

نگاه
<div>استرس و فرسودگی عاطفی</div>
<div>سرهنگ محمدرضا اسفندیار»</div>
فرسودگی عاطفی حالتی است که در آن به دلیل ایجاد استرس و فشارهای مختلف در زندگی فردی و اجتماعی، احساس خستگی عاطفی یا احساس خستگی مزمن روحی داشته باشید. استرس می‌تواند شما را خسته کند. همه افراد کم و بیش با شدت و ضعف های متفاوت استرس را تجربه می‌کنند. اما زمانی که استرس خیلی زیاد است حس کنترل و انرژی خود را از دست می‌دهید. وقتی این اتفاق می‌افتد سیستم واکنش اضطراری شما باعث افزایش ترشح آدرنالین می‌شود.
هرمون طبیعی تثبیت کننده خلق و خوی یعنی سرروتین با شدت بیشتری مصرف می‌شود و به دلیل ندرام تنش شروع به کاهش می‌کند. حالا علاوه بر مقابله با استرس، با عوارض جانبی آدرنالین نیز مواجه هستید که ممکن است شامل افزایش ضربان قلب، عرق کردن بیش از پیش یا تنفس سریع باشد. اگر احساس خستگی می‌کنید و بعدی می‌دانید نتوانید به طور طبیعی به شرایط سابق باز گردید دچار خستگی عاطفی شده اید. به گونه ای که احساس می‌کنید در یک موقعیت گیر کرده یا به دام افتاده اید.
موفق ترین روابط عاطفی چه روابطی هستند؟
موفق‌ترین روابط عاطفی، روابطی هستند که در آنها استقلال و فردیت افراد حفظ می‌شود.
به بیانی دیگر، روابطی که به وابستگی و تجاوز به حریم یکدیگر آلوده می‌شوند به سرعت فرسوده شده و از بین می‌روند.
از طرفی دیگر، اگر این استقلال از حد خود فراتر رود و به‌جایی برسد که دو نفر نتوانند با هم صمیمیت سالمال داشته باشند و به وحدت و یگانگی برسند، آن‌وقت رابطه آسیب می‌بیند و از بین می‌رود. همچنین، اگر دو نفر آقدر به هم وابسته باشند که بخش‌های دیگر زندگی و نقش‌های دیگرشان در زندگی را کنار بگذارند نیز دید نمی‌گذرد که رابطه آسیب دیده و از بین می‌رود.
بنابراین، آنچه در کنار حفظ استقلال و فردیت مهم است، تعادل، عشق، احترام و امنیت است.
این تنها راه حلی است که دو نیاز انسان را در عین حال برآورده میسازد : پیوند نزدیک ، در عین آزادی و جزئی ازکل بودن ، در عین استقلال.
نکته تربیتی
بعضی از صفت هایی که والدین، آنها را ویژگی «بچه خوب» می‌دانند، در واقع نشانه های افسردگی یا عزت نفس پایین هستند.
انزوا، سکوت و گوشه گیری
ابراز وجود نکردن
داشتن احساس گناه و عذاب وجدان شدید
بی علاقهی به ارتباط با همسالان
وابستگی زیاد به والدین
مخالفت نکردن !!!

«مشاور مرکز مشاوره خاوران تهران

اخبار کوتاه

میزان افزایش حقوق بانزستگان هنوز به نتیجه نرسیده است

سرپرست وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: میزان افزایش حقوق بانزستگان مستلزم بررسی بیشتر است.به گزارش ایسنا، محمدهادی اهدی وفا در حاشیه جلسه دیروز هیات دولت درباره آخرین خبر از افزایش حقوق بانزستگان تأمین اجتماعی، اظهار کرد: دولت مسئولیت میزان افزایش حقوق بانزستگان را به وزاری عضو هیات امنای تأمین اجتماعی سپرد که این موضوع در بررسی‌های گذشته هنوز به نتیجه و جمع بندی نرسیده است.

وی همچنین ادامه داد: میزان افزایش حقوق بانزستگان مستلزم بررسی بیشتر است. با توجه به منافع و اعتبارات لازم برای افزایش حقوق بانزستگان، نیازمند زمان بیشتری برای ارزیابی هستیم که هفته آینده با حضور نمایندگان جامعه کارگری این موضوع بررسی و نتیجه نهایی اعلام می‌شود.

بررسی اثرات احداث خطوط جدید مترو تهران بر میزان جذب مسافر سایر خطوط

مطالعات مربوط به طراحی و احداث خطوط جدید شبکه مترو تهران، خصوصیات

متعدد و قابل توجهی دارد که تأثیرات عینی آن در روند ساخت تونل‌ها و ایستگاه‌ها مشخص خواهد شد.به گزارش روابط عمومی امور بین الملل شرکت راه آهن شهری تهران و حومه (مترو) «مهندس مسعود درستی» مدیرعامل شرکت مترو تهران با اعلام مطلب فوق افزود: از جمله مهمترین اقدامات انجام شده در بحث مطالعات خطوط جدید شبکه مترو پایتخت، بررسی اثرات احداث

و بهره برداری از هر یک از ایستگاه‌های خطوط ۸الی ۱۱ بر میزان جذب مسافر سایر خطوط بوده و به عبارتی تحقیقات انجام شده صرفاً در محدوده ۴ خط جدید نیست بلکه کل شبکه مترو در این مطالعات مدنظر قرار گرفته است.

مدیرعامل شرکت مترو تهران در ادامه به یکی دیگر از ویژگی‌های مطالعات خطوط جدید اشاره کرد و افزود: خوشبختانه مشاوران طرح، کلیه تملک‌های مورد نیاز برای احداث تونل‌ها، ایستگاه‌ها و همچنین دیو-پارکینگ‌های خطوط ۸ تا ۱۱ را در بررسی‌های خود لحاظ کرده اند و تمام استملک‌های لازم طی جلسات کارشناسی با شهرداران مناطق مربوطه، جمع بندی و نهایی شده است. مهندس درستی در پایان صحبت‌های خود گفت: برای نخستین بار در انجام مطالعات خطوط ریلی درون شهری از مجموعه مشاوران متعدد و متنوع در عرصه‌های مختلف از جمله امور شهرسازی و ترافیکی استفاده شده است تا ضمن تعیین دقیق بهترین موقعیت ایستگاه‌ها و همچنین ظرفیت خطوط در دست اجرا، ضمن جذب حداکثری مسافر، بتوان با کمترین هزینه ممکن نسبت به ساخت خطوط جدید اقدام کرد. در واقع بخش قابل توجهی از مطالعات به نحوه تأمین منابع مالی احداث تونل‌ها و ایستگاه‌ها از محل بودجه غیر نقد شهرداری تهران و با مشارکت بخش خصوصی معطوف شده تا در روند احداث آنها با کمترین فرار و تشبیه مواجه شویم.

پوش جمع آوری خشکاله در ۲۳ غرفه پسماند جنوب شهر کلید خورد

پوش جمع آوری خشکاله در ۲۳ غرفه بازایافت منطقه ۱۹ به منظور حذف پسماندهای تر از چرخه زباله‌های خانگی و کاهش اثرات زیست محیطی اجرا می‌شود.

به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹، علیرضا جعفری سرپرست شهرداری منطقه یا اشاره به اهمیت مشارکت گرفتن شهروندان در مبادله خشکاله افزود: طرح خشکاله و آموزش مراحل آن به شهروندان می‌تواند عادت‌های نادرست مربوط به بازیافت را تغییر دهد، در حال حاضر این خشکاله‌ها از پسماند میوه، سبزیجات، تفاله چای و… تهیه می‌شود و برای تأمین خوراک دام و طیور در غرفه‌ها جمع آوری و به دامداری تحویل داده می‌شود.به گفته این مسئول رفاه آموزشی خشکاله با هدف آشنایی هرچه بیش تر شهروندان با مدیریت پسماندهای تر و کاهش میزان شیره‌ها پسماندهای تر که سبب معضلات محیط زیستی بسیاری می‌شود برپا شد.

پایش و ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوط به پل‌های شهر تهران

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی

شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا با اشاره به آخرین شرایط موج هفتم این بیماری در کشور، درباره سویه جدید شناسایی شده، گفت: علی‌رغم اینکه سرایت‌پذیری سویه هندی BA۲ حدود ۱.۵ یا ۲ برابر بیش از BA۴ و BA۵ است، اما مرگ و میر در این زیرسویه با سایر زیرسویه‌ها تفاوتی نداشته؛ بر این اساس هنوز BA۲،۷۵ به عنوان سویه نگران کننده در نظر گرفته نمی‌شود.دکتر مجید مختاری در گفت‌وگو با ایسنا، با تأکید بر اینکه سویه غالب کرونا در ایران همچنان BA۴ و BA۵ است، گفت: خوشبختانه هنوز سویه هندی BA۲،۷۵ در ایران مشاهده نشده است. البته روند منحنی موارد ابتلا به سمت بالا است ولی هنوز روندی مانند آنچه که در گذشته تجربه کردیم رخ نداده و آمار ابتلاها به بالای ۱۰ هزار نفر در روز نرسیده است.

وی افزود: البته از طرف دیگر مرگ و میر کرونایی نسبت به چند هفته قبل افزایش داشته است و با افزایش موارد ابتلای روزانه پس از دو هفته آمار فوتی‌ها هم ممکن است تغییر کند.او با بیان اینکه در مجموع میزان مرگ و میر در ابتلا به سویه BA۴ و BA۵ نسبت به دلتا بسیار پایین‌تر است، بیان کرد: خوشبختانه علی‌رغم سرایت‌پذیری بالای این سویه جدید امسا با افزایش بارز مرگ و میر مواجه نبودیم و شرایط تحت کنترل بوده است. امیدواریم با رعایت بیشتر پروتکل‌های بهداشتی، حفظ فاصله‌گذاری فیزیکی و عدم تردد غیر ضروری، کاهش موارد ابتلا را شاهد باشیم.وی درباره سویه BA۲،۷۵ توضیح داد: این سویه از کرونا برخواسته از هند است و به سرعت پس از ایالت‌های متفاوت هند، چندین ایالت آمریکا و بخش‌هایی از اروپا را درگیر کرد. هنوز مطالعات گسترده‌ای از سویه هندی BA۲،۷۵ در دست نیست اما بر اساس گزارشات از کشورهای که درگیر این سویه شده‌اند، مشخص شده است که علی‌رغم اینکه سرایت پذیری سویه هندی BA۲،۷۵ حدود ۱.۵ یا ۲ برابر بیش از کرونا است، اما مرگ و میر در این زیرسویه با سایر زیرسویه‌ها تفاوتی نداشته است. بر این

ایران در راه قله موج هفتم کرونا



۹۰ فوتی کرونا در یک شبانه‌روز

۱۴۷۱ نفر در شرایط شدید بیماری

بنابر اعلام وزارت بهداشت، متأسفانه در یک شبانه روز شمار جانباختگان ناشی از کرونا در کشور مجدداً افزایش داشته و در این بازه زمانی ۹۰ بیمار جان خود را از دست دادند.به گزارش ایسنا، از روز ۱۸ مردادماه تا روز ۱۹ مردادماه ۱۴۰۱ و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۵۶۳۵ بیمار جدید مبتلا به کووید-۱۹ در کشور شناسایی و ۱۰۷۸ نفر از آنها بستری شدند.مجموع بیماران کووید-۱۹ در کشور به ۷ میلیون و ۴۵۱ هزار و ۷۷۹ نفر رسید.متأسفانه در طول ۲۴ ساعت، ۹۰ بیمار مبتلا به کووید-۱۹ در کشور جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری، به ۱۴۲ هزار و ۶۵۴ نفر رسید.خوشبختانه تا روز ۱۹ مردادماه ۷ میلیون و ۱۳۰ هزار و ۷۲۵ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستانها ترخیص شده‌اند.۱۴۷۱ نفر از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستانها تحت مراقبت قرار دارند.تا روز ۱۹ مردادماه ۵۳ میلیون و ۴۳۸ هزار و ۸۹ آزمایش تشخیص کووید-۱۹ در کشور انجام شده است. همچنین تا روز ۱۹ مردادماه ۶۴ میلیون و ۸۲۵ هزار و ۶۶ نفر دوز اول، ۵۸ میلیون و ۱۹۷ هزار و ۷۸۳ نفر دوز دوم و ۳۰ میلیون و ۳۱۶ هزار و ۸۴۲ نفر نیز دوز سوم و بالاتر واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. به این ترتیب مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۳ میلیون و ۳۳۹ هزار و ۵۳۳ دُز رسید.در یک شبانه روز ۸ هزار و ۱۶۸ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.در حال حاضر ۱۳۰ شهرستان در وضعیت قرمز، ۱۱۹ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۱۵۴ شهرستان در وضعیت زرد و ۳۵ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

اساس هنوز BA۲،۷۵ به عنوان سویه نگران کننده در نظر گرفته نمی‌شود و سازمان بهداشت جهانی در حال رصد آن است.بنابراین فعلاً نباید ترس و آزرعایی از این سویه وجود داشته باشد. عضو کمیته علمی کرونا درباره روند طی شدن موج هفتم کرونا در کشور و زمان رسیدن به قله موج، تصریح کرد: پیش‌بینی این بیک‌ها سخت است و امکان بروز اشتباه در پیش‌بینی وجود دارد؛ زیرا متغیر مهمی‌مانند رفتار اجتماعی هم وجود دارد. با آزاد شدن تردها، مسافرت‌ها، مراسمات مختلف، کاهش رعایت پروتکل‌های بهداشتی و… روند ابتلا افزایشی می‌شود ولی اگر مراعات اجتماعی صورت گیرد می‌توان شرایط را تا حدودی کنترل کرد. در مورد زمان قرار گرفتن در قله این موج، دو تا سه هفته آینده که از برخی مناسبت‌های مهم گذر کرده

محمودزاده ادامه داد: هرکجا که مدارس برای برگزاری دوره‌های مکمل به خانواده‌ها تحمیل و اجبار کردند، خانواده‌ها می‌توانند از طریق سامانه مشارکت‌ها موارد اعتراض خود را اعلام کنند تا رسیدگی کنیم. وی با اشاره به دنبال آن هستیم که بر اساس موادی از قانون مشارکت‌ها که هم معلمان، هم معلمان و هم موسسان می‌توانند در آن طرح شکایت کنند، ادارات رزیایی عمکرد و ادارات کل مشارکت‌ها در استان‌ها نیز بفرایند ثبت‌نام مدارس غیردولتی نظارت دارند و همه ساله پرونده‌هایی داریم که منجر به توبیخ، تذکر و تعطیلی مرکز هم شده

محمودزاده ادامه داد: هرکجا که مدارس برای برگزاری دوره‌های مکمل به خانواده‌ها تحمیل و اجبار کردند، خانواده‌ها می‌توانند از طریق سامانه مشارکت‌ها موارد

اعتراض خود را اعلام کنند تا رسیدگی کنیم. وی با اشاره به دنبال آن هستیم که بر اساس موادی از قانون مشارکت‌ها که هم معلمان، هم معلمان و هم موسسان می‌توانند در آن طرح شکایت کنند، ادارات رزیایی عمکرد و ادارات کل مشارکت‌ها در استان‌ها نیز بفرایند ثبت‌نام مدارس غیردولتی نظارت دارند و همه ساله پرونده‌هایی داریم که منجر به توبیخ، تذکر و تعطیلی مرکز هم شده

محمودزاده ادامه داد: هرکجا که مدارس برای برگزاری دوره‌های مکمل به خانواده‌ها تحمیل و اجبار کردند، خانواده‌ها می‌توانند از طریق سامانه مشارکت‌ها موارد

اعتراض خود را اعلام کنند تا رسیدگی کنیم. وی با اشاره به دنبال آن هستیم که بر اساس موادی از قانون مشارکت‌ها که هم معلمان، هم معلمان و هم موسسان می‌توانند در آن طرح شکایت کنند، ادارات رزیایی عمکرد و ادارات کل مشارکت‌ها در استان‌ها نیز بفرایند ثبت‌نام مدارس غیردولتی نظارت دارند و همه ساله پرونده‌هایی داریم که منجر به توبیخ، تذکر و تعطیلی مرکز هم شده

محمودزاده ادامه داد: هرکجا که مدارس برای برگزاری دوره‌های مکمل به خانواده‌ها تحمیل و اجبار کردند، خانواده‌ها می‌توانند از طریق سامانه مشارکت‌ها موارد

اعتراض خود را اعلام کنند تا رسیدگی کنیم. وی با اشاره به دنبال آن هستیم که بر اساس موادی از قانون مشارکت‌ها که هم معلمان، هم معلمان و هم موسسان می‌توانند در آن طرح شکایت کنند، ادارات رزیایی عمکرد و ادارات کل مشارکت‌ها در استان‌ها نیز بفرایند ثبت‌نام مدارس غیردولتی نظارت دارند و همه ساله پرونده‌هایی داریم که منجر به توبیخ، تذکر و تعطیلی مرکز هم شده

محمودزاده ادامه داد: هرکجا که مدارس برای برگزاری دوره‌های مکمل به خانواده‌ها تحمیل و اجبار کردند، خانواده‌ها می‌توانند از طریق سامانه مشارکت‌ها موارد

اعتراض خود را اعلام کنند تا رسیدگی کنیم. وی با اشاره به دنبال آن هستیم که بر اساس موادی از قانون مشارکت‌ها که هم معلمان، هم معلمان و هم موسسان می‌توانند در آن طرح شکایت کنند، ادارات رزیایی عمکرد و ادارات کل مشارکت‌ها در استان‌ها نیز بفرایند ثبت‌نام مدارس غیردولتی نظارت دارند و همه ساله پرونده‌هایی داریم که منجر به توبیخ، تذکر و تعطیلی مرکز هم شده

محمودزاده ادامه داد: هرکجا که مدارس برای برگزاری دوره‌های مکمل به خانواده‌ها تحمیل و اجبار کردند، خانواده‌ها می‌توانند از طریق سامانه مشارکت‌ها موارد

اعتراض خود را اعلام کنند تا رسیدگی کنیم. وی با اشاره به دنبال آن هستیم که بر اساس موادی از قانون مشارکت‌ها که هم معلمان، هم معلمان و هم موسسان می‌توانند در آن طرح شکایت کنند، ادارات رزیایی عمکرد و ادارات کل مشارکت‌ها در استان‌ها نیز بفرایند ثبت‌نام مدارس غیردولتی نظارت دارند و همه ساله پرونده‌هایی داریم که منجر به توبیخ، تذکر و تعطیلی مرکز هم شده

محمودزاده ادامه داد: هرکجا که مدارس برای برگزاری دوره‌های مکمل به خانواده‌ها تحمیل و اجبار کردند، خانواده‌ها می‌توانند از طریق سامانه مشارکت‌ها موارد

اعتراض خود را اعلام کنند تا رسیدگی کنیم. وی با اشاره به دنبال آن هستیم که بر اساس موادی از قانون مشارکت‌ها که هم معلمان، هم معلمان و هم موسسان می‌توانند در آن طرح شکایت کنند، ادارات رزیایی عمکرد و ادارات کل مشارکت‌ها در استان‌ها نیز بفرایند ثبت‌نام مدارس غیردولتی نظارت دارند و همه ساله پرونده‌هایی داریم که منجر به توبیخ، تذکر و تعطیلی مرکز هم شده

محمودزاده ادامه داد: هرکجا که مدارس برای برگزاری دوره‌های مکمل به خانواده‌ها تحمیل و اجبار کردند، خانواده‌ها می‌توانند از طریق سامانه مشارکت‌ها موارد

اعتراض خود را اعلام کنند تا رسیدگی کنیم. وی با اشاره به دنبال آن هستیم که بر اساس موادی از قانون مشارکت‌ها که هم معلمان، هم معلمان و هم موسسان می‌توانند در آن طرح شکایت کنند، ادارات رزیایی عمکرد و ادارات کل مشارکت‌ها در استان‌ها نیز بفرایند ثبت‌نام مدارس غیردولتی نظارت دارند و همه ساله پرونده‌هایی داریم که منجر به توبیخ، تذکر و تعطیلی مرکز هم شده

محمودزاده ادامه داد: هرکجا که مدارس برای برگزاری دوره‌های مکمل به خانواده‌ها تحمیل و اجبار کردند، خانواده‌ها می‌توانند از طریق سامانه مشارکت‌ها موارد

اعتراض خود را اعلام کنند تا رسیدگی کنیم. وی با اشاره به دنبال آن هستیم که بر اساس موادی از قانون مشارکت‌ها که هم معلمان، هم معلمان و هم موسسان می‌توانند در آن طرح شکایت کنند، ادارات رزیایی عمکرد و ادارات کل مشارکت‌ها در استان‌ها نیز بفرایند ثبت‌نام مدارس غیردولتی نظارت دارند و همه ساله پرونده‌هایی داریم که منجر به توبیخ، تذکر و تعطیلی مرکز هم شده

محمودزاده ادامه داد: هرکجا که مدارس برای برگزاری دوره‌های مکمل به خانواده‌ها تحمیل و اجبار کردند، خانواده‌ها می‌توانند از طریق سامانه مشارکت‌ها موارد

اعتراض خود را اعلام کنند تا رسیدگی کنیم. وی با اشاره به دنبال آن هستیم که بر اساس موادی از قانون مشارکت‌ها که هم معلمان، هم معلمان و هم موسسان می‌توانند در آن طرح شکایت کنند، ادارات رزیایی عمکرد و ادارات کل مشارکت‌ها در استان‌ها نیز بفرایند ثبت‌نام مدارس غیردولتی نظارت دارند و همه ساله پرونده‌هایی داریم که منجر به توبیخ، تذکر و تعطیلی مرکز هم شده

فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در نسخه سوم نرم افزار که از قابلیت گزارش گیری نیز برخوردار می‌باشد، ثبت شده است.

مدیر گروه مقاوم سازی پل‌ها و ابنیه بزگرهای سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، با بیان اینکه پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده است، از ثبت نرم افزاری اطلاعات مربوطه خبر داد.به گزارش پایگاه خبری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، کیارش مهدب که در ویننار تخصصی طراحی فنی، مشاوره و پلنسازی سخن می‌گفت، با بیان آنکه طی دوره ششم مدیریت شهری پایتخت علاوه بر الزام مجدد مناطق به بازدید از پل‌های سواره روه، دوره آموزش دستورهال هم‌بازرسی پل‌ها برگزار و اطلاعات بازدیدهای انجام شده جمع آوری شده است، از طراحی یک بستر نرم افزاری جهت ثبت و درج اطلاعات، با هدف حفظ وحدت رویه و استحصائل اطلاعات قابل اعتماد در این زمینه خبر داد و گفت: پل‌های شهر تهران در ۳ نوبت اسفندماه سال ۱۴۰۰، فروردین ماه و نیز تیرماه سال ۱۴۰۱ توسط کارشناسان مناطق ۲۲گانه بازدید شده و اطلاعات مربوطه در