

از گوشه و کنار

استاد شجر بان همچنان در بخش مراقبت های ویژه



بیمارستان جم با انتشار اطلاعیه ای بر ضرورت تداوم حضور استاد محمدرضا شجریان در بخش

مراقبت های ویژه تاکید کرد. در بیانیه بیمارستان جم که روز سه شنبه و در تشریح آخرین وضعیت استاد محمدرضا شجریان انتشار یافته، آمده است: در ادامه اطلاع رسانی به مردم هنر دوست ایران به استحضار می رساند شرایط بالینی ایشان در حال حاضر به دلیل ترسحات ریوی مجدداً به دستگاه ونتیلاتور (کمک تنفسی) وصل شده است. در این بیانیه تصریح شده است: ولی شرایط قلبی، ریوی و کلیوی ایشان پایدار است و جهت مراقبت بهتر و بیشتر نیازمند مراقبت های ویژه هستند.

استاد محمدرضا شجریان در روزهای اخیر به علت بروز مجدد اختلالات ریوی ناشی از بیماری قلبی در بیمارستان جم تهران بستری شده و بمدار دوازده جمع دوم اسفند همیون شجریان فرزندوی با انتشار تصویری از نمایشگر علائم حیاتی پدر از دوستداران وی رفع نگرانی کرد. استاد محمدرضا شجریان برچسته ترین هنرمند عرصه آواز و موسیقی سنتی کشور است و از وی با عنوان «خسرو آواز ایران» یاد می شود. وی نوروز ۹۵ با انتشار ویدئویی ضمن تبریک سال نوا، ابتلای خود به بیماری سرطان خبر داد و پس از آن تاکنون تحت نظر پزشکان به مداوا مشغول است.

تعطیلی مدارس تا ۱۵ فروردین صرفاً یک پیشنهاد بود



وزیر آموزش و پرورش در پاسخ به اینکه آیا تعطیلی مدارس تا ۱۵ فروردین

صحیح دارد؟ اظهار کرد: نخیر، ما در تعطیلات، تابع سیاست ها و صلاح دید وزارت بهداشت هستیم و اگر در منطقه و استانی وزارت بهداشت تشخیص دهد که تعطیلی ضرورت دارد ما حتماً این کار را انجام خواهیم داد. تعطیلی مدارس تا ۱۵ فروردین صرفاً پیشنهاد کمیسیون آموزش مجلس بود. به گزارش ایسنا، محسن حاجی میرزایی درباره اعلام اخباری از سوی کمیسیون آموزش مجلس شورای اسلامی درباره تعطیلی مدارس تا پایان تعطیلات نوروزی گفت: آن ها پیشنهادی تهیه و به رئیس مجلس داده اند. موضوع تخصصی و در صلاحیت وزارت بهداشت است تشخیص دهد چنانچه نوع اجتماعاتی خطرناک است و آیا مدارس باید تعطیل شوند یا خیر؟ و افزود: این روزها برخی مناطق به علت توصیه ها تعطیل شده اند، اما از این پس منحصر از مسیر وزارت بهداشت و اعلام ضرورت از سوی آن ها، تعطیلی را اعلام خواهیم کرد. وزیر آموزش و پرورش درباره اینکه آیا کلاس های جبرانی بر گزار می شود یا سال تحصیلی با تأخیر تمام می شود؟ بیان کرد: ما برای اینکه شرایط تحصیل را تأمین کنیم اگر در جای تعطیلات بلندمدت تری نیاز بود برای جبران فرصت از دست رفته از روش های مجازی استفاده می کنیم. گروهی را ما مورد تردید داریم. آخرین هفته این کار را انجام دهند و زمینه آموزش مجازی را فراهم کنند. اگر ادامه تعطیلی لازم بود از طریق فضای مجازی آموزش غیر حضوری را در دستور کار داریم.

آخرین وضعیت زلزله زدگان در استان آذربایجان غربی



سختگوی سازمان امداد و نجات آخرین وضعیت زلزله زدگان در استان آذربایجان غربی را اعلام کرد.

به گزارش ایلنا، مصطفی مرتضوی درباره آخرین جزئیات امدادرسانی در مناطق زلزله زده در خوی گفت: جمعوع در این منطقه ۱۰۹ نفر به دلیل وقوع زمین لرزه روز یکشنبه دچار مصدومیت شده اند که ۷۷ نفر به مرکز درمانی منتقل شده اند و ۳۳ نفر به صورت سرپایی درمان شده اند.

او ادامه داد: همچنین برای ۱۴۵۰۰ نفر اسکان اضطراری فراهم شده است و ۳۶۰۷ تخته چادر، ۲۲۴ تخته پتو و ۱۶۸۵ بسته غذایی ۷۲

سختگوی سازمان امداد و نجات بایبان اینکه ۵۵ نفر شامل ۲۶۰ نفر در این عملیات حضور داشتند، تصریح کرد: یک بالگرد و ۷۴ دستگاه خودروی امدادی در این منطقه مستقر شده اند. همچنین ۴۶ روستا تحت تأثیر زلزله بوده اند که به ۲۶ روستا امدادرسانی شده است.

کنترل هیجانات منفی مردم در برابر کرونا نیاز به آموزش و حمایت روانی دارد، به ویژه در شرایطی که مردم به واسطه شیوع این بیماری در کشوری مانند چین، پیش زمینه بسیار منفی دارند و آن را یک بحران مهم برای سلامتی به شمار می آورند

به مسافرت و ترک تهران بگیرند. همین باعث شده تا بسیاری از هم وطنان در سایر شهرهای ایران در شبکه های مجازی از مردم درخواست کنند تا در خانه ها بمانند و به نقاط دیگر کشور از جمله شمال ایران سفر نکنند. نبود شفافیت در ایران و عدم اطلاع رسانی درست مسئولان هم در رابطه با تعداد کشته ها و مبتلایان این ترس را بیشتر کرده است. مردم گمان می کنند تعطیلی های بلندمدت به دلیل شدت بیماری است اما کسی به آن ها اطلاع نمی دهد. روزهای پیش خبری مبنی بر مرگ ۵۸ نفر و ابتلای ۲۵۰ نفر تنهادر استان قم این موج وحشت را بیشتر کرد و همان ته مانده اعتمادی که مردم به دولت داشتند هم از بین رفت.

سایت ها و خبرگزاری های داخلی به نقل از وزارت بهداشت می گویند آخرین تعداد فوتی ها و افراد مبتلایه کرونا به ترتیب ۱۵ و ۹۵ نفر هستند. به گزارش ایلنا، در حال حاضر مواردی از ابتلا در استان های تهران، مرکزی، اصفهان، گیلان، مازندران، همدان، قزوین، البرز و گلستان و قم شناسایی شده اند. محمد توکلی، نماینده وزیر بهداشت در قم اعلام کرده است، در حال حاضر ۳۲۰ نفر بیمار مشکوک به کرونا در بیمارستان های کامکار و قربانی قم بستری هستند، برخی از این بیماران به بیماری آنفلوآنزا مبتلا بوده و برخی مشکوک به کرونا هستند. همچنین ۲۱ نفر از بیماران مبتلایه کرونا که بهبود یافته بودند، از بیمارستان مرخص شدند که ۱۳ نفر ۸ نفر در بیمارستان قربانی بستری بودند. باین حال آمارهای غیررسمی چیزهایی غیر از این تعداد می گوید و همین آمارهای متناقض است که ترس مردم را بیشتر می کند. به هر روی ویروس کرونا تا چندماه آینده قطعاً از بین می رود اما ترس های ایجاد شده در روح مردم به این آسانی ها پاک نمی شود. باید در کنار رعایت بهداشتی و پیشگیرانه بر ترس غلبه کنیم و بدانیم با رعایت بهداشت فردی می توان از این ویروس جان سالم به در برد.

دو نفر در شهر قم به ویروس کرونا بود که ماسک در داروخانه ها نایاب شد. هر چند پزشکان و وزارت بهداشت در روزهای گذشته بارها گفته اند افراد سالم و بدون سرماخوردگی نیازی به استفاده از ماسک ندارند و بر اساس آنچه ویروس شناسان سازمان بهداشت جهانی هم منتشر کرده اند، استفاده از ماسک در جلوگیری از انتقال ویروس کرونایی تأثیر است و آن ها فقط پوشیدن ماسک را در مناطق آلوده به ویروس و افرادی که در تماس مستقیم با مبتلایان هستند الزامی است اما هجوم مردم باعث شد افرادی سودجو از فرصت استفاده کنند و با جمع آوری ماسک ها آن ها را با قیمتی بسیار بالاتر و حتی ۳۰ برابر به مردم بفروشند. این بار اول نیست که با بالا رفتن تقاضا مردم در شرایط بحرانی این اتفاق رخ می دهد. حالا نوبت ماسک و شوینده های دست است و سؤالی که ایجاد می شود این است که چرا طرف ۴۸ ساعت قیمت یک محصول باید تا این اندازه بالا رود؟ شاید تا همین سه ماه پیش که اوج شیوع آنفلوآنزا H1N1 در ایران بوده هیچ کس فکرش را نمی کرد که ماسک بهداشتی در ایران کمیاب شود. آبان و آذرماه امسال بر اساس آخرین آماري که کیانوش جهانپور، مدیر روابط عمومی وزارت بهداشت و درمان اعلام کرده بیش از ۸۰۰ نفر در ایران جان خود را به دلیل آنفلوآنزای نوع B که به آنفلوآنزای خوکي هم معروف است از دست دادند. اما نه ترس عمومی وجود داشت و نه خبری از گرانی و نایاب شدن ماسک بود. در آن روزها کسی به آنفلوآنزا اهمیت نمی داد و به فکر خرید ماسک نبود، هر چند مدارس برای پیشگیری تعطیل شدند، اما ویروس فقط در داخل مرزهای ایران می چرخید و قربانی می گرفت مسئله به بحرانی جهانی مانند کرونا تبدیل نشد و مسئولان هم سعی کردند در بحبوحه اعتراضات آبان ماه از آنفلوآنزای خوکي بحرانی ملی ن سازند. اما از روز چهارشنبه، ۳۰ بهمن ۹۸ خبر ابتلا و سپس مرگ دو نفر در ایران به علت مبتلا شدن به ویروس کرونا به شکلی رسمی منتشر شد قیمت ماسک و بعضی لوازم مراقبت های بهداشتی در ایران به طرز عجیبی افزایش یافت اما مسئله فقط به گران شدن، ختم نشد و حالا اگر سری به بعضی داروخانه های پایتخت زده باشید ماسک فیلتر دار حکم اکسیر جوانی را پیدا کرده است.

همین مسئله باعث تعطیلی پالپمپ شدن بیش از ۱۵ داروخانه و انبارهای احتکار این محصولات شد. ترس بیشتر مردم از اطلاع رسانی نادرست ترس و وحشت در تمام ایران سایه انداخته است. تعطیلی های مدارس دلیلی است تا بسیاری از مرم تصمیم بدن مانند انقباض یا خستگی عضلانی می تواند با ایجاد تصور ابتلایه یک بیماری خطرناک، فرد را به شدت مضطرب سازد. نکته قابل توجه این است که علائم فیزیکی و جسمی باعث بد حالی فرد نمی شوند بلکه اضطراب بیش از حد ناشی از فکر کردن به بیماری باعث بد حالی شدید فرد می شود به نحوی که می توانند زندگی او را مختل کنند.

در این مدتی که پای کرونا به کشور باز شده هر روز با مورد عجیبی بر خورد می کنیم. از کاسبی داروخانه ها و سودجویی برخی افراد از ترس مردم تا نایاب شدن و هجوم شهروندان برای تهیه ملزومات بهداشتی

بدن مانند انقباض یا خستگی عضلانی می تواند با ایجاد تصور ابتلایه یک بیماری خطرناک، فرد را به شدت مضطرب سازد. نکته قابل توجه این است که علائم فیزیکی و جسمی باعث بد حالی فرد نمی شوند بلکه اضطراب بیش از حد ناشی از فکر کردن به بیماری باعث بد حالی شدید فرد می شود به نحوی که می توانند زندگی او را مختل کنند.

ماسک های ساده ای که به کالای لاکچری تبدیل شدند

در کنار این مسائل نبود ماسک و لوازم بهداشتی و ضد عفونی هم مزید بر علت شده و ترس بیشتری به دل مردم انداخته است. از داستان احتکار و گران فروشی ماسک باخبر هستیم، قیمت ماسک بهداشتی در ایران در کمتر از چند ساعت از ۱۵۰۰ تومان تا ۲۵ هزار تومان و بر برخی مناطق بیش از این رقم هم افزایش یافت و در بسیاری نقاط تهران کالایی به نام ماسک نایاب شده است.

با توجه به اظهارات مسئولان وزارت بهداشت که قرار بود ماسک ها به میزان کافی در داروخانه ها وجود داشته باشد اما هنوز برخی داروخانه ها ماسک یا وسایل ضد عفونی ندارند یا از فروش آن ها به مردم طفره می روند. از روز ۳۰ بهمن ماه و پس از انتشار خبر ابتلا

رفتاری نامعقول از خود نشان دهند و به جای استفاده از روش های علمی در مقابله با ویروس، از روش های هیجانی استفاده کنند که تبعات بیشتری در گسترش نگرانی و هیجانات دارد.

توصیه روانشناسان به مردم این است که شهروندان باید بتوانند هوش هیجانی را در این شرایط بحرانی به کار بگیرند و در مورد احساساتشان در قالبی سازمان دهی شده حرف در بزنند و با استفاده از مشاوره های متخصص روانشناسی و امدادی، بر هیجانات و نگرانی های بیش از اندازه غلبه کنند.

اتفاقات عجیب و غریب موجب ایجاد افکار متفاوت و ترس و اضطراب و نگرانی در جامعه می شود و این امری طبیعی است، در مواجهه با استرس ها، رویکردهای متفاوتی وجود دارد که برخی از آن ها می تواند در ارتقای بهداشت مردم و مقابله علمی با این بیماری اثر گذار باشد.

برای مقابله با استرس رویکرد دوری جویی، خود مهار گیری، خویشتن داری، مسئولیت پذیری، حمایت اجتماعی، گریز یا اجتناب در موقعیت استرس زا و حل مدبرانه وجود دارد که استفاده از رویکردی مناسب می توان مانع از بیماری های روان شناختی و جسمی شود.

«وسواس فکری»، موضوعی شایع در شرایط پیش رو

این در حالی است که فکر کردن زیاد به این بیماری باعث وسواس فکری می شود و در برخی ممکن است منجر به بروز «خودبیمارانگاری» شود. در این اختلال، شاید فرد مبتلا هیچ نشانه ای از بیماری نداشته باشد. حتی با وجود عدم تشخیص مشکل خطرناک در معاینات پزشکی، حالات عادی یا مشکلات جزئی را به عنوان علائم یک بیماری شدید تصور کند. حالات طبیعی

این بیماری و درصد پایین مرگ و میر بین مبتلایان می گویند اما مردم همچنان از این ویروس وحشت دارند. باین حال چقدر ترس از کرونا معقول است؟ پزشکان می گویند این ترس تا حدی منطقی است. باین حال نکته مهم این است که این ترس ها باید مدیریت و کنترل شود. کنترل هیجانات منفی مردم در برابر کرونا نیاز به آموزش و حمایت روانی دارد، به ویژه در شرایطی که مردم به واسطه شیوع این بیماری در کشوری مانند چین، پیش زمینه بسیار منفی دارند و آن را یک بحران مهم برای سلامتی به شمار می آورند.

با توجه به هشدارهای جدی در مورد این بیماری، باید به ابعاد روان شناختی آن نیز توجه داشت و نگرانی بیش از اندازه در جامعه را به خوبی مدیریت کرد تا دچار بحران های شدید روانی نشویم. در مواقع بحران، سطح هیجانات منفی افزایش پیدا می کند و مردم با هیجاناتی چون ترس، اضطراب و غم روبرو می شوند و ممکن است این هیجانات بر منطق آن ها نیز اثر بگذارد و توانایی شناختی و عقلانی را تحت تأثیر قرار دهد.

هیجانات اگر به خوبی کنترل نشود منجر به مشکلات روان شناختی و ضعف سیستم ایمنی در درازمدت می شود و می تواند جسم را نیز درگیر کند و سلامتی را از میان ببرد. مردم وقتی دچار هیجانات منفی می شوند سعی می کنند این هیجانات و اضطراب ها خود را به هم رسانند و در باره آن حرف در بزنند تا از میزان استرس بکاهند. اگرچه این روش خوبی برای کنترل استرس است، اما وقتی هیجانات مهار نشود در فضاهایی مانند فضای مجازی به صورت منفی بزرگ و گسترده شود، موجب بروز شایعات و نگرانی های بیشتری می شود.

وقتی شایعات گسترش پیدا می کند، مردم ممکن است به دلایل نگرانی،



ریحانه جولایی

انگار در شهر دیگری زندگی می کنیم. اتوبوس ها خالی، در مترو دیگر برای یک صندلی جنگ نمی شود و در برخی مناطق حتی می توان با هارا روی صندلی دراز و چند ایستگاه را آسوده طی کرد. در کانال های اطلاع رسانی تنها چیزهای که ردوبدل می شود فیلم، صدا و هشدار در رابطه با کرونا است، آن هم از زبان فلان دانشمند و استادی که حتی اسمش هم به گوش کسی آشنا نیست. همه جا پر شده از ترس، ترس بیمار شدن، ترس کرونا داشتن و کرونا گرفتن، ترس پیدا نکردن ماسک، ترس نبود مایع ضد عفونی کننده و از همه بیشتر ترس از دست رفتن انسانیت.

حتماً در روزهای اخیر برای تهیه ماسک با زل های شست و شوی دست به داروخانه ها مراجعه کرده اید. اگر خوش شانس باشید و داروخانه این مواد را تمام نکرده باشد با قیمت های بالا مواجه می شوید که دود از سرتان بلند می شود، اگر هم بخت یار نباشد باید چند جای دیگر را بگردید تا بلکه اقلام مورد نظر را پیدا کنید.

در این مدتی که پای کرونا به کشور باز شده هر روز با مورد عجیبی برخورد می کنیم. از کاسبی داروخانه ها و سودجویی برخی افراد از ترس مردم تا نایاب شدن و هجوم شهروندان برای تهیه ملزومات بهداشتی، ترس هم یکی دیگر از مواردی است که در همه جای شهر دیده می شود. ترس از اینکه ویروس وارد بدنمان شده است و ممکن است تا دو هفته دیگر روی تخت بیمارستان باشیم.

لزوم رفتار معقول و کنترل شده در شرایط بحران

با اینکه هر روز مقامات و پزشکان از

خبر

تمهیدات ویژه هلال احمر برای مقابله با سیل احتمالی در لرستان

رساند. همین برنامه را به همین شکل و بر اساس هشدارهای هواشناسی پیش خواهیم برد.

رئیس سازمان امداد و نجات توضیح داد: ۱۰ تیم عملیاتی فقط از استان همدان اعزام شده و شهرستان پلدختر هم ۳۰ تیم عملیاتی دارد. جدا از امکانات موجود خود شهرستان، یک هزار سبد غذایی هم از استان های دیگر به پلدختر فرستاده ایم.

به گفته سلیمی، بیش از ۷ هزار سبد غذایی هم در استان لرستان داریم. باید توجه داشت که هزینه پیشگیری همواره از مقابله کمتر است. ما برای آنکه مردم هزینه ندهند، از قبل پیشگیری می کنیم و اکنون هیچ مشکلی در روند امدادرسانی در کشور وجود ندارد.

ساکنان حاشیه رودخانه های کشکان و سیمره در پلدختر و معمولان به دلیل وقوع بارش های سیل آسا منازل خود را تخلیه کردند و از روز گذشته در سطح شهر و روستا های این شهرستان اطلاع رسانی شده که مردم منازل خود را در مسیر رودخانه ها تخلیه کنند.

اقدامات پیشگیرانه در مقابله با وقوع سیل لحاظ شده و با

رئیس سازمان امداد و نجات از تمهیدات ویژه جمعیت هلال احمر برای سیلاب احتمالی در لرستان خبر داد و گفت: روز شنبه هشدارهای لازم مبنی وقوع سیلاب و برف و کولاک در استان های چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویر احمد، ایلام، خوزستان و لرستان به اطلاع هلال احمر رسید. بر ترضی سلیمی عصر سه شنبه در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی ایرنا افزود: طبق آخرین ارزیابی های میدانی انجام شده از سوی نمایندگان تام الاختیار اعزامی این سازمان به استان و شهرستان های در معرض آسیب از سیل احتمالی مشخص شد که در لرستان حساسیت بیشتری وجود دارد. چون سابقه ای در این زمینه هست و پیش بینی ها حتی بارش تا ۲۰۰ میلی متر را هم نشان می داد. بر این اساس نگاه ویژه ای به استان لرستان کردیم. یعنی علاوه بر تمهیدات معمول برای استان های درگیر، به شکل ویژه ای در لرستان حاضر شدیم.

وی گفت: استان همدان را به عنوان استان معین در پلدختر مستقر کردیم که قبل از آنکه اتفاقی بیفتد، استان معین با ۵۰ نیروی عملیاتی وارد محنه شود و بتواند به مردم یاری



از آن، وضعیت را سیلابی خواهد کرد که باید ساکنان حاشیه رودخانه ها کار تخلیه به سرعت را انجام دهند.

آماده باش نیروهای امدادی در لرستان

همچنین معاون سازمان امداد و نجات هلال احمر با بیان اینکه آمادگی های لازم برای مقابله با سیل وجود دارد، از تجهیز اردوگاه هایی با قابلیت اسکان ۴۴۰۰ نفر در استان لرستان و همچنین استقرار نیروهای امدادی خبر داد. سعید منائی اظهار کرد: در استان لرستان ۶۱ تیم امدادی در آماده باش صد درصد هستند. در همین راستا پنج بالگرد در مرکز استان در آماده باش کامل هستند. او ادامه داد: به منظور فراهم کردن اسکان اضطراری احتمالی هم کمپ هایی ترتیب داده شده و ۲۲ مکان آماده شده که در صورت نیاز مردم به آن نقل مکان کنند.