روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی

اتحاد ملت

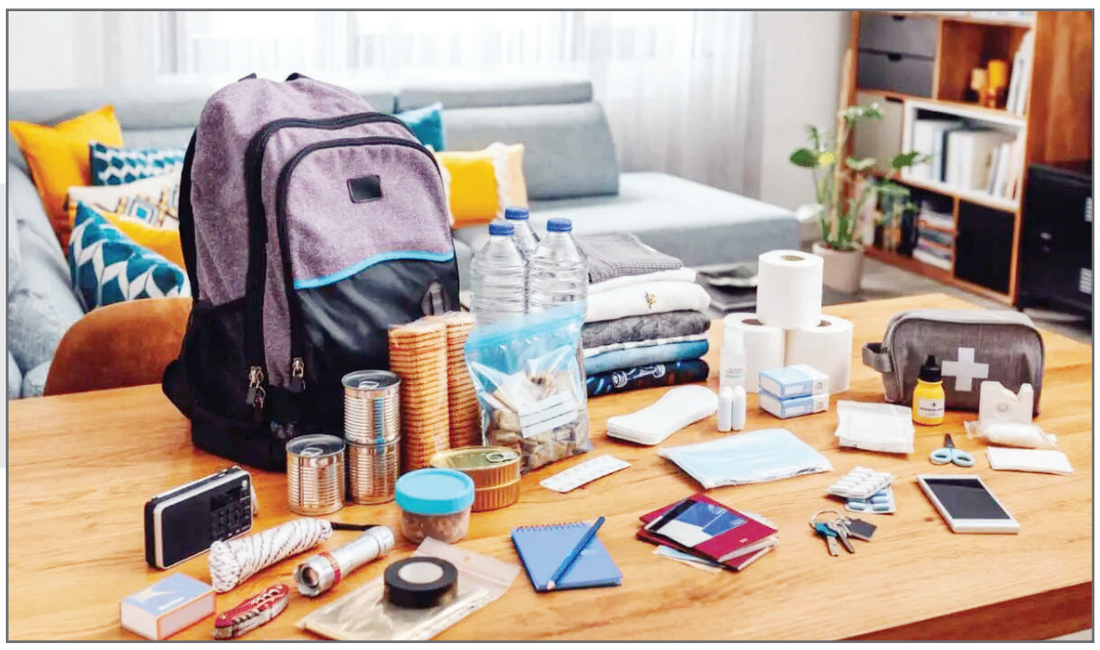
Etehademelat
@etehade_mellat

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی
اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی
دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدآبادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹
پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com
سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷/ سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

گوناگون
چهارشنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۴
شماره ۲۱۵۶
۱۴ رمضان ۱۴۴۷
۴ مارس ۲۰۲۶

در «کوله شرایط بحران» چه چیزهایی بگذاریم؟

نگرانی‌ها را با آماده‌سازی کم کنیم



با توجه به احتمال وقوع هرگونه شرایط بحرانی و حوادث غیرمنتظره، طبیعی است که گاهی احساس نگرانی کنیم. با کمی آمادگی می‌توانیم این نگرانی را کمتر کنیم و با آرامش بیشتری با شرایط روبه‌رو شویم.

اتفاقات پیش‌بینی‌نشده همواره در کمین هستند؛ از زلزله‌های ناگهانی گرفته تا قطعی برق‌های طولانی و حتی وقوع حملات نظامی. طبیعی است که با فکر کردن به این موارد، کمی نگران شویم، اما ترسیدن به ما کمکی نمی‌کند. بهترین کار این است که به جای نگرانی، یک قدم کوچک اما مهم برداریم: «آماده باشیم».

به گزارش خبرآنلاین، وقتی آماده‌ایم، حتی در سخت‌ترین شرایط هم می‌توانیم با تمرکز و آرامش بیشتری تصمیم بگیریم. کلید این آمادگی، ساختن یک «کیف نجات» ساده است. این کیف مثل یک چمدان کوچک مهم‌ترین لوازم و نیازهای زندگی را برای مدتی در خود جای داده است.

همین‌که شروع کنید و به‌تدریج وسایل لازم را جمع کنید، احساس امنیت بیشتری خواهید داشت. این کار فشار روانی شما را هم کاهش می‌دهد.

همین‌که شروع کنید و به‌تدریج وسایل لازم را جمع کنید، احساس امنیت بیشتری خواهید داشت. این کار فشار روانی شما را هم کاهش می‌دهد

بخش اول: مدارک، پول و ارتباطات

وقتی اتفاق ناگواری رخ می‌دهد، اولین نیاز ما هویت و توانایی تماس گرفتن است:

۱. مدارک مهم: اصل یا کپی مدارک شناسایی (کارت ملی، شناسنامه، پاسپورت) را حتماً داخل یک کیسه ضد آب بگذارید. یک عکس از این مدارک را هم روی گوشی موبایل‌تان نگه دارید.

۲. پول نقد: در مواقع بحران، دستگاه‌های کارت‌خوان کار نمی‌کنند. پس کمی پول نقد، ترجیحاً اسکناس‌های کوچک، در کیف بگذارید.

۳. فهرست تماس‌ها: چون ممکن است گوشی‌تان خاموش شود، شماره‌های مهم (اورژانس، اقوام نزدیک، همسایه) را روی یک کاغذ بنویسید و در کیف بگذارید.

۴. تجهیزات: موبایل، شارژر و مهم‌تر از همه، یک پاوربانک کاملاً شارژشده را همراه داشته باشید. یک چراغ قوه کوچک و یک رادیوی همراه (که با باتری کار کند) هم ضروری است. این وسایل به شما کمک می‌کنند از اخبار مطلع شوید و راه خود را پیدا کنید.

یک سوت کوچک هم در جیب خود بگذارید؛ اگر نیاز به کمک داشتید، سوت زدن خیلی راحت‌تر و مؤثرتر از داد زدن است. یک خودکار و یک دفترچه کوچک هم برای یادداشت موارد ضروری لازم است.

بخش دوم: سلامت و بهداشت (نیازهای بدن)

در شرایط بحرانی، حفظ سلامتی اهمیت دوچندان پیدا می‌کند:

۱. جعبه کمک‌های اولیه: این جعبه باید کامل باشد؛ شامل چسب زخم در اندازه‌های مختلف، باند و گاز استریل برای بستن زخم‌ها.

۲. داروها: هر داروی ضروری که شما یا خانواده‌تان مصرف می‌کنید (مثل داروهای فشار خون، دیابت) و همچنین مسکن‌های ساده (مثل استامینوفن).

۳. ضدعفونی و تمیزی: ژل ضدعفونی‌کننده دست، چند عدد ماسک (برای محافظت در برابر گرد و غبار)، دستکش یکبار مصرف و دستمال مرطوب.

۴. ابزار مفید: یک چاقوی چندکاره کوچک برای باز کردن قوطی‌ها و سایر مواقع نیاز.

۵. نکات بهداشتی خاص: خانم‌ها پدهای بهداشتی کافی بردارند. اگر کودک دارید، حتماً مقداری پوشک و وسایل مورد نیاز او را اضافه کنید. یک اسباب بازی کوچک برای آرام کردن کودک را فراموش نکنید.

بخش سوم: آب، غذا و لباس (نیازهای بقا)

آب مهم‌ترین نیاز است و بعد از آن، غذا برای تأمین انرژی:

۱. آب: سعی کنید برای هر نفر، حداقل آب لازم برای سه روز را (به صورت بطری آب) در کیف بگذارید. آب به اندازه‌ای مهم است که باید اولویت نخست باشد.

۲. خوراکی‌های ساده: غذاهایی که نیاز به پختن ندارند و خراب نمی‌شوند: کنسروهای کوچک (همراه با کنسرو بازکن)، بیسکوییت‌ها، خرما و شکلات‌های انرژی‌زا.

۳. گرما و سرپناه: یک پتوی مسافرتی کم‌حجم و یک دست لباس گرم اضافه همراه داشته باشید.

۴. روشن کردن آتش: وجود چند بسته کبریت ضد آب یا یک فندک محکم و چند شمع کوچک در کیف اضطرار ضروری است.

۵. کلید یدک: یک دست کلید اضافه برای خانه و ماشین را داخل کیف بگذارید تا در صورت قفل شدن درها دسترسی داشته باشید.

همین اقدامات کوچک، وقتی بحران فرا برسد، به شما قدرت و آرامش می‌دهد. با این کارهای ساده، شما کنترل بیشتری روی شرایط سخت خواهید داشت.

رئیس جمعیت هلال‌احمر اعلام کرد

هیچ قانون بشردوستانه‌ای درحملات به ایران رعایت نمی‌شود

رئیس جمعیت هلال‌احمر از حضور امدادگران به عنوان اولین تیم های امداد و نجات در سراسر کشور در تمام مناطق حمله شده خبر داد.

به گزارش ایسنا، پیر حسین کولیوند در توضیح بیشتر گفت: حملات رژیم صهیونی به شهر تهران همچنان ادامه دارد و دقایقی پیش مجددا در چند نقطه گزارش حمله‌داشتیم.

وی افزود: در حمله به مدرسه میناب متأسفانه تعداد شهدا به ۱۶۸ نفر افزایش یافت. همچنین در این حمله علاوه بر دانش آموزان، تعدادی معلم نیز به شهادت رسیدند و در حمله به یک مجموعه ورزشی نیز ۱۷ نفر جان خود را از دست دادند.

رئیس جمعیت هلال‌احمر ادامه داد: روز گذشته در خیابان رشید یاسمی چند بیمارستان از جمله بیمارستان مطهری، خاتم، شیرخوارگاه آمنه و مرکز نگهداری از معلولان از حملات متاثر شدند که تعدادی از آنها کاملا غیرفعال شدند. کولیوند گفت: در حمله به بیمارستان گاندی نیز چند نفر از بیماران مجروح شدند که همه آنها نیز به بیمارستان های دیگر منتقل شدند. وی با اشاره به حمله مجدد به صدا و سیما افزود: متأسفانه هیچگونه قوانین بشردوستانه ای در این حملات مدنظر قرار نگرفته است، اما همکاران من جزو اولین گروه هایی هستند که برای نجات وارد صحنه می شوند.

رصد روزانه ذخایر دارو و تجهیزات پزشکی

سطح موجودی‌ها افزایش یابد

سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی با اشاره به جلسه امروز این کمیسیون گفت: استانداران مکلف شده‌اند به‌صورت روزانه وضعیت ذخایر دارو و تجهیزات پزشکی را رصد کرده و گزارش‌های مستمر ارائه دهند. تأکید ما بر این است که سطح ذخایر باید حفظ شده و حتی در صورت امکان ارتقا یابد تا در شرایط فعلی هیچ‌گونه خللی در تأمین نیازهای حوزه سلامت ایجاد نشود.

به گزارش ایسنا، سلمان اسحاقی در توضیح دومین جلسه فوق‌العاده کمیسیون بهداشت و درمان، گفت: هماهنگی‌های لازم با وزارت کشور برای دو موضوع اساسی رصد کامل ذخایر دارو، تجهیزات پزشکی، تجهیزات مصرفی و شیر خشک در سراسر کشور در حال انجام است.

وی افزود: در این راستا استانداران مکلف شده‌اند به‌صورت روزانه وضعیت ذخایر دارو و تجهیزات پزشکی را رصد کرده و گزارش‌های مستمر ارائه دهند. تأکید ما بر این است که سطح ذخایر نباید روند کاهشی و نزولی داشته باشد بلکه باید حفظ شده و حتی در صورت امکان ارتقا یابد تا در شرایط فعلی هیچ‌گونه خللی در تأمین نیازهای حوزه سلامت ایجاد نشود.

هماهنگی برای پرداخت معوقات کادر سلامت

اسحاقی با اشاره به پیگیری موضوع پرداخت معوقات کادر سلامت در جلسه کمیسیون، گفت: در این زمینه با سازمان برنامه و بودجه، وزارت بهداشت و همچنین معاون اول رئیس‌جمهور هماهنگی‌های لازم انجام شده و امیدواریم در اسرع وقت بخشی از معوقات کادر سلامت پرداخت شود.

سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی با قدردانی از تلاش‌های کادر درمان در سراسر کشور، گفت: پرستاران، پزشکان و مجموعه کادر سلامت به‌صورت مجاهدانه و جهادی پای کار هستند و حتی در مواردی به‌صورت داوطلبانه و خودجوش برای خدمت‌رسانی مراجعه می‌کنند. کمیسیون بهداشت و درمان قدردان این ایثار و همراهی در شرایط جنگی کشور است.

وی با اشاره به جلسه با سازمان نظام پرستاری گفت: از وضعیت معوقات پرستاران اطلاع داریم، با وجود مطالبات معوق، کادر سلامت همچنان با تعهد کامل به ارائه خدمت مشغول هستند. در همین راستا هماهنگی‌های لازم با سازمان برنامه و بودجه و وزارت بهداشت انجام شده و معاون توسعه وزارت بهداشت قول داد که موضوع پرداخت بخشی از این معوقات را در دستور کار قرار دهند تا شاهد گشایش در این زمینه باشیم.

رصد روزانه موضوعات حوزه سلامت در سراسر کشور

سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی با اشاره به تصمیم کمیسیون برای رصد مستمر وضعیت سلامت کشور، گفت: مقرر شده کمیسیون بهداشت و درمان به‌صورت روزانه موضوعات حوزه سلامت را در سراسر کشور رصد کند و نمایندگان نیز گزارش‌هایی از وضعیت حوزه های انتخابیه به کمیسیون ارسال کرده‌اند که این گزارش‌ها در حال بررسی است. اسحاقی ادامه داد: ۲۹ استانی که به‌صورت مستقیم مورد هجوم رژیم صهیونیستی و آمریکا قرار گرفته‌اند، در اولویت بررسی قرار دارند و هماهنگی‌های لازم با وزارت بهداشت برای رسیدگی به مسائل این استان‌ها انجام شده است.

سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی گفت: مقرر شد جلساتی با پزشکی قانونی، سندیکای تجهیزات پزشکی، سندیکای دارویی و سازمان انتقال خون برگزار شود تا بتوانیم انسجام در اجرا، برنامه‌ریزی منسجم و تعامل و همبستگی بین دستگاه‌های مرتبط با حوزه سلامت را تقویت کنیم.

زندگی بهتر

راهنمای تاب‌آوری روانی در زمان جنگ

جنگ، بی‌تردید استرس زیادی به همراه دارد و اتفاقات ناخوشایند حتی در حد شنیدن اخبار آنها نیز در اغلب افراد منجر به اضطراب و آشفتگی روانی می‌شود.

به گزارش ایسنا، در حالی که ما خود را از اخبار مطلع نگه می‌داریم و امیدواریم که درگیری ها به زودی پایان یابند، همچنین ضروری است که به دانش و راهکارهای لازم برای حفظ ثبات عاطفی و تاب‌آوری مجهز باشیم.

راهکارهای زیر می‌توانند به ما کمک کنند تا در این دوران چالش‌برانگیز، سلامت روان خود را حفظ کنیم:

۱. باخبر باشید، اما زیاده‌روی نکنید: بین آگاه ماندن و غرق شدن در اطلاعات تفاوت وجود دارد. قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار خشونت و تخریب می‌تواند منجر به افزایش اضطراب و استرس شود. قرار گرفتن در معرض اخبار را محدود و سعی کنید اطلاعات را از منابع معتبر دریافت کنید تا از دریافت اطلاعات نادرست جلوگیری شود.

۲. روال‌های منظم را حفظ کنید: وقتی دنیای اطراف شما غیرقابل پیش‌بینی و آشفته به نظر می‌رسد، حفظ یک روال منظم می‌تواند حس نظم و عادی بودن را در شما برقرار نگه دارد. سعی کنید تا حد امکان به فعالیت‌های روزانه خود بپردازید. این شامل وعده‌های غذایی منظم، ورزش، خواب و سایر فعالیت‌هایی است که باعث ایجاد حس خوب در شما می شوند.

۳. ارتباط با دیگران را حفظ کنید: در مواقع بحرانی، ارتباط با خانواده، دوستان و جامعه بسیار مهم است. به اشتراک گذاشتن احساسات و ترس‌های خود با کسی که به او اعتماد دارید، می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. در صورت امکان، سعی کنید به دیگران که ممکن است در حال مبارزه با این وضعیت باشند نیز کمک کنید.

۴. تکنیک‌های ذهن آگاهی و آرامش را تمرین کنید: تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن و یوگا می‌توانند به مدیریت استرس و اضطراب کمک کنند. این تمرین‌ها می‌توانند حتی در بحبوحه هرج و مرج، حس آرامش و سکون را به ارمغان بیاورند.

۵. به سلامت جسمی اولویت دهید: یک بدن سالم می‌تواند به یک ذهن سالم کمک کند. مطمئن شوید که خوب غذا می‌خورید، مرتباً ورزش می‌کنید و به اندازه کافی استراحت می‌کنید. از مصرف الکل و مواد مخدر دوری کنید.

۶. به دنبال کمک حرفه‌ای باشید: اگر کنار آمدن با شرایط برایتان دشوار است، در دریافت کمک حرفه‌ای تردید نکنید. روانشناسان، روانپزشکان و مشاوران می‌توانند راهکارهایی برای مدیریت استرس و مقابله با تروما ارائه دهند.

۷. به فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید، بپردازید: پرداختن به سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید می‌تواند زمان‌هایی برای دوری از واقعیت‌های تلخ جنگ را فراهم کند. چه خواندن کتاب باشد، چه نقاشی کردن یا باغبانی و ... این فعالیت‌ها می‌توانند حس موفقیت و شادی را به شما منتقل کنند.

۸. جملات تاکیدی مثبت را فراموش نکنید: جملات تاکیدی مثبت می‌توانند به تغییر الگوهای فکری منفی کمک کنند. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا در مواجهه با سختی‌ها، امیدوار و مقاوم بمانید.

به گزارش «whittiercounselingcenter»، به یاد داشته باشید، احساس ناامیدی در مواقع درگیری طبیعی است با این حال، با استراتژی‌ها و حمایت‌های مناسب می‌توان سلامت روان را حفظ کرد و فراموش نکنید که تسلیم شدن محض به افکار ناامیدانه و ترس کامل، نه تنها خودمان را ناتوان و بیمار می‌کند بلکه از یاری رساندن به افرادی که بیشتر نیاز به کمک دارند مثل کودکان، سالمندان و بیماران نیز عاجز می‌شویم.

اینفوگراف

چطور در زمان حمله در خانه و خیابان جان خود را حفظ کنیم؟

مناقصه عمومی یک مرحله ای — نوبت دوم

فراخوان لکه گیری معابر فاز ۱ و ۲ روستای مرتضی گرد

دهیاری مرتضی گرد در نظر دارد فراخوان لکه گیری معابر فاز ۱ و ۲ روستای مرتضی گرد به شماره ۲۰۰۴۰۹۳۰۴۲۰۰۰۰۲۸ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
مواعد زمانی:
تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۴/۱۲/۰۶ ساعت ۰۸:۰۰
مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۴/۱۲/۱۳ ساعت ۱۲:۰۰
مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ ساعت ۱۲:۰۰
زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴ ساعت ۰۸:۰۰
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به مبلغ ۱/۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال یا واریز به شماره شبا IR۵۱۰۲۱۰۰۰۰۰۰۱۰۰۰۲۵۴۱۵۱۰۰۳ پست بانک به نام دهیاری مرتضی گرد ، ارائه فیزیکی ضمانتنامه شرکت در مناقصه به دهیاری قبل از بازگشایی الزامی می باشد .
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه :
اتوبان آزادگان بعد از پل شهید کاظمی روستای مرتضی گرد خیابان امام حسین (ع) نبش ولیعصر ۸ پلاک ۱۸۸ طبقه دوم - تلفن ۵۵۱۹۴۰۷۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۶ — تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۳ — کد ج-ا-۱۲

مهدی محمدی—دهیار روستای مرتضی گرد