

گشت‌های مجازی

در این ستون پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشت‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را منتشر خواهیم کرد؛ بدون هیچ‌گونه توضیح و تفسیر. با نشر این موارد هم به منزله تأیید یا رد محتوای هیچ کدام از آنها نیست.



■ سعید یا انتشار این عکس توثیت کرد: حتماً با ۲۴ میلیون خودتون اینجوری مجاله کنید؟! بلد نیستید اگه، به دیدم من مجاله می‌کنم براتون.

■ محد نه توثیت کرد: حکم متهمان شورای شهر بایل صادر شد. خدمات عمومی رایگان یا اقامت اجباری در بشاگرد هر مزگان. حکم شلاق در نمازجمعه و محل کار. نفاقت حیاط، سرویس بهداشتی و وضوخانه امامزاده. نفاقت مصلا برای دو سال و برای پنج نفر.

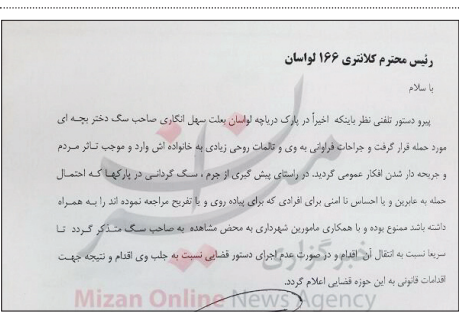
■ شش‌بلیله توثیت کرد: به هر کی میگم با حقوق «یک میلیون و ۲۰۰ تومن و مقداری اضافه کاری شش‌هرم»، دارم بر حد معمول زندگی می‌کنیم، به جوری نگاه می‌کنه که انگار واقعاً زبر خط فقریم! حالا نمیدونن که مقدار قسایل توجیهی هم پس‌انداز کردیم! پول باید برکت داشته باشه!

■ محمدصادق عبدالهی توثیت کرد: «چراقیمه‌ها رو می‌زید تو ماستا؟» اینکه سیما برای کارگران مستند ساخت یا نه، دلیل نمی‌شود از اعتراضات اسماعیل بخشی (اینکه از کجا خط گرفته است و از تباطش با رسانه‌های معاند …) عبور و این کار از رشنند و مهم را بی‌ارزش کرد. واقعاً قوه قضائیه به چه سازی باید برقصد؟ اطلاعاتی نهد نقدش می‌کنیم، اطلاعات می‌دهد به لجنش می‌کنیم!

■ کبری آسیوار توثیت کرد: مستند طراحی سوخته در ذهن من این سؤال را ایجاد کرد که با وجود اشراف دستگاه اطلاعاتی ما بر برنامه‌های تغییر حکومت ایران از سسال گذشته تاکنون، اما نخواستنه یا نتوانستادن دولت متبوع خود را برای حل مشکلاتی نظیر کارگران هفت‌تپه و کامیون‌داران توجیه کنند که بهانه دست‌زدانقلاب نباشد؟!

■ علی قلهکی توثیت کرد: دبیر شورای عالی فضای مجازی: تا دو سال آینده پیام‌رسان‌های بومی مشابه نمونه‌های خارجی در کشور فعال می‌شود. ایسون ۱۸ بهمن ۹۵ هم قول داده بودند تا یک سال دیگر یعنی انتهای اسف ۹۶ پیام‌رسان بومی جایگزین تلگرام شود.

■ مهیار توثیت کرد : شبکه‌های اجتماعی در نهایت به سرعت باعث پیشرفت ایران خواهد شد، پیشیندگی کی‌گتم. چون باعث پاسخگویی، شفافیت و جمیع دستاوردهای مثبتی می‌شود که رسانه و فضای آزاد برای هر کشوری در پی دارد.



■ سلیمانی با انتشار این عکس توثیت کرد: سگ گردانی در پارک‌های لوسان ممنوع شد.

دوره فعالیتهای ناجار ناجار	۸ + ۴ سال چندمید	گلسان و نورمحمدی بنه شد	آذربایجانی و آرجسان از ایران جدا شد
دوره محمدناه ناجار	۱۱ هرات ر با محامره کردیم!	انگلیسی ها خارج کار از افعال کردند	افغانستان از ایران جدا شد
دوره نام‌الذین ناجار	انگلیسی ها نتر روند	عهدنامه کادب سنه شد	ترکستان از ایران جدا شد
دوره زمانه ناجار	انگلیسی ها دستور دادند	عهدنامه کادب یاد سنه شد	آرمان را به ترکه
		نومان سنه صلح نوبه شد	چر سنه هیر شد را به افغانستان

■ معصومه ابتکار با انتشار این عکس توثیت کرد: این اینفوگراف افشاکر تاریخ است؛ دوره جمهوری اسلامی ششست سال جنگ‌دیم یک سسانت از خاک ایران به بیگانگان ندادیم. برای حتی یک لحظه حقی که شهدا گردن ما دارند، حقی که مادران شهدا دارند، فراموش نمی‌کنیم…

■ حسین دهباشی توثیت کرد: از احوال این رفیقشان اگر جویا باشید، حکم چهار ماه حبس قطعی به جهت شکایت دولت (وزارت بهداشت) در باب تشویش اذهان عمومی در مرحله تجدیدنظر نیز عیناً تأیید و به اجرای احکام ابلاغ شد. و فدای سر شما و ان شاه‌الله کفاره گناه ناخواسته در تبلیغ اهل تالیق قدرت.

■ فرشته رفیعی توثیت کرد:ایران ۸۰۰درصد سوخت صنعت بانکرینگ در خلیج فارس را تأمین می کند با این وجود سه‌می ۱۰درصدی از درآمدهای آن دارد و ۲۷میلیارد دلار درآمد عمده این صنعت به جیب امارات می‌رود. چرا درآمدهای دست به نقد کشور نادیده گرفته می‌شود؟



■ اردلان با انتشار این عکس توثیت کرد: سامانسر‌های تهران. شهرداری تهران در فصل‌های سرما توانسته پناه‌دانه به کارتن‌خواب‌ها رانهاده‌بند کند. در لندن هر سال به‌طور متوسط ۵۰ کارتن‌خواب در خیابان‌های سرد و زخ دیده جان می‌دهند.

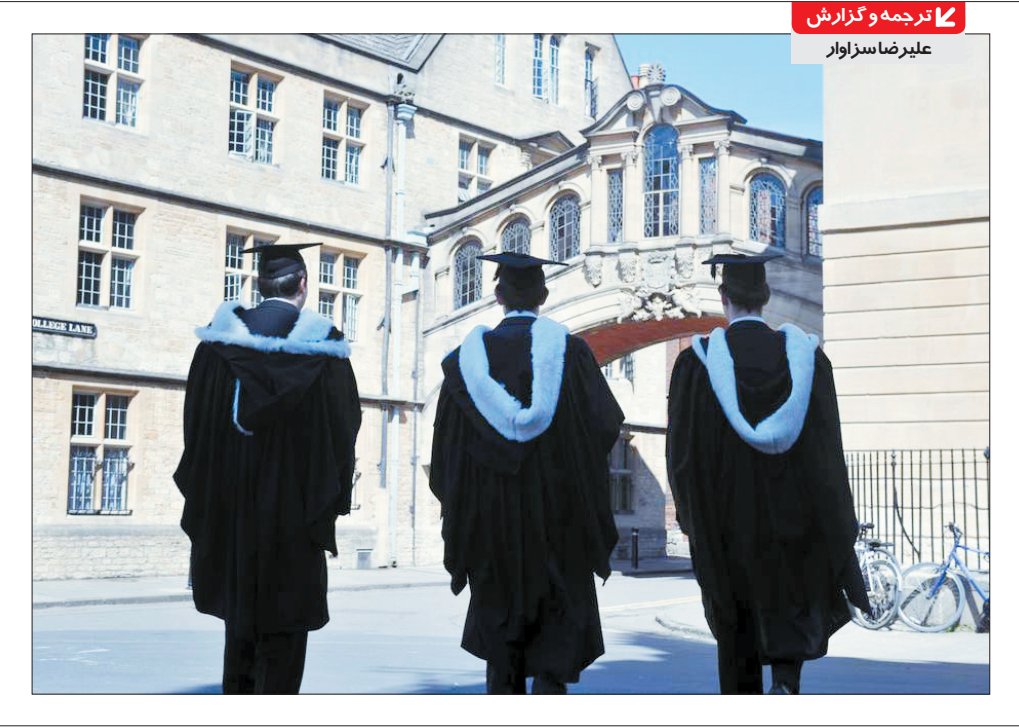
دوشنبه اول بهمن ۱۳۹۷ | ۱۴ جمادی‌اول ۱۴۴۰ |

جامعه

سرویس اجتماعی ۰۹۸۴۹۸۴۰

فارغ‌التحصیلی در انگلیس با ۵۷ هزار پوند بدهی

ایند پیندنت:سه چهارم دانشجویان انگلیسی وام‌هایشان را تسویه نمی‌کنند



ترجمه و گزارش

علیرضا سزاور

معاملات جدید نشان می‌دهد، دانشجویان انگلیسی زمان فارغ‌التحصیلی حداقل حدود ۴۵هزار پوند بدهکارند. بررسی جدید روزنامه ایندپیندنت نشان می‌دهد که سه‌چهارم دانشجویان، بدهی خود را تسویه نمی‌کنند. بسیاری از فارغ‌التحصیلان این

تا ۵۰سالگی با این بدهی دست‌به‌گریبان

هستند! چندی پیش از این هم خبری در رسانه‌های بریتانیایی منتشر شد که گفته بود، دانش آموزان این کشور پس از مدرسه بر سر سط‌های زیاده می‌روند و از هسته‌های میوه شکم‌شان را سیر می‌کنند؛ این خبر ا مدیر یک مدرسه در لندن رسانه‌ای کرده بود. در حال حاضر بدهکاری‌های بسیار سنگین

فارغ‌التحصیلان انگلیسی و گرانی شهریه‌های دانشگاه‌های این کشور نگرانی‌های جدی در سیستم آموزشی این کشور به وجود آورده است.

■ فشار بیشتر به خانواده‌های کم‌درآمد

تغییرات در دو دهه اخیر در سیستم آموزشی انگلیس باعث‌شده که دولت در مدت کوتاهی (سه

سال اخیر) با تقریباً ۶میلیارد پوند قرض از بانک مرکزی خودش، گرفتار شود. تأمین کلی مصیلات تکمیلی هر سال میلیاردها پوند به هزینه‌های

عمومی دولت‌افزوده‌است. این تغییرات باعث‌شده تا دانشجویان خانواده‌های کم‌درآمد بالاترین میزان بدهی یعنی بیش از ۵۷ هزار پوند فارغ‌التحصیل شوند! ترکیبی از هزینه‌های تحصیلی با وام‌های بزرگ موجب‌شده فارغ‌التحصیلان انگلیسی با

بالاترین بدهی در اروپا وارد بازار کار شوند.

■ پولدارها سود می‌برند

بودجه دانشگاه‌های انگلیس در یک دهه اخیر به میزان ۲۵درصد برای هر دانش آموز افزایش یافته است. بودجه مراکز آموزش عالی انگلیس عمدتاً

توسط فارغ‌التحصیلان ثروتمند تأمین می‌شود و مؤسسات در حال حاضر به‌طور متوسط ۳۰هزار پوند برای هر دانشجو در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دریافت می‌کنند.

کاهش بهینه‌ه هزینه‌های تحصیل یا پرداخت کمک‌های حمایتی می‌تواند مزایای مهمی برای دانشجویان باشد. این امتیازها اجازه می‌دهد دولت و دانشجویان خاص رسیدگی بیشتری کرده‌بایه دورهمی که مزایای گسترده‌ای برای جامعه‌دارند، اختصاص دهد.

به‌طور کلی این وضعیت به‌طور قابل توجیهی هزینه‌های کمتری و بدهی‌ها را افزایش می‌دهد و منجر به افزایش کمک‌های مالی دولتی به آموزش

زندان و شلاق مجازات ۵ صراف اخلاکگر

احکام قطعی ۵ صرافی که با همکاری تعدادی از دلالان بازار ارز و سوءاستفاده از کارت‌های ملی افراد مختلف، ارزهای مداخله‌ای بازار را تصاحب می‌کردند، صادر شد

نظارت توسط دولت و بانک مرکزی نبود، امروز زمینه‌ای تخلفات بروز و ظهور پیدا نمی‌کرد. به هر حال روز گذشته احکام قطعی چند صراف صادر شده‌است که در مجازات‌هایشان از حبس تا شلاق وجود دارد. روز گذشته از سوی شعبه سوم دادگاه ویژه رسیدگی به جرائم مفسدان و اخلاکگران اقتصادی به ریاست قاضی مسعودی مقام، احکام پنج صرافی که با همکاری تعدادی از دلالان بازار ارز و سوءاستفاده از کارت‌های ملی افراد مختلف، ارزهای مداخله‌ای بازار را تصاحب کرده و با این اقدامشان موجب افزایش قیمت ارز و کالاهای اساسی شده بودند، صادر شد.

احسان صفوی امیر، اتهام‌های مشارکت در اخلاخل و اتهامی مشارکت در اخلاخل در نظام ارزی کشور به صورت عمده‌ا طریق خرید و فروش غیرقانونی به مبلغ ۴۱میلیون



سرویس اجتماعی ۰۹۸۴۹۸۴۰



بهر برداری خواهد رسید.

■ بورس سخاوتمندانه نداریم
جک بریتون، نویسنده گزارش‌ایندپیندنت معتقد است: تصمیمات اخیر سیاسی باعث افزایش بودجه دانشگاه‌ها و کاهش هزینه‌های دولت برای درآمدت در آموزش عالی می‌شود. در حالی که فارغ‌التحصیلان، به‌ویژه فارغ‌التحصیلان با درآمد بالا وام‌ها را افزایش می‌دهند که اثرات این تصمیم در آینده دیده می‌شود. به گفته بریتون «ترخ پهره وام‌های دانشجویی در مارس ۲۰۱۷ به ۶۱درصد رسید و در مقایسه با نرخ‌های فعلی بازار بسیار بالاست». با وجود اینکه دوره‌های معمول در دانشگاه‌های امریکا سه ساله و یک سال بیشتر از دوره‌های معمول دانشگاه‌های انگلیسی است، بسیاری از آنها با ۲۲هزار پوند بدهکاری یا کمتر از این تحصیلاتشان را تمام می‌کنند.

■ امتیاز انگلیسی

بخش زیادی از قرض‌های مرتبط با تحصیل دانشجویان انگلیسی به دولت آنها مربوط است که در قیاس با دیگر کشورهای انگلیسی زبان شرایط بازپرداختی کاملاً روشن دارد و نظام بازپرداخت در آن مشروط به درآمدست فارغ‌التحصیلان انگلیسی مجبور هستند لدرصد سود را بپردازند که در قیاس با وام‌های این کشور رقم بالایی است. نانوشته نباید گذاشت، فارغ‌التحصیلان بریتانیا و استرالیا می‌توانند وقتی درآمدهایشان پایین‌اند برای مدتی بازپرداخت وام‌ها را متوقف کنند، اما دانشجویان امریکایی از چنین امتیازی بهره‌مند نمی‌شوند.

■ به کم‌درآمدها امید نیست

دولت بریتانیا اکنون تصمیم گرفته نرخ آستانه بازپرداخت را پایین نگه دارد که باعث می‌شود، بازپرداخت‌های ماهانه دانشجویان بیشتر باشد.

نرخ شهریه در انگلیس به صورت میانگین ۸هزار و ۰۰ پوند بیشتر از دانشجویان امریکایی است که به دانشگاه معمولی ایالتی این کشور می‌روند.

اما برخی کارشناسان آموزشی همچنان اصرار دارند البته اصلاحاتی که قبلاً توسط دولت محافظه‌کار ایجاد شده بود، در ابتدا حداقل درآمد فارغ‌التحصیلان را با هزار و ۵۰۰پوند افزایش داد، اما جایگزین تسویه‌بدهی‌ها و وام‌ها نشد.

گزارش‌ها همچنین نشان می‌دهد، بازپرداخت‌های فارغ‌التحصیلان با درآمد پایین از سال ۲۰۱۲ تاکنون حدود ۳۰درصد افزایش یافته، در حالی که بازپرداخت ثروتمندان کمتر از ۱۰ درصد افزایش داشته‌است. این مطالعه نشان می‌دهد، فارغ‌التحصیلان انگلیسی حتی نسبت به امریکایی‌هایی که در دانشگاه‌های کشورشان درس می‌خوانند و میانگین قرض‌هایشان ۲۹هزار پوند است، وضع بدتری دارند.

سلامت

مؤسسه تأمین درمان بسیجان

چه کسی چاق است؟!

مقدار اضافی وزن بدن که برای یک قد سالم خاص در نظر گرفته می‌شود، اضافه‌وزن گفته می‌شود. وزن بدن زمانی افزایش می‌یابد، مقدار انرژی که از خوردن غذا به دست می‌آید از مقدار انرژی که با فعالیت روزمره سوزانده می‌شود بیشتر باشد. اگر مقدار افزایش وزن در حدی باشد که مقدار نمایه توده بدنی بین ۲۵–۲۹٫۹ کیلوگرم بر مترمربع باشد اضافه‌وزن و اگر ۳۰ و بالاتر باشد چاقی محسوب می‌شود.

اعل بروز چاقی

اصلی‌ترین عوامل افزایش وزن، مصرف غذاهایی مانند مواد قندی، چربی‌ها، پر خوری، بی‌علاقگی به میوه‌ها، سبزی‌ها و کم‌تحرکی می‌باشد. همچنین افرادی که با افزایش سن، کم‌تحرک هستند و بیشتر می‌خوانند، اما دریافت انرژی یعنی موادغذایی را که مصرف می‌کنند به مقدار لازم کاهش نمی‌دهند نیز در معرض خطر چاقی قرار دارند. بیماری‌هایی که سبب کاهش فعالیت می‌شوند مانند بیماری‌های استخوانی و مفصلی، آر تروز، اختلال در فعالیت برخی از غدد داخلی بدن مانند کم‌کاری غده تیروئید و زمینه‌ارثی چاقی از دیگر عوامل مؤثر در بروز چاقی هستند.

■ چگونه می‌توان از اضافه‌وزن و چاقی پیشگیری کرد؟

تهیه مواد غذایی سالم و انجام ورزش منظم سناده‌ترین انتخاب‌ها(قابل دسترس و مقرون به صرفه) برای جلوگیری از چاقی هستند. هر فرد می‌تواند با محدود کردن انرژی دریافتی از چربی و مواد قندی، افزایش مصرف (میوه و سبزیجات، لوبیا، مغزها، حبوبات و آجیل‌ها) و شرکت در فعالیت بدنی منظم (۶۰ دقیقه هر روز برای کودکان و ۱۵۰ دقیقه ه هفته برای بزرگسالان) برای دسترسی به یک زندگی سالم تلاش کند.

■ در مان چاقی

از دست‌اندان مقدار کمی از وزن در افرادی که اضافه وزن آنها در شکم ذخیره شده، سومند است. چاقی ذخیره شده در شکم چاقی سیبی شکل(به این معنی است که شما در معرض خطر بیشتری از بیماری‌های قلبی هستید و کسانی که این نوع چاقی را دارند، در نشان راحت‌تر کم می‌شود. برای فهمیدن اینکه آیا چاقی سیبی شکل دارید، می‌توانید دور کمر خود را اندازه‌گیری کنید، اگر دور کمر بالاتر از ۸۸ برای زنان و بالاتر از ۱۰۲ سانتی متر برای مردان باشد، یعنی شما چاقی سیبی شکل دارید و باید به دنبال کاهش وزن به روش صحیح باشید.

از دست دادن ۱۰ درصد از اضافه‌وزن خود، اثرات بزرگی در سلامتی دارد. تغییر در سبک زندگی شامل رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم و کاهش وزن از ۱۰ درصد خواص درمانی فوق‌العاده‌ای دارد که می‌تواند از دارو مؤثرتر باشد؛ کاهش وزن بدن می‌تواند از دیابت جلوگیری یا آن را به عقب برگرداند، کاهش وزن همچنین سبب کاهش فشار خون، کم‌ترولی، تری‌گیلیسرید و بهبود مشکلات خواب می‌شود و کمک می‌کند تا شما احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید. ۱۰ درصد از دیابت، ۰٫۸درصد از بیماری‌های قلبی و ۰٫۶درصد از سرطان‌ها با شیوه زندگی سالم و وزن طبیعی بدن قابل پیشگیری می‌باشد. در مان چاقی با مدیریت شیوه‌زندگی جامع (رژیم غذایی، فعالیت بدنی و اصلاح رفتار) شروع می‌شود که باید شامل موارد زیر باشد:

نظارت خود بر مصرف کالری و فعالیت بدنی؛ داشتن هدف؛ کنترل محرک‌ها؛ یادگیری مهارت‌های غذاخوردن؛ پیشگیری از عود.

توجه‌توسیه برای تغییر عادات غذایی غلط:

-روزانه شش‌ای هشت لیوان آب بنوشید.

-قبل از صرف غذا سادل میل کنید و از صرف نمک اضافه در غذا خودداری کنید.

-سعی کنید وعده‌های اصلی غذا حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه‌خواری خواهید شد.

-بهرتر است برای پخت و پز از روغن مایع استفاده کنید.

-مواد غذایی فیبر دار مانند سبزیجات مختلف، میوه، نان سبوس‌دار، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، باقالا) و غلات (برنج، گندم سبوس‌دار و جویا پوست) بیشتر مصرف کنید.

-مواد غذایی خود را افزایش دهید، اما میزان غذای مصرف‌شده در هر وعده را کم کنید. نوع غذا بسیار مهم‌تر از مقدار آن است. در ساعات منظم بخورید.

-در حالت اضطراب و استرس غذا نخورید.

روان‌شناسی

کمترین سرانه مصرف دارو

متعلق به روستایان است

مدیرعامل بیمه سلامت یا اشاره به ذخیره ۲هزار میلیاردی این سازمان یا مد پرست هزینه‌ها در سال ۱۹۶افزود: «کمترین سرانه مصرف دارو در پنج صندوق بیمه سلامت مربوط به صندوق بیمه روستاییان است.» به گزارش «خبرآن»، طاهر موهبتی مدیرعامل بیمه سلامت در نشست خبری از کاهش ۱۶ تا ۲۰درصدی بار مراجعه بیماران خبر داد. وی افزود: هدفمندشدن بیمه رایگان برای گروه‌های نیازمند، رفع پوشانی‌های بیمه‌ای و غیره در کاهش بار مراجعه بیماران موثر بوده است. در مورد دارو و در قسمت خدمات حدود ۲۶ تا ۲۷ درصد کاهش بار مراجعه افتاده، اما هزینه‌ها فقط درصد کاهش یافته‌است. موهبتی ادامه داد: بهترین درمان‌های تحت پوشش بیمه‌سلامت در شش‌ماهه ابتدایی امسال، انسولین، فاکتورهای خونی و هرسیتین بود. کمترین سرانه مصرف دارو در پنج صندوق مربوط به صندوق بیمه روستاییان است. بیشترین رشد هزینه دارو در سربای در استان خراسان رضوی اتفاق افتاده است.

به گفته وی تا قبل از سال ۹۶ میانگین رشد هزینه‌ها در بیمه سلامت ۲۳ درصد بوده و مدیریت منابع در سال ۹۶ رشد هزینه‌ها ۵/۵ درصد شد و در شش‌ماهه اول سال ۹۷ در خیلی جاها هزینه‌ها کنترل شده است. این یعنی مدیریت منابع و مصارف در سازمان بیمه سلامت با رویکرد عدم خدشه‌به‌بیمه‌شده انجام می‌شود. حدود ۲هزار میلیارد تومان ذخیره منابع در سازمان بیمه سلامت انجام‌شده و این به معنی ایجاد منابع جدید نیست بلکه به معنی مدیریت منابع است. موهبتی درباره «سامانه ۱۶۶۶ سازمان بیمه سلامت» گفت: روزانه حدود ۸۰۰ تماس با سامانه ۱۶۶۶ برقرار می‌شود که بخشی از این تماس‌ها برای بررسی دریافت پاسخ مناسب توسط بیمه‌شده به صورت تصادفی از طرف بیمه سلامت بررسی می‌شوند. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت درباره «باقیمانده مبلغ ۰۰۰میلیون یورو تخصیص یافته از صندوق توسعه ملی به این سازمان» هم افزود: ما به‌تفاوت‌ریالی این مبلغ به حساب سازمان برنامه و بودجه واریز شده و به نظر می‌رسد، حدود هزار و ۷۶۰ میلیارد تومان در این قسط به حساب سازمان بیمه سلامت واریز شود؛ وقتی این پول به حساب ما واریز شود، نهایتاً بین یک هفته تا ۱۰روز به حساب ارائه‌کنندگان خدمات سلامت پرداخت می‌شود.

خبرگوشاله

■ مدیرعامل سازمان مدیریت میادین میوه و تره‌بار با تأکید بر لزوم ساماندهی عرضه دام‌زنده در سطح شهر تهران عنوان کرد، این سازمان با تأسیس سه جایگاه عرضه بهداشتی دام در سه په‌نجه جغرافیایی پایتخت، در زمینه ساماندهی عرضه گوسفند و اراله استاندارد و آمین دام در کشور پیشگام است.

■ رئیس شورای شهر تهران پس از بررسی لایحه برنامه سوم توسعه شهر تهران گفت: متأسفانه برنامه‌ها در ایران به صورت ۱۰۰درصد اجرایی نمی‌شود و علت آن نیز کمبود منابع مالی و ثبات مدیریتی است.

