

## خبر

مدیرکل زندان های استان کرمان:

## آمار زندانیان استان کرمان از میانگین کشوری بالاتر است



مدیرکل زندان ها و اقدامات تأمینی و تربیتی استان کرمان گفت: به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت استان کرمان، ۴۳۱ زندانی وجود دارد که از میانگین کشوری بالاتر است.

به گزارش مهر، رضا ذوالفعلی نژاد، در نشست تعاملی شورای قضائی با اعضای مجمع نمایندگان استان کرمان گفت: ۹۵ درصد زندانیان استان کرمان را مردان و ۵ درصد را زنان تشکیل می دهند.

وی با اشاره به اینکه به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت استان کرمان، ۴۳۱ زندانی داریم که از میانگین کشوری بالاتر است، افزود: تعدیل احتساب نرخ جرمه، تکمیل فاز دوم زندان کهنوج، احداث زندان جدید زرنده، رفع مشکلات فضای فیزیکی زندان رفسنجان، حل مشکلات مربوط به فضای فیزیکی زندان جیرفت، تأمین اعتبارات لازم برای تکمیل اردوگاه حرفه آموزی استان از مواردی است که انتظار می رود اعضای مجمع نمایندگان استان نسبت به اصلاح آنها اقدام نمایند.

ذوالفعلی نژاد، با بیان اینکه ظرفیت برخی زندان های استان کرمان تناسبی با جمعیت کیفری موجود را ندارد، گفت: با وجود تراکم موجود در زندان ها، طبقه بندی زندانیان امکان پذیر نمی باشد و با راه اندازی اردوگاه حرفه آموزی، بخش زیادی از مشکلات این حوزه برطرف می گردد.

مدیرکل پزشکی قانونی استان کرمان:

## پزشکی قانونی کرمان به سطح بین المللی سم شنایی دنیا دست می یابد



مدیرکل پزشکی قانونی استان کرمان گفت: تا هفته آینده دو دستگاه در آزمایشگاه سم شناسی این سازمان راه اندازی می شود که باعث می شود پزشکی قانونی کرمان از سطح بین المللی برخوردار شود. به گزارش مهر، مسعود قادی پاشا، در نشست شورای قضائی با اعضای مجمع نمایندگان استان کرمان گفت: تا هفته آینده دو دستگاه در آزمایشگاه سم شناسی پزشکی قانونی استان کرمان راه اندازی می شود که با آغاز فعالیت آنها، پزشکی قانونی کرمان از سطح بین المللی سم شنایی در دنیا برخوردار خواهد بود.

وی افزود: پزشکی قانونی استان کرمان، به عنوان هشتمین قطب آموزش کشور معرفی شده است و جنوب شرق کشور را پوشش خواهد داد.

وی تصریح کرد: مهمترین رکن نظام کارشناسی در پزشکی قانونی مربوط به پزشکان است و به دلیل مشکلات موجود در حوزه احکام پزشکان، ماندگاری پزشکان در این سازمان کاهش یافته است و این امر از مشکلات و چالش های ما به شمار می رود.

قادی پاشا، گفت: تنها راه حل مشکلات سازمان پزشکی قانونی در حوزه نیروی انسانی، اعمال فوق العاده خاص در احکام پزشکان است.

مدیر کل آموزش و پرورش استان کرمان:

## نمره ورقی امتحانات نهایی دانش آموزان استان کرمان ارتقا یافته است



استان در کنکور سراسری ۱۴۰۲ نسبت به کنکور سراسری ۱۴۰۱ از رشد ۵۳.۷ درصدی رتبه های زیر یک هزار در کنکور سراسری ۱۴۰۳ نسبت به کنکور سراسری ۱۴۰۲ خبر داد.

وی از قبولی بیش از ۷۶۰ دانش آموز کرمانی در رشته های پزشکی، دارو سازی و دندان پزشکی در کنکور سراسری ۱۴۰۳ خبر داد و افزود: خوشبختانه دانش آموزان مناطق دور دست استان نیز در دانشگاه فرهنگیان پذیرفته شده اند.

رضایی از کسب رتبه سوم کشوری از نظر درصد نمرات امتحانات نهایی در پایه دوازدهم شاخه نظری و رتبه اول کشوری از نظر میزان رشد رتبه امتحانات نهایی در رشته ریاضی در مدارس عادی دولتی توسط آموزش و پرورش استان کرمان خبر داد.

مدیرکل آموزش و پرورش استان کرمان از رشد نمره ورقی امتحانات نهایی دانش آموزان این استان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ نسبت به سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ خبر داد.

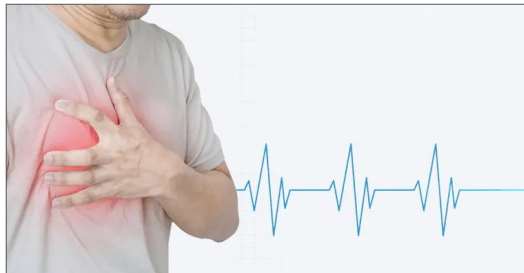
به گزارش مهر، رضا رضایی، گفت: آموزش و پرورش استان کرمان در دولت سیزدهم در راستای ارتقا کیفیت فعالیت های آموزشی و پرورشی بر مدار عدالت محوری و ایجاد عدالت آموزشی، ارزیابی و رتبه بندی ادارات آموزش و پرورش شهرستان ها و مناطق را در شاخص های قبولی دانش آموزان در کنکور سراسری، موفقیت دانش آموزان در المپیادهای علمی و جشنواره خوارزمی و نمره امتحانات نهایی در دستور کار خود قرار داده است.

وی با اشاره به کسب رتبه اول جشنواره جوان خوارزمی توسط دانش آموزان استان کرمان در سه سال متوالی افزود: در سه سال اخیر دانش آموزان این استان ۲۸ رتبه برتر المپیادهای علمی کشور را به خود اختصاص داده اند.

رضایی، از کسب ۶ رتبه تک رقیمی توسط دانش آموزان کرمانی در کنکور سراسری ۱۴۰۲ خبر داد و گفت: دانش آموزان استان کرمان در کنکور سراسری ۱۴۰۳ نیز دو رتبه تک رقیمی را در کنکور سراسری کسب کردند.

مدیر کل آموزش و پرورش استان کرمان خاطر نشان کرد: هنر جوان هنرستان های فنی و حرفه ای استان نیز ۱۱ رتبه تک رقیمی را در کنکور سراسری فنی و حرفه ای در سال ۱۴۰۳ کسب کرده اند.

رضا رضایی، با اشاره به رشد ۱۰۰ درصدی کسب رتبه های دو رقیمی دانش آموزان



## علت تپش قلب در شب چیست؟

تپش قلب می تواند به شما این احساس را بدهد که انگار چیزی درون سینه تان می کوبد، قلبتان تندتند می زند یا نوبتاتی نامنظم و محکم دارد. بیدار شدن با این احساس یا احساس تپش قلب زمانی که سعی دارید به خواب بروید می تواند هشدار دهنده باشد. اما تپش قلب در شب نسبتاً رایج بوده و در بیشتر موارد یک وضعیت اورژانسی نیست. هر چند تپش قلبی که شب سراسرتان می آید گاهی می تواند نشانه مشکلی در قلب باشد؛ اما این احتمال هم وجود دارد که ناشی از اضطراب، کافئین، برخی از داروها یا دیگر فاکتورها باشد.

## دیگر علت ها

انواع عوامل می توانند علت تپش قلب در هر زمانی باشند، از جمله شب ها: . مشکلات تیروئید: تیروئید پرکاری می تواند منجر به آریتمی یا تپش قلب شود. . بارداری: خانم های باردار اغلب احساس تپش قلب دارند؛ زیرا ضربان قلبشان و حجم خونی که در بارداری بالانست. . آنمی: اگر بدن شما به اندازه کافی گلبول قرمز نداشته باشد تا اکسیژن مورد نیازش را خوب تأمین کند قلبتان تندتر از حد نرمال خواهد زد. . هیپوگلیسمی: پایین بودن قند خون می تواند علائم اضطراب را ایجاد کند که تپش قلب یکی از آنهاست. . تب: تب اغلب باعث بالاتر رفتن ضربان قلب می شود. . داروها: بعضی از داروهای تجویزی یا غیرتجویزی مانند داروهای فشارخون و ضد احتقان ها می توانند باعث تپش قلب شوند.

## تپش قلب چگونه در مان می شود؟

درمان تپش قلب بستگی به علت آن دارد. اگر پزشک تشخیص دهد که بیمار آریتمی دارد داروهایی را برای تنظیم ریتم قلب تجویز می کند. اگر پزشک عقیده داشته باشد عارضه ای عامل تپش قلب بیمار است، درمان آن عارضه مشکل را رفع خواهد کرد. مثلاً اگر تپش قلب شما ناشی از اضطرابان باشد، پزشک داروهای ضد اضطراب تجویز می کند یا شما را به تراپیست ار جاع می دهد. یا مثلاً اگر تپش قلب شما ناشی از شروع مصرف داروی جدیدی باشد، پزشک تغییری در داروهایتان ایجاد خواهد کرد.

اگر پزشک نتواند علت را پیدا کند یا بیمار علامتی از یک عارضه قلبی یا دیگر عوارض پزشکی نداشته باشد، به بیمار این اطمینان را می دهد که تپش قلبش خطری ندارد و درمان خاصی لازم نیست. اما اگر علائم دیگری نیز ظاهر شدند یا تپش قلبتان از نظر شدت و تکرار تغییر کرد باید پزشک را در جریان قرار دهید.

## چگونه از تپش قلب در شب پیشگیری کنید؟

علاوه بر درمان های پزشکی، تغییراتی در سبک زندگی نیز می تواند به پیشگیری از تپش قلب کمک کنند:

- . کمتر کافئین و نیکوتین مصرف کنید، خصوصاً شب ها. . طی روز به اندازه کافی آب بنوشید.
- . ورزش خواب خود را تغییر دهید. . راه هایی برای کاهش استرس خود پیدا کنید، مثلاً ورزش یا انجام فعالیت های مورد علاقه تان. . فعالیت های آرامش بخش مثل یوگا و مدیتیشن یا تمرینات تنفسی انجام دهید. کمبود خواب می تواند منجر به بی نظمی ضربان قلب، اضطراب و در نتیجه تپش قلب شود. به همین دلیل داشتن عادات درست خواب مهم هستند و به قلبتان نیز سود می رسانند:
- . ساعت خواب و بیداری منظم داشته باشید.
- . اتاق خوابتان تاریک و ساکت و خنک باشد.
- . نزدیک به زمان خواب سراغ تلویزیون و تلفن همراه و رایانه نروید.
- . شب ها شام سنگین نخورید.

## چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

هر چند تپش قلب معمولاً مشکل خطرناکی نیست؛ اما بهتر است با پزشک مشورت کنید تا خیالتان راحت شود. پزشک می تواند با کمک تست های تشخیصی، علت تپش قلب شما را پیدا کند و درمان های لازم را توصیه کند. در برخی موارد تپش قلب می تواند مرتبط با عارضه ای جدی باشد. علاوه بر تپش قلب در صورت داشتن علائم زیر با اورژانس تماس بگیرید:

- . احساس سبکی در سر یا سرگیجه، درد در قفسه سینه، مشکل در تنفس
- . ضربان قلب بیشتر از ۱۲۰ یا کمتر از ۴۵. از حال رفتن یا از دست دادن هشیاری

## علائم تپش قلب را چگونه تشخیص دهید؟

وقتی تپش قلب دارید انگار به طور ناخوشایندی نسبت به ضربان قلب خود آگاه و هشیارید. شاید احساس کنید قلبتان محکم تر از معمول می زند و ممکن است تغییراتی در ریتم یا سرعت ضربان قلب خود احساس کنید. کسی که تپش قلب دارد وقتی شب دراز می کشد احتمالاً متوجه یک یا چند مورد زیر می شود:

. تندی ضربان قلب. . بی نظمی ضربان قلب. . بال بال زدن در سینه. . کوبیدن در سینه یا گردن

## علت تپش قلب در شب چیست؟

چند علت شناخته شده برای تپش قلب در شب وجود دارد؛ از مشکلات قلبی گرفته تا وضعیت خواب شما. اما در برخی موارد، تپش قلب ممکن است علت شناخته شده ای نداشته باشد.

## عوارض و بیماری ها

محققان تپش قلب در شب را مربوط به انواع عوارض و بیماری های می دانند. . بیماری های قلبی: انواع مشکلات قلبی می توانند باعث تپش قلب شده و اختلال در خواب ایجاد کنند، مثلاً آسیب ناشی از یک حمله قلبی و اختلالات مربوط به ریتم قلب به نام آریتمی. تپش قلب ناشی از یک عارضه قلبی ممکن است وقتی فرد دراز می کشد قابل توجه تر باشد.

. آپنه خواب: آپنه خواب باعث توقف های مکرر تنفس حین خواب می شود. این اختلالاتی که در تنفس ایجاد می شود باعث می شوند سطح اکسیژن خون پایین بیاید و به قلب فشار وارد شده و تپش قلب اتفاق بیفتد. . استرس و اضطراب: حتماً می دانید که استرس و اضطراب به خودی خود باعث تپش قلب می شود. تحقیقات نشان می دهد افرادی که دچار اضطراب مزمن هستند بیشتر احتمال دارد دچار آریتمی شوند.

## الکل و کافئین

مصرف بعضی از نوشیدنی ها خصوصاً نزدیک به زمان خواب می تواند باعث تپش قلب در شب شود.

. مصرف الکل: افرادی که الکل مصرف می کنند بیشتر مستعد کاردیومیوپاتی هستند. این عارضه ای است که قلب را بزرگ کرده و ریسک آریتمی را افزایش می دهد. . مصرف کافئین: کافئین می تواند ضربان قلب را بالا ببرد. اثرات کافئین می تواند تا هشت ساعت در بدن بماند؛ بنابراین افرادی که بعداً ظهر یا عصر کافئین مصرف می کنند بیشتر احتمال دارد دچار تپش قلب شبانه شوند.

## حالات فیزیکی موقت

تپش قلب در شب می تواند زمانی اتفاق بیفتد که غذا و مایعات کافی و مورد نیاز بدن تان را دریافت نکرده اید. همچنین بعضی از ورزش های خوابیدن نیز می توانند باعث تپش قلب شوند.

. کم آبی: به اندازه کافی آب نوشیدن باعث می شود قلب با قدرت بیشتر و تندتر بزند؛ بنابراین افرادی که با بدنی کم آب به رختخواب می روند بیشتر احتمال دارد دچار تپش قلب شوند. ضمناً تحقیقات نشان می دهد دهن درانه شدن بدن می تواند طول مدت خوابتان را کوتاه کند و احتمال اینکه متوجه تپش قلبتان شوید بیشتر خواهد شد.

. عدم تعادل الکترولیت ها: آریتمی یا بی نظمی ضربان قلب می تواند ناشی از پایین بودن سطح الکترولیت هایی مانند پتاسیم و منیزیم باشد. عدم تعادل الکترولیت ها می تواند در شب به این دلیل ایجاد شود که طی روز به اندازه کافی غذا و مایعات دریافت نکرده اید. . یوزیشن خوابیدن: افرادی که به پشت یا به پهلو می خوابند بیشتر احتمال دارد دچار تپش قلب شوند. خوابیدن به پهلو می تواند باعث می شود قلبتان را بیشتر حس کنید؛ زیرا فاصله بین قلب و دیواره سینه کمتر می شود.