گوناگون

اعتبار ارزی ۳.۵ میلیارد دلاری برای دارو و تجهیزات پزشکی در سال ۱۴۰۴

معاون وزیر و رئیس سازمان غذا و دارو، از ۳.۵ میلیارد دلار ارز برای دارو و تجهیزات پزشکی در سال آینده خبر داد و بر ضرورت مدیریت مصرف با همکاری بیمه‌ها و معاونت درمان تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از سازمان غذا و دارو، مهدی پیرصالحی اظهار کرد: با پیگیری‌های انجام‌شده در جلسات با دولت، توسّط تخصیص ۳.۵ میلیارد دلار ارز برای دارو و تجهیزات پزشکی را مانند سال گذشته حفظ کنیم. این موضوع با هدف جلوگیری از افزایش پرداختی از جیب مردم و حمایت از تأمین‌کنندگان تجهیزات صورت گرفته است. وی افزود: سهمیه ارزی سازمان غذا و دارو برای ارز ۴۲۰۰ تومانی تا پایان سال جاری ۴۰۰ میلیون دلار تعیین شده است. این میزان عمدتاً برای تجهیزات پزشکی مصرفی و بخشی نیز برای تأمین شیر خشک‌های متابولیک اختصاص خواهد یافت. لازم به ذکر است که ارز ترجیحی در حوزه تجهیزات پزشکی شامل تجهیزات سرمایه‌ای نمی‌شود. پیرصالحی با تأکید بر ضرورت مدیریت منابع گفت: با توجه به محدودیت منابع ارزی، مصرف تجهیزات پزشکی باید برای چند ماه آینده و سال آتی با همکاری معاونت درمان و بیمه‌ها و بر اساس دستورالعمل‌ها و راهنماهای بالینی صورت گیرد. وی خاطرنشان کرد: تمرکز ما باید بر دو هدف باشد: نخست، کاهش فشار مالی بر مردم و دوم، حمایت از شرکت‌های تأمین‌کننده در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی. امیدوارم با مدیریت صحیح منابع و همکاری همه ذینفعان، این اهداف محقق شود.

بخشی از ناباروری با اصلاح تغذیه و استفاده از مکمل قابل درمان است

یک فعال صنعت داروسازی با اشاره به اهتمام دولت برای درمان ناباروری زوجین با هدف اجرای قانون جوانی جمعیت گفت: بخش قابل توجهی از موارد ناباروری تنها با اصلاح الگوی تغذیه و استفاده از مکمل‌های کمک‌درمانی معتبر و با کیفیت قابل درمان هستند و نیازی به درمان‌های گران ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، فاطمه زمانی جاودار با اشاره به آمارهای جهانی ناباروری اظهار کرد: ناباروری یک مشکل جهانی است و بنابر گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، حدود ۱۷.۵ درصد از جمعیت بزرگسال جهان - یعنی تقریباً یک نفر از ۶ نفر یا معادل حدودی ۱۸۶ میلیون نفر- ناباروری را تجربه می‌کنند. وی همچنین درباره آمارهای داخلی که از سوی نهادهای رسمی منتشر شده است، گفت: در ایران نیز درمان ناباروری به یکی از مهمترین دغدغه‌ها در بین زوج‌ها تبدیل شده است. آنچنان که مطابق با آخرین اطلاعات رسمی، حدود ۲۰ درصد از زوج‌های ایرانی با مشکل ناباروری دست به گریبان هستند به طوری که آمار شیوع ناباروری در ایران کمی بالاتر از میانگین جهانی است. زمانی در ادامه، اختلالات در تخمک‌گذاری، افزایش سن ازدواج، سبک زندگی ناسالم مانند چاقی و کم‌تحرکی، استعمال دخانیات و الکل، آلودگی‌های محیطی مانند آلودگی آب و هوا و سموم شیمیایی، اختلالات هورمونی یا سایر بیماری‌ها، مشکلات ژنتیکی، عوامل اقتصادی، تغذیه نامناسب و کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی را به‌عنوان عوامل ناباروری برشمرد. وی با اشاره به ظرفیت‌های درمانی در کشور گفت: خوشبختانه ایران به پیشتازی مراکز پزشکی مجهز، پزشکان متخصص و دسترسی مناسب به امکانات درمانی، جایگاه قابل دفاعی را میان سایر کشورها در درمان اختلالات ناباروری دارد اما مشکل هزینه‌های درمانی همچنان باقی است. وی با چالش‌های جدی در زوج‌ها، خصوصاً زوج‌های جوان وجود دارد. این فعال صنعت داروسازی افزود: اگر چه هزینه‌های درمان ناباروری در ایران، به‌طور قابل دفاعی را میان سایر کشورها در درمان اختلالات ناباروری دارد اما مشکل هزینه‌های درمانی همچنان باقی است. وی با چالش‌های جدی در زوج‌ها، خصوصاً زوج‌های جوان وجود دارد. این فعال صنعت داروسازی افزود: اگر چه هزینه‌های درمان ناباروری در ایران، به‌طور قابل توجهی پایین‌تر از کشورهای اروپایی و آمریکا است اما با توجه به سطح درآمد و مسائل معیشتی، طبقات آسیب‌پذیر برای پرداخت هزینه درمان‌هایی مانند لقاح خارج رحمی (IVF)، آی‌یو‌آی (IUI) یا دشواری‌هایی مواجه است. وی افزود: براساس گزارش‌ها، هزینه هر دوره درمان ناباروری در ایران بین ۲۰۰ تا هزار دلار است که این رقم در کشورهای توسعه‌یافته اروپایی و آمریکا بین ۱۰ هزار تا ۱۵ هزار برآورد می‌شود. جاودار با بیان اینکه در کشورهای خاورمیانه مانند ترکیه نیز این هزینه حدود پنج هزار دلار است، افزود: این ارقام نشان می‌دهد که ایران در مقایسه با کشورهای منطقه نیز هزینه‌های کمتری برای درمان ناباروری دارد.

همه موارد ناباروری نیاز به درمان‌های گران ندارد

مدیر این شرکت دانش‌بنیان حوزه صنعت دارو اظهار کرد: توجه به این نکته اهمیت دارد که بخش قابل توجهی از موارد ناباروری تنها با اصلاح الگوی تغذیه و استفاده از مکمل‌های کمک‌درمانی معتبر و باکیفیت قابل درمان است و نیازی به درمان‌های گران ندارند. این مکمل‌ها با تأمین مواد معدنی ضروری آنتی اکسیدان‌ها و تنظیم سیستم هورمونی، می‌توانند به افزایش شانس باروری کمک کنند. وی توضیح داد: مطابق با تحقیقات جهانی، ویتامین‌ها نقش مؤثری در بهبود فرآیند باروری دارند؛ به‌عنوان مثال ویتامین دی (D) که در تقویت عملکرد تخمدان، پذیرش آندومتر و تعادل هورمونی در زنان و بهبود پارامترهای اسپرم در مردان کمک شایانی می‌کند. همچنین ویتامین فولات (B9) در سنتز دی ان ای (DNA) و تقسیم سلولی نقش مؤثری دارد که باعث افزایش تولید اسپرم و تخمک می‌شود. این کارآفرین صنعت دارویی کشور ادامه داد: مینرال‌ها یا عناصر معدنی نیز مانند زینک، سلنیوم، منیزیم، آهن و کلسیم نقش مهمی در بهبود باروری ایفا می‌کنند. زمانی با اشاره به اهمیت آنتی اکسیدان‌ها در درمان ناباروری گفت: یکی از عوامل کلیدی در ناباروری، استرس اکسیداتیو و آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد است که به سلول‌های جنسی وارد می‌شود. مکمل‌های حاوی آنتی اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم و کوآنزیم Q۱۰ می‌توانند به کاهش این استرس و بهبود کیفیت تخمک و اسپرم کمک کنند. وی در توضیح اهمیت استفاده از مکمل‌های دارویی گفت: تقریباً تمام افرادی که در چرخه درمان ناباروری قرار می‌گیرند، حتی در شرایطی که روش‌های درمانی نظیر IVF و IUI برای آن‌ها تجویز شده باشد، از مصرف مکمل‌های دارویی بی‌نیاز نیستند. براین اساس می‌توان گفت معمولاً افزایش میزان موفقیت درمان‌های ناباروری در هر سطح و با هر روشی به مصرف مکمل‌های کمک‌درمانی وابسته است. این تولیدکننده مکمل‌های تخصصی کمک‌درمان ناباروری ابراز خرسندی کرد: صنعت داروسازی ایران توانسته است در بخش‌های مختلفه به رشد و توسعه قابل ملاحظه‌ای دست یابد؛ از جمله در حوزه تولید مکمل‌های دارویی که در درمان ناباروری زنان و مردان مورد مصرف است. همچنین مراکز دانش‌بنیانی و پژوهشگاه‌های معتبری در این زمینه فعالیت دارند که نتایج تحقیقاتی آن‌ها راه را بر پیشرفت روش‌های درمانی هموار می‌کند. وی تصریح کرد: در مجموع استفاده صحیح و اصولی از مکمل‌های دارویی زیر نظر پزشکان متخصص، علاوه‌بر ارتقای سلامت عمومی و بهبود باروری، به کاهش هزینه‌های درمان ناباروری کمک می‌کند و با افزایش شانس موفقیت فرآیندهای آی‌وی‌اف و آی‌یو‌آی، از هزینه‌های دوباره و چندباره می‌کاهد. این فعال صنعت داروسازی با تأکید بر اهمیت کاربرد مکمل‌های کمک‌باروری در آینده ایران افزود: با توجه به نگرانی‌هایی که در زمینه کاهش نرخ رشد جمعیت و افزایش سن ازدواج در کشور وجود دارد، مکمل‌های کمک‌باروری نقش مهمی در حفظ و تقویت توان باروری در مردان و زنان دارد و باید این مسأله را جدی گرفت.

زنان و خانواده

معاون زنان و خانواده رئیس جمهور

تنها ۱۲ درصد کسب و کارهای نوآورانه به زنان اختصاص دارد

معاون رئیس جمهور در فرم زنان و خانواده با تاکید بر اینکه در ایران، چالش‌هایی چون محرومیت‌های اقتصادی و تحریم‌ها وضعیت زنان و کسبوکارها را تحت تأثیر قرار داده است گفت: در حال حاضر، تنها ۱۲ درصد از کسبوکارهای نوآورانه کشور به زنان اختصاص دارد؛ تلاش داریم این رقم را تا پایان دولت چهارم به ۳۰ درصد افزایش دهیم.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، زهرا بهروز آذر، با حضور در همایش ملی "زنان و توسعه پایدار" که به منظور بررسی موضوعات مرتبط با نقش زنان در توسعه پایدار، چالش‌های اقتصادی و اجتماعی و تأثیر قوانین و زیرساخت‌ها بر مشارکت زنان در حوزه‌های تولید و کارآفرینی برگزار شد، به چالش‌های جهانی از جمله تغییرات فناوری، تغییرات اقلیمی، مهاجرت و شهرنشینی اشاره کرد و تأکید کرد که در ایران، چالش‌هایی چون محرومیت‌های اقتصادی و تحریم‌ها وضعیت زنان و کسبوکارها را تحت تأثیر قرار داده است.

وی گفت: برای عبور از این چالش‌ها، نیازمند راهکارهای نوآورانه مبتنی بر عدالت، شفافیت، و بهره‌گیری از همه ظرفیت‌ها به ویژه زنان هستیم.

او با اشاره به اهمیت حضور زنان در عرصه‌های کارآفرینی و دانش‌آفرینی، خواستار تغییر مدل‌های کسبوکار به سمت رویکردهایی شد که ارزش‌های اجتماعی و محیط‌زیستی را از تندتا در نظر بگیرند.

بهروز آذر افزود: زنان، به دلیل اخلاق مراقبتی و روحیه مادرانه، بهتر می‌توانند در حفظ محیط‌زیست و مسائل اجتماعی نقش‌آفرینی کنند و الگوی موفقی برای کسبوکارهای پایدار باشند. معاون رئیس جمهور همچنین بر لزوم افزایش مشارکت زنان در استارتاپ‌ها تأکید کرد و گفت: در حال حاضر، تنها ۱۲ درصد از کسبوکارهای نوآورانه به زنان اختصاص دارد. زنان در این رقم را تا پایان دولت چهارم‌دهم به ۳۰ درصد افزایش دهیم.

او در پایان اعلام کرد: دولت برای حمایت از زنان کارآفرین، در جهت رفع موانع فرهنگی و ساختاری، تدوام تفاهم‌نامه‌های همکاری، و تأمین تسهیلات مالی و فضاهای مناسب تلاش خواهد کرد و از زنان کارآفرین خواست تجارب موفق خود را به اشتراک بگذارند تا الگوهای الهام‌بخش برای دیگران فراهم شود.

تازه‌های سلامت

انواع پادرد که نباید نادیده بگیرید

همه ما در مقطعی، پادرد داشته‌ایم. ممکن است سنگ پای خود را به صندلی کوبیده باشید یا در عضله ران پاسخ یا دچار گرفتگی شدید شده باشید.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از جام جم، درد پا شدید، مداوم یا غیرعادی به نظر می‌رسد. داستان متفاوتی است. گلمی اوقات این نشانه یک مشکل فوری است که می‌تواند بدون درمان پایی بمعاند یا بدتر شود اگر یکی از این نوع دردهای پا را دارید، با پزشک خود تماس بگیرید.

درد ناگهانی و متورم

اگر سالق یا پا ران شما چنین احساسی داشته باشد، ممکن است به دلیل یک لخته خون به نام ترومبوز ورید عمقی (DVT) باشد. پوست این ناحیه نیز ممکن است به لمس حساس باشد و رنگ آن متمایل به قرمز باشد. گلمی DVT هیچ علامتی ندارد.

مواردی که می توانند احتمال ابتلا به لخته وریدی عمیق را افزایش دهند عبارتند از:

- قبلاً DVT داشته‌اید
- باردار هستید
- استراحت طولانی مدت در بستر داشته‌اید
- بیش از ۶۵ سال سن دارید
- جراحی جدی داشته‌اید
- از روش پیشگیری از بارداری یا درمان جایگزین هورمون استفاده می‌کنید
- سرطان های خاصی داشته باشید
- از درمان‌های سرطان خاصی استفاده می‌کنید

لخته خون DVT خطرناک است زیرا می تواند، به ریه‌های شما برود و در یک شریان گیر کند. هنگامی که این اتفاق می افتد، آمبولی ریه (PE) نامیده می‌شود.

ممکن است علائمی مانند موارد زیر داشته باشید:

- درد قفسه سینه
- مشکل در تنفس
- سرفه‌ای که ممکن است بافت خونریزی شود

PE یک اورژانس پزشکی است و بدون درمان می تواند کشنده باشد.

گرفتگی و خستگی مداوم با

اگر هنگام راه رفتن این مورد را در سالق یا پا ران خود دارید، به استراحت بهتر می شوند. ممکن است به بیماری شریان محیطی (PAD) مبتلا شده باشید. این زمانی است که پلاک به تدریج در شریان هایی که خون را به اندام‌های شما می رسانند ایجاد می شود. PAD معمولاً روی پاهای شما تأثیر می گذارد.

احتمال بیشتری دارد که PAD مبتلا شوید، اگر:

- ۶۵ سال یا بیشتر دارید
- سیگار می کشید
- چاق هستید
- کلسترول بالا، فشار خون بالا، دیابت یا نارسایی کلیه داشته باشید

پسودن درمان، این احتمال وجود دارد که PAD در نهایت باعث بروز مشکلاتی مانند موارد زیر شود:

- زخم‌ها
- عفونت‌های جدی
- درد در حالی که حرکت نمی کنید
- حتی می‌تواند منجر به قطع‌ارا شود حالتی که بافت در حال مرگ است که گلمی منجر به قطع عضو می‌شود.

درد لگنرگی با سوزش

زمانی که درد مقدار این لست که از تغییه کمر یا لگن شما شروع می شود و به پشت یک پا می رسد. ممکن است به دلیل شرایطی به نام سیاتیک باشد. ممکن است مواردزیر را احساس کنید:

- درد بیشتر هنگام حرکت عطسه یا سرفه.
- گرفتگی یا درای طولانی مدت
- ضعف در پا
- احساس سوزن و سوزن شدن پا

عصب سیاتیک شما طولانی ترین و عریض ترین عصب بدن شما است. از قسمت پایین کمر شما به سمت پاهای شما منشعب می شود.

بسیاری از افراد مبتلا به سیاتیک گلمی اوقات بدون درمان، بهبودی کامل پیدا می کنند. اما در صورت داشتن علائم سیاتیک همچنان باید به پزشک مراجعه کنید. زیرا بدون درمان، ممکن است عوارض مقدم‌دار زیر داشته باشد:

- از دست دادن احساس در پای شما
- مشکلات روده یا مثانه
- آسیب عصبی دائمی

درد شدید و ناگهانی

درد شدید ناگهانی ممکن است به دلیل یکی از آسیب های جدی در ذیل این مطلب باشد. به پزشک مراجعه کنید تا مطمئن شوید که پای شما بهبود می یابد.

بارگی تاندون اشیل: اشیل شما یک نوار بافت سخت است که ماهیچه سالق یا پا را به استخوان پاشنه شما متصل می کند. هنگام راه رفتن، خوردن و بردن از آن استفاده می کنید. اگر آن را به طور جزئی یا کامل پاره کنید، ممکن است درد، ناگهانی در پشت پای خود در بالای پاشنه خود احساس کنید. همچنین ممکن است در هنگام بارگی صدایی را بشنوید. پس از آن، راه رفتن معمولی برای شما مشوار خواهد بود. بسیاری از مردم هنگام انجام یک ورزش که شامل پریدن یا شروع و توقف ناگهانی است، اشیل خود را پاره می کنند.

بارگی ACL: رباط صلیبی قدامی (ACL) یک نوار بافتی مورب کوتاه است که به نگه داشتن مفصل زانو در کنار هم و به ثبات مفاصل آن کمک می کند. اگر آن را به طور جزئی یا کامل پاره کنید، ممکن است صدای ترکیدن همراه با درد یا احساس کنید. زانوی شما ممکن است ناپایدار یا لرزان شود. همچنین چند سلامت بعد، ممکن است متورم شود.

برخی از مواردی که می تواند خطر آسیب ACL را افزایش دهد عبارتند از:

- ورزش هایی با توقف‌های ناگهانی و تغییر جهت
- پای خود را محکم به زمین بکوبید
- کفش سرعت در حین نوبتن
- ضربه خوردن از ناحیه زانو

بارگی همسترینگ: یک گروه از سه ماهیچه در امتداد پشت ران هستند که به آن‌ها همسترینگ می گویند. اگر یکی از آنها را پاره کنید یا تاندون پشت ران خود را پاره کنید، ممکن است درد شدید ایجاد کند. این ناحیه ممکن است در عرض چند ساعت متورم شود و پشت پای شما زیر زانو ممکن است در روزهای آینده کبود شده یا تغییر رنگ دهد.

بارگی همسترینگ معمولاً زمانی اتفاق می افتد که:

- در حال دویدن باشید
- در حال ورزش کردن، با حرکات توقف و شروع زیاد باشید

همچنین ورزشکاران نوجوانی که هنوز در حال رشد هستند، خطر بیشتری برای ابتلا به این آسیب دارند.

یادداشت اختصاصی

آموزش در عصر دیجیتال: فرصت‌ها و چالش‌ها (بخش دوم)

آتوسا دادفر

مفاهیم کلیدی در آموزش دیجیتال یادگیری الکترونیکی (e-learning)

یادگیری الکترونیکی به فرآیند آموزش و یادگیری اشاره دارد که به طور کامل یا جزئی از طریق ابزارهای الکترونیکی و منابع دیجیتالی انجام می‌شود. این فرایند می‌تواند به صورت آنلاین، آفلاین یا ترکیبی از هر دو صورت بگیرد. یادگیری الکترونیکی فرصت‌های متنوعی را برای یادگیرندگان فراهم می‌کند؛ از جمله: انعطاف‌پذیری در زمان و مکان: یادگیرندگان می‌توانند در هر زمان و مکانی که به اینترنت دسترسی دارند، به مطالب آموزشی دسترسی پیدا کنند.

شخصی‌سازی یادگیری: محتوای آموزشی می‌تواند بر اساس نیازها و سبک‌های یادگیری فردی هر دانشجو تنظیم شود.

تعامل بیشتر: ابزارهای تعاملی مانند انجمن‌های آنلاین، چت روم‌ها و پیندارها فرصت‌های بیشتری را برای تعامل بین دانشجویان و مدرسان فراهم می‌کنند.

دسترسی به منابع گسترده: دانشجویان می‌توانند به طیف وسیعی از منابع آموزشی، از جمله کتاب‌های الکترونیکی، فیلم‌ها و شبیه‌سازها دسترسی داشته باشند.

هوش مصنوعی در آموزش

هوش مصنوعی پتانسیل متحول کردن آموزش را دارد. با استفاده از الگوریتم‌های یادگیری ماشین، سیستم‌های هوش مصنوعی می‌توانند:

شخصی‌سازی یادگیری: با تجزیه و تحلیل داده‌های یادگیری دانشجویان، سیستم‌های هوش مصنوعی می‌توانند محتوای آموزشی را به طور خودکار برای هر دانشجو تنظیم کنند.

ارزیابی عملکرد: سیستم‌های هوش مصنوعی می‌توانند عملکرد دانش‌آموزان را ارزیابی کرده و نقاط قوت و ضعف آن‌ها را شناسایی کنند.

ارائه بازخورد فوری: سیستم‌های هوش مصنوعی می‌توانند به سرعت به سوالات دانش‌آموزان پاسخ دهند و بازخوردهای شخصی‌سازی شده ارائه دهند.

اتوماسیون وظایف تکراری: سیستم‌های هوش مصنوعی می‌توانند وظایف تکراری مانند تصحیح تکالیف را خودکار کرده و به معلمان اجازه دهند تا بر فعالیت‌های پیچیده‌تر تمرکز کنند.

سواد دیجیتال

سواد دیجیتال به مجموعه مهارت‌هایی گفته می‌شود که افراد برای استفاده مؤثر از فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات نیاز دارند. این مهارت‌ها شامل جستجوی اطلاعات، ارزیابی اطلاعات، ارتباطات آنلاین، حل مسئله با استفاده از فناوری، و ایجاد محتواهای دیجیتال است. سواد دیجیتال برای همه افراد، به ویژه دانش‌آموزان، ضروری است تا بتوانند در دنیای دیجیتال به طور مؤثر عمل کنند.

این سه مفهوم به هم مرتبط هستند:

یادگیری الکترونیکی به ابزارها و زیرساخت‌های فناوری نیاز دارد که توسط سواد دیجیتال قابل استفاده است.

هوش مصنوعی می‌تواند یادگیری الکترونیکی را شخصی‌سازی و بهبود بخشد. اما برای استفاده مؤثر از هوش مصنوعی به سواد دیجیتال نیاز است.

سواد دیجیتال به افراد کمک می‌کند تا از ابزارها و منابع یادگیری الکترونیکی به طور مؤثر استفاده کنند و از مزایای هوش مصنوعی بهره‌مند شوند.

یادگیری الکترونیکی، هوش مصنوعی و سواد دیجیتال سه مفهوم کلیدی در آموزش دیجیتال هستند که به طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. با توسعه این مفاهیم، می‌توانیم به آینده‌ای روشن‌تر برای آموزش دست یابیم که در آن یادگیری شخصی‌سازی شده، تعاملی و جذاب باشد.

مدل‌های مختلف آموزش دیجیتال

۱.آموزش مدیریت شده توسط رایانه (Computer-Managed Instruction - CMI)

در این مدل، رایانه نقش یک مدیر را ایفا کرده و فرایند یادگیری را کنترل می‌کند. رایانه تعیین می‌کند که دانشجو چه زمانی به چه محتوایی دسترسی پیدا کند و چه زمانی ارزیابی شود. سیستم‌های یادگیری مدیریت شده توسط رایانه اغلب از پایگاه‌های داده‌ای استفاده می‌کنند که حاوی اطلاعاتی در مورد پیشرفت هر دانشجو است.

۲.آموزش مبتنی بر کامپیوتر (Computer-Based Training - CBT)

در این مدل، رایانه به عنوان ابزار اصلی آموزش استفاده می‌شود. نرم‌افزارهای آموزشی تعاملی، شبیه‌سازها و بازی‌های آموزشی از جمله ابزارهای رایج در این مدل هستند. CBT به دانشجویان امکان می‌دهد تا با سرعت خود و به صورت مستقل به یادگیری بپردازند.

۳.آموزش آنلاین همزمان (Synchronous Online Learning)

در این مدل، دانشجویان و مدرس به صورت همزمان در یک محیط مجازی به تعامل می‌پردازند. ویدئوکانفرانس‌ها، ویدیوچت و کلاس‌های آنلاین زنده از جمله نمونه‌های این مدل هستند. این مدل به دانشجویان امکان می‌دهد تا سؤالات خود را به صورت زنده مطرح کرده و پاسخ بگیرند.

۴.آموزش آنلاین ناهمزمان (Asynchronous Online Learning)

در این مدل، دانشجویان و مدرس در زمان‌های مختلف به محتوا دسترسی پیدا می‌کنند. دوره‌های آنلاین، فروم‌های بحث و ایمیل از جمله ابزارهای رایج در این مدل هستند. این مدل به دانشجویان انعطاف‌پذیری بیشتری در زمان و مکان یادگیری می‌دهد.

۵.یادگیری الکترونیکی تطبیقی (Adaptive E-learning)

در این مدل، محتوا و سرعت یادگیری به صورت خودکار بر اساس نیازها و پیشرفت هر دانشجو تنظیم می‌شود. الگوریتم‌های هوش مصنوعی نقش مهمی در شخصی‌سازی یادگیری در این مدل ایفا می‌کنند.

۶.آموزش ترکیبی (Blended Learning)

آموزش ترکیبی به ترکیبی از آموزش حضوری و آموزش آنلاین اشاره دارد. در این مدل، برخی از فعالیت‌های آموزشی به صورت حضوری و برخی دیگر به صورت آنلاین انجام می‌شوند.

عوامل مؤثر در انتخاب مدل آموزش دیجیتال

انتخاب مناسب‌ترین مدل آموزش دیجیتال به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله:

اهداف آموزشی: هر مدل آموزشی برای اهداف خاصی مناسب‌تر است.

ویژگی‌های دانشجویان: سن، سطح دانش، سبک‌های یادگیری و دسترسی به فناوری از جمله عوامل مهم در انتخاب مدل هستند.

منابع موجود: بودجه، زیرساخت‌های فناوری و نیروی انسانی از جمله منابعی هستند که باید در نظر گرفته شوند.

محتوای آموزشی: نوع محتوا (متنی، تصویری، صوتی، ویدئویی) نیز در انتخاب مدل مؤثر است.

قلب سالم با مصرف روغن مناسب

پانزدهمین پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم با هدف افزایش آگاهی عمومی و اصلاح باورهای نادرست درباره روغن‌ها و چربی‌ها در ۱۷ آذر آغاز شده و تا ۲۰ آذر در سراسر کشور ادامه خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، سال‌هاست که نتایج تحقیقات مختلف علمی نشان داده است که جمعیت‌هایی که رژیم‌های غذایی سرشار از اسیدهای چرب اشباع مصرف می‌کنند، سطوح نسبتاً بالایی از کلسترول سرم را دارند و شیوع بالایی از بیماری عروق کرونر قلب در آن جامعه وجود دارد. بر اساس شواهد مطالعات مختلف انجام شده، سطوح بالای کلسترول سرم، به ویژه کلسترول بد خون با همان LDL، باعث ایجاد آترواسکلروز یا بیماری عروق کرونر قلب می‌شود. همچنین دریافت چربی‌های ترانس LDL را افزایش، HDL مفید را کاهش و درنتیجه نسبت LDL/HDL کاهش می‌دهد که تمام این عوامل منجر به گرفتگی عروق می شود و همین امر منجر به افزایش سکته‌های قلبی و مغزی در افراد می‌شود.

بنابراین باید مراقب دریافت میزان کلسترول بود. منابع دریافت کلسترول شامل مواد غذایی حیوانی مثل انواع گوشت قرمز، امعا و احشا لبنیات کره، روغن حیوانی است.

اسید چرب ترانس یکی دیگر از فاکتورهای خطر در رژیم غذایی روزانه ما است که اثرات منحصر به فردی بر سطح لیپیدهای سرم دارد. طبق نتایج مطالعات دریافت چربی اشباع شده و ترانس اثرات مشابهی بر LDL دارند. با این حال، در مقایسه با چربی های اشباع یا غیر اشباع، اسید چرب ترانس باعث کاهش HDL و افزایش نسبت کلسترول تام به HDL شد. مصرف ترانس همچنین سطوح تری گلیسیرید سرم را افزایش می دهد که در نهایت منجر به افزایش خطر ابتلا به بیماری عروقی می شود. منابع غذایی حاوی اسید چرب ترانس شامل تمامی شیرینی های خشک و تر، روغن نیمه جامد و حیوانی، دونات، برخی از بیسکویت ها و کیک ها، شکلات و نانی ها است. بنابراین باید مصرف مواد غذایی حاوی چربی ترانس را برای حفظ سلامت خود محدود کنید. همچنین شما می توانید با جایگزین کردن غذاهای سالم تر چربی اشباع شده که منجر به افزایش کلسترول می شوند را کاهش دهید. چند روز در هفته گوشت قرمز را با مرغ یا ماهی بدون پوست جایگزین کنید به جای کره و سایر چربی‌های جامد از روغن کانولا یا زیتون استفاده کنید. لبنیات پرچرب را با شیر، ماست و پنیر کم چرب یا بدون چربی جایگزین کنید. میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و سایر مواد غذایی با چربی اشباع کم یا بدون چربی بیشتر بخورید.

ارائه خدمات ثبتی در ۸ ماهه سال جاری ۹۱ درصد رشد داشته است

رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: تعداد کل خدمات ثبتی ارائه شده در ۸ ماهه سال ۱۴۰۳، ۱۰۷ میلیون و ۸۵۷ هزار و ۱۴۶ مورد بوده است که نسبت به مدت مشابه سال گذشته رشد ۹۱ درصدی داشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز رسانه قوه قضاییه، حسن بابایی رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور درباره آمار عملکرد ارائه خدمات ثبتی سازمان ثبت اسناد در ۸ ماهه سال ۱۴۰۳، گفت: آمار عملکرد خدمات ثبت در ۸ ماهه سال جاری در مقایسه با سال گذشته رشد قابل توجهی داشته است. در ۸ ماهه سال ۱۴۰۲، ۵۶ میلیون و ۵۵۱ هزار و ۵۵۲ مورد تعداد کل خدمات ثبتی ارائه شده بود که این آمار در ۸ ماهه سال ۱۴۰۳ با رشد ۹۱ درصدی به عدد ۱۰۷ میلیون و ۸۵۷ هزار و ۱۴۶ رسیده است.

وی افزود: در ۸ ماهه سال جاری ۱۰۷ میلیون و ۳۳۸ هزار و ۷۳ مورد خدمات ثبتی الکترونیک ارائه شده که در مقایسه با آمار ۵۶ میلیون و ۳۸۸ هزار و ۲۹۵ مورد در ۸ ماه سال ۱۴۰۲ رشد ۹۱ درصدی را نشان می‌دهد.

بابایی درباره خدمات ثبتی اموال گفت: ۲ میلیون و ۸۴۴ هزار و ۱۱۲ سند مالکیت در ۸ ماهه سال ۱۴۰۲ صادر شده بود که با بررسی آمار ۸ ماهه سال جاری که اسناد مالکیت صادره ۲ میلیون ۹۳۷ هزار و ۵۲۹ سند بوده است، شاهد رشد ۳ درصدی در این حوزه هستیم. همچنین در ۸ ماهه سال ۱۴۰۲ اسناد مالکیت صادره قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد اسناد رسمی ۱۰۰ هزار و ۴۹۵ مورد بوده که این خدمات در ۸ ماهه سال ۱۴۰۳ به ۱۸۳ هزار و ۲۸۰ مورد رسیده است که آمار رشد ۸۳ درصدی را ثبت کرده‌ایم.

رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور بیان کرد: صدور اسناد ملکیت اراضی کشاورزی در ۸ ماهه سال ۱۴۰۲، ۸۷ هزار و ۳۷۰ مورد بود که این مورد در مدت مشابه امسال با رشد ۹۸ درصدی به عدد ۱۷۳ هزار و ۱۲۱ مورد رسیده است.

بابایی با اشاره به ارائه خدمات در ۸ ماهه سال ۱۴۰۳، ۱۵۱ هزار و ۲۰ مورد خدمات ثبتی املاک دولتی ارائه شده است آمار مربوط به سال گذشته را ۱۲۱ هزار و ۹۶۰ مورد اعلام کرد که خدمات ارائه شده در سال جاری رشد ۱۵ درصدی داشته است همچنین اسناد مالکیت صادره برای واحدهای موسسات دولتی در ۸ ماهه سال ۱۴۰۲، ۹۰ هزار و ۸۰۱ مورد بوده که این عدد در سال ۱۴۰۳ به ۱۱۲ هزار و ۳۹۴ مورد رسیده و با رشد ۲۸ درصدی همراه بوده است.

رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: ۳ مجموعه خدماتی که به صورت الکترونیکی توسط سازمان ثبت اسناد و املاک کشور ارائه می‌شود در ۸ ماهه ۱۴۰۲، ۵۶ میلیون و ۳۸۸ هزار و ۲۹۵ مورد بوده که به صورت الکترونیکی ارائه داده است و در ۸ ماهه امسال این عدد به ۱۰۷ میلیون و ۶۳۸ هزار و ۷۳ خدمت رسیده است که رشد ۹۱ درصدی در ارائه خدمات به صورت الکترونیکی را نشان می‌دهد.

بابایی درباره سامانه ثبت الکترونیک و موسسات غیر تجاری بیان کرد: در ۸ ماهه سال ۱۴۰۳، ۴۹ هزار و ۴۷۸ مورد ثبت الکترونیک شرکت‌ها و موسات غیر تجاری انجام شد که با نشان دادن رشد ۱۵ درصدی نسبت به ۴۳ هزار و ۲۰۱ مورد سال گذشته همراه بوده است. ۵ هزار و ۲۰۲ موسسه غیرتجاری در ۸ ماهه ۱۴۰۲ به ثبت رسیده بود که این مقدار در مدت مشابه سال جاری با رشد ۲ درصدی به عدد ۵ هزار و ۵۷۴ مورد رسیده است.

رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور درباره عملکرد سامانه جامع ثبت الکترونیک مرکز مالکیت‌های معنوی گفت: اظهارنامه‌های اختراع در ۸ ماهه ۱۴۰۲، ۵.۱ هزار و ۲۷۱ مورد بوده که در مدت ۸ ماهه سال ۱۴۰۳ با رشد ۷ درصدی به ۵ هزار و ۷۴۱ مورد رسیده است. همچنین طرح‌های صنعتی ثبت شده در ۸ ماهه ۱۴۰۲، ۷۶۹ مورد و در ۸ ماهه سال ۱۴۰۳، ۹۹۴ مورد بوده است که در این حوزه هم رشد ۲۹ درصدی داشته‌ایم.