

## در هفت ماه نخست سال جاری صورت پذیرفت؛ صدور بیش از ۳۹ هزار کارت گواهینامه الکترونیکی مهارت در استان فارس

سرپرست اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان فارس از صدور بیش از ۳۹ هزار کارت گواهینامه الکترونیکی مهارت در استان فارس و با قابلیت ذخیره ۲۰ حرفه آموزشی خبر داد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان فارس، شصت کوشکی ارتقای امنیت، تسریع در صدور و تحویل گواهینامه و سهولت حمل و نقل را از مزایای گواهینامه الکترونیکی مهارت خوانند و تصریح نمود؛ مهلت اعتبار گواهی نامه مهارت الکترونیکی آموزش فنی و حرفه‌ای پنج سال می باشد و پس از اتمام این مدت مالک گواهینامه برابر استانداردهای روز مورد ارزیابی مجدد قرار می گیرد. وی از دسترسی وزارت آموزش و پرورش به پورتال جامع سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور جهت ارزیابی صحت و سقم گواهینامه‌های الکترونیکی خبر داد و اذعان کرد: سالانه بیش از ۲۰۰ هزار کارآموز در بخش های مختلف صنعت، خدمات، کشاورزی، فرهنگ و هنر در استان فارس در امتحانات سنجش مهارت شرکت می کنند که افراد پس از قبولی موفق به دریافت گواهینامه الکترونیکی مهارت می شوند.

این مقام مسئول تصریح نمود: در هفت ماه نخست امسال بیش از ۷۱ هزار نفر در بخش های مختلف آزمون اعم از هماهنگ، تفاهم نامه ها، صنعت ساختمان و ادواری مورد سنجش قرار گرفته که از این تعداد ۳۹ هزار و ۱۴۶ نفر موفق به دریافت کارت الکترونیکی مهارت شدند.

وی با بیان این مطلب که آزمون های ادواری در سال جاری به صورت الکترونیکی برگزار می شود، بیان داشت: سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور به منظور تحقق نهضت خدمات رسانی به ذی نفعان و دولت الکترونیک، تسریع در فرآیندهای آزمون، افزایش امنیت و دقت در مراحل ارزشیابی مهارت و در راستای کاهش هزینه‌های آزمون اقدام به راه اندازی سامانه های مختلف الکترونیکی مرتبط با آزمون سنجش مهارت کرده است. سرپرست اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان فارس یادآور شد: حذف فرآیندهای سنتی، از قبیل نامه نگاری بین دستگاهی برای استعلام گواهینامه توسط سایر ارگان ها از قبیل دانشگاهها، آموزش و پرورش، سازمان تأمین اجتماعی و سایر ارگانهای مرتبط، امکان دریافت استعلام گواهینامه ها تنها با در دست داشتن کدملی و کدشناسایی از دیگر مزایایی کارت مذکور می باشد. کوشکی با اعلام این مطلب که مهارت آزمون می توانند بر اساس کد شناسه و کد ملی، در پورتال سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای، اطلاعات گواهینامه خود را مشاهده نمایند، تصریح نمود: مهارت آزمون می توانند جهت مشاهده و استعلام گواهینامه از طریق سامانه [azmoon.portaltvt.com](http://azmoon.portaltvt.com) اقدام نمایند.

وی در پایان توضیح داد: قبول شدگان نهایی در آزمون های کتبی و عملی حداکثر ۳۰ روز پس از برداخت اینترنتی هزینه صدور گواهینامه می توانند با مراجعه به مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای شهرستان مربوطه نسبت به دریافت گواهینامه الکترونیکی خود اقدام نمایند.

## مدیر کل آموزش و پرورش فارس: اگر خروجی همه تلاش های معلم یادگیری نباشد، کاری صورت نگرفته است

مدیر کل آموزش و پرورش فارس گفت: وظیفه اصلی یک معلم، مسئله یادگیری سر کلاس است. اگر خروجی همه تلاش های معلم یادگیری نباشد، کاری صورت نگرفته است.



به گزارش اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، حمید رضا آذری در کارگاه آموزشی کتاب ریاضی آموزگاران پایه پنجم سراسر استان ضمن تأکید بر تداوم برگزاری جلسات آموزشی با حضور مولفین و معلمان در طول سال تحصیلی گفت: وظیفه اصلی یک معلم، مسئله یادگیری سر کلاس است. اگر خروجی همه تلاش های معلم یادگیری نباشد، کاری صورت نگرفته است.

وی گفت: یادگیری خوب است که ایجاد تغییر نسبتاً پایدار در رفتار دانش آموز داشته باشد و بطور کلی وضعیت فراگیران را مطلوب تر کند. آذری افزود: این وضعیت مطلوب باید در دانش آموزان تغییر مثبت ایجاد کند تا بتواند دانش فراگرفته خود را در محیط پیرامون بکار بندند. مدیر کل آموزش و پرورش فارس با تأکید بر اهمیت ایجاد رغبت یادگیری در دانش آموزان گفت: دو نیاز اساسی برای حادث شدن یادگیری، تسلط معلم بر موضوع جهت انتقال پیام به دانش آموز و استفاده معلم

از روش های نوین، خلاق و جذاب تدریس، بجای روش های سنتی معطوف به سخنرانی است. آذری در ادامه گفت: زمانی که معلم به موضوع و مفاهیم درسی خود آشنا و بسیار مسلط باشد و بتواند با روش های خلاقانه آن را به دانش آموزان منتقل کند، توانسته است گامی به جلو برای یادگیری دانش آموزان بردارد.

وی در پایان خطاب به آموزگاران شرکت کننده در این کارگاه آموزشی یادآور شد: فراموش نکنید که معلمی موفق است که تشنه یادگیری و آموزش باشد و به فراگیران خود عشق بورزد و آنها را بدون یادگیری مطلوب رها نکند.

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش فارس نیز در سخنانی گفت: اعتقاد ما بر آموزش صحیح و درست

دانش آموزان است. علی عسکر جمشیدی افزود: در حال حاضر، از طریق آموزش کارگاهی اساتید مدعو، آموزش های مجازی و کارگاه های اختصاصی در هر منطقه یا ناحیه، هدف اصلی ما یعنی آموزش معلمان دنبال می شود. گفتنی است کارگاه آموزشی کتاب ریاضی پایه پنجم ابتدایی با حضور آموزگاران این پایه در سراسر استان و مولف کتاب، در تالار معلم ناحیه ۳ شیراز برگزار شد.

## اجرای بسیج ملی کاهش مصرف قند، نمک و چربی از ۲۹ آذر در فارس و کشور

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ادامه مصرف روغن و چربی به ویژه چربی های اشباع شده که با مصرف بی رویه فست قودها، غذاهای چرب و سرخ شده وارد بدن می شود را از دیگر عوامل پرخطر در این زمینه خواند و تصریح کرد: سرانه مصرف روزانه روغن و چربی در ایران ۴۶ گرم است که در سبد مطلوب غذایی ۳۵ گرم توصیه شده است.

وی همچنین درباره میزان نمک مصرفی در کشور که ۱۰ و هشت دهم گرم است، آن را بیش از دو برابر مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت دانست. این مقام مسئول در حوزه بهداشت استان فارس، در پایان یادآور شد: دانشگاه علوم پزشکی شیراز، برای اجرای هر چه بهتر این برنامه، نخستین نشست هماهنگی و برنامه ریزی این طرح را با همت گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با حضور نمایندگان سازمان های صدا و سیما، بهزیستی، آموزش و پرورش، اساتید دانشکده تغذیه شیراز، معاونت های غذا و دارو و دانشجویی و فرهنگی، روابط عمومی دانشگاه، گروه آموزش سلامت، واحد بهداشت مدارس و واحد بیماری های غیر واگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز تشکیل و اهداف اجرایی این کمپین برای پوشش بهتر گروه ها نیز مشخص شده است.

کمیته برگزاری بسیج ملی کاهش مصرف قند، نمک و چربی از بیست و نهم آذر ماه تا چهاردهم دی ماه سال جاری، به صورت همزمان در سراسر کشور در

دانشگاه علوم پزشکی شیراز برگزار شد. به گزارش خبرنگار وب دا در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اعلام این خبر گفت: ۷۶ درصد از بیماری ها در ایران بیماری های غیر واگیر هستند و تغذیه نامناسب و مصرف زیاد قند، نمک و چربی یکی از مهمترین عوامل خطر ابتلا به این بیماری ها محسوب می شود. دکتر محسن مقدمی با بیان اینکه بیماری های قلبی عروقی به عنوان یکی از عوامل اصلی مرگ در کشور است، افزود: تغذیه و الگوی غذایی نامناسب بیشترین علت بروز اضافه وزن و چاقی، ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع دو و برخی انواع سرطان ها است. وی با اشاره به بالا بودن میزان مصرفی مواد قندی، نمک ها و استفاده بی رویه از چربی ها، بر اهمیت کاهش میزان مصرفی این مواد، برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های غیر واگیر تأکید کرد و اظهار داشت: سرانه مصرف قندهای ساده، ۲۵ گرم در روز معادل شش قاشق چایخوری شکر برای یک فرد سالم در روز است، در حالی که در ایران سرانه مصرف روزانه قند، ۶۶ گرم است.

## این نوشیدنی طبیعی را جایگزین دهانشویه های صنعتی و مخرب برای دندان ها کنید !!

جز در موارد ضروری و به مدت محدود و تحت نظر دندانپزشک، افراد از دهان شویه های صنعتی با ترکیبات گوناگون استفاده نکنند؛ زیرا علاوه بر نابودی تدریجی تمامی باکتری های مفید محیط دهان و دندان، رنگ طبیعی دندان ها تغییر خواهد کرد. بجای آن از این دهانشویه طبیعی استفاده کنید.

**با چای، دهانشویه طبیعی، از آسیب دیدگی دندان و التهاب لثه پیشگیری کنید**



چای ملایم کم رنگ از جمله دهانشویه های طبیعی و غیر مخرب برای حفظ سلامت دهان و دندان است. کارشناسان برای به دست آوردن سلامت دهان و دندان به افراد توصیه می کنند، پس از خوردن غذا و مسواک زدن، دهان خود را با چای نیمه گرم کم رنگ قرقر کنند. گفتنی است، نتایج تحقیقات پژوهشگران دانشگاه Hasanabad در کشور هند نشان داده است که، شستشوی دهان با چای به مدت ۳۰ ثانیه، دو بار در روز می تواند سبب از بین رفتن پلاک های دندانی و کاهش التهاب و عفونت لثه شود. کارشناسان علت این موضوع را وجود نوعی ماده شیمیایی در انواع چای شامل چای سیاه، چای سبز و یا چای سفید می دانند که دارای خواص ضدباکتری است.

**دهانشویه های صنعتی رنگ طبیعی دندان را از بین می برند**  
کارشناسان بر این اساس هشدار می دهند جز در موارد ضروری و به مدت محدود و تحت نظر دندانپزشک، افراد از دهان شویه های صنعتی با ترکیبات گوناگون استفاده نکنند؛ زیرا علاوه بر نابودی تدریجی تمامی باکتری های مفید محیط دهان و دندان، رنگ طبیعی دندان ها تغییر خواهد کرد. پزشکان، آب نمک و نیز چای ملایم کم رنگ را از جمله دهانشویه های طبیعی و غیر مخرب برای حفظ سلامت دهان و دندان معرفی کرده اند که علاوه بر سازگاری با محیط دهان و دندان باعث نابودی باکتری های مفید نیز نمی شوند.

**در مهمانی ها قرقر دهان با چای را جایگزین مسواک کنید**  
در مهمانی ها و اماکنی که امکان مسواک زدن وجود ندارد، شست و شو و قرقر دهان با چای، به ویژه پس از مصرف شیرینی، شکلات، آبنبات و سایر شیرینی های سنتی که به ویژه حالت چسبندگی دارند، به عنوان یک راه حل پیشگیرانه از آسیب دیدگی دندان ها و التهاب لثه توصیه اکید می شود.

## چند قدم پیاده روی روزانه لازم داریم؟

دارند که، می تواند منجر به ابتلا به انواع بیماری های غیر واگیر شود. افراد با انجام ۱۵۰ ساعت فعالیت فیزیکی در هفته می توانند به فوائد سلامتی دست

یابند، و لازم نیست ورزش خیلی شدید داشته باشند. اگر کمتر از پنج هزار قدم در روز یعنی کمتر از سه کیلومتر در روز پیاده روی می کنید، زندگی بی تحرکی دارید و در این صورت خطر بیماری ها شما را تهدید خواهد کرد. میزان ایده آل تحرک خواهد کرد. میزان ایده آل تحرک حدود ده هزار قدم پیاده روی در طول روز است.

ورزش هایی مانند پیاده روی، شنا کردن، کوه نوردی و نرزش های مخصوص ناحیه شکم با فشار روی این ناحیه و سوزاندن چربی از تجمع آن می کاهند و متناسب با شرایط فرد می توان یکی از این ورزش ها را انتخاب کرد. پیاده روی کردن عادی به میزان ده هزار قدم در روز می تواند حجم توده چربی اشتهایشده در شکم را کم کند. انجام حرکات دراز و نشست هم تاثیر بسزایی در کوچک کردن شکم دارد، ولی متأسفانه این حرکت به درستی انجام نمی شود.

اگر کمتر از پنج هزار قدم در روز یعنی کمتر از سه کیلومتر در روز پیاده روی می کنید، زندگی بی تحرکی دارید و در این صورت خطر بیماری ها شما را تهدید خواهد کرد.

**میزان ایده آل تحرك در روز**  
دکتر فرزین حلبچی متخصص پزشکی ورزشی در سمینار علمی سبک زندگی سالم که در دانشکده علوم پزشکی ساوه برگزار شد، گفت: براساس مطالعات انجام شده کاهش فعالیت فیزیکی در مقایسه با مصرف دخانیات، چاقی، دیابت، مرگ و میر بیشتری را بدنبال داشته است، ولی کم تحرکی بیشتر از دیگر موارد در حوزه پیشگیری از بیماری ها مورد غفلت واقع شده است. چهارمین علت مرگ در دنیا عدم فعالیت جسمانی بوده و کاهش فعالیت فیزیکی یک پدیده شوم جهانی است که، به کشور ما هم سرایت کرده است.

در مطالعات انجام شده بیش از ۸۰ درصد نوجوانان فعالیت فیزیکی کمی



## ویتامین E، ویتامینی که چاق ها به آن نیاز دارند!

شده مرتبط با سندرم متابولیک، همچون بیماری های قلبی، دیابت، آلزایمر و سرطان را تشدید کند. ویتامین E قابل حل در چربی است و باید در افراد مبتلا به اضافه وزن که به میزان زیادی از غذاهای چرب مصرف دارند، در سطح بیشتری موجود باشد. اگر چه گردش ویتامین E در جریان خون ممکن است بالا باشد، اما در افراد چاق این ریزمغذی های حیاتی راه خود را به بافت هایی که به آنها نیاز دارند، پیدا نمی کنند.

ویتامین E با لیبیدها یا چربی های پیدا شده در خون همراه است، اما مشخص شد بافت های بدن افراد چاق دریافت برخی از این لیبیدها را به دلیل دارا بودن میزان چربی کافی نمی پذیرند، و در این فرآیند ویتامین E هم پذیرفته نمی شود. بنابراین از آنجا که بافت های بدن با استرس اکسیداتیو جدی روبرو هستند، رساندن ویتامین E به آن ها با مشکل روبرو می شود.



ویتامین E هستند که، این کمبود می تواند طیف وسیعی از بیماری های شناخته

### طرز تهیه

«شیرینی های معطر اسکاتلندی»



همه شیرینی ها ممکن است در ظاهر شبیه به هم باشند ولی مطمئن باشید همیشه با دیدن ظاهر آن فرمول مواد و پخت آنها را نمی توانید حدس بزنید.



مواد لازم:

- ۱۲۰ گرم روغن صاف، ۱۲۰ گرم پودر شکر، ۱ عدد تخم مرغ
  - ۱ قس زنجبیل، ۱ قس دارچین، ۱/۲ قس جوز هندی پودر شده
  - ۱/۲ قم بیکنگ پودر، ۱/۲ قم جوش شیرین، ۷۰ گرم ماست
  - ۳۲۰ گرم آرد
- به میزان لازم شکلات تخته ای سفید و قهوه ای
- طرز تهیه:**
۱. روغن و پودر شکر را در کاسه ای بریزید و با همزن یک دقیقه هم بزنید. تخم مرغ زنجبیل، دارچین و جوز هندی را هم اضافه کنید و باز با همزن هم بزنید.
  ۲. بیکنگ پودر، جوش شیرین و ماست را هم به مواد دیگر اضافه کنید. در انتها آرد را به مواد اضافه کرده و با دست مخلوط کنید. فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید.
  ۳. خمیر را با وردنه روی سطح تمیزی باز کنید تا حدود سه میلی متر ارتفاع داشته باشد، حالا ابتدا با رول دانه برجسته روی خمیر یک دور بکشید، سپس با قالب دلخواه خمیر را قالب بزنید و در سینی فر بچینید. سینی را در فر به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه حرارت دهید. بعد از این مدت سینی را بیرون بیاورید تا شیرینی ها خشک شوند.
  ۴. شکلات تخته ای را به روش بن ماری (روی حرارت غیر مستقیم) آب کرده و شیرینی ها را با آن تزئین کنید.