

رتبه‌بندی معلمان قربانی گرفت

وزارت آموزش و پرورش در ۱۵ روز گذشته و در روزهای ابتدایی سال جدید به واسطه تاخیر در پرداخت حقوق اسفندماه و اشکالات به وجود آمده در محاسبه واعمال امتیازات قانون رتبه‌بندی فرهنگیان، در راس اخبار قرار گرفته بود و بناپود با دستور رئیس جمهور با مقصران خاطیان برخورد شود؛در نهایت ظهر امروز رئیس جمهور استعفاى وزیر آموزش و پرورش را پذیرفت.

قانون نظام رتبه‌بندی معلمان پس از ۱۰ سال گرفتاری در پیچ و خم‌های معمول تصویب قوانین، با عزم دولت سیزدهم به اجرا درآمد. در همه سال‌های گذشته نام رتبه بندی به عبارتی آشنا، اما تکراری و آزاردهنده برای جامعه فرهنگیان بدل شده بود و در مقاطع زمانی مختلف به صورت ناقص و در قالب اعمال فوق العاده‌ای در احکام حقوقی معلمان به اجرا درآمده بود؛ فوق العاده‌هایی که هیچ گاه نمی‌توان نام رتبه‌بندی را بر روی آنها گذاشت. قانون رتبه‌بندی معلمان در دو سال اخیر رنگ و بوی واقعیت به خود گرفت و به سمت اجرای عملیاتی پیش رفت تا براساس اسناد بالادستی نظام تعلیم و تربیت، در وهله اول بتواند توانمندی‌های معلمان را آشکار کند، نقاط قوت شان را تقویت و نقاط ضعف آنها را بکاهد تا به این ترتیب معلم که رکن اصلی تعلیم و تربیت نامیده می‌شود بتواند در ارتقای کیفیت آموزش در مدارس اثر گذارتر از پیش ظاهر شود.

وجه دیگر قانون رتبه‌بندی معلمان ارتقای معیشتی این قشر بود که دریافتی شان در سنوات گذشته همواره در مقایسه با دستکاهای اجرایی دیگر فاصله قابل ذکری داشت.

هرچند تلاش‌های مقطعی برای تحقق اهداف مزبور در دوره‌های گذشته صورت گرفته بود؛ اما در نهایت منتج به نتایج

ملموسی برای جامعه فرهنگیان نشد، تا آنکه قانون نظام رتبه بندی معلمان در سال ۱۴۰۰ با پیگیری دولت و همراهی مجلس شورای اسلامی به تصویب رسید.

در ادامه مروری بر روند تصویب قانون رتبه

بندی معلمان خواهیم داشت:

قانون رتبه‌بندی معلمان در آغاز مسیر
از اواخر سال ۹۹ اقداماتی برای تصویب قانون رتبه‌بندی در دستور کار قرار گرفت؛ دولت دوازدهم، رتبه‌بندی را در قالب لایحه‌ای در روز ۲۵ اسفندماه ۹۹ به مجلس شورای اسلامی تقدیم کرد که کلیات آن ۱۸ خردادماه سال ۱۴۰۰ به تصویب رسید اما در همان زمان هم با ایهامات و اشکالاتی رو به رو شد. مصوبه مذکور با تغییرات قابل توجهی از سوی نمایندگان مجلس روبه‌رو و به علت عدم تأمین بـسار مالی، ماه‌ها در مجلس معطل ماند و با ایرادی که شورای نگهبان به آن وارد کرد دوباره به مجلس برگشت.

در نهایت با اصلاح ایرادات شـورای نگهبان، قانون رتبه‌بندی معلمان در روز ۱۶ اسفندماه سال ۱۴۰۰ از سوی رئیس مجلس به دولت و ۲۳ اسفندماه ۱۴۰۰ از سـوی رئیس‌جمهور به وزارت آموزش‌وپرورش، سازمان برنامه‌بودجه و سـازمان اداری و استـخدامی کشور ابلاغ شد. زمان اجرای قانون رتبه بندی معلمان از اول مهرماه سال ۱۴۰۰ تعیین شده بود و بنا شد وزارت ماه‌ها در پرورش را هر زمان که قانون را به اجرا درآورده، موقات

از اول مهر ۱۴۰۰ را نیز به معلمان بپردازد. تخصیص بودجه ۲۸ هزار میلیاردی و تعیین زمان اجرای قانون از شهریور ۱۴۰۰ در همین راستا در قانون بودجه سال گذشته، ۳۸ هزار میلیارد تومان برای اجرای رتبه بندی معلمان درنظر گرفته شد

شیوه‌نامه اجرایی قانون نظام رتبه‌بندی معلمان در نیمه دوم مردامه‌ا سال ۱۴۰۱

ابلاغ شد و سامانه رتبه‌بندی معلمان از ۲۶ مردادماه ۱۴۰۱ به‌صورت رسمی آغاز به کار کرد و معلمانی که مشمول این طرح شده بودند ملزم به بارگذاری مدارک و مستندات خود اعم از رتبه‌های کسب شده در جشنواره‌ها، مدرک تحصیلی و غیره شدند.

دومین گرهی که پس از بروز ایهامات و توقف در مجلس به علت تغییرات فراوان لایحه اولیه و عدم تأمین بار مالی لازم، به اجرای قانون رتبه بندی افتاد در همان زمان بود؛ بسیاری از معلمان نسبت به بارگذاری مدارک در سامانه مذکور گلایه داشتند و ایراداتی به سامانه، نحوه شاخصه گذاری‌ها و روند ارزیابی‌ها داشتند.

هرچند حجم بالای کار برای ارزیابی شایستگی‌های حدود ۹۰۰ هزار فرهنگی، وزارت آموزش و پرورش که پیش از این تجربه‌ای به این وسعت را پشت سر نگذاشته بود با مشکلاتی مواجه کرد.

بنا بود در مرحله اول مدیران مدارس و در گام بعدی ارزیابان آموزش دیده و وضعیت معلمان را بررسی کنند و در نهایت گروه‌هایی در قالب هیئت‌های ممیزه رتبه‌های قطعی را اعلام کنند. در ماه‌های گذشته وعده‌های مختلفی برای اعلام قطعی رتبه‌ها داده شد اما در نهایت صدور قطعی رتبه‌ها با تاخیر مواجه شد و تا اسفندماه به طول انجامید.

رتبه‌بندی روی ریل افتاد:

صدور احکام رتبه پایه برای همه مشمولان و پرداخت بخشی از معوقات وزارت آموزش و پرورش در اواسط پاییز ۱۴۰۱ اعلام کرد که قصد دارد اجرای رتبه بندی را کلید بزند و به علت زمانبر بودن فرایند بررسی و ارزیابی مدارک معلمان، بیش از این منتظر تعیین رتبه های قطعی نمآند، به همین خاطر برای همه مشمولان رتبه پایه «آموزشیار معلمی» را در احکام حقوقی لحاظ و بر اساس آن معوقات

برای بهبود تعادل رژیم غذایی باشد که بتوانید در طولانی مدت حفظ کنید.

تغییر در عادات غذایی و کمبود مایعات در طول روز ممکن است برای برخی افراد باعث یبوست شود. هنگامی که می توانید بخورید را نشان نداده‌اند. همچنین برخی مطالعات کوچک انجام شده است که نشان می دهد روزه داری ماه رمضان ممکن است تأثیر مفید مدتی بر سیستم ایمنی داشته باشد. در هر دو مورد، نتایج مطالعات مختلط بوده است و بنابراین تحقیقات بیشتری برای تأیید این نتایج مورد نیاز است.

بهترین خوراکی ها در ماه رمضان
علاوه بر میوه، باید نان سبوس دار و پاستا، بلغور گندم غنی از کربوهیدرات و فیبر مصرف کنید که برای سیستم گوارشی شما مفید است. میوه های خشک مانند خرما، گردو و بادام نیز مکمل های غذایی عالی هستند. آنها می توانند باعث شوند که شما برای ساعات طولانی در طول روز احساس سیری کنید. مصرف زیاد غذاهای سرخ شده، خامه ای و شیرین ممکن است باعث افزایش وزن در ماه رمضان شود. ماه رمضان می تواند زمان خوبی برای ایجاد تغییراتی

برای سحری و افطاری چی بخوریم؟

مبارک رمضان، بسیاری از افراد افزایش وزن پیدا می کنند یا ضعیف شده یا دچار بیماری‌های گوارشی می‌شوند که پر خوری و رژیم غذایی نادرست دلیل عمده این عوارض است.

آیا روزه برای سلامتی مفید است؟
نتایج مطالعات در مورد اثرات سلامتی روزه داری در رمضان متفاوت است، احتمالاً به این دلیل که طول روزه و شرایط آب و هوایی تجربه شده بسته به زمان سال و کشوری که در آن روزه گرفته می شود متفاوت است. برخی از مطالعات نشان داده اند که افرادی که دارای اضافه وزن یا چاق هستند در طول ماه رمضان وزن و چربی بدن خود را کاهش می دهند (اگرچه آنها تمایل داشتند این وزن را بعد از ماه رمضان مجدداً اضافه کنند). اگر اضافه وزن دارید و می‌خواهید وزن خود را کاهش دهید و آن را حفظ کنید، برنامه‌ریزی برای حفظ یک رژیم غذایی سالم و فعال شدن پس از پایان ماه رمضان می‌تواند به شما کمک کند تا وزن کم شده به دلیل روزه‌داری را حفظ کنید.

برخی از مطالعات کوچک به تأثیر روزه‌داری مـاه رمضان بر عواملی مانند

علاوه بر میوه، باید نان سبوس دار و پاستا، بلغور گندم غنی از کربوهیدرات و فیبر مصرف کنید که برای سیستم گوارشی شما مفید است. میوه های خشک مانند خرما، گردو و بادام نیز مکمل های غذایی عالی هستند. آنها می توانند باعث شوند که شما برای ساعات طولانی در طول روز احساس سیری کنید.

به نقل از نورنیشن، ماه رمضان فرصت مناسبی برای پاکسازی روح و جسم است. در این ماه معنوی شما می‌توانید به فکر پاکسازی بدنتان از سموم باشید. روزه‌داری علاوه بر اینکه موجب ارتقای سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی افراد می‌شود، آدابی دارد که رعایت آنها به خصوص در زمینه تغذیه، موجب بهره‌وری بیشتر از فواید معنوی و بهداشتی در این ماه می‌شود.

در طول روزه‌داری، دستگاه گوارش برای چند ساعت خالی می‌ماند واقع این دستگاه و دیگر دستگاه‌هایی که به نحوی در هضم و جذب مواد غذایی دخالت دارند، استراحت می‌کنند و پس از روزه‌داری به نحو بهتری اعمال خود را انجام می‌دهند. اما هرساله پس از ماه

منیزیم به خواب شما کمک می کند؟

منیزیم گلیسینات یک مکمل غذایی است که برای افزایش سطح منیزیم در بدن استفاده می شود. منیزیم به حفظ سلامت و رشد استخوان کمک می کند.به نقل از وری ول ماینده، ممکن است شنیده باشید که گلیسینات منیزیم می تواند به عنوان یک خواب آور عمل کند. با این حال، شواهد علمی زیادی برای حمایت از این تصور وجود ندارد. اگرچه برخی از افراد اشاره کرده اند که این به آنها کمک می کند تا کیفیت خواب بهتری داشته باشند، اما ممکن است این مورد برای همه کسانی که آن را مصرف می کنند صدق نکند.

منیزیم گلیسینات چیست؟

منیزیم گلیسینات مکملی است که از منیزیم و اسید آمینه ای به نام گلیسین ساخته شده است.

چرا به منیزیم نیاز دارید

بدن شما برای بالانگه داشتن سطح انرژی، تنظیم عملکرد اعصاب و ماهیچه ها و حفظ قند خون و فشار خون در سطوح بهینه به منیزیم نیاز دارد. وقتی بدن شما منیزیم کافی نداشته باشد، حالت تهوع، خستگی، استراغ و از دست دادن اشتها را تجربه می کنید.

فواید مصرف منیزیم گلیسینات

تحقیقات نشان می دهد که مکمل ها برای افزایش سطح منیزیم شما فواید زیادی دارند. مزایا عبارتند از:



برای معترضان درنظر گرفته و موارد حتما بررسی می شوند.همچنین وزیر آموزش و پرورش اعلام کرد که حقوق پرداختی به معلمان از این پس با توجه به رتبه نهایی آنها محاسبه و واریز می شود.

تاخیر در پرداخت حقوق اسفندماه معلمان این در حالی بود که به علت آنچه «اختلاف مابنی محاسبه فوق‌العاده رتبه‌بندی و بار مالی مربوطه با سازمان برنامه و بودجه کشور» خوانده شد، پرداخت حقوق اسفندماه معلمان با تاخیر و در روز ۲۹ اسفندماه به صورت علی الحساب واریز شد و موجبات نارضایتی جامعه فرهنگیان را فراهم کرد.این موضوع با عذرخواهی وزارت آموزش و پرورش و پس از آن ورود مستقیم رئیس جمهور به موضوع همراه شد و آیت‌الله رئیسی در روز ۲۹ اسفندماه در دستوری به معاون اول خود خواستار تشکیل جلسه با حضور مسئولان مربوطه برای حل اشکالات در پرداخت حقوق معلمان، برخورد با قصور و تقصیرهای احتمالی مدیریتی، تصمیم‌گیری و اعلام نتیجه در این باره شد.

بازنشسته وزارت آموزش و پرورش صادر شد؛ اما اعتراضاتی را از سوی برخی معلمان به رتبه‌هایشان در پی داشت. طی ۱۰ روز پایانی سال گذشته، معلمان بسیاری از تعیین رتبه‌های نهایی خود گلایه داشتند. معلمان با ۳۰ سال سابقه که فاقد رتبه اعلام شده بودند و معلمانی با مدارک تحصیلی عالی‌ه و دارای سوابق علمی و فرهنگی و سنوات خدمتی بالا در رتبه‌های پایین جای گرفته بودند.

معلمی در تماس با ایسنا از ۱۲ کتابی که نوشته و مدرک ارشدی که کسب کرده اما رتبه‌ای که برایش به صورت مناسب دیده نشده گلایه داشت. معلم دیگری با ۲۵ سال سابقه در رتبه دو قرار گرفته بود و حتی معلم دیگری مدعی شده بود که اداره آموزش و پرورش متبوعه در پاسخ به اعتراض او گفته «به ما گفته‌اند تنها به پنج نفر رتبه چهار و پنج می توانید بدهید و رتبه‌ها سهمیه بندی شده‌اند».

هرچند معاون وزیر آموزش و پرورش منکر اشکالات به علت فرایند انسانی نشد و اعلام کرد که مهلت ۱۰ روزه‌ای



خوردن نان، پنیر، گردو و سبزی‌های و گرم همراه با خرماست. بعد از آن نیز می‌توانید از مواد سبک و حاوی فیبر و قند طبیعی مانند خرما، کشمش و عسل استفاده کنید.به این ترتیب هم اشتها کنترل شده و هم زیاده‌خوری کمتر می‌شود. اگر هم به چای شیرین علاقه دارید، بهتر است که از چای کم رنگ و مقدار کمی شکر استفاده کنید. همچنین می‌توان شیر گرم، فرنی و حلیم‌های کم‌روغن نیز مصرف کرد. اگر حلیم بیش از حد روغن داشته باشد، معده را دچار مشکل خواهد کرد.

همچنین آش‌هایی که حیوانات و رشته زیاد دارند مانند آش رشته، ممکن است معده را اذیت کنند.



شرایطی که بر قلب شما تأثیر می گذارد کمک کند.

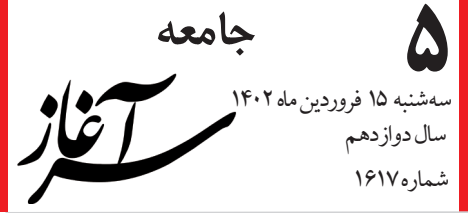
سلامت روده را بهبود می بخشد: ثابت شده است که منیزیم به تنظیم سلامت روده کمک می کند. نشان داده شده است که افراد مبتلا به یبوست و سوزش اسه دل از مصرف سطوح بالای منیزیم سود می برند.

چه مقدار منیزیم باید مصرف کنید؟ قبل از مصرف منیزیم یا سایر مکمل‌ها، دیکری از مصرف منیزیم در غذاهایی مانند برنج قهوه‌ای، سبزیجات برگ سبز، بادام هندی و بادام وجود دارد. نحوه مصرف منیزیم گلیسینات توصیه می شود منیزیم را همراه با ویتامین B۱۲ مصرف کنید. ویتامین B۱۲ به افزایش جذب منیزیم در سیستم شما کمک می کند.

مردان بزرگسال: بین ۳۰۰ تا ۳۲۰ میلی گرم در روز
مردان بزرگسال: بین ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلی گرم در روز
بدن شما به طور طبیعی منیزیم تولید نمی کند اما برای بهینه سازی بسیاری از فرآیندها به آن نیاز دارد. به همین دلیل است که خوردن غذاهای غنی از منیزیم و مصرف مکمل ها برای اطمینان از داشتن سطح منیزیم سالم بسیار مهم است.

منیزیم به طور طبیعی در غذاهایی مانند برنج قهوه‌ای، سبزیجات برگ سبز، بادام هندی و بادام وجود دارد. توصیه می شود منیزیم را همراه با ویتامین B۱۲ مصرف کنید. ویتامین B۱۲ به افزایش جذب منیزیم در سیستم شما کمک می کند.

میزان توصیه شده مصرف روزانه منیزیم



اولین مسمومیت دانش آموزان در سال جدید

منبعی در وزارت آموزش و پرورش مسمومیت ۵ دانش آموز دختر مدرسه «۲۲ بهمن» محمدیار شهرستان نقده را تایید کرد.

به گزارش سلامت نیوز، شرق نوشت: کانال تلگرامی «مردم ارومیه» ظهر امروز خبر از انتقال ۵ دانش آموز مدرسه «۲۲ بهمن» واقع در بخش محمدیار در شهرستان نقده به بیمارستان داد.

یک منبع مطلع در وزارت آموزش و پرورش در گفت‌وگو با «شبکه شرق» این خبر را تایید کرد. براساس این خبر، دانش‌آموزان مسموم شده این مدرسه به بیمارستان «مام» شهرستان نقده منتقل شد ه‌اند.

با این راهکار کم خوابی را دور کنید

رضوی ورزش با اثرات منفی کم خوابی مقابله می‌کند. نتایج تحقیقات جدید منتشر شده در مجله اروپایی قلب و عروق پیشگیرانه نشان می‌دهد که فعالیت‌بدنی ممکن است با برخی از اثرات منفی مرتبط با خواب بسیار کم و خواب زیاد بر امید به زندگی مقابله کند.

در این مطالعه که توسط دانشمندان بیمارستان مغز دانشگاه پزشکی گوانگژو چین انجام شد، بیش از ۹۰ هزار بزرگسال شرکت‌کننده داشت.

دکتر جیهوی ژانگ، نویسنده اصلی این مطالعه اظهار کرد که افزایش سطوح فعالیت بدنی خطرات مرگومیر مرتبط با خواب کوتاه یا طولانی را تقصیف می‌کند و این مورد نشان می‌دهد که اگرچه خواب کافی و ورزش برای طول عمر، حیاتی هستند اما انجام فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش پیامدهای بالقوه سلامتی ناشی از عادات بد خواب کمک کند.

در حالی که مدت‌هاست رابطه بین خواب، ورزش و سلامت مورد مطالعه قرار گرفته اما تعامل خاص بین فعالیت بدنی و مدت زمان خواب هنوز به‌طور کامل شناخته نشده است.

این تحقیق اولین بررسی است که اثرات ترکیبی فعالیت بدنی و مدت خواب را بر خطر مرگومیر بررسی می‌کند. مدت خواب در هر شب به عنوان خواب کوتاه (کمتر از ۶ ساعت)، نرمال (۶ تا ۸ ساعت)، یا طولانی (بیش از ۸ ساعت) طبقه‌بندی و فعالیت‌بدنی به سه دسته کم، متوسط و زیاد تقسیم شد.

در یک دوره پیگیری هفت ساله، ۳۰۸۰ نفر از شرکت‌کنندگان جان خود را از دست دادند که علت مرگ ۱۰۷۴ نفر به دلیل بیماری قلبی-عروقی و ۱۸۷۱ نفر از سرطان بود.

تجزیه‌وتحلیل نشان می‌دهد که انجام فعالیت‌بدنی می‌تواند به کاهش خطرات مرگومیر مرتبط با مدت خواب کوتاه و طولانی کمک کند. هدف محققان این بود که با بررسی حجم فعالیت و سطوح فعالیت بدنی متوسط تا شدید، بفهمند که چگونه فعالیت بدنی بر خواب و مرگومیر تأثیر می‌گذارد.

این مطالعه عواملی مانند سن، جنس، قومیت، محرومیت، سطح تحصیلات، شاخص توده بدن، رژیم غذایی، سیگار کشیدن و نوبت کاری را که می‌تواند به‌طور بالقوه بر این رابطه تأثیر بگذراند، در نظر گرفت.

متخصص دریافتند در شرکت‌کنندگانی که فعالیت بدنی کم داشتند، خواب کوتاه و طولانی به ترتیب با ۱۶ و ۲۷ درصد افزایش خطر مرگ به هر علتی مرتبط بود. با این حال، در افرادی که مقدار متوسط ورزش کردند، فقط مدت زمان کوتاه خواب مضر بود و احتمال مرگ به هر علتی را تا ۴۱ درصد افزایش داد.

در میان شرکت‌کنندگانی که مقدار زیادی ورزش می‌کردند، مدت خواب با افزایش خطر مرگ مرتبط نبود. وقتی نوبت به حجم کم ورزش یا کم‌تر از ۶۹ درصد افزایش خطر مواجه بودند که این خطر با افزایش حجم ورزش به متوسط یا زیاد از بین رفت. برای مرگ ناشی از سرطان، افرادی که مدت طولانی می‌خوابیدند و مقدار کم ورزش می‌کردند، ۲۱ درصد در معرض خطر بودند که این خطر با انجام تمرینات ورزشی متوسط یا زیاد ناپدید شد.

دکتر ژانگ گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که تلاش در زمینه انجام سلامتی که هم فعالیت بدنی و هم مدت زمان خواب را هدف قرار می‌دهند، ممکن است در پیشگیری یا به تأخیر انداختن مرگ زودرس در افراد میانسال و مسن‌تر مؤثر باشد.

نتایج این تحقیق بر اهمیت حفظ یک سبک زندگی سالم که هم خواب کافی و هم فعالیت بدنی منظم را شامل می‌شود، تأکید می‌کند. با توجه به اینکه درک ما از تعامل پیچیده بین خواب و ورزش همچنان در حال رشد است، این یافته‌ها بینش‌های ارزشمندی را برای افرادی ارائه می‌دهد که به دنبال بهینه‌سازی سلامت و رفاه خود هستند.

یافته جدید درباره ارتباط آنفلوآنزا با حمله قلبی

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد افرادی که به آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند تا «یک هفته» پس از تشخیص این ویروس، بیشتر در معرض خطر حمله قلبی هستند.

به نقل از ایندیندپندنت، کارشناسان سلامت می‌گویند که این خطر در وقت روز اول پس از مثبت شدن جواب آزمایش ابتلا به ویروس در یک فرد، می‌تواند بیشتر باشد.

به گفته کارشناسان، این نتایج بر اهمیت برنامه واکسیناسیون آنفلوآنزا و همچنین آگاه کردن پزشکان معالج بیماران مبتلا به آنفلوآنزا از علائم حمله قلبی تأکید دارد. گروهی از متخصصان هلندی نتایج آزمایش‌های ۱۶ آزمایشگاه در سراسر هلند را تجزیه و تحلیل و آن‌ها را با سوابق مرگ و بستری شدن در بیمارستان مقایسه کردند. آزمایشگاه‌ها بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۹، حدود ۲۶ هزار (۲۲۱ مورد ابتلا به آنفلوآنزا را تایید کرده‌اند.بر اساس این مطالعه که ماه آوریل به کنگره اروپایی میکروبیولوژی بالینی و بیماری‌های عفونی در کپنهاگ ارائه شد، بیش از یک سوم (۳۵ درصد) از بیمارانی که دچار حمله قلبی شدند به هر دلیلی طی یک سال پس از تشخیص آنفلوآنزا، جان خود را از دست دادند.پژوهشگران محاسبه کردند که احتمال حمله قلبی در افراد، هفت روز پس از تشخیص آنفلوآنزا ۶.۱۶ برابر بیشتر از سال قبل یا بعد از آن بود و همچنین زمانی که آن‌ها داده‌ها را از سوابق مرگومیر حذف کردند، افزایش خطر حمله قلبی در هفته اول تشخیص بیماری، ۲.۴۲ برابر بیشتر از سال قبل یا بعد از ابتلا به آن بود.