گوناگون

شیوع ۱۴ درصدی دیابت در کشور

معاون بهداشت وزارت بهداشت نسبت به شیوع ۱۴ درصدی این بیماری در کشور هشدار داد و گفت: در حال حاضر حدود ۸ میلیون نفر در کشور مبتلا به دیابت هستند در حالی که می‌توان با سبک زندگی سالم، رژیم غذایی مناسب و فعالیت از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرد

به گزارش پیام آشنا، علیرضا رئیسی با بیان اینکه شیوع دیابت در کشور به ۱۴ درصد جمعیت کشور رسیده است، بر مقوله پیشگیری تاکید کرد و گفت: حتی بیماری‌های ارثی را نیز قبل از آسیب رساندن به قلب و کلیه می‌توان شناسایی و کنترل کرد. آموزش سبک درست زندگی به مردم و هدایت به سمت پیشگیری از بیماری‌ها و زندگی سالم قطعاً می‌تواند راهگشا باشد.

نیاز به مدیریت منابع و ساماندهی نظام سلامت

معاون وزیر بهداشت همچنین وضعیت نظام سلامت را نامناسب و پرداختی از جیب بیماران را بالا دانست و گفت: بودجه کشور دارای محدودیت هایی است بنابراین نیاز به مدیریت منابع و ساماندهی نظام سلامت داریم. اضافه شدن امکانات درمانی در مناطق مختلف مهم است اما باید قبل از آن، بر پیشگیری از بیماری‌ها تمرکز کرده و بار بیماری‌ها را کاهش دهیم.

اجرای دقیق و کامل پزشک خانواده یکی از راه های ساماندهی نظام سلامت

رئیسی با تاکید بر اهمیت سرمایه گذاری در سطح یک خدمات و پیشگیری از بیماری‌ها با مراقبت‌های بهداشتی، یادآور شد: یکی از وظایفی که در قانون برنامه هفتم توسعه بر عهده دولت و وزارت بهداشت گذاشته شده، اجرای برنامه پزشک خانواده به عنوان یکی از راه های ساماندهی نظام سلامت است که البته سال‌هاست در استان‌های فارس و مازندران شروع شده اما فقط محدود به سطح یک خدمات است.

وی ادامه داد: تا زمانی که برنامه پزشکی خانواده در سطوح دو و سه خدمات، اجرایی نشود قطعاً پویایی و اثربخشی لازم را ندارد. این برنامه باید به درستی با توسعه زیرساخت شبکه بهداشت کشور و فراهم کردن الزامات آن اجرایی شود.

رضایت مشتری از مسیر رضایت ارائه کننده خدمات می‌گذرد

رئیسی همچنین بر لزوم ارائه خدمات با کیفیت تاکید کرد و با بیان اینکه کیفیت خدمات به معنی رضایت داشتن مشتری است، افزود: باید رضایت و مشتری را درست تعریف کنیم؛ رضایت باید برای ارائه دهنده و گیرنده خدمات ارزش افزوده به همراه داشته باشد و بیمار در زمان مراجعه به پزشک و مراقب سلامت باید بسته خدمتی خوب و مناسب دریافت کند. همیشه رضایت مشتری از مسیر رضایت ارائه کننده خدمات می‌گذرد. اگر ارائه دهنده خدمات را راضی کردیم، مراجعه کنندگان ما نیز راضی خواهند بود. بنابراین برای افزایش کیفیت باید رضایت کارکنان نظام سلامت را جلب کنیم.

تاثیر ورزش بر کاهش فشارخون

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اضافه کردن مقدار کمی فعالیت بدنی در روز، مانند پیاده روی در سربالایی یا بالا رفتن از پله، به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مطالعه‌های نشان داده که فقط پنج دقیقه فعالیت در روز به طور بالقوه فشار خون را کاهش می دهد. بنابراین جایگزینی رفتارهای بی‌تحرک با ۲۰ تا ۲۷ دقیقه ورزش در روز، از جمله پیاده‌روی در سربالایی، بالا رفتن از پله، دویدن و دوچرخه سواری با کاهش معنادار فشارخون همراه است.

این پژوهش تاکید دارد که فشار خون بالا یکی از بزرگترین مشکلات سلامتی در سراسر جهان است، اما بر خلاف برخی از علل اصلی مرگ‌ومیر قلبی عروقی، ممکن است علاوه بر دارو، راه‌های نسبتاً در دسترس برای مقابله با این مشکل نیز وجود داشته باشد.

این یافته که انجام حداقل پنج دقیقه ورزش اضافی در روز می تواند با فشارخون پایین‌تر همراه باشد، تاکید می کند که حرکات کوتاه‌مدت با شدت بالاتر چقدر می‌تواند برای مدیریت فشار خون موثر باشد.

فشارخون بالا یا افزایش مداوم فشارخون، یکی از شایع‌ترین عامل مرگ زودرس در سطح جهان است. این بیماری که ۱.۲۸ میلیارد بزرگسال در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار داده، می‌تواند منجر به سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی قلبی، آسیب کلیوی و بسیاری دیگر از مشکلات سلامتی شود و به دلیل نداشتن علائم، اغلب به عنوان "قاتل خاموش" توصیف می‌شود.

این مطالعه مشخص کرد است که جایگزینی رفتاری تحرک با ۲۰ تا ۲۷ دقیقه ورزش در روز می‌تواند بیماری قلبی عروقی را تا ۲۸ درصد در سطح جمعیت کاهش دهد.

یافته‌های این مطالعه نشان داده که در اکثر مردم، ورزش کلید کاهش فشارخون است و اشکال ملایم‌تر فعالیت بدنی مانند راه رفتن احتمالاً تاثیر کمتری دارند.

فایده مهم پیاده‌روی بعد از صرف غذا

پیاده‌روی بعد از غذا باعث تحریک حرکت روده‌ها می‌شود که می‌تواند نفخ و بازگشت اسید معده به مری (ترش کردن) را کاهش دهد و احتمالاً از دیابت نوع ۲ جلوگیری کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اکسیوس، دکتر «کریستوفر دامن»، متخصص دستگاه گوارش و استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن می گوید تحقیقات نشان می دهد که پیاده‌روی در حدود یک ساعت بعد از صرف غذا می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند و از افزایش قند خون که در طول زمان می‌تواند به مقاومت به انسولین و دیابت منجر شود، جلوگیری کند.

او می‌افزاید برخی تحقیقات نشان داده‌اند که حتی پنج دقیقه افزایش ضربان قلب مانند یک پیاده‌روی کوتاه در محله یا انجام دادن برخی تمرین‌های برشی، برای جلوگیری از افزایش قند خون پس از غذا کافی است.

خوردن غذاهای کامل و غنی از فیبر نیز می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند. اما این غذاها در عین حال نفخ زیادی ایجاد می کنند. این موضوع باعث می‌شود پیاده‌روی، برای برطرف کردن نفخ دستگاه هاضمه اهمیت بیشتری پیدا کند.

زنان و خانواده

توجه به زیرساخت‌ها و نقش زنان در توسعه منطقه‌ای ضروری است

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: توجه به زیرساخت‌ها و نقش زنان در توسعه منطقه‌ای ضروری است و هر مدل توسعه‌ای باید مردم‌مرکز باشد و زنان به عنوان بیمی از جمعیت فکری و متخصص منطقه، را در نظر بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، زهرا بهروزآفر در همایش بایسته‌های توسعه مرکزان با اشاره به لزوم توجه به فرهنگ، محیط زیست و منابع طبیعی در برنامه‌های توسعه‌ای افزود: در بسیاری از مواقع، برنامه‌های توسعه‌ای تنها بر اساس دیدگاه اقتصادی طراحی می‌شود؛ در حالی که باید به فرهنگ و حفظ محیط زیست نیز توجه ویژه‌ای داشت.

وی ادامه داد: نقش مردم در توسعه پایدار منطقه مرکزان حائز اهمیت است. جلبت و زیبایی مرکزان علاوه بر نعمات طبیعی و زیست‌محیطی، به فرهنگ، آداب و رسوم و آیین‌های مردم این منطقه، بازمی گردد. مردم مرکزان میراث‌دار و حافظ این ذخایر الهی هستند و توسعه پایدار بدون در نظر گرفتن آنها غیرممکن است.

برای بهبود شرایط زندگی مردم مرکزان، تنها توسعه اقتصادی کافی نیست

بهروز آذر تاکید کرد: برای بهبود شرایط زندگی مردم مرکزان، تنها توسعه اقتصادی کافی نیست و ابعاد اجتماعی و فرهنگی توسعه پایدار نیز باید برنگ شود. زنان این منطقه، با هنر و توانمندی‌های خود، ظرفیت‌های بزرگی را برای توسعه فراهم می کنند. اولین گام برای توسعه مرکزان، توجه به زیرساخت‌های اولیه است.

وی با اشاره به مشکلات دسترسی به آب در این منطقه خاطرنشان کرد: بیش از ۳۰ درصد روستاهای سیستان و بلوچستان از دسترسی به آب آشامیدنی محروم هستند که این مسئله به‌ویژه برای زنان و کودکان مشکلات زیادی ایجاد می‌کند.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: توجه به زیرساخت‌ها و نقش زنان در توسعه منطقه‌ای ضروری است و هر مدل توسعه‌ای باید مردم‌مرکز باشد و زنان به عنوان بیمی از جمعیت فکری و متخصص منطقه، را در نظر بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، زهرا بهروزآفر در همایش بایسته‌های توسعه مرکزان با اشاره به لزوم توجه به فرهنگ، محیط زیست و منابع طبیعی در برنامه‌های توسعه‌ای افزود: در بسیاری از مواقع، برنامه‌های توسعه‌ای تنها بر اساس دیدگاه اقتصادی طراحی می‌شود؛ در حالی که باید به فرهنگ و حفظ محیط زیست توجه ویژه‌ای داشت.

وی ادامه داد: نقش مردم در توسعه پایدار منطقه مرکزان حائز اهمیت است. جلبت و زیبایی مرکزان علاوه بر نعمات طبیعی و زیست‌محیطی، به فرهنگ، آداب و رسوم و آیین‌های مردم این منطقه، بازمی گردد. مردم مرکزان میراث‌دار و حافظ این ذخایر الهی هستند و توسعه پایدار بدون در نظر گرفتن آنها غیرممکن است.

برای بهبود شرایط زندگی مردم مرکزان، تنها توسعه اقتصادی کافی نیست

بهروز آذر تاکید کرد: برای بهبود شرایط زندگی مردم مرکزان، تنها توسعه اقتصادی کافی نیست و ابعاد اجتماعی و فرهنگی توسعه پایدار نیز باید برنگ شود. زنان این منطقه، با هنر و توانمندی‌های خود، ظرفیت‌های بزرگی را برای توسعه فراهم می کنند. اولین گام برای توسعه مرکزان، توجه به زیرساخت‌های اولیه است.

وی با اشاره به مشکلات دسترسی به آب در این منطقه خاطرنشان کرد: بیش از ۳۰ درصد روستاهای سیستان و بلوچستان از دسترسی به آب آشامیدنی محروم هستند که این مسئله به‌ویژه برای زنان و کودکان مشکلات زیادی ایجاد می‌کند.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: اگر می‌خواهیم مسائل اجتماعی منطقه، را حل کنیم، باید ابتدا به ساخت زیرساخت‌های اولیه، توجه کنیم.

بهروزآفر همچنین به ایتکارات صورت گرفته در زمینه تولید انرژی‌های خورشیدی و تأمین برق از طریق سلول‌های خورشیدی توسط خانوارهای منطقه و خریداری برق تولیدی توسط دولت، اشاره و تأکید کرد که این طرح‌ها می‌توانند به عنوان برنامه‌های بلندمدت در دستور کار دولت قرار گیرند.

بر اساس این گزارش، همایش بایسته‌های توسعه مرکزان در دو بخش پنل علمی و تخصصی به مناسبت هفته پژوهش و با حضور نخبگان دانشمندان، پژوهشگران، مدیران و مسئولان دولتی در خانه اندیشمندان علوم انسانی برگزار شد.

در پنل علمی، پژوهشگران به بررسی ضرورت توسعه پایدار، به‌ویژه در حوزه کشاورزی و شیلات، تاریخچه، بهداشت و سلامت و ظرفیت‌های توسعه‌ای مرکزان پرداختند. همچنین، توجه به بهره‌گیری از جوامع محلی و انرژی‌های تجدیدپذیر برای تسریع در روند توسعه، سواحل مرکزان مطرح شد.

در ادامه این همایش، دیگر سخنرانان نیز به اهمیت مشارکت نخبگان، توجه به نیازهای اقتصاد ملی سواحل مکران و ضرورت ایجاد زیرساخت‌های لازم برای توسعه منطقه، اشاره کردند. آنان همچنین بر لزوم حمایت بیشتر بنیادها و خیرین از استان سیستان و بلوچستان تأکید کردند.

بازنگری در برنامه غنی‌سازی آرد با «آهن و اسید فولیک» پس از ۱۵ سال

بازنگری برنامه ملی غنی‌سازی آرد گندم با ریزمغذی‌های آهن و اسید فولیک در راستای اهداف سند ملی امنیت غذایی و بهبود تغذیه جامعه، اخیرا در وزارت بهداشت کلید خورده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، اواخر آبان ماه جلسه ای با حضور مسئولان دفتر بهبود تغذیه جامعه، سازمان غذا و دارو و همچنین متخصصین کشوری و با هدف بازنگری برنامه ملی غنی‌سازی آرد گندم با ریزمغذی های آهن و اسید فولیک برگزار شد. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بازنگری برنامه غنی‌سازی آرد با آهن و اسید فولیک از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

این برنامه که با هدف کاهش کم‌خونی فقر آهن و بهبود وضعیت تغذه‌ای جمعیت اجرا شده، نیازمند ارزیابی و به‌روزرسانی مستمر است تا اطمینان حاصل شود که همچنان به اهداف خود دست می‌یابد.

بنابراین با گذشت بیش از ۱۵ سال از اجرای کشوری این برنامه، تغییرات در نیازهای تغذیه‌ای جمعیت، نتایج تحقیقات جدید و بازخوردهای حاصل از اجرای برنامه می‌توانند نشان دهند که نیاز به تنظیم مجدد دوزها وجود دارد.

روزنه

با یک توپ تنیس مشکل خر و پف خود را حل کنید!

خر و پف کردن یک پدیده شایع است که می‌تواند خواب را نه تنها برای فرد، بلکه برای اطرافیان او نیز مختل کند. در برخی موارد این مشکل بیشتر زمانی رخ می‌دهد که فرد به پشت می‌خوابد. این وضعیت بعضا باعث بیدار شدن فرد و حتی همسر یا اطرافیانش می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایتنا، خر و پف کردن یک پدیده شایع است که می‌تواند خواب را نه تنها برای فرد، بلکه برای اطرافیان او نیز مختل کند. در برخی موارد این مشکل بیشتر زمانی رخ می‌دهد که فرد به پشت می‌خوابد. این وضعیت بعضا باعث بیدار شدن فرد و حتی همسر یا اطرافیانش می‌شود. خوشبختانه، راه‌حل‌هایی برای جلوگیری از این پدیده وجود دارد. در اینجا به ترفندی شگفت‌انگیز اشاره می‌کنیم که به سادگی و با استفاده از یک توپ تنیس انجام می‌شود.

چرا برخی افراد در هنگام خوابیدن به پشت بیشتر خر و پف می‌کنند؟

خوابیدن به پشت باعث شل شدن عضلات گلو و زبان می‌شود. این شل شدن می‌تواند به طور جزئی راه‌های تنفسی را مسدود کرده و در نتیجه باعث لرزش بافت‌ها هنگام عبور هوا شود؛ به همین دلیل خرخر کردن ایجاد می‌شود. این وضعیت به ویژه در افرادی که عوامل بالقوه خطرناک دارند، مانند اضافه وزن، گرفتگی بینی یا ساختار آناتومیک که مستعد انسداد راه‌های تنفسی است، می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

درمان وضعیتی چیست؟

درمان وضعیتی یک روش غیرتهاجمی است که به تغییر عادات خواب برای کاهش خر و پف کمک می‌کند. این روش به طور خاص برای افرادی که فقط در وضعیت خوابیده به پشت خر و پف می‌کنند، کارآمد است. هدف از این درمان تشویق فرد به خوابیدن به پهلو یا در وضعیت دیگری است که مانع از انسداد راه‌های تنفسی شود.

ترفند توپ تنیس چیست؟

هدف ساده است: ایجاد ناراحتی در وضعیت خوابیده به پشت برای تشویق فرد به تغییر وضعیت به طور طبیعی به پهلو. شما هم حتماً تا کنون شاهد بوده‌اید یا شنیده‌اید که فردی را که خر و پف می‌کند، بیدار می‌کنند تا وضعیتش را تغییر دهد. برای بیدار کردن فرد در این وضعیت، راه دیگری هم هست. یک توپ تنیس در پشت پیژامه دوخته می‌شود یا در یک جیب متصل به لباس خواب قرار می‌گیرد. زمانی که فرد تلاش می‌کند به پشت بخوابد، حضور توپ به اندازه کافی مزاحم است که او را به تغییر موقعیت وادار کند، بدون اینکه خواب او مختل شود. دکتر پاتریس قانع، متخصص ایرانی گوش و حلق و بینی در پاریس می‌گوید: «این روش جدید نیست و مثلا در فرانسه از اوایل سده بیستم رایج بوده است.» به گفته او، بعدها به جای توپ تنیس، استفاده از توپ گلف رایج شد، زیرا این توپ سفت‌تر است و هنگام به پشت خوابیدن، فرد در احساس ناراحتی بیشتری ایجاد می‌کند. دکتر قانع می‌گوید امروز دیگر لباس مخصوصی برای این کار ساخته شده که روی اینترنت و در سایت‌هایی نظیر آمازون قابل خریداری هستند.

محاسن و معایب این ترفند چیست؟

محاسن

کارایی این روش به طور چشمگیری تعداد دفعات خر و پف کردن را در افراد کاهش می‌دهد.

کم‌خرج بودن: یک توپ تنیس هزینه کمی دارد و نیاز به تجهیزات پیچیده ندارد.

سهولت در اجرا: کافی است توپ را بدوزید یا به لباس خواب وصل کنید تا بتوانید این تکنیک را شروع کنید.

بدون عوارض جانبی پزشکی: بر خلاف برخی درمان‌های دارویی، این روش هیچ گونه خطری برای سلامتی ندارد.

معایب

ناراحتی: برخی از کاربران گزارش داده‌اند که توپ ممکن است باعث خواب آشفته یا بیداری‌های مکرر شود.

عادت کردن: با گذر زمان، برخی افراد ممکن است به حضور توپ عادت کرده و دوباره شروع به خوابیدن به پشت کنند.

محدودیت: این روش برای افرادی که خر و پف کردن‌شان به موقعیت خاصی وابسته نیست یا کسانی که از اینه خواب شدید رنج می‌برند، مؤثر نیست.

اگر خر و پف کردن همچنان ادامه یابد چه کار باید کرد؟

اگر خر و پف کردن با استفاده از توپ تنیس یا سایر تکنیک‌های درمان موقعیتی ادامه یابد، شاید بهتر باشد که به دنبال راه‌حل‌های دیگری باشید، از جمله:

تغییر عادات خوراکی قبل از خواب: از خوردن غذای سنگین، الکل یا داروهای آرام‌بخش قبل از خواب خودداری کنید زیرا این‌ها معمولاً خر خر کردن را بدتر می‌کنند.

بهبود محیط خواب: از بالش سازگار با بدن یا اگزومیک برای حفظ موقعیت مناسب سر و گردن استفاده کنید.

کاهش وزن: در صورت اضافه وزن، حتی کاهش چند کیلوگرم می‌تواند خرخر کردن را به طور قابل توجهی کاهش دهد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در موارد زیر بهتر است به پزشک مراجعه کنید:

حضور علائم آینه خواب: خر و پف کردن همراه با وقفه‌های تنفسی، خواب‌آلودگی شدید در روز، بیداری‌های شبانه یا حس خفگی.

خر و پف کردن مداوم: در صورتی که خر و پف کردن با وجود انجام اقدامات ساده مدتد درمان وضعیتی ادامه یابد.

تأثیر بر کیفیت زندگی: در صورتی که خر و پف کردن خواب شریک زندگی را مختل کرده یا منجر به خستگی مزمن شود.

دکتر قانع تأکید می‌کند که شیوه‌هایی چون توپ تنیس یا گلف، تنها برای موارد وضعیتی است و برای مورد دیگری که موجب خر و پف می‌شود، باید با مشورت پزشک از شیوه‌های دیگری استفاده کرد.

پزشک ممکن است برای انجام آزمایش‌های تکمیلی مانند پلی‌سومنوگرافی شما را راهنمایی کند یا راه‌حل‌های مناسب مانند استفاده از دستگاه فشار پیوندی مثبت پیوسته یا هیپ» (CPAP) یا دستگاه پیشروی فک (فلانکشال) را پیشنهاد دهد.

کدام دانشجویان می توانند در کنکور ۱۴۰۴ ثبت نام کنند

نحوه شرکت دانشجویان در آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ اعلام شد. براساس قوانین آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ تنها دو گروه از دانشجویان اجازه ثبت نام دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ثبت نام در نوبت اول آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ از یکشنبه ۲۵ آذرماه ۱۴۰۳ آغاز شده است. داوطلبان باید با مراجعه به درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش نسبت به ثبت نام در آزمون اقدام کنند. فرصت ثبت نام در نوبت اول آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ ساعت ۲۴ روز شنبه اول دی‌ماه ۱۴۰۳ به پایان می‌رسد.

در دفترچه راهنمای ثبت نام نوبت اول آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ نحوه شرکت دانشجویان اعلام شده است. در این قوانین تاکید شده است که یک گروه از دانشجویان اجازه ثبت نام ندارند و دو گروه دیگر از دانشجویان با شروطی که اعلام شده می‌توانند در آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ ثبت نام کنند.

دانشجویان شاغل به تحصیل در دوره‌های آموزش رایگان دانشگاه‌ها در سال ۱۴۰۳ اجازه شرکت در آزمون ۱۴۰۴ را ندارند

براساس قوانین مصوب، پذیرفته شدگان رشته‌های با آزمون تمام دوره‌های آموزش رایگان «شامل دوره‌های روزانه، محروم، بورسیه، فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی» و همچنین پذیرفته شدگان چهار رشته پزشکی، دندانپزشکی، داروسازی و دامپزشکی تمامی دوره‌ها اعم از رایگان و غیر رایگان (روزانه و غیر روزانه) آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ چه در دانشگاه یا مؤسسه قبولی ثبت نام کرده و چه ثبت نام نکرده باشند، اجازه شرکت مجدد در آزمون سراسری با اختصاصی پذیرش دانشجو – معلم سال ۱۴۰۴ را ندارند.

این متقاضیان برای شرکت مجدد در آزمون سال ۱۴۰۵ و بعد از آن، باید تا قبل از پایان زمان ثبت نام آن آزمون، از دانشگاه یا مؤسسه قبولی انصراف قطعی دهند. در ضمن این متقاضیان حق بازگشت به قبولی قبلی خود را ندارند.

دانشجویان شاغل به تحصیل در دوره‌های آموزش رایگان دانشگاه‌ها در سال ۱۴۰۲ با انصراف از دانشگاه اجازه شرکت در آزمون ۱۴۰۴ را دارند

همچنین تمامی پذیرفته شدگان رشته‌های با آزمون دوره‌های آموزش رایگان «شامل دوره‌های روزانه، محروم، بورسیه، فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی» و همچنین پذیرفته شدگان چهار رشته پزشکی، دندانپزشکی، داروسازی و دامپزشکی تمامی دوره‌ها اعم از رایگان و غیر رایگان (روزانه و غیر روزانه) آزمون سراسری متقاضیان حق بازگشت به قبولی قبلی خود را ندارند.

دانشجویان شاغل به تحصیل در دوره‌های آموزش غیر رایگان دانشگاه‌ها در سال ۱۴۰۳ بدون انصراف از دانشگاه اجازه شرکت در آزمون ۱۴۰۴ را دارند

ضمن اینکه پذیرفته شدگان رشته‌های با آزمون دوره‌های غیر از آموزش رایگان به جز چهار رشته پزشکی، دندانپزشکی، داروسازی و دامپزشکی در آزمون سراسری در سال ۱۴۰۳ و قبل از آن و همچنین پذیرفته شدگان صرفاً با سوابق تحصیلی تمامی دوره‌ها در سال ۱۴۰۲ و قبل از آن (به شرط نداشتن مشکل نظام وظیفه برای برادران) می‌توانند بدون انصراف از تحصیل و در صورت داشتن سایر شرایط و ضوابط مندرج در این دفترچه راهنما، در آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ ثبت نام و شرکت کنند.

این دسته از متقاضیان پس از اعلام نتایج نهایی در صورت قبولی در رشته جدید، باید فرم انصراف قطعی از رشته قبلی را به دانشگاه محل قبولی ارائه دهند.

در ضمن این دسته از متقاضیان پس از اعلام نتایج نهایی در صورت قبولی در رشته جدید، باید فرم انصراف قطعی از رشته قبلی را به دانشگاه محل قبولی ارائه دهند. در ضمن این دسته از متقاضیان پس از اعلام نتایج نهایی در صورت قبولی در رشته جدید، باید فرم انصراف قطعی از رشته قبلی را به دانشگاه محل قبولی ارائه دهند.

تازه های سلامت

روش‌های طبیعی برای تسکین علائم سرماخوردگی

فصل سرما از راه رسیده است و افراد زیادی با سرماخوردگی، عطسه، سرفه، آبریزش بینی و گلودرد مواجهند. با وجود آنکه برای سرماخوردگی درمان جادویی وجود ندارد، اما کنترل نشانه‌ها و تقویت سیستم ایمنی می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، داروهای سرماخوردگی بدون نسخه هم کمک کننده‌اند، اما برخی افراد ترجیح می‌دهند از آن‌ها استفاده نکنند و این داروها برای کودکان خردسال هم معمولاً توصیه نمی‌شوند.

خبر خوب این است که روش‌های طبیعی راحت‌ و مقرون‌به‌صرفه زیادی وجود دارد که می‌توانند به تسکین علائم سرماخوردگی و بهبود سریع‌تر کمک کنند؛ از غذاهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی گرفته تا عادت‌های ساده و روزانه.

در ادامه نکاتی برای مقابله با این علائم و بهبودی سریع‌تر در این فصل گرد‌آوری شده است.

سوپ مرغ

سوپ مرغ از دیرباز به‌عنوان درمانی برای سرماخوردگی استفاده می‌شد. دکتر «استفان رانزد»، استاد پزشکی در مرکز پزشکی دانشگاه نبراسکا، سال ۲۰۰۰ با مطالعه آثار سوپ مرغ به خواص ضدالتهابی ملایم آن پی برد و نشان داد که هر یک از سبزیجات استفاده‌شده در سوپ مرغ التهاب را کاهش می‌دهد و ترکیب آب مرغ (یا گوشت) با سایر مواد هم بیشترین مزیت را به همراه دارد.

بخار گرم و معطر سوپ مرغ بهتر از بخور آب گرم ساده به باز شدن بینی کمک کند. علاوه بر این، سوپ مرغ یک منبع غنی از مواد مغذی است که هم پروتئین دارد و هم انواع آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها و سبزیجات و هم کربوهیدراتهای آسان‌هضم.

غرغره کردن آب نمک

اگر گلودرد دارید، غرغره کردن آب نمک—نصف قاشق چایخوری نمک در یک فنجان آب گرم—درمان ساده و طبیعی برای تسکین گلودرد است. آب نمک می‌تواند به از بین بردن باکتری‌ها، باز کردن گلو و تسکین درد و تورم ناشی از گلودرد کمک کند.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد مبتلایان به التهاب گلو و ویروسی یا آلرژیک (فارنژیت غیرباکتریایی) که طی یک هفته سه بار آب نمک غرغره می‌کردند، از کسانی که از دهان‌شویه‌های ضدمیکروبی استفاده کردند، گلودرد کمتری گزارش کردند، بلع راحت‌تری داشتند و ورم گلوی آن‌ها کاهش یافت.

غرغره کردن آب نمک راهی سریع، راحت و مقرون‌به‌صرفه است که با آب گرم احساس آرامش بیشتری می‌دهد اما با آب سرد هم موثر است. این روش برای بزرگسالان و کودکانی که می‌توانند درست غرغره کنند، بی‌خطر است.

عسل

عسل تنها شیرین‌کننده نیست، بلکه مزیت‌های زیادی دارد؛ مانند خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضدباکتریایی و ضدویروسی. مطالعات نشان می‌دهند که عسل می‌تواند شدت سرفه‌ها را کاهش دهد، سرفه‌های مزمن را درمان کند و خواب را بهتر کند. حتی تنها یک روز مصرف عسل می‌تواند با افزایش تولید بزاق و تشویق به بلعیدن، سرفه کودک را تسکین دهد. بافت غلیظ آن گلو را می‌پوشاند، تحریکات را آرام می‌کند و میل به سرفه را تسکین می‌دهد.

می‌توانید یک تا دو قاشق عسل را به‌تنهایی یا در ترکیب با چای یا آب گرم میل کنید. با اینکه عسل معمولاً بی‌خطر است و عوارض جانبی کمی دارد، هرگز به کودکان زیر یک سال عسل ندهید، زیرا خطر بوتولیسم (یک بیماری جدی سیستم عصبی) وجود دارد.

آب‌رسانی به بدن

آب‌رسانی کافی به بدن یکی از بهترین راه‌های کمک به بدن در مقابل سرماخوردگی است. مایعات به رقیق شدن مخاط بینی کمک و با از بین بردن احتقان، تنفس را راحت می‌کنند.

خواب

خواب یکی از قدرتمندترین ابزارها برای حفظ سلامتی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. خواب کمتر از شش ساعت در شبانه‌روز می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند و خطر ابتلا به سرماخوردگی را افزایش دهد.

وقتی بیمار می‌شوید، خواب مهم‌تر هم می‌شود. حین استراحت، بدن سیتوکین آزاد می‌کند؛ پروتئین‌های ویژه‌ای که با فعال‌سازی سلول‌های ایمنی با عفونت‌ها مبارزه می‌کنند. خواب برای شکل‌گیری یک واکنش ایمنی قوی‌تر کلیدی است.

زمانی که بیمارید، حس می‌کنید به استراحت بیشتری نیاز دارید و این اتفاقی نیست. بدن شما به طور طبیعی زمان بیشتری را در خواب عمیق می‌گذراند؛ مرحله‌ای از خواب که در آن انرژی ذخیره می‌کند تا سیستم ایمنی بتواند روی مبارزه با عفونت تمرکز کند.