

عدد خبر

۲۷۵۴ تماس

۲/۷ میلیون

۲۵ هزار تومان

سلامت و تغذیه

خداحافظی آرام با نمک‌ها

ما ایرانیان استفاده فراوانی از نمک می‌کنیم. این در حالی است که بیشتر کشورها برنامه‌های گسترده‌ای برای کاهش مصرف نمک دارند. دلیلی هم که مشخص است، مصرف بالای نمک می‌تواند باعث فشار خون بالا و بیماری قلبی و سکنه شود. این در حالی است که در کشوری مثل آمریکا دستورالعمل‌های غذایی حاکی از آن است که مصرف سدیم در روز، نباید بیش از ۲۳۰۰ میلی‌گرم باشد. این میزان، معادل یک قاشق چای‌خوری نمک است. به گزارش مدیسین نت، جیم چون، معاون کمیسیون غذای انسانی FDA در بیانیه‌اش، اشاره کرده که: «کاهش سدیم در عرضه مواد غذایی این پتانسیل را دارد که یکی از مهم‌ترین ابتکارات بهداشت عمومی در یک نسل باشد. کاهش سطح سدیم در برخی غذاها دلگرم‌کننده و نشان‌دهنده تأثیر است که معتقدیم رویکرد کلی تغذیه ما می‌تواند بر رفاه جامعه داشته باشد.» اما نکته جالبی که در این گزارش به آن اشاره شده، این است که بیشترین نمکی که ما جذب می‌کنیم، جذب مستقیم نیست. به عبارت دیگر، ۷۰ درصد نمکی که در طول روز شهورتدان آمریکایی جذب می‌کنند، نه از نمکدان‌ها، بلکه از سدیم‌اضافه شده به غذاهاست و البته بیشتر آن هم در تهیه غذای تجاری کاربرد دارد که در کشور ما هم بسیار رایج است. در نهایت اینکه اگر برنامه‌های عمومی برای کاهش مصرف نمک و سدیم در نظر گرفته شود، می‌تواند از وقوع صدها هزار مرگ و ایجاد بیماری‌های زودرس در آینده جلوگیری کند.



ورود دادستانی به ماجرای پرستاران

به دنبال دیدار مسئولان سازمان نظام پرستاری کشور با معاون دادستان کل کشور، تصمیم بر این شده که اولویت‌های مشکلات پرستاران به صورت مکتوب به دادستانی ارائه شود. همچنین نماینده‌ای از پرستاران نیز در کارگروه سلامت دادستانی کل کشور حضور خواهد یافت.



فندهای مصنوعی علیه دستگاه گوارش

به گفته غزاله اسلیمان، عضو هیأت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، فندهای مصنوعی باعث کاهش باکتری‌های مفید دستگاه گوارش و در نهایت اثرات منفی بر سلامت می‌شوند. این کارشناس همچنین توصیه می‌کند در رژیم غذایی کودکان زیر ۲ سال، از مصرف غذاهای صنعتی دارای قندوشکر خودداری شود.

حساب و کتاب یک کالای استراتژیک

به مناسبت روز داروساز، نگاهی به وضعیت و مشکلات این حوزه انداخته‌ایم



عکس: همشهری آنلاین

گزارش پروانه پندی روزنامه‌نگار

داروخانه‌ها مسئولیت مهم و بزرگی را در حوزه سلامت کشور بر دوش می‌کشند، اما با چالش‌ها و مشکلات متعددی مواجهند؛ مشکلاتی که موجب ورشکستگی و تعطیلی بسیاری از آنها شده و برای بسیاری از صاحبان داروخانه‌ها پرونده‌های سنگینی در دادگاه باز کرده است. از سوی دیگر بین داروخانه‌ها، داروسازها و سازمان‌های بیمه‌گر و... نیز همیشه تنش‌ها و مشکلاتی وجود داشته و دارد. به مناسبت روز داروساز، با دکتر هادی احمدی، داروساز و عضو انجمن داروسازان ایران گفت‌وگو کرده‌ایم که نکته‌های مهم آن را پیش رو دارید.

۱۶۰۰۰ داروخانه در حال حاضر در سراسر کشور فعالیت می‌کند

مشکلات رایج داروخانه‌ها

- بودجه‌های قطره‌چکانی در حوزه دارو
- بدعهدی سازمان‌های بیمه‌گر
- نبود نقدینگی
- سیاست‌های پیچیده و نادرست تصمیم‌گیران

۳ قسمت مطالبات داروخانه‌ها

- سه‌م ارز مابه‌التفاوت طرح دارواری
- سه‌م سازمان‌های بیمه‌گر
- سه‌م شیر خشک

۹۰٪ دانشجویان داروسازی هدف نهایی‌شان ایجاد داروخانه است. در حالی که بیشتر آنها باید وارد صنعت دارو شوند.

۱۵۰۰ داروخانه

از ۱۶ هزار داروخانه کشور دولتی است و ۵۵ درصد بازار دارویی و گردش مالی این حوزه در اختیار این بخش و تنها ۴۵ درصد در اختیار بقیه داروخانه‌هاست.

قانونی که اجرا نمی‌شود

طبق قانون مصوب مجلس شورای اسلامی، سازمان‌های بیمه‌گر باید ۶۰ درصد مطالبات داروخانه‌ها را بلافاصله بعد از دریافت اسناد پرداخت کنند و ۴۰ درصد باقیمانده را هم بعد از ۲ ماه بپردازند. موضوعی که سازمان تامین اجتماعی آن را پشت گوش انداخته است. احمدی عضو انجمن داروسازان ایران با اشاره به این موضوع می‌گوید: اگر سازمان‌های بیمه‌گر که در پرداخت بدهی خود تاخیر داشته باشند، باید معادل اوراق مشارکت جریه‌پردازند ولی نه تنها این اتفاق نمی‌افتد، بلکه کسی هم در این خصوص پاسخگو نیست.

۲۰۰۰ دانشجوی رشته داروسازی سالانه فارغ‌التحصیل می‌شوند.

۳۰ دانشکده داروسازی در سراسر کشور، دانشجویان این حوزه را تعلیم می‌دهد.



۳۲۰۰۰ داروساز و فارغ‌التحصیل داروسازی در کشور داریم.

۱۴۰۰۰ داروخانه کشور در سال ۱۴۰۰، به ۱۶ هزار داروخانه در حال حاضر رسیده است.

سال ۱۴۰۲

بودجه درخواستی برای حوزه دارو ۱۰۹ همت

بودجه موافقت شده ۷۹ همت

نکته: همه بودجه موافقت شده پرداخت نشده است.

سال ۱۴۰۲

بودجه درخواستی برای حوزه دارو ۱۲۹ همت

بودجه موافقت شده ۷۵ همت

بودجه پرداختی هر ماه ۶٫۲۵ همت

بودجه پرداخت شده تا کنون ۱۲ همت

۴۵٪ داروخانه‌ها به دلیل افزایش بی‌رویه این مراکز در آستانه ورشکستگی قرار دارند.

۳ هزار میلیارد تومان

در ۵ ماه گذشته چک‌های داروخانه‌ها برگشت خورده است.

دارو، کالایی استراتژیک است

عضو انجمن داروسازان ایران می‌گوید: وقتی می‌گوییم دارو، کالایی استراتژیک است، یعنی باید نگاه‌ها هم به حوزه دارو تغییر کند. دارو مثل چپیس و یفک نیست که اگر نباشد، مشکلی ایجاد نشود. کمبود دارو می‌تواند مشکلات اجتماعی و امنیتی ایجاد کند. ما امیدواریم که با استقرار دولت جدید بتوانیم اولاً این نگاه و تفکر را به مسئولان یادآوری کنیم که مقوله دارو و سلامت با بقیه موضوعات فرق دارد و بعد دنبال تامین منابع پایدار برای این حوزه باشیم.

۶ چالش و ۶ راهکار

اگر منابع ارزی و ریالی دارو به موقع و به مقدار کافی تامین نشود، داروخانه‌ها دچار کمبود دارو می‌شوند. کمبودی که دولت و سازمان‌های بیمه‌گر آن را ایجاد کرده‌اند. این موضوع را دکتر احمدی می‌گوید و اضافه می‌کند: دولت، سهم ارز دارو را نمی‌دهد و تامین اجتماعی هم سهم خودش را نمی‌دهد. هیچ کس هم پاسخگو نیست. ما یک ماه پیش در شورای عالی سیاست‌گذاری دارو، نامه‌ای مفصل خطاب به رئیس‌جمهور نوشتم و ۶ چالش و ۶ راهکار را مطرح کردم.

کوتاه‌تر از گزارش: آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

راهکارهای شناسایی گوشت فاسد

مصرف گوشت فاسد عامل کاهش توان سیستم ایمنی بدن در دفاع از میکروب‌ها و ورود آنها به بدن است. اگر فساد گوشت زیاد باشد، می‌تواند مسمومیت نیز در پی داشته باشد. خد پچه رحمانی، استناد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی درباره راهکارهای تشخیص گوشت فاسد از غیر فاسد چند نکته را مطرح می‌کند.

۱- تشخیص فساد گوشت از ظاهر آن به‌سادگی امکان‌پذیر نیست و مراجع عرضه گوشت باید در این باره نظارت کامل داشته باشند. اما به‌طور کلی رنگ گوشت کاملاً فاسد شده تغییر می‌کند و تیره‌تر می‌شود. گاهی نیز میزان فساد به حدی است که لزوج می‌شود و بوی می‌گیرد.

۲- به‌دلیل اینکه نمی‌توان به‌راحتی از ظاهر گوشت فاسد بودنش را تشخیص داد بهترین توصیه خرید از مراکز و مغازه‌های معتبر است. حداقل کاری هم که مردم می‌توانند انجام دهند توجه به تاریخ تولید و انقضاست.

۳- در رستوران‌ها هم راهی برای شناسایی گوشت فاسد از غیر فاسد وجود ندارد، مگر اینکه شناختی از مبدأ تهیه گوشت داشته باشیم. بنابراین توصیه می‌شود مردم در رستوران‌های معتبر و شناخته‌شده که مشتریان زیادی دارند غذاهای حاوی گوشت مصرف کنند.

۴- سرعت فساد گوشت به دمای محیط بستگی دارد و در دمای بالای تابستان این سرعت بیشتر می‌شود.

۵- غذا را، چه حاوی گوشت باشد و چه نباشد، نباید بیش از ۲ ساعت در دمای محیط نگه داشت و باید به یخچال یا فریزر منتقل شود. نگهداری غذای پخته گوشتی بیش از ۴۸ ساعت در یخچال توصیه نمی‌شود و باید به فریزر منتقل شود.

۶- اگر گوشت بیش از نیاز مصرف در یک بار خریداری شد، باید در کوتاه‌ترین زمان خرد و بسته‌بندی شود و در فریزر قرار بگیرد. بسته‌های گوشت هم نباید چند بار از حالت فریزر شده خارج و دوباره فریزر شود، چون ارزش گوشت فریزر شده کمتر از گوشت گرم و تازه است.

۷- یخ‌زدایی از گوشت باید کاملاً تدریجی انجام شود. اگر اختلاف دما زیاد باشد، باعث پارگی بافت گوشت و خروج ترکیبات آن می‌شود. در نتیجه ویتامین ب ۱۲ و آهن آن وارد آب و خونابه و در نتیجه دور ریخته می‌شود که ارزش تغذیه‌ای این خوراکی را به‌شدت کاهش می‌دهد.

نکته‌روز

چطور کمتر عرق کنیم؟

تعریق شدید، به‌ویژه در روزهای گرم سال، مشکل بزرگی است و در بسیاری از مواقع در زمان حضور در مکان‌های عمومی باعث ناراحتی و حتی اضطراب افراد می‌شود. به‌جز توصیه‌های پزشکی، تعدادی شوگردهای خانگی اثبات‌شده هم وجود دارد که می‌تواند از آنها برای کاهش تعریق یا رفع بوی بد بدن استفاده کنید.

استفاده از ضد تعریق ساده‌ترین راه برای مقابله با تعریق بیش از حد استفاده از ضد تعریق است که شاید مانع از تعریق نشود، اما به کنترل بوی عرق کمک می‌کند.

لباس‌های مناسب
لباس‌های سنگین نپوشید که عرق کردن را افزایش دهد. از پارچه‌های سبک و قابل تنفس مانند پنبه و ابریشم استفاده کنید و هنگامی که در گرما در حال ورزش یا بیرون از منزل هستید، یک پیراهن اضافی همراه داشته باشید. پاهای شما هم ممکن است عرق کند، بنابراین جوراب‌هایی بی‌بوئید که رطوبت را از آنها دور کند.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۳/۸۵

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت پیمان
۱	عملیات همسازی و ساماندهی کالبدی-محتوایی پیاده روی معبر شهید بهشتی با رویکرد TOD (نوبت سوم)	۳۵۶.۱۹۱.۰۳۲.۳۵۰	۱۸.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۲ ماه شمسی

تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای شهرداری منطقه هفت تهران ایجاد نمی‌کند و مهلت ارائه اسناد و دریافت پاکت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مناقصه می‌باشد.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک مناقصه و قوانین و مقررات شهرداری تهران و آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک مناقصه‌ها را پس از مهر و امضا به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت‌های «الف» و «ب» دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.

۶- اسناد و فرم شرکت در مناقصه و اسناد مناقصه فقط به فرد صاحب امضاء شرکت مناقصی یا دارای معرفی نامه از شرکت مناقصی تحویل داده خواهد شد.

۷- پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷

آگهی مناقصه عمومی (شماره ۱۴۰۳-۳۱)

شهرداری منطقه ۱۸ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد هزینه اجرای کار	سپرده شرکت	مدت پیمان
۱	عملیات اصلاح هندسی تقاطع خیابان نازاله، فردی و خلیج فارس و پروژه های بزرگراهی آزادگان، آیت اله سعیدی و... در سطح منطقه ۱۸	۸۰.۱۶۹.۵۵۲.۲۰۸	۴.۰۱۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۲ ماه
۲	عملیات احداث ایستگاه تاکسی مترو نعمت آباد	۲۵.۳۰۶.۴۱۵.۸۱۵	۱.۲۷۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۲ ماه

(الف) محل ارائه خدمات: در سطح محدوده منطقه ۱۸ شهرداری تهران
(ب) شرایط مناقصی:
پیمانکاران مناقصی می‌بایستی دارای حداقل صلاحیت رتبه ۵ راه و ترابری یا اینتیه از سازمان برنامه و بودجه کشور به همراه ظرفیت باز تعدادی و ریالی باشند. همچنین ارائه کارت الکترونیکی معتبر و مرتبط در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سامانه تامین‌کنندگان و ارائه دهندگان خدمت شهرداری تهران به همراه ظرفیت باز تعدادی و ریالی باشند.
(ج) نحوه تامین اعتبار: اعتبار پروژه‌های مذکور از محل اعتبارات جاری منطقه و به صورت نقدی و غیر نقدی تامین گردیده است.
(د) محل دریافت اسناد: بزرگراه آیت‌اله سعیدی (شمال به جنوب) جنب پل شهیدان بهرامی - ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۸ واحد قراردادها
(ه) سپرده شرکت در مناقصه: واریز وجه نقد به حساب جاری شماره ۱۰۰۴۵۲۲۰۶۵ نزد بانک شهر - شعبه آیت‌اله سعیدی و به نام شهرداری منطقه ۱۸ یا ارائه ضمانت نامه معتبر بانکی به میزان سپرده شرکت در مناقصه.
(و) مهلت ارائه اسناد: حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است و هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء و مهر نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نمایند.
«اسناد مناقصه/مزایده» از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۸