

تناقض در مدت اعتبار پروانه‌های روانشناسی صادر شده



نشان نداده است که توانایی برون رفت از این بحران را دارد و احتمالا دولت برای پیشگیری از بروز مشکلات اجتماعی در صدد است با این مستمسک انتخابات را برگزار کند.

بازرس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور در پاسخ به سوال دیگری در خصوص انتقاد برخی صاحب‌نظران از صدور

بازرس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور با اشاره به تشکیل هیات نظارت دولتی برای برگزاری پنجمین دوره انتخابات شورای مرکزی و هیات بازرسان سازمان نظام روانشناسی گفت: زمان برگزاری انتخابات هنوز مشخص نیست. دکتر علیرضا آقاپوسفی در گفت‌وگو با ایسنا درباره زمان دقیق برگزاری پنجمین دوره انتخابات شورای مرکزی و هیات بازرسان سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور اظهار کرد: در حال حاضر زمان دقیق و وضعیت برگزاری انتخابات مشخص نیست و همه چیز در حالت تعلیق قرار گرفته است. وی با اشاره به تشکیل هیات نظارت دولتی برای برگزاری پنجمین دوره انتخابات شورای مرکزی و هیات بازرسان سازمان نظام روانشناسی ادامه داد: فعلا دفتر رییس جمهوری به وزیر علوم ماموریت داده و یک هیات نظارت دولتی برای انتخابات شکل گرفته است.

این روانشناس در پاسخ به این سوال که با توجه به غیر دولتی بودن سازمان نظام روانشناسی، برخی صاحب‌نظران این حرفه مخالف تشکیل هیات نظارت دولتی برای برگزاری انتخابات این سازمان هستند، توضیح داد: به استناد ماده یک قانون سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور – که مصوب مجلس شورای اسلامی است – این سازمان مستقل و غیر دولتی است بنابراین دولت مگر در برخی موارد تعیین شده یعنی انتخاب نماینده وزیر بهداشت و وزیر علوم در شورای مرکزی این سازمان و تنفیذ حکم رئیس سازمان نمی‌تواند به این شکل در امور سازمان نظام روانشناسی مداخله کند.

آقاپوسفی در عین حال با اشاره به تعویق برگزاری انتخابات این سازمان افزود: اما از طرفی سازمان نظام روانشناسی تاکنون

نکاتی درباره رفع سوءتغذیه در بیماران مبتلا به «سل»

علایم عمده این بیماری عبارتند از سرفه مداوم، تب، کاهش وزن، کم اشتهایی، عرق شبانه، خستگی وضعف بدن، تنگی نفس و درد قفسه سینه.

سوء تغذیه و سل

سوء تغذیه نوعی اختلال تغذیه‌ای است که به علت مصرف ناکافی یا بیش از اندازه یک یا چند ماده غذایی بروز می‌کند، سوء تغذیه اصطلاحی است برای توصیف طیف وسیعی از تظاهرات بالینی از خفیف تا شدید که به دلیل عدم تعادل انرژی و پروتئین دریافتی در تامین نیازهای تغذیه‌ای بدن ایجاد می‌شود. بیماری سل اشتها را کاهش و مصرف انرژی را افزایش می‌دهد و باعث لاغری می‌شود و افراد کم وزن هم در معرض ابتلا به سل فعال قرار

بیماری سل اشتها را کاهش و مصرف انرژی را افزایش می‌دهد و همین موضوع باعث لاغری می‌شود. در حالی که باید توجه کرد افراد کم وزن در معرض ابتلا به سل فعال هستند.

سل یک بیماری عفونی واگیردار است که در اثر باکتری مایکوباکتریوم توبرکلوزیس ایجاد می‌شود. سل می‌تواند تقریبا تمام اعضای بدن را مبتلا سازد، اما شایع‌ترین شکل بیماری سل ریوی است و راه انتقال عفونت تقریبا همیشه از راه تنفس است. در صورتی که بیماری سل پارانئیم ریه را درگیر کرده باشد به آن سل ریوی اطلاق شده و ابتلای سایر اعضای بدن به غیر از ریه‌ها، سل خارج ریوی اطلاق می‌شود.

پیاده‌روی برای مبتلایان به دیابت مفیداست

افزایش دهد. نکته مهم این است که به نظر نمی‌رسد این راهبرد، خطر کاهش مدیریت میزان قند خون خود باید پس از هر نیم ساعت نشستن، سه دقیقه راه بروند. به نقل از ایندپندنت، به گفته متخصصان دانشگاه ساندلرند، ایجاد وقفه در نشستن با دوره‌های کوتاه فعالیت، می‌تواند خطر عوارض مرتبط با بیماری قند مانند حمله قلبی و سکتا را کاهش دهد.

نتایج این مطالعه – که هنوز داوری علمی نشده است- در کنفرانس حرفه‌ای «دیابت بریتانیا ۲۰۲۳» ارایه شد و در برگزیده مقالات ۳۲ شرکت‌کننده بود که طی یک دوره دو هفته‌ای ارزیابی شدند. به گفته دکتر «متیو کمپبل» – متخصص ارشد پزشکی قلبوعروق و سوخت‌وساز دانشگاه ساندلرند – این نتایج، نخستین شواهدی است مبنی بر اینکه ایجاد وقفه در دوره‌های طولانی نشستن با فعالیت‌های سبک، می‌تواند دوره زمانی ماندن قند خون را در محدوده مطلوب

آخرین وضعیت انتخابات سازمان نظام روانشناسی؛

ابزاری برای کنترل آدم ها و به طور کلی ناکارآمدی روش‌های قبلی برای صدور پروانه حرفه‌ای را نمی‌توان نادیده گرفت. با این حال از طرف دیگر اینکه افراد بلافاصله با ارائه مدرک تحصیلی پروانه بگیرند نیز ممکن است به سلامت جامعه آسیب بزند.

وی خاطر نشان کرد: پیشنهاد ما معمولا این است که همانند برخی کشورها متقاضیان فعالیت حرفه‌ای در این رشته در یک آزمون جامع که سوالات آن به فروش نرسد و به طور کلی امنیت و جامعیت آزمون تضمین شود، شرکت و در صورت قبولی به طور حرفه‌ای فعالیت خود را آغاز کنند.

شروط صدور پروانه حرفه‌ای روانشناسی برای متقاضیان چیست؟

این روانشناس درباره آخرین شروطی که در گراه ملی مجوزها برای صدور پروانه حرفه‌ای روانشناسی درج شده است نیز اظهار کرد: سازمان نظام مکررا شروطی که در گراه ملی مجوزها بار گذاری می‌کند را تغییر می‌دهد. در حال حاضر اگر سازمان شروط را تغییر نداده باشد؛ شرط گذراندن ۱۵۰ ساعت کارگاه و ۱۵۰ ساعت کارورزی همچنین ارائه یک نامه از سه فرد دارای پروانه حرفه‌ای از سازمان نظام روانشناسی به عنوان توصیه نامه برای صدور پروانه اشتغال لازم است.

هزینه صدور پروانه چقدر است؟

آقاپوسفی درباره هزینه صدور پروانه حرفه‌ای نیز گفت: با توجه به آنچه در گراه ملی مجوزها درج شده، هزینه



توجهی کم وزن هستند. کاهش وزن در بیماران مبتلا به سل در بسیاری از مطالعات ثابت شده و حتی توده چربی بهداشت، اکثر بیماران مبتلا به سل در زمان تشخیص بیماری، به طور قابل

جامعه

شنبه ۹ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۲

سال دوازدهم

شماره ۱۶۳۱

صدور پروانه حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان است و افراد باید بابت بررسی مدارک و صدور پروانه این مبلغ را پرداخت کنند.

تناقض در مدت اعتبار پروانه‌های روانشناسی صادر شده

به گفته وی پروانه حرفه‌ای متقاضیان در درگاه ملی مجوزها صادر می‌شود و دارای یک QR CODE است، با این وجود سازمان نظام روانشناسی همزمان اقدام به صدور پروانه‌های سه ساله برای متقاضیان می‌کند.

بازرس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور درباره مدت اعتبار پروانه‌های صادر شده توضیح داد: بین پروانه‌ای که در درگاه ملی مجوزها صادر می‌شود با آنچه سازمان نظام روانشناسی برای اعضا صادر می‌کند، مغایرت وجود دارد. به گفته آقای امیر سسیاح – رئیس مرکز ملی بهبود فضای کسب و کار وزارت اقتصاد – این پروانه‌ها دائمی و دارای QR CODE هستند اما سازمان نظام روانشناسی همزمان برای این متقاضیان پروانه کاغذی صادر می‌کند که روی آن مدت اعتبار سه ساله درج شده است.

آقاپوسفی در پایان سخنان خود در پاسخ به این سوال که آیا با توجه به تأخیر در برگزاری انتخابات این سازمان و تناقضات و ابهاماتی که در صدور پروانه اشتغال برای متقاضیان رخ داده است، روانشناسان با سردرگمی مواجه شده‌اند؟ اظهار کرد: به!ا درست است. متأسفانه به نظر می‌رسد حرفه روانشناسی و مشاوره در حال حاضر متولی قدرتمند و صاحب صلاحیتی ندارد.

مدیریت سوءتغذیه در بزرگسالان مبتلا به سل

– اگر بیمار با مشکلات دیگری نظیر خونریزی همراه باشد، باید با مصرف تخم مرغ، جگر و سایر منابع غنی از آهن، آهن دریافتی در برنامه غذایی را افزایش دهد.

– سل اثر معکوس روی متابولیسم ویتامین A دارد؛ به طوری که تبدیل بتاکاروتن به ویتامین A در کبد به مقدار کافی انجام نمی‌شود. بنابراین استفاده از منابع غنی از این ویتامین شامل جگر، تخم مرغ، کره و ...ضروری است.

– باتوجه به کمبود ویتامین C در این بیماری، استفاده از منابع غنی از این ویتامین مانند مرکبات، فلفل دلمه و گوجه فرنگی اهمیت دارد.

– با توجه به استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها و از جمله ایزونیازیدها در مبتلایان به سل، باید اطمینان حاصل شود که رژیم

چند نکته درباره تغذیه مبتلایان

به «میگرن»

همچنین از جمله مواد غذایی مفید برای میگرن می‌توان به دانه کتان اشاره کرد که منبع گیاهی اسیدهای چرب امگا ۳ و منیزیم است. از آنجا که دانه کتان غیر قابل هضم است باید به شکل آسیاب شده مصرف شود. یک قاشق غذا خوری دانه کتان آسیاب شده حاوی ۳ گرم فیبر بوده که همچنین می‌تواند در متعادل کردن قند خون و سطح کلسترول خون موثر باشد.

زنجبیل را نیز می‌توان به عنوان دمنوشی برای میگرن مورد استفاده قرار داد. همچنین می‌توان زنجبیل را به عنوان نوعی افزودنی به غذا اضافه کرد. در برخی مطالعات بیان شده است که زنجبیل به اندازه سوماتریتپتان که نوعی داروی ضد میگرن است، می‌تواند موثر باشد. البته باید زنجبیل را تحت نظر پزشک

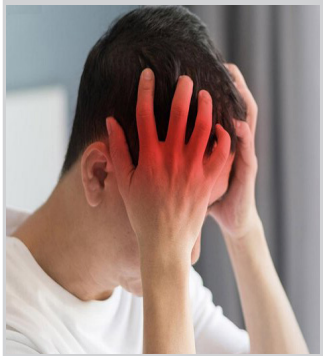
یا متخصص تغذیه مصرف کرد. زیرا در برخی افراد محدودیت مصرف دارد.

مواد غذایی ممنوعه در میگرن
بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، باید توجه کرد که یکسری غذاها؛



می‌کند. این کار لذت بردن از غذا را نیز افزایش می‌دهد و هضم را بهبود می‌بخشد. خوردن آگاهانه همچنین می‌تواند به ما کمک کند متوجه شویم که چه زمانی غذا می‌خوریم نه به دلیل گرسنگی فیزیولوژیکی، بلکه به دلیل آشفتنگی روانی، که ممکن است ما را به خوردن بیشتر به عنوان مکانیسم مقابله سوق دهد.

– تمرین منظم: فعالیت بدنی به کاهش فشار خون و سطح هورمون استرس کمک می‌کند. ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی باعث افزایش تنفس و ضربان قلب



– انواع پنیرهای حاوی تیرامین (نوعی آمینواسید): مانند پنیر چدار، موزارلا، فتا، پارمزان. زیرا تیرامین موجود در این مواد غذایی باعث تحریک سردردهای میگرنی می‌شود.

– محصولات سویا (مانند میسو، تمپه و سس سویا)

– مواد نگهدارنده مانند مونوسدیم گلوتمات

– نیترات و نیتريت موجود در گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، سالامی و بیکن

– آسپارتام (نوعی شیرین کننده مصنوعی). – غذاهای تخمیر شده مانند ماست پروبیوتیک، کفیر، کلم ترش، کیمچی

– تمرین تعادل بین کار و زندگی: از تعطیلات و زمان شخصی خود استفاده کنید. فرار دوره‌ای از فشارهای کاری می‌تواند برای کاهش استرس، افزایش بهره‌وری و کاهش خطر بیماری‌های جسمی و روانی که با فرسودگی شغلی مرتبط هستند، معجزه کند. حداقل یک بار در هفته فعالیت‌های سرگرم‌کننده را برنامه‌ریزی کنید. باغبانی (کاشتن گیاهان در گلدان‌های کوچک از جمله پونه کوهی، آویشن، ریحان)، مطالعه، لذت بردن از موسیقی، ماساژ، پیاده‌روی در طبیعت و پختن غذای مورد علاقه نمونه‌هایی از فعالیت‌های کاهش‌دهنده استرس هستند.

– بهداشت خواب: استرس می‌تواند باعث افزایش حس هوشیاری شود که شروع خواب را به تأخیر می‌اندازد و همچنین باعث قطع خواب در طول شب می‌شود و می‌تواند مانع از ورود فرد به مراحل خواب عمیق شود که در آن بدن بافت را ترمیم و رشد می‌کند و از سیستم ایمنی سالم پشتیبانی می‌کند. هفت تا ۹ ساعت در شب بخواوید. کنترل استرس از طریق سایر نکات ذکر شده در بالا نیز می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد.

می‌شوند. به طوری که اکسیژن بیشتری به سول‌های بدن می‌رسد. این باعث کاهش تنش در عضلات از جمله قلب می‌شود. – مدیتیشن یا تکنیک‌های تنفس عمیق: تنفس سریع و کم عمق و افکار نامنظم در پاسخ به استرس رخ می‌دهد. بنابراین، برای کاهش تنش عضلانی، کاهش ضربان قلب و آرامش ذهن، نفس‌های عمیق و آهسته بکشید. هر زمان که احساس استرس کردید، به آرامی نفس بکشید و بر هر تنفس درونی و بیرونی تمرکز کنید. از طریق این عمل ساده، سیستم عصبی پاراسمپاتیک شما فعال می‌شود و می‌تواند به شما کمک کند آرام شوید. اگر راهانهایی می‌خواهید، این تمرین تنفس آگاهانه کوتاه را امتحان کنید. علاوه بر این، تمرینات خاصی مانند یوگا بر تنفس عمیق و تمرکز ذهن تأکید دارند– مشاوره سلامت روان یا سایر حمایت‌های اجتماعی: احساس تنهایی می‌تواند استرس را افزایش دهد. در زمان تنهایی یا یک فرد مورد اعتماد صحبت کنید. اغلب، فقط درک اینکه تنها نیستید و احساسات شما غیرعادی نیستند، می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

استرس مزمن به روش‌های مختلف بر استفاده بدن از کالری و مواد مغذی تأثیر می‌گذارد. استرس مزمن نیازهای متابولیک بدن را افزایش داده و استفاده و دفع بسیاری از مواد مغذی نیز را افزایش می‌دهد.

با توجه به اینکه استرس مزمن نیازهای متابولیک بدن را افزایش داده و استفاده و دفع بسیاری از مواد مغذی را افزایش می‌دهد، اگر فردی از رژیم غذایی مغذی استفاده نکند، ممکن است کمبود برخی ریزمغذی‌ها-برایش رخ دهد. استرس همچنین یک واکنش زنجیره‌ای از رفتارها را ایجاد می‌کند که می‌تواند بر عادات غذایی تأثیر منفی بگذارد و منجر به سایر مشکلات سلامتی شود.

باید توجه کرد که استرس تقاضای بیشتری برای اکسیژن، انرژی و مواد مغذی در بدن ایصاد می‌کند.
بسا این حال افسردگی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند، ممکن است هوس غذاهای آرامش‌بخش مانند

استرس مزمن را تجربه می‌کنند، ممکن است هوس غذاهای آرامش‌بخش مانند