گوناگون

زمین خوردن برای مردان مسن خطرناک تر از زنان است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد در حالی که زنان مسن‌تر بیشتر از مردان مسن به خاطر زمین خوردن درمان می‌شوند، مردان بیشتر در معرض شکستگی جمجمه قرار می‌گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، دکتر «الکات آلنر»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه آتلانتیک فلوریدا، می‌گوید: «وقوع بالای آسیب سر و متعاقب آن شکستگی جمجمه به دلیل زمین خوردن، نگران کننده است زیرا جمعیت سالخورده ما به شیوه زندگی فعال ادامه می‌دهند.»

نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند که ضربه به سر علت اصلی آسیب جدی است و شکستگی جمجمه یک پیامد ضربه جدی به سر است.

بر اساس گزارش سالانه بایگاه داده ملی تروما در سال ۲۰۱۶، حدود ۵۸ درصد از این زمین خوردن‌ها برای زنان اتفاق می‌افتد. برای مطالعه بیشتر این موضوع، محققان تمام بیمارانی را که به خاطر ضربه سر به نو مرکز تروما سطح یک در جنوب شرقی فلوریدا مراجعه کرده بودند، ارزیابی کردند.

محققان شکستگی‌های جمجمه ناشی از ضربه حاد را بررسی کردند و آنها را بر اساس جنسیت، و نحوه وقوع آسیب مقایسه کردند.

حدود ۵۶ درصد از بیش از ۵۴۰۰ بیمار، زن بودند. حدود ۸۵ درصد از صدمات وارده به سر در اثر زمین خوردن رخ داده بود. میانگین سنی زنان و مردان به ترتیب ۸۳ و ۸۱ سال بود.

مردان به طور قابل توجهی بروز شکستگی جمجمه به دلیل افتادن داشتند. محققان خاطرنشان کردند که نتیجه غیرمنتظره بود زیرا تحقیقات قبلی نشان داده است که زنان بیشتر مستعد شکستگی‌های صورت هستند.

آلنر گفت: «از آنجایی که زمین خوردن باعث بیشترین تعداد صدمات به سر و متعاقب آن شکستگی جمجمه شد، پیشگیری از سقوط ممکن است مداخله مهمی برای کاهش بیماری و آسیب باشد.»

مصرف پروبیوتیک‌ها چه تاثیری بر فشار خون دارد؟

برخلاف باکتری‌هایی که منجر به بیماری یا ناخوشی می‌شوند، چیزی به نام باکتری خوب نیز وجود دارد؛ به عنوان مثال، پروبیوتیک‌ها حاوی میکروارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که با انواع باکتری‌های موجود در بدن ما تفاوت چندانی ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، به گفته مرکز ملی سلامت مکمل و یکپارچه (بالاتحتمد)، پروبیوتیک‌ها که در مکمل‌ها، محصولات زیبایی و برخی مواد غذایی مانند ماست یافت می‌شوند، ممکن است به حفظ تعادل و سلامت میکروبیوم حساس بدن ما کمک کنند.

در حالی که هنوز در این مورد به تحقیقات بیشتری نیاز است، نتایج برخی از مطالعات نشان داده‌اند که پروبیوتیک‌ها ممکن است به طرق مختلف از سلامت دستگاه گوارش، از جمله تسکین علائم سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)، یبوست، یا اسهال مرتبط با آنتی‌بیوتیک حمایت کنند. با این حال، آیا راه‌هایی وجود دارد که پروبیوتیک‌ها برای ما فراتر از سلامت دستگاه گوارش مفید باشند؟

نتایج مرور علمی در سال ۲۰۱۴ که در نشریه فشار خون (Hypertension) منتشر شد، با بررسی ۹ مطالعه شامل بیش از ۵۰۰ بزرگسال، برای بررسی اینکه آیا استفاده از پروبیوتیک تاثیر بالقوه مثبتی بر فشار خون بیماران دارد یا خیر، به این سوال پاسخ داد.

طبق بررسی انجمن قلب آمریکا (AHA)، محققان با بررسی مطالعات به این نتیجه رسیدند که استفاده از پروبیوتیک‌ها - به ویژه آنهایی که حاوی سویه‌های متعدد باکتری هستند - باعث کاهش فشار خون بالا در بیماران می‌شوند. به طور متوسط، افرادی که پروبیوتیک مصرف می‌کردند، کاهش فشار خون سیستولیک به میزان ۳.۵۶ میلی‌متر جیوه همچنین افت متوسط ۲.۳۸ میلی‌متر جیوه در فشار خون دیاستولیک را مشاهده کردند. البته طول درمان نیز بر این تاثیر مرتبط بود زیرا تغییرات فشار خون تنها پس از هشت هفته استفاده از پروبیوتیک در بیماران مشاهده شد.

دکتر جینگ سان، نویسنده اصلی این مطالعه گفت: ما معتقدیم که پروبیوتیک‌ها ممکن است با داشتن سایر اثرات مثبت بر سلامت، از جمله بهبود کلسترول تام و لیپوپروتئین با چگالی کم یا LDL، کلسترول، کاهش گلوکز خون و مقاومت به انسولین و یا کمک به تنظیم سیستم هورمونی تنظیم کننده فشار خون و تعادل مایعات به کاهش فشار خون کمک کنند.

با این حال، دکتر سان اذعان کرد: قبل از اینکه پروبیوتیک‌ها به عنوان یک درمان بالینی رسمی برای فشار خون بالا در نظر گرفته شوند، تحقیقات بیشتری لازم است.

یک مرور علمی جدیدتر از سال ۲۰۲۰ که در نشریه لیپیدها در سلامت و بیماری (Lipids in Health and Disease) منتشر شد، ۲۳ کارآزمایی کنترل شده را بررسی کرد که در مجموع شامل بیش از ۲۰۰۰ شرکت‌کننده بود تا تاثیر استفاده از پروبیوتیک بر فشار خون بیماران را تعیین کند. یافته‌های مطالعه نشان داد که مکمل‌های پروبیوتیک با کاهش متوسط تا آماری معنی‌دار فشار خون سیستولیک و فشار خون دیاستولیک در بیماران مبتلا به فشار خون بالا مرتبط است. با این حال، این یافته‌ها طولانی مدت نبودند و فقط برای حدود هشت یا ۱۰ هفته صادق بودند.

در حالی که در کل نتایج مطمئنا امیدوارکننده به نظر می‌رسند، کارشناسان بر سایر عوامل سبک زندگی تاکید می‌کنند که افراد مبتلا به فشار خون بالا می‌توانند هنگام کاهش فشار خون در نظر بگیرند. این عوامل شامل ورزش منظم به صورت هفتگی، مدیریت سطح استرس و کاهش مصرف سدیم است. علاوه بر مصرف نمک کمتر، می‌توانید با افزایش دریافت پتاسیم، با غذاهایی مانند سیب‌زمینی شیرین، ماست، ماهی قزل آلا و غیره به یادگیری سدیم از سیستم بدن خود نیز کمک کنید.

با این حال، کسانی که هنوز علاقه‌مند به مصرف مکمل های پروبیوتیک هستند، حتما با پزشک خود مشورت کنند. استفاده از پروبیوتیک برای همه توصیه نمی‌شود، از جمله کسانی که بیماری جدی و ایمنی ضعیفی دارند یا اخیرا تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند. پروبیوتیک‌ها همچنین می‌توانند عوارض جانبی بالقوه‌ای مانند واکنش‌های آلرژیک، ناراحتی خفیف معده، نفخ، اسهال یا گاز معده داشته باشند.

زنان و خانواده

دولت ۱۵ هزار میلیارد ریال اعتبار برای بانوان تخصیص داده است

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: دولت سیزدهم برای رفع مشکلات بیش روی بانوان ۱۵ هزار میلیارد ریال اعتبار تخصیص داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، انسیه خزعلی روز شنبه در نشست هم‌اندیشی بانوان اقشار مختلف کیش با معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده اظهار کرد: این اعتبارات سال گذشته بانوان جدای از اعتبارات مشترک ویژه خانواده بوده که از محل اعتبارات در زمینه های مختلف از جمله اشتغال، سلامت، زیرساخت های ورزشی، فرهنگی و آموزش مختص بانوان هزینه می‌شود.

وی از افزایش بودجه ۵۰ درصدی زنان و خانواده در سال آینده خبر داد و افزود: همچنین قرار است یک درصد از بودجه همه دستگاه‌ها به زنان و خانواده اختصاص یابد.

خزعلی با اشاره به اینکه طرح های مختلفی برای آموزش های مهارتی بانوان در راستای اشتغال، سلامت جسمی و روانی وارتقای سطح علمی بانوان تدوین از سوی این معاونت تدوین شده است گفت: در نظر داریم برخی از این طرح ها را در جزیره کیش به صورت آزمایشی (پایلوت) اجرا و پس از کسب نتایج مثبت به کل کشور تعمیم داده شود.

وی، در خصوص برخی مطالبان بانوان کیش نیز گفت: ایجاد دادگاه و کلینیک مشاوره‌های خانواده، پرداخت تسهیلات فرزندآوری، عملیاتی شدن بندهای قانونی مرتبط با بانوان، تسهیل کارآفرینی بانوان از جمله محورهایی است که در این جزیره به نفع زنان این منطقه پیگیری می‌شود.

نشست هم اندیشی بانوان اقشار مختلف کیش با معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده به عنوان یکی از نشست‌های تخصصی رویداد بین المللی راهکار (راهکارآفرینی در سازمان اجتماعی نوین) برگزار شد.

این رویداد به منظور جذب ایده های نوآور اجتماعی برای بهره گیری از توان نخبگان و کارآفرینان اجتماعی با همکاری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و دانشگاه علامه طباطبایی آغاز شده مدت سه روز در جزیره کیش برگزار شد.

این رویداد در ۶ محور اصلی و ویژه برگزار شد که بخش اصلی شامل حل مسائل اجتماعی از طریق فناوری‌های نرم و هوشمند، استفاده از ظرفیت‌های صنایع فرهنگی و خلاق در حل مسائل اجتماعی و بهره‌گیری از فرصت‌های اجتماعی در حل مسائل جامعه بود.

رشد و توسعه جزیره کیش با عنوان راهکارهای توسعه گردشگری تجربه‌گرا، راهکارهای فرهنگی جذب گردشگر و توانمندسازی و اشتغال‌زایی بانوان بومی این جزیره نیز محورهای ویژه این رویداد بود.

که ۲۲۰ اثر از سراسر کشور به دبیرخانه آن ارسال شد و ۲۵ ایده از از آثار دریافتی به مرحله منتخبان راه یافت و درنهایت داوران ۶ اثر را در ۲ بخش اصلی و ویژه را انتخاب کردند.

تهران، اصفهان وقم بیشترین تعداد آثار ارسالی را به خود اختصاص دادهاند و عمده محورهایی که دبیرخانه آثار را دریافت کرده شامل تسهیل اجتماعی وفرهنگی، آموزش و توانمندسازی، زنان و خانواده گردشگری، رسانه وفضای مجازی، علم و فناوری، بازی و سرگرمی، صنایع دستی، معلولان وسبک زندگی اسلامی است.

بودجه فرهنگی برای رشد نرخ فرزند آوری صفر شد؟

کارشناس حوزه جمعیت ضمن هشدار درباره انحراف از سیاست‌های افزایش جمعیت گفت فرصت بازسازی هرم سنی جمعیت در حال از بین رفتن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، صالح قاسمی - کارشناس حوزه جمعیت درباره بودجه مصوب قانون جوانی جمعیت در سال ۱۴۰۱ به دستگاه‌های مربوطه اظهار کرد: متأسفانه بی توجهی و بی مسئولیتی در این حوزه آسیب‌های جبران ناپذیری به همراه داشته است و نه تنها در تولت سابق اتفاق خاصی نیافتاد بلکه در دولت سیزدهم علیرغم ادعای همراهی با سیاست‌های جمعیتی برنامه به خوبی پیش نرفت و در همه شاخص‌ها رکورد حداقلی در حوزه جمعیت ثبت و فرزند آوری به سرعت در حال کاهش است.

کارشناس حوزه جمعیت بیان کرد: اکنون اعلام خطر می‌کنم که اگر ۳ تا ۴ سال آینده زمان را از دست نهیم هم اعتماد عمومی نسبت به اجرای قانون جوانی جمعیت را از دست خواهیم داد و هم فرصت بازسازی هرم سنی جمعیت نخواهیم داشت.

وی افزود: الگوی فرزند آوری لازم است اصلاح شود و نباید قانون تبدیل به شعار و تعداد تو خالی باشد. باشد.

سال اول اجرای قانون در سال ۱۴۰۱ بدین منظور ده هزار و ۸۰۰ میلیارد تومان تخصیص بودجه در نظر گرفته شد که باید ۱۲ هزار میلیارد می‌بود که سازمان برنامه و بودجه مدعی شد ۶ هزار میلیارد را محقق کرده در حالی که اینچنین نیست حق اولاد و علقه مندی را به اسم جوانی جمعیت ثبت کردند و لذا ۱۰ هزار میلیارد تومان هیچ بودجه‌ای تخصیص نیافته است و این خیلی جای تعجب دارد. بدون پول نمی‌توان بر بحران جمعیت را مدیریت کرد.

قاسمی گفت: در بودجه ۱۴۰۲ هم در لیتا در نسخه لوبه ۷۵ هزار میلیارد تومان برای بودجه جوانی جمعیت در نظر می‌گیرند بعد در ادامه ادعا می کنند این ۱۸ هزار میلیارد تومان است و دقیقا با همان روش قبلی که حق اولاد و علقه مندی و لا از ذیل مفهوم قانون جوانی جمعیت می‌آورند خلاف واقع است و متوجه می‌شویم سازمان برنامه و بودجه اساساً تخصیص بودجه به دستگاه‌های فرهنگی را در اولویت کار ندارد و بنا دارد همین مبلغ اندک را فقط به طرح‌هایی تخصیص دهد که کاملاً سیستماتیک در دستگاه‌ها اجرا می‌شوند به عبارتی پروژه‌های عینی و سخت افزاری و این انحراف بزرگ از سیاست‌های جمعیت است و به نظرم مدیران در سازمان برنامه و بودجه باید پاسخگو باشند.

این کارشناس حوزه جمعیت ادامه داد: باید پاسخ نگرانی‌های رهبر انقلاب و آینده هولناک پیری جمعیت در ایران را بدهند با چه توجیهی و محوری چنین کاری می کنند با بحرانی مواجهیم که لایه‌های مختلف فرهنگی و نگرشی در آن دخیل اند و اکنون باچه روشی عمل می کنند. سازمان برنامه دقیقاً مسیر نولت روحقی را در موضوع جمعیت دارد پیش می‌برد و با این رویکرد فرصت ۳ تا ۴ سال آینده را در حوزه جمعیت از دست خواهیم داد.

مکث

علائم مسمومیت با مواد شوینده در کودکان

متخصص کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره علائم بلع مواد شوینده در کودکان و چگونگی واکنش والدین به این کار را در این مطلب می‌خوانید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، در برنامه سرطان شبکه سلامت سیما، المیرا حاجی اسمعیل، متخصص کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص اورژانس اطفال به گفت‌وگو پرداخت.

کارشناس برنامه قرار دادن مواد شوینده در ظرف‌های رنگی روشن را عاملی برای جلب توجه کودکان به سمت این مواد دانست و گفت: ۷۰٪ مسمومیت ها مربوط به مواد قابلیانی (راه باز کن ها) و ۲۰٪ مسمومیت‌ها مربوط به مواد لیبدی است (سفید کننده‌ها). همچنین پسرها از بیشترین مسمومین حاصل از مصرف اینگونه مواد ذکر کرد.

وی یادآور شد: مواد قابلیانی به دلیل بی‌مزه و بدون طعم بودن بیشتر نوشیده می‌شوند و عوارض بیشتری دارند اما مواد لیبدی مانند سفید کننده‌ها به علت داشتن بو و مزه کمتر خورده می‌شوند.(آسیب‌پذیرتر مواد قابلیانی نسبت به مواد لیبدی به همین دلیل است)

وی افزود: همه ساله در روزهای خانه تکانی قبل از عید، به دلیل در دسترس بودن این مواد، کودکان بیشتر در معرض خطر مسمومیت قرار دارند.

این استاد دانشگاه به خانواده‌ها توصیه کرد: با قرار دادن این مواد در ارتفاع بلندتر، احتمال دسترسی کودکان به آنها را کاهش دهید.

حاجی اسمعیل یکی دیگر از علل شایع مسمومیت کودکان در این روزها را قرار دادن این مواد در شیشه‌های رنگی و یا بطری‌های نوشابه دانست، زیرا کودک به خیال مصرف نوشیدنی، این بطری را به سمت دهان می‌برد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد: پس از بلع مواد شوینده، هرگز کودک را به استفراغ تشویق نکنید و یا با انجام کارهایی مانند فرو کردن انگشت در حلق کودک، او را وادار به استفراغ نکنید، زیرا با برگشت محتویات معده به مری و دهان، هم باعث تماس مجدد این مواد با مخاطها و تخریب و زخم و حجم می‌شود و هم خطر ورود این مواد به ریه (آسپیره) را افزایش می‌دهد.

این استاد دانشگاه تاکید کرد: زخم نشدن دهان کودک پس از نوشیدن این مواد، دلیل نبود زخم و آسیب در بقیه قسمت‌های دستگاه گوارش نیست و والدین باید هرچه سریع‌تر برای معاینات لازم و احتمال درمان‌های تکمیلی، به بیمارستان-سوختگی مراجعه کنند.

المعیلی ادامه داد: بلع نفت عارضه گوارشی زیادی ایجاد نمی‌کند، پس از بلع این مایع، هرگز کودک را به استفراغ تشویق نکنید و مانند هر گونه مسمومیت دیگر، کودک را سریعا به بیمارستان برسانید.

کارشناس برنامه در پاسخ به این سوال که علائم بلع مواد لیبدی و قلیایی توسط کودک چیست؟ گفت: عوارض ناحیه لب و دهان بلافاصله ایجاد می‌شود که کودک معمولاً دهان را باز نگه می‌دارد که همراه با آبریزش دهان است، گاهی هم بر اثر زخم‌های شدید، مری کودک در درازمدت دچار تنگی می‌شود و حتی گاهی تخریب به اندازه‌ای است که باعث پارگی مری می‌شود که در این صورت نیاز به جراحی فوری وجود دارد.

وی ادامه داد: تنگی‌های مری در درازمدت ایجاد می‌شود که روش تشخیص آن آندوسکوپی است. آندوسکوپی باید بین ۱۸ تا ۳۶ ساعت اول بعد از مسمومیت انجام شود، همچنین گاهی عوارض و مشکلات ایجاد شده تا بزرگسالی کودک باقی می‌ماند.

کارشناس برنامه در پاسخ به این سوال که خانواده‌ها در برخورد با کودکی که دچار بلع اینگونه مواد شده است، چه کنند؟ گفت: بهترین کار این است که کودک را سریعاً به بیمارستان برسانند و به هیچ‌عنوان کودک را تحریک به استفراغ نکنند. کودک باید حتماً تا آگاه نگه داشته شود و تنها با سرم درمانی تغذیه شود. زیرا برای بررسی میزان ضایعات انجام آندوسکوپی ضروری است.

این استاد دانشگاه به پرسنل مراکز درمانی توصیه کرد: هنگام مسمومیت کودکان با مواد شوینده لیبدی و قلیایی، هرگز در کودک نشستوشوی معده صورت نگیرد، زیرا این کار باعث تحریک استفراغ در کودک و خطرات متعاقب آن می‌شود.

زمان ثبت سفارش کتاب‌های درسی سال تحصیلی جدید اعلام شد

فرایند ثبت سفارش و خرید اینترنتی کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ از ۲۷ فروردین ماه آغاز و تا شهریورماه ادامه خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا، روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی اعلام کرد: ثبت سفارش کتاب‌های درسی برای تمام پایه‌ها و رشته‌های تحصیلی از روز ۲۷ فروردین ماه و ثبت نام پایه‌های ورودی اول، هفتم و دهم نیز از ۵ تیرماه آغاز می‌شود.

در راستای توسعه دولت الکترونیک و به منظور تسهیل دسترسی دانش‌آموزان به کتاب‌های درسی، نظارت نظام‌مند بر فرآیند توزیع مواد آموزشی، ثبت سفارش کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ دوره‌های تحصیلی آموزش ابتدایی، متوسطه اول، متوسطه دوم و کتاب‌های درسی تکمیلی دوره اول متوسطه ویژه دانش‌آموزان استعدادهای درخشان و همچنین کتاب‌های درسی دانش‌آموزان استثنایی از طریق سامانه www.irtextbook.ir یا www.irtextbook.ir و برابر جدول تقویم زمانی زیر انجام و پیرو آن کتاب‌های درسی، بر اساس سفارشات مثبوت در سامانه، توزیع می‌شود.

برای گروه میان پایه (پایه‌های تحصیلی دوم تا ششم، هشتم و نهم، یازدهم و دوازدهم) در ۲۷ فروردین تا ۲۶ خردادماه فرصت ثبت سفارش وجود دارد و برای پایه‌های ورودی اول، هفتم و دهم نیز از ۵ تیر تا ۱۰ شهریور ماه سال ۱۴۰۱ این امکان دیده شده است.

مخاطبان می‌توانند از طریق یکی از دو شیوه فردی یا گروهی نسبت به سفارش کتاب‌های درسی اقدام کنند.

شیوه ثبت سفارش و توزیع کتاب درسی

با توجه به اینکه ثبت سفارش و توزیع کتاب درسی دانش آموزان براساس اطلاعات موجود در سامانه سیدا انجام می‌شود، مدارس می‌بایست آخرین وضعیت اطلاعات شناسنامه‌ای و تحصیلی دانش آموزان را در سامانه سیدا به روز رسانی و در اولین فرصت دانش آموزان را برای سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ ثبت‌نام نمایند. «مدیران مدارس موظفند از طریق سامانه مربوطه نسبت به ثبت سفارش گروهی دانش‌آموزان اقدام و از ارجاع موردی دانش‌آموزان اولیا آنها به کافی نت برای سفارش انفرادی پرهیز کنند.

دانش‌آموزان و اولیا آنها، در صورت تمایل می‌توانند از طریق سامانه مذکور برای ثبت سفارش انفرادی اقدام کنند. نام کاربری برای ورود به سامانه، کد ملی دانش‌آموز و رمز عبور آنها، شش رقم سمت راست شماره سریال شناسنامه دانش‌آموز می‌باشد. فهرست سفارش دانش‌آموزان در سامانه به صورت لحظه‌ای قابل مشاهده می‌باشد، لذا درخواست نسخه چاپی ثبت سفارش فردی از اولیا دانش‌آموز توسط مدارس به جهت صرفه‌جویی ممنوع است.

مدیران مدارس موظفند از طریق سامانه مربوطه پس از ثبت نام بسته اصلی دانش آموز نسبت به ثبت سفارش گروهی دانش‌آموزان جهت کتاب‌های درسی انتخابی، هدیه‌های آسمان (ویژه اقلیت‌های دینی) ضمیمه پایه‌های آسمان (ویژه اهل سنت) و استعداد درخشان اقدام کنند.

بهای کتاب‌های درسی برای ثبت سفارش گروهی، صرفاً بر اساس قیمت‌های پشت جلد کتاب (ثبت شده در سامانه) می‌باشد و دریافت هرگونه وجه اضافی ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد. کتاب‌های درسی دانش‌آموزان تمامی دوره‌های تحصیلی، از طریق مدرسه، محل تحصیل آنان که در سفارش دانش‌آموز قید شده توزیع می‌شود.

در صورتی که برای دانش‌آموزی سفارش کتاب درسی در سامانه ثبت شده باشد اما در سامانه سیدا برای سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ ثبت نام نشده باشد، حواله از منطقه به مدرسه برای این دانش‌آموز (تازه‌نامه‌ای در سامانه سیدا ثبت نام شود) صادر نمی‌شود.

در صورت تغییر مدرسه محل تحصیل دانش‌آموز، قبل از صدور حواله از منطقه به مدرسه، امکان اصلاح سفارش از طریق سامانه، به شرح ذیل وجود دارد.

در صورت جابه جایی دانش‌آموز در سطح مدارس همان استان و ثبت اطلاعات در مدرسه‌های مبدا و مقصد، اطلاعات محل تحویل کتاب دانش‌آموز به طور خودکار در سامانه اصلاح و کتاب‌های درسی دانش‌آموز در مدرسه جدید تحویل می‌شود.

در صورت جابه جایی دانش‌آموز به مدارس استان دیگر و ثبت اطلاعات در مدرسه‌های مبدا و مقصد، مدرسه مقصد یا دانش‌آموز ملزم به اصلاح سفارش می‌باشد، کتاب‌های درسی دانش‌آموز، در صورت اصلاح سفارش، در مدرسه جدید تحویل می‌شود.

در صورت تغییر پایه یا رشته تحصیلی دانش‌آموز، قبل از صدور حواله از منطقه به مدرسه، مدرسه و یا دانش آموز ملزم به اصلاح سفارش می‌باشد. تالکان تحویل کتاب‌های درسی دانش‌آموز متناسب با پایه و رشته تحصیلی جدید دانش‌آموز به مدرسه فراهم شود.

در صورت تغییر مدرسه محل تحصیل یا پایه یا رشته تحصیلی دانش‌آموز بعد از صدور حواله از منطقه به مدرسه، مدرسه (مبدا) ملزم به ثبت حواله مرجوعی به منطقه و تحویل کتاب به منطقه است. منطقه ملزم به بررسی و تأیید حواله مرجوعی از مدرسه است.

پس از تأیید منطقه، مدرسه محل تحصیل (مقصد) و یا دانش‌آموز ملزم به اصلاح سفارش می‌باشد، تا امکان تحویل کتاب‌های درسی دانش‌آموز متناسب با پایه یا رشته تحصیلی یا مدرسه جدید دانش‌آموز به مدرسه فراهم شود.

معلمان و دبیران می‌توانند از تاریخ ۱۵ مهر سال جدید و دانش‌آموزانی که فقط به تعدادی از کتاب‌های درسی نیاز دارند از تاریخ اول آبان، فرآیند سفارش کتاب‌های درسی را از منوی "سفارش تک جلدی کتاب‌های درسی و بسته‌های آموزشی" در سامانه ثبت نمایند تا از طریق شرکت پست به آن‌ها تحویل شود. این خدمت تا تاریخ ۳۰ بهمن ادامه خواهد داشت.

توزیع کتاب‌های هنرجویان شاخه فنی و حرفه‌ای هنرجویان شاخه کاردانش ممنوع بوده و مسئولیت کمبود کتاب به علت توزیع نامناسب در استان و منطقه به عهده اداره کل آموزش و پرورش استان و منطقه است.

تمامی عوامل توزیع استان، منطقه و مدرسه می‌بایست مواد آموزشی را مطابق با تفهیم زمانی اعلامی و اطلاعات مندرج در سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی توزیع کنند.

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی از طریق شماره‌های مندرج در بخش پشتیبانی سامانه و دورنگار ۸۸۳۰۹۲۶۶ آماده دریافت پیشنهادات و پاسخگویی به سوالات مربوط است.

منیمال
هایی برای زندگی

منیمال
میلیمال‌هایی برای زندگی

امروز از دست رفت
مثل هر روز
تیپی به فکر دیروز
تیپی به فکر فردا

Minimalha

عباس کیارستمی

Minimal.Haeb.Baraye.Zendegi | Minimalha | Minimal.For.Life

تازه‌های سلامت

پیاده روی در پارک از افسردگی پس از زایمان جلوگیری می کند

بر اساس یک مطالعه جدید، مادرانی که در محله هایی با خیابان های پرترخت زندگی می کنند ممکن است تا حدودی کمتر در برابر افسردگی پس از زایمان آسیب پذیر باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این مطالعه که بر روی سوابق پزشکی بیش از ۴۱۵۰۰۰ مادر تازه زایمان کرده انجام شد، نشان داد کسانی که در مناطق شهری با پوشش درختی بیشتر زندگی می‌کنند، در مقایسه با زنان محله‌های با پوشش گیاهی کمتر، با خطر پایین‌تر ابتلا به افسردگی پس از زایمان روبرو هستند.

کارشناسان می‌گویند این یافته‌ها ثابت نمی‌کند که زندگی در میان درختان احتمال افسردگی پس از زایمان را کاهش می‌دهد. اما نشان می‌دهد داشتن فضای سبز در جلوی دید یک موهبت برای آرامش ذهنی افراد است.

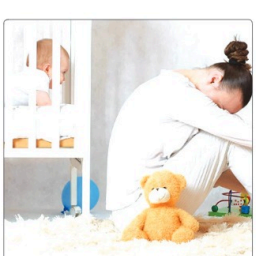
این مطالعه همچنین به یک دلیل اشاره می‌کند: فعالیت بدنی. وقتی در محله‌ای پر درخت زندگی می‌کنید، بیرون رفتن برای پیاده روی بسیار آسان‌تر است.

«جون وو»، محقق ارشد و استاد دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «برای تازه مادران، این مسئله ممکن است بسیار مهم باشد. آنها زمان کمی دارند و احتمالاً خسته هستند و رسیدن به پارک، به خصوص اگر مجبور به رانندگی باشند، ممکن است برای شأن دشوار باشد.»

در حالی که مطالعه جدید بر نقش ورزش متمرکز بود، اما به گفته محققان، دلایل زیادی وجود دارد که قرار گرفتن در میان درختان می‌تواند آرامش دهنده ذهن باشد.

به عنوان مثال، می‌تواند به افراد کمک کند تا استرس را کاهش دهند. تحقیقات نشان داده است که به طور متوسط، افرادی که به طور منظم در فضای سبز وقت می‌گذرند، فشار خون، ضربان قلب و سطح هورمون «استرس» کورتیزول کمتری دارند.

وو گفت: «مردم تمایل دارند در مورد چیزهای بد، نشخوار فکری داشته باشند. زمان در طبیعت می‌تواند ما را از این نشخوار فکری خلاص کند.»

این یافته‌ها بر اساس سوابق بیش از ۴۱۵۰۰۰ زن است که بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۸ در مراکز پزشکی کالیفرنیای جنوبی زایمان کرده‌اند.

به طور کلی، حدود ۱۰ درصد از مادران جدید در این مطالعه مبتلا به افسردگی پس از زایمان تشخیص داده شدند. اما زمانی که آنها در محیطی با فضای سبز بیشتر زندگی می‌کردند، خطر کاهش یافت: محققان دریافتند به ازای هر ۱۰ درصد افزایش در فضای سبز («سطح خیابان»)، خطر افسردگی پس از زایمان حدود ۴ درصد کاهش می‌یابد.