

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: جلیل نصیری مقدم

زیر نظر شورای سردبیری

صفحه‌آرایی: کانون طراحی خانه ما

چاپ: سپاس

لیتوگرافی: نیک



درسمپوزیوم یک‌روزه مولفه‌های موثر بر سلامت و نشاط اجتماعی؛

خودمراقبتی در اختلالات روانپزشکی، نقش تاب‌آوری و رسانه‌ها در افزایش نشاط اجتماعی بررسی شد

درنهمین روز از هفته سلامت روان، سمپوزیوم یک‌روزه مولفه‌های موثر بر سلامت و نشاط اجتماعی ویژه معلمان، دبیران، نمایندگان ادارات و پرسنل دانشگاه علوم پزشکی زنجان با تأکید بر شعار هفته سلامت روان «رثا سلامت روان جامعه با نشاط» ۲۲ مهرماه در سالن همایش‌های بین‌المللی روزبه برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب‌دا زنجان همایش مولفه‌های موثر بر سلامت و نشاط اجتماعی در محورهای خودمراقبتی در اختلالات روانپزشکی، نقش تاب‌آوری در نشاط اجتماعی و نقش رسانه و شبکه‌های اجتماعی در افزایش نشاط با همکاری معاونت بهداشت و مرکز بهداشت شهر ستان زنجان برگزار شد.

دکتر محمود حریری رئیس مرکز بهداشت شهرستان زنجان در سخنانی با اشاره به هفته سلامت روان در کشور نامگذاری مناسبتیها را به مدت هفتی ای در کشور فرصت خوبی دانست که در طول هفته به برخی از دغدغه‌های جامعه در حوزه سلامت روان اشاره می‌شود و فعالیت‌های خوبی صورت می‌گیرد تا اثر خود را در جامعه بگذارد.

وی افزود: در حوزه سلامت روان در سطح کشور و دنیا حرکت‌های خوبی صورت گرفته است بجهتای خوبی پیاپی می‌شود و خوشبختانه ادارات مختلف در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی و فرزند پروری خودشان پیش قدم هستند که این بسیار اقدام موثر و مفیدی راستای سلامت جامعه است. دکترحریری خاطر نشان کرد: با اجرای طرح تحول سلامت حرکت رو به جلوی خوبی صورت گرفته در زمینه سلامت روان در ۱۵ برنامه بهداشت و سلامت، یکی از آنها برجست سلامت روان تأکید شده که برنامه پررنگی است و زیرساخت‌های خوبی در زمینه سلامت روان در کشور فراهم شده است و ما نیز با کمبود منابع سعی کردیم زیر ساخت‌های ایجاد شده را حفظ کنیم.

این مسئول با اشاره به اینکه هفته جهانی سلامت روان در سال ۹۸ به ارتقاء سلامت روان جامعه با نشاط تأکید دارد افزود: امروز فرصتی شده تا درمینه نشاط اجتماعی و مهارت‌های زندگی در ارتقای روابط اجتماعی عوامل تعیین‌کننده روح و روان میبختی مطرح شود.

مراسم معارفه سرپرست دانشگاه جامع علمی کاربردی واحد استانی زنجان برگزار شد

مراسم معارفه سرپرست جدید و تکریم رئیس سابق دانشگاه جامع علمی کاربردی واحد استانی زنجان با حضور معاون اداری و مالی و مدیریت منابع این دانشگاه برگزار شد.

مراسم تکریم حسن طفرانگار رئیس سابق دانشگاه جامع علمی کاربردی استان زنجان و معارفه مرتضی واحدپور سرپرست دانشگاه جامع علمی کاربردی استان زنجان ظهر ۲۰آبان‌ماه با حضور جمعی از مسئولان برگزار شد.

معاون اداری مالی دانشگاه جامع علمی کاربردی در این مراسم با بیان اینکه حضور یکی از یادگاران دفاع مقدس در دانشگاه جای امیدواری است، عنوان کرد: امید است حضور وی موجب پهبود عملکرد دانشگاه شود.

سید علی بدری با اشاره به اهمیت توجه به ظرفیت‌های دانشگاه علمی کاربردی عنوان کرد: فعالیت دانشگاه در حوزه مهارتی و آموزش‌ها جزو وظایف این دانشگاه است.

وی همچنین به ارتقای کیفیت آموزه‌ها در دانشگاه علمی و کاربردی اشاره کرد و گفت: کیفی‌سازی آموزش و ارتقای آموزش‌های مهارتی باید به خوبی شکل گیرد.



وی گفت: ارسال ۲۰۰۰ سازمان جهانی بهداشت نشاط اجتماعی و امید به زندگی را در تعیین وضعیت کشورها مدنظر قرار داده در بحث شادی‌نشاط، رضایت ازخود و از جامعه و امید به آینده کشورهای دنیا در این زمینه‌ها کار می‌کنند. رئیس مرکز بهداشت شهرستان با تأکید بر اینکه شادی را در هر لحظه‌ای می‌توان جستجو کرد افزود: تنها باید مولفه‌های سلامت روان را درموقعیت خود بدانیم و بشناسیم و در هر موقعیتی باپدافکارهای پیاپی کرده که نشاط اجتماعی را ایجاد کند.

وی افزود: در جامعه کنونی ۲۳ درصد از افراد با مشکلات روحی، روانی رنج می‌برند و اگر به تأکیدات سازمان جهانی دقت نکنیم در سال ۲۰۰۳ اختلالات روانی شایع‌ترین مشکل در دنیا خواهد شد.

دکترحریری احترام به خود و دیگران، روبرو شدن با واقعیت‌های زندگی، ارزش دادن به نیازهای اولیه، مقابله با مشکلات عاطفی و به دست آوردن رضایت از زندگی، احساس امنیت از عوامل موثر بر سلامت روان در فرد برشمرد و گفت: به‌طور کلی راه سلامت جامعه را باید از سلامت روانی به خصوص سلامت روانی و معنوی شروع کنیم.

درهمایش مولفه‌های موثربرسلامت و نشاط اجتماعی دکتر ذوالقدرپناه متخصص روان پزشکی و عضو هیأت علمی دانشگاه در تشریح خودمراقبتی در اختلالات روانی ۵ ویژگی مستتر در خودمراقبتی را رفتاری است داوطبانه، فعالیتی است آموخته شده، حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان، بخشی است از مراقبت‌های روزانان، کودکان، نوجوانان و سالمندان و بزرگسالی که قادر به خودمراقبتی نیستند، نیازمند دریافت مراقبت‌های بهداشتی از ارائه‌دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خوافندوبدرشمرد و دلیل اهمیت خودمراقبتی را در ارتقای سلامت و کیفیت زندگی،

افزایش رضایت بیماران، استفاده ازخدمات منطقی و کاهش هزینه‌های سلامت عنوان کرد. این متخصص سواد سلامت روان را آگاهی و باورهای افراد درمورد اختلالات روانپزشکی که به شناسایی، مدیریت یا پیشگیری از این اختلالات کمک می‌کند تعریف نمود و

به بهانه روز جهانی نایبانان

خیلی خوب می‌دانم که آسمان خدا آبی است ایرها سفیدند و کوه‌ها قهوه‌ای، دریا آبی و زلال و دنیا رنگارنگ ولی آنگاه که چشمم را کشودم جز سیاهی چیزی ندیدم.

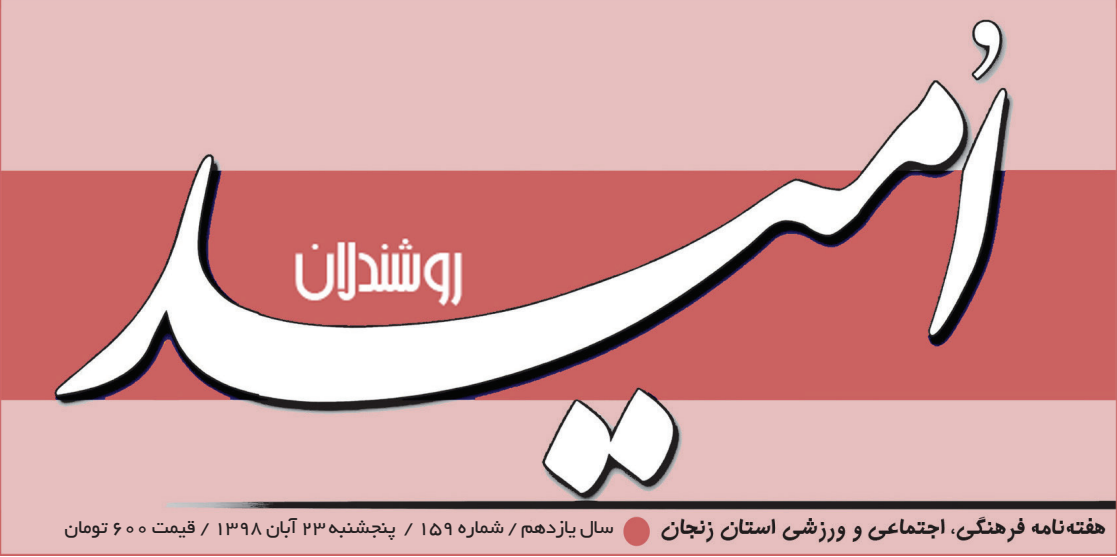
۲۳ مهرماه مصادف با ۱۵ اکتبر روز جهانی عصبای سفید نامیده شده است تا بهانه‌ای باشد برای ما تا بیشتر به امورات روشن دلان توجه کنیم. از نعمات زیادی برخورداریم که سلامتی بالاترین آنهاست. اما گاهی از داشتن این نعمت با ارزش غافل می‌شویم. نشاط اجتماعی پرداخت و با ذکر انواع وسایل ارتباطی جمعی هدف رسانه‌های غربی و معاند را تضعیف بنیاد خوانده عنوان کرد و راههای مقابله با آن را امید آفرینی، پرهیز از سیاه نمایی، انتشار خبر مثبت، تولید برنامه‌های مفرح و شاد، برجسته‌سازی موفقیتها، ارتقاء سواد رسانه و ایجاد نشاط معنوی نام برد.

دکتر مجید شاه‌محمدی متخصص روانپزشکی نیز نقش تاب‌آوری در نشاط اجتماعی را تشریح نموده و در تعریف تاب‌آوری گفت: تاب‌آوری در مورد افرادی بکار برده می‌شود که در مقابل فشارهای روانی مقاوم‌تر هستند و نسبت به افراد دیگر کمتر مستعد بیماری هستند بر زندگی خود کنترل بیشتری دارند و نسبت به آنچه که انجام می‌دهند تعلق خاطر بیشتری دارند و در مقابل عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند.

وی افزود تحقیقات جدید نشانگر پیوندی نه تنها بین سخت‌رویی و بیماری بلکه بین سرخستی و طول عمر می‌باشد و بنابراین داشتن این ویژگی نه تنها ما را درمقابل بیماری‌ها ایمن می‌کند بلکه باعث افزایش طول عمر نیز می‌شود.

وی مولفه شناختی، رفتاری و هیجانی را از مولفه‌های تاب‌آوری نام برد و فواید آموزش سرخستی و تاب‌آوری را رشد و پرورش ویژگی‌های فردی، شناخت مهارتها و استعداد های چند گانه، شناخت استرس به عنوان بخش طبیعی زندگی، کسب مهارت در جهت مدیریت هیجان‌ها و در نتیجه کنترل اعلام جسمانی و استفاده از تجارب مثبت و تمر بخش برای دوستان و آشنایان می‌شود.

این روانپزشک داشتن عزت نفس داشتن زندگی باعنا، توسعه ارتباطات، داشتن تقدیه و سلامتی، خوشبین بودن، دلبستگی‌های مثبت و تقویت معنویت را از توصیه‌های بر ای داشتن تاب‌آوری عنوان کرد.



هفته‌نامه فرهنگی، اجتماعی و ورزشی استان زنجان ● سال یازدهم / شماره ۱۵۹ / پانزدهم بهمن ۱۳۹۸ / قیمت ۶۰۰ تومان

جناب آقای حاج رجب خالقی

مدیرعامل انجمن نایبایان استان زنجان مصیبت وارده را خدمت حضرت تعالی و خانواده محترم تسلیت عرض می‌نمایم.

شورای سردبیری هفته‌نامه امید روشندان

مدیر کل آموزش و پرورش استان زنجان:

تیم‌های ورزشی دانش آموزی زنجان با مشکل ایاب و ذهاب مواجهند



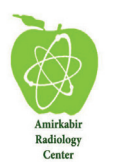
صفحه ۳

کسب مقام سوم در جشنواره رسانه توفیق

با برگزاری جشنواره رسانه توفیق ویژه خبرنگاران مطبوعات، خبرگزاری‌ها و پایگاه‌های خبری استان زنجان، هفته‌نامه امید روشندان خوش‌درخشید و جلیل نصیری مقدم مدیرمسئول نشریه در بخش گزارش‌مقام سوم را کسب کرد.



تاریخ ارسال آثار: ۱۳۹۸/۱۲/۱۵



رادیولوژی امیر کبیر پانورکس (O.P.G) پری اپتیکال و بایت وینک Sinus-T.M.J

زنجان، چهار راه امیر کبیر، ساختمان امیر کبیر، طبقه زیرزمین، واحد ۹۳ ۰۲۴-۳۳۳۳۱۹۴۱-۰۹۱۹۲۴۱۵۲۱۰



جناب آقای بیت‌الله احمدی نژاد

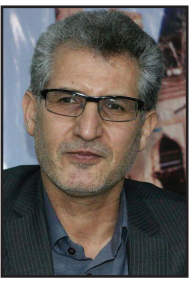
انتخاب شایسته و مدبرانه جایگاهی را به سمت معاون پژوهش برنامه ریزی و آموزش نیروی انسانی آموزش و پرورش استان زنجان را حضور حضرت تعالی تبریک عرض می‌نمایم.

شورای سردبیری هفته‌نامه امید روشندان



زنجان جزو ۱۰ استان برتر در اجرای برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه‌است

صفحه ۲



نقش اثرگذار توجه به ورزش معلولین و جانبازان در تقویت امید به زندگی

صفحه ۲



شهرداری بازوی اصلی توسعه ورزش همگانی است

صفحه ۲



برگزیدگان نخستین جشنواره رسانه توفیق اعلام شد

صفحه ۳

درخشش دانشگاه علوم پزشکی زنجان در سمپوزیوم بین‌المللی روابط عمومی



در پانزدهمین سمپوزیوم بین‌المللی روابط عمومی با موضوع «چنگ رسانه‌ای و مسئولیت روابط عمومی» که دوشنبه ۱۳ آبان‌ماه سال‌جاری به مدت ۲ روز در سالن تالش برگزار شد، روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان منتخب بخش ویژه با رتبه اول در هر سه محور هفته سلامت، کمیون سلامت نوروزی و کمیون بسج ملی کنترل فشارخون در بین روابط عمومی‌های زیر مجموعه وزارت بهداشت در جشنواره برترین‌های روابط عمومی دانشگاه‌ها و سازمان‌های وابسته به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شد.

طی ویژه مراسمی از دکتر محمدرضا صائینی

رئیس مرکز بهداشت استان زنجان بعنوان معاون بهداشت برتر کشور تجلیل بعمل آمد



در مورخ ۱۳ آبان ۹۸ به مناسبت روز ملی بیمه سلامت و با حضور دکتر جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهور در سالن همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما ی کشور از آقای دکتر محمدرضا صائینی معاون بهداشت دانشگاه و رییس مرکز بهداشت استان زنجان بعنوان معاون بهداشت برتر کشور تجلیل شد.

کسب مقام اول استان

در سال تحصیلی ۹۸-۹۷

توسط دانش آموزان

(آرمین خالقی و علیرضا شمس‌گویا) در رشته کتابخوانی

(آرین فیروزه و امیرضا نوروزی) در رشته موسیقی

را به دانش آموزان و همکاران و اولیای محترم ایشان تبریک و

تهنیت عرض می‌کنیم

دبیرستان شاهد رستمخانی (دوره اول متوسطه)

ناحیه ۲ زنجان



امیررضا نوروزی



آرین فیروزه