

رتبه‌بندی باید منجر به ارتقای جایگاه معلم شود

ISNA PHOTO
Parisa Behzadi

مدیرکل آموزش و پرورش خوزستان گفت: رتبه‌بندی باید به ارتقای شأن و جایگاه معلمان در جامعه منجر شود بنابراین همه تلاش‌ها باید بر اجرای کامل این طرح متمرکز شود. مسعود حمیدی‌نژاد (اول مردادماه) در جمع مدیران و روسای مناطق و نواحی آموزش و پرورش استان خوزستان، اظهار کرد: بازگشایی باشکوه مدارس در مهرماه به عنوان یک برنامه اولویت‌دار در دستور کار آموزش و پرورش قرار دارد و همه تلاش‌ها برای

اجرای پروژه مهر به کار گرفته می‌شود بنابراین باید همه امکانات برای بسترسازی آغاز مهر، بسیج شود. وی با اشاره به اجرای طرح‌های کیفیت‌بخشی آموزشی در مناطق و نواحی آموزش و پرورش استان خوزستان،

رئیس کمیسیون حمل و نقل و ترافیک شورای شهر:

وضعیت ایستگاه‌های اتوبوس اهواز مطلوب نیست

تا وضعیت آبخوری‌ها و کولرها مشخص و رفع شود. ایستگاه پایانه آزادگان نیز تا چند روز آینده بازگشایی می‌شود. رئیس کمیسیون حمل و نقل و ترافیک شورای شهر اهواز با اشاره به برنامه‌ریزی برای احداث ۱۰۰ ایستگاه اتوبوس مکانیزه، گفت: با توجه به اینکه چندین سال است که نتوانسته‌ایم به وضعیت ایستگاه‌های اتوبوس برسیم، وضعیت ایستگاه‌ها

با توجه به نگهداری سخت ایستگاه‌های مکانیزه، اینکه این انتظار وجود داشته باشد که تمام شهر دارای ایستگاه‌های مکانیزه باشند، دور از واقع است و محقق نمی‌شود. ایستگاه‌های مکانیزه موجود نیز فرسوده شده‌اند و وضعیت مناسبی ندارند و باید سریعتر سامان‌دهی شوند. وی افزود: در حال بررسی مسائل ایستگاه‌های اتوبوس پایانه غدیر و پایانه شهید فهمیده هستیم

رئیس کمیسیون حمل و نقل و ترافیک شورای شهر اهواز بر لزوم سامان‌دهی ایستگاه‌های اتوبوس تاکید کرد. عادل شیشه‌گری، با اشاره به وضعیت مکانیزه نبودن ایستگاه‌های اتوبوس با توجه به دمای بالای هوا در اهواز اظهار کرد: قطعا امکان احداث ایستگاه مکانیزه کولردار در تمام شهر امکان‌پذیر نیست اما باید روی ایستگاه‌های خاص تمرکز شود.

ارائه خدمات جدید «جبران هزینه درمان» بازنشستگان

به حذف طرح‌های بیمه اکمل و یکپارچه سازی خدمات بیمه درمان در قالب یک طرح جدید کمک کند. ترکی با بیان اینکه «با اجرای بسته جدید سلامت که در قالب طرح اختیاری ارائه شده برخی خدمات رایج و مورد نیاز بازنشستگان به تعهدات قرارداد افزوده شده و سقف برخی خدمات مورد تعهد نیز افزایش چندبرابری یافته است» تصریح کرد: این در حالی ست که خدمات گران قیمت درمانی نظیر بستری‌های طولانی مدت یا اعمال جراحی پرهزینه و داروهای بیماران خاص در سال جاری در هر دو قرارداد اختیاری و طرح جاری بیمه

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری از آغاز ارائه خدمات جدید جبران هزینه خسارت درمان بازنشستگان و وظیفه بگیران تحت پوشش این صندوق در قالب طرح «اختیاری» با سرانه هر نفر ۲۰۵ هزار تومان خبر داد. نعمت الله ترکی با اعلام این خبر گفت: به منظور حفظ کرامت بازنشستگان و با درنظر گرفتن نیاز درمانی جامعه ذینفعان صندوق بازنشستگی کشوری، ما برای اولین بار در کنار طرح اصلی قرارداد جبران هزینه خسارت درمان که در حال اجرا است، طرح اختیاری را نیز اجرا می‌کنیم. وی تاکید کرد: این طرح می‌تواند

سختی‌های مادران بر دوش کودک ۲ ساله

رضوی سختی‌های مادران در میکروبیوم روده فرزندشان منعکس می‌شود. اگرچه بسیاری از مطالعات حیوانی نشان داده‌اند، استرس دوران بارداری بر میکروبیوم‌های روده تا بزرگسالی تاثیر می‌گذارد اما مدت زمان پس از تولد چنین اثراتی در انسان کمتر شناخته شده است. در حال حاضر، گروهی از محققان به سرپرستی دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس (UCLA) دریافته‌اند که سختی‌هایی که مادران در دوران

کودکی یا بارداری خود تجربه می‌کنند، در ترکیب میکروبیوم روده کودکان دو ساله‌شان منعکس می‌شود که احتمالاً بر رشد اجتماعی و عاطفی آنان تأثیر می‌گذارد. این مطالعه، اولین مطالعه‌ای است که اثرات بین نسلی ناملایمات را بر میکروبیوم روده انسان مستند می‌کند. نتایج تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که میکروبیوم روده بر عملکرد مغز و سیستم ایمنی تأثیر می‌گذارد و تغییرات در جامعه میکروارگانیسم‌ها با

خواهند شد. هدف از این اردوها آشنایی با دستاوردهای جمهوری اسلامی ایران در حوزه‌های مختلف صنعتی، اقتصادی، عمرانی و نظامی است. وی در خصوص ثبت‌نام دانش‌آموزان یادآور شد: ثبت‌نام دانش‌آموزان باید بر اساس عدالت‌محوری و با نظارت پیوسته و رعایت شیوه‌نامه‌های مصوب وزارتی و استانی انجام شود. از همه ظرفیت‌های نظارتی از جمله همکاران حوزه ارزیابی عملکرد و بازرسان افتخاری استفاده خواهد شد تا شاهد اجرای برنامه‌های ستاد ثبت‌نام به بهترین شکل باشیم.

طرح گام برداشتند که شایسته تقدیر و تشکر است. حمیدی‌نژاد با اشاره به فعالیت پایگاه‌های تابستانه گفت: پایگاه‌های تابستانه باید به صورت ویژه با هدف خدمت‌رسانی به دانش‌آموزان در طول تابستان و در قالب ساماندهی اوقات فراغت فعالیت کنند. یکی از مهمترین اقدامات آموزش و پرورش خوزستان در راستای استفاده هر چه بهتر از اوقات فراغت، برگزاری اردوهای راهیان پیشرفت دانش‌آموزی است. در ایام تابستان بیش از ۱۵۰ هزار دانش‌آموز خوزستانی به اردوهای راهیان پیشرفت اعزام

تحقق عدالت آموزشی در مدارس استان بود. مدیرکل آموزش و پرورش خوزستان با بیان اینکه اجرای پروژه جامع رتبه‌بندی معلمان در کشور بزرگترین و اثربخش‌ترین اقدام دولت بود، خاطرنشان کرد: رتبه‌بندی باید به ارتقای شأن و جایگاه معلمان در جامعه منجر شود بنابراین همه تلاش‌ها باید بر اجرای کامل این طرح متمرکز شود. بدون شک تلاش‌های انجام‌شده در بحث رتبه‌بندی، تلاش‌های ارزشمندی بود و همکاران متولی این امر در اداره کل و مناطق و نواحی به صورت جهادی برای اجرای هر چه بهتر این



اصلا مطلوب نیست اما سعی می‌شود در دو سه ماه آینده و تا قبل از آغاز فعالیت مدارس، ایستگاه‌های اتوبوس سر و سامان بهتری داشته باشند.



اختیاری پیش بینی شده است. همچنین افزایش چهاربرابری سقف تعهد ویزیت از گروه خدمات اصلی مورد نیاز جامعه بازنشستگان و افزایش سقف تعهدات عینک، عصا، واکر و ویلچر و سمکع، از دیگر ویژگی‌های این طرح است. ترکی درباره چگونگی استفاده از این طرح جدید توضیح داد: بازنشستگانی که مشمول



مادر همچنین ناراحتی روانی خود مادر اندکی پس از تولد، بر میکروبیوم نوزاد تأثیر می‌گذارد. اگرچه مشخص شده است که اثرات استرس دوران بارداری بر میکروبیوم‌های کودکان تا

هشدار افزایش دوباره دما در خوزستان

اداره کل هواشناسی خوزستان با اشاره به پیش‌بینی افزایش دما و وقوع دماهای ۴۹ درجه و بالاتر، هشدار سطح نارنجی صادر کرد. در هشدار سطح نارنجی شماره ۱۲ (اول مردادماه) اداره کل هواشناسی خوزستان آمده است: توصیف وضعیت جوی مورد انتظار افزایش دما و وقوع دماهای ۴۹ درجه و بالاتر تا اواخر سه‌شنبه و افزایش دما و رطوبت و وقوع شرعی از صبح چهارشنبه در مناطق شرق، جنوبی و مرکزی و بعضاً غربی زمان شروع: پیش از ظهر دوشنبه ۲ مردادماه زمان پایان: اواخر وقت چهارشنبه ۴ مردادماه نوع مخاطره: وقوع دماهای ۴۹ درجه و بالاتر در مناطق جنوبی، غربی و مرکزی و بخش‌هایی از شمال استان خوزستان تا اواخر سه‌شنبه و افزایش دما و رطوبت و وقوع شرعی از صبح چهارشنبه در مناطق شرق، جنوبی و مرکزی و بعضاً غربی منطقه اثر: افزایش دما در مناطق جنوبی، غربی و مرکزی و بخش‌هایی از شمال استان خوزستان افزایش رطوبت و شرعی در مناطق شرقی، جنوبی، مرکزی و بعضاً غربی استان خوزستان اثر مخاطره: گرم‌زدگی، افزایش مصرف حامل‌های انرژی توصیه: صرفه‌جویی در مصرف آب و برق به ویژه در ساعات اوج مصرف اجتناب از تردهای غیر ضرور در حوالی ظهر تا اوایل غروب برای جلوگیری از گرم‌زدگی آبیاری مزارع در اوایل صبح یا اوایل شب در ساعات گرم روز از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید اجتناب شود.

در صورت قرار گرفتن در معرض نور خورشید از وسایلی مانند عینک آفتابی، کلاه و ... استفاده شود.

۹ راهکار برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر

در حالی که اکثر افراد تصور می‌کنند آلزایمر فقط سالمندان را درگیر می‌کند، پزشکان به این نتیجه رسیده‌اند که بروز آلزایمر حتی می‌تواند در سنین جوانی هم رخ دهد؛ از این رو می‌توان با اتخاذ برخی راهکارهای ساده از ابتلا به آن جلوگیری کرد.

بیماری آلزایمر رایج‌ترین نوع زوال عقل یا دمانس و یک اصطلاح برای توصیف علت از دست دادن حافظه و مهارت‌های تفکر است. ویژگی بارز آلزایمر، خراب شدن تدریجی حافظه است. این بیماری منجر به کوچک شدن مغز و مرگ سلول‌های مغزی می‌شود.

هیچ ماده غذایی یا مکملی وجود ندارد که نقش جادویی برای حفظ سلامت مغز داشته باشد. اما طیف وسیعی از الگوهای غذایی برای محافظت از مغز در برابر بیماری‌های مرتبط با سن از قبیل آلزایمر پیشنهاد شده است. بنابر اعلام دفتر ارتقای آموزش و سلامت جامعه وزارت بهداشت، می‌توان با اتخاذ ۹ راهکار زیر از بروز آلزایمر جلوگیری کرد:

۱- مصرف کالری کمتر: شروع وعده‌های غذایی با خوراکی‌های سبک و مبتنی بر گیاهان یا تمرکز بر بشقاب‌های کوچک‌تر، به شما در کاهش وزن کمک می‌کند. گفتنی است که افزایش وزن خود یکی از عوامل خطر ابتلا به آلزایمر محسوب می‌شود و آنهم از طریق بیماری‌هایی مانند آپنه خواب، فشار خون بالا و دیابت. ۲- مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات در طول روز: مصرف سبزیجات یک راه عالی برای کند کردن زوال شناختی در افراد ۶۵ سال و بالاتر است. مطالعات ثابت کرده‌اند کسانی که در روز ۴ وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات تازه مصرف می‌کنند، ۴۰ درصد کمتر از سایرین در معرض خطر آسیب‌های شناختی و بیماری آلزایمر قرار دارند. ۳- استفاده از ادویه‌جات: گیاهان و ادویه‌جات و اضافه کردن آنها به مواد غذایی به جای نمک و روغن، یک راه امن برای پیشگیری از آلزایمر است. ادویه‌جات سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و مطالعات نشان داده‌اند که کورکومین موجود در زردچوبه برای مثال خطر ابتلا به سرطان، آرتروز، افسردگی و آلزایمر را کاهش می‌دهد. فقط یک چهارم قاشق چایخوری از ادویه‌جات و مصرف آنها دو بار در روز قند خون ناشتا را نیز کاهش می‌دهد و این برای مبتلایان به دیابت ۲ که در معرض خطر ابتلا به آلزایمر در سنین بالاتر هستند، مهم است.

۴- اجتناب از گوشت‌های فراوری شده: برخی از ترکیبات مضر در گوشت‌های فراوری شده از قبیل بیکن و سوسیس باعث ایجاد تغییرات خطرناک در مغز می‌شوند و تنها راه حفاظت از مغز، اجتناب از مصرف این نوع گوشت‌ها است. ۵- مصرف ماهی آب‌های سرد یک بار در هفته: اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی به منظور کاهش التهاب در سراسر بدن توصیه شده است.