

فریده بناه

گروه بهداشت و سلامت-
شایان آتابای متخصص روانشناسی سلامت و روانشناس بالینی در رابطه با اختلال وسواس-دسته بندی و چگونگی درمان این نوع بیماری گفت: اسم دقیق اختلال وسواس(OCD)، اختلال وسواسی جبری است که وجود وسواس های فکری یا عملی مکرر و شدید در فرد بوده و باعث رنج و مشکلات بزرگی برای فرد و اطرافیانش می شود.

وی ادامه داد: اختلال وسواس به دو بخش وسواس فکری و وسواس عملی تقسیم می شود، اما این دو مقوله به طور کامل از یکدیگر جدا نیستند. در حقیقت بسیاری از وسواس های عملی به دلیل بروز و ایجاد وسواس فکری است که شخص برای برطرف کردن و کنترل کردن اضطراب ناشی از فکراهی و وسواسی به رفتارهای وسواسی اعم از مرتب کردن و مسائلی که بتواند اضطراب را کاهش دهد، روی می آورد. آتابای مطرح کرد: وسواس فکری یعنی احساس اندیشه یا داشتن حسنی تکراری و مزاحم که ذهن فرد را مشغول خود کرده و مانع تفکر او نسبت به موضوعات دیگر می شود، وسواس عملی نوعی رفتار اجباری نظیر شمارش، بررسی یا چک کردن مجدد گفته می شود.

نشانه‌ها و علائم وسواس فکری

متخصص روانشناسی سلامت اذعان کرد: افرادی که مبتلا به اختلال فکری هستند علائمی اعم از چک



گروه بهداشت و سلامت-
متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: توصیه می شود دروزدها در وعده سحری، یک صبحانه کامل شامل غلات و لبنیات یا پروتئین‌هایی مانند تخم‌مرغ مصرف

کنند.

دکتر آناهیتا منصوری با بیان اینکه بهتر است فاصله‌های بین افطار و شام در حدود یک تا دو ساعت وجود داشته باشد و یک میان وعده در پایان شب صبحانه کامل شامل غلات و لبنیات یا پروتئین‌هایی مانند تخم‌مرغ مصرف

وسواس را چگونه درمان کنیم؟

■ متخصص روانشناسی سلامت گفت: عوامل مختلفی چون ژنتیک و ارث باعث بروز وسواس خواهند شد، به طوری که اگر در فامیل درجه یک مبتلا به وسواس باشد، احتمال ابتلاء دیگران به تا ۱۵ درصد افزایش می یابد.



که یک مقدار از اختلال وسواس جدا در نظر گرفته می شود؛ به نوعی یک نظم، ترتیب از یک عمل خاصی که برای خودشان است، معتقدند برای بقیه افراد نیز به کار برند.

علائم وسواس

آتابای اظهار داشت: اختلال وسواس علائم واضحی دارد که اعضای خانواده می توانند متوجه بروز این اختلال در فرد شوند اما در اوایل مشاهده علائم ممکن است با کلماتی اعم از حساس یا تمیز بودن کار را توضیح کنند اما به مرور زمان این

داروهایی که برای بیماری افسردگی به خصوص بازدارنده‌های انتخاب به کار می رود روی بیماری وسواس هم نتیجه می گذارد. یکی از مشکلاتی بیماران وسواس این است که به واسطه ایسن اختلال و نگرانی‌هایی که دارند ممکن است روند درمان دارویی را به طور کامل انجام ندهند، گاهی اوقات خود مصرف دارو یک نوع اشتغال ذهنی ایجاد کنند، بنابراین درگیری اطرافیان و خانواده برای هدایت فرد بیمار اهمیت بسیاری دارد.

وی افزود: امروزه روان درمانی برای بیماری وسواس به صورت کامل مؤثر است، درمان شناختی رفتاری (CBT) نشان داده می‌تواند برای درمان اختلال وسواس موفق عمل کند. در این روش درمانی از روش‌هایی اعم از حساسیت زدایی استفاده شده و به تدریج از حساسیت فرد نسبت به عوامل کم خواهد شد. نوع دیگر از روان درمانی مواجهه و معانعت از پاسخ است که به طور معمول فرد وسواسی در شرایطی که از نظرش نامطلوب باشد مانند کثیفی قرار می‌دهند و فرد را از تمیز کردن آن محیط منع می‌کنند؛ همچنین برای درمان اختلال وسواس رویکردهای درمانی مانند روش تحلیلی مؤثرتر است.

تأثیر درمان و حمایت خانواده در بهبود اختلال وسواس

متخصص روانشناسی سلامت تصریح کرد: مسئله‌ای که در رابطه با وسواس وجود دارد که این بیماری در خانواده‌ها وجود دارد فر د از آزار

و اذیت‌های این بیماری مطلع بوده و به نوعی خودش نیز از این اختلال رنج می‌برد. به همین خاطر افراد در برابر درمان مقاومت نمی‌کنند اما نکته حائز اهمیت این است که به واسطه نوع کارکرد ذهنی و رفتاری‌شان، در انجام فعالیت‌های مربوط به روند درمان‌شان تعطل یا مخالفت داشته باشند.وی ادامه داد: برای کامل کردن درمان اختلال وسواس، از درمان حمایتی یا خانواده درمانی استفاده می‌شود، یعنی خانواده برای درمان بیمار از فرد حمایت و به بهبودی‌اش کمک کند. یعنی درمان دارویی که تجویز شده مرتب استفاده شود، روان درمانی نیز در کنارش استفاده شود و حمایت خانواده و نیز به همراه داشته باشند آمار نشان داده است که حدود ۵۰ الی ۷۰ درصد می‌تواند برای درمان مؤثر باشد.

روانشناس بالینی گفت: به طور معمول آمار روند درمانی بیماران اختلال وسواس اینگونه است که حدود ۲۰الی ۳۰درصد افراد بهبودی قابل ملاحظه‌ای پیدا می‌کنند، حدود ۴۰الی ۵۰درصد افرادی بهبودی متوسطی در زندگی دارند و می‌توانند یک زندگی به نسبت نرمال را داشته باشند ولی بین ۲۰ الی ۳۰ درصد بیماران وجود دارند که مقاوم بوده و هیچ تغییری در روند درمان یا بهبودی ایجاد نخواهد شد.

تأثیر توقف روان درمانی یا استفاده از یک نوع داروی خاص روی وسواس

آتابای اذعان کرد: روان درمانی در کنار دارو درمانی به فرد کمک

یک متخصص تغذیه:

سحری، یک وعده صبحانه کامل مصرف کنید

پزشکی اهواز بیان کرد: بهتر است در وعده افطار از مواد غذایی مانند شیر یا آب ولرم به همراه شیرینی‌های طبیعی مانند خرما و کشمش استفاده شود. همچنین می‌توان از غذاهایی مانند آش، شیر برنج یا چند لقمه نان و پنیر نیز بهره برد. وی با بیان اینکه لبنیات، گوشت و سبزیجات گزینه‌های مناسبی برای شام هستند، افزود: بهتر

است در ماه رمضان از خوردن غذاهای سرخ‌کردنی خودداری شود و به جای آن، غذاهایی که به صورت آب‌پز یا بخارپز تهیه شده‌اند، انتخاب شوند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، منصوری

شماره به عدم توصیه به مصرف مواد غذایی ادرازاو مانند قهوه و نسکافه در وعده سحری، خاطر نشان کرد؛ اگر در وعده سحری از مقدار زیادی قند و شکر استفاده شود، ممکن است قند خون به شدت افزایش یابد و سپس افت کند که این امر می‌تواند باعث احساس کسالت، بی‌حالی و سردرد شود.

بنابراین، از مصرف مواد غذایی حاوی قند و شکر مانند شیرینی‌ها و مایه در وعده سحری خودداری و این مواد را به وعده افطار منتقل کنید. عضو هیات علمی دانشگاه علوم

آگهی تصمیمات شرکت الماس نابناک کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۵۰۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۲۳۸۶۳

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای محمد مهربانی به شماره ملی ۰۹۴۶۸۹۰۳۸۲ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضا)، آقای مهدی گل محمدی داخلی به شماره ملی ۰۹۴۰۶۷۲۴۹۹ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای امیرعلی غلامی به شماره ملی ۰۵۱۶۸۰۹۴۶۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای جواد صمدی قندهاری به شماره ملی ۰۰۵۵۹۱۳۶۲۸ به نمایندگی از شرکت الماس تابان کیش با شناسه ملی ۱۰۸۶۲۱۰۶۹۴۲ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته و پروات و عقود اسلامی با امضائات رئیس هیئت مدیره آقای مهدی گل محمدی داخلی و امضاء منقیر نایب رئیس هیئت مدیره آقای امیر غلامی یا عضو هیئت مدیره آقای جواد صمدی قندهاری همراه با مهر شرکت و سایر نامه های اداری با امضا منقرذ مدیر عامل آقای محمد مهربانی با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت کیش اوریناک (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۵۸۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۲۴۴۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶، شرکت اوریناک، مرکز اصلی شرکت از ادرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، خیابان دادگستری، ساختمان کشتیرانی و الجسر ۸، BO-۹۴، طبقه اول واحد یک، کندهستی ۷۹۴۱۷۷۳۷۶۵ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت ژرف کاو دانا کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۷۰۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۸۳۰۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- مؤسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۳ به عنوان حسابررس مستقل و بازررس اصلی و آقای محمد مهملدی زادگان با کد ملی ۰۰۴۳۳۵۴۴۰۰ به عنوان بازررس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.
۲- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

بهداشت و سلامت

یکشنبه ۱۹ اسفند ۱۴۰۳، ۸ رمضان ۱۴۴۶، ۹ مارچ ۲۰۲۵، شماره ۴۶۷۵، صفحه ۹

و از اهمیت خاصی برخوردار خواهد بود؛ بنابراین سنجشگری‌های بیش از حد در مورد اضطراب در کودک، عدم برقراری ارتباط عاطفی کافی و عدم حمایت لازم از فرزند می‌توانند زمینه‌ای برای بروز مشکلات روانی به خصوص وسواس شوند.

تفاوت شکایت و وسواس فکری

آتابای متذکر شد: شک وسواسی بیشتر شامل نگرانی‌هایی مانند قفل بودن در، خاموش بودن گاز یا تمیزی دست‌ها است، درحالی‌که شکایت نسبت به افراد و وسوئن به رفتارهای پنهانی آن‌ها می‌تواند نشانه اختلال شخصیت باشد.

روند درمانی اختلال وسواس

روانشناس بالینی ادامه داد: درمان این اختلال به طور معمول ترکیبی از روان‌درمانی و دارودرمانی است. جلسات درمانی در ابتدا به صورت هفتگی برگزار می‌شود و بسته به رویکرد درمانی، بین ۱۲ تا ۲۴ جلسه و در شناختی رفتاری بین ۱۲ تا ۳۶ جلسه ادامه پیدا می‌کند؛ پس از اتمام دوره درمان، مراجعات ماهانه یا دوره‌های سالی یک‌بار برای جلوگیری از بازگشت علائم توصیه می‌شود.

آتابای در پایان خاطر نشان کرد: توصیه می‌شود بعد از درمان خانواده‌ها نسبت به علائم بازگشت بیماری حساس بوده و در صورت مشاهده نشانه‌های اولیه، فرد را به خصوص در دوران کودکی بین فرزند و والدین است که موجب ایجاد اعتراض‌های زمینه‌ای برای فرد شده

رژیم غذایی بدون گلوتن چیست؟

گروه بهداشت و سلامت-مبتلایان به سلیاک (نوعی بیماری گوارشی مزمن) به دلیل حساسیت به گلوتن باید این رژیم را رعایت کنند.
با این حال، اغلب افراد از دلایل حذف گلوتن اطلاع کافی ندارند. رژیم بدون گلوتن اگرچه برای افرادی که به گلوتن حساسیت دارند یا کسانی که به گندم آلرژی دارند، یک نیاز پزشکی است، بسیاری دیگر این رژیم را به دلیل این تصور که برای سلامتی مفید است یا صرفا مد روز شده، انتخاب می‌کنند.
گلوتن پروتئینی است که در غلات یافت می‌شود. گلوتن ترکیبی از دو گلیکوپروتئین گلیادین و گلوتلینمی باشد که متصل بانشاسته در اندوسیرم (بافت تغذیه‌ای اطراف جوانه) بسیاری از غلات علوفه‌ای حضور دارند. تقریبا ۲۵ درصد جمعیت ایالات متحده محصولات بدون گلوتن مصرف می‌کنند. این رقم به مراتب بیشتر از حدود ۶ درصد افراد دارای حساسیت به گندم و یک درصد مبتلایان به بیماری سلیاک در این کشور است. آنچه نشان می‌دهد بسیاری از افراد به دلایل غیر پزشکی رژیم‌های بدون گلوتن را انتخاب می‌کنند، در حالی که از بسیاری معایب تغذیه‌ای این محصولات بی‌خبرند.
داده‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بسیاری از مواد غذایی بدون گلوتن با وجود بالاتر بودن قیمت‌شان، پروتئین کمتر و قند و کالری بیشتری دارند، فاقد مواد مغذی ضروری‌اند و بسیاری از مزایای ادعاشده برای آن‌ها مانند کنترل وزن و دیابت هم اغراق آمیزند.

آگهی تصمیمات شرکت یویا تأمین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۲۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۴۴۰۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۹ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۹، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای سید مجتبی امامی با کد ملی ۳۷۸۶۴۳۲۹۸ به نمایندگی از شرکت کی نتفتکش ایرانی (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۵۳۹۲۱ به سمت مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره، آقای نصیب اله فاضلی با کد ملی ۰۹۶۲۹۰۴۲۶۹ به نمایندگی از شرکت دریاپی آذر پادقشم (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۸۱۴۸۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای علی زید آبادی با کد ملی ۰۰۶۲۷۱۱۴۷۴ به نمایندگی از شرکت اطلس کیان قشم (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۱۳۳۱ به سمت عضو هیئت مدیره تا پایان تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار شرکت از قبیل چک و سفته، پروات و قراردادها و عقود اسلامی یا امضای دو نفر از اعضای هیأت مدیره متفقا همراه با مهر شرکت و سایر نامه‌های عادی و اداری با امضای مدیر عامل یا مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت پریشان خودرو کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۵۲۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۶۳۱۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۷، مرکز اصلی شرکت از ادرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، میدان سیری، خیابان خیم، ساختمان بازار سارینا ۱، واحد ۲۰ کندهستی ۷۹۴۱۸۹۶۷۹۴ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت گرایش نازه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۳۳۹۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۰۳۲۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- احنام همسان زامیان به شماره ملی ۰۰۷۰۶۸۹۹۶۲ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای امیر قاصر به شماره ملی ۰۰۷۰۶۰۶۲۸۵ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای علی قاصر با کد ملی ۰۰۵۴۶۰۹۱۳۳ به نمایندگی از شرکت آفتاب خلیج فارس کیش به شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۶۲۹۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته و پروات و عقود اسلامی و قراردادها و مکاتبات عادی و اداری با امضا منقرذ رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش ۴۴۴۲۴۹۶۹ گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش ۴۴۴۲۴۹۹۹

روزنامه