

خبر

مشاهده‌گونه از **زشمند**

«**گر به شنی**» در **حیات وحش عباس‌آباد**

رئیس اداره حفاظت محیط زیست شهرستان ناین از مشاهده و تصویربرداری گر به شنی به همراه دو تولماش، در پناهگاه حیات‌وحش عباس‌آباد خبر داد.

علیرضا رضایی، در گفت‌وگو با فارس، اظهار کرد، در راستای احیای حفظ و حراست از حیات وحش و مستندسازی تنوع زیستی توسط محیط‌بانان مستقر در سرمحیط‌بانی چوپانان،از یک قلاهد گر به شنی در میانه‌های شب تصویربرداری شد. او افزود: این نادر در لحظه اول به همراه دو توله خود در پناهگاه حیات وحش عباس‌آباد مشاهده شده که توانسته آن‌ها را مخفی کند و امکان تصویربرداری از توله‌ها فراهم نشده‌است.

رضایی با اشاره به اینکه گر به شنی از گونه‌های ارزشمند و کمیابی بوده که مختص زیستگاه‌های بیابانی است، بیان کرد این گر به در کشور ایران در پارک ملی کوبر، محدوده دو شاخ در منطقه حفاظت‌شده توران استان سمنان، متعلقه حفاظت‌شده بهرام‌گور و پناهگاه حیات‌وحش عباس‌آبادناین، مجموعه ریج کن و پناهگاه‌های حیات وحش کوه بزگی، خارو و یخاپ و متعلقه کلانه در استان اصفهان زیست نیز دیده شده‌است.

رئیس اداره حفاظت محیط زیست ناین خاطر نشان کرد: اکوسیستم خشک آسپین‌پذیر که زیستگاه این گر به است در ایران به دلیل سکونت و فعالیت‌های انسانی به ویژه چرای بی‌رویه دام، در معرض تهدید قرار دارد. پناهگاه حیات وحش عباس‌آباد با وسعت حدود ۳۶۱ هزار هکتار در ۱۶۶ کیلومتری شمال شرق شهر ناین واقع شده است که حیات وحش آن شامل ۷۳ گونه پستاندار، ۱۹ گونه پرنده دائمی، ۱۴۹ گونه پرنده مهاجر و فصلی، ۱۷ گونه خزنده و برخی خزوزستان و طیف وسیعی از بندپایان بوده که به عنوان ذخایر ارزشمند و متنوع ژنتیکی محسوب می‌شوند.

پناهگاه حیات وحش عباس‌آباد با موقعیت منحصر به فرد در مرکز زیستگاه‌های بیولوژیک کشور و در مرکز نقل شبکه مناطق حفاظت‌شده چهار گانه، نقش ساس ارتباطی داشته و علاوه‌بر اهمیت‌های شراری ذاتی و بومی، به لحاظ این ویژگی «گریدور حیات» محسوب می‌شود.

راهکارهای عالی برای صبح زود بیدار شدن

به موقع خوابیدن، مصرف غذای سبک قبل از خواب، کاهش مصرف کافئین و ایجاد محیط خواب مناسب باعث می‌شود بتوانید صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید. به گزارش ایمن، صبح زود بیدار شدن باعث افزایش میزان بهرموری و بهبود خلق‌و‌خو می‌شود. دستپایی به این هدف با انجام دادن اقدامات ساده امکان‌پذیر است. به طوری که افراد می‌توانند با انجام دادن آن‌ها کیفیت خواب خود را بهبود ببخشند و احتمال بیدار شدن زودهنگام را نیز افزایش دهند. در ادامه به بررسی تعدادی از این اقدامات ساده می‌پردازیم:

۴ به موقع خوابیدن

یکی از مهمترین عوامل تأثیرگذار در زود بیدار شدن از خواب، داشتن برنامه خواب ثابت است. لازم است هر روز، حتی آخر هفته‌ها، در ساعت مشخصی خوابید و از خواب بیدار شوید. این کار به تنظیم ساعت داخلی بدن شما که به ریتم شبانه‌روزی معروف است کمک می‌کند. کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد و صبح زود بیدار شدن را آسان‌تر می‌کند.

۴ کنار گذاشتن گوشی قبل از خواب

قرار گرفتن در معرض نمایشگرها مانند گوشی هوشمند، تبلت، رایانه و تلویزیون قبل از خواب می‌تواند چرخه خواب و بیداری شما را دچار اختلال کند. نور آبی ساطع شده از این دستگاه‌ها باعث سرکوب تولید هورمون ملاتونین می‌شود. هورمونی که خواب را تنظیم می‌کند. به جای استفاده از نمایشگرها قبل از خواب، فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند خواندن، یادداشت روزانه یا مدیتیشن انجام دهید.

۴ مصرف غذای سبک قبل از خواب

خوردن وعده‌های غذایی سنگین یا تند قبل از خواب می‌تواند منجر به سوءهاضمه شود و به خواب رفتن را دشوار کند. بنابراین لازم است به منظور ارتقای کیفیت خواب، قبل از خوابین از مصرف وعده‌های غذایی بزرگ یا غذاهایی که دارای چربی، قند یا کافئین بالا هستند خودداری کنید و به جای آن میان‌وعده‌های سبک‌تر مصرف کنید.

۴ کاهش مصرف کافئین

مصرف کافئین یا دیگر محرک‌ها الون روز می‌تواند باعث ایجاد اختلال در خواب شبانه شود؛ به منظور جلوگیری از بروز اختلال در چرخه خواب مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه، چای و نوشابه هنگام بعدازظهر و عصر را محدود کنید. می‌توانید به جای آن از نوشیدنی‌های بدون کافئین یا دمنوش‌های گیاهی مانند بابونه یا اسطوخودوس که باعث آرامش می‌شود استفاده کنید.

۴ ایجاد محیط خواب مناسب

محیط خواب نقش مهمی در بهبود کیفیت خواب دارد. بنابراین اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما به اندازه کافی خنک، تاریک و آرام است که بتوانید یک خواب باکیفیت داشته‌باشید. می‌شود زودتر از خواب بیدار شوید و باکیفزه و هدفمند باشید.

۴ شکرگزاری کردن

قبل از خواب زمانی را فکر کردن در مورد رویدادهای روز اختصاص دهید و به خاطر نعمت‌های زندگی خود شکرگزاری کنید. این کار به کاهش استرس و منفی‌نگری کمک می‌کند و باعث ایجاد احساس رضایت و آرامش می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت:

تمرکز دائمی بر روی جنبه‌های منفی زندگی و بزرگ کردن آن‌ها بر خلق فرد تأثیرات منفی می‌گذارد. نگاه منفی به زندگی امروز و آینده پیامدهای ناگوار و احساسات منفی به همراه دارد. بنابراین، برای درمان افسردگی، علاوه بر مصرف دارو، مداخلات روان‌شناختی و روان‌درمانی اهمیت بسزایی دارد.

بنا بر ماهیت بی‌سری غالباً زندگی‌ها یا دو روی سوگواری و سرور پیوند دارند. با این حال، گاهی زیست فردی و اجتماعی همین انسان در مسیری قرار می‌گیرد که غرق در غصه و حسرت می‌شود تا جایی که او را افسرده می‌دانیم. ایسنا برای درنگ در افسردگی از جنبه‌های مختلفی چون نشانه‌ها و تأثیرات آن بر زیست آدمی، اهمیت سبک زندگی در ابتلا و درمان آن با رضا باقریان سرآوردی، عضو هیئت علمی و مدیر گروه روان‌شناسی سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، گفت‌وگو کرده‌است که در ادامه می‌خوانید.

۴ از نگاه شما تعریف دقیق افسردگی چیست؟

به احساس غم و اندوه افسردگی می‌گویند. وقتی فردی افسرده است، در واقع خلق یا MOOD او تغییراتی یافته. خلق همان احساس درونی فرد محسوب می‌شود که ممکن است افزایش یا افت پیدا کند؛ یعنی احساس شادی و شیدایی یا غم و اندوه به آدمی دست بدهد. طبیعی است که در فراز و فرود زندگی و در واکنش به رویدادهای پیرامونمان این خلق مدام نوسان داشته باشد؛ این بالا و پایین شدن خلق را باید عاطفه یا هیجان دانست. به عبارتی، احتمال دارد که اتفاقی ناگوار برای فرد افتاده باشد و همین موضوع او را ناراحت و غمگین کند. اما اگر غم و اندوه برای مدت طولانی بر شخص غلبه کند، می‌گوییم آن فرد افسردگی مبتلاست. چنین فردی حتی ممکن است با هیچ رویداد تلخ و ناخوشایندی رویه‌رو نشده باشد. این افسردگی با علل‌های همراه‌اش، از برخی تغییرات احتمالی در بافت‌های مغز، بر اساس همین علائم متفاوت می‌توان انواع اختلال افسردگی را تشخیص داد. در واقع، روانپزشک این علائم را با معیارهای تشخیصی تطبیق می‌دهد تا بتواند به نتیجه برسد و به درمان فرد کمک کند. اختلال‌های افسردگی ماژور، منور، عودکننده و ملائوکوبیک از جمله انواع آن‌ها به‌شمار می‌آیند.

۴ در کنار غم و اندوه، یک فرد افسرده چه علائم دیگری دارد؟
انسان افسرده همراه با غم و اندوه چند علامت اصلی دیگر هم دارد. بی‌حالی و نداشتن انرژی برای انجام کارهای مختلف یکی از آن‌هاست. دیگری نداشتن دل و دماغ است که در بی‌علاقگی فرد نسبت به علائق گذشته‌اش بازتاب پیدا می‌کند؛ یعنی حال و حوصله هیچ کاری ندارد. نشانه دیگر این است که فرد از فعالیت‌هایی که برایش لذتبخش و نشاط‌آور بوده، دیگر لذتی نمی‌برد. بنابراین، حس غم و اندوه، کاهش انرژی، بی‌علاقگی و از دست‌دادن توانایی لذت‌بردن اصلی‌ترین نشانه‌های افسردگی است.

همراه این‌ها ممکن است فرد احساس ناامیدی بسیاری کند. همچنین کم‌اشتهایی یا برعکس آن افزایش اشتها و به دنبال آن بسزایی دارد. بسیار دیده شده است که فردی ناگهان خودکشی

| شنبه| ۱۹ خرداد ۱۴۰۳ | **سال بیستم** | شماره ۴۹۱۵ |

شماره ارسال پیامک:۳۰۰۰۷۴۴۶ |

تلفن ارتباط خوانندگان:۳۴۲۹۳۷۵ |

صفحه *امروز*

از ابتلا به افسردگی تا رسیدن به آسودگی روان



می‌کند و جان خودش را از دست می‌دهد چون دوروبری‌ها به این موضوع توجه نکرده بودند. اگر بر اساس همان نشانه‌های انگیزشی و رفتاری به افسردگی خانواده و دوستانم پی ببریم، بسیار خوب است و می‌توانیم از عواقب دردناک و کشنده آن جلوگیری کنیم. نباید افراد افسرده را نادیده گرفت. باید به آن‌ها نزدیک شد، با آن‌ها همدلی کرد، پای صحبتشان نشست. ارتباط کلامی درست با این افراد مهم است. اصلاً نباید فرد افسرده را سرزنش کرد و مدام سر گفت‌و زد که تو افسرده‌ای و به غم و غصه چسبیده‌ای، چنین فردی کنترل خود را بر خلقش از دست داده‌است و اصلاً شماتت او معنا ندارد. درک کردن این افراد و پذیرش آن‌ها با بیماری‌شان مهم است. این آدم‌ها به کمک ما نیاز دارند. حمایت اجتماعی نقش مؤثری در ادامه زندگی این فرد و درمانش دارد.

۴ آیا ممکن است فرد مبتلا هرگز در میان جمع، غمگین به نظر نرسد، برعکس اتفاق همیشه به نظرم‌ان شاد و سرخوش باشد؟ در واقع، آیا می‌توان گفت فرد ممکن است مجموعه علائم افسردگی را در کنار غم و اندوه، یک فرد افسرده رویه‌رویم.

از برخی جنبه‌ها همین‌طور است و کاملاً پی می‌بریم. ما در بین اطرافیان مثلاً خواهر، برادر یا دیگران به‌راحتی متوجه می‌شویم که این شخص بیش‌تر چه جنب‌وجوش، بگویند، انرژی، برنامه کاری و تفریح و برویایی داشته، اما حالا این‌طور نیست. جنبه‌های متنوعی از زیست شخص افت می‌کند. افراد افسرده غالباً به انرژی و تنهایی تمایل بیشتری دارند. علائم انگیزشی و رفتاری افسردگی نمودی بیرونی پیدا می‌کند و اطرافیان هم می‌توانند تشخیص دهند.

۴ اطرافیان فرد افسرده چه کمکی می‌توانند به او کنند؟

کسانی که با آدم‌های افسرده در ارتباط هستند، در چه اول باید به‌دستی خطر افسردگی را درک کنند. افسردگی می‌تواند بیماری بسیار خطریر و حادّی باشد. گاهی انسان افسرده به جایی می‌رسد که از خودش و زندگی سیر می‌شود. چنین فردی تمایلات خودکشی پیدا می‌کند. متأسفانه باید بگویم که خودکشی ممکن است یکی از پیامدهای ناگوار این بیماری باشد. در افسردگی‌های شدید‌شایع‌ترین عوارض خودکشی است. در همین زمینه، موضوع برای کمک به اطرافیان‌ان و همه جامعه اهمیت بسزایی دارد. بسیار دیده شده است که فردی ناگهان خودکشی

کشف و ضبط ۱۲ هزار سیگار الکترونیکی در اصفهان



میرجهانیان با بیان اینکه سیگارهای الکترونیکی موجود در بازار کرد کالای قاچاق محسوب می‌شود، تأکید کرد: این وسیله دخانی از وزارت بهداشت مجوز ندارد و عرضه آن در فروشگاه‌ها، غیرمجاز است. او همچنین با اشاره به تشدید مرکز بهداشت اصفهان در مدت مذکور بود.

کنکوری‌ها و دانشجویان با معلم‌ها بخوانند



آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو معلم در دانشگاه فرهنگیان و آزمون سراسری نوبت اول سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ ثبت‌نام کرده و در جلسه آزمون حاضر شده‌اند. صرفاً کارنامه علمی مربوط به آزمونی که ثبت‌نام کرده‌اند، نمایش داده می‌شود.

سرپرست سازمان ملی سنجنش و ارزشیابی نظام آموزش کشور در مورد نتایج نوبت اول آزمون سراسری سال ۱۴۰۳، گفت: به داوطلبان آزمون سراسری علاوه

www.esfahanemrooz.ir

info@esfahanemrooz.ir



برای پیگیری جدیدترین اخبار

در سایت اصفهان امروز اسکن کنید

خبر

موردی از ابتلا به تب دانگی در اصفهان مشاهده نشد

سختگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: تاکنون موردی از ابتلا به تب دانگی در این استان مشاهده نشده‌است. بزمان عقدک در گفت‌وگو با مهر با بیان اینکه هیچ موردی از ابتلاء به تب دانگی در استان اصفهان نداشتیم، اظهار کرد:باید توجه داشت مبتلایی که در کشور شناسایی شدند افرادی هستند که به کشورهای جنوب شرق آسیا مانند تایلند، مالزی و اندونزی مسافرت رفتند و با اخیرا به دنبال وقوع سیل در امارات، برخی افراد که به این کشور عزیمت کردند به این بیماری مبتلا شدند.

او با بیان اینکه شیوع تب دانگی منشأ داخلی در کشور ندارد، خاطر نشان کرد: تب دانگی ویروسی است که از طریق گزش پشه آدنس منتقل می‌شود. سختگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزود: پشه آدنس را در جنوب شرق کشور مانند سیستان و بلوچستان و هرمزگان و در استان گیلان هم شناسایی کردند اما در طول این سال‌ها هرگز شیوع تب دانگی را نداشتیم و اخیرا مواردی که با تب در مناطق از کشور شناسایی می‌شوند، به دنبال مسافرت به کشورهای جنوب شرق آسیا و وارداتی بوده است. تب دنگی (DENGUE FEVER) نام یک بیماری ویروسی است. به آن تب دنگ، تب دانگ و تب استخوان‌شکن هم گفته‌اند. این بیماری از طریق گزش پشه‌ای به نام پشه آدنس به انسان منتقل می‌شود. این پشه که به پیر آسیایی مشهور شده‌است در مناطق استوایی جهان به‌ویژه آسیای جنوب شرقی از جمله مالزی وجود دارد. تب دانگی ویروسی از خانواده فلاوی‌ویروس‌ها است که توسط پشه‌های «آدنس ایجیتی» و «آدنس ایوبیکوس» منتقل می‌شود. این پشه‌ها در آب‌های راکد و مکان‌های مرطوب رشد می‌کنند. تب دانگی واگیردار است و از طریق انتقال خون و با اهدای عضو فرد مبتلا نیز منتقل می‌شود. تب بالا (تا ۴۰ درجه سانتیگراد)، سردرد شدید درد عضلانی و مصلی، درد پشت چشم، درد شکم، حالت تهوع و استفراغ و تبورات پوستی از علائم این بیماری است و در موارد شدید تب دانگی می‌تواند منجر به خونریزی شدید، نارسایی ارگان‌ها، شوک و مرگ شود.

نخستین مورد از تب دانگی در ایران در سال ۱۳۶۸ در استان هرمزگان به ثبت رسید. ورود این پشه به ایران به دلیل افزایش گرایش جهانی و تغییرات آب و هوایی و همچنین افزایش سفرهای بین‌المللی است. موارد ابتلاء به تب دانگی در سال‌های بعد به‌طور پراکنده در استان‌های هرمزگان، بوشهر، خوزستان، سیستان و بلوچستان و فارس گزارش شده است.

مستول اجتماعی سپاه حضرت صاحب‌الزمان(عج) استان اصفهان از فعالیت ۱۲ مرکز «خانواده مهر» در این استان خبر داد. مرکز خانواده مهر یکی از راهبردهای بسیج است که با ارائه طرح‌های فرهنگی و مشاوره‌ای و خدماتی با هدف بهبود آسیب‌های اجتماعی و استحکام خانواده‌ها در سراسر کشور در حال راه اندازی است. سرهنگ محمد شفیع در آیین افتتاح نخستین دوره «توانمندسازی سرشکه‌های جوان» از طلاق و واسطه‌گری خبر* در سپاه صاحب الزمان(عج) اصفهان افزود: تعداد این مراکز در اصفهان تا پایان سال جاری به ۲۰ مرکز افزایش خواهد یافت. او افزود: تجرد قطعی، پایین بودن نرخ ازدواج، بالا بودن سن ازدواج و افزایش طلاق، مهمترین آسیب‌های اجتماعی مرتبط با بنیان خانواده است که باید برای مقابله با آن برنامه‌ریزی کنیم. سرهنگ شفیع گفت: در قالب طرح مراکز خانواده مهر، مشاوران مورد اعتماد بصورت فردی و گروهی در میان اقشار مردم حضور پیدا می‌کنند و در باره مسائل اجتماعی بویژه ازدواج آسان و پیشگیری از طلاق، فرایند آگاسازی را انجام می‌دهند او ادامه داد: همچنین مقرر است پایگاه های بسیج و حوزه‌های مقاومت بصورت محله محور و شبکهای در حوزه ازدواج و پیشگیری از طلاق فعال شوند. معاون هماهنگ کننده سپاه حضرت صاحب الزمان(عج) نیز در این مراسم گفت: همه دشمن در مسائل اجتماعی و فرهنگی جدی است و در این شرایط نمی‌توان نوبت نسبت به تهدیدها و کاستی‌ها بی‌توجه بود. سرهنگ علی فتحیان افزود: در جنگ سخت و نرم می‌توان با کار شبانه روزی، ابتکار و خلاقیت موفق شد که این مهم در کشور ما محقق شده است. اگرچه در حوزه جنگ نرم،مخاطر ترافی و فلانسانخه بودن سرعت متحدها و چالش‌ها، نیازمند کار و تلاش بیشتر هستیم. او با بیان اینکه دولت‌ها به تنهایی توانایی حل مشکلات جامعه را ندارند، افزود: مشارکت مردم در این زمینه لازم است و وظیفه دولت‌ها تسهیلگری، پشتیبانی و کمک به ظرفیت‌های مردمی است.

فعالیت ۱۲ مرکز «خانواده مهر» در اصفهان

مستول اجتماعی سپاه حضرت صاحب‌الزمان(عج) استان اصفهان از فعالیت ۱۲ مرکز «خانواده مهر» در این استان خبر داد. مرکز خانواده مهر یکی از راهبردهای بسیج است که با ارائه طرح‌های فرهنگی و مشاوره‌ای و خدماتی با هدف بهبود آسیب‌های اجتماعی و استحکام خانواده‌ها در سراسر کشور در حال راه اندازی است. سرهنگ محمد شفیع در آیین افتتاح نخستین دوره «توانمندسازی سرشکه‌های جوان» از طلاق و واسطه‌گری خبر* در سپاه صاحب الزمان(عج) اصفهان افزود: تعداد این مراکز در اصفهان تا پایان سال جاری به ۲۰ مرکز افزایش خواهد یافت. او افزود: تجرد قطعی، پایین بودن نرخ ازدواج، بالا بودن سن ازدواج و افزایش طلاق، مهمترین آسیب‌های اجتماعی مرتبط با بنیان خانواده است که باید برای مقابله با آن برنامه‌ریزی کنیم. سرهنگ شفیع گفت: در قالب طرح مراکز خانواده مهر، مشاوران مورد اعتماد بصورت فردی و گروهی در میان اقشار مردم حضور پیدا می‌کنند و در باره مسائل اجتماعی بویژه ازدواج آسان و پیشگیری از طلاق، فرایند آگاسازی را انجام می‌دهند او ادامه داد: همچنین مقرر است پایگاه های بسیج و حوزه‌های مقاومت بصورت محله محور و شبکهای در حوزه ازدواج و پیشگیری از طلاق فعال شوند. معاون هماهنگ کننده سپاه حضرت صاحب الزمان(عج) نیز در این مراسم گفت: همه دشمن در مسائل اجتماعی و فرهنگی جدی است و در این شرایط نمی‌توان نوبت نسبت به تهدیدها و کاستی‌ها بی‌توجه بود. سرهنگ علی فتحیان افزود: در جنگ سخت و نرم می‌توان با کار شبانه روزی، ابتکار و خلاقیت موفق شد که این مهم در کشور ما محقق شده است. اگرچه در حوزه جنگ نرم،مخاطر ترافی و فلانسانخه بودن سرعت متحدها و چالش‌ها، نیازمند کار و تلاش بیشتر هستیم. او با بیان اینکه دولت‌ها به تنهایی توانایی حل مشکلات جامعه را ندارند، افزود: مشارکت مردم در این زمینه لازم است و وظیفه دولت‌ها تسهیلگری، پشتیبانی و کمک به ظرفیت‌های مردمی است.

دستگیری متخلفان زنده‌گیری پرندگان شکاری در کاشان

رئیس اداره محیط‌زیست کاشان گفت: متخلفان زنده‌گیر پرندگان وحشی کبک و تیهو در منطقه حفاظت شده قصر و بزرگ دستگیر شدند. به گزارش فارس، الهیار دولتخواه اظهار کرد: در پی گزارش مردمی مبنی بر حضور متخلفان زنده‌گیر پرندگان وحشی از نوع کبک و تیهو در اطراف یکی از روستاهای بخش بزرگ، مأموران یگان حفاظت محیط‌زیست به محل اعزام شدند. او با بیان اینکه یگان حفاظت این اداره پس از کشت و بررسی منطقه، زنده‌گیر متخلف را در حین تخلف، شناسایی و دستگیر کردند. گفته‌از متخلفان ۲۰ قطعه کبک و ۲ قطعه تیهو و ادوات شکار و صید از آنها کشف و ضبط شد و پرونده برای سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی ارجاع شد. رئیس اداره محیط‌زیست کاشان خاطر نشان کرد: مأموران یگان حفاظت پس از اطمینان از وضعیت جسمانی، پرندگان را در زیستگاه اصلی خود رهاسازی کردند. او تأکید کرد: در نوع صید و خرید و فروش پرندگان وحشی ممنوع بوده و در صورت مشاهده، متخلفان برابر قانون برخورد خواهد شد.

دانشجو معلم در دانشگاه فرهنگیان نیز گفت: برای متقاضیان پذیرش دانشجو معلم در دانشگاه فرهنگیان علاوه بر نمره خام هر یک از گروه‌های آزمایشی که داوطلب در جلسه آزمون آن شرکت کرده است، سهمیه نهایی، استان محل تحصیل سه سال آخر دوره متوسطه، استان تولد و استان و شهر بومی فرهنگیان نیز نمایش داده می‌شود. وی خاطرشان کرد: نمره کل آزمون سراسری برای متقاضیان آزمون سراسری و متقاضیان پذیرش دانشجو معلم و همچنین نمره کل آزمون اختصاصی تربیت معلم و نمره کل معرفی به مرحله ارزیابی ساینستگی مملعی برای متقاضیان پذیرش دانشجو معلم، در هفته آخر خرداد ماه اعلام خواهد شد. سرپرست سازمان ملی سنجنش و ارزشیابی نظام آموزش کشور درباره محاسبه نمره کل سابقه تحصیلی، گفت: این نمره توسط وزارت آموزش و پرورش محاسبه و ضمن اطلاع‌رسانی به داوطلبان به این سازمان اعلام شد. در کارنامه مالک عمل برای انتخاب رشته درج خواهد شد. پورعباس به داوطلبان توصیه کرد به منظور کسب اطلاعات، بیشتر، اطلاع‌ایه منتشر شده در درگاه اطلاع رسانی سازمان ملی سنجنش و ارزشیابی نظام آموزش کشور را به دقت مطالعه کنند.