گوناگون

مصرف ماهانه ۵ میلیون قوطی شیرخشک در کشور

رئیس اداره شیرخشک سازمان غذا و دارو با اشاره به مصرف ماهانه پنج میلیون قوطی شیرخشک در کشور از برنامه‌ریزی برای افزایش تامین و ذخایر شیرخشک در کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، بهادر محمدیان روز پنجشنبه در حاشیه بازدید از یک کارخانه تولیدکننده شیرخشک کشور افزود: با توجه به اینکه نیاز مصرف شیرخشک در کشور پنج میلیون قوطی در ماه است، برنامه‌هایی در حال اجراست که میزان تامین افزایش یافته و به این عدد برسد و از مرز پنج میلیون عبور کند تا بتوانیم ذخایر خوبی داشته باشیم.

الزام داروخانه‌ها و شرکت‌های پخش به ثبت شیرخشک
وی افزود: ثبت شیرخشک در سامانه سازمان غذا و دارو برای داروخانه‌ها و شرکت‌های پخش الزامی شده است و تمام آن‌ها موظف به ثبت اطلاعات از توزیع تا رسیدن به دست مصرف کننده هستند.

رتبه‌بندی داروخانه‌ها برای اولویت‌بندی توزیع شیرخشک
محمدیان ادامه داد: رتبه‌بندی داروخانه‌های ثبت کننده شیرخشک در دست اقدام است تا داروخانه‌های با رتبه بالا، در اولویت توزیع شیرخشک قرار بگیرند.
در ادامه سجاد اسماعیلی، مشاور رئیس سازمان غذا و دارو نیز با اشاره به بازدید از بزرگترین شرکت تولیدکننده شیرخشک کشور، گفت: روند تولید در جریان است و شرکت با حداکثر ظرفیت و توان خود در حال تولید شیرخشک است.
وی با اشاره به بازدید از انبارهای ماده اولیه، افزود: مواد اولیه شیرخشک به اندازه چهارماه در انبارها موجود است و وضعیت انبارها این نوید را می‌دهد که با پایدار شدن روند تامین و انتقال ارز بتوانیم ذخایر بیش از ۶ ماه را در شیرخشک‌های مورد نیاز کودکان داشته باشیم.

جاماندگان دریافت کتاب درسی سریع‌تر اقدام کنند

معاون توسعه منابع و پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی گفت: کتاب درسی به مقدار کافی و نیاز دانش‌آموزان کشور تولید و در سطح ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها و مناطق توزیع شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمد علوی‌تبار معاون توسعه منابع و پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی اظهار کرد: دانش‌آموزانی که تاکنون سفارش کتاب درسی خود را در سامانه ثبت نکرده‌اند، باید سریعاً برای ثبت سفارش کتاب درسی خود اقدام کرده و کتاب درسی را از محل تحصیل خود دریافت کنند.
معاون سازمان پژوهش افزود: سامانه فروش و توزیع کتاب‌های درسی برای ثبت‌سفارش دانش‌آموزانی که ثبت سفارش کتاب درسی نکرده یا رشته تحصیلی و پایه تحصیلی خود را تغییر داده‌اند و نیاز به اصلاح سفارش دارند تا ۷ آبان ۱۴۰۲ فعال است و اولیا و دانش‌آموزان در فرصت زمانی باقیمانده می‌توانند نسبت به ثبت یا اصلاح سفارش کتاب درسی خود اقدام کنند.
علوی‌تبار گفت: با توجه به اینکه ثبت سفارش کتاب درسی و اصلاح سفارش منوط به ثبت‌نام قطعی دانش‌آموزان در سیدا است، ضرورت دارد مدیران مدارس، نسبت به ثبت‌نام قطعی تمامی دانش‌آموزان در سیدا اقدام و جهت ثبت سفارش فردی یا گروهی دانش‌آموزان بدون سفارش کتاب اقدام کنند.
به گفته وی، دانش‌آموزان باید برای ثبت یا اصلاح سفارش کتاب‌های درسی یا مشاهده محل دریافت کتاب به سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی به نشانی (my.gov.ir ،my.medu.ir ،irtextbook.ir) مراجعه کنند.
معاون توسعه منابع و پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی تاکید کرد: کتاب درسی به مقدار کافی و نیاز دانش‌آموزان کشور تولید و در سطح ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها و مناطق توزیع شده است.

دود اگزوز خودرو به بارداری زنان آسیب می‌زند

آلودگی هوا ناشی از ترافیک سنگین ممکن است باعث ایجاد عوارض بارداری و نگرانی های سلامتی برای نوزادان شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن‌نت، محققانی که بیش از ۶۰۰۰۰ ثبت تولد را با داده‌های پایش هوا مطابقت دادند، دریافتند زنان بارداری که در یک منطقه شهری با سطوح بالای دی‌اکسید نیتروژن زندگی می‌کنند نرخ زایمان زودرس بالاتری دارند.
طبق مطالعه مرکز پزشکی دانشگاه تکزاس، زایمان زودرس به معنای زایمان قبل از هفته ۲۸ بارداری است. محققان همچنین شاهد افزایش پذیرش در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان، مشکلات تنفسی نوزادان و سایر پیامدهای نامطلوب بودند.
دی اکسید نیتروژن جز اصلی دود اگزوز وسایل نقلیه موتوری است.
دکتر «دیوید نلسون»، محقق ارشد، گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که آلودگی هوا ناشی از ترافیک سنگین یک تهدید مهم برای افراد باردار و همچنین سلامت فرزندشان پس از زایمان است.»
نلسون خاطرنشان کرد: «رابطه بین قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا و شرایط تنفسی دوران کودکی و بزرگسالی به خوبی ثابت شده است، اما این مطالعه در شناسایی پیامدهای آن برای جنین درون رحم، جدید است.»
نتایج مطالعه نشان داد که بین میزان آلودگی هوا و زایمان زودرس ارتباط وجود دارد.
محققان داده‌های پایگاه داده سیستم کیفیت هوای آژانس حفاظت از محیط زیست ایالات متحده را با نتایج بارداری برای زنانی که در ۱۶ کیلومتری ایستگاه نظارت بر هوا زندگی می‌کردند، مقایسه کردند.
این تیم میانگین قرار گرفتن در معرض دی اکسید نیتروژن را برای زنان جداگانه برای هر سه ماه محاسبه کرد و سپس اثر آن را ارزیابی کرد. یافته‌ها نشان داد که سطوح بالاتر قرار گرفتن در معرض دی اکسید نیتروژن در طول بارداری به طور قابل توجهی با زایمان‌های زودرس، از جمله زایمان‌های خود به خودی زودرس، و همچنین افزایش بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان و وزن کم هنگام تولد مرتبط است.
محققان ارتباط‌های دردسرساز دیگری از جمله میزان بالاتر تشخیص مشکلات تنفسی، حمایت تنفسی و ارزیابی سپسیس برای نوزادان را مشاهده کردند.
احتمال زایمان زودرس در کمتر از هفته ۲۸ بارداری برای حاملگی‌هایی که در معرض بالاترین میزان آلودگی هوا قرار داشتند، هشت برابر بیشتر از بارداری‌هایی بود که کمترین میزان آلودگی را داشتند.

زنان و خانواده

نتیجه آزمایش خون برای سرطان تخمدان ۹۱ درصد دقیق است

سرطان تخمدان سومین سرطان زنان و زایمان در سطح جهان در سال ۲۰۲۰ بود. سرطان تخمدان سروز درجه بالا شایع ترین نوع سرطان تخمدان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، از آنجا که در حال حاضر هیچ آزمایش غربالگری قابل اعتماد برای سرطان تخمدان وجود ندارد، تقریباً همه موارد در مرحله پیشرفته تشخیص داده می‌شوند و نرخ زنده ماندن یک زن را کاهش می‌دهند.

محققان دانشکده پزشکی کِک از دانشگاه کالیفرنیا آزمایش خون جدیدی را برای تشخیص سرطان تخمدان در مراحل اولیه انجام داده‌اند.
طبق گزارش‌ها، این آزمایش می‌تواند بین توده‌های لگن سرطانی و خوش خیم با دقت ۹۱ ٪ تمایز قائل شود.
سرطان تخمدان سروز درجه بالا شایع‌ترین نوع سرطان تخمدان است که حدود ۷۵ ٪ از کل موارد را تشکیل می‌دهد.
اگر این سرطان در مرحله اولیه تشخیص داده شود، میزان بقا ۱۰ ساله برای سرطان تخمدان سروز درجه بالا حدود ۵۵ ٪ است.
با این حال، تقریباً تمام موارد این نوع سرطان تخمدان در یک مرحله پیشرفته تشخیص داده می‌شود که میزان بقا ۱۰ ساله را به ۱۵ ٪ کاهش می‌دهد. دلیل این امر این است که در حال حاضر هیچ آزمایش غربالگری قابل اعتمادی برای سرطان تخمدان در دسترس نیست.
سرطان تخمدان در تخمدان‌ها، لوله‌های فالوپ یا صفاقی آغاز می‌شود که همه آنها بخشی از سیستم تولیدمثل زنان هستند.
علائم اولیه سرطان تخمدان مانند نفخ، درد شکم و ادرار مکرر بسیار شبیه به انواع علائمی است که زن در طول چرخه قاعدگی، عفونت ادراری یا سندرم روده تحریک پذیر دارد.
به همین دلیل، سرطان تخمدان معمولاً تشخیص داده نمی‌شود تا زمانی که علائم بدتر شوند.

نقش مهم کتابخانه‌های عمومی در آموزش فرهنگ واقعی کار در جامعه

معاون رئیس جمهور با اشاره به نقش مهم کتابخانه‌های عمومی در آموزش فرهنگ واقعی کار در جامعه گفت: هرگاه از خواندن سخن به میان می‌آید، اولین کلام خداوند خطاب به آخرین پیامبرش را به یاد می‌آورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، انسیه خزعلی معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده در اختتامیه همایش بین‌المللی «کتابخانه‌های عمومی و کسب و کارهای کوچک» با اشاره به حرکت مثبت کتابخانه‌ها در پرداختن به موضوع کسب و کار گفت: به آموزش فرهنگ واقعی کار در جامعه نیاز داریم و این مهم از مسیر کتاب و کتابخانه میسر می‌شود.
وی حوادث اخیر را اوج جنایت بی‌حساب و غیر قابل توصیف برشمرد و گفت: آیا بشر می‌تواند به این حد از رذالت و حضیض دچار شود و دست به چنین جنایات هولناک و نسل کشی بزند؟
خزعلی گفت: شاهد بودیم برای حقوق زنی به صورت غیرمستند چه کردند؛ اکنون برای زنان و کودکانی که اکثریت کشتگان و مجروحان غزه را تشکیل می‌دهند صدای پرطلبان و بانیان حقوق بشر بلند نیست.
معاون رئیس جمهور در ادامه به حرکت مثبت کتابخانه‌ها در پرداختن به موضوع کسب و کار اشاره و عنوان کرد: تشکر می‌کنم از این نهضتی که برای آوردن کتاب و دانش به میدان و برای استفاده از آن در حیطه‌های کاربردی و رفع خلاءهای زندگی و برای بسط کتابخوانی در جامعه و بهره‌مندی خانواده‌ها ایجاد شده است و ما نیاز داریم که در کسب و کارهایمان از علم بهره بگیریم حرکت‌های دانش‌بنیان را رواج دهیم.
خزعلی گفت: باید کسب و کار خود را با مهارت کافی و در مرزهای دانش حرکت دهیم، این همراه با کسب و کار است. نیاز داریم بازار را بشناسیم و چگونگی و کجایی ارائه محصول و کیفیت محصول را بیاموزیم و در این مسیر نیز به کتاب و کتابخانه و نقش مهمی که کتابخانه می‌تواند در این مسیر داشته باشد، نیاز است بنابراین مایه دانش و مهارت هم در بخش پیشینی هم پسینی و هم همراه و همگام با کسب و کار نیاز داریم.
وی ادامه داد: کشور ما با کاهش جمعیت مواجه است و به تله جمعیتی نزدیک می‌شویم. این مشکل جدی که بسیاری از کشورهای دیگر با آن مواجه شده و نتوانستند از آن خارج شوند و ما در مرز آن قرار گرفتیم. کاهش جمعیت ما با کشور ترکیه بسیار ترکیه است؛ هر ۲ کشور به عدد ۱.۶ رسیده و اخطار جمعیتی داده و برنامه‌های افزایش جمعیت را دنبال می‌کنند. هرچند ما یک مزیت داریم و آن روستاهای ماست؛ جمعیت روستایی ما ۲۵ درصد است و ترکیه ۵ درصد، اما متأسفانه این در حال کاهش است.
به گفته خزعلی کتابخانه‌های عمومی نقش مهمی در حفظ روستاها، آگاهی دهی، مهارت‌آموزی برای کار و پشتیبانی از کسب‌وکارهای کوچک و ماندگاری روستاها دارند و علم و دانش همراه با پشتیبانی‌های کسب‌وکار که موجب قوت روستا می‌شود، را ارائه می‌دهند.
وی افزود: زنان نقش مهمی در جوامع روستایی دارند و اکثریت اقتصاد روستایی و عشایر توسط زنان اداره می‌شود؛ همانگونه که بانوان سهم مهمی در اداره کتابخانه‌های عمومی دارند. بنا به گفته دبیرکل نهاد کتابخانه های عمومی کشور ۶۰ درصد کتابخانه‌های عمومی را بانوان اداره می‌کنند.
به گفته خزعلی به برکت انقلاب اسلامی در همه روستاها و جمعیت عشایری ایران سواد رواج دارد و از این موقعیت باید به خوبی استفاده کرد. نقش کتابخانه‌ها در این زمینه بسیار ارزنده است.
معاون زنان و خانواده رئیس جمهور گفت: همچنین در زمینه بازماندگی از تحصیل کتابخانه‌ها می‌توانند نقش ایفا کنند. اگر مدارس سیار و صوتی و تصویری را به روستاها و مناطق عشایری ببریم و در کنار کتابخانه‌های روستایی قرار دهیم، بازمانده از تحصیل نخواهیم داشت.

برش

چگونه خستگی مفرط شما را از پا در می‌آورد؟

آیا کار یکنواخت روزانه شما را به شدت خسته کرده و روی سلامت جسمانی و ذهنی شما تاثیر گذاشته؟ اگر پاسخ شما به این پرسش مثبت باشد، این نشانه آن است که در حال تجربه کردن احساس خستگی مفرط هستید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، خستگی مفرط را می‌توان نقطه آغازی بر پایان زندگی عادی دانست. پس تا دیر نشده و خستگی مفرط بر زندگی شما سایه نینداخته علائم آن را بشناسید و روند مراقبت از خود را آغاز کنید. تنها در صورت شناخت علائم خستگی مفرط است که شما می‌توانید خود مراقبتی را آغاز کنید و در طی روندی تدریجی دوباره زندگی عادی خود را از سر بگیرید.
به گزارش تایمز آف ایندیا، در واقع با نگاهی به همین علائم درخواهید یافت که زندگی شما چگونه بوده و خستگی مفرط چگونه توانسته بر آن تاثیری کاملا مخرب بگذارد. در نتیجه با شناخت و آگاهی کامل از آنچه در گذشته انجام می‌دادید می‌توانید با گام‌های آهسته دوباره به زندگی بازگردید. در این مطلب به اختصار علائم خستگی مفرط را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

زمانی که سرعت زندگی از سرعت تردمیل بیشتر می‌شود
اگر انرژی شما به طور مداوم تخلیه می‌شود و با وجود خواب کافی اغلب احساس خستگی مفرط می‌کنید، این علائم به منزله یک هشدار قرمز برای شماست. خستگی مفرط حتی با استراحت کامل آخر هفته نیز برطرف نمی‌شود در صورتی که نتوانید بر خستگی خود غلبه کنید، احتمالا از مرزهای توانایی جسمانی‌تان گذر کرده و بیش از حد توان‌تان روی ذهن و جسم خود بارگزاری کرده‌اید.

احساس انزوا و قطع ارتباط
حتی اگر در یک اتاق شلوغ مملو از آدم قرار داشته باشید، احتمال دارد خستگی مفرط در شما احساس انزوا ایجاد کند. اگر شما از دوستان و خانواده خود فاصله گرفته‌اید یا نمی‌توانید آخرین باری که واقعا از معاشرت اجتماعی لذت برده‌اید را به خاطر آورید، زمان توجه به خودتان فرا رسیده است.

کاهش عملکرد کاری
آیا حس می‌کنید عملکردتان در کار کم شده یا اشتیاقی به انجام وظایفی که تا پیش از این به انجام آن‌ها از خود علاقه نشان می‌دادید، ندارید؟ خستگی مفرط می‌تواند انگیزه شما را از بین ببرد و این احساس را ایجاد کند که در حال گام برداشتن در یک شن زار هستید.

اختلال در خواب
زمان استراحت جسمانی ذهن شما هم باید استراحت کند. اما خستگی مفرط گاها باعث هجوم افکار به مغز شما و در نهایت بی‌خوابی می‌شود. اگر این وضعیت همچنان در طول چند شب دیگر نیز ادامه داشت، زحمت زیادی برای پیدا کردن مقصر به خود ندهید؛ احتمالا دلیل اصلی چنین وضعیتی استرس است.

علائم جسمانی
سردردهای متوالی، تنش‌های عضلانی و مشکلات معده، همگی می‌توانند علائم خستگی مفرط باشند. در چنین وضعیتی هورمون‌های استرس می‌توانند به بدن شما آسیب زیادی وارد کنند. این علائم جسمانی به منزله آن است که بدن شما به زودی پرچم سفید تسلیم در برابر فشارهای روزانه را بالا خواهد برد.

افزایش کج خلقی
اگر شما به یکباره نسبت به همکاران و دوستان خود رفتار توام با بدخلقی و رنجش را در پیش بگیرید، به احتمال زیاد دچار خستگی مفرط شده‌اید. استرس می‌تواند افراد کاملا آرام و خونسرد را بدل به آدم‌های غرغرو و بدخلق کند.

اهمال در مراقبت از خود
زمانی که شما دچار خستگی مفرط شده باشید، برنامه روزانه ورزشی، رژیم متعادل و استراحت خود را طبق برنامه پیگیری نخواهید کرد. اهمال در مراقبت از خود و عدم پرداختن به برنامه‌های روزمره می‌تواند باعث بدتر شدن پدیده خستگی مفرط شود.

مشکلات شناختی
نشانه‌هایی نظیر به خاطر نیاوردن، مشکل در تمرکز و تردید در تصمیم‌گیری، اغلب از نشانه‌های خستگی مفرط هستند. در این وضعیت مغز شما خسته شده و به سختی در حال تلاش برای برآوردن خواسته‌های روزانه شماست.

بی تفاوتی به کارهای فرح‌بخش
کارها و فعالیت‌های جانبی که تا پیش از این به شما احساس لذت‌بخشی می‌داد اکنون به دلیل خستگی مفرط به نظر کارهای طاقت فرسا و خسته‌کننده‌ای می‌آیند. خستگی مفرط می‌تواند علاقه و اشتیاق را از بین ببرد و این پرسش را ذهن شما ایجاد کند که اساسا چرا این کار را شروع کرده‌اید.

عادت‌های بد برای فرار از خستگی مفرط
خوردن فست فود و غذاهای فراوری شده و برخی از عادات بد و مضر دیگری که شما ظاهرا برای آسایش خیال خود انجام می‌دهید، نیز از نشانه‌های قدیمی خستگی مفرط است. زمانی که دیگر چیزی شما را به هیجان نمی‌آورد رو آوردن به عادات بد و ناپسند برای فراموش کردن وضعیت ناخوشایندی که در آن قرار دارید کار ساده‌ای است.

معترضان به نتایج آزمون دبیری چه کنند؟

داوطلبانی که در ردیف قبولی نهایی آزمون دبیری و هنرآموزی قرار نگرفته‌اند و نسبت به عدم قبولی خود در آموزش و پرورش معترض هستند بعد از ۲۴ ساعت از اعلام نتایج از سوی سازمان سنجش آموزش کشور با مراجعه به سامانه ارزیابی تکمیلی نسبت به ثبت اعتراض خود اقدام کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، آزمون جذب دبیر و هنرآموز در وزارت آموزش و پرورش روز ۱۲ مرداد امسال (۱۴۰۲) با رقابت ۳۲۵ هزار و ۶۹۸ نفر برگزار شد؛ مقرر شده بود که در این آزمون ۲۲ هزار و ۱۸۴ نفر پذیرفته شوند اما روز چهارشنبه که نتیجه نهایی آزمون اعلام شد حدود ۱۴ هزار پذیرفته شدند.
در این مطلب می‌خواهیم درباره نحوه اعتراض به نتایج آزمون، توضیح دهیم.
داوطلبانی که در ردیف قبولی نهایی آزمون دبیری و هنرآموزی قرار نگرفته‌اند و نسبت به عدم قبولی خود در آموزش و پرورش معترض هستند بعد از ۲۴ ساعت از اعلام نتایج از سوی سازمان سنجش آموزش کشور با مراجعه به سامانه ارزیابی تکمیلی به نشانی jazb.sru.ac.ir نسبت به ثبت اعتراض خود اقدام کنند.
داوطلب برای ورود به سامانه باید کد ملی را به عنوان نام کاربری و شماره پرونده در آزمون را به عنوان رمز عبور درج کند تا وارد حساب کاربری خود شده و امکان ثبت اعتراض را داشته باشد.
مدت زمان ثبت اعتراض در سامانه پنج (۵) روز خواهد بود. بدیهی است بعد از اتمام مهلت تعیین شده اقدامی برای پذیرش درخواست صورت نمی گیرد.
داوطلبان معترض از مراجعه و پیگیری حضوری به ادارات کل آموزش و پرورش استان، هسته‌های گزینش استان و یا ستاد وزارت آموزش و پرورش خودداری کنند. رسیدگی به اعتراضات در آموزش و پرورش صرفاً از طریق درگاه اطلاع‌رسانی رسیدگی به اعتراضات صورت می‌پذیرد.
پاسخگویی به نتیجه اعتراض داوطلبان نیز حداکثر تا ۴۵ روز پس اتمام مهلت ثبت اعتراض، از همین درگاه خواهد بود.
در خصوص داوطلبانی که صلاحیت‌های عمومی(گزینش) آنان مورد تأیید قرار نگرفته و در ستون وضعیت قبولی کارنامه اعلام نتایج نهایی با کد ۱۹ مشخص شده، ضروری است از تاریخ ششم آبان ۱۴۰۲ لغایت تاریخ ششم دی ۱۴۰۲ ضمن مراجعه حضوری به هسته گزینش استان محل ارزیابی شده خود، نسبت به ارائه درخواست کتبی تجدید نظر اقدام کرده و مراحل بررسی پرونده خود در فرآیند تجدید نظر را از هسته مزبور پیگیری کنند. بدیهی است عدم ارائه درخواست تجدید نظر در مهلت زمانی مذکور به منزله انصراف تلقی شده و به مراجعات و درخواست‌های پس از تاریخ ششم دی ۱۴۰۲ ترتیب اثر داده نخواهد شد.
داوطلبان آزمون آموزگار ابتدایی (ابتدایی و استثنایی) که در آزمون دبیری نیز در ردیف معرفی‌شدگان هستند، چنانچه در آزمون آموزگار ابتدایی
(ابتدایی و استثنایی) قبول قطعی شده‌اند از فرایند استخدام آزمون دبیری و هنرآموز حذف شده‌اند و استخدام آنان صرفاً برای آموزگار ابتدایی صورت گرفته است. شایان ذکر است قبول‌شدگان نهایی آزمون رشته شغلی آموزگار (ابتدایی/ استثنایی) قبل از اتمام مراحل ارزیابی تکمیلی، انصراف قطعی (با ثبت رسمی در دفترخانه اسناد رسمی) خود را از آزمون آموزگار ابتدایی
تحویل اداره کل آموزش و پرورش سهمیه خدمتی نموده‌اند، قبولی آنان در آزمون آموزگار ابتدایی (ابتدایی و استثنایی) «کان لم یکن» تلقی شد.
افرادی که انصراف قطعی خود را تحویل آموزش و پرورش داده و در فرایند اعلام نتیجه آزمون دبیری و هنرآموز قرار گرفته‌اند، چنانچه در ردیف پذیرفته‌شدگان آزمون مزبور قرار نگیرند، امکان بازگشت به استخدامی آزمون آموزگار ابتدایی و استثنایی تحت هر شرایطی وجود ندارد.
با توجه به مفاد دفترچه آزمون، مرحله تکمیل ظرفیت (درصورت وجود ظرفیت خالی) با اخذ مجوزهای لازم برای ظرفیت‌های خالی مانده، از طریق درگاه سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی sanjesh.org اطلاع‌رسانی خواهد شد.
اعلام نتایج نهایی آزمون بر اساس مجموع نمره کل نهایی داوطلبان معرفی شده واجد شرایط با وزن شصت (۶۰) درصد آزمون کتبی و چهل (۴۰) درصد ارزیابی تکمیلی و با در نظر گرفتن سهمیه‌های قانونی صورت گرفته است. بنابراین داشتن نمره کتبی بالاتر در مرحله معرفی به بررسی اسناد و مدارک خوداظهاری و انجام ارزیابی تکمیلی و یا برعکس کسب امتیاز بالاتر در ارزیابی تکمیلی، ملاک قبولی فرد تلقی نمی‌شود. شرط قبولی در ظرفیت تعیین شده در دفترچه برای سهمیه مربوط، داشتن نمره کل نهایی بالاتر نسبت به سایر داوطلبان است.

تازه‌های سلامت

۱۱ ماده غذایی که شب‌ها شما را بیدار نگه می‌دارد

بدن برای استراحت و تجدید قوا به خواب کافی و راحت نیاز دارد. افرادی که شب‌ها خوب نمی‌خوابند، در طول روز انرژی کافی ندارند، مدام احساس خستگی و کسالت می‌کنند و این امر بر خلق و خوی آنها تاثیر می‌گذارد با این حال گاهی مواقع مانند شب‌های امتحان افراد نیاز دارند که بیشتر بیدار بمانند تا درس بخوانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، عوامل متعددی در ایجاد اختلال در خواب شبانه دخیل هستند که یکی از آنها تغذیه نامناسب در ساعات آخر شب و درست هنگام خواب است. برخی مواد غذایی که در وعده شام یا کمی پیش از خوابیدن مصرف می‌کنید، باعث می‌شوند مدتی طولانی در رختخواب غلت بزنید یا مدت کوتاهی پس از خوابیدن، از خواب بپرید.
بر اساس این گزارش، ۱۱ ماده غذایی که شب‌ها شما را بیدار نگه می‌دارند شامل موارد زیر است:
شکلات تلخ: برخلاف تصور عمومی، مصرف شکلات تلخ بعد از وعده شام، هیچ تاثیری بر روی بهبود کیفیت خواب ندارد. شکلات منبع مخفی کافئین است. کافئین باعث برانگیختگی شده و توانایی شما برای تجربه خواب عمیق را کاهش می‌دهد. شما باید ۴ تا ۶ ساعت قبل از زمان خواب، از این خوراکی فاصله بگیرید.
غذاهای چرب: این نوع غذاها برای هضم شدن، به مدت زمان بیشتری نیاز دارند و باعث تجربه نفخ و سوء هاضمه می‌شوند. نفخ و سوء هاضمه کیفیت خواب را کاهش می‌دهند. سعی کنید ۳ ساعت قبل از خواب، از مصرف غذاهای چرب اجتناب کنید.
میوه‌های خشک: به گفته متخصصان تغذیه، مصرف بیش از حد میوه‌های خشک از آنجا که آب و فیبر کمی دارند، روی معده تاثیر گذاشته و سبب نفخ می‌شود.
فلفل و غذاهای پر ادویه: مصرف فلفل و ادویه‌ها راهی آسان برای افزایش سوخت و ساز بدن و در نتیجه کاهش وزن است اما استفاده از این مواد غذایی پیش از خواب و اواخر عصر، سبب سوزش سر دل بخصوص در کسانی می‌شود که از مشکلات گوارشی رنج می‌برند. گزینه‌های گرم و پرادویه را برای وعده صبحانه نگه‌دارید.
سس تند: کپسایسین ماده‌ای است که در فلفل‌های تند وجود دارد و در سس‌های تند نیز یافت می‌شود. کپسایسین می‌تواند باعث اسفنکتر پایین مری بیش از حد باز بماند و باعث تجربه سوزش سر دل شود.
نعناع: درست است که مصرف نعناع برای سلامت شما مفید به نظر می‌رسد اما مصرف این ماده غذایی در اواخر عصر به هر شکلی حتی به شکل چای نعناع می‌تواند باعث سوزش سر دل شود.
پیتزا: پنیر موجود در پیتزا چرب است و می‌تواند باعث اسیدی شدن دستگاه گوارش و بروز ریفلاکس شود حتی اگر تجربه سوزش سر دل ندارید، مصرف پیتزا در شب می تواند خواب راحت را در هنگام شب از شما بگیرد.
پیاز خام: مصرف پیاز بصورت خام باعث احساس نفخ و ریفلاکس می‌شود.
کافئین: مصرف کافئین می‌تواند چند ساعت پس از مصرف، سیستم عصبی مرکزی را تحریک کند و باعث بی‌خوابی شود.
سس گوجه فرنگی: این نوع سس علاوه بر محتوای اسیدی آن، حاوی مواد شیمیایی نگهدارنده نیز هست و باعث سوزش سر دل می‌شود. اگر مستعد سوء هاضمه هستید، این نوع سس را بخصوص در هنگام شب دیگر مصرف نکنید. مصرف سس گوجه فرنگی فرایند هضم مواد غذایی را کند می‌کند.
چای سبز: این نوع چای نیز مانند چای سیاه کافئین دارد. چای سبز علاوه بر کافئین، حاوی دو نوع محرک دیگر نیز هست؛ تئوبرومین و تئوفیلین. این دو ماده سبب افزایش ضربان قلب، تحریک پذیری و اضطراب می‌شود. مزایای چای سبز باورنکردنی است؛ بنابراین شما باید از نوشیدن آن لذت ببرید اما نه بعد از ۳ یا ۴ عصر.