گوناگون

پلیس برگ سبز را املاک مالکیت خودرو می‌داند

پلیس راهور فراجا ادعای کاتون سردفتران نسبت به معتبر نبودن برگ سبز به نشانه مالکیت وسائل نقلیه را مغایر با نص قانون دانست و اعلام کرد که طبق قانون برگ سبز؛ سند رسمی محسوب می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه پلیس، پلیس راهور فراجا در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: «کانون سردفتران و دفترياران مدعی است که سند مالکیت وسایل نقلیه می‌بایست در دفاتر اسناد رسمی تنظیم شود و پلیس راهور صلاحیت لازم برای صدور سند رسمی را ندارد که این ادعا قبلاً توسط شعب دیوان عالی عدالت اداری مورد بررسی قرار گرفته و آراء قطعیت یافته دیوان، سند پلیس را به عنوان سند رسمی مورد پذیرش قرار داده است. متعاقبا دادستان کل کشور در سال ۱۴۰۰ طی بخشنامه ای کفایت سند صادره از سوی پلیس و عدم ضرورت مراجعه شهروندان به دفاتر اسناد رسمی جهت تنظیم سندمالکیت وسیله نقلیه را مورد تاکید قرار داد.

در ادامه این اطلاعیه آمده است: اخیرا نیز تعدادی از سردفتران درصدد ابطال بخشنامه مذکور (عدم ضرورت مراجعه شهروندان به دفاتر اسناد رسمی جهت تنظیم سندمالکیت وسیله نقلیه و کفایت سند صادره از سوی پلیس) بر آمدند که هیأت عمومی دیوان عدالت اداری در جلسه رسیدگی تاریخ ۱۴۰۲/۲/۱۷ - ادعای مطرح شده از سوی سردفتران را مخالف قانون تشخیص و شکایت آن کاتون را رد نمود و بررسی بودن اسناد صادره توسط پلیس برای مالکیت وسایل نقلیه صحه گذاشت.

پلیس راهور فراجا در راستای کاهش هزینه های مردم (اکنون حدود ۴۰ درصد هزینه نقل وانتقال وسایل نقلیه کاهش یافته است) وهمچنین تسهیل امور مربوط به نقل و انتقال وسیله نقلیه موضوع فوق را پیگیری کرد که با توجه به آرا شعب و هیئت عمومی دیوان عدالت اداری و نیز ابلاغ دادستان محترم کل کشور نحوه برداشت سردفتران از ماده ۲۶ قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی را رد و هموطنان عزیز هیچ ضرورتی برای مراجعه به دفاتر اسناد رسمی برای نقل و انتقال وسیله نقلیه ندارند.»

لازم به ذکر است در بندفه: (بند ۶ و بند (ط) تبصره ۱۰ قانون بودجه ۱۴۰۱ و مجدد در بند (س) تبصره ۶ و بند (د) تبصره ۱۰ قانون بودجه ۱۴۰۲، قانونگذار به انجام تمام مراحل نقل و انتقال مالکیت خودرو و موتور سیکلت توسط فرماندهی انتظامی و رسمی بودن سند مالکیت صادره از سوی پلیس راهور تاکید نموده است.

دانشجویان برای سفر اربعین به «وثیقه» نیاز ندارند

رئیس پلیس گذرنامه فراجا گفت: روزانه حداقل بیش از ۹۰ هزار گذرنامه زیارتی چاپ می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سردار علی ذوالقدر در یک برنامه رادیویی گفت: طی مدت اخیر ظرفیت صدور گذرنامه در کشور را حدود چهار برابر از نظر تجهیزات و نیروی انسانی افزایش دادهایم و همکاران در سه شیفت کاری در بخش گذرنامه فعالیت می‌کنند. وی با بیان اینکه صدور گذرنامه زیارتی از اول ماه محرم شروع شده است، تصریح کرد: در حال حاضر روزانه میزان تقاضاها برای گذرنامه زیارتی به ۵۰ هزار عدد افزایش پیدا کرده است.

سردار ذوالقدر در بخشی دیگر از صحبت های خود با بیان اینکه در حال حاضر از گذرنامه زیارتی فقط در ایام محرم و صفر می‌توان استفاده کرد، خاطر نشان کرد: مدت اعتبار این گذرنامه‌ها پنج ساله است و می خواهیم با مقامات عراقی رایزنی کنیم که از این گذرنامه ها در طول دیگر ماه‌های سال نیز بتوانیم استفاده کنیم. وی با بیان اینکه بازه زمانی در نظر گرفته شده برای صدور گذرنامه‌های زیارتی بین ۵ تا ۷ روز است، گفت: این امکان فراهم شده است که هنگامی که گذرنامه زائران چاپ می‌شود برای آنها پیامک صادر می‌شود و ظرف یک الی دو روز بعد این گذرنامه به دست آنها می‌رسد.

به گفته رئیس پلیس گذرنامه، فراجا اتباع خارجی مقیم ایران با دفترچه اقامت که برای آنها صادر می‌شود، بدون اخذ روادید می‌توانند به عراق سفر کنند. ذوالقدر با بیان اینکه مشمولان می توانند برای سفر به عراق و شرکت در راهپیمایی اربعین حسینی درخواست گذرنامه زیارتی کنند، ادامه داد: «دانشجویان طلاب و محصلان در این ایام برای شرکت در راهپیمایی اربعین حسینی نیازی نیست که وثیقه‌ای تهیه کنند.

واکسن‌های زونا و ذات الریه خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که برخی واکسن‌های بزرگسالان از جمله واکسن‌های زونا و تاتالریه ممکن است به سالمندان در مقابله با بیماری آلزایمر کمک کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، به گفته محققان مرکز علوم بهداشت دانشگاه تگزاس، واکسیناسیون با واکسن زونا، واکسن پنومووکوک (ذات الریه) یا واکسن کزاز و دیفتری، با کاهش ۲۵ تا ۳۰ درصدی خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر مرتبط است. این مطالعه به دنبال مطالعه‌ای است که سال گذشته منتشر شد و در آن محققان دریافتند بزرگسالانی که حداقل یک بار واکسن آنفلوانزا دریافت کرده‌اند، ۴۰ درصد کمتر از همسالان خود که واکسینه نشده‌اند، به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند.

دکتر «پل شولز»، نویسنده ارشد، گفت: «ما می خواستیم بدانیم که آیا یافته آنفلوانزا مختص واکسن آنفلوانزا است یا خیر. این داده‌ها نشان داد که چندین واکسن دیگر برای بزرگسالان نیز با کاهش خطر آلزایمر مرتبط است.»

شولز در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «فرضیه ما این است که سیستم ایمنی مسئول ایجاد اختلال در عملکرد سلول‌های مغز در آلزایمر است. یافته‌ها به ما نشان می‌دهد که واکسیناسیون تأثیر کلی‌تری بر سیستم ایمنی دارد که خطر ابتلاء به آلزایمر را کاهش می‌دهد». برای این مطالعه، محققان سوابق پزشکی ۱۶ میلیون بیمار را که واکسیناسیون منظم توصیه شده در بزرگسالی دریافت کرده بودند یا دریافت نکرده بودند، ارزیابی کردند. با شروع دوره پیگیری هشت ساله شرکت کنندگان حداقل ۶۵ سال سن داشتند.

براساس این تحقیقات، افرادی که واکسن کزاز و دیفتری دریافت کرده بودند، ۳۰ ٪ کمتر از همسالان غیر واکسینه شده خود در معرض ابتلاء به بیماری آلزایمر بودند. حدود ۷ ٪ از بیماران واکسینه شده در مقابل ۱۰ ٪ بیماران واکسینه نشده مبتلا به آلزایمر شدند. واکسیناسیون زونا با ۲۵ ٪ کاهش خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر همراه بود. واکسن تات الریه با ۲۷٪ کاهش خطر ابتلاء به این بیماری همراه بود. فرضیه محققان این است که کاهش خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر مرتبط با واکسن به دلیل ترکیبی از مکانیسم‌ها است. واکسن‌ها ممکن است نحوه پاسخ سیستم ایمنی بدن به ایجاد پروتئین‌های سمی که در بیماری آلزایمر دخیل است، تغییر دهند، مانند افزایش کارآیی سلول‌های ایمنی در پاکسازی پروتئین‌های سمی.

زنان و خانواده

۲۰ درصد زوجین ایرانی نابارور هستند

مدیر مرکز درمان ناباروری ابن سینا وابسته به جهاد دانشگاهی، میزان ناباروری زوجین ایرانی را ۲۰ درصد عنوان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی صادقی تبار اظهار کرد: ناباروری یکی از مشکلات شایع در سطح جهان است و میزان ناباروری هم از حدود ۱۵ تا ۲۵ درصد در کشورهای مختلف بسته به شرایط آسیب‌زا و مشکلات و بیماری‌ها متفاوت است.

وی افزود: بر اساس مطالعات انجام شده در دنیا، ۴۰ درصد مشکل ناباروری مربوط به آقایان و ۴۰ درصد هم مربوط به بانوان است و ۲۰ درصد هم یا به هر دو نفر ارتباط دارد و یا اینکه علت آن ناشناخته است.

مدیر مرکز درمان ناباروری ابن سینا با بیان اینکه عوامل زیان آور محیطی در شهرهای بزرگ اثر بیشتری بر ناباروری مردان دارند، گفت: میزان ناباروری مردان در شهرها به ویژه شهرهای صنعتی بیشتر است.

صادقی تبار اظهار کرد: خداوند عضو تولید سلول‌های جنسی را به گونه‌ای طراحی کرده و آفریده که باید با حرارت کمتر از ۳۷ درجه سانتی گراد حفظ و نگهداری شود به همین دلیل لازم است که این عضو به طور طبیعی در داخل حفره شکم قرار نگیرد.

مشکل بچه‌هایی که در هنگام تولد بیضه‌های آنها نزول نکرده و بیرون نیامده با عمل جراحی حل می‌شود اما اگر این اتفاق نیفتد و بیضه‌ها به همان شکل نزول نکرده باقی ماندند در آینده باعث ناباروری فرد می‌شود.

وی در ادامه گفت: عوامل محیطی دیگری وجود دارد مانند مواد نگهدارنده در مواد غذایی، دخانیات و مشروبات الکلی، آلودگی هوا، ذرات معلق، امواج الکترومغناطیسی، سبک زندگی ناسالم و استفاده از لباس‌های تنگ که می‌توانند باروری افراد را تحت تأثیر قرار دهند.

مدیر مرکز درمان ناباروری ابن سینا عنوان کرد: بیماری واریکوسل می‌تواند باعث ضعیف شدن توانمندی در پدران و در نهایت هم منجر به ناباروری آقایان شود.

صادقی تبار با بیان اینکه تغذیه سالم و بروز رفتارهای نرمال در زندگی، سلامت باروری افراد را تأمین می‌کند گفت: یکی از آسیب‌های رایج در پسربچه‌ها عفونت و آسیب‌های فیزیکی است که در اثر ضربه و یا برخورد جسم سخت به اندام تناسلی وارد می‌شود و اگر منجر به خونریزی شود می‌تواند مشکلاتی را در باروری آنها ایجاد کند.

وی افزود: بر اساس آخرین آمار کشوری، ۲۰ درصد زوجین اعم از خانم و آقا یا هر دو دچار مشکل ناباروری هستند که درصد بسیار بالایی است اما این موضوع زمانی مشکل ساز خواهد شد که زوجین، باروری و فرزند دار شدن خود را به سال‌های بعد موکول کنند و مراجعه‌ای به مراکز درمان ناباروری نداشته باشند.

علائم طولانی کرونا و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان؛

افرادی که قبل از به وجود آمدن واکسن، کرونا گرفتند بخوانند

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که علائم طولانی مدت کووید ناتوانی بیشتری در افراد ایجاد می‌کند و بدن آن‌ها را بیشتر مستعد به ابتلا به بیماری‌های قلبی یا سرطان می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد افرادی که در اوایل بیماری همه گیر کووید- ۱۹ و قبل از به وجود آمدن واکسن، به کرونا مبتلا شده بودند تا دو سال پس از غلبه بر عفونت‌های اولیه خود، در مقایسه با سایرین که آزمایش آن‌ها مثبت نبود، همچنان در معرض خطر مشکلات سلامتی بیشتر و ابتلاء به بیماری قرار داشتند.

به گزارش سی ان ان، این مشکلات سلامتی شامل مشکلات قلبی، لخته شدن خون، دیابت، عوارض عصبی، خستگی و مشکلات سلامت روان است و در مجموع به عنوان کووید طولانی شناخته می‌شوند. هنگامی که محققان خطرات بیش از ۸۰ عارضه مختلف مرتبط با کووید طولانی را محاسبه کردند، این عوارض جمعی را به معیاری به نام «سال زندگی ناتوانی» (disability adjusted life year) یا DALY ترجمه کردند. هر DALY نشان دهنده یک سال زندگی سالم از دست رفته در اثر بیماری است. آن‌ها دریافتند که کووید طولانی مدت به ازای هر ۱۰۰۰ نفری که به دلیل عفونت اولیه خود در بیمارستان بستری نشده‌اند، بیش از ۸۰ سال زندگی همراه با ناتوانی یا DALY ایجاد می‌کند.

به این معنی که کووید طولانی مدت بار ناتوانی بیشتری نسبت به بیماری قلبی یا سرطان ایجاد می‌کند که بر اساس مطالعه موسسه سنجش و ارزیابی سلامت به ترتیب برای هر ۱۰۰۰ آمریکایی، حدود ۵۰ و ۵۲ DALY (سال زندگی ناتوانی) ایجاد می‌کند.

دکتر زیاد العلی، نویسنده این مطالعه، که مدیر مرکز اپیدمیولوژی بالینی در سیستم مراقبت‌های بهداشتی سنت لوئیس امور کهنه سربازان است، گفت: وقتی در ابتدا به آن نگاه کردم، واقعا شوکه شدم. این در واقع یک عدد بزرگ است. با این حال، العلی پس از بررسی یافته‌های این تحقیق گفت که واقعا نباید شگفت‌انگیز باشد که کووید طولانی مدت تا این حد ناتوان کننده است، زیرا بر بخش‌های مختلف بدن تأثیرمی‌گذارد.

العلی گفت: «من فکر می‌کنم باید درک کنیم که عفونت‌ها منجر به بیماری مزمن می‌شوند و باید عفونت را جدی بگیریم» حتی اگر خفیف به نظر برسد.

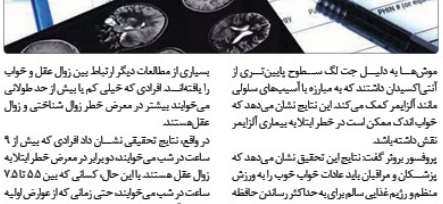
این مطالعه که روز دوشنبه در ژورنال «نیچر مدیسین» (Nature Medicine) منتشر شد، سوابق پزشکی نزدیک به ۱۴۰ هزار معلول جنگی آمریکایی را بررسی کرد که به مدت ۳۰ روز پس از ابتلا به عفونت کووید۱۹- در سال ۲۰۲۰ زنده ماندند و نتایج سلامت آن‌ها را با نزدیک به ۶ میلیون بیمار دیگر در این کشور مقایسه کرد. سیستم سلامت VA (مختص کهنه سربازان آمریکا) هیچ شواهدی از عفونت را نشان نمی‌داد.

این مطالعه اخطارهای مهمی دارد. درواقع این تحقیق به طور متوسط، بیشتر روی افراد مسن‌تر که در دهه ۶۰ زندگی خود هستند و حدود ۹۰ درصد آن‌ها مرد بودند انجام شده است. بنابراین ممکن است این یافته‌ها برای افراد جوان یا زنان انطباق پیدا نکند. هیچ یک از افراد حاضر در مطالعه در زمان آلوده شدن واکسینه نشدند زیرا واکسن‌ها هنوز ساخته نشده بودند و هنوز درمان‌های ضد ویروسی برای کووید۱۹- وجود نداشت. از آن زمان مطالعات نشان دادهاند که واکسیناسیون و درمان زودهنگام می توانند به کاهش خطر طولانی مدت کووید کمک کنند.

روزنه

الگوی خوابی که تسریع کننده ابتلا به آلزایمر است

اختلالات خواب باعث کاهش سطح آنتی‌اکسیدانی می‌شود که به مبارزه با آسیب‌های سلولی، مانند آلزایمر کمک‌می‌کند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که اختلالات خواب مانند جت لگ می‌تواند باعث مشکلات حافظه مرتبط با بیماری آلزایمر شود.

دانشمندان به خوبی می‌دانند که بین آلزایمر و خواب ارتباطی وجود دارد اما نمی‌دانند که چه چیزی باعث چه چیزی می‌شود.

پروفسور گرگوری بروئر، محقق این تحقیق گفت: «مسئله این است که آیا خواب ضعیف باعث تسریع پیشرفت بیماری آلزایمر می‌شود یا بالعکس، نتایج تحقیقات ما به اختلال در خواب به عنوان تسریع کننده از دست دادن حافظه اشاره می‌کند.

این تحقیق در موش‌هایی که مهندسی ژنتیکی شده بودند تا از آلزایمر رنج ببرند، جت لگ ایجاد کردند؛ جت لگ به صورت اختلال در هوشیاری در زمان بیداری و مشکلات خواب بروز می‌کند. محققان این کار را با انتقال به دوره تاریکی هر سه روز بر اساس زمان متفاوت انجام دادند و این مورد همان چیزی است که باعث جت لگ می‌شود.

موش‌ها به دلیل جت لگ سطوح پایین‌تری از آنتی‌اکسیدان داشتند که به مبارزه با آسیب‌های سلولی مانند آلزایمر کمک می‌کند. این نتایج نشان می‌دهد که خواب فلدک ممکن است در خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر نقش داشته باشد.

پروفسور بروئر گفت: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که پزشکان و مراقبان باید عادات خواب خوب را به ورزش منظم و رژیم غذایی سالم برای به حداکثر رساندن حافظه خوب اضافه کنند.

بسیاری از مطالعات دیگر ارتباط بین زوال عقل و خواب را یافته‌اند. افرادی که خیلی کم یا بیش از حد طولانی می‌خوابند بیشتر در معرض خطر زوال شناختی و زوال عقل هستند.

در واقع، نتایج تحقیق نشان داد افرادی که بیش از ۹ ساعت در شب می‌خوابند، دو برابر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل هستند. با این حال، کسانی که بین ۵۵ تا ۷۵ ساعت در شب می‌خوابند، حتی زمانی که از عوارض اولیه بیماری آلزایمر رنج می‌برند کاهشی در سلامت شناختی خود مشاهده نمی‌کنند و کسانی که بیشتر می‌خوابند حجم مغز کمتری نیز دارند.

همچنین، کاهش خواب رم (REM) مرحله‌ای که در آن خواب می‌بینیم، با زوال عقل مرتبط است.

در طول خواب، مغز بین دوره‌های خواب عمیق سپس به سمت دوره‌های کم‌عمق‌تر خواب می‌چرخد که در آن تمایل به دیدن خواب داریم، چه آن خوابها را به خاطر بیاوریم یا به خاطر نیاوریم. در طول خواب رم چشم‌ها به سرعت از پهلو به پهلو حرکت می‌کنند (از این رو این خواب را خواب حرکت سریع چشم نامیدند).

آینه خواب نیز با ابتلاء بیماری آلزایمر مرتبط است. شایع‌ترین علائم آینه خواب که ۳۰ درصد از افراد مسن را تحت تاثیر قرار می‌دهد شامل خرویف بلند، نفس نفس زدن در هنگام خواب، توقف تنفس برای دوره‌های کوتاه در طول شب، سردرد صبحگاهی، خواب آلودگی و تحریک‌پذیری در طول روز است.

وقفه تنفسی در خواب یا آینه خواب، نوعی اختلال خواب است که باعث توقف یا کاهش تنفس برای مدتی کوتاه اما با تعداد دفعات زیاد در طول خواب می‌شود. هر توقف می‌تواند حدود چندین ثانیه طول کشیده و معمولا تعداد زیادی توقف (دهها یا حتی صدها بار) در یک شب رخ دهد.

ثبت‌نام الکترونیکی دانش آموزان اتباع تا ۱۰ شهریور ادامه دارد

مهلت ثبت‌نام دانش‌آموزان اتباع در سامانه سهما تا ۱۰ شهریور ادامه دارد و تمام متقاضیان باید از سامانه ملی مهاجرت مجوز دریافت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم؛ حدود ۷۰۰ هزار دانش‌آموز اتباع در مدارس ایران تحصیل می‌کنند و به دلیل شرایط موجود در کشور افغانستان، جمعیت دانش‌آموز اتباع در مدارس کشور رو به افزایش است.

ثبت‌نام کلیه دانش‌آموزان اتباع خارجی مجاز در سامانه سهما با هوشمند مدیریت اتباع و مهاجرین خارجی سازمان ملی مهاجرت به آدرس https://irmigrationorg.ir امکان‌پذیر است.

درج شماره یکتا «ده رقمی» برای ثبت‌نام دانش آموزی اتباع خارجی در سامانه هوشمند مدیریت اتباع و مهاجرین سازمان ملی مهاجرت الزامی است.

همچنین مدیران مدارس با توجه به تغییر در روند ثبت نام اتباع خارجی در سه دوره ابتدایی، متوسطه اول، متوسطه دوم باید موارد ذیل را رعایت کنند:

۱. دانش‌آموزان اتباع خارجی باید مجوز سامانه ملی مهاجرت را دریافت و ثبت‌نام خود را به صورت سیستمی در سامانه my.medu انجام دهند، لذا ثبت‌نام دانش‌آموز بصورت حضوری در مدارس ممنوع و با مدیران متخلف بر اساس قانون برخورد خواهد شد.

۲. آن دسته از دانش‌آموزان متوسطه دوره اول اتباع خارجی که متقاضی تعیین سطح هستند بعد از پیش ثبت‌نام در سامانه my.medu باید با مراجعه به اداره آموزش و پرورش منطقه، درخواست مجوز تعیین سطح کنند و کارشناسان مناطق نیز از ارجاع حضوری دانش‌آموزان به استان خودداری کنند.

۳. آن دسته از دانش‌آموزان متوسطه دوره دوم اتباع خارجی که متقاضی تعیین سطح هستند بعد از پیش ثبت‌نام در سامانه my.medu باید با مراجعه به اداره آموزش و پرورش منطقه، درخواست مجوز تعیین سطح کنند و کارشناسان مناطق نیز از ارجاع حضوری دانش‌آموزان به مرکز امور بین‌الملل و مدارس خارج از کشور خودداری کنند.

همچنین مهلت ثبت‌نام در سامانه سهما تا ۱۰ شهریور ماه اعلام شده است.

دانش‌آموزان اتباع برای ثبت‌نام در سامانه سهما به دو بخش تقسیم می‌شوند:

بخش اول: دانش‌آموزان اتباع خارجی فاقد شناسه یکتا که برای ثبت‌نام در سامانه سهما (سازمان ملی مهاجرت) https://irmigrationorg.ir/Mohajer/site بعد از ورود در همان صفحه اول از گزینه فاقد شناسه یکتا وارد می‌شوند، سپس با ورود مشخصات و زمن تایید و انتخاب یک دفتر کفالت که در لیست آمده است و دریافت کد پیگیری و بعد از آن مراجعه به دفتر کفالت (هر دفتر وکالتی که امکان حضور دارند)، دریافت گواهی شماره اختصاصی از دفتر کفالت که دارای شناسه یکتای دانش آموز است.

بعد از ۴ روز مجدداً ورود به سامانه ملی مهاجرت و انتخاب گزینه ثبت‌نام دانش‌آموزان، ورود شناسه و مشخصات و انجام سایر مراحل بعد از ۳ روز می‌توانند وارد سامانه my.medu شوند و برای ثبت‌نام مدرسه پیش ثبت‌نام کنند.

بخش دوم: دانش‌آموزان اتباع دارای شناسه یکتا برای ثبت‌نام در سامانه سهما https://irmigrationorg.ir/Mohajer/site بعد از ورود به سایت سامانه ملی مهاجرت، گزینه ثبت‌نام دانش‌آموزان را انتخاب کرده (افرادی که کارت آمایش دارند شناسه یکتا هم دارند) ورود شناسه و مشخصات و انجام سایرمراحل (نیازی نیست به دفاتر کفالت مراجعه کنند و ثبت‌نام کامل می شود) بعد از ۳ روز می‌توانند وارد سامانه my.medu شده و پیش ثبت‌نام خود را انجام دهند.

افرادی که در سامانه My.medu شناخته نمی‌شوند و پیام شما به عنوان اتباع خارجی نیستید را مشاهده می‌کنند، بدین معناست که مجوز از سامانه ملی مهاجرت دریافت نکرده‌اند و باید برای تعیین تکلیف خود به دفتر امور اتباع و مهاجرین خارجی مراجعه کنند.

والدین دانش‌آموز باید وارد سامانه My.medu شوند و اطلاعات دانش‌آموز را ثبت کنند.

مدیران مدارس باید با توجه به تغییر فرایند ثبت‌نام در سال جاری، از پذیرش اتباع بدون مجوز خودداری کنند، هر نوع ثبت‌نام غیر از روش اعلام شده، تخلف محسوب شده و طبق مقررات برخورد خواهد شد.

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

چه ابر تیره‌ای گرفته
سینه‌ی تو را
که با هزار سال
بارش شبانه‌روز هم
دل تو وانمی‌شود...

از مجموعه شعر تاسیان
سروده‌ی هوشنگ ابتهاج
نشر کارنامه

Minimalia
MinimalisaeZarayeZendegi
Minimalisa
MinimalForLife

تازه های سلامت

۶ ماده غذایی برای جلوگیری از اشتهای بیش از حد

اگر تاکنون راه‌های زیادی را برای کاهش وزن انتخاب کرده و موفق نبوده‌اید باید بدانید کربوهیدرات‌های پیچیده حاوی ۲ نوع ماده به نام‌های پتاگلوتان و اینولین هستند که برای رسیدن به هدف کاهش وزن به شما کمک خواهند کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف این نوع کربوهیدرات‌ها باعث تولید بیشتر هورمون کنترل اشتها شده و به فرد احساس سیری طولانی مدت می‌دهد. همچنین مصرف این کربوهیدرات‌ها به سطوح پایین‌تر چربی‌های مضر و چربی احشایی که با خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی از انواع سرطان‌ها مرتبط هستند، کمک می‌کند.

بر اساس این گزارش، با شش گزینه گیاهی که به آنها اشاره خواهیم کرد می‌توان به کنترل اشتهای بیش از حد کمک کرد. ماچوبه: برخی غذاها در فرایند هضم تاثیر فراوانی دارند و ماچوبه یکی از این غذاها است. این گیاه منبع اینولین، فیبر ویژه‌ای است که به افزایش باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند و باعث هضم موثرتر غذاها می‌شود. ماچوبه باعث افزایش متابولیسم بدن شده و به عنوان یک چربی سوز، به لاغری شما کمک می‌کند. هر ۱۰۰ گرم ماچوبه فقط ۲۰ کیلوکالری انرژی دارد و بدین ترتیب یک جایگزین بسیار عالی برای میان وعده‌های پر کالری است.

موز: مصرف این میوه سرشار از پتاسیم و ویتامین ب ۶، باعث افزایش تولید سروتونین در مغز می‌شود. به طوری که مصرف آن با کاهش استرس و اضطراب رابطه دارد. اگرچه موز میزان کربوهیدرات یا قند بالایی دارد، اثر چندانی بر سطح قندخون بدن نمی‌گذارد.

پیاز: مصرف پیاز یک راه طبیعی برای کاهش وزن و چربی اضافی بدن است. پیاز حاوی اسانس‌های مختلف و مواد معدنی است، که به سرعت سوخت و ساز بدن را بالا برده و منجر به کاهش وزن طبیعی می‌شود. پیاز دارای آنتی اکسیدان‌ها و خواص ضد التهابی است که یکی از سلاح‌های عالی در برابر افزایش وزن است.

چوب: این را بدانید که تنها دو وعده روزانه مصرف چوب، کلسترول LDL یا مضر را تا بیش از ۵ درصد در عرض ۶ هفته کاهش می‌دهد. پتاگلوتان موجود در چوب باعث دفع LDL از بدن می‌شود.

کنگر فرنگی: آرتیشو یا کنگر فرنگی، داروی لاغری است و کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند، می‌توانند هر روز کنگر فرنگی بخورند. از تمام نقاط این گیاه می‌توان برای تهیه انواع سالادها و غذاها استفاده کرد. گیاه تازه را پس از تمیز کردن می‌توان منجمد کرد تا در فصول مختلف از آن استفاده شود.

قارچ: می‌توان با مصرف قارچ به جنگ با چربی‌های بدن رفت؛ البته مصرف قارچ سرخ شده از سوی متخصصان توصیه نمی‌شود. قارچ بخارپز یا کبابی شده در فر انتخاب مناسب‌تری است. توصیه می‌شود که در این رژیم وعده ناهار یا شام را به قارچ اختصاص دهید. البته می‌توانید صبحانه هم یک غذای ترکیبی مثلا املت قارچ بخورید. قارچ حاوی بتا گلوکان است که برای تقویت سیستم ایمنی و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها مهم و لازم است.