گوناگون

آیین نامه فروش اینترنتی دارو تا پایان سال ابلاغ می‌شود

رئیس اداره داروخانه‌های سازمان غذا و دارو: فروش و تبلیغات فرآورده‌های دارویی در سایت‌ها و سکوهای اینترنتی غیرمجاز دانست و گفت: تنها مرجع رسمی عرضه دارو داروخانه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مینا آزوخ با اشاره به اینکه سازمان غذا و دارو برای هریک سایت و بلتفرمی مجوز فروش دارو صادر نکرده است، اظهار کرد: مردم برای تأمین دارو باید داروخانه‌های دارای مجوز (پروانه تأسیس از سازمان) به عنوان تنها مرجع رسمی عرضه و فروش دارو مراجعه کنند. وی افزود: داروها باید شرایط نگهداری، توزیع و عرضه مناسب داشته باشند؛ این شرایط مستلزم این است که سازمان غذا و دارو به عنوان دستگاه تنظیم‌گر چارچوبی برای تأمین کننده، توزیع کننده و عرضه‌کننده در کل فرایند زنجیره تأمین ایجاد کرده باشد. تمام تأمین‌کنندگان، توزیع‌کنندگان و عرضه کنندگان مجاز زنجیره تأمین ملزم به رعایت این چارچوب هستند. آزوخ ضمن اشاره به اینکه بستر فروش اینترنتی فعلاً مورد تأیید نیست، تأکید کرد: سازمان غذا و دارو با فروش اینترنتی دارو و عرضه آن در درب منزل در راستای چارچوب قوانین بالادستی و حاکمیتی موافق بوده و باید در اساس آئین نامه مشخص از سوی این سازمان باشد. وی با اشاره به اینکه آئین نامه فروش اینترنتی دارو توسط سازمان غذا و دارو در حال تدوین است، گفت: این آئین نامه تا پایان سال ابلاغ می‌شود و از طریق سایت سازمان و بسترهایی که مورد تأیید سازمان غذا و دارو هستند، به اطلاع مردم می‌رسد.

رئیس اداره داروخانه‌های کشور تصریح کرد: فعالیت پلتفرم‌های آنلاین فعال در حوزه فروش و عرضه داروها، چهارچوب و مجوزهای مورد نیاز را ندارند، به همین جهت موارد تخلفات و گزارش‌ها را سالی به سازمان غذا و دارو به دستگاه قضایی ارجاع شده است و اقدامات قانونی در چهارچوب قانون صورت خواهد گرفت. آزوخ خاطرنشان کرد با توجه به اینکه در حال حاضر پروتکل‌های زنجیره تأمین (تولید کننده به پخش به داروخانه به مصرف کننده نهایی) در پلتفرم‌ها‌ها رعایت نمی‌گردد، لذا هیچ کس مسئولیت آسیب‌های ناشی از مشکلات ایجاد شده برای مردم را در پلتفرم مربوطه متقبل نبوده و هرگونه گزارشی را مردم باید برای پیگیری منابع آن مراجع قضائی به سازمان غذا و دارو گزارش کنند. وی افزود: هنگامی که دارو از داروخانه تهیه شده باشد، مسئول فنی مسئول سلامت و اصالت دارو بود و پاسخگو مشکلات و چالش‌های دارویی مردم بوده به این ترتیب در مواردی که دارو از داروخانه‌ها تهیه شده باشد امکان پیگیری و ردیابی مشکلات در راستای رفع وصیلات از حقوق بیمار وجود دارد.

آزوخ در ادامه چند نمونه از موارد پیگیری شده از مجازی عرضه آنلاین را نام برد و گفت: مواردی که پلتفرم‌های عرضه دارو را مراجع قضائی پیگیری کرده‌اند؛ شامل داروهای تاریخ انقضا گذشته، داروهای قاچاق، داروهای سقط جنین و داروهای مخدر است که برخی از پرونده‌های پیگیری شده هنوز باز هستند.

وزوز گوش نشانه کاهش شنوایی

متخصصان می‌دانند که شنیدن صدای وزوز یا زنگ زدن گوش می‌تواند به دلیل کاهش شنوایی، افزایش سن، آسیب‌های سر و گردن، یا قرار گرفتن در معرض صداهای بلند به وجود بیاید؛ اما آنچه واقعاً در بدن اتفاق می‌افتد و باعث آن می‌شود کمتر شناخته شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایبی‌سی نیوز؛ پژوهش جدیدی که در نشریه «ساینتیفیک ریپورتز» منتشر شده، نشان می‌دهد که علت وزوز گوش احتمالاً شبیه سندرم اندام کاذب (خیالی) است؛ وضعیتی که در آن فرد در عضوی که آن را از دست داده است، احساس درد می‌کند.

«لستان میسون»، شنوایی‌سنج بالینی در هیوستون» و نویسنده ارشد این پژوهش، توضیح می‌دهد: این در واقع زمانی است که گوش مقداری از شنوایی‌اش را از دست داده و مغز دیگر اطلاعات شنیداری دریافت نمی‌کند. بنابراین سعی می‌کند با افزایش فعالیتش این کمبود شنوایی را جبران کند؛ در نتیجه فرد مبتلا صداهایی را می‌شنود که وجود ندارند.

میسون در ادامه می‌افزاید: این درک از پدیده وزوز گوش در جامعه علمی چندان استقبال نشد، زیرا معمولاً فرض بر این است که فرد مبتلا به وزوز گوش از قبل دچار مشکل کم‌شنوایی بوده است. با این حال قرار مبتلا به وزوز گوش در آزمایش‌های شنوایی‌سنجی عملکردی طبیعی دارند. مثل آزمایش اودیومتری با صدای خالص (PTA/Pure Tone Audiometry) که فرد با شنیدن صدای بوق دستش را بلند می‌کند و بدین ترتیب تا پایین‌ترین تن صدایی را که می‌شنود اندازه‌گیری کنند.

اما یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که آزمایش صدای خالص اعصاب حساس به صداهای ملایم‌تر را ارزیابی می‌کند و کاهش شنوایی پنهان ناشی از آسیب به اعصاب شنوایی گوش داخلی را که به صداهای بلندتر حساس است، در نظر نمی‌گیرد.

میسون گفت: ما اکنون می‌دانیم که تست شنوایی کل داستان را به ما نمی‌گوید.

در پژوهشی که انجام شد، ۲۹۴ شرکت‌کننده در رده سنی ۱۸ تا ۷۲ سال شرکت کردند که همگی در آزمایش اودیومتری با صدای خالص عملکرد طبیعی داشتند. شرکت‌کنندگان به سه گروه تقسیم شدند: ۲۰۱ نفر بزرگسال که هرگز وزوز گوش نداشتند، ۶۴ نفر که وزوز گوش موقت داشتند و ۲۹ نفر که حداقل به مدت شش ماه وزوز گوش ثابت داشتند.

متخصصان از طریق آزمایش کاهش شنوایی شامل گذاشتن الکترودهایی در کانال گوش و روی پوست سر شرکت‌کنندگان، فعالیت عصب شنوایی گوش داخلی و مغز در پاسخ به صداهای کلیکی را اندازه‌گیری کردند. این پژوهش نشان داد بیماران مبتلا به وزوز احتمالاً اعصاب شنوایی آسیب‌دیده دارند که دیگر سیگنال‌ها را به مغزشان ارسال نمی‌کند و این حالت موجب نوعی فعالیت مغزی می‌شود که به واسطه آن بیماران صدای زنگ وزوز یا خش‌خش می‌شنوند.

براساس این پژوهش، ۱۵ درصد بزرگسالان در سراسر جهان وزوز گوش دارند. به گفته میسون، هر کاری که برای درک بهتر دلیل وزوز گوش انجام شود، گام مهمی به سوی درمان است.

این پژوهش دریافت افرادی که وزوز گوش دارند، اغلب برای خویشتن با مشکل مواجهند و احساس اضطراب یا افسردگی می‌کنند.

بنابر اعلام اندیپندنت، «آنیروا داشینده»، رئیس بخش علوم گفتار-زبان-شنوایی دانشگاهی در نیویورک، می‌گوید: اگرچه برای وزوز گوش هیچ درمانی وجود ندارد، کارهای ساده‌ای هستند که افراد می‌توانند برای محافظت از خود و پیشگیری از ابتلا به این بیماری انجام دهند. به گفته او، شایع‌ترین علت کم‌شنوایی در سال‌های اخیر گوش دادن به موسیقی با هدفون با بلندگو با صدای زیاد است و اگرچه برای اعلام یک درجه ایمن برای صدا عدد اندازه‌گیری بسیاری موردنیاز است، او تأکید می‌کند که نباید صدای گوشی را بالاتر از ۵۰ درصد حداکثر صدا بالا برد.

داشینده همچنین توصیه می‌کند: در محیط‌هایی که نمی‌توان صداهای اطراف را کنترل کرد مانند کنسرت‌ها، می‌توانید برای کنترل بلندی صدا از گوش‌گیر استفاده کنید.

زنان و خانواده

«HPV» در کشور نگران کننده نیست

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به اینکه ویروس HPV در ایران نگران کننده نیست؛ در عین حال توضیحاتی درخصوص میزان بروز سرطان دهانه رحم در کشور ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کوروش اعتماد درخصوص ورود واکسن HPV به برنامه واکسیناسیون کشوری برای پیشگیری از بروز سرطان دهانه رحم، گفت: در این زمینه باید چند عامل را کنار هم در نظر گرفت. سالانه ۱۲۰۰ تا ۱۴۰۰ مورد جدید بروز سرطان رحم در کشور داریم. از سوی دیگر میزان شیوع HPV در جمعیت عادی خلم‌های کشور آندر بالا نیست که شرایط نگران کننده باشد.

وی افزود: همچنین آن دسته از آلودگی‌های HPV که منجر به بروز سرطان دهانه رحم شود، کم است. از طرفی باید مشخص کنیم که کدام گونه از HPV در کشور ما فراوانی دارد که برای آنها واکسن تهیه کنیم.

در نهایت نیز باید ببینیم آیا بعد از تلقیح واکسن تغییر رفتاری در گیرندگان واکسن خواهیم داشت یا خیر؟

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، گفت: توصیه سازمان بهداشت جهانی برای شروع واکسیناسیون HPV در کشورها بر اساس میزان بروز این ویروس تعریف شده است که در کشور ما میزان بروز سرطان رحم بسیار پایین‌تر از این نقطه است؛ بنابراین بر اساس این شاخص هنوز در کشور ما توصیه به انجام کشوری واکسیناسیون HPV نمی‌شود.

او تاکید کرد: در حال حاضر نیز وزارت بهداشت درحال امکان‌سنجی است که به صورت مطالعاتی در کشور شیوع HPV و انواع آن را در خلم‌ها مشخص کند تا به این نسبت، پاسخگو باشد و بر اساس آن در صورت نیاز توصیه به واکسیناسیون HPV کند.

وی افزود: البته واکسن HPV در سطح کشور در دسترس است که اگر برای فردی ضرورت داشته باشد، می‌تواند با تجویز متخصص آن را تهیه و تزریق کند.

پزشکان ایرانی کجا می‌روند؟

ماجرای افزایش مهاجرت پزشکان آن‌قدر پرتکرار روایت شده که گاه موضوع مهاجرت یا رفتن پزشکان یکی انگاشته می‌شود اما این افراق در ترک نظام سلامت توسط پزشکان موضوعی نیست که بشود از کنار آن گذشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، در میله این سال‌ها موافقان و مخالفانی هم با گرفته‌اند، سنگرندی‌هایی شکل گرفته که نگاه‌های متفاوتی به این ماجرا دارند، تصمیم‌گیرانی هستند که باور دارند مهاجرت پزشکان اتفاقی نیست که بتوان آن را «بحران» نامید و درسوی دیگر هستند افرادی که این موضوع را با پیشوند «سونامی» یاد می‌کنند. سازمان نظام پزشکی هم در میانه این نگاه‌ها همواره نسبت به کمبود پزشک متخصص هشدار می‌دهد.

گرچه اشاره مستقیمی از سوی این سازمان به سهم مهاجرت‌ها در کمبود پزشک اشاره‌ای نشده است اما می‌توان متوجه شد که تناسب درستی میان تربیت پزشک در ایران و میزان مهاجرت آنها از ایران وجود ندارد. آمارهای تلخ دیگری هم در این میله وجود دارد که عموما در اعداد میزان رفتن‌ها و ماندن‌ها با آن توجهی نشده است.

یکی از آنها میزان هزینه‌ای است که دولت‌ها و شهروندان برای آموزش پزشکان خرج می‌کنند و با رفتن آنها این هزینه هدر می‌رود. طبق اعلام مرکز آمار، تربیت یک پزشک در سال ۱۴۰۰، عدد ۱۳۷ میلیون تومان به ازای هر سال ــ ۹۵۹ میلیون برای هفت سال آموزش پزشکی ــ هزینه دربر داشته است که با توجه به نرخ اعلامی و رسمی تورم از سوی مرکز آمار (یعنی ۴۵.۲ درصد) و با احتساب زمان دوساله از این اعلام می‌توان گفت این هزینه در سال ۱۴۰۲ نزدیک به ۹۰ درصد است که با این حساب باید گفت هزینه آموزش یک پزشک در سال ۱۴۰۲ رقمی نزدیک به دو میلیارد تومان است. به این معنا که مهاجرت هر پزشک برای ما فارغ از همه آسیب‌هایی که به نظام سلامت می‌زند دو میلیارد تومان هم از جیب شهروندان خرج می‌شود.

تلخ‌تر این که این هزینه از جیب شهروندان در حالی صورت می‌گیرد که این افراد در کشورهای دیگر این هزینه را بابتی می‌دهند! غیر از آن باید به حجم قابل‌توجهی از پزشکانی پرداخت که با وجود داشتن پرونده طبابت از سازمان نظام پزشکی در مشاغل دیگری مشغول به فعالیت هستند.

ماجرای مهاجرت پزشکان دامنه‌ای است که دهان‌ها و شهروندان برای آموزش پزشکان خرج می‌کنند و با رفتن آنها این هزینه هدر می‌رود. طبق اعلام مرکز آمار، تربیت یک پزشک در سال ۱۴۰۰، عدد ۱۳۷ میلیون تومان به ازای هر سال ــ ۹۵۹ میلیون برای هفت سال آموزش پزشکی ــ هزینه دربر داشته است که با

روزنه

«شکاف سنی» بین اندام‌ها و بدن فرد چیست؟

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که همه اعضای بدن لزوماً به طور هماهنگ پیر نمی‌شوند و برخی اندام‌ها سریع‌تر از بقیه به سمت خط پایان پیش می‌روند؛ موضوعی که می‌تواند یک نگرانی قابل توجه برای سالمندی به شمار رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، دانشمندان دانشکده پزشکی «استنفورد» دریافتند از هر پنج بزرگسال بالای ۵۰ سال، یک نفر مستعد ابتلا به این ویژگی کالبدشناختی است و به سرانجام سریع‌تر پیر می‌شود.

آن‌ها در این پژوهش اشاره کردند خطر نارسایی قلبی در افرادی که پیری قلبی شتاب‌گرفته دارند، ۲۵۰ برابر بیشتر است.

«ایوبو یک پست» گزارش می‌دهد که این متخصصان دریافتند شکاف پیری مغز و پیری غروق حاکی از پیشرفت آرتریت و پیری پرشتاب کلیه‌ها به دیابت و فشار خون بالا مرتبط است.

جالب اینجا است که یک آزمایش خون ساده علامت هشداردهنده اولیه را برای افراد در معرض خطر آشکار می‌کند. در این آزمایش برای تعیین احتمال این شتاب از چندین پروتئین تجزیه و تحلیل عمیق و مبتنی بر یادگیری ماشینی به عمل می‌آید.

متخصصان بر اساس این داده‌ها، اصطلاح «شکاف سنی» بین اندام‌ها و بدن فرد به عنوان یک کل را ایجاد کردند.

«ایوبو یِ-سگوراق»، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: می‌توانیم سن زیستی یک اندام را در فردی بعظاهر سالم تخمین بزنیم. این به تنهایی خود خطر ابتلا به بیماری مربوط به آن اندام را هم پیش‌بینی می‌کند.

این گروه با مطالعه بیماری ۱۱ اندام مهم و بخش‌های مرتبط با آناتومی آن در ۵۶۷۸ بیمار به آمار تکان‌دهنده یک در پنج رسیدند.

پس کوراق گفت: ما دریافتیم که این افراد (با سن اندام بالا) در ۱۵ سال آینده برای ابتلا به بیماری در آن عضو خاص بیشتر در معرض خطرند.

متخصصان امیدوارند این آزمایش خون پیش از آنکه آسیب موجود درمان ناپذیر شود، بتواند آن را مشخص کند. وی کوراق اظهار کرد: این یعنی با نظارت بر سلامت اندام‌های خاص در افراد بعظاهر سالم، ممکن است بتوانیم اندام‌های متاثر از پیری شتاب‌گرفته را بیابیم و ممکن است بتوانیم پیش از ابتلای این اندام‌ها به بیماری، آن‌ها را مداوا کنیم.

زمانی که بحث پیری و بالارفتن سن به میان می‌آید، بهتر است به جای گمیت به کیفیت زندگی فکر کنیم و با استفاده از راهکارهایی کیفیت زندگی را ارتقاء دهیم. متخصصان معتقدند در کنار فعالیت فیزیکی و خوردن غذای سالم، فعال نگه داشتن ذهن و تقویت روابط اجتماعی، مراقبت از سلامت چشم، گوش و سلامت کلی بدن نیز در بهبود این کیفیت نامرخش است.

«کلاس مجازی» به شبکه شاد اضافه می‌شود

مدیر اجرایی شبکه شاد با بیان اینکه در روز ۱۳ آذر که مدارس غیرحضوری بودند، هزار ترابایت رایگان صرف آموزش دانش آموزان در شبکه شاد شد، از اضافه شدن ابزار «کلاس مجازی» به شاد خبر داد و گفت در صورت تصویب این امر در شورای راهبری شبکه شاد، معلمان و دانش آموزان می‌توانند با ترافیک رایگان از ابزار «کلاس مجازی» برای تدریس و آموختن استفاده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسن قلم‌زاده با بیان اینکه به صورت میانگین روزانه ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ کاربر جدید به کاربران شاد اضافه می‌شوند، اظهار کرد: اضافه شدن این تعداد کاربر جدید در روزهای غیرحضوری شش مدارس ۱۰ لی ۱۵ برابر می‌شود و ما پیک ورود ۳۰ هزار نفر به شاد را تجربه می‌کنیم؛ به طوری که در روزهای اخیر که شاد مرجع آموزش غیر حضوری معرفی شد تقریبا ۳۳ هزار لی ۳۴ هزار نصب جدید در شاد داشتیم. وی ادامه داد: علاوه بر این به‌صورت روزانه تقریبا کاربران ما شاد را بر روی ۲۰۰ هزار لی ۲۵۰ هزار دیوایس (دستگاه) لاگ‌این می‌کنند (وارد می‌شوند) که این آمار در ایام پیک به ۳۵۰ هزار تا ۴۰۰ هزار می‌رسد که آمار بالایی برای یک سرویس خدمات‌دهنده است. به گفته مدیر اجرایی شبکه شاد، بررسی روند آنلاین بودن (برخط بودن) دانش آموزان در شبکه شاد نشان می دهد که طی روزهای اخیر آلودگی هوا دانش آموزان ۱۵ درصد بیشتر از گذشته در شاد آنلاین شده و از خدمات آن استفاده کردند.

پیک استفاده از شاد فراتر از تصور ما شد

قلم‌زاده در پاسخ به پرسشی درباره چرایی اختلال در ارسال و دریافت پیام به ویژه پیام صوتی در شبکه شاد طی روزهای اخیر، توضیح داد: ما یک پیش بینی از تعداد کاربران حاضر در شاد به صورت همزمان داریم؛ با توجه به آلودگی هوا و غیرحضوری شدن آموزش در برخی شهرها پیش بینی ما بر روی نو میلیون کاربر همزمان بود اما ۱۲ آذر به ناگهان آموزش در تعداد شهرهای بیشتری مجازی شد که ما پیش بینی برای آن نداشتیم. وی ادامه داد: ۱۲ آذر ماه پیک استفاد از شاد فراتر از تصور ما بود و از این رو در این روز مشکل کوتاهی در شاد پیش آمد و کاربران نتوانستند از شاد استفاده کنند. این مشکل در کمتر از ۵۰ دقیقه برطرف شد و ما سریعا افزایش زیرساخت را در دستور کار خود قرار دادیم. آن پیکی که ۱۲ آذر به شبکه اضافه شد، باعث شد تعدادی از کلمران با اختلال در دریافت و ارسال پیام مواجه شوند؛ در همان دقایق اولیه متوجه این موضوع شدیم و سریعا شروع به رایزنی و افزایش زیرساخت کردیم. مدیر اجرایی شبکه شاد توضیح داد: در همان روز مشکل به صورت موقتی حل شد اما همچنان احتمال در برخی سرویس‌ها وجود داشت، برای مثال ممکن بود برخی کاربرها در دریافت پیام، دانلود و آپلود مطلب مشکل داشته باشند به همین منظور همان شب دو تا سه ساعتی سرویس‌هایی که مورد نیاز بودند را خاموش کردیم؛ در مقابل زیرساختهای اضافه تری را به پلتفرم قزوینیم و اینگونه پایداری پلتفرم تضمین شد، به طوری که در روزهای ۱۳ و ۱۴ آذر در شاد مشکلی مشاهده نشد.

هم اکنون مشکل آنچنانی در شاد نداریم

قلم‌زاده با تاکید بر اینکه در حال حاضر ما دائما شاد را رصد کرده و آمارهای مربوط به شبکه را پایش می‌کنیم؛ تا مشکلی پیش نیامده باشد، افزود: از طرفی تماس‌های "کال سنتر" ما و رصد و پایش آمارهای زیرساختی نشان می‌دهد که در حال حاضر مشکلی آنچنانی در شاد نداریم. گواه این موضوع نیز تعداد کاربران همزمان ما در شاد است. در حال حاضر تقریبا نزدیک نو میلیون کاربر همزمان در شاد است می‌کنیم.

افزایش استفاده از سرویس «گفتگوی صوتی» و «پخش زنده» در شاد

وی با بیان اینکه در روزهای اخیر شاهد افزایش استفاده از سرویس‌هایی در شاد هستیم که برای آموزش مجازی استفاده می شود، عنوان کرد: ما نو سرویس مهم برای آموزش مجازی در شاد داریم؛ یکی سرویس گفتگوی صوتی و دیگری پخش زنده است. در سرویس گفتگوی صوتی معلم و دانش آموز با یکدیگر صحبت می‌کنند و می‌توانند به صورت مشارکتی کلاس را جلو ببرند. در سرویس پخش زنده نیز معلم می‌تواند یک طرفه برای دانش آموز صحبت کرده و درس دهد. مدیر اجرایی شبکه شاد تصریح کرد: در روزهای معمولی حدود ۳۰۰۰ گفتگوی صوتی در شاد داریم. اما در روزهای اخیر با توجه به آلودگی هوا و آموزش مجازی دانش‌آموزان در بستر شاد این آمار افزایش پیدا کرد به طوری که در روز ۲۴ آبان که اولین موج آلودگی هوا و آموزش مجازی در شاد بود، حدود ۴۷ هزار گفتگوی صوتی ثبت شده است. این آمار در روزهای بعدی که تعداد بیشتری از مدارس غیر حضوری شدند به روزی ۱۱۷ هزار گفتگوی صوتی رسید. در خصوص امکان پخش زنده نیز باید گفت در روزهای گذشته ۱۱۸ هزار پخش زنده در شاد را تجربه کردیم.

رکورد ترافیک مصرفی امسال شاد در ۱۳ آذر شکسته شد

قلم‌زاده با یادآوری اینکه ترافیک مصرفی کاربران در شاد رایگان است، خبر داد: در روز ۱۳ آذر رکورد ترافیک مصرفی شاد طی امسال شکسته شد. در این روز بیش از هزار ترابایت ترافیک در شاد مصرف شد و از آنجا که ترافیک مصرفی در شاد رایگان است می‌توان ادعا کرد که در روز ۱۳ آذر هزار ترابایت رایگان صرف آموزش کشور در شاد شد.

میانگین حضور کاربران در شاد: ۵ ساعت در ماه

بنا بر اظهارات وی، میانگین حضور کاربران در اپلیکیشن شاد نشان می‌دهد که پایداری شاد در حدی است که حضور کاربران را افزایش داده است. مدیر اجرایی شبکه شاد یادآور شد: پیش از این میانگین ماهانه ما برای حضور کاربران در شاد، ۴ ساعت بود اما در حال حاضر میانگین ماهانه ما به بالای ۵ ساعت در ماه رسیده است و این یعنی شبکه شاد به صورت درستی مسیر را طی می‌کند. برنامه ما هم همین است تا با همین دست فرمان جلو رویم و رصد و پایش مداوم داشته باشیم تا به مشکلی برنخوریم.

ابزار «کلاس مجازی» به شاد اضافه می‌شود

قلم‌زاده در پاسخ به این سوال که تدبیر ویژه شبکه شاد برای روزهایی که بنا بر هر دلیل آموزش مدارس غیر حضوری می شود چیست؟ خبر داد: ما ابزارهایی را ویژه مدارس آماده کردیم که مهم‌ترین آن ابزار «کلاس مجازی» است که استفاده از آن باید به تصویب شورای راهبری شاد برسد. اگر این امر رخ دهد مدارس می‌توانند با تهیه کلاس مجازی از طریق بستر شاد امکان تدریس معلمان را در فضایی شبیه به فضای کلاس‌های مجازی مرسوم در کشور را با ترافیک رایگان ایجاد کنند و معلمان و دانش آموزان از این امکان بهره‌مند شوند.

مینیمال
هایی برای زندگی

آزاد انسانی است که با تمام وجود به سوی سرنوشت حرکت می‌کند. سرنوشت طبق تصمیم او واقع نمی‌شود ولی آنچه که می‌خواهد واقع شود، فقط وقتی واقع می‌شود که او تمام آنچه را که می‌تواند اراده کند، به عمل برساند.

مارتین بوبر

تازه‌های سلامت

۷ علامت که نشان می‌دهد به فقر آهن مبتلا هستید

کم خونی فقر آهن از بیماری‌های شایعی است که گروه‌های مختلف سنی را درگیر می‌کند. علل متفاوتی برای آن وجود دارد که از مهم‌ترین آنها التهابات تغذیه‌ای است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، گفته می‌شود زنان در سنین باروری بیشتر در معرض کم خونی ناشی از فقر آهن هستند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده اعلام کرده که باید روزانه ۱۸ میلی‌گرم آهن به بدن زنان ۱۹ تا ۵۰ سال برسد. این میزان در زنان باردار ۲۷ میلی‌گرم و در مردان بزرگسال ۸ میلی‌گرم است.

بر اساس این گزارش، سطوح ناکافی آهن در بدن می‌تواند با نشانه‌های غیر معمول زیر خود را نشان دهد:

خستگی: در مبتلایان به کم خونی فقر آهن، تعداد گلبول‌های قرمز برای انتقال اکسیژن به اعضای حیاتی بدن کاهش می‌یابد. این کمبود اکسیژن خود را با علائم مبهمی از جمله خستگی، سردرد، ضعف نشان می‌دهد.

تنگی نفس: برخی محققان اعلام کرده‌اند که مبتلایان به کم خونی ناشی از فقر آهن دچار تنگی نفس می‌شوند. از آنجا که ماهیچه‌ها نمی‌توانند اکسیژن کافی برای انجام فعالیت‌های معمول مانند راه رفتن را دریافت کنند، میزان تنفس در تلاش برای جبران کمبود اکسیژن افزایش یافته و همین باعث تنگی نفس می‌شود.

سندروم پای بی‌قرار: سندروم پای بی‌قرار نوعی اختلال در سیستم عصبی است و با احساس سوزن سوزن شدن پا و یا نیاز شدید به حرکت دادن پاها در حالت استراحت خود را نشان می‌دهد. این اختلال می‌تواند منجر به کاهش کیفیت خواب شود. سندرم پای بی‌قرار یکی از علائم غیر معمول کمبود آهن است.

ریزش مو: زمانی که اکسیژن کافی به علت کم خونی فقر آهن به فولیکول‌های مو نرسد، فرد دچار ریزش مو می‌شود و تا زمانی که این فقر آهن درمان نشود موهای از دست رفته رشد نخواهند کرد. همه مردم هر روز تعدادی از موهایشان می‌ریزد اما مقادیر بیش از اندازه ریزش و عدم رشد مجدد آنها یکی از علائم کم خونی فقر آهن است.

عفونت‌های مکرر: آهن نقش کلیدی در حفظ سیستم ایمنی سالم ایفا می‌کند؛ به طوری که سطوح ناکافی آن در بدن، استعداد ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد.

میل به خوردن چیزهای عجیب و غریب: میل به خوردن غذاهای عجیب و غریب یا حتی مواد غیر خوراکی مانند میل به خوردن یخ، خاک رس، خاک گچ یا کاغذ از جمله مواردی است که افراد مبتلا ممکن است تجربه کنند و می‌تواند نشانه‌ای از کمبود آهن باشند.

اضطراب: کمبود اکسیژن در بافت‌های بدن ناشی از کمبود آهن ممکن است موجب اضطراب شود. با این حال، این مشکل پس از بهبود یا درمان سطح آهن اصلاح خواهد شد.