

نگه

**راهکارهای تقدیه‌ای طب ایرانی برای ماه رمضان**

روزه‌داری علاوه بر تعالی روح، به لحاظ پزشکی برای جسم فواید بسیار ارزشمندی دارد. اثر روزه‌داری بر سلامت دستگاه گوارش، قلب، کاهش وزن، سلامت مغز، کاهش فشار خون، سم‌زدایی و سلامت کبد، کاهش فرآیندهای التهابی و افزایش ایمنی بدن اثبات شده است.اما، روش‌های غلط خورد و تنهایی در این ماه باعث می‌شود که بسیاری افراد نه تنها به پاک‌ی و سلامت جسم دست نیابند، بلکه چند روزی از این ماه گذشته دچار انواع مشکلات گوارشی از جمله نفخ، ترش معده، یبوست و… شوند.به گزارش ایسنا، تقدیه صحیح در ماه مبارک رمضان یکی از موارد مهمی‌است که باید مورد توجه قرار گیرد تا از عوارض جسمی و با عصبی جلوگیری شود بنابراین رعایت راهکارهای ساده تغذیه‌ای در افطار و سحری می‌تواند روزه‌داران را به منظور دریافت منافع جسمی و بهره‌مندی از مزایای روحانی این ماه مبارک یاری کند.

طب ایرانی برای پیشگیری از این معضلات راهکارهایی ارائه می‌دهد:

-اگر از نوع بیماری گوارشی رنج می‌برید حتما قبل از شروع ماه مبارک یا یک پزشک در مورد امکان روزه گرفتن مشورت کنید. در برخی بیماری‌ها از جمله زخم اثنی عشر گرفتن روزه صحیح نیست و منجر به تشدید بیماری می‌شود.

-سواد غذایی مختلف از نظر کیفیت و ویژگی‌ها با هم متفاوت هستند و در نتیجه هضم آنها یکسان نخواهد بود. وقتی دو یا چند غذای مختلف با هم خورده شود، معده و دستگاه گوارش نمی‌تواند همه آنها را به حد نهایی هضم کند و در نتیجه فساد هضم رخ می‌دهد.

-از مصرف غذاهای مختلف و سفره‌های رنگین افطار و سحر خودداری کنید.
-به سواد و مخلفات افطار «ته» بگویید.
-این مواد مخصوصا اگر با حجج زیاد در کنار افطار یا با وعده اصلی مصرف شود باعث عدم هضم، نفخ، ترش کردن یا درد شکم می‌شوند.
-حلیم و آش رشته در تابستان؛ هرگز، اصولا حلیم و آش رشته و امثال آن غذاهای سنگینی محسوب می‌شوند و غذای تابستان نیستند. پس آنها را از سفره افطار تابستانی خط بزنید و در صورت تمایل زیاد، به مقدار کم قانع شوید.
-وعده افطار و شام را جدا کنید.

-از آنجایی که معده مدت طولانی خالی بوده است، توان هضم حجم بالای مواد را ندارد، لذا توصیه می‌شود در زمان افطار یک ماده غذایی میل شود و در صورت تمایل و نیاز حدود یک ساعت بعد شام میل شود.

-از مصرف آب و نوشیدنی با غذا خودداری کنید؛ این‌اصل همیشه صادق است اما در ماه رمضان که معده در طول روز کمی ضعیف می‌شود نمود بیشتری دارد و به شدت باعث اختلال هضم، رفلاکس، نفخ و…می‌شود.

-برخی غذاها را فراموش کنید؛ مصرف برخی غذاها مانند ماکارانی، آش رشته، ماسه، سالاد الویه، به ویژه در وعده سحر در این ماه علاوه بر احساس سنگینی، امکان افزایش تشنگی در طول روز را به دنبال دارد. همچنین مواد غذایی پر ادویه و نمک حرارت بدن را بالا برده و موجب تشدید تشنگی می‌شود.

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، برای جلوگیری از یبوست به جای مصرف میوه‌های بسیار آبدار و خام که باعث درد شکم می‌شوند می‌توان خیسنده برگ هلو، زردآلو، انجیر و آلوئ بخارا استفاده کرد. این خشکبار باید در آب جوش یا گلاب داغ یکساعت خیسانده و سپس میل شود. بهتر است مصرف این ترکیب یک تا دو ساعت بعد از شام باشد.

اخبار کوتاه

### شناسایی ۱۸۸۷ بیمار جدید کووید-۱۹

بر اساس اعلام مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت بهداشت، مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۷ میلیون و ۱۶۶ هزار و ۳۷۱ نفر رسید. به گزارش تسنیم، بر اساس اعلام مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، تا دیروز تا امروز (۱۳ فروردین ماه ۱۴۰۱) و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، یک هزار و ۸۸۷ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی شد که ۲۲۶ نفر از آنها بستری شدند. مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۷ میلیون و ۱۶۶ هزار و ۳۷۱ نفر رسید. متأسفانه در طول ۲۴ ساعت گذشته، ۳۷ بیمار کووید۱۹ جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری به ۱۴۰ هزار و ۳۷۷ نفر رسید. مرگ و میر بیماران کووید۱۹ در شبانه روز گذشته در ۲۲ استان کشور، ۰ و یک نفر گزارش شده است. در استانهای کهگیلویه و بویراحمد، خراسان جنوبی، چهار محال و بختیاری، لرستان، گلستان، قم، کردستان، یزد، ایلام، قزوین، سمنان و زنجان، مرگ و میر بیماران کووید۱۹، صفر گزارش شده است.

همچنین استانهای آذربایجان غربی، سیستان و بلوچستان، خراسان شمالی، مازندران، همدان، گیلان، مرکزی، هرمزگان، بوشهر و تهران، مرگ و میر ۱ بیمار کووید۱۹ داشته‌اند. خوشبختانه تا کنون ۶ میلیون و ۸۸۲ هزار و ۳۰ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستانها ترخیص شده‌اند. یک هزار و ۶۹۷ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستانها تحت مراقبت قرار دارند.

تا کنون ۴۹ میلیون و ۵۳۸ هزار و ۸۴۵ آزمایش تشخیص کووید۱۹ در کشور انجام شده است. در حال حاضر ۳۶ هزارستان در وضعیت قرمز، ۵۹ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۲۹۵ شهرستان در وضعیت زرد و ۵۸ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

#### مدیرعامل سازمان تاکسیرانی شهر تهران خبر داد محاسبه «نرخ کرایه» سرویس مدارس بر پایه سال گذشته

مدیرعامل سازمان تاکسیرانی شهر تهران در مورد وضعیت سرویس مدارس همزمان با بازگشایی مدارس توضیحاتی ارائه کرد.اسماعیل‌بگی در گفت‌وگو با ایسنا، در خصوص تهیمدات سازمان تاکسیرانی شهر تهران از امروز ۱۴ فروردین همزمان با بازگشایی مدارس و برگشتن ساعات کار ادارات به پیش از کرونا گفت: هماهنگی‌هایی با آموزش و پرورش در خصوص نحوه فعالیت سرویس مدارس و نرخ کرایه دانشجویی که نهایتا در این زمینه به تفاهم رسیدیم و مقرر شد کرایه سرویس مدارس بر مبنای نرخ ۱۴۰۰ محاسبه شود. وی با بیان اینکه ۲۰۰ پیمانکار در حوزه سرویس مدارس ساماندهی شدند اظهار کرد: در چند روز گذشته ریزش‌هایی با وزارت آموزش و پرورش داشتیم تا در مورد سرویس مدرسه با کمترین مشکل روبه‌رو باشیم.

اسماعیل‌بگی افزود: البته دقت داشته باشید که مدت کمی‌به پایان سال تحصیلی باقی مانده و ممکن است این کرایه‌ها که بر مبنای سال ۱۴۰۰ تعیین شده برای رانندگان به صرفه نباشد. همچنین فرسودگی ناوگان چر در حوزه تاکسی و کرایه سرویس مدرسه قطعا مشکلات ایمنی ایجاد می‌کند و به همین دلیل تلاش کردیم تنها از خودروهایی استفاده کنیم که معاینه فنی داشته باشند و همین موضوع هم دست ما را بست اما از آنجایی که ایمنی دانش‌آموزان و مردم خط قرمز ما است، بر داشتن معاینه فنی تاکید کردیم.وی با بیان اینکه با توجه به برگشتن ساعات کار ادارات به قبل از زمان کرونا تمهیداتی نیز در حوزه تاکسیرانی داشتیم اظهار کرد: بر همین اساس آمادگی ۱۰۰ درصدی داریم و همه ناظران ما از صبح امروز ۱۴ فروردین در سطح شهر به نظارت مشغول هستند.مدیرعامل سازمان تاکسیرانی شهر تهران افزود: البته دقت داشته باشید که توجه هر چه بیشتر به ناوگان حمل و نقل عمومی‌سبب می‌شود که خدمات بهتری به شهروندان ارائه شود و شهر به آلودگی کمتری مواجه است اما بازگشت ساعات اجرای طرح ترافیک به زمان قبل کرونا سبب می‌شود که هسته مرکزی شهر خلوت‌تر شده و سرعت خدمت رسانی به مردم افزایش یابد.

#### افزایش محسوس دما در کشور تا اواسط هفته

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا از افزایش محسوس دمای هوا تا روز دوشنبه (پانزدهم فروردین ماه) در سطح کشور خبر داد و گفت: از روزوداردهم فروردین ماه تا چند روز آینده در بیشتر مناطق کشور جو پدیداری پیش‌بینی می‌شود. صادق ضیاییان در گفت‌وگو با ایسنا، در این باره اظهار کرد: دمای هوا تا دوشنبه با توجه به وزش گرمباد، در استان‌های ساسلی دریای خزر و اردبیل بین ۷ تا ۱۲ درجه افزایش و سه شنبه با شمالی شدن جریانبات بر روی دریای خزر همسراه با احتمال بارش برکنده، به همین مقدار کاهش می‌یابد.رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا با بیان اینکه سرعت وزش باد شنبه در شمال و نوار شرقی سیستان و بلوچستان و مناطقی از هرمزگان، دوشنبه در شمال غرب و غرب و سه‌شنبه در دامنه‌های جنوبی البرز، جنوب غرب، شرق و جنوب شرق افزایش می‌یابد گفت: در برخی نقاط سیستان و بلوچستان، شرق کرمان، هرمزگان و جنوب خوزستان با احتمال خیزش گردوخاک همراه خواهد بود.

با مصوبه اخیر ستاد ملی مقابله با بیماری کرونا، فعالیت حضوری مدارس از امروز ۱۴ فروردین ماه از سر گرفته می‌شود؛ این در حالی است که وزارت آموزش و پرورش طی چندماه گذشته، به علت نگرانی متخصصان امر و همچنین اولیاء توفیق چندانی در برگزاری حضوری کلاس‌های درس ولو به صورت پراکنده و گروه بندی نشده در کلاس‌شهرها نداشته و اکنون با این مصوبه، در صد جبران افت یادگیری در جمعیت دانش‌آموزی برآمده است.به گزارش ایسنا، پیرو مصوبه ستاد ملی مقابله با کرونا، وزارت آموزش‌وپرورش دستورالعملی صادر و در آن به تصمیم ستاد ملی مدیریت کرونا مبنی بر ضرورت حضوری شدن آموزش‌های مدارس و دانشگاه‌ها به علت اهمیت ارتقای کیفیت فرآیند یاددهی - یادگیری به شیوه حضوری و جلوگیری از استمرار افت تحصیلی دانش‌آموزان، همچنین پیشگیری از تبعات بحران ناپذیر وضعیت موجود برای آینده میهن عزیز اسلامی‌اشاره کرد.

در این دستورالعمل قید شده است که باید همه عوامل اجرایی، تربیتی و آموزشی مدارس مطابق ابلاغ و جدول برنامه هفتگی در مدارس حضور یابند. همچنین تمام فعالیت‌های تربیتی و آموزشی مربیان، آموزگاران، دبیران و هنرآموزان در همه مقاطع تحصیلی و همه دروس به صورت حضوری (با رعایت بهداشتاشت فردی و بهداشتست محیط، استفاده مناسب از ماسک و تهویه کلاس‌های درس) انجام شود. ظرفیت‌های مجازی در صورت نیاز صرفا به عنوان ابزار مکمل تربیت و آموزش مورد بهره‌برداری قرار گیرد.در واقع وضعیت حضور دانش‌آموزان نیز بر این مهم تاکید شده است که حضور منظم دانش‌آموزان در مدرسه و کلاس درس طبق برنامه هفتگی ضروری است و در صورت غیبت غیرموجه ایشان، مطابق آیین‌نامه اجرایی و سایر مقررات مربوطه مدارس اقدام می‌شود.بنا بر اظهارات صادق سنساری‌فرد، سخنگوی وزارت آموزش و پرورش، «تاکید ستاد ملی کرونا این بوده که دانش‌آموزان به صورت حضوری و روزانه در کلاس‌ها حضور یافته و

تاکید بر این است که همه دانش‌آموزان در پنج روز هفته امکان استفاده از آموزش‌های حضوری را در مدارس داشته باشند، اما برنامه‌ریزی برای رعایت پروتکل‌ها و نحوه حضور دانش‌آموزان، جزو اختیارات شورای مدرسه است.» همچنین تأکید شده است که دانش‌آموزان مبتلا به کرونا یا دارای علائم ابتلا به این ویروس یا داشتن بیماری زمینه‌ای با تأیید پزشک و رضایت والدین می‌توانند از بستر «شاد» آموزش‌های لازم را دنبال کنند.همچنین اعلام شده که «تمرکز در این ابلاغیه این است که همه دانش‌آموزان باید در کلاس‌های درس حضور داشته باشند اما این تمهید هم پیش‌بینی شد که اگر دانش‌آموزی مبتلا به کرونا یا دارای علائم کرونا بود یا دانش‌آموزی که دارای بیماری زمینه‌ای است، آموزش را از بستر مجازی دنبال کند.»هرچند مسئولان آموزش و پرورش مدعی بر واکنسناسیون توصیه می‌کنند اما چون آموزش حضوری حق همه دانش‌آموزان است، مجبئی بر همین موضوع هیچ شرطی برای حضور دانش‌آموزان در مدارس پیش‌بینی نشده و هیچ شخصی

چهارشنبه هفته قبل انجام دهند یا در صورت روزانه رزرو کنند. وی افزود: البته حتی پس از بازگشت به مبدأ، تا ساعت ۲۴ همان روز امکان رزرو دارند البته در صورتی که سهمیه تردد روزانه تکمیل نشده باشد. چراکه طبق مصوبه شورای ترافیک شهر تهران، سقف سهمیه ورود به محدوده طرح ترافیک ۱۰۳ هزار دستگاه خودرو است. سعیدیان‌فرد در مورد قیمت طرح ترافیک نیز گفت: نرخ پایه عوارض سال ۱۴۰۱ مبلغ ۴۳ هزار و ۸۰۰ تومان است اما نخستین ورود و آخرین خروج خودروها مالک محاسبه می‌زنان پرداختی عوارض تردد در محدوده‌های طرح ترافیک و کنترل آلودگی هوا است و همچنین داشتن معاینه فنی برتر ملاک تاثیر گذاری برای قیمت تمام شده تردد است بگونه ای که اگر خودرو دارای معاینه فنی برتر پس از ساعت ۱۰ وارد محدوده و قبل از ساعت ۱۶ از محدوده خارج شود باید مبلغ ۴۵۹ هزار و ۹۰۰ ریال به ازای هر روز در محدوده طرح ترافیک و ۳۲۱ هزار و ۹۳۰ ریال به ازای هر روز تردد در محدوده طرح ترافیک و ۱۶۰ هزار و ۹۶۵ ریال به ازای هر روز تردد در محدوده کنترل آلودگی هوا بپردازد.



هیچ شرطی برای ممانعت از حضور دانش‌آموز در مدرسه نمی‌تواند بگذارد. همچنین ستاد کرونا هم این شرط را پیش‌بینی نکرده است.»

بر اساس دستورالعمل ابلاغی، هرگونه پرداخت وجه از محل پرداخت هزینه سرویس برای مدرسه و انجمن اولیا و مربیان و افزایش شهریه دانش‌آموزان مدارس غیر دولتی ممنوع اعلام شده و الزامی‌برای تهیه پوشش متحدالشکل دانش‌آموزان وجود ندارد.در همین راستا، سخنگوی وزارت آموزش و پرورش تاکید کرده است که «شهریه‌ای که برای مدارس غیر دولتی پیش‌بینی شند اینگونه نبود که برای آموزش مجازی در نظر گرفته شود و اگر مدرسه‌ای خواستار شهریه اضافی شد، خانواده‌ها از طریق واحدهای نظارتی مناطق آموزش و پرورش و ادارات ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات پیگیری کنند. توصیه‌مان این است که دانش‌آموزان هیچ پرداخت اضافی را انجام ندهند و در پیگیری‌های نظارتی هم اهتمام جدی داریم.»

اما درباره بازگشایی مدارس دوره متوسطه نیز نکاتی از سوی

#### معاون بهره‌برداری از سیستم‌های حمل و نقل و محدوده‌های ترافیکی شهرداری تهران تشریح کرد

## جزئیات طرح ترافیک ۱۴۰۱

سه هفته وی، اگر خودرو دارای معاینه فنی برتر قبل از ساعت ۱۶ وارد محدوده و قبل از ساعت ۱۶ از محدوده خارج شود باید مبلغ ۴۵۹ هزار و ۹۰۰ ریال به ازای هر روز در محدوده طرح ترافیک و ۲۲۹ هزار و ۹۵۰ ریال به ازای هر روز در محدوده کنترل آلودگی هوا بپردازد. اگر خودرو دارای معاینه فنی برتر قبل از ساعت ۱۰ وارد و بعد از ساعت ۱۶ خارج از محدوده شود باید مبلغ ۶۸۹ هزار و ۸۵۰ ریال به ازای هر روز در محدوده طرح ترافیک و ۳۴۴ هزار و ۹۲۵ ریال به ازای هر روز در محدوده کنترل آلودگی هوا بپردازد. اگر خودرو دارای معاینه فنی برتر بعد از ساعت ۱۰ وارد و بعد از ساعت ۱۶ از محدوده خارج شود باید مبلغ ۴۵۹ هزار و ۹۰۰ ریال به ازای هر روز در محدوده طرح ترافیک و ۲۲۹ هزار و ۹۵۰ ریال به ازای هر روز در محدوده کنترل آلودگی هوا بپردازد. اگر خودروی دارای معاینه فنی برتر قبل از ساعت ۱۰ ورود و خروج از محدوده داشته باشد باید مبلغ ۴۵۹ هزار و ۹۰۰ ریال به ازای هر روز در محدوده طرح ترافیک و ۳۲۱ هزار و ۹۳۰ ریال به ازای هر روز تردد در محدوده کنترل آلودگی هوا بپردازد.

#### اطلاعیه پلیس در آستانه حلول ماه رمضان:

## از تظاهر به روزه‌خواری در ملاءعام خودداری کنید

#### دادستان کل کشور برخورد با روزه‌خواری در ملاءعام را خواستار شد

دادستان کل کشور در نامه‌ای خطاب به فرمانده نیروی انتظامی‌بر ضرورت حفظ حرمت ماه رمضان تاکید کرد و خواستار اقدامات پیشگیرانه در خصوص عدم روزه خواری در ملاء عام و برخورد با حرمت شکنان شد.به گزارش ایسنا، حجت‌الاسلام والمسلمین منتظری در نامه‌ای خطاب به سردار اشتری فرمانده نیروی انتظامی‌ضمن تبریک فرا رسیدن ماه مبارک رمضان بر ضرورت حفظ حرمت این ماه بزرگ تاکید کرد و خواستار اقدامات پیشگیرانه در خصوص عدم روزه خواری در ملاء عام و برخورد با حرمت شکنان شد.

در نامه دادستان کل کشور آمده است:

«با توجه به وظایف مصرحه در اصل هشتم قانون اساسی جمهوری اسلامی‌تکالیف مقرر در آئین دادرسی کیفری و لزوم اهتمام بیشتر به فریضه امر به معروف و نهی از

هستند، با رعایت موازین شرعی و حفظ شئون اسلامی، ضمن استنار مکان به گونه‌ای که در ملاء عام تظاهر به روزه خواری نشود، فعالیت کنند.

– فعالیت سایر اماکن پذیرایی فاقد مجوز ویژه رمضان از یک ساعت قبل از آنان مغرب(افطار) مجاز است و در صورت مشاهده هر گونه تخلف، برابر مقررات و ضوابط با متخلفان برخورد خواهد شد.

– بدیهی است مسئولیت عدم رعایت موارد یاد شده متوجه مسئولان و متولیان اماکن مربوطه است.

در پادن این اطلاعیه با آرزوی سلامتی برای تمامی‌هموطنان آمده است: ضمن تأکید بر رعایت شئون اسلامی(برهیز از کشف حجاب، عدم استفاده از پوشش نامتعارف، عدم اختلاط نامتعارف زن و مرد و …) در کلیه واحدهای صنفی و اماکن عمومی، از همه شهروندان تقاضا می‌شود در صورت مشاهده هر گونه تخلف و جرایم، مراتب را از طریق پلیس ۱۱۰ و یا نزدیکترین مرکز انتظامی‌اطلاع دهند تا اقدام لازم صورت گیرد.

فرماندهی کل انتظامی‌جمهوری اسلامی‌ایران در آستانه حلول ماه مبارک رمضان اطلاعیه‌ای صادر کرده‌به گزارش ایسنا، در متن این اطلاعیه آمده است: فرماندهی کل انتظامی‌جمهوری اسلامی‌ایران ضمن تبریک حلول ماه مبارک رمضان، ماه نزول قرآن کریم، ماه شش‌به‌ای قدر، ماه دعا و نیایش و ماه تزکیه و مسافرتی و آرزوی سلامتی برای هموطنان، توجه عسوم مردم به ویژه متصدیان واحدهای صنفی و اماکن عمومی‌را به رعایت و اجرای موارد زیر جلب می‌کند:

– به منظور حفظ حرمت ماه مبارک رمضان و روزه داران گرامی، از هر گونه تظاهر به روزه خواری در ملاء عام، پوشش نامتعارف و کشف حجاب در واحدهای صنفی و اماکن عمومی‌خودداری شود.

– در صورت صدور مجوز ویژه فعالیت برای مراکز اقامتی و پذیرایی صحرانه، پایانه‌های مسافربری، فرودگاه‌ها، ایستگاه‌های راه آهن و بیمارستان‌ها می‌توانند به منظور ارائه خدمات به مسافران و افرادی که دارای عذر شرعی

معاون درمان ستاد کرونا استان تهران از تک رقمی‌شدن مرگ‌های کرونایی در تهران طی دو سه روز گذشته خبر داد و گفت: روند بیماری کاهش‌ی شده و از امروز ۱۴ فروردین ماه ۱۴۰۱ هم بازگشایی مدارس را خواهیم داشت و تمام فعالیت‌های آموزشی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سر گرفته می‌شوند.

دکتر نان توکلی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره وضعیت کرونا در تهران با گذشت تعطیلات نوروزی، گفت: در حال حاضر خوشبختانه وضعیت بیماری مناسب شده و روند کاهش شده است. تعداد مراجعین کرونایی بسیار کاهش داشته و همچنین جاده‌های نااهن، سالانه بیش از ۷۰۰۰ نفر جان خود را از دست می‌دهندبه گزارش ایسنا، جعفر تشکری‌هاشمی‌در صفحه اینستاگرام خود نوشت: در روزهای آغازین سال نو و تا ۹ فروردین ماه بیش از ۵۵۲ نفر از هموطنانم در تصادفات جاده‌ای جان شیرین

## آموزش «حضوری» مدارس از امروز آغاز می‌شود

# حذف شرط «فاصله‌گذاری فیزیکی» در مدارس!

یکشنبه ۱۴ فروردین ۱۴۰۱ (روضان ۱۴۳۲-۳ آبریل ۲۰۲۲- سال بیست‌و یکم- شماره ۵۶۸)

کاملی، معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش بیان شده است؛ وی معتقد است که «متأسفانه در دوره متوسطه اول و دوم با آسیب جدی در مورد مهارت‌آموزی که خیلی تأکید جدی است، مواجه بودیم و همه اینها دست به هم داد که ان‌شاءالله در ۱۴ فروردین آموزش در تمام مدارس به صورت حضوری باشد. برنامه هفتگی معلمان کاملا مشخص است و معلمان بر اساس برنامه در مدرسه حضور می‌یابند.»وی درباره سرویس ایاب و ذهاب دانش‌آموزان نیز گفته است: «با توجه به اینکه در بهمن و اسفند ماه به غیر از هفت درصد مدارس که غیرحضوری کامل بودند، مابقی مدارس به صورت حضوری کامل و تلفیقی آموزش داشتند و پیش‌بینی سرویس مدرسه همان زمان انجام شده بود. مسئول مسئول مدرسه، انجمن اولیای و مربیان است ولی افزایش قیمتی نخواهیم داشت؛ همچنین در بخشنامه قبلی برای رانندگان سرویس مدارس، واکنسناسیون دُز دوم و سوم و استفاده از ماسک

اشاره شده است.» اصغر باقرزاده، سرپرست معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش نیز با اشاره به موضوع بازگشایی حضوری مدارس گفت: «قطعا حضور دانش‌آموزان در مدارس و تعامل آنها با یکدیگر، منجر به ارتقای مهارت‌های مختلف به ویژه مهارت‌های زندگی، شغلی، جسمی و حرکتی آنها می‌شود؛ اما آنچه که به مسائل تربیتی و پرورشی مربوط می‌شود این است که تعامل مربیان و مشاوران با دانش‌آموزان به صورت دررور، در تربیت، پرورش و مشاوره دانش‌آموزان بسیار تأثیرگذار تر از تعامل مجازی است.»وی اضافه کرد: «از همه دانش‌آموزان خواش می‌کنم با حفظ و رعایت مسال بهداشتی و قوانین وضع شده برای جلوگیری از شیوع مجدد کرونا وارد مدارس شوند و در کلاس‌ها حاضر شوند. از خانواده‌ها هم تقاضا داریم همکاری لازم را در این‌باره انجام دهندد و امیدواریم پس از تعطیلات نوروزی، مجددا شاهد پویایی، نشاط و شادایی مدارس با حضور دانش‌آموزان و معلمان باشیم.»

۳۲۹ هزار و ۹۵۰ ریال به ازای هر روز در محدوده کنترل آلودگی هوا بپردازد. اگر خودروی دارای معاینه فنی برتر بعد از ساعت ۱۰ وارد و قبل از ساعت ۱۶ از محدوده خارج شود باید مبلغ ۳۲۱ هزار و ۹۳۰ ریال به ازای هر روز در محدوده طرح ترافیک و ۱۶۰ هزار و ۹۶۵ ریال به ازای هر روز در محدوده کنترل آلودگی هوا بپردازد. همچنین اگر خودروی دارای معاینه فنی برتر بعد از ساعت ۱۶ ورود و خروج داشته باشد باید مبلغ ۴۵۹ هزار و ۹۰۰ ریال به ازای هر روز در محدوده طرح ترافیک و ۳۲۹ هزارو ۹۰۰ ریال به ازای هر روز در محدوده کنترل آلودگی هوا بپردازد.به گزارش ایسنا، پیش از این مجتبی شرفیاب مدیرعامل شرکت حمل و نقل ترافیک شهرداری تهران اعلام کرده بود که از صبح روز ۱۴ فروردین ماه طرح ترافیک در تهران جاری می‌شود.وی همچنین در مورد ساعت اجرای طرح نیز اعلام کرده است ساعات طرح ترافیک به پیش از کرونا بازگردد؛ یعنی در نیمه نخست سال ساعات ترافیک از ۶:۳۰ تا ۱۹ باشد.

منکر و حفظ شاعران دینی، موارد ذیل جهت اطلاع و ابلاغ به مبادی ذیربط و عنداللزوم اقدام لازم اعلام می‌شود: از طریق رسانه‌های عمومی‌حرمت روزه خواری در ملاء عام و انتظا عمومی‌مورد تأکید قرار گیرد و کسانی که به هر دلیل روزه نینستند باید از تظاهر به روزه خواری خودداری کنند و در صورت ارتکاب تخرد عنوان اقدام به جرم مشهود با آنان برخورد قانونی لازم صورت گیرد و از آنجا که اتومبیل حریم خصوصی تلقی نمی‌شود تظاهر به روزه خواری در خودرو نیز مشمول برخورد قانونی خواهد بود.

موکدا دستور فرمایید پلیس نظارت بر اماکن عمومی‌ضمن نظارت بر مراکز فروش مواد غذایی در سطح شهرها بویژه در پایانه‌های حمل و نقل، رویکرد اصلی خود را آموزش، تذکر و ارشاد قانونی قرار داده و در صورت عدم تاثیر اقدامات پیشگیرانه، برخورد مناسب قانونی با حفظ کرامت انسانی بعمل آورد.بدیهی است دادستان‌های محترم سرامت کشور موظف به همکاری و حمایت از ضابطین و آمرین به معروف خواهند بود.»

خواهیم داشت و تمام فعالیت‌های آموزشی از سر گرفته می‌شود. در عین حال توصیه می‌شود که پروتکل‌های بهداشتی‌اعم از استفاده از ماسک، تهویه مناسب و … رعایت شود.

وی درباره تاثیر سفرهای نوروزی بر روند بیماری کووید ۱۹ بعد از تعطیلات، گفت: در فاصله ۱۵ تا ۳۰ فروردین ماه باید وضعیت بیماری را پایش کنیم. ممکن است به دلیل افزایش وضعیت و شرایطی که در نوروز داشتیم، درصدی افزایش در بیماری داشته باشیم که امیدوارم قابل توجه نباشد.

خدمتی خود را مشخص نکنند وارد غیبت شده و برابر ماده ۱۰ قانون خدمت وظیفه عمومی، با محرومیت‌های اجتماعی از جمله عدم استخدام،عدم امکان دریافت وام ،عدم دریافت مستور از سازمان‌های دولتی و وابسته نهادی قانونی،عدم صدور پروانه کتیب و … مواجه خواهند شد. ماده ۵۸ قانون خدمت وظیفه عمومی،مشمولانی که مدت غیبت اولیه آنان در زمان صلح تا ۳ ماه باشد، ۹۰ روزاضافه خدمت و چنانچه مدت غیبت اولیه آنان در زمان صلح بیشتر از ۳ ماه باشد تا ۱۸۰ روز اضافه خواهند داشت.

## فراخوان مشمولان متولد سال ۱۳۸۳ برای خدمت سربازی

ادامه خدمت را ندارند؛ تاریخ انصراف از تعهد حداکثر به مدت ۶ ماه مهلت داشته تا با مراجعه به دفاتر پلیس ۱۰۰ یا ادامه خدمت بوده و برابر سفت‌سنوات تحصیلی تعیین شده مشمولان به تحصیل هستند در صورت ترک تحصیل(انصرافخارج و یا فراغت از تحصیل،حداکثر به مدت یک سال مهلت معرفی خواهند داشت. متعهدین خدمت در نیروهای مسلح با دستگتگاهای دولتی که قبل از اتمام تعهدبه هر دلیل شرایط