

«اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ ابْوَابَ الْجَنَّةِ وَأَغْلِقْ عَنِّي فِيهِ ابْوَابَ النَّارِ وَوَقِّعْنِي فِيهِ لِيَلَاوَةَ الْبَرِّانِ يَا مَنزِلَ الشَّكِيَّةِ قَلْبُ الْمُؤْمِنِينَ»
 خدایا در این ماه درهای بهشت هایت را به رویم باز کن، و درهای آتش دوزخ را به رویم ببند، و به تلاوت قرآن مرقوم بدار، ای فرورسندده آرامش درد دل مؤمنان.

دومین شب قدر روز مایه
 روز شگفتی ۱ روز زمان قاضی
 روز آشنایی با معنی نامتان ۱ روز
 آگاهی از HIV/AIDS در زنان و دختران ۱ روز کلاه
 کیس ۱ روز دامن ۱ روز بین المللی شگفتی ۱ روز
 اسکناس افتتاح مکه (۸ هج)

فعالیت سامانه بارشی
 سه شنبه ۱۹ اسفند ماه ۱۴۰۴



نوع مخاطره:

بارش باران، رعد و برق، وزش باد شدید موقت، در برخی نقاط گرد و خاک، در نقاط سردسیر و کوهستانی بارش برف ...



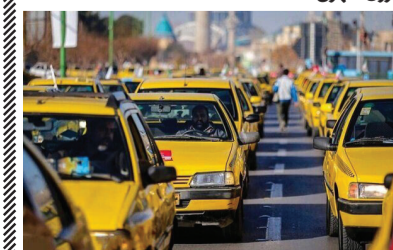
منطقه اثر: شمال آذربایجان شرقی، اردبیل، گیلان، مازندران، گلستان، خراسان شمالی، خراسان رضوی، خراسان جنوبی، یزد، کرمان، شمال و شرق هرمزگان، شمال سیستان و بلوچستان، ارتفاعات در استانهای تهران، البرز، سمنان، قزوین، زنجان.

اثر مخاطره: اختلال در تردد شهری و بین شهری، لغزندگی جاده ها و کندی حرکت خودروها بریزه در گردنه های کوهستانی به سبب بارش برف و یخ زدگی، احتمال بالا آمدن آب رودخانه ها و آبگرفتگی معابر، مه گرفتگی، کاهش دید افقی در مناطق سردسیر و کوهستانی، کولاک برف در مناطق برف گیر، احتمال رخداد برف و سقوط سنگ در مناطق کوهستانی

توصیه: پرهیز از سفرهای غیر ضروری، رانندگی با سرعت مطمئنه و رعایت فاصله طولی، مجهز بودن خودروها به وسایل زمستانی و مسوخت کافی، عدم توقف عبور در دسترو حاشیه رودخانه ها و مسیرها، خردداری از فعالیت های کسبه نوردی، احتیاط در فعالیت های تفریحی نظیر طبیعت گردی و ورزش های هوایی و آمادگی نیروهای امدادی، راهداری و شهرداری ها به سبب بارش برف و آب گرفتگی معابر

«تهران شمال»؛ ۵ میلیون تومان

تاکسی هایی که طی چند روز گذشته در مسیر «تهران شمال»، شهروندان تهرانی فاقد خودروی شخصی را به شهرهای شمالی منتقل کردند، بعضا تا ۳۲ برابر «شرایط عادی» کرایه مسافری دریافت کردند.
 به گزارش آژانس خبری پی آر به نقل از بازار؛ در یک نمونه، دو مسافر از مرکز شهر تهران قصد سفر به رشت را داشتند و برای این منظور ۵ میلیون تومان به یک مسافرکش پرداخت کردند.
 در نمونه دیگر، برای همین مقصد، درخواست ۲۰ میلیونی توسط راننده به مسافران داده شده است.
 تقاضای سفر به شمال طی روزهای هفته جاری از یکسو وضعف سرویس دهنی حمل و نقل بیرون شهری در چنین مواقعی از سوی دیگر، علل جهش قیمت تاکسی های بیرون شهری است.



روزنامه اینترنتی پیاآر

رسانه آنلاین اکوسیستم روابط عمومی ایران

ipRna.ir

سه شنبه ۱۹ اسفند ماه ۱۴۰۴ | ۲۰ رمضان ۱۴۴۷ | ۱۰ مارس ۲۰۲۴ | شماره ۳

استاد میرزا بابا مطهری نژاد (رئیس فقید انجمن روابط عمومی ایران)؛ روابط عمومی مدافع سازمان در بیرون و مدعی الموم در درون است، اما اگر تعارضی بین منافع سازمان و مردم در میان باشد، طرف مردم است، روابط عمومی مردم محور است، نه سازمان محور

چند توصیه کوتاه به خانواده روابط عمومی ایران؛

راهنمای تجربه های زندگی آفلاین در شرایط بحران و جنگ



جنگ تمام خواهد شد و زندگی دوباره جریان پیدا می کند. وارتان دردهای بی شماریم اما بعد از این جنگ بازهم باید آماده ساختن باشیم. در این مطلب مروری داریم بر چند ابزار تا به بازیابی روال عادی زندگی کمک کنند.

به گزارش آژانس خبری پی آر به نقل از پیوست؛ در شرایط بحرانی، تغییرات اجباری در روال عادی زندگی می تواند به سرعت به یک تجربه روانی چالش برانگیز تبدیل شود. علاوه بر صداهای انفجار و پدافند، عواملی مثل نداشتن دسترسی به اینترنت، قطع ارتباطات عمومی و محدودیت های فیزیکی محیط، همگی باعث افزایش سطح تنش، اضطراب و خستگی می شوند. به مرور افراد ممکن است با اختلالات خواب، کمبود تمرکز و حتی ناهنجاری های رفتاری مواجه شوند. در این مطلب با توجه به قطع اینترنت به مجموعه ای از فعالیت های آفلاین می پردازیم که می توان برای آرامش و سرگرمی از آنها برای هر فعالیت در یک بازه زمان محدود در نظر

بگیرید. این نظم به افراد احساس کنترل می دهد و زمان بندی دقیق باعث کاهش حس خستگی ذهنی و ارتقای کارایی شناختی می شود.

و آرامش ذهنی (مانند مراقبه) به ایجاد تعادل در فعالیت های حسی و شناختی کمک می کند. تغییر مکان یا نوع فعالیت در فواصل کوتاه، حس تازگی را حفظ می کند و فشارهای متوالی بر سیستم عصبی را کاهش می دهد.
 تعامل در قالب فعالیت های مشترک مثلا بازی های گروهی یا ورزش خانوادگی خصوصا برای سالمندان و کودکان اثرات مثبت بر سلامت روانی می گذارد و از ایجاد احساس تنهایی جلوگیری می کند.
 بازی های آفلاین با توجه به رویکرد تعامل و واکنش ها به بهبود مهارت های شناختی کمک می کنند و باعث افزایش حس کنترل و پیش بینی پذیری می شوند. بازی های یازلی، به صورت معمول دارای یک گرافیک ساده، صداهای محیطی آرام و یک سیستم امتیازدهی غیرمستقیم هستند. این ویژگی ها باعث افزایش تمرکز، خودآگاهی و کنترل استرس می شوند.



خانواده روابط عمومی بخوانند و بداند؛

آمادگی برای شرایط اضطراری راهنمای کامل آماده سازی کوله نجات



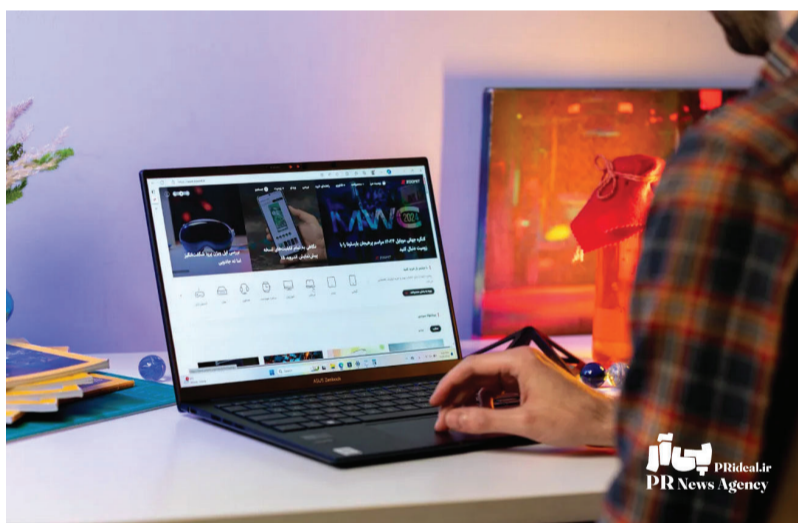
چه وسایلی را باید در کیف نجات بگذاریم؟ در این مطلب برای شما توضیح می دهیم که در مواقع بحران چه وسایلی را باید همراه خود داشته باشید.

با اسکن کیوارکد فهرستی از ابزارهایی را که باید در کیف اضطراری بگذارید مرور می کنیم.



قابل توجه خانواده روابط عمومی؛

وبسایت های ضروری در زمان اختلال اینترنت بین الملل یا تحریم



مسیریابی یا جستجو در اینترنت نیز برای کاربران غیرممکن می شود. در چنین شرایطی، وب سایت های داخلی ای هستند که می توان از آن ها استفاده کرد.

با اسکن کیوارکد فهرستی از وب سایت های ضروری در مواقع بحران را دنبال کنید.



تمرین ۹ ثانیه آرامش در بحران ها و جنگ

در طول روز می توان با تمرین این تکنیک ساده، آرامش و تمرکز خود را افزایش داد

- چشم های تان را به مدت ۹ ثانیه ببندید در این مدت بروی نفس کشیدن و ذهن آگاهی تمرکز کنید.
- در مدت ۹ ثانیه آرام سازی بدن و عضلات اتفاق می افتد در این بازه زمانی استرس کاهش می یابد
- ۹ ثانیه نفس عمیق، دم و بازدم نفس عمیق بر آرام کردن سیستم عصبی موثر است
- ۹ ثانیه شل سازی کامل عضلات بدن در این مرحله رها کردن هرگونه تنش فیزیکی اتفاق می افتد

توجه: این تمرین در هر زمان و مکان قابلیت انجام دارد. اما توجه کنید که در زمان احتمال بروز خطر از انجام آن صرف نظر کنید.

کنار تو هشتم ...

سازمان تامین اجتماعی

چند اقدام برای کمک به کودکان در زمان شوک روانی

نشانه های قفل روانی در کودکان

بعضی از کودکان در مواجهه با صدای ناگهانی و شدید دچار شوک یا «قفل روانی» می شوند.

- بدون حرف، فقط نزدیک شوید و دستش را بگیرید
- هم سطح او قرار بگیرید و به آرامی در چشمش نگاه کنید
- آب خنک یا یک شی ملموس مانند بطری یا توپ نرم به دستش بدهید
- تماس فیزیکی آرام مانند لمس شانه توصیه می شود
- تلاش برای صحبت با او توصیه نمی شود، فقط به او احساس امنیت بدهید

عدم واکنش به صدا یا تماس

خیره شدن به یک نقطه

بی اختیاری ادرار یا لرزش لب ها

خشکی بدن و قفل شدن اندام ها

کاهش یا قطع ناگهانی گفتار

کنار تو هشتم ...

سازمان تامین اجتماعی

زمان پرداخت حقوق کارکنان دولت اعلام شد

حسین رحمانیان سخنگوی سازمان اداری و استخدامی کشور ضمن تشریح اولویت دورکاری کارکنان دولت اعلام کرد که حقوق همه کارکنان دولت با برنامه ریزی های انجام شده طی امروز و فردا (هجدهم و نوزدهم اسفندماه ۱۴۰۴) واریز خواهد شد.

تداوم لغو طرح ترافیک تهران تا اطلاع ثانوی

با توجه به شرایط کشور از روز شنبه ۹ اسفند سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران اعلام کرد اجرای طرح ترافیک لغو شده است. با پایان یافتن تعطیلات یک هفته ای کشور و تداوم شرایط کنونی کشور، اجرای طرح ترافیک همچنان تا اطلاع ثانوی لغو است و شهروندان برای ورود به این محدوده نیازی به دریافت مجوز ندارند.

پاسخگویی شبانه روزی به گزارش جرائم سایبری با شماره ۰۹۶۳۸۰

رئیس پلیس فتا فراچرا فعالیت شبانه روزی مرکز امداد و فوریت های سایبری خبر داد و گفت شهروندان می توانند برای گزارش انواع جرائم اینترنتی از جمله برداشت غیرمجاز از حساب های بانکی، کلاهبرداری های آنلاین و تهدیدات سایبری و همچنین دریافت مشاوره های تخصصی در حوزه امنیت فضای مجازی، در هر ساعت از شبانه روز با شماره ۰۹۶۳۸۰ تماس بگیرند.

تمدید سه ماهه زمان اعتبار کارت های بانک کشاورزی

بانک کشاورزی با هدف سهولت در دسترسی هموطنان به خدمات بانکی در شرایط کنونی، مهلت انقضای کارت های بانکی مشتریان را به مدت ۳ ماه تمدید کرد.

به گزارش روابط عمومی بانک کشاورزی، با هدف حفظ امنیت شهروندان و جلوگیری از تردد آنان در شرایط خاص کشور، کارت های الکترونیکی این بانک که تاریخ انقضای آنها اسفند ماه ۱۴۰۴ و فروردین ماه سال ۱۴۰۵ بوده، به مدت سه ماه تمدید شده است.

بر اساس این گزارش، تاریخ انقضای آن دسته از کارت های بانک کشاورزی که مهلت اعتبارشان تا پایان اسفندماه سال جاری و فروردین ماه سال ۱۴۰۵ به اتمام می رسد، به صورت خودکار و بدون نیاز به مراجعه حضوری به شعب، به ترتیب تا پایان خرداد و تیر ۱۴۰۵ تمدید خواهد شد.

آغاز به کار «خط ملی ۱۶۹۷» به همت بنیاد علوی

در پی بروز شرایط استرس زا و نیاز مبرم جامعه به دسترسی سریع به متخصصان، «موسسه سلامت علوی» با مشارکت «بنیاد علوی» و «مرکز مشاوره خانواده مهر کشور»، خط ملی را به عنوان یک پل ارتباطی میان مردم و متخصصان راه اندازی کردند. هموطنان در سراسر کشور می توانند بدون نیاز به مراجعه حضوری، با شماره گیری عدد ۱۶۹۷ (با پیش شماره ۰۲۱ برای تماس های خارج از استان تهران) از این خدمات به صورت کاملاً رایگان بهره مند شوند.

شماره اسکان اضطراری استان ها اعلام شد

شهروندان و مسافرانی که نیاز به اسکان اضطراری در استان های مختلف دارند، با شماره ۰۹۶۲۹ تماس بگیرند

تعیین دستمزد کارگران تا پایان سال

نماینده کارگران در شورای عالی کار طی این هفته به احتمال زیاد هزینه سبید معیشت نهایی می شود. بعد از تعیین شدن هزینه سبید معیشت، جلسه اضطراری در غالب شورای عالی کار تشکیل خواهد شد و دستمزد کارگران قبل از پایان سال تعیین می شود.