گوناگون

رنگ نارنجی و قرمز از نقشه کرونایی ایران پاک شد

بنابر اعلام اپلیکیشن ملسک هیچ نقطه نارنجی و قرمز کرونایی در کشور وجود ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بنابر اعلام اپلیکیشن ملسک در حال حاضر هیچ نقطه نارنجی و قرمز کرونایی در کشور وجود ندارد اما بررسی‌های آماری نشان می‌دهد روند رو به رشد ویروس اومیکرون در کشور همچنان ادامه دارد، به صورتی که رشد نزدیک به ۲۰۰۰ درصدی از هفته اول دی ماه ۱۴۰۰ تا روز گذشته یکی از اصلی‌ترین نگرانی کارشناسان بهداشت و درمان است. رنگ آبی همچنان رنگ بیشتر شهرستان‌های کشور است.

حضور دانش‌آموزان در مدارس هنوز اجباری نیست

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اینکه بیشتر مدارس در برخی مناطق تهران غیردولتی شده‌اند، درباره بازگشایی مدارس و رتبه‌بندی معلمان توضیحاتی داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، یوسف نوری- وزیر آموزش و پرورش درباره آخرین وضعیت رتبه بندی معلمان اظهار کرد: سند تحول، بنیادین به منظور کیفیت آموزش و پرورش، رقابت معلمان و ارتقای صلاحیت‌های حرفه‌ای به رتبه‌بندی اشاره می‌کند و اسناد فرادستی تأکید دارند نظام تعلیم و تربیت را به سمت کیفیت بهتر ببریم همچنین در سال‌های ۹۳ و ۹۸ با نام رتبه‌بندی اقداماتی برای ترمیم حقوق معلمان انجام شد. نوری ادامه داد: در اواخر سال ۹۹ دولت لایحه رتبه‌بندی را به مجلس ارائه کرد که با تصویب مجلس به شورای نگهبان ارسال شد البته لایحه یخ‌زدگی لازم را نداشت. رتبه بندی و همسان‌سازی تفاوتی در این است که رتبه‌بندی برای کیفیت‌بخشی است و ملاک‌های اقتصادی دارد. بخش نخست به اقتصاد کشور مربوط خواهد شد که کیفیت نظام آموزشی به بهبود شاخص‌های توسعه انسانی منجر خواهد شد. وزیر آموزش و پرورش بیان کرد: همسان‌سازی بحث دیگری است و دولت عدالت در پرداخت‌ها را در دستور کار دارد و سازمان استخدامی موظف به اجرای آن است. ملاک‌های اقتصادی دیگر رتبه‌بندی تأثیر در حقوق معلمان است و اکنون در حال تدوین آیین‌نامه‌های رتبه‌بندی هستیم و هیئت‌های ممیزه باید تشکیل شود تا با ابلاغ قانون، رتبه‌بندی را اجرا کنیم که بخش مهم آن توجه به کیفیت است. نوری درباره بازگشایی مدارس متذکر شد: گشایشی انجام شده و خانواده‌ها از آموزش حضوری استقبال کنند تا دانش‌آموزان براساس پروتکل بهداشتی به مدارس بیایند. وی ادامه داد: براساس یک عادت هر اتفاقی که می‌افتد مدارس را تعطیل می‌کنیم. در دوران کرونا، کشورهای دنیا تعطیلی طولانی مدت مدارس را ندانستند و از دو هفته تا حداکثر ۶ ماه تعطیلی داشتند اما مدارس ما حدود دو سال تعطیل شد. نوری تصریح کرد: در سه سال اول دوره ابتدایی با آموزش مجازی قطعا دانش‌آموز به اهداف آموزشی و تربیتی نمی‌رسند. ما مدارس را براساس پروتکل‌های بهداشتی آماده کرده‌ایم و واکسیناسیون را انجام داده‌ایم. البته برای سنین کمتر از ۱۲ سال در دنیا واکسیناسیون انجام نشده است. مدارس روستایی و حاشیه شهر تمام باز هستند اما در شهر تهران و برخی مراکز استان‌ها تعدادی از مدارس تلاش برای بازگشایی انجام نداده‌اند. وزیر آموزش و پرورش گفت: همکاران در مدارس هستند اما هنوز حضور دانش‌آموزان را اجبار نکردیم چون ممکن است اتفاقی بیفتد و خانواده‌ها نگران شوند. گفتیم با رعایت توصیه‌های بهداشتی مدارس باید باز شوند و دانش‌آموزان در گروه‌های مختلف به مدرسه بیایند. همچنین مدارس می‌توانند از فضاهای جانبی مثل مساجد، حسینیه‌ها یا ورزشگاه‌های محل استفاده کنند. وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اینکه یکی از شعارهای دولت علاوه بر شفافیت بحث عدالت و مردمی سازی است، متذکر شد: شورای آموزش و پرورش برای تفویض اختیار و جلب کمک‌های مردمی و دستگاه‌ها ایجاد شده است تا ما بتوانیم عدالت را توسعه دهیم و باید نصیب آموزشی برابر را فراهم کنیم. وی ادامه داد: درصد مدارس غیردولتی زیاد نیست اگر این مدارس فاصله طبقاتی را زیاد کنند به اهداف خود نرسیده‌اند. بنابراین از آنها خواسته‌ایم به سمت مدارس غیرانتفاعی بروند یعنی اگر سودی کردند به سمت مناطق محروم بروند مثلا صاحبان برخی مدارس تهران در مناطق محروم مانند سیستان و بلوچستان هم مدارس غیردولتی باشیم اما در انگلیس، آمریکا و فنلاند تعداد مدارس خصوصی در سالیان اخیر کاهش پیدا کرده است و دلیل آن افزایش کیفیت مدارس دولتی است. نوری گفت: برای حمایت از مدارس دولتی در سه حیطه هدف‌گذاری کردمایم: نخست مدارس مرزی که باید برای آنها معلم ثابت و آموزش دیده بفرستیم همچنین آماده ساختن زیرساخت فیزیکی مدارس و استفاده از روش‌های مناسب مبتنی بر آن زیست بوم منظور است. نوری بیان کرد: حیطه دوم و سوم مدارس روستاها و حاشیه شهرها هستند در برخی مناطق تهران بیشتر مدارس غیردولتی شده‌اند به دلیل تقاضا با بازارسازی مدارس غیردولتی اما مدارس دولتی هم قابل قبول هستند. دو فرزند در مدرسه دولتی فارغ‌التحصیل شده‌اند، امیدوارم مدارس دولتی را توسط معلمان و ارتقای سطح آموزشی و تربیتی رشد دهیم.

ماسک زدن احتمال انتقال کرونا را به نصف کاهش می‌دهد

ماسک‌های صورت به‌عنوان ابزاری کلیدی در پیشگیری از شیوع کووید۱۹ معرفی می‌شوند و یک مطالعه جدید شواهد بیشتری برای کارکرد آن‌ها ارائه می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دانشگاه فلوریدا دریافتند که ماسک‌های صورت مناقشی را که پاتوژن‌های موجود در هوا مانند ویروس کرونا می‌توانند طی کند، به نصف کاهش می‌دهد. به گفته محققان، یافته‌هایشان می‌دهد که میزان فاصله‌گذاری اجتماعی کووید۱۹ می‌تواند زمانی که افراد از ماسک استفاده می‌کنند، کاهش یابد. کریم احمد، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: این تحقیق شواهد و رهنمودهای روشنی ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد فاصله گذاری یک متری با وجود استفاده از ماسک بهتر از فاصله گذاری ۲ متری بدون ماسک است. برای این مطالعه، محققان از ابزارهای ویژه ای برای اندازه گیری فاصله در تمام جهات که قطرات و ذرات معلق در هوا در زمان صحبت و سرفه در حالی که انواع مختلفی از ماسک‌ها را استفاده می‌کردند یا ماسک نداشتند، طی کردند، استفاده کردند. هر شرکت کننده یک عبارت را خواند و سرفه را به مدت پنج دقیقه بدون پوشش ماسک، با پوشش پارچه‌ای صورت و با یک ماسک جراحی یکبار مصرف سه لایه شبیه‌سازی کرد. محققان دریافتند که انتشارات ذرات در هوا که توسط شرکت‌کنندگان هنگام صحبت یا سرفه ایجاد می‌شود، در حالی که ماسک نداشتند، در تمام جهات پخش می‌شود، در صورتی که با داشتن ماسک پارچه‌ای فقط نیم متر پخش می‌شدند و در زمان استفاده از ماسک جراحی این میزان ۱۵ سانتیمتر بود. به گفته محققان، یادگیری بیشتر در مورد چگونگی کاهش انتقال بیماری‌های عفونی از طریق هوا می‌تواند به حفظ ایمنی افراد و مدیریت واکنش‌ها به کووید۱۹ و سایر بیماری‌های همه‌گیر کمک کند.

یک جرعه کتاب

دیگر اخبار نخوانید!
نویسنده: رولف دوبلی
مترجم: فائزه مطابی
نشر نو

پیام آشنا: کتاب دیگر اخبار نخوانید که به اخبار را دنبال نکنید هم ترجمه شده اثری است از رولف دوبلی فیلسوف و نویسنده جوان و پرطرفدار سوئیسی و خالق کتاب پرفروش هنر شفاف اندیشیدن.

درباره کتاب دیگر اخبار نخوانید

این کتاب به شما می‌گوید چطور با دنبال نکردن اخباری که ذهن شما را بهم می‌ریزد، زندگی شادتر و آرامتری داشته باشید. این اثر مانیفستی برای زندگی شادتر و آرام‌تر و عقلانی‌تر است. امروزه دیجیتال‌سازی اخبار را از یک سرگرمی بی‌ضرر به یک سلاح کشنده جمعی تبدیل کرده که مستقیما سلامت روانی انسان را نشانه گرفته است. باید از سر راهش کنار برویم. نکته مهمی که اینجا باید به آن توجه شود این است که شما با محدود کردن شنیدن اخبار چیزی را فدا نمی‌کنید بلکه چیزهای ارزشمندی به دست می‌آورید: زمان بیشتر و نگرشی تازه برای تشخیص آن چیزهایی واقعا مهم است و آنچه شما را واقعا خوشحال می‌کند.

رولف دوبلی عقیده دارد تزهای این کتاب منعکس کننده شفاف‌ترین و درست‌ترین نظر گاهی است که تا تاریخ انتشار توانسته به آن دست یابد.

بخشی از کتاب دیگر اخبار نخوانید

اینکه قطر سیاره ما این قدر است، کاملا امری تصادفی است. بیایید تصور کنیم زمین دو برابر قطر کنونی را داشت، با مساحتی معادل چهار برابر مقدار فعلی آن. با فرض همین تراکم جمعیت، جمعیت زمین به چهار برابر تعداد کنونی می‌رسید. شهرها و حومه‌ها تقریباً فرقی با شهرهای جهان ما نداشتند. زندگی شما، خواننده عزیز، دقیقا همان طوری بود که الآن هست (خب، البته با تادیده گرفتن تغییر جاذبه). با این حال، یک چیز متفاوت بود: اخبار.

تعداد «خبرهای مهم» در سیاره بزرگ‌تر، تقریباً چهار برابر سیاره ما خواهد بود. شمار قهرمان‌ها، روان‌پریش‌ها، رسوایی‌ها، پل‌های در حال سقوط، نوابغ موسیقی، قتل‌ها، تصادفات رانندگی زنجیره‌ای، سالبریتی‌ها، طلاق‌ها، فوران‌های آتشفشانی، سونامی‌ها، توئیت‌ها، حملات کوسه‌ها، تهدیدهای تروریستی، ویروس‌های رایانه‌ای، شکست‌سدها، فاجعه‌های زیست‌محیطی، سرقت‌های بانکی، درگیری‌های مسلحانه، گزارش‌های روابط عمومی، اختراعات، شرکت‌های نوپا و ورشکستگی‌ها تقریباً چهار برابر می‌شود.

احتمال غالب شدن سویه امیکرون تا سه هفته آینده

رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: براساس آماری که وجود دارد، تا دو یا سه هفته دیگر اومیکرون به احتمال زیاد جایگزین دلتا شده و به سویه غالب تبدیل خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، علیرضا ناجی- رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ارتباط با آخرین وضعیت شیوع اومیکرون در دنیا گفت: براساس اطلاعات به دست آمده هنوز نمی‌توانیم بگوییم امیکرون از دلتا برای دنیا خطرناک‌تر است، اما براساس آماری که وجود دارد، تا دو یا سه هفته دیگر، اومیکرون به احتمال زیاد جایگزین دلتا شده و به سویه غالب تبدیل خواهد شد. در حال حاضر از علائم بالینی و وخامت بیماری داریم این است که هم میزان بستری و هم مرگ و میر آن از دلتا پایین‌تر است. اما از آنجایی که این سویه سرعت انتشار بسیار بالایی دارد و اینکه می‌تواند افرادی که قبلا مبتلا شده‌اند را هم درگیر کند، هرچه قدر میزان درگیری‌ها بالاتر باشد، بستری‌ها در بیمارستان‌ها هم افزایش پیدا می‌کند. رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی در ارتباط با برخی پیش بینی‌ها مبنی بر اینکه ممکن است در ماه‌های آینده از فاز حاد پاندمی کرونا در دنیا خارج شویم، گفت: در ایران تا چند ماه آینده، یعنی از زمان عید نوروز به بعد با خیزی از اومیکرون و افزایش مورد مرگ و میر ناشی از آن مواجه خواهیم بود. اینکه بعد از آن و در این حین نیز چه اتفاقی رخ دهد، دقیق نیست و این پیش بینی‌ها بر اساس اطلاعات حال حاضر است.

ناجی در ارتباط با وضعیت برقراری محدودیت‌ها در کشور و اخباری مبنی بر بازگشایی دانشگاه‌ها از بهمن‌ماه گفت: مطمئنا بازگشایی‌ها بر گسترش بیماری تاثیر می‌گذارد و اگر بخواهیم بازگشایی انجام دهیم، باید شرایط ایمنی را برقرار کنیم. مدارس و دانشگاه‌های ما چنین شرایطی ندارند و مطمئنا بازگشایی‌ها همانند سایر کشورهای دیگری که این تجربه را داشتند، منجر به این خواهد شد که مردم تمکین زیادی در رعایت مسائل بهداشتی نداشته باشند. همه این‌ها می‌تواند منجر به افزایش میزان انتقال بیماری در کشور شود.

او در ارتباط با میزان تست‌های انجام شده در ایران گفت: آمارهایی که در حال حاضر از اومیکرون داریم دقیق نیستند. باید تعداد تست‌ها را افزایش دهیم که آمار مناسبی از اومیکرون و به طور کلی عفونت‌های ناشی از کرونا داشته باشیم. اکثر مردم به دلایل متعدد دیگر برای تست دادن مراجعه نمی‌کنند؛ از جمله اینکه می‌گویند بیماری خفیف گرفته‌ایم یا اینکه هزینه تست‌ها برایشان مهم است. بنابراین اگر می‌خواهیم نظارت و اطلاعات دقیقی داشته باشیم، باید تعداد تست‌ها را بالا ببریم و مردم را تشویق کنیم که برای تست مراجعه کنند و مورد عفونی را شناسایی، قرنطینه و ایزوله کنیم و نگذاریم این ویروس در جامعه بچرخد. ناجی در ادامه گفت: این را باید در مورد اومیکرون پذیرفت که حتی اگر اومیکرون همین میزان از بیماری‌زایی فعلی‌اش را نیز حفظ کند، زمانی که شیوع بالا برود، تعداد موارد شدید هم طبیعتا بالا می‌رود و به همان نسبت تعداد مرگ و میر هم بالا خواهد رفت. اما این اصل را هم باید قبول کنیم که هرچه قدر بگذاریم اومیکرون در جامعه بچرخد می‌تواند در خودش تغییراتی ایجاد کند و ممکن است این تغییرات افزایش وخامت بیماری را در پی داشته باشد.

دریچه

افراد سرماخورده ۵ روز در خانه بمانند

عضو کمیته علمی کشوری کووید۱۹ گفت: افرادی که علائم سرماخوردگی دارند، به مکان‌های عمومی نروند.

به گزارش پیام آشنا محمدرضا صالحی، صبح یکشنبه ۲۶ دی‌ماه ۱۴۰۰ در برنامه صبح بخیر ایران مطرح کرد: قسمت عمده‌ای از جوانان که به اومیکرون مبتلا می‌شوند، در حد یک سرماخوردگی ساده درگیر این بیماری می‌شوند.

وی ادامه داد: در افراد مسن و کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند، در صورت ابتلا به سویه اومیکرون، ممکن است با عواقب خطرناکی همراه باشد.

این متخصص بیماری‌های عفونی به افرادی که دچار سرماخوردگی می‌شوند، توصیه کرد حداقل تا ۵ روز به محیط‌های عمومی مثل مترو، باشگاه‌های ورزشی و همچنین با افراد خانواده و سالمندان در ارتباط نباشند و در خانه بمانند تا علائم برطرف شود.

عقب گرد آموزش به پیش از کرونا ممکن است؟

به گفته یک استاد دانشگاه «ما در بهترین حالت به شرایطی برمی‌گردیم که مدارس و دانشگاه‌ها به شکل حضوری برگزار شود اما با آموزش‌های مجازی و دستاوردهای جدید در فضای مجازی تکمیل شود»

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، «این روزها گر چه جامعه کم‌کم دارد آماده می‌شود تا به روزهای آموزش حضوری بازگردد و مدارس و دانشگاه‌ها و همچنین دانش‌آموزان و دانشجویان تشویق می‌شوند برای آمادگی روزهای عادی اما واقعیت این است که دو سال آموزش مجازی چیزهای زیادی را تغییر داده است ضمن این که هنوز کرونا غیر قابل پیش‌بینی است و نمی‌توان پرونده آموزش مجازی را بست. هر چند در همین مدت خبرها از افت تحصیلی دانش‌آموزان در پایه‌های تحصیلی از دبستان تا آموزش عالی و نبود استانداردهای لازم سنجش در فضای مجازی از نگرانی‌های این آموزش‌هاست. از طرف دیگر باید به این نگرانی‌ها از یاد رفتن تربیت و پرورش در این دوران و نگرانی از رشد آسیب‌ها را هم اضافه کنیم. حالا به این واقعیت برگردیم که پس از گذشت دو سال معلم‌ها و اساتید دانشگاه و حتی پلتفرم‌های داخلی آموزشی هم رشد ویژه‌ای نداشته‌اند و بیشتر آموزش‌های مجازی چیزی شبیه آموزش رادیویی بود و بسیاری نتوانستند از حداکثر امکاناتی که همین دنیای مجازی برای آموزش در اختیارشان می‌گذارد استفاده کنند.

بعد از کرونا آموزش به دوران قبل از کرونا بازنمی‌گردد.

بختیار شعبانی ورکی- مدیر گروه آموزشی مبانی تعلیم و تربیت دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد، در این باره می‌گوید: می‌شود گفت کرونا که آمد معلم‌ها و مدیران و کل وزارت آموزش و پرورش تقریباً آماده مواجهه با شرایط جدید نبودند و برای همین می‌شود گفت سواد آموزش مجازی بسیار اندک بود و وقتی آموزش و پرورش مجبور شد به این سمت برود تا به تعطیلی کشیده نشود تا زمیکسری زیرساخت‌هایی را سعی کرد فراهم کند.

وی ادامه می‌دهد: پنج تا شش سال پیش درباره فلسفه تعلیم و تربیت سخنرانی داشتم و عرض کردم در مدارس استفاده از تلفن همراه را برای بچه‌ها ممنوع کرده‌اند و معلم‌ها و خانواده‌ها بشدت نگران استفاده از تلفن همراه هستند ولی دیری نمی‌گذرد که مجبور می‌شویم استفاده از این وسایل را برای نوجوانان و جوانان مجاز بدانیم. کرونا که آمد گر چه دانشمندان نتوانسته بودند والدین و معلم‌ها را متقاعد کنند که این امر اجتناب‌ناپذیر است اما واقعیت کرونا آینده را به حال آورد و این گونه شد که از معلم‌ها و والدین خواهش کردیم از این وسایل استفاده کنند تا بچه‌ها از درس عقب نمانند. بنابراین آموزش و پرورش هم بدون این که برنامه آموزشی مدونی را برای معلم‌ها و دانش‌آموزان بگذارد گفت بیایید از پلتفرم‌های ما استفاده کنید و بخش قابل توجه معلمان و دانش‌آموزان باز هم در پلتفرم‌های خارجی حضور داشتند و کم‌کم استفاده از آنها را یاد گرفتند؛ هرچند بعید می‌دانم الان بعد از دو سال باز هم معلم‌ها و اساتید دانشگاه به قدر کافی امکانات آن را بلد باشند.

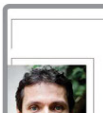
شعبانی معتقد است: بیش از این که این عدم تسلط کافی به آموزش مجازی بعد از دو سال به مقاومت معلم‌ها و اساتید مربوط باشد به نبودن یک نظام توسعه آموزش مربوط می‌شود. وی می‌گوید: ما باید مرکز توسعه آموزش داشته باشیم که مسئولیت این امر را به عهده بگیرد و چه در مدارس و چه در دانشگاه‌ها به شکل‌های مختلف آن را در دستور کار بگذارد. ما آموزش ضمن خدمت فرهنگیان داریم و کارگاه‌هایی هم برگزار می‌شود اما یک سازمان منسجم که مسئولیت این آموزش را به عهده داشته باشد نداریم و ما برای خود آموزش اهمیت چندانی قائل نیستیم. یادم می‌آید زمانی در دانشگاه میشگان منتظر دخترم بودم تا یک کارگاهی را تمام کند. دیدم که جوانی رفته بود در کافه تریای دانشکده مهندسی و ظاهرا قرار بود از آن روز کار را شروع کند و درباره این که چگونه قهوه بریزد داخل لیوان و با مشتری ارتباط بگیرد و ظرف را در اختیار مشتری بگذارد داشت آموزش می‌دید تا هم کیفیت کارش افزایش پیدا کند و هم ارزبخشی کارش. ولی ما معلم را استخدام می‌کنیم و می‌گوییم برو سر کلاس و فکر می‌کنیم اطلاعات یا تجربه شخصی او کافی است تا او را معلم کند یعنی کافی است که از معلم‌هایش سرمشق گرفته باشد.

این استاد دانشگاه که معتقد است عده‌ای دلخوش کرده‌اند کرونا رفت برگردیم به شرایط عادی قبلی، می‌گوید: به نظرم اگر چنین کاری کنیم برای نظام آموزشی خطرناک است. این همه سرمایه‌گذاری کردیم و سیستم مدرن استفاده کردیم و آمادگی ایجاد شده و دوباره برگردیم به سیستم گذشته؟ این یک غلط بزرگ است آن هم در حالی که تکنولوژی به سرعت رشد می‌کند. اینترنت نسل جدید که پا به عرصه بگذارد مدرسه به شکل سنتی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. باید سعی کنیم بسترهای لازم را برای استفاده از اینترنت پرسرعت فراهم کنیم و زیرساخت‌های آموزش و پرورش و آموزش عالی را تجهیز کنیم و ارتقا بدهیم به این ترتیب ما در بهترین حالت به شرایطی برمی‌گردیم که مدارس و دانشگاه‌ها به شکل حضوری برگزار شود اما با آموزش‌های مجازی و دستاوردهای جدید در فضای مجازی تکمیل شود. من چهار سال پیش این را پیش‌بینی کردم که ندای مدرسه‌زدایی از جامعه به گوش می‌رسد و این که مدرسه و ساختمانش به شکل سنتی باشد کمرنگ می‌شود. نظام آموزش و پرورش باید خودش را آماده کند تا کم‌کم از قدرتش کم شود و معلم مفهوم وسیع‌تری به خودش بگیرد؛ بیشتری در دنیا به هم آموزش بدهند و مرزها از بین می‌رود.

وی در پاسخ به این پرسش که فضای مجازی چقدر می‌تواند جای آموزش رودررو و تعاملی را بگیرد، نیز می‌گوید: تغییرات به صورت تدریجی رخ می‌دهد و یکباره رخ نمی‌دهد و در کشورهای پیشرفته صنعتی دیوار دانشگاه‌ها و مدارس برداشته شده است. فضای مدرسه و جامعه عجین شده‌اند. البته محدوده آنها مشخص است و آدم‌ها با هم تعامل زنده دارند اما در رشد آدمی هم گفته می‌شود که تربیت مستلزم خودیابی و مستلزم یادگیری توسط خود است. مستلزم خلاقیت است و جست‌وجو و انگیزه‌های درونی باید پرورش یابد و خیلی از اینها لازمه‌اش این است که جوانان ما مجال چنین کاری را داشته باشند و بستر مجازی این را فراهم کرده است و تعداد مدارس الکترونیکی نیز رو به افزایش است اما با همه اینها احتمالا هیچ گاه از ارتباطات فیزیکی بی‌نیاز نمی‌شویم ولی یادمان باشد که دنیای حقیقت مجازی اگر حاکم شود آدم‌ها بی‌نیاز از این که بلیتی بخرند و هتلی رزرو کنند می‌توانند به شکل ملموسی تجربه حضور در یک کنفرانس را داشته باشند. آروقت دیدمان کمی متفاوت خواهد شد. ما باید خود را آماده شرایط جدید کنیم.»

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

مینیمال
هایی برای زندگی



Minimalha

ما فقط وقتی دیگران را دوست داریم که طبق آرمان‌ها و رفتار کنند، ولی این عشق نیست.

از کتاب مردی که می‌خواست خوشبخت باشد
لوران گونل
ترجمه: نسیم موسوی | نشر نون

MinimalistiareBarayeZendegi Minimalha MinimalForLife

تازه های سلامت

۳ راه ساده و طبیعی برای کاهش فشار خون

اگر فشار خون بالا دارید، می‌توانید با غذایی سالم و با سه نوع ورزش به طور طبیعی آن را کاهش دهید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، با گذشت زمان فشار خون بالا به رگ‌ها آسیب می‌رساند و ممکن است به بیماری‌های قلبی- عروقی منجر شود. اما شما می‌توانید علاوه بر مصرف دارو و در پیش گرفتن سبک زندگی سالم، ورزش کنید و تأثیر مثبتی بر چگونگی فشار خون خود بگذارید.

متخصصان متناسب با اندازه فشار خون، ورزش‌های متفاوتی را توصیه می‌کنند که تاثیر مثبت آن بر کاهش فشار خون تا ۲۴ ساعت باقی می‌ماند.

طبق گزارش مجله "فوکوس" تقریبا از هر سه شهروند آلمان یک نفر از فشار خون رنج می‌برد. فشار خون بالا عامل اصلی اکثر بیماری‌های قلبی-عروقی در این کشور به حساب می‌آید. در حالی که می‌توان با یک رژیم غذایی سالم و ورزش‌های ساده به طور طبیعی فشار خون را کاهش داد.

در این گزارش به افرادی که فشار خونشان بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ است توصیه شده که از ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن یا شنا به مدت ۳۰ دقیقه در پنج تا هفت روز در هفته بهره‌مند شوند.

به گفته پزشکان، تأثیر این ورزش‌ها بر کاهش فشار خون به اندازه تأثیر داروها و حتی بیش‌تر از آن هاست.

اگر فشار خون شما بین ۱۳۰ روی ۸۵ یا ۱۳۹ روی ۸۹ باشد باید بیشتر روی تمرین‌های ورزشی قدرتی تمرکز کنید، مانند ورزش با وزنه، تمرین‌های زانو، شنای سوئدی (پوش آپ)، پرش متناوب به چپ و راست و "بربی" (یکی از کاربردی‌ترین تمرین‌های ورزشی که فواید فراوانی دارد).

اما طبق توصیه پزشکان، افرادی که مثلا به دلیل سابقه خانوادگی خطر ابتلا به فشار خون بالا را دارند بهتر است تمرینات مقاومتی ایزومتریک انجام دهند.

بنابر گزارش دوچیه وله، ورزش‌های ایزومتریک شامل تمریناتی می‌شود که در آن‌ها عضلات بدون این که حرکتی انجام شود منقبض می‌شوند، مانند اعمال نیرو علیه یک مقاومت ثابت مثل دیوار و تخته که در حین انجام آن، طول عضله ثابت می‌ماند اما حداکثر انقباض در آن انجام می‌شود.

به گفته محققان، تاثیر این تمرینات منظم ورزشی بر کاهش فشار خون حدود ۲۴ ساعت باقی می‌ماند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" یا رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸