مردم سالاری
سه‌شنبه ۲۷ آبان ۱۴۰۴ - ۲۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ - ۱۸ نوامبر ۲۰۲۵ - سال بیست و چهارم - شماره ۶۶۸۸

نگاه

روشی ساده برای مقابله با افسردگی روزمره

قدم‌های کوچک، تاثیرات بزرگ؛ وقتی تغییرات بزرگ سخت به نظر می‌رسند، با گام‌های ساده شروع کنید.

تصور کن صبح از خواب بیدار می‌شـــوی و وزنه‌ای سنگین روی شانه‌هایت احساس می‌کنی، اما کسی نمی‌بیند. انگار لباسی خیس و سنگین بر تن داری که هر لحظه وزنش بیشتر می‌شود.این حس برای کسانی که با افسردگی سر و کار دارند آشناست. شاید فکر می‌کنیم افسردگی یعنی غم و ناراحتی شدید، اما اغلب شبیه جای خالی در وجود است؛ خلأی که نمی‌دانیم از کجا آمده و چگونه باید با آن کنار بیاییم. حتی کارهای ساده روزمره مثل مسواک زدن یا پاسخ دادن به تلفن، دشوار و طاقت‌فرسا می‌شوند.

چرا کارهای ساده سنگین می‌شوند؟

وجـــود بار ذهنی و جســـمی اضافـــه باعث می‌شـــود کوچک‌ترین تلاش‌ها غیرممکن به نظر برسند. معمولاً فکر می‌کنیم برای مقابله با افسردگی باید تغییرات بـــزرگ و فوری ایجاد کنیم، اما این تصـــور یکی از دام‌های ذهنی افسردگی است که مانع شروع می‌شود.

فرمول تقســـیم بر دو؛ قدم‌های کوچـــک، ولی موثر: به جای انجام همه چیز یک‌باره، هدف‌ها را خرد و کوچک کنید. اگر برنامه‌ریزی کرده‌ای باشگاه بروی اما نتوانســـتی، اشکالی ندارد؛ به جای آن یک پیاده‌روی کوتاه انجام بده. اگر این هم دشوار است، هدف را کوچک‌تر کن: رفتن تا صندوق پستی یا حتی فقط دم در خانه.این روش یعنی همیشـــه هـــدف را نصف کن تا قابل انجام شـــود. قدم‌های کوچک و مداوم به مرور فشار افسردگی را کاهش می‌دهند. تحقیقات روان‌شناسی نشـــان داده‌اند افسردگی با اقدامات بزرگ و ناگهانی درمان نمی‌شود، بلکه با گام‌های کوچک و مستمر آرام‌آرام کم‌اثر می‌شود.

مقابله با صدای منتقد درونی : یکی از چالش‌ها، صدای منفی درونی اســـت که می‌گوید: «فقط همین؟ باید بیشـــتر باشـــه!» برای شکست این چرخه، یـــاد بگیر جلوی این صـــدا را بگیری و به خودت یـــادآوری کنی: «هر قدم کوچک ارزشـــمنده». پیشرفت مثل اندازه‌گیری در قاشق چای‌خوری است، نه پیمانه‌های بزرگ.

معاونت اجتماعی کلانتری ۱۲۱ سلیمانیه

بهداشت

انجام سه روش درمانی برای افزایش بهبود سرطان خون کودکان

گروه اجتماعی: فلوشیپ پیوند ســـلول‌های بنیادی در بیمارستان محک، گفت: ایمونوتراپی، سل‌تراپی و پیوند سلول‌های بنیادی، بهبود سرطان خون کودکان را افزایش می‌دهند. بخش پیوند بیمارستان محک با استانداردترین اتاق‌ها و تجهیزات به‌روز و داروهای کنترل‌کننده عارضه‌های پیوند، از جمله) GVHD بیماری پیوند علیه میزبان) خدمات پیشرفته‌ای ارائه می‌دهد. علاوه بر آن، روش‌های درمان سلولی و ایمونوتراپی در مرکز در حال گسترش است تا کودکان از آخرین دستاوردهای علمی دنیا بهره‌مند شوند.در سال‌های اخیر، درمان ســـرطان کودکان تحولات چشمگیری داشته است و یکی از مهم‌ترین پیشـــرفت‌ها، استفاده از پیوند ســـلول‌های بنیادی خون‌ساز است. بسیاری از مردم تصور می‌کنند پیوند یک عمل جراحی پیچیده اســـت، در حالی که در واقع این روش یک تزریق سلولی ساده است که به تعویض یا ریست سیستم ایمنی بیمار کمک می‌کند.سرطان اغلب نتیجه نقص یا ضعف سیستم ایمنی بدن اســـت؛ زمانی که این سیستم قادر به شناسایی و از بین بردن سلول‌های غیرطبیعی نباشد، سلول‌های ســـرطانی رشد کرده و بیماری بروز می‌کند.در پیوند ســـلول‌های بنیادی، ابتدا بیماری کنترل می‌شود و سپس با جایگزینی سیســـتم ایمنی بیمار با ســـلول‌های جدید، بدن توانایی مقابله با سرطان را پیدا می‌کند. این روند شـــامل انتخاب دهنده مناسب، جمع‌آوری سلول‌های بنیـــادی از خون محیطـــی (خونی که در رگ‌های بدن جریـــان دارد) یا مغز اســـتخوان، آماده‌ســـازی بدن بیمار با داروهای قوی، و نهایتاً تزریق سلول‌ها اســـت. پس از پیوند، مراقبت‌های ویژه آغاز می‌شود تا سلامت بیمار تضمین شود و ســـلول‌ها به خوبی در مغز استخوان جایگیر شوند.وحید فلاحتی فوق تخصص انکولوژی کودکان و فلوشیپ پیوند سلول‌های بنیادی در بیمارستان محک، گفت: تحولات جهانی در درمان ســـرطان، به ویژه پیوند ســـلول‌های بنیادی، بر بهره‌گیری از روش‌های نوین و پیشرفته متمرکز شده است. یکی از دستاوردهای مهم، امکان انجام پیوندهای نیمه‌سازگار (Haplo-identical) است که موجب می‌شود هیچ کودکی به دلیل نداشتن دهنده سازگار از پیوند محروم نشود.وی افزود: بخش پیوند بیمارستان محک با استانداردترین اتاق‌ها و تجهیزات به‌روز و داروهای کنترل‌کننده عارضه‌های پیوند، از جمله بیماری پیوند علیه میزبان(GVHD، خدمات پیشرفته‌ای ارائه می‌دهد. علاوه بر آن، روش‌های درمان ســـلولی و ایمونوتراپی در مرکز در حال گســـترش است تا کودکان از آخرین دستاوردهای علمی دنیا بهره‌مند شوند.به گفته فوق تخصص انکولـــوژی کودکان، یکـــی از نقاط قوت برنامه پیونـــد در این بخش، رویکرد بین‌رشـــته‌ای و همکاری با متخصصان داخلی و بین‌المللی اســـت. شرایط هر بیمار از زوایای مختلف ارزیابی و پیش‌بینی‌های دقیق درباره درمان و عوارض احتمالی آن انجام می‌شـــود. تعامل متخصصان محک با دانشـــگاه‌های سوئد، بریتانیا و مراکز علمی داخل کشـــور، امکان استفاده از جدیدترین روش‌های درمانی و به‌روزرسانی دانش را فراهم کرده است.فلاحتی اضافه کرد: در زمینه شناسایی و معرفی فرد دهنده سلول‌های بنیادی، محک با توسعه بانک داخلی HLA و دسترســـی به بانک‌های جهانی، حتی در شـــرایطی که فرد دهنده مناسب در کشور وجود ندارد، امکان پیوند را فراهم می‌کند.

رویداد

جشنواره غذاهای سالم منطقه ۵ با رونمایی از کمپین «هفته بدون قند» برگزار شد

جشنواره غذاهای سالم منطقه ۵ با حضور محمدرضا پوریافر شهردار منطقه، محمدصابر باغخانی‌پور مدیرکل محیط‌زیســـت و توسعه پایدار، دکتر حمید صاحب مدیرکل سلامت شهرداری تهران، اسماعیل قضاتلو معاون اجتماعی و فرهنگی و مسعود نوابی معاون خدمات شهری و محیط زیست در بوستان جوانمردان برگزار شد. در این مراسم، کمپین «هفته بدون قند» نیز رونمایی شد.به گزارش روابط‌عمومی شهرداری منطقه ۵، پوریافر با تأکید بر اهمیت تهیه و طبخ غذاهای ســـالم با مواد طبیعی، گفت: طبخ غذاهای سالم نقش مهمی در ترویج ســـبک زندگی سالم دارد. وی افزود: امروز بانوانی از محلات ۲۹گانه و با قومیت‌های مختلف گرد هم آمده‌اند تا در فضایی بانشاط، فرهنگ غذاهای ســـالم را ترویج کنند.شـــهردار منطقه با اشاره به گسترش بیماری دیابت در جوامع شـــهری تصریح کرد: سبک و فرهنگ تغذیه یکی از عوامل اصلی این بیماری اســـت؛ به همین دلیل کمپیـــن هفته بدون قند با هدف کاهش مصرف قندهای مضر و آگاهی‌بخشی عمومی اجرا شد. وی همچنین مشارکت مردم در رویدادهای فرهنگی را سرمایه اجتماعی ارزشمند دانست و حضور پرشور شهروندان را نقطه قوت برنامه خواند.محمدصابر باغخانی‌پور مدیرکل محیط‌زیســـت و توســـعه پایدار، محیط‌زیست سالم را بستر اصلاح الگوهای تغذیه دانست و بر جلوگیری از بهره‌برداری مخرب از محیط‌زیست تأکید کرد. دکتر حمید صاحب نیز تغییر باورهای شهروندان را کلید اصلاح رفتارهای سلامت‌محور معرفی کرد.

در دور جدید نظارت بر عملکرد غرف میادین میوه همه چیز رصد می‌شود

معاون بهره‌برداری و بهداشت سازمان میادین میوه و تره‌بار شهرداری تهران گفت: در دوره جدید نظارت بر عملکرد غرف سازمان، تمامی موضوعاتی که به کیفیت، بهداشت، قیمت و نحوی برخورد با مشتری مربوط است به صورت دقیق رصد و پیگیری می‌شود. به گزارش روابط عمومی سازمان میادین میوه و تره‌بار شـــهرداری تهران؛ محمد سراب نشین با اشاره به افزایش نظارت بر کیفیت و عملکرد غرف عرضه محصولات در ۳۱۵ بازار و میدان میوه و تره‌بار شهرداری تهران گفت: برای ســـازمان موضوعاتی مانند کیفیت، بهداشت و قیمت محصولات موضوع مهمی اســـت که بیشتر برنامه‌ریزی‌های مجموعه نیز در همین راستا انجام می‌شود.وی افزود: یکی از برنامه‌های سازمان اجرای نظارت‌هـــای کمی و کیفی بر میادین و بازارهای میوه و تره‌بار اســـت که در حال حاضر به چند شکل انجام می‌شود.معاون بهره‌برداری و بهداشت سازمان میادین میوه و تره‌بار شهرداری تهران ادامه داد: یکی از مهم‌ترین شیوه‌های نظارتی سازمان، انجام نظارت‌های میدانی است که توسط ناظران مستقر در بازارها انجام می‌شود.

منشأ «مه‌دود» شهرهای شمالی چیست؟

متهمان آشکار و پنهان آلودگی هوا

بررسی‌ها با اســـتناد به یک شاخص جهانی درباره «نحوه پایش آلودگی هوا و شناسایی آلاینده‌ها» نشان می‌دهد، یک خلأ بزرگ زیســـت محیطی در اســـتان‌های گیلان و مازندران سبب شده مســـوولان محلی در مواجهه با بحران اخیر «جهـــش آلودگی هوا»، نتوانند دید کافی نسبت به اصل‌ماجرا پیدا کننـــد و در نتیجه با خطای‌دید نسبت به اصل‌مساله آلودگی، متهمان خیالی یا فرضی را بـــرای این بحران معرفی کنند.

به گزارش خبرآنلاین،شـــهرهای شـــمالی پرســـفر، آخرهفته‌ای که گذشـــت با لایه گســـترده‌ای از «مه دود» مواجه شـــدند، به طوری‌که حجم بـــالای تصاویر آلودگی هوااز این مناطق در شـــبکه‌های اجتماعی باعث اظهارنظرهای رســـمی و غیر رسمی «غیر هم‌جهت» و بســـیار متناقض درباره منشـــأ این آلودگی شد. بررســـی‌ها درباره اصل مساله آلودگی هوا در «شمال» نشان می‌دهـــد، درحالی‌که طبق دســـتورالعمل «زیســـت‌محیطی و کیفیت‌هـــوا» مصوب شـــورای اتحادیه اروپا (نسخه سال۲۰۰۸)، آلودگی هوا در کشورهای اروپایی بر اساس «تعداد مشخصی ایستگاه سنجش کیفیت هوا» که نســـبتی از جمعیت یا مســـاحت مناطق شهری است، سنجیده می‌شود، در ایران اما نه‌تنها چنین شاخصی تعریف‌نشده که حتی از این بدتر، «تعداد ایســـتگاه‌های ســـنجش آلودگی‌هوا»، دست‌کم در گیلان و مازندران، بســـیار کمتر از توصیه اتحادیه اروپا اســـت. با توجه به جمعیت ساکن در گیلان و مازندران که به‌ترتیب و براســـاس آخریـــن آمارهای در دســـترس، به ترتیب حدود ۲.۸میلیون و ۳.۳میلیون نفر برآورد می‌شـــود، در هرکدام از این دو استان، باید ۱۵ ایستگاه و ۱۹ایستگاه سنجش آلاینده هوا وجود داشته‌باشـــد که البته هرکدام از آن‌ها باید بتوانند ۵ نـــوع آلاینده ذره‌ای و گازی شـــامل ذرات معلق بـــا قطر کمتر از ۲.۵میکرون یا همان PM۲.۵، ذرات معلق با قطر کمتـــر از ۱۰میکـــرون یا PM۱۰ و همچنیـــن منواکســـیدکربن (CO)، دی‌اکســـیدگوگرد (SO_2) و همچنیـــن دی‌اکســـیدنیتروژن (NO_2) را ســـنجش و اندازه‌گیـــری کنند.گزارش ما از وضعیت موجود دستگاه‌های آلوده‌سنج در «شمال» با اســـتناد به جدولی که در سایت سازمان محیط‌زیست کشـــور از تعداد ایستگاه‌های پایش آلودگی هوادر ۳۱ اســـتان کشـــور منتشرشده، حاکی است: در گیلان فقط یک ایستگاه و در مازندران نیز فقط دو ایستگاه وجود دارد. این ایســـتگاه‌ها در عین حال، «قابلیت سنجش ۵ نوع آلاینده اصلی هوای شـــهرها» را به‌صورت دسته‌جمعی ندارند. تعداد بسیار ناچیز ایستگاه‌های آلوده‌سنجی هوا در «شـــمال» که حتی در مقایســـه با تعداد شهرهای هرکدام از استان‌های گیلان (حداقل ۵۰ شهر) و مازندران (حداقل ۶۰ شـــهر) نیز اصلا همخوانی معناداری ندارد، خود عاملی بـــرای «مه‌آلودشـــدن فضای شناسایی آلودگی‌هوا» شده‌است. از طرفی، خیلی از روســـتاهای استان‌های شمالی در سال‌های اخیر از بابت «جمعیت ساکن» و «رفت‌وآمدها»، وضعیتی شبیه شهرها پیدا کرده‌اند و فقط اسم روســـتا بر آن‌ها باقی مانده و حجم بالای خودروهای ســـبک و سنگین فعال و پرتردد در آن‌ها، این مناطق در ظاهر غیرشـــهری شـــمال را نیز دچار «آلودگی هوا» کرده‌اســـت. تنها ایســـتگاه ســـنجش و اعلام رســـمی آلودگی هوادر استان گیلان، در شهر رشت واقع شده‌است. دو ایستگاه مازندران نیز در آمل و چالوس قرارگرفته‌انـــد. ایـــن شـــاخص جهانی، در حال‌حاضر امکان «اطلاع بومی‌های شمال» از آلودگی هوادر شهرهای مختلف مازندران و گیلان را فراهم‌کرده اما همین شـــاخص هم، برخی آلاینده‌های کلیدی از ۵ آلاینده اصلی را اعلام نمی‌کند. فقر دســـتگاه‌های آلوده‌ســـنج و نقص ایســـتگاه‌های موجود سبب‌شـــده در حال‌حاضر امکان تشخیص «منبع اصلی آلودگی‌هوای شـــمال» وجود نداشته‌باشد.با این‌حال، ما صبح روز یکشنبه در مصاحبه با تعدادی از مسوولان محلی دو استان، تعدادی از کارشناسان محیط‌زیست «شـــمال» و همچنیـــن در گفت‌وگـــو با صاحب‌نظران اقلیمی در تهران و محلی‌ها در گیلـــان و مازنـــدران، بـــه یافته‌هایـــی از زیـــر پوســـت آلودگی هـــوای آخرهفته گذشته شـــهرهای اصلی مازندران و گیلان دســـت پیدا کرد. نتایج بررســـی‌ها از آنچه روزهای چهارشنبه تا جمعه هفته گذشته تحت‌عنوان «مه دود غلیظ» در نمک‌آبرود، نوشهر، آمل و بابلســـر از یک‌سو و لنگرود، لاهیجان، کیاشهر، آستانه، رشت و رودسر از سوی دیگر شکل‌گرفت، حکایت از آن دارد که «۴ منبع تولید آلودگی» در این ارتباط مطرح است.

آلودگی هوا ناشی از مصرف مازوت‌سوزی نیروگاه‌ها

مازوت‌ســـوزی نیروگاه‌ها، ســـوخت بنزین کم‌کیفیـــت، ریزگـــرد با منشـــأ خارجی و همچنیـــن کاه‌ســـوزی در شـــالیزارها. مازوت‌سوزی، یک علامت دارد و آن افزایش شاخص دی‌اکسیدگوگرد است؛ شبیه آنچه در زمســـتان‌های تهـــران اتفـــاق می‌افتد به‌طوری‌که هنگام مازوت‌سوزی در اطراف پایتخت، شـــاخص SO_2 از سطح پایین‌تر از عدد ۳۰ افزایش شـــدید پیدا می‌کند. با این‌حال، ظاهرا معدود ایستگاه‌های سنجش آلودگی هوادر «شـــمال»، امکان شناسایی این آلایندگی گازی را ندارند، ضمن آنکه در شهرهایی که «مه دود غلیظ» شکل‌گرفته، ایستگاه آلوده‌سنجی داخلی نیز وجود ندارد. با این‌حال، یافته‌ها نشـــان می‌دهد، حدود ۳۰درصد از آلودگی‌هوای اخیر «شـــمال» ناشی از مصرف مازوت در برخی نیروگاه‌ها بوده که با هدف ذخیره‌سازی گازوئیل و گاز برای مصرف زمســـتانی، این تغییر سوخت اتفاق افتاده است. مازوت یک متهم اصلی می‌تواند باشـــد و دومیـــن متهم اصلی نیز «بنزیـــن» اســـت. پیش‌تر، مـــا در صفحه گردشگری خود، با اشاره به «ترافیک‌های چندین‌ســـاعته پاییز جاده‌های شـــمال» در فصل‌جـــاری، آن‌هم در شـــرایطی که پاییزهای گذشته، سفرهای شمال در حد امسال نبوده‌است، گزارشی درباره زیرپوست این ترافیک‌ها منتشـــر کردیم و نوشـــتیم: تعطیلی پنجشـــنبه دســـت‌کم ۲۱ استان کشور با اختیار استانداران سبب‌شده نبض ســـفرهای «آخر هفته» در مهـــر و آبان به مقاصد گیلان و مازندران، ۱۵درصد نسبت به پاییز سال‌گذشته افزایش پیدا کند.رشد ســـفرهای پاییزی به «شـــمال» با خودرو به‌معنای «افزایش مصرف سوخت» در این استان‌ها اســـت. از طرفی، کیفیت بنزین‌ها در شهرهای مختلف، اختلاف چشمگیری بـــا یکدیگر دارند اما عمده بنزین‌ها «اکتان پاییـــن» هســـتند؛ حالتـــی از بنزین که «احتراق ناقص» سوخت در موتور خودروها را سبب می‌شود و علاوه‌بر آسیب‌رساندن به پیستون‌ها و خسارت به موتور خودرو، باعث انتشـــار هیدروکربن‌ها و حجم بالای ذرات معلق در هوا می‌شود.

ذرات معلق هوای تهران شامل چه عناصری است؟

رئیس مرکز هوا و تغییر اقلیم ســـازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به انجام پژوهشـــی درباره ترکیب ذرات هوای تهران گفت: ســـهم آهن در ذرات معلق تهران بسیار کم است و به هیچ وجه به‌حدی نیست که بتواند خاصیت مغناطیسی ایجاد کند.

کیفیت هوا یکـــی از دغدغه‌های اصلی شـــهرهای بزرگ به‌ویژه پایتخت اســـت و شـــهر تهران تا (۲۵ آبان) ۶ روز پاک، ۱۲۲ روز قابل قبول، ۱۰۱ روز ناسالم برای گروه‌های حساس، ۸ روز ناسالم، ۲ روز بســـیار ناســـالم و ۲ روز با کیفیت هوای خطرناک را از سر گذرانده اســـت.احمد طاهری در گفت‌وگو با ایسنا درباره ماهیت ذرات معلق هوای تهران اظهارکرد: ویژگی فیزیکی هر یک از ذرات معلق بسته به منبع انتشار، جنس و ترکیبات متفاوت است.رئیس مرکز هوا و تغییر اقلیم سازمان حفاظت محیط زیست ادامه داد: به عنوان مثال ذرات معلق کوچک‌تر از ۲.۵ میکرون، اگرچه از منظر ابعاد در یک دسته‌بندی قرار دارند اما از جنس و ترکیبات متفاوتی برخوردارند. وی با اشاره به یک پروژه تحقیقاتی که برای شناسایی جنس ذرات معلق سطح شهر تهران انجام می‌شود، توضیح داد: از سال گذشته برای شناسایی منشأ ذرات در تهران پروژه‌ای تحت عنوان منشـــأیابی ذرات آغاز شد. این طرح شامل نمونه‌برداری از ذرات و آنالیز و شناسایی ترکیبات آن‌هاست.به گفته وی بر اساس نتایـــج این پروژه ترکیب عمده ذرات معلق در تهران شـــامل دو بخش کربنی شامل کربن سیاه و کربن آلی همچنین بخش‌های یونی (آنیون‌ها و کاتیون‌ها) شامل نیترات و سولفات است.طاهری افزود: بخشـــی از عناصر موجود در ذرات معلق مثل آهن و نیکل مربوط به ترکیباتیســـت که به‌طور معمول در پوسته خاک وجود دارد.رئیس مرکز هوا و تغییر اقلیم سازمان حفاظت محیط زیست ادامه داد: این عناصر هم در زمان وقوع گرد و غبار و هم در شرایط عادی به دلیل بلند شدن ذرات خاک از زمین به هوا، در ترکیبات هوا مشـــاهده می‌شـــود.وی تأکید کرد: با توجه به ماهیت پوسته خاک، آهن نیز بخشـــی از ترکیبات موجود در جو است اما سهم آهـــن در ذرات معلق تهران بســـیار کم و کمتر از یک درصد کل ذرات معلق شـــهر تهران است و این میزان به هیچ وجه به حدی نیست که بتواند خاصیت مغناطیسی ایجاد کند.

تکذیب «اعتیاد» ۲۰ درصد دانش‌آموزان

در حالی که پیشتر ســـخنگوی کمیسیون آموزش مجلس اعلام کرده بود ۴۵ درصد دانش‌آموزان در مدارس درگیر موضوعات غیراخلاقی و ۲۰ درصد درگیر اعتیاد هستند، معاون پرورشـــی وزارت آموزش و پرورش ضمن تکذیب این آمارها اعلام کرد: این اعداد کاملا غلط و پایه علمی و پژوهشی ندارد؛ احتمالا اشتباه لفظی بوده است.

به گزارش ایســـنا، صادق حسین زاده ملکی در نشســـت خبری امروز خود در پاسخ به ایسنا درخصوص آمار اعتیاد و موضوعات غیر اخلاقی در مدارس که پیش از این توسط ســـخنگوی مجلس اعلام شده بود، با بیان اینکه با اطمینان کامل عرض می‌کنم عددی که نماینده کمیسیون آموزش مجلس اعلام کرده کاملا غلط است گفت: این آمارها پایه علمی و پژوهشی ندارند احتمالا اشتباه لفظی بوده و مثلا دهم درصد را فراموش کرده‌اند به درصد اعداد منتقل کنند.

آنفلوآنزا، شایع‌ترین عفونت تنفسی این روزها

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشـــت با بیان اینکه سوش جدید کرونا با نام XFG ایجاد شده که نسبت به سوش‌های قبلی، «گلودرد» بیشتری دارد، گفت: بر اســـاس گزارشات جهانی و رصدهای ملی، سوش‌های جدید این بیماری نسبت به سوش‌های قدیمی‌تر، خطرناک‌تر نیستند و سبب افزایش بستری و مرگ‌ومیر نمی‌شوند اما علائم بالینی متفاوتی دارند.

دکتـــر قبـــاد مـــرادی در گفت‌وگو بـــا ایســـنا، در واکنش به انتشـــار اخبار شـــیوع «کرونـــای تیغـــی» اظهـــار کـــرد: واژه‌ای با عنـــوان «کرونـــای تیغی» بـــه تازگی در کشـــور مصطلـــح شـــده و از ایـــن واژه در محافل مختلف ســـخن به میـــان می‌آید. اســـتفاده از صفت «تیغی» برای این سوش از کرونا، در جامعه ایجاد نگرانی کرده است. کرونا اکنون مانند سرماخوردگی، تبدیل به یک بیماری بومی شده و مانند سرماخوردگی به طور پیوسته تغییر سوش می‌دهد.

رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران تشریح کرد

عملکرد بنیاد شهید در ۸ ماه اخیر

گـــروه اجتماعی - ســـعید تهرانی: نشســـت خبری رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران بـــا جمعی از اصحاب رسانه با موضوع نخستین همایش بین المللی جانبازان شـــیمیایی با عنوان «نفس‌هـــای ســـوخته» و رونمایی از سمفونی سردشت صبح دیروز برگزار شد.

ســـعید اوحدی گفت: همایش بین المللی «نفس‌های ســـوخته» امـــروز ۲۷ آبان به همراه رونمایی و اجرای «نفس‌های سوخته سردشـــت» در تهران برگزار می‌شـــود.وی ادامه داد: فیلم اجرای این اثر برای اولین بار در کنفرانس بین‌المللی لاهه (دوم آذر) به نمایش درخواهد آمد. همایش «نفس‌های ســـوخته» در آســـتانه برگـــزاری همایش جهانی منع سلاح‌های کشتار جمعی از دوم تا هفتم آذر در شهر لاهه برگزار خواهد شد. وی گفت: این همایش برای نخستین پس از ۴۵ سال برگزارمی‌شود و توسط پنج تشکل جانبازان شیمیایی برنامه‌ریزی و اجرا شده است. سال گذشته نیز همین تشکل‌ها در کنفرانس سازمان منع سلاح‌های شیمیایی (OPCW) حضـــوری مؤثـــر داشـــتند و نمایشگاهی از مظلومیت جانبازان شیمیایی برپا کردنـــد که در نتیجه ایـــران به‌عنوان نایب‌رئیس و سپس رئیس شورای اجرایی این سازمان انتخاب شد.

رئیس بنیاد شـــهید همچنین عملکرد این نهاد طی هشـــت ماه اخیر را تشریح کرد و گفت: بنیاد تلاش کرده از یک سازمان صرفاً اداری به نهادی فعال، پاسخگو و مطالبه‌گر حقوق ایثارگران تبدیل شـــود.وی به ثبت بیش از ۳۰۰ هزار دیـــدار چهره‌به‌چهره با خانواده‌های شـــهدا و ایثارگران اشاره کرد و بر ضرورت رســـیدگی ویژه به مشکلات درمانی والدین شـــهدا تأکید نمود.اوحدی اعلام کرد: یک‌میلیـــون و ۶۸۹ هزار نفر از جامعه ایثارگری تحت پوشش بیمه تکمیلی قرار دارنـــد و تعداد مراکـــز درمانی طرف قرارداد از ۱۰۵۰۰ به بیش از ۱۳ هزار مرکز افزایش یافته است. همچنین، خانواده‌های شـــهدا و ایثارگران در صـــورت مراجعه به مراکز غیرطرف قرارداد، هزینه‌های درمان تا ۷۲ ســـاعت بعد به آنان پرداخت خواهد شـــد.وی افزود: تاکنون بیش از ۳۵۲ هزار نفـــر از خانـــواده شـــهدا و ایثارگران تحت پایش ســـلامت قرار گرفته‌اند و یک‌هزار و ۸۰۰ پزشک طرف قرارداد در هفت جلسه آموزشـــی به‌روزرسانی شـــرکت کرده‌اند. اوحدی همچنین از دریافت ۲۰۰ هزار دوز واکسن از وزارت بهداشت برای مقابله با موج احتمالی کرونا برای خانواده‌های معزز شهدا و ایثارگران خبر داد و گفت: کمیسیون‌های پزشـــکی بنیاد حداکثر ظـــرف دو هفته به درخواست‌های ایثارگران رسیدگی خواهند کرد.

اوحدی با اشـــاره به خاکســـپاری ۱,۱۹۳ شهید عملیات محرم در اصفهان گفت : ۳۷۰ شهید به شهر منتقل شده بودند و به دلیل کمبود جـــا، مردم خانه‌ها و مغازه‌های خود را برای دفن شهدا در اختیار قرار دادند.وی به برگزاری «رویداد ملی شهدا با نگاه نسل نو» با محوریت بهره‌گیری از ابزارهای نوین علمی به‌ویژه هوش مصنوعی در روز گذشته نیز اشـــاره کرد.اوحدی افزود: تاکنون بیش از ۹۴۰۰ کنگره، سمینار و برنامه فرهنگی در بنیاد شهید برگزار شده است. همچنین ۷۵ هزار نفر برای نخستین‌بار در برنامه‌های اردویی بنیاد با موضوعات تخصصی شرکت کرده‌اند و ســـند تحول بنیاد در حال نهایی شدن است.وی اعلام کرد: بنیاد شهید میان ۴۵ دستگاه کشور، رتبه نهم را کسب کرده و شـــورای حقوقی بنیاد نیز تشکیل شده است.رئیس بنیاد شـــهید، کمیسیون ماده ۱۶ را یکـــی از مؤثرتریـــن ســـازوکارها در رسیدگی قضائی دانســـت و گفت: والدین شـــهدا، جانبازان و آزادگان می‌توانند از هر دســـتگاهی به دلیل تعلل یـــا کوتاهی در خدمت‌رسانی شـــکایت کنند و حکم این کمیسیون لازم‌الاجراست و هیچ دستگاهی نمی‌تواند آن را نقض کند.اوحدی از تدوین «دایره‌المعـــارف جنـــگ ۱۲ روزه» و اتمام آن تا پایان ســـال و راه‌اندازی وب‌سایتی به هشت زبان برای معرفی مظلومیت شهدای مردمی این جنگ نیز خبر داد.

هلال احمر

امدادرسانی هلال‌احمر به منازل سیل‌زده استان ایلام

مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر اســـتان ایـــلام از اجرای عملیات امدادرســـانی نجاتگران آبدانان در پی سیلاب و آب‌گرفتگی منازل مسکونی در شهرک هزارانی خبر داد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی جمعیت هلال احمر؛ حمزه محمدی‌مقـــدم، مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر اســـتان ایلام، اعلام کرد: همزمان با وقوع بارش‌های شدید و ورود سیلاب به منازل مسکونی شهرک هزارانی در شهرستان آبدانان، تیم‌هـــای عملیاتی هلال‌احمر فوراً به محل اعزام شده و اقدامات امدادی را آغاز کردند.وی با اشاره به حضور سریع نجاتگران افزود: نیروهای هلال‌احمر علاوه بر انجام عملیات تخلیه آب از واحدهای مسکونی، در جمع‌آوری و جابه‌جایی لوازم ضروری خانواده‌های آسیب‌دیده همکاری کرده و حمایت لازم را ارائه دادند.محمدی‌مقدم ادامه داد: عملیات امدادرســـانی تا زمان بازگشـــت شرایط به حالت عادی در منطقه ادامه خواهد داشت و نیروهای جمعیت در حالت آماده‌باش کامل قرار دارند.

مددجوی

تعداد دانش‌آموزان مددجوی دارای رتبه زیر ۱۰ هزار کنکور

معـــاون امور فرهنگی کمیته امداد امـــام خمینی(ره) از قبولی ۲۳۰۰ نفر از دانش‌آموزان تحت پوشـــش کمیته، در کنکور با رتبه زیر ۱۰ هزار خبر داد.

به گزارش ایسنا، حجت الاسلام و المسلمین متقی‌فر در همایش تجلیل از رتبه‌های برتر کنکور، پذیرفته‌شدگان دانشگاه فرهنگیان و قبول‌شدگان مدارس سمپاد با بیان اینکه امسال در رشته پزشکی دانش آموزان کمیته امداد قبولی‌های زیادی داشتند، گفت: امسال ۸۵۲ هزار دانش آموز تحت پوشش داریم که در رتبه زیر ۱۰ هزار، ۲۳۰۰ نفر رتبه کسب کردند.معاون امور فرهنگی کمیته امداد در ادامه به حمایت‌های مالی این نهاد از دانشجویان تحت پوشش اشاره کرد و گفت: ســـال گذشته ۳۰۰ میلیارد تومان وام دانشـــجویی و نخبگان پرداخت شد و امسال نیز این حمایت در حال اجراست.وی با بیان اینکه یکی از مهمتریـــن اولویتها، موفقیت دانـــش آموزان در تمام مراحل زندگی است و اولویت کمیته امداد توانمندسازی در فضای تحصیلی، فکری، فرهنگی و شـــغلی اســـت، تصریح کرد: امسال ۹۰۹ نفر از دانش آموزان در دانشگاه فرهنگیان قبول شدند که این رقم در سال گذشته معادل قبولی ۷۴۰ نفر از دانش‌آموزان کمیته امداد بود.

سلامت

هر ۱۰ ثانیه یک دیابتی می‌میرد

دیابت را می‌توان شایع ترین بیماری قرن حاضر معرفی کرد که اگر نتـــوان برای کنترل آن برنامه ای داشـــت، می‌تواند خســـارات جانی و مالی فراوانی به دنبال داشته باشـــد. به گزارش خبرنگار مهر، امیرحسین قانونی فوق تخصص غدد و متابولیســـم دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفـــت: مهم‌ترین عامل ابتلاء به دیابـــت نوع ۲، افزایش وزن و چربی احشایی اســـت.وی افزود: ۹۰ درصد افراد دیابتی در جهان، مبتلا به نوع ۲ این بیماری هستند.در همین حال، باقر لاریجانی رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیســـم دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: هر سال ۵۰۰ هزار نفر به افراد دیابتی در کشـــور اضافه می‌شود و ۳۰۰ هزار ســـال عمر مفید مـــا را از بین می‌برد.وی با عنوان ایـــن مطلب که کنترل دقیق مـــا بر روی دیابت کمتر شده اســـت، افزود: توزیع ۸۰۰ متخصص غدد به درســـتی صورت نگرفته و باید سراسر کشور از خدمات این متخصصان اســـتفاده کنند.از ســـوی دیگر، علیرضا رئیسی معاون بهداشت وزارت بهداشت، گفت: دیابت در روستاهای کشور بهتر کنترل می‌شود که نشان می‌دهد این موضوع ربطی به پزشـــک ندارد؛ بلکه این خود افراد هستند که باید بتوانند دیابت خودشان را کنترل کنند. وی بـــا عنوان این مطلب که شـــیوع بـــروز دیابت همه آمارها را به هم می‌ریزد، افزود: زنگ خطر بســـیار بزرگ در کنترل دیابت، این اســـت که بـــر روی درمان تمرکز کنیم. زیرا، در این صورت نخواهیم توانست همه بیماران دیابتی را کنترل کنیم؛ بنابراین، باید به سمت پیشگیری برویم و اقدامات لازم را در حوزه بهداشـــت انجام دهیم. رئیســـی با بیان این مطلب که ســـن دیابت به ۲۰ و زیر ۲۰ ســـال رسیده و این زنگ خطری نگران کننده است، گفت: هزینه‌های دیابت مرتباً رو به افزایش اســـت که به خاطر عوارض این بیماری است.ســـعید هاشمی نظری معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با تاکید بر اهمیت تشخیص و کنترل دیابت، تصریح کرد: هـــر ۱۰ ثانیه یک نفر در جهان به علت دیابت جانش را از دســـت می‌دهد.وی افزود: بر اساس یازدهمین نسخه اطلس دیابت (۲۰۲۴) بیش از ۵۸۸ میلیون نفر در گروه ســـنی ۲۰ تا ۷۹ سال مبتلا به دیابت بودند و پیش‌بینی می‌شود این تعداد تا سال ۲۰۵۰ از مرز ۸۵۲ میلیون نفر فراتر برود.هاشـــمی با اشاره به آمار افزایشی مبتلایان به دیابت در جهان، خاطرنشان کرد: طبق برآوردها حداقل ۴۰ درصـــد از مبتلایان به دیابت (بیش از ۲۵۰ میلیون نفر) از بیماری خود بی‌خبر بودند که بیش از ۸۷ درصد این افراد در کشـــورهای با درآمد کم یا متوسط زندگی می‌کنند.وی با اشـــاره به نتایج هشتمین دوره پیمایش ملی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر که ســـال ۱۴۰۰ در کشـــور انجام شد، گفت: بر اساس این مطالعه حداقل ۱۴ درصد از جمعیت بالای ۲۵ ســـال در کشـــور، یعنی بیـــش از ۷.۵ میلیون نفر به دیابت مبتلا هســـتند که با احتســـاب افرادی که در مرحله پیش دیابت قرار دارند؛ این رقم به بیش از ۲۰ میلیون نفر می‌رسد.

انتظامی

سلامت «روحی و جسمی» و «مهارت» دو رکن اساسی دریافت گواهینامه

جانشین پلیس راه راهور فراجا با تأکید بر اینکه گواهینامه رانندگی تنها یک مجوز تردد نیســـت، بلکه نشـــانه‌ای از سلامت و مهارت راننده محسوب می‌شود، گفت: سلامت روحی و جســـمی از یک‌سو و مهارت شـــامل آگاهی به قوانین و مقررات و نیز تســـلط کامل بر رانندگی از سوی دیگر، دو رکن اساســـی برای دریافت و حفظ گواهینامه هســـتند. به گزارش ایسنا، ســـرهنگ سیاوش محبی در این خصوص افزود: رفتارهای پرخطـــر در رانندگی، این دو شـــاخص مهم(سلامت و مهارت) را زیر سؤال می‌برد و می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای راننده، سرنشینان و دیگر کاربران جاده به همراه داشته باشد. جانشین پلیس راه راهور فراجا با هشدار نسبت به عادی‌انگاری تخلفات، خاطرنشان کرد: هر راننده باید بداند که گواهینامه نشان اعتماد جامعه به توانایی او در هدایت وسیله نقلیه است.