

تا سقف ۲۰۰ میلیون تومان

زائران اربعین بیمه می شوند

معاون امنیتی و انتظامی وزیر کشور بایان اینکه سلف بیمه زائران اربعین حسینی افزایش یافته است گفت: این افراد تا سقف ۲۰۰ میلیون تومان بیمه می شوند. حسین ذوالفقاری روز یکشنبه در جمع خبرنگاران بایان این مطلب افزود: به هیچ عنوان افراد غیر مجاز نمی توانند به عراق در ایام اربعین سفر کنند.

آیت الله عیسی خلیلی

تخریب دولت به صلاح کشور نیست

قائم مقام وزیر کشور

باید قول و قرارهای رئیس جمهور را اجرایی کنیم

رئیس دفتر رئیس جمهور

مدیران اتوبوسی تغییر نمی کنند

جدیدترین گزینه مطرح وزارت نیرو

وزیر کشور

امنیت با چوب و چماق تامین نمی شود

بناشد. وی افزود: وزارت کشور و از تخته ای یو یاست که همواره در معرض رویدادهای جدید قرار دارد و ما دائما در شرایط تغییر و تحولات قرار داریم و با موضوعات جدید روبه رو می شویم و به ذهن خلاق کارشناسانمان برای مواجهه با این موضوعات نیازمندیم. رحمانی فضلی گفت: اگر امروز شرایط امنیتی کشور مناسب است به دلیل تصمیم سازی صحیح بدنه کارشناسی وزارت کشور است که نسبت به امنیت دغدغه دارند و اگر در فضای سیاسی کشور شاهد مشارکت، نشاط، آرامش، آزادی و انتخابات خوب هستیم به این دلیل است که دغدغه کارشناسان وزارت کشور، قانونمداری، آزادی و نشاط سیاسی و پرگزارش انتخابات خوب است.

دکتر روحانی در مراسم تجدید میثاق دولت دوازدهم با آرمان های امام راحل:

از تهدیدات و توطئه های خارجی با کنی نداریم

امام صندوق رأی را مسیر تداوم و استحکام نظام قرار داد

با حضور مردم و هدایت رهبری مشکلات را پشت سر می گذاریم



آیت الله سید حسن خمینی:

مردم منتظر تحقق وعده های انتخاباتی هستند

دبیر کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس

بخشنامه استخدامی آموزش و پرورش توهین آمیز است

کجا سات گرفته؟ چه کسی آن را تدوین کرده؟ اصلاً چرا این بخشنامه تکیه شده؟ چون بخشنامه ها برای اجرای شدن، باید یک پروسه طولانی مدت را طی کنند و بعد از آن تکیه شوند و به نظر می رسد که این بخشنامه از مرحله پیشنهاد عبور کرده است. سعیدی، در رابطه با شایعه حمایت شرکت های بیمه از این بخشنامه، گفت: گاهی جزئیات بیمه ای اظهار می آید اما برای من چیزی در این باره شنیده ام که بخوام آن را تکیه بدارم. کتومادران کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس، شخصاً پیگیر این موضوعات خواهم بود. او هم چنین از نقل قول شهیندخت مولائوردی، دستیار ویژه رئیس جمهور در حقوق شهروندی گفت: خاتم مولائوردی هم به این مسئله واکنش نشان دادند و آن را متعلق حقوق شهروندی دانستند.

معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت کشور:

۸۰ درصد فرمانداران و بخشداران از بدنه وزارت کشور هستند

حاضر حدود ۸۰ درصد از فرمانداران و بخشداران از بدنه وزارت کشور هستند. گفت: تلاشی می شود این درصد به بالاترین حد ممکن خود برسد. معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت کشور گفت: توانمندسازی و ساماندهی نیروی انسانی از اولویت های کاری برای پرورش مدیران از بدنه وزارت کشور است. نامریان با اشاره به تصویب ساختار جدید فرمانداری ها گفت: در ساختار جدید ۶۰۰ پست معاونت فرمانداری به مجموعه فرمانداری ها در شهرستان های کشور افزوده شد که نیروهای آن برابر مقررات تعیین خواهند شد. همچنین با تشکیل کارگروه تحول اداری تعداد ۱۳۸ اختیاز از دستگاه های ملی به مسئولان استانی تفویض شده است. وی گفت با کاهش قابل توجه تعداد مدیران مأمور از سایر دستگاه های اجرایی به وزارت کشور، در حال حاضر بیش از ۹۰ درصد پست های مدیریتی مجموعه، در اختیار همکاران وزارت کشور است.

دبیر کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی، ضمن انتقاد از بخشنامه استخدامی آموزش و پرورش اعلام کرد: این قوانین و جزیی کردن آن درباره زتن، نه تنها توهین به زتن، بلکه توهین به افراد دیگر، فارغ از مرد یا زن بودن آن ها هم هست. فاطمه سعیدی درباره انتشار این بخشنامه بر روی سایت وزارت آموزش و پرورش اظهار داشت: ما هم این بخشنامه را مطالعه کردیم و اعتراضات زیادی به آن وارد است. حتی خود من و خاتم مولائوردی بدانشتی را در این باره نوشتیم و اعتراض خودمان را اعلام کردیم. او ادامه داد: من چون خودم هم معلم هستم، یکسری ناپایده های سلامتی را برای معلمان لازم می دانم؛ یعنی معلمی که وارد آموزش و پرورش می شود، باید سلامتی او تکیه شود اما این بخشنامه، خصوصاً با تکیه بر روی

معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت کشور در نشست کارکنان این وزارتخانه با رحمانی فضلی گفت: در حال حاضر حدود ۸۰ درصد از فرمانداران و بخشداران از بدنه وزارت کشور هستند. جواد نامریان معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت کشور دبیر در نشست کارکنان این وزارتخانه با عبدالرضا رحمانی فضلی ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهدای دولت، به بیان اهم اقدامات حوزه تحت مسئولیت خود برای ارتقا سطح کیفی نیروهای شاغل در وزارت کشور پرداخت و اظهار کرد: پس از استقرار دولت یازدهم، وضعیت و ترکیب نیروی انسانی شاغل در وزارت کشور مورد بررسی و آسیب شناسی دقیق قرار گرفت و مشخص شد حدود ۸۰ درصد از مدیران ارشد در این وزارتخانه و استان ها از سایر دستگاه ها به صورت مأمور، به کار گرفته شده اند. وی با اعلام اینکه با تصویب و ابلاغ دستورالعمل انتصاب فرمانداران در حال

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

حمل خاک و نخاله، حمل وپخش و کوبش آسفالت حمل آسفالت و مصالح سنگی

سازمان توسعه و عمران شهر داری قم

در نظر دارد با رعایت آیین نامه معاملاتی شهرداری قم از طریق برگزاری مناقصه عمومی نسبت به واگذاری عملیات حمل خاک و نخاله، حمل وپخش و کوبش آسفالت، حمل آسفالت و مصالح سنگی از متقاضیان واجد شرایط با مشخصات و شرایط کلی زیر اقدام نماید.

شرح کار	مبلغ برآورد (ریال)	هزینه خرید استاد (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	مدت زمان اجرا	نحوه پرداخت	مدت دریافت اسناد	محل و محل تحویل اسناد	زمان بازگشایی
حمل خاک و نخاله در سطح شهر	۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۰۰۰,۰۰۰	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	غیر نقد (تهاتر)	۷۰ درصد غیر نقد	۹۶/۶/۲۰	۹۶/۶/۲۰
حمل وپخش و کوبش آسفالت در سطح شهر	۷,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۰۰۰,۰۰۰	۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	غیر نقد (تهاتر)	۳۰ درصد نقد	۹۶/۶/۱۹	۹۶/۶/۱۹
حمل آسفالت و مصالح سنگی	۷,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۰۰۰,۰۰۰	۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	غیر نقد (تهاتر)	۷۰ درصد غیر نقد	۹۶/۶/۲۰	۹۶/۶/۲۰

صلاحیت لازم: اشخاص حقیقی و حقوقی دارای سابقه کارهای مشابه و با ارائه اسناد مثبت.

تضمین شرکت در مناقصه به صورت ضمانت نامه بانکی، مطالبات تایید شده از مناطق ۸ گانه و سازمان های وابسته به شهرداری قم، اوراق مشارکت و یا واریز وجه نقد به شماره حساب سپرده ۱۰۰۶۲۲۰۲۸۸ بانک شهر بنام سازمان توسعه و عمران قم.

نحوه پرداخت: تهاتر (شرایط و نحوه پرداخت تهاتری در متن اسناد مناقصه توضیح داده شده است).

پیشنهادهای واصله در کمیسیون عالی معاملات سازمان توسعه و عمران قم بازگشایی و با توجه به صرفه و صلاح سازمان برنده مناقصه تعیین خواهد شد.

محل دریافت، تحویل و بازگشایی اسناد مناقصه: قم، بلوار معلم، مجتمع ناشران، طبقه پنجم. هزینه خرید اسناد (غیر قابل استرداد) به شماره حساب ۱۰۰۶۷۶۱۸۴۴ نزد بانک شهر بنام سازمان توسعه و عمران قم واریز گردد.

هزینه درج آگهی ها در روزنامه ها به عهده برنده مناقصه بوده و سازمان توسعه و عمران قم در رد یا قبول کلیه پیشنهاد ها مختار می باشد.

متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و یا دریافت اطلاعات تکمیلی به مدیریت امور پیمانهای سازمان به آدرس قم خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه پنجم واحد ۵۳۳ مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۶۶۰-۳۷۸۴-۰۲۵ داخلی ۲۸۰ تماس حاصل فرمایند.

روابط عمومی سازمان توسعه و عمران قم

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله ای) (نوبت اول)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

دستگاه مناقصه گزار: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

موضوع مناقصه: واگذاری و انگاری نگهداری، تعمیرات و راهبری تأسیسات مرکز بهداشت استان قم و مراکز تابعه (وابسته به معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم)

مهلت خرید اسناد: از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم به مدت ۵ روز کاری

قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: واریز مبلغ: ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال، به حساب همراه بانک رفاه ۲۱۳۷۷۵۳۵۱۰۰۰۳ (قابل واریز در کلیه شعب)

مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد: اصل فیش واریزی + معرفی نامه کتبی از شرکت.

مهلت دریافت پیشنهاد: حداکثر ۱۰ روز کاری پس از پایان مهلت خرید اسناد.

مبلغ برآوردی (پایه مناقصه): ۳۲۷۹/۱۱۴/۰۰۰ ریال

میزان سپرده شرکت در مناقصه: ۱۶۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت وجه نقد قابل واریز به حساب جاری ۱۱۱۰۰۰۷۲ و با ضمانت نامه بانکی با اعتبار سه ماه.

محل خرید اسناد و تحویل پیشنهادات: قم، خیابان ساحلی، دانشگاه علوم پزشکی، واحد دبیرخانه.

زمان گشایش پیشنهادها: مورخ ۹۶/۶/۲۷ ساعت ۱۴

هزینه آگهی مناقصه: بر عهده برنده مناقصه می باشد.

تذکره ۱: صرفاً برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت پایگاه ملی مناقصات به نشانی: <http://its.mporg.ir> مراجعه نمایید. تذکره ۲: الزاماً تهیه اسناد مناقصه همراه با معرفی نامه معتبر، حضوری و از طریق دبیرخانه دانشگاه علوم پزشکی قابل قبول می باشد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

بیشتر بدانیم

این بیمارها را با مصرف خاکشیر درمان کنید

یکی از مشکلات زندگی شهرنشینی و به طبع آن کم‌تحركی، «یبوست» است که بخش زیادی از مردم با آن دست به‌گیربان هستند در این مطلب با خواص شگفت‌انگیز «دانه‌های ریزی» آشنا می‌شوید که تنها یکی از خواص آن، درمان انواع یبوست‌است.

همه‌ما با دانه‌های ریز و قهوه‌ای رنگ «خاکشیر» که بیشتر در قالب شربت خاکشیر از آن استفاده می‌کنیم، آشناسه‌سیم اما خاکشیر دارای خواص و کاربردهای متعددی در درمان بسیاری از امراض و بیماری‌ها نیز هست که در ادامه به مواردی از این خواص و کاربردها اشاره شده است:

درمان ضعف معده ناشی از سوء مزاج سرد با غلبه سودا

مصرف خاکشیر می‌تواند درمانی برای سوء مزاج سرد باشد که نشانه این سوءمزاج، خشکی دهان، کم میلی به آب، بدگواری طعم‌ام، می‌میلی به خوراک، نفخ شکم، بروز برخی دردها در معده، ضعف و لاغری که روز به روز بیشتر می‌شود.

درمان یبوست سوداوی با عصبی‌روده

نشانه آن کشیدگی شکم و انقباض روده است؛ به هنگام تخلیه، بخشی از روده حلقه‌وار جمع شده، مدفوع دو تکه شده و راه روده چند دقیقه بسته می‌شود؛ در این حال تکمای از مدفوع خارج شده و تکه دیگر در جای خود باقی می‌ماند حتی با فشار نیز روده کامل‌ا بازم لا تخلیه نمی‌شود؛مقداری از مدفوع در روده بجای مانده و در نتیجه سبوم و عوارض مختلفی را موجب می‌شود که اغلب مردم به این ناراحتی دچار هستند.

درمان یبوست دوران پیری

سالخوردگان بدنشان کم آب و خشک شده و به همین نسبت روده‌هایشان نیز خشک و کم‌آب می‌شود؛بهترین داروی طبیعی برای این افراد خاکشیر است که باید آن را کوبیده داخل استکان آب داغ ریخته و با عسل بنوشند؛ استفاده از حب‌های ملین و مسهل‌ها برای این افراد زیان‌آور است زیرا مانده رطوبت بدن آن‌ها را کشیده و می‌تواند خطر مرگ را به همراه داشته باشد.

درمان یبوست در کودکان

در کودکانی که مبتلا به یبوست و دل‌درد شده و جوش‌هایی در بدنشان پیدا می‌شود، روزی یک قاشق چای‌خوری خاکشیر را بکوبند و در قندقال ریخته و به آنان بنوشانند.

استفاده از خاکشیر غالباً از بروز تورم در لوزه‌ها جلوگیری می‌کند.

درمان ضعف قوه‌ب‌اء

مصرف خاکشیر ترشحات رجمی ناشی از سودا را به تدریج کم و برطرف می‌کند؛ خاکشیر پرده‌ای از چربی در سطح بدن ایجاد کرده و موجب نرمی و لطافت پوست بدن می‌شود.

درمان خونریزی بواسیری

ازجمله عوارض سوداوی، ضعف کبد و بروز بواسیر است که گاه با خونریزی‌های پی‌درپی عارض می‌شود؛بهترین دارو برای این مشکل، خاکشیر است که بدن را اصلاح و مایع خونریزی خواهد شد؛همچنین خاکشیر می‌تواند برخی از اقسام اسهال را نیز درمان کند.



علمی- فناوری

استفاده از واقعیت افزوده در بازسازی چهره و اندام بیماران

(AR) برای استفاده در عمل جراحی پلاستیک و بازسازی چهره بودیم."

محققان از یک دوربین دیجیتال با کیفیت بالا برای گرفتن تصویر سه بعدی از سطح صورت و توموگرافی رایانه‌ای(Computed Tomography) یا به اصطلاح سی‌تی اسکن استفاده کرده اند تا اطلاعات دیجیتال در استخوان‌های زیرین صورت را برای هر بیمار به دست آورند.

سپس داده‌های دیجیتالی را برای ایجاد شبیه سازی‌های سه‌بعدی از نتایج نهایی ایده آل دستکاری کردند.

برای مثال، در یک بیماری که دارای شکستگی استخوان گونه بود، بازسازی با به دست آوردن و معکوس کردن یک تصویر از استخوان مخالف آن که سالم بود انجام شد.

جراحان پلاستیک با استفاده از یک جفت عینک هوشمند، توانستند تصویر شبیه سازی دیجیتال سه بعدی از ظاهر دلخواه را بر روی صورت بیمار در طول جراحی قرار دهند.

محققان این پژوهش اظهار کردند: یافته‌های ما نه تنها برای ارزیابی سطح بدن بلکه برای ارزیابی موثر فناوری (AR) در زمینه جراحی پلاستیک بسیار مفید است.



پهلوی چپ مان می‌خوایم اسید معده نمی‌تواند به مری برگردد.
از این‌ها گذشته مطابق آناتومی بدن انسان، چون برخی ارگان‌های داخلی مهم بدن انسان مانند طحال، معده و لوزالمعده در قسمت چپ قرار دارند خوابیدن روی پهلوی راست ممکن است مانع از فعالیت این ارگان‌ها شود.

فناوری تازه خودروها را بینا می‌کند

که در صندوق خودرو قرار دارد، ارسال می‌کنند. این اطلاعات از طریق یک پردازشگر گرافیکی اختصاصی ساخت ان ویدیا پردازش می‌شوند و سپس به مغز و پردازشگر اصلی اتومبیل منتقل می‌شوند.

هوش مصنوعی این خودرو می‌تواند کل اشیا و موجودات جهان خارج اعم از محیط خیابان، پیاده‌روها، علائم ترافیکی، وسایل نقلیه مختلف، انسان‌ها و … را به ۱۹ طبقه مختلف تقسیم کرده و هر یک را با رنگ خاصی از دیگر اشیا و موجودات متمایز سازد.
سپس سرعت و جهت حرکت خودرو بر اساس این شیوه مشاهده تنظیم می‌شود.

این فناوری با موفقیت در شرایط بارانی هم آزمایش شده، اما کارایی آن در زمان بارش برف کنترل نشده و امید می‌رود با تکمیل آن در آینده نه چندان دور مورد استفاده قرار بگیرد.

آنچه با مصرف تخم مرغ در بدن رخ می‌دهد



اگر با کمبود ۹ اسید آمینه که در تخم مرغ یافت می‌شوند، مواجه شوید، این شرایط می‌تواند اثرات روانی نیز به همراه داشته باشد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۴ انجام شد، نشان داد که گنجاندن لیزین در رژیم غذایی افراد به طور قابل توجهی سطوح اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد، که تعدیل سروتونین در سیستم عصبی می‌تواند دلیل آن باشد.

محافظت از چشم‌ها

دو انٹی اکسیدان موجود در تخم مرغ به نام‌های لوتئین و زاکسانتین اثرات محافظتی قوی روی چشم‌ها دارند. این انٹی اکسیدان‌ها تنها در زرده تخم مرغ یافت می‌شوند. لوتئین و زاکسانتین به طور قابل توجهی خطر ابتلا به انحطاط ماکولا و آب مروارید را کاهش می‌دهند، که از دلایل اصلی اختلال بینایی و نابینایی در میان افراد مسن محسوب می‌شود.

تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها

تخم مرغ از جمله معدود منابع طبیعی ویتامین D است، که این ماده مغذی برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری محسوب می‌شود. ویتامین D برای جذب کلسیم ضروری است و از این طریق به تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند. کلسیم برای سلامت قلب، روده بزرگ و سوخت و ساز نیز اهمیت دارد.

احساس سیری و بیشگیری از پر خوری

تخم مرغ منبع خوبی برای پروتئین با کیفیت بالاست. مطالعات بسیاری اثر مواد غذایی با محتوای پروتئین بالا بر اشتها را نشان داده‌اند، حتی چربی موجود در تخم مرغ نیز به بهبود احساس سیری کمک می‌کند.

کمک به کاهش وزن

به واسطه قدرت سیرکنندگی خود، تخم مرغ با کاهش چربی بدن پیوند خورده است. طی مطالعه‌ای که در یک بازه زمانی هشت هفته‌ای برگزار شد، شرکت‌کنندگان به دو دسته تقسیم شده و یک گروه برای صبحانه دو عدد تخم مرغ و گروه دیگر نان شیرینی حلقوی که حاوی میزان کالری مشابه با دو عدد تخم مرغ بود را مصرف کردند. کاهش وزن در گروهی که تخم مرغ مصرف کرده بودند ۶۵ درصد بیشتر بود، و همچنین این ۱۶ درصد چربی بیشتر از دست دادند، ۶۱ درصد کاهش بیشتر در شاخص توده بدنی خود را تجربه کردند و ۲۴ درصد کاهش بیشتر در اندازه دور کمر خود را شاهد بودند.

کاهش استرس و اضطراب

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

روان‌شناسان از راههای درمان وسواس می‌گویند

وسواس از کودکی تا بزرگسالی

ترس از مرگ، خلوش و روشن کردن مدام گاز، اتو، ترس از بازماندن در و.. مثال‌های شاخصی از تفکرهای ناخواسته یک فرد مبتلا به اختلال وسواسی است؛ از این‌رو روان‌شناسان معتقدند با آگاهی‌بخشی به افراد در خصوص علل و علائم این نوع اختلال، می‌توان روند درمان افراد را تسریع کرد.

وسواس و اضطراب

فکر یا عملی را که چندین‌بار درطول روز به ذهن فرد بیمار خطور می‌کند، وسواس می‌گویند.

دکتر عاطفه قنبری جلفایی متخصص روانپزشکی، در این خصوص می‌گوید: فرد بر اثر این فکرها، دچار اندیشه‌ها، تصویرها و تکرارنشونده و آزاردهنده می‌شود. این نوع فکرها و عمل‌ها، بیمار را به‌شدت ناراحت و مضطرب می‌کند و موجب اختلال در روند زندگی روزانه‌اش می‌شود. اغلب این افراد باوجود اینکه واقف بر غیرمنطقی‌بودن فکرها و عمل‌های‌شان هستند، اما به‌خاطر رهایی از اضطراب و آرایش خاطر خود، دست به انجام این کارها می‌زنند.

انواع وسواس

این عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران می‌افزاید: گاهی اوقات ممکن است وسواس به‌علت یک فکر در فرد ایجاد شود. این نوع وسواس بیشتر در گروه سنی بزرگسالان شایع است. در این حالت گاهی بر اثر کلمه یا واژه‌های نامناسب، تکرارها یا تصویر زشتی به ذهن فرد بیمار خطور می‌کند که باعث آزارش می‌شود؛ مثلاً به‌صورت مداوم تکرارهای رداشتن چاقو و اسپهر را سبیل به دیگران در ذهن او نقش می‌بندد و این امر موجب ترس او از انجام این کار می‌شود.

وی ادامه می‌دهد: گاهی وسواس حاصل یک عمل است؛ مثلاً نوعی ترس نامعقول از کثیفی اشیاء، دست‌ها و لباس‌ها در ذهن فرد به‌وجود می‌آید. در این حالت فرد بیمار احساس می‌کند میکروب یا کثیفی به‌طور وحشتناکی به او و دیگران آسیب می‌رساند. اصولاً شستن دست‌های این افراد به درازا می‌انجامد.

معولن علمی مرکز مدیریت دانش بالینی سلامت معنوی به خصلت‌های این افراد اشاره کرده و می‌گوید: اکثر افراد وسواسی عادت به شمارش اعداد دارند. سه تا چهار مرتبه شستن ظرف‌ها، سم‌زدایی بخوش و روشن کردن گاز یا خودرو، از جمله نمونه‌های بارز این مثال هستند. گاهی این افراد با علم به اینکه حرکات‌شان غیرمنطقی است، اما برای کاهش اضطراب درونی‌شان دینار را نیز در انجام کارهای خود شریک می‌کنند؛ یعنی سم‌زدی به یک در می‌شوند و از دیگران نیز می‌خواهند که این کار را انجام دهند.

وی می‌افزاید: برخی از افراد وسواسی نیز سعی در حفظ تفران اشیاء دارند؛ مثلاً اگر جسمی به‌اندازه دو میلیمتر از لفظات تقارنی نامهمجولی داشته باشد تا زمانی که تفران در طوره رفتن در آن ایجاد نشود، عملی در فرد بیمار آشفته خواهد شد. همچنین گاهی ممکن است هر دو نوع وسواس فکری و عملی در فرد مبتلا دیده شود.

دلایل اصلی بروز وسواس

دکتر قنبری جلفایی با اشاره به دلایل‌های اصلی ایجاد بروز وسواس در افراد، می‌گوید: هم‌اکنون وسواس فکری و عملی تحت‌تأثیر چند عامل هستند. یکی از علت‌های این بیماری، عامل بیولوژیک یا ژنتیکی است. در این حالت قسمتی از مغز فرد که مسئول رفتارهای او است نسبت به افراد عادی، کوچکتر است. این افراد می‌توانند تحت درمان قرار بگیرند و با مصرف داروی خاصی درمان شوند.

وی می‌افزاید: رفتارهای روانی یا اجتماعی نیز یکی دیگر از عوامل ایجاد این بیماری است. این علت نیز می‌تواند ناشی از جنبه‌های تربیتی و یادگیری باشد؛ مثلاً فرد درطول زندگی‌اش از دیدگران این اعمال آموخته و در نتیجه یاد گرفته است که مدام به این موضوع که آیا شیر گاز و آب یا در را بسته است، فکر کند. در این افراد هم رفتار درمانی بسیار مؤثر است و با یادگیری جنبه‌های روانی می‌توان این افراد را مدلا کرد. این متخصص ادامه می‌دهد: استرس نیز تأثیر فراوانی در پیدایش وسواس دارد. همچنین می‌توان جنبه‌های ارثی و وراثت را نیز یکی از عوامل تأثیرگذار در ایجاد این بیماری دانست؛ معمولاً در این افراد دیده می‌شود که یکی از اقوام درجه‌یک به این بیماری مبتلا است.

کودکان و علائم شایع وسواسی آن‌ها

دکتر محمدرضا محمدی، فوق‌تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوان نیز پیرامون علائم شایع وسواسی در کودکان می‌گوید: رفتار وسواسی شایع کودکان نیز مانند اختلال وسواس در بزرگسالان، برای کاهش اضطراب یا جلوگیری از یک حادثه بد شامل چک کردن، شست‌وشو و فعالیت‌های تکرارنشونده و آداب، اغلب به‌نجوی مشخص و کلیشه‌ای است؛ مثلاً یک نوجوان باید هر پنج کلمه از تکلیف خانه خود را پنج‌بار بنویسد تا بتواند سراغ لغت بعدی رفته و کار را ادامه دهد. اختلال در انجام رفتار و وسواسی منجر به این می‌شود که فرد تکلیف خانه خود را مجدداً از ابتدا آغاز کند.

این عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌افزاید: علاوه بر رفتارهای آشکار، کودکان ممکن است سعی کنند رفتار مزاحم را فراموش کرده و سرکوب کنند یا با مشغول شدن به کارهای پنهانی که باعث کندی یا متهم شدن آن‌ها به دروغ‌پارایی است، خنثی‌کننده بنابرین باید تا آنجا که ممکن است، محرک‌هایی که باعث تحریک وسواس می‌شوند نظیر حمام کردن بیمار، گونه و غیرطبیعی این افراد پرهیز کرد.

وی به سن شیوع وسواس در کودکان اشاره کرده و می‌گوید: شکل اصلی اختلال وسواس در کودکان تا حدی نیست و در طی زمان تغییر می‌کند. شواهدی دل بر این موضوع وجود دارد که نشانه‌های مربوط به تفران و افکار آمارانه، زودتر از نشانه‌های مربوط به الودگی و زمینه مذهبی، آغاز می‌شوند و کودکان، اکثراً دچار وسواس و اجبارهای چندگانه هستند. دکتر محمدی اضافه کرد: گرچه سن متوسط شروع اختلال وسواس، اوایل دهه دوم زندگی است، در یک‌دوم تا یک‌سوم بزرگسالان، اختلال وسواس فکری - عملی از دوران کودکی آغاز شده است. به‌علاوه بین ۵۰ درصد تا ۷۰ درصد کودکان مبتلا به اختلال وسواس، در بزرگسالی نیز همچنان دچار این عارضه هستند.

دلیل ورم قوزک پا

آیا قوزک پای شما هم دالما ورم می‌کند و به درستی نمی‌دانید دلیل آن از چه ناشی می‌شود؟ خوشبختانه روش‌های متعددی مانند یابردن پاها، قرار دادن پاها در آب ورم و نمک، مصرف نوشیدنی‌های ضالتهاب‌وب غیره برای مقابله با این مشکل وجود دارد البته اگر این ورم از بین نرود، مراجعه به پزشک ضرورت می‌یابد. در این مطلب با عوامل احتمالی تورم قوزک پا و روش مقابله با آن بیشتر آشنا می‌شوید.

ورم قوزک پا ؛ حساسیت رگ‌های خونی

رایج ترین علت پا‌های ورم کرده و بزرگ قوزک پا به گردش خون نامناسب مربوط می‌شود. این اتفاق در بین افراد سالمند که رگ‌های خونی شان ضعیف و حساس است و یا افرادی که بیمارهای جدی دارند رایج تر است. اگر این اتفاق در افراد جوان رخ دهد ممکن است به یک مشکل مابرازای یا دیگر عواملی مانند وضعیت بد نشستن، استخوان های طولانی مدت و خوابیدن در وضعیت نامناسب مربوط شود. اگر مشکل به این عوامل مربوط باشد با ایجاد تغییراتی در زندگی می توان ورم قوزک پا را از بین برد. توصیه می‌شود که به پزشک مراجعه کنید چون ممکن است ورم قوزک پا جزو علائم زودهنگام نارسایی وریدی باشد.

ورم قوزک پا ؛ وجود لخته خونی

اگر ورم قوزک در یک پا بروز کرده و بزرگ شود علامت وجود لخته خونی باشد که رگ‌ها را مسدود کرده است. این نوع ورم همراه با درد، تب یا درجه خفیف و تغییر در رنگ پوست مانند تیره شدن یا رنگ پریدگی پوست می‌باشد. در اینصورت در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید تا بررسی‌های لازم را جهت تشخیص مشکل انجام دهد.

ورم قوزک پا ؛ اشتباه در انجام حرکات ورزشی

اگر خوندان و بدون مربی ورزش می‌کنید ممکن است به خوندان آسیب بزنید. اگر در ناحیه قوزک پا دچار ورم شده‌ای حواستان را جمع کنید چون نباید ورم قوزک را با التهاب عضلانی اشتباه بگیرید.

ضعیت التهاب عضلانی فرد در چون پا درد همراه است و در بخش داخلی با احساس می‌شود نه در سطح آن. التهاب عضلانی امری رایجی است اما اگر در دو قوزک پا ایجاد شود به انجام حرکات تان دقت کنید و حتماً از کشش های مناسب برای ورزش استفاده کنید.

ورم قوزک پا ؛ عدم استراحت کافی

استراحت ناکافی می‌تواند باعث ورم و احتباس مایعات در بدن شود. این مسئله نشان می‌دهد که شما کم استراحت می‌کنید یا تغذیه نامناسبی دارید. برای کاهش مشکل و درمان آن مصرف نمک (سدیم)، قند و مواد تهیه شده از آرد را کاهش دهید. هر روز به مدت ۱۵ دقیقه دراز بکشید و پاهایتان را بالا نگه دارید. حتما هر شب به مدت ۸ تا ۶ ساعت بخوابید.

ورم قوزک پا ؛ واکنش بدن به مصرف برخی داروها

اگر دارو مصرف می‌کنید و دچار ورم قوزک پا شده‌اید احتمال دارد که با واکنش دارویی مواجه شده‌اید. در واقع برخی داروها عوارضی دارند که باعث بروز ورم در برخی نواحی بدن مانند قوزک پا می‌شوند. بهتر است پزشک شما را در جریان قرار دهد.
موارد با اندکی صبر مشکل برطرف می‌شود. در غیر اینصورت لازم است که داروی جدید جایگزین داروی فعلی تان شود و یا نحوه مصرف آن را تغییر دهید. در این صورت پزشک بهتر می‌تواند کمک تان کند.

روش های طبیعی برای رفع ورم قوزک پا

روش های طبیعی متعددی برای کمک به تسکین و کاهش ورم قوزک پا وجود دارد. برای اینکار می‌توانید به عصاره های روغنی اعتماد کنید. عصاره روغن بلونه بسیار مفید است. همچنین می‌توانید برای با این گیاه جوشانده تهیه کرده و منطقه مورد نظر را ماساژ دهید.

برای این کار به ۲ قاشق یک پالونه (۲۰ گرم) و ۲ لیوان آب (۵۰۰ میلی لیتر) نیاز دارید. کافیس‌ات را راج کنید و زمانیکه شروع به جوشیدن کرد بلونده را اضافه کنید. اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد. زیر شعله را خاموش کنید و اجازه دهید محلول خنک شود. سپس آنرا صاف کنید و آرام آرام روی پاتانتان بریزید. لازم است که به مدت دقیقه ناحیه را با حرکت دورانی آرا ماساژ دهید. ماساژ را از پاها به سمت زانو‌ها ادامه دهید.
فراموش نکنید اگر قوزک پاتانتان ورم کرده است و با ایجاد تغییرات با ماساژ ذکر شده بهبود یاباید شاید یای مشکل جدی تری در میان باشد. بنابراین لازم است که هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید.

دانش آموزان ممتاز معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم
در سال تحصیلی ۹۵-۹۶

«پیروز کسی است که بازبایی امید، آینده را بیاراید»
فرزندان دلندم؛

اینک که با همت والا، کوشش مستمر و استعانت از الطاف الهی موفق به گذراندن مرحله دیگری از دوران علم و دانش با بهترین دستاوردها شده اید و با عزمی راسخ امروز را برای فردایی بهتر و سازنده آماده می سازید، بر خود لازم می دانم این موفقیت را به شما تبریک گفته و توفیق روزافزوتان را در کسب مدارج عالی از خداوند سبحان مسئلت نمایم.

دکتر محمد جواد باقری / سرپرست معاونت بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان قم



روابط عمومی معاونت بهداشتی بهترینها را برای شما دانش آموزان عزیز آرزو مند است.