خبر

اتصال همه مراکز اهدای خون استان اصفهان به فیبرنوری

مدیرکل انتقال خون استان اصفهان از اتصال همه مراکز اهدای خون استان به فیبرنوری خبر داد.به گزارش اصفهان امروز، کیان دهراب پور، اظهار کرد: در دو سال گذشته مراکز اهدای خون خواجو شهر اصفهان، خمینی شهر، کاشان، خوانسار، شهرضا و نجف‌آباد به فیبر نوری متصل شدند.او گفت: بقیه مراکز اهدای خون استان از قبیل مراکز شهید حججی اصفهان، گلپایگان، زرین‌شهر، شاهین‌شهر و نایین با تعامل و همکاری مناسب بین اداره کل انتقال خون و شرکت مخابرات استان اصفهان و با تخصیصی که در اعتبار لازم انجام‌گرفته است حداکثر تا پایان سال به فیبر نوری وصل می‌شوند. دهراب‌پور اظهار کرد: با متصل‌شدن همه مراکز اهدای خون استان به فیبر نوری، تأثیرات مثبتی از قبیل پایداری ارتباط، سرعت بالاتر، کیفیت بهتر، امنیت بیشتر در حوزه فناوری اطلاعات این اداره کل ایجاد خواهد شد.

جریان اخبار نگران کننده را در خانه محدود کنید

یک روانشناس کودک گفت: مواظبت از سلامت روانی کودکان و سالمندان به‌عنوان دو گروه آسیب‌پذیر جامعه در شرایط بحرانی از اهمیت بالایی برخوردار است، بنابراین جریان اخبار نگران‌کننده را در خانه محدود کنید.سمیه چراغی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: کودکان در شرایط ناپایدار، باید احساس امنیت کنند که وجود یک برنامه روزانه مشخص شامل خواب، غذا و بازی به آن‌ها حس پیش‌بینی‌پذیری و آرامش می‌دهد.

او افزود: ابراز احساسات و اجازه به کودکان برای بیان ترس‌ها و ناراحتی‌هایشان از طریق ابزارهایی نظیر بازی‌درمانی و نقاشی، بسیار مؤثر است و در شرایط بحرانی، آغوش گرم و حمایت عاطفی از سوی والدین می‌تواند به کاهش اضطراب کودکان کمک کند. این روانشناس کودک با اشاره به نیازهای جسمی و تغذیه‌ای کودکان اظهار کرد: تغذیه کافی و نظارت بر بهداشت فردی کودک از جمله موارد ضروری برای سلامت روان در شرایط بحران است.چراغی به نیازهای سالمندان در شرایط بحرانی اشاره کرد و گفت: احساس تعلق و ارزشمندی برای سالمندان بسیار مهم است. گفت‌وگو و هم‌صحبتی با آن‌ها می‌تواند به کاهش تنهایی و افسردگی کمک کند.چراغی تأکید کرد: در شرایط بحران، سالمندان ممکن است دچار گیجی یا حمله اضطرابی شوند که حفظ آرامش و همراهی با آن‌ها اهمیت زیادی دارد. همچنین، تأمین داروهای ضروری و انتقال آن‌ها به محیط‌های امن از جمله اقدامات مهم است.این روانشناس کودک گفت: احترام به کرامت انسانی و شنیدن فعال از جمله اصول اساسی در مراقبت روانی از این دو گروه آسیب‌پذیر است که حمایت اجتماعی از اطرافیان، خانواده و مراکز حمایتی نیز نقش به‌سزایی در این زمینه دارد.او افزود: گفت‌وگوی آزاد را تشویق کنید و به او اطمینان بدهید که همیشه می‌تواند با شما صحبت کند. از او بپرسید که درباره درگیری چه می‌داند و چه احساسی دارد. با دقت به حرف او گوش دهید و هرگونه اطلاعات نادرست را اصلاح کنید.چراغی افزود: با کودک خود با لحنی آرامش‌بخش و متناسب با سن او صحبت کنید. به واکنش‌های کودک توجه کنید و به او اطمینان دهید در هر شرایطی همه تلاش می‌کنند تا از او محافظت کنند. اگر همه پاسخ‌ها را نمی‌دانید، به او بگویید که نیاز دارید پاسخ را جست‌وجو کنید.این روانشناس کودک اظهار کرد: با کودکان همدلانه صحبت کنید و هنگام صحبت با او از برچسب‌ها استفاده نکنید. با افرادی که تحت‌تأثیر درگیری قرار گرفته‌اند همدلی کنید.

نظارت بر فرایند ثبت‌نام دانش‌آموزان

مدیرکل آموزش و پرورش استان اصفهان گفت: در شرایط کنونی جامعه با همدلی و هم‌افزایی باید زمینه‌ساز خدمت مؤثر به دانش‌آموزان و خانواده‌ها باشیم و به مسائل آنها با نگاه مسئولانه پاسخ دهیم، چرا که موفقیت در تعلیم و تربیت با این رویکرد میسر است.به گزارش اصفهان امروز، محمدرضا نظریان در نشست مشترک شورای معاونان ناحیه سه اصفهان با اشاره بر نقش محوری معلمان در پیشبرد اهداف سند تحول بنیادین، اظهار کرد: معلم توانمند، موتور محرک مدرسه و تحول آموزشی است و باید توانمندسازی فرهنگیان را در اولویت قرار دهیم.او با بیان اینکه تحول در مدرسه از کلاس درس آغاز می‌شود، افزود: توانمندسازی معلمان در حوزه‌های هوش مصنوعی، روش‌های نوین تدریس، فضای مجازی، سند تحول بنیادین و آموزش مشارکتی باید به طوری جدی در دستور کار قرار گیرد. مدیرکل آموزش و پرورش استان اصفهان ادامه داد: اجرای طرح‌هایی همچون حامی، اجتماعات یادگیری، شمیم، نوجوان خوارزمی، تحلیل سوالات امتحانات نهایی و نبض آموزش در مقاطع مختلف تحصیلی اهمیت بسیاری دارد.

تاب‌آوری؛ کلید کاهش آلام جنگ

اصفهان امروز
• مریم موحدی نژاد •

تاب‌آوری اجتماعی به توانایی یک جامعه برای مقابله، سازگاری و بهبود پس از تجربه چالش‌ها و بحران‌ها اطلاق می‌شود. در زمانی که در شرایط جنگی قرار داریم برای افزایش تاب‌آوری اجتماعی چه راهکارهایی وجود دارد. اصفهان امروز برای بررسی این مسئله با جواد آرین منش- نماینده ادوار مجلس گفتگو کرده که در ادامه می‌خوانید.

چگونه می‌توان تاب‌آوری اجتماعی را در این شرایط جنگی در جامعه افزایش داد؟

کشور ما در طول عمر ۴۶ ساله خود دومین شرایط جنگی را تجربه کرد یعنی انقلاب اسلامی با دو جنگ ناخواسته و تحمیلی از سوی عراق و رژیم صهیونیستی مواجه شده است در شرایط جنگی جامعه با فشارهای روانی، اجتماعی، اقتصادی، روحی، ناامنی و مشکلاتی از این قبیل درگیر است و مسئله تاب‌آوری اجتماعی در این زمینه یک امر مهم و اساسی است تاب‌آوری اجتماعی به مفهوم تقویت توانایی فرد و جامعه است که بتوانند خود را با شرایط موجود سازگار کنند و با چالش‌ها و استرس‌ها و بحران‌ها هماهنگ شوند به‌طور طبیعی این تاب‌آوری متاثر از عواملی از جمله تقویت همبستگی و روابط اجتماعی و آموزش مهارت‌های لازم برای مواجه با بحران‌ها و همچنین حمایت از اقشار و گروه‌های آسیب‌پذیر است.

به‌طور عمده مشارکت مدنی و مردم در مواجه با بحران بسیار می‌تواند در تاب آوری اجتماعی موثر باشد. راهکارهایی که در این زمینه موثر است در مرحله نخست تبیین صادقانه مسائل و مشکلات با مردم است به عبارت دیگر سانسور کردن واقعیت‌ها و دگرگون جلوه دادن آن مردم را از مشارکت دور می‌سازد بنابراین بیان صادقانه مشکلات ناشی از جنگ و مشارکت مدنی می‌تواند در این زمینه موثر باشد.

تقویت همبستگی و توسعه روابط اجتماعی راهکار بسیار موثری دیگر است همچنین آموزش مهارت‌های لازم برای مواجه با مشکلات ناشی از جنگ و حمایت از گروه‌های آسیب پذیر. زمانی که جنگی اتفاق می‌افتد به دلیل مسائل امنیتی دسترسی به اینترنت محدود می‌شود قطع اینترنت به این معناست که هزاران شغلی که در این راستا منتفع می‌شدند با تعطیلی مواجه می‌شوند باید قبل از آنکه چنین تصمیماتی اتخاذ شود راهکارهای حمایت از اینگونه اقشار و گروه‌ها و مشاغلی که در معرض آسیب هستند پیش‌بینی لازم صورت گیرد مشارکت مدنی و ترویج روحیه مثبت‌اندیشی در این زمینه نیز کارساز است در نتیجه راهکارهای فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و تدبیر مدیریتی مسئولانی که جنگ را هدایت می‌کنند در تقویت تاب‌آوری اجتماعی تعیین کننده خواهد بود.

آیا تاب آوری اجتماعی می‌تواند در کاهش آسیب‌پذیری جامعه در دوران جنگ نقش ایفا کند؟

بله. تاب‌آوری اجتماعی می تواند در کاهش آلام مردم و آسیب‌پذیری جامعه در برخورد با جنگ و آسیب‌های آن و کمک به افزایش سلامت جامعه موثر باشد و جامعه سالم را ایجاد کند.

اگر مورد توجه قرار نگیرد چه آسیب‌هایی به همراه خواهد داشت؟

ممکن است آسیب‌های ناشی از جنگ سال‌های زیادی در جامعه ماندگار شود.

از نظر شما چه عواملی موجب تقویت انسجام و وحدت در شرایطی جنگی می‌شوند؟

حمایت‌های اجتماعی،آموزش، آگاهی دادن به مردم، برقراری عدالت اجتماعی، کاهش نابرابرها باید موردتوجه قرارگیرد. شرایط جنگی شاهد افزایش فقر و نابرابری هستیم آسیب به افراد، جامعه را دچار شکاف می‌کند به این معنا که اقلیتی از امکانات بسیار بالا برخوردارند، اما اکثریتی از جنگ آسیب می‌بینند. بنابراین باید به این موارد توجه کرد.کشور ما به‌دلیل تحریم‌های بلندمدت قدرت‌های بزرگ غربی در سال‌های اخیر دچار مشکلات اقتصادی و اجتماعی شده است، مشکلاتی نظیر تورم فزاینده، گرانی‌ها، ناترازی‌های انرژی، کسری بودجه دولت‌ها را در حمایت مطلوب از اقشار مختلف کم توان کرده بنابراین تاب‌آوری مردم را در برابر چالش‌ها و مشکلات کاهش داده اگرچه مردم در موضوع مقابله با تجاوز دشمن مقاومت و از تمامیت ارضی کشور همچنان دفاع می‌کنند.

روایتگری دوران دفاع مقدس

کتابی قطور خاطرات شنیدنی دوران جنگ در خانه هموطنان‌مان

سمیه ایزدی

سیزده روز از حمله اسرائیل غاصب به ایران عزیزمان می‌گذرد و زندگی با وجود این روزهای سخت جریان دارد. گروهی از مردم تجربه جنگ هشت ساله دارند و عده ای اولین بار است که صدای پرتاب موشک‌ها را می شنوند.

مادرم آن روزهای سخت را چنین روایت می کند: زینب جون، من اول راهنمایی بودم قُلک گِلی خودمو شکستم و پول‌ها را برای کمک به جبهه تحویل مسجد محل دادم، تو کوچیک بودی روی پاهام می‌خوابیدی و به لالایی گوش می‌دادی، منم با کاموای ضخیم آبی نفتی تا پاسی از شب، شال و کلاه برای رزمندگان می‌بافتم. پدرت در آرزوی دیدن تو به آرزوی قلبیش رسید و شهید جاویدالاثر شد، بله زینب جون با افتخار و اقتدار میگم من قطره‌ای از دریای همبستگی هموطنان بودم که ایران را فراتر از جون‌مون برای شماها حفظ کردیم.

لیوان آب و قرص قلب مادرم را دو دستی بهش دادم، دست‌های چروکیده اش را بوسیدم و در آغوشش گرفتم. آری، وطن عزیزمون در آغوش این شیر زنان و دلاور مردان مثل گوهری درخشان حفظ شد و در پیکره جهان، نماد ایستادگی و مقاومت لقب گرفت. مادرها و پدرهامون از این روایت‌های شنیدنی کم ندارند، از مادرم می‌خوام بیشتر از روزهای جنگ تعریف کنه، که این طور ادامه داد خودم پیشیانی‌بند یا زهرا برای پدرت گره زدم انگار که همین لحظه هست، بهم گفت اگر بچه‌ام دختر بود اسمش را زینب و اگر پسر بود، حسین بزار. چادر نماز سفیدم را سر انداختم، یه دستم قرآن بود و دست دیگه‌ام کاسه سفالی آب که شاخه گل یاسی روش گذاشته بودم. پدرت در آستانه در ایستاد و چون فرشته‌ای سبک بال از زیر قرآن رد شد، نگاه‌مون گره خورد، همه چیز نوید از آخرین دیدار می‌داد، پدرت علی با لحن خاصی گفت خداحافظ فاطمه من، همه وجودم، تو را به خدا می‌سپارم و من هم در جواب گفتم علی جانم دست علی یار و نگهدارت... این طور خداحافظی کردیم، کاسه آب را پشت سرش بر زمین ریختم و نگاهش کردم تا از پیچ و خم کوچه دور شد و رفت... زینب جون، خانه تمام هموطنان‌مون کتابی قطور از خاطرات شنیدنی دوران جنگ داره و من قطره‌ای بیش نیستم، ای کاش می‌شد اون روزهای سخت را همه برای همدیگه بازگو کنیم.

من دهه شصتی، خاطرات مادرم را در ذهنم مرور می کردم، کلمه به کلمه این روایت‌ها بوی امید می‌داد، تجسم ایثار و گذشت بود، نماد شیرزن ایرانی که هم مرد بود و هم زن و مادری که به سهم خودش پشتیبان جبهه بود و ستون خانه، گنجینه لغاتم را هر چه جستجو می کنم عاجز از توصیفش هستم... پیشنهادش در ذهنم جرقه‌ای زد، «ای کاش می‌شد اون روزهای سخت را همه برای همدیگه بازگو کنیم.» ندایی در درونم گفت زینب، حالا نوبت تو هست آرزوی مادرت را برآورده کن و روایت‌گر روزهای سخت پدران و مادران رنج کشیده و پر صلابت ایران باش.

به مادرم گفتم، من هم زکات علم خودم را میدم و از حالا قطره‌ای میشم در مسیر روایت‌گری نسلی که برای دومین بار روزهای جنگ را تجربه می کنند. دست در دست مادرم به خانه طوبی خانم همسایه خودمون رفتیم، زنی که فرزندش در جبهه شهید شد و همسرش سال‌ها پیش به رحمت خدا رفت. زنگ بلبلی خانه را زدم، با روی گشاده در را باز کرد، درخت گیلاس لب حوض آبی رنگ حیاط خودنمایی می کرد. مادرم گفت آبجی طوبی خوبی؟ میشه لب حوض بشینیم؟ دخترم اومده از روزای جنگ براش بگی، طوبی خانم گفت چی بهتر از این، بفرمایید. طوبی خانم گفت، کنار اون گل محمدی جای پارک دوچرخه رضا بود، من هنوزم دارم دوچرخه‌اش رو می‌بینم اونجا... گفت، رضا عاشق درسش بود، از همون بچگی می گفت من دکتر میشم پا دردت را خوب می کنم اما زمان جنگ که شد یه روز از مدرسه اومد خونه گفت مامان من میخام برم جبهه. گفتم رضا مگه نمی‌خواستی دکتر بشی، گفت مامان من پای خیلی از آدمایی می‌شم که دوست دارند برند جبهه اما نمی‌تونن برن، من برمی گردم، درسمم می‌خونم می‌شم همون آقا دکتر. باباش گفت رضا من چکار کنم وقتی تو نیستی، با خنده گفت نامه می‌فرستم براتون اگه بتونین خط منو بخونید. خلاصه چشم بهم‌زدنی شد که تو کوچه بدرقه‌اش کردیم و رضای ما با رضایت ما رفت سمت هدف خودش... طوبی خانم، با پَر روسری سبز رنگش، اشک‌هاش رو پاک کرد و گفت سماور داغه برم چایی بیارم، مامان گفت زینب جون میاره شما بشین. من رفتم داخل اتاق عکس های زیادی از همسرش و آقا رضا به دیوار اتاق بود که خیلی با سلیقه تزیین شده بودن، استکان‌های کمر باریک دم دست آماده بود چایی که ریختم، عطر هلش فضا را گرفت. یکی از عکس‌ها نظرم را جلب کرد اما چایی سرد می‌شد، برداشتم و رفتم لب حوض پیش‌شون. گفتم، طوبی خانم عکس آقا رضا سوار دوچرخه‌اش را دیدم تو اتاق تون، گفت بله با همون دوچرخه می‌رفت مغازه برام خرید می کرد، گریه امان هر سه نفرمون را برید. مادرم گفت آبجی طوبی یه روز دیگه برامون ادامه‌اش را تعریف کن، شما از سرمایه‌های کشور هستین، مواظب خودتون باشین، آقا رضا حتما الان اینجا ایستاده و همیشه دعاگوی شماست... طوبی خانم گفت نه آبجی، تازه گرم شدم بزار بگم. من و باباش تک تک لحظه‌هامون با رضا می‌گذشت. حتما سر سفره‌مون یه بشقاب و قاشق برای رضا بود. عاشق قورمه‌سبزی بود، به یادش غذا که می‌پختم چند سری می‌دادم در خونه همسایه‌ها. از نامه‌هاش بگم براتون که همیشه برای رسیدنش لحظه‌شماری می کردیم.همیشه سفارش می کرد سوره فتح را بخونید، خوراکی چیزی برام نفرستید سهم منو بدین مسجد محل برای بقیه رزمنده‌ها، من حال خوبه و... گفتنی‌ها خیلی زیاده زینب جونم. آخرش ظهر یه روز جمعه بود که خبر شهادت رضا را دادند، گرچه بچه‌ام هنوزم تو همین خونه با من زندگی می کنه... زینب جون، ما برای انقلابمون و وجب وجب وطن مون از جون و دل شبانه روز جنگیدیم و امروز، اسرائیل فکر می کنه با چند تا انفجار و یه سری تهدید مردم پا، پس می کشن اما نمی‌دونه مردم ایران همونایی هستن که با دست خودشون بچه‌های شهیدشون را به خاک سپردن و همون لحظه جاشون را برای دفاع از میهن پر کردن، امروز هم یقینا پیروزی با ماست. رفتم سمت گل محمدی که جای پارک دوچرخه آقا رضا بود و با خودم زمزمه کردم امروز در خط مقدم جهاد تبیین، با جان و دل در خدمت ایرانم. برام دعا کن آقا رضا. راستی بیاین هر کدوم‌مون برای روایت‌گری تجربیات روزهای جنگ، یه تریبون باشیم.

توصیه‌هایی برای حفظ سلامت روان در شرایط بحران

در شرایط بحران و ناپایدار، حفظ سلامت روان اهمیت ویژه‌ای دارد و کمک به دیگران، پذیرش احساسات طبیعی مانند ترس، کاهش قرار گرفتن در معرض اخبار نگران‌کننده، حفظ روتین‌های روزمره و ارتباط آرام با کودکان، از راهکارهایی است که می‌تواند تعادل روانی افراد را تقویت کند و تاب‌آوری را افزایش دهد.

همبستگی انسانی در زمان بحران، ستون پنهان سلامت روان است و در دل هر ناآرامی یا بحران جمعی، حس بی‌ثباتی می‌تواند بر انسان چیره شود که در چنین شرایطی، حتی کوچک‌ترین رفتارهای همدلانه، از یک تماس تلفنی ساده گرفته تا ارائه کمک مستقیم، می‌تواند پیوندهای انسانی را احیا کند و فرد را از انزوای روانی نجات دهد؛ تعامل با دیگران، فرصتی فراهم می‌کند تا حس کنترل بر محیط بازسازی شود و انسان از حالت انفعال بیرون آید و قدرت کمک، نه‌تنها در حل مشکلات بیرونی، بلکه در آرام‌سازی درونی نهفته است، چراکه آنچه در دل بحران باقی می‌ماند، بیش از منابع مادی، پیوندهای عاطفی و انسانی است.

نقش والدین در امنیت روانی کودکان، در بحران‌ها دوچندان می‌شود، چراکه کودکان درک مستقیمی از پیچیدگی‌های بحران ندارند، اما نشانه‌ها، تنش‌های خانوادگی و تغییرات ناگهانی را با دقت درونی حس می‌کنند، در چنین وضعیتی، لحن کلام، نگاه، زمان‌بندی پاسخ‌ها و حتی سکوت والدین، پیام‌های قدرتمندی به کودک ارسال می‌کند و والدینی که بتوانند در اوج ناآرامی، با آرامش، صداقت و همدلی با فرزندان خود صحبت کنند، در واقع زیرساخت‌های تاب‌آوری روانی آن‌ها را تقویت می‌کنند و شنیدن احساسات کودک بدون قضاوت، تضمینی برای سلامت روانی بلندمدت او در برابر بحران‌ها است.

پذیرش هیجانات، نخستین گام در مسیر بازیابی سلامت روان است؛ احساساتی نظیر ترس، خشم، ناامیدی یا اضطراب در زمان بحران طبیعی است، اما بسیاری از افراد با سرکوب یا انکار این هیجانات تلاش می‌کنند چهره‌ای مقاوم از خود نشان دهند و این در حالی است که پذیرش احساسات بدون اینکه در آن غرق شویم، راهی سالم‌تر و انسان‌مدارانه‌تر برای گذار از بحران است؛ گفت‌وگو با یک دوست، نوشتن احساسات یا حتی گریه‌کردن، می‌تواند ابزاری برای تخلیه روانی و بازیابی تعادل هیجانی باشد و انسان سالم، فردی است که به خود اجازه می‌دهد احساس کند و احساسات خود را سرکوب نمی‌کند.

در میان طوفان اخبار، حفظ سلامت روان نوعی مقاومت مدنی است و رویارویی مکرر با اخبار ناگوار، به‌ویژه از منابع غیرموثق و شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند افراد را در چرخه‌ای از نگرانی بی‌پایان و آشفتگی ذهنی گرفتار کند؛ همان‌گونه که بدن به استراحت نیاز دارد، ذهن نیز به مرزهای مشخصی برای دریافت اطلاعات نیازمند است و انتخاب آگاهانه منابع خبری، تعیین بازه‌های زمانی محدود برای پیگیری اخبار و اولویت‌دادن به مراقبت ذهنی، روشی عاقلانه برای بقا در میان آشفتگی رسانه‌ای است.

چگونه در میان بحران مراقب سلامت روان خود باشیم؟

محسن مؤمنی، مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر استان اصفهان در گفت‌وگو با ایمنا با اشاره به مهارت‌های اجتماعی در شرایط بحران و جنگ اظهار کرد: در شرایط بحران و جنگ توصیه می‌شود افراد تلاش کنند به دیگر افراد کمک کنند و هرچند این کمک کوچک باشد، اما مؤثر خواهد بود، همچنین حضور در کنار خانواده می‌تواند به افراد برای حفظ روحیه و کنترل استرس و اضطراب کمک کننده باشد.او با بیان اینکه والدین باید در این شرایط با کودکان خود آرام، ساده و بدون ترس و استرس صحبت کنند و مراقب سلامت روان آنها باشند، افزود: در چنین شرایطی، افراد ممکن است واکنش‌های متفاوتی داشته باشند و توصیه می‌شود در این موقعیت‌ها افراد از قضاوت پرهیز کنند و شونده افراد باشند.

مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر استان اصفهان با بیان اینکه هنگام بحران، درگیری و جنگ داشتن احساس ترس طبیعی است و افراد نباید احساسات خود را انکار کنند، تصریح کرد: صحبت کردن از احساسات و درددل کردن با یک دوست می‌تواند راهکاری مؤثر برای کنترل هیجانات و کاهش استرس، ترس و اضطراب باشد.

سامانه تلفنی ۴۰۳۰ آماده ارائه خدمات مشاوره‌ای رایگان به تمام افراد

مؤمنی با بیان اینکه افراد باید از قرارگیری مداوم در برابر اخبار پرهیز کنند و توجه داشته باشند که سلامت روان آنها از اهمیت بالایی برخوردار است، ادامه داد: بی‌خوابی در چنین شرایطی طبیعی است و افراد باید به بدن خود برای هماهنگی با شرایط زمان بدهند، همچنین کشیدن سه نفس عمیق، آرام و آگاهانه می‌تواند برای کنترل استرس و اضطراب کمک کننده باشد.او با بیان اینکه کمک خواستن از دیگر افراد هنگام درگیری‌ها، بحران یا جنگ نشانه ضعف نیست و افراد باید خود را سرگرم فعالیت‌های دیگری کنند تا ذهن آنها مشغول باشد، گفت: توصیه می‌شود افراد روی فعالیت‌ها و مواردی تمرکز کنند که روی آنها کنترل دارند و حفظ روتین زندگی، می‌تواند در راستای کنترل استرس و اضطراب ناشی از شرایط مؤثر واقع شود.

مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر استان اصفهان با بیان اینکه در صورتی که افراد در شرایط کنونی نیازمند دریافت خدمات مشاوره‌ای هستند، می‌توانند به صورت رایگان با سامانه مشاوره تلفنی جمعیت هلال احمر با شماره ۴۰۳۰ در ارتباط باشند، اضافه کرد: این سامانه تلفنی همچنین می‌تواند در راستای آموزش تاب‌آوری اجتماعی، حمایت روانی و کاهش استرس ناشی از بحران، مؤثر واقع شود و سامانه تلفنی ۴۰۳۰ برای تمام افراد در دسترس است.

خبر

توصیه‌های بهداشتی در مواجهه با آلودگی هوا در اصفهان

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان برای کاهش اثرات ناشی از گرد و غبار بر سلامت جامعه، توصیه‌های بهداشتی برای شهروندان ارائه کرد.به گزارش اصفهان امروز، بر اساس اطلاعیه هواشناسی هشدار سطح زرد با موضوع افزایش گرادیان فشاری و وزش باد نسبتا شدید تا شدید، در نواحی مستعد خیزش گردوخاک، انتقال توده گردوخاک از استان‌های مجاور، کاهش شعاع دید و کاهش کیفیت هوا و احتمال وقوع طوفان لحظه‌ای در نیمه شمال و شرق اصفهان، از روز چهارشنبه ۴ تیرماه الی جمعه ۶ تیرماه، باتوجه‌به سنجش‌های به عمل آمده، پیش‌بینی می‌شود. شاخص کیفیت هوا در ساعاتی از روز در شرایط ناسالم برای عموم قرار گیرد. معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان برای کاهش اثرات ناشی از گردوغبار بر سلامت جامعه، توصیه‌های بهداشتی به شرح زیر برای شهروندان ارائه کرد.خودداری از هرگونه فعالیتی که منجر به افزایش آلودگی هوا می‌شود تا زمانی که شرایط به حالت مطلوب برگردد.شهروندان تاحدامکان از خروج غیرضروری از منزل و تردد بی‌مورد در معابر شهری خودداری کنند و جهت پیشگیری از ورود گردوغبار به داخل ساختمان در و پنجره‌ها را بسته و از و باز و بسته کردن غیرضروری آن اجتناب کنند.بیماران قلبی و ریوی و مبتلایان به آسم، در فضاهای باز فعالیت نکنند و تاحدامکان از حضور در سطح شهر خودداری کرده و در منزل استراحت کنند و در صورت تشدید علایم به مراکز درمانی مراجعه کنند. کلیه ورزشکاران و شهروندان از هرگونه فعالیت فیزیکی و ورزشی از جمله دویدن و پیاده‌روی در این شرایط در هوای باز خودداری کنند.نوشیدن مایعات به‌ویژه آب نه‌تنها باعث شستشوی دستگاه گوارش می‌شود بلکه عطش و خشکی دهان ناشی از آلودگی هوا را نیز از بین می‌برد.ماندن در فضای باز و استنشاق هوای آلوده، سرعت ابتلا به آسم را در کودکان افزایش می‌دهد. آلاینده‌های موجود در هوای خیابان‌های پر رفت‌وآمد موجب کاهش سطح اکسیژن خون می‌شود. حتی‌المقدور در شرایط آلودگی هوا، کودکان را در منزل نگه دارند و ضمن نگهداری کودکان در منزل، درها و پنجره‌ها را بسته نگاه دارند و در صورت امکان در اماکن دارای سیستم تهویه مطبوع بمانند.مادران باردار از جمله گروه‌های آسیب‌پذیر در هوای آلوده هستند، توصیه می‌شود در فضاهای باز فعالیت نکنند و تاحدامکان از حضور در سطح شهر خودداری کرده و از باز کردن پنجره‌ها در مواقع آلودگی هوا اجتناب کنند.هنگام آلودگی هوا، از میوه‌ها و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنند. آنتی‌اکسیدان‌های (ترکیبات ضدسرطان) موجود در میوه‌ها و سبزیجات نقش حیاتی در سلامت ریه‌ها و کاهش اثرات آلاینده‌های هوا دارند. ماسک‌های کاغذی معمولی و دستمال نمی‌توانند مانع ورود آلاینده‌های هوا به سیستم تنفسی شوند؛ بنابراین استفاده از آن‌ها توصیه نمی‌شود. لذا ماسک‌های ویژه‌ای که با عنوان N۹۵ و FFP۲ در داروخانه‌ها عرضه می‌شود برای این شرایط تا حدی مناسب است(به ویژه برای افرادی که مجبورند در فضای باز فعالیت داشته باشند).

فریب داروهای تبلیغاتی کنترل پرفشاری خون را نخورند

استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در خصوص داروهایی که در رسانه‌ها یا فضای مجازی درباره فشارخون تبلیغ می‌شوند، گفت: این تبلیغات موادی را به‌عنوان داروی فشارخون معرفی می‌کنند که یا اصلا خوراکی نیستند، یا ترکیبات و کیفیتشان معلوم نیست. نه اثربخشی آن‌ها تأیید شده، نه مواد مؤثرشان شناخته‌شده است.سعیده بحرانی در گفت‌وگو با فارس در خصوص زمان و چگونگی مصرف داروهای کنترل پرفشاری خون اظهار داشت: نکته قابل تأمل در مورد بیماری فشارخون که هیچ علامت خاصی ندارد، این است که نباید خودسرانه مصرف داروهای فشارخون را قطع و شروع کنیم، بلکه داروی فشارخون باید به‌صورت منظم و طبق دستور پزشک مرتبط مصرف شود. او ادامه داد: اگر فشارخون بیمار با دارو کنترل شده باشد، نباید به‌هیچ‌وجه مصرف دارو را قطع کرد و با قطع دارو، فشارخون دومرتبه بالا می‌رود.بحرانی تصریح کرد: هر فردی بدن و فشارخون متفاوتی دارد. ممکن است یک نفر به دارویی پاسخ بدهد و فردی دیگر نه. یا به علت بیماری یا شرایط خاص، دارویی تجویز شود که برای دیگران مناسب نیست؛ بنابراین، ما هیچ‌وقت خوددرمانی یا مصرف داروهای دیگران را توصیه نمی‌کنیم.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان درباره تبلیغ یک‌سری داروهایی که در رسانه‌ها یا فضای مجازی تبلیغ می‌شوند، بیان کرد: این تبلیغات موادی را به‌عنوان داروی فشارخون معرفی می‌کنند که یا اصلا خوراکی نیستند، یا ترکیبات و کیفیتشان معلوم نیست. نه اثربخشی آن‌ها تأیید شده، نه مواد مؤثرشان شناخته‌شده است. متأسفانه ممکن است عوارض جانبی جدی برای فرد ایجاد کند و گاهی حتی باعث بروز بیماری‌های جدید نیز شود.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

۸۹۵- ۱- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۲۰۳۴۰۰۹۶۷۲ مورخ ۱۴۰۳/۷/۲۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم علی اخوان فینی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۸۰ صادره از کاشان در ششدانگ یک باب ساختمان مسکونی به مساحت ۳۹۳٫۸۵ متر مربع مفروز از پلاک ۱۳۷۸ فرعی از ۳۴ اصلی واقع در بخش ۲ کاشان دارای سند مالکیت مشاعی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۳/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: محمد علی ناظمی اشنی رئیس ثبت اسناد و املاک شناسه: ۱۹۴۵۶۱۳

آگهی تحدید حدود اختصاصی

۱۰۱۶- ۱- شماره نامه: ۱۴۰۴۸۵۶۰۲۰۳۱۰۰۰۵۶۳ چون تحدید حدود ششدانگ یک درب اطاق پلاک شماره ۲۳۵ فرعی از ۴۱۹۷ اصلی واقع در روستای نیستانک بخش سه نائین که طبق پرونده ثبتی به نام آقای حسین منوریان فرزند محمد و غیره در جریان ثبت است و به علت عدم حضور متقاضی ثبت تحدید حدود بعمل نیامده است اینک بنا به دستور قسمت اخیر از ماده ۱۵ قانون ثبت و بر طبق تقاضای نامبرده تحدید حدود ملک مرقوم در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۵ ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد. چنانچه روز تحدید حدود تعطیل رسمی اعلام گردد تحدید حدود در روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر انجام خواهد شد.

لذا به موجب این آگهی به کلیه مالکین و مجاورین اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر در محل حضور یابند اعتراضات مجاورین و صاحبان املاک مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدیدی تا ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد و طبق تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضی ثبت معترض ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به این اداره بایستی با تقدیم دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به این اداره تسلیم نماید. تاریخ انتشار: چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۴ علیرضا راحتی- مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نایین م الف/۱۹۵۰۷۷۹

آگهی تحدید حدود اختصاصی

۱۰۱۵- ۱- شماره نامه: ۱۴۰۴۸۵۶۰۲۰۳۱۰۰۰۵۶۱ چون تحدید حدود ششدانگ یک درب خانه پلاک شماره ۳۳۳ فرعی از ۴۱۹۷ اصلی واقع در روستای نیستانک بخش سه نائین که طبق پرونده ثبتی به نام آقای حسین منوریان فرزند محمد و غیره در جریان ثبت است و به علت عدم حضور متقاضی ثبت تحدید حدود بعمل نیامده است اینک بنا به دستور قسمت اخیر از ماده ۱۵ قانون ثبت و بر طبق تقاضای نامبرده تحدید حدود ملک مرقوم در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۵ ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد. چنانچه روز تحدید حدود تعطیل رسمی اعلام گردد تحدید حدود در روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر انجام خواهد شد.

لذا به موجب این آگهی به کلیه مالکین و مجاورین اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر در محل حضور یابند اعتراضات مجاورین و صاحبان املاک مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ ت