info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۴۶۸۸
یکشنبه / ۲۳ دی / ۱۴۰۳
۱۱ / رجب / ۱۴۴۶
12 / January / 2025

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۲۸-۳۲۵۳۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۶۷۱۸۰
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

نازپرورد تنعّم نبرد راه به دوست
عاشقی شیوه رندان بلاکش باشد
غم دنیای دنی چند خوری؟ باده بخور
حیف باشد دل دانا که مُشَوَّش باشد

مرد خدا به مشرق و مغرب
غریب نیست
چندان که می‌رود همه
ملک خدای اوست
سعدی

اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب
۰۵:۴۶ | ۰۷:۱۶ | ۱۲:۱۵ | ۱۷:۱۳ | ۱۷:۳۳

همیشه به یاد داشته باشید که مصمم‌بودن در مسیر موفقیت مهم‌تر از هر چیز دیگری است...
آبراهام لینکلن

اشاره

تصاویر هولناک هوش مصنوعی از مردان ۳۰ سال آینده

شانه‌هایش به دلیل سنگینی شکم بزرگش، به جلو خم شده‌اند؛ پوستش پر از جوش و لکه است، پاهایش ورم کرده و زخم‌هایی عفونی دارد و با چشمان زرد و گوناه‌اندامش به دوربین خیره شده است.

به گزارش پیام آشنا نه نقل از روزیاتو، شانه‌هایش به دلیل سنگینی شکم بزرگش به جلو خم شده‌اند؛ پوستش پر از جوش و لکه است، پاهایش ورم کرده و زخم‌هایی عفونی دارد و با چشمان زرد و گوناه‌اندامش به دوربین خیره شده است.

این مایکل است اما برخلاف ظاهرش، او شخصیت یک فیلم ترسناک یا سریال جنایی نیست.

در واقع، این تصویر توسط هوش مصنوعی تولید شده و نشان دهنده ظاهر احتمالی یک مرد معمولی در ۳۰ سال آینده است. البته اگر رژیم غذایی‌اش همچنان سرشار از غذاهای ناسالم بماند.

نتایج سال ها تغذیه نادرست اساً ذخوشایند نیست. گذشته از چاقی مفرط و مشکلات اشکاری که به همراه دارد، سلامت او از جهات دیگری هم به شدت آسیب دیده است.

مایکل با آسیب افسردگی و اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کند و حتی خواب راحتی هم ندارد؛ همه این مشکلات به‌خاطر آشفته‌خوابی به وجود آمده‌اند یا بدتر شده‌اند.

او در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی است که ممکن است به حمله قلبی یا سکته منجر شود.

این «مدل» به من عنوان بخشی از یک گزارش توسط شرکت تهیه غذای Gousto طراحی شده است.

هدف از انجام این مطالعه، آگاهی‌بخشی درباره اثرات بلندمدت عادات غذایی ناسالم بوده است.

در دهه‌های اخیر، غذاهای فوق فرآوری‌شده که سرشار از مواد افزودنی هستند، به بخشی ثابت از رژیم غذایی بسیاری از مردم تبدیل شده‌اند. تحقیقات نشان داده که مصرف مداوم نوشابه‌های گازدار، بیسکویت‌ها و غذاهای آماده، عامل اصلی بسیاری از مشکلات سلامتی، از جمله سرطان است.

افرادی که غذاهای فرآوری‌شده بیشتری مصرف می‌کنند، معمولاً عمر کوتاه‌تری دارند.

با این وجود، آمارها نشان داده‌اند که این نوع غذاها ۵۷ درصد از رژیم غذایی بزرگسالان و حتی ۶۴ درصد از رژیم غذایی کودکان را تشکیل می‌دهند.

نرخ چاقی در طی چند دهه گذشته به شدت افزایش یافته است. جدیدترین آمار نشان می‌دهد که یک‌چهارم بزرگسالان به چاقی مبتلا هستند، یعنی وزنی دارند که احتمال بروز بیماری را به شدت افزایش می‌دهد.

وضعیت چاقی در کودکان هم به همین اندازه نگران‌کننده است؛ ۱۵ درصد از کودکان ۲ تا ۱۵ ساله چاق هستند، یعنی از هر هشت کودک، یکی چاق است.

نظرسنجی انجام‌شده توسط Gousto نشان می‌دهد که حدود دو-سوم مردم نمی‌دانند مصرف غذاهای فرآوری‌شده چه اثرات بلندمدتی دارد.

دکتر هیلالی جونز، پزشک عمومی و کارشناس رسانه‌ای در این باره گفته است:

غذاهای فرآوری‌شده به خودی خود مضر نیستند. اما وقتی جایگزین غذاهای تازه و مغذی شوند، خطر ابتلا به بیماری‌های بلندمدت مثل مشکلات قلبی، اختلالات متابولیک و کمبودهای تغذیه‌ای را افزایش می‌دهند. داشتن یک رژیم غذایی متعادل که شامل مواد غذایی تازه و کامل باشد، برای جلوگیری از بیماری‌های مزمن و حفظ سلامت کلی بدن ضروری است.

تأثیر غذاهای فرآوری‌شده باعث نگرانی فزاینده در میان کارشناسان شده است. برخی معتقدند که این غذاها ممکن است حاوی مولدی باشند که افزایش نرخ سرطان در افراد زیر ۵۰ سال را توضیح می‌دهند.

پروفسور چارلز سولتون، انکولوژیست و پزشک تحقیقات سرطان، اخیراً اشاره کرده که ارتباطات نگران‌کننده‌ای میان این الگو و مصرف غذاهای فرآوری‌شده وجود دارد.

او در کنفرانس لانچمن آمریکایی انکولوژی بالینی گفت که مطالعات نشان داده‌اند برخی از سرطان‌های زودرس روده ممکن است توسط باکتری‌های موجود در روده افرادی که رژیم کم‌فیبر و پرشکر دارند، ایجاد شوند.

برخی تومورها در بیماران مبتلا به سرطان روده زودرس، جهش‌هایی دارند که ممکن است توسط این باکتری‌ها ایجاد شده باشند.

این جهش‌ها احتمالاً توانایی بدن در مبارزه با سلول‌های پیش‌سرطانی را کاهش می‌دهند.

دکتر کتی لنگ، پزشک متخصص سرطان روده در مرکز پزشکی دانشگاه ولندربیلت نیز اشاره کرد که بسیاری از بیماران جوان مبتلا به سرطان، از مشکلات مرتبط با سبک زندگی ناسالم مثل فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت رنج می‌برند.

متیو لمبرت، متخصص تغذیه و مدیر بخش اطلاع‌رسانی سلامت در بنیاد تحقیقات سرطان چهانی گفته است:

ما توصیه می‌کنیم، که افراد مصرف غذاهای فرآوری‌شده، پر از چربی اشباع، شکر و نمک را کاهش دهند. این غذاها مثل کیک، بیسکویت، شیرینی، چیپس، نوشیدنی‌های شیرین و فست‌فودهایی مثل پیتزا و برگر، فیبر ندارند و تقریباً هیچ ماده مغذی مفیدی هم در آن‌ها وجود ندارد. این‌ها باید فقط گاهی و به مقدار کم مصرف شوند.

او توضیح داده که هنوز مشخص نیست آیا مشکل اصلی در خود این غذاهاست یا این واقعیت که مصرف زیاد آن‌ها راحت است و در نتیجه باعث افزایش وزن می‌شوند.

اما مشخص است که چاقی عامل مستقیم ابتلا به چندین نوع سرطان است.

گزارش روز

چالش‌های پیش روی ترامپ؛ جهان امروز خطرناک‌تر از همیشه

دونالد ترامپ رئیس‌جمهور منتخب آمریکا، در آغاز دوره دوم ریاست‌جمهوری‌اش با چالش‌های داخلی و خارجی بزرگی روبه‌روست. در داخل اولویت او بر اخراج مهاجران غیرقانونی و تقویت رشد اقتصادی متمرکز است؛ هرچند این اهداف با مواضع سیاسی و اقتصادی همراهند. در عرصه بین‌المللی، جنگ اوکراین، رقابت با چین و وضعیت نایایدار اروپا از مهم‌ترین مسائل پیش روی آسیب‌پذیر تحلیل‌گران متعقدند سیاست‌های ترامپ می‌تواند تأثیری عمیق، اما پرهزینه بر معادلات جهانی داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا، فراز و به نقل از «من بالز» تحلیلگر ارشد مسائل بین‌الملل روزنامه واشنگتن پست نوشت: دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور منتخب ایالات متحده آماده است دوره دوم ریاست‌جمهوری خود را با قدرت و تفوذ بیشتری آغاز کند. چالشگامی که او را به‌عنوان یکی از بازیگران کلیدی در عرصه جهانی تثبیت خواهد کرد. اما این بار، جهانی که پیش روی او قرار دارد، به‌مراتب پیچیده‌تر و خطرناک‌تر از آن چیزی است که در پایان دوره نخست ریاست‌جمهوری‌اش پشت سر گذاشت.

ایلان ماسک در قلب کاخ سفید؛ برنامه بلندپروازانه ترامپ برای تحول دولت آمریکا

دونالد ترامپ در دوره دوم ریاست‌جمهوری خود، با تکیه بر شعار «اول آمریکا»، تمرکز اصلی را بر مسائل داخلی معطوف کرده است. یکی از وعده‌های کلیدی او در کارزار انتخاباتی، اخراج میلیون‌ها مهاجر غیرقانونی بود که انتصابات اولیه او نشان می‌دهد این هدف، در اولویت برنامه‌هایش قرار دارد. با این حال، اجرای چنین سیاستی با چالش‌های جدی عملی و سیاسی روبه‌رو خواهد بود.

در حوزه اقتصادی، ترامپ وعده داده با کاهش مالیات‌ها، کاهش هزینه‌های دولتی و اصلاح مقررات، رشد اقتصادی را تقویت کند. نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که اقتصاد، به‌ویژه مسئله تورم، عامل تعیین‌کننده‌ای در پیروزی او بر کامالا هریس، معاون رئیس‌جمهور پیشین بوده است. با این حال برخی از اقتصاددانان هشدار داده‌اند که برنامه‌های اقتصادی ترامپ، از جمله افزایش تعرفه‌ها و تمدید کاهش مالیات‌ها، ممکن است به تشدید تورم و افزایش بدهی ملی منجر شود. علاوه بر این، سیاست اخراج مهاجران غیرقانونی نیز می‌تواند آسیب‌هایی به اقتصاد وارد کند و چالش‌های بیشتری را پیش روی دولت او قرار دهد.

دونالد ترامپ در آغاز دوره دوم ریاست‌جمهوری خود، برنامه‌ای بلندپروازانه برای اصلاح ساختار خدمات دولتی ارائه کرده است. این طرح، که بر کاهش هزینه‌ها و تشابلی تاکارآمدی‌ها تمرکز دارد، تحت هدایت «ایلان ماسک» کارآفرین برجسته و «ویوک رامااسوامی» (Vivek Ramaswamy)، رقیب پیشین او در انتخابات مقدماتی اجرا خواهد شد. هرچند این دو چهره از حمایت کامل رئیس‌جمهور منتخب، برخوردارند، اما اجرای این برنامه با چالش‌های پیچیده‌ای روبه‌رو خواهد بود و مشخص نیست که بتواند فراتر از اصلاحات تمادین پیش برود.

جهانی در آشوب؛ آیا ترامپ آماده پذیرش چالش‌های پی‌سابقه سیاست خارجی است؟

در عرصه سیاست خارجی، ترامپ باید با جهانی درگیر بحران‌های متعدد مواجه شود. جنگ طولانی در اوکراین با «ولادیمیر پوتین» که مواضع غرب سنیزه‌اش آشکارتر شده، یکی از مهم‌ترین چالش‌های پیش روی او خواهد بود. در خاورمیانه نیز بیش از ۱۵ ماه جنگ وضعیت را بحرانی‌تر کرده است. سوریه دیگر تحت رهبری بشار اسد نیست و اسرائیل، علی‌رغم تقویت توان نظامی، به دلیل عملکردش در جنگ غزه با فشارهای بین‌المللی مواجه است.

چین نیز به‌عنوان یک چالش کلیدی در برابر ترامپ قرار دارد. ترامپ تهدید کرده تعرفه‌های سنگینی علیه پکن اعمال می‌کند؛ این در حالی است که چین با مشکلات اقتصادی و جاه‌طلبی‌های نظامی روبه‌رشد دست‌وپنجه نرم می‌کند. انتخاب افراد تندرو با مواضع «سخت‌گیرانه» علیه چین برای دولت جدید آمریکا نشان‌دهنده عزم ترامپ برای برخورد قاطع‌تر با این کشور است. همزمان، اروپا نیز در وضعیت شکننده‌ای قرار دارد؛ دولت‌های فرانسه و آلمان با ضعف‌های داخلی مواجه‌اند و احزاب پوپولیست و راست‌گرا در حال پیشروی هستند.

دونالد ترامپ که همواره به توانایی خود در معامله‌گری افتخار کرده، در دوره نخست ریاست‌جمهوری خود سیاست خارجی را بیشتر به شیوه‌ای شخصی - و نه راهبردی - به پیش برد و تمایل داشت با رهبران اقتدارگرا تعامل مستقیم داشته باشد و اغلب اتحادهای سنتی را نادیده می‌گرفت. اما در دوره دوم، تعامل با رهبرانی مانند «ولادیمیر پوتین» خنثی چین‌پینگ» و «کیم جونگ اون» احتمالاً دشوارتر خواهد بود؛ حتی برای سیاستمداری که روزگاری نام‌های رهبر کره شمالی را «اهانت‌های عاشقانه» توصیف می‌کرد.

جنگ سرد جدید یا الگویی تازه؟ محور مقاومت، چالش بزرگ ترامپ در بازگشت به کاخ سفید

«فیلیپ بنجامین» رئیس آکادمی آمریکایی در برلین، یکی از مهم‌ترین تحولات در زمان غیاب ترامپ از کاخ سفید را شکل‌گیری «محور مقاومت» توصیف کرده است. به گفته بنجامین، این محور که متشکل از روسیه، چین، ایران و کره شمالی است، اکنون به یک واقعیت تثبیت‌شده تبدیل شده است. یکی از دیپلمات‌های اروپایی که نخواست نامش فاش شود، در توصیف شرایط فعلی گفت: «این وضعیت کاملاً شبیه جنگ سرد نیست، اما الگوی آشکاری از رقابت و تنش جهانی به چشم می‌خورد.» او تأکید کرد که در این فضای پیچیده، رقبای ترامپ تمایل کمتری به توافقات کوتاه‌مدت دارند که بتواند به نفع رئیس‌جمهور آینده ایالات متحده باشد.

بنجامین همچنین اشاره کرد که رویکرد سنتی ترامپ در سیاست خارجی، که بر ایجاد توافق‌های ناگهانی و به ظاهر غیرمنتظره استوار بود، دیگر پاسخ‌گو نیست. او گفت: «ترامپ در گذشته توانش می‌کرد تا نشان دهد که هر لحظه ممکن است توافقی شگفت‌انگیز با رهبران کشورهایی مانند کره شمالی انجام دهد؛ اما این شیوه دیگر کارایی ندارد. به باید بیارید دیپلماسی غیررسمول اوباکیم جونگ اون».

«لیوو دالمر» مدیر شورای چهانی شیکاگو و سفیر پیشین آمریکا در ناتو، در همین راستا اظهار داشت: «امروز روسیه در واقع در جنگ با غرب، قرار دارد.» او تأکید کرد که هدف «ولادیمیر پوتین» رئیس‌جمهور روسیه، تسلیم کردن اوکراین است؛ در حالی که استراتژی بلندمدت او با بزس‌گیری موفقیتی است که روسیه پس از پایان جنگ سرد از دست داده بود. «لیوو دالمر» با اشاره به تغییرات در رفتار ولادیمیر پوتین گفت: «او اکنون شخصیتی کاملاً متفاوت شده است. منزوی‌تر از گذشته و با تمرکز بی‌سابقه بر اهداف مشخص خود، در مقایسه با زمانی که آخرین بار با ترامپ دیدار کرد.»

معامله‌بزرگ یا توافق خطرناک؟ نگرانی اروپا از تصمیمات ترامپ در اوکراین!

جنگ در اوکراین احتمالاً نخستین آزمون بزرگ در دوره دوم ریاست‌جمهوری ترامپ خواهد بود. وضعیت پیچیده میدان نبرد، خستگی نیروهای اوکراینی و کاهش حمایت از ادامه کمک‌های آمریکا به کی‌یف، به‌ویژه در میان جمهوری‌خواهان، شرایط دشواری را پیش روی ترامپ قرار داده است. ترامپ در جریان مبارزات انتخاباتی‌اش وعده داد که می‌تواند این جنگ را ظرف یک روز یا یک توافق پایان دهد؛ ظاهراری که یادآور سبک اغراق‌آمیز همیشگی اوست. اما تحلیل‌گران اروپایی هشدار می‌دهند که واقعیت چنین توافقی ممکن است پیچیده‌تر از آن باشد. نگرانی عمده این است که پوتین با خواستجهایی حداکثری به مذاکرات وارد شود و ترامپ، در تلاش برای دستیابی به توافقی که خود را به‌عنوان یک مذاکره‌کننده بزرگ معرفی کند، ممکن است بیش از حد امتیاز بدهد.

تصمیمات احتمالی ترامپ درباره اوکراین، نگرانی عمیقی را میان متحدان اروپایی آمریکا برانگیخته است. این متحدان، که بخشی از ائتلافی به‌رهبری جو بایدن برای حمایت از اوکراین بودند، اکنون امنیت خود را به نتیجه این تحولات وابسته می‌دانند. آیا ترامپ با توافقی که عملاً حاکمیت اوکراین را تضعیف کند، به ائتلافی خسارت‌بار برای کی‌یف دست خواهد زد؟ یا ممکن است اوکراین مجبور به واگذاری بخشی از سرزمین‌های خود شود؟ اما در عوض تضمین‌هایی دریافت کند که این کشور را به غرب نزدیک‌تر کند؟

آیا سیاست «اول آمریکا» به معنای تقویت اسرائیل خواهد بود؟

دونالد ترامپ در دوره دوم ریاست‌جمهوری خود فرصتی پی‌سابقه برای تأثیرگذاری بر معادلات خاورمیانه دارد، اما این فرصت با دو پرسش اساسی همراه است. نخست، آیا او به اسرائیل آزادی عمل بیشتری نسبت به دولت بایدن خواهد داد؟ و دوم، سیاست او در قبال ایران چگونه خواهد بود؟ انتصاب «مایک هاکبی» فرماندار پیشین آرکانزاس و یکی از حامیان سرسخت اسرائیل، به‌عنوان سفیر آمریکا در اسرائیل، نشانه‌ای از احتمال رویکرد معطاف‌بدیر ترامپ نسبت به نیامین نتانیاهو تلقی شده است. در مورد ایران، هنوز مشخص نیست که ترامپ به دنبال مذاکره خواهد بود یا سیاستی دیگر در پیش خواهد گرفت.

دونالد ترامپ در حالی وارد کاخ سفید خواهد شد که برخی از متحدان سنتی ایالات متحده با بحران‌های داخلی مواجه‌اند. در فرانسه، «امانوئل مکرون» با شکست‌های سیاسی پی‌درپی دست‌وپنجه نرم می‌کند. در آلمان، دولت ائتلافی «اولاف شولتز» فروپاشیده و کشور در آستانه انتخابات جدید قرار دارد. کره جنوبی نیز پس از استیضاح «یون سوک یول» رئیس‌جمهور این کشور، دچار بی‌ثباتی سیاسی شده است. در کانادا، جاستین ترودو» با چالش بزرگی روبه‌رو است؛ استعفای معاون نخست‌وزیر و کاهش شدید محبوبیت عمومی دولت او، این کشور را در وضعیت مشاوری قرار داده است.

در همین حال، رشد احزاب راست افراطی در اروپا به تغییرات سیاسی دامن زده است. در آلمان، حزب «آلترناتیو برای آلمان» موفقیت خود را تقویت کرده است؛ تا حدی که ایلان ملسک در مقاله‌ای جنجالی، این حزب را «آخرین حرقه امید» در آلمان خواند. در فرانسه نیز احزاب راست افراطی به موفقیت‌های چشمگیری دست یافته‌اند. در برتانیا، مناظره‌های تندایلان ماسک از «کی‌یر استارمر» نخست‌وزیر این کشور، به سود حزب راست‌گرای افراطی اصلاحات بریتانیا تمام شده است. «هایچل فلرا» رهبر این حزب و یکی از نزدیکان ترامپ، از ملسک خواسته تا به حمایت مالی از حزبش بپردازد.

اروپایی‌ها امروز نگاه متفاوتی به دونالد ترامپ دارند. پیروزی غیرمنتظره او در انتخابات، بسیاری از تحلیل‌گران اروپایی را غافلگیر کرد و اکنون برنامه‌های او با جدیت بیشتری دنبال می‌شود. انتقادات مداوم ترامپ از ناتو همچنان یکی از دغدغه‌های اصلی کشورهای اروپایی است. علاوه بر این، احتمال اعمال تعرفه‌های جدیدی کالاهای اروپایی، نگرانی‌های عمیقی در میان متحدان قدیمی آمریکا ایجاد کرده است.

تحلیل‌گران سیاست خارجی بر این باورند که ترامپ با تجربه و آمادگی بیشتری نسبت به دوره اول، برای اجرای اولویت‌های سیاست خارجی خود وارد عمل خواهد شد. آنان معتقدند که او با نقاط قوتی همچون اعتمادبنفس در تصمیم‌گیری‌های بزرگ و قدرت مذاکره‌گری، می‌تواند بر تحولات جهانی تأثیرگذار باشد. این حال، محدودیت‌های جدید و فضای جهانی خطرناک‌تر ممکن است عرصه مانور او را محدود کند. «رلین نیبلت» عضو برجسته «اندیشکده چتم‌هاوس» در این‌باره می‌گوید: «در جهانی که خطرات آن به‌وضوح افزایش یافته است، هزینه سنگین اعمال نفوذ پیش از حد می‌تواند به‌مراتب بیشتر از گذشته باشد.»

برش

چالش ۲۵ دقیقه مطالعه در سال ۲۰۲۵: راهی برای تغییر زندگی کودکان

آیا فضای مجازی و کتابخوانی در تقابل با یکدیگرند یا می‌توانند به همزیستی و همکاری در جهت ارتقای سطح دانش عمومی برسند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از «شهروند»، تحقیقات نشان می‌دهد که فضای مجازی و کتابخوانی می‌توانند در تعامل و همزیستی قرار بگیرند. با ظهور فناوری‌های دیجیتال و افزایش استفاده از اینترنت، کتابخوانی و عادت‌های مطالعه سنتی دستخوش تغییرات گسترده‌ای شده است. برای بسیاری افراد جامعه، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی به جایگزینی برای مطالعه بدل شده است. پرسشی که می‌توان طرح کرد این است که آیا فضای مجازی و کتابخوانی در تقابل با یکدیگرند یا می‌توانند به همزیستی و همکاری در جهت ارتقای سطح دانش عمومی برسند؟

در عصر دیجیتال، جایی که زندگی‌مان میان کار، شبکه‌های اجتماعی و مسئولیت‌های روزمره تقسیم شده است، چالش «خواندن و مطالعه ۲۵ دقیقه در روز در سال ۲۰۲۵ میلادی» پیشنهادی جذاب و واقع‌بینانه است. اما این چالش چیزی فراتر از بهبود عادات فردی است. مطالعه، علاوه بر تأثیرات روان‌شناختی مثبت بر فرد، پیوندی عمیق با توسعه اجتماعی و حقوق کودک دارد. تحقیقات جدید نشان داده‌اند که خواندن به کاهش استرس، تقویت حافظه و افزایش همدلی کمک می‌کند. این عادت، شبیه پیاده‌روی یا تغذیه سالم، نه‌تنها فرد را در مسیر بهتر آموزشی، تقویت تفکر انتقادی و پرورش خلاقیت از طریق مطالعه نیز بخشی از این حق است.

چالش مطالعه روزانه در کودکان و جامعه را ترغیب کند تا در کنار ترویج کتابخوانی، امکانات لازم برای دسترسی کودکان به کتاب را فراهم کنند.

کودکان از جوامعی که خواندن را یک ارزش می‌دانند، یاد می‌گیرند که کتاب‌ها ابزاری قدرتمند برای تغییر زندگی هستند. در همین راستا، باید به حمایت از کتابخانه‌های عمومی و فراهم کردن کتاب‌های رایگان یا با ارزان‌قیمت برای کودکان در مناطق محروم توجه کرد. کودکی که به کتاب دسترسی دارد، آینده‌ای با فرصت‌های بیشتر خواهد داشت.

حضور در مدارس نیست؛ بلکه دسترسی به منابع جهت به خواندن، تقویت تفکر انتقادی و پرورش خلاقیت از طریق مطالعه نیز بخشی از این حق است.

چالش «خواندن ۲۵ دقیقه در سال ۲۰۲۵» می‌تواند نه‌تنها یک هدف شخصی، بلکه حرکتی جمعی باشد. از طریق این چالش، می‌توان بستری برای گفت‌وگو درباره آثار مختلف ایجاد کرد و کودکان را به بخشی از این حرکت تبدیل کرد. خانواده‌ها می‌توانند جلسات مطالعه گروهی برگزار کنند یا کتاب‌هایی را که خوانده‌اند با یکدیگر به اشتراک بگذارند.

برای ترغیب کودکان به خواندن، باید از نکات زیر بهره برد:

۱- کتاب‌هایی جذاب و مناسب با علایق آن‌ها ارائه کنید!

۲- اجازه دهیم آنچه را که دوست دارند، بخوانند!

۳- خودمان الگوی عملی مطالعه باشیم!

مکث

خسارات تعطیلی‌های بی‌برنامه

تعطیلی مدارس در روزهای آلوده می‌تواند موجب مواجه شدن دانش‌آموزان با شکاف‌های علمی شود که این مسئله می‌تواند در طولانی‌مدت منجر به عقب‌ماندگی تحصیلی آنان شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم، «یک روز تعطیلی مدارس هزار میلیارد تومان هزینه دارد!» این خبری بود که علی فرهادی، سخنگوی وزارت آموزش و پرورش آن را اعلام کرد. تعطیلی مدارس در روزهای سرد و آلوده سال گرد از آن دست تصمیمات مقطعی است که در کنار محافظت از سلامت دانش‌آموزان، تبعات زیادی را بر کیفیت فرآیند یادگیری و پیشرفت تحصیلی آنان به همراه دارد؛ موضوعی که نه فقط راهکاری برای کم شدن مسائلی از قبیل آلودگی هوا نیست بلکه منجر به افت یادگیری و وارد شدن فشار مضاعف به معلمان و دانش‌آموزان برای جبران مطالب از دست رفته می‌شود این موضوع درحالی است که دراینداری سال تحصیلی تاکنون، مدارس استان تهران بیش از ۱۰ روز تعطیل شده‌اند و آموزش‌ها در بستر فضای مجازی و به‌صورت برخط انجام شد که همین هم با چالش‌های فراوانی مواجه بود. حالا مساله اینجاست که این روند و این تعطیلی‌های مکرر، نظام آموزشی کشور را با چه بحران‌هایی مواجه می‌کند؟

ظاهراً طرح تعطیلی زمستانی مدارس باره مطرح شده است؛ طرحی که نخستین‌بار در سال ۱۳۳۶ در وزارت فرهنگ وقت عنوان شد. روزهایی که نه از تراکیت و دود و دم این روزها خبری بود و نه از مازوت‌سوزی و وارونگی هوا! این طرح تا سال ۷۵ سکوت ماند و در این سال قرار شد مدارس ۱۰ روز درمیانه زمستان تعطیل باشند و دانش‌آموزان ۱۵ روز زودتر و در میانه شهریور به مدرسه بروند. اما پس از یک دوره کوتاه اجرا، با مخالفت زیاد دانش‌آموزان و معلمان با آن، با تصویب سفر بریتی مجلس غیرقابل اجرا تشخیص داده شد. تعطیلات اجباری‌ای که منتج از این می‌شود که بسیاری از دانش‌آموزان در روند عادی آموزش شرکت کنند و این وقفه‌ها می‌تواند موجب از دست رفتن تدریجی محتوای درسی، کاهش انگیزه و حتی افت سطح یادگیری نیز شود.

شکاف علمی یا تعطیلی مدارس!

تعطیلی مدارس در روزهای آلوده می‌تواند موجب مواجه شدن دانش‌آموزان با شکاف‌های علمی شود که این مسأله می‌تواند در طولانی‌مدت منجر به عقب‌ماندگی تحصیلی آنان شود. چه بسا چندی پیش بود که رخنون حکیم‌زاده، معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش‌وپرورش اعلام کرد: «۴۰ درصد کودکانی که وارد مدرسه می‌شوند، به فقر یادگیری دچار هستند.» موضوعی که حیرت‌آلا بنیادی، پژوهشگر آموزش‌وپرورش هم در گفت‌وگو با جام‌جم به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «تعطیلی مدارس روی کیفیت آموزش و رتبه جهانی ما در مطالعات تیمز و پرلز اثر می‌گذارد. با این حال ما هنوز پژوهش دقیق و شفافی که بتواند ارتباط و سهم تعطیلی مدارس در آلودگی هوا را اعلام کند، ارائه نکرده‌ایم. این که تعطیلی مدارس چه سهمی در کاهش آلودگی هوا دارد» موردی که به تضعیف پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان هم دامن می‌زند.

یک آموزش مجازی تکمیدی

در حالی که بسیاری از مدارس و معلمان تلاش کردند تا از طریق بسترهای مختلفی از جمله شبکه‌شاد، آموزش مجازی را ارتقا دهند، اما این فضا‌ها خیلی نتوانستند جایگزین مناسبی برای تجربه حضوری دانش‌آموزان باشند. البته علی فرهادی، سخنگوی وزارت آموزش‌وپرورش هم در این‌باره با ما هم‌نظر است و می‌گوید: «استاد!» به‌عنوان رئیس شورای آموزش و پرورش استان و بالاترین مقام اجرایی هر استان، اختیارات گسترده‌ای دارد. با این حال، تعطیلی مدارس مورد تأیید وزارت آموزش‌وپرورش نیست و با وجود تمام تلاش‌ها، آموزش مجازی نمی‌تواند جایگزین مؤثری برای آموزش حضوری باشد.»

آموزش مجازی‌ای که بنیادی درخصوص آن عنوان می‌کند: «این آموزش در فرصتی که دانش‌آموز باید تربیت شود و مهارت کسب کند، در این روزهای تعطیلی مدارس از دست می‌دهد. چه‌بسا زمانی که یک نوجوان فارغ‌التحصیل می‌شود، خیلی از مهارت‌های لازم را ندارد.» از سوی دیگر کودکان و نوجوانان زمانی که به محیط مدرسه به‌عنوان محلی برای رشد اجتماعی و یادگیری مهارت‌های فردی و گروهی نیاز دارند، در غیاب این محیط، ممکن است احساس انزوای اجتماعی کنند که بر سلامت روان‌شان تأثیر می‌گذارد. بنیادی هم ضمن تاکیدی بودن آموزش مجازی، معتقد است که در این آموزش‌ها به جز دانش و محفوظات صرف، ظرفیتی برای تعاملات اجتماعی وجود ندارد.

یک تصمیم‌متفقی

به نظر می‌رسد معقول آلودگی هوا و تعطیلی مدارس، خیلی به نفع دانش‌آموزان نیست، چراکه همین چند روز پیش بود که فرشاد ابراهیم‌پور، نایب‌رئیس کمیسیون آموزش مجلس گفت: «در شرایط کنونی، ما با سندرم تعطیل‌های بی‌برنامه مدارس مواجهیم که در تضاد با سند تحول بنیادین آموزش‌وپرورش قرار دارد و بر کیفیت و آینده تحصیلی آنان نیز تأثیرات جبران‌ناپذیری دارد.»