

جامعه

بسته‌های بهداشتی به سردشت می‌رسد

رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر گفت: به‌منظور حمایت از جانبازان شیمیایی جنگ تحمیلی در شهرستان سردشت و پیشگیری از آسیب اهالی منطقه از ویروس کرونا، از روز جمعه ۴۰۰۰ بسته بهداشتی به این منطقه ارسال شده و این روند حمایتی تا قطع زنجیره انتقال ویروس ادامه می‌یابد.

به گزارش جام جم، محمد نصیری افزود: یکی از موضوعات مهم برای شکستن و قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا، این است که در برخی از مناطق و شهرستان‌هایی که دارای حساسیت بیشتری هستند، تمهیدات ویژه‌ای در نظر بگیریم. وی افزود: سردشت، شهرستانی است که در جنگ تحمیلی بمباران شیمیایی شد و افراد زیادی به نسبت جمعیت در این شهرستان، جانباز شیمیایی بوده یا دارای مشکلات زمینه‌ای تنفسی و بعضا خانواده‌ها هم دچار عارضه‌هایی در این زمینه هستند که اگر ویروس کرونا که به دستگاه تنفسی افراد حمله می‌کند، در این شهرستان به صورت گسترده شیوع پیدا کند، مشکلات جدی در پی خواهد داشت.

اعلام ساعت‌کاری داروخانه مرکزی هلال احمر در نوروز ۹۹

سرپرست سازمان تدارکات پزشکی جمعیت نیز با اشاره به اعلام ساعت کاری داروخانه مرکزی هلال احمر در پی شیوع ویروس کرونا در کشور افزود: از آنجا که خدمت رسانی به موقع و تأمین اقلام درمانی مورد نیاز بیماران در شرایط خاص از اولویت‌های سازمان تدارکات پزشکی است، براساس برنامه ریزی‌های انجام شده داروخانه‌های تحت پوشش این سازمان در ایام نوروز ۹۹ با حداکثر توان فعالیت می‌کند تا بیماران در شرایط کنونی مشکلی برای تأمین دارو و اقلام درمانی خود نداشته باشند. حسن صفاریه افزود: کارکنان داروخانه جمعیت هلال احمر در حالت آماده باش قرار دارند و در صورت نیاز در تمام ساعات شبانه روز به ارائه خدمات می‌پردازند. وی افزود: بیماران و مراجعان می‌توانند برای دریافت خدمات، تهیه دارو و همچنین تأیید نسخ در ایام نوروز به شرح زیر به داروخانه‌های تحت پوشش این سازمان مراجعه‌کنند.

داروخانه مرکزی هلال احمر در روزهای غیرتعطیل از ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه تا ۲۱ در روزهای تعطیل از ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه تا ۱۶ و ۳۰ دقیقه

داروخانه مرکزی شماره ۲ (تهرانپارس) در روزهای غیرتعطیل از ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه تا ۱۹ در روزهای تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۳

داروخانه هلال احمر جزیره کیش در روزهای غیرتعطیل از ساعت ۹ تا ۱۳ و ۳۰ دقیقه در روزهای تعطیل از ساعت ۱۲ تا ۱۷

نماینده بیمه نیروهای مسلح (مستقر

در داروخانه مرکزی هلال احمر) در روزهای غیرتعطیل از ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه تا ۲۱ در روزهای تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۶ و ۳۰ دقیقه تا ۱۹ در روزهای تعطیل از ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه تا ۱۶ و ۳۰ دقیقه.

پرداخت ۴۰۰۰ میلیارد ریال به تأمین‌کنندگان فروشگاه‌های زنجیره‌ای رفاه

شرکت فروشگاه‌های زنجیره‌ای رفاه در آستانه سال جدید با هدف تقویت و بهبود شبکه تأمین کالا و بهبود سبد کالایی خانوار مبلغ ۴۰۰۰ میلیارد ریال به تأمین‌کنندگان استراتژیک این شرکت اختصاص داد. با توجه به رکود حاکم بر بازار و مشکلاتی که تولیدکنندگان در سال جاری داشته‌اند، فروشگاه‌های رفاه سهم بزرگی در فروش محصولات این شرکت‌ها داشته است. این در حالی است که فروشگاه‌های زنجیره‌ای رفاه برای رفع نیاز تولیدکنندگان خود با پرداخت ۴۰۰۰ میلیارد تومان توانست گام بزرگی برای تأمین نقدینگی این تولیدکنندگان استراتژیک بردارد. فروشگاه رفاه به عنوان یکی از بزرگ‌ترین بنگاه‌های صنعت خرده‌فروشی با بیش از ۳۵۰۰ تأمین‌کننده معتبر در سراسر کشور همکاری مستمر دارد و توانسته محصولات این تأمین‌کنندگان را به‌دست مشتریان برساند. رسالت فروشگاه‌های رفاه همواره تأمین مایحتاج و کالای مورد نیاز مردم، با بالاترین کیفیت و تنوع و درعین حال نازل‌ترین قیمت بوده است. با توجه به تنوع بالا در سلیقه و نیاز مشتریان، عمده توجه این شرکت بر محوریت عرضه کالا با حفظ موجودی و پایداری تعداد محصولات در تمام سطوح فروش است. به همین دلیل یکی از سیاست‌های این بنگاه بزرگ اقتصادی توجه به شبکه تأمین خود به عنوان شرکای تجاری است.



در روزهایی که کرونا خانواده‌ها را مجبور به خانه‌نشینی کرده باید با برنامه‌ریزی برای آموزش و تفریح کودکان شرایط مناسبی را ایجاد کرد

عکس‌ها:
فارس

آخرین وضعیت بازگشایی دانشگاه‌ها

علی خاکی صدیق، معاون آموزشی وزیر علوم گفت: ادامه روند فعلی تعطیلی بستگی به این دارد که وضعیت کشور در نیمه دوم فروردین چگونه باشد. احتمالاً نیازی به تعویق، تمدید یا طولیل کردن ترم نباشد. معاون وزیر علوم افزود: اما اگر شرایط به گونه‌ای باشد که تعطیلی‌ها ادامه پیدا کند و طولانی‌تر شود، باید دید آموزش الکترونیک تا چه مقدار می‌تواند پوشش دهد. در غیر این صورت تمدید ترم جزو گزینه‌های ماست. *ماهر*

خبر داد و گفت: مقرر شد آموزش و پرورش در استان تهران با بهره‌گیری از سامانه‌های موجود خود حضور و غیاب مجازی را انجام دهد و حتی از دانش‌آموزان و معلمان لوکیشن دریافت کند. وی افزود: در ترمینال‌های چهار گانه تهران نیز تیم‌هایی مستقر خواهند شد تا مسافران احتمالی ورودی یا خروجی از تهران را چک کنند./ جام جم دیلی

حضور و غیاب مجازی معلمان و دانش‌آموزان

محمد تقی زاده، معاون عمرانی استانداری تهران از انجام حضور و غیاب مجازی دانش‌آموزان و معلمان توسط آموزش و پرورش خبر داد و گفت: مقرر شد آموزش و پرورش در استان تهران با بهره‌گیری از سامانه‌های موجود خود حضور و غیاب مجازی را انجام دهد و حتی از دانش‌آموزان و معلمان لوکیشن دریافت کند. وی افزود: در ترمینال‌های چهار گانه تهران نیز تیم‌هایی مستقر خواهند شد تا مسافران احتمالی ورودی یا خروجی از تهران را چک کنند./ جام جم دیلی



حالا که ویروس کرونا همه‌مان را خانه‌نشین کرده است فکری به حال بچه‌هایتان کرده‌اید؟

بچه‌داری در روزهای سخت

یله سخت است؛ چندین و چند روز و حتی چند ماه پشت سر هم در خانه ماندن و گذراندن روزهایمان با فکر به این ویروس ناخوانده، برای همه سخت است، برای بچه‌دارها سخت‌تر. اما چاره دیگری برایش سراغ دارید؟ پس بهتر است موقعیت را در نظر بگیریم و برای آرامش خودمان هم که شده، به فکر سبک زندگی متفاوت و شاید بهتری برای گذران این روزها در کنار فرزندان‌مان باشیم. بچه‌هایی که از مدرسه تعطیل شده‌اند، در خانه مانده‌اند، حوصله‌شان سر رفته و از دیدن نگرانی‌های پدر و مادرشان، دلهره گرفته‌اند. به نظراتان بهتر نیست کمی اوضاع خانه را به شکل بهتری دربیابیم و بیشتر حواس‌مان به بچه‌های بی‌خبر از همه‌جا باشد؟ درباره تعامل با کودکان در بحران این روزهای کرونا، با دکتر زهرا ترابی و دکتر آسیه اناری، روان‌شناس‌های کودک حرف زدیم و از چگونگی رفتار والدین در این روزهای کرونازده پرسیدیم و اتفاقاً راه‌های خوبی پیش پیمان گذاشتند.



نگیس خاغانی زاده
جامعه

برایش توضیح داد که برای همین است مدرسه تعطیل شده، سفر نمی‌رویم، خرید نمی‌کنیم و قرار است مدتی این‌روال در خانه‌مان ادامه داشته باشد.

هوای خواب را داشته باشید

بدن همه ما یک ساعت مشخص ریستی دارد که این ساعت ریستی در کودکان به مراتب، با اهمیت‌تر از بزرگسالان است. پس این قانون همیشه‌گی که وقتی با تعطیلات روبه‌رو می‌شویم، والدین آن ساعت را رعایت نمی‌کنند، عادت خوبی نیست؛ مخصوصاً در این روزها که تعطیلی بچه‌ها از هر تعطیلات دیگری بیشتر شده است و این به‌هم‌ریختگی، صدمات بیشتری در پی خواهد داشت. پس بهتر است ساعت خواب کودکان را جابه‌جا نکنیم و شب‌زنده‌دار نشویم و شب‌تا صبح‌مان را به تماشای فیلم و کارتون نگذاریم. البته تغییر کوچکی مثل این‌که ساعت ۱۰/۵، آبشود خیلی مشکل ساز نخواهد بود اما دیگر آن را به ۱۲ و یک نیمه‌شب نرسانیم. درواقع بهتر است عادت زود خوابیدن بچه‌ها را در این روزها که به اجبار در خانه هستیم، برهم نزنیم و محدودیت‌هایشان را مثل قبل در نظر بگیریم، چون در غیر این صورت، برگرداندن سیستم بدن کودک به حالت قبلی و اصلاح آن واقعاً کار سختی است. نمی‌خواهید به سختی بیفتید که نه؟ موضوع مهم این است که وقتی ساعت خواب بچه‌ها به‌هم می‌خورد، استرس و خشم و ناهنجاری‌هایشان زیاد می‌شود و می‌تواند مشکل‌ساز باشد. ضمن این‌که بهتر است به پنهان این شرایط، روال عادی زندگی و سیستم خواب را تغییر ندهیم و اگر همیشه فرزندانم سر جای خودش می‌خوابد، آن قانون را زیر پا نگذاریم، چون در چنین حالتی کودک ممکن است پیش خود فکر کند که مگر چه شده که پدر و مادر من این اجازه را به من می‌دهند

خود والدین می‌شود.

فراغت این چنین طولانی

خب این روزها که می‌گذرانیم، همه‌اش اوقات فراغت است. پس دیگر نمی‌شود گفت که باید فکری برای اوقات فراغت بچه‌ها بکنیم

درباره تاثیر اضطراب این روزها بر نوجوانان

نوجوان‌ها دیگر بچه نیستند که بشود آنها را از اخبار دور نگه داشت و واقعیت را کمتر و بیشتر به آنها گفت. آنها قشر ۱۳ تا ۱۸ ساله‌ای هستند که هرکدام به نسبت شرایط و سن و سالشان، رسانه‌های فعال و به‌روزی در اختیار دارند و به‌طور کامل در جریان ماجرا قرار می‌گیرند و هرکدام رفتاری دارند و در هرکس، اضطرابش به شکلی متفاوت بروز پیدا می‌کند. در ابتدا ممکن است آن را به‌هیچ‌شکلی نشان ندهند اما در دراز مدت و بر اثر استرس ناشی از این حجم از خبر، گاهی دچار علائم جسمی مانند سردردهای مداوم یا جوش‌های نوجوانی می‌شوند. گاهی این حجم از خبر روی خواشان تأثیر می‌گذارد و خواب منظم‌شان را دچار اختلال می‌کند. در چنین مواقعی بهتر است در فضایی منطقی، با او گفت‌وگو کنیم؛ به او صبر و اطمینان بدهیم که اوضاع درست خواهد شد و همه درگیر آن هستیم. می‌توانیم او را به انجام کارهای روزانه مورد علاقه‌اش مثل بازی‌های ویدئویی ترغیب یا بدون هیچ اجباری، تشویق به بحث در مورد انتشار ویروس بکنیم تا حدی از فکر و خیال‌های درونی‌اش را بازگو کند و از بار روانی‌اش کم شود. ممکن است در چنین دورانی، چهار سراسیمگی و آشفتگی یا حتی کارهای انرژی و بی‌تفاوتی شود که بهتر است اجازه برقراری تماس‌های تلفنی و تصویری از طریق مختلف با دوستانش را به او بدهیم تا کامی از فکر و نظرهایش را با همسن و سالانش در میان بگذارد و حرف آنها را بشنود. در چنین بحران‌هایی، گاهی با نوجوان‌هایی روبه‌رو می‌شویم که به رفتارها و نکات بهداشتی برای پیشگیری و ارتقای سلامت خود و خانواده بی‌اهمیت می‌شوند که این کار را سخت می‌کند و باید به فکر راهکارهایی برای خنثی کردن و حتی افزایش نکات بهداشتی‌اش باشیم. در چنین مواقعی، شاید بهتر است ماجرا را خیلی بزرگ نکنیم و محدودیت اخبار و رسانه را در خانه پیاده کنیم؛ این طوری شاید کمی از آن ساز مخالف نوجوان‌مان کم‌شود و خودش بیشتر به فکر مراقبت بیفتد. ضمن این‌که بابت رفتارهای احتمالی‌اش مثل بی‌اهمیتی به درس و تحصیل، پیشداوری و قضاوت نکنیم و حالش را در چنین روزهایی بیشتر درک کنیم. **✍**

دکتر بهنام بهراد

روان‌شناس

محبت را دریابید

آگاهی کافی به بچه‌ها داده‌اید؟ پس دیگر تا اوقات فراغت، پیش از هرچیز، بهتر است خود پدر و مادر برای این روزها برنامه داشته باشند و مدام پای یک کار تکراری یا مثلاً تلفن و گذران وقت بیهوده نباشند. آن وقت است که در چنین شرایطی، می‌شود بچه‌ها را کنترل و به بهترین شکل، مدیریت کرد. واقعیت این است در این دوران که اعضای خانواده بیشتر از همیشه همدیگر را می‌بینند و خب طبیعتاً به چنین روالی عادت ندارند. نباید اجازه دهیم که جنگی بین اعضای خانواده به وجود بیاید. پس بپذیریم و برایش برنامه بنویسیم و احساس هدفمندی را در خودمان و در فرزندمان ایجاد کنیم. مشارکت در کارهای خانه مثل آشپزی، نظافت و هرکاری که در خانه انجام می‌شود یکی از کارهای مورد علاقه کودکان برای سرگرمی است. در این روزها از بازی‌های هیجانی غافل نشوید که هم باعث تخلیه هیجانات می‌شود و هم محبت را بین والدین و فرزندان بیشتر می‌کند. تماس با اقوام و آشنایان هم یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانیم با کودکان آن را تمرین کنیم؛ در این صورت، هم متوجه اوضاع می‌شود و خیالش از داشتن آدم‌هایی که دوستانشان دارد راحت می‌شود و هم روابط اجتماعی تلفنی‌اش قوی می‌شود. انواع بازی‌های فکری، پرورش خلاقیت بچه‌ها با کاردستی و مواد بازیافتی، یادگیری هنرهای جدید، مرور خاطرات خوش، ورزش هماهنگ و... هم از کارهایی است که می‌شود در این روزها با کودکانمان انجام بدهیم.

چون بیشتر اسمش تغییر سبک زندگی است تا اوقات فراغت، پیش از هرچیز، بهتر است خود پدر و مادر برای این روزها برنامه داشته باشند و مدام پای یک کار تکراری یا مثلاً تلفن و گذران وقت بیهوده نباشند. آن وقت است که در چنین شرایطی، می‌شود بچه‌ها را کنترل و به بهترین شکل، مدیریت کرد. واقعیت این است در این دوران که اعضای خانواده بیشتر از همیشه همدیگر را می‌بینند و خب طبیعتاً به چنین روالی عادت ندارند. نباید اجازه دهیم که جنگی بین اعضای خانواده به وجود بیاید. پس بپذیریم و برایش برنامه بنویسیم و احساس هدفمندی را در فرزندمان ایجاد کنیم. مشارکت در کارهای خانه مثل آشپزی، نظافت و هرکاری که در خانه انجام می‌شود یکی از کارهای مورد علاقه کودکان برای سرگرمی است. در این روزها از بازی‌های هیجانی غافل نشوید که هم باعث تخلیه هیجانات می‌شود و هم محبت را بین والدین و فرزندان بیشتر می‌کند. تماس با اقوام و آشنایان هم یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانیم با کودکان آن را تمرین کنیم؛ در این صورت، هم متوجه اوضاع می‌شود و خیالش از داشتن آدم‌هایی که دوستانشان دارد راحت می‌شود و هم روابط اجتماعی تلفنی‌اش قوی می‌شود.

انواع بازی‌های فکری، پرورش خلاقیت بچه‌ها با کاردستی و مواد بازیافتی، یادگیری هنرهای جدید، مرور خاطرات خوش، ورزش هماهنگ و... هم از کارهایی است که می‌شود در این روزها با کودکانمان انجام بدهیم.

همه چیز به اندازه، حتی درس

بهتر است عبارت درس بخوان در مدام تکرار نکنید. پدر و مادرهای ما، روزهای شبیه این روزهای تعطیلی را در زمان انقلاب هم گذرانده‌اند و می‌دانند هیچ اتفاقی نگران‌کننده‌ای برای وضعیت درسی دانش‌آموزان نمی‌افتد. درواقع اگر قرار است ضعفی اتفاق بیفتد، برای همه یکسان است و شرایط کسب یا دیگری متفاوت نیست.ت. پس اعصاب خودتان و فرزندانتان را با تکرار این جملات به هم نریزید. یک زمان کوتاه و مشخص در روز برای درس خواندن و فراموش نکردن دانسته‌های کودکان کافی است. درواقع در چنین روزهایی، بچه که نه به مدرسه می‌روند، نه دوستانشان را می‌بینند، نه تفریح بیرون از منزل دارند، طبیعتاً نا‌شادی‌های همیشگی را ندارند و نباید با اصرار و اجبار به درس، اذیت‌شان کنیم. روزی یک دیکته، خواندن یک داستان، حل یک مسئله ریاضی و کلاً چنین حجمی از درس در طول روز، تقریباً کافی است و آنها را در حال و هوای درس نگه می‌دارد. به طور کلی سعی کنید در این دوران، کاری نکنید که حس منفی و بدی را در بچه‌ها نسبت به درس خواندن ایجاد کنید.