گوناگون

تشدید اگزما در سرما

یک متخصص پوست و مو و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص اگزما و تشدید آن در آب و هوای سرد، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهدی قیصری، در گفتگو با شبکه سلامت سیما در پاسخ به این سوال که پوست چرب بهتر است یا پوست خشک، گفت: پوست نرمال از همه انواع پوست‌ها بهتر است.

وی افزود: معمولا نقاط مختلف بدن، میزان چربی متفاوتی دارند، به طوری که نقاط بالا تنه مانند صورت، گردن و شانه‌ها، غدد چربی بیشتری دارند و نقاط پایین بدن، مانند پاها از غدد چربی کمتری برخوردارند و بیشتر خشک می‌شوند، بنابراین نحوه مراقبت از نواحی مختلف پوست بدن، متفاوت است.

قیصری در پاسخ به این سوال که اگزما چیست، گفت: وقتی پوست ملتهب باشد، فرمز می‌شود و سطح آن پوسته پوسته می‌گردد، که همراه با خارش است، به این تغییرات اگزما می‌گوئیم، البته بسته به سن افراد، محل اگزما، متفاوت خواهد بود.

این متخصص پوست و مو، یادآور شد: بیشترین اگزمای دیده شده، اگزمای آتوپیک است که در شیرخواران، بر روی صورت و لنداها دیده می‌شود که با افزایش سن، آرنج دستها بیشتر درگیر می‌شود.

قیصری در پاسخ به این سوال که آیا اگزمای کودکان خوب می‌شود، گفت: ۷۰ الی ۸۰ درصد کودکان وقتی به سن بلوغ برسند، اگزما خوب می‌شود.

وی همچنین متذکر شد وقتی پوست اگزما دارد، عوامل محیطی می‌توانند از این نقطه وارد بدن شوند و سیستم ایمنی را تحریک کنند که با حساسیت‌های تنفسی، مانند آسم و با حساسیت‌های غذایی، بدن را روبه رو می‌کند.

قیصری در پاسخ به این سوال که برای کودک مبتلا به اگزمای آتوپیک، چه باید کرد، گفت: در این کودکان با توجه به اینکه این بیماری سرشتی است، باید پوست کودک را مرطوب نگه داریم که در این صورت بیشتر مشکلات کودک حل می‌شود. در این خصوص، استفاده از مرطوب کننده‌ها، اولین و بهترین توصیه پزشکان است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: عوامل بسیار دیگری در ایجاد اگزما نقش دارند، زیرا این عوامل به طور غیر مستقیم، پوست را خشک می‌کنند و باعث ایجاد اگزما می‌شوند، مانند هوای سرد، آب دئ و آفتاب، که باعث خشکی پوست و اگزما می‌شوند، حتی عرق بدن نیز می‌تواند خشکی پوست را تحریک کند و یا ایجاد اگزما همراه باشد.

وی در پاسخ به این سوال که افراد مبتلا به اگزما از چه مرطوب کننده‌های استفاده کنند، گفت: مرطوب کننده‌ها به هما شکوب هستند و به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ مرطوب کننده‌هایی که روغن بیشتری دارند و در افرادی که پوست خشک دارند مناسب است، همچنین مرطوب کننده‌هایی که روغن کمتری دارند که در افراد مبتلا به اگزما و دارای پوست چرب مورد استفاده قرار می‌گیرند.

قیصری یادآور شد: مرطوب کننده‌ها برای پیشگیری از اگزما بسیار مناسب هستند اما اگر اگزما ایجاد شد، مرطوب کننده‌ها کارساز نخواهد بود و نیاز به مصرف دارو است.

وی در پاسخ به این سوال که آیا مبتلا به اگزما از چه دسته داروهای استفاده کنند، گفت: این داروها تنها با تجویز پزشک انتخاب می‌شوند که بر اساس اگزما، نوع دارو متفاوت خواهد بود.

این استاد دانشگاه از مراقبت‌های این بیماری در فصل زمستان که هوا خشک‌تر است، باید منزل را مرطوب نگه داشت، همچنین در هنگام شستشوی پوست از آب داغ استفاده نکنند، زیرا باعث خشک شدن بیشتر پوست می‌گردد، و توصیه کرد در این افراد میزان دفعات شستشو باید کمتر باشد.

وی یادآور شد: اینگونه افراد نباید در معرض مواد حساسیت زا قرار بگیرند، زیرا سریع‌تر واکنش حساسیتی نشان می‌دهند، برای مثال برخی از انواع گیاهان، کرک و پر پرندگان و همچنین مو و پشم گربه و سگ می‌تواند ایجاد حساسیت و اگزما کنند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: گاهی چربی پوست سر، منبع غذایی برای قارچ‌ها است که باعث شوره سر می‌شود، (اگزمای سبوره ای) این افراد باید از شامپوی ضد قارچ و ضد چربی استفاده کنند.

این استاد دانشگاه، با عنوان این مطلب که خشکی پوست نیز می‌تواند باعث شوره سر شود، به اینگونه افراد توصیه کرد از شامپوهایی که حاوی مرطوب کننده هستند، استفاده کنند.

احتمال بروز تپش قلب با کووید بیشتر از دریافت واکسن کرونا است

تحقیقات جدید ارتباط بین یک سندرم قلبی کمتر شناخته شده و عفونت کووید و ارتباط بسیار کمتر بین این بیماری و واکسیناسیون کووید را نشان می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، «سندرم تاکی کاردی ارتوستاتیک وضعیتی» (POTS) یک بیماری مرتبط با سیستم عصبی است که باعث افزایش سریع ضربان قلب بیش از ۳۰ ضربه در دقیقه یا ضربان قلب بیش از ۱۲۰ ضربه در دقیقه در عرض ۱۰ دقیقه پس از ایستادن می‌شود. برخی از افراد غش، سرگیجه، خستگی، میگرن، افزایش ادرار، عرق کردن اندام‌ها، اضطراب و لرزش را تجربه می‌کنند.

در حالی که واکسیناسیون تا حدودی این خطر را به همراه داشته است، اما افرادی که مبتلا به کووید۱۹ تشخیص داده شدند، پنج برابر بیشتر با احتمال ابتلا به POTS در مقایسه با زمان دریافت واکسن روروبودند.

دکتر آن کوان، نویسنده اول این مطالعه از مرکز پزشکی سدارس لس آنجلس، می‌گوید: پیام اصلی مطالعه این است که در حالی که ما یک ارتباط بالقوه بین واکسیناسیون کووید ۱۹ و POTS یافتیم، پیشگیری از کووید از طریق واکسیناسیون هنوز بهترین راه برای کاهش خطر ابتلا به POTS است.

کوان می‌گوید: از این تجزیه و تحلیل، ما دریافتیم که احتمال ایجاد ۹۰ ، POTS روز پس از قرار گرفتن در معرض واکسن بیشتر از ۹۰ روز قبل از قرار گرفتن در معرض واکسن است.

وی در ادامه افزود: این مطالعه یک ارتباط احتمالی، در عین حال هنوز نسبتاً کم، بین واکسیناسیون کووید ۱۹ و POTS را شناسایی کرده است.

تیم تحقیق از داده‌های بیش از ۲۸۴۰۰ بیمار واکسینه شده به همراه بیش از ۱۲۰۰۰ بیمار مبتلا به کووید ۱۹ استفاده کردند. POTS معمولاً زنان جوان در سنین باروری را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

زنان و خانواده

جوانی جمعیت مهم‌ترین مولفه قدرت کشور است



معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: جوانی جمعیت مهم‌ترین مولفه قدرت کشور است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاون ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، آسیه خرمالی در مراسم رونمایی طراحی برای کودک با بیان اینکه عامل و مؤلفه اصلی قدرت کشور ما در مسئله‌ای نهاده شده که متأسفانه در دوره‌ای دچار کم‌توجهی شد، گفت: میزان منابع، مساحت کشور، تولیدی‌های علمی و اقتصادی همه از مؤلفه‌هایی تأثیرگذار در قدرت کشورهاست اما مادامی که جمعیت جوان و نیروی انسانی کارآمدی برای بهره‌برداری از این مولفه‌ها وجود نداشته باشد عملاً قدرت کشور رو به زوال خواهد رفت.

وی با بیان اینکه تنها جمعیت جوان کشور است که می‌تواند از علم برای بهبود اقتصاد و از منابع برای رفاه مردم استفاده کند، اظهار کرد: سرمایه عظیم انسانی ما در نظر گرفتن کمیت و کیفیت می‌تواند مانع ضررهای مهم آینده هر کشور شود. معاون رئیس جمهور با تاکید بر نقش زنان در جوانی جمعیت و رشد جمعیت تصریح کرد: نقش زنان و اهمیت بلوان برای نهادینه کردن ضرورت تشکیل خانواده و پایداری خانواده بسیار تأثیرگذار و مهم است.

این مسئول با اشاره به اینکه اگرچه شرایط اقتصادی در فرزندآوری مؤثر است اما نباید از تأثیر عوامل دیگر غافل شد، عنوان کرد: من منکر تأثیر اقتصادی نیستم اما حیاتی فرهنگ ایثار، فرهنگ حیات‌بخشی، فرهنگ بقا و علاقه به ادامه نسل می‌تواند از عواملی باشد که خانواده را به فرزندآوری تشویق کند. خرمالی ادامه داد: افزایش فرد گرایی، منفعت اندیشی، رفاه‌طلبی و نوری از مواجهه با شرایط سخت و مشکلات را می‌توان از دیگر عوامل کاهش فرزندآوری در کشور عنوان کرد.

وی با بیان اینکه براساس قانون جمعیت می‌توان در بخش‌های اقتصادی بشتوانه و تسهیلات ارائه کرد، گفت: با تاکید براینکه ما در برابر جامعه و نسل بعد مسئول هستیم و به همین دلیل باید در زمینه ازدواج و فرزندآوری پیشگام باشیم؛ امیدواریم با کمک همه مردم، خبرین و پشتیبانی دولت در زمینه اقتصاد و قانون شاهد رشد کمی و کیفی جمعیت باشیم و در حمایت از مادران، فرزندآوری و تحکیم خانواده گام کوچکی را برداریم.

سخنگوی وزارت بهداشت:

ذخیره دارو تا پایان بهمن ۱۰۰ درصد می‌شود



واردات دارو اقدام خواهد شد زیرا اولویت با تامین دارو و آسان‌سازی دسترسی مردم به آن است.

سخنگوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از تکمیل ذخیره راهبردی دارو به حدود ۱۰۰ درصد تا پایان بهمن سال جاری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، بدرام پاک‌آیین مطرح کرد: با تدابیر عاجل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ذخایر دارویی بالای ۶ ماه کشور از ۳۳ درصد در ابتدای مهر ماه به ۵۸ درصد رسیده و تا پایان بهمن ماه به ۱۰۰ درصد خواهد رسید.

وی تصریح کرد: برای تثبیت ذخیره راهبردی ۱۰۰ درصدی در آینده لازم است شرکت های تولید کننده دارو تسهیلات گرفته و خطوط تولید بعضا فرسوده خود را بازسازی کنند.

پاک‌آیین مهمترین مشکل در تامین دارو را کمبود نقدینگی دانست و اظهار کرد: تاکنون از ۱۵ هزار میلیارد تسهیلات بانکی مصوب بانک مرکزی کمتر از ۶ هزار میلیارد تومان توسط بانک‌های عامل پرداخت شده است. وی ادامه داد: به عبارت دیگر ۱۳ بانک عامل متعهد شده‌اند که نقدینگی شرکت‌های دارویی را بارانه تسهیلات افزایش دهند، اما تنها ۲ بانک به تعهد خود در این زمینه عمل کرده‌اند.

وارادات دارو تا پایان بهمن ۱۰۰ درصد می‌شود

سخنگوی وزارت بهداشت، سیاست این وزارتخانه را حمایت حداکثری از تولید دارو در داخل کشور دانست و گفت: به تدریج و با افزایش ذخایر راهبردی، واردات دارو محدود می‌شود و به کمک وزارت صمت برای واردات تجهیزات ساخت دارو نیاز داریم.

وی افزود: در عین حال هرگاه واردات دارو به دلیل کمبود تولید نسبت به تقاضا ضرورت پیدا کند، با توجه به شمول مالیات بر ارزش افزوده ۲ درصدی در مبادی گمرکی که مجلس شورای اسلامی به تازگی تصویب کرده، نسبت به آسان‌سازی دسترسی مردم به آن است.

روزنه

جنگ پنهان با «خانواده همسر»؛
چطور مصالحه کنیم وقتی به هیچ «صراطی» مستقیم نیستند؟

یک روانشناس در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه بعضا زوجین مطرح می کنند با خانواده همسرسازش ندارند و از این رو از رفت و آمد به خانه آنها اجتناب می کنند، گفت: ابتدا باید دید زن و شوهر مهارت تفکیک هسته خانواده دو نفره خود از هسته خانواده اولیه را دارند و می توانند مهارت‌های ارتباطی را به درستی به کار بگیرند یا خیر، اما به طور کلی در شرایطی که تحت هیچ عنوان نمی توان با کسی مصالحه کرد، افراد این حق را دارند که از رفت و آمد با آن شخص اجتناب کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، لیلا عزیزی با بیان اینکه رفت و آمد به اصطلاح "زورکی" با دیگران کم از خانواده و اقوام همسر منجر به ایجاد خشم پنهان در افراد می شود، اظهار کرد: عدم توجه به مفاهیم گسترده و زیر بنایی نظیر توانایی مرزبندی میان خانواده دونفره (یا چند نفره) با احتساب فرزندان) و خانواده اولیه و نیز اجازه ندادن به خانواده‌ها برای دخالت در امور زندگی مشترک می تواند نهایتا به مشکل در نحوه برقراری ارتباط وبی تمایلی زوجین برای رفت و آمد با خانواده همسر بیانجامد.

این روانشناس با بیان اینکه از سوی دیگر اینکه چقدر برای مساله پیش آمده تصمیمی در چارچوب گرفته و یا گفت و گو حل مساله کنند نیز بسیار مهم است تاکید کرد: البته این گفتگو برای حل مساله پیش آمده باید دو طرفه و دوسویه باشد یعنی گفتگو هم از سوی خانواده همسر و هم از سوی زوجین اتفاق افتد چراکه در غیر این صورت کارآمد نخواهد بود. زوجین باید این موارد را به خانواده های خود تفهیم کنند تا بتوانند یک مرزبندی در روابط خود با خانواده‌ها داشته باشند. اگر زوجین این توانایی ها را نداشته باشند قاعدتا تنها راه حلی که به ذهنشان می رسد دوری کردن از خانواده همسر و اجتناب از رفت و آمد با آنها است. وی با اشاره به اینکه برخی زوجین دلهاما خانواده همسر در «جنگ پنهان» «نظیر متلک گفتن و یا در «جنگ رودررو» هستند و برای پایان دادن به این شرایط تصمیم به قطع ارتباط می گیرند، توضیح داد: با توجه به موارد یاد شده در ابتدا زوجین باید بررسی کنند چرا چنین شرایطی پیش آمده؟ آیا مهارت های لازم برای برقراری ارتباط درست با خانواده همسر را داشته‌اند؟ آیا این مهارت‌ها را به درستی در ارتباط با خانواده همسر خود به کار بسته‌اند یا خیر؟ افراد باید مهارت‌های ارتباطی را بیاموزند و به کار ببندند تا نتوانند معضل پیش آمده را حل کنند اما در نهایت اگر طرف مقابل هیچ جوره اصلاح نشد باید از کنار رفتارهای نامناسب او عبور کنند، رفتارهای تند خانواده همسر را نادیده بگیرند تا به خودشان آسیبی وارد نشود.

وقتی طرف مقابل به هیچ صراطی مستقیم نیست!

این روانشناس در عین حال ادامه داد: در برخی موارد اما شاید شرایط فرق داشته باشد. شاید افراد این مهارت ها را دارا باشند و آنها را به کار گرفته باشند اما آدم‌های مقابل آنها به هیچ صراطی مستقیم نباشند و حتی نگذارند افراد مهارت‌های ارتباطی خود را به کار گیرند.

به گفته عزیزی، در شرایطی که زوجین با به کار بستن مهارتهای ارتباطی سعی در تغییر رفتار طرف مقابل دارند اما تحت هیچ ارتباطی طرف مقابل رفتارش را تغییر نمی دهد، زوجین باید بپذیرند که به خاطر هدف والاتر خود که همان احترام و عشق به همسر است باید از کنار رفتارهای نامناسب خانواده همسر عبور کنند.

این روانشناس افزود: در این شرایط که طرف مقابل هیچ جوره رفتارش را تغییر نمی دهد، زن یا شوهر باید بپذیرد که به خاطر هدف والاتر خود یعنی حفظ عشق و احترام به همسر از کنار حرف ها یا رفتارهای تند خانواده همسر عبور کرده و آنها را نادیده بگیرد. قاعدتا خانواده برای تمامی افراد عزیز هستند و از این رو وقتی می بینند همسرشان به خانواده آنها احترام می گذارد، عشق افراد به همسر نیز بیشتر می شود. بنابراین در ابتدا باید زن و شوهر به اصطلاح با هم «هم گروه» شوند، مرزبندی داشته باشند، اجازه دخالت خانواده‌ها در امور شخصی زندگی مشترک را ندهند تا بتوانند معضل پیش آمده را حل کنند اما در نهایت اگر طرف مقابل هیچ جوره اصلاح نشد باید از کنار رفتارهای نامناسب او عبور کنند، رفتارهای تند خانواده همسر را نادیده بگیرند تا به خودشان آسیبی وارد نشود.

با افراد «آسیب زننده‌ای» که میل به مصالحه ندارند چه کنیم؟

وی در عین حال این را هم گفت که گاهی هیچ کدام از راهکارهای یاد شده چاره‌گونیست چراکه طرف مقابل به اصطلاح «آسیب زننده» است، تحت هیچ شرایطی میل به مصالحه ندارد و رفتارها و گفتارهای تند او به زن یا شوهر آسیب وارد می کند.

عزیزی خاطرنشان کرد: وقتی طرف مقابل آدم آسیب زننده ای است، هرچه عروس یا داماد خانواده تلاش می کند به خانواده همسر احترام بگذارد و آنها را به خودشان آسیبی وارد نکنند، فایده‌ای ندارد و آنها همچنان به رفتارهای نامناسب خود ادامه می دهند.

این خانواده نزدیک ترشود و آستانه تحمل خود را برای مواجهه با رفتار و گفتار تند و تیز خانواده همسر بالا می برند نهایتا تغییری نخ نمی دهد و فقط این عروس یا داماد آسیب می بیند، در چنین شرایطی همسر حق ندارد به زورمی توان شوهر خود بگوید «باید با خانواده من مصالحه کنی و باید با خانواده من رفت و آمد داشته باشی» و زوج دیگر نیز حق ندارد همسر خود را مجبور کند تا با خانواده خود رفت و آمد نکند چراکه خانواده‌ای با او رفتاری درست نداشته‌اند.

این روانشناس با بیان اینکه در شرایط بیان شده زن و شوهر می توانند با یکدیگر توافق کنند تا حقوق یکدیگر را پایمال نکنند، اظهار کرد: پایمال نکردن حقوق به این معنا است که زن یا شوهر را زور و اجبار همسر خود را وادار به رفت و آمد با خانواده خود نکنند. از سوی دیگر همسر نیز نگوید «چون من با خانواده‌ات رفت و آمد نمی کنم تو هم حق نداری با آنها رفت و آمد داشته باشی» در واقع زوجین نباید به زور از یکدیگر بخواهند با خانواده‌ها رفت و آمد کنند یا رفت و آمد نکنند. باید بپذیریم که همسر من حقی دارد و باید با خانواده‌اش رفت و آمد کند و من نیز حقی دارم و با توجه به شرایط می توانم از این رفت و آمد اجتناب کنم.

عزیزی در پایان سخنان خود یادآور شد: این اجبار کردن‌ها و رفت و آمدهای زورکی نهایتا خشم پنهان در افراد ایجاد می کند چراکه شاید همسر دوساله با برای حفظ زندگی و دلخوشی همسر خود به زور به منزل خانواده همسر برود اما باز چهارم نه رفت و آمد می کند و نه حفظ زندگی برایش مهم خواهد بود.

روش‌های استخدام در آموزش و پرورش در حال پیگیری



معاون توسعه منابع و پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش گفت: روش‌های جبران و تأمین نیروی باکیفیت در آموزش و پرورش با توجه به کمبود در این حوزه، برای سال تحصیلی آینده با سازمان امور اداری و استخدامی در حال پیگیری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، صادق ستاری‌فرد درباره روش‌های جذب نیرو در آموزش و پرورش اظهار کرد: اکنون این موضوع درحال پیگیری است و روش‌های در نظرگرفته شده در کوتاه‌مدت جمع‌بندی و اعلام می‌شود.

وی افزود: شاید از ساز و کار ظرفیت‌های دیگر برای تربیت نیروی انسانی استفاده کنیم، به عنوان نمونه روشی را پیش‌بینی و بررسی می کنیم که امکان جذب نیروی انسانی برای آموزش و پرورش از طریق آزمون کارشناسی ارشد در سفند انجام شود اما این پیشنهاد تا کنون نهایی نشده و پیشنهادات مشابه را سازمان اداری استخدامی و سنجش دنبال می‌کنیم، تا به یک جمع بندی نهایی برسیم.

ماده ۲۸ بطور قطعی حذف نشده است

ستاری فرد در پاسخ به این پرسش که آیا آزمون ماده ۲۸ برای جذب نیرو در آموزش و پرورش پایان یافته است، عنوان کرد: هنوز قطعی نشده که آیا ماده ۲۸ را کنار خواهیم گذاشت یا احیانا روش‌های دیگر را انتخاب خواهیم کرد.

وی افزود: همه روش‌هایی که می‌تواند به جذب نیروی با کیفیت در آموزش و پرورش کمک کند را بررسی می کنیم تا در کنار جبران کسری و کمبود نیروی انسانی، شیوه‌ای پیش بینی شود که نیروی با کیفیت جایگزین شود.

بر اساس این گزارش، در چند روز گذشته موضوع جذب نیروی انسانی در فضای مجازی توجه مخاطبان را به خود جلب کرده است، برخی از شبکه‌های اجتماعی مدعی حذف آزمون ماده ۲۸ برای جذب نیرو شده بودند.

ماده ۲۸ چیست؟

در اساسنامه دانشگاه فرهنگیان، بندی با عنوان ماده ۲۸ وجود دارد که این ماده شامل همه قراری می‌شود که از سایر دانشگاه‌های کشور فارغ التحصیل شده‌اند، برسانه از طرف سازمان امور استخدامی کشور بخشنامه‌ای ابلاغ می‌شود تا قراری که مایل به کار در دستگاه‌های اجرایی کشور هستند در رشته‌هایی مورد علاقه خود ثبت نام کنند که در این راستا بخشی از آن‌ها هم به آموزش و پرورش تعلق پیدا می‌کند.

این گروه یک آزمون علمی دارند که اگر در آزمون علمی پذیرفته شدند، باید همانند متعهدان خدمت روند مصاحبه و گزینش را طی کنند افرادی که هر سه مرحله را با موفقیت پشت سر بگذارند به عنوان مهارت آموز مشمول ماده ۲۸ اساسنامه دانشگاه فرهنگیان به این دانشگاه معرفی می‌شوند تا یکسری دروس را در قالب دو یوندان بالغ بر ۶۷۰ تا ۷۰۰ ساعت پشت سر گذارند این گروه در دروس خودشان و در دانش نظری قرار متخصصی هستند، اما روش‌ها و فنون روش تدریس جدید معلمی را نگذرانده‌اند تا بدانند چگونه باید دروسی که خودشان یادگرفته‌اند را به دیگران منتقل کنند. از این رو ما نمود ره (PCK) که در واقع دانش تربیتی و موضوعی است را برای آن‌ها در نظر گرفته‌ایم. این دوره شامل روش‌ها و فنون تدریس، روانشناسی تربیتی، کارآموزی، اقدام‌پژوهی، شیوه‌های سنجش از آموخته‌های دانش آموزان، اخلاق حرفه‌ای و... است. قراری که ۳۴ یوندان را با موفقیت طی می‌کنند و قراری که کارآموزی را با موفقیت بگذرانند به حوزه معاونت نظارت، ارزیابی و تضمین کیفیت برای آزمون اصلح معرفی می‌شوند. در نهایت به کسانی که حد نصاب نمره را کسب کنند گواهی صلاحیت حرفه معلمی داده خواهد شد در صورتی که شخص این گواهی را کسب کند می‌تواند به عنوان نیروی آموزش و پرورش و در جایگاه معلم وارد سیستم آموزشی کشور شود.

اهداء خون اهداء زندگی

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است
البر کامو

تازه‌های سلامت

باید و نبایدهای شستشوی مواد غذایی

بسیاری تصور می کنند پیش از پختن برنج باید آن را به اندازه‌ای با آب شستشو دهند تا آب شفاف شود اما نکته اینجاست که با این کار همه نشاسته طبیعی برنج که مفید است از بین می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، یکی از مشکلات بسیاری از ما در خانه این است که کدام مواد غذایی را باید قبل از گذاشتن در یخچال بشوییم و کدام را نشوییم. معمولا وقتی جواب مشخصی پیدا نمی کنیم ترجیح می دهیم این مواد غذایی را نشوییم اما جالب است بدانید گاهی نشست و شوم منجر به خراب شدن مواد غذایی خواهد شد.

تخم مرغ

تخم مرغ باید در بست پیش از پخته شدن شسته شود، اما اگر قصد داشتید زمان دیگری از تخم مرغ ها استفاده کنید، از شستشوی آنها خودداری کنید تا بهتر بماند. تخم مرغ شسته‌شده را می توان تا پایان تاریخ مصرف در شرایط مساعد نگهداری کرد اما تخم مرغ شسته‌شده باید فوری داخل یخچال گذاشته شود.

گوشت

مادرها و مادربزرگ‌هایمان به ما یاد دادند که گوشت خام باید شسته شود در گذشته ممکن بود خاک، علف یا شن و ماسه به گوشت چسبیده باشد اما امروزه به دلیل رعایت نکات بهداشتی و قوانین سختگیرانه، گوشت مرغ ما، کان و گاوهای فرانید تولید شسته می شود یک دلیل دیگر برای نشستن گوشت این است که باکتری های موجود روی سطح گوشت می توانند هنگام شست وشو به پوست ما و سطوح آشپزخانه انتقال یابند و در نهایت وارد غذای ما شوند با پختن گوشت شسته‌شده، تمام باکتری های آن از میان می روند بعد از پختن گوشت، کارد و تخته برش را به خوبی بشویید.

پیاز

پیاز یک پوست پوشانده شده به همین دلیل پیش از پختن نیازی به شست‌وشو ندارد. اما اگر خاک یا کثیفی روی آن وجود داشت، می توانید به طور مختصر آن را شست وشو دهید. آب کفایت می کند و نیازی به مواد شوینده نیست.

قارچ

کمتر کسی می دانه که به شستشوی قارچ پیش از پختن نیازی نیست. آب زیاد باعث می شود قارچ از هم باز شود و مزه اش را از دست بدهد. اگر خاک و کثیفی روی قارچ ها دید بهتر است فوری آنها را بپیزید و البته قسمت های کثیف قارچ را می توانید با کارد جدا کنید.

برنج

بسیاری تصور می کنند پیش از پختن برنج باید آن را به اندازه‌ای با آب شستشو دهند تا آب شفاف شود. اما نکته اینجاست که با این کار همه نشاسته طبیعی برنج که مفید است، از بین می رود. برای این منظور برنج شسته‌شده را درون آب جوش بریزید و پنج دقیقه بعد آب را خالی کنید و به جایش آب تازه بریزید و برنج را بپزید.

سبزیجات

سبزیجات باید در چند مرحله شسته شوند. ابتدا آنها را با آب سرد بشویید تا همه کثیفی‌های قابل مشاهده تمیز شود. سپس آنها را در آب بخیسانید و صبر کنید تا خاک و شن و ماسه‌ها نشین شوند. سبزیجات را درست پیش از پختن بشویید. برای تمیزشدن هرچه بهتر سبزیجات، هنگامی که آنها را در آب خیساند، دست‌کم یک یا چوش شیرین به آب اضافه کنید.

آجیل

آجیل‌ها را برای ضد عفونی لازم نیست بشویید. برای از بین بردن میکروب‌ها کافی است آنها را روی حرارت گاز قرار دهید یا از مایکروفر کمک بگیرید.

کنسرو سبزیجات

کمتر کسی این نکته را می داند اما سبزیجات کنسروی مثل ذرت یا نخود فرنگی باید پیش از پختن شسته شوند. نکته اینجاست که سبزیجات کنسروی نمک و شاسته بسیار زیادی دارند و با شستشوی آنها می‌توانید از آن طعم قارچی خلاص شوید.