یادداشت

کوئید ۱۹ و مهارت های مقابله ای با نگرانی و استرس

مژگان تنها *

اکنون حدود سه ماه است که بیماری کویید ۱۹ نه تنها در کشور ما، بلکه در جهان، تمام اقشار مردم را درگیر خود کرده است. این درگیری هم به صورت انجام فعالیت های بهداشتی خاص است و هم این که ذهن و فکر افراد را به خود مشغول ساخته است. فکر رعایت بهداشت، سالم ماندن، نگرفتن کرونا، کم شدن فعالیت های اجتماعی، تغییر سبک زندگی و ایجاد حالات روانی مانند نگرانی و استرس بیماری و چه کنم های حال و آینده!

در این جا می خواهم برای شما در مورد نگرانی و استرس بیماری بگویم و این که چگونه می توان این شرایط را تا حدودی برای خود بهتر و قابل تحمل تر کرد. اول از همه بهتر است بگوییم وجود استرس و نگرانی در مورد این بیماری، طبیعی و خوب است. اگر نگران سلامت خود باشیم، نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می کنیم. استرس باعث می شود تا به سراغ اطلاعاتی در مورد بیماری برویم و سعی کنیم خود و خانواده مان را مصون نگه داریم. پس ایجاد استرس و نگرانی در چنین شرایطی طبیعی است. اما گاهی میزان استرس آن قدر شدید می شود که تحملش برای فرد سخت است و یا در انجام کارهایش با مشکل و سختی روبرو می شود. من ابتدا نشانه های استرس را برای شما می گویم؛ نشانه هایی که ممکن است آرامش را از شما سلب کرده و نگذارد که زندگی روزانه نسبتاً راحتی داشته باشید: تپش قلب، بالا رفتن یا افت فشارخون، تند تند نفس کشیدن، حالت تهوع، خشکی دهان، سردی بدن، سردرد، گرفتگی عضلات، کاهش تمرکز، تفکر آشفته، پیش بینی اتفاقات بد، فکر کردن زیاد به عامل استرس زا، دلواپسی، بدخلقی، ناامیدی و ترس. اگر تاحدودی این نشانه ها را در این مدت تجربه کردید، برای شما چند راهکار مقابله ای مطرح می کنم که با انجام آن ها در خانه، می توانید مقداری تنش را بکاهید. اگر به نشانه های استرس دوباره توجه کنید به علایم جسمی مانند تپش قلب، تنفس سریع و حالت تهوع و... اشاره شد. پس یکی از اولین کارهایی که بهتر است انجام دهیم کاهش این علایم با آرام سازی بدن است. هر زمان دچار این نشانه ها شدید یا می دانید که ممکن است به زودی علایم در بدنتان اتفاق افتد، شروع به تنفس عمیق کنید. تنفس عمیق اثری آرام بخش بر بدن دارد و از میزان تنش کل بدن کم می کند. تنفس عمیق: هوا را به آرامی به درون ریه ها بفرستید و تا چهار بشمارید. حالا به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنید. چندین بار این کار را به آرامی انجام دهید و هر بار جمله ای مثل "من آرامم" را با خود تکرار کنید. در مرحله دوم سعی کنید این تمرین آرام سازی را انجام دهید تا ضربان قلب و فشار خون به حالت معمول خود برگردد و تنیدگی عضلات کم شود: به پشت دراز بکشید و یا روی صندلی یا مبل، راحت بنشینید. آرام نفس بکشید و با هر بار نفس، یک قسمت از عضلات بدنتان را شل کنید. می توانید از سر شروع کنید. پیشانی، ابرو، پلک، ناحیه گلو، گردن، شانه ها، دست ها تا نوک انگشتان، نفس آرام را فراموش نکنید. ناحیه شکمی، لگنی، ساق ها و نوک انگشتان و همچنان آرام نفس بکشید. حتی بعد از این آرام سازی می توانید به تصویرسازی ذهنی خوشایند بپردازید. برای مثال تجسم کنید در یک مکان آرام بخش مانند ساحل دریا یا دشت هستید. به تمام جزییات این مکان فکر کنید و سعی کنید از همه حواستان استفاده کنید؛ مثلا خنکی چمنی را که روی آن دراز کشیده اید، صدای پرندگان، طعم چای را که می نوشید، همگی را تصور کنید. این مهارت ها می تواند تنش های هیجانی استرس را کاهش دهد. گاهی علاوه بر استرس، ما به شدت نگران می شویم؛ نگران ارتباطات بین فردی، کار، مسایل مالی، بیمار شدن خود و خانواده، دوستان و یا هم وطنانمان. باز هم می گویم نگرانی در این زمان و شرایط کاملا طبیعی و حتی مفید است اما وقتی شدید و افراطی شود تنش و اضطراب را بیشتر می کند. نگرانی های افراطی و مستمر حتی در هنگام فعالیت های لذت بخش، انتظاروقوع فاجعه و بیماری، نگرانی ای که مانع از انجام فعالیت شود، غیرمفید و مضر هستند. در این صورت بهتر است تکنیک هایی برای مقابله با این نگرانی ها به کار برد. اول از همه بررسی احتمال وقوع موضوع است. معمولا افراد پیش خود می گویند اگر مبتلا به کرونا شوم چه بلایی سرم می آید؟ اگر دیگر نتوانم سر کار روم، چه اتفاقی برای خانواده ام می افتد؟ واقعیت این است که همیشه امکان وقوع چیزهای بد و وحشتناک وجود دارد ولی مثلا در مورد کویید ۱۹ اگر رعایت فاصله و دیگر موارد بهداشتی شود، احتمال ابتلا کمتر خواهد شد. در واقع اگر بخواهیم به چیزهایی که هر زمانی می تواند اتفاق افتد، فکر کنیم هیچ نقطه پایانی برای نگرانی وجود نخواهد داشت. مقابله با مشکلاتی که در حال حاضر با آن مواجه هستیم به قدر کافی سخت است، پس بهتر است زمان و انرژی خود را صرف مشکلی که فعلا ایجاد نشده، نکنیم. معمولا نگرانی ها یا تحت کنترل هستند یا این که نمی توانیم در مورد آن کاری انجام دهیم. پس نگرانی خود را اول روشن و شفاف کنید که دقیقا نگران چه چیزی هستید. سپس تعیین کنید آیا می توان برای آن کاری انجام داد یا خیر. اگر پاسخ خیر است، پس هر چه قدر هم نگران باشید، بی فایده است. اگر پاسخ بله است، حل مسأله کنید: فهرستی از کارهایی که می توانید برای رفع نگرانی انجام دهید، تهیه کنید و ببینید در حال حاضر می توانید آن کارها را انجام دهید. اگر پاسخ بله است، پس شروع کنید؛ مثلا تعیین فاصله و تعیین مکانی برای خود در خانه وقتی از بیرون می آیید. بعد از انجام کارها به خود بگویید هر کاری که نیاز بود، انجام دادم و اکنون به بقیه زندگی ام می رسم. مهارت دیگر که بهتر است آن را هم انجام دهید این است که توجه خود را به صورت آگاهانه از بیماری منحرف کرده و به موضوع دیگر فکر کنید. ذهن هم زمان نمی تواند به دو چیز فکر کند، پس آگاهانه فکر خود را تغییر دهید. برای مقابله بهتر یک "زمان نگرانی" برای خود انتخاب کنید؛ مثلا نیم ساعت در روز. هر وقت نگرانی به سراغتان آمد به خود بگویید الآن نه، باشد برای زمان نگرانی. در زمان نگرانی واقعا به نگرانی تان در مورد بیماری بیاندیشید.

بنابراین در شرایط اکنون جامعه، نگرانی و استرس، طبیعی و حتی مفید است تا ما همیشه نکات لازم بهداشتی و مراقبت از خود و دیگران را رعایت کنیم. ولی اگر میزان این نگرانی و استرس زیاد از حد شود می توانیم با انجام مهارت های مقابله ای مانند تنفس عمیق، آرام سازی، ورزش، بررسی موضوع نگرانی و لیست کارهای مربوط، توجه برگرداندن، گفتگو با دیگران، خواب و تغذیه مناسب، انجام فعالیت های مورد علاقه و غیره به حالت طبیعی استرس برگردیم. توجه داشته باشیم در شرایطی که نتوانیم با این علایم تنش زا مقابله کنیم حتما به روان شناس و یا روان پزشک مراجعه کنیم.

*دانشجوی دکترای روانشناسی و رییس هیأت مدیره انجمن اندیشه سلامت ذهن جنوب

سورنا ستاری:

تأییدیه هشت کشور برای صادرات کیت تشخیص کرونا اخذ شد

اکوسیستم شرکت‌های دانش بنیان بخوبی در این دوران جواب داد و در آینده پروژه‌های زیادی در دارو و تولید واکسن آغاز شده‌است

معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری گفت: تولید انبوه کیت‌های تشخیص کرونا توسط شرکت‌های دانش بنیان از چندی پیش در ایران آغاز شده‌است و در زمان حاضر تاییدیه‌های هشت کشور را برای صادرات گرفته‌ایم.سورنا ستاری روز سه‌شنبه در بدو ورود به استان بوشهر در جمع خبرنگاران افزود: هم اکنون در تولید کیت‌های «سرلوژی» ظرفیت یک میلیون عدد در روز و کیت‌های تشخیص «پی سی آر» ماهانه ۱.۵میلیون عدد در کشور وجود دارد که بخشی از این تولیدات به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و بخش دیگری نیز برای صادرات تحویل می‌شود.

وی اظهارداشت: در حوزه شرکت‌های دانش بنیان اتفاق‌های خوبی در مقابله با ویروس کرونا رخ داده و در زمان حاضر درعمل تجهیزاتی وارد نمی‌کنیم.

ستاری ادامه داد: از روز اول هم به غیر از موارد اندکی به طور تقریبی همین طور بوده و همه تجهیزاتی که در بیمارستان‌ها، اتاق‌های ای سی یو، ونتیلاتورها، کیت‌های تشخیص از درون کشور تامین می‌شود.

وی بیان کرد: همچنین درتهیه ماسک و لوازمی که برای محافظت کادر درمان در بیمارستان نیاز است نیز اتفاق‌های خوبی رخ داده‌است.

معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری گفت:اکوسیستم شرکت‌های دانش بنیان بخوبی در این دوران جواب داد و در آینده پروژه‌های زیادی در دارو و تولید واکسن آغاز شده‌است که امیدواریم اتفاهای خوبی در این حوزه رقم بخورد.

وی ادامه داد: معاونت علمی و فناوری رئیس جمهوری در حوزه‌های مختلف برای رسیدن به جهش روی زنجیره تولید برنامه‌های مفصلی در دست اقدام دارد.

افتتاح فاز اول طرح جامع عمرانی پارک علم و فناوری خلیج فارس (ساختمان گلستان)، مجتمع کارگاهی-تجاری سازی شرکت‌های مستقر در پارک و مراکز رشد در شهرک صنعتی۲ بوشهر که با حمایت‌های مالی معاونت علمی و فناوری رئیس جمهوری فراهم شده‌است، صندوق پژوهش و فناوری، مجتمع فناوری دانشگاه خلیج فارس (ساختمان مروارید)، بازدید از مراکز مستقر در این دانشگاه، فعالیت‌های دو شتاب دهنده، نمایشگاه شرکت‌های فناور و استارتاپی، نمایشگاه شرکت‌های استارتاپی مرکز رشد برازجان، مرکز رشد علم و فناوری شهرستان‌های کنگان، دشتی و تنگستان، شرکت در جلسه اقتصاد دانش بنیان و جهش تولید، نشست با استاندار و دیدار با نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه بوشهر از برنامه‌های سفر یک روزه معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری به این استان است.

باحضور معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری

کارخانه نوآوری بوشهر افتتاح شد

کارخانه نوآوری بوشهر روز سه‌شنبه در آیینی با حضور معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری و مسئولان استانی افتتاح شد.

رئیس دانشگاه خلیج فارس در این آیین گفت: کارخانه نورآوری بوشهر با حمایت معاونت علمی و فناوری و با نام «ساختمان مروارید»، زیربنای سه‌هزار مترمربع و هزینه ۱۵ میلیارد تومان در پردیس ساحلی دانشگاه خلیج فارس احداث شده‌است.عبدالمجید مصلح افزود: با افتتاح این کارخانه مکان موردنیاز استقرار شرکت‌های دانش‌بنیان دانشگاه خلیج فارس تامین شد.

مصلح ادامه داد: کارخانه‌های نوآوری بازیگران جدید در حوزه اکوسیستم نوآوری و کارآفرینی هستند که مفهوم نوینی را از هم‌افزآیی برای فعالان زیست بوم نوآوری با خود به همراه می‌آورند. وی بیان کرد: این کارخانه‌ها محل تجمع شرکت‌های نوپای دانش بنیان است و خدمات مورد نیاز و مرتبط نیز بصورت متمرکز در کنار آنها فراهم می‌شود. مصلح ادامه داد: قرار است در محیط این کارخانه‌ها، نوآوری‌ها رشد یافته و راهکارهای جدید برای حل مسائل موجود ارائه شود.

دانشگاه خلیج فارس با حدود هفت هزار دانشجو در ۲۹ رشته کارشناسی، ۴۸ رشته کارشناسی ارشد و ۱۳ رشته دکترا، جهت گیری خود را در حوزه کار آفرینی قرار داده و از طرف وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به عنوان پایلوت دانشگاه کارآفرین انتخاب شده‌است.

افتتاح فاز اول طرح جامع عمرانی پارک علم و فناوری خلیج فارس (ساختمان گلستان)، مجتمع کارگاهی-تجاری سازی شرکت‌های مستقر در پارک و مراکز رشد در شهرک صنعتی ۲ بوشهر که با حمایت‌های مالی معاونت علمی و فناوری رئیس جمهوری فراهم شده‌است، صندوق پژوهش و فناوری، مجتمع فناوری دانشگاه خلیج فارس (ساختمان مروارید)، بازدید از مراکز مستقر در این دانشگاه، فعالیت‌های دو شتاب دهنده، نمایشگاه شرکت‌های فناور و استارتاپی، نمایشگاه شرکت‌های استارتاپی مرکز رشد برازجان، مرکز رشد علم و فناوری شهرستان‌های کنگان، دشتی و تنگستان، شرکت در جلسه اقتصاد دانش بنیان و جهش تولید، نشست با استاندار و دیدار با نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه بوشهر از برنامه‌های سفر یک روزه معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری به این استان است.

فرماندار دشتی:

دورهمی های فامیلی عامل اصلی مبتلایان اخیر در دشتی است

فرماندار دشتی گفت: دید وبازدیدها و دورهمی های فامیلی و خانوادگی عامل اصلی مبتلایان اخیر به این بیماری در سطح شهرستان است.

عبدالله نادری صبح سه شنبه در جلسه ستاد مقابله و پیشگیری ازبیماری کرونا ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات با تاکید بر اینکه مردم باید این بیماری را جدی بگیرند، اظهار داشت: رفع محدودیت‌های تردد و بازگشایی صنوف و مساجد به معنای عادی شدن شرایط و کاهش خطرابتلاء به کرونا نیست.

وی افزود: دید وبازدیدها و دورهمی های فامیلی و خانوادگی عامل اصلی مبتلایان اخیر به این بیماری در سطح شهرستان است. نادری بیان کرد: محلاتی که در سطح شهر آلوده هستند باید به طور مرتب ضد عفونی شوند.وی تصریح کرد: علی رغم همه هشدارها ولی متأسفانه برخی از بانیان مساجد پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نکردند.

فرماندار دشتی با بیان اینکه مساجد محلات آلوده تا اطلاع ثانویه نباید هیچ گونه فعالیتی داشته باشند، گفت: افراد که به این بیماری مبتلا هستند حتماً در قرنطینه باشند و با کسانی که این موضوع رعایت نمی‌کنند برخورد شود. نادری یادآور شد: ادارات، بانک‌ها و تاکسی‌های شهری مکلف هستند پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند و در صورت عدم رعایت قطعاً برخورد می‌شود.

وی اظهار کرد: اقلام ضروری مردم باید تأمین شود ولی اگر مغازه داری پروتکل‌های بهداشتی رعایت نکردند پلمب شود. نادری خاطر نشان کرد: نماز عید فطر تنها در مساجد برگزار می‌شود.

معاون استاندار بوشهر:

مشکل آب عسلویه با اجرای طرح‌های آب شیرین کن برطرف می‌شود

معاون امور عمرانی استاندار بوشهر با اشاره به صدور مجوز ساخت ۲ پروژه آب شیرین‌کن در شهرستان عسلویه گفت: با اجرای ۲ پروژه آب شیرین‌کن به ظرفیت تولید ۱۰ هزار مترمکعب در شبانه‌روز مشکل تامین آب شهرها و روستاهای عسلویه برطرف می‌شود.

مهرداد ستوده دربررسی وضعیت آبرسانی به شهرستان عسلویه با تاکید بر تسریع در اجرای طرح‌های آبرسانی اظهار داشت: پروژه‌های آب‌شیرین‌کن در راستای تامین آب آشامیدنی روستاها و شهرهای استان بوشهر برای تمام نقاط تدوین و عملیاتی شده است. وی با قدردانی از تلاش شرکت آب و فاضلاب در تامین آب آشامیدنی مناطق مختلف افزود: وضعیت آبرسانی در استان بوشهر نسبت به سال‌های گذشته با تلاش شبانه‌روزی شرکت آبفا بهبود یافته که با تکمیل پروژه‌های در دست ساخت این وضعیت به حد مطلوب می‌رسد.

معاون امور عمرانی استاندار بوشهر از صدور مجوز ساخت ۲ پروژه آب شیرین‌کن در شهرستان عسلویه خبر داد وگفت: با اجرای ۲ پروژه آب شیرین‌کن به ظرفیت تولید ۱۰ هزار مترمکعب در شبانه‌روز مشکل تامین آب شهرها و روستاهای عسلویه برطرف می‌شود. ستوده با تاکید بر رفع مشکلات جانمایی و معارض در اجرای پروژه آب شیرین‌کن عسلویه افزود: تسریع در اجرای پروژه‌های آبرسانی، کاهش پیک مصرف آب، ساماندهی انشعابات غیرمجاز آب در روستاها و تجهیز تیم‌های رسیدگی به مشکلات آب مردم مورد توجه قرار بگیرد.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان بوشهر نیز با اشاره به اجرای پروژه‌های آبرسانی افزود: برای گذر از بحران آب در شهرها و روستاها همکاری مشترکان آب در مدیریت مصرف و صرفه‌جویی امری مهم و ضروری است.

عبدالحمید حمزه‌پور با قدردانی از همکاری دهیاران در امر حل مشکلات روستاهای عسلویه خاطر نشان کرد: جمع آوری انشعاب غیرمجاز و ساماندهی آنها و پرداخت قبوض آب بهاء مصرفی از تاکیدات دهیاران عسلویه است که مورد توجه قرار دارد. وی، از افزایش انتقال آب از خط آبرسانی کوثر به عسلویه خبر داد و افزود: ۱۰ لیتر بر ثانیه از خط کوثر به منابع آب آشامیدنی شهرستان عسلویه افزوده شده و سرانه مصرف آب در این شهرستان از ۳۱۰ لیتر به ۳۴۰ لیتر افزایش یافته است.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان بوشهر استفاده از آب محلی را یکی دیگر از پروژه‌ها برای تامین آب عسلویه دانست و گفت: در این راستا ۲ حلقه چاه آب وارد مدار شده و تلاش می‌شود تا آب سد اخند به شبکه آبرسانی انتقال یابد.

حمزه‌پور از صدور مجوز ۲ پروژه آب شیرین‌کن ۵ هزار متر مکعبی در عسلویه خبر داد و بیان کرد: برای تامین آب شهرها و روستاهای عسلویه پروژه آب شیرین‌کن شهری و روستایی تدوین شده که در مجموع به ظرفیت تولید ۱۰ هزار مترمکعب اجرایی می‌شود.

وی افزود: آب شیرین‌کن شهری در عسلویه و روستایی در روستای هاله ساخته می‌شود و پس از انتخاب سرمایه‌گذار سال آینده وارد مدار بهره‌برداری می‌شود.

دبیر ستاد انتخابات وزارت کشور:

مجلس یازدهم با ۲۷۶ نفر آغاز به کار خواهد کرد

دبیرستاد انتخابات وزارت کشور گفت: مجلس دوره یازدهم در هفتم خرداد ماه با ۲۷۶ نفر آغاز به کار خواهد کرد.

«سید اسماعیل موسوی» روز سه شنبه در گفت و گو با ایرنا درباره شروع مجلس یازدهم و تعداد نمایندگان گفت: از مجموع ۲۹۰ نفر نماینده دوره یازدهم مجلس شورای اسلامی تکلیف ۲۷۹ نفر آنها در مرحله اول انتخابات مشخص شد و به مجلس راه یافتند. وی افزود: در ۲۱ شهریور تکلیف یازده نماینده باقی مانده که در مرحله اول رای نیاوردند و به مرحله دوم راه پیدا کردند، مشخص خواهد شد.

دبیر ستاد انتخابات وزارت کشور یادآور شد: متاسفانه «محمد علی رمضانی دستک» نماینده منتخب مردم شهرستان آستانه اشرفیه و فاطمه رهبر منتخب مردم تهران در یازدهمین دوره انتخابات مجلس براثر کرونا فوت کردند و همچنین سینا کمالخانی از حوزه انتخابیه تفرش، آشتیان و فراهان هم به دلیل ابطال مدرک تحصیلی به مجلس راه نیافت بنابراین مجلس دوره یازدهم با ۲۷۶ نفر در هفت خردادآغاز به کار خواهد کرد. وی درباره انتخاب میان دوره ای برای سه حوزه تهران، آستانه اشرفیه و تفرش گفت: انتخاب میان دورهای این سه حوزه همزمان با انتخابات ریاست جمهوری در سال ۱۴۰۰ برگزار می‌شود. انتخابات مجلس یازدهم دوم اسفندماه ۹۸ با مشارکت ۴۲ درصدی واجدین شرایط برگزار شد. مجلس یازدهم هفتم خردادماه فعالیت خود را آغاز می‌کند.

۱۰ هزار و ۷۲۶ نفر در استان بوشهر برای بیمه بیکاری ثبت نام کردند

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان بوشهر گفت: تاکنون ۱۰ هزار و ۷۲۶ نفر از متقاضیان بیمه بیکاری ناشی از مشکلات اقتصادی کرونا در این استان در سامانه مربوطه ثبت نام کردند.

حمید رضا پناه روز شنبه درگفت وگو با ایرنا افزود: باتوجه به شیوع بیماری کرونا در کشور و ایجاد مشکل برای برخی از واحدهای تولیدی استان و بیکار شدن غیر ارادی کارگران، بر اساس دستورالعمل مشترک معاونت روابط کار وزارت کار و سازمان تامین اجتماعی، این کارگران بیمه بیکاری دریافت می‌کنند.وی بیان کرد: برای برقراری مقرری بیمه بیکاری نیاز به مراجعه حضوری کارگران به ادارات کار و کاریابی ها نیست و این کارگران با مراجعه و ثبت نام در سایت Bimebikari.mcls.gov.ir می‌توانند برای دریافت بیمه بیکاری اقدام کنند. پناه اضافه کرد: از شمار افراد ثبت نام شده تاکنون ۹هزار و ۵۲۱ نفر از سوی سامانه تائیدیه گرفتند که از این جمعیت ۳هزار و ۸۳۵ نفر در بخش صنعت، ۷۰ نفر در بخش کشاورزی، چهارهزار و ۹۹۴ نفر در بخش خدمات و ۶۲۲ نفر اظهار نشدند. وی ادامه داد: بیشترین آمار با سه هزار و ۴۹ نفر مربوط به بوشهر، هزار و ۸۰۵ نفر کنگان، هزار و ۱۷۵ نفر عسلویه و هزار و ۴۳ نفر در برازجان ثبت نام شده‌اند.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان بوشهر گفت: طبق شیوه نامه، ۱۰ گروه فعالیت و زیر بخش‌های اقتصادی به عنوان فعالیت‌هایی که متاثر از ویروس کرونا بوده‌اند و به صورت غیر مترقبه کسب و کار آنها دچار آسیب شده تعیین که کارگران آن می‌توانند برای مدت سه ماه (از اسفند پارسال تا اردیبهشت امسال) از مزایای بیمه بیکاری بهره‌مند شوند.

وی افزود: همچنین سایر بنگاه‌هایی که جزو ۱۰ گروه شغلی یاد شده نیستند اما به دلیل اثرات ناشی از این ویروس ناچار به کاهش فعالیت و تعدیل نیروی کار خود شده‌اند در کمیته‌های ۲ نفره مورد بررسی قرار می گیرند.

پناه یادآورشد: مقرری بیمه بیکاری فقط به افرادی که مشمول قانون کار، تامین اجتماعی و بیمه بیکاری هستند تعلق می‌گیرد و سایر بیمه شدگان از جمله بیمه‌های خاص، مشاغل آزاد، خویش فرمایی، بیمه کارگران ساختمانی، قالیبافان، رانندگان حمل و نقل شهری و مواردی که از مشمول قانون ذکر شده مستثنی شده‌اند شامل نمی‌شود.

شهروندان بوشهری تا سقف ۲ میلیون تومان در پذیره نویسی صندوق سرمایه‌گذاری ثبت نام کنند

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی استان بوشهر با بیان اینکه مهلت انجام پذیره نویسی تا ۳۱ اردیبهشت ماه تعیین شده است گفت: شهروندان بوشهری تا سقف ۲ میلیون تومان می‌توانند در پذیره نویسی صندوق سرمایه‌گذاری نام نویسی کنند.

رسول زارعی در جلسه شورای هماهنگی مدیران دستگاه‌های تابعه وزارت امور اقتصادی و دارایی استان بوشهر با اشاره به آغاز پذیره نویسی صندوق های قابل معامله اظهار داشت: عرضه سهام دولتی بانک‌های ملت، صادرات، تجارت و بیمه‌های البرز و اتکایی امین با ۲۰ درصد تخفیف به عنوان فرصتی عالی و سودآور برای ورود به بازار سرمایه و خرید سهام در صندوق های قابل معامله انجام می‌شود.

وی با اشاره به واگذاری سهام دولت خاطر نشان کرد: در راستای کوچک سازی اندازه دولت، اقدام به فروش سهام خود در برخی از شرکتها و موسسات در قالب پذیره نویسی کرده و در این راستا دولت بخشی از سهام خود با ۲۰ درصد تخفیف قیمت، نسبت به قیمت بورسی سهم این شرکتها به فروش می‌رساند.

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی استان بوشهر افزود: در این طرح ، هر یک از شهروندان استان بوشهر تا ۳۱ اردیبهشت ماه از طریق پذیره نویسی واحدهای سرمایه گذاری ETF تا سقف ۲ میلیون تومان می توانند نام نویسی کنند.

زارعی با بیان اینکه همه اشخاص حقیقی ایرانی می‌توانند برای سهام صندوق واسطه گری یکم دولت پذیره نویسی با ازای هر کد ملی یا ثبت نام کنند تصریح کرد: هر شهروند استان بوشهر می‌تواند با گوشی همراه هوشمند خود با درگاه‌های پرداخت بانکی اقدام یا برای کسب اطلاعات بیشتر به تارنمای وزارت امور اقتصاد و دارایی به نشانی Mefa.ir مراجعه کند.