خبر

کاهش ۶ درجه‌ای دمای هوا در اصفهان

کارشناس اداره کل هواشناسی اصفهان از صدور هشدار سطح زرد با نفوذ و ماندگاری توده هوای سرد همراه با وزش باد شدید و طوفان لحظه‌ای در بسیاری از نواحی و کاهش چهار تا شش درجه‌ای دما در استان خبر داد. مینا معتمدی در گفت‌وگو با ایمنا درباره پیش‌بینی وضعیت جوی هوای استان اصفهان اظهار کرد: براساس بررسی آخرین نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی طی امروز فعالیت یک سامانه بارشی در مناطق غربی و جنوبی استان سبب افزایش ابر، افزایش سرعت باد و تندباد لحظه‌ای در بعضی ساعات رگبار باران، مه‌آلودگی گاهی رعدوبرق و در نواحی کوهستانی و سردسیر بارش برف خواهد شد.

او با بیان اینکه بر اساس وضعیت جوی، بیشترین فعالیت سامانه در نیمه غربی و جنوبی استان خواهد بود و در دیگر مناطق بارش‌های محلی وجود خواهد داشت، افزود: در روز پنجشنبه وزش باد شدید و طوفان لحظه‌ای در بسیاری از نواحی استان پیش‌بینی می‌شود و کاهش دما بین چهار تا شش درجه از اواخر هفته آغاز خواهد شد و تا وقت شنبه هفته آینده تداوم خواهد داشت. او درباره نفوذ و ماندگاری توده هوای سرد از بعدازظهر امروز تا اواخر وقت دوشنبه دوازدهم آذر در استان تصریح کرد: فعالیت این سامانه با کاهش نسبی دما بین پنج تا هفت درجه سانتی‌گراد، افزایش مصرف حامل‌های انرژی، احتمال خسارت به صنعت کشاورزی و یخبندان و سرمازدگی پیش‌بینی شده است. کارشناس اداره کل هواشناسی اصفهان با توصیه در تنظیم دمای انبار محصولات کشاورزی و گلخانه‌ها و صرفه‌جویی در مصرف حامل‌های انرژی، ادامه داد: نفوذ و ماندگاری توده هوای سرد تمام مناطق به ویژه نواحی غربی و جنوبی استان و شهرهای بوئین میاندشت، فریدونشهر، فریدن، اسلام‌آباد موگویی، سمیرم، خوانسار، دهاقان، چادگان، گلپایگان، شاهین‌شهر و میمه، فرودگاه اصفهان، لنجان، مورچه‌خورت، مبارکه، دهق، ورزنه و شهرضا را در برمی‌گیرد.

آماده‌باش دستگاه‌های امدادی اصفهان در پی فعالیت سامانه بارشی

مدیریت بحران اصفهان در پی فعالیت سامانه بارشی و ناپایدار جوی و کاهش دما تا پایان این هفته به همه دستگاه‌های امدادی و خدمات‌رسان استان اعلام آماده‌باش کرد.

منصور شیشه‌فروش در گفت وگو با ایرنا اظهار کرد: مناطق غرب و جنوب استان شامل فریدونشهر، سمیرم، چادگان، فریدن و بویین میاندشت از امروز تا اواخر وقت فردا با بارش رگباری باران و برف مواجه خواهند بود.

او افزود: این بارش‌ها بیشتر در گردنه‌های برف‌گیر ارتفاعات و محورهای اصلی هم‌مرز با استان‌های چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد و لرستان پیش بینی شده است.

مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان گفت: همچنین از فردا تا پنجشنبه این هفته شاهد وزش باد شدید و طوفان لحظه‌ای، خیزش کانون‌های گرد و خاک و کاهش میدان دید در مناطق شمال و شرق استان خواهیم بود.

به گفته او، مناطق متاثر از خیزش گرد و غبار، نایین، خور و بیابانک، اردستان، کاشان، آران و بیدگل، ورزنه، کوهپایه، انارک، چوپانان، برخوار، بادرود و هرند است. شیشه‌فروش گفت: به‌دلیل ورود توده هوای سرد نیز از پنجشنبه تا شنبه آینده، کاهش دما بین چهار تا ۶ درجه سانتیگراد در همه مناطق استان پیش‌بینی شده است. او افزود: مدیریت بحران استان اصفهان با توجه به فعالیت این سامانه‌های جوی، خواستار استقرار تیم‌های امداد زمستانی در محورهای جاده‌ای، مجهز شدن خودروها به وسایل زمستانی به‌ویژه در نواحی سردسیر و تقویت نیروهای عملیاتی و تجهیزات دستگاه‌های امدادی برای پیشگیری و کنترل حوادث محتمل ناشی از سیلاب، طوفان و آبگرفتگی معابر شهری و روستایی و جاده ها شده است. مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان ادامه داد: همچنین از راهداری، شهرداری‌ها، پلیس راه و جمعیت هلال احمر خواسته شد که آمادگی لازم را در این زمینه داشته باشند. او گفت: این اعلام آمادگی به شرکت‌های آزادراهی، امداد خودرو، گاز، آب، برق، آب منطقه ای و فاضلاب، همچنین اورژانس، دهیاران و ستاد مدیریت بحران فرمانداری‌ها صورت گرفته است. شیشه‌فروش تصریح کرد: با توجه به پیش‌بینی وزش تندباد موقتی، سیلابی شدن مسیل‌ها و کاهش میدان دید بر لزوم استقرار تجهیزات امدادی و کنترل سیل، آماده بکار بودن ماشین‌آلات در معابر شهری و روستایی و جاده‌ها و راهدارخانه‌ها نیز تاکید شده است. او افزود: همچنین تاکید شده است تیم های عملیاتی جمعیت هلال احمر در جاده ها با تامین اقلام ضروری و پیش‌بینی ظرفیت‌های اسکان اضطراری آمادگی کامل داشته باشند.

توقیف کامیونت ۲۵ میلیاردی قاچاق در اصفهان

رئیس پلیس امنیت اقتصادی استان اصفهان از کشف یک دستگاه خودرو کامیونت قاچاق به ارزش ۲۵ میلیارد ریال در بازرسی مأموران این پلیس از یک پارکینگ خبرداد.

به گزارش اصفهان امروز، سرهنگ مهدی سبحانی فر اظهار کرد: در راستای طرح تشدید مبارزه با قاچاق کالا و ارز، مأموران پلیس امنیت اقتصادی فرماندهی انتظامی استان با اقدامات هوشمندانه پلیسی از نگهداری یک دستگاه کامیونت قاچاق در یکی از پارکینگ‌های شهر اصفهان مطلع بررسی موضوع را در دستور کار خود قرار دادند.

او افزود: در این رابطه مأموران ضمن هماهنگی با مرجع قضائی به این پارکینگ اعزام و در بازرسی ازمحل موفق شدند یک دستگاه کامیونت خارجی قاچاق که فاقد هرگونه مدارک قانونی و معتبر گمرکی بود را کشف کنند. رئیس پلیس امنیت اقتصادی استان اصفهان با اشاره به اینکه ارزش خودرو مکشوفه برابر اعلام کارشناسان ۲۵ میلیارد ریال برآورد شده است، تصریح کرد: در این رابطه یک متهم شناسایی، پرونده تشکیل و برای انجام اقدامات قانونی به اداره تعزیرات حکومتی ارجاع شد.

تلفن همراه شخصی نیاز یا خواسته فرزندان؟

برخی والدین معتقد هستند که اگر فرزندشان به موبایل دسترسی نداشته باشد، دچار کمبود است، اما بر خلاف این موضوع تهیه تلفن همراه شخصی نیاز کودکان نیست، بلکه آن‌ها به امنیت، محبت، پذیرش و تفریح نیاز دارند و والدین باید الگوی مناسب و مؤثری در استفاده رسانه برای فرزندان خودباشند.

به گزارش ایمنا، در دنیای امروز رسانه‌ها و فضای مجازی بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره کودکان شده‌اند و تحقیقات نشان می‌دهند که کودکان به طور متوسط روزانه بین سه تا هفت ساعت را به استفاده از دستگاه‌های دیجیتال و رسانه‌های اجتماعی اختصاص می‌دهند، این میزان استفاده به طور معمول شامل تماشای تلویزیون، بازی‌های ویدئویی و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی است.

استفاده از شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها، مزایا و معایبی را همواره با خود به همراه دارد که بروز این موارد در سنین کودکی بیش از دیگر گروه‌های سنی است و تأثیر مستقیمی بر فرایند تحصیل و تربیت آن‌ها می‌گذارد؛ دسترسی به محتوای آموزشی و اطلاعات علمی، توانایی برقراری ارتباط با دوستان و فرصت بروز خلاقیت کودکان از طریق بازی‌ها و نرم‌افزارهای آموزشی از مزایای استفاده از رسانه‌های نوین همچون فضای مجازی است.

فعالیت کودکان در رسانه‌ها و فضای مجازی باید تحت نظارت والدین قرار گیرد تا کودکان در آسیب‌های فضای مجازی همچون کاهش فعالیت بدنی، افزایش اضطراب و افسردگی و قرار گرفتن در معرض محتوای نامناسب به دام نیفتند

کنترل استفاده کودکان از رسانه‌ها نیازمند رویکردی متعادل و آگاهانه است؛ تعیین زمان مشخص فعالیت در دنیای فضای مجازی، نظارت بر محتوای مورد استفاده کودکان، تشویق به فعالیت‌های غیردیجیتال، برقراری ارتباط صمیمانه با کودکان و الگو بودن برای آنها از راهکارهای کنترل والدین برای فعالیت مؤثر و مفید فرزندانشان در فضای مجازی است.

در واقع والدین باید کودکان را تشویق کنند تا در فعالیت‌های غیردیجیتال همچون ورزش، مطالعه کتاب یا هنر شرکت کنند، این فعالیت‌ها نه‌تنها به سلامت جسمی کمک می‌کند، بلکه موجب تقویت مهارت‌های اجتماعی می‌شود؛ همچنین گفت‌وگو با کودکان درباره تجربیاتشان در فضای مجازی می‌تواند به ایجاد اعتماد بین والدین و فرزندان کمک بسزایی کند، بر این اساس والدین باید فضایی فراهم کنند که کودکان بتوانند درباره نگرانی‌ها یا مشکلات خود با آنها صحبت کنند.

راهکارهای کنترل استفاده کودکان از رسانه‌ها

مهدی اشهاریان، روانشناس و استاد دانشگاه فرهنگیان درباره راهکارهای پیشگیری از بروز پیامدهای منفی تلفن هوشمند، فضای مجازی و رسانه‌ها برای کودکان در خانواده به خبرنگار ایمنا اظهار می‌کند: کودکان را نمی‌توان به صورت کامل از فناوری‌های نوین محروم کرد و نیاز است والدین با آگاهی و استفاده صحیح از روش‌های فرزندپروری، رعایت حد و مرز و اعمال محدودیت‌های لازم در خصوص استفاده از فضای مجازی و بازی‌های رایانه‌ای، مصرف این ابزارها را کنترل کنند.

او با بیان جمله معروف «صدای رفتار بلندتر از صدای گفتار است»، بنابراین نیاز است والدین الگوی مناسب و مؤثری برای فرزندان خود باشند، می‌افزاید: والدین باید به صورت برنامه‌ریزی شده و به میزان متعادل از فضای مجازی استفاده کنند، زیرا آن‌ها الگوی رفتاری و عملی کودکان هستند و اگر استفاده صحیح و مناسبی از رسانه‌ها نداشته باشند، نمی‌توان از کودکان انتظار رفتار درست و مصرف به اندازه از رسانه‌ها را داشت.

این روانشناس عنوان می‌کند: باید سعی کنیم فضای خانوادگی مثبت همراه با روابط صمیمانه میان اعضای خانواده به‌ویژه والدین و فرزندان در جریان باشد، چراکه وجود تنش‌ها و تضادهای شدید خانوادگی و نبود رابطه صمیمانه، فقدان درک و همدلی با پناه بردن افراطی فرزندان به سمت اینترنت و فضای مجازی رابطه مستقیمی دارد، بنابراین والدین باید روابط صمیمانه و ارتباطات کلامی و غیرکلامی سازنده خود با فرزندان را تقویت کنند.

اشهاریان با بیان اینکه والدین باید آگاه باشند که تهیه تلفن همراه شخصی نیاز و حق فرزندان نیست، بلکه آن‌ها به امنیت، محبت، پذیرش و تفریح نیاز دارند و استفاده از آموزش، امکانات بهداشتی، غذا و سرپناه حق آن‌ها است، ادامه می‌دهد: استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی می‌تواند خواسته فرزندان باشد و در بعضی از مواقع به عنوان پاداش از آن استفاده کرد، اما برخی والدین معتقد هستند که اگر فرزندشان به موبایل دسترسی نداشته باشد، دچار کمبود است.

او با اشاره به اینکه والدین نباید به هیچ وجه برای فرزندان خود به‌ویژه کودکان دوره دبستان و پیش دبستان، تلفن هوشمند شخصی تهیه شود، خاطرنشان می‌کند: برخی والدین استفاده از فضای مجازی و رسانه‌ها را نشانه فرهنگ، جایگاه و کلاس اجتماعی می‌دانند، در صورتی که امروزه شاهد آن هستیم که در کشورهای پیشرفته محدودیت‌های زیاد و سختگیرانه‌ای برای استفاده فرزندان از فناوری‌ها و رسانه‌ها اعمال می‌شود.مدرس دانشگاه فرهنگیان اضافه می‌کند: والدین باید با برنامه‌ریزی مناسب، کودک را به تفریح و سرگرمی، ارتباط مؤثر و همدلانه با همسالان، حضور در طبیعت، انجام فعالیت‌های لذت‌بخش و فعالیت‌های ورزشی و حرکتی سوق دهند و کودک را هر چه بیشتر به فضای واقعی زندگی نزدیک و علاقه‌مند کنند.

فرهنگ لازم زیست در دنیایی مجازی را به فرزندان آموزش دهید

اشهاریان با تاکید بر اینکه والدین سعی کنند در خصوص خطرات و آسیب‌های موجود در فضای مجازی به فرزندان آموزش و آگاهی لازم را ارائه دهند، می‌گوید: کودکان در استفاده از این فضاها از تجربه کافی برخوردار نیستند و تحت تأثیر همسالان از خود رفتارهایی را بروز می‌دهند، بنابراین در معرض خطر بیشتری قرار دارند؛ والدین باید در مورد انتشار تصاویر شخصی، ارتباط با غریبه‌ها، انتشار اطلاعات شخصی و خانوادگی و محتواهای نامناسب به فرزندان آموزش دهند.

او با اشاره به اینکه باید بر روی میزان استفاده از اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های نصب شده، فهرست جست‌وجوها و زمان استفاده کودک از تلفن همراه نظارت کافی وجود داشته باشد، می‌افزاید: لازم است محدودیت‌هایی برای مدت زمان استفاده کودکان از رسانه‌های اجتماعی توسط والدین و با توافق کودکان تعیین و اعمال شود، برای مثال استفاده از رسانه‌های اجتماعی به هنگام خواب، مهمانی و زمان درس خواندن ممنوع است.

این روانشناس تاکید می‌کند: در صورتی که والدین متوجه نقض قوانین از سوی کودکان بر اساس توافق صورت گرفته با آن‌ها در خصوص استفاده از شبکه‌ها، رسانه‌های اجتماعی و مدت زمان استفاده از آن شدند، باید مداخله لازم را به‌صورت ارتباط مناسب و همدلانه انجام دهند و نظرات خود را مطرح کنند، در غیر این صورت والدین می‌توانند محدودیت‌های دیگری را برای کودک در نظر گیرند.بر این اساس، استفاده از رسانه‌ها و فضای مجازی برای کودکان یک واقعیت انکارناپذیر است، با این وجود والدین می‌توانند با اجرای رویکردهای صحیح، تأثیرات مثبت این فضا را افزایش و خطرات آن را کاهش دهند، ایجاد تعادل میان استفاده از رسانه‌ها و فعالیت‌های دیگر می‌تواند به رشد سالم‌تر و موفق‌تر کودکان کمک کند. استفاده از نرم‌افزارهای کنترل‌کننده می‌تواند یک راهکار مؤثر برای مدیریت استفاده کودکان از رسانه‌ها و فضای مجازی باشد، زیرا این ابزارها به والدین کمک می‌کند تا نظارت بیشتری بر فعالیت‌های آنلاین فرزندان خود داشته باشند و محیطی امن‌تر برای آنها فراهم کنند، بنابراین ترکیب این ابزارها با گفتگوهای باز و آموزش مهارت‌های دیجیتال، بهترین نتایج را به دنبال خواهد داشت.

تزلزل رود تمدن‌ساز زاینده‌رود در حد کانال آبرسانی

قرار است زاینده‌رود در بستر هزاران ساله خود در اصفهان برای مدت محدودی در آذر امسال آن هم به‌منظور تامین آب کشت پاییزه جاری شود اما کوشندگان محیط زیست بر این باورند با این اقدام آنچه مغفول مانده، حق حیات این رودخانه تمدن‌ساز بوده که جایگاه آن را در حد کانال آبرسانی تنزل داده است.

به گزارش ایرنا، با بازگشایی زاینده‌رود از شامگاه دوم آذر ماه جاری، آب در شبکه‌های آبیاری کشاورزی مناطق غرب و شرق استان، جاری و بستر خشکیده رود در شهر اصفهان به مدت ۱۰ روز پرآب می‌شود اما این موضوع برای فعالان محیط زیست و رسانه‌ای اصفهان چندان خوشایند نیست؛ آنها معتقدند با این اقدام، بستر زاینده‌رود به کانال آبرسانی برای کشاورزی تبدیل شده است در حالیکه حقابه محیط زیستی آن نادیده گرفته می‌شود.

با خشکی رودخانه زاینده‌رود و در پایاب آن تالاب گاوخونی علاوه بر بحرانی که به خودی خود به‌دلیل خشکی این پهنه‌های آبی ایجاد می‌شود، ۲ ضلع دیگر مثلث بحران اصفهان یعنی فرونشست و آلودگی هوا پررنگ‌تر می‌شود اما سوال اینجاست وقتی کارشناسان و فعالان محیط زیست درباره عوارض خشکی این رود پراهمیت فلات مرکزی ایران هشدار می‌دهند آیا گوش شنوایی برای شنیدن این هشدارها وجود دارد.

تصویری که جاری‌سازی زاینده‌رود در بازه‌های زمانی محدود آن هم صرفا برای کشت پاییزه و بهاره به مخاطب می‌دهد این است که تنها صدای کشاورزان شنیده می‌شود و فریاد رسا و بلندی برای احقاق حق زاینده‌رود وجود ندارد یا اگر هم هست، جدی گرفته نمی‌شود. فعالان محیط زیست می‌پرسند چگونه حقابه زاینده‌رود که با خشکیده شدن طولانی مدت، شاخص‌های زیست محیطی اصفهان را دچار چالش‌های جدی کرده است بدرستی مطالبه یا مدنظر گرفته نمی‌شود؛ آنها معتقدند این موضوع باید به صراحت، شفافیت و رسایی کامل از سوی سازمان حفاظت محیط زیست در سطح ملی و استانی مطالبه شود تا به گوش مسئولان برسد.

کوشندگان محیط زیست اصفهان، اتخاذ تصمیم‌هایی که برآیند آنها تنها استفاده از بستر زاینده‌رود برای رساندن آب به زمین‌های کشاورزی است را متناظر با نادیده گرفته شدن هویت، تاریخ و حق حیات زاینده‌رود می‌دانند؛ به اعتقاد آنها، جایگاه رود تمدن‌ساز زاینده‌رود اصفهان با اتخاذ چنین رویکردهایی و رهاسازی آب فقط برای کشت، در حد کانال آبرسانی تنزل پیدا کرده است. طبق قانون، کاربری محیط زیست در اولویت دوم بعد از شرب قرار دارد اما به گفته مسئولان محیط زیست، برآیند اقداماتی که تاکنون در بحران شرایط زیست محیطی و آبی اصفهان صورت گرفته است، نشان می‌دهد حقابه محیط زیستی زاینده‌رود نادیده گرفته شده تا جایی که سال گذشته محیط زیست اصفهان با طرح شکایت از شرکت آب منطقه ای توانست بخشی از حقابه تالاب گاوخونی را بعد از نزدیک به ۱۰ سال تامین کند.

از سوی دیگر، پیرو آنچه مقام‌های حفاظت محیط زیست استان اصفهان به ایرنا گفتند، گاهی وزارت نیرو در زمان رهاسازی آب برای کشاورزی و شرب و در کنار آنها تامین حقابه محیط زیست را هم مطرح می‌کند اما این موضوع غیرواقعی است چرا که به تعبیر آنها، آبی که برای کاربری‌های دیگر رهاسازی می شود شاید به‌طور موقت کارکردهای زیست محیطی نیز داشته باشد اما به‌واقع، این میزان رهاسازی مشخصا برای کاربری‌های غیر محیط زیستی مثل کشاورزی را نمی‌توان پای زاینده‌رود و تالاب گاوخونی نوشت.

زاینده‌رود بزرگترین رودخانه منطقه مرکزی ایران است که از کوه‌های زاگرس مرکزی سرچشمه می گیرد و به تالاب بین‌المللی گاوخونی در شرق اصفهان می‌ریزد. این رودخانه در سال‌های اخیر به‌دلایل متعدد از جمله کاهش منابع آبی، خشکسالی، برداشت‌های بی‌رویه و مسائل مدیریتی، بطور زمان‌بندی شده و البته بیشتر برای آبیاری زمین‌های کشاورزی شرق و غرب اصفهان جریان می‌یابد.

خشکی زاینده‌رود همچنین موجب تغذیه نشدن آب‌های زیرزمینی دشت اصفهان شده و با ادامه برداشت از آب‌های زیرزمینی و تغذیه نشدن آنها به‌واسطه جریان نداشتن دائمی زاینده‌رود، این خطه با بحران فرونشست روبه‌رو شده و این پدیده به دل شهر اصفهان نفوذ کرده است. پژوهشی که اخیرا با سرمایه‌گذاری شهرداری اصفهان انجام شده است نشان می‌دهد بستر خشک زاینده‌رود به‌ویژه در شهر اصفهان در ۴۰ ایستگاه تحقیقاتی از بیشه «ناژوان» گرفته تا پل‌های «فلزی»، «سی و سه پل»، «خواجو» و «شهرستان» بسیار فرسایش‌پذیر شده و تولید گرد و غبار می‌کند؛ فرایندی که سبب تشدید آلودگی هوای اصفهان در زمان خیزش باد نیز می‌شود.

پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نیازمند تقویت جنبه‌های دینی

مدیرکل آموزش و پرورش استان اصفهان گفت: پیشگیری از بروز و افزایش آسیب‌های اجتماعی در مدارس نیازمند تقویت جنبه‌های دینی و فرهنگی است. به گزارش ایرنا، محمدرضا ابراهیمی در نشست مشترک ادارات ارزیابی عملکرد استان‌های اصفهان و هرمزگان در سالن جلسات نفش جهان این شهر افزود: در سال‌های اخیر، شاهد افزایش آسیب‌های اجتماعی در مدارس بوده‌ایم که این مشکلات، به‌ویژه در مقاطع ابتدایی و متوسطه اول، بیشتر به چشم می‌خورد. وی، یکی از راه‌های موثر در کاهش این آسیب‌ها را توجه به مساله نماز جماعت در مدارس عنوان کرد و گفت: ما باید به دانش‌آموزان خود آموزش دهیم که نماز جماعت یک امر ضروری است و اگر به این مهم توجه شود، بسیاری از مشکلات رفتاری و اجتماعی حل خواهد شد. مدیرکل آموزش و پرورش اصفهان با اشاره به اهمیت همکاری با خانواده‌ها برای حل مشکلات آموزشی، گفت: آموزش و پرورش باید به‌عنوان مشاور و یاور خانواده‌ها عمل کند. او یادآور شد: یکی از مهم‌ترین نقش‌های ما در این زمینه، تسهیل گری در حل مشکلات آموزشی و تربیتی دانش‌آموزان و کمک به خانواده‌ها برای پرورش فرزندانشان در محیطی سالم و با پشتوانه قوی تربیتی است. ابراهیمی افزود: امروز ما در دوران جنگ نرم و جنگ ترکیبی قرار داریم و نقش معلمان و آموزش و پرورش در این جنگ بسیار حساس است. او از معلمان به‌عنوان افسران این جبهه یاد کرد و گفت: این وظیفه سنگین را باید با روحیه بسیجی و خلوص نیت انجام دهیم تا همچون شهدای کشورمان در مسیر تکامل بشریت و احیای سنت پیامبر اسلام (ص) گام برداریم. مدیرکل آموزش و پرورش اصفهان همچنین به نقش بسیج در فرایند آموزش و پرورش کشور اشاره کرد و گفت: بسیج تنها یک نهاد نظامی نیست، بلکه یک فرهنگ جامع است که می‌تواند در تربیت دانش‌آموزان و معلمان، کمک زیادی به ما کند. ابراهیمی در ادامه به ویژگی‌های تربیتی و انسان سازی در نظام آموزش و پرورش اشاره کرد و گفت: یکی از مهم‌ترین رسالت های ما در آموزش و پرورش، تربیت انسان‌هایی با اصول اخلاقی و دینی است. او تصریح کرد: برای رسیدن به این هدف، باید محبت را به عنوان مهم‌ترین ارکان تعلیم و تربیت در کانون روابط معلمان و دانش‌آموزان تقویت کنیم. مدیرکل آموزش و پرورش اصفهان به اهمیت نظارت و ارزیابی در فرایندهای آموزشی اشاره کرد و گفت: یکی از مهم‌ترین وظایف ما به عنوان مسوولان آموزش و پرورش، نظارت بر کیفیت آموزش و ارزیابی عملکرد معلمان و مدارس است. او تاکید کرد: این نظارت‌ها باید به‌گونه‌ای باشد که در عین حفظ کرامت معلمان موجب ارتقای کیفیت آموزش و پرورش شود و محیط‌های آموزشی پر از محبت و تعامل مثبت باقی بمانند. مدیرکل آموزش و پرورش اصفهان، نظارت و ارزیابی را یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در پیشبرد اهداف آموزش و پرورش دانست و گفت: باید نظارت‌ها به نحوی باشد که در عین اصلاح مشکلات، فضای آموزش و پرورش را تخریب نکند، نظارت‌های دقیق و به موقع می‌تواند به بهبود کیفیت آموزش کمک کند و باعث ارتقای شرایط آموزشی مدارس و معلمان شود.

خبر

بهترین زمان برای وعده شام

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: توصیه می‌شود وعده شام حدود ساعات ۱۹ تا ۲۰ میل و از مصرف وعده شام در ساعات دیرتر پرهیز شود.

سیدمرتضی صفوی در گفت‌وگو با ایمنا با بیان اینکه وعده غذایی شام باید در ساعات اولیه شب میل شود، اما به دلایل متعددی از جمله دغدغه‌های زندگی، این موضوع در بیشتر اوقات رعایت نمی‌شود، اظهار کرد: به طور معمول به افرادی که خواب شب دارند و اموری برای شب بیداری ندارند، توصیه می‌شود وعده شام را حدود ساعات هفت تا هشت شب میل و از مصرف وعده شام در ساعات دیرتر پرهیز کنند تا سنگینی معده برای آنها ایجاد نشود.

او با اشاره به اینکه به طور معمول در ساعات پایانی روز افراد میل به خوردن غذاهای پرکالری و کم ارزش دارند که گاهی اوقات در مصرف آنها زیاده‌روی می کنند، افزود: در صورتی که افراد در طول روز یکی از وعده‌های غذایی را حذف کنند، با خوردن میزان بیشتری غذا در وعده شام، آن را جبران خواهند کرد.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: خوردن شام اگر به تأخیر بیفتد، افراد برای سیر شدن حجم بیشتری غذا مصرف و در نتیجه کالری بیشتری دریافت می‌کنند و تمام این موارد زمانی که با حذف وعده صبحانه همراه شود، واکنش بدن را به همراه خواهد داشت و منجر به افزایش ذخیره‌های چربی در بدن و اضافه وزن می‌شود.

صفوی ادامه داد: سوزش معده یا قلب و داشتن احساس گرفتگی در سینه، از جمله آسیب‌هایی است که مصرف وعده‌های غذایی حجیم و پرچرب در ساعات آخر شب به همراه دارد و خوردن شام در ساعات ابتدایی شب، به دستگاه گوارش زمان کافی برای هضم غذا می‌دهد و خطر افزایش اسید معده و بازگشت اسید به مری کاهش می‌یابد.

او گفت: دراز کشیدن پس از مصرف غذا سوزش معده و بازگشت اسید معده را بیشتر می‌کند و به همین دلیل وجود چند ساعت میان خوردن غذا و دراز کشیدن می‌تواند در کاهش سوزش معده بسیار مؤثر باشد و سوزش معده‌ای که بر اثر خوردن غذا در ساعات پایانی شب باشد، می‌تواند مانع فعالیت و خواب شود.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تاکید بر اینکه وعده شام باید در زمان مناسب و به میزان مناسب مصرف و از خوردن غذاهای پرچرب و پرکالری در این وعده غذایی پرهیز شود، اضافه کرد: دل درد از جمله دیگر مشکلاتی است که بر اثر خوردن وعده شام در ساعات پایانی شب ایجاد می‌شود.

شرایط دریافت صندوق الکترونیکی صدقات برای مردم اصفهان

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد امام خمینی(ره) استان اصفهان گفت: مردم اصفهان می‌توانند در کوتاه‌ترین زمان ممکن برای دریافت صندوق صدقه الکترونیکی اقدام کنند.

علی اخلاقی در گفتگو با مهر اظهار کرد: امکان ثبت نام الکترونیکی اشتراک صدقات در آدرس SAMA.EMDAD.IR/SAMA برای سهولت پرداخت صدقه در هر مکان و زمان فراهم شده است.

او با اشاره به امکان ثبت شماره همراه، نام و نام خانوادگی، استان و شهر سکونت در سامانه مردمی امداد (سما)، ادامه داد: در این بستر الکترونیکی، کلیه نیت‌های خیران فراهم شده و قابلیت پرداخت از طریق تلفن همراه امکان‌پذیر است.

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد امام خمینی (ره) استان اصفهان به تشریح این موضوع پرداخت و افزود: خیران با ورود و ثبت نام در این سامانه، از قسمت گزینه انتخاب «نوع عملیات / نیت» امکان دسترسی به انتخاب گزینه نیت‌های خیر و احسان، طرح‌های مشارکتی از جمله کمک در تأمین جهیزیه، درمان، مسکن، تحصیلی، معیشت، اشتغال، آزادی زندانیان و ...، همچنین پرداخت زکات فطره، کفارات و مساعدت در جشن‌های ملی عاطفه‌ها، نیکوکاری و...، پرداخت صدقه به نیابت از گذشتگان، صدقه شفای بیماران، صدقه سفر و... را خواهند داشت.

او با تاکید براینکه یکی از معیارهای اساسی در مشارکت خیران، ایجاد سهولت در مسیر خدمت رسانی است، گفت: سامانه سما به عنوان یک ظرفیت و درگاه الکترونیکی پرداخت صدقات و سایر نیات خیران برای مشارکت در طرح‌های خدمت رسانی به نیازمندان، در اختیار هم استانی‌ها قرار دارد.

www.esfahanemrooz.ir