

کلاس‌های حضوری علوم پزشکی

اصل و شرح

تحصیل در رشته پزشکی، نیازمند شرکت در فعالیت عملی درمانی و حضور در بیمارستان هاست. از طرف دیگر، مراکز درمانی این روزها فعال هستند و شامل تعطیلی نمی‌شوند. بخشی از نیروهای مراکز درمانی دانشجویان سال‌های آخر

پزشکی هستند. آنها باید آموخته‌های خود را با همراهی کردن پزشکان در درمان بیماران ارزیابی کنند و کلاس‌های نظری و مجازی جایگزینی این نوع آموزش نیست. امتحانات دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران از ۲۸ دی شروع خواهد شد اما دستورالعمل مدیریت و تداوم فعالیت‌های آموزشی در شرایط خاص خیلی قبل‌تر و ه‌م‌هم‌ر‌ما‌م‌سال در شورای آموزشی دانشگاه علوم پزشکی

تهران تصویب شده بود. بر این اساس، کار آموزشی‌هایی که نیازمند مشارکت در فضای درمان است مانند فعالیت‌های کارورزی و رزیدنتی (ارائه خدمات درمانی) جلسات آموزشی مانند گزارش صبحگاهی، جلسات دفاع و آزمون‌های مرتبط با آنها به‌صورت حضوری برگزار خواهد بود. تنها کلاس‌های تئوری و نظری می‌تواند به‌صورت مجازی برگزار شود.

زندگی جریان دارد

درباره روال عادی زندگی مردم بعد از ناآرامی اخیر



در پیچه امروز

با وجود همه تبلیغات دشمنان ایران در شبکه‌های ماهواره‌ای معاند و تلاش این رسانه‌ها برای نشان دادن تصاویری از افزایش هرج و مرج در کشور و ایجاد اختلال در خدمات‌رسانی به مردم و دروغ‌پراکنی‌هایی در این باره، زندگی عادی مردم جریان دارد و مراکز خدمات‌رسان مشغول ارائه خدمات به مردم هستند. خلاصه اینکه کار مردم روی زمین نمانده است، چرا که این دستور دولت است و قرار نیست مردم برای انجام امور روزانه خود به دلیل تعطیلی مرکز می‌توانند خدمات دچار در‌دسر شوند.

فروشگاه‌ها میزبان مردم و کالا برک

همزمانی اعلام خرید مایحتاج مردم از طریق کالا برک با شلوغی‌های اخیر و آسیب‌دیدن برخی فروشگاه‌های بزرگ و زنجیره‌ای، شاید این گمان را در مردم ایجاد می‌کرد که این فروشگاه‌ها از ادامه فعالیت خودداری کنند و ارائه خدمات با وجود اعلام زمان استفاده از کالا برک‌ها با مشکل روبه‌رو شود اما همه این مشکلات در حال حاضر تمامی فروشگاه‌های زنجیره‌ای و مراکز خرید از ابتدای همین هفته با تمام توان مشغول کارند و با به کارگیری نیروهای خود، بستری فراهم می‌کنند که اجرای طرح خرید، با کالا برک روی زمین نماند. آمار و ارقام‌های اعلامی هم نشان می‌دهد تاکنون جمعیت قابل توجهی نسبت به خرید مایحتاج خود از این مراکز با کالا برک اقدام کرده‌اند. نکته جالب‌تر این است که برخی اقلام خوراکی که طی هفته گذشته کمیاب و همین کمیابی باعث نگرانی مردم شده بود خوشبختانه از صبح روز شنبه به وفور در مراکز فروشگاهی عرضه شده و دیگر خبری از صف‌های طولانی برای تهیه این اقلام از جمله روغن نیست. در تهران میدان میوه و تره‌بار هم طبق روال عادی فعالیت خود را ادامه می‌دهند و مردم برای تامین مایحتاج خود به این مراکز مراجعه می‌کنند.

خدمات تأمین اجتماعی برقرار است

مراکز درمانی که حتی در ۲ روز آخر هفته هم تعطیلی در کارشان نبود همچنان مشغول خدمات‌رسانی به مردم هستند؛ چه بیمارستان‌ها و درمانگاه‌ها چه مراکز درمانی پاراکلینیکی مانند آزمایشگاه‌ها، مراکز فیزیوتراپی، مراکز تصویربرداری و... اداره کل روابط عمومی سازمان تأمین اجتماعی هم طی اطلاعیه‌ای از استمرار و برقراری خدمات این سازمان به بیمه‌شدگان، بازنستگان، مستمیری‌بگیران و کارفرمایان بدون هیچ‌گونه اختلال و وقفه خبر داده و اعلام کرده با وجود محدودیت‌های اعمال شده و غیرفعال بودن موتورهای جست‌وجو، سامانه خدمات غیر حضوری این سازمان به‌صورت مستقیم از طریق نشانی ES.Tamin.ir، سامانه نسخه‌نویسی الکترونیک به آدرس EP.Tamin.ir و پرتال درمان به نشانی Darman.tamin.ir در دسترس است.

ارائه خدمات گذرنامه

یکی از خدماتی که در چند روز گذشته دچار اختلال و موجب نگرانی مردم شده بود توقف خدمات صدور گذرنامه به‌دو موضوعی که با

آسمان ایران آرام است

اینطور نیست که فقط روی زمین همه چیز روی روال و زندگی عادی مردم در جریان باشد. این روزها در آسمان ایران هم بعد از رفع مشکلات پیش آمده ارائه خدمات به مسافران بدون هیچ مشکلی در حال انجام است. سازمان هواپیمایی کشوری برای اینکه خیال مردم را راحت کند با صدور اطلاعیه‌ای از برطرف شدن اختلالات ایجادشده در ارائه خدمات فرودگاهی در روزهای گذشته خبر داده و اعلام کرده: اختلالات پیش آمده طی روزهای گذشته در سامانه‌های رزرو و پذیرش مسافران فرودگاهی برطرف شده و در حال حاضر خدمات فرودگاهی بدون هیچ مشکلی ارائه می‌شود.

دیگر به محل بازنگشتند و به دلیل محدود شدن تعداد عابر بانک‌ها، کار جابه‌جایی پول و دریافت پول نقد برایشان سخت‌تر شد. شاید به‌خاطر همین است که این روزها برخی از خود می‌پرسند: «عابر بانک‌ها کی برمی‌گردند؟»

دودش به چشم مردم می‌رود. آنهایی از این اتفاق بیشتر دل‌نگران هستند که خاطره تخریب عابر بانک‌ها در اعتراضات قبلی در ذهنشان حک شده است. آنها خوب به‌خاطر دارند که برخی از این عابر بانک‌های تخریب شده،

عابر بانک‌ها کی برمی‌گردند؟



گزارش

نشانه‌های اضطراب در کودکان

چگونه متوجه شویم کودکان دچار اضطراب شده‌اند؟ این سوآلی است که شاید در این روزها برای بسیاری از والدین پیش آمده باشد. مریم احمدی، مشاور و روان‌درمانگر حوزه کودکان و نوجوانان در این باره می‌گوید: «کودکان به استرس‌های پیرامون خود به روش‌های متفاوت از بزرگسالان، واکنش نشان می‌دهند. رفتارهایی مانند چسبیدن به والدین، گوشه‌گیری، پر خاشگری، ترس از تنهایی و علائمی مثل سردرد، دل درد و... نشانه‌های اضطراب کودکان هستند.» در چنین مواقعی والدین و بزرگ‌ترها در کاهش نگرانی کودکان نقش قابل توجهی دارند. «کودکان به دلیل محدودیت شناختی و عدم قدرت تجزیه و تحلیل مسائل با شنیدن اخبار ناخوشایند دچار ناامنی و اضطراب می‌شوند. برای مدیریت اضطراب کودکان، نخستین گام این است که والدین به‌عنوان یک الگوی مناسب بتوانند واکنش‌های هیجانی و رفتاری خودشان را مدیریت کنند؛ به‌عنوان مثال، از مطرح کردن اخبار ناخوشایند در محیط خانه پرهیز کنند. در گام‌های بعدی لازم است والدین به فرزندانشان اجازه دهند در مورد جزئیات موضوعی که نگران‌شان کرده صحبت کنند و آنها با صبر و حوصله به حرف کودکان گوش دهند و اگر متوجه افکار منفی شدند، مانند این فکر که ممکن است، امنیت آنها از بین برود و او و نزدیکانش دچار حادثه و اتفاقی ناخوشایند شوند، والدین باید با اطلاعات صحیحی که دارند برای اصلاح افکار کودکان تلاش کنند.» افکار تأثیر مستقیمی روی احساسات ما دارند و از آنجا که حمایت عاطفی باعث تاب‌آوری کودکان می‌شود، لازم است والدین در این روزها بیشتر از گذشته با بچه‌ها وقت بگذرانند و به آنها اطمینان دهند که مراقبشان هستند.

صداقت همیشه مؤثر است

ممکن است با وجود مراقبت‌های والدین، کودکان از طریق دوستان، همسالان‌شان و... از شرایط مطلع شوند یا با شنیدن سر و صدا متوجه وجود اتفاقاتی در بیرون از منزل شوند. در این مواقع، پنهان کردن اخبار از سوی والدین اثر منفی دارد. «بهتر است والدین واقعیت‌ها را انکار یا پنهان نکنند، بلکه با در نظر گرفتن سن فرزندانشان و با زبانی که برایشان قابل درک باشد، موضوع را توضیح دهند؛ به‌عنوان مثال، از طریق قصه، نمایش، فیلم، شعر و نقاشی در مورد وقایع مشابه اطلاعات لازم به کودکان داده شود.» بعضی از کودکان از روی کنجکاوی تمایل دارند بیرون از خانه باشند و مانند روزهای معمول به بازی با همسالان‌شان بپردازند یا به گردش و مهمانی بروند. متقاعد کردن کودک برای ماندن در خانه به مهارت والدین بستگی دارد. «برای خردسالان هشدارهای مکرر باعث لجبازی می‌شود و اضطراب آنها را افزایش می‌دهد. بهتر است والدین به جای منع و کتلنجار رفتن با آنها محیط خانه را مدیریت کنند؛ مثلاً محدودیت‌های معمول در بازی و بیاش‌خانه را کنار بگذارند و به کودک اجازه دهند آزادانه تحرک داشته باشد و سرگرم شود.»



زیر سقف امن خانه

چند توصیه کاربردی به خانواده‌ها برای تعامل با کودکان در روزهایی که آرامش جامعه برهم خورده است

و آنها را از آسیب‌های جسمی و روانی این دوره خاص دور نگه دارند. مریم احمدی، مشاور و روان‌درمانگر حوزه کودک و نوجوان روش‌هایی را برای حفظ سلامت روانی و سرگرمی کودکان بیان کرده که حتماً این روزها به کار والدین می‌آید.



در این روزهای پر التهاب جامعه که ناآرامی‌های خیابانی، آرامش و روان بزرگ‌ترها را برهم زده، کودکان هم از این ناامنی روانی ایمن نیستند و با پریشی‌ها، دلشوره‌ها و ابهامات خاص خود روبه‌رو شده‌اند. در این شرایط والدین وظیفه دارند احساسات فرزندانشان را درک کنند

گزارش

مکت

تماشای آنلاین از پلنفرم‌های داخلی



اینترنت در شرایط فعلی به سایت‌های داخلی محدود شده است و بسیاری از خانواده‌ها خبر ندارند که به پلنفرم‌های نمایش‌دهنده فیلم و سریال امکان دسترسی دارند. در واقع تماشای فیلم‌های خانوادگی در این پلنفرم‌ها می‌تواند شرایط را برای حفظ اعضای خانواده در کنار یکدیگر مهیا کند. والدین برای تشویق کودکان و نوجوانان به ماندن در خانه باید خلاقیت به خرج دهند و صبر و حوصله داشته باشند: «این روزها با توجه به تعطیل شدن مدارس اعضای خانواده فرصت بیشتری دارند که در کنار هم باشند، آنها می‌توانند با امکانات در دسترس و با مشارکت و همفکری فرزندانشان، برای انجام بازی‌های خانوادگی، فعالیت‌های هنری، متمرکز کردن ذهن و... برنامه‌ریزی کنند. با این روش بخشی از انرژی روانی منفی کودکان برطرف می‌شود و فضای منزل به سمت آرامش سوق پیدا می‌کند.» بازی‌های مناسب برای سنین مختلف متفاوت است: «با توجه به روحیات کودکان و نوجوانان می‌توان بازی‌ها و سرگرمی‌های متنوعی را طراحی کرد. رنگ‌آمیزی شکل‌های گوناگون، قصه‌گویی، تقلید صدای حیوانات، تکمیل اشکال ناقص، تهیه کار دستی، درست کردن اشکال مختلف با حیوانات و مسابقه برای به هدف زدن توپ تخم مرغی برای سنین پیش از دبستان مناسب است.» مراقبت و دور نگه داشتن نوجوانان از آشوب‌ها توصیه مسئولان انتظامی است که در این شب‌ها از طریق پیامک به خانواده‌ها یادآوری می‌شود، اما چگونه می‌توانیم نوجوانان را برای ماندن در خانه متقاعد کنیم؟ «شرح شرایط و بازگویی خطرانی که نوجوانان را تهدید می‌کند، می‌تواند هیجانات آنها را برای بیرون رفتن از خانه را تا حدودی کنترل کند. اما در کنار این روش‌نگری و راهمایی باید در منزل هم فضای مناسبی برای سرگرمی نوجوان فراهم کنیم. انجام فعالیت‌های دسته‌جمعی، تماشای فیلم به‌صورت خانوادگی، بحث و گفت‌وگوهای صمیمانه و به دور از بحث و تنش می‌تواند نوجوان را به ماندن در خانه ترغیب کند.»