شرح زیر اقدام کنند:

- دانش‌آموزان پایه دوازدهم شاخه نظری (مدارس روزانه، بزرگســـال، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد) متقاضی شـــرکت در گروه آزمایشی غیر متناظر با رشته تحصیلی خـــود/ دانش‌آموزان پایه دوازدهم شـــاخه‌های کاردانش و فنی و حرفه‌ای هنرستان‌ها، برای ایجاد سابقه، کد سابقه تحصیلی فوق را به مدارس محل تحصیل خود ارائه کنند.

۴-مشـــاهده و بررسی ســـوابق نمره‌ای: متقاضیان برای مشاهده و بررسی سوابق نمره‌ای خود از تاریخ ۱۰ خرداد تا ۱۰ تیر ۱۴۰۲ مجددا به درگاه خدمات وزارت آموزش و پرورش به نشـــانی (https:/my.medu.ir) مراجعه و مطابق با راهنمایی که متعاقبا در ســـامانه فلاح‌رسانی می‌شـــود، اقدام کنند. برای مشاهده و بررسی نمراتی که در آزمون‌های نهایی خرداد ۱۴۰۲ کســـب می‌شود از تاریخ پنجم تا دهم تیر ۱۴۰۲ در درگاه مذکور اقدام شود.

مثبتمال
هایی برای زندگی

@ Minimalha

آدم می‌تواند در یک اتاق با دری که قفل نشده و به سمت داخل باز می‌شود زندانی شود، مادام که نداند به جای هل دادن در باید آن را به طرف خود بکشد.

لودویگ ویتگنشتاین
ترجمه: عباس مخبر

@ Minimalhaes.Barayezendegi ▽ Minimalha ▽ MinimalforLife

نکته‌های سلامت

با این راهکار کم خوابی را دور کنید

ورزش با اثرات منفی کم خوابی مقابله می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، نتایج تحقیقات جدید منتشر شده در مجله اروپایی قلب و عروق پیشگیرانه نشان می‌دهد که فعالیت‌بدنی ممکن است با برخی از اثرات منفی مرتبط با خواب بسیار کم و خواب زیاد بر امید به زندگی مقابله کند.

در این مطالعه که توسط دانشمندان بیمارستان مغز دانشگاه پزشـــکی گوانگژو چین انجام شـــده، بیش از ۹۰ هزار نفر بزرگســـال شرکت‌کننده‌داشت.

دکتر جیهوی ژانگ، نویسنده اصلی این مطالعه اظهار کرد که افزایش سطح فعالیت بدنی خطرات مرگ‌ومیر مرتبط با خواب کوتاه یا طولانی را تضعیف می کند و این مورد نشان می‌دهد که اگرچه خواب کافی و ورزش برای طول عمر، حیاتی هستند اما انجام فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش پیامدهای بالقوه سلامتی ناشی از عادات بد خواب کمک کند.

در حالی که مدت‌هاست رابطه بین خواب، ورزش و سلامت مورد مطالعه قرار گرفته اما تعامل خاص بین فعالیت‌بدنی و مدت زمان خواب هنوز به‌طور کامل شناخته نشده است.

این تحقیق اولین بررسی است که اثرات ترکیبی فعالیت بدنی و مدت خواب را بر خطر مرگ‌ومیر بررسی می کند. مدت خواب در هر شب به عنوان خواب کوتاه (کمتر از ۶ ساعت)، نرمال (۶ تا ۸ ساعت)، یا طولانی (بیش از ۸ ساعت) طبقه‌بندی و فعالیت‌بدنی به سه دسته کم، متوسط و زیاد تقسیم شد.

در یک دوره پیگیری هفت ساله ۳۰۸۰ نفر از شرکت‌کنندگان جان خود را از دســـت دادند که علت مرگ ۱۰۷۴ نفر به دلیل بیماری قلبی‌وعروقی و ۱۸۷۱ نفر از سرطان بود.

تجزیه‌وتحلیل نشان می‌دهد که انجام فعالیت‌بدنی می‌تواند به کاهش خطرات مرگ‌ومیر مرتبط با مدت خواب کوتاه و طولانی کمک کند. هدف محققان این بود که با بررسی تجزیه فعالیت و سطوح فعالیت‌بدنی متوسط تا شدید، بفهمند که چگونه فعالیت بدنی بر خواب و مرگ‌ومیر تأثیر می‌گذارد.

این مطالعه عواملی مانند سن، جنس، قومیت، محرومیت، سطح تحصیلات، شـــاخص توده بدن، رژیم غذایی، سیگار کشیدن و نوبت کاری را که می‌توانند به‌طور بالقوه بر این رابطه تأثیر بگذارند، در نظر گرفت.

متخصصان دریافتند در شرکت‌کنندگانی که فعالیت بدنی کم داشـــتند، خطر کوتاه و طولانی بدن به ترتیب بـــا ۱۶ و ۳۷ درصد افزایش خطر مرگ به هر علتی مرتبط بود. با این حال در افرادی که مقدار متوسط ورزش کردند، فقط مدت زمان کوتاه خواب مضر بود و احتمال مرگ به هر علتی را تا ۴۱ درصد افزایش داد.

در میان شـــرکت‌کنندگانی که مقدار زیادی ورزش می‌کردند، مـــدت خواب با افزایش خطر مرگ مرتبط نبود. وقتی نوبت به مرگ قلبی عروقی می‌رســـد، افرادی که خواب کوتاه داشـــتند با حجم کم ورزش با ۶۹ درصد افزایش خطر مواجه بودند که این خطر با افزایش حجم ورزش به متوسط یا زیاد از بین رفت. برای مرگ ناشی از سرطان، افرادی که مدت طولانی می‌خوابیدند و مقدار کم ورزش می‌کردند، ۲۱ درصد در معرض خطر بودند که این خطر با انجام تمرینات ورزشی متوسط یا زیاد نابدید شد.

دکتر ژانگ گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که تلاش در زمینه ارتقاء ســـلامتی که هم فعالیت بدنی و هم مدت زمان خواب را هدف قرار می‌دهند، ممکن اســـت در پیشگیری یا به تأخیر انداختن مرگ زودرس در افراد میانسال و مسن‌تر موثر باشد.

نتایج این تحقیق بر اهمیت حفظ یک سبک زندگی سالم که هم خواب کافی و هم فعالیت بدنی منظم را شامل می‌شود، تاکید می‌کند. با توجه به اینکه مرگ ما از تعامل پیچیده بین خواب و ورزش همچنان در حال رشـــد است، این یافتها بینش‌های ارزشمندی را برای افرادی ارائه می‌دهد که به دنبال بهینه‌سازی سلامت و رفاه خود هستند.