



سخنگوی وزارت بهداشت در گفت و گو با «ایران»:

## کوچک ترین شهید جنگ یک نوزاد ۸ ماهه است

بیماران را به مراکز دیگری منتقل کنیم. قطعاً از چرخه خارج شدن این مرکز درمانی روی تعداد تخت‌های فعال بیمارستانی اثرمی گذارد.»

### گزارش خبری

محدثه جعفری

خبرنگار

یک هفته از آغاز حملات صهیونی-آمریکایی به خاک مقدس میهن می گذرد و سایه سنگین جنگ آرامش را با آموزش پزشکی در گفت و گو با «ایران» می گوید: «با مردم روده است. به گفته مسئولان وزارت بهداشت از شنبه ۹ اسفند ماه تا صبح شنبه ۱۶ اسفند ماه، بیش از ۶ هزار نفر از هموطنان مان مجروح شده اند که ۵۸۴ نفر از آنها کودکان زیر ۱۸ سال هستند. اگر نگران‌های آمار شهیدان ما باشیم، بیش از ۲۰۰ نفر از زنان و مادران این سرزمین هستند که جانشان را مدعیان حمایت از حقوق زن گرفتند.

دکتر حسین کرمانپور سخنگوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفت و گو با «ایران» می گوید: «با آغاز حملات تروریستی وحشیانه به خاک کشورمان کادر سلامت مثل همیشه کنار مردم ایستادند تا آسیب کمتری متوجه آنها باشد. اما حملات ددمنشانه دشمن فقط متوجه مراکز نظامی نیست، این حاکمان سفاک و خون‌ریز که به هیچ پیمان بین المللی هم تعهد ندارند، مراکز غیرنظامی، مسکونی، مدارس و مراکز درمانی را هم مورد حمله قرار می دهند به طوری که تا این لحظه یعنی صبح ۱۶ اسفندماه، ۱۳ بیمارستان کشور با درجات مختلف آسیب و دچار خسارت شده است به طوری که تعدادی از این بیمارستان‌ها دیگر سرای ارائه خدمت مناسب نیستند. البته این امکان وجود داشت که دوباره مورد حمله قرار بگیرند به همین دلیل مجبور شدیم

توصیه‌هایی برای بهبود تاب‌آوری و حفظ سلامت روان در شرایط جنگی

## ما تنها نیستیم



ایران زمین

استاندار در گفت و گو با «ایران» از مدیریت مستمر در شرایط جنگی خبر داد

## رتبه اول بنادر خوزستان در ترخیص و بارگیری کالاهای اساسی

### تحلیل روز

**گروه ایران زمین** در میانه شرایط پرآشوب جنگی

و حملات جنایتکارانه دشمنان انقلاب اسلامی، استان خوزستان بار دیگر جهه‌راهی از مقاومت هوشمندانه، مدیریت بحران و همبستگی مردمی را به رخ کشیده است. استاندار خوزستان در گفت و گو با «ایران»، تصویری روشن از عملکرد منسجم دستگاه‌های اجرایی و روحیه استوار مردم این استان ارائه می دهد: جایی که فعالیت بنادر امام خمینی و ماهشهر بدون اختلال ادامه یافته، تأمین و توزیع کالاهای اساسی و فرآورده‌های نفتی در حال انجام است و نظارت شتابان‌روزی بر بازار و ناوایی‌ها، ثبات اقتصادی نسبی را در دل بحران تثبیت کرده است. هم‌زمان، نیروهای امدادی و درمانی در آماده‌باش کامل، با سرعت و دقت در امداد رسانی نقش آفرینی کرده و رسانه‌های استان نیز با اطلاع‌رسانی مؤثر، در برابر جنگ روانی دشمن سد محکمی بنا کرده‌اند. مردم خوزستان در مساجد، خیابان‌ها و مراکز عمومی با وحدتی مثال‌زدنی در حمایت از انقلاب و کشور ایستاده‌اند و نشان داده‌اند اراده جمعی و ایمان محصور، قوی‌تر از هر سلاح نظامی است. این استان مرزی امروزه، نه تنها خط مقدم مبارزه با تجاوز و شایعه‌سازی، بلکه نماد تاب‌آوری و ملی و مدیریت جهادی ایران در عرصه‌ای است که دشمنان، شکست خود را در آن رقم می زنند. «سید محمد رضا مولی‌زاده» استاندار خوزستان با تسلیت شهادت رهبر معظم انقلاب اسلامی به «ایران» گفت: استان خوزستان، به عنوان یکی از کانون‌های استراتژیک در تاریخ معاصر، در طول دوران دفاع مقدس، درگیری‌های مقطعی (مانند جنگ ۱۲ روزه) و همچنین در شرایط کنونی، به طور مداوم هدف تهاجمات نیروهای معاند نظام جمهوری اسلامی، شامل نیروهای مسلح ایالات متحده آمریکا و رژیم اشغالگر قدس قرار گرفته است. با وجود این، شاهد تاب‌آوری قابل توجه و

توصیه‌هایی برای بهبود تاب‌آوری و حفظ سلامت روان در شرایط جنگی

### گزارش

**گروه اجتماعی** / شرایط جنگی تجربه بسیار

آسیب‌زننده‌ای است و تأثیرات عمیقی بر سلامت روان افراد بر جای می گذارد. اما مهم این است که بدانیم تنها نیستیم و راه‌هایی برای مقابله با این شرایط وجود دارد. اضطراب، ترس و نگرانی مداوم در مورد امنیت خود و عزیزان، یکی از شایع‌ترین واکنش‌ها در این روزهاست. دکتر عباس استاد تقی‌زاده مدیر گروه سلامت در حوادث و بلایای دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این مطلب به «ایران» می گوید: «استرس پس از سانحه (PTSD) یکی از چالش‌های رایج در این دوران است. روبه‌رو شدن با وقایع می‌تواند منجر به PTSD شود که با خاطرات ناخوشایند، کابوس‌ها و واکنش‌های بیش از حد همراه می شود. همچنین افسردگی احساس غم و ناامیدی، از دست دادن علاقه به فعالیت‌ها و تغییرات در الگوهای خواب و اشتها، از جمله نشانه‌های افسردگی هستند. «او با بیان این که برخی افراد به دلیل تصمیماتی که در شرایط جنگی گرفته‌اند یا گارهایی که نتوانسته‌اند انجام دهند، احساس گناه، بی‌خوابی یا خواب‌های آشفتنه را تجربه می کنند، می گوید: «بسیاری از افراد ممکن

است مشکلات خواب را در این دوران تجربه کنند که یکی دیگر از مشکلات رایج این روزهاست.»

**دوستی‌هایتان را حفظ کنید**

مدیر گروه سلامت در حوادث و بلایای دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر این که یکی از اثراتی که جنگ‌ها، نزاع‌ها و حوادث مختلف بر ما می گذارند، آسیب‌های روانی است، توضیح می‌دهد: «آسیب‌های روانی می‌توانند به نوعی سلامت ما را تهدید کنند. سعی کنید حتماً روابط اجتماعی خودتان را تقویت و آن را حفظ کنید. چون داشتن شبکه‌های اجتماعی بزرگ و متعدد یعنی داشتن دوستان و همکاران زیاد و افراد قابل‌ارتباط داشتن با آنها به هر دلیلی مثل یک تلفن‌زدن یا فرستادن یک پیامک احوالپرسی تأثیر بسزایی در حفظ سلامت روان و تاب‌آوری در بحران‌ها دارد. مطالعات مختلف نشان داده که حفظ و نگهداشتن شبکه‌های اجتماعی ارتباطی با افرادی می‌تواند مانند یک سپر حمایتی در این گونه موارد بوده و کمک‌کننده مؤثری باشد.» «دوستی‌هایتان این استاد دانشگاه توصیه می‌کند: «دوستی‌هایتان را حفظ کرده و سعی کنید هر چند وقت یک بار برای نگهداری روابط از هم یاد کنید، این مسائل برای ارتقای تاب‌آوری فردی بسیار مهم است.» نکته دومی که برای ارتقای تاب‌آوری فردی اهمیت دارد، این است که حوادث غیرقابل

### اجتماعی - ایران زمین



رئیس اورژانس کشور در گفت و گو با «ایران» درباره شهادت کوچک‌ترین ایرانی می گوید

**کمک‌های ترامپ به کودکان زیر یکسال هم رسید!**



برش

کم سن ترین

مجروح جنگ

مبارک رمضان،

دختری ۴

ماهه از پل

دختر و مسن

ترین مجروح

پیرمردی ۹۴

ساله اهل سقز

است

### راهکارهایی برای ارتقای سلامت روان حمایت اجتماعی

با خانواده، دوستان و همکاران خود در ارتباط باشید و از آنها کمک بگیرید. صحبت کردن در مورد احساسات‌تان می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

• **مراقبت از خود:** به اندازه کافی بخوابید، غذای سالم بخورید و ورزش کنید. این کارها به کاهش استرس و بهبود خلق و خو کمک می کنند.

• **تمرینات آرام‌سازی:** تکنیک‌هایی مثل مدیتیشن، تنفس عمیق و یوگا می‌توانند به آرام کردن ذهن و بدن کمک کنند.

• **حفظ روال روزانه:** سعی کنید روال عادی زندگی خودتان را تا حد امکان حفظ کنید. این کار به ایجاد حس امنیت و کنترل کمک می کند.

• **کمک حرفه‌ای:** در صورت نیاز، از یک روانشناس یا مشاور کمک بگیرید. این افراد می‌توانند به شما در مقابله با مشکلات روحی و روانی کمک کنند. به یاد داشته باشید که بهبودی زمان می‌برد. صبور باشید و به خودتان اجازه دهید تا بتوانید احساسات‌تان را پردازش کنید.

### اخبار

**آثار تاریخی اصفهان آسیب ندیده‌اند**

**اصفهان** / مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان اصفهان گفت: «در طول حملات هوایی دشمن، تیم‌های حفاظت میراث فرهنگی با پایش ویژه رصد می‌شوند و تا این ساعت هیچ بنای تاریخی در اصفهان و شهرستان‌های اطراف دچار خسارت نشده و همه بناها در وضعیت ایمن هستند.»
امیر کرم‌زاده اظهار کرد: «تمام آثار تاریخی، از مساجد و بناهای تاریخی تا کاخ‌ها و موزه‌ها، در وضعیت سالم باقی مانده‌اند و هیچ ترک یا تخریبی گزارش نشده است.»

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان اصفهان بیان کرد: «شهرستان‌های اطراف استان اصفهان از جمله کاشان، آران و بیدگل، خمینی شهر، نجف‌آباد و فلاورجان، بناهای تاریخی خود را در سلامت کامل حفظ کرده‌اند؛ هیچ آسیبی به این آثار وارد نشده و تیم‌های حفاظت به صورت ویژه پایش این مناطق را برعهده دارند.»

**پهلوگیری کشتی‌های حمل کالای**

**اساسی در چابهار**

**زاهدان** / معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار سیستان و بلوچستان گفت: «به منظور تأمین کالای اساسی مورد نیاز مردم، کشتی‌های کانگنبری حمل کالای اساسی در بندر راهبردی چابهار، پهلوگیری و تخلیه می‌شود مردم نگران نباشند.»
مجیب حسینی اظهار کرد: «با توجه به شرایط جنگ در کشور و با توجه به ضرورت تأمین کالاهای اساسی، تجار به عنوان سربازان اقتصادی پای کار آمده‌اند تا معیشت مردم تأمین شود.»

او گفت: «کشتی دیگری بمنظور تخلیه محموله‌های سنگین خوراک دام و طیور، در بندر چابهار پهلوگیری خواهد شد.» وی تأکید کرد: «در حوزه تأمین سوخت هم بمنظور رفغ نگرانی مردم، با ورود کشتی حامل سوخت در بندر چابهار، هیچ نگرانی بابت تأمین سوخت بنزین، نفت و گاز خواهیم داشت.»



کالاهای

اساسی که

معمولاً از بنادر

امام خمینی

و ماهشهر

ترانزیت

می‌شوند،

تحت نظارت

مستمر و

دقیق قرار

دارند. ارسال

نهادهای

دامی و غلات

به سراسر

کشور، بدون

وقفه و با همان

روال پیش از

حملات اخیر

ادامه یافته

است



همین راستا نیز مردم خوزستان همانند دیگر مردم سراسر کشور که حامیان انقلاب و اسلام به شمار می روند، در صحنه و میدان حضور داشته و با تمام وجود از انقلاب دفاع می‌کنند. این امر در حالی تحقق پیدا کرده که شخصیت‌های بزرگی همچون حضرت آیت‌الله خامنه‌ای برخی از فرماندهان از جمله دریابان شمعانی به مقام رفیع شهادت نایل شده‌اند، با این حال در همه شهرها روستاها و بخش‌های خوزستان روحیه مقاومت و صلابت را به چشم می‌بینیم که این بزرگترین سرمایه کشور محسوب می‌شود.

**اتحاد مردم خوزستان نماد قدرت و**

**یکپارچگی**

مولی‌زاده اظهار داشت: استان خوزستان، یکی از استان‌های مرزی کشور است که تاکنون شایعات مرتبط با تخلیه یا مسائل دیگر در آن مطرح نشده است. البته طبیعی است که دشمن در شرایط حساس امروز، سعی در ایجاد تنش و جنگ روانی داشته باشد. در همین راستا، ممکن است به برخی از شایعات دامن زده و سعی کنند مردم را از راحل‌های درست منحرف کنند. با این حال، مردم خوزستان هوشیار و باایمان هستند، اما نیاز است تا در این شرایط نیز دقت کامل داشته باشند