

اختلالی که روابط اجتماعی را به چالش می کشد

سلامت نیوز: دکتر سیمیه شاهرمدی، مشاور خانواده گفت: به جلالی بودن در متون روانشناسی اختلال شخصیت اجتماعی یا دوری گزینی می گویند که در همه ابعاد و جنبه های فرد مشاهده می شود به طوری که فرد از برقراری ارتباط با دیگران به کلی پرهیز می کند، اما اضطراب اجتماعی در موقعیت های خاص بروز می یابد و زمانی شکل اختلال به خود می گیرد که فرد از حضور در جمع به خاطر انجام کار نامناسب اجتناب می کند. وی تصریح کرد: برای مقابله با اختلال شخصیت، فرد باید باورهای خود را تغییر دهد در موقعیت های مختلف حضور پیدا کند، افکار منفی خود را کنار بگذارد.



عدم درمان به موقع پای پرنانزی منجر به آرتروز می شود

باشگاه خبرنگاران: مریضی را دیدم که از کودکی پاهای او را در زمان تولد، تغییر شکل داده بود. مادرش می گویند که در کودکی او را در زمان تولد، تغییر شکل داده بود. مادرش می گویند که در کودکی او را در زمان تولد، تغییر شکل داده بود. مادرش می گویند که در کودکی او را در زمان تولد، تغییر شکل داده بود.



برای رضای خدا «سیاست های کلی سلامت» را اجرا کنید

ایستنا: وزیر بهداشت از مجلس دهم خواست که بدون تفسیرهای سلیقه ای و تأثیر گرفتن از جریانات سیاسی و اجتماعی و برای رضای خدا، سیاست های کلی نظام سلامت، ابلاغی مقام معظم رهبری را اجرا کند. دکتر سید حسن هاشمی در آستانه برگزاری انتخابات مجلس شورای اسلامی، بزرگ ترین مشکل حال حاضر حوزه سلامت را نداشتن منابع پایدار و دغدغه تأمین این منابع عنوان کرد و درباره انتظارات وزارت بهداشت از نمایندگان ملت در مجلس دهم، گفت: از مجلس آینده انتظار داریم منابع حوزه سلامت را به اما و اگر وصل نکنند و یکبار برای همیشه تصمیم بگیرند و موضوع سلامت مردم را حل کنند.



چگونه به موسیقی، بهتر گوش دهیم؟

برای بهتر گوش کردن به موسیقی دو مطلب را به خاطر بسپارید:

۱- صدای موسیقی در حدی باشد که شما با آن راحت هستید.

۲- خودتان را تسلیم موسیقی کنید.

موسیقی درمانی چه تأثیری بر جسم و روح می گذارد؟

موسیقی درمانی، (موزیک تراپی)، روشی در کنار علم پزشکی است که در آن افراد دوره دیده، موسیقی را به شیوه تخصصی به کار می برند. تأثیرات جسمی و روحی بر افراد می گذارند که در زیر به آنها اشاره می شود:

تأثیرات جسمی

مغز در برابر موسیقی، تغییراتی در بدن ایجاد می کند. آهنگ می تواند بدن را به سوی الگوی تنفسی آرام تر و عمیق تر هدایت کند که همین امر سبب آرام شدن جسم می شود و تأثیر آرام بخشی دارد. ضربان قلب و فشار خون در برابر نوع موسیقی ای که شنیده می شوند، واکنش نشان می دهند. بلند یا کوتاه بودن صدا، بر سرعت ضربان قلب و سرعت محرکی که عصب شنوایی را تحریک می کند، تأثیر می گذارد. صداهای بلند و تند، سرعت ضربان قلب و فشار خون را بالا می برند و صداهای آهسته، ملایم و منظم تر ضربان قلب و فشار خون را منظم می کند. موسیقی همچنین

کنترل درد با روشی نوین

موسیقی درمانی

موسیقی درمانی، روشی در کنار علم پزشکی است که در آن افراد دوره دیده، موسیقی را به شیوه تخصصی به کار می برند

تحریک حواس از طریق موسیقی، البته به صورت تفریحی می تواند به گسترش توانایی کودکان برای بیان احساسات، ارتباطات و گسترش حرکات منظم کمک کند. مدارک نشان می دهند که توانایی های کلامی می تواند با تحریک هر دو نیمکره مغز گسترش یابد، موسیقی در زمینه شناخت و کمک به رفع مشکلات رفتاری نیز کاربرد فراوانی دارد و این تغییرات رفتاری خاصه در سنین رشد و کودکی حائز اهمیت است. علت این تأثیر گذاری این است که هنر به طور کلی و در اینجا موسیقی با توجه به بار عاطفی آن به عنوان نوعی وسیله تخلیه روانی به کار برده می شود و کودکانی که دچار تنش و فشار روانی هستند، با برن فکشی فشارها و هیجانات از طریق موسیقی، به حد مطلوب هیجان و آرامش دست می یابند. افزون بر اینکه می توان آن را در درمان کسانی که بیماری و مشکلات جسمی، عاطفی یا اجتماعی دارند به کار برد، حتی افراد سالم نیز می توانند از آن برای آرامش، کاهش استرس و بهبود روحیه، همراه تمرین های ورزشی استفاده کنند. موسیقی، هیچگونه عوارض سمی و زیان آوری ندارد. موسیقی درمانی ها به بیماران خود کمک می کنند به شماری از هدف های که می توان با موسیقی به آن دست یافت برسند. از جمله آنها بهبود ارتباطات، رشد درجرات ادبی و تحریک توانایی ها. همچنین می توان در رفتار درمانی و کنترل درد، از موسیقی کمک گرفت.

مناسبی برای انجام کارها داشته باشند. و به هیچ عنوان به تنهایی خانه تکانی نکنند و حتما از اعضای خانواده برای این کار کمک بگیرند و به طور جدی از بلند کردن وسایل سنگین به تنهایی خودداری کرده و تا حد ممکن انجام کارهایی که نیاز به بالا رفتن از پله و چهارپایه دارد را به دیگران واگذار کنند.

به تنهایی و بدون آمادگی جسمی و بدنی اقدام به خانه تکانی می کنند که همین امر موجب شده خانه تکانی آسیب های جسمی بسیاری برای آنها به دنبال داشته باشد.

در همین راستا توصیه می شود بانوان ایرانی از هم اکنون که حدود یک ماه به عید نوروز مانده کار خانه تکانی را آغاز کرده و سعی کنند زمان بندی

کنترل درد با روشی نوین

موسیقی درمانی

موسیقی درمانی، روشی در کنار علم پزشکی است که در آن افراد دوره دیده، موسیقی را به شیوه تخصصی به کار می برند

به جنگ قوز کمر بروید

زهرامیزوبه گروه علوم و زندگی

گوز پشستی یا کیفوز که در ادبیات عامیانه به آن قوز می گویند، مشکلی نسبتاً شایع میان نوجوانان و به خصوص دختران و حتی در بزرگسالان به شمار می رود. قوز به علت رشد غیر طبیعی مهره ها همراه با درد و اختلال عصبی است و گاهی به علت عفونت ها و بیماری های التهابی خاص، شکستگی ها یا تومورها ایجاد می شود. در این وضعیت افتادگی شانه ها و کتف ها، جلو آمدن سر، کاهش قدرت حرکت اندام های فوقانی و در حالت شدیدتر، درد یا کاهش ظرفیت تنفسی اتفاق می افتد. قوز پشت را می توان با بهره گیری از روش های درمانی موجود با موفقیت، درمان کرد که مهم ترین آن ورزش های منظم است. برای نمونه در حالت سجده قرار بگیرید و دست ها را پشت سر بگذارید و سپس گردن و تنه را تا حدی بالا بیاورید که با لگن در یک سطح قرار بگیرند. این ورزش ممکن است برای افراد بزرگسال و با وزن زیاد دشوار باشد. مدت کنید هنگام تمرین، هیچ دردی نباید وجود داشته باشد. چانه را به سمت عقب ببرید و ۱۰ ثانیه نگه دارید. گوشه اتاق یا ستیو دست را به دیوارها تکیه دهید. سپس سعی کنید تنه خود را به سمت جلو ببرید و این وضعیت را چند ثانیه حفظ کنید. روی تشک سفتی بنشینید و ۲ زبردستی در طرفین خود قرار دهید. سپس دست ها را روی آنها بگذارید و سعی کنید تنه را به سمت بالا بکشید؛ به طوری که باسن از زمین جدا شود. این حالت را به مدت ۸ ثانیه حفظ کنید. روی زمین دراز بکشید یا ایستاده به دیوار تکیه دهید. یک حوله رول شده در محلی که بیشترین قوس احساس می شود، قرار دهید. سپس بالاتر از روی این رول به عقب بپرید. این ورزش به صورت نشسته روی صندلی یا ایستاده قابل انجام است. دست ها را در امتداد شانه قرار و با استفاده از طناب های لاستیکی، دست ها را به عقب حرکت دهید. روزانه دو دست خود بگیرید (این وزنه می تواند دو بطری هموزن باشد) یا با راه انداز عرض شانه باز کنید. دست ها را آویزان در کنار بدن قرار بگیرید. شانه ها را به سمت بالا بکشید و چند ثانیه نگه دارید.

وزارت راه و شهرسازی
سازمان بنادر و دریانوردی
اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر

آگهی مناقصه
شماره مناقصه ۱۰-۹۴/۱۱ م ن نوبت اول (یک مرحله ای)

موضوع مناقصه: خرید یک دستگاه AIS ساحلی اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر

محل، مهلت و نحوه دریافت اسناد: از تاریخ درج آگهی (سه شنبه مورخ ۹۴/۱۱/۲۷) تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۹۴/۱۲/۴ با مراجعه به امور قراردادهای مناقصه گزار، به آدرس بوشهر - انتهای بزرگراه طالقانی - اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر - کدپستی ۷۵۱۳۷۴۹۷۹۷ - تلفن: ۷-۲۵۲۲۰۵۱۱ و ارائه معرفی نامه و اصل فیش واریز وجه به حساب شماره ۱۵۰۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ سیبا نزد بانک ملی شعبه بندر و دریانوردی کد بانک ۷۷۲۰ به مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰ ریال امکان پذیر است. وجه مذکور به هیچ وجه قابل استرداد نخواهد بود. ضمناً دریافت اسناد از سایت (iets.mporg.ir) نیز امکان پذیر است.

محل و مهلت تسلیم پاکت پیشنهادها: مناقصه گران باید پیشنهادها را تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۹۴/۱۲/۱۸ به دبیرخانه مرکزی دستگاه مناقصه گزار به آدرس ذیل تسلیم و رسید دریافت نمایند.

محل و زمان بازگشایی پاکت پیشنهادها: پیشنهادهای مناقصه گران راس ساعت ۹ روز چهارشنبه مورخ ۹۴/۱۲/۱۹ در محل ساختمان مرکزی به آدرس دستگاه مناقصه گزار مفتوح خواهد شد.

سپرده شرکت در مناقصه: مناقصه گران باید ضمانتنامه بانکی بدون قید و شرط و قابل تمدید به دفعات به مبلغ ۸۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال، یا اصل فیش واریز وجه به حساب ۱۰۹۶۴۵۱۰۰۵۰۰۰۰۰۰۰ نزد بانک صادرات شعبه بندر و دریانوردی کد بانک ۴۳۲۳ ارائه نمایند.

- آدرس دستگاه مناقصه گزار: بوشهر - بزرگراه طالقانی - بلوار بندر - اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر کد پستی ۷۵۱۳۷۴۹۷۹۷۹۷ - تلفن ۷-۲۵۲۲۰۵۱۱ - فاکس ۰۷۲۰۵۷۳۰ پست الکترونیک info@bpmpo.ir آدرس سایت www.bpmpo.ir

- مدت پروژه: ۴ ماه

- مدت اعتبار پیشنهادها: مدت اعتبار پیشنهادها حداقل باید ۹۰ روز باشد.

شرایط لازم:

۱- داشتن تجربه مشابه در زمینه خرید تجهیزات الکترونیکی و مخابراتی

۲- ارائه مدارک معتبر رسمی مورد تأیید از سوی شرکت سازنده مبنی بر نمایندگی خدمات فروش و پشتیبانی فنی و تجاری در ایران

۳- در صورت سابقه همکاری با سازمان بنادر و دریانوردی ارائه گواهی حسن انجام کار الزامی می باشد.

کلیه مناقصه گران بر اساس اسناد تحویلی، ارزیابی صلاحیت خواهند شد و در صورت احراز شرایط پاکت اسناد مناقصه آنها گشوده می گردد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۱۱/۲۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۱۱/۲۸

م الف: ۳۵۳۸

اصلاحیه آگهی مناقصه ۹۴/۲۵

شرکت مخابرات استان گیلان (سهامی خاص)

بدینوسیله به اطلاع می رساند که موضوع مناقصه ۹۴/۲۵ بدین شرح تغییر یافته است:

"انجام خدمات میدانی بهینه سازی شبکه ACCESS ارتباطات سیار در سطح استان گیلان"

بهره برداری از پست های ۶۳/۲۰ کیلو ولت علوی و ولایت با حضور استاندار هرمزگان

با حضور استاندار هرمزگان، مدیر عامل شرکت برق منطقه ای هرمزگان و جمعی از مسئولین محلی و استانی دو پست ۶۳/۲۰ کیلوولت علوی و ولایت به بهره برداری رسید.

در آغاز این مراسم مهندس کهوری ضمن تبریک ایام الله دهه فجر گفت: برق یکی از مسائل حیاتی، حساس، زیربنایی و زیرساختی است و امروز افتخار می کنیم که به برکت بهره مندی از نیروی برق، شاهد رونق و پیشرفت در بخش های مختلف از جمله صنایع و کشاورزی هستیم.

مدیر عامل شرکت برق منطقه ای هرمزگان در ادامه از افتخارات کسب شده در دوران ۳۷ ساله عمر انقلاب اسلامی مطالبی را ارائه و افزود: امروز به یمن انقلاب شکوهمند اسلامی ۱۰۰٪ ساکنین شهرها و بجز تعداد اندکی روستا مابقی از نعمت برق برخوردارند و این تعداد اندک نیز بدلیل دورافتاده بودن و صعب العبور بودن برخی مناطق روستایی بدون برق هستند که برق دار شدن آنها نیز در دستور کار قرار دارد.

مهندس کهوری گفت: ظرفیت نیروگاههای استان قبل از انقلاب حدود ۱۰۰ مگاوات بوده در حالیکه امروز ظرفیت نیروگاهها بالغ بر ۳ هزار مگاوات می باشد و افتتاح ۴ واحد گازی نیروگاه ۶۴۸ مگاواتی اسیس در بهمن ماه سال جاری با حضور آقای دکتر جهانگیری معاون اول رئیس جمهور و آقای مهندس چیت چیان مقام عالی وزارت نیرو و تأمین بخش اعظمی از برق استان از این نیروگاه در تابستان گذشته از افتخارات دولت تدبیر و امید و گواه این مدعاست که خدمتگزاران صنعت برق در استان در جهت تأمین برق مطمئن و رفاه مردم شریف هرمزگان صادقانه و خالصانه تلاش می کنند.

مهندس کهوری در ادامه از تعداد مشترکین استان گفت و افزود: در حال حاضر بیش از ۶۳۰ هزار مشترک در استان و در بخش مشترکین سنگین نیز تعداد ۱۳ مشترک داریم که این آمار در زمان قبل از انقلاب

چیزی معادل ۲۸ هزار مشترک بوده است.

مهندس کهوری در خاتمه ضمن تشکر از حمایت های مسئولین بالاخص آقای دکتر جادری استاندار هرمزگان گفت: علیرغم وجود مشکلات مالی در دهه فجر امسال توانستیم تعداد ۲ پروژه انتقال و فوق توزیع در شهرستانهای جاسک و بندرخمیر به ارزش ۳۰۰ میلیارد ریال به بهره برداری برسانیم که همه اینها بی شک به برکت نظام مقدس جمهوری اسلامی و حاصل تلاش شایسته روزی همکاران خدمت شرکت برق منطقه ای هرمزگان و حمایت های بی دریغ مسئولین بوده است.

در ادامه مراسم افتتاح پست علوی دکتر جادری ضمن تبریک دهه مبارک فجر از تلاشهای آقای مهندس کهوری و همکاران شرکت برق منطقه ای هرمزگان تشکر و قدردانی نمود افزود: در سالهای اخیر با تلاش این عزیزان دیگر دغدغه برق را در استان نداریم و این حاصل عملکرد بسیار خوب مجموعه صنعت برق در استان بوده که با اخلاص و بدون هیچ گونه حاشیه مشغول خدمتگزاری به مردم هستند.

استاندار هرمزگان در ادامه اظهار داشت: بعد از سالها تحریم باید عقب ماندگیها در حوزه اقتصادی و مالی را که طی این سالها حادث شده جبران کنیم.