



آماده‌باش آزمایشگاه‌ها

در تعطیلات نوروزی

رئیس آزمایشگاه مرجع سلامت وزارت بهداشت گفت: شبکه آزمایشگاه‌های بهداشتی کشور به منظور ارائه خدمات آزمایشگاهی معتبر و به هنگام با اولویت نظام مراقبت سندرمیک از ۲۵ اسفند ۹۷ تا ۱۵ فروردین ۹۸ درآماده‌باش قرار دارند. به گزارش جام جم، سیامک سمیعی افزود: تدوین برنامه (شیفت یا آسکال) برای آزمایشگاه‌های مسؤول ارائه خدمت در این ایام، اطلاع‌رسانی در ارتباط با مراکز آزمایشگاهی ارائه‌دهنده خدمات در ایام تعطیل و ایجاد دسترسی به اطلاعات تماس افراد مسؤول در هر دانشگاه و مرکز و اطمینان از عملکرد مطلوب نظام ارجاع با تاکید بر انتقال امن و ایمن نمونه از جمله اقدامات آزمایشگاه مرجع سلامت و دانشگاه‌های علوم پزشکی جهت ارائه مطلوب خدمات در ایام نوروز ۹۸ است.

اهدای آرامگاه

به اهداکنندگان عضو



رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت گفت: به منظور ترویج فرهنگ اهدای عضو به هر اهداکننده عضو، یک آرامگاه در قطعه ۳۵ بهشت زهرا(س) اهدا می‌شود. همچنین به یک نفر از خانواده درجه یک ایشان هم در همان نزدیکی آرامگاهی تعلق می‌گیرد. به گزارش جام جم، مهدی شادنوش افزود، در همکاری با شهرداری شهرستان‌ها نیز با تخصیص بوستان‌هایی تحت عنوان بوستان نفس و قطعاتی در آرامگاه‌های سراسر کشور با عنوان آرامگاه اهداکنندگان زندگی تلاش داریم فرهنگ اهدای عضو را به عنوان فرهنگ ایتار در کشور ترویج بدهیم.

شادنوش عنوان کرد: ۸۶۰۰ نفر در نوبت پیوند کلیه هستند و در مجموع برای اعضای مختلف بدن حدود ۲۵ هزار نفر در انتظار قرار دارند که بسیاری از آنها تنها راه ادامه حیاتشان پیوند است. وی ادامه داد: در سال ۹۶ که بالاترین اهدای عضو را طی چند سال اخیر داشتیم ۹۴۶ نفر اعضای خود را اهدا کردند که در برابر حدود ۴۰۰۰ مرگ مغزی در کشور که امکان اهدای عضو داشتند ۲۵ درصد به حساب می‌آید. این در حالی است که یک فرد می‌تواند هشت عضو را اهدا کند و اگر هر کدام از این افراد فقط سه عضو اهدا کنند مطمئناً فهرست انتظار از میان برداشته خواهد شد.

ثبت نام ۹۰۰۰ معلم در طرح «معلم تمام وقت»



معاون توسعه مدیریت و پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به ثبت نام ۹۰۰۰ نفر در طرح معلم تمام وقت گفت: به طور میانگین ۵۰۰ هزار تومان به حقوق این دسته از معلمان اضافه می‌شود.

به گزارش تسنیم، علی... یار ترکمن افزود: طبق اعلام معاونان استان‌ها استقبال از طرح معلم تمام وقت خوب است.

وی در پاسخ به این که «شما می‌گویید ۱۱ هزار نفر دیگر نیز متقاضی ورود به طرح معلم تمام وقت هستند با وجود این‌که فرصت ثبت‌نام در طرح به اتمام رسیده است آیا بازهم امکان عضویت در طرح معلم تمام وقت وجود دارد؟» گفت: بله چون افرادی که هم‌اکنون وارد طرح می‌شوند جابه‌جا شده و حق‌التدریس آنها به حقوق ثابت اضافه می‌شود بنابراین مشکلی به لحاظ زمانی نداریم و افرادی که متقاضی هستند بازهم می‌توانند ثبت‌نام کنند. ... یار ترکمن عنوان کرد: صرف‌نظر از بحث‌های فضای مجازی باید گفت که این طرح کاملاً به نفع فرهنگیان است و در پرداختی‌ها تاثیر خوبی دارد.



سید محمد، فرمانده قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیا(ص) با بیان این‌که امروز (شنبه) از ۱۴ کیلومتر دیگر از خط ۷ متروی تهران با هشت ایستگاه بهره‌برداری می‌شود، گفت: این پروژه ۲۷ کیلومتر با ۲۲ ایستگاه است که از منطقه شمال‌غرب تهران در منطقه سعادت‌آباد آغاز می‌شود و در منطقه جنوب شرق تهران، بالای



یکی از دلایل اصلی بروز افسردگی در تعطیلات این است که افراد برنامه مشخصی برای این ایام ندارند

بهره‌برداری از ۱۴ کیلومتر دیگر از خط ۷ مترو

سید محمد، فرمانده قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیا(ص) با بیان این‌که امروز (شنبه) از ۱۴ کیلومتر دیگر از خط ۷ متروی تهران با هشت ایستگاه بهره‌برداری می‌شود، گفت: این پروژه ۲۷ کیلومتر با ۲۲ ایستگاه است که از منطقه شمال‌غرب تهران در منطقه سعادت‌آباد آغاز می‌شود و در منطقه جنوب شرق تهران، بالای



برنامه‌ریزی، نسخه ضد افسردگی روان‌شناسان برای طولانی‌ترین تعطیلات تقویم است

افسردگی تعطیلات را چه کنیم؟

فاصله زیادی نمانده! تعطیلی از رگ گردن به همه ما نزدیک‌تر است، دقیق‌ترش را بخواهید تا طولانی‌ترین ایام تعطیلی رسمی تقویم کشورمان یعنی تعطیلات نوروزی، فقط چهار روز زمان داریم؛ حکایت این چند روز هم که برای همه مشخص است؛ صفحات تقویم در این روزهای پایانی ۹۷ تندتر از قبل ورق می‌خورند و نوروز ۹۸ با تعطیلات محبوبش از راه می‌رسد. این وسط اگر تعطیلی رسمی ۲۹ اسفند که امسال مصادف شده با روز مرد و روز پدر را هم به جمع بقیه روزهای تعطیل سال نواضافه کنیم، با احتساب عید میثعی که چهارشنبه ۱۴ فروردین را روی تقویم قرمزنگ کرده و تعطیل، حساب روزهای تعطیلی از سال‌های قبل هم بیشتر می‌شود و سرجمع ۱۷ روز تعطیل را پیش رو داریم. اما حکایت روزهای بعد از این تعطیلات محبوبش از آن فروردینی که امسال به خاطر قرار گرفتن بعد از این همه روز تعطیل عنوان شنبه‌ترین روز سال را پیشاپیش از آن خود کرده- برای خیلی‌ها حکایت مشترکی است؛ حکایتی پر از حس رخوت، افسردگی و بی‌حوصلگی؛ موضوعی که روان‌شناسان به آن می‌گویند سندرم افسردگی بعد از تعطیلات و از همین حالا بگوییم که یک سندرم شایع و مشترک در تمام نقاط دنیاست و البته شامل حال جمعیت زیادی از مردم ما هم می‌شود؛ همه آن جماعتی که بعد از تعطیلات با خسوس و آه راهی محل کار، تحصیل و... می‌شوند از زمین و زمان به خاطر تمام شدن تعطیلات دلخورند. برای مقابله با این حس و حال دوست‌نداشتنی، ما پای حرف‌های چند روان‌شناس نشستیم و از رموز و راه‌های مقابله با سندرم افسردگی پس از تعطیلات گفتیم؛ ما حصل این گفت‌وگوها، ما را به یک شاه‌کلید رساند؛ برنامه‌ریزی. مساله‌ای که به‌طور مشترک از سوی هر چهار کارشناس مطرح شد و شاهدهی شد بر اهمیت این موضوع.



مینا مولایی

جامعه

توصیه می‌شود به محض شروع تعطیلات، مردم سبک زندگی‌شان را یکباره عوض نکنند و با رعایت یک حداقلی از برنامه‌های روتین زندگی‌شان و رعایت مقداری چارچوب‌های مشخص قبلی راه بازگشت به حالت قبل را برای خودش باز بگذارند



آسیه اناری

روان‌شناس

احساس افسردگی بعد از تعطیلات در بیشتر موارد با یک دلیل مشترک و مشخص به وجود می‌آید، این‌که خیلی از مردم در روزهای تعطیل سبک زندگی‌شان را عوض می‌کنند. تغییر این سبک زندگی گاه آن‌قدر زیاد می‌شود که برگشتن به آن و ادامه رویه قبلی برای خیلی‌ها به کاری دشوار تبدیل می‌شود. برای این تغییر صددرصدی مثال‌های زیادی می‌توان زد، مثلاً ساعت خواب آدم‌ها تغییر می‌کند، ساعت بیدار شدن، غذا خوردن، ورزش کردن و تمام اصول زندگی و سبک همیشگی‌شان ۱۸۰ درجه با رویه قبلی تفاوت پیدا می‌کند. درنتیجه، یکی از دلایل اصلی شایع شدن حس افسردگی بعد از تعطیلات این است که همه می‌خواهند به شرایط پر از برنامه‌ریزی و اصول زندگی قبلی‌شان برگردند. با توجه به همین موضوع توصیه می‌شود به محض شروع

آینده‌نگری علیه بی‌حوصلگی

سندرم افسردگی بعد از پایان تعطیلات، نشانه‌های زیادی دارد، از بی‌رغبتی برای برگشتن به زندگی قبل از تعطیلات گرفته تا بی‌حوصلگی در محل کار، مدرسه یا دانشگاه و حتی رخوت و تنبلی در انجام کارهایی که قرار است انجام شود. همه این حس‌ها در مجموع باعث می‌شود ما احساس کنیم انگیزه‌ای برای شروع مجدد کار و زندگی نداریم. یکی از مهم‌ترین دلایلی که در بوجود آمدن این احساس، دخیل است، بحث باری به هرجهت گذراندن تعطیلات است، یعنی همان بحث نداشتن برنامه‌ریزی، چراکه قرار است این روزهای تعطیل با بقیه ایام سال متفاوت باشد و حالا اگر این اتفاق



مریم شهیدی‌نژاد

روان‌شناس

افسریه، محدوده شهرک امیرالمؤمنین پایان می‌یابد.

محمد این خط مترو را عمیق‌ترین خط خواند و افزود، این خط بیشترین تعداد ایستگاه تبادلی را با سایر خطوط مترو دارد و در طراحی این پروژه، الزامات پدافند غیرعامل هم در ایستگاه‌ها و در عمق خط، رعایت شده است. به گفته وی

احساس افسردگی به خاطر احساس تنهایی



تقی ابوطالبی احمدی

روان‌شناس

همه ما به عنوان یکی از اعضای اجتماعات انسانی چه بخواهیم چه نخواهیم از محرك‌های مختلف محیطی به میزان متفاوت تاثیر می‌گیریم. تأثیری که می‌تواند از هرچیزی که در محیط پیرامون ما قرار دارد، سرچشمه بگیرد. از ارتباط ما با اطرافیانمان، از مناسبت‌های انسانی و از خصوصیات فیزیکی محیط و این یک قاعده کلی است و همگی بدون استثنا تحت‌تاثیر این محرك‌ها هستیم. اما این توانایی را هم داریم که اثرپذیری مثبتی داشته باشیم، یعنی محرك‌های پیرامون خود را مدیریت کنیم، پس همان‌طور که انسان وقتی صدای خوشی را می‌شنود، تصویر زیبایی را می‌بینید یا بوی خوشی را حس می‌کند، دچار تغییر و تحولات جسمانی و روانی می‌شود و به همین نسبت می‌تواند از تغییرات دیگر هم تاثیر بپذیرد. در رابطه با موضوع افسردگی بعد از تعطیلات هم باید به این نکته توجه کنیم که به وجود آمدن این حس به‌خصوص بعد از تعطیلات نوروزی چندان عجیب نیست، چراکه بین همه فصل‌ها، فصل بهار بالاترین میزان تغییرات روحی و روانی را به همراه دارد. معمولاً در فصل بهار به لحاظ تغییر و تحولات سیستم جسمانی از نظر زیست‌شناختی و ترشح هورمون‌ها انسان به نسبت بیشتری تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد. با این حال با در کنار هم قرار دادن الگوهای مثبت و استفاده بهینه از ایام تعطیل، می‌توان تا اندازه زیادی از به وجود آمدن حس‌های ناخوشایند مثل افسردگی جلوگیری کرد. نکته اینجاست که بخش بزرگی از احساس افسردگی در ایام تعطیل، به خاطر احساس تنهایی بعد از این روزهاست، چراکه ناگهان خیلی‌ها از آن جمع خانوادگی و دوستانه‌ای که در این مدت داشته‌اند جدا می‌شوند و این احساس تنهایی می‌تواند باعث افسردگی آنها بشود، درنتیجه پیشنهاد می‌شود که با تمام شدن تعطیلات، به یکباره افراد یک خانواده پراکنده نشوند و همچنان جویای حال هم باشند.

افراط و تفریط دلیل افسردگی بعد از تعطیلات



جعفر بای

آسیب‌شناس اجتماعی

استراحت در اوقات تعطیل، نیاز انسان است و همه ما برای حفظ سلامت جسمی و روحی به آن نیاز داریم. درحقیقت استراحت‌کردن یکی از راهکارهایی است که برای دوری از استرس و ارتقای سطح سلامت روان توصیه می‌شود و تعطیلات هم این فرصت طلایی را برای استراحت و بهبود سلامت روان در اختیار انسان‌ها قرار می‌دهد؛ مخصوصاً به علت حضور افراد در جمع خانواده و ارتباط خوبی که در این بین شکل می‌گیرد، شرایطی فراهم می‌شود که افراد می‌توانند به دور از استرس و مشکلات روزمره زندگی کنند. اما آنچه مشخص است این که تعطیلات هرچقدر هم که طولانی باشد بالاخره به پایان می‌رسد و همه باید به روال قبلی زندگی خود برگردند. به عقیده من یکی از دلایل به‌وجود آمدن احساس افسردگی بعد از تعطیلات نوروزی این است که خیلی‌ها بدون برنامه این تعطیلات را شروع می‌کنند و به دلیل این‌که در طول سال هم به صورت نامتناوب و پیش‌بینی نشده به سفرهای کوتاه مدت می‌روند، به ایام تعطیلات نوروزی صرفاً به چشم یک دوره زمانی بلندمدت برای سفر نگاه می‌کنند و چه در صورت محقق شدن این برنامه‌ریزی و چه در صورت محقق نشدنش افسرده می‌شوند. در این رابطه با گروه اول که با برنامه‌ریزی به سفر رفته‌اند، احساس افسردگی وقتی اتفاق می‌افتد که از برنامه آزادانه، شاد و پرهیجان روزهای سفر فاصله می‌گیرند و به حصار و چارچوب خانه برمی‌گردند و انجام کارهای روزمره و معمول زندگی، نوعی بی‌حسی در مفر آنها ایجاد می‌کند. از سوی دیگر افرادی که تمایل به مسافرت در ایام نوروز داشته‌اند اما امکان این سفر برای آنها فراهم نشده هم باز دچار افسردگی می‌شوند، چراکه احساس می‌کنند به هدفی که داشته‌اند نرسیده‌اند و روزهایشان را به بطلان گذرانده‌اند و در حقیقت از نوروز خودشان لذت کافی را نبرده‌اند. به عبارتی مجموعه‌ای از افراط و تفریط‌ها در کنار هم این احساس افسردگی را به وجود می‌آورد اما می‌توان با این حالت روحی افسردگی مقابله کرد، به این شکل که بعد از پایان تعطیلات، به دنبال اهداف بزرگ و کارهای سخت‌نیاشیم و روال معمول زندگی را با برنامه‌ریزی‌های کوچک‌تر شروع کنیم و کارهای بزرگ را به زمانی که دوباره سرحال شدید، موکول کنیم.

شرایط لذت‌آفرینی برمی‌گردد که تعطیلات در انسان‌ها به وجود می‌آورد. در روزهای تعطیل همه انسان‌ها به‌خاطر راحتی و رفاه و استراحت میزانی از سرخوشی و لذت را تجربه می‌کنند، این احساس مخصوصاً در افرادی که در محل کارشان با فشار و استرس زیادی درگیرند، بیشتر است. به طور طبیعی اینجا حس دل‌بستگی و وابستگی به این حال خوش در افراد به وجود می‌آید و درنتیجه با پایان تعطیلات وقتی قرار است دوباره افراد به آن شرایط کاری سنگین و پرفشار قبلی برگردند، ناخودآگاه این کار را با ناراضی‌یی انجام می‌دهند و در حقیقت دل‌ندن از تعطیلات برایشان سخت‌تر است. برای این گروه هم توصیه می‌شود تمام جنبه‌های خوب شغل و حرفه خود را به‌خاطر بیاورند و با یادآوری نکات مثبت قدم‌های اول را برای شروع دوباره بردارند یا این‌که حداقل در روزهای اول به مسؤولیت‌های جذاب‌تری که به آنها سپرده شده بپردازند. ﺋ



و انهدام ۲۱۱۴ باند، گروه و شبکه فعال محلی، منطقه‌ای و بین‌المللی، موفق به کشف حدود ۱۵۵۷ عملیات و درگیری مسلحانه علیه اشرار، قاچاقچیان و شبکه‌های بین‌المللی عرضه، قاچاق و ترانزیت مواد مخدر در منطقه

انهدام ۲۱۱۴ باند قاچاق مواد مخدر

مومنی ادامه داد: ایران طی سه دهه گذشته تاکنون، حدود ۱۱ هزار تن انواع مواد مخدر و روان‌گردان‌ها را کشف کرده و همچنین سال

دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر ادامه داد: جمهوری اسلامی ایران با ارتقای قوانین ملی و بهبود دستورالعمل‌ها و مقررات تلاش دارد ضمن پیشگیری از ارتکاب جرایم، زمینه‌های بازتوانی و بازگشت افراد را به جامعه فراهم آورد و در اجرای این سیاست، برنامه «مجازات‌های جایگزین» اجرایی ایجاد شده است.

وی افزود: براساس گزارش دفتر مقابله با جرم و مواد مخدر ملل متحد از هر شش نفر معتاد در جهان یک نفر تحت پوشش درمانی است، اما در جمهوری اسلامی ایران کمی بیش از چهار نفر تحت پوشش خدمات درمانی قرار دارند.

مومنی گفت: سطح کمک‌ها به جمهوری اسلامی ایران به حداقل رسیده و دیگر کشورها به‌خصوص کشورهای غرب، متعهد به اصل مسؤولیت مشترک در مبارزه با مواد مخدر نیستند و آن را فراموش کرده‌اند.