

تا ۸ برابر، قیمت داروها در کشورهای همسایه از ایران بیشتر است. این امر البته با همراهی مجموعه‌های دارویی کشور صورت گرفته تا قیمت داروها پایین نگه داشته شود؛ همچنین تمهیداتی اندیشیده شده تا زانی متوجه تولیدکنندگان داخلی نشود. این امر موجب قاچاق دارو هم شده بود که البته تا حد زیادی رفع شده است.

ظرفیت مراکز بهداشتی و درمانی است که در نقاط صفر مرزی برای ارائه خدمات سلامت به زائران اربعین در نظر گرفته شده است. به گفته جعفر معیادفر، رئیس اورژانس کشور، زائران تا جایی که امکان دارد در ساعات‌های خنک صبح و عصر و از مسیرهای سایه تردد کنند.

آمبولانس، ۱۴ فروند بالگرد، ۴۴ دستگاه اتوبوس آمبولانس واحد آزمایشگاهی و ۱۰ ایبیمارستان و درمانگاه سیار در مرزهای کشور برای خدمت‌رسانی به زائران مستقر خواهند شد.

اورژانس پیش بیمارستانی و ۲۶ واحد درمانی سیار در مرزهای هشت‌گانه زمینی در مسیر اربعین فعال خواهند بود. به گفته وزیر بهداشت، این مورد علاوه بر فعالیت بیمارستان‌هایی است که قرار است در خدمت زائران باشند. ۴۵۰ نیروی آموزش دیده نیز در مرزهای زمینی و مسیر اربعین حضور خواهند داشت.

مرتبط با آرایش چشم از طرف سازمان غذا و دارو غیرمجاز اعلام شد. روابط‌عمومی سازمان غذا و دارو انواع محصولات پالت سایه چشم با نام تجاری QUEEN، پالت سایه چشم با نام تجاری DODOGIRL، خط چشم با نام تجاری KARITE و پک کربوکسی‌ترایی دور چشم حاوی ژل به‌علاوه پد زیر چشم با نام تجاری NATURHEX را غیرمجاز اعلام کرده است.

تلاش ذهنی سنگین دلیل ایجاد احساسات منفی

این نکته را احتمالاً کسانی که درگیر کارهای فکری و ذهنی هستند، به‌خوبی درک می‌کنند؛ اینکه به‌قدری انرژی ذهنی و مغزی صرف کارشان می‌کنند که حال و روزشان حسابی به هم می‌ریزد. اما این یعنی چه؟ یعنی اینکه فعالیت‌های ذهنی و مغزی، می‌تواند منجر به بروز دیگر احساسات منفی در ما هم بشود. به همین دلیل است که احتمالاً شغلانی که درگیر کارهای ذهنی هستند، احساسات منفی بیشتری را درک می‌کنند. این مسئله را تحقیقات علمی هم ثابت کرده است.

نتایج شگفت‌انگیز یک تحقیق

به گزارش مِدیسین نت، محققان دریافته‌اند که تلاش‌های ذهنی سخت و بسیار، به احتمال زیاد با احساسات ناخوشایندی که تجربه می‌کنیم، در ارتباط باشند. به زبان ساده‌تر، هرچه تلاش ذهنی شما بیشتر باشد، احساساتی منفی چون استرس، تحریک‌پذیری بالا، ناامیدی و آزار را بیشتر تجربه خواهید کرد. اریک بیچولود، محقق ارشد و استاد دپار وانشناسی دانشگاه رادبود هلند، در این‌باره می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که تلاش ذهنی، طیف وسیعی از جمعیت‌ها و وظایف ناخوشایند است.»

چگونگی انجام یک تحقیق بزرگ

این نتایج به‌دست آمده، حاصل یک پژوهش بزرگی است که ۱۷۰ مطالعه و تحقیق صورت گرفته در این زمینه را طی ۱۰ سال گذشته مورد ارزیابی قرار داده است. کسانی که در این تحقیقات نیز شرکت کرده بودند، از همه مشاغل بودند؛ از جمله کارکنان و کادر درمان و ورزشکاران و دانشجویان و... این مطالعات شامل طیف وسیعی از رفتارها نیز می‌شد. نتیجه آن هم این بود که فعالیت ذهنی سنگین، می‌تواند احساسات منفی در شما ایجاد کند.

یک تفاوت کوچک

البته در اینجا یک نکته ظریفی هم وجود دارد؛ اینکه جغرافیا می‌تواند در این عرصه اثرگذار باشد. به این شکل که مثلا شهروندان اروپایی و آمریکای شمالی در مقایسه با شهروندان آسیایی، این ارتباط را بیشتر نشان می‌دهند. شاید دلیل آن این باشد که مثلا آسیایی‌ها، روش یادگیری‌شان متفاوت تر بوده و باید زمان بیشتری را صرف یادگیری کنند؛ به همین دلیل در برابر سطح بالای تلاش ذهنی سنگین به نوعی آموخته شده‌اند.

نکته باقی‌مانده

نتایج این تحقیقات را چه بسا بتوان به کسانی که دچار سوواس فکری شدید هم هستند تعمیم داد، کسانی که دچار رده‌هایی از کمال‌گرایی افراطی هستند و بیشتر از اینکه عمل کنند و به وظیفه‌های‌شان بپردازند، به فکر کردن و تلاش‌های ذهنی می‌پردازند.

در واردات محدودیت اعمال می‌کنیم

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو می‌گوید: محدودیت واردات در این حوزه اعمال خواهد شد؛ چراکه تعداد پروانه‌های تولیدی رشد داشته است. به گفته غلامحسین صادقیان، در حال حاضر پروانه‌های وارداتی به‌طور موقت و نیم‌ساله به جای ۴ساله و مشروط به واردات به تعداد محدود تمدید می‌شود.



برخی آمبولانس‌ها بیماران را راهی مراکزی می‌کنند که شاید مورد تأیید خانواده بیمار نباشد



بیمارفروشی آمبولانس‌های خصوصی

گزارش

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

«۹۹ درصد تخلفات و بیمار دزدی‌ها از سوی آمبولانس بیمارستان‌های خصوصی صورت می‌گیرد.»

علاوه بر این مدت‌هاست که برخی کاربران فضای مجازی از انتقال بیمارانشان به بیمارستان‌های گلابی می‌کنند که مورد تأییدشان نیست یا از ثبت یک پزشک در پرونده بیمارشان انتقاد دارند که توسط همین مراکز یا بیمارستان‌های خصوصی در جابه‌جایی بیماران از یک مرکز به مرکز دیگر یا این آمبولانس‌های

خصوصی صورت می‌گیرد. در نهایت هم ملزم به قبول جراحی از سوی یک پزشک خاص یا بستری شدن در یک بیمارستان خاص، تحت این شرایط تحمیلی می‌شوند.

البته که تخلفات آمبولانس‌های خصوصی به همین موارد ختم نمی‌شود. به‌عنوان مثال چند سال پیش یک تخلف مهم درباره آنها مطرح و بسیار جنجالی شد؛ جابه‌جایی سلبری‌تی‌ها یا افراد خاص و ثروتمند در ترافیک تهران با آمبولانس! همین چند وقت پیش هم انتقال

یک پیشکسوت فوتبال با آمبولانس خصوصی بار دیگر بحث این سوءاستفاده‌ها را داغ کرد. محمد اسمعیل توکلی، رئیس مرکز اورژانس تهران هم بروز چنین تخلفاتی از سوی برخی مراکز آمبولانس خصوصی را تأیید می‌کند و به همشهری می‌گوید: «شاهد تنوع تخلفات از سوی برخی از این مراکز هستیم اما هیچ ماماشاتی وجود ندارد و هر کس دستورالعمل‌ها را نقض کند یا بر خورد قاطع و قانونی مواجه خواهد شد.»



تخلف در ۲ سطح بیشتر است

توکل در پاسخ به این سؤال که مردم با میل خودشان هزینه انتقال سا آمبولانس‌های خصوصی را پرداخت می‌کنند یا با حق آنها نیست که درباره بیمارستان مقصد مدنظرشان نظر دهند، بیان می‌کند: «مسئله اینجاست که عمده این تخلف (بیمار دزدی) بین درمانگاه و بیمارستان‌ها صورت می‌گیرد. یعنی بیمار به درمانگاه مراجعه کرده اما نیاز به دریافت خدمات سطح بالاتر در بیمارستان‌هاست. این انتقال بیمار باید از سوی آمبولانس‌های خصوصی صورت بگیرد و در چنین فرآیندی، تخلف صورت می‌گیرد، یعنی آنها‌نه براساس نظر بیمار یا خانواده که براساس تصمیماتی که پشت پرده می‌گیرند و به نوعی دریافت هزینه‌است، برای بیماران تصمیم می‌گیرند.»

او به یک مسئله مهم دیگر هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «ما با تخلف مستقیم برخی درمانگاه‌ها هم مواجه هستیم. انتقال بیمار در چنین شرایطی باید با آمبولانس خصوصی انجام شود، اما با اورژانس ۱۱۵ تماس می‌گیرند و در حالی که هیچ هزینه‌ای از سوی ما دریافت نمی‌شود، آنها از بیمار یا خانواده‌ها هزینه دریافت می‌کنند که خلاف قانون است.» به گفته توکلی این موارد در سطح درمانگاه‌ها و آمبولانس‌های خصوصی زیاد است و ما به‌شدت پیگیر آن هستیم.

هزینه آمبولانس خصوصی در سال ۱۴۰۳

۱,۰۰۰,۰۰۰ تومان	هزینه پایه
۵۰۰,۰۰۰ تومان	هزینه حمل بیمار

۲,۷۰۰,۰۰۰ تومان	در صورت ارائه خدمات بیشتر
۲۰۰,۰۰۰ تومان	برای خدمات داخل آمبولانس

پیگیری‌های همشهری از چند مرکز آمبولانس خصوصی نشان می‌دهد که حداقل دریافتی آنها برای هزینه پایه و انتقال بیماران ۲ برابر اعلام می‌شود؛ یعنی ۲ میلیون تومان. در صورت استفاده از سایر خدمات این هزینه به ۳ تا ۵ میلیون تومان هم می‌رسد. گفته می‌شود که هزینه بیمارفروشی انتقال بیماران بدحال (ای‌سی‌یو) از سوی آمبولانس‌های خصوصی به مراکز درمانی چیزی حدود ۶ تا ۴ میلیون تومان است.



تخلفات را گزارش کنید

درباره اینکه مردم چنین تخلفاتی را به کجا باید گزارش دهند، رئیس مرکز اورژانس تهران می‌گوید: «سامانه ۱۹۰ برای ثبت این گزارش‌ها در نظر گرفته شده است. مادر کنار آن اگر با ما هم تماس بگیرند و شکایت‌هایشان را مطرح کنند، اداره نظارت بر آمبولانس‌های غیر ۱۱۵ را داریم که وظیفه آنها نظارت بر فعالیت این آمبولانس‌هاست. آنها به جد پیگیری این تخلفات هستند. حتی اگر کسی احساس کند که هزینه بیشتر از تعرفه وزارت بهداشت دریافت شده، به ما مراجعه و شکایتش را مطرح کند. بالانجام بررسی‌های لازم، مبلغ عودت داده می‌شود. البته آمار دریافت هزینه‌های خارج از تعرفه بسیار بالاست اما تا همین حالا هم مواردی که هزینه اضافه دریافت کرده بودند، عمدتاً به مردم بازگشت داده شده است.»

اهمیت گردشگری سلامت در رشد اقتصادی

به گفته مدیر مرکز درمان ناباروری و سقط مکرر ابن‌سینا، تقویت صنعت گردشگری سلامت ایران می‌تواند به‌نوعی باعث رشد اقتصادی کشور شود. علی صادقی‌تبار اشاره می‌کند مجوزهایی که برای مراکز صادر می‌شود، می‌تواند زمینه‌ساز اعتماد بیماران خارجی شود.

با این صبحانه به سرعت لاغر شوید

برای دوربرابر کردن تلاش جهت کاهش وزن، هیچ زمانی بهتر از نخستین وعده غذایی روز، یعنی صبحانه نیست. اتفاقاً ساده‌ترین راه هم هست. تعداد زیادی از خوراکی‌ها برای صبحانه سالم وجود دارند که می‌توانید از بین آنها انتخاب کنید. می‌خواهیم دقیقاً به شما نشان دهیم که کدام غذاها کاملاً با هم جفت می‌شوند تا نتایج تلاش شما در زمینه کاهش چربی دور کمر را بهینه کنند. به گزارش اپت دیس (eatthis)، در این مطلب به ۶ ترکیب صبحانه مناسب برای سرعت‌دادن به روند کاهش وزن اشاره کرده‌ایم.

۱ سالمون و آووکادو

آووکادو به داشتن چربی سالم معروف است، اما آیا می‌دانستید که این میوه منبع عالی فیبر نیز هست؟ نصف آووکادو حاوی ۷ گرم فیبر یا ۲۵ درصد از ارزش غذایی توصیه شده روزانه شما از این ماده مغذی است. شاید به همین دلیل است که یک مطالعه زورنال تغذیه‌ی نشان می‌دهد که وقتی افراد نصف آووکادو را به صبحانه خود اضافه می‌کنند، در مقایسه با افرادی که همراه صبحانه آووکادو نمی‌خورند، میل آنها به خوردن در دوره ۳ ساعته بعد از غذا ۴۰ درصد کاهش می‌یابد. آن را با ماهی سالمون، ماهی‌غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ پروتئین ضدالتهابی همراه کنید در این صورت در مسیر رسیدن به وزن مناسب موفق‌تر خواهید بود.

۲ جوی دوسر و کره بادام‌زمینی

برای کاهش وزن یکی از ۷ مزیت شگفت‌انگیز، خوردن بلغور جوی‌دوسر است. نتایج مطالعه‌ی انتشار یافته در مجله کالج تغذیه آمریکا

نشان داده که وقتی شرکت‌کنندگان برای صبحانه بلغور جوی دوسر می‌خورند، احساس سیری بیشتری، گرسنگی کمتر، تمایل کمتر به خوردن و در واقع مصرف کالری کمتر در وعده غذایی بعدی نسبت به افرادی که غلات مصرف می‌کنند، دارند. کارشناسان بر این باورند که خاصیت رفع گرسنگی بلغور جوی دوسر تا حدی به‌دلیل سطوح بالای فیبر آن و فیبر محلول است که هضم غناراً کند و به شما کمک می‌کند مدت بیشتری سیر بمانید. آقاشاخوری کره بادام‌زمینی، ۸ گرم پروتئین و چربی‌های سالم به بلغور خود بیفزایید تا خواص سیرکنندگی جوی دوسر را دوربرابر کنید.

۳ ماست و توت

یک ظرف حاوی ماست پر پروتئین مانند ماست یونانی یا ماست ایسلندی را بردارید و یک ظرف توت به آن اضافه کنید. براساس یک بررسی جامع منتشر شده در مجله بین‌المللی چاقی، مصرف ماست با شاخص توده بدنی کمتر، افزایش وزن کمتر، دور کمر کوچک‌تر و چربی بدن کمتر مرتبط است. توت‌ها مکمل مناسبی برای این غذای پر پروتئین هستند. این به آن دلیل است که توت‌سیاه، زال‌آخته، توت‌رنگی و تمشک همگی غنی از دسته‌ای از آنتی‌اکسیدان‌ها به نام فلاونوئیدها هستند که مطالعات نشان داده با حفظ وزن ارتباط دارند.

۴ تخم‌مرغ و وس تند

کاسه غلات را دور بریزید و چند عدد تخم‌مرغ بشکند. نتایج مطالعه‌ای که در مجله بین‌المللی چاقی انتشار یافته نشان می‌دهد که وقتی در صبحانه تخم‌مرغ به جای خوراکی‌های پرکربوهیدرات مانند نان شیرینی مصرف شود، روند کاهش وزن افزایش می‌یابد. تخم‌مرغ‌ها را با چند قفسه سر تند م‌ه‌زار کنید. محققان دانشگاه پرورد در یافته‌اند که فقط نصف قاشق چایخوری فلفل قرم برای کاهش اشتها و سوختن کالری بیشتر بعد از غذا کافی است. دانشمندان فکر می‌کنند کیسپاسین، ترکیب موجود در فلفل چیلی که باعث ایجاد تندی و گرما می‌شود، با تغییر پروتئین‌های کلیدی موجود در چربی، کاهش وزن را در سطح مولکولی تحریک می‌کند.

۵ دانه چیا و سبزیجات

افزایش مصرف فیبر برای اهداف کاهش وزن شما معجزه می‌کند. در واقع، یک مطالعه منتشر شده در مجله تغذیه نشان داده که وقتی شرکت‌کنندگان فیبر خود را ۴ گرم در روز نسبت به آنچه قبلاً مصرف می‌کردند، افزایش دادند، به‌طور میانگین در طول ۶ ماه، کاهش وزن بیشتری را مشاهده کردند. شاید باورنکردنی‌ترین بخش این مطالعه این بود که به شرکت‌کنندگان دستور داده شد که هیچ چیز دیگری را در رژیم غذایی خود تغییر ندهند و فقط ۴ گرم فیبر را در روز افزایش دهند. یک راه آسان برای انجام این کار آن است که یک قاشق غذاخوری دانه چیا را در اسموتی صبحگاهی خود بریزید. علاوه بر میوه، به اسموتی‌های خود سبزی‌های برگ‌دار نیز اضافه کنید؛ سبزی‌هایی مانند اسفناج و کلم پیچ فوق‌العاده سرشار از موافغذی و ویتامین‌های ضروری، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی‌اند که برای حفظ عملکرد بدن در بهترین حالت خود ضروری هستند.

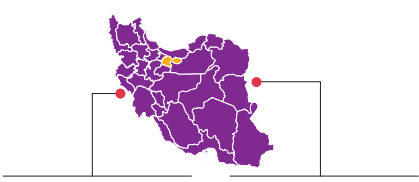
۶ بودر پروتئین و میوه

توت‌های یخ‌زده که در کاهش وزن مؤثرند را با یک ماده چربی‌سوز دیگر به نام پ‌بودر پروتئین مخلوط کنید. مطالعات مختلف تأیید می‌کنند که افزایش نسبت پروتئین رژیم غذایی شما و کاهش مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده همراه با کاهش کل کالری دریافتی می‌تواند از کاهش وزن حمایت کند و مزایای متابولیک داشته باشد. مخلوط کن خود را بردارید و یکی از بهترین اسموتی‌های کاهش وزن را آماده کنید.



این خدمت وظیفه ۱۱۵ نیست

«بیمارفروشی یک واقعیت غیر قابل انکار در حوزه آمبولانس‌های خصوصی است و در برخی سایت‌ها هم آن را تبلیغ می‌کنند.» این نکته را هم توکلی بیان می‌کند و در توضیح بیشتری می‌گوید: «نام این سایت‌ها را اعلام نمی‌کنم اما با اورژانس ۱۱۵ تماس می‌گیرند و در حالی که هیچ هزینه‌ای از سوی ما دریافت نمی‌شود، آنها از بیمار یا خانواده‌ها هزینه دریافت می‌کنند که خلاف قانون است.» به گفته توکلی این موارد در سطح درمانگاه‌ها و آمبولانس‌های خصوصی زیاد است و ما به‌شدت پیگیر آن هستیم.



۳۵	مرکز در سایر استان‌های کشور فعال است.
۴۹	مرکز آمبولانس خصوصی در تهران فعال است.



بر خورد قانونی با اقدام غیر قانونی

سال ۹۸ بود که علی عبدالعالی، استاد دانشگاه اعلام کرد: «هدای از معلمانی خصوصی یا آمبولانس رفت‌وآمد می‌کنند که آنها را از خط ویژه از یک کلاس به کلاس بعدی برسانند.» عده‌ای دیگر هم اعلام کردند، نه تنها معلمان کتکوره که دیگر اقرار از جمله بازاریان یا سلبری‌تی‌ها هم از آمبولانس خصوصی برای تردد در شهر استفاده می‌کنند. آن زمان یکی از این شرکت‌ها نرخ چنین تردهایی را هم برای بیماران و هم برای افراد ۲۵۰ هزار تومان برای هر سفر و ۶۰ هزار تومان برای هر ساعت توقف اعلام کرد. جهت حفظ اعتماد جامعه به چنین تخلفاتی، این سازمان با هیچ مرکز آمبولانس خصوصی، شرکت‌های تابعه و هر نهاد غیردولتی که از آمبولانس خصوصی استفاده می‌کند ماماشاتی نداشته و هر کس دستورالعمل‌ها را نقض کند یا بر خورد قاطع و قانونی مواجه خواهد شد. همین چند وقت پیش هم که تصاویر انتقال پیشکسوت فوتبال در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد، جهت حفظ اعتماد جامعه به آمبولانس‌ها اقدام قانونی درباره این مرکز و آمبولانس خصوصی صورت گرفت، شرکت پلمب‌شند و تمام آمبولانس‌های آن به پارکینگ منتقل شدند.»