

تومان خسارت بیماری‌های غیرواگیر به نظام سلامت کشور است. این امر از این حیث که کشور ما در دوره تحریم است، به‌شدت اهمیت دارد و باید از میزان آن کاسته شود. به‌گفته بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت، این میزان خسارت وارده برابر با ۵۵ درصد از تولید ناخالص داخلی است.

میلیارد تومان سازمان تامین اجتماعی به دانشگاه‌های علوم پزشکی بدهکار است. به‌گفته سعید کریمی، معاون درمان وزارت بهداشت در حال حاضر پرداختی به پزشکان و پرستاران با تأخیر همراه شده که آن هم به دلیل بدهی ۸ تا ۱۰ ماهه بیمه‌هاست.

این مواد غذایی را جایگزین آمپول نوروبیون کنید

طی مطالعات انجام شده از نظر علمی اینکه فرد به‌طور روتین برای ترمیم احساس خستگی بدون اینکه کمبود ویتامین ب داشته باشد آمپول نوروبیون تزریق کند تأثیری نخواهد داشت بلکه اثر روانی مصرف دارو است مگر اینکه کمبود ویتامین ب داشته باشد و با تجویز پزشک دز مشخصی از این آمپول را تزریق کند. سیدامین موسوی، متخصص بیماری‌های داخلی در این باره به ایسنا گفته «ویتامین ب به‌طور طبیعی در غذاهای گوشتی و حیوانی وجود دارد و گوشت و جگر غنی‌ترین منابع حاوی ویتامین‌های گروه ب هستند. البته کسانی که گیاهخوار هستند در ریسک ابتلا به کمبود ویتامین ب قرار دارند، بنابراین می‌توانند با تجویز پزشک در روتین خود از این آمپول استفاده کنند. البته این آمپول عوارض خاصی ندارد اما در موارد نادر می‌تواند باعث سردرد، خارش پوستی، تهوع، استفراغ و آکنه شود.»

راهپیمایی در حمایت از فلسطین در ساندنس

مهم‌ترین جشنواره فیلم مستقل جهان، تحت تأثیر وقایع غزه برگزار می‌شود



حامیان فلسطین از مرکز جشنواره ساندنس راهپیمایی می‌کنند. همچنین چهره‌های سینما در نامه‌ای خواستار پایان اشغالگری و کمک‌های نظامی آمریکا به اسرائیل شده‌اند. تظاهراتی با عنوان «بگذارید غزه زنده بماند» روز یکشنبه (امروز) در محکوم کردن جنگ اسرائیل و حماس و در حمایت از فلسطینی‌ها در خیابان اصلی پارک سیتی در یوتا برگزار می‌شود. در حالی که جزئیات کامل این تظاهرات اعلام نشده اما گفته می‌شود تظاهر کنندگان از طریق اتوبوس وارد می‌شوند و بین ساعت ۱۲ تا یک بعد از ظهر راهپیمایی خواهند کرد. این رویداد به جشنواره ساندنس که ده‌کده لوکس پارک سیتی را در ۴۰ سال گذشته با نام خود معرفی کرده است، وابسته نیست.

سازمان دهندگان این تظاهرات گفته‌اند پارک سیتی میزبان بزرگ‌ترین جشنواره فیلم مستقل در آمریکا است و هر ساله ده‌ها هزار نفر از سراسر جهان برای شرکت در این رویداد سفر می‌کنند و هدف آنها این است که به تماشاگران و خبرنگاران خبری بگویند یوتا در کنار فلسطین ایستاده است. به گزارش هالیوود ریپورتر، چند روز پیش سازمانی به نام «فعالان فیلم برای فلسطین» نامه سرگشاده‌ای منتشر کرد که در آن «فیلیماسازان و دست‌اندرکاران سینما خواستار پایان دادن به نسل‌کشی و آزادی فلسطینیان شدند.» امضا کنندگان این نامه شامل فیلیماسازانی هستند که پروژه‌هایی در جشنواره ساندنس دارند. چهل‌مین دوره جشنواره فیلم ساندنس از ۱۸ تا ۲۸ ژانویه (۲۸ دی تا ۸ بهمن) برگزار خواهد شد.

تومان خسارت بیماری‌های غیرواگیر به نظام سلامت کشور است. این امر از این حیث که کشور ما در دوره تحریم است، به‌شدت اهمیت دارد و باید از میزان آن کاسته شود. به‌گفته بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت، این میزان خسارت وارده برابر با ۵۵ درصد از تولید ناخالص داخلی است.

انتظار جامعه پزشکی از مجلس آینده
محمد رئیس‌زاده، رئیس کل سازمان نظام پزشکی: انتظارات جامعه پزشکی از مجلس آینده درک درست جایگاه و چالش‌های حوزه‌های سلامت کشور، قضاوت نکردن جامعه پزشکی بر اساس اخبار زرد و نادرست و در اولویت قرار دادن مشکلات جامعه پزشکی و وضع قوانین راهگشاست.

جراحی کاشت الکتروود در مغز کودکان برای نخستین بار در ایران
منصور پرورش، متخصص جراحی مغز و اعصاب: عمل جراحی کاشت الکتروود در مغز کودکان (DBS) برای نخستین بار در ایران در گروه سنی اطفال برای کنترل تشنج مقاوم به درمان دارویی در یک دختر ۱۲ ساله در مجتمع بیمارستانی حضرت رسول اکرم (ص) با موفقیت انجام شد.



خطر مرگ برای ایرانی‌های بانمک

چند نکته درباره نمک‌ها هم‌زمان با آغاز پویش تغذیه سالم و تأثیرشان بر سلامت افراد

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

گزارش

ایرانی‌ها زندگی بانمک، حتی برنمی‌دارند و همین بازار تقاضای بالا باعث شده که انواع مختلفی از این نوع محصول در دسترس باشد. از نمک‌های تصفیه شده، به‌دراز و نمک دریا گرفته تا نمک‌های رنگین، سنگ‌نمک و... که برخی از آنها تنها خاصیتی ندارند که به دلیل فلزات سنگین موجود در آنها و کمبود ید به‌شدت آسیب‌زا هم هستند؛ تنوع محصول و تبلیغات جذاب درباره این محصولات هم باعث شده که بسیاری از مردم بدون آگاهی از عوارض آنها روزانه میزان قابل توجهی از این نمک‌های آسیب‌زا را استفاده کنند. در حالی که توصیه سازمان جهانی بهداشت و وزارت بهداشت ایران تک‌بک نمک خوراکی است؛ تصفیه شده و یددار، پویش «تلاش سانی تغذیه سالم با محوریت نمک یددار و لبنیات» از امروز در سراسر کشور آغاز می‌شود. دانستن چند نکته درباره نمک‌ها شاید بتواند در حفظ سلامتی بیشتر مؤثر باشد.

۱ تنقلات و غذاها مانند آجیل شور، چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، نان‌ها، غذاهای کنسرو شده و مواد غذایی بسته‌بندی شده حاوی مقادیر زیادی نمک هستند و باید در مصرف روزانه آنها در نظر گرفت.

۲ نمک دریا، سنگ‌نمک، نمک رنگی و... مجوز سازمان غذا و دارو ندارند، سنگ کلیه ایجاد می‌کنند و به‌دلیل کمبود ید می‌توانند منجر به سقط جنین، عقب‌ماندگی و اختلالات ذهنی شوند.

۳ مهم‌ترین دلیل مصرف زیاد نمک عادت به طعم شور است. سرکه، آپلیموس، لیموترش، آب نارنج و یا آغوره می‌توانند جایگزین نمک شود.

۴ نمک یددار تصفیه شده تنها نمک توصیه شده برای مصرف روزانه است و نمک‌های غیراستاندارد مانند نمک دریا، سنگ‌نمک، نمک رنگی و... را خریداری نکنید؛ چون حاوی مقادیر زیادی فلزات سنگین هستند.

۵ منشأ ید آب دریا است و برخی شیادان همین موضوع را پررنگ می‌کنند که نمک دریا بهتر است. در حالی که موقع گرفتن نمک دریا پسند آن به‌دلیل تابش آفتاب از بین می‌رود و ید بسیار کمی دارد.

۶ نگاهداری و ذخیره نمک یددار به‌مدت طولانی (بیش از یک سال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود بنابراین تا حد امکان نمک یددار برای مصرف کوتاه‌مدت تهیه شود.

۷ نمک یددار باید در بسته‌های رنگ تیره، در جای خشک و خنک و دور از نور نگهداری شود. برای اینکه ید به‌دین برسد باید نمک را در اواخر پخت اضافه کرد چون حرارت زیاد، آن را از بین می‌برد.

۸ نمک دریا، سنگ‌نمک، نمک رنگی و... مجوز سازمان غذا و دارو ندارند، سنگ کلیه ایجاد می‌کنند و به‌دلیل کمبود ید می‌توانند منجر به سقط جنین، عقب‌ماندگی و اختلالات ذهنی شوند.

تغییر مکرر دبیر جشنواره تئاتر، اتفاق خوبی نیست
هادی مرزبان، کارگردان تئاتر: تغییر مکرر دبیر جشنواره تئاتر فجر آسیب جدی به این رویداد وارد کرده است؛ جشنواره‌ای که با تغییر مکرر دبیر روبه‌رو باشد نمی‌تواند سیاست ثابت و مشخصی را هم دنبال کند. در حالی که در اغلب جشنواره‌های حرفه‌ای دنیا شاهد حضور یک دبیر ثابت هستیم، سینما پرس



ایستگاه پایانی جشنواره فیلم عمار

سریال «سوران» و فیلم «مصلحت» بر گزیده چهاردهمین جشنواره فیلم عمار شدند

■ تیزر فرهنگی، فیلم داستانی کوتاه و سریال: هیأت داوران در بخش تیزر فرهنگی لوح افتخار این بخش را به اثر «پیر مرد و جشنواره» به کارگردانی قاسم خسروی اهدا کرد. همچنین فانوس این بخش به اثر «انگشتر» به کارگردانی محمدحسین عباسی رسید. هیأت داوران در بخش فیلم داستانی کوتاه ضمن تقدیر از اثر «دنیا منم فرصه» به کارگردانی مصطفی اقامحمدلو لوح افتخار این بخش را به اثر «دان صبح به آفتاب یزد» به کارگردانی زهره صباغیان و اثر «شوری» به کارگردانی علی سلیمانی اهدا کرد. فانوس این بخش به اثر «خوانا بنویسید» به کارگردانی مرتضی علیزاده رسید. لوح افتخار بخش سریال هم به اثر «سوران» به کارگردانی سروش محمدزاده رسید. همچنین هیأت داوران فانوس دستاورد هنری این بخش را به محمدرضا شجاعی، مدیر هنری سریال «سوران» اهدا کرد.

■ فیلم داستانی بلند: لوح افتخار دستاورد هنری این بخش به اثر «ایلیا، جست‌وجوی قهرمان» به کارگردانی سیدعلی موسوی‌نژاد تعلق گرفت. فانوس کارگردانی این بخش نیز به فیلم «مصلحت» به کارگردانی حسین دارایی اهدا شد.



■ ملت قهرمان: داوران ضمن تقدیر از «آقای شورا» لوح افتخار بخش مستند ملت قهرمان را به حسین نژادموسی برای «داستان بارانی» اهدا کرد. فانوس این بخش به داوود سلیمان خانی برای اثر «سرکش» اهدا شد.

اهدای جایزه خنجر یمنی با حضور یمنی‌ها
فانوس و جایزه ویژه خنجر یمنی برای نخستین بار با حضور اهالی یمن در ایران به حسن‌پرویززاده برای «قاعده بازی» اهدا شد. فانوس جشنواره مردمی فیلم عمار به رومینا گوادالوپه پروزاموس، سفیر کشور بولیوی در ایران به دلیل مواضع ضداستکباری این کشور تعلق گرفت.

گزارش
چهاردهمین جشنواره مردمی فیلم عمار در حالی به کار خود خاتمه داد که در این دوره از جشنواره شاهد نمایش آثار قابل توجهی در زمینه آثار مستند و داستانی بودیم. در حوزه مستندها برخی از آثار قبلا از تلویزیون پخش شده بودند؛ همچنان که در حوزه فیلم‌های داستانی هم شاهد نمایش آثار ی‌بودیم که پیش‌تر آثار عمومی شده بودند. اتفاقی که البته گریزناپذیر به‌نظر می‌رسد و برگزار کنندگان جشنواره، با توجه به اهداف و سیاست‌های این رخداد، باید آثاری را به نمایش می‌گذاشتند که متناسب با حال و هوای عمار باشد. ضمن اینکه در این دوره مستندهایی نیز حضور داشتند که برای نخستین بار در عمار روی پرده رفتند. مستندهایی که به لحاظ ساختار و مضمون جالب توجه بودند. میان این مستندها می‌توان به «دوئل امجدیه»، «زیدنت» و «در برابر تاریکی» اشاره کرد که مورد توجه مخاطبان قرار گرفتند. آیین اختتامیه و اهدای جوایز چهاردهمین جشنواره مردمی فیلم عمار هم‌زمان با روز غزه، عصر جمعه ۲۹ ماه در محل تالار اندیشه حوزه هنری برگزار شد. آنچه پیش رو دارید فهرست بخشی از برگزیدگان این جشنواره است.

بالدوین بار دیگر متهم به قتل شد
دادستان‌ها بار دیگر و در پی پرونده مرگ هالینا هاجینز در صحنه فیلمبرداری الک بالدوین را به قتل غیرعمد متهم کردند. بالدوین ابتدا در ژانویه ۲۰۲۳ در این پرونده متهم شد، اما ۳ ماه بعد پس از اینکه وکلای بالدوین پرسش‌هایی را در مورد عملکرد اسلحه او در هنگام شلیک مطرح کردند از اتهامات تبرئه شده بود. هالینا هاجینز، فیلمبردار فیلم «نگار» حین



رخداد

۵ روش عالی برای سرخ کردن سالم

سرخ کردن عمیق (فرو بردن مواد غذایی در روغن داغ) اگر چه غذا را خوشمزه می‌کند، اما می‌تواند به‌معنای استفاده از روغن زیاد و افزایش نگرانی‌ها برای سلامتی مردم علاقه‌مند به غذاهای سرخ‌کردنی باشد. در این مطلب ما به ۵ روش عالی برای جایگزینی با سرخ کردن عمیق، مثل پخت در هواپز خواهیم پرداخت.

هواپز

سرخ کردن با هواپز یک جایگزین فوق‌العاده برای سرخ کردن عمیق است که از هوای گرم برای پختن غذا استفاده می‌کند. این شیوه فقط به مقدار کمی روغن نیاز دارد و به‌طور قابل توجهی محتوای چربی را در ظروف شما کاهش می‌دهد.

پخت در فر

پخت در فر روشی ساده و مؤثر برای جایگزینی سرخ کردن عمیق است. در این شیوه غذا با هوای خشک و گرم درون فر احاطه می‌شود و طبخ انجام می‌گیرد که در نتیجه بافتی ترد و بدون نیاز به روغن زیاد ایجاد می‌کند.

کیاب کردن

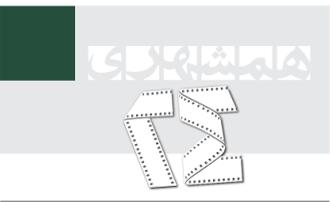
کیاب کردن یک انتخاب عالی برای دستیابی به طعم دودی بدون غوطه‌ور کردن غذا در روغن است در این روش چه از یک کیاب‌پز در فضای باز یا بسکتابه گریل اجاق‌گاز استفاده کنید، طعم منحصر به فردی به گوشت‌ها، سبزی‌ها و حتی میوه‌ها می‌دهد.

در تابه پختن

پختن در تابه شامل پخت سریع غذا روی حرارت متوسط رو به بالا با مقدار کمی روغن است. این روش اجازه می‌دهد تا پوسته قهوه‌ای طلایی در قسمت بیرونی ایجاد شود و در عین حال طعم طبیعی مواد غذایی حفظ شود.

بخار پز کردن

بخار پز کردن یک روش پخت ملایم است که با حفظ ارزش غذایی از بخار برای پختن غذا استفاده می‌کند. این شیوه برای سبزی‌ها، کوفته‌ها و غذاهای دریایی مناسب است. بخار پز کردن ظرف‌های غذا را مرطوب نگه می‌دارد. بخار پز کردن همچنین نیاز به روغن‌های پخت‌وپز را از بین می‌برد و آن را به گزینه‌ای ایده‌آل برای کسانی که به دنبال جایگزین‌های کم‌چرب هستند تبدیل می‌کند.



آغاز اجراهای چهاردهمین جشنواره تئاتر فجر



چهل‌ودومین جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر با دبیری مهدی حامدسقا بیان که با برگزاری بخش‌های پژوهش، رادیوتئاتر و تله‌تئاتر از ۲۷ دی کار خود را شروع کرده بود از امروز اول بهمن به‌صورت رسمی فعالیت خود را در بخش صحنه‌ای پی می‌گیرد. در بخش صحنه‌ای این دوره از جشنواره، تالار وحدت، مجموعه تئاتر شهر، تماشاخانه ایران شهر، تئاتر مولوی، تالار حافظ، تالار سینگلج، تالار هنر و مجموعه تئاتر محراب میزبانی آثار را بر عهده دارند. بخش خیابانی جشنواره چهاردهم نیز کار خود را از روز دوشنبه ۲ بهمن و در محوطه باز مجموعه تئاتر شهر، موزه عبرت، متروی تئاتر شهر، متروی ایوان انتظار میدان ولیعصر (عج)، فرهنگسرای رازی، محوطه فضایی باز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و برج آزادی آغاز می‌کند. مراسم افتتاحیه امروز (یکشنبه) ساعت ۱۸:۳۰ برگزار می‌شود و طی آن برگزیدگان بخش‌های پژوهش، رادیوتئاتر و تله‌تئاتر این دوره از جشنواره معرفی می‌شوند. همچنین قرار است در این مراسم با اهدای نشان درجه یک هنری از چند هنرمند تئاتر قدردانی شود.

آگهی مناقصه شماره ۰۴-۱۴۰۲
یک واحد صنعتی در نظر دارد نسبت به خرید و اجرا و نصب کل با مشخصات زیر از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا مقتضی است سازنده‌های محترم این حوزه که توانایی شرکت در مناقصه را دارند جهت کسب اطلاعات بیشتر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی با شماره ذیل تماس حاصل فرمایند. ۱- اجرای فونداسیون مناسب جهت نصب دو عدد دکل ۲- دو دکل مهارتی محصور شده به ارتفاع ۱۲۰ متر از سطح زمین به فاصله ۲۰۰ متر از یکدیگر ۳- سایر مشخصات شامل دیزل ژنراتور، ویچ، اتاق برق و...
شماره تماس: ۰۲۱-۲۹۷۵۳۱۷
ساعت تماس ۸ الی ۱۶