

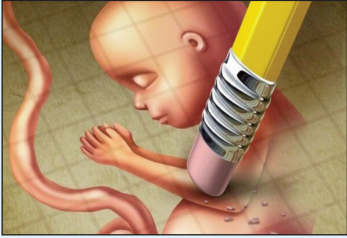
معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش تاکید کرد

## شادابی و تحرک در کلاس‌های درس با هدایت تحصیلی درست

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش گفت: مهارت آموزی و اشتغال دانش آموزان از رویکردهای اصلی و مهم وزارت آموزش و پرورش بوده و در برنامه‌ریزی برای هدایت تحصیلی باید به این موضوع توجه اساسی داشت. به گزارش ایسنا، اولین جلسه شورای برنامه‌ریزی هدایت تحصیلی در سال تحصیلی جاری باحضور سیدمصطفی آذرکیش معاون آموزش متوسطه، محمدحسین پورنانی معاون پرورشی و فرهنگی، نادر کریمی بیرانوند مدیرکل دفتر آموزش‌های دوره دوم متوسطه نظری و سمیه سادات ابراهیمی مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش به میزبانی معاونت پرورشی و فرهنگی برگزار شد.

در این جلسه که باهدف برنامه ریزی درخصوص هدایت تحصیلی مطلوب دانش آموزان برای سال آینده صورت گرفت، محمدحسین پورنانی به تاثیر انتخاب رشته نادرست بر ایجاد اختلالات تحصیلی و روانی در دانش آموزان تاکید کرد.

### ورود چراغ خاموش قرص‌های سقط جنین به بازار



یک کارشناس مامایی گفت: قرص (میزوپروستول) که به تازگی در بازار موجود شده است، متأسفانه به راحتی در اختیار مادر قرار گرفته است.

صمدانی کارشناس مامایی و مسئول مجموعه جهادی ناجیان جنین در گفتگو با خبرنگار مهر، در رابطه با فعالیت‌های مجموعه جهادی ناجیان جنین و حمایت این مجموعه از مادرانی که از سقط جنین منصرف شده‌اند توضیح داد و گفت: مجموعه ما تحت عنوان مجموعه جهادی ناجیان جنین است و حدود ۶ سال از فعالیت این مجموعه می‌گذرد. مجموعه ما از مادران بارداری که در معرض سقط قرار می‌گیرند حمایت کرده و ابتدا مسئله افراد را شناسایی و طبق فراخور شرایط مادر برای او برنامه‌ریزی اصولی صورت می‌گیرد؛ همچنین سعی می‌شود افراد را از سقط منصرف کنیم.

**عوارض سقط جنین**

صمدانی گفت: سقط جنین عوارض متعددی اعم از عوارض روانی و عوارض جسمی را دارا است. عوارض روانی شامل افسردگی، پریشانی خاطر، کابوس‌های شبانه، اضطراب و دردهای عصبی است که به همراه احساس گناه شدید، ندامت و پشیمانی بعد از سقط را برای مادر به همراه دارد.

وی افزود: از عوارض جسمی سقط جنین می‌توان به سقط‌های مکرر اشاره کرد. یعنی مادر ممکن است به طور ناخوسته در بارداری‌های پیش‌رو دچار سقط‌های مکرر شود. همچنین ممکن است دچار زایمان زودرس، پارگی رحم، سوراخ شدن رحم در اثر کورتاژ بقایای جنین، مبتلا شدن به عفونت‌های شدید رحمی، چسبندگی لوله‌های رحم، ناباروری مقطعی یا ناباروری دائمی، خونریزی‌های مکرر رحمی، خونریزی‌هایی که منجر به کم خونی مادر می‌شود، افزایش دو برابری خطر ابتلاء به سرطان سینه، بارداری خارج رحمی، دردهای مزمن شکمی، اختلالات گوارشی شدید و خطر مرگ را برای مادر به همراه داشته باشد.

**قرص میزوپروستول؛ با تجویز برخی پزشکان**

این کارشناس مامایی اظهار داشت: عوارض سقط جنین بر روی تمام اعضای بدن مادر تأثیر منفی می‌گذارد.دوره ای دارد؛ بعضی اصرار دارند که بگویند سقط جنین بیشتر در منازل رخ می‌دهد و در بیمارستان‌ها خیلی به ندرت انجام می‌گیرد. نکته حائز اهمیت این است که در تمام دنیا اوایل بارداری سقط داخل منزل انجام می‌شود و نیاز نیست که بیمار به پزشک مراجعه کند.مسئول مجموعه جهادی ناجیان جنین افزود: قرص (میزوپروستول) که به تازگی در بازار موجود شده است، متأسفانه به راحتی در اختیار مادر قرار گرفته است در صورتی که قرص میزوپروستول در تمام دنیا فقط با تجویز پزشک یا ماما تهیه و در منزل استفاده می‌شود.

صمدانی اذعان کرد: بعضی از افراد می‌گویند سقط جنین در خانه‌ها به صورت پنهانی اتفاق می‌افتد و باید این سقط‌ها را ررسی و علنی کنیم. اگر اوایل بارداری فرد باشد بیشتر سطفا حتی با تجویز پزشک نیز در خانه صورت انجام می‌شود و فقط از هفته ۱۲ به بعد است که مادر برای سقط باید به پزشک مراجعه کند زیرا بچه رشد کرده و دیگر استفاده از قرص برای سقط اثر نمی‌کند. نکته مهم در کشور ما این است که وجود بازار سیاه قرص سقط جنین باعث می‌شود که به راحتی قرص در اختیار مادر قرار گیرد.

**آمار سقط جنین**  
کارشناس مامایی مطرح کرد: آمار سقط جنین زیاد موضوعیت ندارد؛ زیرا حتی اگر یک نفر مرتکب سقط شود برای جامعه زیاد خواهد بود. ما بر بحث آمار ورود نمی‌کنیم و در تلاش هستیم که حتی یک نفر را از سقط منصرف کنیم.

## جامعه

کلان مانند هدایت تحصیلی دانش آموزان باید به تمام جوانب و زوایای مختلف مانند سلیق تحصیلی، علایق فردی، نظرات معلم و عوامل اداری و آموزشی مدرسه و همچنین شرایط موجود جامعه توجه کرد تا به نحو مطلوب‌تری این امر انجام شود.

وی در ادامه گفت: اجرای یک هدایت تحصیلی مناسب با همکاری سایر دستگاه‌ها دولتی و غیردولتی میسر شده و باید در این مسیر برای پیشرفت ایران عزیز اسلامی اتحاد و همدلی از اهمیت بالایی برخوردار است.

عضو شورای عالی آموزش و پرورش به بررسی آسیب شناسی هدایت تحصیلی سال‌های قبل اشاره کرد و گفت: مشکلات و خطاهای سال‌های گذشته باید مرتفع شده و برای انتخاب رشته مطلوب برنامه‌ریزی کرد.

آذرکیش در پایان ضمن تاکید بر موضوع مهارت آموزی تصریح کرد: مهارت آموزی و اشتغال دانش آموزان از رویکردهای اصلی و مهم وزارت آموزش و پرورش بوده و در برنامه‌ریزی برای هدایت تحصیلی باید به این موضوع توجه اساسی داشت.

به گزارش مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، در این جلسه به بررسی هدایت تحصیلی دانش آموزان در سال‌های تحصیلی اخیر باهدف آسیب شناسی و رفع مشکلات و محدودیت‌های موجود در راستای ارتقا کیفیت آموزشی و عدالت آموزشی پرداخته شد.

# جولان همزمان آنفلوانزا و کرونا؛ خودسرانه

# دارو نخورید

کند. علائم کرونا و آنفلوانزا بسیار به یکدیگر شباهت دارد و گاهی تشخیص قطعی این دو با تصویر سی تی اسکن و سواب حلق و بینی مشخص می‌شود. به گفته ایزدی؛ در افرادی که با بیماری به صورت شدیدتری مواجه شدند، توصیه می‌کنیم نسبت به تزریق واکسن توجه کنند و پس از بهبودی تزریق واکسن آنفلوانزا را انجام دهند.

وی افزود: موارد پیشگیری آنفلوانزا و کرونا تنفسی بسیار به یکدیگر شباهت دارد و افراد باید از ماسک استفاده کنند، روزنامه، رسانه‌ها صدا و سیما و فضای مجازی باید نسبت به این بیماری‌ها اطلاع رسانی داشته باشند که مردم از این بیماری مطلع شوند و از خود، خو مراقبتی کنند تا دچار این بیماری نشوند.

**عدم استفاده از آنتی بیوتیک در دوران بیماری**

ایزدی در ادامه داد: بیماری‌های ویروسی از آنفلوانزا تا کرونا در عرض یک هفته تمام می‌شود ولی عوارض ناشی از این بیماری‌های ویروسی می‌تواند باعث ایجاد سینه پهلو، سینوزیت، حساسیت و عفونت‌های گوش شود.وی ادامه داد: نکته‌ای که وجود دارد این است که در طول بیماری از هیچ آنتی بیوتیکی نباید استفاده شود و بیماران از پزشکان خود درخواست آنتی بیوتیک نکنند و بعد ۷ تا ۸ روز براساس تشخیص پزشک با تشخیص مربوطه مبنی بر وجود عفونت باکتریایی نیز می‌توان از آنتی بوتیک استفاده کرد.



است.

**علائم کرونا و آنفلوانزا**

وی افزود: این علائم به ویروس آنفلوانزا شبیه است و همکاران متخصص عفونی و اطفال باید توجه داشته باشند تا برای افرادی که در درجه بالا بیماری دچار شدند، در زمان درست به انجام آزمایش‌های تنفسی اقدام کنند تا تشخیص درست بین کرونا و آنفلوانزا داده شود.

عضو هیأت علمی و استاد تمام دانشگاه بقیه‌الله گفت: اگر علائم بیمار به آنفلوانزا نزدیک تر بود در اسرع وقت به پزشک مراجعه

## تدوین سند راهبردی سازمان مدارس و مراکز غیردولتی



ظرفیتهای آن افزوده شود.

به گزارش مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، محمودزاده در پایان معلمان را محور اصلی توسعه و تعالی نظام تعلیم و تربیت کشور دانست و خاطرنشان کرد: توجه به منزلت، جایگاه و معیشت معلمان ارجحند باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد.

## افسردگی فصلی و تشدید آن با استرس کاری



رختخواب خودداری کنید. فهرستی از لذت های کوچک شخصی خود را تهیه کنید مانند رفتن به نمایشگاه، ورزش کردن، صرف ناهار با دوستان، آشپزی و نقاشی و از انجام آنها لذت ببرید.

**خود را در محاصره افراد مثبت قرار دهید**

اگر احساس می کنید دچار افت روحیه شده‌اید پس باید مراقب تاثیر احساسات منفی دوستانتان باشید. مهم است که اطراف خود را با افراد و همکاران مثبت و دلسوز پر کنید. خوش بینی و انرژی مثبت آنها تأثیر مفیدی بر روحیه شما دارد.

**خود را از نشخوار فکری خلاص کنید**

یادگیری رها کردن افکار منفی به زمان و تمرین نیاز دارد، اما می‌تواند عمیقاً سلامتی روان شما را بهبود بخشد. وقتی احساس کردید که این افکار در حال ظهور هستند، سعی کنید روی آنها تمرکز نکنید. با مشاهده آنها بلافاصله یک قدم به عقب بردارید

**آغاز صدور پروانه مطب برای**

**پزشکان طرحی**

با پیگیری‌های صورت‌گرفته و حمایت وزیر بهداشت و معاون درمان، از این پس پزشکان متعهد خدمت از ابتدای شروع فعالیت در محل تعهد خود، دارای پروانه مطب خواهند بود.

به گزارش ایسنا، دکتر رضا لاری‌پور – معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی با قدرلانی از همکاری معاونت درمان وزارت بهداشت اعلام کرد: سازمان نظام پزشکی آمادگی کامل برای صدور پروانه مطب پزشکان طرحی بر اساس دستورالعمل‌های ابلاغی را داردوی در ادامه افزود: این اقدام پس از حذف امتیاز شهرهای غیردانشگاهی، یک گام بزرگ و تحول‌زا برای پزشکان جوان و متعهد خدمت است. صدور پروانه مطب علاوه بر افزایش رضایتمندی پزشکان، فرصتی برای ارائه خدمات بهتر و بیشتر به مردم در مناطق مختلف کشور فراهم خواهد کرد.لاری پور گفت: این تصمیم، با هدف حمایت از پزشکان متعهد و ارتقاء خدمات بهداشتی و درمانی کشور اتخاذ شده است.

### حقوق سربازان در سال آینده چقدر خواهد بود؟

نایب رئیس کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۴ با اشاره به مصوبه مجلس در تعیین میزان حقوق سربازان گفت که حداقل حقوق سربازان در سال آینده ۷میلیون و ۸۰۰ هزار تومان خواهد بود.

محسن زنگنه در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: مجلس در جریان بررسی لایحه بودجه ۱۴۰۴ تصویب کرد که حداقل حقوق ماهیانه سربازان وظیفه مجرد مشغول در مناطق غیرعملیاتی معادل ۶۰درصد حداقل حقوق کارکنان دولت باشد؛ حداقل حقوق کارکنان دولت در سال آینده ۱۳ میلیون تومان تعیین شده است. وی ادامه داد: مجلس حداقل حقوق ماهانه سربازان وظیفه مجرد مشغول در مناطق عملیاتی را معادل ۷۵ درصد حداقل حقوق کارکنان دولت و حداقل حقوق سربازان وظیفه متاهل بدون فرزند را معادل ۹۰ درصد حداقل حقوق کارکنان دولت تعیین کرد.

زنگنه توضیح داد: براین اساس حداقل حقوق سربازان مجرد مشغول در مناطق غیرعملیاتی ۷ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان، حداقل حقوق سربازان وظیفه مجرد در مناطق عملیاتی ۹ میلیون و ۷۵۰ هزار تومان و حداقل حقوق سربازان وظیفه متاهل بدون فرزند ۱۱ میلیون و ۷۰۰ هزار تومان خواهد بود.

فرزند نیز گفت: در قانون جولی جمعیت ضرب حقوقی برای سربازان متاهل دارای فرزند تعیین شده است لذا مجلس به این بخش ورودی داشت و حقوق آن‌ها براساس قانون جولی جمعیت پرداخت می‌شود.

### اعلام نتایج اعتراضات گزینشی آزمون مشاغل کیفیت‌بخشی در هفته آینده

مدیرکل گزینش وزارت آموزش‌وپرورش از اعلام اعتراضات کد ۱۹ آزمون استخدای مشاغل کیفیت‌بخشی در هفته آینده خبر داد.

رضا روستایی مدیرکل گزینش وزارت آموزش‌وپرورش در گفت‌وگو با فارس در خصوص بررسی اعتراضات گزینشی داوطلبان آزمون‌های استخدایی این وزارتخانه، اظهار کرد: بررسی‌ها ادامه دارد و افرادی که صلاحیت‌های لازم را داشتند به چرخه بازگشتندوی درباره تعداد افرادی که پس از بررسی اعتراض، در گزینش پذیرفته شده‌اند، گفت: پس از پایان کار می‌توان عدد را اعلام کرد. روستایی درباره زمان اعلام نتایج اعتراضات کد ۱۹ آزمون کیفیت‌بخشی، بیان کرد: اعتراضات کد ۱۹ کیفیت‌بخشی تا ۱۰ دی اعلام می‌شود.وی تصریح کرد: ملاک گزینش صرفاً قانون است و بر اساس قانون عمل می‌شود.آزمون استخدایی مشاغل کیفیت‌بخشی آموزش‌وپرورش شامل مربی تربیت‌بدنی و سلامت، مربی امور تربیتی و مشاوره، مربی امور تربیتی و سبک زندگی و مشاور توسط جهاد دانشگاهی ۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۳ در سراسر کشور برگزار شد.

و راهایی را برای راهایی از آنها جستجو کنید. گاهی می‌توانید بانوشن آنها روی کاغذاز شرّشان خلاص شوید. فعالیت‌های بدنی مانندپیاده‌روی، برای مشاوریت توجه ذهن شما موثر است. همچنین می‌توانید از یک مشاور کمک بگیرید. دورکاری یا حتی استفاده روزانه از شبکه های اجتماعی می‌تواند احساس تنهایی را برای افراد خاصی تشدید کند. اگر در این شرایط هستید، می‌توانید به این توصیه‌ها توجه کنید:

**ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنید**

هنگامی که احساس تنهایی می‌کنید، باید به فکر حفظ یا ایجاد ارتباطات ضروری باشید. سعی کنید چند روز از هفته را به محیط کاری خود بروید و دورکاری نکنید. در همان چند روزی که به سرکار می‌روید بهتر است که ناهار را با همکاران خود میل کنید.

ارتباط با دوستان خود را تقویت کنید. به گروه‌های آنلاین یا باشگاه‌های محلی ملحق شوید و زندگی اجتماعی خود را تقویت کنید.

**روی خودتان تمرکز کنید**

به گزارش یورونیوز، تنهایی می‌تواند فرصتی برای شناخت بهتر خود و پرورش علایق‌تان باشد. در فعالیت‌هایی مانند خواندن، نوشتن یا مدیتیشن شرکت کنید. همچنین می‌توانید فعالیت جدیدی مانند یوگا یا نقاشی را امتحان کنید. این گونه فعالیت‌ها نه تنها باعث می‌شود که احساس بهتری داشته باشید، بلکه به شما کمک می‌کند تا روال زندگی مثبتی را دنبال کنید.

**از کمک خواستن خجالت نکشید**

اگر احساس می‌کنید که تنهایی بیش از حد تحمل‌تان است به دنبال کمک باشید. صحبت با یک درمانگر یا متخصص سلامت روان می‌تواند دیدگاه‌ها و استراتژی‌های جدیدی را برای مدیریت بهتر احساسات‌تان به شما ارائه دهد.

همچنین، شاید خوب باشد که با مافوق‌تان، تیم منابع انسانی، خانواده، شریک زندگی یا یک دوست قابل اعتماد مشورت کنید و از آنها کمک بخواهید.