

هم‌افزایی دستگاه‌ها زمینه‌ساز امنیت پایدار است

دادستان اصفهان گفت: تعامل دستگاه‌های امنیتی، قضایی و انتظامی زمینه‌ساز تأمین امنیت پایدار در استان است. محمد موسویان در حاشیه بازدید از نمایشگاه دستاوردهای پنجاهمه فرماندهی انتظامی استان اصفهان و در دیدار با سردار حمیدرضا اشراق، معاون هماهنگ‌کننده فرجا گفت: خوشبختانه در استان اصفهان تعامل مناسبی میان مجموعه‌های انتظامی، امنیتی، قضایی، مدیریت استان و شورای تأمین وجود دارد و این هم‌افزایی زمینه‌ا اجرای مؤثرتر مأموریت‌ها و تأمین امنیت پایدار را فراهم کرده است. او افزود: دستگاه قضایی حفظ نظم و امنیت عمومی را از اولویت‌های خود می‌داند. و در چارچوب قانون با افرادی که قصد برهم زدن نظم عمومی و ایجاد ناامنی در جامعه را داشته باشند، برخورد قاطع و قانونی خواهد داشت. دادستان عمومی و انقلاب بر مرکز استان اصفهان ادامه داد: گزارش‌ها و آمارهای ارائه‌شده در این نمایشگاه بیانگر آن است که فرماندهی انتظامی استان اصفهان با وجود محدودیت‌ها و آسیب‌های موجود، در مقایسه با سال گذشته در حوزه‌های مختلف از جمله کشفیات، اقدامات انتظامی و فعالیت‌های مرتبط با تأمین امنیت، عملکرد قابل توجهی داشته است. موسویان با اشاره به آسیب‌هایی که در جریان جنگ ۱۲ روزه و جنگ رمضان به برخی مراکز انتظامی وارد شد، تصریح کرد: وقوع این حوادث و آسیب دیدن بخشی از مراکز انتظامی نتهتای خللی در اراده و انگیزه نیروهای انتظامی ایجاد نکرد، بلکه موجب شد آنان با انگیزه بیشتری به مأموریت‌های خود ادامه دهند. او با اشاره به نقش نیروهای انتظامی در تأمین امنیت جامعه اظهار کرد: امنیت موجود حاصل تلاش افرادی است که به‌صورت شبانه‌روزی در میدان حضور دارند و با مسئولیت‌پذیری و فداکاری، از نظم و آرامش عمومی صیانت می‌کنند. دادستان عمومی و انقلاب بر مرکز استان اصفهان افزود: مجموعه انتظامی استان اصفهان با وجود محدودیت‌ها و آسیب‌هایی که در مسیر مأموریت‌های خود با آن مواجه بوده، فعالیت‌های خود را در حوزه‌های مختلف دنبال کرده و نتایج این اقدامات در آمار و گزارش‌های ارائه‌شده در نمایشگاه قابل مشاهده است. او با اشاره به نمایشگاه دستاوردهای پنجاهمه فرماندهی انتظامی استان اصفهان گفت: این نمایشگاه تنها بخش محدودی از اقدامات و فعالیت‌های فرماندهی انتظامی استان اصفهان در حوزه تأمین امنیت، مقابله با جرایم و خدمت‌رسانی به مردم را به نمایش گذاشته است. دادستان عمومی و انقلاب بر مرکز استان اصفهان خاطرنشان کرد: بخشی از تلاش‌های نیروهای انتظامی در حوزه‌های مختلف امنیتی و انتظامی در این نمایشگاه ارائه شده و این دستاوردها نشان‌دهنده بخشی از فعالیت‌های مجموعه انتظامی برای انجام مأموریت‌های خود و خدمت به مردم است. موسویان با اشاره به اهمیت استمرار همکاری میان دستگاه‌های مسئول در حوزه امنیت ادامه داد: همکاری و هماهنگی میان مجموعه‌های انتظامی، امنیتی، قضایی، مدیریت استان و شورای تأمین، ظرفیت دستگاه‌های مختلف را در مسیر اجرای مؤثرتر مأموریت‌ها قرار داده است. او افزود: استمرار این تعامل و هم‌افزایی می‌تواند زمینه تأمین هر چه بهتر امنیت پایدار در استان را فراهم کند و دستگاه‌های مسئول نیز باید با هماهنگی و همکاری، مأموریت‌های خود را در این مسیر دنبال کنند. دادستان عمومی و انقلاب بر مرکز استان اصفهان با تأکید بر نقش دستگاه قضایی در صیانت از امنیت عمومی گفت: دستگاه قضایی در چارچوب قانون با افرادی که قصد برهم زدن نظم عمومی و ایجاد ناامنی در جامعه را داشته باشند، برخورد قاطع و قانونی خواهد داشت. موسویان در پایان از تلاش‌های فرماندهی انتظامی استان اصفهان قدردانی کرد و گفت: از سردار حسنوند، فرمانده انتظامی استان و تمامی نیروهای انتظامی که با حضور و تلاش شبانه‌روزی در مسیر خدمت به مردم و حفظ امنیت جامعه فعالیت می‌کنند، تشکر می‌کنم و امیدوارم این مجموعه همچنان در انجام مأموریت‌های خود موفق و سربلند باشد.

کشف پرنده‌های شکاری قاچاق در اصفهان

فرمانده انتظامی شهرستان اصفهان از کشف ۳ پرنده شکاری قاچاقی از نوع دلپچه در بازرسی مأموران انتظامی پاسگاه رامشه از یک دستگاه خودرو سواری خیرداد سرهنگ احمد نیکیخت اظهار داشت: مأموران انتظامی پاسگاه رامشه حین کنترل خودروهای عبوری در یکی از محورهای مواصلاتی به یک دستگاه سواری پژو مشوک و برای بررسی آن را متوقف کردند. او گفت: مأموران در بازرسی صورت‌گرفته از این خودرو موفق شدند ۳ پرنده شکاری از نوع دلپچه که به‌صورت غیرمجاز شکار و قاچاق می‌شد را کشف کنند. نیکیخت تصریح کرد در این‌باره ۲ متهم شناسایی که با تشکیل پرونده برای انجام اقدامات قانونی به مرجع قضایی معرفی شدند.

اعلام زمان برگزاری امتحانات جبرانی نهایی

مرکز ارزشیابی و کیفیت آموزشی وزارت آموزش و پرورش، زمان بندی برگزاری آزمون جبرانی امتحانات نهایی دانش آموزان پایه دوازدهم در شه‌ریو ماه جاری را اعلام کرد. در اطلاعیه مرکز ارزشیابی و کیفیت آموزشی وزارت آموزش و پرورش آمده است: دانش آموزانی که در آزمون‌های نهایی نتوانسته‌اند نمره قبولی را اخذ کنند، می‌توانند در شهریور ماه در امتحانات شرکت کرده و نمره قبولی خود را اخذ کنند. براساس این اطلاعیه، امتحانات جبرانی به صورت هماهنگ در مقطع دوازدهم و در تمامی رشته های نظری از ۱۴ تا ۲۵ شهریور ماه برگزار خواهد شد.

شنبه ۱۴ شهریور ۱۴۰۵ ■ **سال ییست و دوم** ■ شماره ۵۴۷۶

تلفن ارتباط خوانندگان: ۳۶۲۹۳۷۵۰

جامعه

شروعی اصولی برای سال تحصیلی؛ بازسازی نظم زندگی دانش آموزان



روی آورد در صورتی که اختلال خواب مداوم باشد، بهتر است علت آن توسط پزشک یا متخصص مربوط بررسی شود. نکته مهم دیگر این است که خواب کافی فقط به تعداد ساعات خواب محدود نمی‌شود؛ کیفیت خواب و داشتن یک الگوی منظم نیز اهمیت دارد. به بازگشایی مدارس، توجه به سلامت جسم و روان دانش‌آموزان و ایجاد آمادگی ذهنی برای تغییر برنامه روزانه، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در این مسیر، آگاهی خانواده‌ها از اصول صحیح خواب، تغذیه، فعالیت بدنی، مدیریت استفاده از وسایل دیجیتال و شیوه مواجهه با فشارهای روانی می‌تواند به بازگشت آسان‌تر دانش‌آموزان به فضای مدرسه کمک کند. با توجه به اهمیت تنظیم خواب و تغذیه، ایجاد تعادل در سبک زندگی، افزایش آمادگی جسمی و روانی دانش‌آموزان و بازگشت تدریجی آنها از شرایط تعطیلات به برنامه منظم مدرسه، با بهنام یوسفیان، متخصص طب سنتی، گفت‌وگوی داشتیم که مشروح آن را در ادامه می‌خوانید.

۴ا با توجه به اینکه دانش آموزان در تعطیلات ساعت خواب و بیداری متفاوتی دارند، در روزهای پایانی تعطیلات چه تغییراتی باید در برنامه خواب آنها ایجاد شود تا بازگشت به مدرسه برایشان دشوار نباشد؟

یکی از مهم‌ترین تغییراتی که در روزهای پایانی تعطیلات باید مورد توجه قرار گیرد، بازگرداندن تدریجی نظم خواب است. بسیاری از دانش‌آموزان در تعطیلات دیرتر می‌توانند به صبح‌ها نیز دیرتر از روزهای مدرسه بیدار می‌شوند و اگر این وضعیت تا شب آخر تعطیلات ادامه پیدا کند، بازگشت ناگهانی به ساعت معمول مدرسه می‌تواند باعث احساس خستگی، خواب‌آلودگی و کاهش تمرکز در روزهای ابتدایی شود. بهتر است خانواده‌ها به جای اینکه در یک دو شب، تلاش کنند ساعت خواب کودک یا نوجوان را به شکل ناگهانی تغییر دهند، این روند را چند روز زودتر آغاز کنند. جلوگیری از تدریجی زمان خواب و بیداری، کاهش فعالیت‌های تحریرکننده در ساعات پایانی شب و ایجاد یک برنامه به نسبت ثابت می‌تواند به بدن فرصت بدهد تا دوباره با برنامه مدرسه هماهنگ شود. از دیدگاه طب سنتی نیز نظم در خواب و بیداری اهمیت زیادی دارد و بی‌نظمی طولانی‌مدت در این زمینه می‌تواند بر وضعیت عمومی فرد اثر بگذارد، با این حال نباید برای تنظیم خواب دانش‌آموزان به مصرف خوسرله داره‌ها، قرآوردهای گیاهی یا ترکیبات خواب‌آور

۴ فعالیت بدنی دانش آموزان در روزهای پایانی تعطیلات چه نقشی در آماده شدن آنها برای بازگشت به مدرسه دارد؟

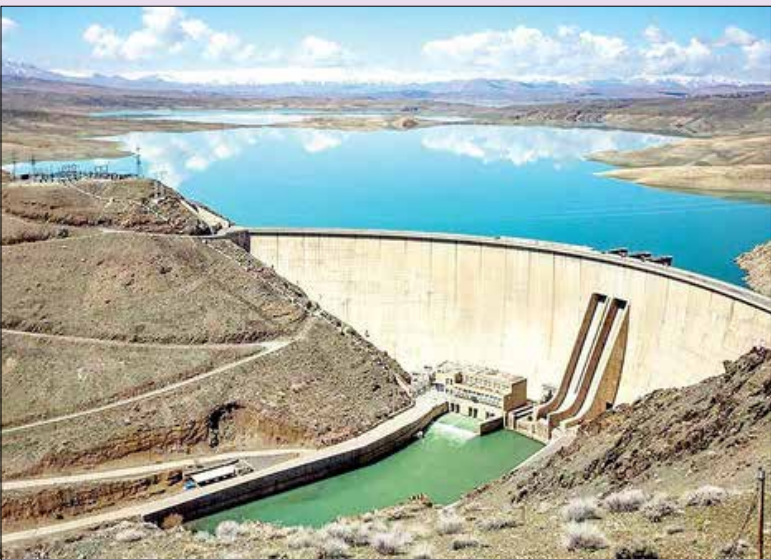
فعالیت بدنی منظم یکی از اجزای مهم سبک زندگی سالم دانش‌آموزان است، تعطیلات نباید به این معنا باشد که کودک یا نوجوان بیشتر ساعات روز را در حالت نشسته یا در مقابل صفحه نمایش سپری کند. افزایش تدریجی فعالیت بدنی در روزهای پایانی تعطیلات می‌تواند به ایجاد یک برنامه روزانه منظم‌تر کمک کند. لازم نیست این فعالیت‌ها شکل ورزش حرفه‌ای داشته باشد و پیاده‌روی، بازی‌های حرکتی، دوچرخه‌سواری یا هر فعالیت متناسب با سن و شرایط جسمی دانش‌آموز می‌تواند بخشی از برنامه روزانه باشد. مهم‌تر از شدت فعالیت، استمرار و متناسب بودن آن با توان فرد است.

از دیدگاه طب سنتی نیز حرکت و پرهیز از کم‌تحركی در چارچوب سبک زندگی مورد توجه قرار گرفته است، با این حال، نباید توصیه‌های مربوط به فعالیت بدنی را با نسخه‌های ثابت برای همه دانش‌آموزان یکی دانست و سن، وضعیت جسمانی، سطح آمادگی و شرایط هر فرد باید در نظر گرفته شود. نکته مهم این است که فعالیت بدنی را به ساعات بسیار نزدیک به خواب منتقل نکنیم، به‌خصوص اگر فعالیت شدید باشد. داشتن برنامه‌ای متعادل که در آن خواب، تغذیه، درس، تفریح و تحرک در کنار یکدیگر قرار بگیرند، می‌تواند دانش‌آموز را برای بازگشت به ریتم مدرسه آماده‌تر کند.

۴ بسیاری از دانش آموزان در آستانه بازگشایی مدارس با بی‌حوصلگی، اضطراب یا نگرانی دربار شروع دوباره درس‌ها مواجه می‌شوند، برای مدیریت این شرایط به توصیه‌ای می‌شود؟

بازگشت به مدرسه فقط یک تغییر در برنامه زمانی نیست و از نظر روانی نیز برای بعضی دانش‌آموزان یک دوره گذار محسوب می‌شود. ممکن است دانش‌آموز درباره درس‌ها، معلم، امتحان، دوستان یا حتی تغییر مقطع تحصیلی نگرانی‌هایی داشته باشد. بنابراین بهتر است خانواده‌ها این احساسات را نادیده نگیرند یا آنها را به تنهایی نسبت نهند. گفت‌وگو با دانش‌آموز می‌تواند شروع مناسبی باشد. خانواده بهتر است به جای ایجاد فشار برای اینکه کودک یا نوجوان از همان روزهای اول تعطیلات درسی شود، درباره نگرانی‌های او صحبت کند و به تدریج برنامه مدرسه را دوباره وارد زندگی روزمره کند. آماده کردن وسایل مدرسه، مشخص کردن برنامه خواب و بیداری و داشتن یک برنامه سبک برای روزهای

حصار بحران آب بر فلات مرکزی



نیز با وضعیت هشداردهنده‌ای مواجه است. آمار اخیر منتشر شده از سوی شرکت آب منطقه‌ای اصفهان، نشان‌دهنده وضعیتی است که در آن بخش بزرگی از محدوده‌های مطالعاتی استان در وضعیت «ممنوعه» یا «ممنوعه بحرانی» قرار دارند. این گزارش به بررسی اقدامات اخیر در راستای کنترل این بحران و پیوند مستقیم آن با پدیده فرونشست زمین می‌پردازد.

۴ مسدود شدن ۳۲۵ حلقه چاه غیرمجاز

محمد خلجی، مدیر دفتر حفاظت و بهره‌برداری شرکت آب منطقه‌ای اصفهان، از اقدامات گسترده جهت مقابله با افت سطح آبهای زیرزمینی در استان خبر داد. وی در گزارشی از وضعیت منابع آب اعلام کرد که در راستای کنترل برداشت‌های بی‌رویه، ۳۲۵ حلقه چاه غیرمجاز مسدود شده و ۲۲۷ کنتور حجمی هوشمند در سراسر استان نصب شده است. خلجی با اشاره به دستاوردهای

خفاری غیرمجاز نیز توقیف شده است. اگرچه صرفه‌جویی ۲.۷ میلیون مترمکعب آب از طریق این اقدامات، گام مثبتی محسوب می‌شود، اما مسئولان تأکید دارند که راهکار نهایی، اجرای دقیق «طرح‌های احیا و تعادل‌بخشی» است. **۴ فرونشست، پیامد نهایی تخلیه سفره‌ها**

کارشناسان حوزه آب و زمین‌شناسی بر این باورند که اقدامات مذکور تنها بخشی از یک ضرورت بزرگ‌تر است. برداشت بی‌رویه از آب‌های زیرزمینی در اصفهان، صرفاً باعث افت سطح آب نمی‌شود، بلکه منجر به تخلیه حفره‌های میان‌لایه‌ای در لایه‌های زیرین زمین شده است. به گفته متخصصان این حوزه، وقتی فشار هیدرولیکی آب در سفره‌های آبرفتی کاهش می‌یابد، لایه‌های خاک زیرین توانایی تحمل وزن خود را از دست داده و دچار فروپاشی می‌شوند. این دقیقاً همان فرآیندی است که در بسیاری از مناطق اصفهان منجر به فرونشست زمین شده است.

۴ مقابله با بحران آب در اصفهان یک ضرورت است

بر اساس داده‌های موجود، مقابله با بحران آب در اصفهان دیگر یک انتخاب نیست، بلکه یک ضرورت برای بقای زیرساخت‌های استان است. اقدامات کنترلی و نصب کنتورهای هوشمند، گام‌های اولیه‌ای در جهت مدیریت مسدند اقدامات انجام‌شده در زمینه انسداد چاه‌های غیرمجاز، نصب کنتورهای هوشمند و اجرای طرح احیا و تعادل‌بخش، گام‌هایی مثبت اما ناکافی است. آنچه بیش از هر چیز ضرورت دارد، مدیریت یکپارچه و جامع حوضه آبریز زاینده‌رود، کنترل جدی‌تر برداشت‌های بالادستی، اصلاح الگوی کشت و فرهنگ‌سازی گسترده برای کاهش مصرف است. بدون این اقدامات ساختاری، نه تنها بحران فعلی مهار نخواهد شد، بلکه در سال‌های آینده با فاجعه‌ای جبران‌ناپذیر در قلب فلات مرکزی ایران روبه‌رو خواهیم بود.

خبر

هشدار عوارض شدید آنفولانزا؛ واکسن را جدی بگیرید

سخت‌گوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: سالمندان، بارداران و گروه‌های پرخطر واکسیناسیون آنفولانزا را جدی بگیرند. پژمان عقدک به ضرورت واکسیناسیون سالانه آنفولانزا برای گروه‌های پرخطر اشاره کرد و گفت: سالمندان، زنان باردار، کودکان زیر ۵ سال، افراد دارای بیماری‌های مزمن، بیماران مبتلا به ضعف سیستم ایمنی، افراد دارای بیماری‌های متابولیک مانند دیابت و کارکنان نظام سلامت که تماس بیشتری با بیماران دارند، باید واکسیناسیون آنفولانزا را جدی بگیرند. او با بیان اینکه بهترین زمان تزریق واکسن آنفولانزا پیش از افزایش موارد بیماری در فصل سرماست، افزود: هفته‌های پایانی شهریور و هفته‌های اول دوم همراه بهترین زمان تزریق واکسن آنفولانزا است تا بدن فرصت کافی برای ایجاد پاسخ ایمنی داشته باشد، البته اگر فردی در این زمان موفق به تهیه واکسن نشد، نباید تزریق آن را به تأخیر بیندازد و هر زمان که به واکسن دسترسی پیدا کرد، بهتر است از فواید آن بهره‌مند شود. مدیر روابط عمومی و سخت‌گوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ادامه داد: آنفولانزا یک بیماری ویروسی دستگاه تنفسی است که در بسیاری از افراد به شکل یک بیماری چندروزه با علائمی مانند تب بدن‌درد، گلودرد و سردرد بروز می‌کند، اما در برخی افراد می‌تواند عوارض جدی مانند ذات‌الریه ایجاد کند. بیماری‌های زمینه‌ای قلبی و روی را تشدید کند و موجب بستری شدن در بیمارستان و حتی مرگ کند. عقدک درباره نحوه محافظت واکسن از شدت گفت: واکسن سیستم ایمنی را با اجزای مختلف و پروتئین‌های سطحی ویروس آشنا می‌کند و باعث می‌شود بدن برای مواجهه با ویروس آمادگی بیشتری پیدا کند. در صورت ابتلا به آنفولانزا، سیستم ایمنی می‌تواند سریع‌تر و مؤثرتر با ویروس مقابله کند. او افزود: تزریق واکسن به این معنا نیست که فرد دیگر به آنفولانزا مبتلا نمی‌شود، اما می‌تواند احتمال ابتلا و به‌ویژه خطر بیماری شدید را کاهش دهد و احتمال بستری شدن و بروز عوارض ناشی از آنفولانزا را به میزان قابل توجهی کم کند.

موتورسواران زن تا تعیین تکلیف قانونی صبر کنند

رئیس پلیس راهور شهرستان اصفهان گفت: موتورسواری بانوان تا زمان تصویب قانون مشخص، فاقد چارچوب قانونی است. سرهنگ احمدرضا هیرمند به آخرین وضعیت موتورسیکلت‌سواری بانوان، موضوع گواهینامه و آموزش این افراد پرداخت و گفت: در حال حاضر برای موتورسیکلت‌سواری بانوان دستورالعمل و قانون مشخصی ابلاغ نشده است که پلیس بتواند بر اساس آن اقدام یا به آن استناد کند. او افزود: تا زمانی که قانون مشخصی برای موتورسیکلت‌سواری بانوان وجود نداشته باشد، گواهینامه‌ای برای این افراد صادر نمی‌شود و به همین دلیل آموزش رسمی نیز برای آنها امکان‌پذیر نیست. رئیس پلیس راهور شهرستان اصفهان ادامه داد: در صورت وقوع تصادف برای بانوانی که بدون گواهینامه موتورسیکلت‌سواری می‌کنند، به دلیل نبود پوشش بیمه‌ای مرتبط، مشکلات و معضلات زیادی برای فرد و خانواده او ایجاد می‌شود. او خاطرنشان کرد: در سطح شهر اصفهان مواردی از تصادفات موتورسیکلت‌سواران زن شنیده‌ام که در برخی از آنها فرد مقصر حادثه بوده است. اگر این تصادفات منجر به جرح شود، پرداخت دیه و خسارت بر عهده خود فرد خواهد بود و در صورت ناتوانی در پرداخت، ممکن است مشکلات قضایی و حتی زندان برای فرد ایجاد شود. هیرمند با بیان اینکه در اصفهان تاکنون تصادف موتورسیکلت‌سواری بانوان منجر به فوت نداشته است، گفت: با این حال اتفاقات دلخراش رخ داده و تصاویر برخی از این حوادث نیز در فضای مجازی منتشر شده است. او درباره آموزش موتورسیکلت‌سواری بانوان افزود: چون هنوز قانون مشخصی برای موتورسیکلت‌سواری بانوان نداریم، امکان برگزاری آموزش برای این قشر را رانندگان وجود ندارد. آموزش موتورسیکلت در حال حاضر برای آقایان ارائه می‌شود. زیرا آنها برای استفاده از موتورسیکلت ملزم به دریافت گواهینامه هستند. رئیس پلیس راهور شهرستان اصفهان ادامه داد: اگر قانون مربوط به موتورسیکلت‌سواری بانوان تصویب شود و دریافت گواهینامه برای آنها الزامی شود، آموزشگاه‌های رانندگی می‌توانند آموزش‌های لازم را در زمینه قوانین، تابلوها و نحوه استفاده از موتورسیکلت ارائه کنند. او افزود: حتی ممکن است در قانون و دستورالعمل جدید مشخص شود که بانوان مجاز به استفاده از چه نوع موتورسیکلت‌هایی هستند و محدودیت‌هایی برای نوع وسیله نقلیه آنها در نظر گرفته شود. هیرمند با اشاره به ضرورت تعیین تکلیف قانونی این موضوع گفت: امیدواریم با پیگیری‌های نیروی انتظامی و دستگاه قضایی، قانون مشخصی در این زمینه تصویب شود تا بانوان موتورسوار نیز از این بالاکلیفی خارج شوند. او تصریح کرد: تا زمانی که یک مصوبه، دستورالعمل یا بخشنامه مشخص و مصوب برای این موضوع ابلاغ نشده است، پلیس نمی‌تواند اقدامی در زمینه آموزش یا صدور گواهینامه موتورسیکلت برای بانوان انجام دهد. رئیس پلیس راهور شهرستان اصفهان با توصیه به بانوان موتورسوار گفت: عاجزانه درخواست می‌کنم تا زمانی که قانون مشخصی برای موتورسیکلت‌سواری بانوان تصویب نشده است، از این وسیله نقلیه استفاده نکنند، چراکه عواقب آن می‌تواند برای خود فرد و خانواده‌اش مشکلات زیادی ایجاد کند. او ادامه داد: اگر حادثه‌ای رخ دهد، نداشتن گواهینامه می‌تواند تبعات قانونی داشته باشد و در صورت خسارت یا دیه و ناتوانی فرد در پرداخت آن، مشکلات جدی برای خانواده ایجاد خواهد شد.