

ظرفیت هایی که ثانیه ای به اتمام می رسند

نوبت دهی به بیماران روی اعصاب

اکبری

نمی دانند بار کدام در را به دوش بکشند. در حالی رنج بیماری و هزینه های سنگین در مان را محتمل می شوند که در صف نوبت گیری حضوری، اینترنتی و تلفنی در مطب پزشکان و کلینیک بیمارستان ها و ... سرگردانند.

هر چند مدت هاست بساط نوبت دهی حضوری از بسیاری از مراکز درمانی مانند؛ بیمارستان تامین اجتماعی، کلینیک بیمارستان امام رضا(ع) و ... برچیده شده است و بیماران باید به صورت اینترنتی و تلفنی نوبت بگیرند اما آن چه این روزها داد و گلابه بسیاری را دربرداشته، این است که انتظار برای نوبت گیری اینترنتی و تلفنی برای استفاده از خدمات این مراکز، طولانی مدت است و نوبت دهی به راحتی که مسئولان فکر می کنند، انجام نمی شود.

وضعیت اسفناک

یک شهروند که حدود یک ماه است هر روز صبح برای گرفتن نوبت از دندان پزشکی بیمارستان تامین اجتماعی پشت خط تلفن نوبت دهی قرار می گیرد، با گلابه از وضعیت اسفناک نوبت دهی می گوید: برای عصب کشی و پر کردن دندان حدود دو ماه است که میان مطب ها و بیمارستان تامین اجتماعی سرگردانم. چون نوبت دهی اینترنتی و تلفنی است و موفق به نوبت گیری نشدم حضوری مراجعه کردم.

با وجود درد و گلابه بسیار تاکید بر نوبت گیری اینترنتی و تلفنی بود و اعلام شد اگر درد شدید است به مطب پزشک متخصص مراجعه کنید. پس از حضور در مطب پزشک متخصص اعلام شد که دندان نیاز به عصب کشی، پر کردن و روکش دارد و هزینه آن هم حدود دو میلیون تومان برای یک دندان است.

پس از پیگیری، عصب کشی را آزاد انجام دادم و دوباره در صف نوبت گیری از دندان پزشکی بیمارستان تامین اجتماعی قرار گرفتم. حدود یک ماه هر روز ساعت

روان شناسی

اختلال بدشکلی

اختلال بدشکلی بدن یک بیماری روانی است که فرد مبتلا به دلیل نقص جسمی، بسیار مضطرب می شود. این نقص بسیار جزئی و زاده ذهن افراد است در حالی که داشتن این احساسات بر فعالیت های اجتماعی و شغلی تأثیر می گذارد. افراد مبتلا به این اختلال خود را "زشت" می بینند. هر روز می کنند. از کار یا تحصیل غافل می شوند زیرا نمی خواهند دیگران آن ها را ببینند. از گذراندن وقت با خانواده و دوستان خود پر هیز می کنند و برای بهبود ظاهر، جراحی پلاستیک انجام می دهند. این افراد پریشانی شدید عاطفی و رفتارهای مضرراترجه می کنند. اختلال بدشکلی که بیماری مزمن و طولانی

مدت است بیشتر در سال های نوجوانی یا اوایل بزرگ سالی آغاز می شود. افراد مبتلا به این اختلال حتی از تغییرات جسمی ناشی از افزایش سن مانند چین و چروک و سفید شدن مو، بیش از حد ناراحت می شوند. این افراد ممکن است اختلالانی مانند پرخوری، اضطراب، افسردگی، وسواس و ... را نیز داشته باشند. برای درمان این افراد نیاز به مشاوره های روان شناسی است. برخی از متخصصان بر این باورند که توأم بودن این اختلال با افسردگی اضطراب، هراس و ناتوانی در سرمایه گذاری عاطفی، این نکته را خاطر نشان می کند که این بیماران دارای مشکلات روان شناختی کم و بیش با اهمیتی هستند و اختلال بدشکلی بدنی در واقع یک شیوه رمزی



بیان تعارض های ناشی از جدایی - تفرد است. بنابراین، روش درمانگری مبتنی بر روان تحلیل گری را به عنوان روش اصلی محسوب اما روش های تغییر رفتار نیز به عنوان روش مکمل توصیه می کنند. اگر این اختلال در مان نشود، ممکن است مزمن شود. همچنین روش های جراحی ترمیمی بدون استئنا و اختلال بدشکلی بدنی در واقع یک شیوه رمزی

از خدمات بهره برد نوبت دهی به سختی انجام می شود. باید مدت ها منتظر باشیم و پس از مدتی انتظار و تحمل در دم به در بسته می خوریم و به مطب پزشکان متخصص مراجعه می کنیم. اما در مطب ها هم که همیشه نوبت دهی حضوری است در این شرایط کرونا باید بارها مراجعه کنیم تا بتوانیم برای روز های آینده نوبت بگیریم. او یا گلابه از این وضعیت می گوید: برای مراجعه به متخصص چشم باید بیش از یک ماه انتظار بکشیم. گویا پزشک متخصص کم است و بیماران باید در درونج راتار سیدن نوبت تحمل کنند.

پاسخ به گلابه ها

مسئول در مانگا، بیمارستان امام رضا(ع) با بیان این که نوبت دهی حضوری صبح ها و به صورت محدود انجام می شود، می گوید: در صبح ها برای نوار عصب و عضله به سبب مانبر بودن فقط به سه نفر نوبت داده در دیگر موارد برای عصر ها نوبت دهی تلفنی انجام می شود. به گفته «حیدری» برخی از پزشکان از جمله ارتوپد کلینیک به سبب داشتن درآمد پایین اعلام کرده اند که از ماه آینده حاضر نخواهند بود و افرادی که نیازمند خدمات ارتوپد هستند چون در برخی موارد از طریق تلفن گویا نوبت دهی انجام نمی شود اگر بیمار عمل نوبت توسط پزشک ارتوپد هستند به آن ها نوبت داده می شود و می توانند حضوری مراجعه داشته باشند. او در ادامه اشاره ای هم به خرابی سامانه تلفن گویای نوبت دهی دارد و می افزاید: در برخی مواقع به دلیل حاضر نبودن پزشکان برای خدمات دهی، تلفن گویا



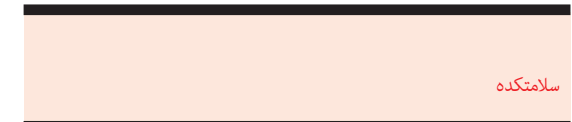
این خدمات را برای نوبت دادن بازگونی کند. مدیر روابط عمومی مدیریت درمان تامین اجتماعی هم با اشاره به سیستم نوبت دهی اینترنتی و تلفنی این بیمارستان پاسخ گویی ۱۲ خط به صورت همزمان برای نوبت دهی، ریشه این مشکل را کمبود پزشک می داند و می گوید: بیشترین شکایت خدمات گیرندگان مربوط به خدمات دندان پزشکی است که به سبب گران بودن هزینه ها در مطب پزشکان تمایل به استفاده از خدمات دندان پزشکی بیمارستان تامین اجتماعی بالاست و در نتیجه در همان چند ثانیه اول شروع نوبت دهی شاهد اتمام نوبت ها هستیم. بنا به اظهار

«سلمانی» سامانه گویای نوبت دهی فقط برای ۴۸ ساعت بعد است و گاهی افراد برای مدت طولانی در صف نوبت دهی هستند و ریشه این مشکلات هم به کمبود پزشک برمی گردد. به گفته وی این سازمان بارها از دانشگاه علوم پزشکی خواستار تامین پزشک شده است اما چون کمبود سهمیه است و پزشکان طرحی بعد از گذراندن دوره، تمایل به ماندگاری ندارند بنابراین با چنین صف هایی برای نوبت گیری مواجه هستیم. از تفاهم نامه سازمان تامین اجتماعی و دانشگاه علوم پزشکی برای تامین نیرو می گوید و می افزاید: از سال گذشته که مشکلات و موانع جذب نیرو بر داشته شده است با آن که بارها درخواست استخدام و تامین نیرو داشته ایم اما فردی از این محل برای استخدام معرفی نشده است و بیشتر افراد هم تمایل دارند با دانشگاه علوم پزشکی به سبب شرایط ویژه تر همکاری کنند.

کودکانه

زندگی کودک را تلخ نکنیم

اگر می خواهید از عواملی که زندگی را به کام کودک زهر می کند، آگاه شوید، این مطلب را بخوانید. به گفته یک روان شناس کودک، عصبی بودن همیشگی یکی از این عوامل است. برخی پدر و مادرها به هر دلیلی همیشه عصبانی هستند و کافی است کوچک ترین اشتباه یا خطایی از کودک سرزند تا فوران و خشم و صمیمیت را بر سرش خالی کنند. این والدین می گویند که این رفتار و عصبی بودن دست خودمان نیست اما مگر می شود رفتار دست خودمان نباشد. سوال این است که آیا اولیا در مقابل بزرگ ترها و... نیز کنترل رفتارشان دست خودشان نیست. این عصبی بودن ه زندگی را برای کودک تلخ می کند. پس همان طور که مقابل دیگران رفتار تان کنترل دارید



سلامتکده

ریحان و تقویت بدن در مقابل کرونا



به سبب وجود جهش های متعدد در ویروس کرونا، داروهای موجود نمی توانند تهاجمی بودن ویروس را که به مرگ نیز منجر می شود، کنترل کنند. به رغم واکسیناسیون سریع و فوری در خصوص بیماری کرونا، این اقدام پیشگیرانه ایمنی کامل ایجاد نمی کند. از آن جایی که مهم ترین عامل مرگ و میر به علت این بیماری، نقص سیستم ایمنی بدن است، بنابراین همراه با واکسیناسیون، تقویت سیستم

ایمنی مهم ترین راه حل در کاهش شدت بیماری است. به دلیل این که هیچ درمان قطعی برای بیماری کرونا تا به امروز یافت نشده است، در نهایت برای جلوگیری از همه گیری ویروس کرونا رعایت فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک توصیه می شود. ایمنی بدن نقش مهمی در مبارزه با ویروس کرونا دارد و برای همین مصرف گیاهان تقویت کننده سیستم ایمنی برای سلامتی و پیشگیری از ابتلا به این بیماری توصیه می شود. یک محقق گیاهان دارویی می گوید: از آن جایی که استفاده از گیاهان دارویی حاوی آنتی اکسیدان و تقویت کننده سیستم ایمنی، به دلیل عوارض جانبی کم، می تواند عامل مهمی در کاهش ابتلا به بیماری کرونا باشد، بر این اساس سعی برآن داریم تا با معرفی گونه های متعدد، گام موثری در کاهش ابتلا به این بیماری برداریم. برای تامین سلامت جهانی تازمانی که داروهای هدفمند برای عفونت ویروسی در دسترس عموم قرار گیرد، این داروهای گیاهی می توانند بهترین مدافعان ما باشند. به گفته دکتر «افشاری» ریحان یک سبزی همه کاره با خواص دارویی بی نظیر است که برای کنترل درد، تب، سرفه و سرماخوردگی و همچنین اسهال کاربرد دارد. در هند ریحان یکی از بهترین داروهای درمان ذات الریه بوده و به عنوان یک داروی ضد ویروسی شناخته شده است. آثار سودمند جوشانده برگ ریحان در بهبود اختلالات تنفسی مانند سرفه و سرماخوردگی، برونشیت، آسم و آنفلوآنزا مطالعه و مشخص شده است که محتوای فتولیک و خواص آنتی اکسیدانی زیادی دارد. عصاره برگ ریحان باعث افزایش فعالیت فاگوسیتیک و افزایش تعداد نوتروفیل ها و لنفوسیت ها می شود که افزایش تعداد گلبول های سفید همراه با افزایش هماگلوبتیناسیون، افزایش تولید آنتی بادی را نشان می دهد. این خواص تقویت کننده سیستم ایمنی را می توان به وجود فلاونوئیدها و ترپنوئیدهای موجود در این گیاه نسبت داد.

نکته مهم: مصرف گیاهان دارویی باید با احتیاط و تحت نظارت متخصص طب ایرانی انجام شود زیرا مصرف بیش از حد آن ها ممکن است باعث بروز مشکلات جانبی دیگر شود.



از این بیکاری خارج کنند. همیشه ماندن در خانه هم کودک را می آزارد. زیرا ماندن در خانه و بی برنامه گی و شاد نبودن، سم روانی به کودک تزریق می کند. او توصیه می کند با وجود کرونا دل به کوه و دشت و دمن نزدیکی شان قرار می گیرد به او می گویند که خسته ایم. این گفته سبب می شود تا کودک هم چندین هفته احساس خستگی داشته باشد و اگر به او کاری بگویند، می گوید: خسته ام. همیشه بیکار بودن دیگر عاملی است که این مشاور به آن اشاره می کند و می افزاید: بسیاری از کودکان در خانه هیچ فعالیت و برنامه ای ندارند و فقط دور خود می چرخند یا تلویزیون تماشا می کنند یا باتلفن همراه بازی های اینترنتی سرگرم می شوند. پس لازم است اولیا برنامه ریزی و کودک را

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق خراسان جنوبی:

۲۶۳ پروژه صنعت برق خراسان جنوبی در هفته دولت به بهره برداری رسید



مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق خراسان جنوبی گفت:به میمنت هفته دولت۲۶۳ پروژه صنعت برق با سرمایه گذاری ۸۲میلیارد و۹۱۰میلیون تومان در استان به بهره برداری رسید.

به گزارش روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق خراسان جنوبی ؛ مهندس مهدی دادگر در جمع خبرنگاران اظهار داشت:این پروژه ها شامل احداث شبکه وتامین برق، ترمیم واصلح بهینه سازی،برق رسانی به مسکن محرومین ، تامین برق معابر، سامانه های خورشیدی عشایری، نیروگاه خورشیدی،تبدیل سیم به کابل خود نگهدار،تامین برق روستایی و تجهیز لوازم وناوگان خودروبی است.

وی افزود: در راستای اجراواحداث این پروژه ها بالغ بر ۶۳ کیلومترشبکه فشارضعیف ،۹۳کیلومترشبکه فشار متوسط و ۱۳۹ دستگاه ترانسفورماتور نصب ومورد بهره برداری قرار گرفت.

دادگر بیان کرد:از مجموع ۲۶۳ پروژه یاد شده ۲۱ پروژه در شهرستان بیرجند، ۱۰پروژه در شهرستان قاین ۱۲پروژه در شهرستان نهبندان،۱۹پروژه در شهرستان فردوس ، ۲۹ پروژه در شهرستان بشرویه،۳۰پروژه درشهرستان سرایان، ۸ پروژه در سریشه،۴۲ پروژه در شهرستان خوسف ،۴۷پروژه

در شهرستان زیرکوه، ۳۷ پروژه در شهرستان درمیان ۸پروژه در شهرستان طبس افتتاح شد.مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق خراسان جنوبی اظهارکرد: ۹۶۸ سامانه برق خورشیدی در ۹ شهرستان استان به عشایر سخت کوش این مناطق تحویل شد.

وی بااشاره به طرح های مورد افتتاح در هفته دولت بیان کرد: ۲پروژه نیروگاه خورشیدی شامل ۵نیروگاه خورشیدی خانگی ویک نیروگاه ۱۰۰کیلو واتی در شهرستانهای بشرویه وسرایان نیز به بهره برداری رسید.

مهندس دادگر همچنین از افتتاح پروژه وکلنگ زنی عملیات برق رسانی به ۵ روستای استان شامل آدیگان در بیرجند ، یوشو و کلاته شیخ در خوسف و درسری وکالبد در شهرستان درمیان خبر داد.

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق خراسان جنوبی گفت: از مجموع ۲۶۳ پروژه صنعت برق استان که در هفته دولت افتتاح وکلنگ زنی می شود۱۲۴پروژه احداث شبکه وتامین برق ، ۸۷پروژه ترمیم واصلح بهینه سازی، ۱۷پروژه برق رسانی به مسکن محرومین ،۱۳پروژه تامین برق روشنایی معابر ، ۹پروژه سامانه های خورشیدی عشایری ، ۲پروژه نیروگاه خورشیدی ، ۴پروژه تبدیل سیم به کابل خود نگهدار ، ۵پروژه تامین برق روستایی و۲پروژه تجهیز لوازم وناوگان خودروبی است.