

خبر

نکات ضروری در مورد رعایت بهداشت آب در پیاده روی اربعین

هلال احمر نکات ضروری در مورد رعایت بهداشت آب در پیاده روی اربعین را تشریح کرد.

به گزارش زمان، جمعیت هلال احمر در اطلاعیه‌ای نکات ضروری در مورد رعایت بهداشت آب در پیاده روی اربعین را تشریح کرد که جزئیات آن به شرح ذیل است:

زائرانی که در پیاده روی اربعین حسینی شرکت کرده‌اند چون در گرمای زیاد هوا قرار دارند و علاوه بر این بهداشت محیط به طور کامل رعایت نمی‌شود، حتماً باید در نوشیدن آب به نکاتی توجه کنند.

نوشیدن آب غیربهداشتی یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌های گوارشی در پیاده روی است.

اگر دسترسی به آب سالم و بهداشتی ندراید، آب جوشیده یا آب بسته بندی شده استفاده کنید.

از مصرف پخشایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری و خرد می‌شوند خودداری کنید.

برای مسواک زدن از آب سالم مانند آب جوشیده یا بسته بندی شده استفاده کنید.

به جای نوشیدن از گازدار، آمیبوها و شراب‌های شیشه‌ای و صنعتی، از آب با دوق کم نمک بدون گاز استفاده کنید.

آب یا چشمه‌ها را در مکان‌های رودخانه‌ها برای آشامیدن استفاده نکنید.

بایگمانده آب بظری‌ها از زیر تابلو نور بخورشید فرار نکنید.

از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یک بار مصرف شفاف خودداری کنید.

دولت نگاه حمایتی به آموزش و پرورش را اولویت می‌داند

معاون پشتیبانی و منابع انسانی استاندار اردبیل گفت: دولت سیزدهم و شخص رئیس جمهور حمایت همه جانبه از نظام تعلیم و تربیت را وظیفه و رسالت اصلی می‌داند.

به گزارش زمان به نقل از مهر، کاظم دبیر در حاشیه برگزاری سی و نهمین دوره مسابقات ورزش دانش آموزی در اردبیل اظهار کرد: استان اردبیل ۶۰ استان برتر کشور در حوزه گردشگری است که با داشتن تنوع آثار تاریخی، آب‌های درمانی و دیگر جاذبه‌ها، شهرتی عام و خاص پیدا کرده است.

وی با ابراز خرسندی از حضور دانش آموزان، مربیان و سرپرستان تیم‌های ورزشی در اردبیل به عنوان ابرزن گردشگری خاطرنشان کرد: امیدواریم در مدت حضور دانش آموزان دختر و پسر ابتدایی در این استان خاطرات خوشی برای آنها پدید آید.

معاون پشتیبانی و منابع انسانی استاندار اردبیل افزود: از آنجایی که گفته اند عقل سالم در بدن سالم است ورزش باید برای نسل‌های مختلف یک ضرورت و نیاز جدی محسوب شده و با توانایی‌های ناشاطبی و برای دانش آموزان در ورزش گروهی و جمعی فراهم گردد.

دبیر آموزش و پرورش به سرپرست تیم‌ها و به مجموعه دانش آموزان و ورزش و ویژه معلمان و دانش آموزان نگاه حمایتی همه جانبه عنوان کرد و گفت: آموزش و پرورش باید در تراز نظام حرکت تحولی را مورد توجه قرار دهد.

وی ادامه داد: در سند تحول بنیادین نیز به آموزش عالی و تربیت و زیست سالم تاکید شده و قوتی یکی از اولویتهای آموزش و پرورش می‌تواند بها دادن به ورزش دانش آموزی در ایجاد و بخش‌های مختلف باشد.

سنجش سلامت «رایگان» دانش آموزان عشاری

سرپرست دفتر توسعه عدالت آموزشی و آموزش عشایر وزارت آموزش و پرورش از سنجش سلامت ۳۰ هزار دانش آموز عشاری خبر داد.

به گزارش زمان به نقل از ایسنا، سنجش تکثیر یا بیان اینکه اسامال سنجش دانش آموزان عشاری به صورت رایگان انجام شد، اظهار کرد: بر اساس آماری که تا بیست روز پیش از آموزش و پرورش استثنائی کشور درگیر بود، تا کنون نزدیک به ۲۰ هزار دانش آموز عشاری سنجش شده‌اند.

وی با اشاره به اینکه به طور کلی ۲۲۴ هزار ۵۰۴ دانش آموز عشاری در کشور وجود دارد، ادامه داد: مشکل نیروی انسانی یکی از مسائلی است که آموزش و پرورش با آن دست و پنجه می‌زند. نکته جماعه عشاری نیز این امر مستثنی نیست.

سرپرست دفتر توسعه عدالت آموزشی و آموزش عشایر وزارت آموزش و پرورش، افزود: تمام تلاش ما این است که از نیروهای با کیفیت به جامعه عشاری کشور استفاده کنیم چراکه دانش آموزان عشاری از بسیاری ازراههای که دانش آموزان روستایی و شهری برخوردارند، محروم هستند و از این رو در راستای عدالت آموزشی و تربیتی از نیروهای با کیفیت در مدارس عشاری استفاده می‌کنیم.

خبرنگاران سربازان گمنام عرصه رسانه



حزیم شخصیت و پاسخگویی به اعضای جامعه در جستجوی حقیقت هستند آنان مسئولیتی بزرگ را بر عهده دارند و با گزارش دادن وقایع مختلف، به مردم این امکان را میدهند که اطلاعات دقیق و صحیح را دریافت کنند.

آنان با بیان اینکه جایگاه خبرنگارانی جوانیده استاد دانشگاه و پژوهشگر رسانه و ارتباطات با اشاره به روز خبرنگار گفت: روز مفهومی درمورد مردم را تقویت کشورمان برای گرامیداشت مجاهدتهای خبرنگاران به روز خبرنگار نامگذاری شده که در روز ساله این روز را همراه با افتخار و احترام یاد می کنند،بهیبتی است که رسانه‌ها با محوریت خبرنگاران در جامعه امروز نقش بسیار مهمی دارندو به عنوان یکی میان دولت و مردم عمل میکنند تا اخبار دقیق و صحیح را مبادفانه به مردم ارائه دهند.

وی در ادامه با اشاره به مسئولیت سنگین اصحاب رسانه تاکید کرد:خبرنگاران با برخورداری از

موقع، نقش خود را در جلب اعتماد عمومی و ترویج آگاهی و امیدواری جامعه بخوبی ایفا کنند.

وی در ادامه با بیان اینکه یک خبرنگار کاربلد بدور از حاشیه ها کار خود را بخوبی انجام می دهد، یادآور شد: عنصر مهم کار خبرنگاران داناوی و آگاهی است.

یک خبرنگار آگاه و مشکلات و تاوجه به مسائل و مشکلات حوزه رسانه تحت تأثیر قرار گرفته،تصریح کرد:افتاد صاحب قلم که زندگی خود را با خبر و خبرنگاری گره زده اند خوب می دانند که یک خبرنگار با چه چالش‌ها و سختی‌هایی مواجه می شود و متأسفانه آنان همراه با مشکلات زیادی در حوزه معیشت، بیمه حقوق و سایر موارد دیگر مواجه هستند.

این پژوهشگر ادامه داد: از آنجایی که حوزه خبر اهمیت فراوانی دارد و به دلیل برخی محدودیت های خبری با این وجود،خبرنگاران در تلاشند تا با انتشار اخبار صحیح

و موفق، نقش خود را در جلب اعتماد عمومی و ترویج آگاهی و امیدواری جامعه بخوبی ایفا کنند.

نکات به قدرانی از خبرنگاران است که درخبرنگاران به واسطه انجام وظیفه ذاتی خود معمولاً برای کاشی آلام هموطنان، معشهریان و هنرمندان خود از هیچ تلاشی دریغ ندارند و به واسطه مسئولیتشان نقش مهم را دراین زمینه ایفا می‌کنندکه در برخی موارد این اصل خیلی مورد استقبال قرار نمی گیرد و بعضاً مورد بی مهری قرار می گیرند.

این استاد دانشگاه در بیان اینکه یک خبرنگار آگاه و اهداف و مسائل متأسفانه این قشر فرهیخته و زحمتمند در سخت‌ترین شرایط و با وجود برخی موانع و مشکلات اجتماعی، امنیتی و شرایط سخت کاری نه تنها به کار و فعالیت خود ادامه می دهند بلکه با وجود همه سختیا و مشقت ها ،گماکان با سخت کوشی و تلاش شبانه‌روزی به منبازه اخبار می پردازند.

افزوده:عزیزان اهل قلم ترجیحاً بدون نگاه سیاسی و صنعتی اخبار را به بهترین شکل پوشش می دهند و به واسطه علاقه و اشتیاقی که به افزایش آگاهی و اطلاع رسانی در جامعه دارند، همواره بر آن هستند که نمایندگی افکار عمومی را به بهترین شکل ممکن انجام دهند.

دکتر جوادی به پایان با اشاره به بروز و ظهور هوش مصنوعی در تمام عرصه ها و عرصه خبری، خاطر نشان کرد:به نظر می رسد با بروز و ظهور هوش مصنوعی تهدیدها و چالش های نیز برای اهالی رسانه وجود دارد و احتمال اینکه این حرفه به حاشیه رانده شود بسیار زیاد است و بی تردید:روق گرفتن رسانه های نوین و شبکه های اجتماعی در فضای مجازی و همچنین رقابت براسانه سنتی و مکتوب از چالش های پیش روی اصحاب رسانه می باشد.

نکات به قدرانی از خبرنگاران است که درخبرنگاران به واسطه انجام وظیفه ذاتی خود معمولاً برای کاشی آلام هموطنان، معشهریان و هنرمندان خود از هیچ تلاشی دریغ ندارند و به واسطه مسئولیتشان نقش مهم را دراین زمینه ایفا می‌کنندکه در برخی موارد این اصل خیلی مورد استقبال قرار نمی گیرد و بعضاً مورد بی مهری قرار می گیرند.

این استاد دانشگاه در بیان اینکه یک خبرنگار آگاه و اهداف و مسائل متأسفانه این قشر فرهیخته و زحمتمند در سخت‌ترین شرایط و با وجود برخی موانع و مشکلات اجتماعی، امنیتی و شرایط سخت کاری نه تنها به کار و فعالیت خود ادامه می دهند بلکه با وجود همه سختیا و مشقت ها ،گماکان با سخت کوشی و تلاش شبانه‌روزی به منبازه اخبار می پردازند.

mojgan.bidaki@gmail.com

خبر

انتقاد نسبت به اولویت رسیدگی به طرح ساماندهی نیروی انسانی آموزش و پرورش

نایب رئیس کمسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی نسبت به قرار نگرفتن طرح ساماندهی نیروی انسانی آموزش و پرورش در دستور رسیدگی در صحن مجلس با وجود درخواست بیش از ۱۰۰ نماینده نسبت به اولویت ندادن به این طرح انتقاد کرد.

به گزارش زمان، محمد وحیدی نماینده بجنورد و نایب رئیس کمسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی در صحن مجلس طی اظهار قایل قانون اساسی با اشاره به اصل ۳۰ قانون اساسی تاکید کرد: در این اصل درباره رفع تبعیضات ناروا و ایجاد امکانات عادلانه برای همه مردم در همه زمینه ها تاکید شده است.

وی اظهار کرد: هیئت تفسیر محترم مجلس پاسخ دهد که با وجود اینکه بیش از ۱۰۰ نفر به موضوع اولویت دادن به طرح ساماندهی نیروی انسانی آموزش و پرورش را امضا کرده‌اند، چگونه اولویت‌بندی را اعلام می‌کند.

وی ادامه داد: ممکن است اولویت رسیدگی به طرح‌ها در دستورکار جلسات حتما تغییر کند، مثلاً هفته می‌بینیم که طرح تکثیر امروز در نوبت ۱۴ است هفته بعد ۱۶ می‌شود، در این شرایط عزیزان پشت کنکور فکر می‌کنند اینجا منافعی وجود دارد و دستی در کار است تا اولویت این طرح را جابجا کرده اما ممکن است مواردی از طرح‌ها و اولویتی که در صحن بررسی می‌شود به کمسیون ارجاع شود یا پس از تصویب مورد ابراد شورای نگهبان قرار بگیرد که پس از بازگشت به صحن، با وجود باید بودن نوبت در دستور کار بگیرد و موجب تغییراتی در ردیف و اولویتهای رسیدگی در صحن شود که این موضوع بر اساس این آیین است.

اهتمام بر ازدواج دهه شصتی‌ها بخشی از خلا‌ها را در بحث خانواده پوشش می‌دهد

معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: اهتمام بر ازدواج زوجین دهه شصتی‌ها بحث بسیار مهمی است که می‌تواند بخشی از خلا‌های موجود را در بحث خانواده پوشش دهد.

به گزارش زمان به نقل از ایرنا، انسیه خزعلی این مطلب را در نشست مشترک با مسئولین بانک رفاه الحسنة همراهیان و صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر که به منظور اضمای تعاقب همه ارائه تسهیلات ویژه ازدواج زوجین شصتی ساکن در روستا در محل این معاونت تشکیل شده است، عنوان کرد. وی همچنین ابراز امیدواری کرد: در سال پیش رو بتوان همین تسهیلات ویژه را به زوجین دهه شصتی ساکن در شهر نیز تعمیم داد.

همچنین سید سعید شمسی نایب مدیرعامل بانک قرض الحسنة مهر ایران با ارائه گزارشی از تسهیلات ویژه ارائه تسهیلات به متقاضیان این بانک از جمله شرکت های دانش بنیان و صنایع مذهبی اظهار امیدواری کرد: افزایش تعاملات در راستای این تعامل موجب حل مسئله ازدواج جوانان شود.

بیاتالله فرقراری مدیر عامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر نیز ضمن ابراز خوشحالی از این حرکت بسیار خوب خاطرنشان کرد: با توجه به فرمایش حضرت امام (ره) که معتقد بودند عشایر ذخایر این انقلاب هستند، امروز شاهد هستیم که عشایر و روستائیان در تمام صحن‌های انقلاب حضور مؤثر داشتند و بسیار جای خرسندی است که دولت سیزدهم توجه ویژه ای به این قشر دارد.

وی افزود: در مساله جمعیت، بحث از ازدواج جوانان مجرد دهه شصتی یک ضرورت می‌باشد.

خزعلی در هفته ملی خانواده، وعده ارائه تسهیلات ویژه ازدواج از جمله جهیزیه و بیمه برای زوجین دهه شصتی ساکن در روستا را داده بود که ناکت نخست این وعده معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده عملیاتی شد.

تیب در خواست تجدیدنظر پذیرفته نشدگان آزمون‌های مدارس سمپاد

سازمان ملی استندهادهای درخشان اعلام کرد: دانش آموزان پذیرفته نشده در آزمون های ورودی مدارس استندهادهای درخشان می‌توانند نسبت به تیب درخواست تجدیدنظر اقدام کنند.

به گزارش زمان، نتایج آزمون های ورودی مدارس سمپاد مرداد قایل مشاهده است و کارنامه دانش آموزان این بارگزاری شده است. شرکت کنندگان در آزمون ورودی مدارس استندهادهای درخشان که در این آزمون پذیرفته نشده اند می‌توانند با مراجعه به سامانه my.medu.ir نسبت به تیب درخواست تجدید نظر خود اقدام کنند. مهلت تیب درخواست های تجدید نظر حداکثر تا ۲۰ مرداد است. آزمون ورودی پایه هفتم ۹۸ هزار و ۱۰۱ نفر دانش آموز دختر و ۱۱۰ هزار و ۱۰۱ نفر دانش آموز پسر شرکت کننده داشت که در مجموع ۲۰۸ هزار و ۱۲۱ نفر در آزمون ورودی پایه هفتم شرکت کردند.

در آزمون تکمیل ظرفیت پایه دهم نیز ۵۰ هزار و ۶۲۸ نفر دانش آموز دختر و ۳۵ هزار و ۵۳۰ نفر دانش آموز پسر شرکت کرده بودند که در مجموع ۸۶ هزار و ۱۵۸ نفر شرکت کننده داشت.

کاهش سطح هوشیاری و تب بالا از عوامل خطر گرمازدگی

یک متخصص طب اورژانس، از جمله عوامل خطر در ابتلا به گرمازدگی را تب و بالا رفتن درجه حرارت بدن و همچنین کاهش سطح هوشیاری ذکر کرد.

به گزارش زمان، امین صابری نایب، با اشاره به اینکه گرما مستقیماً روی قلب تأثیر ندارد، خاطرنشان کرد: قلب برای کاهش درجه حرارت بدن، ضربان خود را افزایش می‌دهد و با افزایش ضربان قلب می‌تواند به افرادی مبتلا به بیماری‌های مثل تنگی عروق شریانی آسیب وارد کند.

وی با بیان اینکه کاهش هوشیاری بیماری‌های متعددی می‌شود نیست، توضیح داد: چیزی که باعث مشکلات گوارشی می‌شود استفاده از مواد غذایی فاسد شدنی است که در معرض گرما قرار گرفته اند و در این مواد باکتری رشد کرده است.

عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی علامه طباطبائی در بهشتی در خانه توصیه کرد: اگر در معرض گرما قرار گرفتید خاک شیر، تخم شربتی و شربت آب لیمو حنک استفاده کنید. کودکان زیر ۵ سال و افراد سالمند را به هیچ عنوان در گرما یا منزل خارج نکنید چون حرارت برای این افراد به هیچ وجه قابل تحمل نیست، همچنین در فصل‌های گرم به مناطق گرمسیر سفر نکنید.



مدرسه بازی کنند.

وی با بیان اینکه امیدواریم تا پایان تابستان ۲۵ هزار کلاس درس سپهاری شود، گفت: تا پایان سال جاری باقی کلاس‌ها را در روزهای پنجشنبه و جمعه سپهاری می‌شوند.

خان مجاهد با اشاره به این واقع و پیشرفت طرح در یک ساله که به این منظور راه اندازی شده، ردد می‌شود، گفت: ۱۲ هزار گروه سپهاری در این طرح فعال شده‌اند.

مدرسه بازی کنند.

وی با بیان اینکه بدون گروه‌های جهادی باید توجه به مسائل سازمان‌های آموزشی را برای یادگیری کلاس‌های درس می‌توانستیم؛ گفت: ما روی مرمی سازی تاکید می‌کنیم.

مدرسه سازی به معنی بازی گرفتن از مردم نیست. مدرسه سازی یعنی مردم در مدرسه سپهاری کلاس‌های درس تلاش کنند. مردم ۱۹ هزار گروه سپهاری در این طرح فعال شده‌اند.

پس از پایان مدرسه دانش آموزان در حیاط

آغاز پروژه «بیمارستان الگو» در کشور

معاون پرستاری وزارت بهداشت گفت: پروژه بیمارستان الگو در راستای پاسخگویی به نیاز مردم جهت دریافت خدمات پرستاری باکیفیت در کشور آغاز شده و تلاش می‌شود تا شاخص‌های حساس به مراقبت پرستاری با اجرای این طرح در بیمارستان‌های منتخب بهبود یابد.

به گزارش زمان، دکتر قریبا الدرازلی مشاور پرستاری سازمان بهداشت جهانی با حضور در گفت‌وگو با دکتر عباس عبیدی، معاون پرستاری وزیر بهداشت و دبیر دفتر گفت:

دکتر عبیدی در این دیدار گزارشی از وضعیت پرستاری در جمهوری اسلامی ایران ارائه و پیشرفت‌های کشور در این حوزه را تشریح کرد.

وی با اشاره به تلاش‌های صورت گرفته در حوزه های مدیریت و سیاستگذاری، خدمات پرستاری، آموزش و پژوهش گفت: در طی سال های اخیر به ویژه در طی پاندمی کووید ۱۹، نیازهای جدیدی مطرح شد که طی این سالها ضرورت اعمال برخی تغییرات اساسی و بنیادی در حوزه پرستاری بوده است.

عبیدی خاطرنشان کرد: از سوی دیگر، برخی زبانه‌هایی که به دلایل مختلف سکونت گزاشته بودند بنا به اقتضای شرایط ویژه ناشی از پاندمی، از سر گرفته و منجر به پایداری شدند که امید می‌باشد منجر به افزایش رضایتمندی مردم از خدمات پرستاری شده باشد. وی افزود: با توجه به چالش‌های موجود در حوزه های مختلف ارائه خدمت، علاوه بر طراحی دانشور مدیریتی، فعالیت های متعددی نظیر توانمندسازی نیروی پرستاری و بهبود نیازهای کارکنانی رشد جهت اشتغال در بخش های مرتبط صورت گرفته تا چرخه ارائه خدمت تداوم یابد.

وی گفت: با وجود ۲۰۹ دانشکده و گروه آموزشی پرستاری در کشور، انتشار و بالا خروجی سیستم آموزش پرستاری در کشور، دانش آموزشی با بازمی‌آزمایی و دانش روز را پوشاند.

عبیدی اضافه کرد: پروژه بیمارستان الگو در راستای پاسخگویی به نیاز مردم جهت دریافت خدمات پرستاری باکیفیت در کشور آغاز شده و تلاش می‌شود تا شاخص‌های حساس به مراقبت پرستاری نظیر رخم فشاری، سقوط، مدیریت درد و رضایتمندی با اجرای این طرح در بیمارستان‌های منتخب بهبود یابد.

ورزشی که افسردگی را از بین می‌برد

در این تحقیق افراد به همه فعالیت‌های ورزشی علاقه بیشتری یافتند در نتیجه روحیه بهتری ایجاد شد و احساسی ی‌ارزشی کاهش یافت.

به گزارش زمان به نقل از سایکلوزی، نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که بلند کردن وزنه و تمرینات قدرتی به کاهش افسردگی کمک می‌کنند.

تمرینات قدرتی می‌تواند بهطور قابل توجهی علائم افراد را حتی برای افرادی که افسردگی متوسط دارند، کاهش دهد که اغلب تمرین ورزشی نمی‌کنند. بهوشد.

در واقع این مطالعه نتیجه گرفت که تمرینات قدرتی، از جمله وزنه‌برداری، به ویژه برای افرادی که علائم افسردگی شدیدتری دارند، مؤثر است. همچنین احساسی نداشت که افراد درازشان بودند یا خیر و هیچ ارتباطی بین دانش عضلات بیشتر و احساس بهتر وجود نداشت، البته علمی فقط اظهار تمرین بود. پس از تمرینات قدرتی یا وزنه‌برداری، افراد به همه فعالیت‌های ورزشی پیش پی‌می‌کردند، خلق و خوی بهتری داشتند و باعث کاهش احساس ی‌ارزشی آنان می‌شد.

مطالعات امتی‌توانند به ما بگویند که چرا تمرینات قدرتی در این مورد مفید هستند اما ممکن است به این دلیل باشد که جریان خون به مغز از افزایش می‌دهند.

نتایج تحقیقات قبلی نیز بیان کردند که وزنه‌برداری علائم اضطراب را کاهش می‌دهد. برت گوردون، محقق ارشد این تحقیق گفت: جالب توجه این است که پیشرفت‌های بزرگ‌تری در میان بزرگسالان مبتلا به علائم افسردگی که نشان‌دهنده افسردگی خفیف تا متوسط است در مقایسه با بزرگسالان بدون چنین مواردی مشاهده شد که نشان از بهبود این روش ممکن است به‌ویژه برای کسانی که علائم افسردگی بیشتری دارند مؤثر باشد.

تجارب کم‌تری از بررسی ۱۰۴ مطالعه ۲۸۷۷ نفر که در دست آمده است که این مطالعات شامل افراد افسرده و سالم بود. نتایج نشان داد که هر قی نمی‌تواند افراد پنج بار در هفته یا کمتر دو بار در هفته به باشگاه می‌روند یا چند بار تمرینات را تکرار می‌کنند. فرسود و خستگی باقی ماند. تنها چیزی که واقعا مهم است، حضور در باشگاه و تکمیل تمرین خواهد بود. محققان نتیجه گرفتند که تمرینات ورزشی مقاومتی به‌طور قابل توجهی علائم افسردگی را در بین بزرگسالان بدون توجه به وضعیت سلامتی، حجم کلی تمرینات ورزشی مقاومتی توصیه شده یا بهبود قابل توجهی در کاهش خاد.