گوناگون

چراغ سبز گمرک به ترخیص کالاهای سلامت‌محور

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، تعرفه گمرکی برای ترخیص تجهیزات و ملزومات پزشکی، کاهش یافت و از شاهد آینده شاهد وفور ترخیص کالاهای سلامت‌محور خواهیم بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، کاهش حقوق گمرکی از ۴ درصد به ۱ درصد به گمرک کشور ابلاغ و از روز پنج شنبه ۲۵ خرداد ۱۴۰۲، برای کالاهای موجود در گمرک اجرایی گردید. بر همین اساس، تمامی شرکت‌های وارد‌کننده تجهیزات و ملزومات پزشکی می‌توانند نسبت به ترخیص فوری اقلام موجود در گمرک اقدام نمایند. تولید کنندگان و تأمین کنندگان تجهیزات و ملزومات پزشکی در کشور، از ابتدای سال جاری منتظر این مصوبه بودند تا بتوانند کالاهای خود را با تعرفه یک درصد حقوق گمرکی ترخیص کنند. متأسفانه در سه ماه گذشته، حجم زیادی از کالاهای سلامت‌محور از جمله تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی، آزمایشگاهی، مواد اولیه و... در گمرک خاک می‌خورد و همین موضوع، باعث بروز اختلال در روند تأمین تجهیزات پزشکی مورد نیاز در داخل کشور شده بود. با این تصمیم، تجهیزات و ملزومات پزشکی، آزمایشگاهی، دندانپزشکی و... نیز مثل سایر کالاهای استراتژیک، با تعرفه یک درصد از گمرک کشور ترخیص خواهند شد. علیرضا چیذری عضو هیئت مدیره انجمن رفع موانع تأمین ملزومات و تجهیزات پزشکی از تلاش‌های رئیس سازمان غذا و دارو و مدیرکل تجهیزات و ملزومات پزشکی، در همراهی با تأمین کنندگان کالای سلامت محور، گفت: از شنبه با تصدیق عملیاتی این مهم در گمرکات و تأمین ارز، شاهد وفور ترخیص حدود ۵۰۰ میلیون دلار کالای سلامت محور اینانشد در گمرک خواهیم بود. وی افزود: تأمین کنندگان تجهیزات پزشکی، همواره تلاش کرده‌اند تا تجهیزات و ملزومات پزشکی مورد نیاز بیماران و بیمارستان‌های کشور به موقع تأمین شود. به گفته چیذری، سیاست‌ها و برنامه‌های اداره کل تجهیزات پزشکی سازمان غذا و دارو در دوره جدیده در راستای حمایت از تولید کنندگان و تأمین کنندگان کالاهای سلامت محور بوده‌است.

جزئیات امکانات «تأمین من» برای کارفرمایان

برنامه کاربردی تلفن همراه «تأمین من» به عنوان نرم‌افزار اصلی سازمان تأمین اجتماعی با افزایش خدمات غیرحضوری اکنون بیش از یک میلیون کاربر فعال دارد که به‌صورت رایگان از خدمات مربوط به آن بهره‌مند می‌شوند! اما امکانات این سامانه برای مستمری‌بگیران و کارفرمایان چیست؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، برنامه کاربردی تلفن همراه «تأمین من» که تنها برنامه کاربردی مورد تأیید سازمان تأمین اجتماعی برای ارائه خدمات غیرحضوری به مخاطبان این سازمان است که از سوی این سازمان در دو نسخه PWA و Android برای بهره‌برداری عموم کاربران منتشر شده است و قابل نصب روی تلفن‌های هوشمند و بهره‌گیری از خدمات آن، رایگان است. بیمه‌شدگان و متقاضیان برای استفاده از این برنامه کاربردی (نرم‌افزار تأمین اجتماعی من) نخست باید نرم‌افزار نام‌برده را از سایت رسمی سازمان تأمین اجتماعی بارگذاری کنند. در صورتی که پیش از این در سامانه مربوطه ثبت‌نام نکرده باشند نیز باید در نرم‌افزار تأمین من ثبت‌نام انجام دهند و سپس وارد حساب کاربری شوند. پس از بارگذاری و ثبت‌نام در سامانه باید بین سه سطح دسترسی بیمه‌شده، کارفرما و مستمری‌بگیر گزینه مورد نظر را انتخاب کنند.

امکانات قابل دسترس برای کارفرما در برنامه کاربردی «تأمین من»

بیمه‌شده به موارد مربوط به سوابق؛ مانند همه سوابق اعلام سابقه، اعتراض به سوابق موجود یا امکاناتی همچون کمک هزینه دوران بارداری، کمک هزینه لوترو پرتو و درخواست هزینه ازدواج و انعقاد قرارداد دانشجویی دسترسی خواهد داشت. کارفرما نیز می‌تواند گزینه‌های استعلام بدهی کارگاه، مشاهده جزئیات گردش حساب بدهی، راه‌اندازه کند و مستمری‌بگیران هم به موارد چون استعلام وضعیت مستمری، مشاهده حکم و فیش حقوقی و صدور گواهی حقوق در صفحه خود دسترسی می‌یابند. این تعیین سطح نیز قابل تغییر است و متقاضیان می‌توانند با هر سه نوع دسترسی (اعم از کارفرما، بیمه‌شده و مستمری‌بگیر) از این نرم‌افزار استفاده کنند. همچنین در صورتی که بیمه‌شدگان (از قسمت نوار افقی پایین صفحه شخصی خود) وارد بخش درمان شوند، می‌توانند مشاهده کنند که «برای دریافت خدمات درمانی تحت پوشش سازمان تأمین اجتماعی قرار دارند یا خیر» در قسمت سلامت الکترونیک هم به همه نسخه‌ها، زمان ویزیت و نام پزشک دسترسی خواهند داشت. در صورتی که به صفحه نخست بازگردند هم از گزینه «کارتابل» در نوار پایین صفحه شخصی خود می‌توان وضعیت درخواست‌ها اعم از درخواست هزینه ازدواج، کمک هزینه بارداری، درخواست بازنشستگی یا خرید خدمت سربازی را چک کند و در بخش صندوق شخصی من، اسناد و مدارکی مورد نیاز را به منظور دسترسی آسان ذخیره کرد. در گزینه «حساب کاربری» نیز بیمه‌شدگان به اطلاعات هویتی، ثبت و مشاهده شماره حساب بانکی و تغییر شماره موبایل دسترسی خواهند داشت. همه بیمه‌شدگان، مستمری‌بگیران و کارفرمایان در صورت داشتن سوال، ابهام یا مواجهه با هر مسئله‌ای در زمینه استفاده از این نرم‌افزار می‌توانند موضوع را از طریق سامانه ۱۴۲۰ به سازمان تأمین اجتماعی اعلام و پیگیری کنند.

مصرف مغزیجات آجیلی به تقویت حافظه در سنین بالا کمک می کند

مغزیجات آجیلی ممکن است یک مکمل مفید برای رژیم غذایی افرادی باشد که می‌خواهند حافظه خود را بهبود بخشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، محققان اثرات مصرف آجیل را بر حافظه و سلامت مغز بررسی کردند. آنها دریافتند که مصرف ۶۰ گرم آجیل مخلوط در روز باعث افزایش حافظه کلامی و جریان خون در مغز می‌شود. حدود ۱۹ درصد از بزرگسالان ۵۰ سال و بالاتر با اختلالات شناختی خفیف گرفته تا بیماری آلزایمر زندگی می‌کنند. مطالعات نشان می دهد که عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی ممکن است از سلامت مغز محافظت کرده و خطر زوال شناختی را کاهش دهد. رژیم‌های غذایی مانند رژیم مدیترانه‌ای و رژیم غذایی توقف فشار خون بالا موسوم به DASH با نرخ کندتر زوال شناختی و کاهش خطر زوال عقل مرتبط هستند. آجیل در هر دوی این رژیم‌ها مشترک است. آجیل حاوی مواد مغذی از جمله اسیدهای چرب غیر اشباع، پروتئین‌ها و پلی فنول‌ها هستند که همگی ممکن است برای شناخت مفید باشند. محققان تأثیر مصرف روزانه آجیل بر شناخت و سلامت مغز را بررسی کرده‌اند. آنها دریافتند که مصرف روزانه آجیل برای جریان خون در مغز و حافظه کلامی در بزرگسالان مسن مفید است. محققان اظهار کردند که مصرف آجیل رگ‌های خونی را در مغز سالم نگه می‌دارد و احتمالاً با کاهش التهاب که به عملکرد شناختی کمتر و شرایطی مانند بیماری آلزایمر مرتبط است.

زنان و خانواده

چرا زنان مبتلا به اماس هنگام بارداری بهتر می‌شوند؟

زنانی که از بیماری خودایمنی مولتیپل اسکلروزیس (اماس) رنج می‌برند، بعطور موقت در دوران بارداری بسیار بهتر می‌شوند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، اکنون محققان تغییرات مفیدی را که بعطور طبیعی در سیستم ایمنی بدن در دوران بارداری رخ می‌دهد، شناسایی کرده‌اند. این یافته‌ها ممکن است راه را برای درمان‌های جدید هموار کند.

بارداری از دیدگاه ایمنی‌شناسی یک وضعیت بسیار خاص است. سیستم ایمنی از مادر در برابر مواد خارجی دفاع می‌کند با این حال، اگر چه نیمی از مواد ژنتیکی جنین از پدر است اما توسط سیستم ایمنی مادر رد نمی‌شود. به دلایلی این عمل متعادل کننده اغلب همیشه موفقیت‌آمیز و در دوران بارداری سیستم ایمنی بدن مادر برای تحمل بیشتر سازگار است. در بیماری اماس، عملکرد عصبی به‌دلیل حمله سیستم ایمنی به چربی که به‌عنوان یک غلاف عایق اطراف رشته‌های عصبی عمل می‌کند، مختل می‌شود. اعصاب ملتهب می‌شوند که می‌تواند منجر به آسیب عصبی شود. اگرچه گزینه‌های درمانی جدید و موثری در دسترس است اما اکثر بیماران اماس در طول زمان بدتر می‌شوند.

محققان بر این باورند که تضعیف موقت پاسخ ایمنی می‌تواند توضیح دهد که چرا زنان مبتلا به اماس در زمان بارداری بهتر می‌شوند. دوره‌های علائم، یعنی عود بیماری در طول سه ماهه سوم ۷۰ درصد کاهش می‌یابد همچنین برخی دیگر از بیماری‌های خودایمنی، مانند روماتیسم مفصلی، در دوران بارداری بعطور موقت بهبود می‌یابند اما دلیل این امر مشخص نشده است. بعهمین دلیل محققان می‌خواستند مکانیسم‌هایی را بررسی کنند که می‌تواند در کاهش علائم دوران بارداری اهمیت ویژه‌ای داشته باشد، به‌عنوان گامی برای یافتن راهبردهای درمانی آینده که همان اثر را در اماس و شاید سایر بیماری‌های مشابه دارد.

محققان به‌ویژه به سلول‌های تی که نقش مهمی در سیستم ایمنی دارند، علاقه داشتند. علاوه بر این، سلول‌های تی نقش کلیدی در ایجاد اماس دارند و در دوران بارداری مهم هستند. این تحقیق ۱۱ زن مبتلا به اماس را با هفت زن سالمی که قبل، حین و بعد از بارداری نمونه خون گرفته بودند، مقایسه کرد.

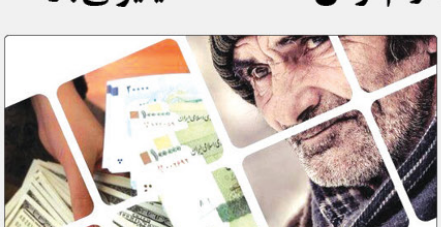
برای درک آنچه در سلول‌های ایمنی رخ می‌دهد، محققان ژن‌های مورد استفاده در سلول‌های تی را در مقاطع زمانی مختلف در طول بارداری شناسایی کردند. آنان همچنین تغییرات تنظیم‌کننده نحوه روشن و خاموش شدن ژن‌ها، یعنی تغییرات اپی‌ژنتیکی را مورد بررسی قرار دادند. محققان در تحقیق خود به یکی از مکانیسم‌های تنظیمی بنام متیلاسیون دی‌ان‌ای بعطور خاص نگاه کردند. سادرا هلبرگ، استادیار دپارتمان علوم زیست پزشکی و بالینی در دانشگاه لینشوپینگ سوئد و یکی از محققان این تحقیق می‌گوید: شاید نکته قابل توجه این است که ما نتوانستیم هیچ تفاوت واقعی بین گروه‌ها در دوران بارداری پیدا کنیم زیرا بعنظر می‌رسد که سیستم ایمنی یک زن باردار مبتلا به اماس بعطور تقریبی شبیه به یک زن باردار سالم است. محققان شبکه‌هایی از ژن‌های متقابل را یافتند که در دوران بارداری تحت تأثیر قرار می‌گیرند. یافته‌های آنان نشان می‌دهد که این ژن‌ها تا حد زیادی با بیماری و فرآیندهای مهم در سیستم ایمنی مرتبط هستند. هلبرگ بیان کرد: ما می‌توانیم دریابیم که تغییرات در سلول‌های تی نشان‌دهنده بهبود تکرار عود است. بزرگترین تغییرات در یک سوم آخر بارداری اتفاق می‌افتد و این جایی است که زنان مبتلا به اماس بیشترین بهبود را پیدا می‌کنند. سپس این تغییرات پس از بارداری در نقطه‌ای از زمان که افزایش موقتی در فعالیت بیماری وجود دارد، معکوس می‌شوند. مهم است، تاکید کنیم که فعالیت بیماری پس از آن به قبل از بارداری برمی‌گردد.

شبکه ژن‌های تحت تاثیر در دوران بارداری نیز شامل ژن‌هایی است که توسط هورمون‌های بارداری، بیشتر پروژسترون، تنظیم می‌شوند. اکنون محققان در تلاش برای تقلید از اثرات مشاهده شده در این تحقیق، هورمون‌های مختلف را در آزمایشگاه آزمایش می‌کنند تا دریابند آیا این مورد می‌تواند بخشی از راهبرد درمانی احتمالی آینده باشد. با خبر این تحقیق حاصل همکاری طولانی مدت بین محققان پزشکی و بیوفورماتیک است بخش کلیدی این پروژه درک حجم زیادی از داده‌ها با تجزیه و تحلیل آن با استفاده از روش تحلیل شبکه بوده است که طی سالیان متمادی توسط یک گروه تحقیقاتی به سرپرستی میکاگوستافسون در دانشگاه لینکوپینگ توسعه یافته است. تحلیل شبکه ابزاری برای یافتن ژن‌هایی است که بعطور گسترده با ژن‌های مورد علاقه محققان تعامل دارند. اغلب معلوم می‌شود که ژن‌های دیگر در شبکه به شیوه‌ای غیرعادی تنظیم می‌شوند و بعطور غیرمستقیم به فرآیندهای کلیدی در یک بیماری تأثیر می‌گذارند. میکا گوستافسون استاد بیوانفورماتیک که اکنون تجزیه و تحلیل را از طریق یک شرکت تازه تاسیس در اختیار سایر محققان قرار می‌دهد، توضیح می‌دهد: از چنین بینش‌هایی می‌توان برای یافتن داروهای جایگزین و یافتن نشانگرهای زیستی جدید استفاده کرد تا بتوان بین زیر گروه‌های یک بیماری تمایز قائل شد. ما از این راهبرد برای تجزیه و تحلیل در تحقیقات به‌عنوان مثال آلرژی و مولتیپل اسکلروزیس با موفقیت استفاده کرده‌ایم.

نتایج این تحقیق در مجله Neuroinflammation منتشر شده‌است.

آغاز ثبت نام «وام قرض‌الحسنه» ۲۰ میلیونی بازنشستگان از امروز

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی از آغاز ثبت‌نام وام قرض‌الحسنه بازنشستگان این سازمان از امروز- شنبه ۲۷ خردادماه خبر داد و گفت: در این مرحله، وام قرض‌الحسنه به ۴۰ هزار بازنشسته پرداخت می‌شود و مبلغ وام نیز از ۱۲ میلیون تومانی که در سال گذشته پرداخت می‌شد، به ۲۰ میلیون تومان افزایش یافته است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان تأمین اجتماعی، میرهاشم موسوی افزود: اجرای قانون بخشودگی جرایم بیمه‌ای کارفرمایان که از ابتدای خرداد ماه آغازشده است، تا سه ماه ادامه دارد و با دستورالعمل جدیدی که طی روزهای گذشته صادر شده است، کارفرمایانی که در سنوات قبل از تسهیلات بخشودگی جرایم استفاده کرده و موفق به پرداخت به موقع اقساط نشده‌اند نیز می‌توانند بار دیگر از این تسهیلات استفاده کنند.

مدیرعامل این سازمان در ادامه سی‌وهشتمین سفر استانی در استان گیلان در جلسه‌ای با مجمع نمایندگان استان گیلان که با حضور محمدرضا احمدی، جبار کوچکی‌نژاد و سیدعلی آقازاده نمایندگان مردم رشت؛ حجت‌الاسلام والمسلمین محمد صفری نماینده مردم رودسر و املش؛ ابراهیم نجفی نماینده مردم آستانه اشرفیه؛ رسول فرخی نماینده مردم لاهیجان و سیاهکل و خلیل بهروزی‌فر نماینده مردم فومن و شفت برگزار شد، گفت: نگاه عادلانه و متوازن در توسعه خدمات تأمین اجتماعی، مهم‌ترین موضوعی است که باید مورد توجه قرار گیرد. باید تلاش کنیم نابرابری‌ها را برطرف کنیم و به حوزه‌هایی که در گذشته با عدم توجه یا کم‌توجهی مواجهه بودند، در این دوره توجه ویژه داشته باشیم.

موسوی افزود: نمایندگان مجلس شورای اسلامی راهبردی، همواره پشتیبان جامعه تحت پوشش تأمین اجتماعی هستند و نمایندگان محترم به اهمیت مأموریت‌های سازمان تأمین اجتماعی توجه ویژه دارند. تأدیه بدهی دولت به تأمین اجتماعی که در دو سال گذشته دولت به مبلغ حدود ۱۸۰ هزار میلیارد تومان انجام شد، اقدامی بی‌سابقه در بازپرداخت مطالبات تأمین اجتماعی از سوی دولت بود که با مساعدت و حمایت دولت مردمی و شخص رئیس‌جمهور و نیز هم‌افزایی اثرگذار نمایندگان مجلس محقق شد. با پرداخت این حجم از مطالبات و تقویت توان سازمان تأمین اجتماعی موفق شدیم بالغ بر ۱۰۶ هزار میلیارد تومان بدهی سازمان به نظام بانکی رفاه را تسویه کنیم که به این ترتیب بزرگترین تأدیه بدهی بانکی کشور انجام شد. امیدواریم در برنامه هفتم توسعه نیز این نگاه حمایتی به حوزه حکمرانی تأمین اجتماعی در کشور مورد توجه قرار گیرد.

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی گفت: ارائه خدمات درمانی به جامعه تحت پوشش تأمین اجتماعی از مهم‌ترین مأموریت‌های این سازمان است این خدمات در حوزه‌های درمان مستقیم و درمان غیرمستقیم ارائه می‌شود و روزانه به طور متوسط یک میلیون خدمت سرپایی و ۱۳ هزار به بیماران بیمه‌شده در بخش درمان مستقیم و غیرمستقیم تأمین اجتماعی ارائه می‌شود که این اعداد نشان از بزرگی و حجم خدمات درمانی سازمان تأمین اجتماعی است.

وی ادامه داد: برنامه صیانت مالی از بیمه‌شدگان در دستور کار سازمان تأمین اجتماعی قرار دارد که بر اساس این برنامه، در مناطقی که بیمارستان ملکی تأمین اجتماعی وجود ندارد، قرارداد ما با بیمارستان‌های طرف قرارداد دانشگاهی بنحوی است که تأمین اجتماعی پرداخت کامل هزینه‌های درمانی را تقبل می‌کند تا بیمار هیچ پرداخت از جیب نداشته باشد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که در حوزه خدمات سلامت به‌ویژه در خدمات سلامت رایگان باید کارهای بیشتری در این استان صورت گیرد. احداث بخش اورژانس و آنژیوگرافی بیمارستان رسول اکرم (ص) رشت به تصویب رسیده است. همچنین درمانگاه جدید بیمارستان رسول اکرم (ص) در مرحله طراحی فاز دو قرار دارد که باید همکاران ما سرعت دهند و احداث ساختمان اداری بیمارستان نیز سرعت بگیرد.

روزنه

چند توصیه برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن

بیماری از بیماری‌های مزمن ناشی از رفتارها و عادت‌های پرخطر خودمان هستند و با داشتن انتخاب‌های سالم می‌توانیم احتمال ابتلا به یک بیماری مزمن را کاهش دهیم و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت اطلاع‌رسانی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC)، بیماری‌های مزمن به بیماری‌هایی گفته می‌شود که شروعی آهسته دارند و در عین حال پیشرونده و بلندمدت هستند

در ادامه به چند توصیه برای پیشگیری از این بیماری‌ها خواهیم پرداخت:

سیگار نکشید

ترک سیگار (یا هرگز نکشیدن آن)، خطر ابتلا به مشکلات جدی سلامتی مانند بیماری قلبی، سرطان، دیابت نوع دو و بیماری ریوی و همچنین مرگ زودرس را کاهش می‌دهد.

غذای سالم بخورید

تغذیه سالم به پیشگیری، به تاخیر انداختن و مدیریت بیماری‌های قلبی، دیابت نوع دو و سایر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. یک الگوی غذایی متعادل و سالم شامل انواع میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین بدون چربی و محصولات لبنی کم چرب است و قندهای اضافه شده، چربی‌های اشباع شده و سدیم را محدود می‌کند.

فعالیت بدنی منظم داشته باشید

فعالیت بدنی منظم می‌تواند به شما در پیشگیری به تاخیر انداختن یا مدیریت بیماری‌های مزمن کمک کند. حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط (مانند پیاده‌روی سریع یا باغبانی) انجام دهید و دو روز در هفته نیز فعالیت‌های تقویت کننده‌ی عضلات را انجام دهید.

از نوشیدن الکل خودداری کنید

با گذشت زمان، نوشیدن الکل می‌تواند منجر به ابتلا به فشار خون بالا، سرطان‌های مختلف، بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و بیماری‌های کبدی شود. با مصرف نکردن الکل می‌توانید این خطرات را کاهش دهید.

غربالگری را فراموش نکنید

برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن یا ابتلای زودهنگام به آنها به طور منظم برای خدمات پیشگیرانه به پزشک و دندانپزشک مراجعه کنید.

مراقب دندان‌های خود باشید

بیماری‌های دهان که بیماری‌های لثه تا سرطان دهان را شامل می‌شود، باعث درد و ناتوانی به ویژه در سنین بزرگسالی می‌شود. برای جلوگیری از این مشکلات، آب حلوی فلوراید قرقره کنید. دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید و روزانه از نخ دندان نیز استفاده کنید. همچنین دست کم سالی یک بار به دندانپزشک خود مراجعه کنید حتی اگر دندان طبیعی نداشته و دندان مصنوعی دارید.

به اندازه کافی بخوابید

خواب ناکافی با ایجاد و کمبود ذخیره دیابت، بیماری قلبی، چاقی و افسردگی مرتبط است. بزرگسالان باید دستکم هفت ساعت در روز بخوابند.

سابقه خانوادگی خود را نادیده نگیرید

اگر سابقه خانوادگی یک بیماری مزمن مانند سرطان، بیماری قلبی، دیابت یا پوکی استخوان دارید، ممکن است خودتان نیز به آن بیماری مبتلا شوید. سابقه سلامت خانوادگی خود را با پزشک خود در میان بگذارید زیرا می‌تواند به شما کمک کند اقداماتی را برای پیشگیری از این بیماری‌ها یا تشخیص زودهنگام آنها انجام دهید.

در مدرسه و محل کار انتخاب‌های سالمی داشته باشید

با داشتن رفتارهای سالم در زندگی روزمره خود می‌توانید از عوارضی مانند فشار خون بالا یا چاقی که خطر ابتلا به شایع‌ترین و جدی‌ترین بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهند، جلوگیری کنید.

ارسال «سوابق تحصیلی» به سازمان سنجش تا تیرماه

به گفته رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش، مجموعا ۴۰ درصد از شرکت کنندگان امتحانات نهایی نوبت خرداد سال جاری، به منظور ایجاد سابقه و ترمیم نمره در این آزمون شرکت کرده بودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محسن زارعی با بیان اینکه هر فردی می‌تواند برای هر درسی فقط یک بار اقدام به ترمیم نمره کند، اظهار کرد: مجموعا ۴۰ درصد از شرکت کنندگان امتحانات نهایی نوبت خرداد سال جاری، به منظور ایجاد سابقه و ترمیم نمره در این آزمون شرکت کرده‌بودند.

وی با بیان اینکه اگر متقاضیان نمره‌ای را در آزمون نهایی کسب کرده‌اند و می‌خواهند آن نمره را از نقاء دهند، می‌توانند در هر نوبتی برای ارتقای نمره یک درس تا تمام دروس به عنوان «ترمیم نمره» اقدام کنند، ادامه داد: حتی اگر متقاضیان برای ترمیم نمره در درسی ثبت نام کرده‌اند اما آمادگی نداشتند تا سر جلسه امتحان آن حاضر شوند این فرصت برایشان محفوظ می‌ماند تا موقعی که آمادگی دارند این آزمون را بدهند.

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش با یادآوری اینکه دانش آموزان و فارغ التحصیلان می‌توانند برای ایجاد سابقه و فارغ التحصیلان می‌توانند برای ترمیم نمره اقدام کنند، تصریح کرد: نحوه ثبت نام از طریق my.meduir است. متقاضیان از طریق این سامانه می‌توانند درخواست دهند برای ایجاد سابقه اگر متقاضی دانش آموز باشد در مدرسه خود و اگر فارغ التحصیل باشد در مدارس بزرگسال ثبت نام را قطعی می‌کنند و کارت ورود به جلسه را از سامانه دریافت می‌کنند. افرادی که در درسی یا در کلیه دروس نمره آزمون نهایی ندارد و یا دیپلم رشته‌ای دارند و در رشته قبر متناظر خود می‌خواهند شرکت کنند، باید سابقه ایجاد کنند.

زارعی تاکید کرد: متقاضیان آزمون سراسری امسال باید ترمیم نمره را تا قبل از آزمون سراسری ۱۴۰۲ انجام داده باشند چراکه سابقه تحصیلی باید تا تیرماه به سازمان سنجش ارسال شود. ما بخشنامه ایجاد سابقه و ترمیم نمره را آذر ماه سال قبل ارسال کردیم. بر اساس آن بخشنامه، افراد می‌توانستند در نوبت دی ماه برای ترمیم و ایجاد سابقه ثبت نام کنند. به متقاضیان گفته شد که می‌توانند برخی دروس را دی ماه و برخی دروس را خرداد ماه امتحان دهند و یا هر طوری که صلاح دید خودشان است در هر نوبتی که می‌خواهند امتحان دهند.

وی با بیان اینکه فارغ التحصیلانی که مدرک خود را گرفته‌اند در هر زمانی می‌توانند برای ترمیم نمره اقدام کنند. افزود: لذا آخرین زمان برای ترمیم نمره موثر در آزمون سراسری ۱۴۰۲ آزمون‌های خرداد ماه بود چراکه باید برای آزمون سراسری ۱۴۰۲ سابقه تولید شود. اگر متقاضیان بخواهند برای ترمیم نمره در آزمون نوبت شهریور اقدام کنند؛ قاعدتا این ترمیم نمره برای آزمون سراسری امسال کاربردی ندارد.

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش در پایان سخنان خود درباره اثر ترمیم نمره بر رتبه کنکور خاطر نشان کرد: با سابقه تحصیلی را تراز می‌کنیم و نمره تراز شده را در اختیار سازمان سنجش قرار می‌دهیم. آنها هم نمره تراز شده را با تراری که فرد در آزمون کنکور کسب می‌کند ترکیب می‌کنند و آن موقع رتبه کنکور تعیین می‌شود. قاعده کلی را نمی‌توان اعلام کرد و گفت که تریم نمره چقدر در کنکور سراسری اثر دارد چراکه نهایتا رتبه کنکور فرد با توجه به نوع درس، ضریب درس و تراری که فرد کسب می‌کند تعیین می‌شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

موقعیتی را که آدم نمی‌تواند حفظ کند، باید رها کند.
Minimalha

از کتاب وقتی برای زندگی و وقتی برای مرگ
آریش ماریا رمارک

Minimal Have Been Zendegi Minimalha MinimalForLife

تازه های سلامت

کمبود کدام ویتامین‌ها باعث بی‌خوابی می‌شود؟

بی‌خوابی یکی از مشکلاتی است که افراد زیادی از آن رنج می‌برند و این درحالیست که کمبود برخی از مواد مغذی می‌تواند زمینه‌ساز آن باشد؛ سبک تغذیه بر جنبه‌های مختلف سلامت تاثیر دارد و از همین رو کمبود بعضی ریزمغذی‌ها می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات متعددی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در این زمینه گاه بعضی از اختلالات جسمی یا روانی ممکن است غیرمرتبط با تغذیه بعنظر برسد که مانع از روند بهبود خواهد بود. "بی‌خوابی" از جمله این اختلالات است که کمبود بعضی از املاح و ویتامین‌ها می‌تواند عامل بروز یا تشدید آن شود.

ویتامین B۱۲

واقعیت این است که ارتباط مستقیم بین اختلالات خواب و کمبود ویتامین B۱۲ هنوز مورد مطالعه است و در حال حاضر مطالعات نشان می‌دهد که این ارتباط می‌تواند ناشی از ایجاد افسردگی در نتیجه کمبود این ویتامین باشد و زمینه‌ساز دوره‌های شدید بی‌خوابی می‌شود. یکی از فرضیه‌های بسیار جدی این است که کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند علائم افسردگی را تشدید کند. در صورتی که بی‌خوابی با چنین رسیده است، همچنین درماندگاه جدید بیمارستان رسول اکرم (ص) در مرحله طراحی فاز دو قرار دارد که باید همکاران ما سرعت دهند و احداث ساختمان اداری بیمارستان نیز سرعت بگیرد.

ویتامین D

کمبود ویتامین D در بسیاری موارد ناشی از عدم حضور کافی در معرض نور خورشید است. زمانی که سطح این ویتامین در بدن کم می‌شود، یکی از تظاهرات به شکل اختلالات خواب خواهد بود. البته به نظر می‌رسد بالا بودن غیرطبیعی این ویتامین نیز می‌تواند با چنین مشکلی همراه باشد؛ به طوری که محققان تاکید دارند این حالت در بروز خواب آلودگی طی روز نقش دارد. بعضی از مطالعات نیز حاکی از آن است که هرچه بدن مقدار کمتری ویتامین D دریافت کند، روند به خواب رفتن مشکل‌تر است. مصرف مکمل‌های ویتامین D و حداقل ۲۰ دقیقه حضور در معرض نور خورشید برای تامین این ویتامین کفایت می‌کند.

آهن

کم‌خونی فقر آهن با علائم مختلفی همراه است. اولین نکته در مورد کم‌خونی فقر آهن اینکه فرد مستعد ابتلا به سندروم پاهای بی قرار می‌شود و در نتیجه بر کیفیت خواب تاثیر جدی دارد. زمانی که آهن بدن کافی نباشد، بدن نمی‌تواند اسیدآمینه‌ای به نام تریپتوفان را که برای تولید ملاتونین و سروتونین ضروری است، بسازد.

سروتونین تاثیر مستقیم بر خلق‌وخو، قدرت شناختی و رفتار همچنین کیفیت خواب دارد و ملاتونین نیز نقش اساسی در تنظیم سیکل خواب دارد. از همین رو کمبود آهن زمینه‌ساز اختلالات خواب می‌شود. مصرف گوشت قرمز و جگر بهترین خوراکی‌ها برای تامین نیاز آهن بدن هستند که بهتر است در کنار منابع آهن، خوراکی‌های حاوی ویتامین C مانند پرتقال میل شود تا جذب آهن تسهیل شود.

منیزیوم

منیزیوم به تنظیم ریتم شبانه روز بدن کمک می‌کند و نقش مهمی در روند خواب و بیداری دارد. مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که منیزیوم به شل شدن عضلات کمک کرده و خواب عمیق را تسهیل می‌کند. علاوه بر این، منیزیوم در تولید ملاتونین و نقل عصبی به نام گابا نقش دارد و روند خوابیدن هنگام تاریکی شب را در مغز تسهیل می‌کند.