info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۵۲
چهارشنبه/ ۲۱ اردیبهشت/۱۴۰۱
۹ / شوال / ۱۴۴۳
11 / May / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۲۴۳ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

مکث

تصمیم گیری دراغما!

ما دیگر تقریبا به غافلگیرشدن عادت کرده‌ایم اما غافلگیری سر صبح یکشنبه، ماجرای دیگری بود...

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «تقریبا ۱۰ دقیقه مانده به هشت صبح، مدیران مدارس در کانال ویژه خود در شبکه شاد، پیغامی را مبنی بر تعطیلی پیش‌دبستانی‌ها و مدارس ابتدایی تهران دریافت کردند که می‌گفت مدرسه باید بسته شود. چند مدیر و معلم به جام جم گفتند که با شنیدن این خبر، قبل از داشتن هر احساسی، متعجب شده‌اند که چرا این قدر دیر؟!

تصمیم برای تعطیلی مدارس تهران واقعا دیر گرفته شد و خانواده‌های زیادی را به درد سر انداخت. مدارس شیفت صبح هم سرگردان و دستپاچه شدند، حتی این حس و حال به خود وزارت آموزش و پرورش تیز منتقل شد به طوری که با صدور یک اطلاعیه از همه قصورها و تقصیرهای این ماجرا اعلام برائت کرد و همه چیز را متوجه کمیته اضطرار آلودگی هوای استان تهران دانست.

روز یکشنبه، روز ویژه‌ای بود اما نه فقط به سبب سرگردانی‌هایی که رخ داد و حتی ته به دلیل این که شاخص آلودگی هوا تا نزدیکی‌های ۲۰۰ رسید و تنفس را برای همه ناسالم و خطرناک کرد بلکه به این دلیل که مسئولان باز هم نتوانستند به‌موقع تصمیم بگیرند و سر وقت عمل کنند. این مسئولان همان‌هایی بودند که روز ۱۹ فروردین امسال که هجوم گردوغبارهای عربی به کشور، شاخص آلودگی هوا را در برخی مناطق به بالای ۵۰۰ رساند، در اقدامی عجیب، مدارس را تعطیل نکردند و این تناقض، این نبود وحدت و یکپارچگی در تصمیم‌گیری، نکته‌ای است که بیش از اتفاقات روز یکشنبه، بحث‌برانگیز است.

روز یکشنبه دانش‌آموزانی که اصطلاحا ظهری هستند و شیفت دوم به مدرسه می‌روند خوشحال‌ترین بودند چون هم از خبر تعطیلی جا نمانده بودند و هم یک روز، تعطیلی تطلبیده داشتند اما دانش‌آموزان شیفت صبح و بچه‌های کوچکی که راهی پیش‌دبستانی‌ها شدند، در واقع خانواده‌های این بچه‌ها لحظات پراسترسی را پشت سر گذاشتند.

دانش‌آموزانی که مادران خانه‌دار داشتند البته فقط کمی زحمت مادرشان زیاد شد چون حدود یک ساعت از رساندن فرزند به مدرسه مجبور شدند دوباره مسیر را طی کرده و او را به خانه برگردانند. ولی خانواده‌هایی که در آن مادر و پدر هر دو شاغل بودند، عمیقا دچار مشکل شدند. یکی از این مادران به ما گفت: وقتی از تعطیلی مدرسه باخبر شد و مدیر مدرسه از او خواست که برای بردن فرزندش به مدرسه بیاید، چون امکان این کار وجود نداشت، گفت که نخواهد آمد و مدرسه باید بچه را نگه دارد. مادران و پدرانی هم که مرخصی ساعتی گرفتند، کم نبودند؛ به طوری که یکی از این پدرها به ما گفت: به‌سرعت دخترم را از مدرسه تحویل گرفتم اما چون نمی‌توانستم او را در خانه تنها بگذارم به خانه پدرم که آن سر شهر است، رفتم تا این پیرمرد فرتوت از بچه مراقبت کند. در این میان برخی مدیران مدارس تصمیم گرفتند خطر را به جان خریده و مدرسه را تعطیل نکنند؛ طوری که حتی خانواده‌هایی که از صبح به اخبار گوش نداده بودند خبر نداشتند مدارس تعطیل است. خبا این هم یک مدلش بود.

می‌دانستیم، نمی‌دانستیم

روز یکشنبه بازار حرف و حدیث‌های متناقض میان مسئولان هم دامغ بود و عملا دو جبهه تشکیل شد؛ جبهه اول با پیشقراولی عباس شاهسونی، رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت و جبهه دوم با پیشاهنگی عابد ملکی، معاون عمرانی استانداری تهران. این روایت شاهسونی از لوضاعی است که روز یکشنبه بر مردم رفت: شنبه ۱۷ اردیبهشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به نمایندگی از وزارت بهداشت برای روز یکشنبه اعلام شرایط اضطرار کرد اما متاسفانه جلسه تازه صبح یکشنبه تشکیل شد که با وجود اعلام قبلی ما مبنی بر شرایط اضطراری، خیلی دیرهنگام بود.

این نیز روایت ملکی از وضعیت پیش آمده است: ما امیدوار بودیم که با توجه به گزارش هواشناسی وضعیت بهتر از این شود اما متاسفانه شرایط پایداری هوا ادامه پیدا کرد و ما برای احتیاط و حفظ سلامتی دانش‌آموزان، مدارس پیش‌دبستانی و ابتدایی را تعطیل اعلام کردیم.

مطابق روایت اول، کمیته اضطرار آلودگی هوا برای تصمیم‌گیری دستخست کرده و مقصر اصلی است ولی طبق روایت دوم، کمیته اضطرار وضع را چندان بحرانی ندیده که بخواهد مدارس را تعطیل کند. بنابراین هیچ تقصیری متوجه آن نیست بلکه باید به پیش‌بینی‌های سازمان هواشناسی خرده گرفت. این جبهه‌بندی‌ها در مواقعی که یک تصمیم، نظم اجتماع را به هم می‌ریزد البته موضوع تازه‌ای نیست ولی لااقل این حق را به مردم بدهیم که از تعلل‌ها ناراضی باشند؛ به خصوص آنجا که پای سلامتی‌شان در میان است.

امروز با حافظ

روزه یک سو شد و عید آمد و دل‌ها برخاست
می ز خُمخانه به جوش آمد و می‌باید خواست
نوبه‌زهدفروشان گران‌جان بگذشت
وقتِ رندی و طرب کردن رندان پیداست

خواندنی

منزل توست جهان ای سفری جان عزیز
سفرت سوی سرائی است که آن جای بقاست

ناصرخسرو

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۶	۰۶:۰۳	۱۳:۰۲	۲۰:۰۱	۲۰:۲۱

برگه

برای اجتنـــاب از بحران می‌توانید از سیاست سکوت استفاده کنید.

سوزان کوئیلیام

گزارش روز

بیست و یکم اردیبهشت‌ماه، یکصد و سومین سالروز شهادت دکتر حشمت طالقانی؛

دکتر حشمت طالقانی، شهید راه حریت و استقلال

مهدی آهنگری

شاید باورش سخت باشد ولی روزگاری مردمان شهرستان طالقان به همراه بارهای خود با عبور از گردنه کوهه‌ا با پای پیاده طی یک روز و نیم به گیلان می‌رسیدند آنچنان که از رهگذر همین مطالبه مرد دوم جنگل از خطه طالقان برخاسته است.

آزادگی و استقلال دو واژه آسمانی برای مردمان ایران زمین است. آن چنان که در طول تاریخ با باور به این اصل، زیسته اند، جهاد کرده اند، شهید داده اند و نهایت آن که حماسه ها آفریدند.

در میان حماسه آفرینان عرصه آزادی و استقلال، نام میرزا کوچک خان جنگی به عنوان رهبر مبارز جنگل، علیه انگلیسی های متجاوز دوران خود نمونه بارز این مطلب است.

یا این وصف آنانی که نام «ابراهیم حشمت طالقانی» را شنیده‌اند، به خوبی می‌دانند که او از یاران شاخص میرزا کوچک خان جنگی است که در راه آزادی به شیوه متفاوتی از نبرد مسلحانه روی آورد و نام مردم دوم جنگل و مغز متفکر نهضت جنگل را از آن خود کرد.

قریب صد و سه سال از شهادت او و دیگر همرزمانش می گذرد و همچنان نام نهضت هیئت جنگل موسوم به هیئت اتحاد اسلام، زیادتر طالقانی‌ها و گیلانی‌ها است و همین ارتباط پویا و جاری مردمان این دو خطه در رهگذر تاریخ است که ضرورت بازنگری به مشاهیر و مفاخر را برای نسل امروز ایجاب می کند.

ایده تشکیل نهضت جنگل اول بار در سال ۱۲۹۳ توسط میرزا کوچک خان در شهر لاهیجان با ابراهیم حشمت در میان نهاده شد و این سرفصلی بود تا فرماندهی مجاهدان جنگل در شرق گیلان و در مرکز لاهیجان با همت حشمت طالقانی شکل گیرد. اواخر سال ۱۲۹۷ بود که نهضت جنگل با وجود موفقیت های آغازین در برابر متجاوز گران انگلیسی دچار ضعیف شد و بالاجبار ابراهیم حشمت، امان نامه عبدالحسین تیمورتاش حاکم وقت گیلان را پذیرفت و در عین حال دستگیر شد.

از طرف دیگر، میرزا کوچک خان پیش بینی کرده بود که این امان نامه برای فرماندهی جنگل با محوریت لاهیجان، خدعه ای بیش نیست. همینطور هم شد. دکتر حشمت را در سن ۳۶ سالگی در شهر رشت به دار آویختند.

پس از گذشت یکسال، میرزا کوچک خان که همچنان نهضت را اداره داده بود بر سر مزار همرزم خود حاضر شد و او را شهید بزرگ قیام جنگل نامید و وعده انتقام خون او را داد.

«دکتر ابراهیم حشمت طالقانی» به عنوان یکی از مفاخر و مشاهیر استان البرز است که جای آن دارد که حداقل منزل پدری که در روستای شهرابسر طالقان که تا دهه هفتاد پابرجا بود و اینک مبدل به یک ویرانه شده است با همت دوستداران و خانواده دکتر در حال بازسازی است.

قریب به یقین، چنانچه با همت مسئولان و اداره کل میراث و گردشگری استان البرز همت کنند و این خانه ۲۰۰ ساله را بازسازی نمایند این مهم می تواند فرصت تأسیس یک موزه روستایی با رویکرد معرفی نهضت جنگل در طالقان باشد.

اشاره

تشکیل گشت ارشاد در دانشگاه دروغ است

«ادعا شده بود، گشت‌های موتوری ارشاد در درون دانشگاه تشکیل شده است. حال آنکه این ادعا از اساس دروغین بوده و شایعه‌سازان گشت‌های فیزیکی خوابگاه‌های دانشجویی را با گشت ارشاد جازده و سپس در اعتراض به این اقدام با مسئولان حراست هم درگیر می‌شوند تا از این طریق باعث تحریک و ایجاد اعتراضات دانشجویی شوند که خوشبختانه تبرشان به سنگ خورد.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، «در غیبت عقلانیت و بینش سیاسی گاهی اتفاق می‌افتد که جریانی با موج‌سواری روی احساسات جامعه هدف، برنامه‌های تخریبی خود را دنبال می‌کند. این جامعه هدف هم بسته به شرایط روز می‌تواند اصناف، محیط دانشگاه یا هر مجموعه دیگری باشد. آنچه می‌تواند خنثی کننده این جریان موج سوار باشد، هوشیاری دستگاه‌های امنیتی و انتظامی از یک سو و بینش جامعه هدف از سوی دیگر است.

برای نمونه طی روزهای نخستین بازگشایی دانشگاه‌ها برخی عوامل ضد انقلاب با محوریت چپ‌گراهای به اصطلاح سوسیالیست در یکی از دانشگاه‌های تهران اقدام به صدور بیانیه‌ای تحریک‌آمیز برای فراخوان دانشجویان به اعتراض دسته‌جمعی علیه هر گونه محدودیت! نموده که البته در صحنه عمل بروز و ظهوری جز سران گروهک نفاق تا برخی تندروهای اصلاح‌طلب به میدان بیایند و به استقبال این اتفاق ساختگی بروند. این اقدامات ایذایی بیش از آنکه از پیگیری یک مطالبه دانشجویی نشانی داشته باشد، اثبات این واقعیت است که جریان اساس آن ادعا شده بود، گشت‌های موتوری ارشاد در درون دانشگاه تشکیل شده است. حال آنکه این ادعا از اساس دروغین بوده و شایعه‌سازان گشت‌های فیزیکی خوابگاه‌های دانشجویی را گشت ارشاد جا زده و سپس در اعتراض به این اقدام با مسئولان حراست هم درگیر می‌شوند تا از این طریق باعث تحریک و ایجاد اعتراضات دانشجویی شوند که خوشبختانه تیرشان به سنگ خورد. اما همین شایعات دروغین بهانه‌ای شد تا بازوی رسانه‌ای ضد انقلاب وارد عمل شود و جریان ضد انقلاب از سران گروهک نفاق تا برخی تندروهای اصلاح‌طلب به میدان بیایند و به استقبال این اتفاق ساختگی بروند. این اقدامات ایذایی بیش از آنکه از پیگیری یک مطالبه دانشجویی نشانی داشته باشد، اثبات این واقعیت است که جریان به اصطلاح چپ به اضمحلال رسیده و برای حفظ بقای خود به هر ریسمان سستی چنگ می‌زند حال آن که تعریفی که از جریان چپ دانشجویی پیش از این وجود داشت، فرسنگ‌ها با حرکت‌ها و مطالبات مبتذل فاصله داشت.»

قابل توجه

مرز اعتیاد به کار و سختکوشی کجاست

اعتیاد به کار که از آن به اعتیاد شغلی هم یاد می‌شود در زمره اعتیادهای رفتاری دسته‌بندی می‌شود که شبیه دیگر اعتیادهای رفتاری مثل اعتیاد به خرید کردن یا اعتیاد به ورزش است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، برای او روز معمولی و روز تعطیل فرقی نمی‌کند؛ او عاشق کارکردن است و این تنها عشقی است که از نظرش واقعی است. حتماً شنیده‌اید یعنی‌ها یا کارشان ازدواج کرده‌اند. این یعنی لابد اول عاشق کارشان شده و بعد به اصطلاح یا آن ازدواج کرده‌اند.

معنی‌اش این است که در همه حال کار را به هر چیز دیگری ترجیح می‌دهند. البته این طور هم نیست که عواطف انسانی و روابط خانوادگی برای آنها اصلاً اهمیتی نداشته باشد اما کار به هر حال خیلی چیزها را برایشان در درجه دوم اهمیت قرار می‌دهد.

«وقتی کار می‌کنم حالم بهتر است. خودم را در کار غرق می‌کنم و گذشت زمان را از یاد می‌برم. پشت میزم غذا می‌خورم و در همان حال کار هم می‌کنم. اصلاً نمی‌فهمم کی غذایم تمام شده و چی خوردمام اما از این وضع ناراحت نیستم. در واقع فکر می‌کنم هویت من بیشتر از هر چیز دیگر با کارم تعریف می‌شود. پس چه اشکالی دارد که بیشتر وقتم را صرف آن کنم؟»

اینها را مژگان، زن ۴۲ ساله‌ای می‌گوید که مدیر یکی از بخش‌های شرکتی است که در زمینه تأمین تجهیزات پزشکی فعالیت می‌کند. همسر مژگان هم در شرکتی مشابه مشغول به کار است اما مثل او دغدغه دائمی برای کار ندارد و به قول خودش کار برایش اصلا اولویت نیست

مژگان اما معتقد است که تا می‌تواند و توان دارد باید حسابی کار کند و با آن که وضع مالی مناسبی دارند، دائم نگران آینده فرزند هفت ساله‌شان است.

«من می‌خواهم فرزندم در آینده کاملاً از نظر مالی تأمین باشد و هیچ کمبودی را حس نکند. البته اگر بخواهم با خودم صادق باشم باید بگویم که شاید این یک بهانه باشد تا زیاد کارکردنم را توجیه کند. من کار کردن را دوست دارم و چون همسرم بسیاری از کارهای بچه را انجام می‌دهد، یک جورهایی خیالم هم راحت است و اگر او همراه نبود شاید نمی‌توانستم این قدر کار کنم. تعطیلات برای من خیلی معنا ندارد چون در همه حال مشغول کارم و از آنجا که یا شرکت‌های خارجی هم کار می‌کنیم، تعطیلات ما و آنها با هم جور درنمی‌آید و من نیستم دائم تعطیل باشم.»

از نظر خیلی‌ها شاید مژگان آدم عجیبی باشد اما خودش این طور فکر نمی‌کند: «هر کس از یک چیز لذت می‌برد و همان طور که خیلی‌ها از تفریح و استراحت در تعطیلات لذت می‌برند، من هم از کارکردن لذت می‌برم و انرژی می‌گیرم. تعطیل‌بودن و بیکاری، انرژی من را می‌گیرد و بی‌حوصله‌ام می‌کند. به خاطر همین روزهای عادی و غیر تعطیل را خیلی بیشتر دوست دارم چون بلیت کارکردن مجبور نیستم دائم به دیگران توضیح بدهم. در مواقع تعطیل این‌طوری است که مثلاً با افراد خانواده‌ام سفر می‌رویم و من همانجا مشغول جواب‌دادن به ایمیل‌هایم هستم و کلی می‌کنم و آنها دائم غر می‌زنند که کار را بگذار کنار و یا ما یلش! اینها من را معذب می‌کند.

حتی وقتی به رختخواب می‌روم لپ‌تاپ را با خودم می‌برم تا کارهای فردا را مرتب کنم و این به من آرامش می‌دهد. برعکس اگر کار نکنم اضطراب می‌گیرم و نمی‌توانم خواب راحتی داشته باشم چون خیالم ناراحت است.»

مژگان برنامه غیر کاری خاصی ندارد، مثل بیشتر آدم‌هایی که شرایط مشابه او را دارند و به اصطلاح به کارکردن معتاد هستند. علی هم یکی از همان‌هاست. روایت علی را البته از زبان همسرش یازگو می‌کنیم که اتفاقاً دل پُری هم از این مسأله دارد: «ما پنج سال است که ازدواج کرده‌ایم و در این مدت شوهرم نه تنها عادت به کارکردنش را کمتر نکرده بلکه به مرور بدتر و بدتر هم شده است. او دوست دارد همه کارها را خودش انجام دهد حتی اگر جزو وظایف محولهاش نباشد. هر کس در محل کارش می‌خواهد مرخصی برود یا سرش شلوغ است، شوهر من یا اشتیاق کارش را انجام می‌دهد و من می‌بینم که این مسأله خیلی وقت‌ها باعث سواستفاده هم می‌شود. البته او خودش این را قبول ندارد و قضیه را به حساب حرف‌های پدرش می‌گذارد اما واقعیت این است که وقتی کسی این طور خودش را مشتاق کارکردن نشان می‌دهد، همیشه هم از او بیشتر انتظار دارند. این در حالی است که او به یقیه دریافت نمی‌کند. ما هیچ وقت یک مسافرت دو روزه نمی‌توانیم برویم چون شوهرم به هر حال در هر شرایطی برای کار است. حالا با چای خودش یا جای یک رفیق دیگر چون در یک شرکت تولید و پخش مواد لبنی کار می‌کند که تعطیلی ندارند و در تعطیلات هم شیفتی کار می‌کند که البته شوهر من همیشه به میل و علاقه خودش شیفت است. وقتی هم خانه است مدام درباره کارش حرف می‌زند و اتفاقی که در محل کار افتاده است. از صحبت کردن تلفنی با همکارانش هم نگویم که واقعاً کلافه کننده است و حتی زمانی که مهمان داریم از این کار دست نمی‌کشد؛ در حالی که من می‌دانم این کار لزومی هم ندارد. او چند دوست دارد که آنها هم همکارانش هستند و طبیعی است که وقتی خانوادگی معاشرت می‌کنیم هم تمام حرف‌ها درباره کار است. این وضع برای من واقعاً ناراحت کننده است.»

واقعیت این است که فردی که خودش را در کار غرق می‌کند و به کارکردن معتاد می‌شود شاید حس نکند آسیبی به خود و دیگران می‌زند چون به هر حال خود را دارای حق می‌داند. او سخت کار می‌کند چون فرد مسئولیت‌پذیر و کوشایی است پس چرا باید اساساً از چنین آدمی گله کرد؟! البته که مرز پرکاربودن و اعتیاد به کار هم باید مشخص شود و این طور نیست که هر کس زیاد کار می‌کند یعنی به کارکردن معتاد شده است. پس با چه نشانه‌هایی می‌توان این دو را از هم تشخیص داد؟

منصور عظیمی- روانشناس، در این باره می‌گوید: «اعتیاد به کار که از آن به اعتیاد شغلی هم یاد می‌شود، در زمره اعتیادهای رفتاری دسته‌بندی می‌شود که شبیه دیگر اعتیادهای رفتاری مثل اعتیاد به خریدکردن یا اعتیاد به ورزش است. در واقع رفتار تکرارشونده‌ای است که فرد در صورت ترک آن دچار احساس اضطراب می‌شود و در نتیجه برای آرام‌کردن خود باید دوباره به آن روی بیاورد. در واقع اعتیاد به کار، اعتیاد به شغل خاصی نیست و مثلاً این طور نیست که بگوییم شخص عاشق شغل خود است چون او به خود کارکردن اعتیاد دارد و حتی ممکن است لزوماً شغل مورد علاقه‌اش را انتخاب نکرده باشد. البته باید توجه داشت که هر نوع پرکاری و تلاش افراد در شغل و حرفه خود را نباید به عنوان اعتیاد به کار در نظر گرفت. این اختلال دارای ویژگی‌های خاصی است که می‌تواند عوارضی به همراه داشته باشد پس تشخیص آن دارای اهمیت است.»

این روانشناس به نشانه‌های اعتیاد به کار اشاره می‌کند: «افرادی که به کارکردن معتاد هستند معمولاً ساعت‌های زیادی از روز و حتی شب را در محل کار خود سپری می‌کنند؛ در حالی که ممکن است در بسیاری از موارد به خطرشان هیچ نیازی نباشد. آنها یک‌پارچه‌ای از وقت استراحت و تفریح خود می‌زنند تا بیشتر و بیشتر کار کنند.

این افراد ترس زیادی از شکست‌خوردن در فعالیت‌های شغلی خود دارند و دائماً به این فکر می‌کنند که چگونه می‌توانند به موفقیت بیشتری در شغل خود برسند و این فکر تمام مدت ذهن آنها را درگیر می‌کند؛ طوری که امکان تمرکز روی دیگر بخش‌های زندگی را از آنها می‌گیرد و در بسیاری از موارد روابط شخصی این افراد را به خطر می‌اندازد. البته این افراد هرگز در این مورد دیگران را محق نمی‌دانند چون از نظر خودشان کار درستی انجام می‌دهند. معتادان به کار وقتی یک روز کار نمی‌کنند بشدت دچار اضطراب می‌شوند و این هم نشانه‌ای است که می‌توان این اختلال را تشخیص داد.

گاهی نیز افراد از کار برای سرپوش گذاشتن روی ناکامی‌های خود استفاده می‌کنند. افرادی هستند که به لحاظ اجتماعی دارای روابط منفعتی نیستند و ضعف‌هایی در این مورد دارند و اتفاقاً بسیار مشاهده می‌شود که این افراد خودشان را به اصطلاح در کار غرق می‌کنند تا ضعف‌های دیگر را بپوشانند.

کارکردن برای فراموش‌کردن بحران‌های بزرگ زندگی یک فرد مثل مرگ عزیزان و طلاق امری است که در بسیاری افراد مشاهده می‌شود که ممکن است در لبتدا به آنها کمک کند و حتی از طرف دیگران تشویق به این کار شوند اما باید مراحل سوگ بحران را به هر حال طی کرد و این طور نیست که کار زیاد باعث فراموشی شود و حتی ممکن است فرد با کارکردن بی‌اندازه به سلامتی خود آسیب برساند.»

کسانی که حس می‌کنند به کار اعتیاد دارند می‌توانند با انجام کارهایی به خود کمک کنند. عظیمی در این باره می‌گوید: «هر صورت ابتلا به این اختلال در وهله اول باید سعی کنید از کارکردن بی‌اندازه و در ساعت‌های غیر ضروری خودداری کنید. بهتر است زمان خود را تنظیم کنید و ساعاتی را به کار و ساعاتی را به استراحت اختصاص دهید. برای این کار می‌توانید یه همکاران‌تان نگاه کنید که آنها چه الگویی برای کارکردن دارند. به خودتان بگویید شغلی مشابه یا آنها دارید و لازم نیست خیلی بیشتر کار کنید. تمرین کنید زمانی که کار می‌کنید به کار فکر نکنید. در نهایت هم می‌توانید از یک روانشناس و مشاور کمک بگیرید تا مشکل شما حل شود».

رسانه چه خبر

شمارش معکوس برای پایان کرونا

ودبا: مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: در ۲۴ ساعت گذشته، سه بیمار کووید۱۹ جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری به ۱۴۱ هزار و ۱۹۲ نفر رسید. از روزدوشنبه تا روز گذشته ۲۰ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۱ و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۴۶۰ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی و ۸۲ نفر از آنها بستری شدند. مجموع بیماران کووید ۱۹ در کشور به ۷ میلیون و ۲۲۶ هزار و ۲۱۹ نفر رسید در شبانه‌روز گذشته به جز تهران با ۲ مورد فوتی بیماران کووید۱۹ و البرز با یک مورد، همه استان‌های کشور مرگ‌ومیر صفر داشتند. آخرین بار روز شنبه، ۹ اسفند، تعداد مرگ‌ومیر روزانه بیماران کووید۱۹ در کشور سه نفر بود. خوشبختانه تا کنون هفت میلیون ۱۰ هزار و ۶۹۸ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستان‌ها ترخیص شده‌اند. ۸۲۶ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌ها تحت مراقبت قرار دارند. تا کنون ۵۱ میلیون و ۵۸۲ هزار و ۶۳۵ آزمایش تشخیص کووید۱۹ در کشور انجام شده است. درحال حاضر ۰ شهرستان در وضعیت قرمز، ۴ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۳۱۹ شهرستان در وضعیت زرد و ۱۲۵ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند. تا کنون ۶۴ میلیون و ۳۹۸ هزار و ۵۷۷ نفر دُز اول، ۵۷ میلیون و ۶۴۸ هزار و ۳۸ نفر دُز دوم و ۲۷ میلیون و ۲۱۶ هزار و ۲۱۸ نفر، دُز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۹ میلیون و ۲۶۲ هزار و ۲۷۵ دُز رسید.

رفتن به مدرسه شرط رتبه‌بندی

تسنیم: سخنگوی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به پیشنهاد قرار گرفتن نیروهای اداری در آیین نامه رتبه بندی معلمان درباره سازوکار اجرای این موضوع در صورت موافقت هیئت دولت توضیح داد: صادق ستاری فرد، درباره اینکه آیا نیروهای اداری هم مشمول رتبه‌بندی می‌شوند، اظهار کرد: وزارت آموزش و پرورش در تیرماه ۲ ماده یک آیین نامه رتبه بندی معلمان این موضوع را پیشنهاد داده است براساس این پیشنهاد نیروهایی که با حکم اداری استخدام شده‌اند در صورت رفتن به مدرسه و معلم شدن، مشمول رتبه‌بندی می‌شوند ولی افزود: نیروهای اداری باید مرتبط با رشته تحصیلی خود تدریس کنند یا نیروی پشتیبان مانند مدیر و معاون مدرسه شوند البته این موضوع مشروط به آن است که هیئت دولت رتبه بندی نیروهای اداری را مصوب کند و امیدواریم موافقت شود. سخنگوی وزارت آموزش و پرورش درباره زمان صدور احکام رتبه بندی معلمان گفت: طبق قانون، یک ماه پس از تصویب رتبه‌بندی آموزش و پرورش باید آیین نامه را مصوب می‌کرد و طی سه ماه نیز رتبه بندی اجرا شود. ستاری فرد درباره اینکه آیا با رفتن نیروهای اداری به مدرسه در حوزه اداری با کمبود نیرو مواجه نمی‌شود؟ مطرح کرد: این موضوع اختیاری است البته هنوز ماجرا نهایی نشده است و اینکه از سه هزار نفر نیروی اداری چه تعداد استقبال کنند و جزییات مربوط به آن را پس از نهایی شدن بررسی خواهیم کرد.

استفاده از ماسک شدت کووید ۱۹ را کاهش می‌دهد

سایبنس دیلی: محققانی که پویایی انتقال بیماری‌های عفونی را مطالعه می‌کنند، مزیت بالقوه استفاده از ماسک را در سطح جمعیت بررسی کرده‌اند. برای این مطالعه، محققان مدلی را برای بررسی کووید۱۹ ایجاد کردند؛ یک نوع اتفاقی اما مفید از ایمن‌سازی که با استنشاق دوزهای کمتری از ویروس نسبت به استنشاق بدون ماسک به دست می‌آید. این نوع بررسی عمدا در قرن هجدهم برای کنترل آبله مورد استفاده قرار گرفت. این فرایند شامل آلوده کردن یک فرد سالم با دوزهای کمی از ویروس زنده گرفته شده از تکمه خشک یک فرد آلوده به آبله بود. افراد در این حالت، اغلب بیماری با شدت کمتری را نسبت به افرادی که به طور طبیعی آلوده شده بودند تجربه می‌کردند اما با این وجود از عفونت بیشتر مصون بودند. در اوایل پاندمی کووید۱۹، عنوان شد افرادی که با وجود استفاده از ماسک آلوده شده بودند، ممکن است بیماری خفیفی را تجربه کنند. مدل جدید ریاضی به محققان اجازه می‌دهد تا تأثیر بالقوه این تأثیر را بر کل جمعیت برآورد کنند. «دیوید اِرن»، رئیس دانشکده علوم مک مستر کانادا می‌گوید: «اگر تأثیر این مدل قوی باشد، تعداد ابتلا به موارد شدیدو در نتیجه فشار بر سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند به میزان قابل توجهی کاهش یابد. اگر اکثر مردم از ماسک استفاده کنند حتی اگر ماسک‌ها از آلوده شدن آنها جلوگیری نکنند» این مدل نشان می‌دهد که پوشاندن مؤثر ماسک می‌تواند به شدت گسترش کووید۱۹ را کاهش دهد، شدت پیک پاندمی را کم کند و شیوع موارد شدید از آن نقطه به بعد کاهش می‌یابد. «اخترای اوین»، نویسنده اصلی این گزارش، می‌گوید: «یافته‌های کیفی ما این است که ارزش ماسک در زمینه بهداشت عمومی، به‌ویژه زمانی که کووید۱۹ از پاندمی به آندمی تبدیل می‌شود، نادیده گرفته می‌شود و ما باید در مورد کنار گذاشتن ماسک بیشتر فکر کنیم». نتایج این تحقیق به‌طور بالقوه برای هر عفونت تنفسی که از طریق استنشاق ذرات عفونی منتقل می‌شود قابل استفاده است.