

مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای کرمان مطرح کرد؛

قدردانی از همراهی ارزشمند مردم در پوشش «۲۵ درجه؛ قرار همدلی»

مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای کرمان و سخنگوی صنعت برق استان با قدردانی از همراهی ارزشمند مردم در پوشش «۲۵ درجه؛ قرار همدلی» گفت: مشارکت مسئولانه مشترکان در مدیریت مصرف برق، در کنار تلاش شبانه‌روزی کارکنان صنعت برق و همکاری دستگاه‌های اجرایی و نهادهای اجتماعی، نقش مؤثری در حفظ پایداری شبکه برق و تأمین برق برای همه مشترکان داشته است.

به گزارش روابط عمومی برق منطقه‌ای کرمان، حمیدرضا حبیبی با قدردانی از همراهی ارزشمند مردم در پوشش «۲۵ درجه؛ قرار همدلی» ضمن قدردانی از همراهی مردم استان کرمان اظهار کرد: فرهنگ مسئولیت‌پذیری و مشارکت اجتماعی که در روزهای اخیر از سوی شهروندان رقم خورد، سرمایه‌ای ارزشمند برای صنعت برق است و از تکتک مردم استان که با رعایت توصیه‌های مدیریت مصرف، در پایداری شبکه برق سهیم شدند، صمیمانه قدردانی می‌کنم و درخواست دارم این همراهی تا پایان فصل تابستان و به خصوص چهار هفته گرم پیش‌رو ادامه پیدا کند.

وی افزود: همراهی مشترکان در استان کرمان موجب کاهش ۲۰٫۸ درصدی مصرف برق شد و این مشارکت، در کنار مدیریت فنی شبکه، شرایط مناسبی را برای تأمین برق پایدار مشترکان فراهم کرد.

مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای کرمان با اشاره به نقش مؤثر دستگاه‌های اجرایی در مدیریت مصرف گفت: همکاری استانداری کرمان در اجرای برنامه‌های مدیریت مصرف، کاهش ساعات کاری ادارات و اتخاذ تصمیم‌های لازم در شرایط خاص، همچنین تأکیدی‌های مستمر استاندار کرمان در جلسات شورای اداری بر کاهش مصرف برق دستگاه‌های اجرایی، نقش مهمی در همراهی استان با برنامه‌های مدیریت مصرف ایفا کرد.

حبیبی همچنین از همراهی ائمه جمعه و جماعات، اصحاب رسانه، هیات‌های ورزشی و دیگر نهادهای فرهنگی، اجتماعی و اجرایی که با اطلاع‌رسانی، فرهنگ‌سازی و دعوت مردم به پیوستن به پوشش «۲۵ درجه؛ قرار همدلی» در کنار صنعت برق بودند، قدردانی کرد و گفت: این همدلی گسترده نشان داد که با مشارکت همه بخش‌های جامعه، می‌توان از روزهای اوج مصرف با موفقیت عبور کرد.

وی افزود: برق پایدار امروز، حاصل همدلی مردم و تلاش بی‌وقفه نیروهای صنعت برق است؛ سرمایه‌ای که باید برای حفظ آن همچنان در کنار یکدیگر باشیم.



سخنگوی صنعت برق استان کرمان با اشاره به تداوم گرمای هوا تصریح کرد: اگرچه همراهی مردم نتایج ارزشمندی برای پایداری شبکه به همراه داشته است، اما روزهای گرم تابستان همچنان ادامه دارد و حفظ این شرایط، نیازمند استمرار همین همکاری مسئولانه است.

وی تصریح کرد: از همه مشترکان در خواست می‌کنیم با ادامه رعایت راهکارهای ساده مدیریت مصرف، همچون تنظیم دمای وسایل سرمایشی روی ۲۵ درجه، پرهیز از استفاده هم‌زمان از وسایل برقی بر مصرف و انتقال مصارف غیر ضروری به ساعات کم‌باری، صنعت برق را در تأمین برق پایدار برای همه هوپولنان یاری کنند.

مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای کرمان با اشاره به ناترازی انرژی باوجود از دست رفتن چهار هزار و ۲۰۰ مگاوات نیروگاه در جنگ تحمیلی گفت: خاموشی‌ها در این استان در بیک بار از ۲۵۰ مگاوات فراتر نخواهد رفت که ۱۵۰ مگاوات آن (معادل تأمین برق ۳۰۰ هزار خانه) با خاموشی یک لامپ اضافه در هر خانه جبران می‌شود.

وی همچنین با اشاره به برنامه‌های توسعه‌ای در حوزه انرژی خورشیدی، به راه‌اندازی ۴۰ مگاوات نیروگاه خورشیدی از ابتدای سال جاری در استان کرمان اشاره کرد و گفت: هدف‌گذاری شده تا پایان سال ۱۴۰۵ حداقل ۶۵۰ مگاوات نیروگاه خورشیدی جدید به مدار بیاید که با ظرفیت موجود ۲۵۰ مگاواتی، مجموع تولید این حوزه را به یک‌هزار مگاوات خواهد رساند.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان کرمان:

۱۶ هزار زائر کرمانی به مرزهای عراق رسیدند

خط‌کشی راه‌ها و مجموعه‌ای از اقدامات ایمن‌سازی را در محورهای مواصلاتی استان اجرا کرد.

وی گفت: این اقدامات با هدف افزایش ایمنی سفر، کاهش سوانح جاده‌ای، ارتقای کیفیت خدمات راهداری و فراهم‌سازی سفری ایمن و روان برای زائران حضرت ابدع‌الله الحسین (ع) و سایر کاربران جاده‌ای انجام شده و تا پایان اجرای طرح اربعین با تمام ظرفیت ادامه خواهد داشت.

عبداللهی افزود: اجرای ۷۵ کیلومتر خط‌کشی، نصب و اصلاح یک‌هزار و ۳۲۷ عدد تابلو و علامت ایمنی، اصلاح و رفع ۲ نقطه مستعد حادثه، اجرای ۱۳۴ کیلومتر شانه‌سازی و اصلاح شیب شیروانی، مرمت و بازسازی یک‌هزار متر حفاظت ایمنی (گارد ریل)، نصب ۵۰۰ متر نیوجرسی، اجرای ۴۵ متر نرده پل، نصب و تعمیر تجهیزات ایمنی، بهسازی شانه راه، لکه‌گیری و روکش آسفالت، پاک‌سازی حریم راه و سایر عملیات نگهداری راه از مهم‌ترین اقدامات انجام‌شده در قالب طرح اربعین است.

وی همچنین به شانه‌سازی محور جویبار - کرمان در مسیر جاماندگان اربعین اشاره کرد و گفت: ۱۰ کیلومتر از این جاده زیر شانه‌سازی، اصلاح شیب شیروانی و شن‌ریزی قرار گرفته تا ضمن ارتقای ایمنی بیشتر مناسبی برای تردد زائران اربعین حسینی فراهم کند. مدیرکل راهداری کرمان در ادامه از زائران درخواست کرد که پیش از آغاز سفر، آخرین وضعیت راه‌ها و شرایط ترافیکی را از طریق سامانه ۱۴۱ دریافت کرده و با رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی، سفری ایمن و آرام را تجربه کنند.

شهردار کرمان:

تدابیر اجرایی برگزاری باشکوه پیاده‌روی جاماندگان اربعین در کرمان اندیشیده شد

شهردار کرمان گفت: تدابیر لازم برای برگزاری باشکوه پیاده‌روی جاماندگان اربعین با اقداماتی از جمله استقرار موبک‌های متعدد، استراحتگاه، سیستم حمل‌ونقل جامع و کامل انتقال مردم از سطح شهر به ابتدای مسیر و از جویبار به سوی شهر کرمان اندیشیده شده است.

محسن تویسرکانی در جمع خبرنگاران افزود: پیاده‌روی جاماندگان اربعین از چهارراه جویباری شهر کرمان تا جویبار برگزار می‌شود و در این مسیر شهرداری‌های کرمان، جویبار، ماهان و محی‌آباد مشارکت دارند و عموم این محور به دست شهرداری کرمان راهبری خواهد شد.

وی با تأکید بر اینکه شهرداری‌های تمامی مناطق اطراف در میدان حاضر شدند و زیرساخت‌ها را تأمین کردند، اظهار کرد: تشکیل‌های مردمی و جهادی نیز کار را با حضور، پذیرایی و توزیع نذری و از این دست فعالیت‌ها به اتمام خواهند رساند.

رئیس ستاد برگزاری راهپیمایی جاماندگان اربعین در کرمان عنوان کرد: امیدوارم پیاده‌روی جاماندگان اربعین در کرمان نمادی کوچک از پوشش بزرگ اربعین حسینی (ع) باشد تا دلدادگان آن حضرت که از این پوشش بزرگ جامانده‌اند، بتوانند عرض ارادت خود را به سرور و سالار شهیدان داشته باشند.

وی در ادامه با اشاره به اهمیت موبک‌های ماهان و ارايه خدمات به زائران استان سیستان و بلوچستان و کشور پاکستان، گفت: کسی موظف به حضور در این موبک‌ها بر خلاف سایر پروژه‌های شهری نیست زیرا کارگران شهرداری به صورت خودجوش و علاقمند در این محل حضور فعال دارند.



تویسرکانی با تأکید بر اینکه راهبری موبک‌های ماهان را برای سومین سال در کنار تشکیل‌های مردمی انجام می‌دهیم افزود: این موبک‌ها به صورت روزانه میزبان زائران متعدد و انجام پذیرایی، اسکان و امور درمانی آنان است.

وی تأکید کرد: این زمینه فراهم شده تا تمامی عاشقان امام حسین (ع) در ابعاد مختلف در آنجا حضور پیدا کنند که جای قدردانی از تمامی این تشکلهای دارد.

راهپیمایی جاماندگان اربعین هرساله هم‌زمان با پوشش بزرگ اربعین حسینی از چهارراه جویباری کرمان تا شهر جویبار برگزار می‌شود و تمامی عاشقان و دلدادگانی که از پوشش بزرگ اربعین حسینی جامانده‌اند، در این آیین به پیمایش این مسیر می‌پردازند.

سلامت

از نگرانی تا فوییا؛ نقشه‌راه احساسات ترسناک



نگرانی با ترسیدن چه تفاوتی دارد؟ در چه حالتی باید احساس خودمان را اضطراب بنامیم و در چه حالتی استرس؟ فوییا واژه‌ای دیگر برای نامیدن ترس است یا این که به احساسی متفاوت اشاره می‌کند؟

مادر طول‌روز احساسات زیادی را تجربه می‌کنیم که همگی به ترس مربوطند. گاهی از آینده می‌ترسیم. گاهی نیز فکر خرید از فروشگاه شلوغ سرخیالان باعث می‌شود حتی دوست نداشته باشیم که از خانه خارج شویم. گاهی هم صرفاً به خاطر دیدن یک سایه روی دیوار، می‌ترسیم و خشکمان می‌زد.

نگرانی به چه معناست؟

نگرانی شکلی از فکر کردن مداوم درباره‌ی خطرهای یا مشکلات احتمالی آینده است. بر خلاف ترس که معمولاً به یک تهدید مشخص و فوری پاسخ می‌دهد، نگرانی بیشتر به «چیزهایی که ممکن است، اتفاق بیفتند» مربوط می‌شود.

از نظر زیستی، نگرانی با فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک همراه است اما این فعال‌سازی معمولاً خفیف‌تر و طولانی‌تر است. در سطح ذهنی، نگرانی باعث تکرار افکار، سناریوسازی‌های منفی و تلاش مداوم برای پیش‌بینی آینده می‌شود. این فرایند به‌طور موقت، احساس کنترل ایجاد می‌کند اما در بلندمدت خسته‌کننده و فرساینده خواهد بود. وقتی نگرانی شدید می‌شود، ذهن توانایی تمرکز بر لحظه‌ی حال را از دست می‌دهد. حتی گاهی فرد با رها یک موقعیت مشخص را در ذهن خود مرور می‌کند و به دنبال «بهترین حالت ممکن» می‌گردد. با وجودی که در اعماق وجودش می‌داند که وقوع چنین حالتی، عملاً غیرممکن است.

ترس به چه احساسی اشاره می‌کند؟

ترس احساسی نیست که فقط در ذهن ما اتفاق بیفتد، بلکه فرآیندی است که در بدن ما رخ می‌دهد. در انسان‌ها و سایر حیوانات برای زنده ماندن، واکنش‌های «جنگ، گریز یا یخ‌زدن» تکامل یافته است. این واکنش‌ها ما را به‌مبارزه یا فرار از مواجهه‌ها یا موقعیت‌های ترسناک سوق می‌دهد.

در حالت جنگ یا گریز، ضربان قلب ما افزایش می‌یابد، سریع‌تر نفس می‌کشیم و حواس ما تشدید می‌شود. خون سریع‌تر از حالت عادی از قلب و دستگاه‌گوارش را به اندام‌هایمان جریان می‌یابد. این خون‌رسانی سریع‌تر ما به اجاز می‌دهد تا به خطر موجود واکنش نشان دهیم. حالت یخ‌زدن، مکانیسم متفاوتی دارد. ضربان قلب ما به جای افزایش، کاهش می‌یابد و ما بی‌حرکت می‌شویم. یخ‌زدن گاهی مواقع نقش نوعی سپر محافظتی را ایفا می‌کند. در دنیای طبیعی، به همین دلیل است که حیوانات هنگام تهدید، خود را به مرن می‌زنند. با این حال، در انسان‌ها، یخ‌زدن مانع از خودبا یبایان نیازهایمان می‌شود.

فوییا با ترسیدن چه تفاوتی دارد؟

مردم اغلب با اصطلاحات ترسیدن و فوییا به جای یکدیگر استفاده می‌کنند. با این حال، این دو حالت، از نظر شدت متفاوت هستند.

به عنوان مثال، شاید کسی از پرواز بترسد اما همچنان در صورت لزوم با هواپیما سفر کند. در همین حال، فردی که دچار فوییا یا پرواز است، احتمالاً هرگز سوار هواپیما نمی‌شود. حتی رانندگی در کنار فرودگاه یا دیدن عکس‌های هواپیما نیز باعث ایجاد واکنش ترس در او می‌شود. وقتی کسی فوییا یا خاصی دارد، ترس شدید او به یک موقعیت با شایع خاص محدود می‌شود. افرادی که با این نوع اختلال زندگی می‌کنند، لزوماً در جنبه‌های دیگر زندگی خود ترس یا اضطراب را تجربه نمی‌کنند.

تعدادی از انواع فوییا عبارت است از:

نیکتوفوبیا (ترس از تاریکی) اکروفوبیا (ترس از ارتفاعات) آکوفوبیا (ترس از آب) آلرگوفوبیا (ترس از عنکبوت) هموفوبیا (ترس از خون) شاید این ترس‌ها برای بسیاری عجیب و حتی خنده‌دار به نظر برسد. اما برای افرادی که آنها را تجربه می‌کنند بسیار واقعی و وحشتناک هستند.

افرادی که فوییا را تجربه می‌کنند، واکنش ترس فوری و شدیدی به موقعیت یا شیء که آنها را تحریک می‌کند، نشان می‌دهند. در این حالت، ضربان قلب آنها افزایش می‌یابد، عضلاتشان منقبض می‌شود و تنفس آنها سریع و سطحی می‌شود.

این افراد اغلب حملات پنیک را هم تجربه می‌کنند.

چه احساسی را اضطراب می‌نامند؟

سال‌هاست که در ادبیات فارسی برای صحبت از اضطراب، از واژه‌ی دل‌شوره استفاده می‌کنیم. نوعی نگرانی مزمن که معمولاً علت مشخص یا فوری ندارد. مثلاً شاید ما بابت آینده‌مان احساس اضطراب داشته باشیم، بدون اینکه دقیقاً بتوانیم بگوییم از چه چیزی می‌ترسیم یا چه اتفاق مشخصی قرار است رخ دهد. نگرانی و اضطراب دو به دو به پیش‌بینی خطر یا مشکل در آینده مربوط می‌شوند اما یکسان نیستند. به صورت کلی، نگرانی بیشتر در قالب افکار ظاهر می‌شود اما اضطراب هم ذهن و هم بدن را درگیر می‌کند.

استرس به کدام احساس اشاره می‌کند؟

استرس پاسخ طبیعی بدن به فشارهای بیرونی یا درونی است که نیاز به سازگاری یا واکنش دارند. این فشارها ناشی از کار، روابط، تغییرات زندگی یا حتی افکار درونی هستند. در واقع در استرس ما بابت یک مشکل نزدیک نگرانی می‌ولی در اضطراب به یک مشکل کلی فکر می‌کنیم. وقتی بدن استرس را تشخیص می‌دهد، سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود. در این حالت، هورمون‌هایی مانند کورتیزول و آدرنالین ترشح می‌گردد. این هورمون‌ها بدن را برای عملکرد سریع‌تر و مؤثرتر آماده می‌کنند.

و در پایان

ترس همیشه هم دشمن ما نیست. بسیاری از واکنش‌هایی که نیاز به سازگاری یا واکنش دارند. این فشارها ناشی از کار، روابط، تغییرات زندگی یا حتی افکار درونی هستند. در واقع در استرس ما بابت یک مشکل نزدیک نگرانی می‌ولی در اضطراب به یک مشکل کلی فکر می‌کنیم. وقتی بدن استرس را تشخیص می‌دهد، سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود. در این حالت، هورمون‌هایی مانند کورتیزول و آدرنالین ترشح می‌گردد. این هورمون‌ها بدن را برای عملکرد سریع‌تر و مؤثرتر آماده می‌کنند.