



سطح علمی بسیار بالایی دانش آموزان ایرانی

به گزارش مهر، یوسف نوری، وزیر آموزش و پرورش گفت: سطح علمی دانش آموزان ایرانی بسیار بالاست؛ برای مثال دانش آموزان ما در نجوم، اختر و فیزیک از ۱۰۰ ممال، ۹۰ ممال و آمریکایی‌ها یک ممال می‌گیرند، دانش آموزان ما از بینش و بصیرت برخوردار هستند، بنابراین باید تلاش خود را در علم و پرورش بگذارند تا جامعه دانش‌پایه بدست بیاید.



واکنش

واکنش سازمان زیباسازی به اشتباه در رنگ پرچم

به گزارش فارس، سازمان زیباسازی شهرداری تهران در واکنش به انتقادهایی به چاپ پرچم برعکس ایران روی بیلبوردها، در اطلاعیه‌ای عنوان کرد: در روزهای اخیر که جامعه بیش از هر زمانی نیاز به اتحاد و همدلی دارد، سازمان زیباسازی شهر تهران اقدام به اکران مجموعه‌ای با عنوان «زیباترین پرچم» کرده که نشان‌دهنده علاقه اقوام مختلف ایرانی به پرچم زیبای جمهوری اسلامی ایران است. این اطلاعیه تصریح می‌کند: در بین صدها سازه تبلیغاتی این مجموعه، تنها سه سازه به دلیل ایراد و نقص در طراحی بلافاصله پس از دریافت گزارش، در کمتر از چند ساعت اصلاح شد.



■ آموزش و پرورش بدهی اش را به اوقاف می‌دهد
 قاسم احمدی لاشکی، معاون حقوقی و امور مجلس وزارت آموزش و پرورش به تسنیم گفت: سازمان اوقاف طلب‌هایی از آموزش و پرورش دارد. دنبال این هستیم از طریق ظرفیت دولت و اوراقی که می‌تواند در بودجه ۱۴۰۲ پیش‌بینی کند، مشکلات بخشی از ۵ هزار و ۲۰۰ ملک اوقافی خود را حل کنیم.



■ کمتر از ۵ درصد موزه‌ها در دسترس معلولان است
 محمد اسماعیل شیخ قزایی، مدیرعامل انجمن فرهنگی، ورزشی و گردشگری معلولان گفت: هنوز برای در دسترس قرار دادن موزه‌ها، اماکن تاریخی، تفریحی و اقامتگاه‌ها برای معلولان کار فوق‌العاده‌ای انجام نشده است، حتی به تعهدات بین‌المللی عمل نکرده‌ایم؛ از همه موزه‌های کشور شاید یک تا ۵ درصد به این قشر اهمیت داده‌اند.



■ چرا تأمین اجتماعی بدهی اش را نمی‌دهد؟
 به گزارش خانه ملت، شهرام غفاری، مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی گفت: مطالبات مرداد و شهریور داروخانه‌ها را پرداخت نکرده‌ایم. تأمین اجتماعی نمی‌تواند بدون پرداخت‌های سازمان برنامه و بودجه تعهداتش را بپردازد. بارها از سازمان تقاضا کردیم اعتبار بدهند که بدهی را تسویه کنیم اما نمی‌دهند.



■ ۹۷ هزار بیمار ام‌اس در ایران
 محمدعلی صحراپیان، نایب رئیس انجمن ام‌اس با اشاره به وجود حدود ۹۷ هزار بیمار مبتلا به ام‌اس در کشور به ایسنا گفت: مجموعه هزینه‌های کاردرمانی و توانبخشی و مراقبت کامل برای یک بیمار ام‌اس وابسته به ویلچر بدون پوشش بیمه‌ای، ماهانه رقمی بین ۶ تا ۱۰ میلیون تومان است.



زندگی سالم

سلامت روان برای همه

اکرم شاهد، مشاور خانواده
 گاهی افراد فکر می‌کنند چون بیماری روانی شاخصی مثل افسردگی،



اضطراب یا اختلالات جدی روانی ندارند پس روان سالمی دارند. درحالی‌که سلامت روان چیزی بیش از نبود اختلالات یا بیماری‌های روانی است. در واقع سلامت روان سومین مشکل بهداشتی مهم جهان است که افراد با آن مواجه هستند. بدین منظور از طرف سازمان بهداشت جهانی (WHO) دهم اکتبر به عنوان روز جهانی سلامت روان نام‌گذاری شده است. این روز امسال با شعار «سلامت روان و بهزیستی همگانی را در اولویت جهانی قرار دهید» گرمی داشته شد. در ایران ۱۸ تا ۲۴ مهرماه به نام هفته سلامت روان شناخته می‌شود که عمده‌ترین هدف این هفته ارتقا و افزایش آگاهی و تغییر و اصلاح نگرش مردم به مسائل بهداشت روان است. به گفته سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن، فرد به توانایی‌های خود پی می‌برد، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید، به نحو مؤثری کار کرده و به جامعه خود کمک کند. اوج سلامت روان نه تنها در مورد اجتناب از شرایط ناتوان‌کننده بلکه مراقبت از سلامتی و شادی مداوم است. در نتیجه می‌توان گفت سلامت روان حالتی از «بهزیستی» یا همان زیستن در شرایطی بهتر است. برخورداری از سلامت روان برای ما به عنوان انسان در تعامل با دیگران، لذت بردن از زندگی و احساس رضایت، امری ضروری است. بر همین اساس است که ارتقای سلامت و بهداشت روان یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های حیاتی افراد و جوامع در سراسر جهان است که آگاهی از ابعاد آن موجب مراقبت بیشتر و بهتر می‌شود. در زندگی عواملی وجود دارند که تأثیر بسزایی بر سلامت روان افراد می‌گذارند و آن را مختل می‌کنند؛ برخی از این عوامل عبارت‌اند از: عوامل محیطی مثل نداشتن خواب کافی، تغذیه نامناسب، عوامل اجتماعی - فرهنگی، مشکلات اقتصادی، آسیب‌های مغزی، خانواده‌های از هم پاشیده، کمبود ارتباط و کناره‌گیری از دوستان، خانواده و همکاران، خوردن زیاد یا خیلی کم، احساس ناامیدی، داشتن انرژی کم به طور مداوم و... چنانچه این موارد جدی گرفته نشوند سلامت روان فرد به خطر می‌افتد. به عنوان مثال افسردگی یکی از مهم‌ترین مشکلات مرتبط با سلامت روان است که ارتباط تنگاتنگی با استرس دارد و حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد از افراد را تحت تأثیر قرار داده و به دلیل بی‌توجهی افراد به نشانه‌های اولیه آن، بسیاری شایع شده است.

خوب است بدانید افراد دارای سلامت روان چه ویژگی‌هایی دارند و چنانچه در حوزه‌ای مشکل یا کاستی دارید به آموزش و یا درمان در آن حوزه بپردازید.

پذیرش بی قید و شرط خود: نگرش مثبت به خود و ویژگی‌های مثبت و منفی خود.

روابط مثبت با دیگران: داشتن حلقه‌های ارتباطی و حمایتی فعال خانوادگی یا اجتماعی.

خودمختار و مستقل: کنترل درونی داشتن و مستقل عمل کردن.

تسلط بر خود و محیط: توان مدیریت هیجانات خود و مشکلات زندگی.

داشتن هدف و معنادر زندگی

رشد شخصی: به تجربیات جدید گوشه بودن و جریان رشد ادامه‌دار.

در عصری که آن را عصر استرس نامیده‌اند و انسان‌ها هر روزه با موقعیت‌های بحرانی و یا استرس‌زا سروکار دارند، بسیار طبیعی است سلامت روان انسان‌ها مختل شده باشد و کنترل زندگی از دستشان خارج شود. حال پرسش اینجاست چگونه سلامت روان خود را افزایش دهیم؟

■ خواب کافی داشته باشید.

■ مشکلات جسمی را درمان کنید و باسهل انگاری از کنارشان نگذرید.

■ تغذیه سالم و ورزش روزانه را در برنامه خود قرار دهید.

■ برای مقابله با مشکلات، مهارت‌های زندگی را یاد بگیرید.

■ مراقب ورودی‌های روان خود باشید.

■ از افراد منفی‌باف دوری کنید.

■ با خود مهربانی داشته و از خود قدرتی کنید.

■ زمانی را به مراقبه و شکرگزاری اختصاص دهید.

■ به مشکلات فکر کنید اما نشخوار فکری نکنید.

■ از مؤلفه‌های معنوی در زندگی مانند صبر، توکل، رضا و تسلیم استفاده کنید.

■ در پایان اینکه روان شما، خانه شماست به‌خوبی از آن مراقبت کنید.

عضو هیئت مدیره انجمن روان‌شناسی ایران در گفت‌وگو با قدس بیان کرد

نقش بیمه‌ها در توزیع عادلانه خدمات روان‌شناسی



بر اساس پژوهش‌ها در حوزه سلامت روان، حداقل یک چهارم مردم کشور به دریافت خدمات روان‌شناختی نیاز دارند؛ عده‌ای از این افراد به روان‌شناسان مراجعه می‌کنند و مشکلاتشان رفع می‌شود، گروهی دیگر به بهانه‌های مختلف ادعا می‌کنند نیازی به دریافت خدمات روان‌شناسی ندارند.

گزارشیده

محرومیت مناطق کم‌برخوردار از ارائه خدمات سلامت روان چگونه می‌توان این خدمات را در این مناطق گسترش داد، می‌گوید: بر اساس آمار، حدود ۴۰ هزار روان‌شناس با مدرک تحصیلی کارشناسی‌ارشد و یا دکترا عضو سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور هستند که تعدادی از آن‌ها پروانه دارند و این نشان می‌دهد ما تا ۱۰ اسال آینده به تعداد کافی نیروی متخصص روان‌شناسی داریم. به طور حتم همه دانش‌آموختگان روان‌شناسی از مناطق شهری نیستند و تعدادی از آن‌ها ساکن مناطق کم‌برخوردار و روستایی هستند و اگر همه این افراد در حوزه روان‌شناسی فعالیت داشته باشند با کمبود روان‌شناس مواجه نخواهیم بود. در واقع مشکل کشور کمبود روان‌شناس نیست بلکه مشکل استخدام نشدن روان‌شناسان و یا به کار نگرفتن آن‌ها برای ارائه خدمت در این حوزه و زیر پوشش بیمه قرار ندادن خدمات روان‌شناختی است که ابتدا باید این مشکلات را برطرف کرد و در پی آن، فرهنگ مراجعه به‌هنگام به روان‌شناس در مناطق مختلف کشور نهادینه شود تا بتوانیم دسترسی به خدمات سلامت روان را در کشور عادلانه کنیم تا هر ایرانی در صورت نیاز بتواند برای دریافت خدمات روان‌شناختی به روان‌شناس مراجعه کند. اگر این مهم تحقق

■ کمبود روان‌شناس نداریم
 حمید یعقوبی، عضو هیئت مدیره انجمن روان‌شناسی ایران با نگاهی به پیشینه ارائه خدمات سلامت روان به ما می‌گوید: نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه در ایران از اوایل دهه ۶۰ با موضوع ادغام خدمات سلامت روان در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه مطرح شد و امروز به تمامی مناطق کشور گسترش یافته و در تغییراتی که طی چند سال اخیر در وزارت بهداشت اتفاق افتاده، در مرکز جامع نظام سلامت یک کارشناس ارشد روان‌شناسی هم مشغول به ارائه خدمات روان‌شناختی است. این نشان می‌دهد روح PHC مبتنی بر عدالت و گسترش خدمات به دورترین مناطق کشور است و مسئله بهداشت روان و ارائه خدمات روان‌شناختی در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه فعال شده است.

این دانشیار روان‌شناسی بالینی دانشگاه شاهد اضافه می‌کند: تا پیش از حضور یک کارشناس ارشد روان‌شناسی در پایگاه‌ها یا مراکز جامع سلامت، بیشتر خدمات بهداشت روان، روانپزشک محور و به نوعی دارودرمانی بود؛ اما با این اتفاق، خدمات سلامت روان به سوی روان‌درمانی، پیشگیری و مشاوره هدایت شده است.

وی در پاسخ به این پرسش که با توجه به

بهداشت و درمان



نایب رئیس انجمن پرودونتولوژی ایران خبر داد شیوع ۶۰ درصدی بی‌دندانی در ایرانی‌ها

حسن سمیاری، نایب رئیس انجمن پرودونتولوژی ایران با بیان اینکه متأسفانه هزینه درمان‌های دندانپزشکی در کشور با درآمد مردم انطباق ندارد به فارس گفت: جامعه رو به سالمندی می‌رود و برمبنای آمار، شیوع بی‌دندانی در کشور حدود ۶۰ درصد است. یکی از دلایل مهم این آمار نگران‌کننده آن است مردم در سنین جوانی به دلیل ناتوانی در تأمین هزینه‌های درمان‌های دندانپزشکی مانند ترمیم پوسیدگی‌ها و انجام ایمپلنت دندان، متأسفانه به علت تأخیر در مراجعه به دندانپزشک مجبور به کشیدن دندان‌های خود (یعنی ارزان‌ترین و شاید ساده‌ترین یا سریع‌ترین راهکار) می‌شوند.

از همین الان باید برنامه‌ریزی کرد تا دست کم برای چشم‌اندازی ۱۰ ساله بتوان شرایطی ایجاد کرد که مردم کشور در سنین سالمندی از نداشتن دندان رنج نبرند.



رفاه و خدمات اجتماعی



فرمانده قرارگاه مهارت آموزی کارکنان وظیفه: «سربازان ماهر» ۱۵۰ میلیون تومان وام دریافت می‌کنند

فرمانده قرارگاه مرکزی مهارت آموزی کارکنان وظیفه از آغاز ارائه تسهیلات ۱۵۰ میلیون تومانی با کارمزد ۴ درصد برای سربازان ماهر منقضی خدمت سال‌های ۱۳۹۷ به بعد خبر داد. به گزارش تسنیم، سردار محمد زاده‌کمند گفت: یکی از اهداف طرح جامع مهارت‌آموزی کارکنان وظیفه نیروهای مسلح، ایجاد تسهیلات برای اشتغال سربازان منقضی خدمت است. در این راستا، تمامی سربازان منقضی خدمت ۱۳۹۷ به بعد که پیش، حین یا پس از خدمت سربازی، دوره‌های مهارت‌آموزی را طی کرده و گواهی‌نامه مهارتی دریافت کرده‌اند و در حال حاضر طرحی برای اشتغال دارند، می‌توانند برای دریافت وام به پلیس ۱۰+ مراجعه و سنوات خود را ثبت کنند. وی افزود: سقف این وام مبلغ ۱۵۰ میلیون تومان و مهلت بازپرداخت آن هفت ساله با سود ۰ درصد است.



مدرسه



رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی: ۷۳۸ مدرسه غیر دولتی تعطیل شده‌اند

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، محمودزاده، رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی آموزش و پرورش اظهار کرد: نسبت به سال گذشته از نظر تعداد دانش‌آموز افزایش داشته‌ایم، اما از لحاظ تعداد مدارس با کاهش جدی مواجه شده‌ایم. او ادامه داد: در سال تحصیلی جدید حدود ۷۳۸ مدرسه را کاهش دادیم و این اقدام به دلیل رعایت نکردن سرانه قضا و استانداردها و همچنین تخلف‌های بعضی از مدرسه‌ها بود که موجب این کاهش شد. وی همچنین خاطرنشان کرد: عنوان کرده بودیم مدرسی که نتوانند صلاحیت‌های حرفه‌ای خود را کسب کنند، اجازه ورود به سال تحصیلی ۱۴۰۱ را نخواهند داشت و خوشبختانه این اتفاق افتاد؛ چرا که با توجه به اعتماد اولیا، به هیچ وجه اجازه نمی‌دهیم دانش‌آموزان در فضای غیراستاندارد تحصیل کنند.

