کوناکون

آغاز ثبت‌نام پشت کنکوری‌های متقاضی «ترمیم نمره» + جزئیات و هزینه

سامانه ثبت‌نام پشت کنکوری‌ها برای «ترمیم نمره» و همچنین ایجاد سابقه تحصیلی از طریق شرکت در آزمون‌های نهایی خرداد ۱۴۰۳ فعال و آغاز به کار کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بخش دوم سامانه «هشاد»، تأیید و ایجاد و ترمیم سابقه تحصیلی «فعال و بدون ترتیب ثبت‌نام متقاضیان شرکت در آزمون‌های نهایی جهت ایجاد یا ترمیم سابقه تحصیلی آغاز شد این در حالیست که فرایند مشاهده و تأیید سوابق تحصیلی نهم آردیبهشت شروع اما ثبتنام ترمیم نمرات پشت کنکوریها از روز سه‌شنبه فعال شد. پشت کنکوری‌ها می‌توانند با ورود به سامانه بنام گروه آزمایشی انتخابی خود، نسبت به انتخاب دروس نهایی جهت ترمیم نمراتشان اقدام کنند. شیوه کار نیز بدین صورت است که با انتخاب پایه تحصیلی و گروه آزمایشی، فهرست دروس قابل ثبتنام برای آنها نمایش داده می‌شود.

متقاضیان از طریق سامانه my sanjesh.org اقدام به انتخاب دروس مورد نظر جهت ترمیم و ایجاد سابقه تحصیلی کنند. سایر متقاضیان از سامانه my medu.ir اقدام به ثبت نام ترمیم نمره و ایجاد سابقه تحصیلی کنند همه افراد مشابه با گروه آزمایشی خود می‌توانند ایجاد سابقه کنند و در این خصوص افراد محدودیتی در انتخاب دروس منتظر برای ایجاد سابقه ندارند نمره دروس هم به افراد نمایش داده می‌شود تا اگر لازم باشد، تحت عنوان «ترمیم» نمره خود را انتقاد بدهند، باز هم محدودیت نداشته و از یک تا چند درس و یا همه دروس را می‌توانند برای ترمیم انتخاب و هزینه آن را پرداخت و در امتحان مربوطه شرکت کنند.

در انتخاب دروس جهت ترمیم نمره، هیچ فردی هیچ محدودیتی از نظر تعداد دروس انتخابی ندارد، ممکن است فردی در انتخاب دروس خود چار تردید شود که آیا می‌تواند خود را جهت امتحان آماده کند یا خیر؟ که این افراد می‌توانند دروس مدنظر خود را انتخاب کرده اما اگر تا روز امتحان آمادگی نداشتند، می‌توانند در آن امتحان شرکت نکنند و عدم شرکت به منزله این است که اصلا درسی را برای امتحان انتخاب نکرده و این انتخاب، برای آنها کماکان محفوظ می‌ماند.

فارغ التحصیلان سال ۱۴۰۲، صرفا امتحانات نهایی خرداد آنها به عنوان سوابقشان در نظر گرفته می‌شود لذا نیازی به مراجعه به بخش دوم سامانه یعنی ثبتنام ایجاد یا ترمیم نمره ندارند اما در مورد سایر افرادی که پیش‌تر از سال ۱۴۰۲ فارغ التحصیل شده‌اند، همه آزمون‌های نهایی آنها به عنوان سابقه احتاظ خواهد شد این در حالیست که فارغ التحصیلان ۱۳۸۲ به قبل که سابقه ندارند، چون در هیچ سامانه‌ای این سابقه ثبت و ضبط نشده، اگر داوطلب شرکت در آزمون سراسری سال جاری هستند، حتما بایستی برای گروه آزمایشی کنکوری که شرکت می‌کنند سابقه تحصیلی را تولید کنند.

فارغ التحصیلان ۱۳۸۴ به بعد باید حتما کنترل کنند که بنابر گروه آزمایشی که انتخاب می‌کنند، سوابق آنها کامل است و یا نواقصی دارند؟ اگر نواقصی وجود داشت نسبت به رفع آن اقدام کنند. هنرجویان هنرسته‌ها بدلیل آنکه آزمون داخلی دارند سابقه تحصیلی ندارند لذا این دسته اگر در گروه آزمایشی هنر شرکت کنند باید دروس عمومی شاخه خود را انتخاب کنند و نیازی نیست دروس عمومی شاخه نظری را انتخاب کنند؛ اما باید دوازدهم چون درس زبان خارجی ندارند. امتحان شاخه نظری از آنها گرفته می‌شود که کد درس مشخص است. دانش آموزان در پایه دهم و یازدهم نیز می‌توانند از اکنون برای ایجاد سابقه اقدام کنند تا در پایه دوازدهم با داشتن آموزان شاخه نظری امتحان دهند اما باید دروس عمومی خود را امتحان دهند.

اگر افراد بدانی شرکت در گروه آزمایشی دیگری را دارند طبیعتا باید متناسب با گروه انتخابی سابقه تحصیلی را ایجاد کنند یعنی دروس مربوطه را انتخاب و در آزمونش شرکت کنند. این امر اختیاری است و اجباری در کار نیست اگر حتی تصور کنند بعدا در گروه آزمایشی دیگری شرکت کنند نیز به آنها اختیار داده می‌شود تا سابقه خود را تولید کنند. زارعی رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش وپرورش پیش از این هزینه ترمیم نمره هر درس را مبلغ ۵۰ هزار تومان اعلام و گفته بود طبق مصوبه هیئت وزیران افراد برای تولید سوابق خود که به سازمان سنجش ارسال خواهند شد مبلغ ۵۰۰ هزار ریال باید پرداخت کنند. همچنین برای هر عنوان درسی که به عنوان ایجاد سابقه و یا ترمیم انتخاب می‌کنند نیاز بود ۵۰۰ هزار ریال از طریق سامانه به صورت برخط پرداخت کنند و به محض اینکه این مراحل انجام شد، دروس انتخابی آنها هم به عنوان ایجاد سابقه و هم ترمیم نهایی می‌شود؛ بطوریکه درسی را که سابقه‌ای در آن ندارند تحت عنوان ایجاد سابقه و اما در درسی که سابقه دارند اما می خواهند نمره آن را ارتقاء دهند، تحت عنوان ترمیم انتخاب می‌کنند.

واکسن ها در ۵۰ سال گذشته جان ۱۵۴ میلیون نفر را نجات داده‌اند

یک مطالعه جدید به رهبری سازمان جهانی بهداشت نشان می دهد که تلاش‌های جهانی برای واکسیناسیون جان ۱۵۴ میلیون نفر از جمله ۱۰۱ میلیون نوزاد را نجات داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان نتیجه گرفتند که ایمن سازی از طریق واکسیناسیون بیش از هر پیشرفت پزشکی دیگری به سلامت و رفاه نوزادان کمک کرده است. به گفته محققان، واکسن سرخک بیشترین تأثیر را در کاهش مرگ و میر نوزادان داشته است و ۶۰ درصد (۹۲ میلیون) از زندگی‌های نجات یافته توسط ایمن سازی را تشکیل می‌دهد. این مطالعه می گوید به طور کلی، واکسن‌ها در نیم قرن گذشته در دقیقه جان ۶ نفر را نجات داده‌اند.

دکتر «دوریس آدهلوم گریسوس» مدیر کل سازمان جهانی بهداشت، در بیانیه خبری سازمان گفت: «واکسن‌ها یکی از قدرتمندترین اختراعات تاریخ هستند که بیماری‌هایی را که زمانی قابل کنترل بودند قابل پیشگیری کردند.»

گریسوس گفت: «به لطف واکسن‌ها، آبله ریشه‌کن شده است، فلج اطفال در آستانه ریشه‌کنی است و با توسعه جدیدتر واکسن‌ها علیه بیماری‌هایی مانند مالاریا و سرطان، همه را می‌توانی بیماری را به طلب می‌رانیم یا فاصله تحقیقات، سرمایه گذاری و همکاری، می‌توانیم جان میلیون‌ها نفر را امروز و در ۵۰ سال آینده نجات دهیم.»

محققان دریافتند طی پنج دهه گذشته، واکسیناسیون علیه ۱۴ بیماری به طور مستقیم به کاهش ۴۰ درصدی مرگ و میر نوزادان در سراسر جهان و بیش از ۵۰ درصد در منطقه آفریقا کمک کرده است این واکسن‌ها، از دیفتری، آنفولانزا، هپاتیت B، آنفلوانزا، زاپنی، سرخک، مننژیت A، سیاه سرفه، بیماری ذات الریه میلیجوی، فلج اطفال، روتاویروس، سرخچه، کزاز، سل و تب زرد مبارزه می کنند.

به گفته محققان این دستاوردها اهمیت ترویج واکسیناسیون را به ویژه در میان ۶۷ میلیون کودک تخمین زده شده در طول سال‌های همه گیری یک، یا چند واکسن را از دست داده اند، برجسته می کند.

این مطالعه به مناسبت پنجاهمین سالگرد برنامه توسعه یافته ایمن‌سازی آبله که در سال ۱۹۷۴ توسط مجمع جهانی بهداشت برای ترویج واکسیناسیون کودکان در سراسر جهان تأسیس شد، انجام شد.

زنان و خانواده

حجاب استایل‌ها، ضد حجاب



درحالی که لایحه عفاف و حجاب روی میز مجلس شورای اسلامی است، از طرف طرح نور با اقتدر و دریی مطالبات مردمی درخصوص عفاف و حجاب در حال انجام است، اما به نظر می‌رسد در این میان، کسی با حجاب‌استایل‌هایی که در اینستاگرام در حال خودنمایی با نام حجاب هستند کاری ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، افرادی که دو اصطلاح استایل و حجاب را به گونه‌ای با یکدیگر تلفیق کردند که خیلی نتیجه خوبی از آب درنیامده است. افکار حجاب باز چه دست آنان شده و به لطف شبکه‌های اجتماعی و بلاگرها، استانداردهای جدید و متناقض برای حجاب تعریف شد و نگاه به مقوله حجاب در حال تغییر است. آنها باشاهرایی همچون «با حجاب هم می‌توان زیبا بود»، «هیت یاد میدم چطوری هم باحجاب باشی هم خوش تیپ» کار خود را گسترش دادند و بهجای ترویج حجاب، به تغییر آن رسیدند.

اگر کسی استایل خود را حجاب و محجبه‌بودن انتخاب کرده باید نوعی از پوشش را برگزیند که ملبع از فخرفروشی و جلوه‌گری باشد. یکی از موضوعاتی که درخصوص حجاب‌استایل‌ها به چشم می‌خورد، عادی‌سازی و رعایت‌نکردن برخی احکام شرعی و نمایش زیبایی و طنازی زنانه است. موضوعی که چند سالی است توسط بلاگرهای ایرانی دنبال می‌شود.

به این صورت که در اینجا با ظاهری کاملا پوشیده جلوی دوربین ظاهر می‌شوند و رفته‌رفته برای تبلیغ و درآمدزایی با آرایش غلیظ و تاحدی هم کاشت ناخن، از سبک زندگی اسلامی سخن می‌گویند. این موضوع تا جایی پیش رفته که چند روز پیش هم یکی از همین افراد بظاهر باحجاب که تاکنون در همه تبلیغ‌ها و عکس‌هایش محجبه بوده، به یکباره و در شب عروسی‌اش با ظاهر دیگری عکس‌های بی‌حجابی از خود رابه اشتراک گذاشته است.

بازتعابی جدید حجاب‌استایل‌ها از حجاب

در عصر حاضر، بلاگرهای حجاب به چهره‌های نام‌آشنا و تاثیرگذاری تبدیل شده‌اند که در حال تغییر شکل صنعت مد و آغاز دوره جدیدی از تنوع در موضوع حجاب هستند. موضوعی که رنگ خطری جدی برای اعتقادات نسل جدیدی بهشمار می‌رود. نسلی که بعضا در خلوت‌های مذهبی، رنگ شده‌اند اما تحت تاثیر این حجاب‌استایل‌ها و با الگوبرداری از این بلاگرها، تغییراتی در حجاب‌شان ایجاد می‌شود. علی‌رغم چالکرد، پژوهشگر و استاد دانشگاه در این خصوص به جام‌جم می‌گوید: «ما تعریف درستی از حجاب نداریم و آن را فقط در نوع پوشش خلاصه می‌کنیم. بنابراین زمانی که فردی به گونه‌ای دیگر حجاب دارد و با عرف جامعه همخوانی ندارد، آن را ضدحجاب می‌بینیم. این درحالی است که بسیاری از حجاب‌استایل‌ها به کلیشه‌ای سودجو تبدیل شده‌اند که اصلا اعتقادی به حجاب اسلامی ندارند و صرفا به‌خاطر بازار پرشتری پوشش اسلامی، به صنعت مدلینگ اسلامی روی آورده‌اند. حتی این افراد را در صفحات خودشان هم با پوشش‌های متعدد می‌بینیم. فعالیت این بلاگرها، فقط تاثیر مثبتی در پذیرش حجاب مخصوصا در بین جوانان نداشته بلکه آسان ارزش‌های حجاب را هم دچار تغییرات منفی کرده‌اند.

حجاب فقط در پوشش نیست!

حجاب در تعریف اسلامی فقط به پوشیدگی سر و تن اختصاص ندارد، بلکه حجاب گفتار و رفتار را هم شامل می‌شود. بنابراین حجاب‌استایل‌هایی را که در ظاهر، حدود شرعی حجاب را رعایت می‌کنند اما صدای‌شان نازک کرشمه و عشوه‌گری همراه است نمی‌توانیم محجبه بنامیم چالکرد هم بر این موضوع تاکید می‌کند و توضیح می‌دهد: «ما باید حجاب را بهصورت یک منظومه ببینیم که بخشی از آن پوشش و قدسیتی هم به نحوه گفتار و کردار بازمی‌گردد.

البته بخش دیگر آن نیز سبک زندگی، ارزش‌ها و نگرش‌های افراد است که مجموعه‌ای از آن حجاب را تشکیل می‌دهد. اگر در هرکدام از این موارد نقصی وارد شود، نمی‌توانیم مبلغ حجاب در شبکه‌های اجتماعی باشیم.» از سوی دیگر حجاب‌استایل‌ها به تغییر ذائقه افراد منجر می‌شوند. از محجبه‌ها گرفته تا بی‌حابی که در آستانه تشکیل زندگی مشترک هستند به گونه‌ای که سبک زندگی و نوع پوشش آنان ملاکی برای انتخاب جوانان در انتخاب همسر و شریک زندگی می‌شود. این موضوع تا جایی پیش می‌رود که این جوانان را به سوی در انتخاب گرفتار می‌کند.

رفتاری متناقض با فلسفه حجاب

عملکرد حجاب‌استایل‌ها با فلسفه حجاب در تناقض است. فلسفه پوشش و حجاب، کمک به عدم جلوه‌گری زنان است اما حجاب‌استایل از این فلسفه غبور کرده و زن را وارد عرصه جلوه‌گری و تظاهر می‌کند. چالکرد نیز بر این باور است که امکان دارد بسیاری از افراد پوشش بسیار کاملی هم داشته باشند اما با رفتارها و اطوارهایی که در شبکه‌های اجتماعی از خود نشان می‌دهند، ضدحجاب شوند و همین تضاد در ذهن بیننده شکل می‌گیرد. مدلسافه درسال‌های اخیر تناقض‌ها هویتی زیادی در بین بانوان شکل گرفته که اگر نتوانیم این تناقض‌ها را به سمت جامعه‌پذیری دینی و فرهنگ اصیل ایرانی ـ اسلامی سوق دهیم، شاهد انتقال زنان از فرهنگ غرب خواهیم بود. این دقیقا همان جنگ نرم دشمنان است. بااین حال باید با معرفی فلسفه حجاب افراد را نسبت به این مسأله آگاه کنیم و با این تفکر حجاب‌استایل‌ها که «دین مهم نیست، دیدهشن مهم است» مقابله کنیم.

روزنه

صبحانه‌ای که کاهش وزن را ۴ برابر می‌کند



افرادی که از رژیم غذایی سرشار از پروتئین و کربوهیدرات برای صبحانه پیروی می‌کنند، چهار برابر بیشتر از افرادی که رژیم استاندارد کم کربوهیدرات را در طول روز دنبال می‌کنند، وزن کم خواهند کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، وعده غذایی حجیم برای صبحانه که سرشار از پروتئین و کربوهیدرات باشد با کاهش وزن مرتبط است. در این تحقیق افراد به رژیم کم کالری و کم کربوهیدرات در طی روز پایبند بودند. افرادی که از این رژیم پیروی کردند، چهار برابر بیشتر از افرادی که رژیم استاندارد کم کربوهیدرات در طول روز داشتند، وزن کم کردند.

دکتر دانیلا یاکوبوویچ و همکارانش نشان دادند که موفقیت این رژیم غذایی در درازمدت به توانایی آن در ایجاد احساس سیری و کاهش میل به کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها مرتبط است. در این تحقیق ۹۴ زن چاق غیرفعال شرکت و به ۲ گروه تقسیم شدند تا مشخص شود که صبحانه مملو از پروتئین و کربوهیدرات مؤثرتر از رژیم سخت کم کربوهیدرات است یا خیر.

رژیم غذایی بسیار کم کربوهیدرات حاوی ۱۰۸۵ کالری در روز بر اساس ۲۸ گرم چربی، ۵۱ گرم پروتئین و ۱۷ گرم کربوهیدرات بود، برای شرکت‌کنندگانی که از این رژیم استفاده می‌کردند، صبحانه کوچک‌ترین وعده غذایی در طول روز بود که حاوی فقط ۲۹۰ کالری بود و آنقدر کم بها به عنوان بخشی از این مزایا یاد کرد و اظهار کرد، دلیل کنترل کیفیت این محصولات در محل تولید از منبع اصلی آب گرفته تا پایان فرایند است در حالی که برای آب چاه کنترلی وجود ندارد.

وی ادامه داد: در تولید و عرضه آبهای بسته‌بندی، فرآیندهای صنعتی رعایت شده و مجوزهای لازم پس از بررسی‌ها و آزمایش‌های متعدد گرفته می‌شود. هر محصول یک شرایط نگهداری دارد که توسط تولیدکننده در بسته‌بندی محصول، اعلام می‌شود که مصرف‌کننده، فروشنده و توزیع‌کننده ملزم به رعایت الزامات انبارداری، حمل و نقل ونگهداری هستند.

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو تاکید کرد، اگر شرایط نگهداری هر محصولی رعایت نشود، طبیعی است که شاید خطراتی برای مصرف‌کننده به همراه داشته باشد و این هم محدود به یک فرآورده مانند آب بسته‌بندی نشده نیست. ظروف بسته‌بندی پت (پلی‌اتیلن ترفتالات) در ایران و دنیا مختص آبهای آشامیدنی نیست بلکه در نوشابه‌ها، روغن‌های خوراکی، برخی لبنیات و شیشه‌های شیرخوری کودکان نیز از مواد پت استفاده می‌شود.

وی با بیان اینکه روغن‌های زیرو ترانس مورد تایید سازمان غذا و دارو هستند، تاکید کرد برای هر شاخص روش لدارگیری وجود دارد که از دقیق‌ترین و حساس‌ترین روشها استفاده می‌شود و عبارت زیرو معنی عام داشته و در حالی که به صورت فنی عبارت غیر قابل رد(یا not detectable) اعلام می‌شود نباید علائق و سلایق شخصی خودمان را در رسانه‌ها عمومیت دهیم.

انصاری درباره کیفیت برنج‌های غیرایرانی موجود در بازار، گفت: همه برنج‌های وارداتی در مبادی ورودی کشور و حتی در مبدا تولید نمونه‌برداری شده و آنالیزهای لازم روی آنها انجام می‌شود و تنها محصولاتی قابلیت عرضه به بازار مصرف را دارند که با ضوابط و مقررات ملی کشور مطابقت داشته‌باشند.

لازم به ذکر است همه کالاهای سلامت از جمله آبهای بسته‌بندی مورد نظارت و پایش مستمر سازمان غذا و دارو بوده و با هرگونه عدم انطباق با ضوابط موجود به صورت قانونی برخورد می‌شود. نظارت ارائه شده از سوی قرار غیرمسئول در حوزه سلامت غذایی، جنبه شخصی دارد و موضع از گزارهای رسمی نیست. اطلاعات ارائه شده بر اساس اطلاعات بسیار محدود و ناقص یک آزمایشگاه بخش خصوصی فاقد صحت عمومیت بخشی به کل جامعه است.

توصیه به مصرف آب چاه به جای آب‌های بسته‌بندی شده غیر کارشناسی است



مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو گفت: اظهارنظر در مورد اینکه مصرف آب چاه فقط مجربه بروز سنگ کلیه می‌شود غیرمسئولانه و غیرکارشناسی است، آب چاه‌ها ممکن است آلودگی‌های زیادی داشته باشند که به دلیل نزدیکی به مناطق مسکونی، کشاورزی، مراکز صنعتی و منابع دیگر آب‌های زیرزمینی متصل آلودگی به ترکیبات آلی، نیترات و سیانات داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، مهدی انصاری با بیان اینکه آبهای بسته‌بندی دارای مزایای متعددی هستند، از نبود آلودگی‌های میکروبی و انگلی بیماری‌زا، وجود محدوده‌های مجاز املاح و فلزات سنگین و آفت‌کش‌ها به عنوان بخشی از این مزایا یاد کرد و اظهار کرد، دلیل کنترل کیفیت این محصولات در محل تولید از منبع اصلی آب گرفته تا پایان فرایند است در حالی که برای آب چاه کنترلی وجود ندارد.

وی ادامه داد: در تولید و عرضه آبهای بسته‌بندی، فرآیندهای صنعتی رعایت شده و مجوزهای لازم پس از بررسی‌ها و آزمایش‌های متعدد گرفته می‌شود. هر محصول یک شرایط نگهداری دارد که توسط تولیدکننده در بسته‌بندی محصول، اعلام می‌شود که مصرف‌کننده، فروشنده و توزیع‌کننده ملزم به رعایت الزامات انبارداری، حمل و نقل ونگهداری هستند.

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو تاکید کرد، اگر شرایط نگهداری هر محصولی رعایت نشود، طبیعی است که شاید خطراتی برای مصرف‌کننده به همراه داشته باشد و این هم محدود به یک فرآورده مانند آب بسته‌بندی نشده نیست. ظروف بسته‌بندی پت (پلی‌اتیلن ترفتالات) در ایران و دنیا مختص آبهای آشامیدنی نیست بلکه در نوشابه‌ها، روغن‌های خوراکی، برخی لبنیات و شیشه‌های شیرخوری کودکان نیز از مواد پت استفاده می‌شود.

وی با بیان اینکه روغن‌های زیرو ترانس مورد تایید سازمان غذا و دارو هستند، تاکید کرد برای هر شاخص روش لدارگیری وجود دارد که از دقیق‌ترین و حساس‌ترین روشها استفاده می‌شود و عبارت زیرو معنی عام داشته و در حالی که به صورت فنی عبارت غیر قابل رد(یا not detectable) اعلام می‌شود نباید علائق و سلایق شخصی خودمان را در رسانه‌ها عمومیت دهیم.

انصاری درباره کیفیت برنج‌های غیرایرانی موجود در بازار، گفت: همه برنج‌های وارداتی در مبادی ورودی کشور و حتی در مبدا تولید نمونه‌برداری شده و آنالیزهای لازم روی آنها انجام می‌شود و تنها محصولاتی قابلیت عرضه به بازار مصرف را دارند که با ضوابط و مقررات ملی کشور مطابقت داشته‌باشند.

لازم به ذکر است همه کالاهای سلامت از جمله آبهای بسته‌بندی مورد نظارت و پایش مستمر سازمان غذا و دارو بوده و با هرگونه عدم انطباق با ضوابط موجود به صورت قانونی برخورد می‌شود. نظرات ارائه شده از سوی قرار غیرمسئول در حوزه سلامت غذایی، جنبه شخصی دارد و موضع از گزارهای رسمی نیست. اطلاعات ارائه شده بر اساس اطلاعات بسیار محدود و ناقص یک آزمایشگاه بخش خصوصی فاقد صحت عمومیت بخشی به کل جامعه است.

«پویش شهر بدون پلاستیک» در وزارت بهداشت تدوین شد



رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گفت: همگام با پویش سازمان محیط زیست تدوین طرح پویش شهر بدون پلاستیک در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به اتمام رسید و لازم است در راستای کاهش مواد پلاستیکی اطلاع رسانی عمومی انجام شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان حفاظت محیط زیست، جعفر جندقی -رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت- بیان کرد: همزمان با اجرایی شدن پویش «فروزمن بدون کیسه پلاستیک» در سازمان حفاظت محیط زیست تدوین طرح پویش شهر بدون پلاستیک در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به اتمام رسید و لازم است در راستای کاهش مواد پلاستیکی اطلاع رسانی عمومی انجام شود.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت تصریح کرد: در بی مطالعات سلول‌های انسانی در محیط کشت و آبزی و ورود آنها به چرخه مواد غذایی انتقال میکروپلاستیک‌ها در روده موجب اثرگذاری بر سیستم لنفاوی، گردش خون و در نهایت تجمع در بافت‌هایی مانند کبد، کلیه، مغز و دستگاه گوارش می‌شود که ممکن است برای بیماران زمینه‌ای پیامدهایی را داشته باشد.

وی گفت: نگرانی‌های اصلی حول موضوع مواد پلاستیکی ناشی از مواد سمی و موارد شیمیایی به این منظور است که زباله‌های میکروپلاستیکی به علت نقل پائین‌تر و فلزات سنگین باعث ایجاد خطر برای زنان باردار و ایجاد تداخلاتی در هورمون‌ها، کاهش قدرت باروری، مشکلات رشد مغز و استخوان، سرطان و در توسعه رشد و مجرای تناسلی جنین شود.

او افزود: همچنین میکروپلاستیک‌ها می‌توانند انواع اختلالاتی همچون بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و آترزیم‌های کبدی شوند که همگی لوازمی از مشکلاتی هستند که در نتیجه قرارگیری در معرض مقدار بسیار کمی از این ماده می‌توانند به وجود آیند.

جندقی همچنین جهت تحقق طرح کاهش مصرف پلاستیک اظهار کرد: تحقق این امر نیازمند تلاش همگانی شامل همکاری‌های بین بخشی، مشارکت مردم، بخش خصوصی و ضرورت استمرار انجام پژوهش در زمینه بررسی اثرات میکروپلاستیک‌ها بر سلامتی است.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

منیمال
هایی برای زندگی
منیمال
مینیمال هایی برای زندگی

یکی از ضعف‌های غمبار روح، و در عین حال یکی از ژرف‌ترین ظرافت‌های آن در این است که هستی آن جز به وساطت تن امکان‌پذیر نیست.
از کتاب قهرمان‌ها و گورها
اثر استو سایاو
ترجمه: مصطفی ملیحی
انتشارات نیلوفر
Minimalism.Design.Zendegi
Minimalhaa
MinimalTorch.ir

سلامت روان

در طول روز ساعاتی را به استراحت اختصاص دهید

کارشناسان می‌گویند علائم خاموش لترس را می‌توان به راحتی نادیده گرفت اما تشخیص زودهنگام آنها برای محافظت از سلامت روان مهم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، علائم قابل مشاهده لترس تنها واضح است. از جمله تحریک‌پذیری، عصبیت، بی‌حوصلگی و تنش عضلانی.

یک متخصص در این باره گفت: شما ممکن است تنوانید این علائم آشکار را برای مدت طولانی پنهان کنید و بلافاصله مردم متوجه آن خواهند شد به ویژه خانواده، دوستان و همکاران. اما علائم خاموش لترس ممکن است ماه‌ها طول بکشد تا قابل توجه شود. به طور مثال اگر منزوی و تنها شوید، هیچ کس به جز خودتان متوجه این علائم نمی‌شود.

برای مدیریت لترس، این متخصص توصیه می‌کند ابتدا با فعالیت بدنی و تکنیک‌های تمدد اعصاب، شروع کنید.

همچنین می توانید مدیتیشن و تمرینات تنفس عمیق را امتحان کنید یا زمانی را با خانواده و دوستان خود سپری کنید. برای فعالیت بدنی، پیاده روی کنید، ورزشی که دوست دارید، انجام دهید یا در کلاس‌های یوگا شرکت کنید.

اما یک نکته مهم دیگر در مورد کاهش لترس و بهبود بهداشت روانی که شاید بسیاری از مردم از آن غافل می‌شوند و آن را در ردیف برنامه‌ریزی‌های روزمره خود قرار نمی دهند، توصیه به استراحت کردن است. مطالعات تایید می کند قرار در طول شبانه روز ساعاتی را برای استراحت کردن برنامه‌ریزی کنند چون این توصیه به ظاهر ساده، اهمیت قابل توجهی در دور شدن از لترس دارد.

در حالی که برخی از لترس‌ها در زندگی طبیعی است، نظارت بر علائم خاموش و ملموس آن مهم است. اگر علائم و مشخصه‌های لترس در طول زمان تشدید شوند یا شروع به تداخل در زندگی روزمره کنند، ممکن است نشانه این باشد که یک کمک متخصص بهداشت روان نیاز دارید.

علائم خاموش لترس می تواند زمانی باشد که مردم علاقه خود را به زندگی از دست می دهند به طور مثال از انجام کارهایی که زمانی از آنها لذت می‌بردند، دست می کشند. آنها همچنین مضطرب و عصبی می‌شوند یا می ترسند و از کارهایی که قبلا انجام می دادند اجتناب می کنند.

هنگامی که با یک موقعیت تهدیدکننده مواجه می‌شوید، سیستم عصبی سمپاتیک - بخشی از سیستم عصبی مرکزی بدن که عملکردهایی مانند ضربان قلب، تنفس و فشار خون را تنظیم می‌کند - باعث تحریک واکنش «جنگ یا گریز» می‌شود. همزمان لترس موسوم به «کورتیزول» نیز بدن را هوشیار و آماده مقابله با خطر احتمالی می‌کند.

لترس در عین حال باعث تغییرات فیزیولوژیکی مانند افزایش سطح هوشیاری، تنفس و ضربان قلب سریع‌تر، فشار خون بالا، افزایش گلوکز خون و افزایش تنش عضلانی می‌شود.

به گفته این متخصص، سایر علائم لترس خاموش شامل کاهش یا افزایش وزن، کندن عمدی موها یا جویدن ناخن است.

