



## اعلام شرایط سفر زیارتی اربعین برای اتباع خارجی مقیم ایران

رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فرجا گفت: در هیچ کدام از مرزهای جمهوری اسلامی ایران برای اتباع مقیم افغانستانی که دارای کارت آمایش، برگ سرشماری، طرح خانواری هستند، سند خادم (سند مسافرتی) صادر نخواهد شد؛ سرهنگ امید نودی؛ رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فرجا اظهار کرد: در هیچ کدام از مرزهای جمهوری اسلامی ایران برای اتباع مقیم افغانستانی که دارای کارت آمایش، برگ سرشماری، طرح خانواری هستند، سند خادم (سند مسافرتی) صادر نخواهد شد؛ در نتیجه افراد مذکور صرفاً در استان‌های محل سکونت و از طریق مراجعه به دفاتر کفالت حقیقی و مجازی قادر به ثبت درخواست سند خادم برای سفر زیارتی اربعین به مقصد کشور عراق خواهند بود.

## زائران اربعین پیاده‌روی را در ساعات شب انجام دهند



برخی گروه های خاص، اصلاً به سفر عتبات عالیات مشرف نشوند بلکه توصیه می کنیم که در زمان مناسب‌تری، این سفر معنوی را انجام دهند. این گروه‌ها شامل افراد دارای

لرز، ضعف و بی حالی شدید ممکن است به احتمال بالا به این سه بیماری مبتلا شده باشیم؛ یکی تب دنگی، دوم بیماری سرخک و سوم نیز کروناست. سوبه غالب کرونا در حال حاضر، مرگ‌آور نیست و درمان آن عمدتاً به صورت سرپایی است. معاون آموزشی سازمان اورژانس کشور از شیوع سرخک در عراق به خبر داد و گفت: شیوع سرخک در عراق به معنای ابتلای تعداد بسیار زیادی از افراد به این بیماری نیست بلکه در مورد برخی از بیماری‌ها، تعداد محدود مبتلایان نیز باید جدی گرفته شوند. نوری تصریح کرد: سرخک یک بیماری تنفسی و واگیر همانند کروناست و احتمال انتقال بیماری، نسبتاً بالاست. این بیماری یک دوره کمون یا نهفتگی دارد که فرد هیچ علامتی ندارد و ۴ روز بعد ممکن است دچار علائم و ضایعات پوستی شود که

این ضایعات می‌تواند از بالای سر و صورت آغاز شود و به دیگر نقاط بدن، گسترش یابد. معاون آموزشی سازمان اورژانس کشور تأکید کرد: توصیه‌ای نداریم که افراد پرخطر و

معاون آموزشی سازمان اورژانس کشور گفت: زائران اربعین، پیاده‌روی را در ساعات شب انجام دهند.

حسن نوری ساری در نشست خبری با اصحاب رسانه با بیان این‌که تب دنگی در ایران و کشورهای همسایه گزارش شده است، اظهار کرد: تب دنگی از طریق انسان به انسان منتقل نمی‌شود و گونه‌ای از پشه آندس که در ایران وجود دارد، عمدتاً روزگرد است و گزش بیشتر در ساعات روز به ویژه اوایل صبح و در زمان غروب آفتاب انجام می‌شود. وی افزود: در صورتی که زائران اربعین برخی نکات ساده و پیشگیرانه را رعایت کنند به این بیماری مبتلا نمی‌شوند. بهتر است زائران اربعین، پیاده‌روی را در ساعات شب انجام دهند و در طول روز حتماً باید دست و پاها که مکان گزش پشه آندس است را به خوبی بپوشانند. همچنین تب دنگی مرگ و میر بالایی ندارد و حدود ۹۸ درصد بیماران بدون اقدام خاصی، بهبودی می‌یابند.

وی ادامه داد: اگر در سفر اربعین دچار تب،

### سلامت

### سلامت

## تمهیدات اورژانس برای اربعین در مرزها/ نگرانی از گرم‌زدگی



لزام در مرزهای کشور صورت گرفته است، تشریح کرد: ۱۶۱ بیمارستان در دانشگاه‌های داخل کشور و ۵۷۳ پایگاه اورژانس و تیم‌های بهداشتی در حالت آمادگاه برای مراسم اربعین قرار دارند، همچنین ۲۷۱ دستگاه آمبولانس، ۴۴ دستگاه اتوبوس آمبولانس، ۱۴ دستگاه موتورلانس، ۱۴ فرود بالگرد، ۲ فرود هواپیما، ۵ واحد تعمیرگاه سواره، ۴ واحد سامانه ارتباطی، ۱۰ بیمارستان صحرایی و ۹ فرودگاه است و سال پیش ۴ میلیون و ۳۰۰ هزار نفر از مرزهای کشور خارج شدند و در مجموع حدود ۹ میلیون تردد در بازه زمانی ۲۰ تا ۲۲ روزه بین ایران و عراق ثبت شد.

رئیس سازمان اورژانس کشور ادامه داد: استقبال مردم و زائران از پیاده‌روی اربعین در سال‌های گذشته رو به افزایش بوده است و سال پیش ۴ میلیون و ۳۰۰ هزار نفر از مرزهای کشور خارج شدند و در مجموع حدود ۹ میلیون تردد در بازه زمانی ۲۰ تا ۲۲ روزه بین ایران و عراق ثبت شد. وی تب دنگی را از چالش‌های احتمالی دیگر در ایام اربعین دانست و گفت: در مرزهای ریمدان و میرجاهو امکانات و تسهات‌های سریع برای تب دنگی فراهم و مقرر شده است که از تردد زائران اتباع بیگانه که علائم این بیماری را دارند، جلوگیری شود و اتباع بیگانه هیچ‌گونه توقفی در شهرهای کرمان، قم و مشهد مقدس نداشته باشند و به‌طور مستقیم از مرز چادیه به عراق سفر کنند.

این زمینه تدابیر لازم برای درمان این مشکل توسط اورژانس کشور اندیشیده شده است برای مثال در مرز مهران ظرفیت ۱۰۰ تا ۱۵۰ تخت موقت، در مرز خسروی ۷۰ تا ۱۰۰ و در مرز چادیه نیز ۵۰ تخت ایجاد می‌شود و این امکانات در مرزهای شرقی کشور نیز پیش‌بینی شده است.

رئیس سازمان اورژانس کشور ادامه داد: استقبال مردم و زائران از پیاده‌روی اربعین در سال‌های گذشته رو به افزایش بوده است و سال پیش ۴ میلیون و ۳۰۰ هزار نفر از مرزهای کشور خارج شدند و در مجموع حدود ۹ میلیون تردد در بازه زمانی ۲۰ تا ۲۲ روزه بین ایران و عراق ثبت شد. وی تب دنگی را از چالش‌های احتمالی دیگر در ایام اربعین دانست و گفت: در مرزهای ریمدان و میرجاهو امکانات و تسهات‌های سریع برای تب دنگی فراهم و مقرر شده است که از تردد زائران اتباع بیگانه که علائم این بیماری را دارند، جلوگیری شود و اتباع بیگانه هیچ‌گونه توقفی در شهرهای کرمان، قم و مشهد مقدس نداشته باشند و به‌طور مستقیم از مرز چادیه به عراق سفر کنند.

میعادفر با بیان اینکه تدابیر بهداشتی و درمانی

## ۴ راهکار ساده برای کاهش قند خون

و از بالا یا پایین رفتن سطح قند خون‌تان جلوگیری می‌کنند. حتی اگر در اختصاص زمان بیشتری به ورزش در طول هفته مشکل دارید، می‌توانید از جلسات کوتاه‌تر بهره‌مند شوید؛ به عنوان مثال، سعی کنید جلسات ورزشی ۱۰ دقیقه‌ای را سه مرتبه در روز به مدت پنج روز با هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته انجام دهید. به عبارتی برای جلوگیری از آسیب های نشست طولانی مدت هر ۳۰ دقیقه یک بار برای چند دقیقه زمان نشست خود را از بین ببرید. برخی از تمرینات توصیه شده شامل پیاده‌روی سبک یا تمرینات مقاومتی ساده مانند اسکات یا بالا بردن پا است.

۲) آب بنوشید. یک بررسی در سال ۲۰۲۱ از مطالعات مشاهده‌ای نشان داد افرادی که آب بیشتری می‌نوشیدند، کمتر در معرض خطر ابتلا به سطوح بالای قند خون بودند. در واقع نوشیدن منظم آب ممکن است خون را پاکسازی کند، سطح قند خون و خطر دیابت را کاهش دهد، چون به کلیه‌های شما کمک می‌کند تا قند



اضافی را از طریق ادرار دفع کنند. به خاطر داشته باشید که آب و سایر نوشیدنی‌های بدون کالری برای آب رسانی بهتر هستند. از نوشیدنی‌های شیرین شده یا قند پرهیز کنید؛ زیرا علاوه برافزایش وزن ناخواسته، خطر ابتلا به دیابت را بیشتر می‌کنند. ۳) غذا خورون خود را مدیریت کنید. آهسته غذا خورند، اندازه‌گیری و وزن کردن غذا، استفاده از بشقاب‌های کوچک‌تر، پرهیز از رستوران‌هایی که می‌توانید در آنها همه چیز بخورید یا رستوران‌هایی که غذاهای زیادی سرو می‌کنند، خواندن برچسب‌های مواد غذایی و بررسی آنها و همراه داشتن یک دفترچه غذایی در مدیریت حجم غذا مؤثر خواهند بود. ۴) غذاهای غنی از کربوهیدرات و میزیم بخورید. سطح بالای قند خون و دیابت با کمبود زیرمغذی‌ها از جمله کربوهیدرات و میزیم مرتبط است. کربوهیدرات و میزیم کربوهیدرات و چربی نقش دارد. میزیم همچنین برای تنظیم سطح قند خون مفید است. رژیم‌های غذایی غنی از میزیم با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به



حال فریه شدن است و براساس محاسبات و ریاضیات، بعد از مدتی این جمعیت می‌تواند به صورت تصاعد هندسی افزایش یابد، بنابراین، دولت جدید باید به وضعیت اقتصادی مردم توجه ویژه داشته باشد. این عضو هیات مدیران انجمن مددکاران اجتماعی ایران با بیان اینکه آسیب‌های اجتماعی از حوزه‌های مختلف تغذیه می‌شود، گفت: تصمیمات فرهنگی، سیاسی، هنری، مذهبی، اقتصادی و جمعیتی و... همگی در گسترش آسیب‌ها نقش دارند. به طوریکه یک تصمیم سیاسی-فرهنگی در فیلترینگ باعث آشنایی میلیون‌ها کودک و نوجوان با فیلترشکن شد. فقط چند شوک اقتصادی، طبقه متوسط را به دلال بازی در بازارهای دلار و سکه و مسکن کشاند که بیرون آمدن از آنها کار ساده‌ای نیست.

بازدانی یادآور شد: خوشبختانه رئیس جمهور دولت چهاردهم سخنان مناسبی را به عنوان اولویت‌های خود انتخاب کرده که این سخنان نشان از آشنایی او با جامعه است، اعتمادسازی می‌تواند اثرات شگرفی داشته باشد، چرا که در جوامع اگر مردم احساس کنند حاکمیت با آنها صادق است از جانشان برای آن می‌گذارند. وی با تأکید بر اینکه در حوزه آسیب‌های اجتماعی به تریبکی از اقدامات زودبازده و درازمدت نیازمندیم، به رئیس جمهور پیشنهاد کرد تا به جای «سازمان‌سازی» به «هادسازی» روی بیاورد؛ در مددکاری اجتماعی اهری‌دی وجود دارد که در پروژه‌های «جامعه‌محور باعث پایداری اقدامات می‌شود و آن نهادسازی است. نهادسازی یعنی اینکه مردم از روز اول برای ارزیابی مسائل تا انتهای پروژه یعنی خروج مجری از پروژه باید درگیر موضوع باشند و نهادهای مردمی ساخته شود تا زمانی که مجری خواست از آن جامعه بیرون

باید خودشان بتوانند کار را ادامه دهند. دکتر پزشکیان در حوزه اقتصاد قول دادند که دست و پای دولت را از عرصه بازار جمع‌تر خواهند کرد. راهبرد پیشنهادی ما این است که نه فقط در عرصه اقتصاد که در عرصه اجتماعی هم زمان‌بندی داشته باشند و کار اجتماعی را نقش ذاتی خود یعنی نظارت و تأمین امنیت را ایفا کنند. مسیر این زمان بندی هم در نظام چندلایه تأمین اجتماعی و قوانینی مانند نظام ساختار چندلایه رفاه اجتماعی و امثال آن مشخص شده است.

این مدارک اجتماعی با توجه به شکاف نسلی عمیق در کشور به رئیس جمهور پیشنهاد کرد که از جوانان به عنوان مشاور در امور به کار گرفته شود چراکه نیمی از جمعیت ایران، زیر ۲۰ سال هستند و بخش حجمی از آنها اساساً به زبان سائیری صحبت و با آن ساختار زبانی فکر می‌کنند و درک کاملاً متفاوتی از برخی سیاستمداران دارند. علیرغم موارد گفته شده، همانگونه که رئیس جمهور به درستی اشاره کردند تصمیمات سخت نباید به مردم فشار بیاورد؛ طبقات مستضعف ایران امروز نجیف شده و طاقت شوک‌های جدید را ندارد. پیش نیاز کنترل آسیب‌های اجتماعی امروز، مبارزه برای حذف فسادهای ساختاری است.

روزنامه صبح ایران / سال دهم - شماره ۱۴۹۳

۱۷ مرداد ماه ۱۴۰۳ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com - @serajname

اجتماعی - آگهی

۳

### فرزندآوری در کلام مقام معظم رهبری

## کشور باید نگذارد که غلبه‌ی نسل جوان و نمای زیبای

### جوانی در کشور از بین برود.



### یادداشت:

## عوارض خطرناک استفاده مکرر از فضای مجازی



متأسفانه مسئله اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی در سال های اخیر می تواند موجب تخریب سلامت، روابط، احساسات و نهایتاً روح و روان فرد گرد دنیای امروز پر از تکنولوژی است. تقریباً هر خانواده ای صاحب حداقل یک کامپیوتر، لپ تاپ، گوشی هوشمند، تبلت و تلویزیون است. دینارهای دیجیتال که در اصل برای خدمت به بشریت ایجاد شده اند، تأثیر زیان آوری بر زندگی ما داشته اند. مطالعات زیادی به این نتیجه رسیده اند که سلامت جسمی، اجتماعی و روانی ما به دلیل مواجهه بیش از حد با تکنولوژی دچار آسیب می شود. بیایید با مطالعه دقیق تر این بخش از نمک تاثیرات منفی تکنولوژی بر جنبه های مختلف زندگی خود را کشف کنیم. ند که تشخیص سریع آن ممکن نمی باشد. استفاده گسترده از راه حل های فنی احتمالاً منجر به مهارت های اجتماعی ضعیف می شود. جلسات کسب وکار از طریق اسکایپ برگزار می شود و کودکان به جای اینکه به بازی آنلاین یا چت کردن های بی مورد، مادر بزرگ رنگ زنند یا با یک دوست ملاقات کنند، با هم چت می کنند.

در مواجهه با آن، به نظر می رسد که تکنولوژی باعث ایجاد شبکه جهانی برای مردم می شود. اما در حقیقت این امر جایگزین ارتباط واقعی زندگی و پایان انزوای اجتماعی می شود. علاوه بر این، پیوندهای قوی اجتماعی با تعدادی از دوستان سطحی در شبکه های اجتماعی جایگزین می شوند در نتیجه ممکن است افراد احساس تنهایی و افسردگی کنند. ما عادت داریم در دنیای خودمان زندگی کنیم و حتی زمانی که توسط افراد محاصره شده ایم به صفحات الکترونیکی نگاه کنیم. وقتی تعامل واقعی را با ارتباط آنلاین جایگزین می کنیم، صدای درک نشانه های اجتماعی مانند لحن صدا، شتاب و صدای زنگ در گوش ها می تواند شود. ابزار و دکمه ها همچنین می توانند باعث ایجاد تورم انگشت شما شست شوند. اگر زیادی اینترنت مصرف کنید، تکنولوژی می تواند شما را در معرض خطرات زیادی قرار دهد. به ویژه کودکان که آسیب پذیر تر هستند، از هر سه نوجوان یکی ابزار نگرانی سایبری کرده اند. مجرمان از پیام های متنی، رسانه های اجتماعی یا فروم ها برای رسیدن به هدف استفاده می کنند. با افزایش جمعیت، جرایم رایانه ای افزایش می یابد. امروزه استفاده از اطلاعات شخصی به عنوان مرزهای حریم است. این توانایی تفکر نسل جوان را در

## کاریکاتور و تصاویر طنز

