گوناگون

استمرار خدمت‌رسانی به مراجعان در واحدهای قضایی در ایام تعطیلات

رئیس کل دادگستری استان تهران از استمرار خدمت‌رسانی به مراجعان در ایام تعطیلات نوروز خبر داد و گفت: در ایام تعطیلات سال جدید تعداد ۱۶۵۶ نفر قدمت کشیک در واحدهای قضایی استان تهران مشغول خدمت‌رسانی به مراجعان خواهند بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دادگستری کل استان تهران علی القاضی، روز یکشنبه از استمرار خدمت‌رسانی به مراجعان در ایام تعطیلات نوروز خبر داد و گفت: یکی از سیاست‌های اصلی مجموعه قضایی استان تهران در دوره «محول و تعالی» این است که فرایند خدمت‌رسانی به مراجعان دچار وقفه نشود و مراجعان در فرایند دادخواهی خود با مشکلی مواجه نشوند. رئیس کل دادگستری استان تهران خاطرنشان کرد: در همین راستا طی هشتمین تعاملی واحدهای قضایی استان تهران مکلف شدند تا پیش از آغاز تعطیلات، لیست کشیک خود را در اسرع وقت تنظیم و به حوزه ریاست ارسال کنند که این مهم اجرایی گردید. وی اظهار کرد: بر این اساس، از ۲۴ اسفندماه سال جاری تا ۲۳ فروردین ماه سال ۱۴۰۳ تعداد ۱۶۵۶ نفر از قدمت کشیک در تعاملی واحدهای قضایی استان تهران مستقر خواهند شد و به ارائه خدمات به مراجعان خواهند پرداخت. القاضی مهر در پایان با اشاره به اینکه تاکیدات و توصیه‌های لازم به مدیران واحدهای قضایی به منظور تسریع در امور مراجعان در ایام تعطیلات صورت گرفته است، عنوان کرد: تمامی تلاش دادگستری کل استان تهران معطوف به این است که فرایند خدمت‌رسانی به مراجعان در ایام تعطیلات دچار کوچک‌ترین خلل نشود.

پایان مهلت ۱۰۰ بیمارستان دارای اخطار ایمنی

معاون درمان وزارت بهداشت با بیان اینکه پروانه ۱۰۰ بیمارستان به دلیل عدم رفع مشکلات تمدید نشده و این بیمارستان‌ها به سرعت در حال انجام اقدامات لازم هستند، گفت: براساس برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده، ارزیابی بیمارستان‌ها در اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۳ انجام می‌شود.

به گزارش پیام آشنا سعید کریمی درباره تمدید پروانه برخی از بیمارستان‌ها گفت: برخی از بیمارستان‌ها به اورهال نیاز دارند و تعداد قابل توجهی از بیمارستان‌هایی که به اورهال نیاز داشتند نسبت به انجام اقدامات لازم اقدام کردند. وی با بیان اینکه پروانه ۱۰۰ بیمارستان تمدید نشده است، خاطرنشان کرد: در حال حاضر، پروانه ۱۰۰ بیمارستان به دلیل عدم رفع مشکلات، تمدید نشده است. این بیمارستان‌ها به سرعت در حال انجام اقدامات لازم هستند. امیدواریم پروانه این ۱۰۰ بیمارستان با انجام اقدامات لازم تمدید شود. معاون درمان وزارت بهداشت گفت: بیمارستان‌هایی که باید نسبت به رفع خطر اقدام می‌کردند، شش ماه فرصت داشتند در این مسیر گام بردارند. به این منظور یک فرصت شش ماهه اول و یک فرصت شش ماهه دوم در اختیار بیمارستان‌ها قرار دادیم. وزارت بهداشت، سال را به ۲ بازه زمانی شش ماهه تقسیم می‌کند؛ فرصت ۶ ماهه اول به پایان رسیده و فرصت ۶ ماهه دوم نیز ۳ روز دیگر به پایان می‌رسد. کریمی درباره ارزیابی مجدد بیمارستان‌ها در سال آتی گفت: براساس برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده، ارزیابی مجدد بیمارستان‌ها در اردیبهشت و خرداد ماه ۱۴۰۳ انجام می‌شود.

برنامه تمرکز بر سلامت تا ۲ سالگی کودک از سال آینده اجرایی می‌شود

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت تمرکز بر بحث پیشگیری را مهمترین برنامه‌های سال آینده این سازمان دانست و گفت: برای هزار روز از اول بارداری تا ۲ سالگی کودک برنامه‌های جامع تدوین شده است که در یکی از محلات تهران در سال ۱۴۰۳ اجرایی می‌شود و دستگاه‌های حمایتی نیز در کنار این برنامه خواهند بود.

به گزارش پیام آشنا محمد مهدی ناصحی افزود: این برنامه با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی و سازمان‌های بیمه‌ای انجام می‌شود. وی افزود: پیشگیری سطح چهار نیز گام مهم دیگری بوده و مداخلات پزشکی و غیرضرور باعث آسیب های روحی و روانی می‌شود؛ به عنوان مثال مصرف دارو بیش از چهار قلم است و میانگین آزمایشات بالای ۱۰ مورد بوده که بالاتر از میانگین جهانی است و مصرف زیاد این موارد مضر بوده که با همکاری جامعه پزشکی صرف جویی و سلامت مردم را مدنظر قرار می‌دهیم. ناصحی با اشاره به بودجه ۵۳ صفحه سازمان بیمه سلامت ایران در سال آینده اظهار کرد: با این بودجه می‌توانیم به طرح داروها اعتبار تزریق کنیم و امسال با اعتباری که داشتیم بخش عمده‌ای از دیافت کردیم. وی اظهار کرد: قبلا با همکاری مجلس و دولت در وزارت بهداشت و بیمه سلامت پنج دهک از قزادی که توان بیمه نداشتند، رایگان بیمه شدند که دربخش بستری در مراکز دولتی بیش از ۹۰ درصد و در بخش های خصوصی ۷۰ درصد هزینه های درمانی را پرداخت می کنیم. ناصحی تصریح کرد به بخاطر نهاد تامین کننده مالی دولتی سعی داریم مردم درگیر هزینه های گمرکتان درمانی نشوند و سعی داریم بیشترین خدمات را برای مردم انجام دهیم. به گفته وی، بیش از ۲ میلیون بیمار خاص تشارار شدند و بیمه شدگان تامین اجتماعی که دچار بیماری خاص هستند از مزایای صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب العلاج می توانند استفاده کنند. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت از کامل بودن نسخه الکترونیک در کشور خبر داد و افزود: پرداخت های بیمه سلامت به مراکز درمانی تا آذرماه سال جاری پرداخت شده و سعی داریم به روزی یمین مار را نیز پرداخت کنیم. هنوز گزارش اسفندماه را مرکز درمانی به ما ارایه نداده اند و بنابد گلایه ای بابت عدم پرداخت به مطلع داشته باشند. ناصحی ادامه داد: سازمان بیمه سلامت به عنوان سازمان بهره بر معرفی شده و مادران باردار و کودکان زیر پنج سال نیز تحت پوشش بیمه قرار گرفتند و ۱۷ خدمت غددرتیرشکی نیز زیر چتر حمایت بیمه قرار گرفته است. وی افزود: نهاد مالی موجود نمی تواند بیلحکوی نیاز بیماران با تهیه جامعه باشد و بودجه ما باید سه برابر افزایش یابد. به عنوان مثال دریخت دارو نیز ۲۵ هست برای تجهیزات تعلق می گرفت که هنوز به ما ابلاغ نشده است.

وی تصریح کرد: با توجه به تصمیم دولت بر سلفه‌هی شرخنگ، از آن حذف و مابقه انتفاوت آن قرار شد، پرداخت شود. سازمان بیمه سلامت این توانایی را داشت که هزاقت شرخنگ از دارخنگه ها با سلفه‌هی سلامت انجام شود. سازمان بیمه سلامت ادامه داد: البته این کار با همکاری سلفه ئی تک سازمان غذا و دارو که نقش واسط دارد انجام می شود و هزینه ای در این زمینه پرداخت نمی کیم.

ناصحی درمورد تعرفه پزشکی گفت: درپخش دولتی، بافزایش تعرفه پزشکی قناری به بیماران بوجود نمی آید و بیمه مابه التفاوت آن را پرداخت می کند اما درپخش خصوصی ازطریق نرخ و پیشنهادی دهیم سقف پوشش بیمه در آین بخش افزایش یابد.

عیدانه

راهکاری موثر برای جلوگیری از اضافه وزن در تعطیلات نوروز

بسیاری از مردم در پایان تعطیلات از اضافه وزن گلایه دارند که عمدتا ناشی از برخوری در جریان دید و بازدیدهاست. متخصصان سلامت می گویند شاید صرف یک دقیقه زمان در روز برای رفتن روی ترازو تمام چیزی باشد که شما برای جلوگیری از اضافه وزن در دوران تعطیلات لازم داشته باشید

به گزارش پیام آشنا به نقل از بهویوز، این پیشنهاد آنها با تکیه به تحقیقی ارائه می‌شود که در سال ۲۰۱۸ میلادی در دانشگاه جورجیا انجام و گزارش آن در نشریه علمی Obesity منتشر شد. در این تحقیق، متخصصان ۱۱۱ بزرگسال ۱۸ تا ۶۵ ساله را در دو گروه «آزمایش» و «کنترل» قرار دادند و از شرکت کنندگان در گروه «آزمایش» با موفقیت توانستند از افزایش وزن در طول که به مدت ۱۴ هفته در روز خودشان را وزن کنند. دوره آزمایش آنها نیز قبل از تعطیلات سال نو میلادی آغاز می‌شد و تا پایان تعطیلات و برگزاری همه جشن‌ها و آیین‌های سال نوی میلادی ادامه داشت. شرکت کنندگان در گروه «آزمایش» از ترازوهای دانشگاهی برای کنترل وزن خود استفاده می‌کردند که علاوه بر وزن، اطلاعات گرافیکی دیگری از جمله نسبت وزن و «چربی عضله» را نیز نشان می‌داد. در مقابل، از شرکت کنندگان گروه «کنترل» خواسته شده تنها دو بار در روز خود را وزن کنند بدون هیچ دستورالعملی نیز به آنها برای جلوگیری از افزایش وزن داده نشد. در پایان دوره تحقیق، مشخص شد همه شرکت کنندگان در گروه «آزمایش» با موفقیت توانستند از افزایش وزن در طول تعطیلات جلوگیری کنند و برخی حتی موفق شدند که مقداری وزن کم کنند. برعکس، شرکت کنندگان در گروه «کنترل» اضافه وزن داشتند.

چرا وزن کردن باعث جلوگیری از افزایش وزن در دوران تعطیلات می‌شود؟

متخصصان بر این باورند که قرار گرفتن دائمی در معرض نسبت‌های وزن خود، همچنین مشاهده روزانه وزنی که به عنوان «وزن هدف» برای خود تعریف کرده‌ایم، افراد را تشویق می‌کند تا مراقب رژیم غذایی خود باشند.

جیمینی کیور، سرپرست این تیم تحقیق می‌گوید: این کار باعث می‌شد که احتمالا شرکت کنندگان با دیدن افزایش وزن خود، روزبعد کمی بیشتر ورزش کنند یا با دقت بیشتری به آنچه می‌خورند توجه کنند. در این آزمایش، شرکت کنندگان خودشان انتخاب می‌کردند که برای کاهش وزن، به چه شیوه‌ای رفتارشان را اصلاح کنند. وگاهی راه حل به خود آنها ایتکار خوبی بود، زیرا اگر دستورالعمل یکسانی برای کاهش وزن به همه داده می‌شد، ممکن بود به یک اندازه برای همه موثر نباشد. «هیتل وزن ملو» استادیار روانشناسی در دانشگاه جورجیا نیز معتقد است این نتایج تایید کننده این نظریه است که افراد وقتی با شواهد مشخصی از تغییرات در بدن، ظاهر، عملکرد و سوخت‌وساز مواجه می‌شوند، انگیزه بیشتری برای اصلاح برنامه می‌کنند. اومی گوید: مردم وقتی آسیب به تفاوت‌ها یا تفاوت‌های بین خود فعلی‌شان را دیدن افزایش حساس هستند، وقتی آنها این تفاوت‌ها را می‌بینند برای تغییر رفتار مصمم می‌شوند. جیمینی کیور، نیز معتقد است دیدن تغییرات عینی، به افراد کمک می‌کند تا رفتارشان را اصلاح کنند. وی گفت: در این آزمایش، شرکت کنندگان خودشان انتخاب می‌کردند که برای کاهش وزن، به چه شیوه‌ای رفتارشان را اصلاح کنند و بر واحدهای قضایی خود ایتکار خوبی بود، زیرا اگر دستورالعمل یکسانی برای کاهش وزن به همه داده می‌شد، ممکن بود به یک اندازه برای همه موثر نباشد. «هیتل وزن ملو» استادیار روانشناسی در دانشگاه جورجیا نیز معتقد است این نتایج تایید کننده این نظریه است که افراد وقتی با شواهد مشخصی از تغییرات در بدن، ظاهر، عملکرد و سوخت‌وساز مواجه می‌شوند، انگیزه بیشتری برای اصلاح برنامه می‌کنند. اومی گوید: مردم وقتی آسیب به تفاوت‌ها یا تفاوت‌های بین خود فعلی‌شان و استفاده با هدفشان

تازه های سلامت

طرح نوروزی وزارت بهداشت تا ۲۵ فروردین ادامه دارد

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: طرح نوروزی وزارت بهداشت از ۲۴ اسفند شروع شده و تا ۲۵ فروردین ادامه خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا، بهرام عین اللهی روز گذشته به منظور بازدید از مجموعه اقدامات و آمادگی‌های طرح سلامت نوروزی که از ۲۴ اسفندماه آغاز شده است، با حضور در سازمان اورژانس کشور اظهار کرد: طرح نوروزی وزارت بهداشت از ۲۴ اسفند شروع شده و تا ۲۵ فروردین ادامه خواهد داشت. وی افزود: تا امروز اورژانس کشور در قالب طرح سلامت نوروزی ۵۶ هزار و ۱۱۷ ماموریت انجام داده است که ۱۰ هزار و ۶۰۰ ماموریت یعنی ۲۳ درصد آن مربوط به حوادث جاده ای و ترافیکی بوده است.

وزیر بهداشت با بیان اینکه لازم است دوستان ما در سازمان اورژانس توصیه‌های لازم را به مردم ارائه کنند از مسئولان اورژانس کشور خواست توصیه‌های لازم را به هر شکل ممکن رسانه‌ای کنند. وی افزود: اینکه مردم چه کاری انجام دهند که حوادث پیشگیری شود و با سبک زندگی در تعطیلات چگونه باید باشد... میزان خواب و تغذیه آنها چگونه باشد و مدت رانندگی آنان چگونه باشد موضوعات مهمی است که باید به آن توجه شود.

عین اللهی با بیان اینکه اورژانس کشور را به عنوان یک دانشگاه می‌دانیم، اظهار کرد: اطلاعاتی که در اینجا به دست می‌آید اطلاعات بسیار ارزشمندی است و به زودی با نظر مساعد دکتر پناهی مرکز تحقیقات اورژانس کشور تاسیس خواهد شد. وی تاکید کرد: این اطلاعات و شروع به کار مرکز تحقیق و توسعه در بسیاری از مطالب کمک خواهد کرد و انتظار ما تنها در حد مقاله نیست بلکه کارهای عملیاتی لازم داریم. وی با تاکید بر اینکه باید با مردم کاملا ارتباط داشته باشیم و مطالب آموزشی را به آنها ارائه کنیم، افزود: مردم ما در طول تاریخ و در بعد از انقلاب نشان دادند که بسیار فهیم و همکار هستند و نمونه این موضوع در مشارکت ۴۶ میلیونی مردم در پویش ملی سلامت، مشخص بود.

مکث

ماهی قرمز، لاک پشت یا سمندر؟ هیچ کدام

شیوه‌نامه مقابله با افرادی که در روزهای پایانی سال به خرید و فروش گونه‌هایی مانند مار، لاک‌پشت و سمندر اقدام می‌کنند به یکان‌های حفاظت محیط‌زیست استان‌ها ابلاغ شده است که بر اساس آن با متخلفان برخورد می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، همیشه روزهای پایانی سال با شور و شعف خاصی همراه است. مادران از یک ماه مانده به سال جدید خانه تکانی را شروع می‌کنند، خانه‌ها را برای سیزده عید آماده و در ظرف‌های مخصوصی می‌گذارند، نان‌های از جنس گندم، لپه، مرزه، عدس، ترنجبین و مانلی؛ البته چند سالیست که دانه‌های مرکبات مانند پرتقال و نارنج هم به آنها اضافه شده است. بعد از اینها نوبت به تهیه سایر سین‌های هفت سین می‌رسد؛ سیب، سمنو، سماق، سنجد، سیر، سرکه و سبزی که هر کدام در ظروف مخصوص خود در سفره قرار می‌گیرند. در نهایت یک سفره ساده اما زیبا چیده می‌شود که در لحظه تحویل سال همه اعضای خانواده را کنار هم جمع می‌کند. البته این رویه در قدیم بود و امروزه این سفره تا حد بسیار زیادی تغییر کرده است؛ هم از نظر ظاهری که بسیار تجملاتی شده و هم از لحاظ قلاقلی که روی آن قرار می‌گیرد؛ به عنوان مثال زمانی که پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های ما جوان بودند و بر سر سفره هفت سین می‌نشستند، خبری از ظرف‌های بلوری که ماهی‌ی کوچولوی قرمزی در آن می‌تلپی کند نبود! اما حدود ۸۰ سال است که این ماهی‌ها جایگاهی در سفره هفت سین پیدا کرده‌اند؛ در واقع این موجودات کوچک هیچ ارتباطی با فرهنگ نوروز و سفره هفت سین ما ایرانیان ندارند؛ حدود ۸۰ سال پیش بابسان از چین به کشور ما بار شد و به علت رنگ زیبایی که دارند، مورد استقبال ایرانیان قرار گرفتند. در این روند مسئله این است که ماهی قرمز گونه بومی کشور ما نیست و بعد از اینکه در طبیعت رها شود به گونه‌ای مهاجم برای حیوانات بومی تبدیل می‌شود. البته در چند سال اخیر تهاجمای مرتبط مکان هایی مانند استخر بارکها را تجمین کرده‌اند تا بعد از عید نوروز ماهی‌های قرمز در آن مکان‌ها تخلیه شوند اما به نظر می‌رسد که چندان کارساز نبوده است و همچنان در رودخانه‌ها و تالاب‌ها رها سازی می‌شوند. اما در چند سال گذشته شاید حدود یک دهه اخیر با رالی این هم فراتر گذاشته و فیگر به ماهی قرمز رسیده نمی‌کنیم بلکه به سراغ گونه‌هایی مانند مار، لاک پشت و سمندر رفته ایم. چند سالیست که در روزهای پایانی سال و با نزدیک شدن به سال جدید شاهد حضور حیواناتی مانند مار و لاک پشت در ظروف بزرگ در خیابان‌ها هستیم که کنار سایر سین‌های سفره نوروز قرار گرفته‌اند می‌تابیم که پشت سر سین سفره هفت سین، فلسفه‌ی نهفته است مثلا داستان سبز کردن سبزه زیبا و بسیار پرمعناست در ایران باستان ۳۵ روز قبل از نوروز در کاخ باشاهان ۱۲ ستون از خشت خام برپا می کردند و بر هرکدام یک نوع غله می‌کاشتند، اگر سبزه ها خوب می رویید سال بر برکتی در پیش داشتند در واقع سبزه نماد شادابی و سرسبزی و نشاندگر زندگی بشر و پیوند او با طبیعت است با سبحد نماد دادمای و زایش و بالوری است امامار، لاک پشت و یا سمندر نشانه چیست؟ در حالی که سمندر به عنوان گونه‌ای در خطر انقراض است که باید برای حفاظت از این گونه ارزشمند تلاش کرد نه اینکه با هدف سودجویی محیط زیست و جانداران موجود در آن را هدف قرار داد.

نبود مدیریت یکپارچه برای مقابله با ورود گونه های غیربومی

معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط زیست گفت: در روزهای پایانی سال معمولا شاهد ورود گونه هایی مانند ماهی قرمز و سایر آبزیان زینتی به اهداف مختلف از جمله نگهداری در آکواریوم یا سفره هفت سین به داخل کشور هستیم. حسن اکبری افزود: این گونه‌ها هم از لحاظ تنوع و هم تعداد بسیار زیاد هستند؛ از این رو وقتی وارد کشور می‌شوند و مورد استفاده قرار می‌گیرند، شیوع آزمایی درستی از مدت ماندگاری آنها و پرورش‌شان به نکات ها و آیه‌های داخلی و آثرانی که در محیط زیست برجای می گذارند لحاظ نمی‌شود. وی گفت: قرار نیلیشی این است که بین سنگاهای متفاوتی این مسئولیت تقسیم می‌شود و نبود مدیریت یکپارچه درباره گونه‌های غیر بومی باعث می‌شود که به نتیجه مطلوب نرسیم.

دستورالعمل مقابله با خرید و فروش مار، لاک‌پشت و سمندر ابلاغ شده است

معجنین فرمنده یگان حفاظت محیط زیست در این باره گفت: چند سالیست که در روزهای پایانی سال شاهد خرید و فروش گونه‌های جانوری مختلف مانند مار، لاک پشت و سمندر در خیابان‌های شهرها هستیم تا بر روی سفره هفت سین قرار گیرند. سرهنگ جمعنیند محبت خانی افزود: برای مقابله با این موضوع دستورالعمل مقابله با خرید و فروش گونه‌هایی مانند مار، سمندر و لاک پشت در روزهای پایانی سال را به استان‌ها ابلاغ کردیم و مقابله با این روند در دستور کار یگان حفاظت محیط‌زیست استان‌ها قرار گرفته و با حدیت با متخلفان برخورد خواهد شد. وی با اشاره به اینکه از آنجوی نیز برخورد با متخلفان آغاز شده و در استان‌ها کمیته‌ایی داشتیم، گفت: برخورد با متخلفان مانند روال هر سال به صورت جدی در دستور کار قرار دارد و امیدواریم با امکانات بهتر و نیروهای بیشتری این مسئله را از ریشه کنترل کنیم تا به صورت کامل حذف شود. فرمنده، یگان حفاظت محیط زیست اظهار کرد: به محفلی برخورد با افراد متخلف، دستگیر و تحویل مقامات قضایی می‌شوند. معجنین از مردم هم درخواست داریم تا به محفلی مشاهده این موارد هر چه سریعتر اطلاع رسانی کنند تا محیط بتلن وارد عمل شوند.

تکالیف مهارت محور جایگزین «پیک نوروزی» ۱۴۰۳

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه سال‌هاست پیک نوروزی که توسط وزارت آموزش و پرورش با استان‌ها به طور متمرکز در اختیار مدارس قرار داده می‌شد برداشته شده است گفت: تکلیف دیگری جای پیک نوروزی را گرفته و الساد تصمیم بر این است تکلیف مهارت محور و کارکردی جای تکلیف مرسوم نوشتاری را که به شکل روتینی و گاهی تکلیف سنگین به بعضی دانش آموزان داده می‌شود بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حمید طریفی با بیان اینکه متنوعی تکالیف جدید جایگزین پیک نوروزی شده است گفت: سال‌هاست پیک نوروزی عملاً وجود ندارد اما تکالیف نوروزی هم حذف نشده و به نوعی دیگر تکالیف مهارت محور و کارکردی که در واقع اعمال نوعی مهارت پژوهش محور و حل مساله خلاقانه در فرایند یادگیری و یاددهی است را به عنوان یک فرصت و موقعیت متنوع در نظر می‌گیریم که بچه‌ها می‌توانند با این نوع تکالیف، یادگیری که در سطح مدرسه اتفاق افتاده را افزایش دهند. وی با بیان اینکه اگر معلم و والدین از فلسفه وجودی و اصل این نوع تکالیف درک درستی داشته باشند می‌توانیم به اعدالتی که مد نظر آنهاست دست پیدا کنیم. افزود: تقویت قوای ذهنی بچه‌ها، قوای شناختی و قوای جسمی باعث موفقیت در دنیای امروز نمی‌شود؛ دنیای امروز دنیای پیچیده و دائماً در حال تغییر و تحول است و دانش آموزان طبیعی زندگی آن ها رخ دهد.

طریفی، تکالیف کارکردی و مهارت محور را به عنوان ابزار مهیّر و کارآمد در جهت هماهنگ سازی جریان تعلیم و تربیت با نیازهای فردی دانش آموزان و منطبق با اقتضائات و شرایط جهان متغیر امروز دانست و گفت: موقعیت‌هایی را برای دانش آموزان فراهم می کنیم که بتوانند مهارت‌های زیادی را یاد بگیرند و تجربه کنند.

وی تکالیف ابزاری برای توسعه موقعیت‌ها خلق فرصت‌های متنوع یادگیری در داخل و خارج از مدرسه دانست و افزود: حذف کامل تکالیف کار درسی نیست و تکالیف روتینی و حفظی در دنیای امروز جواب نمی‌دهد؛ عرصه‌هایی را برای بروز خلاقیت ها، ابتکارات و نوآوری‌های دانش آموزان فراهم شده تا تکالیف در انطباق با موقعیت‌ها، فرصت‌های یادگیری، نیازهای فردی دانش آموزان، متناسب با تفاوتهای فردی، توانایی‌ها و ظرفیت‌ها و مشکلات شخصی در دانش آموز طراحی شود؛ با توجه به انعطاف پذیری تکالیف و حق انتخاب دانش آموزان برانساس ویژگی‌ها و شرایطشی که در محیط زندگی دارند سعی شده در انتخاب می زنند؛ آموزش و تکالیف به نوعی به صورت انفرادی شده که باعث ایجاد سطوح عمیق یادگیری می شود که اصل اساسی در حوزه نظام آموزش و ابتدایی است.

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش قالب‌های تکالیف را فراتر از بازسال عنوان کرد و افزوده داد: خلق فرصت‌های متنوع تربیتی و موقعیت‌های متنوع یادگیری، دلسازان نویسی، دلسازان گهیی و دلسازان خوابی، دوستی با طبیعت و محیط زیست محورهای تکالیف هستند که ذیل این سه محور انواع و اقسام تکالیف مهارت محور تعریف شده است؛ موارد دی به دانش آموزان معرفی و خود دانش آموز تکالیف را به صورت خلاقانه انتخاب می کند که باعث افزایش شور و شوق و انگیزه درونی در آنها می شود.

طریفی تقارن ماه مبارک رمضان و عید نوروز را به عنوان یک فرصت بی‌بدیل تربیتی دانست که بچه‌ها می‌توانند تجارب موفق آموزی که لازمه موفقیت در آینده است را کسب کنند.

سفر از سفر هوایی از مصرف این موادغذایی اجتناب کنید

آیا به فکر سفر هوایی در تعطیلات هستید؟ آیا می‌دانید که سفر با هواپیما بر بدن شما تاثیر دارد و مشکلات گوارشی ایجاد می‌کند؟ در این گزارش غذاهای ممنوعه که همیشه باید قبل از سفر طولانی با گوناه هوایی از مصرف آنها اجتناب کنید را معرفی خواهیم کرد.

به گزارش پیام آشنا، فرقی نمی‌کند که سفرهای زیادی را تجربه کرده باشید یا عاشق تعطیلات کوتاه‌مدت باشید، یکی از چیزهایی که ممکن است برای قرار از آن طی سفر هوایی تلاش کنید، نفخ پس از پرواز است. برای اینکه سفر هوایی خوبی را تجربه کنید در این مطلب، توصیه‌های یکی از خدمه گلین‌ریتیش ایرویز همچنین کارشناسان ذکر شده و نکات مهم در مورد نحوه جلوگیری از این مشکلات قاش شده است. این مهماندار هواپیما توضیح داد که نفخ یکی از آزارده‌ترین مشکلات در سفرهای هوایی به ویژه در سفرهای طولانی مدت است. ترکیبی از کاهش فشار هوا، کم آبی بدن ونشستن طولانی مدت عضو در صندلی گوارش شما را آهسته و منجر به تجمع گاز در دستگاه گوارش شما خواهد شد به همین دلیل است که اغلب هنگام پرواز احساس نفخ و حالت تهوع دارید. پی دال، مدیر بازاریابی در اوشن فلوین، نکات مهم برای مقابله با این مشکل رایج را به اشتراک گذاشت وی اظهار کرد: بهترین کاری که می‌توانید برای به حداقل رساندن نفخ و اطمینان از راحتی انجام دهید این است که خود را هیدراته کنید نه فقط قبل از پرواز بلکه پس از رسیدن به هتل یا برای تعطیلات خود نیز مفید است. سعی کنید از قانون ۲۴ ساعت پیروی کنید یعنی مصرف آب را به مدت ۲۴ ساعت قبل و بعد از پرواز افزایش دهید تا از کم آبی و احتیاس آب در بدن جلوگیری کنید.

کارهایی که هرگز نباید قبل از پرواز انجام دهید

در حالی که هیچ راه قطعی برای جلوگیری از نفخ شکم به خصوص در سفرهای طولانی مدت وجود ندارد این مهماندار هواپیما فاش کرد که برخی از عادات رایجی وجود دارند که بهتر است از آنها اجتناب شود. مواردی که می‌توانند باعث بدتر شدن نفخ افراد در هواپیما شود. انتشاد رایجی است که بسیاری از مسافران مرتکب می‌شوند و شامل مصرف یک وعده غذایی «جهیم و چرب امثل سرخ کردنی» چند ساعت قبل از سوار شدن به هواپیماست. این مورد می‌تواند باعث نفخ مسافران در هواپیما شود. برای مسافرانی که سعی می‌کنند نفخ پس از پرواز را به حداقل برسانند، پیشنهاد می‌کنم قبل از پرواز از خوردن هر مواد غذایی سنگین، تند یا چرب خودداری کنند. درعوض، سعی کنید غذاهایی مصرف کنید که سرشار از فیبر هستند و هضم آنها راحت‌تر است. همچنین توصیه گردد از مصرف غذای هواپیما صرف‌نظر کنید و گفت شما در زمان سفر هوایی در ارتفاع جوانه‌های چنداتی یا برزهای چنتایی خود را از دست می‌دهید، بنابراین غذا را با نمک و روغن بیشتری مصرف می‌کنید تا طعم دلنشینی داشته باشد که این افزودنی موجب نفخ بیشتر می‌شود. البته فقط غذاییت که باید مراقب آن باشید، وی همچنین هشدار داد که کافئین دارای اثرات کم‌آبی است و باعث می‌شود بدن شما آب را حفظ کند و نفخ را بدتر کند. بنابراین ممکن است ایده خوبی باشد که از قهوه صبحگاهی خود صرف‌نظر کنید. وی توصیه کرد: با این حال، نوشیدنی وجود دارد که می‌تواند اعصاب آن مسافر را از بین کنش کنیم تا به صورت کامل حذف شود. فرمنده، یگان حفاظت محیط زیست اظهار کرد: به محفلی برخورد با افراد متخلف، دستگیر و تحویل مقامات قضایی می‌شوند. همچنین از مردم هم درخواست داریم تا به محفلی مشاهده این موارد هر چه سریعتر اطلاع رسانی کنند تا محیط بتلن وارد عمل شوند.

کارهایی که باید قبل از پرواز انجام دهید

توصیه شده است که هنگام بلند شدن هواپیما و فرود، آب بنوشید تا از فشار ایجاد شده در گوش جلوگیری کنید و راز بنه با اهل راهنگام بلند شدن و فرود هواپیما بجویید. جویدن مداوم باعث افزایش بزاق می‌شود و به رفع انسداد گوش کمک می‌کند. قبل از پرواز از مصرف مواد قندی زیاد خودداری کنید زیرا می‌تواند منجر به التهاب و نفخ شود. از دیگر موارد پیشنهاد شده که قبل از پرواز هوایی می‌توان مصرف کرد، غلات خشک. همچنین چیپس سیب، بادام یا برگ شده و یک موز کوچک است. همچنین کربوهیدرات‌های غلات کامل را با پروتئین و چربی سالم همراه کنید تا سطح قند خون خود را ثابت نگه دارید و این مواد غذایی به شما کمک می‌کند احساس رضایت کنید. برخی از گزینه‌ها شامل کره بادام روی کراکرهای سبوس‌دار، آجیل بدون نمک و میوه‌های خشک شده است. اگر پرواز شما در نیمه شب است، خواب را بر خوردن ترجیح دهید. هنگامی که احساس ناراحتی می‌کنید، میوه‌های خشک و آجیل مصرف کنید و حدود یک لیتر آب بنوشید. برای صبحانه، سلامت کم چرب و آغر نیاز به خوردن یک وعده غذایی دارید. سلمونج سبز پخت با یک وعده غذایی کم کالری را انتخاب کنید. وعده غذایی بعد از پرواز شما کاملا به مکان و زمان رسیدن شما بستگی دارد. اما اولین کاری که باید بعد از فرود انجام دهید هیدراته شدن است. مقدار زیادی آب بنوشید و اگر به آبنوشاد دسترسی دارید، می‌توانید از پاشیدن آب را نیز مصرف کنید. یک فنجان چای زنجبیل بخورید یا یک تکه زنجبیل تازه بجویید تا مشکلات سوء هاضمه‌ها که ممکن است با آن مواجه باشید برطرف شود. اولین وعده غذایی خود را بعد از پرواز ساده انتخاب کنید؛ برنج با تاتل، پروتئین مانند عدس، لبنیات با مرغ و مقدار زیادی سبزیجات به شکل سوپ، سالاد یا سبزی مصرف کنید. در حالی که تجربه پرواز اینن مهم است، همچنین حفظ انعمیت است که آن را به تجربه‌ای سالم تبدیل کنید.

منابع
https://www.rd.com
https://www.cntraveller.in
https://www.health.com