

یادداشت

به سبک زندگی کرونا عادت

نکتم

عصر ایران / مصطفی دانشنده

کرونا باعث شده است که سبک زندگی مان عوض شود. دیگر ما آن انسان های اجتماعی سه ماه پیش نیستیم. برخی در خانه کار می کنند. خیلی ها برای سرزدن به اقوام و دوستان از فضای مجازی استفاده می کنند. دست دادن و بغل کردن تعطیل شده است. همه این رفتارها در دوران کرونا خوب و پسندیده است. این ها کنش های اجتماعی برای کنترل و پروس منحوس کروناست. اگر ما به رفتار سه ماه قبل خود ادامه می دادیم قطعاً الان با بحرانی عظیم و غیر قابل کنترل روبرو بودیم. نکته بسیار مهم در مورد این رفتار اجتماعی این است که نباید به آن عادت کنیم. کرونا دیر یا زود تمام می شود و زندگی مردم به حالت عادی بر می گردد. بر گشتن به حالت عادی یعنی بازگشت به سبک زندگی قبل از کرونا. به سبک زندگی کرونا عادت نکنیم. مبدا به این سبک زندگی عادت و تصور کنیم، به این سبک زندگی عادت و تصور کنیم، باقی عمر را هم کرونايي زندگی کنیم، نه، ندیدن، دست ندادن، نیامدن و نرفتن فقط برای زمان کروناست. مبدا فکَر کنیم حالا که در این مدت با ندیدن پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها سر کردیم و فقط از طرق فضای مجازی با آنها سر زدیم، می شود در روزهای غیر کرونايي هم از این همین روش استفاده کرد، نه، آن ها احتیاج به حضور ما دارند. حضور فرزندان، نوه و نتیجه ها در خانه پدر بزرگ و مادر بزرگ ها، آن ها را به زندگی امیدوار می کند و به معنای واقعی کلمه حال شان را خوب می کند. در زمان کرونا آن ها بیش از دیگران اذیت شدند. حتماً بعد از پایان این طالع نحس، هوای پدر بزرگ و مادر بزرگ ها را زیاده بمانیم. عادت نکنیم وقتی همدیگر را دیدیم، به یکدیگر دست ندهیم. عادت نکنیم با فاصله با هم حرف بزنیم. عادت نکنیم تئاتر نرویم. در سینما فیلم نبینیم، به ورزشگاه ها نرویم. عادت نکنیم مهمانی دادن را تعطیل کنیم. عادت نکنیم رفت و آمدها را کم کنیم. عادت نکنیم در دیدو باز دیدهای مجازی بمانیم. عادت نکنیم وقتی نوروز آمد، در خانه بمانیم و به دیدار اقوام و آشنایان نرویم. نکند سیزده به در ا ترک کنیم.

حادثه

پیکر ۲ کودک مفقود شده در سیل اردکان پیدا شد

مریم یادگاری / گروه جامعه: رئیس هلال احمر اردکان با اشاره به اینکه سیل چند روز پیش در جاده چک چک اردکان دو کودک را با خود برد، گفت: پس از جستجوهای شبانه روزی، پیکر هر دو کودک پیدا شد. جواد کمال آبادی با اشاره به حادثه واژگونی یک دستگاه خودرو در ابتدای جاده چک چک بر اثر جاری شدن سیل اظهار داشت: پس از کسب اطلاع ازین حادثه، نیروهای امدادی هلال احمر با فاصله به محل وقوع حادثه اعزام شدند و علیرغم تاریکی هوا و بارش شدید باران عملیات جستجوی دو کودک مفقود شده را آغاز کردند. وی بیان کرد: جسد یکی از کودکان پس از ساعتی جستجوی شبانه در فاصله ۷۰۰ متری خودروی واژگون در سیلاب پیدا شد و تاشی برای پیدا کردن کودک دوم کماکان ادامه یافت.

کمال آبادی عنوان کرد: با تلاش چهار تیم و ۲۰ نفر از نجاتگران تیم های امدادی شهرستان اردکان و واکنش سریع و تیم یزد با چهار خودرو امدادی و نیروهای مردمی، جسد دومین حادثه دیده سیل نیز در فاصله تقریبی پنج کیلومتری با جاده اصلی اردکان - طبس حدود ۱۰ کیلومتری منطقه چک چک این شهرستان کشف شد رئیس هلال احمر اردکان افزود: جریان سیل، خودروی پاترول را واژگون کرده بود که به سه گشته شاهان، راننده خودرو هنگام گرفتار شدن در سیل، از خودرو پیاده شده و با دو فرزند و همسر خود سعی می کنند خودشان را نجات دهند اما در بین راه، سرعت و قدرت آب باعث جدا شدن کودکان از پدر و مادر شده و سیل آنها را با خودش می برد.

درخواست از مردم؛ خون اهدا کنید

فارس: سخنگوی سازمان انتقال خون کشور با اشاره به آخرین وضعیت اهدای خون در کشور، گفت: اهدای خون و فرآورده های آن، یک نیاز همیشگی و روزانه است. بشیر حاجی بیگی با اشاره به وضعیت اهدای خون در سال گذشته، اظهار داشت: از مجموع ۲ میلیون و ۴۰۶ واحد خون اهدایی در کل کشور، ۳۰۵ هزار واحد خون در استان تهران اهدا شده است؛ یعنی ۱۵۳ درصد کل خون های اهدایی در کشور مربوط به استان تهران بوده است. وی افزود: استان فارس با ۱۵۲ هزار واحد و ۷۶ درصد رتبه دوم و استان خراسان رضوی با ۱۴۱ هزار واحد؛ یعنی ۷ درصد رتبه سوم را داراست؛ ضمن اینکه استان های مازندران، اصفهان و خوزستان رتبه های چهارم تا ششم از لحاظ اهدای خون داشته اند. سخنگوی سازمان انتقال خون کشور اظهار داشت: استان سمنان با ۴۱ نفر، مازندران با ۲۸ نفر، یزد ۳۲ نفر و گیلان با ۳۱ نفر بالاترین میزان شاخص اهدای خون را داشته اند.

جامعه Society

یلدا توکلی / گروه جامعه
tavakoli.yalda1@gmail.com

طرح فاصله گذاری هوشمند از امروز در همه شهر ستان ها و از ۳۰ فروردین ماه در تهران اجرایی می شود چرا که تنها راه مقابله با ویروس کشنده کرونا رعایت فاصله گذاری بین شهروندان در صورت نیاز به خروج از منزل است، اما در این شرایط سخت و بحرانی و با شروع به کار تعدادی از مشاغل و همچنین رفت و آمد کارمندان باید بیش از گذشته این ویروس خطرناک را جدی گرفت و دستورالعمل ها را رعایت کرد، اما در این میان قرار است تا از امروز طرح رزرو صندلی نیز در پایتخت برای جلوگیری از ازدحام شهروندان در وسائل حمل و نقل عمومی اجرا شود.

اجرای طرح برای مبارزه با کرونا

البته این موضوع چند ماه پیش نیز در پایتخت مطرح شد و عنوان فروش صندلی های اتوبوس خبر ساز گردید که با مخالفت های زیادی روبه رو شد اما به نظر می رسد که در شرایط بحرانی که کرونا به وجود آورده شاید اجرای طرح بتواند کار ساز باشد و به اجرای موفق طرح فاصله گذاری هوشمند نیز کمک کند. با محمود ترغی مدیرعامل شرکت واحد اتوبوسرانی شهر تهران، در رابطه با طرح رزرو صندلی گفتگوی داشتیم. از وی خواستم موضوع را برای شهروندان روشن و شفاف کنند و اطلاع رسانی جدی تری صورت بگیرد؛ تا این ایده که اجرای آن می تواند مفید و مؤثر باشد، با نگاه مثبت شهروندان همراه شود. طرح رزرو صندلی برای اتوبوس های حمل و نقل عمومی نیست

ترغی در مورد اجرای طرح رزرو صندلی، با

تاکید بر اینکه این طرح برای اتوبوس های حمل و نقل عمومی نیست، گفت: این طرح برای ناوگان اتوبوسرانی نیست، بلکه یک استارتاپ، اپلیکشنی را به نام «به همراه» طراحی کرده که مردم در صورتی که مایل نباشند از حمل و نقل عمومی استفاده کنند، می توانند با ر اختمای گرفتن یک مینی بوس یا اتوبوس خصوصی درستی، با درج مبدا و مقصد خود، از صندلی های این مینی بوس ها و اتوبوس های درستی استفاده کنند. وی با بیان اینکه در این اپلیکشن، از اتوبوس و مینی بوس های درستی که معمولاً برای سرویس کارکنان ادارات فعالند، استفاده می شود گفت: به هیچ عنوان این اپلیکشن در اتوبوس های

تولید ماسک های بهداشتی در حرم حضرت علی بن مهزیار اهوای

همزمان با شیوع ویروس کرونا در کشور و با دستور ستاد ملی مبارزه با کرونا مبنی بر تعطیلی اماکن مذهبی و دینی، حرم حضرت علی بن مهزیار اهوای تبدیل به کارگاه تولید ماسک های بهداشتی با حضور بانوان هلال احمر شده است.
کوثر کریمی / خبرگزاری مهر



اینفوگرافی

چگونه از فرد بیمار در خانه مراقبت کنیم؟

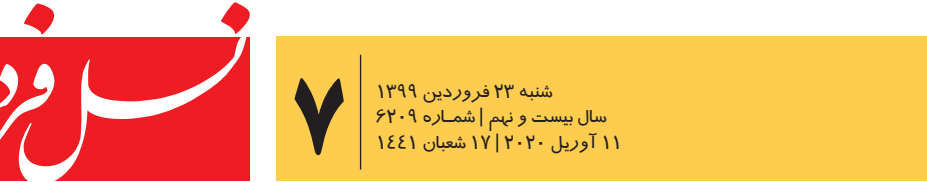
		
فرد مراقب از وسایلی مانند ساعت، انگشتر، مچ بند استفاده نکند	فرد بیمار از ماسک معمولی استفاده کند و فرد مراقب از ماسک N95 استفاده کند	لباس های کثیف بیمار به صورت جداگانه و در دمای ۶۰ درجه شسته شوند
		
سطوحی مانند دستگیره و موبایل چندین بار در طول روز ضدعفونی شوند	حرکت بیمار در خانه محدود شود و فاصله ۲ متری از بیمار رعایت شود	بیمار در یک اتاق جدا که تهویه مناسب دارد بماند (با پنجره های باز)
		
حداقل یک بار در طول روز حمام و توالت ضدعفونی شود	فردی که فرآیند مراقبت را بر عهده دارد حتماً سالم باشد	طرف غذای بیمار جدا بوده و بلافاصله بعد از استفاده به مدت ۱ دقیقه در آب داغ قرار داده شود



مهریار

نحوه برگزاری امتحانات دانش آموزان در شرایط کرونا

تسنیم: دبیر کل شورای عالی آموزش و پرورش با اشاره به اینکه برگزاری امتحانات دانش آموزان به شیوه مجازی، یک پیشنهاد است، گفت: تصمیم گیری نهایی درباره امتحانات هفته جدید انجام خواهد شد. مهدی نوید ادهم درباره برگزاری امتحانات دانش آموزان به شیوه مجازی اظهار کرد: این موضوع در جلسه اخیر شورای عالی آموزش و پرورش به عنوان یک پیشنهاد مطرح شد اما تصمیم گیری درباره آن صورت نگرفت و فعلاً فقط در حد یک پیشنهاد مطرح است. وی افزود: تصمیم گیری نهایی درباره وضعیت برگزاری امتحانات دانش آموزان به جلسه بعد شورای عالی آموزش و پرورش در هفته آینده موکول شد. دبیر کل شورای عالی آموزش و پرورش گفت: در این جلسه اعضای شورا تاکید داشتند فعالیت مدیران و معلمان در ایام تعطیلات مدارس به رسمیت شناخته شود و با این تلاش ها سال تحصیلی به پایان برسد همچنین خرداد برای برگزاری امتحانات باشد و مبنای کار تلاش معلمان در کلاس درس حضوری و آموزش های مجازی باشد.



رزرو صندلی اتوبوس به کمک اجرای فاصله گذاری اجتماعی آمد

دو صندلی برای یک نفر



اتوبوس ها اندیشیده شده است. وی با بیان اینکه از امروز هیچ یک از اتوبوس های جمعیت جلوگیری می شود چرا که در یک اتوبوس با ظرفیت ۳۰ صندلی، تنها ۱۵ نفر سوار می شوند.

اتوبوس ها را علامت گذاری می کنیم

مدیرعامل شرکت واحد اتوبوسرانی شهر تهران در خصوص جزئیات طرح فاصله گذاری اجتماعی که از امروز در اتوبوس های پایتخت اجرایی می شود نیز گفت: از آنجایی که بنا به تصمیم ستاد ملی اتوبوس ها علامتی نصب خواهد شد که مردم را به رعایت فاصله گذاری اجتماعی دعوت می کند. ترغی افزود: البته اینگونه

قرنطینه در خانه

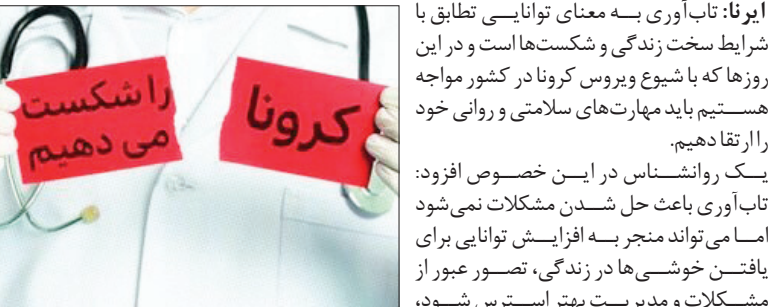
در خانه ماندن و قرنطینه با روحیه خانواده های ایرانی به خصوص کودکان سازگار نیست. اما می توان این قرنطینه اجباری به دلیل شیوع کرونا و برای حفظ سلامتی را با انجام امورات سرگرم کننده علاوه آموزش مجازی برا دانش آموزان به روزهایی شاد و متنوع تبدیل کرد.
مانده زمان فشمی / باشگاه خبرنگاران جوان



خبر ویژه

یک روانشناس اظهار کرد،

تاب آوری در برابر کرونا با افزایش مهارت های سلامتی و روانی



ایرنا: تاب آوری به معنای توانایی تطابق با شرایط سخت زندگی و شکست ها است و در این روزها که با شیوع ویروس کرونا در کشور مواجه هستیم باید مهارت های سلامتی و روانی خود را ارتقا دهیم.

یک روانشناس در این خصوص افزود: تاب آوری باعث حل شدن مشکلات نمی شود اما می تواند منجر به افزایش توانایی برای یافتن خوشی ها در زندگی، تصور عبور از مشکلات و مدیریت بهتر استرس شود، اگر به اندازه ای که دوست دارید قدرت تاب آوری ندارید، می توانید با ارتقای مهارت های لازم این توانایی را بهبود ببخشید. عباس مدنی اظهار داشت: تاب آوری به معنای تحمل کردن، بردبار بودن یا به تنهایی بار مشکلات را به دوش کشیدن نیست بلکه معنای آن در توانایی فرد برای دسترسی به دیگران در جهت حمایت است.

وی با بیان اینکه تاب آوری می تواند به سلامت روان افراد در شرایطی که می تواند منجر به استرس و اضطراب شود کمک کند، تصریح کرد: همچنین تاب آوری می تواند به عوامل ایجاد کننده استرس در زمان شیوع ویروس کرونا و بهبود شرایط کمک کند. به گفته مدنی، هر روز کاری را انجام دهید که احساس هدفمند بودن و رضایت ایجاد شود، برای خود اهدافی تعیین کنید که به آینده معنا می بخشد.

وی افزود: از تجرب خود بیاموزید، در مورد اینکه چگونه در گذشته بر مشکلات و سختی ها غلبه کرده اید فکر کنید، مهارت ها و تکنیک هایی که برای کمک به شرایط مشابه در گذشته استفاده کردید را در نظر داشته باشید.

حتی می توانید تجرب قبلی خود را برای شناسایی الگوهای رفتاری کارآمد و ناکارآمد قبلی که داشتید یادداشت کنید و از آن ها به عنوان راهنما برای رفتارهای آینده استفاده کنید.

این مدرس دانشگاه تصریح کرد: مراقب احساسات و نیازهای خود باشید، فعالیت هایی که در منزل لذت بخش است، انجام دهید، فعالیت های ورزشی را در برنامه های خانگی بگنجانید، به اندازه بخوابید و از رژیم غذایی سالم پیروی کرده و از روش های مدیریت استرس و آرام سازی مثل تکنیک های آرام سازی و مدیتیشن، تصویرسازی هدایت شده و تنفس عمیق یا عبادت بهره ببرید. مدنی با اشاره به اینکه افراد پویا و فعال باشند، گفت: مشکلات خود را نادیده نگیرید و در مقابل مسایلی را که نیاز به توجه شما دارند، با برنامه ریزی، و حرکت برای انجام آنها حل کنید.

کوتاه از جامعه

ابتکار: پیامک ۱۲۳ را جدی

بگیرد

ایرنا: معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده در صفحه اینستاگرام خود به خانواده توصیه کرد، پیامک ۱۲۳ را جدی بگیرند. معصومه ابتکار افزود: شماره ۱۲۳ را به خاطر بسپارید و در صورت مشاهده کودک آزاری، همسر آزاری و سالمند آزاری به وظیفه انسانی خود عمل کنید و اطلاع دهید. ابتکار تصریح کرد: دولت در این زمینه اقدام و اورژانس اجتماعی را تقویت می کند و پیامکی نیز با هماهنگی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، سازمان بهزیستی و معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده برای هموطنان ارسال شده که شما هم می توانید آن را مجدداً برای خانواده های در معرض آسیب بفرستید.

هشدار WHO درباره افزایش داروهای تقلبی کرونا

ایسنا: سازمان جهانی بهداشت (WHO) نسبت به افزایش داروهای تقلبی مرتبط با کروناویروس در کشورهای در حال توسعه هشدار داد. بنابر اعلام سازمان جهانی بهداشت موارد قابل توجهی از داروهای تقلبی مرتبط با کروناویروس در کشورهای در حال توسعه به فروش می رسد که مصرف آن ها می تواند با عوارض جانبی جدی همراه باشد. در نقاط مختلف جهان، افراد اقدام به جمع آوری و ذخیره داروهای اساسی کرده اند. همچنین از آنجایی که دو تولید کننده بزرگ مواد دارویی در جهان – چین و هند – در حالت قرنطینه هستند میزان تقاضا از عرضه مواد دارویی پیشی گرفته و موجب شده تا چرخه تولید داروهای تقلبی و خطرناک گسترش پیدا کند. گفته شده تنها در مدت یک هفته پس از آنکه سازمان جهانی بهداشت شیوع کروناویروس را یک همه گیری اعلام کرد اینتریل از ۱۲۱ مورد دستگیری در ۹۰ کشور و کشف و ضبط مواد دارویی خطرناک به ارزش بیش از ۱۴ میلیون دلار خبر داد. از مالزی تا موزامبیک نیروهای پلیس ده ها هزار ماسک و داروی تقلبی کشف و ضبط کردند که عرضه بسیاری از آنها با عنوان داروهای درمان و مقابله کروناویروس بوده است.

شناسایی دانش آموزانی که به اینترنت دسترسی ندارند

شهر خبر: رضوان حکیم زاده، معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با تاکید بر اینکه در ایام تعطیلات ناشی از شیوع کرونا، آموزش تعطیل نشد و حتی در ایام عید هم آموزش دروس از طریق مدرسه تلویزیونی دنبال شد؛ درباره راه اندازی شبکه اجتماعی دانش آموزی (شاد) اظهار کرد: یکی از اقداماتی که در سطح ملی پیگیری شد راه اندازی یک بستر فضای مجازی امن و فراگیر بود که بتواند خانواده گسترده آموزش و پرورش را پوشش دهد و اقداماتی که معلمان انجام می دهند را پشتیبانی کند. وی افزود: بنگام بسیاری در طول تعطیلات عید و بعد از آن بر گزار و کارهای لازم انجام شد؛ اما با توجه به اینکه تضمین های امنیتی این شبکه بسیار مهم است، آغازکار شبکه برای مدتی به تعویق افتاده تا مطمئن لازم از همه آمادگی های فنی و امنیتی کسب شود. وی درباره برخی مناطق که دسترسی به اینترنت و فضای تلویزیونی ندارند گفت: دستورالعمل خاصی را برای تدوم جریان آموزش در مناطق محروم و عشایری تدوین و ابلاغ کردیم. بر اساس شرایط و استفاده از ظرفیت راهبران آموزشی، تحویل بسته های آموزشی، استفاده از ظرفیت صداوسیما ای استانی و رسانه رادیو اقدامات خوبی انجام شده است. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش ادامه داد: دانش آموزانی که دسترسی نداشتند احصاء شدند و اعزام داوطلبانه معلمان و راهبران را رعایت نکات بهداشتی برای حضور در مناطق عشایری و استفاده از فناوری های قابل حمل و نقل برای آموزش انجام شده است.

وارد دوره ترسالی شده ایم

مهر: یک استاد هواشناسی، با اشاره به تداوم سه ساله بارش های بالاتر از حد نرمال در کشور، گفت: ما وارد دوره ترسالی شده ایم. پروفیسور حسین اردکانیان از بنیان گذاران هواشناسی، با یادآوری این نکته که از سه سال پیش در خصوص بارندگی های گسترده در کشور خبر داده بود، اظهار داشت: بارندگی های ایران در این سال ها نرمال و بالاتر از نرمال بوده است. این استاد علم هواشناسی با بیان اینکه بهبود وضعیت بارش ها باعث ورود ایران به دوره ترسالی شده است، از عدم اطلاع رسانی دقیق درباره تغییر نرم بارش ها در کشور انتقاد کرد. وی با اشاره به اینکه بارندگی های بهاره امسال تا اواسط خردادماه ادامه خواهد یافت گفت: با این حجم بارش ها مخزن سدهای کشور وضعیت بسیار مناسبی دارند و باید به فکر جمع آوری رواناب ها برای سال های آتی باشیم. به گفته این استاد هواشناسی، بارش ها در روزهای آتی می تواند به باغات غرب، شمال غرب و شمال شرق کشور آسیب وارد کند. اردکانیان خاطرنشان کرد: از ماه گذشته پیش بینی بارش های بالاتر از حد نرمال را کرده بودم و تا دلاوم این بارش ها وارد ترسالی شده ایم.