

## تجهیز چراغ‌های راهنمایی به سیستم هشداردهنده عبور نابینایان

**شهر خبر:** مشاور شهردار تهران در امور توان‌یابان از تجهیز چراغ‌های تقاطع پایتخت به سیستم هشدار دهنده عبور نابینایان خبر داد. علی‌اصغر عین‌القضات در تشریح آخرین وضعیت مناسب‌سازی معابر پایتخت برای معلولان گفت: ما در سال ۹۹ با افزایش نزدیک به ۱۰ برابری بودجه مناسب‌سازی معابر و مکان‌ها برای توان‌یابان شاهد اتفاقات خوبی هستیم.

مشاور شهردار تهران در امور توان‌یابان افزود: اعتبار ستاد مناسب‌سازی معابر پایتخت در سال ۹۸، ۹۵ میلیارد تومان بود که این بودجه با حمایت شورای شهر تهران به ۹۷۵ میلیارد تومان رسید. عین‌القضات ادامه داد: ما در طرح جامع سال ۹۹ به گونه‌ای برنامه‌ریزی کردیم تا بتوانیم نزدیک به ۵۰۰ کیلومتر از معابر پایتخت را مناسب‌سازی کنیم که این متررا، قابل توجه است.

### یادداشت

### راهکارهای کلیدی برای افزایش تاب‌آوری

**سروش قبادی، روانشناس بالینی و مشاور** درباره راهکارهای افزایش تاب‌آوری، باید گفت که برای مشکلات و سختی‌هایی که ممکن است در زندگی همه ما وجود داشته باشد، قدرت پیشگیری‌کننده‌ای وجود ندارد، بلکه این خودمان هستیم که این قدرت را برای آنان قائل می‌شویم. در واقع از درون خودمان سرچشمه می‌گیرد و با یکی از ویژگی‌های مهم روانی به نام تاب‌آوری ارتباط پیدا می‌کند. تاب‌آوری در مورد کسانی به کار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند، ولی دچار اختلال نمی‌شوند، در چند سال گذشته تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روانشناسی رشد و تحول روانشناسی خانواده و بهداشت روانی پیدا کرده است. برخی افراد در برابر مشکلات بسیار آسیب‌پذیر عمل می‌کنند و برخی دیگر آرام، منطقی، صبور و مطمئن با مشکلات مواجه می‌شوند. تاب‌آوری فرایند مقابله و سازگاری موفقیت‌آمیز در برابر شرایط چالش برانگیز و تهدیدکننده زندگی است. به عبارتی نوعی سازگاری مثبت در برابر شرایط ناگوار است. مهارت تاب‌آوری و تحمل سختی به صورت ساده یعنی قنقدر ظرفیت بازگشتن از وضعیت‌های دشوار را داریم و قنقدر می‌توانیم خود را پس از بروز موقعیت‌های سخت، ترمیم کنیم. داشتن مهارت تاب‌آوری و تحمل سختی باعث می‌شود با موفقیت‌ت از رویدادهای ناگوار عبور کنیم، با داشتن این مهارت به‌رغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، می‌توانیم رشد کنیم. درست مثل یک گل نیلوفر که در مرداب رشد می‌کند. فرد تاب‌آور نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند و به جای بازی ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. برقراری روابط بین فردی یکی از راهکارها برای افزایش تاب‌آوری است، یکی از شاخصه‌های مهم برای افزایش تاب‌آوری در ارتباط با خانواده و دوستان است. افراد باید بتوانند ارتباط صمیمی، عاطفی و حمایت‌گرانه‌ای در چارچوب خانواده یا دوستان برای خود بسازند. استفاده از بحران‌ها به‌عنوان یک موقعیت، یکی دیگر از راهکارها برای افزایش تاب‌آوری است زمانی که ما موقعیت‌های نامطلوب زندگی را به صورت مسئله‌ای بر طرف شده می‌بینیم، گام‌های مثبتی که قادر هستیم برای حل مشکلات برداریم نیز محدود و بازدارنده می‌شوند، بنابراین ما هر چند که نمی‌توانیم حقیقت این مشکل را تغییر بدهیم، اما می‌توانیم تفسیر خودمان را از این موقعیت‌ها عوض کنیم، این بهترین راه حل برای تبدیل کردن بحران‌ها به یک فرصت است. هدف‌گذاری یکی از راهکارها برای افزایش تاب‌آوری است، یکی از شاخص‌های مهم در تاب‌آوری داشتن هدف در زندگی و توانمندی برای هدف‌گذاری است. همچنین داشتن تصمیم‌های قاطع و افزایش اعتماد به نفس از دیگر روش‌های افزایش تاب‌آوری است. نکته‌ای که باید به آن توجه کرد، این است که درست‌است تاب‌آوری به توانایی انسان در مواجهه با بلا یا یا فشا‌های طاق‌ت فرس‌ا گفته می‌شود، اما این ویژگی در کنار توانایی‌های درونی دیگر شخص و مهارت‌های اجتماعی او و همچنین در تعامل با محیط تقویت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت خودش را نشان می‌دهد.

## احتمال بازگشایی مدارس در اواخر تابستان بررسی می‌شود

**ایرنا:** معاون بهداشت، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معتقد است که در صورت بهبود شرایط و کاهش آمار مبتلایان به کرونا می‌توان شرایط بازگشایی مدارس در اواخر تابستان را با توجه به احتمال شیوع کرونا به همراه آنفلوآنزا در پاییز و تعطیلی مدارس بررسی کرد.

علیرضا رییسی درباره احتمال بازگشایی مدارس پیش از پاییز بیان کرد: در ابتدا فکر می‌کردیم وضعیت شیوع ویروس کرونا در تابستان به این شکل نباشد. اگر شرایط در اواخر مردادماه یا اوایل شهریورماه به شکلی باشد که مدارس و دانشگاه‌ها بتوانند کار خود را یک ماه زودتر آغاز کنند، این پیشنهاد را ارائه خواهیم کرد تا هم جبران سال گذشته شود و هم وضعیت احتمالی آینده و تعطیلی در پاییز با زمستان را از قبل جبران کنیم.



|                                |                                                      |                                                                                     |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>جامعه</b><br><b>Society</b> | <b>NasleFarda.net</b><br>naslefardanews<br>naslfarda | سه‌شنبه ۲۷ خرداد ۱۳۹۹<br>سال بیست و نهم   شماره ۶۲۶۱<br>۱۶ ژوئن ۲۰۲۰   ۲۴ شوال ۱۴۴۱ |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

**همزمان با موج صعودی کووید ۱۹ شاهد شیوع عروسی‌های زیرزمینی هستیم**

# به وقت شام به صرف کرونا



عادی‌سازی شرایط جامعه و از میان برداشتن محدودیت‌های اعمال شده یکی پس از دیگری این توهم را در بین برخی از مردم ایجاد کرده که می‌توانند رفتار عادی در جامعه داشته باشند



**مهم‌ترین نگرانی ما افراد محتمل هستند**

حمید سوری اپیدمیولوژیست، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و عضو کمیته مقابله با کرونا می‌گوید: عمده نگرانی‌هایی که در نشست‌های خود داریم، این است که افراد محتمل یعنی افرادی که هنوز هیچ علامت بالینی

ندارند و به ظاهر سالم هستند، بیماری را به دیگران منتقل کنند و احتمال این انتقال در چنین مراسم‌هایی بسیار زیاد است. این نگرانی در حالی از سوی این عضو کمیته مقابله با کرونا ابراز می‌شود که اقدامات اولیه هم مثل تب‌سنجی و امثال آن که برای شناساسی افراد محتمل انجام می‌گیرد، کفایت لازم برای شناسایی افراد محتمل یا بیمار را ندارد. چرا که به گفته سوری در جامعه ما تب فقط ۴۰ درصد از افراد دارای علائم را شناسایی می‌کند و در ۶۰ درصد موارد، فرد می‌تواند مبتلا یا محتمل به بیماری باشد، ولی هیچ علامتی از تب در وی وجود نداشته باشد. بنابر این مهم‌ترین نکته در این شرایط این است که احتمال انتقال به حداقل ممکن برسد.

فسارغ از مباحث قانونی نگاهی به این ماجرا از زاویه دیگر نشان می‌دهد این اتفاق یک رفتار ضداجتماعی محسوب



قدم بر می‌دارید، جلوه‌ای از رودخانه، درخت و صخره‌ها را در زیر پا می‌توان مشاهده کرد. پل معلق بی‌نظیر هیر با سرمایه‌گذاری ۸۰ میلیارد تومانی بخش خصوصی به مرحله اجرا و بهره‌برداری

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

دست توانمند مهندسان بومی طراحی و در بلندای شهر هیر ساخته شده است. کف این پل از ترکیب ۵لایه شیشه و لمینت طراحی و اجرا شده است، به نحوی که وقتی بر روی این پل هیجان‌انگیز

### کوتاه از جامعه

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای

کرمانشاه مطرح کرد:

### توقف فروش بلیت حضوری

### در پایانه‌های مسافربری



**اکبر مینائی / گروه جامعه:** مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان کرمانشاه گفت: به منظور پیشگیری از شیوع کرونا فروش بلیت حضوری در پایانه‌های استان متوقف شده است. فریبزر کرمی با توجه به استمرار شیوع ویروس کرونا در استان کرمانشاه دستورالعمل‌هایی به رانندگان ناوگان مسافربری و شرکت‌های حمل و نقل مسافر ایلاع شده است. وی افزود: به این منظور با اطلاع‌رسانی و برگزاری کلاس‌های توجیهی رعایت آموری نظیر لحاظ تمهیدات ویژه به منظور تپویه هوای درون ناوگان مسافربری به رانندگان تاکید شده است. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان کرمانشاه تصریح کرد: همچنین رانندگان ناوگان مسافربری موظف هستند به دلیل نداشتن بازشوشیسه در ناوگان اتوبوسی از هواساز استفاده و فن را روشن کنند. گرمی گفت: شرکت‌های حمل و نقل مسافر صادرکننده صورت وضعیت نیز موظف به مدیریت پیشگیری از آلودگی ناوگان حمل و نقل با اعمال نظارت بر ضدعفونی و گندزدایی مستمر هستند. این مسئول عنوان کرد: همچنین نماینده و بازرس ایسن اداره کل مستقر در پایانه‌های عمومی نسبت به تهیه گزارش روزانه اقدام خواهد کرد. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان کرمانشاه گفت: نماینده مستقر در پایانه عمومی و شرکت‌های حمل و نقل مسافر موظف است علاوه بر عدم استقرار مسافران در فضای سروشیسید، به انجام اطلاع‌رسانی به مسافران تاکید کنند جهت جلوگیری از توقف در پایان عمومی سر ساعت حرکت حضور یابند.

## ۱۴۴ محموله بین‌المللی در اختیار هلال‌احمر قرار گرفت

**پارسیک:** رئیس جمعیت هلال‌احمر گفت: ۱۴۴ محموله بین‌المللی کمک‌های بشردوستانه تجهیزات مورد نیاز مقابله با ویروس کرونا از کشورهای مختلف در اختیار این جمعیت قرار گرفته است. این مطلب را کریم هتتی در آیین بسته‌بندی و توزیع دو هزار بسته غذایی کمک‌های مردمی موسسه خیریه بین‌المللی مادران ضد فقر در ایالات متحده (MAP) به ارزش دو میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان برای خانواده‌های نیازمند و متأثر از کرونا در استان‌های تهران و البرز با اولویت خانوارهای بالای پنج نفر که در سالن ۱۲ هزار نفری آزادی بر گزار شد، عنوان کرد. وی افزود: از زمان شیوع کرونا در کشور با رایزنی در سطح بین‌المللی، توانستیم این ۱۴۴ محموله خارجی را وارد کشور کنیم.

## رسیدگی به درخواست‌های جانبازان از طریق سامانه تلفنی

**ایسنا:** مدیرکل کمیسیون پزشکی بنیاد شهید و امور ایثارگران از رسیدگی به درخواست‌های جانبازان از طریق سامانه تلفنی و ارجاع درخواست‌ها به استان‌ها از طریق اتوماسیون اداری خبر داد. حمیدرضا حبیب‌اللهی با اشاره به ادامه فراگیری بیماری کووید ۱۹ گفت: با توجه به این موضوع و به‌منظور مقابله با شیوع بیماری و حفظ سلامتی جانبازان، همکاران مستقر در اداره کل کمیسیون پزشکی بنیاد شهید و امور ایثارگران به صورت تمام وقت پاسخگویی مستمر به صورت تلفنی و ثبت و ارجاع درخواست‌ها به استان‌ها و مبادی ذی‌ربط را دارند.

## اطلاعیه مهم

گفت‌وگو با خبرنگار

**با توجه به گرمی هوا** و احتمال استفاده برخی از مردم به ویژه همشهریان عزیز از **دریاچه سدهای ۱۵ خرداد، کوچری، سنجگان، کبار، امامزاده اسماعیل (ع) و بندهای موجود در استان**، بدینوسیله از کلیه هموطنان به ویژه مردم محترم استان‌های **قم، مرکزی و اصفهان** تقاضا می‌شود نکات ذیل را جهت حفظ سلامتی خود و عزیزانشان دقیقاً رعایت فرمایند.

## در غیر این صورت مسئولیت و عواقب هر گونه حادثه و خسارت وارده ناشی از بی‌توجهی، متوجه افراد حادثه‌دیده خواهد بود.

۱- نزدیک شدن و آتراق در محدوده حریم **دریاچه سدها، بندها، رودخانه ها و ماهی گیری با استفاده از قایق، تیوب و همچنین شنا کردن اکیدا ممنوع** بوده و افراد خاطی تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

۲- به والدین محترم توصیه می‌شود **تحت هیچ شرایطی به فرزندان خود اجازه تردد** در مکان‌های ذکر شده را ندهند و برای تفریح از مکان‌های مجاز و مطمئن استفاده نمایند.

**روابط عمومی شرکت سهامی آب منطقه‌ای قم**

گفت‌وگو با خبرنگار

**با توجه به گرمی هوا** و احتمال استفاده برخی از مردم به ویژه همشهریان عزیز از **دریاچه سدهای ۱۵ خرداد، کوچری، سنجگان، کبار، امامزاده اسماعیل (ع) و بندهای موجود در استان**، بدینوسیله از کلیه هموطنان به ویژه مردم محترم استان‌های **قم، مرکزی و اصفهان** تقاضا می‌شود نکات ذیل را جهت حفظ سلامتی خود و عزیزانشان دقیقاً رعایت فرمایند.

## در غیر این صورت مسئولیت و عواقب هر گونه حادثه و خسارت وارده ناشی از بی‌توجهی، متوجه افراد حادثه‌دیده خواهد بود.

۱- نزدیک شدن و آتراق در محدوده حریم **دریاچه سدها، بندها، رودخانه ها و ماهی گیری با استفاده از قایق، تیوب و همچنین شنا کردن اکیدا ممنوع** بوده و افراد خاطی تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

۲- به والدین محترم توصیه می‌شود **تحت هیچ شرایطی به فرزندان خود اجازه تردد** در مکان‌های ذکر شده را ندهند و برای تفریح از مکان‌های مجاز و مطمئن استفاده نمایند.

**روابط عمومی شرکت سهامی آب منطقه‌ای قم**

|                                                    |                                                              |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>سایت ثبت آگهی مفقودی:</b><br>agahinasleforda.ir | <b>۰۲۱-۸۸۰۱۶۶۴۹ ۸۸۳۵۶۳۰۸</b><br><b>۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۳ ۳۲۲۷۴۷۹۲</b> |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

قابل توجه شهروندان گرامی آی می‌دانید یا مفقود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است شما به عنوان مجرم شناخته شوید؟

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی

## شرکت گروه پزشکی سینای اصفهان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۵۶۷

از کلیه سهامداران محترم شرکت گروه پزشکی سینای اصفهان دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی که در ساعت ۲۰ بعداز ظهر روز شنبه ۱۳۹۹/۰۴/۰۷ در محل سالن هتل شیخ بهایی واقع در خیابان شیخ بهایی، کوچه بهار تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانید.

### دستور جلسه:

۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس

۲- تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۸/۱۲/۲۹

۳- انتخابات اعضای هیئت مدیره

۴- انتخاب بازرسان اصلی و علی‌البدل

۵- تصمیم‌گیری در خصوص بخش تصویربرداری بیمارستان (سی تی اسکن وام آرای) و اظهارنظر در خصوص سوابق و قراردادهای ونحوه ارائه فعالیت بخش تصویربرداری

۶- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه باشد.

**هیئت مدیره شرکت گروه پزشکی سینای اصفهان (سهامی خاص)**