

اصول شہروندی

اصول شہروندی در فرهنگ ایرانی

رفتار های پسندیده در مکانهای عمومی و ...



مراسم عزا و عیادت

۱-معمولا وقتی انسان، عزیز ی را از دست می دهد، از آشنایان و دوستان، انتظار توجه بیشتری دارد.بنابراین شایسته است جزو اولین افرادی باشید که تسلیت می گویند.

۲-شایسته تر آن است عرض تسلیت به صورت حضوری باشد.

۳-در هنگام عزاداری، رعایت حال همسایگان را بکنید. (دقت داشته باشید ابزار احساسات، بخش آهنگ عزا یا قرآن با صدای بلند، باعث سلب آسایش همسایگان نشود)

۴-در مراسم تشییع، شایسته است خودروها به طریقی حرکت نمایند که برای عبور دیگران مزاحمت ایجاد نشود.

۵-در روزهای اول داغدیدگی، شایسته است اقوام، داغ دیدگان را تنها نگذارند.(با ماندن بیش از حد نیز ایجاد مزاحمت نکنند)

۶-در جلسات ختم یا مراسم سوگواری یا خاکسپاری نباید خنده بر لب داشت.

۷-بی مقدمه خیر مرگ یا مریضی کسی را به نزدیکانش ندهید.

۸-پلاکاردهای عرض تسلیت را بر روی دیوارهای همسایه متوفی نصب نکنید.

۹-شایسته است چند نفر از افراد صاحب عزا در محل خروجی مراسم، از حضور افراد شرکت کننده در مراسم قدردانی نمایند.

۱۰-معمولا انسان در زمان بیماری و بستری شدن، نیاز پیش تری به توجه دارد.بنابراین در صورت بستری شدن یکی از دوستان یا نزدیکان، شایسته است به عیادت وی بروید و یا حداقل از طریق تماس تلفنی جویای احوال وی شوید.

۱۱-در بیمارستان وقت در نظر گرفته شده برای عیادت را رعایت کنید.

۱۲-عیادت طوری نباشد که باعث مزاحمت برای بیمار یا اطرافیان شود(بذ موقع نباشد یا زیاد طول نکشد به خصوص وقتی شلوع باشد)

۱۳-در هنگام عیادت، از جملات امید بخش استفاده کنید.

۱۴-حتی الامکان با دست خالی به عیادت نروید.

۱۵-به منظور عیادت در بیمارستان، گل های بسیار معطر نبرید یا از خوشبوکننده هایی با بوی تند نیز استفاده نکنید.

۱۶-در عیادت از بیمارانی که نیازمند سکوت و آرامش هستند حتی الامکان کودکان خردسال خود را به همراه نبرید.

۱۷-شایسته نیست بعد از یک بار عیادت، بیمار را به کلسی فراموش کنید.

۱۸-وقتی بیمار تمایلی به صحبت درباره ی جزئیات بیماری اش ندارد، شما نیز در این باره سوال نپرسید. ولی اگر مایل به صحبت بود، به احترام، در آن مدت کوتاه شتونده ی خوبی باشید و زیاد صحبت نکنید.

تست قند خون و غربالگری رایگان دیابت

به مناسبت هفته دیابت مشاوره رایگان ، تست قند خون و تست غربالگری دیابت در اتوبوس سلامت انجام شد. از ۲۳ آبان ماه به مدت یک هفته ، هفته دیابت نام دارد. معاونت اموراجتماعی وفرهنگی شهرداری در این هفته با استقرار اتوبوس سلامت در خیابان سلمان فارسی و ارائه مشاوره رایگان دیابت و تست قند خون اقدام به غربالگری دیابت نمود . از روز چهارشنبه۲۸مهرماه اتوبوس سلامت برای غربالگری در خیابان سلمان فارسی مستقر گردید.

امیرآهن جان، معاون اجتماعی و فرهنگی اعلام نمود: به همین مناسبت دوم و چهارم آذرماه در سرای محله کوی صافی غربالگری دیابت و کارگاه آموزشی دیابت برگزار می گردد.

نرم افزار آشنایی با فرهنگ ایرانی



اگر میخواهید با آداب و رفتار یک ایرانی اصیل آشنا شوید این نرم افزار را دانلود کنید و نکات و پیام ها بکریبد. نکات و اصول های در مورد:

۱- **بوقراری ارتباط:** دست دادن، روبوسی، سلام و احوال پرس ی، ملاقات و معرفی، ملاقات با پزشک،

به عنوان گوینده، به عنوان مخاطب

۲- **منزل و مهمانی:** قبل از رفتن به مهمانی، در زمان مهمانی، پایان مهمانی و بعد از آن، به عنوان میزبان

۳- **راندگی:** نکات عمومی راندگی، ماشین های سنگین، راننده تاکسی، موتور سواری یا دوچرخه

۴- **مکان های عمومی:** خیابان، پارک و تفریگاه، آثار باستانی، ادارات، اماکن مذهبی، سایل تقلیه عمومی،

مراسم عزا، کلاس درس

با دانلود نرم افزار **(اصول شهروندی)** تمام رفتار و برخورد در این جا و مکان ها را یاد بگیرید.

شهروند

جمع آوری ۲۷ متکدی از شهر اهواز در یک هفته
از سوی اکپهای جمع آوری متکدیان ۲۷ متکدی ایرانی و غیر ایرانی از سطح شهر اهواز جمع آوری شدند. به گزارش سایت شهرداری اهواز ، به مدت یک هفته ۲۷ متکدی شامل ۱۶ نفر مذکر و ۱۱نفر مونث در حال تکدی گری در شهر اهواز جمع آوری شدند. از همین تعداد ۶ نفر از اتباع بیگانه بوده که به همراه متکدیان ایرانیه جمع

شبهای بین الحرمین یکی از بزرگترین تجمعات عزاداری امام حسین(ع)



وی افزود: در مراسم بین الحرمین امسال که به مدت ۱۰ شب برگزار شد ۱۰ پرده نمایش عاشورایی به نمایش در آمد که هر یک روایتی از مصائب یکی از نزدیکان امام حسین (ع) بود. این نمایشها به ترتیب تزیه مسلم ابن عقیل ، ورود به کربلا ، حر ابن یزید ریاحی ، حضرت زینب (س) ، حضرت قاسم (ع) ، حضرت علی اصغر (ع) ، حضرت علی اکبر (ع) ، حضرت ابوالفضل (ع) ، حضرت رقیبه (س) و شام غریبان بودند که با هنرمندی به اجرا درآمدند و دلها را به صحرای کربلا بردند.

همچنین در این شها ملأحی ، ملأحان اهل بیت نیز زینت بخش مراسم بود و چه دستها که با نوای ملأحی حجاج صادق آهنگران ، سید محمد امام ، حجاج احمد خلف زاده ، حجاج جواد نبوی و... بالا رفت و بر سینه فرود آمد. علاوه بر قرانت قرآن و زیارت عاشورا و اجرای زیبای گروه سرود ناشنویان ، یکی ازبخشهایی که امسال به مراسم اضافه شد سخنرانی بود. به این منظور هرشب از مراسم شبهای بین الحرمین با سخنرانی یکی از سخنرانان استان خوزستان همراه بود.

آهن جان گفت :

آهن جان گفت :



فرهنگ آปรتمان نشینی و هزار اما و اگر



دنیای امروز با افزایش روبه رشد جمعیت، تنها راه کنار آمدن باین موضوع، داشتن فرهنگ و قوانین آبرتمان نشینی است یا اینکه از شهر خارج و در شهرک های اطراف ساکن شوند.

قانون و فرهنگ

فرهنگ، جزء لاینفک هر زندگی آبرتمان نشینی بوده و ناپدیده گرفتن این بخش مهم در زندگی آبرتمانی به وجود آورنده بخش بزرگی از مشکلات اجتماعی و مضلات روانی در این مجوده است.
با این حال وارد شدن و زندگی کردن در مجتمع های آبرتمانی دو اصل بدیهی است : با توجه به محدودیت های زندگی آبرتمان نشینی نخست باید رعایت حقوق دیگران مهم شمرده شود و دیگر آن که در انتظار رعایت حقوق و قوانین از جانب دیگران نباشید. مشکلات آبرتمان نشینی و اختلاف میان همسایگان در نتیجه ناپدیده گرفتن این دو نکته اساسی است که بوجود می آید. به گونه ای که آنها در یک جمع بندی ساده معتقدند توافق نداشتن ساکنان در نحوه استفاده از متاع ها، وجود سلبقه های گوناگون، فرهنگ ها و اختلاف محسوس اجتماعی میان ساکنان، نبودن ضوابط و مقررات مدین بردی طراحی، ساخت و

همسایه رت می برد
قوانین مهم مجتمعی:
ساکنان هر واحد آبرتمانی و قسمت های اختصاصی مجتمع ها موظفند در جهت رعایت حسن همجواری، بعضی یابدها و ناپدیاها را مورد توجه قرار دهند و به آنها عمل نمایند.

شهرمان را به نمایشگاه رفتار خوب و کردار نیک تبدیل کنیم

ورزش و سلامتی

ورزش در هوای سرد



با توجه به شروع فصل سرما، ورزشکاران برای ادامه فعالیت های خود باید نکات مهمی درباره ورزش کردن در هوای سرد بدانند. در این مطلب درباره ورزش در هوای سرد و لباس مناسب در این شرایط صحبت می شود.

کاهش دمای بدن

در بسیاری از ورزش های خارج سالتی که احتیاجی به لباس های محافظتی نیست هوای سرد موثر است و می تواند باعث آسیب پذیری ورزشکار شود. اغلب هنگام سرما ورزشکار می تواند با گرمای حاصل از فعالیت بدنی به طور طبیعی به به فعالیت خود ادامه دهد اما در زمان استراحت طی دوره تمرین ممکن است نتواند به اندازه کافی گرم شود بنابراین مستعد آسیب می شود. هنگام انجام فعالیت های فیزیکی سنگین در هوای سرد با ایجاد خستگی عضلانی به تدریج از شدت فعالیت کاسته می شود تا جایی که از دست دادن حرارت به محیط بر تولید متابولیکی آن فزونی می گیرد که این امر خود باعث اختلال در پاسخ عصبی، عضلانی و خستگی بیشتر می شود بنابراین به مرور احتمال ایجاد آسیب های سرمای افزایش می یابد. هنگام وزش باد، سردی هوا تاثیر بسیار بیشتری خواهد داشت که باید به آن توجه شود. دانستن این نکته نیز ضروری است که هرچه ضخامت چربی در پوست بیشتر باشد مقاومت در برابر سرما افزایش می یابد.

پیشگیری از کاهش دمای بدن و آسیب های ناشی از سرما
پیشگیری از آسیب های سرمای به وسیله افزایش تولید گرما در بدن با کاهش دفع گرم انجام می شود که روش دوم از نظر مصرف انرژی مقرون به صرفه است.

افزایش تولید گرم

این افزایش با کمک تغذیه مناسب و فعالیت بدنی انجام می شود.
تغذیه کافی علاوه بر تولید گرما به وسیله حرکات میستمت گوارشی، انرژی لازم برای فعالیت های گرم کننده را در اختیار فرد قرار می دهد.بنابراین در ورزش هایی که در سرما انجام می شود به خصوص در ورزش های طولانی مدت، تغذیه منظم در فواصل ورزش بسیار مهم خواهد بود. فعالیت عضلانی به وسیله لرز یا فعالیت ورزشی باعث گرم شدن بدن می شود. تغذیه مناسب و آمادگی جسمانی در اینجا نقش مهمی به عهده دارند.

کاهش دفع گرما

در ورزش هایی که در هوای آزاد انجام می شود لباس مناسب بسیار مهم است زیرا باید محیطی نسبتا گرم برای بدن فراهم شود و از سرد شدن بدن جلوگیری شود. مواد تشکیل دهنده لباس باید به گونه ای باشد که عرق و گرمای بدن به راحتی از آن عبور کند زیرا در غیر این صورت عرق روی پوست و لباس جمع می شود و چون آب نسبت به هوا هادی بهتری برای گرما محسوب می شود هنگام کاهش فعالیت به عنوان عاملی برای سرد شدن بدن عمل می کند.

هوای سرد و مرطوب توام با باد به دلیل کاهش خاصیت عایقی لباس باعث افزایش احتمال آسیب های سرمای می شود. پوشیدن چند لایه نازک عایق موثر تر از یک یا دو لایه کلفت است. در این مورد پارچه های پنبه ای زیاد مناسب نیستند زیرا هنگام خیس شدن خاصیت عایق بودن آن به شدت کاهش می یابد.همچنین پارچه هایی که به شدت عایق هستند مانند برخی از جنس های پلاستیکی باعث ایجاد گرمای زیاد می شوند و بیشتر برای مراحل گرم کردن و سرد کردن بدن مفید هستند.

حفاظت در برابر باد نیز ضروری است که با روپوش های ضد باد روی لباس معمولی انجام می شود. در سرما میزان جریان خون سر کاهش می یابد. بنابراین اگر سر با کلاه پوشیده نشود گرمای زیادی به وسیله تششع دفع می شود.

باید از خیس شدن به وسیله باران، برف یا تعریق جلوگیری شود زیرا خیس شدن باعث دفع گرما به وسیله تبخیر و کاهش خاصیت عایق بودن لباس ها می شود. هنگام فعالیت در باران، برف یا باد پوشش های ضد باران روی لباس استفاده کرداگر شرایط مناسب نباشد بهتر است فعالیت قطع شود. همراهی یاد و باران در سرما یا برف خیس و کولاک با نمای حدود صفر درجه سانتی گراد خطرناک خواهد بود. خستگی و گرسنگی خطر را افزایش می دهد. عضلات، تاندون ها و مفاصل سرد شده به دلیل کاهش هماهنگی مستعد ایجاد پیچ خوردگی و کشیدگی می شود.

با گرم کردن بدن می توان احتمال آسیب دیدگی را کاهش داد.بنابراین قبل از انجام ورزش در هوای آزاد بهتر است گرم کردن بدن در فضای بسته انجام شود البته یا در نظر گرفتن این نکته که قبل از گرم کردن بدن سرد نباشد.

آسیب های ناشی از سرما

سرما می تواند باعث آسیب های عضلانی، اسکلتی، سرما زدگی، یخ زدگی، یا اختلالات دستگاه تنفس ناشی از کاهش دمای بافت شود. برای جلوگیری از بروز این آسیب ها جایگزینی مایعات در محیط سرد بسیار حائز اهمیت

است زیرا کاهش حجم خون باعث می شود مایع کمتری برای گرم کردن بافت ها وجود داشته باشد.بنابراین در هوای سرد نیز در ۲ هفته اول شروع تمرین باید توزین قبل و پس از تمرین انجام شود که این کار برای تخمین میزان کاهش آب بدن و چیران آن است.

آسیب های ناشی از سرما کمتر از آسیب های ناشی از گرما است اما هنوز در ورزش های زمستانی، ورزش های طولانی در هوای سرد و شنا در آب سرد با خطراتی همراه است زیرا سرد شدن کل بدن که در آن درجه حرارت بدن به زیر ۳۵ درجه می رسد خود خطرناک است و امکان آسیب های سرمای موضعی نیز بالا است.

منبع: کتاب بهداشت و ورزش

خبر

برگزاری چهارمین همایش رایگان رمز خانواده موفق

همایش رایگان رمز خانواده موفق از سوی مدیریت اجتماعی با همکاری معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری منطقه۴ برگزار گردید.

این مراسم با حضور سرکار خانم دکتر فردوسی پور با موضوع شیوه های فرزند پروری با حفظ مصونیت از آسیب های اجتماعی برگزار گردید و در پایان همایش نیز جلسه پرسش و پاسخ برگزار شد و دکتر فردوسی پور به سوالات شهروندان پاسخ دادند.

انتصاب معاون شهردار به سمت دبیر شورای امر به معروف و نهی از منکر شهرداری

امیر آهن جان معاون اموراجتماعی وفرهنگی شهرداری به مدت دوسال به سمت دبیر شورای امر به معروف و نهی از منکر شهرداری منصوب شد.
شروعی از مسووی سید محمد رضی مرعشی فر معاونت سازمانها و ادارات ستاد احیاء امر به معروف و نهی از منکر استان خوزستان ، امیر آهن جان معاون اموراجتماعی وفرهنگی شهرداری اهواز به سمت دبیر شورای امر به معروف

ونهی از منکر شهرداری منصوب شد در این حکم که به مدت دو سال معتبر می باشد آمده است ، امر به معروف و نهی از منکر که از فرائض الهی و از تاکیدات احادیث معصومین (ع) است نشانه جامعه ای زنده و پویاست، جامعه ای فعال و با نشاط که رو به سوی ترقی مادی و معنوی دارد از فساد وتباهی گریزان است.