اخبار کوتاه

اعلام نتایج امتحانات پایه یازدهمی‌ها

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش از اعلام نتیجه امتحانات پایه یازدهم طی دیروز (اول تیرماه) خبر داد. به گزارش ایسنا، محسن زارعی در جلسه شورای معاونان با اشاره به اینکه تصحیح پاسخ برگ پایه یازدهم و دوازدهم به همت همکاران در سراسر کشور در حال انجام است، گفت: پیرو دستور وزیر آموزش و پرورش مبنی بر اینکه ۲۷ خرداد آخرین فرصت تصحیح پاسخ برگ‌ها باشد، برخی استان‌ها این مهم را انجام داده و سایر استان‌ها در تلاش برای به سرانجام رساندن، هستند. رئیس سازمان سنجش آموزش و پرورش ادامه داد: سایر استان‌هایی که از زمانبندی عقب هستند، با افزایش جذب و مشارکت بیشتر در این خصوص فعالانه‌تر ورود کنند. زارعی با بیان اینکه یکشنبه نتایج پایه یازدهم اعلام می‌شود، گفت: دانش آموزان به محض دریافت پیامک به سامانه https://my.medu.ir برای دریافت نمرات مراجعه کنند

تمدید ثبت سفارش کتاب‌های دانش آموزان تا دهم شهریور

معاون توسعه منابع انسانی و امور پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، گفت: ثبت سفارش کتاب‌های درسی دانش آموزان میان پایه تا دهم شهریور تمدید شد. به گزارش ایسنا، علوی‌تبار در این باره گفت: ثبت سفارش کتاب‌های درسی دانش آموزان میان پایه تا دهم شهریور تمدید شد. وی افزود: ثبت سفارش کتاب‌های درسی دانش آموزان پایه‌های اول؛ هفتم و دهم نیز از هفتم تیر آغاز می‌شود. به گزارش مرکز اطلاع‌رسانی 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://irtextbook.ir مراجعه کنند.

۳ دسترسی جدید بزرگراهی در غرب تهران ایجاد شد

سخنگوی شهرداری تهران از ایجاد ۳ دسترسی جدید بزرگراهی در غرب پایتخت خبر داد. به گزارش مهر، عبدالمطهر محمدخانی سخنگوی شهرداری تهران گفت: درباره افتتاح پروژه‌های عمرانی شهر تهران گفت: کلان پروژه ایجاد دسترسی‌های جدید در ۹۸ تقاطع ناقص بزرگراهی تهران، با جدیت دنبال می‌شود. بر این اساس ۴۵ دسترسی جدید بزرگراهی تاکنون به بهره‌برداری رسیده و عملیات عمرانی دیگر پروژه‌ها در دست اقدام است. وی با اشاره به کاهش مسیر شهروندان، کاهش ترافیک و آلودگی هوا به عنوان بخشی از پیامدهای پروژه‌های متعدد عمرانی در ۹۸ تقاطع تهران گفت: دسترسی‌های جدید در ۹۸ تقاطع ناقص شناسایی شده با هدف تسهیل تردد شهروندان در معابر بزرگراهی ایجاد می‌شود و در مجموع بالغ بر ۱ میلیون لیتر مصرف روزانه بنزین در تهران را کاهش می‌دهد. سخنگوی شهرداری تهران در ادامه درباره آخرین دسترسی ایجاد شده در بزرگراه‌های تهران به تکمیل دسترسی‌ها در «تقاطع پرتردد بزرگراه‌های شهدان همت و اشرفی اصفهانی» اشاره کرد. وی افزود: با احداث پل غیرهمسطح دوربرگردان بر روی بزرگراه شهید همت محدوده غرب بزرگراه شهید اشرفی اصفهانی، ۳ دسترسی مهم و گره‌گشا ایجاد شد. محمدخانی ادامه داد: «دوربرگردان در مسیر شرق به غرب بزرگراه شهید همت»، «دسترسی از شمال اشرفی اصفهانی به شرق بزرگراه همت» و «از شرق بزرگراه شهید همت به جنوب اشرفی اصفهانی»، ۳ دسترسی مذکور و جدید را شامل می‌شود.

مهلت ثبت درخواست سرویس مدارس در سامانه سپند تا ۱۵ تیر

مدیرکل انجمن اولیا و مربیان وزارت آموزش و پرورش از تمدید مهلت ثبت درخواست سرویس مدارس در سامانه سپند تا ۱۵ تیرماه جاری خبر داد. عاطفه سادات مدبر نژاد با اشاره به مهلت ثبت درخواست سرویس مدارس در سامانه سپند، اظهار کرد: زمان ثبت درخواست والدین برای سرویس مدارس در سامانه سپند، توسط وزارت کشور تا ۱۵ تیرماه امسال تمدید شد. وی افزود: ثبت نام فقط از طریق سامانه سپند به نشانی https://irtusepand.ir امکان پذیر است و والدین دانش آموزان می‌توانند با مراجعه به آدرس مذکور نسبت به ثبت نام و انتخاب سرویس مورد نظر خود اقدام کنند. مدیرکل انجمن اولیا و مربیان وزارت آموزش و پرورش، گفت: اولیای دانش‌آموزانی که می‌خواهند برای فرزند خود سرویس حمل و نقل دانش‌آموزی (سرویس مدرسه) بگیرند، باید درخواست خود را در سامانه پایش ناوگان دانش‌آموزی (سپند) ثبت کنند. مدبرنژاد افزود: بر اساس ماده ۲۷ آیین نامه و همچنین اعلام مدیرعامل اتحادیه حمل و نقل مسافر شهری کشور، اولیای دانش‌آموزانی که می‌خواهند از خدمات سرویس حمل و نقل دانش‌آموزی استفاده نمایند باید درخواست خود را تا ۱۵ تیر در سامانه پایش ناوگان دانش‌آموزی (سپند) که توسط اتحادیه‌های تابعه سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌ها کشور طراحی و فعال شده، ثبت نمایند.

گزارش «آرمان ملی» از لزوم حفظ آرامش و راهکارهای رسیدن به آن

تاثیر تحولات اخیر بر سلامت روان

آرمان ملی – گروه اجتماعی: با توجه به شرایطی که همه به یکباره با آن روبه‌رو شدیم، برخی بیش از دیگران دچار آسیب روانی شده‌اند. در روزهای ابتدایی حمله اسرائیل به ایران، همه به ناگهان دچار تشویش و اضطراب شدند، اما با گذشت زمان و لزوم مدیریت و تمرکز بر اتفاق‌هایی که به سرعت در اطرافمان به وقوع پیوست چاره‌ای نداشتیم جز اینکه بر خود و شرایط غلبه کنیم. برای برخی این صداها یادآور شرایط زمان جنگ ایران و عراق بود.

جنگی که هشت سال به طول انجامید. اما ترومای‌اش هنوز هم در ذهن کودکان آن زمان باقی مانده است. افرادی هم که بزرگتر بودند و در آن زمان خودشان در جنگ حضور داشتند، برخی خاطرات گذشته برایشان زنده می‌شود، هرچند هیچ دو جنگی شبیه هم نیستند. ما به ناگاه با شرایطی روبه‌رو شدیم که انتظارش را نداشتیم. از این نظر که رژیم صهیونیستی در کمال وقاحت مناطق مسکونی تا بیمارستان‌ها و حتی کادر درمان را مورد حمله قرار داد. این میان اغلب شهرهای ایران درگیر تنش و هجومی شد که هر فردی را این حجم از اتفاقات ناخوشایند و حمله نظامی، با اضطراب و آشوب روبه‌رو خواهد کرد. هرچقدر هم که خونسرد باشی و بتوانی در شرایط اضطراری بر خود کنترل داشته باشی، اما بازهم نمی‌توانی بگویی که از همه آسیب‌های این جنگ، در امان خواهی بود.

تداعی شرایط کرونا

به یکباره آن دغدغه‌های روزمره و زندگی آرام و پر از آرامش جایش را به پیگیری‌های مداوم اخبار و شنیدن صداهایی داد که ابتدا نمی‌دانستیم چیست. اما کم‌کم یاد گرفتیم و برایمان عادی‌تر شد. ما که روزهای سخت و آسان بسیاری را تجربه کرده و می‌کنیم، حالا با این حجم از تنوع اتفاق‌های اضطراب‌آور روبه‌رو شدیم. این میان هرکدام از ما واکنشی متفاوت داشتیم و همچنان داریم. برخی آرام گرفته‌اند و اخبار را دنبال می‌کنند و همه تلاش خود را می‌کنند تا با شنیدن سروصداهای شبانه و روزانه آرامش خود را حفظ کنند و برخی هم که برایشان شرایط کرونا تداعی شده است، دچار به هم ریختگی و اسیب‌های روانی و فشار مضاعف شدند.

در این میان روانشناسان توصیه می‌کنند که ابتدا باید تا می‌توانیم اقداماتی انجام دهیم که به حفظ آرامش و سلامت روان خود کمک کنیم تا بتوانیم از گرفتن تصمیمات آنی و رفتارهای هیجانی و مخرب بکاهیم. هرچند اینها گفتنش آسان است. برخی هنوز شرایط کرونا را به خاطر دارند که جرات نمی‌کردند حتی تا روزها از خانه بیرون بروند و مایحتاج روزانه خود را تهیه کنند. برخی از ترس مبتلا شدن به بیماری، تا مدت‌ها بعد از بین رفتن کرونا، همچنان ماسک می‌زدند. این میان اما آنان که برخود و ترس خود غلبه کرده و همچنان به روزمره‌گی‌های خود می‌پردازند و هرروز طبق عادت معمول زندگی، به فعالیت‌های شخصی و روزانه خود مشغول هستند، حال بهتری دارند.

شاید باید تلویزیون را خاموش کنیم و ساعتی از دنبال کردن اخبار دست بکشیم. کمی قدمی بزنیم و به فعالیت‌ها و کارهای روزمره‌ای که مدت‌ها بود قصد انجام دادنش را داشتیم بپردازیم، تا این روزها هم عبور کند و مانند کرونا که به ناگهان همه چیز به وضعیت عادی بازگشت، دوباره برگردیم به شرایط عادی زندگی خود و همان کارهای روزانه را دنبال کنیم. این میان نوشتن می‌تواند تا حد زیادی از اضطراب و ناراحتی بکاهد. حتی گوش دادن به یک موسیقی آرامبخش، یا آهنگی پرخاطره می‌تواند حواسمان را از این سروصدا پرت کند و ما را برگرداند به همان وضعیت سابق و شرایط قبلی زندگی خود. گاهی هم گوشی تلفن را بردارید و با دوستان و عزیزان احوالپرسی کنید، که حتما حالتان را بهتر خواهد کرد.

تقویت تاب‌آوری

در همین راستا، روانشناس بالینی و متخصص مشاوره خانواده، با اشاره به تاثیر تحولات اخیر بر سلامت روان افراد و خانواده‌ها، راهکارهایی را برای مدیریت اضطراب و تقویت تاب‌آوری ارائه داد. دکتر مجید غفاری در گفت‌وگو با ایسنا توصیه کرد: پیگیری اخبار تنها از منابع معتبر ملی و در زمان‌های مشخص صورت گیرد و از پیگیری مستمر و اعتیادگونه آن پرهیز شود.

همچنین، داشتن اطلاعات لازم در مورد شماره تلفن‌های ضروری مانند اورژانس، آتش‌نشانی، اطلاعات، صدای مشاور، اورژانس اجتماعی، می‌تواند احساس امنیت را افزایش دهد. غفاری با نگاهی تاریخی، بر اهمیت درک ریشه‌های جنگ‌ها، به ویژه جنگ‌های علیه ایران و ارتباط آنها با مسائل اقتصادی (منابع نفت و گاز) تاکید کرد و توضیح داد: این درک، می‌تواند به فهم بهتر شرایط و کاهش احساس ناامیدی کمک کند. وی همچنین بر پذیرش احساسات اضطراب و ترس در خود و دیگران و ایجاد فضایی امن برای ابراز این احساسات، بدون قضاوت یا سرکوب آن‌ها، تاکید کرد. این روانشناس در ادامه پیشنهاد داد: حفظ روال‌های روزمره زندگی خانوادگی همچون گفت‌وگو، تعاملات اجتماعی، تفریح و استفاده از رسانه‌های داخلی برای سرگرمی و آموزش، می‌تواند به حفظ آرامش و تداوم زندگی عادی کمک کند.

غفاری یادآور شد: مطالعه منابع علمی و مشاوره با متخصصان در مورد علائم اضطراب، استرس پس از بحران و افسردگی، و همچنین آشنایی با تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن، یوگا، هیپنوتیزم، تنفس عمیق، برای حفظ سلامت روان ضروری است. وی بر اهمیت گفت‌وگوهای واقع‌بینانه و پذیرش محدودیت‌های واقع بینانه و تقویت امید در زندگی تاکید کرد. این روانشناس بالینی با برشمردن نشانه‌های اضطراب و ترس در کودکان شامل دلهره، تشویش، بی‌قراری، خشم، گریه، انزوا، بدخوابی، کابوس شبانه و افکار ترسناک (حتی افکار مربوط به مرگ)، اظهار کرد: بروز این علائم در اوایل بحران طبیعی است، اما در صورت تداوم و شدت یافتن و اختلال در عملکرد روزانه کودک، مراجعه به متخصص ضروری است. این متخصص مشاوره خانواده بر نقش مهم والدین در این شرایط تأکید کرد و گفت: رویکرد والدین باید متناسب با سن و درک کودک باشد.

والدین ابتدا باید به سوالات کودک پاسخ دهند یا با پرسش سوالات کلی (نه جزیی) مانند «به نظرت چه اتفاقی افتاده؟» یا «خودت چه فکر می‌کنی؟» پیش دستی کنند. غفاری توصیه کرد: در پاسخ به سوالات کودک، از قصه‌گویی و بازی با محوریت مفاهیم ظالم و مظلوم و قهرمان استفاده شود تا ضمن آرامش کودک، رشد اخلاقی او نیز تقویت شود. وی با هشدار نسبت به نمایش تصاویر دلخراش جنگی یا انفجارها به کودک و پیگیری مداوم اخبار جنگی در حضور او، بر حفظ روتین و روزمره زندگی کودک تا حد امکان تاکید کرد.

این روانشناس افزود: اختصاص وقت بیشتر به بازی، فعالیت‌های فیزیکی و خلاقانه با کودک و تمرین آرام‌سازی به شکل بازی و سرگرمی نیز می‌تواند به کاهش اضطراب آنها کمک کند. غفاری در پایان بر پذیرش و حمایت از احساسات و هیجانات مضطربانه کودک و اجتناب از سرکوب آنها تأکید کرد.

طرح تامین اجتماعی برای واقعی شدن حق بیمه کارگران

از زمانی‌که سامانه پیامکی سازمان تامین اجتماعی در پایان هر ماه حقوق واریزی و اعلام واریز حق بیمه را به بیمه‌شدگان و کارگران پیامک می‌کند، بحث رسیدگی به مغایرت حق بیمه واریزی و حقوق کارگر داغ‌تر شده است. به گزارش ایلنا، از زمانی‌که سامانه پیامکی سازمان تامین اجتماعی در پایان هر ماه حقوق واریزی و اعلام واریز حق بیمه را به بیمه‌شدگان و کارگران پیامک می‌کند، این سازمان بحث رسیدگی به مغایرت حق بیمه واریزی و حقوق کارگر را که طبق قانون تامین اجتماعی باید با یکدیگر منطبق باشند، در دستور کار قرار داده است. اخیرا ابراهیم کشاورز (مدیرکل وصول حق بیمه سازمان تامین اجتماعی) اعلام کرده است: بیمه‌شدگان سازمان تامین اجتماعی مغایرت میان دستمزد واقعی خود و دستمزد اعلامی کارفرما را از طریق سامانه خدمات غیرحضوری تامین اجتماعی پیگیری کنند. این اظهارنظر به آن معناست که کارگران بیمه شده و کلیه افراد حقوق بگیری که بیمه تامین اجتماعی هستند، می‌توانند در صورت مشاهده تفاوت میان حقوق واریزی کارفرما و پیامک واریز حق بیمه متناسب با حقوق ادعایی در لیست بیمه، به پروفایل خود در سامانه تامین اجتماعی خویش مراجعه کرده و اعلام مغایرت کنند. البته این امکان گویا هنوز در این سامانه مهیا نشده است، ولی با این وجود، صحبت مدیرکل وصول حق بیمه سازمان ناظر بر احتمال اجرای این طرح در آینده نزدیک است. این مساله البته این نگرانی را در برخی فعالان کارگری ایجاد می‌کند که آیا همه کارگران این امکان را دارند که بدون افتادن در دردسر مواجهه با کارفرما و خطر اخراج، چنین مغایرتی را اعلام کنند؟

تضییع حق کارگران

مجید رحمتی، فعال کارگری و عضو هیات مدیره کانون هماهنگی شورای اسلامی کار استان تهران در این رابطه توضیح داد: هنوز مشخص نیست که امکان اعلام این مغایرت در سامانه سازمان تامین اجتماعی وجود دارد. در این درگاه که از تضییع حق کارگران جلوگیری می‌کند، این نکته باید رعایت شود که کارگر بدون افشای هویت خود بتواند این مغایرت را اعلام کند تا بازرس سازمان تامین اجتماعی یا خود سامانه به طور هوشمند به تخلف رسیدگی کند؛ چون در صورت اطلاع کارفرما از اینکه کدام کارگر اعلام مغایرت کرده است، احتمال اخراج کارگر از واحد مربوطه با توجه به عدم وجود امنیت شغلی در کشور وجود دارد. عضو هیات مدیره کانون هماهنگی شوراهای اسلامی کار استان تهران افزود: ما هنوز چنین درگاهی را برای اعلام مغایرت در سامانه ندیدیم و احتمال دارد در آینده چنین امکانی برای بیمه‌شدگان فراهم شود. با این وجود، هم اکنون در این سامانه بیمه شده می‌تواند نسبت به کمبود سوابق خود و ردنکردن حق بیمه در برخی ماه‌ها، درخواست بازرسی کند. اما باید برای اعلام مغایرت نیز درگاهی طراحی شود.

مغایرت عناوین شغلی

رحمتی تصریح کرد: ما به یکی از شعبات تامین اجتماعی پیش از این درباره مغایرت عناوین شغلی در برخی کارگاه‌ها چنین پیشنهادی داده بودیم. در کارگاهی که با ۴۰۰ پرسنل که کارهای متنوع فنی می‌کنند، مشاهده می‌شود که تنها ۳ عنوان شغلی برای بیمه شدن وجود دارد و در چنین شرایطی قطعا تخلف گسترده در درج غلط عناوین شغلی وجود دارد. وقتی چنین کارگاه‌هایی را به تامین اجتماعی ارجاع می‌دهیم، سازمان ما را به شعبات ارجاع داده و ما را درگیر بروکراسی اداری غیرقابل رسیدگی می‌کند؛ درچنین شرایطی ما به کارشناسان سازمان تامین اجتماعی همواره می‌گوییم که چطور یک کارگر با ۲۰ سال سابقه در یک شرکت فنی می‌تواند همچنان دارای عنوان شغلی «کارگر ساده» باشد؟ حتی اگر خود سامانه تامین اجتماعی را هوشمند کنیم، خود آن سامانه می‌تواند چنین تخلفاتی را بدون دخالت انسان تشخیص دهد که چرا افراد بعد از چند دهه ارتقاء عنوانی پیدا نکرده و حق بیمه بیشتر نمی‌دهند. عضو هیات مدیره کانون هماهنگی شوراهای اسلامی کار استان تهران تاکید کرد: یکی از اصلی‌ترین مشکلات کارگاه‌های بالای ۵۰ نفر این است که به دلیل عدم اجرای طرح طبقه‌بندی مشاغل که مشمول کلیه کارگاه‌های بالای ۵۰ نفر است، بحث مغایرت عناوین شغلی به کرات ایجاد می‌شود و یا کارفرما به راحتی میان حقوق اعلامی و دستمزد واقعی تفاوت ایجاد می‌کند. مواد ۴۸ تا ۵۰ قانون کار درباره طرح طبقه‌بندی مشاغل در این کارگاه‌ها حتما باید اجرا شود تا کارفرمایان نتوانند به این سادگی چنین تخلفاتی را انجام دهند. وی اضافه کرد: وقتی طبقه‌بندی شغلی شما در سامانه درست باشد، عنوان شغلی شما نیز در تامین اجتماعی به طور خودکار درست می‌شود. اما در اغلب کارگاه‌های بالای ۵۰ نفر کشور طرح طبقه‌بندی مشاغل اجرا نمی‌شود و این احتمال وجود دارد که کارفرمایان از عناوین شغلی متفرقه و عمومی که در سامانه تعریف شده، سوءاستفاده کنند و حق بیمه پایین رد کنند. در واقع پیشنهاد مدیرکل سازمان تامین اجتماعی درباره وصول حق بیمه، بیشتر برای کارگاه‌های زیر ۵۰ نفر کاربرد دارد و کارگاه‌های بزرگ و متوسط کشور معمولا باید در قالب رسیدگی به طبقه‌بندی مشاغل کار جلو می‌رود تا نیاز به بازرسی نداشته باشند.

تلاش بیشتر در طبقه‌بندی مشاغل

عضو هیات مدیره شوراهای اسلامی کار استان تهران همچنین خاطرنشان کرد: امیدواریم معاون روابط کار وزارت کار در خصوص طبقه‌بندی مشاغل تلاش بیشتری بکند تا این موضوع باعث شود میزان بسیار بالایی از حق بیمه‌ای که در واقع در جیب کارفرمایان می‌ماند، به صندوق تامین اجتماعی بازگردد. به ویژه اینکه در کارگاه‌های بزرگ و به خصوص واحدهایی مانند شرکت‌های وابسته به شهرداری و پیمانکاری‌ها و شرکت‌های بسیار بزرگی که رانت بالایی داشته و در عین حال خصوصی هستند، هیچ فشاری برای اجرای طرح طبقه‌بندی و عدم مغایرت میان حقوق دریافتی واقعی و مزد ادعایی صورت نگرفته و بازرسی‌ها موثر نیست. این فعال کارگری در پایان بیان کرد: در این زمینه البته باید فشار بر روی کارفرمایان و مدیران به نحوی باشد که صرف بازرسی و تذکر و یک مجموعه جریمه محدود، در کار نباشد؛ چنین برخوردهایی به هیچ وجه رویه کارفرمایان متخلف در زمینه ردکردن حقوق مغایر با حق بیمه یا طبقه‌بندی مشاغل یا اصلاح عناوین شغلی را اصلاح نمی‌کند و برای چنین تغییر رویه‌ای، باید قوانین الزام‌آور و جریمه‌هایی که بازدارندگی ایجاد می‌کنند، وضع شود.

گزارش

راهنمای آمادگیِ معلولان برای شرایط اضطراری

باتوجه به شرایطِ موجود، آمادگی برای مواجهه با بحران‌های احتمالی مهم است؛ در این میان، افراد دارای معلولیت به دلیل چالش‌های منحصر به فرد خود، نیاز به توجه و برنامه‌ریزی ویژه‌ای دارند تا بتوانند در شرایط اضطراری، ایمنی و سلامت خود را حفظ کنند. به گزارش ایسنا، در شرایط بحرانی، افراد دارای معلولیت با چالش‌های بیشتری روبه‌رو هستند.

آمادگی قبلی می‌تواند تفاوت بزرگی در حفظ جان و سلامتی آنها ایجاد کند، لذا این دستورالعمل کمک می‌کند تا اقدامات لازم را برای محافظت از خود در این شرایط انجام دهند:

پیش از وقوع بحران: برنامه‌ریزی و آمادگی

- اخبار و هشدارهای مربوط به وضعیت فعلی در منطقه خود را از منابع معتبر و رسمی دنبال کنید.
- شماره تلفن‌های اضطراری، مسیرهای تخلیه و مراکز پناهگاه‌های احتمالی را بشناسید.
- کیت اضطراری شخصی خود را آماده کنید و آن را در محلی نگهداری کنید که به راحتی قابل دسترس باشد، چه در خانه و چه در صورت نیاز به تخلیه فوری
- حداقل به اندازه ۷ تا ۱۰ روز، به همراه نسخه‌های پزشک و اطلاعات دوز مصرفی داروهای نسخه‌ای خود را تهیه کنید.
- لوازم پزشکی و وسایل کمکی شامل باتری‌های اضافی برای سمعک، عینک اضافی، لوازم افراد دارای آسیب نخاعی برای زخم بستر (اگر نیاز دارید) و ابزارهای کوچک برای تعمیر ویلچر یا عصا را آماده کنید.
- یک کارت یا دستبند شناسایی پزشکی که نوع معلولیت، آلرژی‌ها و داروهای مصرفی شما را نشان می‌دهد، همیشه همراه داشته باشید.
- با همسایگان، دوستان یا اعضای خانواده که می‌توانند در زمان بحران به شما کمک کنند، صحبت کنید و از آنها بخواهید که در برنامه اضطراری شما حضور داشته باشند. به آنها آموزش دهید که چگونه در شرایط خاص به شما کمک کنند مثلاً نحوه جابه‌جایی شما با ویلچر یا نحوه برقراری ارتباط با شما.
- لیستی از شماره تلفن‌های خانواده، دوستان، همسایگان، پزشک و مراکز کمک‌رسان را تهیه کنید. این لیست را هم به صورت کاغذی و هم در گوشی خود داشته باشید.
- آب و غذای خشک پیش‌بینی کنید.
- اسکناس‌های خرد به همراه داشته باشید.
- چراغ قوه و رادیو با باتری اضافه یا از نوع شارژی (به کمک هندل یا سولار) باشند.
- سوت برای کمک خواستن در شرایط بحرانی به همراه داشته باشید.
- کپی مدارک مهم از جمله کارت شناسایی، مدارک پزشکی، بیمه، لیست تماس‌های اضطراری (پزشک، خانواده، دوستان) را تهیه کنید.
- لباس گرم و پتو سبک همراه داشته باشید، حتی در فصول گرم، شب‌ها ممکن است سرد شود.
- ماسک N95 یا مشابه: برای محافظت در برابر گرد و غبار یا آلاینده‌ها همراه داشته باشید.
- در منزل خود، نقاطی را که در برابر حوادث امن‌تر هستند، مشخص کنید.
- مسیر تخلیه از خانه خود به یک نقطه امن بیرونی را تعیین کنید و آنها را تمرین کنید.

هنگام وقوع بحران

- اگر در داخل ساختمان هستید، به نزدیک‌ترین نقطه امن بروید مثلا زیر یک میز محکم یا کنار یک دیوار داخلی و سر و گردن خود را بپوشانید. اگر در ویلچر هستید، ترمزهای آن را قفل کرده و سر خود را بپوشانید.
- از پنجره‌ها و اشیاء شکننده دوری کنید.
- از پله‌ها یا آسانسورهایی که ممکن است آسیب دیده باشند، دوری کنید. در صورت لزوم از کمک افراد آموزش دیده استفاده کنید.
- به نقاط و محلی که قبلا تعیین کرده‌اید، حرکت کنید.
- اگر نمی‌توانید حرکت کنید، با استفاده از سوت یا فریاد کمک بخواهید. سعی کنید در نقطه‌ای باشید که دیده شوید.
- تلفن را برای موارد اضطراری نگه دارید و از تماس‌های غیرضروری خودداری کنید تا خطوط تلفن برای موارد اورژانسی آزاد باشند.
- وضعیت خود را به اطلاع افرادی که در لیست تماس اضطراری شما هستند، برسانید.

پس از وقوع بحران

- خطرات را بررسی کنید و قبل از ورود به ساختمان‌های آسیب‌دیده، از ایمنی آنها مطمئن شوید.
- از کمک‌های اولیه استفاده کنید؛ اگر آسیب دیده‌اید، به خودتان کمک‌های اولیه برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.
- با مراکز کمک‌رسان تماس بگیرید؛ اگر به غذا، سرپناه، کمک پزشکی یا وسایل کمکی نیاز دارید، با هلال احمر، سازمان بهزیستی یا سایر سازمان‌های امدادی تماس بگیرید.
- هرگونه تغییر در وضعیت شما (مثل نقل مکان به پناهگاه) را به افراد شبکه حمایتی خود اطلاع دهید و اطلاعات خود را به روز کنید.
- صحبت کردن با خانواده، دوستان یا مشاوران می‌تواند به شما در مدیریت استرس و اضطراب ناشی از بحران کمک کند.
- در صورت امکان، فعالیت‌هایی که به شما آرامش می‌دهند (مانند گوش دادن به موسیقی، خواندن) را انجام دهید.
- به یاد داشته باشید، آمادگی و داشتن یک برنامه مدون، قدرت شما را در مواجهه با بحران‌ها افزایش می‌دهد. برای افزایش امنیت خود و عزیزانتان، این مراحل را جدی بگیرید.

آگهي موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتي و اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي
برابر راي شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۸۰۰۶۰۰۶۷۸۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملک آستانه ، تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضي خانم مریم پور ابراهیم کیسمي فرزند شعبان به شماره شناسنامه ۳۵۰۹ صادره از تهران در ششدانگ یکقطعه زمین مشتمل برساختمان به مساحت ۴۸۸/۶۶ مترمربع به شماره پلاک ۴۰۱ فرعي از ۵۶ اصلي مفروز و مجزي شده از پلاک ۵۶ اصلي واقع در قریه تجن بخش ۱۴ گیلان مورد خریداري از مالک رسمي آقاي حجت اسماعیل پور (زارع صاحب نسق) محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله۱۵ روز آگهي مي شود در صورتي که اشخاصي نسبت به صدور سند مالکیت متقاضي اعتراضي داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشـاراولین آگهي به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسـید ، ظرف مدت یکماه از تاریخ تسـلیم اعتراض، دادخواسـت خود را به مراجع قضایي تقدیم نمایند بدیهي است در صورت انقضاي مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد .
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۷
رئیس ثبت اسناد و املاک - مهدي مرادي م- الف : ۵۶۳/۱

آگهي موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتي و اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي
برابر راي شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۸۰۰۶۰۰۲۲۷۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۳۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملک آستانه ، تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضي ناصر پور قربان شادهي فرزند یحي بشماره شناسنامه ۱ صادره از آستانه اشرفیه در ششدانگ یکقطعه شالیزار به مساحت ۲۶۶۸/۴۳ مترمربع به شماره پلاک ۳۸۲۹ فرعي از ۶۷ اصلي مفروز و مجزي شده از پلاک یک و غیره فرعي از ۶۷ اصلي واقع در قریه کیسم بخش ۱۴ گیلان مورد خریداري از مالک رسمي آقاي محسن ناصري (بصورت مع الواسطه) محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله۱۵ روز آگهي مي شود در صورتي که اشخاصي نسـبت به صدور سـند مالکیت متقاضي اعتراضي داشته باشـند میتوانند از تاریخ انتشاراولین آگهي به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به مراجع قضایي تقدیم نمایند بدیهي است در صورت تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به این اداره انقضاي مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد .
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۷
رئیس ثبت اسناد و املاک – مهدي مرادي م- الف : ۵۵۷/۱