خبر

دستگیری ۹ نفر از عاملان نزاع منجر به قتل در اصفهان

فرمانده انتظامی شهرستان اصفهان از شناسایی و دستگیری عامل قتل به همراه ۸ نفر از افراد مرتبط در یکی از محلات این شهر خبرداد.

سرهنگ احمد نیکبخت اظهار داشت: در پی وقوع یک فقره قتل در یکی از محلات شهر اصفهان، موضوع در دستور کار مأموران انتظامی این فرماندهی قرار گرفت. او افزود: مأموران انتظامی با انجام اقدامات تخصصی و اطلاعاتی، تحقیقات میدانی موفق شدند عامل اصلی قتل و ۸ نفر دیگر از افراد دخیل و مرتبط با این پرونده را شناسایی و دستگیر کنند. فرمانده انتظامی شهرستان اصفهان با اشاره به تشکیل پرونده برای متهمان تصریح کرد: افراد دستگیر شده پس از انجام اقدامات قانونی به مرجع قضائی معرفی شدند. نیکبخت با تأکید بر برخورد قاطع پلیس با مخلان نظم و امنیت عمومی خاطرنشان کرد: پلیس در برابر افرادی که با قدرت نمایی شرارت، درگیری آرامش و امنیت شهروندان را خدشه‌دار کنند، هیچ‌گونه مماشاتی نخواهد شد و برابر قانون با آنان برخورد خواهیم کرد. او از شهروندان خواست در صورت مشاهده هر گونه شرارت، قدرت‌نمایی یا رفتارهای تهدیدآمیز مراتب را به سامانه ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند.

رمزگشایی ژنتیکی از سقط‌های مکرر در اصفهان

با شناسایی جهش ژنتیکی جدید مرتبط با سقط مکرر در اصفهان در پژوهش جدید متخصصان اصفهانی، نوزاد سالم پس از تشخیص بیماری ژنتیکی نادر و درمان با ویتامین B۱۲ متولد شد.

رئیس مرکز ژنتیک پزشکی اصفهان از شناسایی یک جهش ژنتیکی جدید در ژن AMN در بررسی یک زن ۲۷ ساله با سابقه چهار بار سقط مکرر خبر داد و گفت: این بیمار پس از تشخیص بیماری ژنتیکی نادر و آغاز درمان با ویتامین B۱۲، بارداری موفقی را تجربه کرد و در هفته سی‌وهشتم نوزاد سالمی به دنیا آورد. صادق ولیان بروجنی، رئیس مرکز ژنتیک پزشکی اصفهان و سرپرست گروه پژوهشی، گفت: پژوهشگران دانشگاه اصفهان در مطالعه‌ای که نتایج آن در مجله بین‌المللی Orphanet Journal of Rare Diseases منتشر شده است، موفق به شناسایی یک جهش ژنتیکی جدید در ارتباط با کمبود ویتامین B۱۲ و سابقه سقط مکرر شدند. او افزود: در این پژوهش، یک زن ۲۷ ساله با سابقه چهار بار سقط خودبه‌خودی در سه‌ماهه نخست بارداری بررسی شد که آزمایش‌های معمول پزشکی علت مشخصی برای سقط‌های او نشان نداده بود. ولیان بروجنی ادامه داد: بررسی‌های ژنتیکی و متابولیک، کمبود شدید ویتامین B۱۲، تغییرات خونی ناشی از اختلال در تولید طبیعی گلبول‌های قرمز و دفع غیرطبیعی پروتئین از طریق ادرار را مشخص کرد. او گفت: پژوهشگران با استفاده از فناوری تعیین توالی کل اگزوم، یک جهش جدید و هموزیگوت در ژن AMN شناسایی کردند. رئیس مرکز ژنتیک پزشکی اصفهان افزود: این ژن در جذب ویتامین B۱۲ از روده و بازجذب پروتئین‌ها در کلیه نقش دارد و اختلال در عملکرد آن موجب بروز بیماری ژنتیکی نادری به نام سندرم ایمرسلوند ــ گراس‌بک می‌شود. بررسی ژنتیکی خانواده بیمار نیز نشان داد هر دو والد ناقل این جهش بوده‌اند. او با اشاره به نتایج درمان بیمار اظهار داشت: پس از تشخیص بیماری، تزریق ویتامین B۱۲ آغاز شد و میزان این ویتامین در خون بیمار از ۷۶ به ۹۱۶ افزایش یافت. همچنین میزان دفع پروتئین در ادرار طی ۲۴ ساعت از ۳۷۴ به ۹۱ میلی‌گرم کاهش پیدا کرد. ولیان بروجنی خاطرنشان کرد: حدود چهار هفته پس از آغاز درمان، بیمار به‌طور طبیعی باردار شد و با ادامه درمان در دوران بارداری، در هفته سی‌وهشتم نوزاد سالمی به دنیا آورد. او این یافته را از نظر تشخیص بیماری‌های ژنتیکی نادر حائز اهمیت دانست و گفت: این پژوهش احتمال نقش اختلالات ژنتیکی مؤثر بر جذب ویتامین B۱۲ را در برخی موارد سقط مکرر مطرح می‌کند؛ چراکه این ویتامین در ساخت DNA، تقسیم سلولی و فرایندهای متابولیک بدن نقش اساسی دارد. رئیس مرکز ژنتیک پزشکی اصفهان تأکید کرد: با توجه به اینکه این مطالعه فقط روی یک بیمار انجام شده است، هنوز نمی‌توان رابطه علت و معلولی قطعی میان جهش ژن AMN و سقط مکرر را اثبات کرد. او افزود: بررسی کمبود شدید ویتامین B۱۲، بزرگی گلبول‌های قرمز خون و دفع غیرطبیعی پروتئین در ادرار زنان دارای سابقه سقط مکرر، به‌ویژه در مواردی که آزمایش‌های معمول علت مشخصی نشان نمی‌دهند، می‌تواند به شناسایی بیماری‌های متابولیک و ژنتیکی نادر کمک کند. ولیان بروجنی در پایان، پیوند دانش ژنتیک، پزشکی بالینی و تشخیص مولکولی را از ضرورت‌های پیشرفت پزشکی و شناسایی بیماری‌های ناشناخته دانست.

www.esfahanemrooz.ir

تشکل‌های مردمی، شریک سیاست‌گذاری خانواده



تقویت بنیان خانواده و پاسخ‌گویی به نیازهای متنوع آن، بیش از هر زمان دیگری به مشارکت اجتماعی، هم‌افزایی دستگاه‌های اجرایی و بهره‌گیری از ظرفیت تشکل‌های مردمی نیاز دارد. خانواده به‌عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی، با مجموعه‌ای از مسائل و چالش‌ها در حوزه‌هایی همچون ازدواج، فرزندآوری، تربیت فرزند، تحکیم روابط زوجین، مسائل اقتصادی و دسترسی به خدمات مشاوره‌ای روبه‌رو است؛ مسائلی که رسیدگی به آن‌ها صرفاً با تصمیم‌گیری‌های اداری و برنامه‌های دولتی امکان‌پذیر نیست.

در این میان، سازمان‌های مردم‌نهاد، خیریه‌ها و مؤسسه‌های فعال در حوزه خانواده به دلیل ارتباط مستقیم با اقشار مختلف جامعه و شناخت نزدیک از مسائل و مطالبات مردم، می‌توانند نقش مؤثری در شناسایی نیازها، طراحی راهکارها و اجرای برنامه‌های حمایتی ایفا کنند. با این حال، تحقق این ظرفیت مستلزم عبور از نگاه اجرایی به تشکل‌ها و فراهم کردن زمینه حضور واقعی آن‌ها در فرایند تصمیم‌سازی و سیاست‌گذاری است. استان اصفهان نیز با اضافه شدن حوزه خانواده به اولویت‌های توسعه‌ای خود، درصدد است از طریق میز خانواده، زمینه تعامل میان دستگاه‌های اجرایی، دانشگاه‌ها، بخش خصوصی و مجموعه‌های مردمی را تقویت کند؛ رویکردی که می‌تواند مسیر تازه‌ای برای مشارکت اجتماعی در مدیریت مسائل خانواده ایجاد کند. رئیس میز خانواده اصفهان بر مشارکت تشکل‌های مردمی در سیاست‌گذاری و توسعه خدمات خانواده‌محور تأکید کرد. رضا اسماعیلی، مدیر میز خانواده استان اصفهان در نشست میز خانواده و جمعیت با حضور مؤسسه‌های مردم‌نهاد، شبکه‌سازی میان تشکل‌های مردمی را یکی از راهکارهای توسعه خدمات خانواده‌محور دانست و گفت: مجموعه‌های فعال در حوزه ازدواج، فرزندآوری، حیات جنین و تحکیم بنیان خانواده باید ارتباط نزدیک‌تری با یکدیگر داشته باشند تا بتوانند از ظرفیت‌ها و تجربه‌های هم استفاده کنند و خدمات خود را در سطح استان گسترش دهند. او با تأکید بر اینکه تشکل‌های مردمی باید در تصمیم‌گیری‌های حوزه خانواده نیز سهیم باشند، افزود: قرار نیست میز خانواده صرفاً تصمیم‌گیرنده باشد و سازمان‌های مردم‌نهاد نقش مجری را بر عهده بگیرند؛ بلکه باید زمینه‌ای فراهم شود تا این مجموعه‌ها در سیاست‌گذاری و اجرای برنامه‌ها مشارکت داشته باشند. در همین راستا، حضور دو تا سه نماینده از تشکل‌ها در شورای راهبری میز خانواده و واگذاری بخشی از رویدادها و برنامه‌های تخصصی به آن‌ها پیش‌بینی شده است. مدیر میز خانواده استان اصفهان با اشاره به ضرورت دسترسی آسان خانواده‌ها به خدمات تخصصی بیان کرد: استفاده از فناوری‌های جدید و پلتفرم‌های هوش مصنوعی این امکان را فراهم می‌کند که نیاز خانواده‌ها شناسایی و متناسب با آن، افراد به مراکز آموزشی، مشاوره‌ای و تخصصی معرفی شوند. با این روش، خانواده‌های ساکن شهرستان‌ها و مناطق کم‌برخوردار نیز می‌توانند بدون نیاز به مراجعه حضوری و پیمودن مسافت‌های طولانی از خدمات موردنیاز خود استفاده کنند. اسماعیلی با تأکید بر اینکه آموزش مهارت‌های زندگی مشترک نباید به دوران پیش از ازدواج محدود بماند، تصریح کرد: زوجین در سال‌های ابتدایی زندگی مشترک و مراحل مختلف تشکیل خانواده با نیازهای متفاوتی روبه‌رو می‌شوند و لازم است آموزش‌ها و خدمات مشاوره‌ای متناسب با این شرایط به‌صورت مستمر در اختیار آن‌ها قرار گیرد. دانشگاه‌ها، بخش خصوصی و سازمان‌های مردم‌نهاد می‌توانند در این زمینه نقش‌آفرینی کنند. او مستندسازی فعالیت تشکل‌های مردمی را نیز ضروری دانست و گفت: تجربه‌های این مجموعه‌ها باید از زمان شکل‌گیری و شروع فعالیت تا اجرای برنامه‌ها و مشکلاتی که با آن مواجه می‌شوند، ثبت شود تا سایر تشکل‌ها نیز بتوانند از این تجربه‌ها استفاده کنند و این دانش در سطح استان و کشور گسترش پیدا کند. مدیر میز خانواده استان اصفهان با اشاره به ظرفیت‌های اقتصادی تشکل‌های مردمی خاطرنشان کرد: این مجموعه‌ها علاوه بر فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی، می‌توانند در حوزه کارآفرینی و اشتغال‌زایی نیز فعال باشند. استفاده از این ظرفیت‌ها به تقویت بنیان خانواده و افزایش توان اقتصادی آن کمک می‌کند. اسماعیلی در پایان بر ضرورت استفاده از ظرفیت رسانه‌ها و دانشگاه‌ها برای ترویج فرهنگ خانواده‌مداری تأکید کرد و افزود: تولید محتوای رسانه‌ای باید متناسب با نیازهای واقعی خانواده‌ها باشد. از سوی دیگر، حمایت خانواده از افراد در زندگی شخصی و شغلی آن‌ها تأثیرگذار است و می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و عملکرد کاری آن‌ها منجر شود.

جایگاه تشکل‌ها و خیریه‌ها در سیاست‌گذاری خانواده اصفهان تقویت می‌شود

در ادامه این جلسه، لیلاسادات ابطحی، مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری اصفهان، با تأکید بر ضرورت مشارکت تشکل‌های مردمی و خیریه‌ها در تصمیم‌سازی‌های حوزه خانواده گفت: این مجموعه‌ها نباید صرفاً مجری برنامه‌ها یا معرفی‌کننده فعالیت‌های خود باشند، بلکه باید در سیاست‌گذاری‌ها و تصمیم‌گیری‌های کلان این حوزه نیز نقش داشته باشند تا از ظرفیت اجتماعی آن‌ها برای تقویت بنیان خانواده استفاده شود. او افزود: تشکل‌های مردمی و خیریه‌ها به دلیل ارتباط مستقیم با مردم و آشنایی با مسائل و نیازهای خانواده‌ها، ظرفیت ارزشمندی دارند و باید جایگاه مشخصی در ساختار میز خانواده برای آن‌ها تعریف شود. دیدگاه‌ها، مطالبات و توانمندی‌های این مجموعه‌ها باید به مدیران استان منتقل شود تا زمینه تحقق حکمرانی مردمی در حوزه خانواده فراهم شود. مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری اصفهان با اشاره به شکل‌گیری بخش مردمی میز خانواده اظهار کرد: تاکنون جایگاه سازمان‌های مردم‌نهاد و خیریه‌ها در این ساختار به‌صورت مشخص تعریف نشده و این نشست اولین گفت‌وگوی مشترک برای شکل‌گیری این بخش است. هدف ما این نیست که فعالیت تشکل‌ها فقط در چارچوب آسیب‌های اجتماعی یا مجموعه‌های زیرمجموعه دفتر امور اجتماعی قرار بگیرد، بلکه می‌خواهیم این مجموعه‌ها در ساختار حکمرانی مردمی حوزه خانواده نقش‌آفرین باشند. ابطحی با اشاره به اضافه شدن حوزه خانواده به اولویت‌های توسعه‌ای استان بیان کرد: سال گذشته سه حوزه گردشگری، هوش مصنوعی و انرژی‌های تجدیدپذیر به‌عنوان اولویت‌های اصلی اصفهان تعیین شد و پس از چند ماه بررسی و پیگیری، حوزه خانواده نیز به این فهرست اضافه شد تا رویکرد سه به‌علاوه یک در برنامه‌ریزی‌های استان دنبال شود. در همین راستا، سیاست‌گذاری‌های کلان این حوزه با برگزاری نشست‌هایی با حضور استاندار و دستگاه‌های مختلف پیگیری می‌شود. او با اشاره به برنامه‌های پیش‌بینی‌شده برای معرفی ظرفیت مجموعه‌های فعال در حوزه خانواده گفت: همزمان با میلاد حضرت فاطمه زهرا (س)، رویدادی برگزار می‌شود تا دستگاه‌های اجرایی، تشکل‌های مردمی و خیریه‌ها فعالیت‌ها و توانمندی‌های خود را معرفی کنند و زمینه آشنایی و همکاری بیشتر میان این مجموعه‌ها فراهم شود. مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری اصفهان ادامه داد: برای معرفی فعالیت مؤسسه‌های مردم‌نهاد و خیریه‌ها در این رویداد، استفاده از ظرفیت‌هایی مانند پخش کلیپ‌های معرفی، بنرها و تابلوهای اطلاع‌رسانی پیش‌بینی شده است تا اقدامات و خدمات این مجموعه‌ها بیشتر در معرض دید قرار گیرد. ابطحی در پایان با تأکید بر نقش تشکل‌های مدنی در پیشبرد برنامه‌های اجتماعی خاطرنشان کرد: بدون حضور مجموعه‌های مردمی، بسیاری از اقدامات بعدی اثربخشی لازم را نخواهد داشت. مردم باید بدانند تشکل‌هایی از جنس خودشان وجود دارند که دغدغه‌های آن‌ها را می‌شنوند و برای مسائلشان برنامه دارند؛ بنابراین انتظار داریم این مجموعه‌ها از ظرفیت‌های خود برای معرفی فعالیت‌ها و حضور مؤثر در رویداد پیش‌رو استفاده کنند.

آنچه از مباحث مطرح‌شده در نشست میز خانواده و جمعیت استان اصفهان برمی‌آید، ضرورت تغییر جایگاه تشکل‌های مردمی از مجریان برنامه‌های از پیش تعیین‌شده به شرکای تصمیم‌سازی و سیاست‌گذاری در حوزه خانواده است. اگرچه تعریف جایگاه دو تا سه نماینده از تشکل‌ها در شورای راهبری میز خانواده، واگذاری بخشی از برنامه‌ها به مؤسسه‌های مردمی و برگزاری رویدادهای معرفی ظرفیت‌ها می‌تواند گام‌های اولیه‌ای در این مسیر باشد، اما اثربخشی این اقدامات به تداوم مشارکت و میزان تأثیرگذاری واقعی این مجموعه‌ها در تصمیمات استانی وابسته است. از سوی دیگر، توسعه خدمات خانواده‌محور نیازمند نگاهی جامع است که علاوه بر موضوعاتی مانند ازدواج و فرزندآوری، آموزش مستمر مهارت‌های زندگی، مشاوره در مراحل مختلف زندگی مشترک، توانمندسازی اقتصادی خانواده‌ها و دسترسی عادلانه به خدمات تخصصی را نیز دربر بگیرد. استفاده از فناوری‌های نوین، ظرفیت دانشگاه‌ها و توان رسانه‌ها نیز می‌تواند به تحقق این اهداف کمک کند. در نهایت، حکمرانی مردمی در حوزه خانواده زمانی از سطح شعار فراتر می‌رود که تشکل‌ها امکان مشارکت مؤثر، دسترسی به منابع و حضور در فرایند ارزیابی برنامه‌ها را داشته باشند. اصفهان اکنون با طرح این رویکرد، فرصتی برای شکل‌دهی به الگویی مشارکتی پیش‌رو دارد؛ الگویی که موفقیت آن نه با تعداد نشست‌ها و رویدادها، بلکه با میزان بهبود خدمات و پاسخ‌گویی به نیازهای واقعی خانواده‌ها سنجیده خواهد شد.

آلودگی هوا؛ قاتل خاموش ۵۰ هزار ایرانی در سال

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به مرگ سالانه ۵۰ هزار نفر بر اثر آلودگی هوا، بر کاهش تماس تأکید کرد.

پژمان عقدک با اشاره به آثار آلودگی هوا بر سلامت انسان اظهار کرد: آلودگی هوا یکی از مهم‌ترین عوامل خطر محیطی برای سلامت انسان است که می‌تواند دستگاه تنفسی، قلب و عروق و حتی عملکرد مغز را تحت تأثیر قرار دهد. ذرات معلق ریز موجود در هوای آلوده قابلیت نفوذ به بخش‌های عمقی ریه را دارند و در برخی موارد وارد جریان خون می‌شوند و آسیب‌های مختلفی به سلامت افراد وارد می‌کنند. او با بیان اینکه سالانه ۵۰ هزار نفر در کشور به دلیل مشکلات ناشی از آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند، افزود: در روزهایی که میزان آلودگی هوا افزایش پیدا می‌کند، همه افراد باید تا حد امکان تماس خود را با هوای آلوده کاهش دهند؛ با این حال، کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی، آسم و سایر مشکلات تنفسی در گروه‌های پرخطر قرار دارند و به مراقبت بیشتری نیازمندند. سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با تأکید بر ضرورت کاهش ترددهای غیرضروری در روزهای آلوده گفت: مهم‌ترین توصیه به شهروندان این است که تا حد امکان از خروج غیرضروری از منزل و تردد در سطح شهر خودداری کنند. افرادی هم که ناچار به خروج از خانه هستند، باید مدت حضور خود در فضای باز را کاهش دهند و از مناطق پرترافیک و شلوغ فاصله بگیرند. او ادامه داد: در داخل منزل نیز بهتر است درها و پنجره‌ها بسته بمانند و از باز و بسته کردن غیرضروری آن‌ها خودداری شود. همچنین باید از اقداماتی که باعث افزایش آلودگی هوای داخل خانه می‌شود، مانند استعمال دخانیات و قلیان و روشن کردن عود، پرهیز کرد.

کودکان و سالمندان بیشتر مراقب باشند

عقدک با اشاره به آسیب‌پذیری کودکان در برابر آلودگی هوا تصریح کرد: کودکان از گروه‌های حساس هستند و در روزهای آلوده باید حضورشان در فضای باز کاهش پیدا کند و بازی و فعالیت ورزشی آن‌ها در محیط‌های بیرونی محدود شود. والدین باید به‌ویژه از بازی کودکان در کنار خیابان‌های پرترافیک جلوگیری کنند و در صورت امکان، آن‌ها را در محیط‌های بسته با هوای مناسب و تهویه مطلوب نگهداری کنند. او افزود: در ساعات اوج آلودگی، بسته نگه داشتن پنجره‌ها اهمیت زیادی دارد تا هوای آلوده وارد فضای داخل خانه نشود. همچنین اگر کودکی دچار سرفه مداوم، خس‌خس سینه، تنگی نفس یا تشدید علائم تنفسی شد، باید وضعیت او مورد ارزیابی پزشکی قرار بگیرد. سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به وضعیت سالمندان و بیماران قلبی و ریوی خاطرنشان کرد: سالمندان و افراد مبتلا به آسم و بیماری‌های قلبی و ریوی در برابر آلودگی هوا آسیب‌پذیرتر هستند و بهتر است در روزهای آلوده از حضور غیرضروری در فضای باز خودداری کنند و فعالیت‌های روزمره خود را تا حد امکان در محیط‌های مناسب و با آلودگی کمتر انجام دهند. او با تأکید بر ضرورت مصرف منظم داروهای تجویزشده بیان کرد: این افراد باید داروهای خود را مطابق دستور پزشک مصرف کنند و داروهای ضروری را در دسترس داشته باشند. در صورت بروز یا تشدید تنگی نفس، خس‌خس شدید، درد یا فشار در قفسه سینه، ضعف شدید یا علائم غیرمعمول نیز باید به مراکز درمانی مراجعه کنند. عقدک درباره مراقبت از زنان باردار در روزهای آلوده گفت: زنان باردار نیز بهتر است در روزهایی که آلودگی هوا شدید است، از تردد غیرضروری در فضای باز خودداری کنند و مدت حضور خود را در مناطق پرترافیک کاهش دهند. استراحت در محیط مناسب و کاهش تماس با آلودگی هوا، به‌ویژه در روزهایی که کیفیت هوا بسیار نامطلوب است، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.



ورزش سنگین در فضای باز در روزهای آلوده ممنوع

او با اشاره به تأثیر فعالیت بدنی بر میزان ورود آلاینده‌ها به دستگاه تنفسی اظهار کرد: اگرچه ورزش برای سلامت بدن مفید است، اما در شرایط آلودگی هوا، انجام فعالیت‌های شدید در فضای باز می‌تواند میزان ورود هوای آلوده به دستگاه تنفسی را افزایش دهد. به همین دلیل در روزهای آلوده باید از دویدن، پیاده‌روی طولانی، دوچرخه‌سواری و ورزش‌های سنگین در فضای باز خودداری کرد. سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ادامه داد: در صورت امکان، فعالیت‌های ورزشی باید به محیط‌های بسته‌ای منتقل شود که از هوای مناسب و تهویه مطلوب برخوردار باشند. عقدک درباره توصیه‌های تغذیه‌ای در روزهای آلوده نیز گفت: مصرف آب و مایعات کافی برای جلوگیری از کم‌آبی بدن اهمیت دارد. آب به حفظ رطوبت دهان و مجاری تنفسی و سلامت عمومی بدن کمک می‌کند، اما باید توجه داشت که نوشیدن آب نمی‌تواند آلودگی واردشده به ریه را به‌طور مستقیم پاک کند. او افزود: مصرف متعادل میوه‌ها و سبزیجات تازه نیز توصیه می‌شود؛ چراکه این مواد غذایی حاوی ویتامین‌ها و ترکیباتی هستند که به حفظ سلامت بدن و مقابله با آسیب‌های ناشی از عوامل محیطی کمک می‌کنند. البته هیچ ماده غذایی نمی‌تواند جایگزین کاهش تماس با هوای آلوده شود.

ماسک‌های معمولی محافظت کافی در برابر ذرات ریز ندارند

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به ضرورت استفاده صحیح از ماسک در شرایط آلودگی هوا گفت: ماسک‌های معمولی، دستمال و حتی ماسک‌های پارچه‌ای محافظت کافی در برابر ذرات بسیار ریز موجود در هوای آلوده ایجاد نمی‌کنند. افرادی که به دلیل شرایط شغلی یا ضرورت ناچارند مدتی در فضای آلوده حضور داشته باشند، می‌توانند از ماسک‌های فیلتردار مانند N۹۵ یا P۲ استفاده کنند که به کاهش ورود ذرات آلوده به دستگاه تنفسی کمک می‌کنند. او تأکید کرد: ماسک باید به‌درستی روی صورت قرار بگیرد و بینی و دهان را به‌طور کامل بپوشاند تا میزان محافظت آن افزایش پیدا کند. عقدک با هشدار درباره مصرف دخانیات در روزهای آلوده خاطرنشان کرد: استعمال سیگار و به‌ویژه قلیان در شرایط آلودگی هوا فشار بیشتری به قلب و دستگاه تنفسی وارد می‌کند. بنابراین شهروندان باید از مصرف دخانیات خودداری کنند و تا حد امکان در محیط‌هایی که افراد دیگر سیگار یا قلیان مصرف می‌کنند نیز حضور نداشته باشند؛ چراکه ترکیب هوای آلوده با دود دخانیات، شرایط بسیار نامناسبی برای سلامت قلب و ریه ایجاد می‌کند.

تنگی نفس و درد قفسه سینه را جدی بگیرید

او درباره علائمی که در روزهای آلوده نیازمند پیگیری پزشکی هستند، گفت: اگر افراد در این روزها دچار تنگی نفس، سرفه شدید یا مداوم، خس‌خس سینه، درد یا فشار قفسه سینه، تپش قلب غیرعادی، سرگیجه شدید یا تشدید بیماری‌های زمینه‌ای شدند، نباید این علائم را نادیده بگیرند و لازم است برای ارزیابی پزشکی اقدام کنند. سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزود: افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن نیز در صورت تشدید علائم بیماری باید حتماً به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنند. عقدک در پایان با تأکید بر اینکه همه آثار آلودگی هوا قابل مشاهده نیست، گفت: آلودگی هوا ممکن است همیشه با چشم دیده نشود، اما می‌تواند سلامت افراد را تحت تأثیر قرار دهد. بهترین راه مقابله با عوارض آن، پیشگیری و کاهش میزان تماس با هوای آلوده است؛ بنابراین همه باید مراقب سلامت خود و به‌ویژه کودکان، سالمندان و بیماران باشند.

خبر

اصفهان؛ قطب نخست خرید اینترنتی کشور

با ثبت هر سفارش، بسته‌ای از اصفهان راهی خانه‌ای می‌شود؛ گاهی چند خیابان آن‌طرف‌تر و گاهی در شهری دور. این رفت‌وآمد، اصفهان را به قطب نخست خرید اینترنتی ایران تبدیل کرده است.

در آبان ۱۴۰۵ بیش از یک میلیون و ۳۹۱ هزار مرسوله خرید اینترنتی در استان اصفهان ثبت شد؛ آماری که اصفهان را در جایگاه نخست کشور قرار داد. تعداد این مرسوله‌ها نسبت به سال قبل ۶ درصد افزایش داشته و شمار فروشگاه‌های اینترنتی فعال استان نیز از مهر سال گذشته ۵۳ درصد بیشتر شده است. پشت هر بسته، یک کسب‌وکار قرار دارد. شاید یک کارگاه کوچک باشد که محصولاتش را از طریق اینترنت می‌فروشد، یا فروشگاهی که حالا مشتریانی بیرون از اصفهان دارد. برای این کسب‌وکارها، رسیدن محصول به دست مشتری به اندازه فروش آن اهمیت دارد.آمارها هم از همین گستردەشدن بازار خبر می‌دهند. در همین مدت، ۸۴۰ هزار و ۵۶۱ مرسوله خرید اینترنتی از اصفهان به دیگر نقاط کشور فرستاده شده است. یعنی بخش بزرگی از کالاهایی که در این استان فروخته می‌شوند، راهی شهرهای دیگر می‌شوند. از آماده‌کردن سفارش و بسته‌بندی تا جابه‌جایی و توزیع، افراد زیادی در رساندن هر مرسوله نقش دارند.فروشنده، تولیدکننده، کارگر انبار و مأمور پست، هر کدام بخشی از این مسیر را پیش می‌برند. رشد خرید اینترنتی، برای همین آدم‌ها هم فرصت تازه‌ای می‌سازد. هرچه فروشگاه‌های بیشتری وارد بازار آنلاین شوند، راه فروش محصولاتشان به مشتریان دورتر هموارتر می‌شود. حالا از اصفهان، هر روز صدها هزار بسته راهی مسیرهای تازه می‌شوند؛ بسته‌هایی که در کنار خریدهای روزمره مردم، از رونق کسب‌وکارهایی می‌گویند که با تلاش صاحبان و کارگرانشان، بازارشان را از یک مغازه و یک شهر فراتر برده‌اند.

کمبود ۱۶۰۰ مشاور در مدارس استان اصفهان

معاون پرورشی و فرهنگی اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان گفت: همگرایی و هم‌افزایی برای توسعه خدمات فرهنگی در مدارس نیاز است و نباید محدودیت‌ها مانع ارایه این خدمات برای دانش آموزان شود.

حسین دهقانی یکشنبه اول آذر در گردهمایی کارشناسان فرهنگی هنری و اردویی ادارات آموزش و پرورش استان اصفهان اظهار کرد: با توجه به شرایط خاص حاکم بر کشور، تهدید آسیب‌های اجتماعی و نیاز نوجوانان به خدمات فرهنگی، باید هم افزایی برای خدمت رسانی در مدارس انجام شود. او افزود: محدودیت‌های مالی و منابع انسانی نباید پیش روی خدمات قرار گیرد و با همکاری مشترک، امکان توسعه خدمات وجود دارد. فعالیت فرهنگی هویت بخش، امکان رشد دانش آموزان را فراهم کرده و به امیدواری و پیشرفت آنان متناسب با استعداد فردی کمک می‌کند. دهقانی تصریح کرد: تعاملات به توسعه خدمات کمک کرده و بر کیفیت و جذابیت آن می‌افزاید که البته اقدامات خلاقانه و امید آفرین بیشتر مورد اقبال عمومی قرار می‌گیرد. او با اشاره به کمبود نیروی انسانی در حوزه فرهنگی، هنری و مشاوره در مدارس استان اصفهان یادآور شد: بیش از هزار و ۶۰۰ نیرو مشاور در مدارس استان کمبود داریم، در حالی که آسیب‌های اجتماعی نوجوانان را تهدید می‌کند و بیش از ۲۰ درصد دانش آموزان استان اصفهان نیازمند خدمات خاص مشاوره‌ای هستند. معاون پرورشی و فرهنگی اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان گفت: مدارس استان با کمبود بیش از هزار و ۴۰۰ نیرو فرهنگی و هنری مواجه هستند که این موضوع نیز دغدغه جدی ما است. دهقانی به استعدادهای نوجوانان اشاره کرد و گفت: سرمایه‌گذاری برای این قشر به پیشرفت کشور کمک می‌کند و باید این قشر را مورد حمایت قرار داد و ماوایی برای دغدغه‌های دانش آموزان باشیم که کمتر مورد هدف آسیب‌ها قرار گیرند. به گفته او، توجه به دانش آموزان با همکاری دیگر ارکان مدرسه، خانواده و فعالان فرهنگی محله‌ها به پیشرفت آنان که سرمایه‌های کشور هستند کمک کرده و بعضی از کمبودها را جبران می‌کند که البته پاسخ به نیازهای فرهنگی مدارس و تقویت کانون‌های فرهنگی و تربیتی در برنامه ریزی های آموزش و پرورش مورد توجه قرار می‌گیرد.

هشدار حضور گرگ‌ها در محدوده شهری بویین میاندشت

رئیس اداره حفاظت محیط زیست بویین میاندشت با هشدار نسبت به مشاهده چند قلاده گرگ در حاشیه مناطق شهری و دامداری‌ها همزمان با آغاز فصل سرما، از دامداران و شهروندان خواست با رعایت توصیه‌های ایمنی، از بروز حوادث احتمالی جلوگیری کنند.

عباس نجفی با اشاره به مشاهده ۲ قلاده گرگ در محدوده دامداری‌های شهر بویین میاندشت طی روز جاری گفت: این موضوع ضرورت توجه جدی به توصیه‌های ایمنی و مراقبت از دام‌ها در این فصل را دوچندان می‌کند. او اعلام کرد: اکنون حدود ۹۰ قلاده گرگ در منطقه شکار ممنوع ستبله زیست می‌کنند که با فرا رسیدن فصل سرما، احتمال نزدیک شدن آن‌ها به مناطق مسکونی و روستاها افزایش می‌یابد و ضروری است دامداران مراقبت بیشتری از دام‌های خود داشته باشند. رئیس اداره حفاظت محیط زیست بویین میاندشت بر ضرورت رعایت نکات حفاظتی مانند ایمن‌سازی محل نگهداری دام‌ها، مراقبت در ساعات شب و صبح زود و پرهیز از رها کردن دام‌ها در نقاط ناامن تاکید کرد و افزود: شهروندان نیز تا حد امکان از تردد در حاشیه شهر و مناطق کم‌تردد در ساعات خلوت خودداری کرده و احتیاط لازم را داشته باشند.