

از گوشه و کنار

تغییر نام خیابان خالد اسلامبولی به سید حسن نصرالله

اعضای شورای شهر تهران تغییر نام ۱۱ معبر پایتخت را به نصرت‌الله تغییر یافت. به گزارش ایسنا،اعضای شورای شهر تهران در جلسه امروز خود بررسی تغییر نام تعدادی از معابر پایتخت را روی میز بررسی خود قرار دادند و نر گس معدنی پور رئیس کمیسیون نامگذاری شورای شهر تهران بایان اینکه در این جلسه نام گذاری های جدید برای معابر شهر تهران در نظر گرفته شده است، گفت: این تغییر نام‌ها در مناطق ۱۷،۲۰،۱۶،۱۱،۱۰،۶۳ خواهد بود.

■ ■ ■

سخنگوی سازمان آتش نشانی تهران:

در انبار آتش گرفته شهران بنزین نبوده است
سخنگوی سازمان آتش نشانی تهران گفت: در انبار شهبان دو-سه مخزن دچار آتش سوزی شده که در این مخازن بنزین نبوده و میزان موجودی مخازن تعدیل شده بود. به گزارش ایرنا، جلال ملکی اظهار کرد: در انبار شهبان دو سه مخزن دچار آتش سوزی شده که در این مخازن بنزین نبوده و از مشتقات دیگر نفتی بوده است. وی افزود: با توجه به شرایط، تمهیدات از قبل انجام شده بوده و میزان موجودی مخازن تعدیل شده بود.

■ ■ ■

ورود گردشگران به پارک های ملی استان تهران ممنوع شد

مدیر کل حفاظت محیط زیست استان تهران از ممنوعیت ورود گردشگران به مناطق حفاظت شده و پارک‌های ملی این استان خبر داد و هدف از این اقدام را پیشگیری از آتش سوزی های احتمالی، حفظ تنوع زیستی و جلوگیری از تخریب زیستگاه‌ها اعلام کرد. به گزارش روابط عمومی حفاظت محیط زیست استان تهران، حسن عباس‌نژاد با اعلام این خبر گفت: مناطق جنگلی و مرتعی به‌ویژه در پارک ملی خجیر، پارک ملی لار و سایر زیستگاه‌های استان، در شرایط فعلی بسیار آسیب پذیر هستند و کوچک‌ترین بی احتیاطی می تواند منجر به خسارات جبران ناپذیر شود.

■ ■ ■

به رغم اعتراض دانشجویان جریان دارد؛ برگزاری امتحانات در دانشگاه مازندران!

بررسی هاشنان می دهد که بهرغم اعتراضات دانشجویان دانشگاه مازندران به دلیل احتمال حملات اسرائیل، امتحانات در حال برگزاری است و اکثر دانشجویان در امتحانات شرکت می کنند. مسئولان دانشگاه مازندران به جای همراهی و پاسخ گویی، سیاست «ایکوت کامل» را در پیش گرفته اند. روز شنبه دکتروحدتقی نژاد، معاون آموزشی دانشگاه اقتصاد، رسماً اعلام کرد: «پیام زند، نگ زند، نیمه تمام» و رد ادامه هشار داد که در صورت پیام دادن، شماره ی دانشجویان بلاک خواهد شد. در پی این اظهارات، تلاش دانشجویان برای تماس با ریاست دانشگاه نیز بی نتیجه ماند؛ چرا که تلفن همراه ایشان خاموش بود. و وقتی دانشجویان به معاونت دانشگاه مراجعه کردند، پاسخ صریحی در یافت کردند: «هنرم ربطی ندارد»

■ ■ ■

شناسایی وساماندهی ۴۲۰۰ کودک کار و خیابان در ۱.۵ سال اخیر

دبیر مرکز رصد، پایش و مدیریت آسیب های اجتماعی کلاشهر تهران گفت: خدماتی که شهرداری تهران به کودکان کار ارائه می دهد شامل مهارت های زندگی، آموزشی و استعدادیابی است. عبدالمجید رحمانی گفت: اتفاق خوبی که در سال های اخیر مدیریت شهری رقم خورد، تشکیل قرارگاه اجتماعی کلاشهری تهران با ریاست شهردار تهران بود که همه دستگاه های مرتبط در زمینه آسیب های اجتماعی در این قرارگاه نیز نماینده ای دارند. ما ۲۰ جلسه قرارگاه اجتماعی را سپری کردیم که یکی از اولویت هادر این جلسات موضوع کودکان کار در خیابان ها بوده است. رحمانی با بیان اینکه جلسات مختلفی با سمن های مرتبط و دستگاه های اصلی در این زمینه داشتیم تاکید کرد: طی این جلسات طرحی مورد موافقت قرار گرفت که در یکسال و نیمه اخیر اجرایی شده است و طی آن حدود ۴۲۰۰ کودک کار و خیابان شناسایی و ساماندهی شدند که همه این کودکان در مرکز تازه تأسیس «شوق زندگی» تعیین تکلیف می شوند. مدیرعامل سازمان خدمات و مشارکت های اجتماعی شهرداری تهران ادامه داد: پیالای ۸۵ در صد کودکان کار تهران اتباع هستند و چون ورود اتباع به داخل کشور راحت است، این ورود و خروج راحت باعث شده تاد تعداد کودکان کار آمار شفافی نداشته باشیم.

■ ■ ■

ثبت ۵۱۰۰ ازدواج در عید غدیر

معاون امور اسناد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور از ثبت ۵۱۰۰ مورد واقعه ازدواج در روزهای جمعه و شنبه (عید غدیر) خبر داد. به گزارش ایسنا، سیدصادق سعادتیان گفت: روز جمعه ۲۲ خرداد ماه، ۱۴۳۲ مورد و روز شنبه ۲۴ خرداد (عید غدیر) ۳۶۶۷ مورد واقعه عقد یعنی مجموعاً ۵۱۰۰ واقعه ازدواج به ثبت رسیده است.

■ ■ ■

فراجا اعلام کرد: بر خورد با بیش از ۱۰۰۰ صفحه متخلف اقتصادی در فضای مجازی

رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا از شناسایی و برخورد با بیش از ۱۰۰۰ صفحه متخلف اقتصادی در فضای مجازی خبر داد و گفت: در حوزه فروش آنلاین طلا همچنان ضوابط روشنی برای فعالیت آنها تعریف نشده است. سردار رحیمی درباره فعالیت شرکت های اقتصادی هرمی در فضای مجازی و شرکت هایی که با شیوه های غیرقانونی در قالب نتورک مارکتینگ اقدام به فروش محصول می کنند، اظهار کرد: این موارد مصادیق بارز تخلف در حوزه اقتصاد دیجیتال است. طبیعتاً تمرکز امنیت اقتصاد دیجیتال مابه عنوان یک اداره که مأموریت آن مبارزه با این گونه تخلفات در حوزه سایبر است، مسئولیت دارد و در این رابطه اقدامات بسیار خوبی انجام داده است.

سخنگوی دولت از مدارس و مساجد به عنوان پناهگاه نام برد!

بحران عینی؛ و جای به شدت خالی مدیریت شهری

زیرساخت های کامل مبتنی بر اصول پدافند غیرعامل هستند.

این اظهارات که جزو آخرین اطلاعات در خصوص امکانات مترو تهران برای پناهدهی است نشان می دهد که مترو تهران تنها درمرحله تدوین پروتکل بوده و هنوز تجهیزات خاصی ندارد.

توصیه چمران به استفاده از مترو و سوله های شهرداری

دیروز درحیوچه حملات اسرائیل به پایتخت، شورای شهر تهران هم تشکیل جلسه داد و در کنار برخی موارد به شدت غیر ضروری مثل تغییر نام خیابان، به موضوع پناهگاه نیز پرداخت.

رئیس شورای شهر تهران در این باره گفت که باید روی مسئله پناهگاه ها کار شود و با توجه به تجربه زمان جنگ باید از همان پناهگاه های گذشته استفاده کنیم.

مهدی چمران افزود: «در تهران و شهرهای دیگر متأسفانه به صورت کامل پناهگاهی نداریم؛ باتوجه به تجربه زمان جنگ باید از همان پناهگاه های گذشته استفاده کنیم. در زمان جنگ نیز یک ستادی تشکیل شد که من هم در آن حضور داشتم و طرح ایجاد پناهگاه های مختلف در آن در نظر گرفته شد. برنامهای که بررسی شد ساخت دیوارهای بتنی بود که اتفاقاً چند روز اخیر این طرح ها را دوباره بررسی کردم. این پناهگاه ها مثل سنگرهای جنگ است که با پیچ و مهره و هم وصل می شوند. دوستان ما بایستی روی این موضوع کار کنند و برنامه ریزی درستی در این زمینه انجام شود».

رئیس شورای شهر تهران اضافه کرد: «ما در زمان جنگ در خوزستان و در شهر اهواز شروع به ساختن پناهگاه ها کردیم و در تهران مردم به زیر زمین های رفتند تا بمباران به پایان برسد. باین حال امروز باید یک کار مهندسی انجام شود؛ خیلی از کشورها در استانداردهای ساختمانی پناهگاه دارند؛ حتی کشوری مثل سوئیس پناهگاه های مقابله با تشعشعات اتمی دارد».

اصلی بحران، فوریت بالا و نیاز به تصمیم گیری سریع و قاطع تحت فشار است، چرا که زمان برای واکنش بسیار محدود است. پیامدهای یک بحران معمولاً نامشخص و بالقوه فاجعه بار هستند و می توانند منجر به خسارات جدی مالی، جانی و روانی و اعتبار شوند.

در چنین شرایطی اسکان مردم در مکانی امن و ارائه خدمات اولیه به آنها حرف اول را می زند. شهرداری تهران و سایر کلانشهرهای کشور در این باره همیشه با بحران مواجه بوده و حتی در بحران هایی به شدت کمتر هم قدرت اداره اوضاع را نداشته اند.

معمولاً شهرداری در شرایط مختلف باران، برف و ... غافلگیر می شود. حتی در موضوع قطع برق در خیابان ها و خاموشی چراغ های راهنمایی هم در گوشه گوشه شهر شاهد بحران هستیم. در چنین شرایطی عجیب نیست که در بحرانی در این سطح مثل حملات گسترده اسرائیل که این روزها کشور با آن درگیر است؛ شهروندان احساس تنهایی و بی پناهی کنند.

این در حالی است که تجربه جنگ های معاصر مثل تهاجم نظامی روسیه به اوکراین، بر اهمیت سازهای زیر زمینی همچون مترو به عنوان پناهگاه های اضطراری مهر تأیید زده است؛ تحلیل های تخصصی نشان می دهند که ایستگاه های متروی تهران عمدتاً فاقد

سال اخیر از غزه شنیده شد؛ مکان هایی مثل مدارس و بیمارستان ها و پناهگاه ها را نیز به دلیل احتمال اصابت موشک امن نمی دانند و چندان گرایشی به استفاده از این پناهگاه ها ندارند، اما نباید فراموش کرد که مدیریت بحران یکی از وظایف حاکمیتی است که دولت و مدیریت شهری موظف به اجرای آن بوده و حالا در این شرایط جای خالی آن به شدت احساس می شود.

وضعیت اسفبار مدیریت بحران در ایران
دیروز سخنگوی دولت اعلام کرد که مدارس، مساجد و مترو ها از یکشنبه شب، ۲۴ ساعته در اختیار مردم است. این در حالی است که در اغلب کشورهای دنیا در مواجهه با اتفاقاتی اینچنین مثل جنگ و زلزله در همان ساعات اولیه یا حتی پیش از آن، تمهیداتی برای اسکان مردم در نظر گرفته می شود تا در هنگام بروز اتفاق، جان پناهی برای شهروندان باشد.

با این حال در این میان آنچه بیش از همه به چشم می آید ناتوانی مدیریت شهری در پایتخت ۱۰ میلیون نفری کشور و شهرهای بزرگ دیگر است که این روزها در معرض آسیب حمله هوایی قرار دارند. هرچند در این میان برخی در شبکه های اجتماعی با اشاره به اخباری که روی یکی دو



سعیده علیپور

۴۸ ساعت پس از مواجهه با جنگی تمام عیار و در حالی که شهروندان تهرانی و برخی دیگر از شهرهای کشور در معرض آسیب های ناشی از انفجارهای حمله هوایی قرار داشتند، بالاخره مسئولان کشوری و شهری تمهیداتی را برای پناهگاه های شهروندان در نظر گرفتند.

دیروز سخنگوی دولت اعلام کرد که مدارس، مساجد و مترو ها از یکشنبه شب، ۲۴ ساعته در اختیار مردم است.

این در حالی است که در اغلب کشورهای دنیا در مواجهه با اتفاقاتی اینچنین مثل جنگ و زلزله در همان ساعات اولیه یا حتی پیش از آن، تمهیداتی برای اسکان مردم در نظر گرفته می شود تا در هنگام بروز اتفاق، جان پناهی برای شهروندان باشد.

با این حال در این میان آنچه بیش از همه به چشم می آید ناتوانی مدیریت شهری در پایتخت ۱۰ میلیون نفری کشور و شهرهای بزرگ دیگر است که این روزها در معرض آسیب حمله هوایی قرار دارند.

هرچند در این میان برخی در شبکه های اجتماعی با اشاره به اخباری که روی یکی دو

گزارش

در شرایط جنگی و بحرانی، استرس و اضطراب به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی روزمره بسیاری از افراد تبدیل می شود؛ بنابراین حفظ آرامش روانی و مدیریت استرس در این شرایط، یک نیاز حیاتی برای بقا و تاب آوری است.

به گزارش خبرآنلاین، صدای انفجارها، خبرهای نگران کننده و ناامنی های روزمره تنها زندگی فیزیکی بلکه سلامت روان افراد را به شدت تهدید می کند. در چنین وضعیتی، فشارهای ناشی از جنگ یا چالش های روزمره مانند تأمین نیازهای اولیه، دوری از عزیزان و ترس از آینده ناشناخته، سیستم عصبی را در معرض فرسودگی قرار می دهد.

تکنیک هایی وجود دارند که با تمرکز بر تنظیم روانی و جسمی، به افراد کمک می کنند تا چالش های روانی ناشی از جنگ مقابله و از فروپاشی عاطفی جلوگیری کنند. هدف از نگارش این مطلب، ارائه راهکارهایی است که با شرایط تنش زا سازگار بوده و قابل اجرا باشند، تا بتوانید با هر نفس، امید را زنده نگه دارید.

تماس با زمین و تقویت حس ریشه دار بودن

از دست دادن حس اتصال به زندگی یکی از عوارض شایع اضطراب شدید در جنگ است. تکنیک «Grounding» یا تماس با زمین می تواند این مشکل را برطرف کند. برای چند دقیقه پا برهنه روی زمین راه بروید، دراز بکشید و روی سطحی که به زمین متصل است تمرکز کنید، یا حتی حس اتصال با پستی صندلی را احساس کنید. این کار به بدن کمک می کند تا تعادل خود را بازیابد و از حالت انجماد یا فلج روانی خارج شود.

تنفس آگاهانه

تنفس صدا دار (که گاهی به عنوان تنفس آگاهانه شناخته می شود) تکنیکی است که می تواند به تقویت سیستم عصبی، کاهش استرس و بهبود تعادل عاطفی کمک کند. تنفس صدا دار، با تولید صدای آرام هنگام بازدم، سیستم عصبی پاراسمپاتیک را تقویت می کند، استرس و کورتیزول را کاهش می دهد، عصب واگ را تحریک می کند و تمرکز را بهبود می بخشد.

انواع تنفس صدادار

تنفس آجایی (Ujjayi Breathing)؛ این طور است که با دهان بسته، هوا را از بینی به داخل بکشید و هنگام بازدم، گلو را کمی منقبض کنید تا صدایی شبیه به صدای امواج دریا یا صدای نرم تولید شود. این صدا باید آرام و یکنواخت باشد.
فواید این روش تنظیم سیستم عصبی پاراسمپاتیک (آرامش بخش)، کاهش فشارخون، بهبود تمرکز و کاهش اضطراب.

مدیریت بحران یکی از وظایف حاکمیتی است که دولت و مدیریت شهری موظف و متولی آن هستند و حالا در این شرایط جای خالی آن به شدت احساس می شود

می شود برای بحران خاص آن ها را آماده کرد. ما با شهرداری برنامه ریزی کردیم که جلسه بگذاریم؛ با استانداری و فرمانداری نیز باید جلساتی برگزار و در این زمینه تقسیم وظایف کنیم. البته ان شاء الله کار به آنجا نرسد اما کشور ما از قدیم مورد حمله قرار می گرفت و باید آمادگی لازم را پیدا کنیم. به لطف خدا انتهای این مسیر قطعاً پیروزی خواهد بود».

در شرایط حمله موشکی چه کنیم؟

حملات موشکی یکی از تهدیدات جدی در شرایط جنگی و بحران های امنیتی به شمار می روند. با وجود همه نقصان های مورد اشاره بهتر است از اصولی که در هنگام حملات هوایی باید بدان توجه کنیم آگاه باشیم شاید کمی از اضطراب و خطرانی که ما و خانواده مان را تهدید می کند کم کنیم.

ابتدا اینکه همیشه آمادگی داشته باشیم و با سیستم های هشدار و اطلاع رسانی محلی در صورت وجود آشنا باشیم.

از سوی دیگر یک برنامه اضطراری خانوادگی شامل مکان های پناهگاه و نحوه ارتباط با یکدیگر را در نظر داشته باشیم.

کیت اضطراری شامل آب، غذا، دارو، چراغ قوه و رادیو و تلفن همراه را همیشه در دسترس داشته باشیم.

به محض دریافت هشدار حمله، به سرعت به مکان امن و پناهگاه برویم. اگر در داخل ساختمان هستیم، به اتاقی بدون پنجره برویم. در صورت امکان از پناهگاه های طراحی شده استفاده کنیم و از نزدیک شدن به پنجره ها و درها خودداری کنیم تا از خطر شیشه های شکسته در امان باشیم.

حتی اگر در دسترس است، از کلاه ایمنی و ماسک استفاده کنیم.

توصیه می شود از وسایلی مانند بالش، پتو یا کتاب های ضخیم برای محافظت از سر و بدن خود در برابر آسیب های احتمالی استفاده کنیم.

پس از پایان خطر، به آرامی وضعیت را بررسی کنیم و از سلامت خود و دیگران مطمئن شویم. همچنین مراقب خرابی های ساختمانی، آتش سوزی یا دیگر خطرات باشیم.

در صورت وجود آسیب یا نیاز به کمک، با مقامات محلی تماس بگیرید.

از نزدیک شدن به مناطق آسیب دیده و خرابی ها خودداری کنید.
به منابع معتبر اخبار و اطلاعات مربوط به وضعیت جاری را دنبال کنیم.

در صورت امکان، به افرادی که نیاز به کمک دارند (کودکان، سالمندان یا افراد ناتوان) کمک کنیم.

همچنین سعی با حفظ آرامش خود به دیگران نیز آرامش بدهیم و از بزرگنمایی و ایجاد استرس پرهیز کنیم.

بدهی اقدامات سریع و مناسب در مواقع حمله موشکی می تواند جان افراد را نجات و خسارات را کاهش دهد. آگاهی و آمادگی قبلی نقش مهمی در افزایش ایمنی افراد و جامعه دارد. به همین منظور ضروری است شهروندان به این نکات مهم توجه ویژه ای داشته باشند.

را تقویت کند. این روش به ویژه برای افرادی که در حالت انجماد روانی (Freeze) قرار دارند، مفید است.

جهت یابی محیطی و درک لحظه حال

اضطراب شدید ممکن است حس اتصال به زمان حال را مختل کند، به خصوص اگر مدت زیادی در معرض اخبار بافضای مجازی باشید. تکنیک «اورینتینگ» (Orienting) می تواند این مشکل را برطرف کند. گوشه ی خود را کنار بگذارید و به اطراف نگاه کنید. جزئیات محیط را با صدای بلند برای خودتان توصیف کنید: رنگ ها، بوها، اشیاء یا مکان فعلی. مثلاً بگویید: «من در اتاقم هستم، رنگ دیوار آبی است، بوی نان می آید.» شنیدن صدای خودتان با این اطلاعات، سیستم عصبی را به لحظه حال بازمی گرداند.

تخلیه انرژی منفی با حرکات آرام

نشستن طولانی مدت در شرایط استرس زا می تواند تنش را افزایش دهد. برای رهایی از این حالت، حرکات آرام مانند کشش دست ها به سمت بالا، چرخش شانه ها، یا قدم زدن کوتاه در فضای ایمن را امتحان کنید. این حرکات به آزادسازی آدرنالین اضافی کمک کرده و عضلات را شل می کند. اگر امکانش را دارید، چند دقیقه در فضای باز قدم بزنید و بر حس زمین زیر پاهایتان تمرکز کنید.

این حرکات سیستم عصبی پاراسمپاتیک (حالت استراحت) را فعال می کنند و به بدن سیگنال می دهند که در خطر فوری نیست.

جهت گیری حسی / تکنیک ۴-۳-۲-۱

رای بازگشت به لحظه حال و کاهش ترس های ذهنی، حواس پنجگانه خود را درگیر کنید. این تمرین ساده ذهن را به واقعیت کنونی بازمی گرداند و از غرق شدن در ترس های ذهنی جلوگیری می کند. پنج چیزی که می بینید (دیوار، میز و ...)، چهار چیزی که می توانید لمس کنید (زمین، لباس و ...)، سه صدایی که می شنوید (نفس، باد و ...) و دو بویی که استشمام می کنید (خاک، غذا و ...) را نام ببرید. این تمرین ذهن را از چرخه نگرانی دور کرده و به شما کمک می کند تا در زمان بعباران یا اخبار نگران کننده، تمرکز خود را حفظ کنید.

مدیریت اضطراب در شرایط جنگی با کارگیری این نکات امکان پذیر است. این راهکارها از فروپاشی عاطفی جلوگیری می کنند و به افراد کمک می کند تا با استرس های روانی کنار بیایند. در شرایطی که کنترل بر محیط دشوار است، کنترل بر ذهن و جسم می تواند نقطه قوت شما باشد.

تقویت سیستم عصبی در زمان بحران؛ ضرورتی اجتناب ناپذیر

چگونه با اضطراب ناشی از جنگ مقابله کنیم؟

تنفس زم زمه زنپور

روش اجرای این روش این طور است که گوش ها را با انگشتان ببندید، نفس عمیق بکشید و هنگام بازدم، صدای زم زمه ای مانند زنپور (مممم) تولید کنید. درآتش صدا باید در سر احساس شود.

فواید hdkv.a کاهش استرس، تسکین سردرد، بهبود خواب و تحریک عصب واگ (Vagus Nerve) که نقش کلیدی در آرامش سیستم عصبی دارد.

ضربات ملایم جهت ریکاوری حس بدنی

اگر احساس گرگ زگی، بی حسی یا ز دست دادن ارتباط با بدن خود دارید، تکنیک لمس آگاهانه می تواند کمک کننده باشد. با دست خود به آرامی بخش های مختلف بدن را لمس کنید و با ضربه های ملایم حس بدنی را بازگردانید. ترکیب این ضربه ها با نوازش آرام، به ویژه در نواحی مانند بازوها یا پاها، می تواند حس حضور و تعادل

