گوناگون

واکسن HPV ایرانی با دانش بومی وارد بازار شد

معاون وزیر و رئیس سازمان غذا و دارو از عرضه واکسن چهارظرفیتی HPV تولید داخل خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، مهدی پیرصالحی اعلام کرد: واکسن پاپیلوماویروس انسانی (HPV) با فرمولاسیون چهارظرفیتی و تکیه بر دانش فنی بومی تولید شده و این هفته برای نخستین بار وارد بازار کشور شده است.

وی با تأکید بر اینکه این واکسن تمام مراحل مطالعات بالینی را با موفقیت پشت سر گذاشته است، افزود: تولید این فرآورده استراتژیک، گامی مؤثر در جهت کاهش وابستگی به واردات و تأمین پایدار نیاز کشور در حوزه پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با HPV به‌ویژه در بانوان به شمار می‌رود.

پیرصالحی تصریح کرد: عرضه این واکسن با برند داخلی، علاوه بر پاسخ به تقاضای بالا در کشور، مسیر صادرات در آینده را نیز هموار خواهد کرد.

ریز پلاستیک‌ها در زنجیره غذایی انباشته می‌شوند

ذرات ریز میکرو و نانوپلاستیک در فرایندهای صنعتی تولید می‌شوند یا بر اثر تجزیه زباله‌های پلاستیکی بزرگ‌تر در محیط زیست مانند اقیانوس‌ها و خاک به وجود می‌آیند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، بررسی‌های پیشین نشان داده‌اند که این ذرات به‌طور گسترده پخش می‌شوند و در محیط زیست باقی می‌مانند و قادرند به سلول‌ها و بافت‌های موجودات زنده نفوذ کنند.

«لرس کلارک»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه نیومکزیکو، گفت: طی سال‌ها این پلاستیک‌ها تجزیه می‌شوند یا خاک و آب ترکیب می‌شوند و می‌توانند در زنجیره غذایی انباشته شوند.

کلارک توضیح داد: بسیاری از مردم فکر می‌کنند که میکرو و نانوپلاستیک‌ها عمدتاً از استفاده از ظروف پلاستیکی، تخته‌های خردکن، بسته‌بندی، بطری‌های آب و سایر اقلام پلاستیکی ناشی می‌شوند، اما منبع اصلی آن‌ها غذا و آبی است که می‌خوریم و می‌نوشیم.

متخصصان در یک مطالعه مرتبط دریافته‌اند که ذرات بسیار ریز پلاستیکی یافت‌شده در رسوبات چربی موجود در شریان اصلی گردن می‌توانند عامل خطر احتمالی سکته مغزی باشند.

یافته‌های این متخصصان نشان می‌دهد در افرادی که شریان‌های گردن آن‌ها دچار تجمع رسوب شده بود، غلظت ریزپلاستیک‌ها بیشتر از افرادی بود که شریان‌های سالمی داشتند.

بر اساس آزمایش‌های فوق که در نشست انجمن قلب آمریکا در بالتیمور ارائه شد، این تفاوت به‌ویژه در افرادی که دچار سکته مغزی یا حمله ایسکمی گذرا به بیان دیگر سکته مغزی خفیف شده بودند آشکارتر بود.

همچنین مطالعه قبلی در سال ۲۰۲۴ نشان داد ذرات پلاستیکی در بدن برخی افراد که برای برداشتن رسوب شریان کاروتید تحت عمل جراحی قرار گرفته بودند، بدون بروز هر گونه علامتی تجمع کرده بود.

اکنون متخصصان گمان می‌کنند ذرات پلاستیکی موجود در تجمع رسوب شریان کاروتید ممکن است علامتی مانند سکته مغزی، سکته مغزی خفیف یا نابینایی موقت ایجاد کنند.

این مطالعه وضعیت شرکت‌کنندگان مطالعه قبلی را پیگیری کرد و میزان میکرو و نانوپلاستیک‌ها در شریان‌های کاروتید سه گروه را مقایسه کردند: افراد با شریان‌های سالم؛ کسانی که رسوب داشتند ولی علامتی نداشتند؛ و افرادی که به‌دلیل تجمع رسوب دچار علامتدار شده بودند.

متخصصان گفتند: افرادی که در رسوب شریان کاروتید آن‌ها میکرو و نانوپلاستیک وجود داشت به میزان قابل توجهی بیشتر در معرض مرگ یا حمله قلبی یا سکته مغزی غیرکشنده قرار داشتند.

آنها همچنین رسوب‌های با میزان پایین و بالای پلاستیک را میان این شرکت‌کنندگان مقایسه کردند تا اثر ذرات بسیار ریز پلاستیک بر نشانگرهای التهاب را زیابی کنند.

این بررسی‌ها نشان داد که غلظت ذرات پلاستیک در رسوب شریان‌های کاروتید افراد بدون علامت، ۱۶ برابر بیشتر از میزان یافت‌شده در دیواره شریان اصلا کنندگان قوت‌شده و هم‌سن بود که دچار تجمع رسوب نبودند.

متخصصان همچنین دریافتند که غلظت پلاستیک در رسوب شریانی افرادی که دچار سکته مغزی، سکته مغزی خفیف یا از دست دادن موقت بینایی به‌دلیل انسداد جریان خون به شبکیه شده بودند، بیش از ۵۰ برابر بالاتر از نمونه‌های باقتی اهداکنندگان قوت‌شده هم‌سن بود.

با این حال، هیچ ارتباطی بین سطح میکرو و نانوپلاستیک‌ها با نشانه‌های التهاب یا ناگهانی یافت نشد.

کلارک گفت: این یافته‌ها نشان می‌دهد آثار زیست‌شناختی میکرو و نانوپلاستیک‌ها بر رسوب‌های چربی، پیچیده‌تر و ظریف‌تر از آن است که صرفاً موجب بروز التهاب ناگهانی شوند.

هرچند این یافته‌ها مشخص نمی‌کند که وجود پلاستیک در رسوب علت بروز علائم بوده است. متخصصان گمان می‌کنند که این ذرات بسیار ریز پلاستیک ممکن است نشانه یک مشکل سلامت دیگر باشد که در پس این علائم شریان کاروتید قرار دارد.

«کارن ال. فیوری»، متخصص اعصاب عروقی از دانشگاه براون که در این پژوهش نقشی نداشته است، گفت: این مطالعه بسیار جالب و در عین حال نگران کننده است. تا به امروز، ما فراگیری در معرض میکرو و نانوپلاستیک‌ها را یک عامل خطر اصلاح‌پذیر برای سکته مغزی در نظر نگرفته بودیم.

چندی پیش نیز گروهی از متخصصان چینی در آزمایشاتی دریافتند ریزپلاستیک‌هایی که در لدام‌های انسانی یافت شده‌اند با آثار متعفی بر سلامتی از جمله ایجاد زخم‌ها، سرطان دهانه رحم و دیگر بیماری‌ها از تباط‌هایی نگران کننده دارند.

این نوع آلودگی پلاستیکی (قطعات کوچک شکسته‌شده که بزرگ‌تر از پنج میلی‌متر نیستند) همه‌جا شناسایی شده‌اند از جمله در آبی که انسان‌ها می‌نوشند، در هوایی که تنفس می‌کنند، در قلب و حتی در لندام‌های تولیدمثلی انسان و دانشمندان پیش‌بینی کرده‌اند که این گونه از آلودگی محیط زیستی ممکن است تا سال ۲۰۴۰ میلادی دو برابر شود.

با وجود اینکه یافته‌های جدید دربارهٔ شیوع این مواد به درک بهتر کارشناسان از وضعیت فعلی کمک کرده‌اند اما دامنه کامل و پیامدهای متقی این آلودگی هنوز مشخص نشده است.

کارشناسان معتقدند تا زمانی که مردم از پلاستیک‌هایی با ماندگاری طولانی استفاده می‌کنند، ریزپلاستیک‌ها همه جا یافت می‌شوند.

«پل آناستاس»، مدیر مرکز شیمی سبز و مهندسی سبز دانشگاه «ییل» می‌گوید: ما این پلاستیک‌ها را طوری طراحی کردیم که تا قرن‌ها اگر نگوییم هزارها پایدار باشند و باید این نقص طراحی را در نظر گرفت. چون حالا این را هم می‌دانیم که چگونه پلیمرهایی طراحی کنیم که بدون ضرر رساندن به محیط زیست تجزیه شوند؛ نه اینکه فقط مدام به ذرات کوچک و کوچک‌تر تبدیل بشوند.

زنان و خانواده

شناورسازی ساعات کار کارمندان زن دارای فرزند زیر شش سال

ساعات کاری برای والدین شاغل دارای فرزند زیر شش سال در دستگاه های دولتی شناور شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت ریاست‌جمهوری در امور زنان و خانواده، هیئت وزیران در جلسه مورخ ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۴ به پیشنهاد سازمان اداری و استخدامی کشور و به استناد اصل ۱۳۸ قانون اساسی و در چارچوب قانون نسخ تغییر ساعت رسمی کشور، تصویب‌نامه شماره ۲۴۳۱۸۷/ت۶۰۱۱۱هـ مورخ ۲۸ اسفند ۱۴۰۱ را با اعمال اصلاحاتی به‌ورزسرانی کرد.

در این اصلاحیه تمامی دستگاه‌های اجرایی موظف شدند در مدت زمان اجرای این طرح، برای آن دسته از کارکنانی که امکان انجام وظایف به صورت دورکاری را دارند، مطابق آیین‌نامه دورکاری مصوب ۷ تیر ۱۳۸۹، شرایط لازم را فراهم آورند.

همچنین در این مصوبه تصریح شده است: در تبصره بند (۱) این مصوبه، علاوه بر کارکنان دارای فرزند در مقاطع پیش‌دبستانی و دبستان، کارکنان دارای فرزند زیر شش سال نیز مشمول شناوری ساعات کاری خواهند بود.

همچنین طبق تبصره جدید بند (۴)، دستگاه‌ها موظفند بر شناوری یک‌ساعته در ساعت آغاز به کار این گروه از کارکنان موافقت کنند.

پیش از این، مصوبه شناورسازی ساعات کاری تنها شامل کارکنان دارای فرزند در مقاطع پیش‌دبستانی و دبستان بود و والدینی که فرزند زیر شش سال داشتند از این حمایت بی‌بهره بودند.

این مصوبه در راستای مدیریت بهینه مصرف انرژی، کاهش بار ترافیکی، و حمایت از کارکنان دارای شرایط خاص خانوادگی به تصویب رسیده و لازم‌الاجرا است.

تازه های سلامت

آیا نوشیدن آب لیمو برای سلامتی مفید است؟

افزودن آب لیمو به رژیم غذایی به‌عنوان جایگزینی طراوت‌بخش برای آب ساده علاوه بر تأمین آب بدن، می‌تواند فواید بیشتری نیز به همراه داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تامین آب بدن در هر فصل از سال اهمیت زیادی دارد. آب لیمو، با وجود اینکه نوشیدنی جدیدی نیست، اما در سال‌های اخیر به یک نوشیدنی محبوب و پرطرفدار تبدیل شده است. افزودن آب لیمو به رژیم غذایی به‌عنوان جایگزینی طراوت‌بخش برای آب ساده می‌تواند علاوه بر تأمین آب بدن، فواید بیشتری نیز به همراه داشته باشد. نوشیدن یک لیوان آبلیموی گرم یا سرد در ابتدای روز می‌تواند شروعی سالم باشد.

«آب لیمو» ترکیبی ساده از آب و آبلیموی تازه یا غلیظ‌شده است. برای هر لیوان، استفاده از نصف لیمو کافی است. این نوشیدنی می‌تواند به‌صورت گرم یا سرد تهیه شود و بسته به سلیقه، می‌توان نعنا یا میوه‌های تازه دیگر به آن افزود. می‌توان از آب لیموی تازه یا غلیظ‌شده استفاده کرد. میزان آب لیمو بسته به ذائقه، باید طوری تنظیم شود که طعم آن طراوت بخش باشد، اما نیازی به افزودن شیرین‌کننده نباشد. برای مصرف روزانه می‌توان یک پارچ آب لیموی تازه در یخچال نگهداری کرد.

دمای نوشیدنی تأثیری بر فواید آن ندارد و بیشتر به سلیقه شخصی بستگی دارد. البته نوشیدن آب لیموی گرم ممکن است به بهبود حرکات روده کمک کند. بهترین زمان مصرف آب لیمو، ابتدای روز است؛ زیرا بدن پس از خواب دچار کم‌آبی می‌شود. نوشیدن آن در صبح می‌تواند به شروعی پرانرژی کمک کند. البته نوشیدن آب در ساعات پایانی شب ممکن است خواب را مختل کند.

آب لیمو، تقریباً هیچ ضرری ندارد، مگر اینکه به‌صورت مداوم و با غلظت زیاد مصرف شود که ممکن است به مینای دندان آسیب برساند. توصیه می‌شود پس از نوشیدن آب لیمو، دندان‌ها مسواک زده شود.

آبرسانی

بسیاری از افراد به‌اندازه کافی آب نمی‌نوشند. افزودن طعم لیمو می‌تواند نوشیدن آب را برای این افراد آسان‌تر کند. آبرسانی مناسب برای عملکرد صحیح بدن، از جمله سلامت قلب، عملکرد کلیه و تعادل الکترولیت‌ها ضروری است.

جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین

آب لیمو می‌تواند جایگزین مناسبی برای نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه، چای شیرین و قهوه‌های طعم‌دار باشد و در کاهش مصرف قند مؤثر واقع شود.

منبعی از ویتامین C

ویتامین C موجود در لیمو خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند، خطر بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد و در سلامت چشم و بافت‌ها نقش دارد. زنان بزرگسال روزانه به ۷۰ میلی‌گرم ویتامین C و مردان بزرگسال به ۹۰ میلی‌گرم نیاز دارند. یک عدد لیمو حدود ۳۰.۷ میلی‌گرم ویتامین C دارد. یک لیوان معمولی آب لیمو که از نصف لیمو تهیه شده باشد، ۱۵.۳۵ میلی‌گرم ویتامین C دارد. برای بهره‌مندی کامل از فوایدِ آب لیمو، در طول روز از آب یک عدد لیمو کامل استفاده کنید.

کمک به کاهش وزن

بدن انسان گاهی بین گرسنگی و تشنگی تفاوت قائل نمی‌شود. نوشیدن آب لیمو هنگام احساس گرسنگی کاذب می‌تواند مانع از پرخوری شود و در روند کاهش وزن مؤثر باشد. اگر هنگام احساس گرسنگی، به جای غذا یک لیوان آب لیمو بنوشید، ممکن است میزان خوردن بی‌مورد را کاهش دهید. اگر پس از نوشیدن آب لیمو هنوز احساس گرسنگی کردید، این احتمال وجود دارد که بدن به غذا نیاز دارد. استفاده از این روش می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، چراکه گرسنگی را تشنگی را مشخص می‌کند.

بهبود گوارش

آب لیمو با کمک به حرکات روده، پیوست را کاهش می‌دهد. نوشیدن آن به‌ویژه قبل از غذا می‌تواند به عملکرد دستگاه گوارش کمک کند. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱، شرکت‌کنندگان قبل از هر وعده غذایی به مدت چهار هفته یک لیوان آب ساده یا آب لیمو نوشیدند. محققان دریافتند نوشیدن آب لیمو پیش از غذا باعث تحریک حرکات روده (پریستالسیس) می‌شود که به حرکت غذا در دستگاه گوارش کمک می‌کند.

رژیم «Master Cleanse» یا رژیم لیموناد

این رژیم اقراطی شامل نوشیدن ترکیب لیمو، شربت افرا، فلفل کایین و آب به‌مدت ۱۰ روز بدون مصرف غذای جامد است. متخصصان تغذیه با این رژیم مخالف‌اند؛ زیرا بدن انسان خود توانایی سم‌زدایی از طریق کبد و کلیه‌ها را دارد. این رژیم ممکن است باعث کمبود شدید مواد مغذی و آسیب به عملکرد بدن شود. همچنین پس از اتمام رژیم، وزن کاهش یافته بازمی‌گردد.

وزیر آموزش و پرورش: نهضت مدرسه‌سازی کاملا مردمی و جهادی است

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه الگوی نهضت مدرسه‌سازی که از سوی رییس جمهور دنبال می‌شود با آنچه که در فضای عمومی جامعه تصور می‌شود کاملا متفاوت است، گفت: این یک رویکرد کاملا مردمی و جهادی است و برای مدرسه سازی باید از مشارکت مردم، گروه‌های جهادی، ظرفیت‌های اقتصادی و مسئولیت های اجتماعی متعلقه استفاده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا علیرضا کاظمی روز پنجشنبه در بیست و یکمین گردهمایی موسسان مدارس غیر دولتی کشور در جمع خبرنگاران افزود: به گفته رئیس جمهور، خیرین، دستگاه های اجرایی، نهادها و متابع را در اختیار داریم اما نتوانستیم با آنها مسائل و مشکلات فضای آموزش و پرورش و تجهیزات را حل کنیم آن بخشی که می تواند جهش، شور و شوق و حرکت متفاوت ایجاد کند، حضور مردم است.

وی خاطرنشان کرد: در کشور ۷۲۰۰ نقطه‌مساله را در ۶ محور مدارس کانکسی، سنگی، پروژه های نیمه تمام، مدارس با تراکم بالای ۳۵ نفر در کلاس، مناطقی که زیر ۲۳ متر سرانه فضا دارند و مناطقی زیر میانگین سرانه فضا هستند را احصا و برش استانی و شهرستانی آنها را تهیه کردیم، همچنین تاکنون پنج هزار تیم مشخص کردیم بحثی برای هر نقطه‌مساله یک مسئول پروژه تعریف کردیم.

تمرکز بر کلاس و معلم برای بهبود کیفیت بخشی

وزیر آموزش و پرورش گفت: از مشارکت مردم، از گروه های جهادی از ظرفیت های اقتصادی و مسئولیت های اجتماعی متعلقه استفاده می کنیم و بعد مدرسه می سازیم و تعداد زیادی از این پروژه ها در استان ها در حال افتتاح است. پروژه های مختلفی در خراسان شمالی و مشهد افتتاح و صدها کلیپ از این بخش تولید شده است. این حرکت جدید با رویکرد جدید و متفاوت در مدرسه سازی است مهمتر از آن کیفیت بخشی است.

کاظمی افزود: تمام این ساخت و سازها و ساز و کارها و ساختارها برای این است که اتفاقی در تربیت رقم بخورد و کیفیت مقصد و متظور اصلی ما است، برای این کار هم دو مسیر طراحی کردیم که یک مسیر آن تمرکز بر کلاس درس و معلم است که اسمال به صورت پایلوت در شهرقدس اجرا کردیم و تمام معلمان را آموزش دادیم، مدلی که معلم ها را آموزش می دهیم کاملا با قبل متفاوت است.

اتصال ۳۰۰ هزار معلم به یکدیگر

وزیر آموزش و پرورش گفت: برای آموزش معلمان، قبلا کتابی داده و یا کارگاهی برگزار می شد یا از طریق شیوه های حضوری و مجازی آموزش داده می شدند اما اکنون معلمان را از طریق اجتماعات یادگیری به هم وصل می کنیم. مثلا معلمان پایه اول یک شهرستان را به هم وصل می کنیم و دستاورد آن این است که معلمان همدیگر را توانمند کرده و به تولید محتوا می پردازند.

کاظمی افزود: این تجربه گرفتاری و خودتوانمندسازی و اتصال شبکه ای معلمان به یکدیگر سرعت کیفیت را بالا می برد، با اینکه طرح جدید در کل کشور شروع نشده است اما تاکنون ۳۰۰ هزار معلم را در سطح کشور به هم متصل کردیم و کلا را دنبال می کنیم.

در حال تهیه محتواهای استاندارد هستیم و بحث بعدی بحث مدیریت است اینجا نقطه های کانونی در کیفیت هستند. وی در ادامه به مشکل پیدا کردن زمین برای ساختن مدرسه در تهران اشاره کرد و گفت: فردا جلسه ای با استاندار تهران برای ساخت ۱۱۰ مدرسه در تهران برگزار خواهد شد.

نگاه تعلیم در مدارس غیردولتی نباید به حاشیه رانده شود

وزیر آموزش و پرورش گفت: قبلا بر روی مدارس غیر انتفاعی نگاهی سوءتمدنانه بود، از ما انتظار دارند به مدارس غیردولتی نظارت کنیم، باید مراقبت کنیم، نگاه تعلیم و تربیتی به حاشیه رانده نشود، نظارت کنیم که دغدغه ها و نگرانی های مردم حفاظت از چهارچوب ها باشد. هیچکس بهتر از شورای موسسان برای نظارت به مدارس غیردولتی نیست.

کاظمی تصریح کرد: ۲۰ هزار مدرسه داریم اگر یک درصد این مدارس متخلف باشند، عدد بسیار بالایی است و وجهه مدارس غیردولتی را مخدوش می کند اما نباید تخلفات را تعمیم داد، مدارس غیردولتی دارند کارهای شایسته ای انجام می دهند.

وزیر آموزش و پرورش درباره استخدام در آموزش و پرورش گفت: برای استخدام در آموزش و پرورش هیچ مسیری جز آزمون وجود ندارد، ۸۵ هزار ردیف استخدامی اخذ شده که ۲۰ هزار نفر از آنها برای سایرادارات و نیروهایی مورد نیاز در نظر گرفته شده است که دارای دو بخش آزاد و سهمیه ای است، حدود ۳۲ هزار نفر برای دانشگاه های فرهنگیان و شهید رجایی اخذ شد که سه هزار نفر آنها در حوزه نخبگان جذب می شود و نزدیک ۳۰ هزار نفر برای آزمون ماده ۲۸ است که مراحل اجرایی مراحل نهایی آن را طی می کند. بر اساس این گزارش، ماده ۲۸ اساسنامه دانشگاه فرهنگیان به‌عنوان یک راهکار مؤثر در تأمین نیروی انسانی مورد نیاز آموزش و پرورش، این امکان را فراهم می‌آورد که در صورت عدم تکمیل سهمیه نیروی انسانی آموزش و پرورش از طریق دانشجویان این دانشگاه، علاوه‌متدلن سایر دانشگاه‌ها به حرفه معلمی با شرکت در آزمون استخدامی و دوره‌های یک‌ساله دانشگاه فرهنگیان، به‌عنوان معلم در آموزش و پرورش استخدام شوند.

روزنه

مطالعه نشان می‌دهد عادات روزمره، سلامت روان را بهبود می بخشد

تحقیقات جدید دانشگاه کرتین استرالیا نشان می دهد که رفتارهای ساده و روزمره مانند گپ زدن با دوستان، گذراندن وقت در طبیعت و فعالیت‌های ذهنی می‌تواند سلامت روان را به طور قابل توجهی بهبود بخشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آسوشیتدپرس، محققان دانشگاه کرتین گفتند که این مطالعه که بیش از ۶۰۰ بزرگسال را در استرالیای غربی مورد بررسی قرار داد، نشان داد افرادی که روزانه با دیگران گفتگو می‌کنند، در مقیاس استاندارد سلامت روان، ۱۰ امتیاز بالاتر از افرادی که به تنهایی این کار را انجام می‌دهند، امتیاز کسب می‌کنند.

پروفسور «کریستینا پولارد»، محقق اصلی این مطالعه، گفت: «این یافته‌ها قدرت اقدامات آسان، در دسترس و کم‌هزینه را در حفظ سلامت روان برجسته می‌کند.» پولارد گفت: «اینها برنامه‌های گران‌قیمت یا مداخلات بالینی نیستند بلکه فرتارهایی هستند که در حال حاضر بخشی از زندگی بسیاری از مردم هستند و می‌توان به راحتی از طریق پیام‌های بهداشت عمومی آنها را تشویق کرد.» او گفت: «ارتباط متقابل با دیگران، حتی یک گپ روزانه می‌تواند تفاوت قابل اندازه‌گیری در احساس افراد ایجاد کند. به طور مشابه، گذراندن وقت در فضای باز یا انجام کاری که نیاز به تفکر و تمرکز دارد، مانند حل جدول کلمات متقاطع، مطالعه یا یادگیری یک زبان جدید، یک تنظیم مجدد روانی مهم را فراهم می‌کند.»

پولارد گفت: «این موضوع مربوط به پیشگیری است، نه فقط درمان - کمک به افراد برای حفظ سلامت روان قبل از رسیدن به نقطه بحران.»

طبق بیانیه مطبوعاتی دانشگاه مستقر در استرالیای غربی، افراد گرفتن روزانه در معرض طبیعت با افزایش پنج امتیازی مرتبط بود. در حالی که معاشرت‌های منظم اجتماعی، فعالیت بدنی، تمرین محتوی و کمک به دیگران نیز در بهبود سلامت روان نقش داشتند.

پروفسور «کریستینا پولارد»، محقق اصلی این مطالعه، گفت: «این یافته‌ها قدرت اقدامات آسان، در دسترس و کم‌هزینه را در حفظ سلامت روان برجسته می‌کند.» پولارد گفت: «اینها برنامه‌های گران‌قیمت یا مداخلات بالینی نیستند بلکه فرتارهایی هستند که در حال حاضر بخشی از زندگی بسیاری از مردم هستند و می‌توان به راحتی از طریق پیام‌های بهداشت عمومی آنها را تشویق

معاون وزیر آموزش و پرورش تأکید کرد

ضرورت اجرایی شدن مصوبه ۳۰ ساعته شدن تدریس معلمان در مدارس غیردولتی

معاون وزیر آموزش و پرورش با تاکید بر ضرورت ارتقای کیفیت فعالیت‌های آموزشی و پرورشی در مدارس غیر دولتی گفت: مصوبه ۳۰ ساعته شدن ساعت تدریس معلمان در مدارس غیر دولتی باید اجرایی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، احمد محمودزاده در بیست و یکمین گردهمایی شورای هماهنگی موسسان مدارس غیر دولتی کشور با تبریک ایام گرامیداشت هفته مقام معلم، دهه کرامت و میلاد امام رضا(ع) افزود: خوشحالم امروز در جمع کسانی هستم که تعلیم و تربیت فرزندان این سرزمین از دغدغه های جدی آنهاست لذا بر تلاش های ارزنده شما در پیشبرد رویکردهای دولت چهاردهم و سیاست های دستگاه آموزش و پرورش کشور اع نم‌هم.

وی طرح انتخاب معلمان نمونه کشوری مدارس غیر دولتی را برای اولین بار بسیار قابل اهمیت دانست و افزود: ایجاد امید، نشاط و انگیزه در معلمان مدارس غیر دولتی از مهمترین اهداف این برنامه بود که با استقبال بسیار خوبی روبرو شد.

وی با تاکید بر اهمیت تعلیم و تربیت دانش آموزان به عنوان سرمایه های اصلی و آینده سازان کشور گفت: تربیت نیروی انسانی ماهر، خلاق، متعهد و وظیفه شناس چیزی است که آینده هر کشوری را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

محمود زاده با اشاره به اینکه امروز مدارس و مراکز غیر دولتی در چارچوب سیاست های نظام تعلیم و تربیت کشور و حکمرانی دولت، مشغول به فعالیت و کمک به دستگاه آموزش و پرورش کشور هستند، تصریح کرد: موسسین مدارس و مراکز غیر دولتی امروز از جایگاه بسیار ویژه ای برخوردارند چرا که تربیت مطلوب بخشی از نیروی انسانی کشور که سرمایه اصلی هر جامعه ای است را بر عهده دارند و در این مسیر نباید از هیچ تلاشی دریغ کرد.

رییس سازمان مدارس و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت های مردمی وزارت آموزش و پرورش با تاکید بر اینکه کیفیت بخشی به برنامه های آموزشی و پرورشی باید مورد توجه جدی مدارس و مراکز غیر دولتی قرار گیرد، گفت: همه ما در قبال مسئولیتی که بر عهده گرفته ایم باید پاسخگو باشیم و امروز ارتقای سطح کیفی آموزش ها و فعالیت های پرورشی در مدارس و مراکز غیر دولتی که از مطالبات جدی شخص رییس جمهور است نیز باید آن را با اهتمام ویژه دنبال کنیم.

محمودزاده ارتقای کیفیت آموزش و پرورش در بخش جدی سازمان در مدارس غیر دولتی دانست و افزود: اجرای ۳۰ ساعته شدن ساعت تدریس معلمان مدارس غیر دولتی است و بخشی از افزایش شهریه مدارس غیر دولتی در همین راستا صورت گرفته است.

وی با تاکید بر کاهش تخلفات و نظارت مستمر بر مدارس غیر دولتی، یادآور شد: مدارسی که کیفیت فعالیت های آموزشی و پرورشی خود را ارتقاء ندهند قطعا در میزان شهریه آنها موثر خواهد بود. شرط ماندگاری در این حوزه ارائه خدمات خوب و قابل قبول به مردم است.

وی تحول ، عدالت آموزشی و تغییر روش ها را از سیاست های اصلی دولت چهاردهم در نظام تعلیم و تربیت کشور دانست و افزود: حضور پررنگ و پرتعداد رییس‌جمهور در جلسات آموزش و پرورش در تاریخ بی سابقه بوده است که آن را باید به فال نیک گرفت و این رویکرد و عزم قوی برای حل و بهبود مسائل مربوط به آموزش و پرورش اگر در دیگر مسئولان تسری یابد، اتفاقات بسیار بزرگی رخ خواهد داد.

محمود زاده با اشاره به اینکه بیش از ۴۰ هزار مدرسه و مرکز غیر دولتی در کشور مشغول به فعالیت هستند گفت: شهریه هر مدرسه و هر مرکز متناسب با شاخص ها و آیتم های مورد نظر متفاوت است و به هیچ وجه افزایش درصدی شهریه را به صورت یکنواخت اعمال نخواهیم کرد.

تامین هزینه شیر خشک و مکمل‌های غذایی،
برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک
مشارکت از طریق کد دستوری:
*۷۳۷*۷۰۰# *۷۸۰*۶۵#
پرداخت آنلاین