خبر

## کمک ۱۰ میلیاردی برای آزادی ۴۴ زندانی

خیر اصفهانی مقیم آمریکا با اهدای ۱۰ میلیارد تومان به ستاد دیه استان، زمینه آزادی ۴۴ زندانی جرائم غیرعمد را فراهم کرد.

این نیکوکار اصفهانی، این کمک را با هدف آزادی زندانیان بدهکار و جلوگیری از آسیب به خانوادههای آنان اهدا کرد. مدیرعامل ستاد مردمی دیه استان اصفهان گفت: وی در پیامی به ستاد دیه، با اشاره به شرایط دشوار معیشتی مردم، بر ضرورت همدلی و دستگیری از نیازمندان تأکید کرده و نوشته است: اکنون زمان کمک و یاریرساندن است. اسدالله گرجیزاده افزود: این خیر نیکاندیش رسیدگی به احوال دیگران را از ویژگیهای یک مسلمان دانسته و درباره انگیزه خود از این اقدام گفته است: در این زمانه، شایسته نیست خانوادهای بهخاطر در بند بودن ولی و سرپرست خود، دچار آسیبهای اجتماعی و روانی شودو بر این اساس و به سفارش بزرگان دین، تصمیم به این وظیفه انسانی گرفتم تا با کمک به آزادی این عزیزان، با تحکیم بنیان خانوادهها، موجبات خوشحالی آنها نیز فراهم شود. مدیرعامل ستاد مردمی دیه استان اصفهان همچنین با قدردانی از این اقدام گفت: با این کمک ۱۰ میلیارد تومانی، زمینه آزادی ۴۴ زندانی جرائم غیرعمد که به دلیل بدهی مالی در زندان بودند، فراهم شد.

## مدارس اصفهان به ۲۳۰۰ نیروی خدمتگزار نیاز دارند

معاون پژوهش، برنامهریزی و توسعه منابع اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان گفت: با وجود جذب ۲۰۰ نیروی خدماتی در یکسال گذشته در استان، همچنان به دو هزار و ۳۰۰ نیروی دیگر نیاز است.

علیرضا عابدی اظهار کرد: نیروی خدمتگزار و سرایدار یکی از مهمترین نیازهای مدارس است. پس از ۱۵ سال، آزمون استخدامی در سال گذشته توسط وزارت آموزش و پرورش برگزار شد و این افراد پس از انجام مراحل اداری در سال جاری وارد عرصه فعالیت شدند. سهم استان اصفهان در این خصوص ۲۰۰ نفر بود. او افزود: با توجه به درجهبندی مدارس این استان، در حال حاضر به دو هزار و ۳۰۰ نیروی خدماتی برای فعالیت در مراکز آموزشی نیاز داریم. دغدغه جذب نیرو در کل کشور نیز وجود دارد و وزارت آموزش و پرورش در این راستا برنامهریزی کرده است؛ همزمان با برگزاری آزمون استخدامی به این حرفه شغلی نیز سهمیه اختصاص داده شده و نیازهای استانها در نظر گرفته میشود. معاون پژوهش، برنامهریزی و توسعه منابع اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان ادامه داد: با توجه به شرایط خاص حاکم بر کشور، سال گذشته آزمون استخدامی برگزار نشده است. در صورت ثبات شرایط و وجود تمهیدات لازم، این فرایند امسال برگزار خواهد شد و جذب نیرو نهتنها در رشته خدمتگزاری بلکه در بعضی از رشتههای درسی نیز انجام میشود. عابدی با بیان اینکه ساماندهی نیروها برای سال تحصیلی کنونی بر اساس شیوهنامه ابلاغی انجام میشود و در حال حاضر کلاس بدون معلم نداریم، تصریح کرد: در مقطع ابتدایی کمبود نیروی انسانی نداشتیم و تنها در مقطع متوسطه اول و دوم، هنرستانهای فنیوحرفهای و کاردانش بهخصوص برای آقایان کمبود نیرو وجود داشت که با اختصاص ساعت اضافه به دبیران علاقهمند و بازنشستگان، این نیاز رفع شد. او اضافه کرد: حدود ششهزار نفر نیرو با تخصیص هر نفر ۲۴ ساعت غیر موظف، برای جبران کمبود نیروی انسانی مقاطع متوسطه و هنرستانهای در استان اصفهان بکارگیری شد و کلاس بدون دبیر نداریم، بنابراین وضعیت آموزشی به روال عادی فعال است. معاون مدیرکل آموزش و پرورش استان اصفهان به کیفیت بخشی نیرو انسانی اشاره کرد و گفت: مقوله کیفیتبخشی به عملکرد نیروها و ارتقا خدمات آموزشی و فرهنگی، موضوع قابل توجه دیگر پس از ساماندهی نیروی انسانی است. این موضوع در سراسر استان با ارائه شیوهنامه ابلاغی در حال انجام بوده و طرح و پروژههایی برای آن پیشبینی شده است. همچنین مناطق و نواحی آموزش و پرورش نیز بر این موضوع تمرکز کردهاند.

## فزایش دو برابری ابتلا به آنفولانزا در اصفهان

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان از افزایش دو برابری موارد ابتلا به آنفولانزا نسبت به سال گذشته خبر داد و نسبت به رعایت توصیههای بهداشتی، بهویژه برای گروههای پرخطر، هشدار داد.

پژمان عقدک با اشاره به آخرین گزارش مرکز مدیریت بیماریهای واگیر وزارت بهداشت اظهار کرد: در حال حاضر ۲ درصد از نمونههای تنفسی بررسیشده از نظر آنفولانزا مثبت بودهاند، در حالی که این میزان در مدت مشابه سال گذشته حدود یک درصد بوده است. همچنین حدود یکسوم مبتلایان را کودکان تشکیل میدهند. او با بیان اینکه تب ناگهانی، سرفه، گلودرد، سردرد، بدندرد و ضعف از مهمترین علائم آنفولانزاست، افزود: این بیماری در مقایسه با سرماخوردگی معمولاً با شدت بیشتری بروز میکند و میتواند برای سالمندان، کودکان خردسال و افراد دارای بیماریهای زمینهای عوارض جدی ایجاد کند. عقدک استراحت، مصرف مایعات، رعایت بهداشت فردی، استفاده از ماسک در محیطهای شلوغ و پرهیز از تماس با افراد بیمار را از راههای پیشگیری و مراقبت دانست. او همچنین بر ضرورت واکسیناسیون سالانه، بهویژه برای سالمندان بالای ۶۵ سال، زنان باردار، کودکان زیر پنج سال، بیماران زمینهای و کادر درمان تأکید کرد و هشدار داد در صورت بروز تنگی نفس، درد قفسه سینه یا کاهش سطح هوشیاری، مراجعه فوری به پزشک ضروری است.

# هویت اصفهان را روایت‌ها، مردم و امید می‌سازد



اصفهان، شهری با میراث تاریخی و معماری کمنظیر برای تداوم حیات خود بیش از حفظ بناها به روایتهای زنده، مشارکت شهروندان، پیوندهای اجتماعی، طبیعت و امکان بروز فرهنگی نیاز دارد؛ موضوعی که در نشست «اصفهان به روایتی دیگر» با بررسی ابعاد هویتی، محیطزیستی، اجتماعی، معماری و موسیقایی این شهر مطرح شد.

به گزارش ایرنا، این نشست روز شنبه به پیشواز و مناسبت یکم آذر، «روز نکوداشت اصفهان» در «شهر کتاب بهار» برگزار شد و مجتبی اسپنانی، فیلمساز، آرش جزینی، کارشناس و کنشگر محیط زیست و محمد عرب، معمار از منظر تجربه و تخصص خود به بررسی ظرفیتهای کمتر دیدهشده اصفهان و نسبت شهروندان با میراث تاریخی، اجتماعی و فرهنگی این شهر پرداختند. وجه مشترک سخنان حاضران این بود که اصفهان را نمیتوان صرفاً در بناها، میدانها، پلها و معماری تاریخی خلاصه کرد؛ بلکه حیات شهر به حضور و مشارکت مردم، شکلگیری روایتها، ارتباطات انسانی و امکان ایفای نقش شهروندان در ساخت آینده آن وابسته است.

### اصفهان؛ اسطورهای میان خیر و شر

مجتبی اسپنانی در آغاز نشست با طرح مفهوم «اسطورهشهر» گفت: اصفهان از معدود شهرهای ایران است که میتوان ویژگیهای یک اسطورهشهر را در آن جستوجو کرد؛ همانگونه که شهرهایی مانند رم، پاریس و ونیز در حافظه تاریخی و فرهنگی جهان جایگاهی فراتر از یک مکان جغرافیایی دارند. این فیلمساز اسطورهشهر را بر اساس سه ویژگی تکرار، تکثیر و برخورداری از یک الگوی روایتمند تعریف کرد و توضیح داد: برای فهم این ویژگیها باید میان «کالبد» و «فضا» تمایز قائل شد؛ کالبد به معماری، بناها و آثار تاریخی اشاره دارد اما فضا مجموعه روایتها، داستانها، خاطرهها و تجربههایی است که در طول زمان شکل گرفته و نسلهای مختلف آنها را بازگو و بازتولید کردهاند. از این منظر، اصفهان تنها مجموعهای از بناهای تاریخی نیست، بلکه شهری است که روایتهای آن همچنان ظرفیت تکرار و تکثیر دارند؛ ظرفیتی که به باور اسپنانی، در وضعیت امروز شهر با چالشهایی مواجه شده است. این فیلمساز اصفهان را شهری با هویتهای متناقض و بلاتکلیف توصیف کرد که همزمان میخواهد کلانشهر، شهر تاریخی، صنعتی و گردشگری باشد؛ در حالی که به اعتقاد او، این شهر هنوز در برخی زمینهها با ویژگیهای یک کلانشهر فاصله دارد و بخشی از نیروهای مؤثر آن نیز در برابر توسعه گردشگری مقاومت میکنند. او این تناقض را حتی در نماد شهر اصفهان قابل مشاهده دانست و آن را به تصویری تشبیه کرد که شهریار صفوی در برابر اژدهایی قرار گرفته که از تن خود او برآمده است؛ استعارهای از شهری که با تهدیدهایی مواجه است که بخشی از آنها از درون مناسبات خود شهر شکل میگیرد. نگاره تاریخی منقوش بر کاشیکاریهای سردر بازار قیصریه در دوران صفوی با اقتباس از صورت فلکی برج قوس(آذرماه) با محتوایی متعالی طراحی شد و امروز از آن بعنوان نماد اصفهان یاد میشود. نگاره منقوش بر سردر بازار قیصریه، یک طرح گرافیکی منحصربه فرد است؛ این نگاره از سه قسمت تشکیل شده: قسمت نیمتنه کماندار به نشانه برج قوس، پیکر شیر به نشانه برج اسد، و دُم اژدهاگون به نشانه گوزهر یا اژدهای آسمانی که فرهنگ عامه در هنگام خسوف و کسوف، باعث ماهگرفت و خورشیدگرفت میشود و کماندار با پرتاب تیر به پشت سر، او را از این کار باز می دارد تا اصفهان را از این پدیدههای بدشگون در امان دارد. این فیلمساز با اشاره به تجربههایی مانند تخریب حمام خسروآقا و از میان رفتن پهنههای تاریخی، بر ضرورت حفاظت از بافت تاریخی بهجای تمرکز صرف بر مرمت بناهای منفرد تأکید کرد و گفت: آنچه باید حفظ شود، بستر و متنی است که بنا در آن معنا پیدا میکند. به گفته او، احیای معماری تاریخی نباید صرفاً به ایجاد ویترینی برای گردشگران محدود شود، بلکه باید امکان روایتسازی و انتقال تجربه را فراهم کند؛ بهگونهای که گردشگر در یک محله تاریخی چیزی برای دیدن، تجربه کردن و تعریف کردن داشته باشد و فضا از داستان و معنا تهی نشود. اسپنانی همچنین به اهمیت لهجه اصفهانی، واژگان بومی، داستان محلهها و ادبیات محلی اشاره و بیان کرد: گاهی نقش کسانی که زبان و روایتهای شهر را زنده نگه میدارند، از مرمت یک بنای تاریخی نیز مهمتر است. از نگاه او، فاصله گرفتن نسل جدید از ادبیات، خاطرهها و روایتهای شهر و دور شدن تولیدات فرهنگی و سینمایی از لهجه و هویت بومی، میتواند به تدریج یکی از مهمترین ارکان اسطورهشهر بودن اصفهان را تضعیف کند.

### همتآباد؛ تبدیل تهدید به فرصت با مشارکت مردم

یک کارشناس و کنشگر محیط زیست در ادامه نشست تجربه همکاری تشکلهای محیط زیستی با شورای شهر اصفهان در سال ۱۳۹۷ را روایت کرد؛ تجربهای که به گفته وی نشان داد چگونه میتوان از دل مشکلات شهری، زمینه شکلگیری مشارکت اجتماعی را فراهم کرد. آرش جزینی با اشاره به تشدید خشکسالی و بحران آب در آن مقطع و درخواست همکاری از انجمنها و سازمانهای مردمنهاد برای فرهنگسازی کاهش مصرف آب گفت: این دعوت در عین حال میتوانست تهدیدی برای استقلال و هویت تشکلهای مردمی باشد؛ چراکه در برخی موارد، نهادهای دولتی به سازمانهای مردمنهاد نه بهعنوان شرکای مستقل، بلکه به مثابه نیروهای اجرایی و خدماتی خود نگاه میکنند. او این نوع مشارکت را «سبزشویی» توصیف کرد و گفت: در چنین شرایطی از حضور مردم برای نمایش مشارکت اجتماعی استفاده میشود، بدون آنکه اختیار و نقش واقعی به آنان داده شود. او افزود: راهحل پیشنهادی فعالان محیط زیست این بود که بهجای برگزاری یک همایش یک روزه و نمایشی، برنامه در قالب پویشی هدفمند و زمانبار با نقطه آغاز، مسیر مشخص و هدفی قابل پیگیری اجرا شود تا مساله خشکسالی به فرصتی برای تغییر الگوی مصرف و تقویت فرهنگ استفاده بهینه از منابع تبدیل شود. به گفته این کنشگر محیط زیست، در این چارچوب «محله همتآباد» بهعنوان یکی از مناطق نمونه انتخاب شد؛ محلهای که حدود هشت دهه پیش با مهاجرت نیروی کار به اصفهان شکل گرفته و بافت فشرده، کوچههای باریک و پیچدرپیچ، تراکم بالا و محدودیت دسترسی به خدمات شهری از ویژگیهای آن است. او بیان کرد: بسیاری از ساکنان این محله مستأجر بودند و همین مساله شکلگیری احساس تعلق و مشارکت محلی را دشوارتر میکرد اما بررسیها نشان داد همتآباد برخلاف بسیاری از تصورهای اولیه، از ظرفیت اجتماعی قابل توجهی برخوردار است. جزینی وجود نهادهایی مانند فرهنگسرای همت، مؤسسه نیکاندیشان، کانونهای فرهنگی و آموزشی و همچنین حضور کنشگران فعال محلی را از ظرفیتهای این محله برای آغاز برنامه مشارکتی برشمرد. او گفت: فعالیتها از فروردین ۱۳۹۸ آغاز شد اما همزمانی آن با همهگیری کرونا، برنامه را با مانعی جدی مواجه کرد؛ تعطیلی فرهنگسراها، مدارس و اجتماعات حضوری عملاً امکان ادامه کارگاههای توانافزایی را از میان برد. این کنشگر محیط زیست ادامه داد: گروه بهجای توقف فعالیت، آموزشها را به فضای مجازی منتقل کرد و محتوای آموزشی با استفاده از فایلهای تصویری، پاورپوینت، توضیحات صوتی و فیلم تهیه و در شبکههای اجتماعی منتشر شد؛ در نتیجه دامنه مخاطبان از جمعهای محدود ۱۰ تا ۲۰ نفره حضوری به صدها نفر افزایش یافت.

### فضاهای شهری؛ زیرساخت امید و تابآوری اجتماعی

همچنین یک معمار، بحث خود را با این پرسش آغاز کرد که آیا اصفهان امروز میتواند به شهروندانش امید و توان ادامه زندگی بدهد؟ محمد عرب با اشاره به تجربه زیسته خود در نزدیکی میدان نقش جهان گفت: این میدان برای من صرفاً یک فضای معماری یا اثر تاریخی نیست، بلکه بخشی از تجربه زندگی و شکلگیری شخصیت من است و بسیاری از لحظات زندگی فردیام با این فضای شهری پیوند خورده است. او این تجربه را نشانهای از تأثیر معماری و شهر بر وضعیت روحی و اجتماعی انسان دانست و به بازدید خود از فضای میان دو پوسته گنبد مسجد جامع عباسی اشاره کرد؛ فضایی پنهان در میان ساختار گنبد با فاصله حدود ۱۲ متری میان دو لایه آن. این معمار اذعان داشت که مواجهه با این شاهکار معماری هم احساس افتخار از توانایی خلاقانه پیشینیان را در او برانگیخت و هم پرسشی جدی درباره وضعیت امروز معماری و شهرسازی ایجاد کرد که ما در برابر میراثی با چنین کیفیتی چه میکنیم؟ عرب با اشاره به اینکه معماری در دورههای مختلف تاریخ ایران همواره کوشیده شرایط دشوار جغرافیایی و اجتماعی را به محیطی مناسبتر برای زندگی تبدیل کند، اظهار داشت: در معماری مناطق کویری و مقایسه آن با مناطق شمالی کشور میتوان مشاهده کرد که هرچه شرایط زیست دشوارتر بوده، تلاش انسان برای خلق فضایی باکیفیتتر و زیباتر نیز افزایش یافته است. او ادامه داد: این ظرفیت همچنان در معماری وجود دارد اما پرسش اصلی این است که آیا شهر امروز نیز چنین نقشی را برای شهروندان ایفا میکند؟ عرب، شهر را متنی چندلایه توصیف کرد که امکان برخورد و ارتباط میان انسانها را فراهم میآورد؛ فضایی که افراد در آن میتوانند یکدیگر را پیدا کنند، گم شوند، تجربه کنند و روایت خود را بسازند. او شاکله اصلی اصفهان را در پیوستگی فضاهای عمومی آن دانست و گفت: گسترهای که از مسجد جامع و بازار آغاز میشود به میدان نقش جهان میرسد، از بقایای دولتخانه صفوی عبور میکند و در امتداد چهارباغ به حاشیه زاینده رود پیوند میخورد، یکی از ویژگیهای مهم ساختار شهری اصفهان است. این معمار ترکیب معماری، طبیعت و زندگی روزمره مردم در یک ساختار پیوسته را از ویژگیهای کمنظیر اصفهان برشمرد و افزود: این شهر برخلاف بسیاری از شهرهای تاریخی جهان، تنها مجموعهای از بناهای ارزشمند با فضاهای باقیمانده میان آنها نیست، بلکه در مقیاسی گسترده، فضاهای عمومی آن نیز طراحی شدهاند. عرب با تأکید بر اینکه یکی از مهمترین ارزشهای اصفهان، در اختیار بودن فضاهای باکیفیت تاریخی برای عموم مردم است، گفت: شهروندان با طبقات و شرایط اقتصادی متفاوت میتوانند از این فضاها استفاده کنند؛ ویژگیای که در روزگار فشارهای اقتصادی و محدود شدن دسترسی بسیاری از خانوادهها به خدمات و امکانات تفریحی اهمیت بیشتری پیدا میکند. او این ظرفیت را بخشی از زیرساخت اجتماعی شهر دانست که بهتدریج و در طول زمان شکل میگیرد و در شرایط بحران میتواند مانع انزوا و فروپاشی روابط اجتماعی شود. این معمار برای توضیح اهمیت فضاهای عمومی به تجربه شهر مدلین در کلمبیا اشاره کرد؛ شهری که با بحرانهای اجتماعی، خشونت و شکافهای طبقاتی مواجه بوده و توسعه فضاهای عمومی، کتابخانهها و عرصههای مشترک شهری در آن بهعنوان یکی از راهبردهای بهبود وضعیت اجتماعی دنبال شده است. به اعتقاد عرب، فضاهای عمومی میتوانند پیوندهای ضعیف اما ارزشمند اجتماعی را شکل دهند؛ ارتباطاتی میان رهگذران، همسایگان، کسبه و افرادی که لزوماً روابط نزدیک و خانوادگی با یکدیگر ندارند و همین تعاملات روزمره سرمایه اجتماعی را میسازد. او همچنین هشدار داد که تبدیل شهر به کالایی برای مصرف گردشگران میتواند حیات واقعی آن را تهدید کند و با اشاره به تجربه ونیز و محدودیتهایی که در برخی فضاهای آن برای استفاده روزمره مردم وجود دارد، تأکید کرد: نباید اجازه داد اصفهان نیز به فضایی تبدیل شود که مردم فقط برای تماشا و مصرف آن حضور پیدا کنند، نه برای زندگی کردن. عرب مواجهه با تفاوتها را از دیگر کارکردهای مهم فضای شهری دانست و گفت: در شرایطی که شبکههای اجتماعی میتوانند افراد را در معرض روایتهای یکسویه و قطبیشدن قرار دهند، فضای واقعی شهر امکان برخورد روزمره انسانها با یکدیگر را فراهم میکند.

او افزود: افرادی که ممکن است در فضای مجازی تصویری کاملاً انتزاعی و حتی خصمانه از یکدیگر داشته باشند، در زندگی روزمره در کنار هم راه میروند و تعامل میکنند؛ تجربهای که یکی از عوامل مهم تابآوری اجتماعی است زیرا جامعه تابآور جامعهای است که بتواند تفاوتها را تحمل و امکان زندگی مشترک را حفظ کند. این معمار تجربه زیبایی در زندگی روزمره را نیز مهم دانست و گفت: معماری و فضای شهری اصفهان این امکان را فراهم میکند که انسان بدون برنامهریزی قبلی و در جریان زندگی عادی با زیبایی مواجه شود؛ تجربهای که میتواند از کرختی روانی بکاهد و کیفیت زندگی را بهبود دهد.

## ستون فقرات دانش‌آموزان زیر بار کم‌تحرکی و کوله‌پشتی سنگین



دوران نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل رشد جسمانی است؛ دوره‌ای که استخوان‌ها و عضلات با سرعت زیادی رشد می‌کنند و عادت‌های حرکتی و سبک زندگی می‌توانند تأثیر مستقیمی بر سلامت اسکلتی افراد در سال‌های آینده داشته باشند. در این میان، حمل کوله‌پشتی‌های سنگین، نشستن‌های طولانی‌مدت در کلاس درس، کم‌تحرکی و استفاده مداوم از تلفن همراه از مهم‌ترین عواملی هستند که سلامت ستون فقرات دانش‌آموزان را تهدید می‌کنند.

اختلالات اسکلتی و عضلانی از جمله مشکلاتی هستند که می‌توانند استخوان‌ها، عضلات، مفاصل و ستون فقرات را درگیر کنند و در صورت بی‌توجهی، زمینه‌ساز دردهای مزمن و محدودیت‌های حرکتی شوند. متخصصان معتقدند سنین ۱۰ تا ۱۶ سالگی به دلیل جهش سریع رشد استخوان‌ها، دوره‌ای حساس برای شناسایی و پیشگیری از این اختلالات است. مهدی تیموری، متخصص ارتوپدی، با اشاره به اهمیت سلامت اسکلتی نوجوانان اظهار کرد: در دوران نوجوانی، رشد استخوان‌ها ممکن است با روند سازگاری عضلات و رباط‌ها هماهنگ نباشد و همین مسئله احتمال بروز آسیب‌های اسکلتی و عضلانی را افزایش می‌دهد. او افزود: نشستن طولانی‌مدت در مدرسه، کاهش فعالیت بدنی، حمل کوله‌پشتی‌های سنگین و استفاده از تجهیزات غیراستاندارد از جمله عواملی هستند که می‌توانند سلامت ستون فقرات دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهند. این متخصص ارتوپدی، عادت‌های نادرست حرکتی، استفاده از کفش و کوله‌پشتی نامناسب، تغذیه غیراصولی و استفاده طولانی‌مدت از ابزارهای دیجیتال را چهار عامل اصلی زمینه‌ساز اختلالات اسکلتی در نوجوانان دانست و تأکید کرد: وضعیت نامناسب نشستن و ایستادن، ضعف عضلات و نداشتن فعالیت ورزشی کافی می‌تواند احتمال بروز مشکلات قامتی را افزایش دهد. تیموری درباره ویژگی‌های کوله‌پشتی استاندارد بیان کرد: کوله‌پشتی دانش‌آموزان باید دارای دو بند پهن باشد تا وزن آن به‌طور متناسب روی هر دو شانه توزیع شود و تا حد امکان نزدیک به پشت قرار گیرد. همچنین باید از حمل وسایل غیرضروری و سنگین و آویزان کردن کوله‌پشتی از یک شانه خودداری شود. او با اشاره به اهمیت استاندارد بودن نیمکت‌های مدارس ادامه داد: هنگام نشستن، زانوهای دانش‌آموز باید زاویه‌ای نزدیک به ۹۰ درجه داشته باشند، کف پاها روی زمین قرار بگیرد و آرنج‌ها نیز هنگام قرار گرفتن روی میز در وضعیت مناسبی باشند. این متخصص ارتوپدی همچنین استفاده طولانی‌مدت از تلفن همراه و تبلت در وضعیت نامناسب را عاملی برای افزایش فشار بر عضلات گردن، کمر و ستون فقرات دانست و بر ضرورت اصلاح عادت‌های حرکتی و افزایش تحرک روزانه نوجوانان تأکید کرد.

### اسکولیوز و کیفوز؛ اختلالاتی که نباید نادیده گرفته شوند

از جمله مشکلات شایع ستون فقرات در دوران نوجوانی می‌توان به کیفوز و اسکولیوز اشاره کرد. کیفوز به افزایش غیرطبیعی قوس پشتی ستون فقرات گفته می‌شود، در حالی که اسکولیوز با انحراف جانبی ستون فقرات و ایجاد انحنای C یا S شکل شناخته می‌شود. به گفته تیموری، والدین می‌توانند با مشاهده وضعیت ظاهری بدن فرزندان خود، برخی نشانه‌های احتمالی این اختلالات را شناسایی کنند. نامتقارن بودن شانه‌ها، اختلاف ارتفاع لگن، برجستگی یک‌طرفه کتف یا دنده‌ها و تغییرات غیرطبیعی در فرم پشت از جمله علائمی هستند که نیاز به بررسی تخصصی دارند. او خاطرنشان کرد: تشخیص قطعی اسکولیوز تنها با مشاهده ظاهری امکان‌پذیر نیست و در صورت نیاز، معاینه تخصصی و تصویربرداری رادیولوژی برای تعیین میزان انحراف ستون فقرات انجام می‌شود.

### ورزش و تغذیه سالم؛ دو راهکار برای پیشگیری از آسیب‌های اسکلتی

در کنار اصلاح وضعیت نشستن و استفاده از تجهیزات استاندارد، فعالیت بدنی منظم و تغذیه مناسب نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها و عضلات نوجوانان دارد. دریافت کافی پروتئین، کلسیم و ویتامین D به رشد و تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند و ورزش منظم نیز موجب افزایش قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری، تعادل و استقامت بدن می‌شود. در نهایت، سلامت اسکلتی دانش‌آموزان نیازمند توجه همزمان خانوادهها و مدارس است. پایش رشد قد و وزن، توجه به دردهای مکرر، اصلاح عادت‌های نادرست حرکتی و انجام معاینات به‌موقع می‌تواند از پیشرفت بسیاری از اختلالات جلوگیری کند. تشخیص زودهنگام مشکلات ستون فقرات در دوران نوجوانی، فرصت بیشتری برای درمان‌های مؤثر و پیشگیری از عوارض ماندگار در بزرگسالی فراهم می‌کند.

خبر

## ۶ اقدام فوری پس از هک گوشی از نگاه پلیس فتا

رئیس اداره پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا استان اصفهان گفت: یکی از مواردی که مدتی است برای برخی کاربران رخ می دهد اصطلاحی با عنوان «هک گوشی» است که در صورت مواجه شدن با این قضیه باید ۶ کار را به سرعت انجام داد.

سرهنگ حامد مهدیه اظهار داشت: اول اینکه به فوریت انتقال تماس را با کد #۲۱# قطع و در مرحله دوم گوشی را در حالت پرواز قرار دهید و اینترنت گوشی را خاموش کنید تا به این ترتیب دسترسی کلاهبردار را از تلفن همراه خود قطع کنید. او ادامه داد: در مرحله سوم به سرعت در قسمت برنامههای گوشی خود دنبال برنامه جدیدی که خودتان نصب نکردهاید و به طور معمول با عناوینی مانند کارت دعوت، گالری عکس، آلبوم عکس، دعوت به عروسی اطلاعیه ترحیم و دیگر موارد اینچنینی است، بگردید، ابتدا به منظور مستندسازی اسکرین شات بگیرید و سپس حذفش کنید. او خاطرنشان کرد: در مرحله چهارم، با پشتیبان بانکهای که در آنها حساب بانکی دارید تماس بگیرید، قسمت ارتباط با مشتریان همه بانکها به صورت ۲۴ ساعته جوابگوی شما هستند و از این طریق درخواست مسدودی حساب بدهید. سرهنگ مهدیه افزود: در گام پنجم با مرکز فوریتهای سایبری پلیس به شماره ۰۹۶۳۸۰ تماس بگیرید و درخواست مسدود کردن حساب کلاهبردار را بدهید. او گفت: در مرحله ششم، شبکههای اجتماعی خود را بررسی کنید و ببینید اگر در دسترس کلاهبرداران قرار گرفته است، آن را پاکسازی کنید. رئیس اداره پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا استان اصفهان در تشریح این مرحله بیان کرد: برای این منظور در قسمت تنظیمات شبکههای اجتماعی مانند ایتا، بله، روبیکا، تلگرام، شاد وارد شوید و در بخش تنظیمات حریم خصوصی، نشست های فعال ناشناس را ابتدا باز کنید و اسکرین شات بگیرید و سپس حذف کنید. سرهنگ مهدیه یادآور شد: همچنین در قسمت حریم خصوصی و امنیت، ۲ گزینه مهم شامل قفل واگذار واژه و تایید ۲ مرحلهای وجود دارد که کاربران برای اینکه مطمئن شوند هیچ شخص دیگری نمیتواند به شبکههای اجتماعی آنها دسترسی پیدا کند باید این ۲ قسمت را فعال کنند.

## پویش اهدای خون همدلی در استان اصفهان

پویش اهدای خون همدلی با حضور بسیجیان در مراکز انتقال خون استان اصفهان آغاز شد.

مدیرکل انتقال خون استان اصفهان با گرامیداشت هفته بسیج گفت: بسیجیان با شرکت در پویش همدلی با شعار بسیج مردم برای اهدای خون از ۲۹ آبان تا ۵ آذر مصادف با هفته بسیج با حضور در مراکز انتقال خون استان و اهدای خون حمایت خود را از بیماران نشان میدهند. کیان دهراب پور افزود: جامعه بسیجی همیشه با در صحنه بودن، ظرفیت یاری رسانی و حمایت خود را در هر عرصهای نشان داده است و این بار نیز با شرکت در پویش اهدای خون، همدلی خود را با بیماران نشان خواهد داد. او با اشاره به پویشهای اثر بخش پیشین که از سوی بسیجیان در حمایت از بیماران برگزار شده بود، گفت: جامعه بسیجی ثابت کرده است با نظام فاقتگی و روحیه ایثار گری میتواند نقش مهمی در کمک به تامین ذخایر خون داشته باشد. مدیرکل انتقال خون استان اصفهان با تاکید بر اهمیت استمرار اهدای خون در فصل سرما گفت: با سرد شدن هوا آمار مراجعان برای اهدای خون نیز کاهش مییابد و پویشهای جمعی اهدای خون میتوانند در تامین ذخایر خون کمک شایانی داشته باشند. کیان دهراب پور با دعوت از مردم برای استمرار اهدای خون گفت: نیاز به خون همیشگی است و بیماران همیشه چشم انتظار سخاوت اهدا کنندگان هستند.

## محیطزیست برای افزایش جمعیت گوزن زرد دست به کار شد

سازمان حفاظت محیطزیست با اجرای برنامههایی از جمله اصلاح نسبت جنسی، جابهجایی هدفمند گوزنهای نر و بهسازی سایتهای تکثیر، به دنبال افزایش زادآوری و احیای جمعیت گوزن زرد ایرانی است.

معصومه صفایی با اشاره به توقف رشد جمعیت یا کندی روند افزایش آن در برخی سایتهای تکثیر گوزن زرد ایرانی طی سالهای اخیر، گفت: پس از بررسیهای کارشناسی و آسیبشناسی انجامشده در کمیته فنی گوزن زردایرانی، اجرای راهکارهای عملیاتی برای رفع چالشهای موجود در دستور کار قرار گرفته است.وی افزود: یکی از محورهای اصلی این برنامه، مدیریت و ساماندهی جمعیت نرها و اصلاح نسبت جنسی در سایتها از طریق جابهجایی و توزیع هدفمند آنهاست. همچنین بهسازی و اصلاح فنسها با هدف ارتقای شرایط حفاظتی و مدیریت بهتر جمعیتها در حال پیگیری است. مدیرکل دفتر حفاظت و مدیریت حیاتوحش سازمان حفاظت محیطزیست ادامه داد: در آسیبشناسیهای انجامشده با مشارکت نمایندگان ادارات کل حفاظت محیطزیست، دانشگاه صنعتی اصفهان و انجمن حافظان حیاتوحش شیردال، عواملی از جمله عدم تناسب جنسی و بالا بودن تعداد نرها، حضور گوشتخواران، محدودیت فضای سایتها متناسب با جمعیت و برخی محدودیتهای تغذیهای شناسایی شد که برنامههای اجرایی برای بهبود شرایط بر اساس آنها تدوین شده است.صفایی تأکید کرد: هدف از این اقدامات، احیای جمعیت این گونه در خطر انقراض در زیستگاههای اصلی، حرکت به سمت مدیریت علمی و هدفمند جمعیت گوزن زرد ایرانی، بهبود شرایط زیستی، افزایش موفقیت زادآوری در سایتهای تکثیر و دستیابی به جمعیت پایه قابل اطمینان است.