



ضرورت چابک‌سازی فرایندهای درمانی

علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی؛ شناسایی چالش‌ها و چابک‌سازی فرایندها در حوزه درمان، یک ضرورت است. ارتقای کیفی درمان با استفاده از داده‌ها و اطلاعات موجود قابلیت تحقق دارد. استراتژی دولت الکترونیک، کاهش آسیب‌های ناشی از مراجعه افراد به ادارات است.



خدمات پزشکی هزینه‌بر است

یدالله سهرابی، عضو شورای عالی نظام پزشکی؛ باید پذیریم که خدمات پزشکی تجهیزات محور است، برای نگهداشت، توسعه و تکامل تکنولوژی و استفاده از روش‌های نوین تجهیزات و دستگاه‌ها، هزینه‌هایی بر آن مترتب است و برای داشتن نظام سلامت فآخر و باثبات و پایدار و برای حفظ دستاوردهای حوزه سلامت همه باید بکوشیم.

نکته روز: آرش نپاوندی؛ روزنامه‌نگار

خواص شگفت‌انگیز خوراکی‌های تلخ

خوراکی‌های تلخ اغلب در دنیای ترجیحات آشپزی ما ایرانی‌ها نادیده گرفته می‌شوند، در ایران بسته به سنت غذایی در هر منطقه و هر استان عموماً تمایل به مزه‌های شیرین و ترش و شور است، زیرا از نظر جشایی ما به‌طور طبیعی به شیرینی و شوری تمایل داریم. با این حال، پذیرفتن قسمت تلخ طعم می‌تواند مزایای زیادی را به همراه داشته باشد. گنجاندن خوراکی‌های تلخ در رژیم غذایی روزانه نه تنها به وعده‌های غذایی تنوع می‌بخشد، بلکه به سلامت کلی کمک می‌کند. در این مطلب ۴ خوراکی تلخ را معرفی می‌کنیم که می‌توانند هر روز در بشقاب شما جای بگیرند.

دانه‌های شنبلیل

شنبلیل که از سبزی‌های محبوب ما ایرانی‌ها در طبخ خورش قورمه‌سبزی است، نه تنها به بهتر شدن طعم غذا کمک می‌کند، بلکه فوایدی نیز برای سلامتی دارد. دانه‌های شنبلیل سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و به دلیل پتانسیل خود در کاهش سطح قند خون شناخته شده‌اند.

زردچوبه

زردچوبه یک ادویه مهم در طبخ غذاهای ایرانی است که ما آن را به‌طور ویژه در خورش‌های دارای گوشت و مرغ استفاده می‌کنیم. زردچوبه نه تنها طعم غذاها را افزایش می‌دهد، بلکه تمهزه تلخی نیز دارد به‌ویژه اگر آن را زیاده از حد در غذا استفاده کنیم. با وجود طعم تلخ، زردچوبه برای سلامتی بسیار مفید است.

کاکائو

کاکائوی خام یا شکلات تلخ با محتوای کالائوی بالا ممکن است طعم تلخی را به دلیل فلاونوئیدهایی مانند کاتچین و اپی‌کاتچین ایجاد کند. این ترکیبات دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی هستند که به‌طور بالقوه خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند و عملکردهای شناختی را تقویت می‌کنند.

کدوی تلخ

کدوی تلخ محصولی است که به دلیل طعم تلخ آن چندان مورد استقبال قرار نمی‌گیرد؛ زیرا بسیاری از مردم تمایل دارند از مصرف آن به دلیل طعم متمایزش اجتناب کنند. اگر خود را در میان کسانی می‌بینید که از مصرف کدوی تلخ اجتناب می‌کنند، شاید تعجب کنید که بدانید کدوی تلخ، جدا از کم‌کارتری بودن، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هاست. علاوه بر این کدوی تلخ به کنترل سطح قند خون، بهبود هاضمه و تقویت ایمنی کمک می‌کند.

صندوق ۱۲ هزار میلیاردی برای بیماران خاص

جزئیات پوشش هزینه‌های درمانی و عضویت بیماران در صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج

گزارش: مریم سرخوش روزنامه‌نگار

آبان ۱۴۰۱ بود که «صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج» سازمان بیمه سلامت برای حمایت از این بیماران فعال شد. بیماری‌های نادر، خاص و صعب‌العلاج به آن دسته از بیماری‌هایی گفته می‌شود که در جامعه عمومیت ندارند و برای درمان نیازمند شرایط ویژه‌ای هستند. این بیماری‌ها، در مان دائمی ندارند و عوارض آنها تا پایان عمر همراه بیمار می‌ماند. این صندوق در همان مرحله اول ۵ هزار میلیارد تومان و در ۱۴۰۲ هم ۷ هزار همت بود چه گرفت و به تدریج بیماران تحت پوشش آن هم افزایش پیدا کردند؛ البته با وجود اینکه محمد مهدی ناصحی، مدیر عامل بیمه سلامت از نشان‌دار شدن ۴ میلیون بیمار صعب‌العلاج در این صندوق و پرداخت بیش قابل توجهی از هزینه‌های درمانی آنها خبر می‌دهد، اما برخی بیماران می‌گویند تاکنون موفق به دریافت هیچ خدماتی از این صندوق نشده‌اند. سؤال آنها این است که کدام دسته از بیماران خاص، صعب‌العلاج و نادر می‌توانند از مزایای این صندوق برخوردار شوند و نحوه عضویت در آن چگونه است؟

بیماری‌های تحت پوشش صندوق: ۱۰۷ گروه بیماری نادر، صعب‌العلاج و خاصی از میان بیش از ۴۰۰ گونه بیماری شناسایی شده در کشور. (قرار است به تدریج بیماری‌ها به این صندوق اضافه شوند)

افراد تحت پوشش: همه بیماران خاص و نادر با هر بیمه پایه‌ای (بیمه سلامت، تامین اجتماعی یا نیروهای مسلح) می‌توانند تا سقف ۵ میلیون تومان از خدمات صندوق حمایت از بیماران صعب‌العلاج استفاده کنند. البته پوشش بیمه پایه‌ای که بیماران از قبل داشتند و پوشش بیمه‌های تکمیلی سر جای خود مانده و پوشش صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج نیز به پوشش‌های قبلی اضافه می‌شود.

تحت پوشش صندوق: ۱۰۷ گروه بیماری نادر، صعب‌العلاج و خاصی از میان بیش از ۴۰۰ گونه بیماری شناسایی شده در کشور. (قرار است به تدریج بیماری‌ها به این صندوق اضافه شوند)

تحت پوشش: همه بیماران خاص و نادر با هر بیمه پایه‌ای (بیمه سلامت، تامین اجتماعی یا نیروهای مسلح) می‌توانند تا سقف ۵ میلیون تومان از خدمات صندوق حمایت از بیماران صعب‌العلاج استفاده کنند. البته پوشش بیمه پایه‌ای که بیماران از قبل داشتند و پوشش بیمه‌های تکمیلی سر جای خود مانده و پوشش صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج نیز به پوشش‌های قبلی اضافه می‌شود.

لیست بیماری‌ها:

تالاسمی، هموفیلی، ام‌اس، بیماران کلیسوی و دیالیزی (دیالیز خونی و دیالیز صفاقی)، موکولی ساکاریدوز، پال پروانه‌ای، انواع تیپ‌های SMA، سیستمیک فیبروزس، اتیسم، سرطان، پرفشاری شریان ریوی، سکتة مغزی، پیوند اعضا (شامل سلول‌های بنیادی خونساز، کلیه، کبد، قلب، پانکراس، روده، ریه)، بیماری‌های مزمن روانی، ریتنوپاتی دیابتی، پارکینسون، دیستونی، ترمور، تیک، تورس، بیماران با آسیب شنوایی شدید و دیستروفی‌های عضلانی، بیماران دچار سسوخنگی، مبتلایان به فلج مغزی، بیماری‌های مزمن انسداد ریوی و...

شرط مهم بهر مبنای از خدمات بیمه‌ای صندوق: بیماران باید تحت پوشش یکی از بیمه‌های پایه باشد و در صورت نداشتن بیمه با از زبانی‌وسع تحت پوشش بیمه سلامت قرار می‌گیرد. این بیمه برای دهک اول رایگان است.

۶۰ درصد

بیماران این صندوق زن و ۴۰ درصد مرد هستند.

نحوه ثبت‌نام

۱) مراجعه به آدرس ملی بیمار (بالای ۸ اسسال)، شماره موبایل ثبت‌شده به نام او، طی کردن ثبت‌نام و بارگذاری مدارک اعلام شده. (برای افراد زیر ۱۸ اسسال هم سرپرست خانوار می‌تواند تمامی این مراحل را طی کند).

۲) مراجعه حضوری به ادارات کل بیمه سلامت استان‌ها

پرهزینه‌ترین بیماری در این صندوق برای بیماران موکولی ساکاریدوز است

که تاکنون **۲۳۸ نفر** را تحت پوشش قرار داده است.

نکته

در صورت ابهام شماره ۴ رقمی ۱۶۶۶ سازمان بیمه سلامت ایران به‌صورت شبانه‌روزی پاسخگوی سؤالات بیماران درباره این صندوق است.



عدد خیر

۳ گروه

غذایی میوه‌ها، سبزی‌ها، نان و غلات، بخش زیادی از آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. برای سرما نخوردن در این روزهای سرد، باید مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها بیشتر شود. مواد غذایی دارای ویتامین‌های A، C، E و D و نیز آنتی‌اکسیدان‌هایی قوی هستند که مصرف روزانه‌شان توصیه می‌شود.

۱۰۰ میلیارد

تومان برای تأمین داروهای کودکان مبتلا به سرطان از طرف مؤسسه محک صرف شده است. به‌گفته آراسب احمدیان، مدیر این مجموعه، از سال ۱۳۷۰ تا به امروز، بیش از ۴۲ هزار کودک از کل ایران تحت حمایت‌های محک قرار گرفته‌اند و در حال حاضر نیز ۱۳ هزار کودک در حال درمان تحت حمایت آنها هستند.

خبر کوتاه

کاهش خطر سکتة قلبی در مبتلایان به دیابت نوع ۲

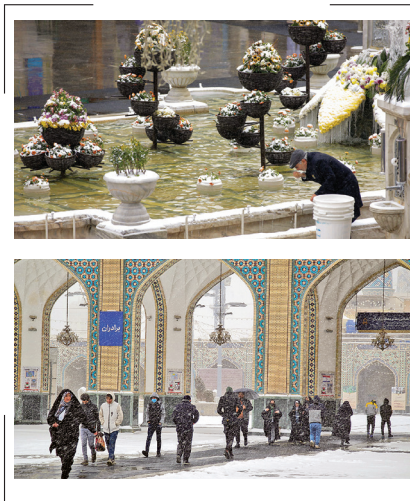
نتایج یک تحقیق جدید نشان داده که کاهش وزن همراه با فعالیت‌های بدنی منجر به کاهش ۴۱ درصدی خطر حملات قلبی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود. براساس آمار منتشر شده از آخرین مطالعه کشوری در سال ۱۴۰۰، برآورد تعداد کل بیماران دیابتی در جمعیت بالای ۲۵ سال در ایران بیش از ۷ میلیون نفر و در همان سال شیوع دیابت نیز ۱۵ درصد برآورد شده است. در سایر نقاط دنیا و به ویژه در آمریکا نیز آمار مبتلایان به دیابت بالاست، به گزارش هلت‌لاین، محققان ۲۲۹،۱ نفر را از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۲ در طول کارآزمایی «لوک‌اهد» (LookAHEAD) به‌معنای نگاهی به آینده) مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که چاق بودند با اضافه وزن نیز داشتند، در صورت انجام فعالیت بدنی مناسب و قابل توجه همراه با یک رژیم غذایی متناسب برای کاهش وزن، می‌توانند خطر پیامدهای نامطلوب قلبی و عروقی را کاهش دهند.

تیترا خیر

خبرهای کوتاه از دنیای فرهنگ

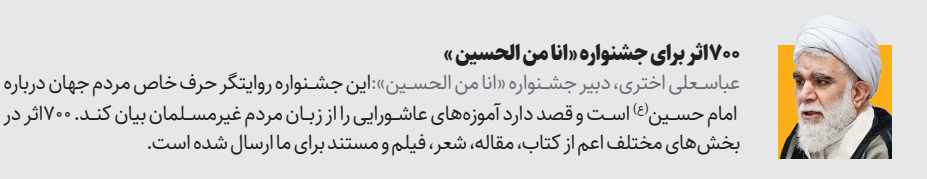
- دورهمی نوجوانان کتابخوان شهر تهران با عنوان «چالش ۰۲» با هدف معرفی بهترین کتاب خوانده شده در سال ۱۴۰۲ از ۱۰ تا ۲۰ اسفند در فرهنگسرای شهر تهران برگزار می‌شود.
- کتاب «به نوان هایتک» نوشته شبنم غفاری حسینی به تازگی توسط انتشارات راه یار منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب دربرگیرنده روایت یک اتفاق در صنعت برق کشور است.
- یکی از طراحان حاضر در هفته مد ایران در هندوستان گفت: ۱۲ طرحی که در این رویداد روی صحنه رفتند، نتیجه هنر زنان ایرانی بودند و با تحسین مخاطبان روبه‌رو شدند.
- کتاب «همه بچه‌ها لاک‌پشت کوچولو هستند!» نوشته رضا موزونی به‌تازگی با تصویرگری احلام فائز برای گروه سنی نوجوان (بالای ۷ اسسال) توسط کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر و راهی بازار نشر شده است.

عکس نوشت



بغ در بهشت

باورد سامانه بارشی به کشور، حرم حضرت علی بن موسی الرضا(ع) که هم‌زمان با ایام نیمه‌شعبان پذیرای زائران فراوانی بود، از برف سفیدپوش شد. عکس‌ها: آستان‌نیوز



۷۰ اثر برای جشنواره «انا من الحسین»

عباسعلی اختری، دبیر جشنواره «انا من الحسین»: این جشنواره روایتگر حرف خاص مردم جهان درباره امام حسین(ع) است و قصد دارد آموزه‌های عاشورایی را از زبان مردم غیرمسلمان بیان کند. ۷۰ اثر در بخش‌های مختلف اعم از کتاب، مقاله، شعر، فیلم و مستند برای ما ارسال شده است.



تهدیدات وزارت ارشاد برای سفرهای نوروزی در ماه مبارک رمضان

محمد مهدی اسماعیلی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی؛ ما باید اقتصادات را برای مسافران در ماه رمضان فراهم کنیم. همکاران را استان‌ها باید برنامه‌های ویژه فرهنگی و هنری برای اوقات فراغت افرادی که ملاحظات روزه دارند و یا قصد سفر ندارند آماده کنند.

ماجرای یک عکس

روایت یک عکاس از زندگی شهید ابراهیم حسامی

گزارش: الناز عباسیان روزنامه‌نگار

یکی از ماندگارترین عکس‌های دفاع مقدس، تصویری است که لنز دوربین «کمال‌الدین شاهرخ» در عملیات خیبر شکار کرده است؛ عکسی که نیاز به شرح ندارد و خودش بی‌نیاز است. در دلش دارد. در این عکس جانبازی با پای قطع شده و عصا بردست در منطقه عملیاتی دوشاموش رزمندگان حرکت می‌کند و لحظاتی بعد از عکس گرفتن به شهادت می‌رسد و «شهید ابراهیم حسامی» است. حاج ابراهیمی که از عکس گرفتن فراری بود؛ اینکه نخواسته باشد با یک پا و عصا در قاب دوربین‌ها ثبت شود، نه، ماجرا از جای دیگر آب می‌خورد. ابراهیم خودش را به تعلقات این دنیا وابسته نکرده و رها بود. عکس که سهل است، آواز مراسم دامادی‌اش هم گذشت تا هر چند به اندازه یک قوت قلب، کنار هم زمانش باشد و چه زبانی و ماندگار هم ماند و قوت قلب برای همه در هر زمانه شد. در هشتم اسفند سالروز شهادت این شهید، سراغ خانواده، هم‌زمان و عکاس این عکس رفتیم.

شهدا در بجه‌هایی به سوی ما باز می‌کنند

کمال‌الدین شاهرخ، عکاس این عکس از آن روز چنین می‌گوید: «خیلی از عکس‌ها بعد از سال‌ها رمزگشایی می‌شوند تا بعد از سال‌ها حقایق را آشکار کنند. این یکی از آن عکس‌هاست، این عکس یک مجموعه است و تک عکس نیست. تصاویر دیگری هم از قبل و بعد از این عملیات دارم. نکته‌ای که برای من از لحظه گرفتن این عکس در خاطرم مانده این است که رزمنده‌هایی که در این تصویر حضور داشتند خیلی با ذوق و شوق به سمت خط مقدم می‌رفتند و مدام به من می‌گفتند: من هم عکس بگیر. این عکس قابی قبل از شهادت شهید حسامی در منطقه جفر گرفته شده است؛ قابی بعد از این عکس، هواپیمای رژیم بعث عراق همین منطقه و ستون نیروها را

دامادی که به جبهه رفت

توت قلبی بزه برای رزمندگان

بعد از شهادت ابراهیم، این عکس تنها دلخوشی مادر شده بود و سال‌ها حسرت دیدار با عکاس این عکس را داشت اما اجل مهلت نداد و این حسرت در دلش ماند. پسرش، معاون فرمانده گردان مقداد از لشکر ۲۷ محمد رسول‌الله(ص) بود. سال ۱۳۶۰ در منطقه گیلان‌غرب از دنیا رفتند. ترکش خمپاره به پای راست او اصابت کرد و منجر به قطع کامل پای او از زیر لگن شد. جوری که حتی امکان استفاده مسیری که انتخاب می‌کنیم درست باشد، خود شهید در بجه‌هایی به سوی ما باز می‌کنند. من خودم را مدیون شهید این مسیر قرار بگیرم. من هم عهد کردم خودم و در بجه دوربینم را وقف مسیر شهید کنم تا خارج از این فضاها کار نکنم. تعبیری که من دارم تقوای چشم است. اگر به این تقوای برسم در بجه‌هایی مقابل ما باز می‌شود که روزی آرزوی محال بر ایمنم بود.»

فرشته حسامی، خواهر شهید در آن زمان پرستار بوده و با جان و دل مراقبت از تنها برادرش را به عهده گرفته بود. خودش می‌گوید: «روحیه قوی داشت، حتی وقتی پای راستش را قطع کردند، ذره‌ای ناراحتی در او ندیدم. فقط بی‌تاب رفتن به جبهه بود. همیشه می‌گفت، یعنی سن که مجروحم لایق شهادت نیستیم؟ چون مجروح بود و نمی‌توانست در عملیات‌ها شرکت کند، در کنار رزمندگان از دوستانش کنار اوست و تعریف شده حاج فاضل ترک‌زبان، یکی از دوستانش کنار اوست و تعریف می‌کند که ابراهیم همه مسیر را همراه رزمندگان با جوب دستی می‌رفت و برمی‌گشت. می‌گفت من نمی‌دانم ابراهیم با این جوب دستی چطور از بلائی‌ها عبور می‌کرد؟»

مشرک‌کشان به جبهه رفت.