شیوه جذب معلمان تغییر کرد

نسل فردا: معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش گفت: کار شناسایی، انتخاب و گزینش معلم مبتنی بر مدل شایستگی محور که یک مدل جدید و کارآمد در مدیریت سرمایه انسانی است برای اولین بار در این مقیاس در نظام اداری و استخدامی کشور اتفاق افتاد.حمید طریفی حسینی افزود: در نظام آموزش ابتدایی که اصل و اساس کار تربیت بر عهده یک معلم پایه است، این امر از اهمیت بیشتری برخوردار می شود. لذا برای انتخاب بهترین و شایسته ترین افراد به عنوان معلم دوره ابتدایی باید دقت بیشتری داشته باشیم. به گفته معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش، کار شناسایی، انتخاب و گزینش معلم مبتنی بر مدل شایستگی محور که یک مدل جدید و کارآمد در مدیریت سرمایه انسانی است برای اولین بار در این مقیاس در نظام اداری و استخدامی کشور اتفاق افتاد و وزارت آموزش و پرورش در اجرای این مدل ارزیابی و جذب نیروی انسانی در سال گذشته موفق عمل کرد و این تجربه موفق در اجرای مطلوب تر این مدل ارزیابی در آزمون استخدامی کنونی وزارت آموزش و پرورش مورد توجه قرار می گیرد.

واریز برای مددجویان بهزیستی و کمیته امداد

نسل فردا: واریزی های تازه از ۲۰ فروردین ماه ۱۴۰۳ انجام خواهد شد و مددجویان بهزیستی و کمیته امداد تا ۲ روز دیگر مستمری جدید خود را نفری ۹۱۰ هزار تومان دریافت می کنند.
با افزایش ۳۰ درصد در سال ۱۴۰۳ یک مددجوی بهزیستی و کمیته امداد ۹۱۰ میلیون تومان ویک خانواده ۲ نفره نزدیک به یک میلیون و ۸۰۰ هزار تومان دریافت می کند.
این مبلغ همین طور به نسبت تعداد اعضای خانواده افزایش پیدا می کند و خانواده ۵ نفره حدوا نزدیک به ۴میلیون و ۵۰۰ هزار تومان دریافت می کند.
شایان ذکر است: واریزی های تازه از ۲۰ فروردین ماه ۱۴۰۳ انجام خواهد شد.

اخبار روز

قتل مرد جوان در نزاع خونین

امیر محمدی / گروه جامعه
news@naslefarda.net

کارکنان انتظامات بیمارستان شهدای یافت‌آباد مرگ مشکوک یک مرد جوان و جراحات شدید ۲ مرد دیگر را از طریق تماس تلفنی با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰، گزارش کردند.با اعلام این خبر، تحقیقات ابتدایی آغاز و تیم جنایی در نخستین گام با جسد مرد حدوداً ۲۵ ساله‌ای مواجه شدند که از ناحیه قفسه سینه هدف یک ضربه چاقو قرار گرفته بود؛ بررسی‌های اولیه نیز نشان می‌داد که مقتول در جریان یک نزاع ۳ نفره در محله ابراهیم‌آباد قربانی جنایت شده و پسردایی خود و قاتل به نام "مالک" پس از اینکه در جریان این درگیری مرگبار زخمی شدند از سوی امدادگران اورژانس به این بیمارستان انتقال پیدا کردند.خیلی زود پسردایی مقتول هدف تحقیقات قرار گرفت و گفت: ما کارگر هستیم و در یک خانه کوچک اجاره‌ای در محله یافت‌آباد زندگی می کنیم؛ مقتول که پسرعمه‌ام بود با مالک بخاطر اینکه خانه کوچک است و افراد زیادی در آنجا زندگی می کنند، اختلاف پیدا کرد و این موضوع باعث شد تا از یکدیگر کینه بگیرند و با هم قرار نزاع بگذارند؛ در جریان این درگیری قاتل با ضربه چاقو پسرعمه‌ام را به قتل رساند اما خودش و من به شدت زخمی شدیم!
پس از پایان تحقیقات میدانی در صحنه جرم، کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی ماموریت یافتند تا با اقدامات اطلاعاتی و بازبینی دوربین‌های مداربسته محل جنایت، بررسی‌های خود را در رابطه با این پرونده دهند. با دستور قاضی شفیعی، جسد مقتول برای معاینات دقیق‌تر به پزشکی قانونی منتقل شد و متهمان پس از سیر مراحل درمانی جهت روشن شدن زوایای پنهان پرونده در اختیار اداره دهم پلیس آگاهی قرار خواهند گرفت.

دستگیری تعدادی از پشتیبانان حمله تروریستی چابهار و راسک

مریم یادگاری / گروه جامعه
M.Yadegari@gmail.com

مریم یادگاری: حجت‌الاسلام والمسلمین احمد رضا پورخاقان، رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح درباره حمله‌های تروریستی رژیم صهیونیستی به کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در دمشق، گفت: دشمن صهیونیستی در پی شکست‌های مفتضحانه و غیرقابل جبران که به فرمایش رهبر انقلاب در ۱۵ مهر ماه سال گذشته متحمل شد، اقدام به کشتن زنان، کودکان و افراد بیگناه کرده است و از آنجایی که هیچ گونه موفقیتی حتی در نسل کشی به دست نیاورده به دنبال این است که به گونه‌ای فرافکنی کند و شکست خود را جبران کند و لذا به ترور افراد تاثیرگذار و عناصر موثر برای دفاع از مقاومت و مردم غزه، اقدام کرده است.وی با اشاره به اینکه حمله به سفارت و کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در دمشق یکی از مواردی است که حکایت از شکست مفتضحانه رژیم صهیونیستی دارد، ادامه داد: این رژیم کودک کش برای اینکه جنایت خود را پوشش دهد، اقدام به ترورهای کور در اقصی نقاط کشورهای حوزه مقاومت می کند و از جمله این موارد حرکت مذبوحانه جیش الظلم به دستور اربابان اسرائیلیشان در چابهار و راسک است که شکر خدا با هوشیاری مثال زدنی نیروهای مسلح در فراجا، سپاه و مرزبانی توطئه آن‌ها به سرعت شکست خورد و پس از چند ساعت تمام تروریست‌ها به درک واصل شدند و نتوانستند هیچ اقدامی انجام دهند.رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح افزود: از قبل پرونده‌ای در دادسرای تهران علیه ظلم و کودک کشی رژیم صهیونیستی تشکیل و اقدام‌هایی انجام شده است، همچنین آفریقای جنوبی شکایتی را به دیوان بین‌المللی مطرح کرده که البته انتظار بین‌المللی این بود قضات این دادگاه بهتر از این عمل کنند چرا که از رژیمی خواستند نسل کشی را مهار کند که خودش ارتش را به نسل کشی تحریک می کند.وی گفت: از تمام جوامع بین المللی انتظار می‌رود که مقابل این ظلم و ستم بایستند و سازمان ملل متحد و شورای امنیت طی فصل هفتم اساسنامه سازمان ملل و شورای امنیت به وظیفه خود عمل کنند و این رژیم را متقاعد کند که دست از نسل کشی بردارد و امیدواریم هر چه زودتر شاهد نابودی رژیم صهیونیستی باشیم.

یلدا توکلی / گروه جامعه
tavakoli.yalda11@gmail.com

نگاهی دوباره به تصادفات نوروز ۱۴۰۳

سهم خودروسازان در تصادفات مرگبار

عکس: مهر

هرساله با آغاز سفرهای نوروزی، طرح ویژه پلیس و دستگاه‌های امدادی و خدماتی برای کاهش تصادفات رانندگی و به خصوص جانباختگان و مصدومان ناشی از این تصادفات اجرا می‌شود، اما متاسفانه علیرغم تمام هشدارها و آماده‌باش‌ها، همچنان ایام نوروز به دلیل افزایش تعداد سفرها، یکی از پر تصادف‌ترین ایام در کشور است. تصادفاتی که وقوع آن در سال‌های مختلف سبب جانباختن چند صد نفر شده و رسیدن بهار را برای بازماندگانشان به خاطره‌ای تلخ بدل می کند، اما در این میان نباید از سهم خودروهای داخلی در بروز حوادث تلخ غافل شویم.

نقش خودروهای بی کیفیت داخلی و چینی در جان‌باختن هموطنان

آنطور که کارشناسان می گویند: ایران از نظر زیرساخت‌های حمل و نقلی یک‌پنجم نیازهای کشور را داراست و کمترین نرخ راه را در دنیا دارد. نرخ راه‌های ایران یک‌پنجم نرخ راه‌های کشور جنگ‌زده سوریه است. حتی کشور آفریقای جنوبی نیز راه‌های بیشتری از ایران دارد و ایران یک‌بیستم آن را دارد. در شاخص نرخ راه، ایران با کشورهای پیشرفته‌ای مانند ژاپن، آلمان، فرانسه و اسپانیا قابل مقایسه نیست. ضمن آنکه راه‌های کشور رها شده و مسئولان به آن اهمیتی نمی‌دهند. حتی اعتبار نگهداشت راه‌های کشور یک‌دوم کشورهای فقیر دنیاست.از سوی دیگر خودروهای بی کیفیت داخلی و چینی نیز در جان‌باختن هموطنان‌مان بی‌تاثیر نبودند. مردم مجبورند برای این ارابه‌های مرگ ناامن صدها میلیون یا میلیاردها تومان بپردازند تا در نهایت همین خودروهای بی کیفیت به تابوت آنها تبدیل شود. در حالی که شاید باز شدن به موقع ایربگ‌ها و کیفیت خودروها می‌تواند از مرگ و میر و حتی مصدومیت افراد در تصادفات پیشگیری کند. در این میان نباید از خودروهای فرسوده غافل ماند که مزید بر علت شده‌اند.

استاندارد بودن اتومبیل‌ها مورد توجه جدی

محمدجعفر منتظری، رئیس دیوان عالی کشور با اشاره به آمار تصادفات جاده‌ای در ایام نوروز گفت: در این خصوص استاندارد بودن اتومبیل‌ها توسط خودروسازها باید مورد توجه جدی قرار گرفته و عوامل انسانی، ایمنی مسیر و جاده که در کاهش یا افزایش آمار تصادفات و تلفات رانندگی تاثیرگذار است، باید آسیب‌شناسی گردد.

در صنعت خودروسازی داخل با شرایط خوبی مواجه نیستیم

سردار سید تیمور حسینی رئیس پلیس راهور فراجانیز با انتقاد از کیفیت و ایمنی خودروهای داخلی گفت: متأسفانه در صنعت خودروسازی داخل با شرایط خوبی مواجه نیستیم و با توجه به نقش غیرقابل انکار انسان در وقوع تصادفات، نمی‌توان نسبت به ایمنی وسیله نقلیه که باید از جان انسان‌ها محافظت کند،

> واردات خودروی باکیفیت به داخل حتی در ایجاد بازار رقابتی که مدنظر رئیس جمهور است، موثر و سبب می‌شود تا کیفیت خودروها ارتقاء یابد.

بی‌توجه بود. در حال حاضر خودروهایی که در کشور در حال تولید و مونتاژ هستند، هیچ‌گونه ایمنی ندارند و اگر می‌بینیم که مردم آن‌ها را می‌خرند، صرفا به دلیل حفظ سرمایه‌شان است، نه به دلیل ایمنی و کیفیت خودرو؛ بنابراین توجه به وضعیت صنعت خودروسازی چه شخصی و چه عمومی و حمل‌ونقل بار در دستور کار پلیس راهور و دولت قرار گرفته است. وی افزود: راه امن و خودروی ایمن، هم پیش از حادثه و هم پس از حادثه، می‌توانند حافظ جان انسان‌ها باشند و خسارت‌های ناشی از حوادث رانندگی را به حداقل برسانند. درباره خودرو، استحکام بدنه، ستون‌های محکم، کمربند ایمنی مناسب، کیسه هوا و مواردی از این دست، خسارت‌های جانی و مالی را حتی در صورت وقوع حادثه رانندگی کاهش می‌دهد که متأسفانه خودروهای داخل، هیچ‌کدام از این موارد را ندارند و در صورت نیاز و درخواست خریدار، آن‌ها را به‌عنوان یک آپشن مجزا به خودرو اضافه می کنند و هزینه بیشتری از مردم می گیرند. در مواقعی، خودروسازان با تعویض یک چراغ ساده و اضافه کردن یک کلمه پلاس به پسوند نام خودرو، هزینه‌های هنگفتی را روی دوش جامعه می گذارند که هیچ‌کدام از آن‌ها، ذره‌ای در ایمنی خودرو و حفاظت از جان انسان‌ها نقش ندارند.

نیازمند استفاده مردم از خودروی ایمن و با کیفیت هستیم

سردار هادیانفر رئیس پلیس سابق راهنمایی و رانندگی درباره کیفیت خودروهای تولید داخل اظهار کرد: اصلا ممکن است یک راننده‌ای مرتکب بی‌مبالاتی شده و یا حتی خطایی از وی حین رانندگی سر بزند که منجر به تصادف شود اما مساله اینجاست که خودرو باید از جان او محافظت کند و در واقع از این آسیب جلوگیری کند. امروز کدام یک از خودروهای ما با این وضعیت ساخته می‌شود؟وی ادامه داد: امروز قطعات و آلیاژهای خودرو، امکاناتی که در ساخت خودرو وجود دارد، کیسه هوا، ترمز ای بی اس، کمربند ایمنی و ... همه و همه باید نجات‌دهنده راننده و سرنشینان خودرو باشد اما در واقعیت این امکانات در خودروهای تولید داخل دچار مشکل است و من نمی‌دانم تا کی باید شاهد تکرار چنین حوادث‌هایی باشیم.
هادیانفر با بیان این که یک خودروی مناسب باید دارای چهار مزیت اصلی باشد اظهار کرد: یک خودرو باید زیبا بوده و تمایل به خرید در آن ایجاد شود. دوم کیفیت آن است. سوم ایمنی آن و چهارم ارزانقیمت بودن آن است؛ حالا باید ببینیم که آیا واقعا این چهار مزیت در خودروهای تولید داخل وجود دارد؟
هادیانفر افزود: ما نیازمند استفاده مردم از خودروی ایمن و با کیفیت هستیم. این با استفاده از خودروهای لوکس و فخرفروختن به آن فرق دارد. واردات خودروی باکیفیت به داخل حتی در ایجاد بازار رقابتی که مدنظر رئیس جمهور است، موثر و سبب می‌شود تا کیفیت خودروها ارتقاء یابد.

آموزش

اجرای رتبه بندی معلمان و آزمون های استخدامی همچنان معلق

نسل فردا / گروه جامعه
news@naslefarda.net

حسین امامی عضو کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی در گفتگو با نسل فردا از بلاتکلیفی اجرای رتبه بندی معلمان خبر داد و گفت: این برنامه که دو دهه مسکوت مانده بود بالاخره درمجلس یازدهم به قانون تبدیل شد اما هنوز خبری از اجرایش نیست. وی ادامه داد: دراجرای قانون رتبه بندی معلمان وجذب معلم در آموزش و پرورش ایرادهای جدی به دولت داریم. دربحث جذب معلم هم در چند ماه گذشته سه آزمون برگزار شد، درحالی که هنوز آزمون اولی را به سامان نرسانید. امامی تصریح کرد: وزیر آموزش و پرورش نتوانسته این آزمون ها را ساماندهی کند و هنوز که هنوز است در مباحث تکمیل ظرفیت و گذینش های آزمون اولی مانده اند. بدتر اینکه، بلافاصله پس از آزمون اول آمدند دو آزمون دیگر برگزار کردند.
این عضو کمیسیون آموزش مجلس یازدهم همچنین درخصوص بکارگیری روحانیون در مدارس به عنوان معلم نیز توضیح داد: درحوزه استخدام طلاب درمدارس هم، نمی گوئیم که نباید این قشر در مدارس مشغول باشند و اتفاقا باید در بخش هایی مانند دروس اعتقادی و مبانی فکری حضور داشته باشند و تدریس کنند. با توجه به مفاهیم "تعلیم و تربیت، آموزش و پرورش"، جایگاه معلمان به خوبی مشخص است و باید از همه ظرفیت ها استفاده شود. اما استخدام طلاب درمدارس باید به تناسب نیازها چینش- گذینش و پذیرش صورت بگیرد، یعنی باید از واگذار کردن درسهای غیرمرتبط به این عزیزان، خودداری شود.

خانواده

با چه دیدگاهی باید ازدواج کرد؟

یک مشاور خانواده با بیان اینکه می توان به ازدواج به عنوان یک مدرسه نگاه کرد که قرار است در آن رشد کنیم، گفت: با این نگاه، دیگر سختی ها، تعارضات و اختلاف‌نظرهایی که در زندگی به وجود می آیند، بد نیستند بلکه میوه خوب ازدواج‌اند که زمینه رشد انسان را فراهم می کنند.
زهرا السادات پورسیدآقایی اظهار کرد: دو نوع نگاه درباره ازدواج می‌توان داشت. برخی بر پایه غرایز و عادات ازدواج می کنند؛ یعنی پذیرفته‌اند که خود را در سطح حیوانات تنزل دهند. شخصی که چنین معنایی برای ازدواج قائل است هر جا که غرایزش ارضا نشوند یا دچار سختی شود و لذت نبرد آشفته خواهند شد و احساس بدبختی می کند؛ چرا که از دیدگاه او ازدواج خوب ازدواج، خوش راحت و بی‌سختی است که البته در واقعیت وجود ندارد و طبیعی است که با اولین ناسازگاری احساس نارضایتی ناامیدی و شکست خواهد کرد.
وی ادامه داد: از دیدگاهی دیگر می‌توانیم به ازدواج به عنوان یک مدرسه نگاه کنیم که قرار است در آن رشد کنیم و در این رابطه دو نفره با تعهد و مسئولیت‌پذیری در کنار همسر هم‌افزایی داشته باشیم و در مسیر رشد، تعالی، تکامل و خودشکوفایی قرار گیریم.
این عضو هیات علمی دانشگاه الزهرا تصریح کرد: با این نگاه دیگر سختی‌ها، تعارضات و اختلاف‌نظرهایی که در زندگی به وجود می آیند بد نیستند بلکه میوه خوب ازدواج‌اند که زمینه رشد انسان را فراهم می کنند.
پورسیدآقایی با بیان اینکه انسانی که باور دارد ازدواج حرکتی به سوی بالندگی است، آغوش خود را به روی سختی‌ها باز و ظرفیت لازم را برای مبارزه با آنها در خود ایجاد می کند، تاکید کرد: فرد می آموزد که برای حل مسائل راه حل برد-برد خلق کند و به همراه همسرش مشکلات را حل کند.

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی:

افزایش تعرفه های پزشکی به معنی پرداخت از جیب مردم نیست

تاوقتی انصاف و عدالت نیست مهاجرت ها ادامه دارد

دریا وفایی / گروه پارلمانی
daryavafaei2009@gmil.com

محمد علی محسنی بند پی عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی افزایش تعرفه پزشکی را اقدامی مناسب دانست و گفت: برای پیشگیری از خروج کادر درمان، انجام کارهای متعددی که مهمترینش بالابردن نرخ تعرفه خدمات پزشکی است، می تواند تاثیر بسزایی داشته باشد. اما در این میان یک نکته بسیار اساسی و مهم وجود دارد که اتفاقا باعث اعتراض مردم و بدبینی به جامعه پزشکی شده است.
وی در این باره توضیح داد: وقتی می گوئیم باید تعرفه های پزشکی افزایش پیدا کند منظورمان این است که سازمان های بیمه گر موظف و ملزم به پرداخت هزینه ها هستند نه اینکه از جیب مردم بپردازیم و فشار مالی بر بیماران وارد کنیم. این نماینده نوشهر، چالوس و کلاردشت تاکید اضافه کرد: یعنی باید سقف ریالی پرداختی بیماران ثابت بماند و فرانشیز پرداختی آنها کم شود. البته این کار به نظارت بیشتر وزارت بهداشت، سازمان نظام پزشکی و مجلس نیاز دارد تا با افزایش تعرفه، فشاری به مردم وارد نشود و خدایی ناکرده سوءاستفاده صورت نگیرد.
عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس یازدهم یادآور شد: تا زمانی که سازمان های بیمه گر مطالبات پزشکان و بیمارستان ها را طبق مقررات قانونی و به موقع پرداخت نکنند، دربحث ارائه خدمات نظام سلامت به پایداری و ثبات لازم نمی رسیم.

با برقراری انصاف و مدیریت صحیح منابع، جلوی مهاجرت ها را بگیریم

وی همچنین درباره افزایش مهاجرت ها نیز گفت: مردم دوست دارند جامعه ای آرام داشته باشند با مسئولانی که برمبنای عقل و منطق و دانش تصمیم بگیرند. ما کشور فقیری نیستیم، بعضی از رفرنس ها نشان می دهد که ایران ۹ درصد از ذخایر دنیا را داریم با ۱ درصد از جمعیت دنیا. قطعا منابع کشورمان بسیار ارزشمند است و خواهان زیادی دارد، اما مدیریت برمنابع ما ضعیف است.
محسنی بند پی با بیان اینکه "همه اقشار جامعه باید از نعمات خدادی سرزمینشان برخوردار باشند"، بیان داشت: خوشبختانه ملت ما ملت بسیار هشیار و آگاهی است و درعین حالی که کشورشان را دوست دارند، تفاوت ها و بی عدالتی ها و بی انصافی ها را نیز به خوبی درک می کنند و تبعیض ها را برنمی تابند.
عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: بدون تعارف بگویم که مردم از شوهای سیاسی از این بگو مگوها، کش مکش ها، اصلاح طلبی و اصول گرایی وچپی و راستی و این جناح و آن جناح بازی ها خسته شده اند. مردم جامعه آگاه برپایه عقل و دانش می خواهند. داشتن زندگی عقلانی همراه با رفاه و آسایش روانی حق همه مردم از جمله جامعه ماست.
نماینده نوشهر، چالوس و کلاردشت یادآور شد: تاوقتی اراده جدی برای رفع معایب مدیریتی، برقراری عدالت و انصاف و اصلاح امور برای پیشگیری از مهاجرت ها به ویژه نخبگان وجود نداشته باشد، نمی توانیم معترض شویم که چرا فلان پزشک و بهمان پرستار یا دیگر مغزهای نخبگانی ما از مملکت می روند.

یافته‌ها

چند نکته برای روزه گرفتن افراد دیابتی توصیه شده است:

دیابتی ها بخوانند

پریسا جمدی / گروه بین الملل
news@naslefarda.net

در این مقاله قصد داریم در مورد چگونگی روزه گرفتن در ماه رمضان با وجود بیماری دیابت صحبت کنیم.
اگر بیماری مزمن دارید، یا در صورتی که روزه گرفتن باعث به خطر افتادن جان شما شود، اصلا روزه گرفتن برای شما جایز نیست.
روزه گرفتن در ماه رمضان یکی از ارکان اسلام و وظیفه‌ی هر مسلمان است. در ادامه با کمک متخصصین توانسته‌ایم دستورالعمل‌هایی را برای افراد مبتلا به دیابت در مورد روزه گرفتن در ماه رمضان ارائه دهیم.

قبل از اقدام به روزه گرفتن:

زمانی که از سلامتی کامل برخوردار نیستید مجبور نیستید روزه بگیرید.
در سوره بقره، آیه ۱۸۴ تا ۱۸۵، به وضوح بیان شده که در صورت مبتلا بودن به بیماری‌های مزمن و یا مضر بودن روزه (مثلاً افرادی که انسولین مصرف می کنند، نارسایی کلیوی دارند یا باردارند) روزه گرفتن در ماه رمضان هیچ اجباری نیست.
می‌توانید در عوض روزه گرفتن در ماه رمضان به فقرا و نیازمندان کمک کنید.
۲ ماه قبل از اقدام به روزه گرفتن حتما با پزشک دیابت خود در مورد مجاز بودن روزه‌گرفتن صحبت کنید.
باید حتما از ۲ ماه قبل در مورد روزه گرفتن در ماه رمضان با پزشک متخصص مشورت کنید، چراکه باید بدانید:

چگونه بدون خطر روزه بگیرید

نیازی به تنظیم داروها قبل از اقدام به روزه‌داری هست یا خیر.
داروها را نباید خودتان سرخود تنظیم یا قطع کنید.
قبل از شروع ماه رمضان و اقدام به روزه گرفتن، بهتر است ۱ روز آزمایشی روزه بگیرید.
البته در این مورد حتما با پزشک خود مشورت کنید و کسب اجازه کنید.
در طول روزه

هرگز نباید سحری را حذف کنید.

هنگام سحر باید به مقدار کافی غذا و مایعات بخورید و در صورت نیاز مقدار مورد نیاز انسولین تزریق کنید، چراکه دیگر تا غروب نمی‌توانید چیزی بخورید. اگر نتوانستید سحری بخورید نباید روزه بگیرید.
به منظور پیشگیری از نوسانات بیش از حد قند خون، غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین (GI) مصرف کنید.
برای مثال، برنج باسماتی نسبت به برنج سفید معمولی شاخص گلیسمی کمتری دارد.

حتما ۸ لیوان مایعات بدون قند بنوشید.

حتما از افطار تا سحر به اندازه کافی (۸ لیوان) آب یا مایعات بدون قند بنوشید تا آب از دست رفته و کم آبی بدن در طول روز از بین برود.
در طول روز که روزه هستید سطح گلوکز خون‌تان را کنترل کنید
می‌توانید در زمانی که روزه هستید قند خونتان را چک کنید و این موضوع ایرادی ندارد و حتی لازم است.

مراقب قند خون بالا، سطوح پایین گلوکز خون یا کم آبی شدید باشید

باید حتما بتوانید تشخیص دهید که چه زمانی دچار کم آبی شدید، افت قند خون یا بالا رفتن قند خون می‌شوید.
این علائم نشان دهنده ممنوع بودن روزه است: در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر باید فوراً روزه خود را باز کنید. می‌توان بعدا قضای روزه را به جا آورد.

سطح گلوکز خون

گلوکز خون < ۴,۰ میلی مول در لیتر در طول ناشتا
گلوکز خون > ۱۶ میلی مول در لیتر
علائم هیپوگلیسمی (افت قند خون)
احساس لرزش، عرق کردن، تپش قلب
گرسنگی، سرگیجه، سردرگمی، علائم کم آبی شدید،
سرگیجه (احساس ضعف)، گیجی بعد از افطار
بعد از افطار فورا روزه‌تان را باز کرده و در حد متعادل غذا بخورید.
نباید باز کردن روزه را به تاخیر بی‌اندازید.
وقتی اذان مغرب گفته شد افطار کنید و مقدار مناسبی مایعات بنوشید و غذاهای سالم بخورید.
هرگز زیاده‌روی نکنید.

منبع: https://www.healthxchange.sg/diabetes/living-well-diabetes/diabetes-ramadan-tips-safe-fasting