خبر

تمهیداتِ تسهیل تردد زائران حسینی در مرز خسروی

مدیرعامل بنیادبرکت از تمهیدات این بنیاد به منظور تسهیل تردد زائران اربعین از مرز خسروی خبر داد.

به گزارش زمان، محمد ترکمانه با اشاره به اینکه در سال جاری در مرز خسروی تمهیدات گسترده‌ای برای ایجاد زیرساخت‌های مناسب از جمله احداث سوله برای راه‌اندازی آشپزخانه، خوابگاه و ۲۰۰ چشمه سرویس بهداشتی در دستور کار بنیاد برکت قرار گرفته است، افزود: با توجه به ضرورت خدمات‌رسانی به زوار، تعمیر و بازسازی مسجد جامع قصرشیرین در دستور کار قرار گرفت.

مدیر عامل بنیاد برکت تاکید کرد: سوله‌ای با کاربری حسینیه، آشپزخانه و خوابگاه برای زائران اربعین با زیربنای ۱۲۵۰ متر مربع در مرز خسروی ساخته شده است.

وی افزود: در عین حال ۲۰۰ چشمه سرویس بهداشتی در هفت ایستگاه برای خدمت‌رسانی به زائران اربعین حسینی در مسیر شهر خسروی تا پایانه مرزی عملیاتی شده است. ترکمانه همچنین از احداث ۲.۵ کیلومتر جاده به منظور تسهیل دسترسی کامیون‌ها به پایانه مرز خسروی و روان‌سازی تردد زوار اربعین خبر داد و افزود: برای ایجاد این زیرساخت‌ها در پایانه مرزی خسروی به منظور خدمات‌رسانی بهتر به زائران، از سوی بنیاد برکت اعتباری بالغ بر ۴۴ میلیارد تومان تخصیص یافته است.

روماتیسم مفصلی درمان پذیر است

روماتیسم مفصلی یک بیماری خودایمنی و مزمن است که معمولا دست، پا و مچ‌ها را درگیر می‌کند.

به گزارش زمان به نقل از ایندیپندنت، این عارضه ممکن است در هر سنی به سراغ افراد بیاید و زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن از تعادل خارج می‌شود و به مفاصل حمله و آن‌ها را ملتهب، متورم و دردناک می‌کند.

برخی از مبتلایان به روماتیسم مفصلی به مشکلاتی در سایر قسمت‌های بدن یا نشانه‌های عمومی‌تری مانند خستگی و کاهش وزن دچار می‌شوند.

بنابر اعلام سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس (NHS)، این بیماری اغلب در بازه سنی ۳۰ تا ۵۰ سال به سراغ افراد می‌آید و در زنان بیش از مردان رخ می‌دهد.

به گفته پزشکان در حال حاضر هیچ درمانی برای روماتیسم مفصلی وجود ندارد اما تشخیص زودهنگام بیماری و مراقبت‌های ضروری و توصیه‌شده، باعث می‌شود که مبتلایان بتوانند فاصله بین موارد بروز درد را طولانی‌تر کنند.

سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس می‌گوید که گزینه‌های اصلی در درمان شامل مصرف دارو برای تسکین عوارض، درمان‌های حمایتی مانند فیزیوتراپی و جراحی برای اصلاح هر گونه مشکل مفصلی است.

در واقع درمان به موقع، خطر آسیب بلندمدت مفصل را کاهش می‌دهد. درمان‌های فوری و ویژه برای متعادل کردن دوباره عملکرد سیستم ایمنی، موجب بهبود نشانه‌ها می‌شود و خطر آسیب بلندمدت و ناتوان‌کننده مفصل را در اثر این التهاب، کاهش می‌دهد.

در عین حال، ادامه فعالیت جسمی برای مفاصل مهم است. فرقی نمی‌کند مبتلا به چه نوع روماتیسم مفصلی باشید. بهترین کار، انتخاب فعالیتی است که از انجام آن لذت می‌برید چه پیاده‌روی باشد چه یوگا و چه شنا. همچنین به واکنش‌های بدنتان توجه کنید تا مقداری را که برایتان مفید است، انجام دهید.

به گفته سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس، مشخص نیست که چه عاملی دقیقا باعث ایجاد این مشکل در سیستم ایمنی بدن می‌شود اما زنان، سیگاری‌ها و کسانی که سابقه خانوادگی ابتلا به روماتیسم مفصلی دارند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

کنکوری‌ها برای انتخاب رشته به تبلیغات غیرمنطقی توجه نکنند

مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش از ارائه خدمات مشاوره انتخاب رشته به داوطلبان کنکور در سراسر کشور خبر داد.

به گزارش زمان به نقل از فارس،امیر تجلی‌نیا مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش از ارائه خدمات مشاوره انتخاب رشته به داوطلبان سراسر کشور خبر داد.

وی در این خصوص گفت: مشاوران متخصص، توانمند و مورد اعتماد در حوزه انتخاب رشته کنکور در پایگاه‌های انتخاب رشته تمام نواحی و مناطق کشور مشغول ارائه خدمات تخصصی به داوطلبان و خانواده‌های آنان هستند.

دکتر ورناصری، نماینده مجلس در گفت و گو با زمان تشریح کرد:

لرزه بر سلطه دلار با تصمیم متفاوت اعضای بریکس

عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی :منابع متنوع وچشمگیر انرژی و امکان انتقال آن به بازارهای جهانی،تنها بخشی ازتاثیرات ایران درمنطقه وجهان است،ایران علاوه بر نقش آفرینی در تنش زدایی منطقه ای،در حوزه های غیرنفتی هم اهمیت استراتژیک دارد.

به گزارش محبوبه پیدکی خبرنگار سرویس اجتماعی، دکتر علیرضا ورناصری نماینده مجلس شورای اسلامی در مورد عضویت ایران در بریکس و معاملات با کشورهای روسیه، چین،برزیل و آفریقای جنوبی با ارز ملی،گفت:اصولا تشدید منازعات تجاری و انواع تحریمها علیه کشورها باعث شد طی دهه اخیر بحث کاهش اتکا به دلار در مبادلات بین‌المللی مطرح شود.

نماینده مردم مسجد سلیمان، لالی، هفتکل و اندیکا در ادامه با اشاره به تصمیم های متفاوت اعضای بریکس برای دلارزدایی، تاکید کرد: اعضای بریکس هر کدام با انگیزه متفاوتی تصمیم به دلارزدایی دارند و این تصمیم بر اقتصادجهانی تاثیرخواهد داشت، زیرا بریکس مجموعا دربرگیرنده ۲۷ درصد از مساحت زمین و ۴۳ درصد از جمعیت جهان است.

عضو مجمع نمایندگان استان خوزستان در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه مجموعه تولید ناخالص داخلی کشورهای بریکس حدود ۳۲درصد از تولید ناخالص داخلی جهان است،تصریح کرد:بی تردید با یک بررسی اجمالی هم مشخص میشودکه پتانسیل اکنون بریکس از گروه ۷ بیشتر است به این معنا که گستره بازاری که ارز بریکس بتواند در آن فعالیت کند بسیارعظیم و ۴۳ درصد از جمعیت دنیاست.

وی در ادامه یادآور شد:باتوجه به اقدامات غرب علیه اقتصاد کشورهای مختلف، استفاده از دلار ضرورتی ندارد و از سال گذشته کشورهای عضو، جهت ایجاد یک ارز ذخیره جدید بر اساس سبدی از ارزهای ملی وارد فعالیت و هم اندیشی شدند. دکتر ورناصری با اشاره به نیروی بزرگ اقتصادی هر کدام از اعضای بریکس، اظهار داشت:دقت کنیم که اعضاء بریکس هرکدام یک نیروی اقتصادی بزرگ درمنطقه خود هستند و طبق پیش بینی ها بسیاری از کشورها باید تجارت با آنها و با ارز آنها را بپذیرند از سوی دیگر نکته ای که نباید مغفول بماند این است که طبق تجربه یورو، تحقق این ارز ملی آسان نخواهد بود. نماینده مردم در مجلس یازدهم با بیان اینکه تحقق پیروزی بریکس نیازمند گامهای استواراست، تاکید کرد:مسلماتحقق پیروزی بریکس در رقابت با دلار ایجاد ارز مشترک با اعضا،گامهای استوار،اتحاد نیرومند اعضا،انسجام درونی همراه با پایبندی به سیاستهای پولی سختگیرانه داخلی اعضا را میطلبد.

وی با اشاره به گرایش بیشتر سرمایه‌گذاران جهانی به اوراق بهادار دلاری ، افزود:بدیهی است که گرایش بیشتر سرمایه‌گذاران جهانی به اوراق بهادار دلاری است ،لکن سازوکار نقدینگی در بانک توسعه جدید که توسط بریکس تاسیس شده،کشورهای رو به توسعه را که ازنظر ذخایر ارزی وتسویه بدهی های بین المللی خود دچار مشکل هستند ترغیب به پیوستن و اتصال به این سازوکار نوین اقتصادی خواهد کرد. عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی در پاسخ به این سوال که آیا این عضویت بر شرایط معیشتی مردم و کاهش تورم تاثیر خواهد داشت یا خیر؟عنوان کرد:بایدواقع بینانه نگاه کرد:بنا نیست بریکس معجزه بیافریند،کاملا دلار را حذف کند یا شرایط اقتصادی ما را به سرعت متحول کند بلکه این امر پروسه ای طولانی خواهد بود، اما بنده به این سازوکار نوین تجاری بدلیل پتانسیل های کشور عزیزمان خوش بین هستم و تایید حضور جمهوری اسلامی ایران در بریکس یک حرکت برد-برد میدانم. وی با اشاره به امتیازهای اقتصادی ایران درمنطقه و فرامنطقه ای،تاکید کرد: منابع متنوع وچشمگیر انرژی و امکان انتقال آن به بازارهای جهانی،تنها بخشی ازتاثیرات ایران درمنطقه وجهان است،ایران علاوه بر نقش آفرینی در تنش زدایی منطقه ای،در حوزه های غیرنفتی هم اهمیت استراتژیک دارد به عنوان مثال؛ ایران اخیرا به جمع کشورهای «لیتیومی» پیوست،نخستین بار ذخایر لیتیوم در همدان کشف شد که گواهی کشف از وزارت صنعت، معدن و تجارت حاکی ست که ۸.۵ میلیون تن خاک حاوی لیتیوم بوده است. عضو مجمع نمایندگان استان خوزستان با بیان اینکه پروژه های کمربندی مواصلاتی بزرگ و طرح ایجاد کریدور بین المللی شمال به جنوب از طریق ایران در دست بررسی است،ادامه داد:پروژه های کمربندی مواصلاتی بزرگ و طرح ایجاد کریدور بین المللی شمال به جنوب از طریق ایران در دست بررسی است،کاملا دلار را حذف کند یا شرایط اقتصادی ما را به سرعت متحول کند بلکه این امر پروسه ای طولانی خواهد بود، اما بنده به این سازوکار نوین تجاری بدلیل پتانسیل های کشور عزیزمان خوش بین هستم و تایید حضور جمهوری اسلامی ایران در بریکس یک حرکت برد-برد میدانم. وی با اشاره به امتیازهای اقتصادی ایران درمنطقه و فرامنطقه ای،تاکید کرد: منابع متنوع وچشمگیر انرژی و امکان انتقال آن به بازارهای جهانی،تنها بخشی ازتاثیرات ایران درمنطقه وجهان است،ایران علاوه بر نقش آفرینی در تنش زدایی منطقه ای،در حوزه های غیرنفتی هم اهمیت استراتژیک دارد به عنوان مثال؛ ایران اخیرا به جمع کشورهای «لیتیومی» پیوست،نخستین بار ذخایر لیتیوم در همدان کشف شد که گواهی کشف از وزارت صنعت، معدن و تجارت حاکی ست که ۸.۵ میلیون تن خاک حاوی لیتیوم بوده است. عضو مجمع نمایندگان استان خوزستان با بیان اینکه پروژه های کمربندی مواصلاتی بزرگ و طرح ایجاد کریدور بین المللی شمال به جنوب از طریق ایران در دست بررسی

فارغ‌التحصیلی دانشجومعلمان مشروط به آموختن حداقل ۱۲ مهارت تربیتی

وزیر آموزش و پرورش گفت که فارغ‌التحصیل شدن دانشجومعلمان منوط به آموختن حداقل ۱۲ مهارت تربیتی است.

به گزارش زمان، رضامراد صحرایی در آئین اختتامیه چهل و یکمین دوره مسابقات قرآن، عترت و نماز دانش‌آموزان دختر برگزیده سراسر کشور، بخش پژوهشی که در تالار انتظار شهر کرمانشاه برگزار شد، ضمن گرامیداشت فراسیدن هفته دولت، شهیدان معلم، رجایی و باهنر را نماد دولتمردی در تراز انقلاب اسلامی دانسته و افزود: مردم شهید پرور و مهمان نواز کرمانشاه، دیروز پشتیبان رزمندگان، و امروز میزبان زائران اباعبدالله هستند.

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اهمیت اجرای سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، قرآن را مبنا و محور تعلیم و تربیت رسمی عمومی دانسته و تصریح کرد: ترویج این سند، گامی در راه ترویج تربیت اسلامی است. وی، توجه به نقش اسوه‌ای، تربیتی و هدایتی پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین، آموزه‌های بنیادین مهدویت اشاره کرد و گفت: برخی از ناهنجاری‌های اجتماعی معلول عدم توجه به مفاد این سند فرادستی و اجرای اسنادی بیگانه به کشور در سنوات گذشته است. وزیر آموزش و پرورش، برگزاری مسابقات قرآن محور، ایجاد تشکل‌های دانش آموزی و تقویت آنان، برگزاری مسابقات ورزشی و فرهنگی، هنری خانواده محور، راه‌اندازی جشنواره سواد اقتصادی در آینده نزدیک و مسابقات برنامه نویسی و کار با رایانه را مصادیق اجرای ساحت‌های شش گانه سند تحول دانسته و بیان کرد: برگزاری چنین رویدادهایی سبب امیدآفرینی، گفتمان سازی دینی و مهدوی، پیوند محتوای مسابقات به مفاد کتب درسی و تمرین زندگی اجتماعی می شود. صحرایی، میزبانی مسابقات سراسری قرآنی دانشجویان سراسر کشور به میزبانی دانشگاه فرهنگیان و منوط شدن فارغ التحصیلی دانشجو معلمان به آموختن حداقل ۱۲ مهارت تربیتی، فرهنگی و اجتماعی را از جمله اهم اقدامات تربیتی این وزارت در دانشگاه فرهنگیان عنوان کرد و گفت: در زمینه معلمان شاغل نیز امسال موفق به بازآموزی ۳۰۰ هزار همکار در قالب آموزش‌های ضمن خدمت شده‌ایم.

معاونان وزیر بهداشت در مرز مهران به خط شدند

همزمان با سفر وزیر بهداشت به استان ایلام، معاونان وزیر نیز در مرز مهران به خط شدند.

به گزارش زمان، معاونان وزارت بهداشت در شهرستان‌های استان ایلام از خدمات حوزه سلامت در مراکز بهداشتی، درمانی و دانشگاهی این استان بازدید کردند.

بهروز رحیمی معاون توسعه مدیریت و منابع انسانی وزارت بهداشت، از بیمارستان‌های رازی و شهدای ملکشاهی، کتابخانه مرکزی، خوابگاه‌های ۲۴ واحدی متخصصان، ۱۶ واحدی متأهلین و همچنین ساختمان دانشکده پزشکی بازید کرد.

در جریان این بازدید مقرر شد ۲۰ میلیارد ریال برای محوطه‌سازی کتابخانه مرکزی، ده میلیارد ریال برای تجهیز مرکز رشد، ۵۰ میلیارد ریال برای تجهیز خوابگاه متاهلی و ۴۰ میلیارد ریال برای تجهیز خوابگاه‌های دانشجویی اختصاص یابد و همچنین با ساخت ۱۰ زیست پزشک محل اسکان پزشکان، متخصصان و رزیدنت‌ها موافقت شد.

عباس شیراوَن معاون فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت نیز در پردیس دانشگاهی واقع در بانگنجاب حاضر شد و از خوابگاه‌های کوثر، اهل بیت، بوستان یک، دو و سه و کتابخانه مرکزی بازید کرد و همچنین در جریان مسائل و نیازمندی‌های دانشجویان خوابگاهی قرار گرفت.

سیدحیدر محمدی رئیس سازمان غذا و دارو نیز به شهر سرابله سفر و از بیمارستان امام علی (ع) این شهر بازدید کرد و همچنین در بیمارستان رازی ایلام و انبار دارویی اربعین نیز حاضر شد. سعید کریمی معاون درمان وزارت بهداشت نیز دستور پیگیری خرید MRI و سی تی اسکن بیمارستان رازی را داد.

عباس عبادی معاون پرستاری وزارت بهداشت از بیمارستان در حال احداث بیمارستان ۳۲ تختخوابی شهرستان بدره بازدید کرد و در جریان پیشرفت پروژه قرار گرفت و بر تسریع در تکمیل پروژه با توجه به نبود بیمارستان در شهرستان تاکید کرد.

معاون پرستاری وزارت بهداشت، همچنین به شهرستان دره‌شهر نیز سفر کرده و در جریان آخرین خدمات و نیازمندی‌های بیمارستان ولیعصر (عج) دره‌شهر قرار گرفت.

تحویل ۲۰۰۰ پروژه بهداشتی تا دهه فجر

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به اقدامات انجام شده در جهت اجرای طرح سلامت خانواده در کشور، در عین حال پروژه‌های بهداشتی در دست انجام را مورد اشاره قرار داد و گفت: تا دهه فجر ۲۰۰۰ پروژه بهداشتی تحویل داده می‌شود.

به گزارش زمان، دکتر حسین فرشیدی در نشست خبری «روایت سلامت در دولت مردمی»، گفت: بهداشت و درمان همیشه به عنوان مکمل کنار یکدیگر هستند؛ در حوزه بهداشت دو موضوع بسیار مهم را دنبال کردیم که شامل اجرای برنامه جمعیت و برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع بود.

وی افزود: طی پارسال و امسال روند کرونا تحت کنترل بهتری درآمد ولی تبعات آن تازه آغاز شده است و بخش اداره بیماری‌های واگیر و غیر واگیر به آن پرداخته‌اند تا به تاب آوری نظام سلامت بپردازیم. ساختارهای نظام ارائه خدمات سلامت درگیر کرونا شدند ولی این کار در کنار اجرای سایر برنامه‌ها پیش رفت. به علت خدمات بهداشت و نظام بهداشت بود که نظام درمان را سرپا نگه داشت. او تاکید کرد: در مورد راهپیمایی اربعین اگر اندکی تعلل کنیم ممکن است مشکلات بیمارستانی پیش آید، اما از تجارب کووید۱۹ استفاده می‌کنیم تا خدمت دهی مختل نشده و حتی تاب آوری آن افزایش یابد. برخی بیماری‌ها مانند سل و... به شکل اندمیک دیده می‌شود که حتی علائم مشترک با کرونا دارند. فرشیدی ادامه داد: برای افزایش تاب آوری، گسترش زیرساخت فضای فیزیکی پیگیری شد تا حدود ۴۰۰۰ امکنه بهداشتی ساخته شود و در کنار آن بازسازی سایر اماکن هم دنبال شد. در هفته دولت نیز بیش از ۵۵۲ مکان بهداشتی تجهیز شده و افتتاح می‌شود و تا دهه فجر نیز ۲۰۰۰ پروژه بهداشتی تحویل داده می‌شود. وی با تاکید بر لزوم ارتقای سواد سلامت و خود مراقبتی، بیان کرد: اگر این کار به خوبی انجام شود از سال آینده می‌توان وارد فاز آمادگی برای کنترل بیماری‌های غیرواگیر هم شویم.

معاون بهداشت وزارت بهداشت، گفت: در بحث برنامه سلامت خانواده از اردیبهشت امسال ۵۹ شهر در سطح کشور با هدف اجرای نظام ارجاع و طرح سلامت خانواده وارد فاز اجرایی شدند که اخیرا ۳۲ شهرستان دیگر هم به آن اضافه شدند و به طور کلی ۹۱ شهر در کشور وارد فاز اجرایی طرح سلامت خانواده شدند و از طرفی تمام شهرهای بالاتر از ۲۰ هزارنفر در سه استان کرمان، کرمانشاه و کردستان کاملا زیر بار اجرای طرح سلامت خانواده رفتند.

وی افزود: طرح سلامت‌بخش را نیز که قرار است اگر بیمار از طریق نظام ارجاع به سطح بیمارستانی رسید رایگان درمان شود که در سه استان بوشهر، خراسان جنوبی و کردستان اجرایی شده است و دانشگاه علوم پزشکی زابل و جیرفت هم اخیرا به طرح اضافه شدند. برای این طرح باید مشوق‌هایی برای مردم و پزشکان در نظر گرفته شود.

اجرای ۸ کلان برنامه سلامت محور

معاون سلامت و توانمندسازی اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران از اجرای ۸ کلان برنامه سلامت محور در بنیاد شهید خبر داد و گفت: اهداف ما تأمین سلامت جامعه نگر و خانواده محور است. به گزارش زمان،محمد میرزابیگی معاون سلامت و توانمندسازی اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران اظهارداشت: در حوزه نظام سلامت بنیاد شهید دو اقدام جدید رخ داده است یکی مبحث ادغام حوزه سلامتی و اجتماعی و دیگری ساختار شبکه ای و تشکیلاتی برای عمل به ساختار اداری در ۳ بخش شورای سیاست گذاری سلامت، قرارگاه ملی مسکن و ستاد ملی کارآفرینی و اشتغال است. وی افزود: سلامت برنامه بین بخشی محسوب می‌شود و ۱۷ وزارتخانه درگیر آن هستند و مسکن، رفاهیت و اجتماع و ... در سلامت حائز است و برخورداری اجتماعی، اقتصادی، روانی و رفاهی و... در سلامت تأثیر گذار است. میرزابیگی با بیان اینکه ساختارهای حوزه سلامت نیاز به بروزرسانی دارد، بیان داشت: خدمات و مراقبت‌های سلامت و سالمندی به ۳ روش مستقیم، غیر مستقیم و ستادی و نظارتی خواهد بود. معاون سلامت و توانمندسازی اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران گفت: قرارگاه مسکن با رویکرد بین بخشی جهت استفاده از امتیازات طرح جهش ملی مسکن و متمرکز کردن امتیازات قانونی ایثارگران است.

خبر

ارائه خدمات مشاوره انتخاب رشته به کنکوری‌ها توسط آموزش و پرورش

مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش از ارائه خدمات مشاوره انتخاب رشته به داوطلبان سراسر کشور خبر داد و گفت که کنکوری‌ها برای انتخاب رشته به پایگاه‌های انتخاب رشته آموزش و پرورش مراجعه کنند.

به گزارش زمان، امیر تجلی‌نیا در این باره عنوان کرد: مشاوران متخصص، توانمند و مورد اعتماد در حوزه انتخاب رشته کنکور در پایگاه های انتخاب رشته تمامی نواحی و مناطق کشور مشغول ارائه خدمات تخصصی به داوطلبان و خانواده های آنان هستند.

وی افزود: این روزها بازار انتخاب رشته داغ است و متاسفانه شاهد تبلیغات خلاف واقع افراد غیر متخصص هستیم که ادعاهای غلطی برای جذب داوطلبان ارائه می دهند، لذا توصیه می شود داوطلبان به تبلیغات غیرمنطقی توجه نکنند و برای انجام انتخاب رشته صحیح و اصولی به مشاوران متخصص و مورد اعتماد در پایگاه های آموزش و پرورش مراجعه کنند.

تجلی نیا در خصوص استفاده از نرم افزارهای انتخاب رشته مجازی افزود: در تمامی پایگاه های انتخاب رشته آموزش و پرورش برای شناخت ویژگی‌های شخصیتی داوطلب مانند رغبت و تیپ شخصیتی از آزمون های هالند و سنخ نمای مایرز و برای انتخاب رشته مجازی از سامانه انتخاب رشته مجازی سازمان سنجش، استفاده می شود.

تجلی نیا در پایان ضمن آرزوی موفقیت برای تمامی داوطلبان ورود به دانشگاه از آنان خواست با توجه به پیچیدگی‌های انتخاب رشته و تغییرات انجام شده در روند پذیرش و ورود به دانشگاه اطلاعات را از مشاوران و مراکز معتبر دریافت کنند و به ادعاهای مطرح شده توسط افراد غیرمتخصص و فاقد مجوز توجه نکنند.

رژیم غذایی که طی ۷ روز دیابت را از بین می‌برد

بیماران مبتلا به دیابت با ۱۵ کیلوگرم کاهش وزن می‌توانند این بیماری را شکست دهند البته تا زمانی که مسیر این رژیم غذایی را دنبال کنند. به گزارش زمان به نقل از سایکولوژی، اگر بیماران مبتلا به دیابت رژیم غذایی کم کالری داشته باشند و پس از کاهش وزن دوباره به وزن خود توجه نکنند، دیابت نوع ۲ تا ۱۰ سال برگشت‌پذیر است.

افراد مبتلا به بیماری دیابت، فقط طی هفت روز پس از پیروی از این رژیم، به دلیل کاهش میزان چربی در کبد، حساسیت به انسولین خود را به حالت عادی باز گردانند. در شرکت‌کنندگان این تحقیق، پس از هشت هفته، میزان چربی لوزالمعده کاهش یافت همچنین ترشح انسولین و کنترل گلوکز به سطح طبیعی بازگشت. پروفسور روی تیلور که بیش از ۴۰ سال در مورد بیماری دیابت مطالعه کرده است، یافته‌های ذیل را در انجمن اروپایی برای مطالعه دیابت ارائه کرد:

خوردن بیش از حد، باعث تجمع چربی بیش از حد در کبد می‌شود بنابراین کبد به انسولین واکنش ضعیفی نشان می‌دهد و گلوکز (قند) زیادی تولید می‌کند. هر گونه گلوکز اضافی در ماهیچه‌ها و یا به صورت لیپید در سلول‌های چربی که به بافت چربی نیز معروف هستند، ذخیره می‌شود.

چربی بیش از حد از کبد به لوزالمعده می‌رسد در نتیجه سلول‌های پانکراس قادر به تولید انسولین نخواهند بود.

وی می‌گوید: این موارد را می‌توان با رژیم غذایی، معکوس کرد زیرا با از دست دادن یک گرم چربی از لوزالمعده، تولید انسولین می‌تواند به حالت عادی برگردد و دیابت نوع ۲ معکوس خواهد شد. تیلور خاطرنشان کرد که غلبه بر دیابت از طریق رژیم غذایی کم کالری تا ۱۰ سال پس از شروع بیماری قابل دستیابی است.

این محقق گفت: خبر خوب برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ این است که نتایج تحقیق ما نشان می‌دهد که حتی اگر به مدت ۱۰ سال به این عارضه مبتلا بودید، احتمالا می‌توانید با انتقال آن مقدار ناچیز چربی به خارج از پانکراس، آن را معکوس کنید.

در حال حاضر، این کار تنها از طریق کاهش وزن قابل توجه امکان‌پذیر است. نتایج مطالعات گذشته نیز نشان می‌دهد که تمام این ناهنجاری‌ها را می‌توان در صورت کاهش شدید میزان مصرف غذا با یک رژیم غذایی بسیار کم کالری (VLCD) از بین برد. رژیم غذایی با کالری بسیار پایین، نوعی رژیم غذایی است که تحت نظر متخصص انجام می‌شود و کالری آن ۸۰۰ یا کمتر است. در این رژیم کم کالری غذاهای معمولی با خوراکی‌هایی با کالری پایین جایگزین می‌شود.

نتایج تحقیق نشان داد: تا زمانی که بیماران دیابتی به کاهش وزن خود ادامه دهند، متابولیسم پس از کاهش وزن به حالت عادی باز می‌گردد. پروفسور تیلور توضیح داد: با کمال تعجب، مشاهده شد که رژیم غذایی که به‌عنوان یک ابزار آزمایشی ابداع شده بود، در واقع مورد پسند شرکت‌کنندگان تحقیق قرار گرفت.

در بیشتر افراد این رژیم غذایی بدون گرسنگی و خستگی اما با افزایش سریع سلامتی همراه بود.

رویکرد «یک و دو» مورد استفاده در این تحقیق یک برنامه دو فازی تعریف شده بود؛ فاز اول دوره کاهش وزن و محدودیت کالری بدون ورزش اضافی است که یک دوره‌گذار با برنامه‌ریزی دقیق است و منجر به رسیدن به فاز دو می‌شود. فاز دوم شامل حفظ وزن با پشتیبانی طولانی‌مدت با محدودیت کالری متوسط و افزایش فعالیت بدنی روزانه است. افراد مبتلا به دیابت که از این روش پیروی کردند حدود ۱۵ کیلوگرم وزن کم کردند و برای سال‌ها سطح گلوکز طبیعی داشتند.

دهک های اول تا نهم چگونه بیمه می شوند

دهک های اول تا پنجم، به صورت رایگان تحت پوشش بیمه سلامت قرار می گیرند و دهک های ۶ تا ۹ نیز از تخفیف برخوردار می شوند. به گزارش زمان نزدیک به ۴۴ میلیون نفر از جمعیت کشور تحت پوشش خدمات سازمان بیمه سلامت ایران قرار دارند.

در همین حال، هنوز برخی از اقشار جامعه نمی‌دانند چگونه می‌توانند از خدمات بیمه سلامت برخوردار شوند.

بر اساس مصوبه هیأت وزیران در سال ۱۴۰۲، دهک‌های اول تا پنجم جامعه به صورت رایگان بیمه سلامت می‌شوند.

در همین حال، دهک‌های ۶ تا ۹ درآمدی جامعه نیز از کاهش پرداختی ۱۰ تا ۳۰ درصدی بابت پوشش بیمه سلامت برخوردار شده اند تا راحت تر بتوانند از خدمات بیمه‌ای استفاده کنند.

پنج دهک اول جامعه بدون مراجعه حضوری و با گرفتن کد دستوری #۱۶۶۶*، می‌توانند از وضعیت بیمه‌ای خود با خبر شوند.

mojgan.bidaki۸۸gmail.com