گوناگون

نیاز به ۵۰۰ میلیون دلار برای ایجاد زیرساخت ذخیره راهبردی دارو

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو گفت: درصورتی که نقدینگی مورد نیاز صنعت دارو به سرعت تامین نشود، ممکن است در بهمن 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 تولید شرکت ها به طور مستمر توسط سازمان غذا و دارو در جلسات بازخوانی برنامه های تولید، بررسی می شود. شرکت های تولیدکننده داروئی زمانه 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 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 بیمارستان‌ها 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 سوبه شوند. مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو بیان کرد: با توجه به مشکلات زیادی که به دلیل کمبود نقدینگی درصنعت دارو به وجود آمده و وعده ۱۵ هزارمیلیاردی تسهیلات بلاکی کمتر از ۶ هزارمیلیارد تومان آن محقق شد، شاهد سبد فروشی کارخانه های تولید به شرکت های پخش و شرکت های پخش به داروخانه ها هستیم که نیازمند تسریع در قزارش 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 بانک مرکزی جهت تامین ارز این داروها قول ایجاد خط اعتباری ۱۵۰ میلیون دلاری ارز EIH را داده که این داروها با مشکلات کمتری وارد کشور شوند.

واردات ۶۰۰ هزار دوز واکسن سرخجه به کشور

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

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی جمعیت هلال احمر، علیرضا عسکری، با اشاره به افزایش موارد ابتلا به بیماری سرخجه در کشور گفت: در پی افزایش مهاجرت اتباع از کشورهای همسایه به ایران و در نتیجه افزایش میزان ابتلای افراد به بیماری سرخجه 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. عسکری با اشاره به واردات واکسن سرخجه افزود: ۶۰۰ هزار دوز واکسن سرخجه اهدایی از طرف یونیسف امروز وارد کشور شد.

به گفته وی، پروسه برچسب‌گذاری واکسن‌های اهدایی در شرکت بازرگانی سهامکیش جمعیت هلال احمر در حال انجام است و 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 شیوع بیماری کووید ۱۹ استفاده از ماسک تقریباً به یک امر ضروری تبدیل شد. این موضوع در مورد آلودگی هوا حتی بیشتر از دوران همه گیری کووید ۱۹ دارای اهمیت است با این تفاوت که ماسک‌های جراحی و یا سه لایه معمولی در آلودگی هوا تقریباً بی اثر هستند. وی افزود: ماسک‌های مناسب در شرایط آلودگی هوا، شامل انواع KN۹۵(GB۲۶۲۹-۲۰۰۶ CFR۴۲-NIOSH)، (N۹۵ 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، حتماً 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 مغز استخوان، 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 می کند. این درمان که به عنوان یک آنتی بادی دوتایی شناخته می‌شود گلبول‌های سفید را به حمله و ازبین بردن سلول‌های مولتیپل میلوما هدایت می کند. محققان گزارش دادند که در آزمایشات بالینی فاز ۲، حدود ۷۳ ٪ از بیماران توسط 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 دارو مختلف سرطانی، سرطان شان بازگشت. محققان گزارش می دهند که بیش از ۳۰ درصد از بیمارانی که به این دارو پاسخ دادند، پس از درمان با Talquetamab عاری از سرطان بودند. در ۶۰ درصد دیگر از کسانی که پاسخ دادند واکنش بسیار خوبی داشتند و سرطان آنها به طور قابل توجهی کاهش یافت. محققان گفتند که 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 هفدهند بازمی گردد، پیش آگهی ضعیفی دارند. اما به گفته محققان، دارو Talquetamab گیرنده‌های متقابلی را در سلول‌های سرطانی از سایر داروهای میلوما هدف قرار می‌دهد و امید تازه ای 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 ودرای 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 وخانواده مجلس شورای اسلامی درادامه گفت: البته تصمیمات کمیسیون مقام زن هم ضمانت اجرایی حقوقی ندارد، اما قطعا بر تصمیم سازی و ایجاد رویه‌ها موثر 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 نباید 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 شهرستان 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 ندادا؟ این اقدامات نشان می دهد که این رفتارهای دوگانه صرفا به خاطر اعمال فشار سیاسی علیه ایران است. همچنین تمام تلاش خودمان را داریم تا جایگاه واقعی که اسلام و انقلاب به زنان داده است برای زنان تحصیل کنیم.

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 مسأله 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.

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 می شود 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 و پرورش 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 و نقد پذیری تاکید شده است و نقد برنامه‌ها 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 می توانیم 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 تفاوت های بین دیدگاه توحیدی و مادی گرایانه را بدانیم و باید بررسی کنیم که در انسان ها به 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 توجه به نتایج از نظر کمی توجه شود بلکه بیلمد واثربخشی 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 اتفاقی برای خانواده رتبه جامعه و دانش آموزان می افتد. هدف از اجرای قانون رتبه بندی فرهنگیان، اجرای سند تحول بنیادین و افزایش کیفیت و ارتقاء کار معلمان بوده است تا شایستگی های آنان افزایش یابد. نوری یادآور شد: در پیاده‌سازی افراد باید ببینند که اجرای سند تحول چه نفعی برای آنان خواهد داشت. ممکن است اجرای سند تحول لزوما نفع اقتصادی 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 و پرورش از جمله گروه‌های مردمی ببینند که اجرای سند تحول چه منافعی برای جامعه دارد، در این صورت آنان نیز وارد فاز اجرایی 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 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 شرایط از مدرسه می خواهیم 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 آگاهی برای بودجه‌های خلگی مثل روشن نشدن چراغ اینترنت، اتفاق ناخوشایندی است که با راهکارهای ساده می‌توان آن‌ها را برطرف کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، از آن‌جایی 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 از طریق دستگاه‌های مختلف به آن نیاز داریم.

عموماً روی مودم‌ها چند چراغ وجود دارد که هر یک از چراغ‌ها نشان‌دهنده یکی از عملکردهای این دستگاه هستند. مثلاً اگر چراغ اینترنت روشن باشد، یعنی به اینترنت متصل است و اگر چشمک زن یا خاموش باشد یعنی یک جای کارم 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 چیه؟

Power: یعنی مودم به آیاپتو 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 می‌آید. اگر خاموش یا چشمک زن باشد یعنی مشکلی به وجود آمده است.

wireless: این چراغ فعال بودن یا نبودن وایرلس مودم را نشان می‌دهد. 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 چراغ 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 رست 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 نویز در مسیر تلفن شما باشد که برای رفع تمامی موارد راه چاره وجود دارد.

راهکارش 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

این ترفند هم خیلی اوقات جواب می‌دهد. سیم برق را جدا کنید و بعد از گذشت پنج دقیقه دوباره به پریز برق بزنید و منتظر بمانید تا چراغ‌ها روشن شوند.

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 نوبز گیر

این مورد کمی عجیب است. مثلاً در برخی موارد وجود نوبزگیر سبب اتصال غلط اینترنت است و عدم استفاده نوبزهایی روی خطوط تلفن کیفیت کرده و شبکه را تحت تأثیر گذاشته که باعث قطع اتصال اینترنت می‌شود. همچنین در برخی اوقات بردا شتن نوبزگیر 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 بخش از خانه اقدام به اتصال به اینترنت کرده‌اید. پس بهتر است جای مودم را تغییر دهید تا شاید اتصال برقرار شود.

ششم: بروزرسانی Firmware مودم

یکی دیگر از دلایل می‌تواند عدم بروزبودن **Firmware** 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 شرایط از مدرسه می خواهیم 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.

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 نوبزهایی روی خطوط تلفن کیفیت کرده و **netsh winsock reset** را تایپ کرده و **Enter** را بزنید. این کار، پروتکل اینترنت لپ‌تاپ را به تنظیمات پیش‌فرض می‌گرداند.

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 مورد بهتر است با شرکت پشتیبان تماس بگیرید.

حذف بودجه وزارت بهداشت از خسارت ۱۳۰ هزار میلیاردی سیگار

وزارت بهداشت، اصل هیچ سهمی از محل مالیات بر فروش سیگار نداشت 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 ف تبصره ۶ بودجه ۱۴۰۰ برای هر نخ سیگار تولید داخل با 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 ف تبصره ۶ بودجه ۱۴۰۰ با اجرایی شدن قانون ارزش افزوده، کمیسیون تلفیق برای جبران کاهش درآمد دولت از محل مالیات بر دخانیات، تبصره‌ای برای الحاق به لایحه بودجه ۱۴۰۱ مصوب کرد.

بر اساس این مصوبه از ابتدای سال ۱۴۰۱ به قیمت خرده فروشی هر نخ سیگار تولید داخل با 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 طبلیان- 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، لطاء 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

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 ناکیفیتی 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، و 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.

در ادامه به برخی از این عادات اشاره می کنیم:

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 می‌تواند 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 می‌سازد که به چرخه خواب کمک می کند.

بی توجهی به افزایش استرس

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