نگاه

زیستن در آستانه؛ از صدای انفجار تا احیای امید

امیرحسین جلالی ندوشن
روان‌پزشک

صدای انفجار آن‌قدر نزدیک بود که پنجره‌ها لرزیدند. بلافاصله پدافند هوایی به صدا درآمد و من، بی‌اختیار، پشت در اتاق دخترم ایستادم. خواب بود. صدایش آرام بود. اما من انگار وسط یک میدان بی‌پایان از ترس ایستاده بودم. تهران در اواخر خردادماه ۱۴۰۴، غرق در گرمایی نه‌چندان تابستانی و سکوت شبانه سنگینی بود، تا موشک‌ها رسیدند. انگار شهر ساحلی گرفتار سونامی شده باشد یا نمایی از اثری هالیوودی بازسازی شده باشد. سپیده‌دم نزده، آوار اخبار مانند ساختمان‌هایی که آوار شدند، بر سر جامعه ریخت و شب‌ها و روزها از پی هم گذشت، انگار سالیانی گذشته باشد و هنوز روز ششم است. این روزها و شب‌ها، سایه تهدید و بی‌ثباتی بر فراز شهر و بر جان مردم شهر سنگینی می‌کند و من هر شب، تا صدای انفجاری، پنجره‌ها را بلرزاند، تا صدای پیاپی پدافند طنین اندازد، باز ایستاده بر آستانه اتاق کودکم، میان ترس و آرامش، میان جهان واژگون بیرون و اقیانوس آرام کودکی، حسی آشنا و ناگفته را تجربه می‌کنم: حس زیستن در آستانه پایان. خبرها را باز می‌کنم، مناطقی در تهران بمباران شده‌اند. در اصفهان، تبریز، اطراف قم، پیرامون کاشان یا بوشهر و اهواز. تصاویر غیرنظامیان، کودکان، ویرانی، با صدای بی‌صدای مردمی که در حال خروج از شهرند و صدای سکوت کسانی که مانده‌اند و خیابان‌های آرامی که روزگاری آرامی آن آرزو بود و اکنون چون لعنت می‌ماند، همگی تجربه‌ای غریب رقم زده؛ دور از دورترین خیال‌ورزی‌ها یا کابوس‌های روز و شب‌مان، متمایز از هر سوگواره ملی که این سال‌ها تجربه کردیم. من نه حامی جنگم و نه باور دارم به مرزی که خون بخواهد. این متمایز است از اشتیاقی که به ایران دارم، به مردمانش، فرهنگش، تاریخ و طعم و رنگ هزار رنگش. خسته‌ام و بی‌حس مثل خیلی مردمان، چه ایرانیان در ایران مانده و چه آنان که هجرت کرده، اما ایران در آنها مانده. انگار امید هم خودش را پنهان کرده است.

اما... همان‌طور که صدای انفجار خاموش می‌شود، یادم می‌افتد که همیشه در میان تاریکی، همچنان داستان‌هایی هست. در «جنگ و صلح» تولستوی، انسان‌ها زیر سایه جنگ، همچنان عاشق می‌شوند، اشتباه می‌کنند، می‌میرند و دوباره زندگی می‌سازند. در فیلم پیانیست، مردی تنها در ویرانه‌های ورشو، در اوج نابودی، باز هم پیانو می‌نوازد. و در شاهکار زندگی زیباست، پدری حتی در اردوگاه مرگ، برای کودک خردسالش دنیایی خیالی و امیدوارانه خلق می‌کند.

امید، لزوما فریاد نیست؛ گاهی یک نفس است. یک لیوان آب. یک گفت‌وگوی کوچک.

پس اگر حالمان بد است، که بد هم باشد عجیب نیست، باید بدانیم، کابوس و بدخوابی، ناامیدی و بی‌حسی و ترس و حس گناه و این سنخ حس‌های تنیده در هم، واکنش‌هایی طبیعی است به یک وضعیت غیرطبیعی، خیلی غیرطبیعی. امید، در چنین لحظاتی، نه یک احساس، بلکه یک کنش است؛ انتخابی آگاهانه برای زنده‌ماندن، برای مراقبت، برای حفظ آنچه ارزش زیستن دارد.

اما چه می‌شود کرد؟

برای حفظ سلامت روان در شرایط جنگی، توجه به چند اصل ساده اما اساسی ضروری است:

۱. حفظ ارتباط انسانی: گفت‌وگو با دوستان، خانواده یا حتی همراهان مجازی به کاهش احساس انزوا و اضطراب کمک می‌کند.

۲. صحبت با کودکان: سکوت و ابهام برای کودکان هولناک‌تر از حقیقت است. باید با زبانی آرام و مطمئن با آنان گفت‌وگو کرد.

۳. تداوم روتین‌ها: حفظ نظم در خواب، تغذیه، مطالعه و استراحت، حس کنترل را بازمی‌گرداند.

۴. مدیریت مواجهه با اخبار: محدودسازی آگاهانه زمان دریافت اخبار، از غرق‌شدن در اضطراب جلوگیری می‌کند.

۵.توجه به بدن: ورزش سبک، تنفس عمیق، استراحت و تغذیه مناسب، بخشی از مراقبت روانی است.

۶. پذیرش آسیب‌پذیری: مهربانی با خود و درک اینکه کارکرد ما در چنین شرایطی ممکن است متفاوت از روزهای عادی باشد، گامی مهم در احیای روان است.

و در نهایت، اگر این احساسات تداوم یافت یا تشدید شد، مشورت با متخصصان سلامت روان اقدامی ضروری است، نه نشانه ضعف، بلکه نمود بلوغ روانی است. شاید امروز، در میانه جنگ و فرسایش روانی، فقط زنده‌ماندن و مراقبت از دیگری، خود یک کنش امید باشد؛ کنشی که فردا را ممکن می‌کند.

خبرخوان

ارائه خدمات روانی-اجتماعی بهزیستی در کشور

ایسنا: معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور گفت: «خدمات روانی-اجتماعی از طریق گروه‌های حمایت روانی و خط تلفنی ۱۴۸۰ در دسترس همگان قرار دارد». حسن موسوی‌چلک ادامه داد: «فعال‌سازی مراکز اورژانس اجتماعی و سازمان‌دهی مراکز اورژانس اجتماعی در سراسر کشور برای ارائه خدمات فوری و تخصصی به زنان و کودکان در معرض خشونت یا آسیب‌های ناشی از جنگ از دیگر اقدامات است. هم‌وطنان می‌توانند با شماره‌گیری خط ۱۲۳ به این خدمات متصل شوند. همچنین تقویت پیوندهای خانوادگی، برگزاری کارگاه‌های آموزشی مبتنی بر الگوی «مهارت‌های زندگی» و «ارتباطات مؤثر» برای ارتقای کیفیت روابط درون‌خانوادگی و پیشگیری از تعارضات از دیگر برنامه‌های سازمان است که در شرایط فعلی با قوت ادامه دارند». او با اشاره به حمایت از خانواده‌های کم‌برخوردار افزود: «در حال حاضر، سازمان بهزیستی ۲۸۳هزارو ۵۰۰ زن سرپرست خانوار و ۲۵۰ هزار فرزند آنان را تحت پوشش دارد. خدمات متنوعی ازجمله مستمری، مددکاری اجتماعی، مشاوره، آموزش مهارت‌های شغلی و کمک‌هزینه‌های مختلف به این خانواده‌ها ارائه می‌شود». معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور همچنین درباره حمایت از خانواده‌های دارای چندقلو تأکید کرد: «در حال حاضر، ۴۲هزارو ۷۶۴ خانوار دارای فرزند چندقلو در دهک‌های پایین جامعه از بسته‌های حمایتی مستمر بهره‌مند می‌شوند. همچنین ۹ هزار نفر از کودکان در مراکز شبه‌خانواده تحت مراقبت قرار دارند و تعداد ۱۸ هزار نفر نیز با نظارت سازمان در خانواده‌های جایگزین مراقبت می‌شوند. حمایت از کودکان در خانواده زیستی با هدف حفظ کودک در کنار سرپرستان قانونی از دیگر برنامه‌های سازمان است. در این راستا، خدمات متنوعی ازجمله مستمری، نظارت مددکاری اجتماعی و سایر حمایت‌ها به خانواده ارائه می‌شود. ارائه آموزش‌های قبل، حین و پس از ازدواج، آموزش مهارت‌های خانواده و توسعه خدمات مشاوره خانواده نیز از دیگر برنامه‌هاست».

عکس: محمدرنو آوش

گزارش «شرق» از شرایط مادرانی که در شرایط جنگی و اضطراب در انتظار تولد فرزندشان نشسته‌اند

زایمان زیر موشک‌باران

تعدادی از متخصصان زنان و ماماها برای کمک به زنان باردار اعلام آمادگی کرده‌اند

نیلوفر حامدی

حالا تقریبا اندازه یک بوته کرفس است. چربی دور ران و بازوهایش به‌خوبی رشد پیدا کرده، اما هنوز آن‌قدری نیست که در صورت تولد بتواند بدن نوزاد را گرم نگه دارد. هفته گذشته دیگر توانست موقع خوابیدن چشمانش را ببندد. همه چیز اگر خوب پیش برود، نوزاد باید چهار هفته دیگر به دنیا بیاید. دختری که قرار نبود چشمانش را زیر آسمانی باز کند که از آن موشک می‌بارد، حالا که زندگی این‌طور برایش رقم زده، پدر و مادرش هم تصمیم گرفته‌اند نامش را «ایران» بگذارند. درست ۱۰ روز از شروع جنگ در ایران می‌گذرد و در تمام این روزهای سرشار از هول و بلا، پدر و مادرهایی بوده‌اند که در کنار شعله‌های آتش، قلب‌شان را به نور امید مسافری که در راه دارند، گرم نگه داشته‌اند. در روزهایی که صدای آژیر با صدای تپش قلب نوزادان در هم می‌آمیزد، زنانی هستند که اگرچه از جنگ هم هراسیده‌اند اما در میانه اضطراب و بی‌قراری، زندگی را هم به آغوش گرفته‌اند. اینجا زنانی هستند که در سیاه‌ترین دوران هم به تولد امید باور دارند.

می‌خواهم فرزندم در خانه و شهر خودش به دنیا بیاید

«فریبا» در سی‌وپنجمین هفته بارداری بود که آتش جنگ روشن شد، ناگهانی بارید و خواب را از چشمان همه ربود. زن و مرد و کودک و پیر و جوان هم نشناخت. تند و بی‌رحم سدی شد مقابل زندگی. بی‌خبر از آنکه راز زندگی به جاری‌بودن مداوم آن است. به‌ویژه در میان خانواده‌هایی که زندگی را نه‌فقط برای خودشان، بلکه برای مسافری در راه می‌خواستند. برای پدر و مادرانی که چشم به راه تولد نوزادشان هستند، جنگ اگرچه سخت و سهمگین، اما باید بیاید و برود. برای «فریبا» هم این‌طور بود: «ترسیدیم؟ بدون تردید. لحظه اول که همسرم سعید فشار خونم را گرفت، اصلا اوضاع خوب نبود. خیلی سریع با پزشکم تماس گرفتم. توصیه‌های ابتدایی‌اش را انجام دادیم و قرار شد اگر حالم بهتر نشد، به بیمارستان برویم. اما نیرویی در وجودم بود که می‌گفت باید بهتر شوی. الان وقتش نیست. دوست نداشتم فرزندم هنوز به دنیا نیامده، در وجود من احساس ناامنی کند. نمی‌دانم، من از او انرژی می‌گرفتم یا او از من؛ اما هرچه بود، بعد از حدود دو ساعت بهتر شدم».

تصمیم فریبا و سعید، با وجود تمام نگرانی‌هایی که خانواده برایشان داشته‌اند، این بوده که تهران را ترک نکنند: «همه گفتند بهتر است از تهران برویم، اما راستش من فکر کردم همین‌جا احساس امنیت بیشتری می‌کنم. ماندن در خانه خودمان برایم بهترین اتفاق بود. هرچند شب‌ها سروصداهایی هست که روی خواب من تاثیر می‌گذارد. نمی‌شود گفت اضطراب ندارم، اما در نهایت در خانه خودمان حال‌مان بهتر است. دوست دارم دخترم هم که دنیا آمد، در اتاق خودش، در خانه خودش و در شهر خودش باشد».

اما فریبا داستان جالبی درباره سیر انتخاب نام برای دخترش دارد: «به نظرم بیشتر آدم‌ها در طول زندگی به اسم فرزند آینده خود فکر می‌کنند. حتی آنهایی که نمی‌خواهند ازدواج کنند و بچه‌دار شوند هم گاهی در خیال خود نامی برای فرزندشان متصور می‌شوند. برای من که همیشه آرزو داشتم مادر شوم، تقریبا از جوانی این تصور وجود داشت. همیشه در رؤیاهایم کودکم یک دختر بود و برای همین هم اسامی همیشه دخترانه بودند. همسرم دوست داشت نام دخترمان را «آفاق» بگذاریم و انتخاب من «شهزاد» بود. تا اینکه این جنگ شروع شد. دو روز اول در بهت و شوک گذشت. سومین شب را با صدای استاد محمد نوری به خواب رفتم که می‌خواند: ما برای بوسیدن خاک سر قله‌ها، چه خطرها کرده‌ایم... . صبح که بیدار شدم به همسرم گفتم: «نظرت چیه اسم دخترمون رو بذاریم ایران؟». چیزی نگفت. فقط آرام اشک ریخت».

نگران مادرانی هستم که جایی برای رفتن ندارند

«در عرض چند ساعت همه زندگی را جمع کردیم و از تهران خارج شدیم»؛ این توصیف «شبنم» از نخستین روز جنگ است. وقتی جنگ شروع شد، او در هفته بیست‌وهشتم بارداری بود و همه چیز هم عالی پیش می‌رفت تا اینکه با شروع آتش از آسمان تهران، همه چیز دگرگون شد: «ساعت سه روز جمعه اصلا متوجه چیزی نشدم. خواب بودم و اتفاقا از آن شب‌هایی هم بود که توانسته بودم خوب بخوابم. اما صبح که بیدار و از اخبار مطلع شدم، دیگر همه چیز تغییر کرد. سعی کردم آرام باشم اما سیل اخبار یکی پس از دیگری می‌آمد و کنترل آرامش برایم ساده نبود. همسرم تلاش کرد اوضاع را عادی نشان دهد و حتی چندین ساعت اولیه می‌گفت حتما ماجرا تمام می‌شود اما از چشمانش می‌خواندم که خودش هم به حرفی که می‌زند، باور ندارد. خانواده‌های‌مان مدام تماس می‌گرفتند تا از حال ما مطلع شوند. حرف‌زدن با آنها داشت اضطرابم را بالاتر هم می‌برد. بالاخره توانستم پزشکم را پیدا کنم. او هم فقط یک چیز گفت: در تهران نمان. همین هم شد که در عرض چند ساعت همه چیز را جمع کردیم و از شهر خارج شدیم».

شبنم و همسرش به توصیه پزشک زنان تهران را ترک کردند تا در شرایطی که آرام‌تر باشد، هفته‌های پایانی بارداری را بگذرانند: «نظر پزشکم این بود که اوضاع پیش‌رو پایدار نیست و برای من و جنین خوب نیست که این روزها را در مرکز خطر بمانیم. از ما پرسید که چه امکاناتی برای سکونت تا زمان به دنیا آمدن فرزندمان داریم و وقتی به او گفتیم در یکی از شهرهای مازندران می‌توانیم ساکن شویم، اطلاعات یکی از پزشک‌های آنجا را به ما داد و گفت که در ادامه هفته‌های بارداری با او در ارتباط باشیم».

زندگی دور از شهر و خانه برای آنها ساده نیست، اما همه تمرکزشان را روی سلامت نوزاد متمرکز کرده‌اند. البته «مسعود» معتقد است همسرش از او بر اوضاع مسلط‌تر است: «همیشه در داستان‌ها و فیلم‌ها این‌طور دیده بودم که زنان بادار کنترل خودشان را از دست می‌دهند. فکر می‌کنم آنها چیزی از توان مادری که موجودی را در خود پرورش می‌دهد، نمی‌دانند؛ چون قدرتی که من این روزها از همسرم دیدم، ورای قدرت یک انسان بود. خیلی بهتر از من بر خودش و اوضاع مسلط بود. تا به امروز حتی یک جمله گلایه نکرده است و نمی‌خواهد ذره‌ای تنش به فرزندمان انتقال دهد. راستش را بخواهید به آن نوزاد حسودی می‌کنم که چنین مادری دارد».

هنوز حدود دو ماه تا زمان زایمان زمان باقی مانده است اما آنها نگران خودشان نیستند. شبنم می‌گوید به والدین دیگری فکر می‌کنم که در شرایط مشابه ما هستند اما امکانی برای انتقال به محیط امن‌تر ندارند: «راستش را بخواهید حال ما خوب است. خودم و همسرم در جای امنی هستیم. خانواده‌های‌مان در شرایط راحتی به سر می‌برند و جز کمی به هم ریختن برنامه‌هایی که در سر داشتیم، اتفاق عجیبی برای ما رخ نداده است. اما من نگران زنان و مردانی هستم که مثل ما چشم‌انتظار فرزندان‌شان هستند ولی نمی‌توانند هفته‌های آینده در محیط امنی بمانند. یا اینکه شرایط کاری و درآمدشان با مشکل جدی مواجه شده است و حالا نگران هزینه‌های زایمان هستند. حالا فقط فکر این خانواده‌هاست که عذابم می‌دهد. فکر اینکه همه نوزادانی که به دنیا می‌آیند، به یک اندازه شانس و اقبال برای زندگی شاد و آسایش ندارند».

پزشکانی که با قلب‌شان نسخه می‌نویسند

شبنم تنها کسی نیست که چنین نگرانی‌هایی دارد؛ دغدغه‌ای مشترک سبب شد تا «بیتا» دست به اقدامی جدی در این زمینه بزند. او یک مامای ۵۸ساله است و همه عمرش را به زنان کمک کرده تا زایمان راحت‌تری داشته باشند. او حالا بخشی از خانه خودش را استریل کرده و در اختیار خانواده‌هایی گذاشته که به هر دلیلی امکان مراجعه به مراکز درمانی را ندارند. او ساکن تهران است: «یکی از زیباترین لحظات زندگی من در تمام این سال‌ها، لحظه‌ای بود که مادران فرزندان‌شان را پس از زایمان در آغوش می‌گیرند. احتمالا یکی از ناب‌ترین تصاویر تاریخ بشر همین لحظه باشد. حتی در میان حیوانات هم این قاب زیباست. از لحظه شروع جنگ می‌دانستم که خانواده‌های زیادی خواهند بود که امکان مراجعه به مراکز درمانی را نخواهند داشت و هزینه‌ها برایشان سنگین خواهد بود. از آنجا که دوران جنگ را هم دیده بودم، با خودم فکر کردم که بهترین کار این است که یک مرکز امن و سالم برای خانواده‌های بی‌بضاعت ترتیب دهم. بالاخره هم درسش را خوانده‌ام و هم همه عمرم این کار را انجام داده‌ام».

او البته کارهای درمانی دیگری هم انجام می‌دهد: «از شروع جنگ کارهای دیگری هم کرده‌ام. هر کاری در حوزه درمان که بر آن مسلط باشم؛ از کارهای مربوط به تزریقات گرفته تا پانسمان. حتی چند باری هم برای چند ساعت از بیمارانی که کسی را نداشتند، مراقبت کردم. می‌خواهم بگویم که وقتی شرایط جنگی است، باید شبیه به وضعیت جدید زندگی کنیم. چاره دیگری هم نیست».

اما اقدامات داوطلبانه این‌چنینی شاید تنها سویه روشن جنگ بوده است؛ آنجا که مردم خودشان برای یاری‌رساندن به یکدیگر پیشتاز شده‌اند. پزشکان زیادی در شهرهای مختلف ایران مشخصا در حوزه زنان و زایمان اعلام کرده‌اند که حاضر به ارائه خدمات رایگان هستند. «لادن تراب‌نژاد» هم یکی از همین افراد در تبریز است. او که کارشناسی عالی مامایی زنان و زایمان دارد، در صفحه اجتماعی خود در اینستاگرام اعلام کرد که به همه مادران بارداری که نیاز به مشاوره داشته باشند، کمک خواهد کرد. او شماره تماس و آدرس ایمیل خود را در اختیار افراد گذاشته و اعلام کرده که می‌تواند حضوری به خانه زنان باردار برود.

«سحر غلام‌نژاد» در مازندران پزشک دیگری است که چنین اعلامی کرده است. او که پزشک زنان است، در صفحات شبکه اجتماعی خود اعلام کرد که تا اطلاع ثانوی، به مسافرانی که پس از جنگ به این استان مراجعه کنند و امکان دریافت خدمات پزشکی از متخصص خود را نداشته باشند، کمک رایگان می‌رساند. پزشکان متعدد دیگری نیز در تهران دراین‌باره اعلام آمادگی کردند و با تکرار این نکته مهم که در این لحظات باید به فکر زنان باردار و جنین‌های‌شان بود، پیش‌قدم شدند.

راهنمای حفاظت از زنان باردار و تازه‌زا

با وجود تمام روایات روشن و پر از امیدی که این خانواده‌ها تعریف کرده‌اند، مهم است که در شرایط فعلی و با آگاهی درباره خطراتی که پیش‌روی ما وجود دارد، الفبای ابتدایی مراقبت از زنان باردار یا زنان تازه‌زا را به‌ویژه در زمان حملات هوایی بدانیم. به گفته متخصصان، در شرایط حمله هوایی، این زنان نیاز به مراقبت فوری دارند تا با حفظ آرامش و اقدامات درست، از جان مادر و نوزاد محافظت شود. براساس توصیه‌های سازمان‌های جهانی، موقعیت خطر را باید به پنج بخش تقسیم کرد. براساس‌این، موقعیت اول، اولویت در تخلیه است که طبق آن، این زنان باید جزء گروه‌های اولی باشند که از محل حادثه خارج می‌شوند. در صورت نیاز به پیاده‌روی حتما باید یک نفر آنها را همراهی کند و در صورت وجود درد هم باید توقف در یک محل امن انجام شود.

مرحله دوم مربوط به موقعیتی است که کیف اضطراری وجود دارد. مدارک بارداری، لوازم بهداشتی و شخصی مادر و نوزاد، شیرخشک و داروهای ضروری حتما باید در این کیف آماده باشد.

در مرحله سوم، تاکیدها متوجه حفظ آرامش تنفسی است. براساس‌این باید نفس عمیق و آرام کشید. از تنفس تند و سطحی پرهیز کرد؛ چراکه برای مادران باردار این نوع تنفس می‌تواند انقباض‌های طولانی‌مدت و درد را به همراه داشته باشد و حتی مسیر زایمان را هم دشوار کند.

مرحله بعدی مربوط به واکنش به علائم خطر است. در این مرحله درصورتی‌که درد شکمی یا خون‌ریزی و همچنین کاهش حرکات جنین وجود داشته باشد، اقدام اولیه مراجعه سریع به درمانگاه است. همچنین در صورت بروز تب یا بی‌حالی پس از زایمان نیز باید مادر و نوزاد به متخصص مراجعه کنند.

در نهایت اینکه دوری از محیط‌های آلوده جزء مهم‌ترین توصیه‌هاست. تا حد امکان در ازدحام نباشند. دود یا گاز برای جنین و مادر به‌شدت خطرناک است. همچنین اگر نیاز شد برای مدت طولانی در محیط بسته بمانند، تهویه فضا فراموش نشود.

خبرهای روز

شهادت ۳ نفر و مصدومیت ۲۹ نفر از امدادگران هلال‌احمر

ایسنا: سخنگوی جمعیت هلال‌احمر از شهادت سه امدادگر و مصدومیت ۲۹ نفر از امدادگران خود در حملات رژیم صهیونیستی خبر داد. مجتبی خالدی دراین‌باره گفت: «متأسفانه رژیم صهیونیستی با زیر پا گذاشتن تمام قوانین بین‌المللی، مستقیما نیروهای امدادی و تجهیزات ما را مورد حمله قرار می‌دهد و هیچ ارزشی برای جان افراد غیرنظامی قائل نیست». او افزود: «تاکنون سه نفر از امدادگران ما در استان‌های تهران و آذربایجان شرقی به شهادت رسیده‌اند. همچنین ۲۹ نفر از امدادگران به‌شدت مجروح شده‌اند و دیگر امکان فعالیت امدادی را ندارند». سخنگوی جمعیت هلال‌احمر ادامه داد: علاوه بر این، یک بالگرد و یک آمبولانس هلال‌احمر نیز در این حملات آسیب جدی دیده‌اند. همچنین یک ساختمان توان‌بخشی هلال‌احمر نیز آسیب دیده است.

تمدید مهلت ارسال فهرست حق بیمه تأمین اجتماعی

براساس اعلام سازمان تأمین اجتماعی، مهلت ارسال فهرست و پرداخت حق بیمه تأمین اجتماعی تا چهارم تیرماه تمدید شد. در اطلاعیه سازمان تأمین اجتماعی درباره مجوز دریافتی از مراجع ذی‌ربط برای تمدید مهلت ارسال فهرست و پرداخت حق بیمه آمده است: «بنا بر شرایط اضطراری و خاص و بروز کندی و قطعی اینترنت، قطعی درگاه‌های پرداخت بانکی و در نتیجه امکان‌پذیرنبودن ارسال فهرست بیمه و پرداخت حق بیمه و نیز با توجه به اعلام برخی از کارفرمایان در روز ۳۱ خرداد ۱۴۰۴، مبنی بر نبود امکان ارسال فهرست بیمه اردیبهشت‌ماه و نبود امکان پرداخت حق بیمه متعلقه، به اطلاع می‌رساند کارفرمایانی که هنوز موفق به ارسال فهرست و پرداخت نشده‌اند، می‌توانند حداکثر تا پایان روز چهارشنبه ۱۴۰۴/۴/۴ نسبت به ارسال فهرست و پرداخت حق بیمه بدون احتساب جرایم تأخیر اقدام کنند. سامانه خدمات غیرحضوری تأمین اجتماعی به نشانی es.tamin.ir به صورت شبانه‌روزی و پایدار آماده ارائه کلیه خدمات بیمه‌ای است و شعب تأمین اجتماعی و کارگزاری‌های رسمی بخش خصوصی در سراسر کشور نیز آماده دریافت فهرست بیمه و ارائه خدمات هستند. همچنین مرکز تماس ۱۴۲۰ به صورت شبانه‌روزی و بدون نیاز به پیش‌شماره از سراسر کشور و یا تلفن همراه، پاسخ‌گوی سؤالات و ارائه راهنمایی‌های لازم به کارفرمایان گرامی است».

اعلام جزئیات جدید درباره آزمون دانشگاه فرهنگیان

مدیرکل هیئت مرکزی گزینش وزارت آموزش و پرورش گفت: «داوطلبان در آزمون دانشگاه فرهنگیان در دو مصاحبه حضور خواهند یافت؛ یک مصاحبه مربوط به بررسی صلاحیت‌های عمومی است که توسط گزینش انجام خواهد شد و یک مصاحبه مربوط به ارزیابی تخصصی است که توسط دانشگاه فرهنگیان انجام می‌شود». رضا روستایی با اشاره به آغاز فرایند بررسی صلاحیت‌های عمومی داوطلبان در آزمون دانشگاه فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی، حفظ آرامش داوطلبان و خانواده‌های آنها را از اولویت فرایندهای بررسی برشمرد. او با بیان اینکه در حال حاضر برنامه‌های متعددی مانند بررسی صلاحیت مؤسسین پیش‌دبستانی، سربازمعلم، تبدیل وضعیت دانشگاه فرهنگیان و... در هسته‌های گزینش در حال انجام است، با درخواست از مدیران کل استان در تأمین نیروی انسانی، تأمین تجهیزات مورد نیاز اعم از فضای مناسب، امور پشتیبانی و همراهی مدیران مناطق، بر حفظ و برقراری آرامش برای انجام فرایندهای مزبور تأکید کرد. او با برشمردن فرایند بررسی صلاحیت‌های عمومی داوطلبان در سه محور اعم از تحقیق از محل سکونت و تحصیل داوطلبان، انجام مصاحبه، استعلام و بررسی سوابق داوطلب از مراکز دارای صلاحیت، افزود: «فرایندهای مزبور در رابطه با تمامی داوطلبان انجام خواهد شد. همچنین داوطلبان باید طبق اطلاعیه‌های مندرج در تارنمای اداره کل آموزش و پرورش استان خود، فرم اطلاعات فردی تکمیل‌شده همراه مدارک شناسایی و مدارک امتیازآور را به نمایندگان گزینش مستقر در نزدیک‌ترین اداره آموزش و پرورش محل سکونت خود تحویل دهند. تمام داوطلبان بعد از تحویل مدارک خود منتظر دعوت از سوی هسته گزینش باشند».