یادداشت

۸ نشانه‌ای که نشان می‌دهد شما انرژی آرامش‌بخش دارید

افرادی که انـرژی آرامش‌بخش دارند، به‌طور طبیعی به محیط اطراف خود حس آرامش می‌بخشند.در اینجا به نشانه‌هایی می‌پردازیم که نشان می‌دهند شما نیز این ویژگی‌ها را دارید و چگونه می‌توانید این انرژی را در خود تقویت کنید. محدودیت‌های خود را می‌پذیرید: یکی از مهم‌ترین نشانه‌های افراد آرام این اسـت که به جای تلاش برای پنهان کردن نواقص، محدودیت‌های خود را می‌پذیرند. آنها به جای فشـار آوردن به خود برای بی‌نقص بودن، بر روی بهبود نقاط قوتشـان تمرکز می‌کنند.این نگرش کمک می‌کند که اضطراب و نگرانی ناشـی از تلاش بی‌پایان برای کمال کاهش یابد و افراد احسـاس آرامش بیشـتری داشته باشند. آرام و بدون عجله حرکت می‌کنید: افرادی کـه انرژی آرامش‌بخش دارند، با آرامش و بدون عجله حرکت می‌کنند. این به معنای تنبلی نیست، بلکه آنها با تمرکز بر کیفیت کارها به جای سرعت، به همه چیز می‌رسند. تحقیقات نشان داده که افرادی که خود را در معرض استرس زمان قرار نمی‌دهند، عملکرد ذهنی بهتری دارند. عوامل اضطراب‌زا را از زندگی‌تـان حذف می‌کنید: افرادی کـه آرامش واقعی دارند، آگاهانه از عواملی که آنها را مضطرب می‌کند، دوری می‌کنند. این شامل کاهش مصرف کافئین، ترک سـیگار یا حتی اجتناب از موقعیت‌ها و افرادی است که باعث ایجاد استرس می‌شوند.

از خسـتگی به عنوان افتخار یاد نمی‌کنید: یکی دیگر از نشانه‌های آرامش این اسـت که به جای افتخار به خسـتگی و کمبود خواب، برای استراحت و خواب کافی اهمیت قائل می‌شـوید. افرادی که آرامش دارند، می‌دانند که خواب کافی برای داشـتن انرژی و تمرکز لازم اسـت و از کاهش خواب به عنوان نشانه‌ای از فداکاری و موفقیت یاد نمی‌کنند. به این ترتیب، این افراد برای عملکرد بهتر، ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه دارند و خود را از خستگی‌های بی‌دلیل دور نگه می‌دارند.

با «باید»ها زندگی نمی‌کنید: زندگی بر اسـاس انتظارات دیگران و این که «چه باید کرد»، یکی از عوامل اسـترس‌زا در زندگی است. افرادی که انرژی آرام دارند، به جای این که مطابق انتظارِ دیگران زندگی کنند، به سراغ اهداف شخصی خود می‌روند و روی آنچه واقعاً دوست دارند تمرکز می‌کنند.

آرامش خود را به دیگران هم منتقل می‌کنید: یکی از ویژگی‌های بارز افراد آرام این اسـت که می‌توانند به دیگران هم احسـاس آرامش بدهند. آنها به جای توجه بیش از حد به خود، به دیگران کمک می‌کنند تا آرام باشند و این تمرکز بیرونی به خود آنها هم حس آرامش می‌دهد. وقتی توجه فرد از خود به دیگران معطوف شـود، احساسات مثبتی مثل همدلی و همکاری افزایش می‌یابد و این حس برای خود فرد نیز مفید است.

بیشـتر خلق می‌کنید تا مصرف: زندگی در دو حالت می‌تواند باشـد: یا در حال واکنش نشـان دادن به چیزها هسـتیم یا در حال خلق کردن. افرادی که آرامش دارند، بیشتر در حال خلق کردن هستند تا واکنش. آنها به جای آن که فقط مصرف‌کننده باشـند، به دنبال خلاقیت و تولید هستند و از این طریق احسـاس رضایت بیشتری در زندگی پیدا می‌کنند. دنبال شادی‌های گذرا نیستید: افراد آرام به جای این که به دنبال خوشی‌های زودگذر باشند، به سـمت اهداف پایدارتر و عمیق‌تر می‌روند. آنها کمتر روی ارزیابی مداوم احساسات خود تمرکز می‌کنند و به جای آن بر ایجاد سیستم‌ها و روندهای عملی تمرکز دارند. به همین دلیل، این افراد به جای تلاش برای احسـاس خوشبختی لحظه‌ای، به دنبال سـاختن زندگی معنادار و پر از فعالیت‌های مفید هستند که در طولانی‌مدت شادی بیشتری به آنها می‌دهد.

معاونت اجتماعی کلانتری ۱۲۱سلیمانیه

هواشناسی

بارش باران در تهران طی روز دوشنبه

اداره کل هواشناسـی اسـتان تهران اعلام کرد: روز دوشنبه (۱۹ آذرماه) با عبور سـامانه بارشی از اسـتان، افزایش ابر و در بعضی ساعت‌ها بارش باران پیش‌بینی می‌شـود. به گزارش ایسنا بر اساس تحلیل الگوهای همدیدی و بررسـی نقشه‌های پیش یابی روز دوشـنبه با عبور سامانه بارشی از استان، افزایش ابر، در بعضی ساعت‌ها بارش باران در سطح استان، بارش باران و برف و رخداد مه در دامنه و ارتفاعات اسـتان تا روز سه شنبه پیش بینی میشود. روز چهارشنبه (۲۱ آذرماه) آسمان صاف تا کمی ابری، گاهی وزش باد ملایم، پایداری نسـبی جو و کاهش کیفیت هوا دور از انتظار نیست. آسمان تهران امروز (۱۸ آذرماه) قسمتی ابری، به‌تدریج ابری و غبار محلی گاهی وزش باد ملایم با حداقل دمای ۴ و حداکثر دمای ۱۱ درجه سانتیگراد و طی فردا (۱۹ آذرماه) ابری و غبار صبحگاهی، در بعضی ساعت‌ها بارش باران،گاهی افزایش بـاد، از بعد از ظهر کاهش ابر با حداقل دمـای ۲ و حداکثر دمای ۹ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.

هلال احمر

غربالگری بی‌خانمان‌ها در مددسراهای سیار راه‌آهن و شوش

۲۰ داوطلب هلال احمر برای غربالگری پوسـت و موی افرادی بی‌خانمان به مددسراهای سیار شهرداری در میدان راه‌آهن و شوش رفتند.

به گزارش ایسـنا، سـازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر و شـعبه استان تهران در هفته جهانی داوطلب در قالب رویداد بزرگ داوطلبی ماه‌تاب بیش از ۱۲ طـرح با همکاری داوطلبان اجرا می‌کنند.در ششـمین روز از اجرای پـروژه ماه‌تاب، ۲۰ داوطلب برای غربالگری پوسـت و موی افراد بی‌خانمان به مددسراهای سـیار شـهرداری در میدان راه‌آهن رفتند که از سوی این داوطلبان ضمن ویزیت و درمان‌های سـرپایی و تجویز دارو، به افراد نیازمند پتو ، یک وعده غذا و وسـایل بهداشـتی ارائه شد.بر اسـاس گزارش روابط عمومی سـازمان داوطلبان هلال احمـر، در این طرح بیش از ۸۰ نفر تحت پوشش طرح غربالگری پوست و مو قرار گرفتند.

آموزش

برگزاری امتحانات نوبت اول در اختیار مدارس است

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش‌وپرورش بر عدم تعطیلی مدارس در زمان امتحانات نوبت اول تاکید کرد. محسن زارعی با تاکید مجدد بر عدم تعطیلی مدارس در زمـان امتحانات نوبت اول، گفت: روال عادی بر اساس آئین‌نامه آموزشی این است که مدارس در ایام امتحانات نوبت اول دایر باشند. رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش‌وپرورش گفت: بـرای ۲ هفته امکان دریافت مجوز تعطیلی وجـود دارد؛ به‌طوری که مدیر مدرسـه می‌تواند از کمیسیون منطقه درخواست کند تا دانش‌آموزان بعد از امتحانات به خانه بروند.وی با بیان اینکه در بحث برگزاری امتحانات نوبت اول دانش‌آموزان، تصحیح و طراحی امتحانات بر عهده معلمان است، افزود: با این حال برای آماده‌سازی دانش‌آموزان جهت امتحانات نهایی، توصیه شده است طراحی سوالات بر اساس راهنمای عمل، جدول محتوا و ارزشیابی استاندارد انجام شود. زارعی ادامه داد: چارچوب استاندارد بر اساس اهداف برنامه درسی و کتاب درسی است تا دانش‌آموزان با سبک سوالات نهایی آشنا شوند و دیگر نیازی به برگزاری آزمون‌های شـبه‌نهایی نیست، زیرا این آزمون‌های مکرر موجب خستگی دانش‌آموزان می‌شود.وی تصریح کرد: برای سایر دوره‌های تحصیلی نیز توصیه شده است که برنامه‌ریزی و برگزاری امتحانات نوبت اول را تا ۲۴ دی یعنی پیش از ایام اعتکاف، انجام دهند.

رئیـس مرکز ارزشـیابی و تضمین کیفیت نظام آمـوزش و پرورش گفت: برنامه‌ریزی، طراحی و اجرای امتحانات نوبت اول در تمام دوره‌های تحصیلی کاملاً در اختیار مدارس اسـت و هیچ مداخله‌ای از سوی وزارتخانه، استان یا مناطـق صورت نمی‌گیرد.وی با بیان اینکـه در امتحانات نهایی و امتحانات هماهنگ کشـوری نیز هدف این نیست که سـؤالاتی مبتنی بر محفوظات مطرح شود و بر اسـاس آن نمره‌ای به دانش‌آموز داده شود، افزود: به دنبال توسعه توانمندسازی معلمان هستیم.

زارعی ادامه داد: به کمک دبیرخانه راهبری سنجش و با همکاری متخصصان ارزشیابی، بسته‌های آموزشـی برای تمام دوره‌های تحصیلی در حال تولید است تا در اختیار معلمان قرار گیرد که با مفاهیم ارزشیابی همچون ارزشیابی برای یادگیری، ارزشیابی از یادگیری و آزمون‌های عملکردی آشنا شوند.

«مردم سالاری» بررسی می‌کند

مهاجرت تحصیلی، حاصل محدودیت پذیرش دانشگاه‌ها

سعید تهرانی

«۱۶هـزار دانشـجوی ایرانـی در دانشـگاه‌های غیرمجـاز یکـی از کشـورهای منطقه در حال تحصیل هسـتند.» این مطلبی بود که چندی پیش محمد محمدی مسعودی، مدیر کل بورس و اعزام دانشجویان سازمان امور دانشجویان در رابطه با وضعیت نامطلوب تحصیل دانشجویان ایرانی در خارج از کشـور گفـت. این تنها گوشه‌ای از مشـکلات دانشجویانی است که بدلیل علاقه‌مندی شدید به رشـته‌ای خاص و محدودیت پذیرش در کشور، ناچار به مهاجرت شده‌اند و حال دست به گریبان مشکلات فراوان هستند.

چندین سـال اسـت که تب پذیرش در رشـته‌های برتر و محبوب مانند پزشکی و دندانپزشکی در کشور افزایش یافته است و داوطلبان بسیاری مشتاق به تحصیل در این رشته‌ها هستند؛ اما بدلیل شیوه پذیرش و ظرفیت محدود پذیرش این رشته‌ها، پشت این سـد گرفتار شـده‌اند و هرسال نیز بر تعداد آن‌ها افزوده می‌شود.

مهاجرت، انتخاب دردسرساز

در بسیاری از موارد، داوطلبانی که از قبولی در ایـن رقابت نـاکام مانده‌اند تصمیمات مشـابهی همچـون تلاش‌هـای مجدد و چندباره برای پذیـرش می‌گیرند. اما بعد از چند تـلاش نافرجام برای قبولی، برخی تصمیم متفاوتـی می‌گیرند؛ تصمیم برای مهاجرت و تحصیل این رشـته‌ها در خارج از کشور که مشکلاتی را برای این داوطلبان به همراه داشته است.

یکی از این موارد، داوطلبانی هستند که به اشتباه در دانشگاه‌های غیر معتبر تحصیل می‌کنند. این در حالی است که بنابر اعلام مرکز خدمات آموزشـی وزارت بهداشت، تنها برخی از دانشـگاه‌های خارجی مورد تایید این وزارت‌خانه است و اگر دانشجویی در دانشـگاه دیگری که مورد تایید نیست تحصیل کند، مدرک این شخص در داخل کشـور معتبر نبوده و معادل دیپلم درنظر گرفته خواهد شد. به عبارتی این داوطلبان علی‌رغم صـرف هزینه‌های زیاد، در نهایت مـدرک معتبـری دریافـت نمی‌کنند و نخواهند توانست در ایران در رشته مدنظر مشغول به کار شوند که در بسیاری از موارد منجر به کوچ اجباری این اشخاص شده و موجب می‌شود تا دیگر به کشور بازنگردند.

از طرفـی دیگر، بسـیاری از داوطلبان نیز در دام موسسـات غیر مجاز اعزام دانشجو افتـاده و از این طریق سرمایه‌شـان را از دسـت می‌دهند. تعداد این موسسات کم نیست؛ به گونه‌ای که مسعودی در مصاحبه با ایسـکانیوز گفت: «از ۱۷۷ موسسه هم اکنون ۱۱۷ موسسـه اعزام دانشجو مجوز فعالیت دارند و یک سوم یعنی ۶۰ موسسه از لیست سازمان امور دانشجویان لغو مجوز شده یا بنا بر دلایلی حذف شده‌اند.»

این موسسـات به روش‌هـای مختلفی از داوطلبان سواستفاده می‌کنند. برای مثال مدیر کل بورس و اعزام دانشجویان در این زمینه گفت: «سال گذشته موسسه‌ای غیر مجـاز نفری ۸۰۰ میلیون تومان از ۸۰ نفر در قبال اعزام دانشـجو به خارج از کشـور دریافت کرد و مدعی بود که دانشـجو پس از گذراندن دروس پزشـکی به مدت یک سـال می‌تواند به ایران بازگردد و در یکی از دانشگاه‌های علوم پزشکی ادامه تحصیل دهد.» این درحالی اسـت کـه بنابر گفته مسعودی، اگر دانشجویی در خارج از کشور پزشکی بخواند و برای ادامه تحصیل به ایران بازگردد، باید در آزمون مربوطه شرکت کند و نمی‌تواند مسـتقیما وارد دانشگاه شود. تفاوت‌های فرهنگی، شـوک ناشی از این تفاوت‌ها و تناقضات، تنهایی و حس غربت نیز از مشکلاتی است که داوطلبان تحصیل در خارج از کشـور با آن درگیر هستند. اما این‌ها تنها گوشـه‌ای از مشـکلات فراوان مهاجرت برای تحصیل اسـت. گاهی این مشـکلات به قیمت جان ایـن داوطلبان نیز تمام می‌شـود. چنـدی پیش، محمد مسعودی گفت: «سال گذشته، موسسه‌ای غیرمجاز با فریب دانشـجوی پزشـکی در اعزام به خارج خسارات سنگینی به او وارد کرد و باعث خودکشی همان دانشجو شد.»

خروج سرمایه‌ها

تب بـالای قبولـی در رشـته‌های برتر، محدودیت ظرفیت پذیرش در این رشته‌ها و موسساتی که به هر قیمتی در تلاش برای سواسـتفاده از این شرایط هستند، همگی مثلثی را تشکیل می‌دهند که تنها قربانی آن داوطلبان مشـتاق به تحصیل هستند. داوطلبانی که سـرمایه‌های فکری کشور محسوب می‌شـوند و نباید به این آسانی بازیچه مشـکلات و سوداگران شوند. بازی که گاهی اوقات حتـی به قیمت جان این افراد تمام می‌شود.

حـال باید دیـد مسـئولان ذی‌ربط چه راهکاری برای بـرون رفت از این وضعیت خواهند داشت.

معاون محیط زیست انسانی سازمان محیط زیست خبر داد

شکایت محیط زیست از دستگاه‌های متخلف در مازوت‌سوزی

در پی انتشـار اخبـاری مبنی آغاز مجدد مازوت سوزی در نیروگاه‌هایی کـه مازوت‌سـوزی در آن‌ها ممنوع شده بود، سرپرسـت معاونت محیط زیست انسانی سازمان حفاظت محیط زیسـت از انجام اقدام قضایی علیه وزارتخانه‌های متخلف خبر داد.

صدیقـه ترابی افزود: مازوت سـوزی را در دومین کارگروه ملی آلودگی هوا را با حضور آقای قائم‌پنـاه – معـاون اجرایی رئیس جمهوری- بررسی کردیم و مصوب شد در مرحله اول مازوت سـوزی در سه نیروگاه شـامل نیروگاه‌های شـازند اراک، منتظر قائم کرج و شهیدمنتظری اصفهان متوقف شـود.وی درباره علت اتخـاذ این تصمیم گفت: منابع ثابت آلاینده در این سـه شهر تاثیر زیادی بـر آلودگی هوا می‌گذارند که نیروگاه‌ها در این زمینه سهم قابل توجهی دارد، به‌ویژه در نیروگاه شازند اراک که کاملا مشخص شد، دی اکسید کربن موجود در هوا ناشی از سوختن مازوت است بنابراین مصوب شـد که این سه نیروگاه که خیلی نزدیک به مراکز جمعیتی هستند، امسال مازوت نسوزانند. سرپرست معاونت محیط زیست انسـانی سـازمان حفاظت محیط زیسـت با بیان اینکه ۱۴ نیروگاه در کشور از نوع بخاری هستند و امکان مازوت‌سوزی دارند، اظهارکرد: کل ظرفیت سـوخت این سـه نیروگاه در مقابل کل نیروگاه‌های که امکان مازوت‌سوزی دارند، حتی زمانی که با حداکثر ظرفیت کار کنند، کمتراز ۵ درصد است بنابراین انتظار داشتیم این مصوبه که دستور رئیس جمهوری را به همراه داشت و آقای قائم‌پناه به عنوان رئیس کارگروه ملی آلودگی هوا آن را اعلام کرد، امسال رعایت شود.

وی در پاسـخ به این پرسش ایسنا که آیا سـازمان حفاظت محیط زیست بر اساس قانون هوای پاک از دسـتگاه‌های متخلف شکایت خواهد کرد، تاکید کرد: حتما این کار انجام می‌شـود. با توجه به اینکه نقش این نیروگاه‌ها در بیـن ۱۰۲ نیروگاه فعال در تولید برق در کشـور چشمگیر نیست، معتقدیـم وزارتخانه‌های نیـرو و نفت در زمینه‌هایی مانند مدیریت مصرف تلاشـی انجام ندادند و بر اسـاس قانون هوای پاک حتی اگر مجبور به استفاده از مازوت برای تولید برق شـوند، باید سوختی را استفاده کننـد که آلاینده‌های منتشـره در حدود مجـاز انتشـار آلاینده‌های هوا باشـد. در این زمینه نیز وظایفشـان را انجام نداده‌اند بنابراین به‌طور قطع سازمان حفاظت محیط زیست اقدام قضایی خواهد کرد.

به گزارش ایسنا، سرپرست معاونت محیط زیست انسـانی سـازمان حفاظت محیط زیسـت اضافه کرد: در قانـون پیش‌بینی شـده است که اگر نیروگاه‌ها قصد استفاده از مازوت یا سوخت سنگین را دارند وزارت نفت باید نسبت به گوگرد زدایی از مازوت اقدام کند. بر اسـاس استاندارد ملی میزان درصد جرمی سوخت سنگین باید کمتر از ۰.۸ درصد باشـد، در حالی که مازوت در حال استفاده ۳.۵ درصد جرمی گوگرد دارد بنابراین با مصرف هر میلیون لیتر مازوت، حـدود ۳۵ تن گوگرد وارد هوا می‌شـود. وزارت نفت می‌توانست گوگردزدایی کند و سال‌هاست که قرار است این کار را اجرایی کنـد. وزارت نفـت باید سـوخت مازوت کم‌سولفور را در اختیار نیروگاه‌ها قرار دهد. ترابی در پایان گفـت: وزارت نیرو موظف اسـت که دودکش‌ها را به انـواع فیلترها مجهز کند که باعث کاهـش این آلاینده در هوا شود. هیچکدام از این دو وزارتخانه وظایف خـود را انجام ندادند و متاسـفانه بر اسـتفاده از سـوخت مـازوت در این سه نیروگاه تاکید دارند.

هشدار وزارت بهداشت نسبت به خطرات هوای آلوده تهران

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشـت گفت: تداوم هوای آلوده تهران می‌تواند سلامت عمومی را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

عباس شاهسـونی افزود: هوای شهر تهران در آستانه شرایط بسیار ناسالم قرار دارد. در حال حاضر بیش از ۹۰ درصد ایستگاه‌های شهر تهران شـاخص کیفیت هوا بالاتر از ۱۵۰ و در وضعیت ناسالم برای همه گروه‌ها قرار دارد و ایسـتگاه‌های مناطق ۱۹ و ۲۰ در آستانه شرایط بسیار ناسالم هستند. وی ادامه داد: باتوجه به پیش‌بینی پایداری هوا توسط سازمان هواشناسـی کشور و ادامه آن تا روز دوشنبه و افزایش غلظت آلاینده ذرات معلق کوچک‌تر از دو و نیم میکرون، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اعلام وضعیت شرایط اضطرار کرده و درخواست تشکیل کارگروه شرایط اضطرار کرده است. به گـزارش مهر، شاهسـونی توصیه کرد کـه در این شـرایط افزایـش قابل توجه بیماری‌های قلبی و عروقی یا ریوی و مرگ زودرس در بیمـاران قلبی و سـالمندان و افزایش قابل توجه علائم تنفسـی در کل جمعیـت رخ می‌دهد. لذا، افـراد مبتلا به بیماری‌هـای قلبی یا ریوی، سـالمندان و کودکان باید از هـر گونه فعالیت فیزیکی خارج از منـزل اجتناب کنند و افراد دیگر نیز باید از فعالیت‌های طولانی و سـنگین خارج از منزل اجتناب کنند.وی خاطرنشان کرد: گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله کودکان، زنـان بـاردار، بیمـاران تنفسـی و قلبی به‌خصوص افرادی که مبتلا به آسم هستند و سالمندان سـعی کنند تا حد امکان در فضای باز تردد نکنند و در صورت ضرورت از ماسک‌های مناسب و استاندارد استفاده کنند.رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت در پایان با توجه به پایداری آلودگی هوا، درخواسـت کرد که کارگروه شـرایط اضطرار کلانشـهر تهران، جهت جلوگیری از تشـدید وضعیت کیفیت هوا، مطابق دستورالعمل اعمال محدودیت‌ها و ممنوعیت‌هـای موقت زمانی و مکانی و در نظر گرفتن وضعیت پایداری هوا تا دوشنبه، تصمیمات لازم را اخذ کند.

وزیر آموزش و پرورش:

آموزش و پرورش دچار بی‌توجهی و درد بسیار است

وزیـر آموزش و پرورش درباره موضوع رفـع فیلترینگ گفت: با توجه به مخاطبان و ماموریتی که وجود دارد ممکن اسـت نیازمند یک سری محدودیت‌ها باشیم اما فکر نمی‌کنم جامعه نیازمند فیلترینگ قطعی در همه موارد باشـد. امروز بدون فیلتر با گوگل نمی‌توان به یک کتابخانه دسترسـی پیدا کرد البته مرجع اصلی این موضوع شورای عالی فضای مجازی است.

علیرضا کاظمی با اشاره به حس مسئولیت پذیری یک دانشجوی تربیت دبیر گفت: شـما باید حساس باشـید که نظام تعلیم و تربیت به کدام سـو می‌رود و به جز مطالبه‌گری باید برنامه داشـته باشید و به ما کمک کنید. وی با بیان اینکه امروز ما دچار انباشـتی از مسائل مزمن هستیم که طی ۴۵ سال این مشکلات انباشت شده و همه مسئولین کشور مسئولند افزود: مشکلات جامعه را با گشتی در شهر در می‌یابیم. آموزش و پرورش دچار بی توجهی و درد و رنج بسیار است و حل آن در رفع نگاهی است که آن را کوچک انگاری می‌کنند.وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه آسیب‌های اجتماعی مشکلات خانوادگی و ... همه بر جامعه‌ای که نظام تعلیم و تربیتش ساده انگاری شده وجود دارد ادامه داد: ساده انگاری نظام تعلیم و تربیت نکته‌ای است که جدی باید گرفته شود، در حالی که سخت ترین کار ممکن تربیت اسـت. تربیت لطیف است و معلمی موفق است که با هر دانش آموز به شیوه خود رفتار کند. به گزارش ایسنا، کاظمی با تاکید بر اینکه از آموزش و پرورشی که دچار مشکلات است و هرگز ثبات و همگرایی نداشته، چه انتظاری دارید؟ گفت: آموزش در دو مسـیر گذار از مجلس‌ها و گذار از دولت‌ها آسـیب می‌بیند، سیاست زدگی مشکل آموزش ماست، باید چارچوبی تدوین کنیم تا سدی در برابر آموزش و پرورش سیاست‌زده ایجاد شود. وی با بیان اینکه خیلی از مشکلات شما در دست من نیست اما من مسئول پیگیری آنها هستم ادامه داد: مسئولیت دانشجویان در محیط دانشگاه است، کیفیت بخشی به آموزش در دانشگاه، باید مهمترین مسئله باشد.

نگاه

فرکانس پایه

دکتر عبدالحمید حسین نیا *

فرکانس پایه (یا بسـامد پایه) معیاری است برای اندازه گیری ارتعاش چین‌های صوتی در معادله ای برابر تعداد رخداد یک رویداد تکراری در واحد زمان (عکس زمان یک چرخه (سیکل) ارتعاشی منفرد).

سیکل در ثانیه همان هرتز (HZ) است، می‌توان آن را در قسمت کوتاه (۲ـ۱ ثانیه) در یک حرف صدادار (Vawe) مفروض و در فرکانس (Pitch) استراحت یا در بلندی در حال استراحت اندازه گرفت.

فرکانـس پایـه صحبـت کردن یـا تکلـم (Speech fundamental frequency=SFF) را می‌تـوان یا از سـیگنال صوتی (FO) اندازه گرفت یـا از (ELG (FS Jitter .

رابطه بین محاسبه خودکار FO از سیگنال صوتی، با این وجود با افزایش شدت گرفتگی صدا (دیسفونی) مختل‌تر می‌شود.

در افراد مذکر SFF در بزرگسـالان جوان تا سنین میانه فرو می‌افتد و دوباره در سنین پیری اوج می‌گیرد. در افراد مونث SFF به طور متوازنی در سنین ۲۰ تا ۳۰ سال ثابت می‌ماند وپس از آنست که فروافت پیدا می‌کند.

منبع ترجمه:

درسنامه گوش و حلق و بینی اسکات براون، فصل شصت و دوم ـ ارزیابی آوا

*** جراح و متخصص گوش، حلق و بینی**

سلامت

کمبود ویتامین D در ۷۵ درصد ایرانی‌ها

معاون بهداشـت وزارت بهداشـت با بیان اینکه کمبود ویتامین D گریبانگیر ۷۵ درصد ایرانی‌هاسـت، در عین حال بر لزوم مصرف کافی شیر و لبنیات به عنوان منبع اصلی کلسـیم تاکید کرد و گفت: موضوع توزیع مجدد شـیر در مدارس در کانون توجه وزارت بهداشـت قرار گرفته؛ رئیس‌جمهور نیز درباره توزیع شـیر در مدارس دستور صادر کرده و امیدواریم این موضوع محقق شود.

دکتر علیرضا رئیسی درباره آخرین وضعیت توزیع مجدد شـیر در مدارس اظهار کرد: بررسی‌ها بیانگر این است که سـرانه مصرف لبنیات در کشور پایین است. موضوع توزیع مجدد شـیر در مدارس در کانـون توجه وزارت بهداشـت قرار گرفته و موضوع توزیع شیر در مدارس را ارائه کرده‌ایم. به تازگی، رئیس‌جمهور درباره توزیع شیر در مدارس دسـتوری صادر کرده و امیدواریم که توزیع شیر در مدارس محقق شود. وی با بیان اینکه ۷۵ درصد از ایرانی‌ها کمبود ویتامین D را تجربه می‌کنند، توضیح داد: اگرچه سـرانه مصرف لبنیات در کشور کم است و لبنیات به عنوان منبع اصلی کلسیم به حساب می‌آید اما میزان کمبود ویتامین D نسبت به کمبود کلسیم بیشتر اسـت. موضوع کمبود ویتامین D می‌بایست در کانون توجه قرار گیرد و کمبود این ویتامین می‌بایست برطرف شود. بررسـی‌ها بیانگر این است که کمبود ویتامین D گریبانگیر ۷۵ درصد از ایرانی‌ها اسـت. به گزارش ایسنا، معاون وزیر بهداشت با بیان اینکه آفتاب به عنوان منبع اصلی ویتامین D شناخته می‌شود، تصریح کرد: با توجه به سبک زندگی شهرنشینی، افزایش آپارتمان‌نشینی و زندگی کارمندی در دنیای امروز، به طور معمول کمبود ویتامین D وجود دارد و کمبود این ویتامین می‌بایست با مکمل‌ها جبران شود. مکمل‌های گوناگونی برای ویتامین D در دسترس اسـت؛ به طور مثال، یک قرص ۵۰هزار واحدی ویتامین D برای یک ماه کافی است.

شهری

فراخوان شرکت در سومین جشنواره «نوجوونیم» تمدید شد

مهلت شرکت در سومین جشـنواره «نوجوونیم» که با هدف شناسـایی و انتخاب نوجوانان فعال و علاقه‌مند به کنشـگری در شهر تهران برگزار می شود تا ۲۳ آذر ماه سالجاری تمدید شـد. به گزارش پایگاه خبری تحلیلی فرهنگ و هنر، پس از اعلام فراخوان سـومین جشنواره «نوجوونیم» که امسال با تمرکز بر ایده‌پردازی نوجوانان در سـه محور «چالش‌هـای حل مسـائل فرهنگی»، «طراحی کسب و کار فرهنگی» و «طراحی رویدادهای فرهنگی» برپا می‌شـود تاکنون بیش از ۱۳۰۰۰ نفر از نوجوانان در مقاطع سـنی اول و دوم متوسطه، ایده‌های خود را در سـایت جشنواره به نشانی nojavoonim. farhangsara.ir ثبت و در جشنواره شرکت کرده‌اند. با توجه به اسـتقبال گسترده نوجوانان، با تمدید مهلت فراخوان شرکت در جشـنواره، علاقه‌مندان می‌توانند تا ۲۳ آذر ماه سال‌جاری، ایده‌های خود را در محورهای سه گانه جشنواره ثبت کنند. نوجوانان علاقه‌مند به شرکت در جشـنواره، می‌توانند به سایت جشـنواره به نشانی nojavoonim.farhangsara.ir مراجعه کنند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان فومن

برابـر رای شـماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۸۰۰۳۰۰۸۵۹۵ هیـات موضـوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی فومن تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای شمس اله محدثی فرزند عباس در شـدانگ یک باب خانه و محوطه به مسـاحت ۲۰۷/۱۰ متر مربع به شماره پلاک ۲۶۶۶ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک شماره ۲۰۲ فرعی ازسنگ اصلی ۶ واقع در گشت بخش ۲۴ گیلان محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود و در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند، بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول گواهی اقامه دعوی طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. **م الف۱۵۵۵**

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۹/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۰/۰۲ — **سید مجتبی قیومزاده** — **رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فومن**

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان فومن

برابـر رای شـماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۸۰۰۳۰۰۸۸۳۸ هیـات موضـوع قانون تعیین تکلیف وضعیـت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی فومن تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حسین مروت پسند گشتی فرزند احمد در شـدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۱۳۶۷متر مربع به شماره پلاک ۱۱۸ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک شـماره ۱ فرعی ازسـنگ اصلی ۹۳ واقع در شیرذیل بخش ۲۴ گیلان محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شـود و در صورتی که اشـخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند، بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول گواهی اقامه دعوی طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. **م الف۱۶۰۱**

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۹/۱۸ — **سید مجتبی قیومزاده**
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۰/۰۲ — **رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فومن**

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان فومن

برابـر رای شـماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۸۰۰۳۰۰۸۹۵۹۵ هیـات موضـوع قانون تعیین تکلیف وضعیـت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی فومن تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای علی یادباب بوئینی فرزند محمدحسـین در شـدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۲۰۶۶/۹۲ متر مربع به شماره پلاک ۴۴۰ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک شماره ۲۳ فرعی ازسنگ اصلی ۲۰ واقع در گوراب پس بخش ۲۴ گیلان محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شـود و در صورتی که اشـخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشـته باشـند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند، بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول گواهی اقامه دعوی طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. **م الف۱۵۶۸**

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۹/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۰/۰۲ — **سید مجتبی قیومزاده** — **رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فومن**

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان فومن

برابـر رای شـماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۸۰۰۳۰۰۲۸۳۴ هیـات موضـوع قانون تعیین تکلیف وضعیـت ثبتی اراضی و سـاختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی فومن تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای اسفندیارعاطف محبوب فرزند محمدرسول در شـدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۲۴۲/۲۰متر مربع به شماره