خبر

هدیه همراه اول به مردم لرستان به‌مناسبت ثبت جهانی دره خرم‌آباد

با ثبت جهانی مکان‌های پیش از تاریخ دره خرم‌آباد در فهرست میراث جهانی یونسکو، همراه اول چهار روز مکالمه رایگان درون‌شبکه‌ای به مشترکان استان لرستان هدیه می‌دهد.

به گزارش زمان به نقل از اداره کل ارتباطات شرکت ارتباطات سیار ایران، در پی ثبت جهانی مجموعه مکان‌های پیش از تاریخ دره خرم آباد در فهرست میراث جهانی یونسکو، نخستین و بزرگترین اپراتور تلفن همراه کشور در اقدامی فرهنگی و در راستای گرامیداشت این افتخار ملی، به مشترکان خود در استان لرستان هدیه ویژه ای اعطاء می‌کند. بر این اساس، همراه اول به مناسبت این دستاورد ارزشمند، چهار جمعه متوالی، مکالمه درون شبکه‌ای رایگان را برای مشترکان لرستانی خود فراهم کرده است.

این هدیه صرفا ویژه مشترکان اعتباری و دائمی همراه اول در استان لرستان بوده و استفاده از آن منوط به فعالسازی از سوی مشترکان است.

تمامی مشترکان همراه اولی این استان برای بهره‌مندی از این هدیه، می‌توانند با شماره‌گیری «ستاره ۱۰ ستاره ۵۱ مربع» نسبت به فعالسازی آن اقدام کنند. مهلت فعالسازی این بسته از زمان اعلام آن تنها به مدت یک هفته است و پس از آن امکان استفاده از این هدیه فراهم نیست.

دره خرم آباد که شامل مجموعه ای از غارهای باستانی (کلدر، یافته، کنجی، گیلوران، قمری و پناهگاه صخره‌ای گر ارجنه) با قدمتی ۶۳۰۰۰ هزار ساله است، یکی از کهن‌ترین زیستگاه‌های بشر در ایران به شمار می‌رود و ثبت آن در فهرست میراث جهانی یونسکو، جایگاهی تازه به میراث فرهنگی کشورمان در سطح بین‌المللی بخشیده است. همراه اول با این اقدام نمادین تلاش دارد تا ضمن مشارکت در پاسداشت این موفقیت ملی، پیوندی ماندگار میان فناوری و فرهنگ برقرار کند.

ارزیابی تکمیلی داوطلبان دانشگاه‌فرهنگیان

وزیر آموزش و پرورش گفت: ۳ برابر ظرفیت دانشگاه فرهنگیان پذیرش داشتیم و ۷۲ هزار نفر وارد مرحله ارزیابی تکمیلی شدند.

به گزارش زمان، علیرضا کاظمی در حاشیه جلسه هیئت دولت درباره ثبت نام دانش آموزان در مدارس گفت: ثبت نام دانش آموزان در حال انجام است و روند خوبی دارد. تاکنون ۸۵ درصد دانش آموزان پایه اول در مدارس ثبت نام کرده اند که به نسبت سال گذشته بیشتر است.

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به این که هیچ مشکل و چالشی در ثبت نام مدارس نداریم، افزود:گاهی اوقات خانواده ها انتظار دارند در مدارس خاص و ویژه ای ثبت نام کنند که چالش ها به واسطه این خواسته است. وی درباره آزمون دانشگاه فرهنگیان خاطرنشان کرد:آزمون دانشگاه فرهنگیان بااستقبال خوبی روبرو شد. از مجموع ۹۰۰ هزار نفر داوطلب مرحله اول کنکور، ۵۰۰ هزار نفر متقاضی ورود به دانشگاه فرهنگیان بودند که این برای ما یک فرصت بسیار ارزشمند بودند. کاظمی همچنین گفت: ما ۳ برابر پذیرش داشتیم و ۷۲ هزار نفر وارد مرحله ارزیابی تکمیلی شدند. ۳ هزار کانون ارزیابی در کشور تشکیل شده است. ارزیابی ها در حال انجام است و خود من هم بازدید داشتم و ان‌شاءالله بهترین ها برای انتخاب معلمان انجام خواهد شد.

درمان‌های بیولوژیک باید تحت نظارت انجام شوند

رئیس اداره خون و فرآورده‌های بیولوژیک سازمان غذا و دارو، نسبت به گسترش استفاده غیرمجاز از سلول‌درمانی و اگزووزوم‌تراپی در مراکز فاقد مجوز هشدار داد. به گزارش زمان به نقل از ایفدانا، محمدرضا عابدی گفت: استفاده از فرآورده‌های سلولی و مشتقات آن تنها در صورتی می‌تواند به بهبود بالینی منجر شود که تمامی اصول علمی و نظارتی به درستی رعایت شود، در غیر این صورت، خطرات جبران‌ناپذیری برای سلامت بیماران خواهد داشت. صرفا محصولاتی که دارای پروانه ثبت از نهادهای نظارتی باشند، مورد تأیید سازمان غذا و دارو هستند و سایر موارد می‌توانند سلامت بیماران را به خطر بیاندازند. وی در ادامه افزود: سازمان غذا و دارو بارها اعلام کرده که تولید، عرضه و استفاده از محصولات بیولوژیک نوین، اعم از سلول‌های بنیادی، اگزووزومها یا هر نوع فرآورده زیستی دیگر، بدون اخذ مجوز رسمی و بررسی‌های تخصصی ممنوع است.

عضو کمیسیون آموزش در گفتگو با زمان مطرح کرد:

اختصاص بودجه دولتی به بازسازی منازل فرهنگیان و مقاوم سازی مدارس

عضو کمیسیون آموزش و تحقیقات تاکید کرد:دولت اعتباری معین به بنیاد مسکن اختصاص داده تا عملیات بازسازی در مناطق خسارت‌دیده از جنگ ۱۲ روزه هرچه سریع‌تر آغاز شود.

به گزارش محبوبه بیدکی خبرنگار سرویس اجتماعی زمان، سید محسن موسوی‌زاده،نماینده مجلس شورای اسلامی، ضمن تاکید بر بازسازی منازل آسیب دیدگان جنگ به ویژه فرهنگیان،گفت: برای بازسازی منازل فرهنگیانی که در جریان جنگ اخیر آسیب دیده‌اند، اعتبارات دولتی ویژه‌ای در نظر گرفته شده است، این خانواده‌ها به مدت کوتاهی تا آغاز سال تحصیلی جدید در مدارس اسکان داده شدند، اما این راهکار تنها یک تدبیر کوتاه‌مدت است و نمی‌تواند به عنوان راه‌حلی پایدار تلقی شود.

نماینده مردم اهواز،باوی، حمیدیه و کارون با بیان اینکه مسئولیت احداث مجدد منازل آسیب‌دیده به وزارت راه و شهرسازی سپرده شده، تاکید کرد: دولت اعتباری معین به بنیاد مسکن اختصاص داده تا عملیات بازسازی در مناطق خسارت‌دیده هرچه سریع‌تر آغاز شود. این اقدامات همه خانواده‌های آسیب‌دیده، از جمله فرهنگیان را شامل می‌شود و هیچ تفاوتی میان اقشار مختلف در روند حمایت‌ها قائل نشده‌اند، منازل فرهنگیان نیز مشمول همین برنامه می شود، ضمن آنکه بنیاد مسکن منابع مالی لازم را برای اجرای این طرح دریافت کرده است.

موسوی‌زاده در ادامه با اشاره به نقش حمایتی شهرداری تهران گفت: شهرداری، اماکن عمومی از جمله هتل‌ها برای اسکان موقت خانوارهای بی‌سرپناه در اختیار گرفته است و مسئولیت سامان‌دهی و اسکان آسیب‌دیدگان به عهده دولت است، اقدامات اولیه برای برطرف کردن این وضعیت در دست اقدام است.

عضو کمیسیون آموزش به لزوم مقاوم‌سازی مدارس اشاره کرد و ادامه داد: طی جنگ ۱۲ روزه،شمار قابل توجهی از فرهنگیان و دانش‌آموزان جان خود را از دست داده‌اند؛ برخی از این عزیزان از خانواده دانشمندان هسته‌ای، فرماندهان نظامی و برخی نیز از خانواده‌های عادی بودند. به همین دلیل ایده ایجاد پناهگاه در مدارس با چالش‌های جدی اجرایی روبه‌روست.

وی با بیان اینکه آموزش و پرورش تنها نهادی است که دارای گسترده‌ترین شبکه فضاهای آموزشی است،افزود: مقاوم‌سازی تمامی مدارس کشور مستلزم تزریق منابع مالی کلان و تدوین برنامه‌ای جامع و ملی است.

این نماینده مجلس با اشاره به سیاست‌های اخیر وزارت راه و شهرسازی یادآور شد: در پروژه‌های جدید عمرانی، برنامه‌ریزی برای گنجاندن فضاهای ایمن ویژه شرایط بحرانی، در دستور کار قرارگرفته است که می‌تواند الگویی مناسب برای سایر پروژه‌ها از جمله مدارس باشد.

موسوی‌زاده درباره نقش مجلس در شرایط بحرانی تاکید کرد: برخلاف باور عمومی، مجلس هیچ‌گاه در بحران‌ها تعطیل نشده و جلساتی برای اتخاذ تصمیمات فوری و مؤثر برگزار می شود، بنا بر این طرح تشکیل صندوق ویژه حمایتی از فرهنگیان آسیب‌دیده از جنگ و سایر حوادث غیرمترقبه در دستور کار کمیسیون آموزش قرار خواهد گرفت.

وی در ادامه تأکید کرد:قطعا همه مسئولیت‌ها نباید به وزارت آموزش و پرورش محول شود، بلکه لازم است سازوکاری دائمی برای حمایت از فرهنگیان آسیب‌دیده تبیین شود که این موضوع در قالب طرح قانونی در کمیسیون مربوطه دنبال خواهد شد.

عضو کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس بر لزوم توجه به پدافند غیرعامل در مدارس تأکید کرد و افزود: همان‌طور که مراکز نظامی تلاش دارند تا نقاط آسیب‌پذیر خود را شناسایی و ایمن‌سازی کنند، آموزش و پرورش نیز باید وارد این مسیر بشود. مجلس از هرگونه طرحی در راستای الزام دولت به مقاوم‌سازی فضاهای آموزشی حمایت می کند و معلمان باید در اولویت بسته‌های حمایتی قرار گیرند. در پایان موسوی زاده شرایط معیشتی معلمان در بحران‌ها را دشوار دانست و خاطرنشان کرد:معلمان جزو اقشار آسیب‌پذیر جامعه هستند اما در بسته‌های حمایتی دولت تاکنون کمتر به آن‌ها توجه شده است. مجلس پیگیر این موضوع است تا طرحی برای الزام دولت به ارائه بسته‌های معیشتی ویژه فرهنگیان تهیه و تصویب شود.

mojgan.bidaki۱۸۸@ gmail.com

دستور ویژه برای ایمن‌سازی بیمارستان‌ها پس از جنگ ۱۲ روزه

معاون درمان وزارت بهداشت با اشاره به اهمیت تحلیل دقیق تجربه‌های بحرانی اخیر مانند جنگ ۱۲ روزه و جنایات رژیم صهیونیستی در کشورمان از دستور وزیر بهداشت برای تشکیل کمیته‌های تخصصی در تمامی معاونت‌ها خبر داد و گفت: هدف از این اقدام، شناسایی نقاط ضعف، ارائه راهکارهای بهبود و تقویت آمادگی نظام سلامت در مواجهه با بحران‌های احتمالی آینده است.

به گزارش زمان، دکتر سید سجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت با اشاره به ضرورت ارتقای ایمنی بیمارستان‌ها در برابر حوادثی چون آتش‌سوزی، اظهار داشت: اقدامات متعددی از گذشته در این زمینه آغاز شده بود که ما تلاش کردیم آن مسیر را با جدیت ادامه دهیم. یکی از مهم‌ترین این اقدامات، بررسی و ارتقای استانداردهای ایمنی، به‌ویژه در حوزه آتش‌نشانی در مراکز درمانی بود که متناسب با بودجه و امکانات موجود در هر مرکز، در حال پیگیری است.

وی افزود: تجربه نشان داده است که اگر در همان ثانیه‌ها و دقایق ابتدایی وقوع آتش‌سوزی اقدام مناسبی صورت گیرد، می‌توان از یک حادثه بزرگ جلوگیری کرد؛ همان‌طور که در احیای بیماران، چهار یا پنج دقیقه نخست حیاتی است. از همین رو، با همکاری مؤثر میان حوزه درمان و سازمان آتش‌نشانی، به تفاهمی دست یافتیم که امروز به امضای طرفین رسید.

معاون درمان وزارت بهداشت ادامه داد: بر اساس این تفاهم‌نامه، مقرر شد در تمام شیفت‌های بیمارستانی، گروه‌هایی متشکل از چهار تا پنج نیروی آموزش‌دیده حضور داشته باشند. این افراد دوره‌های مقابله با حوادث آتش‌سوزی را گذرانده و گواهینامه دریافت می‌کنند. در صورت وقوع حادثه، یکی مسئول استفاده از کپسول آتش‌نشانی است، دیگری نسبت به قطع گاز یا سایر اقدامات ایمنی اقدام می‌کند، نفر بعدی فوراً با آتش‌نشانی تماس می‌گیرد و فرد دیگر نیز مسئول جابه‌جایی بیماران و پرسنل به مناطق امن خواهد بود. هدف این است که حریق در همان لحظات ابتدایی مهار شود و از ایجاد دود و خطر خفگی جلوگیری گردد.

رضوی با تأکید بر اینکه ایمن‌سازی بیمارستان‌ها یکی از شاخص‌های اصلی اعتباربخشی مراکز درمانی است، خاطرنشان کرد: این رویکرد سال‌هاست در کشور آغاز شده و هدف آن، ارتقای استانداردهای ایمنی به‌ویژه در برابر حوادث غیرمترقبه است. در حال حاضر، حدود ۵۰ هزار تخت فرسوده در کشور وجود دارد که باید به مرور جایگزین شوند؛ این روند طبیعتاً وابسته به بودجه‌ای است که در اختیار بیمارستان‌ها قرار می‌گیرد.

وی همچنین با اشاره به اهمیت ایمن‌سازی بیمارستان‌ها در شرایط بحرانی، به وقایع اخیر اشاره کرد و گفت: پس از گزارش‌دهی وقایع مربوط به جنگ ۱۲ روزه به دکتر ظفرقندی وزیر بهداشت، ایشان به صورت جدی پیگیر اقدامات لازم برای ساخت و اصلاح بیمارستان‌های ایمن شدند.

وی در ادامه افزود: تمرکز اصلی بر بیمارستان‌هایی است که نقش معین دارند یا در شرایط اضطراری حیاتی‌اند. خوشبختانه این موضوع با استقبال سازمان برنامه و بودجه و دولت مواجه شده و امیدواریم در آینده نزدیک، شاهد ایمن‌سازی گسترده‌تری باشیم.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، رضوی در پاسخ به سوالی درباره حملات سایبری رژیم صهیونیستی در جریان جنگ ۱۲ روزه، تصریح کرد: بخشی از این حملات منجر به اختلالاتی در روند درمانی شد، از جمله نسخه‌نویسی الکترونیک. با این حال، حوزه IT و خدمات الکترونیک وزارت بهداشت مطابق با دستورالعمل‌های ملی مقابله با تهدیدات سایبری، اقدامات لازم را انجام دادند. به‌محض بروز اختلال، نسخه‌نویسی غیرالکترونیک (کاغذی) جایگزین شد و پس از رفع مشکل، روند درمان بدون وقفه ادامه یافت. معاون درمان وزارت بهداشت در پایان با اشاره به درس‌آموخته‌های حوزه سلامت از جنگ اخیر، دوران کرونا و سایر بحران‌ها، اظهار کرد: با دستور مستقیم وزیر بهداشت، تمامی معاونت‌ها موظف شدند نقاط ضعف، راهکارهای بهبود و پیشنهادات خود را جمع‌بندی کنند. هدف این است که اگر حادثه‌ای مجدد رخ داد، آماده‌تر از قبل عمل کنیم و خدمت‌رسانی بدون وقفه ادامه یابد.

تاب‌آوری «سلامت» در بحران‌ها حفظ شود

رئیس‌کل سازمان نظام پرستاری با بیان اینکه آزمون استخدامی وزارت بهداشت براساس استانداردهای سازمان اداری و استخدامی برگزار می‌شود و منطبق با نیاز واقعی بیمارستان‌ها نیست، گفت: اگرچه قدردان برگزاری آزمون استخدامی هستیم اما گلایه‌های نسبت به چگونگی تخصیص سهمیه‌های دانشگاه‌های علوم‌پزشکی در این آزمون استخدامی وارد است.

به گزارش زمان به نقل از ایسنا، دکتر احمد نجاتیان با بیان اینکه آزمون استخدامی وزارت بهداشت پس از کش‌وقوس یکساله برگزار می‌شود، گفت: قدردان برگزاری آزمون استخدامی وزارت بهداشت هستیم؛ چراکه بخشی از نیاز نظام سلامت با برگزاری این آزمون استخدامی رفع می‌شود. تصمیم بر این بود آزمون استخدامی در سال گذشته برگزار شود اما زمان برگزاری این آزمون به سال جدید موکول شد. ۱۱هزار پرستار و ۴هزار نفر در حوزه فوریت‌های پزشکی جذب می‌شوند که مجموع آنها به ۱۵هزار نفر در گروه پرستاری می‌رسد که عددی بزرگ قلمداد می‌شود.

وی با بیان اینکه برگزاری سالانه آزمون استخدامی وزارت بهداشت یک نیاز است، تصریح کرد: امیدوارم وزارت بهداشت بتواند مجوز برگزاری آزمون استخدامی را برای سال آینده نیز کسب کند تا ضمن استمرار ارائه خدمات به مردم، تاب‌آوری نظام سلامت در بحران‌ها حفظ شود. اگرچه قدردان برگزاری آزمون استخدامی هستیم اما گلایه‌های نسبت به چگونگی تخصیص سهمیه‌های دانشگاه‌های علوم‌پزشکی در این آزمون استخدامی وارد است.

سهمیه‌های دانشگاه‌های علوم‌پزشکی در آزمون استخدامی پیش‌رو وزارت بهداشت افزود: این آزمون استخدامی براساس استانداردهای سازمان اداری و استخدامی برگزار می‌شود و تعداد افرادی که جذب می‌شوند منطبق با نیاز واقعی بیمارستان‌ها نیست. برخی دانشگاه‌های علوم‌پزشکی و بیمارستان‌ها با کمبود پرستار دست‌وپنجه نرم می‌کنند و ناچار به تمدید طرح پرستاران طرحی هستند. این در حالی است که سهمیه‌ای برای آنها در آزمون استخدامی درنظر گرفته نشده است و این درحالیست که برای برخی از مراکز درمانی که آن چنان فعال نشده‌اند و به پرستار نیاز ندارند، سهمیه تخصیص داده‌اند.

نجاتیان ادامه داد: عدم انطباق میان استانداردها و نیازهای «وزارت بهداشت» و «سازمان اداری و استخدامی» سبب بروز مشکل تخصیص سهمیه در آزمون استخدامی پیش‌رو شده است. به طور مثال، تخت‌های مصوب یک بیمارستان کشور در سازمان اداری و استخدامی ۱۳۰ مورد است و این در حالی است که تعداد تخت‌های این مرکز درمانی با توجه به نیازها و شرایط منطقه افزایش یافته و به حدود ۲۵۰ تختخواب رسیده است. اگرچه تعداد تخت‌های این مرکز درمانی افزایش یافته اما ۱۳۰ تخت در این آزمون استخدامی ملاک قرار گرفته و یک بیمارستان بزرگ از جذب نیرو محروم مانده است.

رئیس‌کل سازمان نظام پرستاری توضیح داد: سازمان اداری و استخدامی می‌بایست از نظرات وزارت بهداشت که مرجع رسمی و تخصصی حوزه سلامت است، تبعیت کند. دوگانگی نظرها سبب شده که اقدام بزرگ جذب ۱۵هزار نفر در گروه پرستاری با نگرانی‌هایی مواجه شده و جذب نیرو براساس نیاز واقعی نظام سلامت نباشد.

یادداشت

واکسیناسیون‌ذهنی برای بحران‌ها

◄ معصومه سلطانی

در شرایط بحرانی و اضطراری مثل بلایای طبیعی و جنگ، انسان نیازمند حفظ ظرفیت تصمیم‌گیری و تنظیم هیجان‌های پیچیده و انعطاف پذیری ذهنی است. در چنین موقعیت‌هایی در کوتاه‌ترین زمان، باید تصمیم‌های مهم و حیاتی گرفته شود. اگر افراد از مهارت لازم برای مدیریت هیجان‌ها، استدلال، تصمیم‌گیری، حل مساله در چنین شرایطی برخوردار نباشند، تصمیم‌های آنها همراه با اشتباهات مهلک و آسیب‌زا و جبران ناپذیر خواهد بود.

یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های مدیریت بحران، برخورداری از ظرفیت روانی ویژه برای عملکرد موثر تحت فشار، مواجهه با اضطراب و تصمیم‌گیری سریع در شرایط بحرانی است.

از آن‌جایی که در جوامع مختلف به ندرت آموزش‌هایی درباره مدیریت بحران به طور اختصاصی ارائه می‌شود، بهره‌مندی از دانش تجربی موجود و استفاده از تجربه‌های افرادی که قبلا در شرایط دشوار حضور داشته یا زندگی کرده‌اند، اولویت دارد.

برخی ویژگی‌های شخصی در شرایط بحرانی و اضطراری، نه تنها وضعیت خانواده را وخیم‌تر می‌کند، بلکه فشارهای روانی بیشتری را به اطرافیان و خود فرد وارد می‌کند؛ به عنوان مثال، خودرای بودن و اتکا به سلیقه و ترجیحات شخصی در تصمیم‌گیری‌ها و اصرار بر آن، انفعال و واگذاری نتیجه به سرنوشت، فشار مضاعفی را به اعضای خانواده وارد کرده و شرایط روانی را متزلزل می‌کند. انتخاب یک نفر از اعضای خانواده به عنوان مدیر بحران، می‌تواند تا حدی به آرامش روانی خانواده کمک کند. از جمله ویژگی‌های مدیر بحران در خانواده می‌توان به تصمیم‌گیری سریع، مدیریت هیجان، حفظ تمرکز در بحران، تصمیم‌گیری در شرایط مبهم، بازسازی شرایط ذهنی پس از بحران، تجسم ذهنی شرایط بحرانی و پیش بینی شرایطی برای آرامش و آسایش خانواده اشاره کرد.

در این شرایط، باید ذهن اضطراری که توانایی ذهنی و روانی برای حفظ آرامش، تمرکز و تصمیم‌گیری درست در شرایط بحرانی و پرفشار است، آماده شود. اگر ذهن اضطراری آماده‌ای داشته باشیم، وقتی شرایط سخت می‌شود، به جای این‌که احساسات کنترل ما را به دست بگیرند یا ذهن‌مان قفل شود، یاد گرفته‌ایم چطور خودمان را مدیریت کنیم.

ذهن اضطراری، قابلیت ذاتی یا مخصوص افراد خاص نیست، بلکه یک مهارت است و با تمرین، قابل یادگیری و ارتقا خواهد بود. دلیل اهمیت ذهن اضطراری این است که در زندگی روزمره، همه با موقعیت‌های غیرمنتظره مواجه می‌شویم که اگر ذهن ما برای این شرایط آماده نباشد، دچار توقف فکری کارآمد می‌شویم، تصمیم‌های اشتباه می‌گیریم و بعد از بحران، احساس گناه، خجالت و فرسودگی روانی خواهیم داشت؛ در حالی‌که داشتن ذهن اضطراری کمک می‌کند آرام‌تر بمانیم، بهتر تصمیم بگیریم و سریع‌تر به حالت عادی برگردیم.

از جمله راهکارهای ساده برای تقویت ذهن اضطراری این است که پیش از وقوع هر بحرانی، حتی در صورت احتمال وقوع، باید با اعضای خانواده درباره آن صحبت کنیم. با کودکان باید با زبان عاری از تهدید و وحشت گفت‌وگو کرد. همچنین باید شرایط احتمالی را به تصویر کشید و به کودکان آموزش داد که در صورت وقوع هر اتفاقی، چه اقدامی انجام داده و از چه کسانی کمک بخواهند. موقعیت‌های خطرناک باید مشخص شده و همچنین امیدواری برای خروج از شرایط سخت و بحرانی با توضیح داد.

در زمان بحران نیز برای حفظ آرامش لحظه‌ای و برخورداری از ظرفیت فکری باید اقداماتی مانند تمرین تنفس را انجام داد. این روش برای آمادگی روانی در زمان بحران موثر خواهد بود.

در زمان بحران برای حفظ آرامش لحظه‌ای و برخورداری از ظرفیت فکری باید اقداماتی مانند تمرین تنفس را انجام داد. این روش برای آمادگی روانی در زمان بحران موثر خواهد بود

فرد می‌تواند در بازه‌های زمانی مختلف، موقعیت بحرانی فرضی را تصور کرده و راه برخورد و اقدام فوری را پیش بینی کند. به طور مثال، اگر در زمان رفتن به یک جلسه مهم، لاستیک ماشین پنچر شود، چه کاری باید انجام بدهد. این تمرین باعث می‌شود که ذهن فرد قبل از بحران، تمرین کند؛ در واقع نوعی واکسیناسیون ذهنی برای اقدام در زمان بحران محسوب می‌شود.

همواره پیش از وقوع بحران باید درباره آن فکر کرده و با اعضای خانواده گفت‌وگو کنیم. هر تصمیم یا اقدامی که بتواند فرد را در برابر بحران آماده‌تر کند را تصور کرده و پیش بینی کنید. به طور مثال، شناسایی مکان‌های امن یا آماده سازی لوازم و وسایل مورد نیاز برای شرایط سخت، از جمله این موارد است.

هر موجود زنده‌ای برای حفظ سلامت خود ناگزیر از مواجهه با شرایط سخت جوی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و روانی متفاوت، پیچیده و غیرقابل پیش بینی است اما بهتر این‌که برای مواجهه با این شرایط، تمرین‌هایی از قبل انجام داده باشیم تا شرایط سخت را به سلامت بگذرانیم.

از طرفی در شرایط بحرانی مانند جنگ، هجوم بی‌امان اخبار ناگوار می‌تواند به فروپاشی ذهنی افراد منجر شود؛ وضعیتی که بهتر است افراد مختلف جامعه روش‌هایی برای دنبال کردن اخبار اتخاذ کرده و به صورت مداوم در معرض آن نباشند.

masomesoltani۴۶@ gmail.com

مفقودی
سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۷ هاچ بک مدل ۱۴۰۱ به رنگ مشکی متالیک به شماره انتظامی ۷۲ ایران ۹۵۵ م ۹۳ و شماره موتور B۰۶۲۰۸۲۱۶۴ وبه شماره شاسی NAAR۰۳FEXNJ۲۷۷۷۷۶ به نام ابراهیم رحیمی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ...
بابلسر

مفقودی
بدینوسیله به اطلاع میرساند کارت خودرو موتورسیکلت سیستم همتاز شکاری تیپ: ۱۵۰CC مدل : ۱۳۸۹ به شماره موتور : ۱۶۲FMI- ۰۳۹۸۴ ۰۲M۰NBF و شماره شاسی : ۱۵۰H۸۹۰۱۵۸۸ NBF ●●● و شماره پلاک ۳۷۵ ایران ۶۹۹۷۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد .
کرمانشاه

مفقودی
کمپانی و برگه سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۵ به رنگ سفید به شماره انتظامی ۸۲ ایران ۶۲۲ ل ۳۷ و شماره موتور B۰۲۳۹۱۳۹۱۶۳ وبه شماه شاسی NAAP۱۳FEAGJ۸۵۵۴۵۹ به نام محمد حسین کهن جویباری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد....
بابلسر

مفقودی
بدینوسیله به اطلاع میرساند سندکمپانی موتورسیکلت سیستم همتاز شکاری تیپ : ۱۵۰CC مدل : ۱۳۸۹ به شماره موتور : ۱۶۲FMI- ۰۳۹۸۴ ۰۲M۰NBF و شماره شاسی : ۱۵۰H۸۹۰۱۵۸۸ ●●● NBF و شماره پلاک ۳۷۵ ایران ۶۹۹۷۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد .
کرمانشاه

آگهی تحدید حدود اختصاصی
حوزه ثبتی شهر چمستان
پیرو آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و به استناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون اخیر الذکر تحدید حدود پلاک ۷۱۸ فرعی از ۳۵ اصلی واقع در قریه سید کلا بخش ۱۱ بنام قاسم مقصودی نسبت به شندنالک یک قطعه زمین با کاربری زراعی به مساحت ۲۹۲۲,۰۰ متر مربع طبق رای شماره ۱۴۰۴۶۳۱۰۰۱۳۰۱۲۲۵۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۴۰۴۱۵ هیات قانون تعیین تکلیف در ۹,۳۰ صبح دوشنبه مورخه ۱۴۰۴,۰۶,۱۷ در محل وقوع ملک بعمل خواهد آمد .
لذا از متقاضی و مالکین املاک مجاور و صاحبان حقوق ارتفاقی دعوت میشود در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند بدیهی است در صورت عدم حضور متقاضی و یا نماینده قانونی آنان طبق ماده ۱۵ قانون ثبت ملک مورد تقاضا با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد معترضین میتوانند به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت و مواد ۷۴ و ۸۶ آیین نامه قانون ثبت ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتباً به این اداره تسلیم و ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به واحد ثبتی مبادرت به تقدیم دادخواست به مرجع قضائی نمایند در غیر اینصورت با ارائه گواهی عدم تقدیم داد خواست توسط متقاضی و یا نماینده قانونی وی و بدون توجه به اعتراض واصله عملیات ثبتی با رعایت مقررات ادامه می یابد م. الف ۱۹۶۷۶۵۶
تاریخ انتشار : ۱۴۰۴/۰۴/۲۸
رئیس ثبت اسناد و املاک شهر چمستان عین اله تیموری