

سامانه مجازی انتخاب رشته کنکوری ها راه اندازی شد

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور از راه اندازی سامانه مجازی انتخاب رشته متقاضیان آزمون سراسری سال ۱۴۰۴

خبر داد.

به گزارش ایسنا، رضا محمدی با اشاره به انتشار کارنامه علمی نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۴، گفت: آن دسته از متقاضیانی که گروه آزمایشی اصلی شامل علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی و علوم انسانی آنان در دو یا چند نوبت متفاوت بوده، باید گروه آزمایشی اصلی که تمایل دارند از آن گروه، انتخاب رشته کنند را حداکثر تا روز؛ ۲۶ مرداد در حساب کاربری خود مشخص کنند.

وی تصریح کرد: در صورت عدم تعیین گروه آزمایشی توسط متقاضی، گروه آزمایشی اصلی آخرین نوبت متقاضی که در جلسه آزمون حاضر بوده است ملاک عمل قرار می گیرد و یک متقاضی، امکان انتخاب رشته از دو گروه آزمایشی اصلی را ندارد.

یافته‌ها

سطوح پایین منیزیم و تأثیرش بر بدن و سلامتی



پرسا جمندی / گروه ترجمه news@naslefarda.net

اگرچه اکثر افراد سالم از طریق رژیم غذایی به سطوح طبیعی منیزیم دست پیدا می کنند، برخی از شرایط سلامتی منجر به کاهش بیش از حد سطح منیزیم در بدن و در نتیجه کمبود (هیپومنیزیمی) می شود. در صورتی که کمبود منیزیم درمان نشود، باعث ایجاد مشکلاتی از جمله خستگی، گرفتگی عضلات و مشکلات قلبی می شود.

کمبود منیزیم

در کوتاه مدت، کمبود منیزیم باعث ایجاد علائم نمی شود. در صورت مصرف کم، بدن منیزیم بیشتری را حفظ می کند. با گذشت زمان، دریافت نکردن منیزیم کافی از طریق غذا یا جذب ضعیف باعث کمبود خواهد شد.

علائم اولیه کمبود منیزیم عبارتند از:

•از دست دادن اشتها

•خستگی

•تهوع یا استفراغ

•تعف

در صورت تداوم کمبود منیزیم، علائم باعث ایجاد عوارض زیر خواهند شد:

•آریتمی (ضربان قلب نامنظم)

•هیپوکلسمی (سطح پایین کلسیم خون)

•هیپوکالمی (سطح پایین پتاسیم خون)

•گرفتگی عضلات

•بی حسی یا گزگز

•تشنج

در صورت بودن در معرض خطر سطوح پایین منیزیم و تجربه برخی علائم، پزشک به منظور بررسی سطح منیزیم خون آزمایش خون را تجویز می کند. آزمایش های دیگری نیز قابل انجام است، اما معمولاً دشوار تر و تهاجمی تر هستند.

اثرات بلند مدت سلامتی

در صورت عدم درمان با نادریده گرفتن کمبود منیزیم، این عارضه بدتر شده و در نهایت باعث بوجود آمدن موارد زیر خواهد شد:

•آریتمی ها

•آترواسکلروز (تجمع پلاک در دیواره رگ ها)

•بیماری عروق کرونر (بیماری قلبی ناشی از

آسیب به عروق بزرگ)

•حمله قلبی

•فشار خون بالا

•سکته

منیزیم چیست و چه وظیفه‌ای در بدن بر عهده دارد؟

منیزیم یک ماده معدنی با چندین عملکرد مهم

در بدن است، از جمله:

•تولید پروتئین

•عملکرد عضلانی و عصبی

•کنترل قند خون

•تنظیم فشار خون

•یک کوفاکتور (مولوکولی که برای کمک به عملکرد آنزیم ها به آنها متصل می شود) برای بیش از ۳۰۰ واکنش آنزیمی مختلف مورد نیاز است.

منیزیم از طریق غذاها و مکمل ها قابل دریافت است. بعلاوه، به عنوان یک عنصر در برخی از داروهای بدون نسخه (OTC) مانند ملین ها و آنتی اسیدها نیز موجود است.

عوامل تأثیر گذار بر کاهش سطح منیزیم

اکثر افراد سالم دارای سطح منیزیم طبیعی هستند و به جای تکیه بر مکمل ها، می توانند به اندازه کافی منیزیم از غذا دریافت کنند.

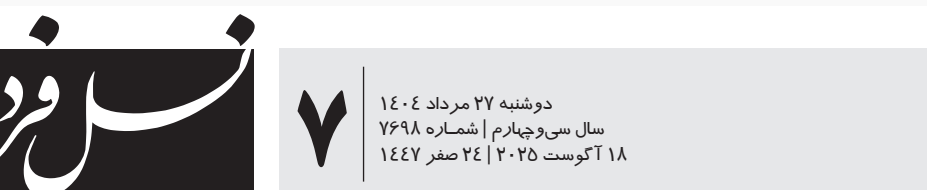
سطح منیزیم در خون به سرعت قابل تغییر است و بدن در کنترل وضعیت کلی منیزیم خوب عمل می کند. در صورت مصرف کم منیزیم، بدن آن را حفظ می کند، اما اگر زیاد مصرف شود، منیزیم بیشتری دفع می کند. سطوح پایین منیزیم ناشی از موارد زیر است:
•عدم دریافت منیزیم کافی در رژیم غذایی
•افزایش تلفات منیزیم مربوط به سوء جذب
•خا صی بدن از شر منیزیم بیش از حد

منبع:

Source: https://www.verywellhealth.com/low-magnesium-۱۱۷۹۲۴۴۴

فرایند خرید استراتژیک دارو و تجهیزات پزشکی با سرعت ادامه دارد

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به فرایند خرید استراتژیک دارو و تجهیزات پزشکی گفت: سلامت مردم همیشه اولویت اصلی سازمان است و تمام تصمیمات با تمرکز بر تأمین نیازهای عمومی و تسهیل فرایندها در نظر گرفته می شود. به گزارش خبرگزاری ایمناء، مهدی پیرصالحی اظهار کرد: ذخایر استراتژیک دارو، تجهیزات پزشکی، مکمل ها و شیر خشک در اولویت کاری سازمان قرار دارد و اقدامات لازم برای ذخیره سازی آنها آغاز شده است و معاونت توسعه سازمان در حال انعقاد قراردادها و انجام پرداخت های مالی است و تاکنون چندین قرارداد مهم به امضا رسیده است و فرایند خرید استراتژیک با سرعت ادامه دارد تا تأمین کالاهای حیاتی در زمان مناسب انجام شود.وی افزود: مدیران باید کمک رسانی و حل مشکلات مردم وارد عمل شوند و تلاش کنند خطوط تولید با ثبات و استمرار فعالیت کنند تا هیچ اختلالی در تأمین دارو و تجهیزات پزشکی ایجاد نشود.



به صدا در آمدن زنگ های خطر کاهش جمعیت:

شیب سالمندی در اصفهان تندتر از میانگین کشور



چگالی پایین جمعیتی تشویق نشود.

عبور از چالش جمعیت، نیازمند سیاست های ملموس و زودبازده

استاندار اصفهان با تأکید بر اینکه عبور از چالش جمعیت، نیازمند اتخاذ

سیاست های تشویقی ملموس، زودبازده

و به دور از شعارزدگی است گفت: رفع

گره های ذهنی و فرهنگی فرزندان

بسیار مهمتر از راهکارهای اقتصادی است

و در این زمینه نیازمند کار مجدانه هستیم.

جمالی نژاد ادامه داد : برنامهریزی

برای حذف اخذ مالیات از خانواده های

بر جمعیت و توسعه مراکز نگهداری و

مراقبت از کودکان از جمله متنا سب

مغفول است که باید عملیاتی شود.وی

کنشگری نخبگان محلی برای پایه ریزی

و تحقق مهاجرت معکوس را فوری ترین

راهکار زودبازده برای عبور از چالش های

جمعیتی استان بیان کرد.استاندار اصفهان،

توزیع متناسب منابع و امکانات را از دیگر

راهکارهای میان مدت و بلندمدت برای

متوازن شدن جمعیت در استان عنوان کرد

که در دستور کار قرار گرفته است.

ترک فعل نهادهای اجرایی

پذیرفتنی نیست

جمالی نژاد، اشتغالزایی و توسعه خدمات

بهداشتی و درمانی را پیش نیاز ترویج

فرزندآوری دانست و افزود: بعد از سیاست

فرزندآوری، مهمترین موضوع توزیع متوازن

جمعیت است که مهاجرت در آن نقش

اساسی دارد.وی همچنین گفت : ترک

فعل نهادهای اجرایی مرتبط با این موضوع

پذیرفتنی نیست و با آنها برخورد می شود.

بیشترین کاهش فرزندان

در قشر تحصیل کرده و متوسط

حسین ملنفت جامعه شناس و عضو هیات

علمی دانشگاه است وی نیز با اشاره به

سیاست های جوانی جمعیت، بیان کرد:

در جامعه تغییر سبک زندگی اتفاق افتاده

و در نتیجه، دو عامل تغییر سبک

زندگی و کاهش تعداد افراد در سن باروری،

موجب کاهش فرزندآوری شده است و در

این زمینه باید مشوق ها دوبرابر شوند. وی

جمعیتی استان بیان کرد.استاندار اصفهان،

توزیع متناسب منابع و امکانات را از دیگر

راهکارهای میان مدت و بلندمدت برای

متوازن شدن جمعیت در استان عنوان کرد

که در دستور کار قرار گرفته است.

ترک فعل نهادهای اجرایی

نیز هست. وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی افزود:

سازمان برای پرداخت حقوق بازنشستگان با منابع

محدودی روبه روست و ناگزیر بخش مشخصی از این

منابع را به حوزه های دیگر، از جمله درمان، اختصاص

می دهد. با وجود تمام تنگناها، امروز شاهد افتتاح تعداد

زیادی پروژه درمانی هستیم. وی با اشاره به اینکه

تمرکز اصلی ما در ۲ حوزه بوده است توضیح داد که

نخستین محور مورد نظر ما، تکمیل خدمات درمانی

وزارت بهداشت است که بر اساس همکاری کنظمیری

که در این دولت میان سازمان تأمین اجتماعی و وزارت

بهداشت شکل گرفته، در مناطقی که وزارت بهداشت

بیمارستان دارد، سازمان اقدام به تکمیل خدمات

بیمارستانی و افزایش تجهیزات کرده است. این رویکرد

با همراهی نمایندگان مجلس دنبال شده تا کارهای

موازی جلوگیری شود.

پول شان را در آن بگذارند، هر کسی هم صاحب سهم

خودش باشد.

معاون بهداشت وزیر بهداشت در مورد ردیف بودجه

این طرح در سال ۱۴۰۴ اعلام کرده است: من از

قبل می دانستم که قرار نیست ردیفی برای پزشک

خانواده ایجاد شود. پیش دستانه اعتراض کردم و به

وزیر گفتم، سازمان برنامه و بودجه هیچ ردیف جدیدی

نگذاشت. فقط بودجه صندوق روستایی را که مربوط

به وزارت بهداشت و بیمه سلامت بود، ۲۰ تا ۳۰ درصد

افزایش دادند.

وی در این خصوص اضافه کرده است: در واقع بودجه

امسال همان بودجه سال قبل است، با اندکی افزایش

طبیعی. فرهنگ تبعیت از نظام ارجاع در جامعه نیز

موضوع دیگری است که، علیرضا ریسی پیرامون آن

به تصریح کرده است: ما فقط از کلمات زیبایی مثل

«فرهنگ سازی» استفاده می کنیم. ولی نظام پرداخت

است که رفتار مردم را شکل می دهد. وقتی وزیرت

منخصص ۱۲۰ هزار تومان است و هزینه اسنپ ۱۵۰

هزار تومان، مردم مستقیم می روند سراغ متخصص.

حالا اگر وزیرت منخصص ۸۰۰ هزار تومان بود و

مراجعه از طریق پزشک خانواده با هزینه خیلی کم

ممکن بود، آن وقت دیگر نیاز به فرهنگ سازی نبود.

مناسبت

به بهانه سالروز بازگشت آزادگان

به وطن،

یادآوری اشکها و لبخندا



یلدا توکلی / گروه تحریریه

tavakoli.yalda1@gmail.com

این روزها سالروز، روزهایی است که اشکها و

لبخندها در هم آمیخت، روزهایی که پرستوها

پس از سال ها اسارت به میهن بازگشتند و

خیابان های ایران با بوی اشک شوق و

آغوش های بی پایان مادران و پدران دوباره

جان گرفت. این روز، روایت ایستادگی مردانی

است که زنجیر دشمن را شکستند اما دشان

هرگز از عشق وطن جدا نشد.

روز، تیش قلب یک ملت

روزهای پایانی مردامه ۱۳۶۹، برای

مردم ایران تنها یک تاریخ در تقویم نیست

این روز، تیش قلب یک ملت است. روزی که

در آن، انتظار به پایان رسید، بغض ها ترکید و

کوچه های ایران بهار را در میانه تابستان تجربه

کردند. سال ۱۳۶۹ سالی پر تلاطمی برای

مردم ایران بود، در گرما گرم تابستان، بالاخره

جمهوری اسلامی ایران با سربلندی توانست

رزمندگانی را که مجاهدانه از دین و شرف

و خاک کشور دفاع کرده بودند و در دست

دشمن اسیر شده بودند، به وطن بازگرداند و

میهن اسلامی شاهد حضور اولین گروه آزادگان

سرافرازی بود که پس از سال ها اسارت در

زندان ها اسارتگاه های رژیم بعث عراق، قدم به

خاک پاک میهن اسلامی خود گذاشتند. ستاد

رسیدگی به امور آزادگان که در ۲۲ مرداد ۶۹

تشکیل شده بود، تبادل حدود ۵۰ هزار آزاد

را با همین تعداد اسیر عراقی و با هماهنگی

دستگاه های دیگر بر عهده گرفت. با این تفاوت

که اسرا آنها نظامی بودند و اسرای ما بیشتر

بسجی و غیر نظامی.

دل و اندیشه شان آزاد تر از همیشه

در آن روزها باشکوه، هوای اشک و شوق

می داد و صدای تکبیر و صلوات، به گوشه

گوشه شهرها پیچیده بود. سال ها بود که

ایران، چشم به راه پرستوهایی داشت که در

قفس های تاریک دشمن اسیر بودند. مردانی

که تن هایشان در بند بود، اما دل و اندیشه شان

آزادتر از همیشه پر می کشید. آنان در

اردوگاه های بعث، در سلول هایی که دیوارهای

سردش را در خاطرات شکنجه و دلنگی بود،

با ایمان و صبر زیستند. روزها را با یاد خدا و

شبها را با رؤیای آغوش وطن سر کردند.

اشک شوق بر گونه ها روان بود

اتوبوس هایی که آزادگان را به

شهرها می آوردند، شبیه کاروان های نور

بودند پرچم های سهرنگ ایران پر فرازان خون را

می درخشید و خیابان ها با گل و نقل فرش

می شد. مردم برای دیدن قهرمانان شان

صف کشیده بودند زنانی که قاب عکس

همسران شان را در دست داشتند، حالا

خودشان را در آغوش می گرفتند. مادرانی

که سال ها در انتظار، موی سپید کرده بودند،

دوباره جوانی را در نگاه فرزندان شان بیافتنند.

اشک شوق بر گونه ها روان بود اما این اشکها

بوی رهایی می دادند، بوی سربلندی و عزت.

کودکان در آغوش پدرانشان آرام گرفتند،

پدرانی که بسیاری از آنان را سال ها تنها

در عکس دیده بودند. این لحظه ها، روایت

عمیق ترین شکل از پیوند میان انسان و وطن

بود بازگشت به خاکی که به خاطرش شکنجه ها

و سختی ها را به جان خریدند.

سال های جوانی که از من گرفته

شده بود، دوباره به من برگشت

یکی از آزادگان پس از سالها با یاد آوری آن

روز گفت: سال ها خواب آن لحظه را دیده بودم

لحظه ای که بوی خاک وطن را دوباره حس

کنم. برایم همه سختی ها، یکبار به یاد رفت.

مادری که پس از ۸ سال فرزندش را در آغوش

گرفت نیز ادعان داشت. شبها فقط با عکس

حرف می زد. ماورم نمی شد دوباره بتوانم

صورتش را لمس کنم. وقتی او را دیدم، انگار

دوباره جوان شدم. خدا آرزویم را برآورده

کرد. هیچ کس نمی داند سختی انتظار یعنی

چه. سال ها بود همه جشن ها و عیدها را

تنها گذرانده بودم. وقتی برگشت، انگار همه

سال های جوانی که از من گرفته شده بود،

دوباره به من برگشت.

آزادگان تنها بازماندگان اردوگاه های

اردوگاه های دشمن نبودند

آزادگان تنها بازماندگان اردوگاه های

دشمن نبودند، بلکه حامل پیام استقامت

و شجاعت ملتی بودند که هرگز تن به ذلت

نداد. آنان زخم های تن را به یادگار آورده،

اما لبخند هایشان نشان می داد که روحشان

شکست ناپذیر مانده است. بازگشتشان نه تنها

از همبستگی و امید بوده؛ فصلی که در آن، مردم

ایران دوباره معنا ایستادگی و عزت را لمس

کردند. امروز، پس از گذشت سال ها، همچنان

روزی است برای زنده نگه داشتن خاطره ها.