

|   |                       |
|---|-----------------------|
| <span><b>روزنامه وار</b></span>                   | <span><b>۴</b></span> |
| <span><b>پنجره</b></span>                         |                       |
| <span><b>پنجشنبه ۱۹ مهر ۱۳۹۷ شماره ۱۸۴</b></span> |                       |

#### روزنه

یک فوق تخصص گوارش عنوان کرد؛

### مصرف سیگار دلیل عمده ایجاد زخم معده

**گروه سلامت:** یک فوق تخصص گوارش مصرف سیگار، الکل و قرص هایی از جمله ژلوفن را عامل ایجاد و تشدید زخم معده خواند.
همایون واحدی فوق تخصص گوارش در رابطه با شایع ترین عوامل ایجاد زخم معده گفت: مهم‌ترین دلیل ایجاد زخم معده یا به‌طور شایع تر زخم اثنی عشر، میکروب معده است که از طریق آب یا غذای آلوده وارد بدن می‌شود. واحدی مصرف مشروبات الکلی را عامل دیگر زخم معده خواند و عنوان کرد: به علاوه مصرف سیگار نیز علل عمده ابتلا به این بیماری است. وی استفاده از برخی داروها از جمله قرص های ضد التهابی را از دیگر عوامل زخم اثنی عشر دانست و تصریح کرد: مصرف قرص هایی همچون ژلوفن و دیکلوفناک نیز موجب التهاب، ایجاد و تشدید زخم معده می‌شود. این متخصص گوارش اظهار کرد: برخی بیماری ها نیز از جمله بیماری های ریوی، خونی و التهابی موجب بروز زخم معده خواهند شد. واحدی همچنین ایجاد زخم معده یا اثنی عشر را در مردان شایع تر از زنان دانست. وی برای پیشگیری از این بیماری توصیه کرد: بهتر است برای پیشگیری از ابتلا به زخم معده از مصرف سیگار، الکل و غذاهای پر حجم امتناع شود. وی احساس درد در سه دل را یکی از علائم این بیماری خواند و اضافه کرد: بسیاری از بیماران این درد را داشته و این نشانه با مصرف غذا یا استفاده از داروهایی همچون شربت معده برای ساعتی رفع می‌شود. این متخصص گوارش با بیان اینکه در افراد بالای ۴۵ سال علائمی از جمله لا‌عری و مصرف سیگار هشدار از زخم معده می‌دهد، تصریح کرد: برای درمان این دسته از بیماران با توجه به شرایط سنی آنان، آندوسکوپی و مصرف دارو می تواند موثر باشد. واحدی با اشاره به درمان افراد با سن پایین تر، ابراز داشت: در افراد جوان تر در صورت نبود علائم شدید یا خون ریزی غیر طبیعی معده، می توان با دارو و تست های پزشکی بیمار را درمان کرد.

### افزایش احساس غم در پاییز نشانه افسردگی نیست

**گروه خبر:** یک روان پزشک گفت: ممکن است در فصل پاییز افراد خلق و خوی افسرده پیدا کرده و احساس غم داشته باشند اما هیچ کدام از این موارد نمی تواند نشانه افسردگی باشد.
حسین خطیبی روان پزشک و دکتری علوم ارتباطات اجتماعی درباره افزایش احساس غم و ناراحتی در فصل پاییز گفت: در فصل پاییز به دلیل تغییر ساعات روز و تاریک شدن زود هنگام هوا، گاهی احساس غم و ناراحتی در افراد افزایش می‌یابد. خطیبی با بیان اینکه این افزایش احساس غم در پاییز نشانه افسردگی نیست، عنوان کرد: ممکن است در این فصل افراد کمی خلق و خوی افسرده پیدا کرده یا به لیلی خاص احساس غم داشته باشند اما تنها در صورت احراز معیارهای افسردگی و تایید آن توسط پزشک می توان فرد را افسرده خواند. وی با اشاره بر علائم افسردگی اظهار کرد: تغییرات خلقی، افزایش ناامیدی، احساس غم، کاهش انرژی، و کاهش علاقه فرد نسبت به اموری که پیش تر از آن ها لذت می‌برده از جمله مواردی است که در صورت مشاهده در فرد می‌توان وی را افسرده خواند. این روان پزشک درباره افسردگی فصلی نیز توضیح داد: افسردگی فصلی نیز یک الگوی تکرار شونده افسردگی است که حداقل یک بار در سال در برخی فصول برای بیمار رخ می‌دهد. خطیبی اضافه کرد: در این شرایط نیز میزان احساس غم و ناراحتی در فرد افزایش می‌یابد. وی اولین درمان برای افسردگی را مراجعه به پزشک و انجام روش های درمانی متناسب خواند. این روان پزشک با اشاره به راه کارهایی برای کاهش احساس غم در پاییز تصریح کرد: افزایش فعالیت های اجتماعی، شرکت در معاشرت های خانوادگی، حضور در جمع، افزایش ارتباطات، تغییر فضا و عادت های زندگی روزمره از جمله مواردی است که می‌تواند میزان احساس اتدوه در این فصل را کاهش دهد. خطیبی با بیان اینکه ژنتیک می تواند در بروز افسردگی موثر باشد، اضافه کرد: به عنوان مثال احتمال بروز افسردگی در فرزندان کسانی که این بیماری را دارند وجود داشته و بهتر است این دسته از افراد به وضعیت روحی خود توجه داشته باشند.

**دبیر ستاد مرکزی اربعین:**

### ارز تخصصی یافته به زائران اربعین دینار است

دبیر ستاد مرکزی اربعین حسینی گفت: بانک مرکزی ارز همراه زائران اربعین را به صورت دینار پرداخت می‌کند.
شهریار خیردی درباره ارز مسافرتی تخصصی یافته به زائران اربعین حسینی از طریق بانک مرکزی گفت: طبق درخواست ستاد اربعین از بانک مرکزی برای تامین ارز همراه زائران اربعین که زائران در سفر برای تردد و انجام سایر امور به مشکل نخورند، توافق شد این ارز همراه دینار باشد. وی با اعلام اینکه هنوز مقدار ارز تخصصی یافته به زائران اربعین نهایی نشده است، افزود: البته هنوز سازو کار پرداخت این ارز و میزان آن مشخص نشده است و با توجه به اعزام زائران تا دو روز آینده مقدار نهایی ارز تخصصی یافته شده اعلام خواهد شد.

## پایگاه خبری تحلیلی

## وارش نیوز

**پربیننده ترین پایگاه خبری شمال**

## VareshNEWS.ir

### گردهمایی گروه‌های دانشجویی حامی

### محیط زیست و منابع طبیعی بر گزار می‌شود

چهارمین گردهمایی گروه‌های دانشجویی حامی محیط‌زیست و منابع طبیعی کشاورزی کشور در قالب هشت منطقه از سراسر کشور برگزار می‌شود.
به گزارش روابط عمومی جهاد دانشگاهی مازندران،بوادم عبدالهیان اظهار داشت: چهارمین گردهمایی گروه‌های دانشجویی حامی محیط زیست و منابع طبیعی کشاورزی ۲۳ و ۲۵ مهرماه در قالب هشت منطقه از سراسر کشور در دانشگاه مازندران برگزار می‌شود. وی افزود: چهارمین گردهمایی گروه‌های دانشجویی حامی محیط زیست و منابع طبیعی با محوریت

مدیریت آب و پسماند به همت سازمان دانشجویان و جهاددانشگاهی واحد مازندران با حضور فریده اولاد قیاد نماینده مجلس شورای اسلامی، رئیس جهاددانشگاهی، رئیس سازمان دانشجویان جهاد دانشگاهی و نمایندگان ای وزارت نیرو و وزارت جهاد کشاورزی ۲۴ و ۲۵ مهرماه در دانشگاه مازندران واقع در بایلسر برگزارمی‌شود.

رئیس جهاد دانشگاهی مازندران صریح کرد: این گردهمایی با حضور دانشجویان حامی محیط زیست در قالب هشت منطقه از سراسر کشور برگزار می‌شود. وی بیان کرد: منطقه یک با حضور دانشجویانی از استان‌های خراسان رضوی، جنوبی، شمالی و استان سمنان، منطقه دو با حضور دانشجویانی از استان‌های تهران، قم، مرکزی، قزوین، البرز، منطقه سه استان‌های گیلان، گلستان و مازندران، منطقه چهار با حضور دانشجویانی از

## کمبود فضای آموزشی مهمترین دغدغه هنرستان های مازندران



۳۵ درصد به جمعیت هنرستان های مازندران اضافه شد.
اسفندیار نظری افزود: امسال ۴۵ هزار دانش آموز در سه سطح در هنرستان های مازندران ثبت نام کردند که بیش از ظرفیت استاندارد این مدارس است. وی بیان کرد: کمبود ظرفیت فضای آموزشی و تجهیزات در حال حاضر مهم ترین دغدغه هنرستان های مازندران و دانش آموزان این منطقه است. معاون آموزش و پرورش مازندران همچنین به ثبت نام ۴۲ درصد از کل دانش آموزان دوره متوسطه دوم در رشته های فنی و حرفه ای و کار و دانش اشاره کرد و گفت: این میزان نشان دهنده حرکت بیشتر دانش آموزان به سوی رشته های مهارتی است که به تبع نیاز به فضا و تجهیزات را الزامی می کند. نظری اظهار داشت: در حال حاضر به دلیل کمبود فضا در استقرار نظام آموزشی جدید، هنرستان ها با تمام ظرفیت در حال فعالیت هستند که منجر به کاهش کیفیت آموزشی می شود اما چاره ای برای آن وجود ندارد.

وی تنها راه حل برای جبران کمبود فضای آموزشی با توجه به شرایط کنونی اقتصادی کشور را پای کار آامن خیرین دانست و افزود: خیرین در احداث و بازسازی مدارس می توانند نقش اساسی ایفا کنند. معاون آموزش و پرورش مازندران همچنین مدیریت صحیح و مناسب مدیران هنرستان ها و مدارس را برای استقرار نظام جدید آموزشی و بهره مندی از تمامی ظرفیت ها ضروری دانست. توسعه هنرستان ها و تحول در نظام آموزشی کشور و پرورش دانش آموزانی که علاوه بر فراگیری دروس و علوم نظری به صورت هدایت شده به فراگیری علوم کاربردی می پردازند و نیز تحولات دوره ها و مقاطع تحصیلی شاید بتوانند به تحول مثبت نظام آموزشی منجر شود.اما مهم ترین پیش نیاز آن شرایط فیزیکی است که در حال حاضر مازندران هم چون بسیاری از نقاط کشور از کمبود در این زمینه رنج می برد. آنچه مسلم است در شرایط کنونی و با پیاده سازی برنامه های فعلی آنکه جایش بر روی نیمکت کلاس درس تنگ تر می شود دانش آموزان هستند که مهم ترین مهر های این برنامه ریزی ها محسوب می شوند.

## در جلسه شورای شهر آمل ساماندهی زباله های عفونی مورد تاکید قرار گرفت

شهرداری تهران، شهرداری آمل نیز برای پسماند عفونی عوارض دریافت کند و این کار را انجام دهد و از آن تاریخ به بعد شهرداری برای ساختمان پزشکان قبض عوارض نوسازی و خدمات عمومی و برای پزشکان متخصص و پزشکان جراح قبض دیگری به عنوان خدمات پسماند صادر می کند.
رئیس نظام پزشکی شهرستان آمل تصریح کرد : ما تقاضا داریم امحاء و بی خطرسازی زباله های عفونی توسط شهرداری صورت گیرد و به هر نحوی که صلاح است جمع آوری شود. وی خاطرنشان کرد : بیمارستان ها زباله سوز دارند و زباله ها را می سوزانند، درمانگاه ها و آزمایشگاه ها با شرکت آلفایزست گستر قرارداد دارند ولی مطب ها قرارداد ندارند و ما ترجیح می دهیم شهرداری این کار را به عهده بگیرد و کار را به اتمام برساند.

#### مدیر کل بنادر ودریانوردی استان مازندران مطرح کرد:

## ایجاد سایت گردشگری در بندر فریدونکنار

حوضچه و کانال دسترسی بندر انجام شده که نقش مهمی در ایمنی ورود و خروج کشتی ها داشته است.
مدیر کل بنادر و دریانوردی استان مازندران همچنین صدور اسناد دریانوردی را از وظایف حاکمیتی اداره کل دانست و افزود:از ابتدای سال جاری تاکنون ۲۷۷ مورد گواهینامه اصلی و جانبی و شناسنامه دریانوردی و ۱۰۶۹ فقره گواهینامه سلامت دریانوردی، از سوی واحد آزمون و اسناد دریانوردان این اداره کل صادر شده است. وی با تشریح اقدامات اداره کل در بخش گردشگری دریایی خاطرنشان کرد: ۱۵ هکتار از اراضی بندر فریدونکنار برای ایجاد سایت گردشگری در نظر گرفته شده است که ظرفیت خوبی برای مشارکت سرمایه گذاران بخش خصوصی در راستای توسعه صنعت گردشگری دریایی در استان سرسبز مازندران فراهم نموده است.

## نقش نوسانات ارزی در بروز اختلالات اضطرایی جامعه

رئیس سی و پنجمین همایش انجمن علمی روان پزشکان ایران در ادامه به موضوعات مورد بحث در همایش امسال اشاره کرد و گفت: در همایش امسال موضوعات مختلفی از جمله مسائل صنفی و اجتماعی در حوزه روان پزشکی و همچنین درمان و اختلالات روان پزشکی، آموزش روان پزشکی و عوامل اجتماعی موثر بر سلامت بحث و گفتگو می شود. به گفته وی، اکثر پژوهش ها نشان داده حداکتر ۲۵ تا ۳۰ درصد سلامت افراد ناشی از رفتارهای فردی است و عوامل اجتماعی مانند فقر و نابرابری سهم ۷۰درصدی در سلامت جامعه دارد./مهر

استان‌های آذربایجان شرقی، غربی، اردبیل و زنجان، منطقه پنج با حضور دانشجویانی از استان‌های خوزستان، بوشهر، فارس، کهکلوپه و بویراحمد، منطقه شش با حضور دانشجویانی از استان‌های کرمان، هرمزگان، سیستان و بلوچستان، منطقه هفت با حضور دانشجویانی از استان‌های کردستان، همدان، کرمانشاه، ایلام و لرستان و منطقه هشت با حضور نمایندگان ای استان‌های اصفهان، یزد، چهار محال و بختیاری است. عبدالهیان افزود: نشست شوراهای مرکزی مناطق، برگزاری دو کارگاه با موضوعات، روش شناسی فعالیت در تشکل‌های دانشجویی و مدیریت پسماند، برپایی کارگروه‌های «مدیریت پسماند، کارگروه آب و اکوتوریسم، برگزاری پتل نقش تاثیرگذاران در مدیریت بحران آب، پاکسازی ساحل بخشی از برنامه‌های این گردهمایی دو روزه است.

#### روزنه

### هشدارهای رسانه استانی و تولید و پخش ۵۰۰ دقیقه‌ای برنامه رسانه استانی از وقوع سیل مازندران



صدا و سیمای مازندران براساس اطلاعات و اخبارهای ادارهکل هوشناسی، اداره‌کل مدیریت بحران استان و نیز اطلاعیه‌های استانداری استان مازندران، از سه روز قبل از وقوع سیل و صاعقه چون همیشه با حساسیت بیشتری به انعکاس واقعه سیل پرداخت.
دراین راستا حوزه‌های صدا، سیما و خبر و فضای مجازی شبکه ترستان چه قبل از وقوع حادثه و چه بعد از سیلاب و آب گرفتگی، مصمم و راسخ به انعکاس وقوع سیل استان مازندران به ویژه غرب استان پرداخت که عملکرد چند روزه آن به شرح ذیل آورده شده‌است:
**حوزه سیما:** اطلاع‌رسانی اخبارهای هشدارهای مدیران بحران، مدیریت هوشناسی، پخش اطلاعیه استانداری در خصوص هوشناسی و زیرنویس‌های هشداردهنده سیل و آب گرفتگی معابر از سه روز قبل (بیش از ۵۰ مورد زیرنویس یک دقیقه‌ای) –تولید و پخش دو برنامه ۴۵ دقیقه‌ای «استان ما» درسات ۱۳۲۰ روز شبه و دوشنبه بار،ارتباط زنده و مستقیم تلفنی با تمامی فرمانداران غرب استان (رامسر، چالوس، تنکابن، نوشهر، عباس‌آباد و نور و نیز ارتباط تلفنی با مدیر عامل هلال احمر، ارتباط با فرماندار ساری و مدیرکل هوشناسی و مدیریت بحران استان در جهت اطلاع‌رسانی به مردم .
**حوزه صدا:** همچنین حوزه صدا نیز هشدارهای لازم و مؤکد درباره وقوع سیل و بارندگی شدید به مردم از یک هفته قبل به مردم اطلاع‌رسانی کرد.
**حوزه خبر:** –معاونت خبر صداسومای از روز سه شنبه هفته قبل همزمان با اطلاعیه هوشناسی شروع به اطلاع‌رسانی از وقوع بارش شدید باران و سیل و صاعقه در سه بخش خبری رادیو و تلوزیون قبل از وقوع حادثه کرده است.**فضای مجازی:** عملکرد فضای مجازی از قبل و بعد از وقوع سیل عبارتنداز: –تولید عکس نوشته و نشر در فضای مجازی (۵ مورد) –کاسپی از شهرها بعد از وقوع سیل (سه شهر) –بارگذاری کلیپ‌های مربوط به تخریب شهرها و روستاها در اثر سیل در غرب استان (۱۰ کلیپ).

### طرح "کالا پست الکترونیکی" در مازندران اجرایی می‌شود



مدیرکل پست مازندران با تاکید بر ارتقا دولت الکترونیک در فعالیتهای پستی گفت: طرح کالا پست الکترونیکی در مازندران اجرایی می‌شود.اسماعیل بوداغی در نشست خبری به مناسبت روز جهانی پست اظهار داشت: ۱۵۹ سال پیش ۲۲ کشور با توجه به ساز و کار موجود وجود یک سازمان جهانی که بتواند کارها را پیش ببرد را لازم دانستند که امروز تلاش داریم اهداف پست را پیش ببریم. وی افزود: همه کشورهای دنیا عضو اتحادیه پست هستند که سرانه ترافیک پستی شاخص پستی را افزایش می‌دهد. بوداغی تصریح کرد: سرانه پست در ایران هشت است یعنی هر ایرانی سالانه هشت بار با پست سروکار دارد که با توجه به امکانات دیگری مانند مخابرات، اینترنت، فضاهای مجازی و پست همچنان در تمام کشورها جاری و ساری است. مدیرکل پست مازندران گفت: پست مازندران در چهار بخش ترافیک، درآمد هزینه کیفیت از میانگین کشوری بالاتر است و در بحث شاخص کیفیت در شش ماهه نخست امسال مازندران رتبه نخست را در کشور کسب کرد. وی بیان کرد: در دولت تدبیر و امید تحول زیربنایی در بخش پست شکل می‌گیرد که در بخش امانت رشد استان نسبت به شش ماهه گذشته ۹۸ درصد بود. بوداغی در زمینه تجارت الکترونیک گفت: کالا پست و خرید و فروش اینترنتی و روستا کالا منظر است که روستاییان می‌توانند صنایع دستی و محصولات کشاورزی را از طریق سایت به تمام دنیا معرفی کنند و متقاضی از طریق پست کالا را تحویل دهند که به نوعی ایجاد اشتغال می‌کند. وی تصریح کرد: دو طرح ملی و سیماک با تحقق دولت الکترونیک در بخش ملک و املاک اقتصاد مقاومتی است که عدالت برقرار و زمان را کاهش می‌دهد که تاکنون هزار و ۳۶۹ دهیار از ۱۴ شهرستان دربخش سیماک آموزش‌های لازم را دیدند.

### خسارت ۲۳ میلیاردی سیل به مدارس مازندران

**گروه خبر:** بارندگی و سیلاب اخیر به ۱۰۶ مدرسه در مازندران ۲۳ میلیارد و ۹۶۷ میلیون ریال خسارت زد.
نیکزاد مدیر کل آموزش و پرورش مازندران گفت: ۱۰۶ مدرسه مازندران در جریان بارندگی و جاری شدن سیلاب ۱۳ و ۱۴ مهرماه جاری بیش از ۲۳ میلیارد و ۹۶۷ میلیون ریال خسارت دید. وی آبرگفتگی ساختمان ها، تخریب دیوار مدارس، انبارها و موتورخانه را از جمله خسارت های سیل به این واحدهای آموزشی اعلام کرد و افزود: هیچ مدرسه ای در استان تخریب ۱۰۰ درصد نیکزاد گفت: تکلیبان با ۲۰ مدرسه خسارت دیده، چالوس ۱۸ مدرسه، نکا ۱۵ مدرسه بیشترین تعداد تخریب را داشتند. مدیر کل آموزش و پرورش مازندران افزود: تمامی مدارس در مناطق سیل زده باز است.