

نگه

برای بهبود سلامت روان و جسم لازم است مدتی از فضای ملتهب فاصله بگیرید

- سرهنگ محمدرضا اسفندیار [ⓘ]

اگر می‌خواهید کودکتان را به انجام کارهای ضروری و مفید مانند مسواک زدن یا مصرف میوه و سبزیجات تشویق کنید، از عبارت «برای اینکه من می‌گویم» استفاده نکنید، معمولاً این جمله باعث واکنش منفی کودک می‌شود.پاداش و جایزه تعیین نکنید، چون در این صورت کودک یاد می‌گیرد با انجام دادن یا ندادن آن کار، رفتار شما را کنترل کند.کودک باید بداند که ما غذا می‌خوریم برای اینکه نیاز به غذا داریم و نه برای خوشایند پدر و مادر یا در ازای جایزه و تشویق! سعی کنید با بیان منافع این کارها او را به انجام کارهایشان تشویق کنید و در وهله اول خودتان یک الگو رفتاری و عملی خوب برای کودک و فرزندان باشید.

راهکار برای زندگی شاد:

زندگیتان را با هیچ کسی، مقایسه نکنید. افکار منفی، نداشته باشید. بیش از حد توان خود، کاری انجام ندهید. خیلی خود را، جدی نگیرید. انرژی خود را، صرف کنججوی در امور دیگران نکنید. وقتی بیدار هستید، خیال پردازی کنید. حسادت، یعنی اتلاف وقت.

گذشته را فراموش کنید. زندگی، کوتاهتر از آن است که؛ از دیگران متنفر باشید. هیچکس جز خود شما، مسئول خوشحال کردن شما نیست. بیشتر، لبخند بزنید.

در شرایطی که فضای جامعه از نظر سیاسی و اجتماعی پر تنش هست، مراقبت از خود چه جایگاهی داره؟ خود مراقبتی در این شرایط، فرار و نادیده گرفتن مسائل نیست. اینکه فردی برای فشار و استرس‌های روانی در این شرایط دنبال راه حل باشد به معنی خودخواه بودن و منفعل بودن نیست. افرادی که عمیقاً به مسائل اجتماعی و سیاسی اهمیت می‌دهند، دائماً احساس می‌کنند که برای انجام اقدامی، تحت فشار هستند و می‌خواهون کار مفیدی انجام بدهند تا سهمی در ایجاد تغییرات داشته باشند. خودمراقبتی ممکنه این احساس را به آن‌ها بدهد که خودخواه هستند یا اینکه دارن به چیزی که به آن اعتقاد دارن پشت می‌کنن. این یک باور غلط است. شما می‌تونید در زمینه مسائل سیاسی و اجتماعی فعال باشید و یک هدف سیاسی داشته باشید و آن ر دنبال کنید و در عین حال از سلامت روان خودتان هم مراقبت کنید. اگرچه در شرایط کنونی توجه به این مساله می‌تواند سخت تر باشه ولی یادتان باشد اگر سلامتی جسمی و روانی نداشته باشید نمی‌تونید کار موثری در پیشبرد اهدافتان انجام بدهید. گاهی برای بهبود سلامت روان و جسم لازم است مدتی از فضای ملتهب فاصله بگیرید تا دوباره با توان بیشتر بتوانید مشارکت داشته باشید این یک نوع انعطاف پذیری است که کمکتان می‌کند بهتر با شرایط دشوار کنار بیاید.

- مشاور مرکز مشاوره خاوران تهران**

اخبار کوتاه

کرونا در یک شبانه روز ۶ قربانی گرفت

بنابر اعلام وزارت بهداشت، در یک شبانه روز ۲۸ بیمار مبتلا به کووید- ۱۹ در کشور شناسایی شده‌به گزارش مهر، از روز ۱۸ آذر تا روز ۱۹ آذر ۱۴۰۱ و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۳۸ بیمار جدید مبتلا به کووید- ۱۹ در کشور شناسایی و ۳۱ نفر از آنها بستری شدند.مجموع بیماران کووید- ۱۹ در کشور به ۷ میلیون و ۵۶۰ هزار و ۱۰۵ نفر رسید.در طول ۲۴ ساعت، ۶ نفر از بیماران کووید- ۱۹ در کشور جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری، به ۱۴۴ هزار و ۶۵۸ نفر رسید.تا روز ۱۹ ژانویه ۷ میلیون ۳۳۵ هزار و ۴۶۸ بیمار، با یا از بیمارستان‌ها ترخیص شده‌اند. ۷۰ نفر از بیماران مبتلا به کووید- ۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌ها تحت مراقبت قرار دارند.تا روز ۱۹ آذر ۵۴ میلیون و ۶۳۰ هزار و ۷۳۱ آزمایش تشخیصی کووید- ۱۹ در کشور انجام شده است.

هشدار «نارنجی» هواشناسی

نسبت به تداوم آلودگی هوای تهران و کرج

سازمان هواشناسی کشور نسبت به کاهش کیفیت هوا در تهران و کرج تا سه‌شنبه صبح (۱۹ تا ۲۲ آذرماه) هشدار داده‌به گزارش ایسنا، سازمان هواشناسی کشور با صدور هشدار نارنجی‌رنگ نسبت به تداوم پایداری هوا، افزایش غلظت آلاینده‌ها و کاهش کیفیت هوا از دیروز تا سه‌شنبه صبح (۱۹ تا ۲۲ آذرماه) در تهران و کرج هشدار داد.برائثر این مخاطرات افزایش غلظت آلاینده‌ها، کاهش کیفیت وضع هوا در حد ناسالم برای تمام گروه‌ها وجود دارد.سازمان هواشناسی برای کاهش آسیب‌های احتمالی کاهش تردد خودروها و کنترل فعالیت واحدهای صنعتی، مدیریت منابع آلاینده، تاکید بر عدم تردد غیرضروری برای تمام گروه‌ها، پرهیز از فعالیت فیزیکی و ورزشی در فضای باز، اتخاذ تدابیر مدیریتی لازم برای جلوگیری از افزایش غلظت آلاینده‌ها تا حد بسیار ناسالم را توصیه می‌کند.به گزارش ایسنا، در هشدار نارنجی‌رنگ سازمان هواشناسی پیش‌بینی می‌شود که پدیده‌ای جوی اثرات منفی به دنبال داشته باشد و خسارت‌های احتمالی را سبب شود. هشدار نارنجی برای آماده‌باش دستگاه‌های مسئول برای مقابله با یک پدیده خسارت‌زا صادر می‌شود.

هلال احمر با تولید ۴۰ هزار ست دیالیز به کمک بیماران کلیوی رفت

علیرضا عسکری با اشاره به این که در یک هفته گذشته بالغ بر ۴۰ هزار ست دیالیز در مجموعه تجهیزات پزشکی هلال احمر تولید شده‌است، تاکید کرد: رفع مشکلات بیماران خاص در دستور کار هلال احمر قرار گرفته است.به گزارش ایلنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی جمعیت هلال احمر؛ علیرضا عسکری با اشاره به اهم تولیدات شرکت تجهیزات پزشکی هلال احمر گفت: از تاریخ ۱۲ تا ۱۹ آذرماه ۷ هزار و ۹۹۲ عدد صافی دیالیز اف ۸۰ و ۷ هزار و ۹۹۲ عدد صافی دیالیز اف ۷ تولید شده‌است.وی افزود: در این بازه زمانی ۷ هزار و ۹۹۲ عدد صافی دیالیز اف ۸۰ و ۴۰ هزار و ۳۲۰ عدد ست دیالیز نیز تولید شده است تا نیاز بیماران خاص با سرعت بیشتری برطرف شود.این مقام مسئول در جمعیت هلال احمر ادامه داد: در راستای رفع نیاز بیماران کلیوی، ۹ هزار و ۷۲۰ گالن ۵ لیتری محلول دیالیز اف ۲۷ هزار و ۹۸۴ عدد «سوکارت» نیز تولید و روانه بازار شده‌است.مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی خاطرنشان کرد: توجه به رفع نیاز بیماران از اولویت‌های اصلی جمعیت هلال احمر است، در همین راستا از مهم‌ترین برنامه‌های شرکت تجهیزات پزشکی هلال ایران، تداوم و توسعه تولید محصولات راهبردی به ویژه محصولات مورد نیاز برای درمان بیماران کلیوی و دیالیزی است که این روند با استفاده از تمامی ظرفیت‌ها ادامه خواهد یافت.

محیط زیست به دنبال احیای زیستگاه‌های پلنگ ایرانی

معاون محیط زیست طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به دو فرآیند در احیای زیستگاه پلنگ پلنگ، به دنبال نهایی کردن بیمه خسارات حیات وحش، بازگرداندن طعمه به زیستگاه‌های پلنگ و احیای زیستگاه‌های از بین رفته آن هستیم.به گزارش ایسنا، پلنگ ایرانی به لحاظ جثه بزرگ‌ترین زیرگونه پلنگ است که بومی‌غرب آسیا است. این گونه در فهرست جانوران «در معرض خطر انقراض» اتحادیه بین‌المللی حفاظت از طبیعت (IUCN) قرار دارد. جمعیت پلنگ ایرانی در دهه‌های اخیر در گستره پراکنش تاریخی خود به شدت کاهش یافته به گونه‌ای که این زیرگونه از یک پلنگ‌های آسیایی در برخی مناطق ناپدید شده است. ایران با برخورداری از مناطق وسیعی از زیستگاه‌های مطلوب برای زیست پلنگ، به عنوان آخرین مکان برای پلنگ ایرانی در منطقه شناخته می‌شود. در روزهای اخیر اخباری مبنی بر مشاهده هشت قارده پلنگ ایرانی در پارک ملی تندرو در شمال استان خراسان رضوی و شهرستان درگز مشاهده شده است. یکی قارده پلنگ نیز در پارک ملی سرخ حصار دیده شده است این در حالیست که محیط زیست معتقد است این گونه در ایران نیز وضعیت خوبی ندارد و باید هرچه سریع‌تر به احیای زیستگاه‌های آن پرداخت تا به سرنوبت ببر نازندان و شیر ایرانی دچار نشود.حسن اکبری در گفت و گو با ایسنا درباره اقدامات سازمان محیط زیست برای احیای زیستگاه پلنگ اظهار کرد: دو فرآیند را در این زمینه مدنظر داریم. اول آنکه در حال نهایی کردن آخرین مراحل بیمه کردن خسارات حیات وحش هستیم تا اگر درجایی پلنگ به دام مردم آسیب زد، بتوانیم از طریق بیمه خسارت وارد شده به جامعه محلی را پرداخت کنیم. با اتخاذ این تصمیم مردم و جوامع محلی مقابل محیط زیست قرار نمی‌گیرند و به پلنگ آسیب نمی‌زنند.

معاون پرستاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: به حدود ۱۰۰ هزار پرستار دیگر در کشور نیاز داریم. دکتر عباس عیادی در سفر به کرمانشاه در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به کمبود پرستار در کشور، گفت: در حال حاضر کشور با کمبود جدی پرستار مواجه است و خود وزارت بهداشت به دنبال این استست از هر طریقی جذب پرستار داشته باشد.معاون پرستاری وزارت بهداشت گفت: شاخص استاندارد پرستار به ازای هر تخت بیمارستانی ۱٫۸ پرستار است که میانگین کشوری در این زمینه کمتر از یکی است و همین امر نشان دهنده کمبود شدید پرستار در کشور است.عیادی گفت: اگر تنها عرصه بیمارستانی و تعداد تخت را در نظر بگیریم در حال حاضر حدود ۷۰ تا ۸۰ هزار پرستار کم داریم و اگر عرصه جامعه و بهداشت را هم لحاظ کنیم حدود ۱۰۰ هزار پرستار نیاز داریم.معاون پرستاری وزارت بهداشت با اشاره به تلاش‌ها برای جذب بیشتر نیروهای پرستاری، گفت: اخیراً از طریق قانون تبدیل وضعیت اپنارگران توانسته ایم ۱۲ هزار پرستار را تبدیل وضعیت کرده و امنیت شغلی آنها را بیشتر کنیم.عیادی تصریح کرد: همچنین مجوز استخدامی در سال ۱۳۹۹ صادر شده بود، جذب آن در سال گذشته صورت گرفت و از ۵۵ هزار نیرویی که در وزارت بهداشت جذب شدند حدود ۱۹ هزار نفر آنها پرستار بودند، بنابراین طی دو سال گذشته



استخدام و تبدیل وضعیت ۳۱ هزار پرستار در کشور صورت گرفته‌است.عیادی با اشاره به قبولی سالانه ۹ هزار نفر در رشته پرستاری گفت: اگر زمینه برای جذب این افراد فراهم

معاون وزیر بهداشت:

۱۰۰ هزار پرستار کم داریم



شود قادر خواهیم بود طی بازه ۱۰ ساله کمبود پرستار در کشور را جبران کنیم.

وی خاطر نشان کرد: البته این کمبود زمانی با این وضعیت

سرپرست مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط زیست:

باید واقعیتِ توده گاز متان در تهران را بپذیریم

سال است در آن زباله دفن می‌شود، کاملاً طبیعی است. وی افزود: موضوع انتشار گاز متان از مجتمع آرادکوه مساله جدیدی نیست و در سال‌های ۹۶ و ۹۷ مسئولان وقت شهرداری تهران، پروژه‌ای را برای استحصال گاز متان از این مجتمع با یک شرکت کمرای پیش بردند و حتی این پروژه تا استانه عقد قرارداد پیش رفت، اما به دلایل مختلف این قرارداد انقض نشد، آن هم در شرایطی که آن قرارداد می‌توانست فراهم کند تا این شرکت بتواند با شهرداری باشد. به همین دلیل نیز شهردار پیشین تهران در سال ۹۸ نامه‌ای را خطاب به معاون اول رئیس جمهور وقت نوشته و درخواست کرده بود که هیات دولت تضمین‌هایی را برای شرکت کمرای فراهم کند تا این شرکت بتواند با شهرداری عزیزی، رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران نیز در مصاحبه‌ای در تاریخ ۱۵ آبان گفت: «ما در حال حاضر گاز متان تولید نمی‌کنیم و این موضوع که اپری بالای مرکز آرادکوه روند تکذیب وجود توده ۵ کیلومتر گاز متان در ما به طور کلی بحث تولید گاز متان در آرادکوه را تکذیب نمی‌کنیم و نمی‌گوییم که وجود ندارد، بلکه باید صحت این موضوع از طریق سازمان محیط زیست و مراجع ذی‌صلاح بررسی و بعد ابلاغ شود. البته ما از ابتدای دهه ۹۰ دیگر دفن مستقیم نداشتیم، بلکه زباله‌ها پراشان و جاسازی می‌شدند. پسماند آلی منبع تولید گاز متان است که در حلال حاضر برای آن فرایند هسوازی تعریف کرده‌ایم و آن را تبدیل به کمپوست می‌کنیم.» همچنین در چند هفته گذشته روند تکذیب وجود توده ۵ کیلومتر گاز متان در آسمان جنوب تهران از شهرداری به شورای شهر نیز رسید و مهدی چمران، رئیس شورای شهر تهران در جلسه روز ۲۴ آبان پارلمان شهری پایتخت اعلام کرد که «عکس کشور شده‌ای از جنوب تهران درست نیست و گویا برای یک منشور دیگر است.»

در این میان اما بسا وجود این که در هفته‌های اخیر، درب اظهار نظر‌ها توسط مسئولان مدیریت شهری تهران درباره وجود توده عظیم گاز متان بر فراز مجتمع پسماند آرادکوه بر پاشنه تکذیب چرچیده است، مسئولان مرتبط با این حوزه در سازمان محیط زیست همچنان به تأیید این مساله می‌پردازند و معتقدند دفن و تلبیاز شدن حجم عظیمی‌از زباله‌تر و مواد آلی در مجتمع آرادکوه در طول چند دهه متوالی و به همراه وجود یک مرکز دامداری بزرگ در جنوب تهران و البته سایر مراکز متصاعدکننده گاز متان در این منطقه، موجب ایجاد توده انبوه متان شده و این مساله قابل انکار نیست.این نکته‌ای است که «دربوش گل علیزاده» سرپرست مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط زیست در گفت‌وگو با خبرنگار ایلنا روی آن دست گذاشت و اظهار داشت: در هفته‌های اخیر شورای شهر تهران از ما درخواست کرده بود که مستندات خود درباره وجود توده گاز متان در آسمان جنوب تهران را ارائه کنیم و ما نیز گزارشاتی که این مساله را تأیید می‌کند، به شورای شهر ارائه کرده ایم. همچنین سازمان فضایی ایران، وجود توده گاز متان بر فراز مجتمع آرادکوه را تأیید کرده است و از نظر ما هم انتشار گاز متان از این مجتمع که بیش از ۶۰

رئیس اداره غدد و متابولیک دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت مطرح شد

کمبود و گرانی تجهیزات نمونه‌گیری از پاشنه نوزادان

حالتی ارجاست. به علاوه انجام آزمایش‌های تیروئیدی تحت پوشش سازمان‌های بیمه‌گر از جمله بیمه روستایی است. همچنین آزمایش‌های تشخیصی پاراکلینیک همچون سونوگرافی و اسکن تیروئید نیز تحت پوشش بیمه است. طرح و مدیر برنامه کشوری غربالگری نوزادان درخصوص برنامه غربالگری بیماری‌های متابولیک نوزادان، گفت: غربالگری بیماری‌های متابولیک نوزادان از سال ۱۳۹۶ آغاز شده و در حال حاضر، در تعدادی از شهرهای کشور در حال اجرا است (در مناطق تحت پوشش ۱۷ دانشگاه از ۶۳ دانشگاه علوم پزشکی کشور) و در صورت تمایل والدین و پرداخت هزینه، آزمایشات غربالگری انجام می‌شود. نوزادان اتباع نیز در صورت پرداخت هزینه انجام آزمایشات می‌توانند غربالگری و پیگیری شوند.

او ادامه داد: برنامه کشوری غربالگری نوزادان برای بیماری کم‌کاری تیروئید نوزادان، PKU و بیماری فاویسم

آغاز تصحیح الکترونیکی اوراق امتحانات نهایی از دی‌ماه

شرط حذف کاغذ و برگزاری آزمون هوشمند هم این است که ابزار آزمون‌ه‌ی، شخصی‌سازی و تولید شود که فعلا موضوع در دست بررسی و مطالعه قرار دارد. این کار هزینه‌های بسیاری دارد و مراحل آزمایشی‌اش هم باید تسهیل شود.

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش ادامه داد: اما تصحیح الکترونیک ر همانطور که گفته شد به طور آزمایشی و در دوم‌رحله انجام داده‌ایم و بسا زایم مدارس تمام کشور را در امتحانات دی ماه امسال، روز بار بزم که البته آن هم آزمایشی خواهد بود. زارعی با بیان اینکه از هر استانی یک حوزه یا یک منطقه انتخاب و مجری طرح خواهند بود گفت: اگر نتیجه بگیریم و زیرساخت‌ها فراهم باشد در خرداد سال آینده تصحیح الکترونیکی را در گستره کشوری اجرا می‌کنیم.وی همچنین با اشاره به اینکه در فازهای بعدی قصد داریم تصحیح اوراق امتحانی را به طور کامل، هوشمند و مکانیزه کنیم که البته مستلزم صرف بودجه و زمان زیادی است گفت:

جبران می‌شود که افزایش تخت‌های بیمارستانی و خروجی و بازنستستگی پرستاران و مشکلات دیگر را نداشته باشیم که اگر همه اینها را هم لحاظ کنیم سالانه به جذب حداقل ۱۰ هزار پرستار نیاز داریم که طی ۱۰ سال بتوانیم کمبود پرستاران کشور را جبران کنیم.عیادی ابراز امیدواری کرد: در سسال جاری با رایزنی‌های صورت گرفته با امور استخدامی مجوزهای خوبی برای جذب نیرو در وزارت بهداشت صادر شود تا بتوان از این طریق پرستاران بیشتری را جذب کرد.وی در ادامه در خصوص برخی شایعات مطرح شده مبنی بر اخراج برخی پرستاران پس از فروکش کردن شیوع کرونا، با بیان اینکه برخی رشته‌های علوم پزشکی مانند پزشکی، دندانپزشکی، داروسازی و پرستاری «تعهد خدمت» دارند، گفت: بر این اساس دانشجویان فارغ التحصیل رشته پرستاری به مدت ۲۴ ماه تعهد دارند در جایی که وزارت بهداشت مشخص می‌کند به مردم ارائه خدمت دهند و این امر به منزله استخدام نیست.وی افزود: در شرایط کرونا با توجه به نیاز و ضرورت، مدت «تعهد خدمت» تا ۴۸ ماه قابل تمدید شد و این تمدید طرح به معنای استخدام نیست. عیادی گفت: در حال حاضر هم مدت زمان اجرای طرح برخی از پرستاران به پایان رسیده و این طور نیست که این افراد استخدام بوده باشند و بخواهیم پس از پایان کرونا آنها را اخراج کنیم.