

درصد سه‌م نمرات در کنکور

نسل فردا: در کنکور سال ۱۴۰۵ سه‌م نمرات پایه دوم ۱۰ درصد، پایه یازدهم ۲۰ درصد و پایه دوازدهم ۳۰ درصد خواهد بود. رئیس مرکز سنجش و ارزیابی کیفیت نظام آموزش و پرورش، سهم سوابق تحصیلی در کنکور سراسری سال آینده به ۶۰ درصد می‌رسد. محسن زارعی با بیان اینکه سهم سوابق تحصیلی در سال ۱۴۰۳، ۵۰ درصد تعیین شده بود که با پیشنهاد آموزش و پرورش در شورای سنجش و پذیرش دانشجو مصوب شد تا در کنکور سال آینده، سهم ۶۰ درصدی سوابق تحصیلی لحاظ شود بدین گونه که ۲۰ درصد برای پایه یازدهم و ۴۰ درصد برای پایه دوازدهم باشد.

یافته‌ها

۵ مورد از عوارض اضطراب

پریسا جمعی / گروه جامعه
news@naslefarda.net

اضطراب مزمن و اختلالات اضطرابی در صورت درمان نشدن مشکلاتی از جمله عوارض روحی، جسمی و عاطفی ایجاد کرده و کیفیت کلی زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی از عوارض ناشی از اضطراب را می‌توانید خودتان کنترل کنید و با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و درمان مناسب آنها را مدیریت کنید، اما برخی از این عوارض نیاز به کمک حرفه‌ای دارند. حتی با وجود داشتن اختلالات اضطرابی باز هم می‌توان یک زندگی با کیفیت داشت؛ در صورت مشکل در مدیریت عوارض اضطرابی می‌توانید از کمک‌های حرفه‌ای برای مقابله با مشکلاتتان استفاده کنید. در مان‌های اضطرابی - از جمله درمان، داروها و تغییرات سبک زندگی - عوارض ناشی از اضطراب را کاهش می‌دهند.

۱. افسردگی
اضطراب و اضطراب معمولاً با یکدیگر مرتبط هستند. طبق نتایج حاصل از تحقیقات بین‌المللی ۴۵.۷ درصد از افراد مبتلا به اختلال افسردگی اساسی دارای یک یا چند اختلال اضطرابی بوده‌اند. در واقع به این دلیل است که هر دو بیماری دلایل مشابهی همچون منشأ ژنتیکی، تروما و نادیده گرفته شدن دارند. نگرانی و استرس همیشگی به همراه اضطراب باعث احساس ناامیدی و غمگینی می‌شود که از علائم افسردگی است. در نتیجه، عوارض مرتبط با افسردگی منجر به احساس اضطراب خواهد شد. در نتیجه بهترین راهکار بررسی همزمان هر دو وضعیت است، چرا که اضطراب درمان نشده باعث بدتر شدن علائم افسردگی می‌شود. هم اضطراب و هم افسردگی هر دو از طریق درمان و در صورت لزوم با دارو قابل درمان هستند.

۲. کم‌یاد خوابیدن
اختلالات مرتبط با اضطراب علائم زیادی از جمله بی‌خوابی، کیفیت خواب پایین و خواب آلودگی بیش از حد در طول روز به همراه دارد. اضطراب باعث ایجاد اختلال در الگوهای خواب شده و در نتیجه کمبود خواب باعث تشدید علائم اضطراب می‌شود. اکثر افرادی که دارای اختلال اضطراب هستند برای به خواب رفتن، خواب ماندن یا تجربه خواب بی‌قرار دچار مشکل هستند. از طرف دیگر، گاهی برخی افراد برای فرار از اضطراب، به خوابیدن بیشتر روی می‌آورند. طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده حدود ۶۰٪ تا ۷۰٪ از افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر (GAD) با اختلالات خواب دست و پنجه نرم می‌کنند. به منظور بهبود کیفیت خواب و سلامت کلی می‌توانید از طریق درمان و یادارو اقدام کنید.

۳. مشکل بیدار ماندن در خانه، مدرسه یا محل کار
اضطراب مزمن عملکرد اجرایی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در نتیجه وظایف روزانه از جمله کار، کارهای خانه و سازماندهی زندگی روزمره دچار اختلال می‌شود. اضطراب باعث تأثیر منفی بر تمرکز، تنظیم احساسات و عملکرد خوب در فعالیت‌های روزانه می‌شود.

۴. گوشه‌گیری و انزوا اجتماعی
اختلال اضطراب اجتماعی و اختلال اضطراب فراگیر هر دو باعث انزوا اجتماعی می‌شوند. ترس از قضاوت یا خجالت باعث دوری از موقعیت‌های اجتماعی و در نتیجه تنهایی و کاهش روابط اجتماعی می‌شود. انزوا اجتماعی باعث تشدید علائم اضطراب و ایجاد یک چرخه معیوب می‌شود.

۵. درد مزمن یا دیگر علائم نامشخص
به گفته انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا، درد مزمن با اضطراب ارتباط مستقیمی دارد. طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده، اضطراب با موارد زیر مرتبط است:

- فیبرومیالژیا
- میگرن
- کمردرد
- آرتروز
- مشکلات گوارشی

سخن پایانی: اضطراب می‌تواند عوارضی از جمله تأثیر منفی بر سلامت جسمی، عاطفی و اجتماعی به همراه داشته باشد. اما خوشبختانه اضطراب یک عارضه‌ی قابل درمان است. در مان زود هنگام این عارضه به کاهش سریع علائم کمک بزرگی می‌کند.

منبع: https://www.healthline.com/health/anxiety/anxiety-complications?utm_source=ReadNext#takeaway

دستگیری نزدیک به ۵۰۰ نفر مالخر

نسل فردا: با اجرای طرح مبارزه با خریداران اموال مسروقه و صنوف متخلف قریب به یک هزار و ۴۰۰ فقره سرقت کشف و ۴۷۳ نفر مالخر دستگیر شدند. سرهنگ محمدرضا اکبری معاون مبارزه با سرقت پلیس آگاهی فراجا گفت: در راستای مقابله با خریداران و مالخران اموال مسروقه، طرحی با این موضوع به مرحله اجرا در آمد. کارآگاهان در اجرای این طرح تعداد ۴۷۳ نفر مالخر دستگیر و همچنین یک هزار و ۳۹۵ فقره سرقت کشف کردند. معاون مبارزه با سرقت پلیس آگاهی فراجا خاطر نشان کرد: طبق گزارشات، در این طرح از ۹۵۷ واحد صنفی بازدید شد که به تعداد ۱۸۰ واحد اخطار به پلمب صادر شد.

NasleFarda.net

naslefardaonline
@naslfarda

جامعه Society

معاون برنامهریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش:

توانستیم بیش از ۹۰ هزار نیرو جذب کنیم

پرورش می‌تواند بکند برای مهر این است که همه را پوشش تحصیلی دهد. **بیش از ۹۰ هزار نیرو توانستیم جذب کنیم** علی فرهادی معاون برنامهریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش است وی در آستانه سال تحصیلی جدید با بیان اینکه نسبت به مهر سال گذشته بیش از ۹۰ هزار نیرو توانستیم جذب کنیم اما ما نیاز واقعی بیشتر از این هست که در حال حاضر جذب کردیم افزود: تنها راه تأمین معلم استفاده از یک معلم به اندازه موظف حداقلی نیست که ۲۴ ساعت در هفته باشد، لذا ما از روش‌هایی از جمله اضافه تدریس شاغلان و بازنستگان، استفاده می‌کنیم البته در قانون در سال گذشته یک مصوبه‌ای داشتیم که معلمان بازنشسته بیشتر از ۸ ساعت نمی‌توانند تدریس بکنند. فرهادی با اشاره به اینکه حدود ۲۴ هزار نفر از میزان کمبود نیرو از

مریم یادگاری / گروه جامعه
news@naslefarda.net

مهر امسال را با شریایطی آرام و نرمال آغاز خواهیم کرد و چند استان به طور ویژه رصد می‌شود تا حتی یک کلاس درس هم خالی نداشته باشیم، چون معتقدیم یک کلاس درس خالی هم برای اول مهر تعدادش زیاد است.

تنش‌های مهاجرت جمعیتی استان‌هایی مثل خراسان رضوی، شهرستان‌های استان تهران، اصفهان، کرمان و یزد، جزو استان‌هایی هستند که تنش‌های مهاجرت جمعیتی شان زیاد است. مثلاً در منطقه‌ای در شهرستان استان تهران امسال نسبت به سال گذشته جمعیت دانش‌آموزی‌اش یک دهه ۳۰۰۰ نفر افزایش پیدا می‌کند بدون این که آموزش و پرورش در این افزایش نقشی داشته باشد و کنگشگری داشته باشد و تنها کاری که آموزش و

تشکیل معاونت فرهنگی در سازمان انتقال خون

نسل فردا: سازمان انتقال خون با سایر سازمان‌های کشور متفاوت است؛ چرا که فقط با منابع مادی مدیریت نمی‌شود بلکه با «معنا» و با حرکت مردمی اداره می‌شود. بیماران به خون و فرآورده‌های خونی، در عین

حالی بر لزوم استفاده از ورزشکاران و هنرمندان در ترغیب افراد برای اهدای خون تأکید کرد. احمد قوبدل در همایش «پنجاهمین سالگرد تأسیس سازمان انتقال، اظهار کرد:

وی با بیان اینکه سازمان انتقال خون به درستی

زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوانزا

نسل فردا: مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از تأمین و توزیع واکسن آنفلوانزا در سراسر کشور خبر داد. دکتر غلامحسین صادقیان اظهار کرد: زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوانزا از نیمه شهریور آغاز و تزریق آن بیشتر به سالمندان، زنان باردار و افراد با ضعف ایمنی توصیه می‌شود. وی افزود: تاکنون یک محموله واکسن آنفلوانزای مصر فی معاونت بهداشتی تحویل این معاونت شده است که به‌صورت رایگان و در مراکز بهداشت به گروه هدف تزریق می‌شود. همچنین محموله‌های بعدی به مرور تحویل داده خواهد شد.

یکشنبه ۲۵ شهریور ۱۴۰۳
سال سی‌وسوم | شماره ۷۴۴۶
۱۵ سپتامبر ۲۰۲۴ | ۱۱ ربیع الاول ۱۴۴۶



هستیم که چرا این دانش آموز نیامده و ثبت نام نکرده است. معاون وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: آمادگی ثبت نام تمام دانش‌آموزان لازم‌التعلیم را داریم، وزیر نیز تأکید داشتند هیچ دانش‌آموز لازم‌التعلیمی از ثبت نام باز نماند و ادارات آموزش و پرورش در ۷۶۰ نمایندگی موظف به رصد و پایش هستند، اما ممکن است دانش‌آموزی بازمانده از تحصیل باشد عدد بسیار ناچیزی است اظهار کرد: اما در مقطع متوسطه اول و متوسطه دوم در برخی از نقاط کشور یک جذابیت‌های شغلی وجود دارد، که بعضاً هم والدین و هم دانش‌آموزان ممکن است راه دیگری

اهدای خون در کشور ساری و جاری شده اما مسئولان سازمان انتقال خون باید برای این موضوع سرمایه‌گذاری کنند. حادثه پلاسکو اتفاق افتاد و چندین نفر از هموطنانمان زیر آوار گرفتار شدند اما صف‌های کیلومتری برای اهدای خون به منظور نجات جان حادثه‌دیدگان تشکیل شد.

تاسیس شده، تصریح کرد: سازمان انتقال خون و سازمان محیط‌زیست در یک بازه زمانی تأسیس شده‌اند اما کارنامه متفاوتی دارند. به دلیل اینکه مردم در کنار سازمان انتقال خون حضور داشته‌اند، سازمان انتقال خون به موفقیت نائل شده است.

مدیرعامل کانون هموفیلی ایران گفت: فرهنگ

خبر روز

وزیر علوم در مراسم اجلاس روسای

دانشگاه‌های کشور تأکید کرد.

افزایش نگران‌کننده

میل به مهاجرت نخبگان

حسین سیمایی صراف در اولین اجلاس روسای دانشگاه‌ها، موسسات آموزش عالی و پژوهشی امروز در مرکز همایش‌های بین‌المللی دانشگاه شهید بهشتی، گفت: شرط تداوم و انتخاب مدیران جدید دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی این است که قدرت اجماع‌سازی و گفت و گو با سلاطین و علایق مختلف را داشته باشند.

وی در ادامه با تأکید بر این که دانشگاه باشگاه احزاب نیست که هر کسی با حزب مقابل خود مقابله کند، اظهار کرد: ما تلاش می‌کنیم این دیدگاه را محقق کنیم در این زمینه با نهاد‌های ذی‌ربط جلسه گذاشتیم و تلاش می‌کنیم مسئولان دانشگاه‌ها و آموزش عالی تنوع و تکثر فکری سیاسی را بپذیرند تا بتوانند به یک تفاهم برسند. وزیر علوم اظهار کرد: ما در این دوره علاوه بر تحقق شعار وفای ملی در حوزه ارتقای علمی هم تلاش خواهیم کرد.

سیمایی صراف بیان کرد: روند و میل به مهاجرت نخبگان در کشور افزایش و میل به بازگشت کاهش یافته است. وی به راهکارهای کاهش خروج نخبگان اشاره کرد و گفت: ما برای کاهش مهاجرت نخبگان چند برنامه جدی داریم تأمین مسکن، توسعه خوابگاه‌های مانهلی، مولدسازی، جذب نخبگان، دانشجویان از جمله این راهکارها هستند. وزیر علوم در آغاز سال تحصیلی تأکید کرد: این اجلاس همیشگی هدف این اجلاس هماهنگی و اطلاع‌رسانی آغاز سال تحصیلی است. امسال در شرایط روحی و روانی بهتری سال را آغاز می‌کنیم. نشاط در جامعه به چشم‌می‌خورد، دانشگاهیان طبق برخی از نظرسنجی‌ها امیدوارتر شده‌اند.

وی با بیان این که جامعه از شعار وفای ملی به خوبی استقبال کرده است، افزود: در دولت گذشته بین قوا تفاهم وجود داشت. در این دولت نیز وجود دارد؛ اما اختلافی که این دوره با دوره قبل دارد، این است که در این دوره با رویکردهای متفاوت سیاسی توافق حاصل شده است. به گفته وی، در نامه ریزی می‌کنیم تا شعار وفای ملی را در دانشگاه‌ها اجرا کنیم، برای رسیدن به این توافق، شرط ما برای تداوم مدیران این است قدرت اجماع‌سازی داشته باشند، راهبری دانشگاه در سایه در بر گرفتن همه گونه‌های سلاطین باشد. تلاش می‌کنیم دانشگاه‌ها با ششور و نشاط فعالیت خود را آغاز کنند.



«آگهی مناقصه و تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای»

شهرداری اسلامشهر در نظر دارد به استناد بودجه سال ۱۴۰۳ مصوب شورای محترم اسلامی شهر نسبت به واگذاری پروژه‌های ذیل از طریق برگزاری مناقصه و تجدید مناقصه عمومی اقدام نماید. بدینوسیله از شرکت‌های پیمانکاری واجد شرایط دعوت می‌گردد جهت دریافت اسناد مناقصه و تجدید مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: www.setadiran.ir اقدام و جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱۵۶۳۶۳۰۹ تماس حاصل نمایند.

۱- مشخصات موضوع مناقصه و تجدید مناقصه عمومی:

ردیف	موضوع مناقصه و تجدید مناقصه عمومی	ردیف بودجه	صلاحیت و مدارک مورد نیاز	مبلغ اعتبار (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه و تجدید مناقصه عمومی (ریال)
۱	پروژه عملیات راهبردی ایستگاه‌های میانی واقع در محل کارخانه آسفالت شهرداری (چیچکلو) و همچنین بارگیری و حمل و نقل پسماندهای شهری، عمرانی و ساختمانی - مناقصه عمومی	۱۲۰۲۰۷	تصویر اساسنامه مرتبط با موضوع مناقصه، آخرین تغییرات روزنامه رسمی، حداقل سه نمونه قرارداد مرتبط با امور خدمات شهری در بازه زمانی ۹۴ الی ۱۴۰۲، رضایت نامه از سازمانها و اورگانهای طرف قرارداد طی سالهای اخیر و (...) تصویر سند ماشین آلات مورد نیاز (الزاماً سه دستگاه کشنده به نام شرکت یا مدیرعامل باشد)	-----	۹/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	پروژه خرید مصالح ساختمانی (سیمان، آجر، ماسه، سفال، سرامیک، گچ، دال بتنی، بتن آماده، قیر و ماستیک و...) - فاز یک - تجدید مناقصه عمومی	۵۰۳۰۲۲۵	تصویر اساسنامه مرتبط، آخرین تغییرات روزنامه رسمی	۱۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	پروژه تهیه و نصب کف پوش زمین بازی کودکان منطقه یک - تجدید مناقصه عمومی	۲۰۱۰۲۴۷	تصویر اساسنامه مرتبط، آخرین تغییرات روزنامه رسمی، یک نمونه قرارداد مشابه با موضوع مناقصه	۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	پروژه تهیه و نصب کف پوش زمین بازی کودکان منطقه دو - تجدید مناقصه عمومی	۲۰۱۰۲۴۸	تصویر اساسنامه مرتبط، آخرین تغییرات روزنامه رسمی	۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۵	پروژه خرید اقلام و مصالح جهت امور امانی مناطق (قبر، سن و ماسه، گازوئیل، آسفالت و...) - فاز یک - مناقصه عمومی	۵۰۳۰۲۲۷	تصویر اساسنامه مرتبط، آخرین تغییرات روزنامه رسمی	۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰

به پیشنهادات مشروط، مخدوش، فاقد سیرده و پیشنهادهاتی که پس از مهلت اعلام شده ارائه شوند تر تیب اثر داده نخواهد شد.
۲- برندگان اول و دوم مناقصه و تجدید مناقصه عمومی هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سیرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
۴- بدیهی است کلیه فرآیند برگزاری مناقصه و تجدید مناقصه عمومی، الکترونیکی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد.

۵- سایر شرایط در اسناد مناقصه و تجدید مناقصه عمومی درج گردیده است.

۶- چاپ اول: ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ | چاپ دوم: ۱۴۰۳/۰۶/۲۵

محسن حمیدی - شهردار اسلامشهر