

نگاه
تکاتی در مورد سلامت روان
 <p>سرگرد فرشته ده بیگی </p>
<p>بدانید که می‌توانید کامل نباشید. بدانید با نگرانی نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید. بدانید همیشه نیاز نیست به خودگویی‌های درون مغزتان گوش دهید. بدانید احساسی را که دارید خود شما انتخاب کرده‌اید. بدانید شما لایق کمک گرفتن از دیگران هستید. از آن چه هستید، شرمگین نباشید. جدولی (هفتگی یا ماهیانه) از تغییرات احساس خود بنویسید، تا بتوانید احساس تان را کنترل کنید. فکر نکنید همه چیز را شما پایستی درست کنید. به دنبال شادی بگردید نه کمال‌گرایی. بدانید هیچ کسی به اندازه خودتان، شما را قضاوت نمی‌کند. نیازی نیست خودتان را بسوزانید تا دیگران گرم شوند. اجازه بدهید تا دیگران به شما کمک کنند و به آن‌ها بگویید چگونه اجازه ندهید هرج و مرج دیدگان هرج و مرج شما شود. نه گفتن را یاد بگیرید. پیروزی‌های کوچکتان را جشن بگیرید و شاد باشید.</p> <p>*مشاور مرکز مشاوره پلیس خاوران تهران</p>
کرونا
آمار جهانی کرونا؛ آمریکا، هند و فرانسه همچنان در بالای جدول مبتلایان

بنابر آمار جهانی «ورلدمتر»، مجموع مبتلایان به کرونا (کووید-۱۹) در کشورهای مختلف به بیش از ۶۹۶ میلیون و ۳۴۹ هزار و ۳۷۱ نفر رسیده و تا روز ۱۷ مهرماه ۱۴۰۲ مرگ شش میلیون و ۹۲۴ هزار و ۲۸۱ بیمار تأیید شده است. به گزارش ایسنا، طبق داده‌های به‌روزشده در جدول جهانی ورلدمتر، این بیماری ویروسی همچنین در روز ۱۶ مهرماه ۱۴۰۲، ۳۳۲۶ ابتلای جدید داشته و جان هشت بیمار را گرفته است. همچنین نیوزیلند با ثبت چهار فوتی و آمریکا با بیش از ۲۶۰۰ ابتلای جدید به ترتیب بالاترین آمار تلفات و مبتلایان کرونایی را در شبانه‌روز گذشته گزارش کرده‌اند.پایگاه داده‌های جهانی ورلدمتر از تاریخ ۲۹ ژانویه سال ۲۰۲۰ میلادی، ثبت آمار رسمی مربوط به کرونا را آغاز کرده است. در میان ۱۰ کشور قوی که در سالی‌ای جدول ورلدمتر جای گرفته‌اند، آمریکا همچنان با ثبت بیش از ۱۰۸ میلیون ابتلا و بیش از یک میلیون و ۱۷۰ هزار فوتی به ترتیب رکورد ابتلا و مرگ‌های کرونایی را در کل دنیا دارد. پس از آمریکا، دو کشور هند و فرانسه هم با عبور از ۴۰ میلیون ابتلا به ترتیب جایگاه دوم و سوم را به لحاظ آمار کل مبتلایان اشغال کرده‌اند و همچنین در فهرست آمار فوتی‌های این بیماری در حال حاضر بعد از آمریکا، برزیل با بیش از ۷۰۰ هزار فوتی و هند با بیش از ۵۰۰ هزار فوتی، بیشترین مرگ و میر کرونایی را به ثبت رسانده‌اند.

در اروپا نیز روسیه با ثبت بیش از ۴۰۰ هزار فوتی، بالاترین آمار مرگ‌های کرونایی در این قاره را تا روز ۱۷ مهرماه گزارش کرده است.

میراث فرهنگی

«سردر باغ ملی» بسته شد

سردر باغ ملی حدود یک ماه است که بسته شده و راه دسترسی به میدان مشق تهران، موزه‌ها و ساختمان‌های خیابان «ملل متحد» نیز محدود شده است. در روزهای گذشته برخی فعالان میراث فرهنگی، تصویری را از سردر باغ ملی در خیابان امام خمینی (ره) منتشر کرده و از بسته بودن آن خبر داده‌اند. بررسی‌ها و پیگیری‌ای ایسنا نیز حاکی از این است که سردر باغ ملی حدودا از نیمه‌های شهریورماه امسال بسته شده و دسترسی به خیابان تاریخی «ملل متحد» و «میدان مشق» محدود شده است. در این خیابان موزه ملک، موزه پست، عمارت قزاق‌خانه، دانشکده هنر و ساختمان‌های وزارت خارجه از جمله کاخ شهربانی واقع شده‌اند. ظاهرا برای جبران این محدودیت دسترسی، درهای کوچکی از خیابان‌های منتهی به میدان مشق و خیابان ملل متحد در ساعات‌های اداری باز می‌شود.

سردر باغ ملی و پس از آن ساختمان‌های مجاور آن به دستور رضا شاه و توسط جعفر خان کلشانی و به کمک آلمانی‌ها با پیش از درفازروخته شدن آتش جنگ جهانی دوم) در تهران که پایتخت بود، ساخته شد. این سردر در جانب شرقی سردر قدی و با همان ابعاد و شکل ظاهری ساخته شد و پس از آن سردر قبلی ویران شد.

سردر درای یک گذرگاه بزرگ از میان دو پیاده‌رو در طرفین است. در نمای خارجی اشرافی از ندیم‌الملک، نقوش کاشی‌کاری‌شده با نقش دو شیر که تاجی را در میان گرفتارند، پلنگ، شیر و خورشید، تیربار و گلوله‌های توب به چشم می‌خورد. نمای داخلی دارای نقوش تسخیر تهران در کودتای ۱۲۹۹ در نزدیکی دروازه و برج و باروهای تهران (احتمالاً دروازه قزوین)، نگاره تمامقد سربازان لژیون قزاق، مسلسل و نقوش فرشته پیروزی است که کم و بیش از حجاری‌های طاق بستان اقتباس شده است.

سردر باغ ملی و ساختمان‌های مجاور آن در دوره قاجار و رضاشاه به جا مانده است، پیش از برج آزادی، نماد شهر تهران بود. این دروازه تاریخی، اردیبهشت‌ماه سال ۱۳۲۶ در فهرست میراث ملی ثبت شده است. درحال حاضر مسئولیت باز و بسته نگه داشتن این دروازه با وزارت امور خارجه است، هرچند متولی نگهداری و حفاظت از این اثر تاریخی ملی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی کشور و اداره کل میراث فرهنگی استان تهران است. با این حال، تا کنون هیچ‌یک درباره دلیل بسته شدن این دروازه تاریخی، واکنش و یا توضیحی نداشته‌اند. برخی اظهارات حاکی از این است که دروازه فلزی سردرباغ ملی خراب شده است و به تعمیر نیاز دارد. پرسش این است اگر حفاظت از سردر باغ ملی دلیل بسته نگه داشتن آن بوده، چرا تاکنون برای تعمیر و مرمت آن اقدامی نشده و فقط دروازه بسته نگه داشته شده است؟

هواشناسی

وزش باد شدید و بارش پراکنده باران در تهران

بر اساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، تا روز پنجشنبه (۲۰ مهرماه) به‌تناوب در بعضی ساعات وزش باد شدید و از بعد از ظهر روز چهارشنبه تا روز جمعه (۱۹ تا ۲۱ مهرماه) در بعضی ساعات در سطح استان بارش پراکنده باران پیش‌بینی می‌شود.

به گزارش ایسنا بر اساس بررسی نقشه‌های پیش‌یابی و تحلیل الگوهای همدیدی، وضعیت جوی استان تهران آسمانی کمی‌آبری تا نیمه‌آبری، در بعضی ساعات‌ها همراه با افزایش ابر و وزش باد پیش‌بینی می‌شود.

تا روز پنجشنبه (۲۰ مهرماه) به‌تناوب در بعضی ساعات وزش باد شدید، در نیمه جنوبی و غربی استان گاهی وزش باد خیلی شدید و خیزش موقت گرد و خاک مورد انتظار است.

از بعد از ظهر روز چهارشنبه تا روز جمعه (۱۹ تا ۲۱ مهرماه) در بعضی ساعات در سطح استان بارش پراکنده باران، در ارتفاعات و نواحی غربی گاهی رگبار و رعد و برق و در قلعه‌ها با احتمال بارش برف پیش‌بینی می‌شود.امروز افزایش نسبی دما و روز پنج شنبه کاهش محسوس دما در سطح استان مورد انتظار است.

خانواده

تصویب شیوه‌نامه تسریع ورود کودکان مراکز بهزیستی به خانواده

شیوه‌نامه تسریع ورود کودکان مراکز بهزیستی به خانواده به جای نگهداری در مراکز نگهداری شبانه‌روزی بهزیستی تصویب شد. در جلسه رئیس سازمان بهزیستی کشور ضمن تقدیر از وزارت دادگستری در همراهی با برنامه‌های سازمان بهزیستی گزارشی در خصوص فعالیت‌ها و حوزه‌های مختلف ماموریتی این سازمان ارائه داد. تصویب شیوه‌نامه مراقیبت موقت از کودکان و نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست در سال جاری جهت تسریع در ورود کودکان به خانواده به جای نگهداری در مراکز نگهداری شبانه روزی از همکاری‌های موفق دو مجموعه با یکدیگر است.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: درمان سرپایی و بستری سپایی و بستری کودکان زیر ۷ سال در بیمارستان‌های دولتی رایگان می‌شود. به گزارش ایسنا، دکتر عین‌اللهی در حاشیه بازدید از بیمارستان کودکان مفید در تهران، گفت: طرح رایگان شدن درمان سرپایی و بستری کودکان زیر ۷ سال در تمام بیمارستان‌های دولتی اجرایی می‌شود. وی افزود: این طرح چون در جهت سلامت کودکان به عنوان آینده سازان کشور است، به اجرای بهتر قانون جوانی جمعیت کمک خواهد کرد.

وزیر بهداشت ادامه داد: پیشگیری از بیماری کودکان و درمان آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. یکی از اهداف عمده طرح سلامت خانواده نیز که در ۹۳ شهر در حال اجراست، پیشگیری از بیماری کودکان است. وی با بیان این که طرح تغذیه کودکان دانش آموز با شیر در دو وعده از امسال در مدارس اجرایی شده است، افزود: با همکاری آموزش و پرورش طرح همیار سلامت را نیز از امسال آغاز کردیم. به این ترتیب که دانش آموز به صورت داوطلبانه توسط شبکه بهداشت منطقه‌اش تحت آموزش قرار می‌گیرد تا در ارتقای بهداشت مدرسه و خانواده نقش آفرینی کند. این طرح همچنین کمکی به مربیان بهداشت مدارس خواهد بود.

عین‌اللهی اظهار داشت: ۱۵ هزار تخت بیمارستانی کودکان در کشور موجود است که ۱۱ هزار تخت آموزشی است. پنج هزار تخت کودکان نیز ویژه است و در کل ۲۰ هزار تخت بیمارستانی برای کودکان داریم.وزیر بهداشت گفت: گسترش بخش‌های بهداشتی، درمانی مخصوص کودکان از برنامه‌های مهم وزارت بهداشت است.

عین‌اللهی با اشاره به این که درمان کودکان اقدام پایهای است، افزود: با توجه به افزایش امید به زندگی در افراد جامعه، توجه ویژه به سلامت کودکان اهمیت خاصی داردوی با بیان این که طبابت در رشته اطفال از رشته‌های پایه و مهم است، خاطر‌نشان کرد: بیمارستان مفید با داشتن تمام رشته‌های تخصصی و فوق تخصصی مربوط به کودکان و انجام تمام اعمال جراحی و ارتوپدی آنان،

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو بر لزوم درج برچسب بسر محصولات تاریخته جهت اطلاع مصرف‌کننده تأکید کرد و گفت: در عین حال ممکن است محصولاتی با منشاء تراریختگی داشته باشیم اما آثار تراریختگی نداشته باشند؛ مانند روغن‌ها که ممکن است ذرت منشاء آن تراریخته باشند، اما روغن حاصل اثری از تراریختگی نداشته باشد.

به گزارش ایسنا، دکتر آل‌بویه -مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو در نشست خبری در استانه روز جهانی غذا، با اشاره به شعار این روز مبنی بر «آب غذا است، آب زندگی است، هیچکس را پشت‌سر نگذارید»، گفت: هر ساله به مناسبت این روز جشن‌هایی در جهان برگزار می‌شود و از سال ۱۹۸۱ میلادی این مناسبت گرمی‌داشته می‌شود. شعار امسال به نقش پررنگ آب در حیات بشری اشاره دارد.

او تأکید کرد: بیش از ۵۰ درصد وزن بدن آب است و ۷۱ درصد پوشش زمین آب است اما تنها ۲.۵ درصد آب شیرین است. کشاورزی ۷۲ درصد از برداشت آب شیرین را به دنبال دارد و در این زمینه در سطح جهان شاهد تنش‌های آبی هم هستیم. زمان آن رسیده است که مدیریت قفلاانه آب به کار برده شود تا در عین حفظ ایمنی مواد غذایی، آب کمتری برای تولید محصولات استفاده کنیم؛ به عنوان مثال سیستم پرورش آبزیان آب شیرین باید با روش‌های نوین پیش برود.

وی افزود: حفظ مواد غذایی، کاهش ضایعات مواد غذایی و یافتن راهی برای استفاده از آب و غذای دور ریخته شده، روش‌های موثر برای حفظ آب در دسترس است. آب محدود است و یک منبع طبیعی می‌نهایت ارزشمند است که بدون آن غذا و زندگی وجود نخواهد داشت.آل‌بویه ادامه داد: غذا موضوعی چند بخشی با نهادهای متولی زیاد مانند دامپزشکی، شیلات، جهاد کشاورزی و… و. است. قسمتی از نظارت به عهده غذا و دارو است که فرآورده‌ها باید مورد سنجش قرار گیرند.

وی در پاسخ به سوال ایسنا در زمینه نظارت بر آب

وزیر بهداشت خبر داد

درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال در بیمارستان‌های دولتی



یک بیمارستان مرجع محسوب می‌شود.وزیر بهداشت کاهش چشمگیر مرگ و میر کودکان را پس از انقلاب مورد اشاره قرار داد و یادآور شد: بیمارستان مفید پذیرای کودکان از تمام کشور است و همپایه مراکز معتبر جهانی خدمت ارائه می‌دهد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، عین‌اللهی گفت: با

مدیر کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو اعلام کرد

الزام درج برچسب در محصولات تراریخته

✓شیرخشک با کد ملی نوزاد از ۲۰ مهرماه عرضه می‌شود

و بیش از ۲۷۰۰ مورد پایش شده برای برچسب تراریختگی انجام شده است و در این راستا ۲۹ هزار نمونه از نظر فلزات سنگین و نیتريت پایش شده است.

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو درباره نظارت بر سلامت آرد و نان، توضیح داد: گندم سالم و آرد سالم در نهایت سبب تولید نان مناسب می‌شود که موضوعی چند بخشی است. در این جهت غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک انجام می‌شود و حتی غنی‌سازی آرد با روی یا سلنیوم هم مطرح است که در حال حاضر حدود ۳۶۰ پروانه ساخت برای آرد کامل صادر شده است

و همینطور بیش از ۱۰۰ پروانه ساخت برای محصولات آرد کامل صادر شده است که حاصل اینها می‌تواند در ماکارانی، بیسکویت و پودر کیک هم دیده شودوی افزود: در روز جهانی غذای امسال شرکت‌هایی که در زمینه تولید غذا فعالیت می‌کنند اما روش‌های مناسبی برای حفظ آب دارند مورد تقدیر قرار می‌گیرند.

او تأکید کرد: محصولات تراریخته در دنیا هنوز به صورت یک جعبه سیاه شناخته می‌شود. ما اقدامات زیادی برای شناسایی تراریختگی انجام دادیم، ولی به‌طور عمده محصولاتی که در دنیا از نظر تراریختگی مورد قبول بوده که استفاده شود، انگشت‌شمار بوده است و باید بر روی این محصولات برچسب تراریختگی چسبیده باشد تا مصرف‌کننده مطلع شود اما در عین حال ممکن است محصولاتی با منشاء تراریختگی داشته باشیم اما آثار تراریختگی نداشته باشند مانند روغن‌ها که ممکن است ذرت منشاء آن تراریخته باشد اما روغن حاصل، اثری از تراریختگی نداشته باشد. بیشترین محصولی که تحت عنوان تراریخته در ایران عنوان می‌شود روغن است که آنچنان نگرانی ندارد، چون

در نشست خبری انجمن روانپزشکان ایران بررسی شد

بی‌اطلاعی ۶۰ درصد ایرانی‌ها از ابتلا به اختلالات روانی

روابط آنها در محیط و کار و جامعه مختل می‌شود و باید به سرعت خدمات سلامت روان دریافت کنند.

حاجتی خواستار توجه عامه مردم و نظام سلامت کشور به اهمیت روان موثر هستند.

پایش اختلالات روانشناختی در افرادی با سن بالای ۶۰ سال و نیز غربالگری سلامت روان در کودکان تأکید کردوی تصریح کرد: توجه مردم و سازمان‌ها نسبت به حساسیت در مورد سلامت روان ضروری است، از سن ۶۰ سال به بالا باید اختلالات روانشناختی و غربالگری‌های سلامت روان برای کودکان انجام شود.

دبیر اجرایی سی و نهمین همایش روانپزشکی ایران افزود: آموزش آحاد جامعه برای ارتقای سلامت روان از سال‌های گذشته توسط انجمن روانپزشکان انجام می‌شود و برنامه‌ای در مورد اختلالات روانپزشکی حاد به مجلس ارائه شده که هنوز به تصویب نرسیده است.این روانپزشک تأکید کرد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر زیادی در بهبود سلامت روان دارد و مراجعه به روانپزشک نیز برای بهبود سلامت

خود بی‌خبرند، افزود: در سبایه این بیماری،

اعلام برنامه عملیاتی سند ملی سالمندی؛ به زودی

تا علاوه بر ایجاد محیطی سالم و پویا برای سالمندان از پتانسیل و توانمندی آنها نیز بهره‌گیری کند.

رضازاده ضمن بررسی وضعیت مشارکت دستگاه‌های عضو شورای سالمندی در اجزای سند ملی سالمندی تصریح کرد: سند ملی سالمندی که در راستای پاسخ هماهنگ به چالش‌ها و فرصت‌های ناشی از سالم‌خوردگی جمعیت ایران تدوین شده، به عنوان چارچوبی برای هدایت سیاست‌گذاری‌ها، برنامه‌ها و فعالیت‌های آینده در امور سالمندان کشور است که شامل اهدافی مانند ارتقاء سطح فرهنگی جامعه در خصوص پدیده سالمندی، توانمندسازی

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

۲۱

۲۲

۲۳

۲۴

۲۵

۲۶

۲۷

۲۸

۲۹

۳۰

۳۱

۳۲

۳۳

۳۴

۳۵

۳۶

۳۷

۳۸

۳۹

۴۰

۴۱

۴۲

۴۳

۴۴

۴۵

۴۶

۴۷

۴۸

۴۹

۵۰

۵۱

۵۲

۵۳

۵۴

۵۵

۵۶

۵۷

۵۸

۵۹

۶۰

۶۱

۶۲

۶۳

۶۴

۶۵

۶۶

۶۷

۶۸

۶۹

۷۰

۷۱

۷۲

۷۳

۷۴

۷۵

۷۶

۷۷

۷۸

۷۹

۸۰

۸۱

۸۲

۸۳

۸۴

۸۵

۸۶

۸۷

۸۸

۸۹

۹۰

۹۱

۹۲

۹۳

۹۴

۹۵

۹۶