نگاه

افزایش کیفیت زندگی، بهبود روابط اجتماعی

سمانه رخشانفر*

مدیریت هیجـــان (emotion management)، از انواع مهارت‌های زندگی اســـت و به مجموعه ای از مهارت‌ها، تکنیک‌ها و روش‌هایی گفته می‌شـــود کـــه به افراد کمک می‌کند تا هیجانات مختلف خود را شناســـایی، تحلیل، و کنتـــرل کنند. مهارت مدیریت هیجان به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی به شکلی مناسب مقابله کرده و هیجانات متعددی که در زندگی تجربه می‌کنند را به شـــکلی مدیریت کنند که باعث افزایش کیفیت زندگی، بهبود روابط اجتماعی و تفویت عملکرد کلی در زندگی شان شود. افرادی که توانایی مدیریت هیجان پایینی دارند، در اغلب اوقات نمی‌توانند آن طور که باید ابراز وجود کرده و احساساتشـــان را بیان کنند، در نتیجـــه درروابط بین فردی و اجتماعی دچار مشـــکلات زیادی خواهند شد. مدیریت یا کنترل هیجان، به افراد کمک می‌کند تا ضمن شناخت انواع هیجانات، از تسلط هیجانات منفی کم و هیجانات مثبت را افزایش دهند.افراد با مهارت مدیریت هیجان بالا، درک خوبی از نیازها و خواسته‌های خود داشته و آن‌ها را سرکوب نمی‌کنند. زمانی که مدیریت هیجان ضعیف باشد، احتمال پرخاشگری، عصبانیت، زود رنجی، از کوره در رفتن، ناراحتی شدید و به طور کلی افت عملکرد به وجود خواهد آمد و در مقابل، کنترل هیجان بالا، نشـــانه ای از سلامت روانی بالا بوده و موجب رفتار پخته و بالغانه تری می‌شـــود. مدیریت هیجان به خصوص در شـــرایط بحرانی، از اهمیتی دو چندان برخوردار میشـــود، چرا که دقیقا زمانی که افراد احســـاس از دست دادن کنترل به روی هیجاناتشان را دارند، میزان توانمندی آن‌هـــا در مدیریت هیجان و تنظیم هیجانی کمک خواهد کرد تا از شـــرایط دشوار گذر کنند.

*روانشناس و مشاور خانواده، اداره مشاوره و مددکاری فاتب

شهری

پیگیری طرح انتقال آب از دریای عمان به استان تهران

استاندار تهران از پیگیری طرح انتقال آب از دریای عمان به این استان خبر داد. محمد صادق معتمدیان با اشاره به مشکل کم‌آبی در استان اظهار داشت: کمبود آب یکی از مهمترین چالش‌های استان تهران است و شهرستان‌های استان نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

وی افزود: با توجه به بارگذاری‌های جمعیتی که در ســـطح اســـتان تهران و شهرســـتان‌های آن صورت گرفته باعث شده که مصرف آب شرب بهداشتی افزایش پیدا کند.اســـتاندار تهران ادامه داد: شهرستان رباط کریم با ۱۹ برابر میانگین کشوری تراکم جمعیت دارد. در مساحت کمتر از ۳۰۰ کیلومتر مربع جمعیت قابل توجهی دارد که ســـرانه شهرستان را به ۷۶۵ نفر رسانده است که طبیعتاً مشکلات مصرف آب و آلودگی هوا و کمبود زیرساخت‌ها به دلیل همیـــن بارگذاری جمعیتی که بیش از توان اکولوژی در منطقه انجام گرفته است.وی عنوان کرد: یکی از مهمترین موضوعاتی که در دولت چهاردهم در دستور کار قرار گرفته تأمین منابع آب در سه مقطع کوتاه مدت، میان مدت که بحث انتقال آب از سد لار و اجرای خط دوم از سد طالقان و تکمیل رینگ قمر بنی‌هاشـــم است که عملاً نقش تعادل بخشـــی در توزیع آب در استان تهران و شهرستان استان را دارد و مقطع بلند مدت که انتقال آب از دریای عمان برای استان‌های کم آب و استان تهران که مطالعات آن آغاز شده و با ورود بخش خصوصی و حمایت دولت این کار صورت پذیرفته است.

معتمدیان در ادامه بیان داشت: موضوع مهم بعدی تأمین مسکن در سراسر کشـــور است که بیشترین سهم تولید مسکن در استان تهران در رباط کریم و شـــهر پرند بوده، ساخت و سازهای خوبی انجام گرفته و موانع و مشکلات زیرســـاختی طی جلسه‌ای بررســـی و مقرر شـــد با هماهنگی شرکت‌های زیرساخت و شرکت عمران در کوتاه مدت حل و فصل شود.استاندار تهران در بخش دیگری از سخنان خود، به وضعیت سرانه آموزشی در استان اشاره کرد و گفت: برخی شهرستان‌های تهران از لحاظ سرانه فضای آموزشی وضعیتی مشابه استان سیستان و بلوچستان دارند.وی با اشاره به اینکه سرانه آموزشی در استان تهران ۵.۱۶ (پنج و شانزده دهم) مترمربع و در برخی شهرستان‌ها ۳.۹۵ (ســـه و نود و پنج صدم) مترمربع اســـت، بر ضرورت جذب مشارکت خیرین و استفاده از ظرفیت‌های اجتماعی و اقتصادی برای توسعه فضاهای آموزشی تأکید کرد.

حل بحران فرو نشست زمین در انتظار تصویب مجلس

رئیس کمیته عمران شـــورای اسلامی شـــهر تهران با تأکید بر اینکه طرح «کنترل فرونشســـت زمین و کاهش اثرات آن در کشـــور» در نوبت بررسی صحن علنی مجلس شورای اســـلامی قرار دارد، گفت: فرونشست در کشور ما یک مســـئله پیچیده و چند بعدی اســـت که تقریبا تمام کشور را درگیر کرده اســـت. حجت‌الاسلام ســـید محمد آقامیری در گفت وگو با ایسنا، در مورد آخرین وضعیت طرح فرونشست با تأکید بر اهمیت موضوع فرونشست زمین، خواستار توجه ویژه به طرح «کنترل فرونشست زمین و کاهش اثرات آن در کشور» شد و افزود: این طرح پاسخی به یکی از جدی‌ترین بحران‌های زیست‌محیطی کشور اســـت و باید بر ضرورت مدیریت جامع برای مقابله با این پدیده تأکید کرد. آقامیری فرونشست زمین را یکی از پیامدهای ناشی از برداشت بی‌رویه از منابع آب زیرزمینی در سال‌های گذشته در کشور دانست و گفت: این پدیده، پیامدهای گسترده‌ای در حوزه‌های اقتصادی، اجتماعی و زیســـت‌محیطی دارد و بدون اقدامات فوری و مؤثر، می‌تواند به بحران‌های غیرقابل جبرانی منجر شود.

عضو شـــورای اسلامی شـــهر تهران در ادامه فرونشست زمین را یک «زلزله خاموش» توصیف کرد که با تهدید زیرســـاخت‌ها، منابع طبیعی و ... به یکی از چالش‌های جدی کشـــور تبدیل شده است، اظهار کرد: در نخستین گام، کمیته عمران شـــورای اسلامی شـــهر تهران با همکاری بیش از ۷۰ نفر از کارشناسان، متخصصان، اساتید دانشگاهی و نمایندگان تام الاختیار نهادها و دســـتگاههای اجرایی ذیربط متن اولیه طـــرح را تهیه کرد و این طرح در چهاردهمین اجلاس شـــورای عالی استانها در تاریخ ۱۱ اسفندماه ۱۴۰۱ به تصویب رســـید و برای طی مراحل قانونی به مجلس شورای اسلامی ارسال شد.وی در توضیح محورهای اصلی این طرح افزود: این طرح پیشنهاد داده که با تشـــکیل کارگروه ملی فرونشست با حضور بالاترین مقام دستگاه‌های اجرایی ذی‌ربط، وظیفه سیاســـت گذاری و راهبری کلیه موضوعات مرتبط با فرونشست را برعهده دارد. تهیه نقشه پهنه‌بندی خطر فرونشست و نقشه خطرپذیری فرونشســـت، مدیریت برداشـــت از منابع آبـــی بویژه منابع آب زیرزمینی و تقویت زیرســـاخت‌ها در مناطق دارای خطر و در معرض خطر از جمله مواردی است که در این طرح برای مهار این بحران پیش‌بینی شده اســـت. عضو شورای اسلامی شـــهر تهران با بیان اینکه فرونشست در کشور ما یک مســـئله پیچیده و چندبعدی اســـت که تقریبا تمام کشور را درگیر کرده است، بر ضرورت هماهنگی دستگاه‌های مختلف برای اجرای این طرح تأکید کرد و گفت: همکاری همه‌جانبه میان وزارتخانه‌ها، شهرداری‌ها و سایر سازمان‌ها الزامی اســـت تا در کنار نظارت دقیق و سخت‌گیرانه، بتوانیم این پدیده را کنترل کرده و پیامدهـــای آن را کاهش دهیم. آقامیری همچنین بر اهمیت نقش اطلاع‌رسانی و آموزش عمومی تأکید کرد و گفت: مشارکت مردم و افزایش آگاهی عمومی نقش مهمی در کنترل فرونشســـت و کاهش آسیب‌های ناشی از آن دارد.

سدستگاه‌های فرهنگی و رسانه‌ای باید در این زمینه نقش‌آفرینی کرده و با رویکرد آگاه‌سازی عموم مردم از وضعیت حاضر کشور در موضوع فرونشست و تبیین مشکلات پیش‌رو با ادامه روند کنونی، محتوای آموزشی مناسبی برای اقشـــار مختلف جامعه ارائه کنند.وی در مورد سرانجام این طرح خاطرنشان کرد: این طرح پس از تصویب در شـــورای عالی استان‌ها به مجلس شورای اســـلامی فرستاده شد که مورد بررســـی مرکز پژوهش‌های مجلس هم قرار گرفت و پس از تأیید به کمیسیون محیط زیست و کشاورزی مجلس ارسال شد و اعضای کمیسیون در ۶ جلسه با دعوت از نمایندگان نهادها و سازمانها و وزارتخانه‌های مرتبط طرح را مورد بررســـی و پس از در نظر گرفتن همه نظرات کارشناسان آنرا مورد تأیید قرار دادند و در نوبت مطرح شدن در صحن علنی مجلس قرار گرفت.

عضو شورای شهر تهران ابراز امیدواری کرد که این طرح با همکاری و همدلی مسئولین در دستگاه‌های اجرایی در صحن علنی مجلس مورد تصویب قرار گیرد تا با اجرای این طرح در مدت کوتاهی، شاهد حفظ منابع ملی و امنیت اجتماعی با رفع این بحران ملی در کشور باشیم.

همایش ۲۰۲۵ ATF در مالزی برگزار شد

سکویی برای گردشگری در سطح جهانی

گـــروه اجتماعی - ســـعید تهرانی: همایش گردشگری آســـه‌آن ۲۰۲۵ ATF (ASEAN Tourism Forum) در شـــهر جوهور بهرو کشور مالزی برگزار شـــد. جوهور یکی از مقاصد جذاب و پرجنب‌وجـــوش در جنوب شـــرقی آسیاست. شـــهری که در نزدیکی سنگاپور قرار دارد، با معماری مدرن، خیابان‌های پر از شور زندگی و جاذبه‌های تاریخی که به‌سرعت در حال تبدیل‌شدن به یکی از قطب‌های گردشـــگری در منطقه است. مردم جوهـــور با ترکیبـــی از فرهنگ‌های مالایی، چینـــی و هنـــدی، یکی از غنی‌ترین فرهنگ‌های منطقه را دارند.

همگرایی اقتصادی

اتحادیه جنوب شـــرق آســـیا موســـوم به «آ سه آن» در سال ۱۹۶۷ در شرایط متأثر از فضای نظامی ـ سیاســـی جنگ جهانی دوم و تحـــت تأثیر رقابت‌های بین‌المللی با عضویت ۵ کشور اندونزی، مالزی، فیلیپین، ســـنگاپور و تایلنـــد آغاز بـــه کار کرد و با پیوســـتن برونئی، کامبوج، لائوس، میانمار (برمه) و ویتنام در پایان قرن بیســـتم، این اتحادیه، رویکرد سیاست‌های امنیتی خود را به سیاست‌های اقتصادی تغییر داد.

آســـه‌آن امروز یک رکن درهـــم تنیدگی اقتصادی در جنوب شـــرق آسیا محسوب می‌شـــود. در این میان، صنعت گردشگری و توریســـم به عنوان یکی از منابع درآمدی و توســـعه فرهنگی به شـــدت مورد توجه اتحادیه جنوب شرق آسیا است.

طبـــق برنامه‌ریزی قبلی، جوهـــور این بار میزبان همایش گردشگری آسه‌آن ۲۰۲۵ بود.

این رویـــداد به عنوان یکـــی از مهمترین و بزرگ‌تریـــن رویدادهـــای گردشـــگری جنوب شـــرق آسیا محســـوب می‌شود، به منظـــور ترویج همکاری‌های گردشـــگری میان کشـــورهای عضو آســـه‌آن و نمایش ظرفیت‌های گردشـــگری منطقه اســـت. مجمـــع گردشـــگری آســـه آن عـــلاوه بر نشست‌های میان وزارتخانه‌های گردشگری منطقـــه، ایـــن رویـــداد بســـتری را برای ارتباطات تجاری B2B از طریق مبادلات گردشـــگری آســـه‌آن که به‌طور معمول با نام TRAVEX شناخته می‌شود، فراهم می‌کند. ایـــن رویداد در مرکز همایش‌های بین‌المللـــی «Persada Johor» برگزار شـــد. ســـالن‌های همایش با دکوراسیونی باشکوه و الهام‌گرفته از فرهنگ کشورهای آســـه‌آن مزین شـــده بودند. کشـــورهای شـــرکت‌کننده ماننـــد تایلنـــد، اندونزی، فیلیپین، ویتنام، کامبوج و ســـایر اعضای آسه‌آن، غرفه‌هایی برای معرفی جاذبه‌های گردشگری، فرهنگ و هنر خود داشتند.

غرفه مالزی با تأکید بر شعار «Malaysia Truly Asia» جاذبه‌هـــای گوناگونی از جمله جزایر لنکاوی، پارک ملی تامان نگارا و شهر تاریخی ملاکا را به نمایش گذاشت.

وزیر اعظم جوهور، «عـــون حافظ قاضی» در ســـخنرانی افتتاحیه همایش گفت: «ما خوشحالیم که امروز در جوهور میزبان این رویداد جهانی برای کشورهای ASEAN هستیم و هدف ما تقویت بخش گردشگری بین کشورهای ما اســـت که تمام امکانات لازم برای جذب گردشـــگران را دارند. این رویداد نمایانگر یک بازار پویا از طریق تبادل ایده‌ها بین شـــرکت‌ها اســـت و همچنین چشم‌انداز همبستگی ASEAN و تقویت همکاری‌ها در این منطقـــه به عنوان یک جاذبه گردشگری را منعکس می‌کند. وی تاکید کرد: موقعیت استراتژیک جوهور در مالزی، که نزدیک به اندونزی و ســـنگاپور اســـت، آن را به‌عنوان یـــک منطقه پویا از لحاظ فرهنگی و تاریخی، تنوع سنت‌های مختلف اقوام و تنـــوع غذاهای گوناگون، و برخی از پارک‌های ملی معروف، ســـواحل و موزه ســـلطنتی متمایز کرده است. وی ادامه داد: ۶۷,۶ میلیون رینگیت در بودجه ۲۰۲۴ کشـــور برای بهبود زیرساخت‌های گردشـــگری در جوهـــور اختصـــاص داده شـــد. همچنیـــن از طریـــق اســـتراتژی گردشـــگری که اخیـــراً اعـــلام کرده‌ایم، قصد داریم تـــا ۳۵,۶ میلیون بازدیدکننده بین‌المللی جذب کـــرده و ۱۴۷,۱ میلیارد رینگیت مالزی از عایدات گردشـــگری به دســـت آوریـــم.» وزیر گردشـــگری،هنر و فرهنگ مالزی تیونگ کینگ ســـینگ نیز در ســـخنرانی خود گفت: خوشـــحالیم که امـــروز نه تنها برای راه‌اندازی و مشـــارکت در ســـفرهای (ASEAN (TRAVEX گرد هم آمده‌ایم، بلکـــه این فرصتی برای تقویـــت درک و همـــکاری عمیق‌تـــر بین کشـــورهای ASEAN از طریـــق پلتفرم همایـــش گردشـــگری ASEAN ۲۰۲۵ (ATF) است. وی افزود: چنین رویدادهایی فرصت‌هـــای بی‌نظیری بـــرای ایجاد پل‌ها و تقویـــت روابط فرامـــرزی فراهم می‌کند و تلاش‌های مشـــترک ما را برای آینده‌ای روشن‌تر در گردشـــگری همسو می‌سازد. شاهد استقبال گسترده‌ای از TRAVEX هســـتیم، جایی کـــه ۲۲۱ فروشـــنده از بهترین مقاصد گردشـــگری ASEAN، ۳۲۳ خریدار از ۴۲ کشـــور و ۱۰۰ نماینده رسانه‌ای از ۳۵ کشور در این رویداد شرکت دارند. این امر نشان‌دهنده اعتماد فزاینده به صنعت گردشگری ASEAN و پتانسیل عظیم برای ایجاد شراکت‌ها و فرصت‌های همکاری است که چشم‌انداز مشترک آینده گردشـــگری در این منطقـــه و جنبه‌های تجاری آن را تقویت می‌کند.»

یکی از نکات برجســـته رویداد، توجه ویژه به گردشـــگری پایدار و دیجیتـــال بود. در نمایشگاه غرفه‌هایی به معرفی فناوری‌های جدید مانند اپلیکیشن‌های هوشمند برای رزرو تورهـــای محلی و اســـتفاده از هوش مصنوعـــی در راهنمایـــی گردشـــگران به نمایش گذاشته شد.

سازمان‌های بین‌المللی و نهادهای خصوصی نیـــز در ایـــن رویداد حضور داشـــتند و به تبـــادل تجربیـــات و راهکارهـــای نوآورانه برای رونق صنعت گردشـــگری در منطقه می‌پرداختنـــد و بـــر لـــزوم همکاری‌های بیشتر در زمینه‌های زیرساختی و فرهنگی، توسعه پایدار گردشگری، تبادل گردشگر، افزایش ارتباطـــات حمل‌ونقل بین‌المللی و معرفی بهتـــر فرهنگ‌های منطقه تاکید می‌کردند. در حاشـــیه همایش، برنامه‌های فرهنگی متنوعی برگزار شـــد که شـــامل اجرای موسیقی ســـنتی، رقص‌های محلی و نمایشـــگاه‌های صنایع دســـتی بود. این برنامه‌ها فرصتی برای آشنایی نزدیک‌تر با فرهنگ‌ها و سنت‌های متنوع منطقه آسه‌آن فراهم کرد.

ســـفر به جوهور بهرو و حضور در همایش گردشـــگری آســـه‌آن ۲۰۲۵ تجربـــه‌ای ارزشـــمند و الهام‌بخش اســـت. این شهر با ترکیبـــی از مدرنیته و تاریـــخ، فرهنگ و طبیعـــت، به‌عنوان مقصدی ایـــده‌آل برای گردشگران شناخته می‌شود. همچنین این رویداد نشـــان‌دهنده تعهد کشورهای عضو به توسعه پایدار گردشگری و تقویت روابط فرهنگی و اقتصادی در منطقه بود.

موزه سلطنتی ابو بکر (Royal Abu Bakar Museum)

موزه ســـلطنتی مالزی مجموعه‌ای از آثار تاریخـــی و فرهنگی را به نمایش می‌گذارد کـــه بازدیدکنندگان را بـــا تاریخ و میراث جوهور آشنا می‌کند.

این موزه با ترکیب معماری باشـــکوه، آثار تاریخـــی و فضای آرامش‌بخـــش، یکی از برجســـته‌ترین نقاط دیدنـــی جوهور بهرو اســـت که نباید آن را از دســـت داد. موزه در میان باغ‌های سرســـبزی قـــرار گرفته اســـت که فضایی آرام و دل‌نشین را برای بازدیدکنندگان فراهـــم می‌کند. این باغ‌ها با درختان گرمســـیری، گل‌های رنگارنگ و چشـــمه‌های زیبا، مکانی مناســـب برای استراحت و لذت بردن از طبیعت هستند.

از برجســـته‌ترین بخش‌های موزه می‌توان به اشـــیای ســـلطنتی: تاج‌هـــا، جواهرات، لباس‌های رسمی و اشیای شخصی خاندان ســـلطنتی جوهور.اســـناد تاریخی: نامه‌ها، قراردادهـــا و عکس‌هایی کـــه تاریخ روابط دیپلماتیک جوهور با کشـــورهای مختلف. آثار هنری: تابلوهای نقاشـــی، مجسمه‌ها و صنایع دستی. اســـلحه و زره‌های قدیمی: مجموعه‌ای از اسلحه‌های سنتی و مدرن که در دوره‌های مختلف تاریخی مورد استفاده قرار گرفته‌اند. مبلمان و دکوراسیون داخلی: اتاق‌های سلطنتی با مبلمان و وسایل اصلی، بازدیدکنندگان را به دوران گذشته منتقل می‌کنند.

لگولند مالزی LEGOLAND

لگولند مالزی هم یک مقصد بی‌نظیر برای خانواده‌ها و کودکان است که ترکیبی از تفریح، یادگیری و ماجراجویی را ارائه می‌دهد. طراحی خلاقانه، امکانات متنوع و محیطی امن و جذاب، این پارک را به یکی از بهترین جاذبه‌های گردشگری در جوهور تبدیل کرده است.این پارک تفریحی که در سال ۲۰۱۲ افتتاح شد، اولین پارک لگولند در آسیا و ششمین پارک از این مجموعه در جهان است. لگولند نه تنها مکانی برای تفریح بلکه فرصتی برای یادگیری و خلاقیت کودکان است. فعالیت‌هایی مانند ساخت لگو، حل معماها و بازی‌های تیمی، به تقویت مهارت‌های فکری و اجتماعی کودکان کمک می‌کنند.

جزیره لنگکاوی

یکـــی از جذابتریـــن تجربه‌ها بـــرای هر توریستی سفر به جزیره لنگکاوی و بازدید از پل آســـمان لنـــگکاوی (Langkawi Sky Bridge) است. این پل در ارتفاعی بلند، چشـــم‌اندازی بی‌نظیر از جنگل‌های بارانی و دریای آندامان ارائه می‌دهد. برای رســـیدن به این پل، باید با تله‌کابین سفر کرد که خود یکی از جذاب‌ترین بخش‌های ســـفر خواهد بـــود. میدان عقـــاب یکی از نمادین‌ترین جاذبه‌هـــای جزیره لنگکاوی است.

این میدان در منطقـــه کواه (Kuah) قرار دارد و به‌دلیـــل وجود مجســـمه غول‌پیکر عقاب قهوه‌ای‌رنگ که در حال پرواز است، به شهرت رســـیده است. شاید بتوان گفت ســـفر به لنگکاوی با تور جزیره گردی که شامل بازدید از جزیره‌های کوچک اطراف لنگکاوی است کامل می‌شود.

لنـــگکاوی بـــا طبیعـــت منحصـــر بـــه فـــرد، جاذبه‌هـــای متنـــوع و مـــردم خونگرمـــش، خاطـــره‌ای مانـــدگار را در ذهن برجای می‌گذارد.

هوای تهران تا دوشنبه در وضعیت «قرمز»

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت گفت: با توجه به پیش بینی پایداری هوا توســـط سازمان هواشناسی کشور و ادامه آن تا ظهر روز دوشنبه و همچنین روند افزایش غلظـــت آلاینده‌هـــای ذرات معلق کوچکتر از دو و نیم میکرون، وضعیت هوای تهران تا ظهر روز دوشـــنبه در شرایط ناسالم برای همه گروه‌ها قرار دارد.

به گزارش ایســـنا، دکتر عباس شاهسونی در این باره گفت: در پی وضعیت ناســـالم برای همه گروهها هوای کلانشـــهر تهران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بعنوان نماینده وزارت بهداشـــت در استان تهران اعلام وضعیت شـــرایط اضطـــرار نموده و درخواست تشکیل کارگروه شرایط اضطرار کرده اســـت.وی گفت: این وضعیت سبب افزایش بیماری‌های قلبی و ریوی و افزایش مرگ‌های زودرس و افزایش علائم تنفسی از جمله سرفه، تنگی نفس و سوزش گلو در کل جمعیت می‌شود.

رئیس گروه ســـلامت هـــوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشـــت به شـــهروندان تهرانی توصیه کرد: گروه‌های آسیب پذیر از جمله کودکان، زنان باردار، بیماران تنفســـی و قلبی و افراد دارای فشـــار خـــون بالا و به خصوص افرادی که مبتلا به آسم هستند و نیز سالمندان سعی کنند تا حد امکان در فضای باز تردد نکنند و در صورت ضرورت از ماسک‌های مناسب و استاندارد استفاده نمایند.براســـاس گزارش وبدا، شاهسونی افزود: سایر گروه‌ها نیز از فعالیت سنگین در فضای باز اجتنـــاب نمایند و گروه‌های حســـاس در صورت داشتن علائمی نظیر تنگی نفس و ســـنگینی سینه با اورژانس تماس بگیرند و یـــا به نزدیک ترین مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمایند.

وزیر بهداشت عنوان کرد

نگرانی از افزایش حوادث جاده‌ای در ایام نوروز

وزیر بهداشـــت، درمـــان و آموزش پزشکی با تأکید بر اهمیت پیشگیری از سرطان‌ها و حوادث جاده‌ای، گفت: روند کاهش جمعیت جوان کشـــور، مســـئله‌ای جدی و قابل تأمل است. در شرایطی که ســـرمایه‌گذاری‌های گســـترده‌ای برای حمایت از جوانی جمعیت و درمان زوج‌هـــای نابارور صورت می‌گیرد، متأسفانه سالانه با از دست دادن هزاران جوان در حوادث مختلف مواجه هستیم.

بـــه گزارش ایســـنا به نقل از وبـــدا، دکتر محمدرضا ظفرقندی با اشـــاره به اهمیت حوزه ســـلامت، افـــزود: بی‌تردید، تأمین ســـلامت مردم از بنیادی‌تریـــن نیازهای جامعه اســـت. مردم حاضرند از بسیاری از ضروریات زندگی خود چشم‌پوشی کنند، اما هرگز نمی‌توانند نســـبت به ســـلامت فرزندان و خانواده خود بی‌تفاوت باشند.

وزیر بهداشـــت تاکید کرد: هیچ خدمتی ارزشمندتر و هیچ نیازی حیاتی‌تر از تلاش در جهت حفظ و بهبود ســـلامت جامعه نیست. ازاین‌رو، به‌عنوان عضو کوچکی از حوزه بهداشـــت و درمان، بر خود وظیفه می‌دانم که از تمامـــی خیرین امدادگران عاشورایی و دیگر نیکوکاران عرصه سلامت صمیمانه قدردانی نمایم.

وی، ضمن تقدیر از تلاش‌های مسئولان و فعالان این حوزه، از جمله اساتید و مدیران دانشـــگاهی که در دوران دفاع مقدس نیز نقش مؤثـــری در ارائه خدمـــات درمانی ایفا کرده‌اند، خاطرنشـــان کرد: تلاش‌های ارزشـــمند ایـــن بـــزرگان، از جمله دکتر پیرصالحی در حـــوزه دارو و دکتر رئیس کرمی در عرصه دانشگاهی، گواه آن است که این مسیر همچنان باید با همان روحیه جهادی و ایثار ادامه یابد و امید اســـت که همگان در این راه مقدس، با همت و تلاش خالصانه، در جهت تأمین ســـلامت جامعه گام بردارند. وزیر بهداشت در ادامه سخنان خود با تأکید بر نقش کلیدی پیشـــگیری و آمـــوزش در حوزه ســـلامت اظهار کرد: مقوله پیشـــگیری و آمـــوزش در کاهش ابتلا به بیماری‌هـــای صعب‌العلاج، به‌ویژه ســـرطان‌ها، از اهمیت ویـــژه‌ای برخوردار اســـت. اگر بتوانیم به سطحی از تشخیص زودهنـــگام و بهنگام دســـت یابیم، امکان درمان بســـیاری از بیماران فراهم خواهد شـــد. وی افزود: در میان بانوان، سرطان پســـتان (Breast Cancer) و در میان آقایان، ســـرطان پروســـتات، شایع‌ترین انواع ســـرطان محسوب می‌شـــوند. نکته حائز اهمیت این اســـت کـــه هر دوی این بیماری‌ها در صورت تشـــخیص زودرس، قابل درمان قطعی هستند. دکتر ظفرقندی تصریح کـــرد: بی‌توجهی به این امر، منجر به تبدیل یک بیماری ســـاده و قابل‌درمان به بیماری‌ای صعب‌العلاج خواهد شـــد که عـــلاوه بر افزایش رنج بیمـــار، هزینه‌های درمانی را نیز به‌مراتب بیشتر می‌کند.

وی یـــاد آور شـــد: در بســـیاری از موارد، درمان‌هایـــی همچون شـــیمی‌درمانی و رادیوتراپـــی، به‌رغـــم هزینه‌هـــای بالا و سختی‌هایی که برای بیمار به همراه دارد، به نتیجه مطلوب نمی‌رسد. ازاین‌رو، انجام اقدامات ســـازمان‌یافته در این حوزه، یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر است. وزیر بهداشت با اشاره به اقدامات انجام‌شده در این زمینه، خاطرنشان کرد: حدود بیست سال پیش، بررسی‌های انجام‌شده در کشور نشان داد که بیش از ۷۰ درصد موارد سرطان پستان در بانوان، در مراحل سوم و چهارم (استیج ۳ و ۴) تشخیص داده می‌شود. این مراحل به معنای گســـترش بیماری، متاســـتاز و در بسیاری از موارد، غیرقابل‌درمان بودن آن است.

سلامت

خرید و فروش تجهیزات پزشکی خانگی دست دوم ممنوع است

رئیـــس اداره تولید و ثبت ملزومات تخصصی پزشـــکی سازمان غذا و دارو هشدار داد: فروش تجهیزات پزشکی خانگی استفاده‌شده، غیرمجاز است.

به گزارش خبرگزاری مهر، ابوالفضل الله‌بخشـــی رئیس اداره تولید و ثبت ملزومات تخصصی پزشـــکی سازمان غذا و دارو هشـــدار داد: فروش تجهیزات پزشکی خانگی استفاده‌شده، غیرمجاز است.وی با اشاره به اهمیت ایمنی تجهیزات پزشـــکی خانگی اظهار داشت: به دلیل ارتباط مستقیم این تجهیزات با سلامت بیماران، خرید و فروش محصولات استفاده‌شده بدون نظارت‌های لازم می‌تواند خطرآفرین باشد.الله‌بخشی تصریح کرد: تنها نمایندگان رسمی کمپانی‌های ســـازنده، در صورت تأیید اداره کل تجهیزات پزشکی و اطمینان از ایمنی و عملکرد دستگاه، مجاز به عرضه این تجهیزات هستند. این نظارت‌ها شامل کنترل عفونت و بررسی صحت عملکرد دستگاه می‌شود.

وی در پایان خاطرنشان کرد: طراحی تجهیزات پزشکی خانگی باید متناسب با شرایط استفاده در خارج از مراکز درمانی باشـــد، امکان جابه‌جایی آسان داشته و در برابر تداخل امواج محیطی مقاوم باشد تا کاربران بدون نگرانی از این تجهیزات استفاده کنند.

ایثارگری

تاکید بنیاد شهید درباره حذف دهک‌بندی ایثارگران

به گفته رئیس بنیاد شـــهید در لایحه دولت در بودجه ســـال آتی تنها جامعـــه ایثارگری و جانبـــازان از دهک بندی‌ها حذف شده‌اند.

ســـعید اوحدی رئیس بنیاد شـــهید و امـــور ایثارگران در ارتبـــاط با حذف دهک بندی خانـــواده ایثارگران در قانون بودجه ســـال آینده اظهـــار کرد:تبصره ۱۲ قانون بودجه امســـال به این موضوع اشاره کرده است .اوحدی تاکیـــد کرد در لایحه دولت در موضوع دهک بندی تنها مجموعه‌ای که مستثنی شده اند جامعه ایثارگری بود و جانبازان و آزادگانی که در سال‌های گذشته در این زمینه گلایه‌هایی داشتند. شکر خدا این موضع در لایحه بودجه سال آتی لحاظ شده و کمیسیون تلفیق هم این مسئله را تایید کرده است .

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران افزود: شورای نگهبان ابهامی در کلیات داشت، اما نظر آن‌ها نیز تایید مستثنی شدن جامعه ایثار گران از دهک بندی شـــد و این موضوع در قانون بودجه ۱۴۰۴ به شـــکلی کامل لحاظ شده است.اوحدی بیان کرد: دهک بندی که حذف می‌شود یعنی در واقع دسته بندی وجود نخواهد داشـــت و آن عزیزانی که معیشت بگیر هستند مشمول این قانون خواهند شد و این موضوع هم از فروردین ۱۴۰۴ نیز اجرایی خواهد شد.

آموزش

گسترش آموزش‌ها در مدارس

رئیس پژوهشـــگاه فضایی ایران گفت: در چشـــم‌انداز ســـال آینده، آموزش‌هـــای فضایی به ســـطح مدارس نیز گســـترش خواهد یافـــت. به گـــزارش ایلنا، وحید یزدانیان، رئیس پژوهشـــگاه فضایی ایران در گفت‌وگو با شـــبکه خبر با اشاره به دســـتاوردهای این حوزه در دانشـــگاه‌ها از برنامه‌ریزی برای گسترش آموزش‌های فضایـــی در مدارس در ســـال آینده خبـــر داد و گفت: این برنامه‌ریزی‌ها موجب خواهد شـــد که دانش‌آموزان نیز از آموزش‌های فضایی بهره‌مند شوند.وی همچنین افزود: تاکنون مســـابقات مختلفی در دانشـــگاه‌ها نیز برگزار شده است.یزدانیان تأکید کرد: سرمایه‌گذاری در تربیت نیروی انســـانی متخصص در حوزه فضا، عاملی کلیدی در افزایش اقتدار ملی است.وی صنعت فضایی را یکی از مؤلفه‌های مهم قدرت کشـــور دانست و ابراز امیـــدواری کرد با اجرای این طرح، زمینه برای پرورش اســـتعدادهای جدید و پیشـــرفت علمی کشور بیش از پیش فراهم شود.

کمبود نیروی توان‌بخشی برای دانش‌آموزان چند معلولیتی

رئیس گروه تالیف و برنامه‌ریزی درســـی و آموزشـــی نوآمـــوزان و دانش‌آموزان اختلال طیف اتیســـم و چند معلولیتی با بیان اینکه افراد با اختلال طیف اتیسم نقص در ارتباط و تعامل اجتماعی، فعالیت‌ها و علائق محدود و رفتارهای تکراری دارند گفت: اتیسم اختلالیست که درمـــان ندارد بلکه با ارائه خدمـــات ویژه رفتار درمانی، آموزشـــی و توان‌بخشـــی می‌توان باعث کاهش شدت اختلال و بهبودی نسبی شد.

نســـیم عزیزی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره نحوه رفتار والدیـــن با کودکان دارای اختلال طیف اتیســـم گفت: با توجـــه به اهمیت مشـــارکت خانواده‌هـــا در اجرای برنامه‌های آموزشی و توان‌بخشـــی کودکان با اختلال طیف اتیســـم و زمان بیشـــتری که لازم است والدین با فرزندانشـــان بگذرانند، نیازمند برنامه‌ریزی است. در مهر ۱۴۰۳ ســـه عنوان کتاب درســـی آمادگی ۱ دوره پیش دبســـتانی ویژه نوآموزان با اختلال طیف اتیسم تالیف و در مدارس اســـتثنایی به اجرا درآمده اســـت. وی بـــا بیان اینکه همه دانش‌آمـــوزان با اختلال طیف اتیسم، کم توان ذهنی نیستند افزود: ۷۰ تا ۸۰ درصد این گروه دارای مشـــکلات ذهنی هستند و حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد با هوش بهره عادی هســـتند و می‌توانند تا دوره متوســـطه پیش برونـــد و حتی درصدی از آنان دارای اســـتعدادهای خاص هستند، موسیقی می‌نوازند که اگر خوب شناسایی شـــود، می‌توانند موفقیت‌هایی را بدست آورند.

وی با بیان اینکه در حال حاضر دانش آموزان با اختلال طیف اتیســـم در دوره دوم متوســـطه کاردانش خاص مدارس اســـتثنایی در سه رشـــته خدمات امور اداری، کمک باغبانی و رشته موسیقی مشغول تحصیل هستند افزود: در حال طراحی رشـــته‌های مناسب سازی شده برای دانش‌آموزان با اختلال طیف اتیسم هستیم.رئیس گروه تالیف و برنامه‌ریزی درســـی و آموزشی نوآموزان و دانش‌آموزان اختلال طیف اوتیســـم و چند معلولیتی با بیان اینکه در آموزش و پرورش اســـتثنایی با کمبود نیروی توان‌بخشـــی بـــرای این دانش‌آمـــوزان مواجه هســـتیم که باید نسبت به جذب و استخدام آنان اقدام شـــود عنوان کرد: این افـــراد در حال حاضر از خدمات توان‌بخشی برون مد