



## توصیه‌های سلامت برای دوره دورکاری



بالا همه‌گیری کرونا شیوه دور کاری و عدم حضور فیزیکی کارکنان در محیط‌های اداری به عنوان یک راهکار موثر در بیشتر سازمان‌ها و ادارات در سراسر جهان به کار گرفته شده است. اگرچه در شرایط همه‌گیری، دور کاری می‌تواند مناسب‌ترین گزینه باشد اما کار کردن در خانه برای مدت زمان طولانی ممکن است بر سلامت روان تأثیر بگذارد و بروز احساساتی مانند تنهایی (اگر تنها در خانه باشید)، حساسیت و تحریک پذیری، بی‌انگیزگی، عصبانیت، بی‌خوابی یا خواب بیش از حد، اضطراب و گاهی اوقات حتی افسردگی را در پی داشته باشد. به گفته پایگاه اینترنتی «تایمز نیوز» برای حفظ تعادل مناسب بین کار و زندگی، اقدامات خاصی وجود دارد که می‌توانید برای مراقبت از سلامت و آسایش خود انجام دهید:

- روال عادی زندگی را حفظ کنید.
- در ساعت مشخص و بر اساس عادت همیشگی خود بخواهید و از خواب بیدار شوید.
- فعالیت‌های صبحگاهی خود مانند ورزش را در صورت امکان (با رعایت مسائل بهداشتی) در فضای باز انجام دهید.
- انجام حرکات ورزشی به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در طول روز به طور قابل توجهی میزان اضطراب را کاهش می‌دهد و باعث تقویت اندورفین و سطح سروتونین در مغز می‌شود که به فرد کمک می‌کند احساس خوبی در طول روز داشته باشد.
- ترجیحاً لباس محل کار یا رسمی‌تری در ساعات دور کاری به تن داشته باشید. این کار مخصوصاً در زمان شرکت در جلسات مجازی مناسب است.
- در صورت امکان هنگام دور کاری فضای جداگانه‌ای غیر از تخت‌خواب یا میز راحتی را برای ساعات اداری مجازی تعیین کنید.

- بهتر است از صندلی اداری مناسب استفاده کنید که در حین کار و به مرور زمان آسیبی به ماهیچه‌های شانه، گردن و کمرتان وارد نشود.
- مرزی را بین ساعات کار و ساعات خانه تعیین کنید.
- اهداف و برنامه‌های روزانه خود را مشخص کنید.
- زمان را به درستی مدیریت کنید.
- زمان مشخصی را به استراحت اختصاص دهید.
- سعی کنید فشار وارده به چشم‌ها به دلیل کار با تجهیزات الکترونیکی همچون لپ‌تاپ و رایانه را کاهش دهید.
- رژیم غذایی سالم را رعایت کنید.
- به انجام سرگرمی و فراگیری مهارت‌های جدید بپردازید.
- با همکاران خود از طریق تماس تصویری یا صوتی ارتباط داشته باشید. همچنین ارتباطات خود با اعضای خانواده و دوستان را حتی الامکان به طریق مجازی حفظ کنید.
- از اختصاص وقت زیاد به کار کردن با اینترنت خودداری کنید و برای کار با شبکه‌های اجتماعی، محدودیت زمانی تعیین کنید.



## نمایش ابتلا و بهبود ۴۸ ساعته رئیس‌جمهور آمریکا به کرونا ترامپ، مردی برای تمام حماقت‌ها



علی پاکیان

روزنامه‌نگار

### گزارش

رئیس‌جمهور آمریکا در هفتم فوریه سال ۲۰۲۰ (۱۸ بهمن‌ماه سال ۱۳۹۸)، ساعت پنج و نیم صبح، توثیتی را منتشر کرد که در آن از «ظلم و انضباط» مثال‌زدنی چینی‌ها در مبارزه با ویروس کرونا تقدیر شده بود. در آن توثیت پیش‌بینی شده بود که شی‌جین‌پینگ، رئیس‌جمهور چین در این مبارزه موفق شده و با گرم شدن تدریجی هوا در بهار، ویروس ضعیف‌شده و از میان خواهد رفت. ترامپ چند روز پس از آن در مصاحبه با باب وودوارد - خبرنگار کهنه‌کار واشینگتن پست و رسواکننده ریچارد نیکسون در قضیه واترگیت - از جدی بودن ویروس کرونا یاد کرد و گفت: «من فکر می‌کنم تا دو هفته دیگر و گرم شدن هوا این مشکل حل خواهد شد.»

در ۲۴ فوریه سال ۲۰۲۰ (۵ اسفندماه سال ۹۸)، همزمان با افزایش موارد ابتلا و گسترش ویروس در آمریکا، وی در توثیتی نوشت: «ویروس کرونا در ایالات متحده کاملاً تحت کنترل است.» (هرچند بعدها در کتابی که «باب وودوارد» از خاطرات خود با ترامپ منتشر کرد اذعان کرده بود که جناب رئیس‌جمهور «دوست داشتند» آمارها پایین باشد)

“

### در نقش سوپرمن

صفحه تویتتر نشر به دیلی میل اعلام کرد ترامپ قصد داشته هنگام بیرون آمدن از بیمارستان دکمه‌های پیراهن خود را باز کند تا تیشرت مشهور سوپرمن را به هوا دارانش نشان دهد! حرکتی که با مخالفت اطرافیان وی مواجه شده است.

شرکت‌های متخصص در فناوری تحقیق آنلاین انجام داده است، سه‌چهارم مردم آمریکا اعلام کرده‌اند که در زمان خروج از خانه ماسک می‌زنند. رقمی که سه ماه قبل ۲۵ درصد کمتر بود. این نظرسنجی حاکی از آن است که ۶۰ درصد مردم این کشور معتقدند که هنوز بدترین وضعیت همه‌گیری شروع نشده است و آنها منتظر شرایطی به‌مراتب بدتر از این هستند.

حال رئیس‌جمهور چنین مردمی ماسک نمی‌زند، ادعای بیماری و بهبود ۴۸ ساعته می‌کند و تازه توثیت هم منتشر می‌کند با این مضمون: «نگارید کرونا بر زندگی شما تأثیر منفی بگذارد...» و پیشنهاد می‌کند که برای عبور از این بحران، بار دیگر به روش‌های زندگی خود نگاه مجددی بیندازید.

ترامپ نمی‌خواهد در مبارزات انتخاباتی تن به مقابله رود و دهد. برای رسیدن به این مقصود هم از هر ابزاری بهره می‌گیرد. او می‌خواهد با نمایش دادن محبوب شدن، همانگونه که در سال‌های جوانی و حضور در شوه‌های تلویزیونی معروف می‌شد. او هفته پیش از فرماندار میشیگان خواسته بود تا مانع از تعطیلی مدارس و کلیساها شود و آن را توطئه‌ای از سوی دشمنان می‌دانست. ترامپ می‌داند بازنده است، اما برای بودن در انتخابات حاضر است هر هزینه‌ای را پرداخت کند. او با سال ۲۰۱۶ یک تفاوت اساسی دارد: به‌شدت احمق‌تر جلوه می‌کند و به غایت از خود متشکر تر شده است.

منبع: newyorker.com

## پایان اعتصاب نفتی کارگران نیروی

نیز قرار بود طی روزهای آینده تعطیل و همچنین مقرر شده بود تولید ۹۶۶ هزار بشکه نفت و گاز متوقف شود. جان هودلند مذاکره‌کننده شرکت نفت و گاز نروژ (NOC) پس از پایان مذاکرات گفت: «ما به توافقی رسیدیم که هیچ اعتصابی انجام نشود.»

یکی از اتحادیه‌های کارگری نیز این سخنان را تأیید کرد. شرکت‌های نفتی و مقام‌های اتحادیه با میانجی‌ای که دولت تعیین کرده بود دیدار کردند تا برای توقف اعتصاب در بزرگترین کشور تولیدکننده نفت و گاز غرب اروپا تلاش کنند.

اعتصاب نفتی نروژ پس از توافق با کارکنان درباره دستمزد پایان یافت. مذاکره‌کنندگان دو طرف اعلام کردند که شرکت‌های نفتی نروژ با مقام‌های اتحادیه کارگری درباره دستمزد کارکنان به توافق رسیدند و این موضوع سبب شد اعتصاب ۱۰ روزه کارکنان - که تهدیدکننده ۲۵ درصد تولید نفت و گاز این کشور در هفته آینده بود - پایان یابد. با مطرح شدن خبر این اعتصاب، قیمت نفت خام برنت با بیش از یک درصد کاهش به ۴۲ دلار و ۶۷ سنت رسید. شش میدان دریایی تعطیل شدند و هفت میدان دیگر

روز با گام‌هایی محکم وارد کاخ سفید شد و در برابر دوربین‌های تلویزیونی، ماسک خود را برداشت و در جیب گذاشت!

روند اجرای چنین سناریویی به حد کافی مسخره بود، اما خود ترامپ آن را از قبل هم غیرقابل باورتر کرد: «شاید من در برابر چنین ویروسی ایمن باشم!» دروغی شاخدار، مزخرف و البته ترسناک. اگر این جمله البته‌انه را در کنار جمله شش‌ماه قبل او که در آن مدعی شده بود کرونا چیزی بیشتر از یک آنفولانزای فصلی نیست، قرار دهیم، عمق فاجعه‌ای که امروز جهان با وجود وی با آن دست به گریبان است بیشتر رخ می‌نماید.

ناتانی پلوسی، رئیس مجلس نمایندگان آمریکا و دشمن شماره یک دونالد ترامپ پس از مرخصی وی از بیمارستان گفت: «او نمی‌تواند دلیل قانع‌کننده‌ای برای شما بیاورد که این از قبل نیز قابل پیش‌بینی بود. من از ابتدای حضور ایشان در کاخ سفید، حتی یک‌بار هم نتوانستم راهی منطقی برای گفت‌وگو با وی بیابم!»

با وجود چهار سال اعمال غیرقابل پیش‌بینی، هنوز هم رفتارهای وی در دوران تبلیغات انتخاباتی حیرت‌آور است. باورش سخت است که درست پس از آغاز رای‌گیری زودهنگام پستی، رئیس‌جمهور، همسرش و سه دوجین از کارمندان ارشد کاخ سفید به یکباره کرونا بگیرند. یکی از افرادی که گفته می‌شود آزمایش‌اش مثبت شده افسری است که در موارد ضروری به دستور ترامپ می‌تواند کدهای مربوط به حمله اتمی را به جریان بیندازد.

همه این موارد در حالی است که پس از گسترش همه‌گیری، او با چینی‌خواندن ویروس، بر طبل نژادپرستی کوبید و حتی سازمان بهداشت جهانی را به تأثیرپذیری از چینی‌ها متهم کرد؛ نگاهی پرهراس و بی‌هدف از جانب رئیس‌جمهور کشوری که خود را قدرت برتر دنیا قلمداد می‌کند!

این روزها نگاه بسیاری از مردم آمریکا به تغییرات در کاخ سفید دوخته شده است. آنها معتقدند که ده‌ها هزار زندگی با یک انتخاب متفاوت در انتخابات پیش رو می‌تواند نجات یابد. هرچند از نگاه مردم سایر کشورهای جهان، تفاوتی میان جمهوریخواهان و دموکرات‌ها (و البته کاندیداهای نهایی آنها) وجود ندارد، اما مردم آمریکا رئیس‌جمهوری را طلب می‌کنند که به عوض چالش‌سازی‌های روزمره با کشورهای دنیا، در پی تعامل باشد. ترامپ در طول بحران هشت ماهه همه‌گیری کرونا بارها ثابت کرده که به عنوان یک رئیس‌جمهور نمی‌توان روی او حساب کرد. آخرین نمونه آن ابتلا و بهبود او به ویروس در کمترین زمان ممکن بود. او سلیلی از توثیت‌ها و ویدئوها به راه انداخت و تیم تبلیغاتی‌اش از وخیم بودن حالش گفتند، اما ناگهان و در کمتر از سه

## یارانه معیشتی جدید کرونا در انگلیس

حمایت از مشاغلی که باید موقتاً تعطیل شوند ایجاد شود. به این ترتیب، حمایت لازم از هر فرد نیازمند در سر وقت خود انجام خواهد شد. این حمایت‌ها در حالی صورت می‌گیرد که با وجود محدودیت‌های اعمال شده در چند ماه اخیر، آمار مرگ‌ومیر در انگلیس افزایش بی‌سابقه‌ای داشته است.

هدف بسته کمک معیشت جدید دولت، تکمیل طرحی است که از ماه‌ها قبل آغاز شده و در روز ۱۰ آبان‌ماه به پایان خواهد رسید. این بسته به طور مستقیم دستمزد کارگرانی که به دلیل کاهش تقاضا، ساعات کمتری کار می‌کنند را افزایش می‌دهد. به این ترتیب کارگران را قادر می‌سازد به جای اینکه از کار برکنار شوند کار خود را در ساعات کمتری حفظ کنند.

دولت انگلیس اعلام کرد به مشاغلی که در دوران کرونا تعطیل شده‌اند (و یا به

دلیل قرنطینه مجدد باید موقتاً تعطیل شوند) ۳ هزار پوند در ماه کمک مالی خواهد کرد. همچنین دستمزد کارگرانی که به دلیل کاهش تقاضا، کمتر از حد معمول کار می‌کنند، افزایش می‌یابد. این برنامه از اول نوامبر (۱۱ آبان‌ماه) اجرا می‌شود و به مدت شش ماه ادامه خواهد داشت. توسعه این برنامه حمایتی می‌تواند صدها میلیون پوند برای دولت در ماه هزینه ایجاد کند. ریشی سوناک، وزیر دارایی انگلیس در بیانیه‌ای اعلام کرد: لازم است در سراسر کشور، شبکه‌ای حمایتی برای

