

چاپ: کار و کارگر ۶۶۸۱۷۳۱۷

نشانی تحریریه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، نرسیده به روانپهر، پلاک ۱۳۲

نشانی سایت: toseeirani.ir

ایمیل: toseeirani@gmail.com

تلفن تحریریه: ۰۲۱)۶۶۹۵۶۶۰۰

اینستاگرام: @tosee_irani

هاشمیان برابر تراکتور و ذوب آهن فرصت گرفت

۶ امتیاز سخت و طلایی برای بقا

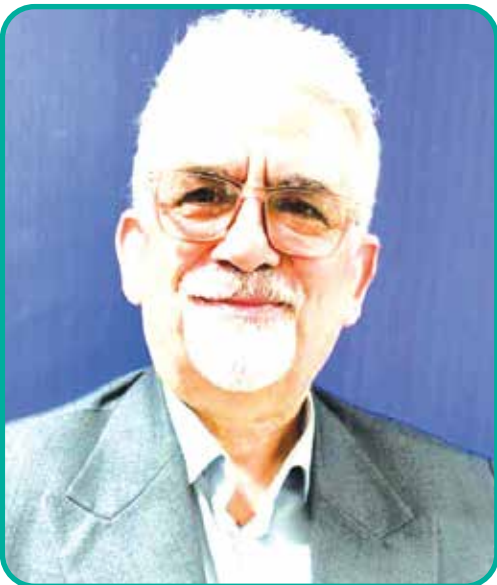
در پایان جلسه هیات مدیره پرسپولیس به وحید هاشمیان دو بازی اولتیماتوم داده شد: ۶ امتیاز از ۲ بازی برای تمدید حضور روی نیمکت. به گزارش «ورزش سه»، با نتایج کسب شده توسط پرسپولیس و کسب تنها یک پیروزی طی هفت هفته ابتدای فصل که منجر به جدایی رضا درویش نیز از صندلی مدیرعاملی این باشگاه شد، برنامه بعدی مدیران بررسی وضعیت نیمکت بود. وحید هاشمیان که با داداعیه دستپایی به بالاترین مدرک مربیگری اروپا و ادعای بی توجهی و عدم فرصت لازم از سوی فوتبال ایران خبر ساز شده بود، ناگهان با جدایی اسماعیل کار تال به عنوان گزینه اصلی ونهایی نیمکت پرسپولیس معرفی شد. اتفاقی که البته با توجه به پیشینه مهاجم اسبق تیم ملی و پرسپولیس که سابقه سال حاضرور بی حاشیه و موفق در فوتبال اروپا را داشت، با امیدواری بزرگی همراه شد که قرار است نسل جدید مربیگری در ایران شکل گیرد. اما شرایط بر خلاف پیش بینی ها بود؛ فصل پرماجرایی پرسپولیس با شکل گیری نتایجی همراه بود که کمتر هواداری انتظار آن را داشت. ۷ هفته و تنها یک پیروزی!

شکست مقابل خیبر خرم آباد تغییرات را در این باشگاه استارت زد و رضا درویش به عنوان فرد تصمیم گیر در این تیم، اولین نفری بود مهر بر کناری به نامش خورد و البته با استعفا از صندلی مدیریت کنار رفت. مدیرعامل ر کوردادار مدیریت در این باشگاه که از چندی پیش البته با صحبت های



معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران:

یکی از شرایط لازم برای دستیابی به سلامت روان، برخورداری از یک نظام ارزشی منسجم است



دهنده‌های اصلی اعمال و رفتارهای شخصیت رشد یافته به شمار می‌روند و سلامت روان بی‌تردید محصول چنین شخصیتی است. وی همچنین به پنج الگوی رفتاری در ارتباط با سلامت روان اشاره نمودند:

*حس مسئولیت پذیری

کسی که دارای سلامت روان است، نسبت به نیازهایی دیگران حساس بوده و در جهت ارضای خواسته ها و ایجاد آسایش آنان می کوشد.

*حس اعتماد به خود

کسی که واجد سلامت روانی است، به خود و توانایی‌هایش اعتماد دارد و مشکلات را پدیده‌ای مقطعی می‌نگارد که حل شدنی است. از این رو موقع خدشهای به روپیه او وارد نمی‌سازد.

*هدف‌مداری

به فردی اشاره دارد که واجد مفهوم روشنی از آرمان های زندگی است واز این رو، تمامی نیرو و خلاقیتش را در جهت دستیابی به این اهداف هدایت می کند.

*ارزش‌های شخصی

چنین فردی در زندگی خود از فلسفه‌ای خاص مبتنی بر اعتقادات، باورها و اهدافی برخوردار است که به سعادت و شادکامی خود یا اطرافیانش می‌انجامد و خواهان افزایش مشارکت اجتماعی است.

*فرهنگی و یگانگی

کسی که دارای سلامت روان است، خود را جدا و متمایز از دیگران می‌شناسد و می‌کوشد با خودورها و الگوهای رفتاری خود را توسعه دهد. به گونه‌ای که نه همپایان کور و ناخوشایرانه با خواسته‌ها و تمایلات دیگران دارد و نه توسط دیگران مطرود و متروک می‌شود. همچنین کمتر محزون‌ضا هاشم ورزی مدیر گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت استان با توجه به اهمیت سلامت روان با بیان اینکه انسان یک موجود چهار بعدی یا چهار جنبه‌ای است شامل؛ بعد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است افزود: از این رو سلامتی نیز چهار جنبه دارد سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی و بنابر این سلامتی فقط این نیست که انسان جسمی سالم داشته باشد. آدمی علاوه بر اینکه جسمی سالم دارد باید خودش‌حال، شاداب و راضی زندگی کند، حس خوب داشته باشد و این حس خوب را به دیگران انتقال دهد.

وی افزود: همچنین بتوانند از عهده‌ی مسائل روزمره زندگی برآید. بتوانند با هرکسی غیر از خودش یا دیگران رفتاری مناسب و سازگارانه داشته باشند. بتوانند در زندگی به اصول و ارزشی پایبند باشند و هدفی را دنبال نمایند.

دکتر هاشم ورزی بیان کرد: اگر انسانی جسمش سالم باشد ولی خودش‌حال، شاداب و راضی زندگی نکند، از عهده‌ی مسائل زندگی روزمره بر نیاید و در ارتباط با دیگران مسئله‌ دافشته و در زندگی هدفی نداشته باشد. این انسان سالم نیست. برعکس اگر انسانی همه ی این جنبه ها را داشته باشد ولی از نظر جسمی سالم نباشد. این انسان نیز سالم نیست. از طرفی جسم سالم و روان سالم در جامعه ی سالم میسر است.

مدیر گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت استان ادامه داد: جامعه باید بسترهایی لازم را برای ایجاد شادابی و نشاط فراهم کند. نقش شهرداری ها، دهیاری ها، فرمانداری ها، سازمان ورزش و جوانان و سایر مسئولین ذیربط در این زمینه بسیار حساس و ویژه است. برای نمونه سالانه چقدر فضای سبز، پارک و شهر بازی، فرهنگسرا، اماکن تفریحی و ورزشی، وسامند آن را می‌سازند. این کارها را باید در کنار هم انجام داد. باید در مسیریهای سالم به این پاسخ داد وقتی می‌کنیم، فراموش نکنیم یکی از نیازهای مهم آدمی، نیازهای روانی و عاطفی است که باید در مسیریهای سالم به این پاسخ داد وقتی

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران در راستای ارتقاء سطح سواد سلامت مردم و نهادینه کردن سبک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌ها، با استفاده از ظرفیت رسانه‌ها اقدام به ترویج فرهنگ خود مراقبتی و بررسی مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت در استان مازندران می‌نمایند. در گزارشی که می‌توانید راهکارهای دانشگاه علوم پزشکی مازندران برای عبور از بحران خانواده ها بعد از دوره بحران و پسابحران مورد بررسی قرار گرفته است.

سلامتی یک نعمت و هدیه بزرگ الهی و یکی از مهم‌ترین و موثرترین مولفه‌های نقش آفرین در زندگی عزت‌مندانه و توسعه پایدار کشور است. با توجه به اهمیت حیاتی بهداشت و سلامت، دهم آکتبر " ۱۸ مهر ماه " از طرف سازمان جهانی بهداشت، به عنوان "روز جهانی سلامت روان " مانگاری شده است. از اهمیت برنامه های سلامت روان همین پس که به آرامش روانی، احساس خود تاملندی، شناخت توانایی های خود، در محقق ساختن ظرفیت های ذهنی، شادی و نشاط درونی افراد در جنبه های فردی، اجتماعی و شغلی کمک موثر و شایانی می‌کند. از این رو دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای آگاه سازی مردم شریف استان، هفته ملی سلامت روان را فرصتی متمم برای جریان سازی، تبیین اهمیت، ترویج و نهادینه کردن فرهنگ سلامت در مسیر اجتماعی سازی سلامت با محوریت سلامت روان به عنوان یک ضرورت برای تثبیت سلامت عمومی جامعه در شرایط پسا بحران و پیامدهای پس از آن در ایجاد مختلف دانسته که کارشناسان سلامت روان سهم و نقش بسزایی در مدیریت پیامدهای روانی و اجتماعی افراد درگیر و خانواده های آنان داشته اند.

دکتر سیده محدثه حسینی معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران در خصوص اهمیت سلامت روان و لزوم توجه همه جانبه به آن گفت: برای موفقیت در برنامه‌های مرتبط با ارتقای سلامت روان و بهزیستی همگانی در دوران پسا بحران و شرائط اجتماعی موجود با توجه به گستردگی و نقش سلامت روان در تمامی جنبه های زندگی شایسته است تمامی متولیان و صاحب نظران پای کار باشند.

وی افزود: از طرفی بروز اپیدمی‌ها و بحران‌های سلامت، جنگ و حوادث محیط زیستی و پیامدهای آن ها از همان ابتدا اثرات وسیعی در حوزه سلامت روان جامعه داشته و خود زمینه ساز بروز بسیاری از مسائل فردی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی نیز شده است. به طور مثال در شروع همه گیری کووید۱۹، مردم با یک بیماری ناشناخته مواجه بودند و ابهام ناشی از ایجاد بیماری، سبب و پیش آن‌هایی، عدم اطلاع دقیق از روش‌های درمانی و پیشگیری از ابتلا و همچنین نگرانی از عدم دسترسی به خدمات لازم بهداشتی، درمانی یقیقا موجب افزایش میزان تنش، استرس و اضطراب زیادی در میان مردم شده بود. دکتر حسینی ادامه داد: با گذشت زمان و شناخت بیشتر مسئولین نظام سلامت و متخصصین حوزه بهداشت و درمان از روش‌های درمانی، روش‌های پیشگیری و همچنین تدابیر اتخاذ شده برای ارتقاء دسترسی مردم به وسایل محافظت شخصی؛ انجام واکسیناسیون و آموزش شیوه های خود مراقبتی چندی به مرور زمان از میزان استرس ها و پیامدهای روانشناختی آن کاسته شد. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در خصوص ارتقاء سلامت روان در دوران بحران و جلوگیری از آسیب های روانی و اجتماعی پسا بحران تاکید کرد و افزود: باتوجه به شیواید افزایش بروز پیامدهای روانشناختی و آسیب های اجتماعی به دنبال بحران های مختلف در دنیا بر اساس تجربیات و مطالعات صورت گرفته به نظر می رسد که نظام سلامت کشورها باید توجه به موضوعات سلامت روان را در اولویت قرار دهند.

بنابر اظهارات رئیس مرکز بهداشت استان، راهکارهای مختلفی برای پیشگیری از بروز برخی پیامدهای روانشناسی در میان مردم و همچنین شناسایی به موقع مشکلات و ارائه مراقبت‌های روانی وجود دارد که با اتخاذ تدابیر لازم و دسترسی مناسب به خدمات سلامت روان، می توان ایمنوار بود-این عوارض به خوبی مدیریت شده و به مرور از میزان شیوع مشکلات افراد دارای مشکلات روانشناختی کاسته شود.

به گفته این مقام مسئول برای ارتقای سلامت روان و بهزیستی همگانی در دوران بحران و پسا بحران از چند جهت می توان وارد بحث شد که شامل، حیطه حاکمیت، کمیته کاهش عوامل خطر، حیطه مراقبت، نظارت و پایش است.

دکتر حسینی بیان کردند: افزایش شیوع اختلالات روانپزشکی مثل افسردگی و اختلالات اضطرابی و آسیب های اجتماعی از جمله خودکشی، خشونت و اعتیاد در این دوران قابل پیش بینی است و بنابراین در حیطه حاکمیت راهبردهای زیر باید مد نظر قرار گیرد:

- اولویت دادن به موضوع سلامت روان در سیاستگذاری‌های عمومی کشور
- افزایش حساسیت مدیران دستگاههای مختلف به موضوع سلامت روان
- توجه به عدالت در ارائه خدمات سلامت روان از طریق افزایش دسترسی به خدمات
- سازمان‌سازی فرهنگی و ارزش گذاری اجتماعی موجود در سلامت روان
- برنامه ریزی آموزش عمومی و ارتقای سواد سلامت روان جامعه
- ظرفیت‌سازی و تربیت نیروی متخصص، متعهد و کارآمد در حوزه خدمات سلامت روان
- یکی از مهم‌ترین مراحل موفقیت یک برنامه، میزان اثربخشی و دستیابی آن برنامه و اهداف از پیش تعیین شده است. برای رسیدن به این مهم پایش و نظارت در کلیه مراحل اجرای طرح از برنامه از اهمیت بسزایی برخوردار است.

برای موفقیت در برنامه‌های مرتبط با ارتقای سلامت روان و بهزیستی همگانی در دوران بحران و پسابحران باید سیستم نظارتی قوی در نظر گرفته و پایش درست موفقیت برنامه ها را تضمین نماید.

رئیس مرکز بهداشت استان مازندران در خصوص دستیابی به سلامت روان اظهار داشتند: یکی از شرایط لازم برای دستیابی به سلامت روان، برخورداری از یک نظام ارزشی منسجم می باشد و تحقیقات انجام شده نیز عامل پیدایش بسیاری از ناسازگاری ها و ناپهنجاری‌های روانی را نشاندهای ارزشی و عدم استقرار یک نظام ارزشی سازمان یافته در افراد می دانند. اکنون انسان مضطرب، به افشرده و زخم خورده و پاش از هر زمان دیگر در درگیر سوال‌هایی اساسی در این باره می‌باشد. بنابراین می‌توان بر این نکته تاکید کرد که ارزش‌ها اساس و بنیان یکپارچگی شخصیت سالم هستند. در حقیقت ارزش‌ها سازمان

منهای فوتبال

صابر کاظمی به ایران منتقل می شود



رئیس فدراسیون والیبال از تلاش تیم پزشکی و سفارت ایران برای انتقال صابر کاظمی به ایران خبر داد. صابر کاظمی ملی پوش سابق والیبال ایران که در باشگاه الریسان قطر عضویت دارد، جمعه شب (۱۸ مهر ۱۴۰۴) سه کمارفته و در بیمارستانی در قطر بستری است. میلاد تقوی رئیس فدراسیون والیبال در مورد آخرین وضعیت صابر کاظمی به ایسنا گفت: وضعیت صابر تغییری نکرده است. با آقای صالح آبادی سفیر ایران در قطر گفت و گو داشتیم و تلاش و رازبانی می کنیم تا با توافق بیمارستان قطر و هوپیمایی قطر با همدان دستگاه‌هایی که الان وجود دارد، آقای کاظمی را به ایران منتقل کنیم. او ادامه داد: اگر این کار را نکنیم شاید بتوانیم نظر قطعی تری در مورد وضعیت او بدھیم. با این حال تغییری در وضعیت او بوجود نیامده است.

رقابت با «درجه ۲» ها برای مدال؛

حضور «نصف و نیمه» شمشیربازان در آسیا



رقابت‌های شمشیربازی زیر ۲۳ سال آسیا در حالی برگزار می شود که فدراسیون ایران به جز اسلحه سایر پسران، هیچ برنامه ای برای اعزام نماینده باحضور شمشیربازان ایران به مازنی برگزار کننده مسابقات شمشیربازی قهرمانی زیر ۲۳ سال آسیا است. این رقابت‌ها ۲۰ تا ۱۴ آبان همزمان در در دوبخش پسران و دختران و هر سه اسلحه سابر، فلوره واپه برگزار می شود. در فاصله کمتر از یک هفته به آغاز این مسابقات، فهرست بازیکنان شرکت کننده در هر اسلحه نهایی شده است؛ فهرستی که نام بازیکنان ایرانی فقط در یک اسلحه و یک بخش از آن به چشم می خورد. اسلحه سابر پسران تنها اسلحه‌ای است که رقابت هایش باحضور شمشیربازان ایران برگزار خواهد شد. بر این اساس قرار است تیم ایران با ترکیب نیما آقایی، محمد مهدی شاکر، طاهار کارگر، پورو پارسا پورسلیمان (سررئیس فدراسیون شمشیربازی) در این رقابت‌ها شرکت داشته باشد. محمد رهبری هم هدایت تیم اعزامی را بر عهده خواهد داشت. بر اساس فهرست رجیستری شده از شمشیربازان شرکت کننده در رقابت‌های زیر ۲۳ سال آسیا خیلی از کشورها نماینده ای در این مسابقات ندارند و یتنام و چین تا پیه از جمله کشورهای غایب در مازنی هستند. اما مهمترین از آنها غیبت چین، ژاپن، کره جنوبی و ازبکستان است. تیم های همیشه مدعی در شمشیربازی که هیچ نماینده‌ای در این دوره مسابقات ندارند. هنگ کنگ، عراق، قزاقستان، مازنی، فیلیپین و تایلند؛ ۴ کشوری هستند که در کنار ایران برگزار کننده رقابت‌های تیمی اسلحه سابر در مسابقات زیر ۲۳ سال آسیا هستند.



امارات به عنوان بازیکن جانشین به میدان رفت و پس از آن، به صورت قرضی راهی الوحده شد. اشتباه سرنوشت‌ساز: او در نخستین دیدار تیم شباب الاهلی در لیگ نخبگان آسیا مقابل تراکتور ایران، حضوری کوتاه به عنوان یار تعویضی داشت.

قوانین کنفدراسیون فوتبال آسیا (AFC) به طور معمول به یک بازیکن اجازه نمی‌دهد که در یک فصل مشخص از یک تورنمنت، برای دو تیم مختلف بازی کند. حضور حتی چند دقیقه‌ای غندی پور مقابل تراکتور، باعث شده است که او عملاً بازیکن شباب الاهلی در این تورنمنت شناخته شود و همین مسئله، او را از بازی کردن برای تیم جدیدش، الوحده، در ادامه مسابقات لیگ نخبگان آسیا منع می‌کند.

این محرومیت، یک ضربه بزرگ برای این مهاجم جوان است که پس از درخشش در لیگ داخلی، امیدوار بود بتواند در سطح اول آسیا نیز توانایی‌هایش را به اثبات برساند و یک فرصت گران‌بها را از دست داد.

آیا فکر می‌کنید قوانین AFC در مورد محدودیت بازی بازیکنان برای دو تیم در یک فصل از رقابت‌های آسیایی، بیش از حد سخت‌گیرانه است؟

محمد قربانی و رضا غندی پور را در اختیار دارد، یک خبر ناامیدکننده برای یکی از این لژیونرها منتشر شد. رضا غندی پور، مهاجم جوان ایرانی، فرصت حضور در تمام ۶ بازی باقی‌مانده تیم تحت هدایت ژوزه مورایس در رقابت‌های حساس لیگ نخبگان آسیا را از دست داد و در دسترس این سرمربی پرتغالی نخواهد بود. دلیل این محرومیت، یک قانون جایجایی بازیکن در طول یک فصل از رقابت‌های آسیایی است. غندی پور که در نقل و انتقالات تابستانی ابتدا از پیکان به شباب الاهلی پیوسته بود و سپس به صورت قرضی راهی الوحده شد، به دلیل حضور کوتاه و تعویضی‌اش در اولین دیدار شباب الاهلی در آسیا، دیگر نمی‌تواند برای تیم جدیدش در این رقابت‌ها به میدان برود.

قانون ممنوعیت بازی برای دو تیم در یک تورنمنت

دلیل اصلی محرومیت رضا غندی پور از حضور در لیگ نخبگان آسیا، به حضور کوتاه مدت او در تیم قبلی‌اش، یعنی شباب الاهلی امارات، برمی‌گردد.

مسیر پر پیچ و خم؛ غندی پور پس از پیوستن به شباب الاهلی، در دو هفته ابتدایی لیگ بر تر