

تعطیلی فعالیت باغ موزه‌ها و خانه‌موزه‌ها تا اطلاع ثانوی

رئیس ستاد گردشگری شهر داری تهران گفت: فعالیت باغ موزه‌ها و خانه‌موزه‌ها در راستای حفظ و نگهداشت وسایل و اشیای تاریخی و با قدمت موزه‌ها تا اطلاع ثانوی تعطیل است. به گزارش ایلمنا، میر قاسمی، با اعلام این خبر ادامه داد: بنابه دستور معاون امور اجتماعی و فرهنگی شهردار تهران، مسئولیت حفظ و نگهداشت این آثار بر عهده یگان حفاظت شهرداری است. وی در ادامه افزود: ستاد گردشگری در راستای مأموریت و فعالیت خود مبنی بر تالطیف فضای رای شهروندان در این ایام اقدام به معرفی جاذبه‌های است که این فعالیت در راستای حفظ و معرفی جاذبه‌های تهران به عنوان ثبت آثار مستند برای تمامی علاقه‌مندان از هر نقطه‌از کشور در حال اجراست.



سامانه تاکسی تلفنی در تهران راه‌اندازی شد



مدیر عامل سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهر تهران از راه‌اندازی سامانه تاکسی تلفنی به صورت ویژه در تهران خبر داد. به گزارش شهرداری شادی مالکی اظهار کرد: ساز و کار این سامانه به این صورت است که شهروندان متقاضی استفاده از ناوگان تاکسی می‌توانند در خواست سفر خود را در تماس با شماره تلفن‌های ۱۳۳ و ۱۸۲۸ اعلام کنند تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن تاکسی به منظور جابه‌جایی مسافران در محل حضور یابد. وی افزود: با توجه به شرایط ویژه کشوری و محدودیت‌های اینترنتی امکان در خواست خدمات تاکسی به صورت تلفنی از طریق شرکت‌های تحت پوشش سازمان تاکسیرانی شهر تهران راه‌اندازی شده‌است.



رئیس دیوان عالی کشور: آمار جنایت و سرقت بسیار کاهش پیدا کرده‌است

رئیس دیوان عالی کشور گفت: در این ایامی که کشور مورد تهاجم دشمنان گرفته اما جنایتی و سرقت بسیار کاهش پیدا کرده‌است. به گزارش روابط عمومی قوه قضایه، محمدجعفر منتظری افزود: معمولاً به دلیل خلوت شدن یا احیاناً خالی بودن بعضی از منازل آمار باید بالا باشد، اما خوشبختانه بر عکس است و آمار جنایتی و سرقت‌ها فوق‌العاده پایین است.

بادسترسی جدید بزرگ‌راهی در تقاطع همت و اشرفی اصفهانی؛ تردد در غرب تهران ۷ کیلومتر کوتاه‌تر شد



عبدالمطهر محمدخانی افزود: «دوربر گردان در مسیر شرق به غرب بزرگ‌راه شهید همت»، «دسترسی از شمال اشرفی اصفهانی به شرق بزرگ‌راه همت» و «از شرق بزرگ‌راه همت به جنوب اشرفی اصفهانی»، ۲۰ دسترسی مفذکور و جدیدرا شامل می‌شود.



وزارت بهداشت:

ارائه خدمات درمانی به بیماران خاص و صعب‌العلاج ادامه دارد

سرپرست مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت از تداوم ارائه خدمات درمانی به بیماران خاص و صعب‌العلاج خبر داد. به گزارش وزارت بهداشت، ناصر ملک‌پور افزود: در این زمینه با توجه به جایجایی بیماران در روزهای اخیر به استان‌های خاص مانند استان‌های شمالی کشور و شهرهای زیر تی، این سهمیه‌ها در این استان‌ها به‌طور ویژه لحاظ شده است تا مورد درمان بیماران بدون وقفه ادامه یابد.



مترو و اتوبوس موقتاً رایگان شد

رئیس کمیسیون حمل و نقل شورای شهر تهران از رایگان شدن شبکه حمل و نقل عمومی به مدت یک هفته خبر داد. جعفر تشکری هاشمی تأکید کرد: این مهم از امروز دوشنبه قابلیت اجرا دارد و بر این اساس بلیت مترو و اتوبوس رایگان خواهد بود.



تعمید ثبت سفارش کتاب‌های دانش آموزان میان پایه

معاون توسعه منابع انسانی و امور پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، گفت: ثبت سفارش کتاب‌های درسی دانش آموزان میان پایه تا دهم شهر یور تمدید شد. محمد علوی تبار در این باره افزود: ثبت سفارش کتاب‌های درسی دانش آموزان میان پایه تا دهم شهر یور تمدید شد. همچنین ثبت سفارش کتاب‌های درسی دانش آموزان پایه‌های اول، هفتم، و دهم نیز از هفتم تیر آغاز می‌شود. به گزارش مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علوی تبار در ادامه گفت: به منظور دسترسی به سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی به آدرس <https://irtxbook.kn> مراجعه کنید.



تجربه ۲۲ روز هوای مطلوب طی بهار در تهران



بر اساس اطلاعات شرکت کنترل کیفیت هوای تهران، طی بهار سال ۱۴۰۴ تهرانی‌ها شش روز هوای پاک و ۶۶ روز هوای آلوده را تجربه کردند. به گزارش شرکت کنترل کیفیت هوای تهران: با پختن طی سه ماه ابتدایی سال جاری شش روز هوای پاک، ۶۶ روز هوای قابل قبول، ۲۰ روز هوای ناسالم برای گروه‌های حساس و یک روز هوای ناسالم را تجربه کرد. آلوده ترین روز طی سه ماهه بهار سال جاری ۱۴ خرداد بود. در این روز آلوده‌شاخس، از ن با عدد ۱۵۵ بود. شاخص کیفیت هوا ۵ فردین با قرار گیری روی عدد ۴۳ پاک‌ترین روز اولین فصل سال را رقم زد.

مریم شهبایی

۱۰ روز پس از شروع تجاوز اسرائیل به ایران که با حملات شنبه‌شب آمریکا به تأسیسات هسته‌ای کشورمان ادامه یافت، می‌توان آثار نگرانی، اضطراب و ترس روانی را در چشمان ایرانی‌ها دید. شهروندان بی‌گناهی که در مناسبات‌های سیاسی جهان تنها قربانیان مظلومی هستند که در کنار هزاران مشکل جاری زندگی خود باید ترس از نابودی تنمه دارایی‌شان، ترس از آینده و سرنوشت و مهمتر از همه ترس از دست دادن جان خود و عزیزان را نیز تحمل کنند. در این میان آنها که کودکان و نوجوانانی در کنار خود دارند به خوبی می‌دانند که مدیریت ترس فرزندانشان نیز بار سنگینی است که نباید آن را نادیده بگیرند.

در حرکتی مثبت در روزهای اخیر سازمان بهزیستی و هلال احمر با راه‌اندازی سامانه‌های تلفنی اقدام به مشاوره سلامت روان به شهروندان کرده‌اند تا در دوران جنگ کمی از آلام روحی آنها بکاهند.

دیروز معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور از اقدامات این سازمان در حمایت از خانواده‌ها خبر داد و گفت که گروه‌های حمایت‌روانی و خط تلفنی ۱۴۸۰ با هدف کاهش استرس پس از آسیب (PTSD) و تقویت تاب‌آوری روانی در دسترس همگان قرار دارد.

همچنین رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر از فعالیت سامانه ۴۰۳۰ متناسب با شرایط ویژه کشور بعد از حملات اسرائیل و در راستای حمایت روانی از شهروندان و افزایش تاب‌آوری جامعه در سراسر کشور خبر داد.

اغلب ما که تجربه هشت سال جنگ ایران و عراق را نیز از سر گذرانده‌ایم به خوبی می‌دانیم که تجربه جنگ تنها به خسارات مالی و آسیب‌های جانی‌اش ختم نمی‌شود. بخشی از آسیب‌های ناشی از جنگ، روان جامعه را هدف می‌گیرد. آسیبی که هر چند در ظاهر قابل مشاهده نیست اما زخم عمیق آن تا سال‌ها روان را می‌آزارد. به همین دلیل کارشناسان به شهروندان توصیه می‌کنند در این روزهای سخت از اثر این آسیب مخصوصاً به کودکان غافل نشوند و

روانشناسان به شهروندان توصیه می‌کنند در این روزهای جنگ از اثر این آسیب‌های روانی بر خود و مخصوصاً به کودکان‌شان غافل نشوند و در کنار مطالعه پرو و تکل‌های مختلف برای رویارویی با این موضوع در صورت نیاز با مشاوران حوزه بهداشت روان نیز مشورت کنند



گزارش

دو سامانه تلفنی برای مشاوره سلامت روان به شهروندان ویژه شرایط جنگی راه‌اندازی شد؛ چاره‌جویی مداوای زخم پنهان بر پیکر جامعه

در کنار مطالعه پروتکل‌های مختلف برای رویارویی با این موضوع در صورت نیاز با مشاوران حوزه بهداشت روان نیز مشورت کنند.

آسیب‌های روانی ناشی از جنگ را کنترل کنیم

واژه جنگ و حملات نظامی برای بسیاری از ما یادآور خانه‌های ویران و کشته‌و مجروح و معلولیت و آوارگی است. صدای آژیر جنگ و صدای پدافندهایی که هر ساعت بیم حمله دشمن را نداعی می‌کنند؛ در وهله نخست به سیستم اعصاب اثر می‌گذارد و سپس شاهد خسارت‌های مالی و جانی احتمالی آنها هستیم.

شاید در نگاه نخست جنگ را به آمار جانی و مالی آن ارزیابی کنند، اما آثار جنگ در ابعاد دیگری نیز تعریف می‌شود؛ در بعد روحی و روانی که به راحتی و به سرعت قابل مشاهده نیست اما می‌تواند نسل‌های بعد از جنگ را نیز تحت‌تأثیر خود قرار دهد. وقتی در کشوری جنگ رخ می‌دهد خصوصاً اگر بیش از چند سال ادامه پیدا کند مردم به صورت ناخودآگاه دچار اختلال «درماندگی آموخته‌شده» می‌شوند؛ این اختلال به این صورت است که اشخاص در لایه‌های نهان ذهن خود بر این باورند که اگر قرار باشد ما آسیب ببینیم احتمالاً تلاش فایده‌چندانی نخواهد داشت و این مقدمه‌اصلی افسردگی است.

ابraham مالزو، روان شناس اجتماعی یکی از نیازهای اساسی انسان را نیاز به امنیت بیان می‌کند و ارضای آن را لازمه ثبات سلامت روان می‌داند. قطعاً جنگ یا حتی تهدیدهای جنگی این نیاز اساسی را به خطر می‌اندازد و زمینه‌ساز آسیب به روان اشخاص می‌شود.

در چنین شرایطی باید با مطالعه در خصوص آسیب‌های روانی احتمالی که ممکن است خود ما یا فرزندان و اطرافیانمان را تهدید کنند و افزایش آگاهی به اضطراب، تأثیرات جنگ را کاهش دهیم.

مهمترین موضوعی که این روزها شهروندان را تهدید می‌کند اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) است.

این مورد یکی از خطرناک‌ترین بیماری‌های روانی است که افراد ممکن است در دوران جنگ با آن مواجه شوند.

در این اختلال فرد به صورت مداوم و بدون آنکه خودش بخواهد، مدام تمامی حوادث تلخ دوران جنگ را در ذهن خود مجسم می‌کند و از یادآوری این خاطرات دچار اضطراب می‌شود. PTSD رابطه مستقیم با آسیب‌دیدن، مرگ و مفقودشدن عزیزان یا خودفرد دارد. شرط لازم برای ابتلا به PTSD، آسیب‌دیدن یکی از نزدیکان در محل بحران است.

آثار سوء جنگ بر کودکان

در شرایطی که شبانه‌روز صدای انفجار

دو سامانه تلفنی برای مشاوره سلامت روان به شهروندان ویژه شرایط جنگی راه‌اندازی شد؛

چاره‌جویی مداوای زخم پنهان بر پیکر جامعه



آثار منفی متعددی بر جسم و روان دارد. بی‌خوابی باعث افزایش کورتیزول (هورمون استرس) می‌شود و خطر ابتلا به اضطراب، افسردگی و تضعیف ایمنی بدن را افزایش می‌دهد. همچنین، کاهش توانایی شناختی، تحریک‌پذیری و ضعف در تصمیم‌گیری، افسرداراد در مواجهه با چالش‌های بحرانی آسیب‌پذیرتر می‌کند. کودکان و سالمندان به دلیل حساسیت بیشتر چرخه خوابشان، در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

برای بهبود کیفیت خواب در شرایط ناامن، تعیین زمان ثابت برای خواب و بیداری به تنظیم ساعت بیولوژیک بدن کمک می‌کند. تمرین تنفس عمیق (۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه حبس نفس، ۶ ثانیه بازدم) قبل از خواب، ذهن را برای استراحت آماده می‌کند.

همچنین برای تجربه خواب باکیفیت، بودن در یک فضای آرام و استفاده از چشم‌بند و پتوی مناسب برای کاهش نور و صدا توصیه می‌شود. از سوی دیگر تجسم تصاویر آرام‌بخش (مانند ساحل یا صای باران) یا مرور خاطرات مثبت، ذهن را از اضطراب دور می‌کند.

در این میان هر کس ممکن است راه و روش خاصی برای غلبه بر هراس خود در این روزها داشته باشد. یک نفر با پناه بردن به هنر، شخصی با گوش دادن به موسیقی، آن دیگری با بودن در طبیعت، کسی با کتاب خواندن و فردی با کمک به دیگران. تنها مسئله مهم توجه به موضوع سلامت روان و تلاش برای دور ماندن از افسردگی است که این روزها بیش از همیشه در کمین ماست.

دارند، به سلامت روان و حتی جسم‌تان کمک کنید. سعی کنید تا مدتی از تمامی پلنگرم‌هایی که حاوی این اخبار منفی هستند به دور باشید و آنها را دنبال نکنید. البته این روزها چنین توصیه‌ای با قطعی‌های مداوم اینترنت خود به خود رخ می‌دهد. موضوعی که نه تنها استرس را کنترل نکرده که بر آن می‌افزاید.

اختلال خواب سر آغاز آسیب‌های روانی در بزرگسالان
شرایط جنگ و بحران، از جمله درگیری‌های نظامی یا ناآرامی‌های اجتماعی، آثار عمیقی بر سلامت روان و جسم افراد می‌گذارد. یکی از شایع‌ترین مشکلات در این شرایط، اختلال خواب شبانه است که می‌تواند به کاهش تمرکز، ضعف جسمانی و تشدید استرس منجر شود.

بر اساس گزارش خبرآنلاین، در شرایط جنگ و ناامنی، سیستم عصبی به دلیل استرس مزمن در حالت هشدار دائمی قرار می‌گیرد. صداهای ناگهانی مانند انفجار، نورهای غیر طبیعی و نگرانی از تهدیدات جانی، چرخه خواب و بیداری را مختل می‌کنند. بر اساس تحقیقات منتشرشده در مجله Sleep Medicine، بی‌خوابی مزمن در مناطق جنگی به کاهش خواب REM (مرحله‌ای حیاتی برای ترمیم روانشناختی) منجر می‌شود. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، اضطراب و ترس مداوم، فعالیت سیستم پاراسمپاتیک را مختل می‌کند و مانع از کسب آرامش لازم برای خواب می‌شود. کمبود خواب در شرایط بحرانی

آثار آسیب‌زای جنگ بر بزرگسالان

در این میان بزرگسالان نیز در زمان جنگ مانند کودکان آسیب‌هایی می‌بینند و وقایع تلخی را تجربه می‌کنند. عواملی مانند بی‌علاقگی نسبت به فعالیت‌های زندگی، اختلال استرس پس از سانحه، احساس غریبگی نسبت به دیگران، اختلال در حافظه، اختلال در خواب، حساسیت نسبت به سروصدا،

معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور از راه‌اندازی خط تلفنی ۱۴۸۰ باهدف کاهش استرس پس از آسیب (PTSD) و تقویت تاب‌آوری روانی خبر دادو رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر از فعالیت سامانه ۴۰۳۰ متناسب با شرایط ویژه کشور بعد از حملات اسرائیل رونمایی کرد

کم‌حوصلگی، سردرد، تحریک‌پذیری، کاهش یازده کار، فراموشی، اضطراب، افسردگی، خستگی، عصبانیت، انزوایطلبی، عدم تمرکز-حواس، پرخاشگری و بسیاری از عوامل دیگر موجب می‌شود تا در زمان جنگ فرد آسیب‌بیند.

در این میان برخی توصیه می‌کنند که با دنبال نکردن اخباری که همه‌بار منفی

کشورها و سیاست‌چنانی آن‌ها، بعد از جاسوس‌عبارتی را بنام «خانن»، کسی که به کشور خیانت می‌کند» تعریف کرده‌اند؛ اگر چه رفتار جاسوس و خانن همپوشانی دارد و به هم نزدیک است؛ منتها برای اینکه آن عنصر قانونی تلیق، تعریف و درست تفسیر شود، می‌گویند رفتار جاسوس، خیانت تلقی شده و آن خیانت در شرایطی چون شرایط جنگی امروز کشور موثر واقع شود، مجازات شدیدتری برای این فرد جاسوس و خانن در نظر گرفته شود و بر اساس قوانین قبلی خلایق بین جاسوس و محارب وجود داشت. او می‌گوید: طرح دو فوریتی مجلس با این عنوان «تشدید مجازات جرایم علیه امنیت ملی» مطرح شده و قرار است مجازات را درباره جاسوسان تشدید کنند و انگار قرار نیست جرم‌انکاری جدیدی در این خصوص اتفاق بیفتد. پیشنهاد بنده این است که بهتر است مجلس با قوه قضائیه با دادن لایحه به سمت جرم‌انکاری رفتارهایی برود که امروز شاهد بروز آن هستیم و نه ز بر مجموعه محارب هستند و نه زیر مجموعه جاسوس محسوب می‌شوند و شاید بشود عنوان خیانت به کشور را به آن اطلاق کرد.

جعفر پور می‌گوید: افرادی که در قالب جاسوس ناچوانمردانه و بی‌شرانه به کشور خودشان خیانت می‌کنند، همگی یک قرص سیانور همراه دارند، یعنی مرگ را پذیرفته و بلافاصله بعد از دستگیری سریع آن قرص را می‌خورند. اگر قانون رفتار این افراد را ذیل محارب تعریف کند، دقیقاً همان چیزی است که خود این افراد خواسته‌اند و بهتر است قانونگذار بین مجازات ۱۰ سال حبس که اشد مجازات جرم اقدام علیه امنیت ملی است و اعدام که مجازات محارب است، یک مجازات شدیدتری با هدف پیشگیری تعیین کند.

او معتقد است: مجازات فعلی قانون مجازات برای جاسوس و محارب عملاً پیشگیری نداشته است؛ زیرا تعداد افراد دستگیر شده این روزها و همچنین قبل ترها به جرم جاسوسی هیچ تغییری نکرده است و نیاز است که مجازات آن‌ها با توجه به گستردگی دایره شمول جرم جاسوسی و خیانت به کشور بروزسانی شده و با مشورت متخصصین و فعالان حقوق بین‌الملل، جامعه‌شناسان و روانشناسان جنایی، مجازات‌نوی برای آن‌ها تعیین شود که آزدگی خاطر و آسیب جسمانی، روانی و اعتباری که فرد جاسوس به کشور و مردم وارد کرده است جبران شده و خاطر آسیب‌دیدگان از این رفتار جاسوسی آسوده شود و مردم ببینند که دستگاه قضایی خیلی سریع و قاطع بر خورد کرده و فرد جاسوس مجازاتی را تجربه می‌کند که دل ۹۰ میلیون ایرانی شادی شود.

قانون مجازات اسلامی آمده است که هر کس یا گروهی، با دُول خارجی متخاصم، به هر نحوی علیه جمهوری اسلامی همکاری کند، اگر محارب به‌شناخته نشود، به ۱۰ تا ۱۰ سال حبس محکوم می‌شود؛ «محارب» همان مفسد فی‌الارض است.

جعفر پور ادامه می‌دهد: قانون مجازات اسلامی ما ز فقه و احکام شرعی گرفته شده است؛ در فقه عبارت افساد فی‌الارض، محارب و مرتد دارای مفاهیم گسترده‌ای هستند و اگر به صورت کلی معنا کنیم، «محارب» به کسانی گفته می‌شود که علیه حکومت اسلامی و امت مسلمین طغیان و حمله می‌کنند. درباره محارب مسئله دست به سلاح بردن و انجام اقدام مسلحانه علیه مسلمین را نیز شامل می‌شود و در قانون مجازات اسلامی ما راجع به افساد فی‌الارض می‌گویند: «کسی که به قصد برهم زدن امنیت داخلی کشور، دست به سلاح برده و دیگران را مورد ترس و ارعاب قرار دهد و مهم نیست که در نتیجه این ارعاب و ترساندن، کسی کشته شود یا نه و چه سلاح گرم و چه سلاح سرد مورد استفاده باشد.» اینگونه افراد و جرایمشان جزو زیر مجموعه جرایم امنیتی محسوب می‌شوند.

او می‌گوید: در قانون و در حقوق کیفری، عبارتی برای شکل‌گیری جرایم داریم که به آن «ارکان تشکیل‌دهنده جرم» می‌گویند که سه رکن شامل رکن قانونی، رکن مادی و رکن معنوی می‌شود. رکن قانونی یعنی همین مقررات قانونی که وجود دارد؛ رکن مادی یعنی رفتار فیزیکی، فعل یا ترک فعلی که افراد انجام می‌دهند و در نهایت عنصر روانی یعنی سوءنیت داشتن و قصد مجرمانه؛ بنابراین قواعد حقوق کیفری، جرم جاسوسی و جرایمی که ذیل جرایم امنیتی تعریف می‌شوند، عنصر قانونی مشخصی دارند که در ماده ۵۰۱ تا ۵۰۸ قانون مجازات اسلامی انواع آن شرح شده است.

این وکیل پایه یک دادگستری اظهار می‌دارد: در مواد قانونی فوق آمده است که افرادی که به عنوان جاسوس شناسایی می‌شوند، اگر محارب تلقی نشوند، فقط مجازات حبس شامل آن‌ها می‌شود. با توجه به اینکه ما در قانون و در حقوق کیفری نمی‌توانیم از مقررات تفسیر وسیعی داشته باشیم و اصل و قاعده‌ای بنام تفسیر مضیق قوانین کیفری به نفع متهم وجود دارد، این خلأ قانونی ممکن است در رده قضایی ما را دچار چالش کند؛ رفتار افرادی که امروز به عنوان جاسوس و علیه امنیت کشور با رژیم صهیونیستی همکاری کرده‌اند، بر اساس همان قانون کیفری فوق همان جاسوس تلقی می‌شوند و مجازات آن‌ها نهایتاً همان ۱۰ سال حبس است.

جعفر پور ادامه می‌دهد: در برخی از مقررات کیفری بعضی از