گوناگون

میزان باسوادی در کشور ۹۶ درصد است

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی گفت: حدود ۹۶ درصد افراد در گروه سنی ۱۰ تا ۴۹ سال باسواد و ۴ درصدبی‌سواد هستند.

به گزارش پیام آشنابه نقل از ایرنا عبدالرضا فولادوند روز یکشنبه در جمع خبرنگاران درباره اقدامات این سازمان برای بی‌سوادان در گروه سنی ۱۰ تا ۴۹ سال، اظهار کرد: در تلاشیم که بتوانیم مدرکی برای افراد آموزش ندیده صادر کنیم وقتی این افراد از این چرخه خارج شدند، قدری از آمار بی‌سوادی کاهش می‌یابد. وی افزود: همچنین در حال امضای تفاهم‌نامه با سازمان آموزش و پرورش استثنایی هستیم تا افراد دارای معلولیت را آموزش دهیم.

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی درباره برنامه‌های آینده برای بازماندگان از تحصیل توضیح داد: در حوزه سوادآموزی دخترانی که تا شش ابتدایی درس خوانده‌اند و خانواده‌ها اجازه ادامه تحصیل به آنها را نمی‌دهند: تا کلاس نهم آنها را تحت پوشش قرار می‌دهیم که درس بخوانند. فولادوند یادآورد: در واقع هدف تحت پوشش قرارداددن دخترانی است که به دلایل مختلف از آموزش بازمی‌مانند.

وی درباره اقدامات سازمان برای آموزش کودکان کار گفت: مدارس بزرگسال را در حوزه متوسطه اول و دوره ابتدایی تاسیس می‌کنیم تا شورای عالی انقلاب فرهنگی و آموزش و پرورش باید فکری به حال مدرک آنها کنند چراکه اجازه صدور مدرک تحصیلی نداریم.

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی ادامه داد: مدرکی که نهضت صادر می‌کند برای آموزش غیررسمی است و آموزش رسمی یعنی در مدارس دوره متوسطه دوم بزرگسالان باید ثبت نام کرده و مدرک رسمی دریافت کنند. فولادوند یادآورد: نهضت در حوزه ابتدایی مدرک می‌دهد و فقط برای ادامه تحصیل اعتبار دارد و متاسفانه نمی‌تواند با آن به خارج از کشور برود. در این شرایط قرار برای دوره متوسطه دوم باید به مدارس بزرگسال برود.

تعریف ماموریت جدیدبرای سازمان نهضت سوادآموزی

وی با بیان اینکه پس از انقلاب حدود ۴۸ درصد افزایش باسوادی داشتیم، خاطرنشان کرد: اکنون باید ماموریت جدیدی را تعریف کنیم که آموزش عمومی بزرگسالان یادگیری مهارت های فردی و اجتماعی باشد.

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی افزود: اگر بتوانیم جامعه هدف را دربحث خود مرقبتی آموزش دهیم، چقدر از هزینه درمان جامعه کمتر می‌شود یا اگر بتوانیم آموزش شهروندی و همان مسائلی که همه در شبکه‌های اجتماعی نقدمی کنند را در دستور کار قرار دهیم، آسیب‌های اجتماعی کمتر می‌شود. فولادوند تاکید کرد: محورهایی برای این آموزش‌ها داریم و در حال تهیه محتوا در حوزه ۴۰ مهارت از جمله زندگی آپارتمان نشینی هستیم.

وی عنوان کرد: اکنون به دنبال ارائه این مهارت‌ها در قالب نظام آموزش بزرگسالان هستیم که نهایی شده است و حکم برنامه هفتم است و اگر در کمیته اقدام آموزش و پرورش تصویب شود به مجلس ارسال می‌شود.

۲۶ هزار آموزشیار داریم

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی درباره مطالبات آموزشیاران نهضت سوادآموزی گفت: براساس قانون بودجه ۱۴۰۳ قراری که در ۵ سال گذشته حداقل یک سال هفته‌ای ۲۴ ساعت با نهضت همکاری کرده‌اند می‌توانند به صورت معلم حق التدریس به کار گرفته شوند. فولادوند خاطرنشان کرد: ۲۶ هزار آموزشیار این شرایط را دارند و ۲ سالی است که سازمان آموزشیار جدید نگرفته است.

رژیم غذایی برای پیشگیری از سرطان خون

تحقیقات جدید نشان می دهد افرادی که شرایطی دارند که آنها را در معرض خطر بالای سرطان مغز لنفوتیان قرار می دهد، ممکن است بتوانند با رژیم غذایی پر فیبر از این شرایط بدخیم جلوگیری کنند.

به گزارش پیام آشنابه نقل از مدیسن نت، این مطالعه بر روی بیماران مبتلا به آنچه به عنوان گلیوبلاستوما مونوکلونال (MGUS) شناخته می‌شود، متمرکز است. این بیماری یک ناهنجاری مغز لنفوتیان است که اغلب پیش ساز مولتیپل میلوما، یکی از شایع‌ترین اشکال سرطان خون است.

این مطالعه کوچک- فقط ۲۰ بیمار MGUS- نشان داد که تغییر رژیم غذایی که مصرف فیبر را افزایش می‌دهد ممکن است شروع مولتیپل میلوما را کند کرده یا از آن جلوگیری کند.

تیم تحقیقات گفت که این متطلبی است، زیرا مطالعات قبلی نشان داده است که رژیم‌های غذایی ضعیف‌تر و غنی از گوشت، قرار دادر در معرض خطر بیشتر ابتلا به سرطان قرار می‌دهد.

دکتر «اوروی شاه»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز سرطان نیویورک، گفت: «یافته‌های جدید از کاهش خطر ابتلا به سرطان از طریق تغییرات رژیم غذایی، حمایت می‌کند».

مطالعه جدید شامل بیماران مبتلا به MGUS بود که اضافه وزن داشته یا چاق بودند. همانطور که محققان خاطرنشان کردند، چاقی همچنین یک عامل خطر است که احتمال پیشرفت MGUS به سرطان را افزایش می‌دهد.

به مدت ۱۲ هفته، شرکت کنندگان به یک رژیم غذایی گیاهی که سرشار از فیبر بود روی آوردند.

به بیماران اجازه داده شد تا زمانی که به رژیم غذایی خود که سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، لوبیا، دانه‌ها و غلات کامل بود پایبند باشند، و هر چقدر که می‌خواهند بخورند.

شرکت کنندگان پس از ۱۲ هفته رژیم غذایی به طور متوسط ۸ درصد از وزن لوبیه بدن خود را از دست دادند به گفته محققان، آنها همچنین بهبود مقاومت به انسولین، قند گرسنگی، کلسترول، میکروبیوم روده و کیفیت کلی زندگی خود را نشان دادند.

همه اینها با کاهش سریعتر پیشرفت MGUS مرتبط بود.

محققان مشاهده کردند دو نفر از بیماران که MGUS آنها قبلاً علائم پیشرفت به سمت سرطان را نشان می‌داد، بهبود قابل توجهی در مسیر پیشرفت بیماری خود مشاهده کردند. هیچ یک از بیماران تا یک سال پس از ثبت نام در کارآزمایی به مولتیپل میلوما مبتلا نشده بودند.

تیم شاه خاطرنشان می کند که مطالعات قبلی روی موش‌ها قبلاً نشان داده بود که ۴۴ درصد از موش‌های مستعد ابتلا به میلوما که از رژیم غذایی با فیبر بالا تغذیه می‌شدند، به این سرطان مبتلا نشدند، در حالی که گروه دیگری از موش‌ها که به طور معمول غذامی خوردند همگی به سرطان مبتلا شدند.

شاه در ادامه افزود: «این مطالعه قدرت تغذیه را نشان می‌دهد به ویژه یک رژیم غذایی با فیبر بالا و گیاهی، و درک بهتری از اینکه چگونه می‌تواند متجربه بهبود میکروبیوم و متابولیسم، برای ایجاد یک سیستم ایمنی قوی‌تر شود را نشان می‌دهد که ممکن است به جلوگیری از سرطان کمک کند».

او گفت که یک مطالعه بزرگ‌تر این بار شامل ۱۵۰ بیمار MGUS، برنامه ریزی شده است.

زنان و خانواده

واقعا چرا ازدواج؟!

بعضی از جوانان امروزی معتقدند که دلایل منطقی برای تشکیل زندگی مشترک و متاهل شدن وجود ندارد؛ از مزایای روان‌شناختی ازدواج گفتیم.

به گزارش پیام آشنابه نقل از خبرآنلاین، کنرو کردن روشی برای نگهداری طولانی‌مدت مواد غذایی با بسته‌بندی در ظروف درسته است. کنسروسازی یا کنسرو کردن برای اولین بار در اواخر قرن هجدهم به عنوان راهی برای فرهم کردن یک منبع غذایی پایدار برای سربازان و ملوانان در جنگ توسعه یافت.

فرآیند کنسرو کردن بسته‌به محصول کمی متفاوت است، اما سه مرحله اصلی دارد:

پردازش: غذا پهبت کنند، ورقه شده، خرد شده یا پخته می‌شود، یا لستخون وهسته آن جدا می‌شود.

آببندی: غذای فرآوری شده در قوطی‌ها بسته‌بندی می‌شود.

گرمایش: برای از بین بردن باکتری‌های مضر و جلوگیری از فساد، قوطی‌ها حرارت داده می‌شوند. این کار سبب می‌شود تا غذا برای یک تاریخ سال یا بیشتر (بسته‌به نوع محصول) سالم و قابل نگهداری باشد.

مصرف کنسرو مضر است؟ خطر بوتولیسم در کنسروها چیست؟

سم تولیدشده توسط باکتری کلستریدیوم بوتولینوم (C botulinum)، یک خطر بسیار جدی در محصولات کنسروشده است. بوتولیسم یک بیماری نادر اما جدی است که توسط این سم ایجاد می‌شود و نوعی مسمومیت غذایی محسوب می‌شود.

باکتری بوتولیسم در شرایط بی‌هوازی و فقدان اکسیژن بهترین رشد را دارد. از آنجا که فرآیند کنسرو کردن، هوا را از غذا خارج می‌کند، باکتری بوتولیسم ممکن است غذاهایی که به طور نادرست کنسروشده یا کمتر فرآوری شده‌اند را مکان مناسبی برای رشد و تولید سم بیافد.

بوتولیسم کشنده است؟

بله، بوتولیسم به اعصاب بدن حمله می‌کند و می‌تواند باعث مشکل در تنفس، فلج عضلانی و حتی مرگ شود. غذاهایی که به شکل نادرست کنسرو یا تاخیر شوند، می‌توانند شرایط مناسبی را برای باکتری‌ها جهت تولید سم فراهم کنند. نشانه‌هایی که تولید این سم را بیشینید، بو کنید یا بچشید، اما خوردن و دریافت حتی اندکی از مواد غذایی حاوی آن می‌تواند کشنده باشد.

اگرچه مسمومیت بوتولیسم نادر است، اما اگر درمان نشود، به طور جدی می‌تواند منجر به مرگ شود. اگر شما یا یکی از اعضای خانواده علائم بوتولیسم را داشتید، فوراً با اورژانس تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی کنید.

نشانه‌های این مسمومیت شامل اختلالی پلک و سایر علائم است که بر عضلات صورت، چشم‌ها و گلو تأثیر می‌گذارد.

سموم کلستریدیوم بوتولینوم با حمله به اعصاب، باعث ضعف و فلج آن دسته از عضلاتی می‌شود که در تحرک، تکلم و بلع نقش دارند. اگر سموم به اعصابی که تنفس شما را کنترل می‌کنند حمله کنند، می‌تواند کشنده باشد.

برای پیشگیری از بروز بوتولیسم روش‌های زیر را به کار بگیرید:

اگر بسته‌بندی کنرو دچار نقص و اشکال ظاهری است، مانند نشتی، فرورفتگی و برآمدگی غیرعادی، ترجیحاً از مصرف آن اجتناب کنید و دور بیندازید.

با جوشاندن قوطی کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه، می‌توان از خطر مسمومیت کنندهبوتولیسم پیشگیری کرد.

هرگز غذاهای کنسروی بازشده را بیش از دو ساعت (اگر هوای اتاق گرم باشد، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید.

پیش از مصرف مواد غذایی کنسروی، رنگ، بو و ظاهر غذا را چک کنید. اگر حتی با وجود جوشاندن قوطی کنسرو، محتویات آن دچار آلودگی و تغییر رنگ کف یا کپک بود، آن را دور بریزید. در این وضعیت هرگز غذا را نچشید. نسلم است با خیر.

کنسروها حاوی مقادیری BPA هستند

BPA (بیسفنول-A) یک ماده شیمیایی است که اغلب در بسته‌بندی مواد غذایی از جمله غذاهای کنسروی استفاده می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند که BPA موجود در مواد غذایی کنسروشده می‌تواند از پوشش قوطی به محتوای موجود در آن منتقل شود.

یک مطالعه، ۷۸ غذای کنسروشده را تجزیه و تحلیل کرد و BPA را در بیش از ۹۰ درصد آنها یافت. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده است که خوردن غذاهای کنسروشده یکی از دلایل اصلی قرار گرفتن در معرض BPA است.

در یک مطالعه، شرکت کنندگانی که روزانه یک وعده سوپ کنسروشده به مدت ۵ روز مصرف کردند، بیش از ۱۰۰۰ درصد افزایش سطح BPA در ادرار خود را تجربه کردند.

برخی مطالعات اسلی BPA را با مشکلات سلامتی مانند بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و اختلال عملکرد جنسی مردان مرتبط می‌دانند. اگر می‌خواهید قرار گرفتن در معرض BPA را به حداقل برسانید، مصرف غذاهای کنسروشده را به حداقل برسانید.

منابع: healthline . ask.usda.gov . foodsafety . clevelandclinic . who

تازه‌های سلامت

مرگ نهفته در قوطی‌های کُنسرو؛ شایعه یا واقعیت؟

در حالی که این مسئله بسیار نادر است، اما نمی‌توان وقوع آن را کنمل کرد؛ سم تولیدشده توسط باکتری کلستریدیوم بوتولینوم یک خطر بسیار جدی در محصولات کنسروشده است که منجر به مسمومیت خطرناک بوتولیسم می‌شود و کشنده است.

به گزارش پیام آشنابه نقل از خبرآنلاین، کنرو کردن روشی برای نگهداری طولانی‌مدت مواد غذایی با بسته‌بندی در ظروف درسته است. کنسروسازی یا کنسرو کردن برای اولین بار در اواخر قرن هجدهم به عنوان راهی برای فرهم کردن یک منبع غذایی پایدار برای سربازان و ملوانان در جنگ توسعه یافت.

فرآیند کنسرو کردن بسته‌به محصول کمی متفاوت است، اما سه مرحله اصلی دارد:

پردازش: غذا پهبت کنند، ورقه شده، خرد شده یا پخته می‌شود، یا لستخون وهسته آن جدا می‌شود.

آببندی: غذای فرآوری شده در قوطی‌ها بسته‌بندی می‌شود.

گرمایش: برای از بین بردن باکتری‌های مضر و جلوگیری از فساد، قوطی‌ها حرارت داده می‌شوند. این کار سبب می‌شود تا غذا برای یک تاریخ سال یا بیشتر (بسته‌به نوع محصول) سالم و قابل نگهداری باشد.

مصرف کنسرو مضر است؟ خطر بوتولیسم در کنسروها چیست؟

سم تولیدشده توسط باکتری کلستریدیوم بوتولینوم (C botulinum)، یک خطر بسیار جدی در محصولات کنسروشده است. بوتولیسم یک بیماری نادر اما جدی است که توسط این سم ایجاد می‌شود و نوعی مسمومیت غذایی محسوب می‌شود.

باکتری بوتولیسم در شرایط بی‌هوازی و فقدان اکسیژن بهترین رشد را دارد. از آنجا که فرآیند کنسرو کردن، هوا را از غذا خارج می‌کند، باکتری بوتولیسم ممکن است غذاهایی که به طور نادرست کنسروشده یا کمتر فرآوری شده‌اند را مکان مناسبی برای رشد و تولید سم بیافد.

بوتولیسم کشنده است؟

بله، بوتولیسم به اعصاب بدن حمله می‌کند و می‌تواند باعث مشکل در تنفس، فلج عضلانی و حتی مرگ شود. غذاهایی که به شکل نادرست کنسرو یا تاخیر شوند، می‌توانند شرایط مناسبی را برای باکتری‌ها جهت تولید سم فراهم کنند. نشانه‌هایی که تولید این سم را بیشینید، بو کنید یا بچشید، اما خوردن و دریافت حتی اندکی از مواد غذایی حاوی آن می‌تواند کشنده باشد.

اگرچه مسمومیت بوتولیسم نادر است، اما اگر درمان نشود، به طور جدی می‌تواند منجر به مرگ شود. اگر شما یا یکی از اعضای خانواده علائم بوتولیسم را داشتید، فوراً با اورژانس تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی کنید.

نشانه‌های این مسمومیت شامل اختلالی پلک و سایر علائم است که بر عضلات صورت، چشم‌ها و گلو تأثیر می‌گذارد.

سموم کلستریدیوم بوتولینوم با حمله به اعصاب، باعث ضعف و فلج آن دسته از عضلاتی می‌شود که در تحرک، تکلم و بلع نقش دارند. اگر سموم به اعصابی که تنفس شما را کنترل می‌کنند حمله کنند، می‌تواند کشنده باشد.

برای پیشگیری از بروز بوتولیسم روش‌های زیر را به کار بگیرید:

اگر بسته‌بندی کنرو دچار نقص و اشکال ظاهری است، مانند نشتی، فرورفتگی و برآمدگی غیرعادی، ترجیحاً از مصرف آن اجتناب کنید و دور بیندازید.

با جوشاندن قوطی کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه، می‌توان از خطر مسمومیت کنندهبوتولیسم پیشگیری کرد.

هرگز غذاهای کنسروی بازشده را بیش از دو ساعت (اگر هوای اتاق گرم باشد، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید.

پیش از مصرف مواد غذایی کنسروی، رنگ، بو و ظاهر غذا را چک کنید. اگر حتی با وجود جوشاندن قوطی کنسرو، محتویات آن دچار آلودگی و تغییر رنگ کف یا کپک بود، آن را دور بریزید. در این وضعیت هرگز غذا را نچشید. نسلم است با خیر.

روزنه

لزوم تلفیق آموزش حضوری و غیر حضوری در برنامه رسمی مدارس

وزیر آموزش و پرورش از برگزاری امتحانات نهایی به صورت حضوری در مدارس کشور خبر داد و گفت: امتحانات نهایی به هیچ وجه تعطیل نخواهد شد و باید مدیران با رایزنی استانداران اقدامات لازم برای تامین برق مدارس در زمان برگزاری آزمون‌ها انجام شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی در جلسه ستاد ملی آزمون‌ها با حضور مدیران کل سراسر کشور به صورت برخط برگزار شد ضمن تبریک روز ولادت حضرت فاطمه(س) با تأکید بر اینکه در برنامه ریزی، سیاستگذاری‌ها و مسائل اجرایی نیازمند دقت کافی و دقیق هستیم، اظهار کرد: در صورت عدم رعایت موارد فوق، آموزش و پرورش با چالش‌های جدی مواجه خواهد شد. وی ادامه داد: ضروری است تمام سناریوهای احتمالی را در بخش‌های مختلف پیش بینی کنیم. همچنین با توجه به قطعی برق، باید هماهنگی‌های لازم برای برگزاری بدون مشکل و جلش آزمون‌ها انجام شود.

وزیر آموزش و پرورش به امتحانات داخلی مدارس اشاره کرد و افزود: اختیار و مدیریت برگزاری امتحانات داخلی باید به مدارس و ادارات مناطق با توجه به شرایط استان نقویض شود. همچنین لازم است مدیران آموزش و پرورش در این باره با استانداران هماهنگ باشند. کاظمی تصریح کرد: در سراسر کشور هزار و ۲۰۰ حوزه اجرایی داریم به عبارتی هر منطقه به طور میانگین نزدیک به ۲ حوزه خواهد داشت و انتظار می‌رود مدیران منطقه با درایت و هماهنگی، آزمون‌ها را با کمترین چالش برگزار کنند. وی ادامه داد: شایسته است که مدیران کل برای حداقل دو حوزه امتحانی، برق اضطراری پیش بینی کنند تا برگزاری امتحانات بامشکل روبرو نشود. همچنین تأمین تجهیزات دائمی حوزه‌های امتحانی باید در دستور کار مدیران باشد و وزیر آموزش و پرورش افزود: ضروری است جهت پیشگیری از اتلاف منابع، حوزه‌های امتحانی برای برگزاری آزمون‌ها ثابت باشند. کاظمی با اشاره به پرداخت حق الزحمه معلمان، افزود: استان‌ها باید گزارش پرداخت حق الزحمه امتحانات را ارائه کنند چراکه تأکید بر پرداخت حق الزحمه‌ها داشتیم و باید این اقدام سرعت گیرد تا حق حیح همکاری تضییع نشود.

لزوم تلفیق آموزش حضوری و غیر حضوری در برنامه رسمی مدارس

لسروزه با توجه به افزایش روزافزون اطلاعات و رشد و تکوین گوهای آموزشی و تحولی که در مفهوم یادگیری رخ داده است، تغییر رویکرد آموزش از شیوه‌های حضوری به روند آموزش الکترونیکی برای استفاده از امکانات منابع الکترونیکی و آموزش مجازی اهمیت بسیاری یافته است.

در سال‌های اخیر رویکرد مستقل نظام آموزشی با ظهور تکنولوژی‌های جدید، نظریه چند رسانه‌ای‌ها و فرا رسانه‌ای‌ها دستخوش تغییرات شده و تکنولوژی به گونه‌ای مداوم، تدریس و یادگیری را دچار تغییر و تحول کرده است و نظام‌های آموزشی از رویکرد مستقل نظام آموزش حضوری به نظام آموزش از راه دور یا رویکرد تلفیقی روی آورده‌اند.

آموزش الکترونیکی پس از ناکارآمدی آموزش‌های حضوری معمول، برای یادگیری به نیاز روزافزون تقاضای آموزش‌های رسمی در کشورهای مختلف به وجود آمده و همین نکته نیز، هدف از طرح این روش جدید یادگیری بوده یعنی دستیابی به روشی که در آن بتوان از هر جا و در هر زمان، با هزینه مالی کمتری به تعلیم تعداد بیشتری یادگیرنده پرداخت.

در همین راستا تاقبل از اپیدمی کرونا در کشور آموزش مجازی جایگاه خاصی در نظام آموزشی کشور نداشته و کمتر به این مدل آموزش به خاطر هزینه، تخصص، زیر ساخت اینترنت و ابزارهای آموزشی توجه می کردند، حتی در ایام قرنطین آیین بیماری چالش های زیادی در این حوزه از زوایای مختلف آموزشی و تربیتی مطرح شده بود و فشار این بیماری بر حوزه آموزش باعث شد تا در این حوزه بلندترم های آموزشی مختلفی چه در حوزه داخلی و چه بین المللی به کمک آموزش بیایند.

در سال های درگیری دنیا به بیماری کرونا، در داخل کشور قوانین مختلفی در خصوص آموزش مجازی به تصویب رسید از جمله مصوبه شورای عالی فضای مجازی در خصوص ارزشات سلامه های الکترونیکی آموزش و پرورش وشبکه آموزشی دانش آموز (شاد) و همچنین به منظور افزایش پایداری و تداوم خدمات رسانی شبکه آموزشی دانش آموز (شاد) به عنوان بخشی از زیست بوم جدید تعلیم و تربیت رسمی عمومی کشور به وزارت آموزش وپرورش ابلاغ شد، در ماده فوق این سیستم آموزشی به عنوان بخشی از زیست بوم جدید تعلیم و تربیت رسمی عمومی کشور اعلام شده و طبق این ماده قانونی، آموزش و پرورش موظف است آموزش تلفیقی را در خط مشی برنامه های آموزشی در طول سال تحصیلی قرار دهد.

در تیر ماه سال ۱۴۰۲ نیز در ایام کرونا شورای عالی وزارت آموزش و پرورش به استناد بندهای ۴ و ۷ راهبردهای کلان و راهکارهای ۳-۱، ۵-۲ و ۴-۱۷ سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به منظور فراهم کردن فرصت‌های مناسب برای تعلیم و تربیت، تسهیل فرایند آموزش و یادگیری، ارتقای کیفیت فرایند تعلیم و تربیت با تکیه بر استفاده هوشمندانه از فناوری‌های نوین و افزایش پوشش تحصیلی و با رعایت اصل اولویت آموزش‌های حضوری در مدارس، به وزارت آموزش و پرورش اجازه داده شد مدرسه مجازی را برای سال‌های تحصیلی ۱۴۰۲ -۱۴۰۱ و ۱۴۰۳ -۱۴۰۲ به صورت آزمایشی و با ابلاغ شیوه نامه توسط وزیر آموزش و پرورش در چارچوب مقررات وضوابط مدارس آموزش از راه دور، به صورت دولتی یا غیردولتی برای تمامی دوره‌های تحصیلی اجرا کرده و نسبت به ثبتنام و آموزش متقاضیان اقدام کند. در این قانون هم به تعلیم و تربیت با تکیه بر استفاده هوشمندانه از فناوری‌های نوین تاکید داشته گرچه اجرای آزمایشی این قانون را به صورت آزمایشی تا سال ۱۴۰۳ منوط کرده است.

ظاهراً بعد از اتمام بیماری مهلک کرونا در دنیا شواهد بر این است مجددا تاکید بر آموزش حضوری دانش آموزان در مدارس شکل گرفته مگر در ایامی که کشور از لحاظ موارد‌ی چون آلودگی هوا، سرما و جدیدا نارازی انرژی به صورت نامنظم و بدون برنامه ریزی از قبل مشخص شده مدارس مجاب می شوند طبق دستور در پلتفرم های آموزش مجازی قرار بگیرند و از این سبک آموزش در مواقع بحرانی استفاده شود.

امروزه تجربه بدست آمده به گونه ای است که باید در بسیاری از برنامه ها و سیاستگذاری‌ها در سیستم آموزشی در مجموعه آموزش و پرورش در خصوص مدل آموزش بازگشتی صورت پذیرد، باید در تقویم آموزشی کشور، آموزش غیر حضوری مشخص شود، باید تلاش کنیم دستاوردهای بدست آمده در ایام کرونا در خصوص آموزش الکترونیکی را پاس بداریم و از تجربه دیقیمت آن بهینه استفاده کنیم.

در پایان می توان گفت تلفیق آموزش حضوری و غیر حضوری به افزایش سواد و فرهنگ سازی در حوزه آموزش، یادگیری فرهنگ دورکاری در نسل آینده، سازان کشور، صرفه جویی در زمان و انرژی، جلوگیری از شیوع انواع بیماری در فصل سرما و افزایش آشنایی با ابزارهای آموزشی منجر خواهد شد.

رضا فرج تبار
کارشناس آموزش و پرورش

چربی‌سوزی به‌شدمندانه راهکار جدید ورزش علیه اضافه وزن

چربی‌سوزی با ورزش یکی از مؤثرترین و سالم‌ترین راه‌ها برای دستیابی به تناسب اندام و بهبود سلامت عمومی است. وقتی بدن ما در حال فعالیت است، نه‌تنها کالری می‌سوزند بلکه متابولیسم را نیز افزایش می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا چربی‌های اضافی را به انرژی تبدیل کنیم.

به گزارش پیام آشنابه نقل از ایمنا چربی‌سوزی یکی از مهم‌ترین اهدافی است که بسیاری از افراد در مسیر تناسب اندام و سلامت خود دنبال می‌کنند. اما چیزی که اغلب نادیده گرفته می‌شود، رویکرد هوشمندانه و علمی به این فرایند است. در دنیای امروز، دستیابی به اطلاعات دربست و کاربردی در زمینه چربی‌سوزی تفاوت میان موفقیت و شکست را رقم می‌زند. به همین دلیل، مهم است که این موضوع را نه‌تنها از منظر تمرینات ورزشی، بلکه با نگاهی جامع‌تر بررسی کنیم. یکی از باورهای رایج درباره چربی‌سوزی این است که هرچه بیشتر ورزش کنید، سریع‌تر وزن کم می‌کنید. این ایده اگرچه ممکن است در نگاه اول منطقی به نظر برسد، اما در عمل، بیشتر متجربه خستگی، کاهش انگیزه و حتی آسیب‌های جسمی می‌شود. چربی‌سوزی هوشمندانه به معنای پیدا کردن تعادل میان تمرین، تغذیه و استراحت است. ورزش‌هایی مانند تمرینات تمرین، تغذیه و استراحت است. ورزش‌هایی مانند تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) نشان داده‌اند که در زمان کمتر، نتایج بهتری برای چربی‌سوزی به همراه دارند. این نوع تمرینات نه‌تنها کالری بیشتری می‌سوزانند بلکه باعث افزایش متابولیسم پایه بدن برای ساعت‌ها پس از ورزش می‌شوند. نقش تغذیه در چربی‌سوزی نیز غیرقابل انکار است. انتخاب مواد غذایی مناسب می‌تواند به طور مستقیم بر روی سرعت و کیفیت این فرایند تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، مصرف پروتئین کافی به حفظ عضلات و افزایش حس سیری کمک می‌کند. در عین حال، رعایت از مصرف قندهای ساده و چربی‌های نامالم می‌تواند از ذخیره‌سازی چربی‌های جدید جلوگیری کند. اهمیت نوشیدن آب کافی و مصرف غذاهای پر از فیبر همچون سبزیجات و غلات کامل نیز نباید نادیده گرفته شود. علاوه بر ورزش و تغذیه، استراحت و خواب نیز در چربی‌سوزی نقش حیاتی دارند. کمبود خواب می‌تواند سطح هورمون‌های مرتبط با گرسنگی را افزایش دهد و در نتیجه میل به مصرف غذاهای نامالم را بیشتر کند. همچنین، استرس می‌تواند سطح کورتیزول، ذخیره چربی‌ها در ناحیه شکم را تسریع کند. بنابراین مدیریت استرس و خواب کافی باید بخش جدایی‌ناپذیر از برنامه چربی‌سوزی هوشمندانه باشد. چربی‌سوزی هوشمندانه به معنای درک دقیق نیازهای بدن و اعمال تغییرات تدریجی اما پایدار در سبک زندگی است. استفاده از تکنولوژی‌های مدرن مانند اپلیکیشن‌های پیگیری تغذیه و تمرین می‌تواند در این مسیر کمک‌کننده باشد. همچنین دریافت مشاوره از متخصصان تغذیه و پزشکی ورزشی می‌تواند از اشتباهات رایج جلوگیری کند و روند موفقیت را تسریع بخشد. در نهایت، مهم‌ترین نکته در چربی‌سوزی هوشمندانه این است که به‌جای تمرکز صرف بر کاهش وزن، به بهبود سلامت کلی بدن تمرکز کنید. این رویکرد نه‌تنها پایدارتر است، بلکه به شما کمک می‌کند تا از هر لحظه این سفر لذت ببرید و به بهترین نسخه از خودتان تبدیل شوید.

تغذیه مناسب، دشمن سرسخت چربی‌های بدن

مریم آمویی، استادیار دانشگاه فرهنگیان درباره تأثیر تغذیه مناسب بر کاهش وزن می‌گوید: تغذیه از جمله عواملی است که تأثیر بسیار چشمگیری در کاهش وزن و چربی‌سوزی دارد. دراوقع فعالیت بدنی موجب افزایش متابولیسم و نوقوت عضلات می‌شود، اما بدون کنترل تغذیه نتیجه دلخواه به‌سختی حاصل می‌شود. به این ترتیب کاهش کالری دریافتی و در کنار آن مصرف غذاهای سالم تأثیر چشمگیری در وزن دارد. وی می‌افزاید: ورزش‌های هوازی همچون دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری در چربی‌سوزی تأثیرگذاری بیشتری دارند و کالری بیشتری را به‌طور مستقیم می‌سوزانند، اما ورزش‌های قدرتی متجربه افزایش توده عضلانی و به‌هم‌متابولیسم در بدن می‌شوند و در درازمدت چربی‌سوزی را افزایش می‌دهند.

نوبت صبح؛ بهترین زمان برای افزایش متابولیسم

آمویی عنوان می‌کند: زمان و مدت ورزش نیز در این امر حائز اهمیت است. از همین رو، ورزش در نوبت صبح موجب افزایش متابولیسم بدن در طول روز می‌شود، اما ورزش در نوبت عصر و شب بهبود کیفیت خواب را به همراه دارد.

وی درباره تأثیر زمان ورزش بر چربی‌سوزی خاطرنشان می‌کند: ورزش در نوبت صبح متجربه افزایش انرژی، بعضی از افراد می‌شود. این در حالی است که بعضی افراد در نوبت عصر و شب انرژی بیشتری برای انجام فعالیت‌های بدنی دارند.

اعداد طلایی ورزش کدام هستند؟

استادیار دانشگاه فرهنگیان تاکید می‌کند: همان‌طور که گفته شد مدت ورزش نیز در روند چربی‌سوزی مؤثر است. از همین رو انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش هوازی شدید در هفته می‌تواند در روند چربی‌سوزی و کاهش وزن تأثیرگذار باشد. همچنین انجام ورزش‌های قدرتی ۲ روز در هفته به مدت ۲۰ یا ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود. البته برای چربی‌سوزی، مؤثر انجام حداقل ۳ یا ۵ روز ورزش در هفته و هربار به مدت ۳۰ یا ۶۰ دقیقه، مفید است. این زمان با توجه به سطح آمادگی جسمانی فرد متغیر است. وی ادامه می‌دهد: وابسته به نوع تمرین و اهداف فرد در ورزش و فعالیت‌های بدنی، ورزش با معده خالی و بعد از وعده‌های غذایی تأثیرهای گوناگونی دارد. همچنین تمرین و ورزش در خانه اگر با برنامه‌ریزی و تنوع همراه باشد، می‌تواند به اندازه‌ی باشگاه تأثیرگذار باشد.

روش‌های جدید؛ موثری برای افزایش سرعت لاغری

آمویی درباره تأثیرگذاری روش‌های جدید عنوان می‌کند: ورزش‌های همچون اپروبیک و زومبا، به‌عنوان ورزش‌های هوازی شناخته می‌شوند که منجربه افزایش ضربان قلب و سوخت و ساز بدن و درنهایت چربی‌سوزی می‌شوند. همچنین بدن‌سازی در صورت انجام صحیح و به کاربردن تکنیک‌های مناسب منجربه تقویت عضلات می‌شود و آسیب‌زا نیست، اما روش‌هایی همچون ماساژدرمالی موجب بهبود ریکاوری بدن می‌شود و تأثیر مستقیم و چشمگیر در چربی‌سوزی ندارد و ورزش‌هایی همچون EMS نیز مورد تأیید بعضی از مقاله‌های علمی هستند، اما از نظر من این ورزش به تنهایی کافی نیست و باید با تغذیه مناسب همراه شود. وی درباره بازگشت احتمالی وزن در روش‌های متفاوت تصریح می‌کند: احتمال بازگشت وزن در ورزش‌هایی همچون زومبا، فیتنس و اپروبیک در صورتی که رژیم غذایی مناسب و نظم رعایت شود کاهش پیدامی‌کند.

سن افراد در فرایند چربی‌سوزی چه میزان تأثیرگذار است؟

استادیار دانشگاه فرهنگیان می‌افزاید: سن افراد در روند چربی‌سوزی و کاهش وزن نیز مؤثر است، به طوری که با افزایش سن متابولیسم بدن کاهش پیدا می‌کند و چربی‌سوزی دشوارتر می‌شود. وی یادآور می‌شود: بطور کلی یک روش پایدار برای چربی‌سوزی و کاهش وزن ترکیبی از تغذیه مناسب و فعالیت بدنی منظم است، همچنین خواب کافی و مدیریت استرس از عوامل کلیدی در حفظ تناسب اندام هستند.

کارشناس کشورمان بر این باور است که رعایت رژیم غذایی مناسب و انجام فعالیت بدنی منظم در کنار یکدیگر برفرایند چربی‌سوزی تأثیرگذار هستند و درنهایت متجربه کاهش وزن می‌شوند. در این میان ورزش‌هایی همچون اپروبیک، زومبا و فیتنس می‌توانند موجب عملکرد سریع این فرایند بشوند و در نهایت سبک زندگی سالم تناسب اندام و حفظ آن را به دنبال دارد.