

رعایت شیوه نامه های بهداشتی در بازگشایی مدارس

در مدرسه بهچه موضوعات خوبی یاد می گیرند که در محیط خانه و در آموزش های مجازی امکان آن آموزش ها نیست. به گزارش خبرگزاری صداوسیما، کلاس درس دانش آموزان در حالی حضوری شده که حدود ۹۰ درصد دانش آموزان فراخوان شده حداقل یک دوز واکسن دریافت کرده اند و حدود ۵۰ درصد هم با هر دو دوز واکسن ایمن شده اند. تا کنون فقط کلاس اول ابتدای ها و دانش آموزان دوره دوم دبیرستان به مدارس فراخوان شده اند که طبق آمار پنج میلیون و ۵۰۰ هزار دانش آموز در مدارس حضوری زده اند. البته همه مدارس هم اجازه بازگشایی حضوری پیدا نکرده اند و از میان ۱۱۲ هزار مدرسه سراسر کشور تنها حدود ۶۰ هزار مدرسه توانسته اند الزامات بهداشتی بازگشایی

هوزه و دانشگاه

معاون علوم، مهندسی و کشاورزی دانشگاه آزاد اسلامی اعلام کرد واکسیناسیون دانشجویان برای حضور در امتحانات الزامی است برگزاری حضوری کلاس های کمتر از ۳۰ نفر



معاون علوم، مهندسی و کشاورزی دانشگاه آزاد اسلامی از برگزاری کلاس های با کمتر از ۳۰ دانشجو به صورت حضوری خبر داد و گفت: واکسیناسیون برای حضور در کلاس ها و امتحانات الزامی است.

جواد علمایی در گفت وگو با ایسنا، با بیان اینکه کلاس های عملی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی از اول شیوع کرونا به صورت عملی برگزار می شود، اظهار کرد: در دوران شیوع کرونا، نحوه برگزاری کلاس های عملی دانشگاه آزاد به این نحو بود که اگر شرایط یک شهر، قرمز بود، برگزاری حضوری کلاس متوقف می شد و ما در این شرایط کلاس ها را به صورت مجازی برگزار کردیم. ولی از زمانی که وضعیت کرونایی یک شهر از قرمز به نارنجی به زرد و آبی بهبود پیدا کرد، کلاس های عملی به صورت حضوری برگزار شده است و در حال حاضر نیز به صورت حضوری برگزار می شود.

وی با اشاره به شرایط دانشجویان در حال فارغ التحصیلی در مناطق قرمز کرونایی، ادامه داد: در این مناطق، کلاس های عملی دانشجویان که در شرف فارغ التحصیلی بودند رادر کلاس های ۵ نفره و با رعایت پروتکل های بهداشتی برگزار کردیم و آزمایشات این دانشجویان به صورت فشرده برگزار شد. به عنوان مثال، یک گروه ۴ یا ۵ نفره، طی ۳ روز از صبح تا شب آزمایشات عملی خود را انجام می دادند و پس از اتمام کار این گروه دانشجویی، یک گروه دیگر کار خود را در آزمایشگاه آغاز میکردند.

معاون علوم، مهندسی و کشاورزی دانشگاه آزاد افزود: در آزمایشگاه های دانشگاه آزاد اسلامی که وسعت هم دارند، میزهای آزمایشگاهی با فاصله از کنار هم قرار داشتند و از آنجا که تعداد دانشجویان نیز کم است، پروتکل های بهداشتی به خوبی رعایت می شود. البته پس از اتمام کار یک گروه، قبل از ورود یک گروه دیگر، ضدعفونی های لازم انجام می شود.

علمایی با اشاره به برگزاری حضوری کلاس های درسی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی خاطرنشان کرد: در شهرهای آبی، کلاس های بالای ۳۰ نفر به صورت مجازی باقی می ماند و کلاس های زیر ۳۰ نفر با رعایت پروتکل های بهداشتی به صورت حضوری برگزار خواهد شد. تعیین ۳۰ نفر نیز بر اساس برآوردهایی است که با توجه به محیط کلاس ها و نظر به رعایت فاصله گذاری اجتماعی صورت گرفته است.

وی با تأکید بر اینکه برای حضور فیزیکی در کلاس های دانشگاه ارائه کارت واکسیناسیون برای دانشجویان و اساتید الزامی است، گفت: اگر دانشجویی کارت واکسیناسیون ندارد، می تواند در کلاس حضور پیدا نکند اما باید بداند که امتحانش را باید به صورت حضوری ارائه دهد و واکسیناسیون برای حضور در امتحانات الزامی است. چرا که برگزاری امتحانات ترم جاری به صورت حضوری است. معاون علوم، مهندسی و کشاورزی دانشگاه آزاد در این رابطه تصریح کرد: دانشجویی که واکسن نزده باشد، فقط می تواند در امتحان پایان ترم شرکت کند و نمی تواند در کلاس ها شرکت کند. البته برای حضور در امتحان نیز باید واکسن خود را تزریق کرده باشد، وگرنه امکان حضور در امتحان را نیز ندارد.

وی گفت: حداکثر کاری که دانشگاه آزاد در قبال دانشجویان واکسن نزده می تواند انجام دهد، این است که این دانشجویان حذف واحد نمی شوند زیرا قانوناً، اگر غیبت دانشجویی از ۳ جلسه بیشتر شود، حذف واحد می شود اما به دلیل مسائل کرونایی، دانشجویان را حذف واحد نمی کنیم.

افسردگی روی فکر، عمل و احساسات تأثیرات مخربی می گذارد و شاید عواقب جبران ناپذیری داشته باشد. به گزارش خبرنگار حوزه ازدواج و خانواده گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از آسیب های روانی، مسئله افسردگی است که این روزها بسیار زیاد درباره آن زیاد می شنویم. افسردگی روی فکر، عمل و احساسات تأثیرات مخربی می گذارد و شاید عواقب جبران ناپذیری داشته باشد همچنین طبق آمار سازمان بهداشت جهانی ۳۵۰ میلیون نفر در دنیا از اختلال افسردگی رنج می برند. گاهی وقتی افسردگی در پی یک رویداد رخ دهد که زندگی شما را تغییر داده، مانند فقدان یا یک رویداد غیر منتظره همچون آسیب روحی، مدت زمان آن کوتاه و موقتی است.

برخی از متخصصان معتقدند، فردی که دچار افسردگی است دارای ویژگی هایی همچون احساس پوچی و اندوه در اکثر روزها، عدم تمایل به فعالیت هایی که قبلاً از آن ها لذت می برد، کاهش یا افزایش وزن در اثر تغییر اشتها، احساس کندی، تبیلی یا پریشانی، خستگی به علت پایین بودن انرژی، تمرکز پایین یا عدم توانایی در تمرکز و تصمیم گیری و فکر به خودآزاری، مرگ یا خودکشی است. البته نباید غم و ناراحتی موقتی را با افسردگی اشتباه گرفت و به خود تلقین کرد که حتماً دچار افسردگی شدم، خیر! غم و اندوه بخش کوچکی از افسردگی است که احساس اضطراب، پشیمانی و انزجار را تقویت می کند و نمی توان آن را به عنوان افسردگی سو تعبیر کرد. غم و اندوه احساسی موقتی است که ممکن است بیش از آنکه به خودی خود بروز کند، تحریک شود.

در واقع اندوه احساسی است که برای لحظاتی کوتاه می آید و می رود، اما تاریکی طولانی بر جای نمی گذارد. مزگان نیکمان روانشناس در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان درباره افسردگی پنهان، اظهار کرد: افسردگی یک اختلال روانی است که در واقع فرد را درگیر یک سری علائم خاصی مانند تغییر خلق و خو، فعالیت های روزمره و تغییر در عادات و... می کند.

وی بر این باور است که «افسردگی یک بیماری مانند سرطان است و گاهی به دلیل اینکه نمود ظاهری ندارد، فرد با بی توجهی موجب رشد آن می شود و آن را پشت نقایی که برای خود ساخته پنهان می کند و در نهایت فرد از یک جای به بعد نمی تواند آن سبک زندگی را که برای خود ساخته است، ادامه دهد و آن مسائل درونی در زندگی اش نمایان و در این مرحله از هم پاشیدگی رخ می دهد. بسیاری از افراد در ظاهر شادی فراوانی دارند، اما ناگهان در یک ماه و یا مدت کوتاهی به یکباره چهره و حالت های آن ها تغییر پیدا می کند و حتی دست به خودکشی هم می زنند.

مسئله ای که موجب می شود فرد یک فعالیت روزانه مفید داشته باشد انگیزه، هدف و کارهای مثبتی است که در طول دوران زندگی

مدارس نظیر تهویه راپاس و آموزش حضوری را دایر کنند. تنها نگرانی خانواده ها حالا میزان رعایت بهداشت فرزندان شان در مدارس است؛ دانش آموزانی که بعد از دو سال کسب مهارت های ضد کرونایی در جامعه؛ رعایت شیوه نامه های بهداشتی در مدارس را به خوبی فرا گرفته اند اما همچنان نیازمند نظارت و تذکر جدی مسولان مدرسه هستند. به نظر می رسد بعد از حدود دو سال آموزش مجازی حالا تریکی بودن کلاس ها مقدمه خوبی برای حضوری شدن مدارس باشد، قرار است دوره اول دبیرستان هم از اول آذر بازگشایی شود... تفاوت بازگشایی امسال مدارس با سال گذشته فقط و فقط واکسیناسیون به ویژه برای دانش آموزان و مسئولین مدرسه است امری مصونیت بخش که اعتماد خانواده ها به فعالیت حضوری مدارس را در پی داشته است.



افسردگی و عواقب مخرب آن بر زندگی

آیارهای از استرس درمان دارد؟



که فرد در ورزش به دست می آورد، او را امیدوار و اعتماد به نفسش را تقویت می کند.

زهرا زین الدینی روانشناس و مشاور در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان اعلام کرد که «بیماری افسردگی ممکن است به دلایل جسمی مختلف مانند کم خونی، اختلالات هورمونی، مشکلات مرتبط با تیروئید و عوارض مصرف داروهای خاصی اتفاق بیفتد، در این صورت باید به کمک پزشک این دلایل را شناسایی و درمان کرد. در این صورت عدم وجود مشکل جسمانی با استفاده از روان درمانی مصرف دارو، ایجاد تغییرات در سبک زندگی و مدیریت استرس می توان این بیماری را درمان کرد. داشتن تغذیه مناسب و منظم و همچنین به حداقل رساندن مصرف غذاهای فست فود نیز کمک کننده است، همچنین داشتن خواب منظم و با کیفیت در بهبود شرایط بسیار اثربخش است و بهتر است افراد در طول شبانه روز حداقل ۸ ساعت خواب کافی داشته باشند.

این روانشناس یادآور شد «همه ما ممکن است در برهه ای از زمان در زندگی مان احساس بدبختی، تنهایی، غمگینی، خستگی و بی حوصلگی داشته باشیم، این احساسات معمولاً بیش از یک یا دو هفته دوام نمی آورند و در روند زندگی ما تداخل ایجاد نمی کنند. گاهی اوقات این شرایط طولانی می شود و بر جنبه های مختلف زندگی ما تأثیر منفی می گذارد که نیاز به درمان و کمک از متخصص دارد. افسردگی برای بسیاری از افراد تکرارشونده است، بدین معنی که ممکن است فردی بارها در طول زندگی خود مبتلا به افسردگی شود.

در این راستا، برای از بین بردن یا کاهش افسردگی راه های مختلفی وجود دارد. برای مثال از پزشک در مورد درمان های طبیعی مانند B۹ و B۱۲، روغن ماهی و غیره مشورت کنند. قند خونشان را مدام کنترل و از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنند.

در فعالیت های خیرخواهانه داوطلب و فعال باشند، کارهای جدید را امتحان و تعاملات اجتماعی خود را برقرار کنند، اهداف و مسئولیت هایشان را با جدیت دنبال کنند، ساعات خواب و بیداریشان را تنظیم کنند، هر روز در معرض نور خورشید قرار بگیرند، تنفس عمیق و یوگا و ورزش را فراموش نکنند، با یک درمانگر حرفه ای حتماً صحبت کنند و سخت کار کنند و خوب بخوابند.

همچنین تغییرات سبک زندگی و تکنیک های مدیریت استرس زیادی وجود دارند که می توانند برای جلوگیری و اجتناب از افسردگی از آنها استفاده کنند. عوامل خاصی وجود دارد که می توانند موجب شوند تا ما رویدادهای افسردگی را تجربه کنیم.

ضمن اینکه این عوامل ممکن است برای هر فردی متفاوت باشد، برخی از بهترین روش ها وجود دارند که می توانند برای جلوگیری و اجتناب از عودکردن افسردگی و درمان افسردگی و اضطراب از آن ها استفاده کنید.

طبق آمارهای اخیر، شخصی که به طور منظم ورزش می کند، به اقل عملکرد در زندگی دچار نمی شود همچنین موفقیت های کوچکی

کلاهبرداری به بهانه پرداخت کمک مالی به نیازمندان در پوشش خیریه های بین المللی

شبکه های اجتماعی از این بستر برای جرم استفاده می کنند.

رجبی ادامه داد: جعل عناوین مختلف از جمله تاجر ورشکسته، شاهزادهای مخلوع، وکیل خانوادگی که بزرگ آن خانواده فوت کرده و یا برنده شدن در یک لاتاری (قرعه کشی و بخت آزمایی)، کارمند یک بانک خارجی و ... از دیگر شگردهای این گروه از مجرمان است.

وی افزود: در تمامی این روش ها و پس از جلب اعتماد کاربران عنوان می شود جهت دریافت جایزه خود و یا سهم بردن از ارب، باید مبالغی را تحت عنوان هزینه های پستی یا مالیاتی و یا بانکی و... پرداخت کنند در جهت متقاعد کردن قربانی مدارک مختلفی از جمله چکی (چک جعلی) که در وجه ایشان صادر شده را ارسال و سعی می کنند با استفاده از شیوه های مختلف مهندسی اجتماعی تا حد امکان از قربانی اخاذی کنند و پس از اینکه کاربر متوجه کلاهبرداری می شود، ارتباط خود را با وی قطع می کند.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا ناجا خطاب به هموطنان تأکید کرد: یکی دیگر از سواستفاده های مجرمان از بزه دیدگان دریافت تصویر گذرنامه و اطلاعات هویتی است تا در ادامه بتوانند در صرافی های اینترنتی برای مقاصد مجرمانه خود حساب کاربری ایجاد کنند تا در نهایت بزه را به فرد قربانی منتسب کنند.

سرهنگ رجبی توصیه کرد که کاربران فضای مجازی به هیچ وجه به ایگونه موارد اعتماد نکنند و موارد مشکوک را به سایت پلیس فتا گزارش کنند.



استفاده می کنند و وانمود می کنند که به دنبال جذب منابع برای امور انسان دوستانه هستند.

وی افزود: همچنین در مواردی مشاهده شده که کلاهبرداران با شماره تلفن همراه شاکي روی گوشی تلفن همراه خود برنامه واتساپ را ساخته و کد واتساپ را به صورت تلفنی از شاکي استعلام و با نصب این برنامه روی گوشی خود با شماره تلفن شاکي اقدام به کلاهبرداری های بعدی از شهروندان می کنند.

سرهنگ رجبی با اشاره به اینکه این شیوه کلاهبرداری به کلاهبرداری نیچرهای معروف است گفت: در گذشته مجرمان در پوشش شاهزاده های نیچرهای یا ارسال ایمیل اقدام به این نوع کلاهبرداری می کردند، ولی امروزه با گسترش استفاده از مردم از

لزوم اهدافی بن کارت برای بهبود قدرت خرید کارگران

میان دستمزد و هزینه های زندگی کارگران نمی تواند به یک باره جبران شود و باید ذره ذره این فاصله کاهش یابد و از بین بروید بیان کرد: تأمین مسکن برای کارگران کمک زیادی به حل مشکلات معیشتی کارگران می کند چرا که در برآورد سبد معیشت مسکن مبلغ بسیاری را به خود اختصاص می دهد و اگر دولت بتواند شرایطی را به وجود آورد تا کارگران صاحب مسکن شوند وضعیت آن ها بهبود می یابد.

چمنی اظهار کرد: با تأمین مسکن، ترمیم دستمزد و اهدای بن برای کالا های اساسی می توان به افزایش قدرت کارگران و بهبود وضعیت معیشت آن ها کمک کرد البته در چند سال اول ممکن است جوابدهی مناسبی که مردم و سیاست گذاران می خواهند به دست نیاید، اما در بلند مدت یقیناً می تواند مشکلات جامعه کارگری را حل کند، اما اگر فقط بنشینیم که بگوییم که افزایش دستمزد باعث ایجاد تورم می شود یا در جلسات شورای عالی کار با کشاندن موضوعات مهم کارگری به بحث های حاشیه ای یا به تصمیمات نهاییه ضربه بزنیم فایده ای برای جامعه بزرگ کارگری نخواهد داشت.

چمنی ادامه داد: دولت باید ابتدا جلوی تورم را بگیرد و بعد بن کارت کالا های اساسی را به کارگران بدهد این دو کار می تواند التهاب بازار را بگیرد تا کارگران بتوانند روزهای بیش تری را با دستمزدشان سر کنند و همچنین جلوی سوداگرانی که از هر فرصتی برای سود خود استفاده می کنند و با بالا بردن قیمت ها به کارگران آسیب می زنند گرفته می شود چرا که بازاری ها تا به این جای کار نتوانسته جلوی افزایش بی رویه قیمت ها را بگیرد و دولت باید خودش با میدان بگذارد.

وی با اشاره به این که پابندی به قانون کمک بسیاری به جامعه کارگران می کند تصریح کرد: ماده ۴۱ قانون کار می گوید دستمزد کارگران باید بتواند هزینه های زندگی کارگران را با توجه به نرخ تورم پوشش دهد، اما در عمل می بینیم که قانون کار اجرا نمی شود و با سبد معیشتی که به ۱۱ میلیون و پانصد هزار تومانی رسیده دستمزد کارگران با عیدی، حق سنوات و سایر مزایا همچنان ۴ میلیون تومان است و شکاف بسیار بزرگی به وجود آمده است. این فعال کارگری با اشاره به این که شکاف عمیق به وجود آمده

دانستنی های حقوقی



قانونی که معامله را به نفع

مستاجر تمام می کند

اجاره یک قرار داد است که با انعقاد آن مستاجر مالک منافع مالی می شود. میلاد مطهری نژاد وکیل پایه یک دادگستری در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره عقد اجاره و امکان فسخ آن اظهار کرد: مطابق ماده ۴۶۶ اجاره عقدی است که به موجب آن شخصی (مستاجر) مالک منفعت مالی که مورد اجاره قرار گرفته می شود. برای مثال منفعت یک خانه استفاده سکونت در آن، استفاده از آبنیزخانه و حمام و استراحت کردن در آن است که به موجب عقد اجاره مستاجر برای مدتی صاحب این منافع می شود.

مطهری نژاد بیان کرد: بنابراین مشخص شد که هدف از اجاره استفاده از منفعت آن مال است، اما گاهی شرایطی پیش می آید که منفعت مال از بین می رود.

این وکیل دادگستری ادامه داد: اگر منفعت مال مورد اجاره قرار گرفته از بین برود یا استفاده از آن ممکن نباشد به شرطی که این وضعیت به علت قصور مستاجر نباشد، برای او حقوقی ایجاد می کند.

وی اظهار کرد: مطابق قانون هرزمانی که به دلیل یک عیب منفعت مالی که اجاره شده غیرقابل استفاده باشد و نشود این عیب را برطرف کرد به شرطی که عیب به علت قصور مستاجر رخ نداده و علت آن حوادث قهری باشد عقد اجاره باطل می شود، زیرا همانطور که بیان شد هدف اجاره استفاده از منفعت آن بوده که حالا ممکن نیست.

مطهری نژاد بیان کرد: برای مثال ممکن است ملکی را برای استفاده بیمارستان اجاره کنند و بیمارستان در این ملک دایر شود، اما پس از مدتی ارتش میدان تیری را کنار این بیمارستان بسازد، واضح است یک بیمارستان کنار میدان تیر نمی تواند به فعالیت خود ادامه دهد و استفاده از کمال مورد اجاره مقدور نیست، این اتفاق از دست مستاجر خارج بوده و از حوادث قهری به شمار می رود به همین دلیل برای مستاجر حق فسخ ایجاد می شود. حتی در صورتی که مستاجر اختیارات معامله را از جمله خیار فسخ از خود ساقط کرده باشد.

این وکیل دادگستری گفت: گاهی حادثه ایجاد شده تنها باعث از بین رفتن بخشی از منفعت مال مورد اجاره می شود برای مثال به علت حادثه ای ۳ هزار متر از یک سوله ۱۰ هزار متری غیرقابل استفاده می شود، در این حالت انفساخ (فسخ شدن خود به خودی قرارداد) نسبت به همان بخشی که استفاده از آن ممکن نیست اتفاق می افتد.

معاون امور تعاون وزارت کار و امور اجتماعی مطرح کرد:

اشتغال مددجویان کمیته امداد از

طریق راه اندازی شرکت های تعاونی



معاون امور تعاون وزارت کار و امور اجتماعی گفت: اشتغال مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره) از طریق راه اندازی شرکت های تعاونی مورد توجه قرار می گیرد. به گزارش مهر، مهدی مسکنی معاون امور تعاون وزارت کار و رفاه اجتماعی با سید مرتضی بختیاری رئیس کمیته امداد در خصوص اشتغال مددجویان این نهاد دیدار و گفت و گو داشت. همچنین سید مرتضی بختیاری در این جلسه با ارائه گزارش فعالیت ها و اقدامات کمیته امداد در راستای کمک به خانواده های نیازمندان و مددجویان گفت: باید زمینه اشتغال و توانمند کردن مددجویان مورد توجه قرار گیرد و این کار با همت نهادهای دستگاهها میسر و مقدور می باشد. در این جلسه نیز مهدی مسکنی با ابراز خرسندی در جهت همکاری و کمک به ولی نعمتان و محرمان اظهار دلشت می توان از ظرفیت های آن معاونت جهت راه اندازی شرکت های تعاونی و اشتغالزایی مددجویان استفاده کرد و در این مسیر کمک و تسهیلگری ویژه ای برای مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره) خواهند داشت.

اسنپ و تپسی کرایه اضافه روزهای اختلال سامانه سوخت را به مسافران بازگرداندند

با مصوبه ستاد تنظیم بازار ۲ شرکت تاکسی اینترنتی کرایه اضافه ای را که همزمان با روزهای اختلال در سامانه سوخت از برخی مسافران دریافت کرده بودند به حساب آنها بازگرداندند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با مصوبه ستاد تنظیم بازار و به دستور معاون اول رئیس جمهور ۲ شرکت تاکسی اینترنتی کرایه اضافه ای را که همزمان با روزهای اختلال در سامانه سوخت از ۶۰۸ هزار نفر دریافت کرده بودند به حساب مسافران خود بازگرداندند. این جریمه از حساب اسنپ و تپسی برداشت شده و ارتباطی به رانندگان ندارد.