کوناکون

نیاز به ۵۰۰ میلیون دلار برای ایجاد زیرساخت ذخیره راهبردی دارو

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو گفت: در صورتی که نقدینگی مورد نیاز صنعت دارو به سرعت تامین نشود، ممکن است در یه‌مین ماه با مشکل تامین دارو مواجه شویم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، محمد پیکان‌پور با اشاره به اقدامات صورت گرفته در زمینه جبران کمبودهای اخیر دارویی در کشور اظهار کرد: روند تهیه شرکت ها به طور مستمر توسط سازمان غذا و دارو در جلسات بازخوانی برنامه های تولید بررسی می شود. شرکت های تولیدکننده دارو نیز تمام توان خود را برای رفع کامل مشکلات به کار گرفته اند. وی افزود: در حال حاضر تولیدکنندگان دارو در کشور به صورت ۳ شیفت تولیدات خود را ادامه می دهند تا زمانی که بازار از دارو اشباع شود. مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو بیان کرد: برای رفع سریع کمبودها راهکارهای کوتاه‌مدت و میان مدت فعال شدند و نتیجه این راهکارها ذخایر دارویی بالای ۶ ماه کشور را از ۳۳ درصد در ابتدای تولیدکنندگان دارو در کشور به صورت ۳ شیفت تولیدات خود را ادامه می دهند تا زمانی که بازار از دارو اشباع شود. مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو بیان کرد: برای رفع سریع کمبودها راهکارهای کوتاه‌مدت و میان مدت فعال شدند و نتیجه این راهکارها ذخایر دارویی بالای ۶ ماه کشور را از ۳۳ درصد در ابتدای مهرماه به ۵۸ درصد تا امروز رسانده. پیکان‌پور با اشاره به راهکارهای بلند مدت رفع مشکلات تامین دارو عنوان کرد: از جمله اقدامات این حوزه درخواست ۵۰۰ میلیون دلار به منظور ایجاد زیرساخت ذخیره راهبردی دارو در سراسر کشور و بازسازی خطوط تولید فرسوده است که برای تداوم فعالیت‌های خود نیازمند تسهیلات هستند. وی در خصوص مطالبات شرکت های پخش دارو تصریح کرد: یکی از مشکلات شرکت های پخش دارو موضوع طلب آنها از بیمارستان ها و بیمه‌ها است که در جلسه اخیر ستاد تنظیم بازار درخواست پرداخت ۱۱ هزار میلیارد تومان به وزارت بهداشت داده شد که این مطالبات از سوی وزارتخانه تسویه شوند. مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو بیان کرد: با توجه به مشکلات زیادی که به دلیل کمبود نقدینگی در صنعت دارو به وجود آمده و ۱۵ هزار میلیاردی تسهیلات بلاکی کمتر از ۳ هزار میلیارد تومان آن محقق شده، شاهد سبد فروشی کارخانه های تولید به شرکت های پخش و شرکت های پخش به داروخانه ها هستیم که نیازمند تسریع در قرارداین نقدینگی همزمان با نظارت دقیق تر معاونت های غذا و دارو است. پیکان‌پور اظهار کرد به منظور تامین داروهای بیماران خاص مانند برخی از داروهای تالاسمی به همکاری های برون مرزی نیاز است که بلک مرکزی جهت تامین از این داروها قول ایجاد خط اعتباری ۱۵۰ میلیون دلاری از سوی EIH را داده که این داروها با مشکلات کمتری وارد کشور شوند.

واردات ۶۰۰ هزار دوز واکسن سرخچه به کشور

مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی هلال احمر از واردات ۶۰۰ هزار دوز واکسن سرخچه به کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی جمعیت هلال احمر، علیرضا عسگری، با اشاره به افزایش موارد ابتلا به بیماری سرخچه در کشور گفت: در پی افزایش مهاجرت اتباع از کشورهای همسایه به ایران و در نتیجه افزایش میزان ابتلای افراد به بیماری سرخچه در کشور، معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور از جمعیت هلال احمر خواست تا برای واردات واکسن‌های این بیماری اقدام کند. وی ادامه داد: در این راستا، مراحل اخذ مجوزهای مورد‌نیاز از طرف جمعیت هلال احمر برای واردات واکسن به کشور انجام شد. عسگری با اشاره به واردات واکسن سرخچه افزود: ۶۰۰ هزار دوز واکسن سرخچه اهدایی از طرف یونیسف امروز وارد کشور شد.

به گفته وی، پروسه برچسب‌گذاری واکسن‌های اهدایی در شرکت بازرگانی سهامکش جمعیت هلال احمر در حال انجام است و در چند روز آینده واکسن‌ها به دست وزارت بهداشت و درمان می‌رسد تا در پایگاه‌های سلامت جهت تزریق توزیع شود.

کدام ماسک‌ها به درد هوای آلوده می‌خورد

کارشناس بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مورد استفاده از ماسک در هوای آلوده، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش پیام آشنا، مهدی کمری گفت: بعد از شروع بیماری کووید ۱۹ استفاده از ماسک تقریبا به یک امر ضروری تبدیل شد. این موضوع در مورد آلودگی هوا حتی بیشتر از دوران همه گیری کووید ۱۹ اهمیت است با این تفاوت که ماسک‌های جراحی و یا سه لایه معمولی در آلودگی هوا تقریبا بی اثر هستند وی افزود: ماسک‌های مناسب در شرایط آلودگی هوا، شامل انواع KN۹۵(GB۲۶۲۶-۲۰۰۶ N۹۵(NIOSH-۴۲CFR۸۴) و FFP۲(EN ۱۴۹-۲۰۰۱) هستند که می‌توانند با استفاده از استانداردهای شناخته شده بین‌المللی تا ۹۵ درصد ذرات معلق را فیلتر کنند. کمری گفت: این ماسک‌ها در دو نوع بدون دریچه و دریچه‌دار تولید می‌شوند. افرادی که مشکوک به بیماری کووید ۱۹ هستند، حتما باید از نوع بدون دریچه آن استفاده کنند. وی افزود: افراد دارای بیماری‌های قلبی و تنفسی هستند و زنان باردار، قبل از استفاده از این ماسک‌ها با پزشک خود مشورت کنند.

تأثیر درمان آنتی بادی در مقابله با سرطان مولتیپل میلوما

نتایج آزمایش بالینی جدیدنشان می دهد یک ایمونوتراپی تجربی در حمله به سرطان مغزاستخوان بسیار مؤثر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، دارو «تلکتامب» با اتصال به سلول‌های ایمنی بدن و همچنین به سلول‌های سرطانی مولتیپل میلوما عمل می‌کند. این درمان که به عنوان یک آنتی بادی دوتایی شناخته می‌شود گلبول‌های سفید را به حمله و ازبین بردن سلول‌های مولتیپل میلوما هدایت می‌کند. محققان گزارش دادند که در آزمایشات بالینی فاز ۲، حدود ۷۳ ٪ از بیماران تحت این دارو درمان شدند. کارآزمایی فاز ۲ اطلاعات بیشتری در مورد ایمنی و اثربخشی درمان نشان می‌دهد. این کارآزمایی شامل نزدیک به ۳۰۰ بیمار بود که علی رغم درمان با حداقل سه دارو‌ی مختلف سرطانی، سرطان شان بازگشت. محققان گزارش می‌دهند که بیش از ۳۰ درصد از بیمارانی که به این دارو پاسخ داشتند، پس از درمان با Talquetamab عاری از سرطان بودند. در ۶۰ درصد دیگر از کسانی که پاسخ داشتند واکنش بسیار خوبی داشتند و سرطان آنها به طور قابل توجهی کاهش یافت. محققان گفتند که کمی بیش از یک ماه طول کشید تا بیماران به دارو پاسخ دهند و میانگین مدت پاسخ بیش از ۹ ماه است. بیماران مولتیپل میلوما که سرطان آنها پس از درمان استاندارد و هفدهمند بازمی گردد، پیش آگهی ضعیفی دارند. ابامه گفته محققان، دارو‌ی Talquetamab گیرنده‌های متقاوتی را در سلول‌های سرطانی از سایر دارو‌های میلوما هدف قرار می‌دهد و امید تازه‌ای به این بیماران می‌دهد.

زنان و خانواده

حذف ایران از کمیسیون مقام زن بدعت سیاسی است

رئیس کمیته تخصصی زنان وخانواده مجلس شورای اسلامی با تاکید بر اینکه آمریکا و کشورهای اروپایی ادعای دروغین برای حقوق زنان دارند، گفت: حذف ایران از کمیسیون مقام زن یک بدعت کاملا سیاسی است که برای اعمال فشار بر ایران انجام شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فاطمه رحمانی در رابطه با حذف ایران از کمیسیون مقام زن سازمان ملل، بیان کرد: این اقدام یک بدعت کاملا سیاسی بود و برای اعمال فشار سیاسی به ایران از سوی آمریکا و کشورهای اروپایی این اتفاق افتاد. وی با تاکید بر اینکه این اقدام بدعت گذاری بود، عنوان کرد: ایران در کمیسیون مقام زن واجد شاخصه ها بوده که در این کمیسیون پذیرفته شده است و کشورهایی نیز به ایران رای داده اند. همچنین در کمیسیون جایگاهی برای حذف اعضا وجود ندارد، پس این اقدام کاری کاملا سیاسی و بدعت سیاسی بود که برای اعمال فشار بر ایران انجام شده است. رئیس کمیته تخصصی زنان و خانواده مجلس شورای اسلامی در ادامه گفت: البته تصمیمات کمیسیون مقام زن هم ضمانت اجرایی حقوقی ندارد، اما قطعا برتصمیم سازی و ایجاد رویه ها مؤثر است. رحمانی اظهار کرد: در خود آمریکا چقدر نسبت به زنان ظلم می شود و حقوق آنها تضییع می شود؟ همچنین بیان می شود که یک سوم زنان زندانی در آمریکا هستند و این یعنی توجهی به حقوق زنان نمی شود. آمار دیگری نیز وجود دارد که در فاصله زمانی کوتاهی از سال ۲۰۱۷ تاکنون حدود ۲۵۰ زن توسط پلیس آمریکا کشته شده اند، آیا اینها جزء حقوق زنان نیست؟ همچنین زنان یمنی، سوری وافغانستانی مگر زن نیستند؟

رفتارهای دوگانه آمریکا صرفا به خاطر اعمال فشار سیاسی علیه ایران است

نماینده مردم مشهد در مجلس شورای اسلامی افزود: در تحریم های ظالمانه ای که علیه ایران اعمال شده مگر اولین قربانی آن در بحث دارو زنان و کودکان نیستند؟ چرا کمیسیون مقام زن نسبت به این موارد واکنش و حساسیت نشان نداد؟ این اقدامات نشان می دهد که این رفتارهای دوگانه صرفا به خاطر اعمال فشار سیاسی علیه ایران است.

دیپلماسی عمومی ایران باید نسبت به حذف ایران از کمیسیون مقام زن فعال شود

این عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه ما یک دیپلماسی رسمی داریم و یک دیپلماسی عمومی، گفت: در عین حال که دیپلماسی عمومی ایران نیز باید نسبت به این مسئله فعال شود، گروه های حق طلب و حق گرا و به معنای واقعی آزاده هم کم نیستند که باید فعال شوند و دلیل رفتار یکجانبه گرایی متولیان این امر در آمریکا و اروپا را مطالبه کنند.

همچنین تمام تلاش خودمان را داریم تا جایگاه واقعی که اسلام و انقلاب به زنان داده است برای زنان تحصیل کنیم.

این عضو هیات رئیسه فراکسیون زنان و خانواده مجلس شورای اسلامی در رابطه با عملکرد ایران در مواجهه با این ماجرا، عنوان کرد: آمریکا و کشورهای اروپایی ادعای دروغین برای حقوق زنان دارند و همین ادعای دروغین در حد تعارز آنها نیز، نه بودن ایران در این کمیسیون وبیان دیدگاه ها و هم قرارنبی اش الزبیتری می توانست داشته باشد. گرچه که الان نیز ایران همچنان می تواند در کمیسیون حضور داشته باشد، اما حق رای ندارد که این موضوع نشان می دهد که آمریکا و اروپایی ها برنمی تابند که کشوری مستقل باشد و بر اساس مبانی خود پیش بروند. رحمانی تصریح کرد: به هر حال ما کار خودمان را انجام می دهیم و بر اساس گفتمان انقلاب اسلامی و امامین انقلاب مسیر پیشرفت خودمان را ادامه خواهیم داد.

نوری: مدارس تا پایان برنامه هفتم توسعه رتبه‌بندی می‌شوند



وزیر آموزش و پرورش گفت: همه مدارس تا پایان برنامه هفتم توسعه در جریان سند تحول بنیادین قرار می گیرند و ارزیابی مدرسه‌ای در قالب رتبه‌بندی انجام می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یوسف نوری در حاشیه نشست ارائه و نقد الگوی اجرایی سازی سند تحول بنیادین آموزش و پرورش اظهار کرد: یکسال از ورود ما به آموزش و پرورش می گذرد و همکاران اقدامات مثبتی از جمله آسیب‌شناسی عدم اجرای سند تحول بنیادین و تنظیم یک برنامه راهبردی برای اجرایی سازی سند تحول انجام داده‌اند. وی افزود: پیشنهاد شده که این موارد در معرض نقد قرار گیرد و از این طریق مشارکت داشته باشیم، بی شک تضارب آرا و اختلافی که میان این افراد است، منجر به توافق می شود که سند تحول به عنوان مورد وفاق همه قرار گیرد. وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: سند مدرسه‌ای سند تحول بنیادین نوشته می‌شود تا به تدریج مدارس وارد چرخه دستیابی به شاخص های سند تحول خواهند شد و تلاش می‌شود تا پایان برنامه هفتم توسعه همه مدارس در جریان سند تحول بنیادین قرار گیرند و ارزیابی مدرسه‌ای در قالب رتبه‌بندی مدارس انجام شود. نوری اظهار کرد: اجرایی سازی سند تحول بنیادین باید دغدغه ملی باشد، از دانش آموزان، معلمان و نهادهای مردمی و رسانه باید ورود کنند تا این کار انجام شود. وزیر آموزش و پرورش در پاسخ به پرسشی درباره برگزاری کلاس‌های جبرانی برای تعطیلی‌ها به دلیل آلودگی هوا اظهار کرد: معلمان برای برگزاری کلاس‌های جبرانی باید از هزینه‌های خود بگذارند، من درخواست دارم برای آلودگی هوا فکری شود چراکه دانش آموزان نباید از تعلیم و تربیت موثر محروم شوند. وی افزود: نمونه تدریس‌ها در شاد گذاشته شده و معلمان با دانش آموزان در ارتباط هستند تا رفع اشکال کنند.

تربیت تمام ساحتی دانش آموزان خروجی نظام تعلیم‌وتربیت باشد

وزیر آموزش وپرورش در این نشست با بیان اینکه خروجی نظام آموزش و پرورش باید تربیت تمام ساحتی دانش آموزان باشد، گفت: سند تحول نقشه راه آموزش و پرورش است، در چشم انداز سند تحول بنیادین بر رویکرد های مدیریتی ونقد پذیری تاکید شده است ونقد برنامه ها یکی از ارکان فعالیت های ما است، وی افزود: یکی از مهارت‌های پایه‌ای که دانش آموزان باید داشته باشند، داشتن مهارت نقد متطلبی است، اما این مهارت مانند سایر مهارت های پایه کمتر توجه شده است، چراکه معلمان را برای ارائه این مهارت آماده نکرده ایم، بنابراین یکی از وظایف ما در آموزش و پرورش توسعه مهارت نقد متطلبی در دانش آموزان است. وی افزود: دانش آموزان باید مهارت های پایه را فرا گرفته باشند تا بتوانند فعالیت های روزمره خود را در محیط های بیرون از مدرسه انجام دهند، بنابراین مهارت‌های آموزش داده شده باید به نگرش در دانش آموزان تبدیل شود و زمانی می‌توانیم بگوییم در حوزه آموزش مهارت‌ها موفق بوده ایم که به این هدف رسیده باشیم. وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: در آخرین تقسیم بندی لایه‌های حکمرانی، نظام های خرد وجود دارد که از دیدگاه مادی گرایان، اقتصاد یکی از نظام های خرد است، اما از دیدگاه توحیدی فرهنگ مورد اهمیت است، بنابراین نهاد ها، بدون بی‌توجهی به آن، وجود دارند و باید بررسی کنیم که در اسناد ما چه نوع دیدگاهی مورد توجه قرار گرفته است و اگر دیدگاه مادی گرایانه مد نظر بوده است به دیدگاه توحیدی تغییر دهیم، نوری تصریح کرد: در نظام های تعلیم و تربیت فقط نباید به نتایج از نظر کمی توجه شود بلکه باید واگرایی فعالیت ها باید مورد توجه قرار گیرد. وی گفت: خروجی نظام آموزش و پرورش باید تربیت تمام ساحتی دانش آموزان باشد در حالی که کنکور باعث شده است تا آموزش و پرورش از اهداف اصلی خود دور بماند. وزیر آموزش و پرورش اظهار کرد: باید این پرسش مطرح شود که در صورت اجرای سند تحول چه تفاوت هایی برای خانواده ها، جامعه و دانش آموزان می‌افتد. هدف از اجرای قانون رتبه بندی فرهنگیان، اجرای سند تحول بنیادین و افزایش کیفیت و ارتقاء کار معلمان بوده است تا بایستگی های آنان افزایش یابد، نوری یادآور شد: دربیانه‌ها افراد باید ببینند که اجرای سند تحول چه نفعی برای آنان خواهد داشت، ممکن است اجرای سند تحول ارزش نهاد قتصادی نداشته باشد، اما در کاهش آسیب‌های اجتماعی و افزایش سواد‌های مختلف جامعه از جمله سواد رسانه، سواد قرآنی و سایر مسائل تأثیر خواهد داشت، براین اساس باید نشان دهیم که اجرای سند تحول چه پیامد‌های مثبتی برای جامعه خواهد داشت. وی تصریح کرد: باید ذینفعان آموزش وپرورش از جمله گروه‌های مردمی ببینند که اجرای سند تحول چه منافعی برای جامعه دارد، در این صورت آنان نیز وارد فاز اجرای سند تحول می شوند و به آموزش و پرورش کمک خواهند کرد، بنابراین باید بدانیم که سند تحول در صورتی اجرایی خواهد شد که به تفاوت های بین دیدگاه توحیدی و مادی گرایانه را بدانیم و بدانیم که سند تحول در صورتی اجرایی خواهد شد که به یک دغدغه ملی تبدیل شود. وزیر آموزش و پرورش گفت: سند تحول مدرسه ای باید داشته باشیم، باید ابتدای سال تحصیلی تمام برنامه‌های مدرسه مشخص باشد و در طول سال تحصیلی هیچ بخش بخشنامه و برنامه‌ای به مدرسه ارسال و ابلاغ نشود. در حال حاضر مدرسه هنوز از خودش هیچ اختیاری ندارد و در این حاضر مدرسه نمی‌خواهیم تا سند تحول را اجرا کند، باید شاخص های سند تحول بنیادین استخراج شود و مدرسه اختیار داشته باشد تا در راستای بهبود و افزایش این شاخص ها فعالیت‌های خود را داشته باشد.

کوتاه از فناوری

ترفندهایی برای رفع مشکل «روشن نشدن چراغ اینترنت مودم»

چراغ‌های نت رو روشن کن!

مشکلات ناگهانی برای بودجه‌های خانگی مثل روشن نشدن چراغ اینترنت، اتفاق ناخوشایندی است که با راهکارهای ساده می‌توان آن‌ها را برطرف کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تپیان، از آن جایی که این روزها تمام کارها از درس و کلاس آنلاین گرفته تا امورات مربوط به کسب‌وکار و یا حتی احوال‌پرسی از دوست و آشنا با دسترسی به اینترنت اجرایی می‌شود، وجود یک مودم در خانه یک اقدام حیاتی است. مودم‌ها وسیله‌ای هستند که برای اتصال اینترنت یک شبکه خانگی ازطریق دستگاه‌های مختلف به آن نیاز داریم.

عموما روی مودم‌ها چند چراغ وجود دارد که هر یک از چراغ‌ها نشان‌دهنده یکی از عملکردهای این دستگاه هستند. مثلا اگر چراغ اینترنت روشن باشد، یعنی به اینترنت متصل است و اگر چشمک زن یا خاموش باشد یعنی یک جای کار می‌لنگد و شما باید در پی رفع مشکل باشید. در این مطلب قصد داریم، علل روشن نشدن چراغ اینترنت مودم و همچنین راه‌هایی برای برطرف کردن این مشکل را برای شما عنوان کنیم.

هر چراغ نماد چیست؟

Power یعنی مودم به آداپتور برق متصل است و اگر این اتصال به درستی انجام شود به رنگ سبز روشن می‌شود.

LAN. اگر رایانه یا لپ‌تاپ از طریق کابل اترنت به مودم متصل شوند، چراغ **LAN** روشن می‌شود و با مصرف حجم اینترنت، چراغ‌ها چشمک خواهند زد.

internet. این چراغ اتصال مودم به اینترنت را نشان می‌دهد و در صورت برقراری اتصال به رنگ سبز روشن در می‌آید. اگر خاموش یا چشمک زن باشد یعنی مشکلی به وجود آمده است.

wireless. این چراغ فعال بودن یا نبودن وایرلس مودم را نشان می دهد. اگر فعال باشد سبز روشن می‌شود.

wps. این چراغ مربوط به تنظیمات امنیتی شبکه وای‌فای است.

dls. اگر این چراغ به رنگ سبز و ثابت باشد نشان دهنده این است که سرویس **ADSL** روی خط تلفن فعال است.

چرا چراغ اینترنت روشن نمیشه؟

روشن نشدن این چراغ‌ها به زبان ساده یعنی اینکه ارتباط بین مودم و شرکت ارائه دهنده خدمات اینترنتی برقرار نیست. همچنین امکان دارد تنظیمات اولیه مودم درست انجام نشده باشد که با ریست کردن و تنظیم درست این مشکل برطرف می‌شود. البته یکی دیگر از دلایل روشن نشدن چراغ اینترنت می‌تواند مشکل سخت افزاری مثل قطع و وصل و وجود نیرو در مسیر تلفن شما باشد که برای رفع تمامی موارد راه چاره وجود دارد.

راهکار چیه؟

اول: سیم تلفن و پریز رو چک کنید

احتمال دارد که سیم تلفن در جایی قطع و همین باعث قطع اتصال شده است. برای فهمیدن این مشکل کابل تلفن را از مودم جدا کنید و سپس به دستگاه تلفن وصل و شماره گیری کنید. اگر تماس برقرار شد یعنی کابل مشکلی ندارد و می‌تواند آن را دوباره به مودم وصل کنید. همچنین برای اطمینان می‌توانید از یک پریز دیگر نیز استفاده کنید.

دوم: مودم را خاموش و روشن کنید

همچنین امکان دارد تنظیمات اولیه مودم درست انجام نشده باشد که با ریست کردن و تنظیم دست این مشکل برطرف می‌شود. البته یکی دیگر از دلایل روشن نشدن چراغ اینترنت می‌تواند مشکل سخت افزاری مثل قطع و وصل و وجود نیرو در مسیر تلفن شما باشد که برای رفع تمامی موارد راه چاره وجود دارد.

سوم: دستگاه‌های متصل را کم کنید

بعضی اوقات هم اگر تعداد دستگاه‌های متصل شده به مودم زیاد باشد سبب کند شدن و یا گاها از بین رفتن اتصال اینترنت در دستگاه کاربران می‌شود که با کم کردن تعداد، احتمال دارد مشکل رفع شود.

چهارم: اسپلیتر یا نوزیگر

این مورد کمی عجیب است، مثلا در برخی موارد وجود نوزیگر سبب اتصال عالی اینترنت است و عدم استفاده نوزیگر‌ی روی خطوط تلفن ایجاد کرده و شبکه را تحت تأثیر گذاشته که باعث قطع اتصال اینترنت می‌شود همچنین در برخی اوقات در داشتن نوزیگر در مسیر اتصال تلفن به شبکه سبب روشن شدن چراغ اینترنت می‌شود. پس بهتر است هر کدام را امتحان کنید.

پنجم: جای مودم را تغییر دهید

شاید سیم کشی یک قسمت از خانه به دلیل ارتباط نادرست دچار مشکل شده باشد و شما فقط از همان پخش از خانه اقدام به اتصال به اینترنت کرده‌اید. پس بهتر است جای مودم را تغییر دهید تا شاید اتصال برقرار شود.

ششم: به‌روزرسانی Firmware مودم

یکی دیگر از دلایل می‌تواند عدم به‌روزبودن Firmware مودم باشد. برای به‌روزرسانی باید به تنظیمات مودم وارد شده و سپس به قسمت Upgrade Firmware یا Firmware Upgrade بروید. در این بخش گزینه‌هایی به نام Firmware File Path یا جزیی شبیه آن را خواهید یافت که باید روی Browse کلیک و فایل Firmware جدیدی را که قبلا دانلود کرده‌اید، بارگذاری کنید.

هفتم: تنظیم مجدد TCP/IP

برای این کار به باکس جستجو در ویندوز بروید و command prompt را تایپ کنید و روی اولین نتیجه‌ای که ظاهر می‌شود کلیک راست کرده و Run as administrator را انتخاب کنید. سپس netsh winsock reset را تایپ کرده و Enter را بزنید. این کار پروتکل اینترنت لپ‌تاپ را به تنظیمات پیش‌فرض برمی‌گرداند.

هشتم: مشکلات ISP را جدی بگیرید

یکی از اصلی‌ترین دلایل روشن نشدن چراغ اینترنت مودم، قطعی اتصال از سوی سرویس‌دهنده اینترنت یا ISP است که در این موارد بهترین راه با شرکت پشتیبان تماس بگیرید.



در ادامه به برخی از این عادات اشاره می‌کنیم:

استفاده از تلفن همراه قبل از خواب

نور آبی که از صفحه نمایش تلفن همراه شما ساطع می شود، کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار می دهد. نور آبی می تواند تولید ملاتونین در بدن را که هورمون اصلی کنترل کننده چرخه خواب و بیداری است، مختل کند. ملاتونین ناکافی می تواند باعث بی‌خوابی، حساس شدن و خواب آلودگی در طول روز شود.

خوردن مقدار زیادی غذا قبل از خواب

خوردن یک وعده غذایی پر حجم، کمتر از یک ساعت قبل از خواب می تواند بر کیفیت خواب تأثیر گذاشته و به خواب رفتن را مشکل کند.

مصرف بی‌رویه کافئین

مصرف بیش از اندازه قهوه منجر به اختلالات خواب می‌شود. کافئین محرکی است که می تواند به خواب رفتن را سخت کند.

قرار نگرفتن در معرض نور طبیعی

زمانی که خود را از نور خورشید محروم می کنیم، سطح ملاتین را کاهش می دهیم. ملاتین، ملاتونین را می سازد که به چرخه خواب کمک می کند.

بی توجهی به افزایش استرس

سطوح بالای استرس باطولانی شدن مدت زمان به خواب رفتن و اختلالات خواب مرتبط است. کم تحرکی سیستم و اکنش بدن به استرس را تحریک می کند و منجر به افزایش هورمون های استرس، یعنی کورتیزول می شود که بر خواب تأثیر می گذارد.

تازه‌های سلامت

عادت‌هایی که خواب راحت را از شما می گیرند

خستگی و عدم تمرکز در طول روز از نشانه‌های کم‌خوابی است و این بدان معناست که شما با خواب ناکافیتی ندارید یا کمتر از میزان لازم در شبانه روز می‌خوابید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه هندوستان تایمز، برای اینکه فردی سرحال و پرانرژی از خواب بیدار شود، هر شبانه روز به چند ساعت خواب عمیق نیاز دارد. درحالی که کیفیت خواب با افزایش سن کاهش می یابد اما بسیاری از جوانان نیز مشکلات خواب را گزارش می کنند.

داشتن خواب با کیفیت، عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد، خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی را کاهش می دهد، از استرس می کاهد و خلق و خو و تمرکز را نیز بهبود می دهد. همچنین برخی عادات مخرب هم بر کیفیت خواب افراد تأثیر می گذارند که آگاهی از آنها و مدیریت صحیح این عادت‌ها می تواند مفید و در بهبود سلامت کلی فرد مؤثر باشد.

حذف بودجه وزارت بهداشت از خسارت ۱۳۰ هزار میلیاردی سیگار

وزارت بهداشت، امسال هیچ سهمی از محل مالیات بر فروش سیگار ندانست و این ردیف اعتباری برای این وزارتخانه حذف شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، برآورد می‌شود سالانه بیش از ۱۳۰ هزار میلیارد تومان هزینه‌های تحمیلی ناشی از مصرف سیگار بر نظام سلامت کشور است. درحالی که وزارت بهداشت باید این هزینه‌ها را از بودجه عمومی و سایر اعتبارات حوزه سلامت تأمین کند.

تا پیش از دی ماه ۱۴۰۰ و اجرای قانون دائمی مالیات بر ارزش افزوده، ردیف‌های مالیات سیگار شامل درصدهای تعیین شده در ماده ۷۳ قانون برنامه ششم توسعه، ۱۵ درصد قانون ارزش افزوده مصوب سال ۱۳۸۷ و جز ۶ تبصره ۶ بودجه ۱۴۰۰ برای هر نخ سیگار تولید داخل به نشان ایرانی ۲۵۰ و با نشان بین‌المللی ۵۰۰ ریال، هر بسته ۵۰ گرمی تنباکوی داخلی ۳۳،۰۰۰ ریال و تنباکوی وارداتی ۱۰۰،۰۰۰ ریال با ارزش درآمدی حدود ۷۰،۰۰۰ میلیارد ریال بود.

با توجه به حذف جز ۶ تبصره ۶ بودجه ۱۴۰۰ و اجرایی شدن قانون ارزش افزوده مصوب سال ۱۴۰۰ و اجرای هر نخ سیگار تولید داخل به نشان ایرانی ۶۵۰ و با نشان بین‌المللی ۱،۱۵۰ ریال، هر بسته ۵۰ گرمی تنباکوی داخلی به نشان ایرانی مبلغ ۲۳۰ تومان، تولید داخل با نشان بین‌المللی برند ۸۰۰ تومان و هر نخ سیگار وارداتی ۱،۵۰۰ تومان هر بسته ۵۰ گرمی تنباکوی تولید داخل و وارداتی مبلغ ۳۰ هزار تومان به عنوان عوارض اضافه شود. اما به دنبال انتقادات تولیدکنندگان نسبت به آنچه که احتمال افزایش قاچاق محصولات دخانی خواندند، همراه شد و در جلسه هفتم اسفند ۱۴۰۰ صحن علنی مجلس شورای اسلامی، نمایندگان به حذف کامل آن رأی دادند.

سیدجواد طبقیان- رئیس مرکز بودجه و پایش عملکرد وزارت بهداشت، از حذف بودجه وزارت بهداشت از محل مالیات بر فروش سیگار در سال ۱۴۰۱ خبر داد. این در حالی است که هزینه‌های ناشی از بیماری‌های مرتبط با مصرف مواد دخانی، سر به فلک می‌گذارد.

کمترین عارضه‌های مصرف سیگار، ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، ریوی و... است. قطعاً درمان این بیماری‌ها، هزینه‌های سنگینی بر نظام سلامت کشور تحمیل می‌کند که می‌تواند وزارت بهداشت را در پیشبرد برنامه‌های سلامت محور، دچار مشکل کند.

بیش از ۱۰ میلیون نفر از جمعیت کشور، مصرف کننده سیگار و سایر مواد دخانی هستند.



مینیمال
هایی برای زندگی
Minimalha
باید نگاه کنی... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد. هیچ چیز ناپدید نمی‌شود. در واقع دقیقی بعد که چشم باکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این جور است... چشمانت را باز کن. فقط بزدل چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چیدن باعث نمی‌شود تمام زمان از حرکت بایستد.
از کتاب کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیلوفر
Minimalhaie Baraye Zendegi
Minimalha
Minimalforlife