

#راننده – مترو

خسروی از تهران:

برخورد رانندگان قطار مسافری خط یک متروی تهران با مسافران اصلا مناسب نیست و متاسفانه بالحن توهین آمیزی با آنها برخورد می کنند، با توجه به مشغله زیاد آنان، این روش برخورد شایسته مسافران نیست.

#موتورسیکلت – شهرداری

قویدل از تهران:

در منطقه ۱۵ خرداد تهران درکنی های شهرداری موتورسیکلت های پارک شده را بدون دلیل می برند و هیچ جوابی هم به صاحب موتور نمی دهند. با شهرداری که تماس گرفتم، گفتند آن کفی ها متعلق به پلیس است و شهرداری هیچ گونه دخالتی در این کار ندارد. لطفا مسئولان مربوط رسیدگی کنند.

#زمندگان – مطالبات

جاوید از کرمانشاه:

آیا عدم پرداخت حق مناطق جنگی به کارکنان بازنشسته که عمری را در مناطق جنگی سپری کرده اند، عدالت است؟

#شهرداری – آمل

شهرودنی از آمل:

روزهای سه شنبه ملاقات حضوری مردم با شهردار آمل است، ولی بیشتر اوقات شهردار محترم ساعت ها در جلسه است و مردم داخل راهرو سرگردانند.

دریچه

کاهش قدرت

باروری با افزایش سن



عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا با اشاره به ارتباط سن و توان باروری زنان، گفت: به طور طبیعی دوره باروری زنان محدود و کاملاً وابسته به سن است؛ بنابراین، لازم است دختران و زنان درباره تأثیر سن بر توان فرزندآوری خود بیشتر بدانند تا بتوانند با برنامه ریزی درست مانع از دست رفتن این دوره طلایی شوند.

دکتر اعظم محمداکبری درباره شروع سن باروری زنان، بیان کرد: سن باروری دختران از زمان بلوغ آغاز می شود، یعنی از زمانی که تغییرات جسمی ناشی از بلوغ، مانند رشد پستان ها رخ می دهد، حتی اگر خونریزی قاعدگی آغاز نشده باشد، امکان بارداری وجود دارد.

وی درباره بهترین سن برای بارداری اول، گفت: سن مناسب برای بارداری اول سنین ۱۸ تا ۲۴ سالگی است. پیش از ۱۸ سالگی، به دلیل خطر بروز عوارض جدی بارداری و ناهنجاری های جنینی، اقدام به بارداری توصیه نمی شود. عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا افزود: نکته بسیار مهم درباره اثر سن بر باروری زنان این است که از ۳۵ سالگی روند کاهش توان باروری زنان آغاز می شود و این روند کاهشی پس از ۴۰ سالگی شتاب می گیرد. همچنین، پس از ۴۰ سالگی خطر سقط و بروز ناهنجاری های جنینی به شدت افزایش می یابد بنابراین به تعویق انداختن ازدواج و فرزندآوری با افزایش خطر ناباروری همراه است.

او تأکید کرد: باید بدانیم با افزایش سن، نه تنها شانس بارداری طبیعی، بلکه شانس موفقیت روش های کمک باروری نیز کاهش می یابد؛ زیرا به طور فیزیولوژیک، هم از تعداد تخمک ها هم از کیفیت آنها کاسته می شود.

محمداکبری درباره دیگر عوامل خطر ناباروری زنان، عنوان کرد: علاوه بر سن، عوامل دیگری نیز بر توان باروری اثرگذار است. جراحی در ناحیه شکم و لگن، شیمی درمانی و پروتودرمانی در این ناحیه می تواند باعث کاهش باروری زنان شود. در چنین مواردی توصیه می شود پیش از اقدام به درمان، برای حفظ باروری از طریق فریز تخمک یا جنین اقدام شود.

به گفته وی، عوامل ژنتیک مانند سابقه ناباروری یا یائسگی زودرس در خانواده نیز از جمله عوامل خطر ناباروری است و خانم هایی که چنین سابقه ای در خانواده دارند، باید هرچه زودتر برای بارداری یا حفظ باروری اقدام کنند. بنابر اعلام روابط عمومی مرکز درمان ناباروری ابن سینا، این جراح و متخصص زنان و زایمان در پایان، یادآور شد: اگرچه برخی عوامل خطر ناباروری مثل سن و ابتلا به بدخیمی ها خارج از اراده فرد است اما عوامل خطر دیگری نیز وجود دارند که فرد می تواند آنها را کنترل کند. خانم ها باید بدانند جاقی، کم تحرکی، مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر، مصرف غذاهای ناسالم و قرار گرفتن مداوم در معرض سموم و آلاینده های محیطی اثرات منفی بر باروری دارند و می توانند باعث کاهش کمی و کیفی ذخیره تخمدان شوند.



۲واکسن تازه در سید واکسیناسیون

بابک عشرتی، معاون فنی دفتر بیماری های واگیر وزارت بهداشت گفت: دو واکسن روتاویروس و پنوموکوک که برای اطفال مورد استفاده هستند، به زودی در سید واکسیناسیون کشوری قرار خواهد گرفت. در حال حاضر واکسن هیابت B در سید واکسیناسیون کشوری قرار گرفته و در سه نوبت تزریق می شود. /باشگاه خبرنگاران



سکته مغزی دومین علت مرگ در ایران

علیرضا مهدوی، معاون فنی مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت ضمن تشریح وضعیت بروز سکته مغزی در کشور، گفت: در کشور ما سالانه به طور متوسط ۵۵۰ هزار نفر دچار انواع سکته های مغزی می شوند که معمولاً ۱۵ درصد این آمار منجر به مرگ می شود. /ایسنا



نقش بهزیستی در مقابله با آسیب ها

احمد وحیدی، وزیر کشور با بیان این که آسیب های اجتماعی چند سالی است در دستور کار جدی نظام قرار دارد، گفت: سازمان بهزیستی نقش تعیین کننده در این زمینه دارد. به گفته وی، اگر آسیب را به موقع کشف کنیم در ابتدای کار می توانیم آن را حل و فصل کنیم. /جام جم

برش



بهترین معلمان ۵۳هه اخیر

از به کارگیری معلمان بازنشسته که بگذریم حتی در رابطه با معلمان که امسال از طریق آزمون جذب شده اند هم انتقاداتی وجود دارد. یکی از انتقادات به شیوه فعلی استخدام معلمان، ورود آنها به کلاس های درس بدون گذراندن دوره های آموزشی لازم قبل از ورود به مدارس است که می تواند با آسیب های بسیاری برای دانش آموزان مدارس دولتی عادی و ویژه به لحاظ کیفیت آموزش همراه باشد.

هر چند وزیر آموزش و پرورش معتقد است: معلمان که امسال جذب شده اند، بهترین معلمان سه دهه اخیر هستند، زیرا برخلاف سال های پیشین معلمی فرد را در چندین ساحت سنجیده ایم. وزیر آموزش و پرورش با بیان این که میانگین معدل معلمان پذیرفته شده کارشناسی ارشد و لیسانس بیش از ۱۷ است، می گوید: افزون بر ۵۰۰۰ نفر پذیرفته شدگان سابقه چندساله درس دارند. به گفته وی، موفقیت روحانیون در آزمون جذب معلمان حاصل عملکرد خودشان بوده است. وی ادامه می دهد: «در این سال شاهد بالاترین بازنشتنگی و کمترین جذب معلم در آموزش و پرورش بوده ایم، در صورتی که در این دو سال اخیر با نگاه رهبری و جلسه ایشان در دانشگاه فرهنگیان نگاه بر تقویت معلم و جذب معلمان متعهد و تأمین معلم در مدارس دولتی بوده به طوری که در شش ماه گذشته ۴۴ هزار معلم با وسواس و دقت کامل با اهداف سند تحول بنیادین انتخاب شدند. «حالا باید دید خروجی معلمان که به تعبیر وزیر آموزش و پرورش بهترین معلمان سه دهه اخیر هستند چه خواهد بود؛ آیا وضعیت مادران آزمون نهایی همچون سیمز، پرلز و همچنین ارزیابی های داخلی ارتقا می یابد یا میانگین امتحان نهایی ها از ۱/۲ به عدد بهتری خواهد رسید یا خیر؟

شده ضوابط به کارگیری بازنشتگان توسط شورای عالی آموزش و پرورش تعیین شود. از این رو امسال ما برای به کارگیری معلمان بازنشته مصوبات قبلی خود را احیا و بازآری کردیم اما در خصوص این که در مقام عمل چه اتفاقی افتاده است، باید نظارت شود. امانی طهرانی درباره استانداردهای به کارگیری معلمان بازنشته گفت: طبق ضوابطی که تعیین کردیم نباید معلمان که خیلی از تدریس فاصله گرفته اند و مشکل در حضور و ارتباط برقرار کردن با بچه ها دارند، وارد مقوله تدریس شوند، مگر این که شرایط طوری باشد که کلاس خالی مانده و آموزش و پرورش از این رو مجبور برای به کارگیری این دسته از معلمان شده باشد.

معیار ما سن نیست

امانی با تأکید بر این که به طور کلی نباید نیروهایی را که به کارگیری آنها به بچه ها طلمه می زند دوباره وارد محیط کار کرد، توضیح داد: ملک ما سن نیست بلکه ارزیابی است. به سه معلمی که در سن بالاتنشاط دارد و بچه ها از حضور او لذت می برند، معتقدم باید به کیفیت افراد توجه کرد. نباید معلمان از روی اسم و فهرست انتخاب شوند بلکه باید با دقت مورد انتخاب قرار گیرند. در نهایت اما باید دلیل اصلی به کارگیری نیروهای بازنشته را در این توضیحات دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش دید که تصریح کرده است: شاید از آنجا که شرایط کمبود معلم امسال عادی نبود و فشار برگردن کلاس های خالی وجود داشت، در مقام عمل خیلی دقت در این امر شدنی نبود. گرچه آموزش و پرورش موظف بود این دقت را انجام می داد. اصطلاحا باید شرایط حداقلی احراز وجود داشته باشد و امسال نیز رسماً این احراز در سیستم وجود داشت و ابلاغ شد.

در همه این اسناد، توسعه مهارت های حرفه ای و توانمندی علمی و تربیتی معلمان با ارتقای کیفی آموزش های ضمن خدمت مورد تأکید است اما در طول پنج سال گذشته در این رابطه اقدامات مناسبی انجام نشده و آموزش ضمن خدمت معلمان با افت مواجهه شده است. وی تأکید می کند: پژوهش ها نشان می دهد دانشگاه فرهنگیان و شهید رجایی در فرآیند کارورزی و آموزش، اشکالات مهمی دارد، بنابراین باید از فعالیت و کارکرد های خود، ارزیابی داشته باشند و نیاز است بخش هایی مانند مرکز سنجش آموزش و پرورش و شورای عالی انقلاب فرهنگی هر چند سال دانشگاه فرهنگیان و شهید رجایی را ارزیابی و فارغ التحصیلان را رصد کنند.

وی با اشاره به ناهماهنگی جدی و حتی رقابت بین مجلس و دولت در اجرای سیاست های رسمی نظام در حوزه تربیت و تأمین معلم، معتقد است: در اجرای سیاست های رسمی نظام در حوزه تربیت و تأمین معلم، شاهد ناهماهنگی جدی بین مجلس و دولت و حتی کارشکنی از سوی طرفین هستیم. در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش بر شکل گیری دانشگاه فرهنگیان تأکید شده و قرار بود جذب نیروی انسانی مورد نیاز آموزش و پرورش از طریق آن صورت گیرد ولی در عمل در ۱۴ سال اخیر بیش از ۴۹۵ هزار نفر از افرادی که در ۱۰ سال اخیر به عنوان معلم جذب آموزش و پرورش شده اند از مسیری متفاوت و خارج از مسیر دانشگاه فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی استخدام شده اند. این رقم بیش از ۴۵ درصد نیروهای موجود آموزش و پرورش است!



کیفیت آموزش در کلاس هایی که با معلمان اضطرابی پر شده اند یکی از جدی ترین موضوعاتی است که در شرایط کنونی مطرح می شود و انتقاد کارشناسان آموزشی را در پی داشته است

محمود امانی طهرانی، دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش با تأکید بر این که در مصوبه سران سه قوه نوشته شده که ضوابط به کارگیری بازنشتگان توسط شورای عالی آموزش و پرورش تعیین شود، می گوید: از این رو امسال ما برای به کارگیری معلمان بازنشته مصوبات قبلی خود را احیا و بازآرایی کردیم اما در خصوص این که در مقام عمل چه اتفاقی افتاده است، باید نظارت شود.

وی در پاسخ به گلایه والدین درباره این که به کارگیری معلمان بازنشته در آموزش و پرورش و این که بعضاً معلمان ۷۰ ساله که توانایی ارتباط گرفتن با دانش آموز را ندارند، دوباره برای تدریس به کارگرفته شده اند، این گونه توضیح داد: در مصوبه سران سه قوه نوشته

ایستگاه

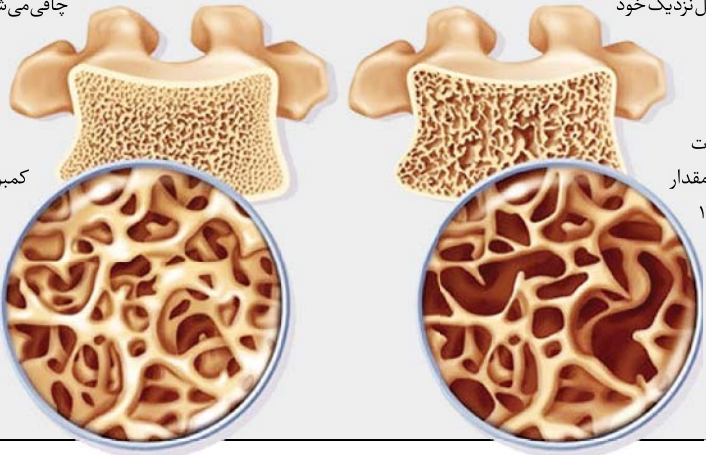
اصلاح تغذیه برای بیدار نکردن بیماری خاموش

پوکی استخوان، یک بیماری خطرناک است

به گفته وی اگر فعالیت بدنی فرد کم یا رژیم غذایی وی نامناسب و حاوی مقدار کمی کلسیم باشد، به تدریج کلسیم استخوان ها کاهش یافته و شکننده می شود. فزونی، مصرف منابع کافی پروتئین و املاح را برای حفظ سلامت استخوان ها ضروری دانست و دریافت مقادیر کافی کلسیم همراه با فعالیت بدنی را باعث بالا رفتن ذخیره استخوانی کلسیم عنوان کرد. وی خاطرنشان کرد: معمولاً زنان بیش از مردان دچار پوکی استخوان می شوند و این بیماری در افراد لاغر و کسانی که در فامیل نزدیک خود سابقه پوکی استخوان دارند، بیشتر دیده می شود.

لبنیات، منابع خوب کلسیم

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت از لبنیات به عنوان منبع خوب کلسیم نام برد و به فارس گفت: مقدار مناسب روزانه کلسیم برای بزرگسالان بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم است و هر لیوان شیر ۳۰۰ میلی گرم از این نیاز را تأمین می کند. به گفته وی هر نوع غذا یا فرآورده ای که از شیر تهیه شده باشد نظیر پنیر، ماست و... همچنین شیر مادر از منابع غنی کلسیم محسوب می شود.



نوشابه قاتل استخوان!

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت گفت: مصرف کنندگان نوشابه های گازدار بیشتر در معرض کمبود کلسیم و پوکی استخوان هستند؛ زیرا نوشابه های گازدار حاوی اسید فسفریک است که باعث عدم جذب بخش عمده ای از کلسیم می شود. وی افزود: مصرف بیش از حد نمک نیز باعث افزایش دفع کلسیم از بدن می شود. نمک زیاد، کلسیم را از استخوان ها جدا کرده، باعث دفع آن از ادرار می شود. در نتیجه زمینه ایجاد پوکی استخوان یا تاشدید آن فراهم می شود.