



۲ درخواست اورژانسی‌ها از وزیر بهداشت

جعفر میعادفرد، رئیس سازمان اورژانس کشور: فرسودگی ناوگان اورژانس ۱۱۵ از مهم‌ترین چالش‌هاست. کمبود نیروی انسانی هم مشکل دیگری است و نتوانسته‌ایم به‌طور کامل قانون ارتقای بهره‌وری را برای پرسنل اورژانس حل کنیم. لذا از وزیر بهداشت می‌خواهیم با مساعدت و نگاه ویژه خود این چالش‌ها را برطرف کنید.



۳ ممنوعیت در بلوک‌های زایمان

صابر جباری فاروجی، رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت: در امر زایمان باید کرامت مادر و حریم اورعایت شود. پزشک مرد نباید بر بالین مادر زائو حاضر شود. حضور دو یا سه زائو در یک اتاق زایمان هم ممنوع است. انترن‌های مرد هم نباید در اتاق‌های زایمان حضور داشته باشند.

توصیه

این خوراکی‌ها را در مایکروویو گرم نکنید

مایکروویو یک شگفتی از فناوری مدرن است. با تکنولوژی به‌کار رفته در این دستگاه می‌توان غذای یخ را گرم کرد، زمان پخت را کاهش داد، زمان آماده‌سازی را سرعت بخشید و کار آشپزخانه را آسان‌تر کرد. اما بهتر است بدانید که همه مواد غذایی را نباید داخل مایکروویو گذاشت. برخی از غذاها، نوشیدنی‌ها و ظروف می‌توانند سموم آزاد کنند، سوزانده و ذوب شوند. این غذاها را بیشتر بشناسید.

۱ تخم‌مرغ

اگر تخم‌مرغ آب‌پز سفت را به مدت ۱۵ ثانیه در مایکروویو قرار دهید، ابتدا همه چیز خوب است تا زمانی که تخم‌مرغ را برش دهید و شاهد منفجر شدنش شوید. بخار ایجاد شده ناشی از گرم کردن در مایکروویو نمی‌تواند از سفیده تخم‌مرغ خارج شود، بنابراین فشار ایجاد می‌کند. وقتی تخم‌مرغ را می‌برید بخار آن به شکل انفجار می‌تواند شما را بسوزاند.

۲ سیب‌زمینی

اگر تصمیم گرفتید سیب‌زمینی پخته و سرد شده را دوباره گرم کنید، باید کارهایی را جهت پیشگیری از سمی شدن آن انجام دهید. سیب‌زمینی اغلب محل تجمع کلستریدیم بوتولینوم، باکتری بوتولیس است. وقتی سیب‌زمینی‌ها پخته می‌شوند، در صورتی که به دلیل عدم مصرف به سرعت وارد یخچال نشوند، تکثیر باکتری‌ها در آنها رخ می‌دهد. گرم کردن دوباره آنها هم نمی‌تواند این باکتری‌ها را از بین ببرد.



۳ گوشت‌های فرآوری شده

بیکن و انواع سوسیس و کالباس را باید روی اجاق گاز یا فر بپزید نه در مایکروویو. حرارت دادن این محصولات گوشتی فرآوری شده منجر به تشکیل مواد اکسیداسیون کلسترول (COPs) می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف این خوراکی‌ها با این شیوه منجر به التهاب و تجمع پلاک در شریان‌ها می‌شود.

۴ لیوان آب

گرم کردن آب برای جای در مایکروویو بسیار سریع‌تر از صبر کردن روی کتری برای جوشانیدن است، اما صرفه‌جویی در زمان ممکن است برای شما گران تمام شود. آبی که به‌خودی‌خود در مایکروویو گرم می‌شود ممکن است هیچ حیاتی نداشته باشد، اما با اضافه کردن یک چای کیسه‌ای، قاشق یا حتی حرکت دادن آب این اضافه‌ها به سرعت ایجاد می‌شوند که خطرناک هستند. در موارد نادر، حتی ممکن است لیوان حاوی آب گرم شده در مایکروویو منفجر شود.

۵ سس گوجه‌فرنگی

حرارت دادن سس گوجه‌فرنگی در مایکروویو اغلب به ازهم‌پاشیده شدن آن ختم می‌شود. گرما و بخار تولید شده هنگام گرم شدن، به سستی از مواد سس غلیظ خارج می‌شود. بخار آنقدر جمع می‌شود که می‌تواند به اندازه‌ای قدرت داشته باشد که باعث پاشیدن سس روی دیواره‌های مایکروویو شود. در برخی موارد، سس حتی ممکن است با هزمن ذرات منفجر و عامل سوختگی و لک شدن لباس شود.

۶ فلفل

فلفل قرمز تند، نارنجی یا سبزی حساوی ترکیبی به نام کپسایسین است که در هوای محصور در مایکروویو بخار می‌شود. در نتیجه باز کردن در مایکروویو شما را در معرض بخارهایی قرار می‌دهد که می‌تواند ریه، گلو، چشم‌ها و بینی شما را تحریک کند و بسوزاند.

لقمه‌های خوب برای بچه‌های خوب

غذاها و میان‌وعده‌های مناسب دانش‌آموزان از نگاه طب ایرانی

گزارش آرش نپاوندی روزنامه‌نگار

تغذیه سالم می‌تواند نقش مهمی در

صبحانه

وعده‌های مهم

حتما باید بهتر شود، اما چون برخی از بچه‌ها مخصوصا در فصل مدارس صبح زود بیدار می‌شوند و سروسر مدراس زود به‌دنبالشان می‌آید و در آن زمان میلی به صبحانه ندارند، بهتر است والدین ساندویچی به‌عنوان لقمه صبحانه درست کنند.

چه لقمه‌ای؟

این لقمه را بهتر است با توجه به آن چیزی که بچه‌ها دوست و میل دارند، درست کنند. اگر این ساندویچ مورد علاقه بچه‌ها نباشد خیلی‌ها آن را در مدرسه دور می‌اندازند.

خلافت در لقمه‌ها

لقمه‌های صبحانه مناسب برای بچه‌ها نیز می‌تواند از نان و پنیر و خیار و تخم‌مرغ درست شود یا حتی می‌تواند یک ساندویچ مرغ باشد. والدین می‌توانند برای این لقمه صبحانه از گردو، عسل یا مرباهایی که بچه‌ها دوست دارند، استفاده کنند.

میان‌وعده

ذائقه‌هایی برای میوه‌های خشک

بعضی از خوراکی‌های سالم مانند میوه خشک به‌عنوان میان‌وعده می‌تواند از جمله گزینه‌های مناسب باشد. با توجه به اینکه اکنون ذائقه بچه‌ها عوض شده باید تلاش کنیم از موادی در تغذیه آنها استفاده کنیم که حتما مصرف کنند. میوه‌های خشک از جمله مواردی است که بچه‌ها به آن علاقه دارند، حتی آلبالوی خشک یا بادام پوسته‌شور که بچه‌ها بیشتر از مغزهای خام به آنها علاقه دارند، می‌توانند به‌عنوان میان‌وعده سالم برای آنان در نظر گرفته شوند.

گاهی هم خشک

خشک را نیز می‌توان با قدری احتیاط در زمره میان‌وعده‌های مناسب قلمداد کرد. البته مصرف زیاد خشک را خیلی برای بچه‌ها توصیه نمی‌کنیم و نباید به‌طور مرتب مصرف شود. اما هر از گاهی اشکال ندارد به‌عنوان میان‌وعده برای بچه‌ها در نظر گرفته شود، چرا که از چربی و پتک خیلی بهتر است.

پرفرمان

خلافت بوفه‌ای

در بعضی مدارس در زمینه تغذیه ابتکاراتی انجام گرفته و در بوفه این مدارس نان، پنیر، خیار، گوجه‌فرنگی و تخم مرغ فروخته می‌شوند. علاوه بر این ارائه یک‌سری از مغزها و لقمه‌های سبک و سالم در بوفه‌ها نیز خیلی خوب است. بهتر است هم در آموزش و پرورش و هم مدیران مدارس و هم والدین دانش‌آموزان به این نکته توجه داشته باشند که می‌توان در بوفه‌های غذای سالم نیز ارائه داد؛ چرا که کودکان در زمان زنگ تفریح از کلاس گرسنه به بیرون می‌آیند و هر چه در بوفه ارائه شود را می‌خورند.

چگونگی لقمه‌ها و میان‌وعده‌ها و غذاهایی که دانش‌آموزان بهتر است در ایام مدرسه مصرف کنند، انجام داده‌ایم. نکته‌های این کارشناسان طب ایرانی را با هم مرور می‌کنیم.

تقویت حافظه و افزایش توان یادگیری دانش‌آموزان، تاکید کرده‌اند. در این باره با دکتر روشنگر مکی‌ری‌نژاد، متخصص طب سنتی و رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران گفت‌وگویی درباره کیفیت و

حفظ سلامت عمومی دانش‌آموزان ایفا کند. از همین‌رو متخصصان طب ایرانی در آستانه آغاز فصل مدارس بر اهمیت تغذیه سالم در بهبود سلامت جسمی، تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین



میوه و مغزها

غذاهای مضر

بوفه‌هایی پر ضرر

بچه‌ها به انواع فست‌فودها، از جمله ساندویچ‌های سوسیس و کالباس علاقه دارند. به همین دلیل در برخی مدارس بوفه‌هایی اقدام به فروش این محصولات می‌کنند و آمارها هم نشان می‌دهد که فروش بالایی دارند و این خوراکی‌ها را به شکل آماده یا پخت در همان زمان عرضه می‌کنند. چربی و پتک هم از جمله محصولات خوراکی مضر در این فضاها هستند که همه از مضرات آن آگاه هستند و باید به دانش‌آموزان هم اطلاع‌رسانی شود.

اهمیت میوه در تغذیه

در طول روز و زمان حضور در مدرسه خیلی خوب است که دانش‌آموزان میوه مصرف کنند. میوه‌هایی مانند سیب، گلابی، هویج، کرفس و میوه‌هایی که بچه‌ها دوست دارند بهتر است خردشده داخل ظرفی گذاشته شوند.

عادت دادن بچه‌ها به مغزها

از میان مغزها اما متأسفانه بچه‌ها میوز و کشمش را خیلی دوست ندارند. اما اگر بچه‌ها عادت کنند از اینها هم استفاده کنند خیلی خوب است. از طرف دیگر بچه‌ها به‌طور ویژه به بره‌های ترش بیشتر علاقه دارند. از خیلی میوه‌ها می‌شود لواشک درست کرد که بچه‌ها آن را خیلی دوست دارند. اگر لواشک در خانه درست شده باشد که خیلی بهتر است. در غیر این صورت لواشک باید از جای مطمئن خرید شود. در این صورت می‌تواند گزینه مناسبی برای میان‌وعده باشد.

شام

اهمیت وعده غذایی شبانه

بهتر است دانش‌آموزان شب به‌عنوان شام غذاهای سنگینی مانند پیتزا، آش یا ماکارونی مصرف نکنند. وعده غذایی آخر را حذف نکنید، اما نکته مهم اینکه بین ساعت صرف شام و ساعت خواب دانش‌آموزان فاصله باشد؛ با این هدف که بعد از هضم غذا بخوابند. توصیه این است که ۲ تا ۳ ساعت قبل از زمان خواب، کودکان شام خود را خورده باشند، اما مهم‌تر از همه اینکه حتما قبل از ساعت ۱۱ برای خواب به تخت‌خواب بروند.



ناهار

افراط‌کردن در پخت ماکارونی برای ناهار با اینکه بچه‌ها خیلی ماکارونی دوست دارند، اما والدین نباید برای هر روز هفته کودک‌ها و دانش‌آموزان ماکارونی در نظر بگیرند. چرا که جزو غذاهای سنگین و دیر هضم است. بنابراین بهتر است که مصرف آن به‌طور مرتب در طول هفته نباشد.

عدد خبر

۸۲۰۰
میلیارد

تومان اعتبار از سوی سازمان برنامه و بودجه برای مطالبات صنعت دارو پرداخت شده است. البته سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو از اختصاص ۶۴۰۰ میلیارد تومان اعتبار دیگر از سوی همین سازمان برای تأمین نقدینگی صنعت دارو خبر داده است.

۲
درصد

از نسخه‌های سازمان بیمه سلامت در سال گذشته کاغذی بودند. مهدی رضایی، معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت در این باره گفته در سال ۱۴۰۲ در مجموع ۱۰۳ میلیون و ۱۲۷ هزار و ۷۶۸ نسخه در سازمان بیمه سلامت ثبت شد.

بگیری

دلیل مهم گرانی برخی داروها چیست؟

کمبود دارو طی سال‌های اخیر منجر به افزایش پرداخت از جیب بیماران شده و حتی انتقاداتی هم از کاهش سهم پرداختی بیمه‌ها مطرح می‌شود. محمد منفرد، نایب‌رئیس انجمن داروسازان ایران درباره چرایی گرانی دارو برای مردم به همشهری می‌گوید: ۸۰ تا ۹۸ درصد هزینه داروها را سازمان‌های بیمه‌گر پرداخت می‌کنند و هیچ دارویی نداریم که میزان درصدی که از جیب بیمار باید پرداخت شود افزایش داشته باشد. مشکل از افزایش قیمت داروها و بیشتر شدن سهم پرداختی مردم و از آن مهم‌تر کمبودهای دارویی است؛ یعنی دارویی که پیش‌تر ۱۰۰ هزار تومان قیمت داشته و بیمار برای آن ۲ هزار تومان می‌داده اکنون ۲۰۰ هزار تومان شده و پرداختی بیمار هم دو برابر می‌شود. او درباره دلایل افزایش پرداختی به‌دلیل کمبودها هم بیان می‌کند، وقتی در نسخه بیمار ۷ قلم داروست اما داروخانه تعداد کمتری می‌دهد، بیمار مجبور می‌شود که با هزینه آزاد بقیه نیازش را تأمین کند.

با کارشناس

خوب و بد تزریق واکسن آنفلوآنزا

یکی از مهم‌ترین توصیه‌های این روزها تزریق واکسن آنفلوآنزا به‌دلیل رسیدن نیمه سرد سال است. مسعود مردانی، فوق‌تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری در این باره می‌گوید: تزریق واکسن آنفلوآنزا سالانه باعث نجات جان میلیون‌ها نفر در دنیا می‌شود و استفاده از آن برای تمامی افرادی که در خط مقدم ارائه خدمات بهداشتی و درمانی حضور دارند و همچنین کودکان بالاتر از ۶ ماه، زنان باردار، سالمندان و افراد مبتلا به مشکل ضعف سیستم ایمنی ضروری است. به گفته این پزشک، بهترین زمان برای تزریق واکسن اواخر شهریور یا اوایل مهر است، زیرا بدن فرصت آن را دارد که قبل از رسیدن زمستان و فصل آنفلوآنزا ایمنی خود را بالا ببرد. او البته تأکید می‌کند که با وجود تمام فواید این واکسن، عوارض جانبی ناخواسته‌ای هم در برخی افراد ایجاد می‌شود؛ از جمله احساس سوزش و خارش در محل تزریق واکسن و یا بروز تب. به‌طور کلی هیچ معنی برای تزریق واکسن آنفلوآنزا وجود ندارد، ولی چون این واکسن در لایه‌های تخم‌مرغ تولید می‌شود، در افرادی که به تخم‌مرغ حساسیت دارند واکسن حساسیتی ایجاد می‌کند.

سازمان زندانها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور
اداره کل زندانهای قم

آگهی فراخوان عمومی مناقصه یک مرحله‌ای واگذاری، خدمات بهداشت، درمان و امور مشاوره روان‌شناختی زندانهای قم

سازمان زندانها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور

اداره کل زندانهای استان قم در نظر دارد واگذاری تأمین خدمات بهداشت، درمان و امور مشاوره روان‌شناختی مجموعه زندانهای قم، شامل خدمات تخصصی و عمومی (بهداشتی و درمانی از جمله پزشکی، پیراپزشکی، روانشناسی و مشاوره) را بصورت مناقصه عمومی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.Setadiran.ir انجام خواهد شد و می‌بایست مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

اطلاعات مناقصه :

مبلغ برآورد اولیه : مبلغ ۲۱۵,۲۹۴,۰۰۰,۰۰۰ ریال (دویست و پانزده میلیارد و دویست و نود و چهار میلیون ریال)

تضمین شرکت در مناقصه : مبلغ ۱۰,۷۶۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (ده میلیارد و هفتصد و پنجاه میلیون ریال)

نوع تضمین : بصورت ضمانت‌نامه بانکی یا وجه نقد

شماره حساب واریز سپرده نقدی : شبا ۳۹۰۱۰۰۰۰۴۰۷۶۰۱۳۱۰۷۸۹۵۰۹۰

بانک مرکزی بنام تمرکز وجه سپرده :

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه : تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۶

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سامانه : تا ساعت ۱۳:۰۰ تاریخ: ۱۴۰۳/۰۷/۰۲

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد : تا ساعت ۱۳:۰۰ تاریخ: ۱۴۰۳/۰۷/۱۴

زمان بازگشایی پاکت‌ها : ساعت ۰۹:۳۰ تاریخ: ۱۴۰۳/۰۷/۱۵

آدرس و اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار : قم - خیابان شهید لواسانی - جنب دادگاه انقلاب - اداره کل زندانهای استان قم - اداره امور مالی و پشتیبانی

تلفن : ۰۲۵-۳۷۷۵۰۹۳۵

شرکت توسعه منابع انرژی توان (صبا باتری)

آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول

گروه صنعتی شهید درخشان در نظر دارد تعداد ۲ قلم انواع نبشی مقوایی جهت بسته‌بندی باتری مورد نیاز یکساله خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی از تولیدکنندگان واجد شرایط تأمین نماید. هزینه حمل دو طرفه و بسته‌بندی بر عهده پیمانکار می‌باشد. سایر شرایط در پیش‌نویس قرارداد درج گردیده است.

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : ۱,۸۵۹,۵۴۰,۰۰۰ ریال

واجدین شرایط برای شرکت در مناقصه، دریافت اسناد و آگاهی از جزئیات مناقصه می‌توانند با مراجعه حضوری به آدرس: کیلومتر ۱۸ اتوبان تهران ساوه - خروجی دوم صباشهر - گروه شهید درخشان (صبا باتری) - واحد قرارداده‌ها تا ۷ روز پس از چاپ این آگهی مراجعه نمایند. (هزینه خرید اسناد: یک میلیون ریال واریز در محل)

تلفن تماس: ۵۶۵۷۴۹۰۰
فاکس: ۵۶۵۷۴۹۰۸

واحد قراردادهای گروه شهید درخشان

شماره مناقصه: ۳۰۳۲۲

آگهی فراخوان شناسایی پیمانکار

دیصلاح ساخت و اجرای اسکلت فلزی

شرکت تعاونی مسکن کارکنان صدا و سیما در نظر دارد نسبت به ارزیابی، شناسایی و انتخاب شرکت‌های واجد صلاحیت جهت تهیه، ساخت و اجرای اسکلت فلزی (پیچ و مهره‌ای) یکی از پروژه‌های خود به ظرفیت حدودی ۴۵۰۰ تن در شهر تهران اقدام نماید.

لذا واجدین شرایط دارای سوابق و توان فنی و مالی مرتبط می‌توانند، حداکثر مدت یک هفته از تاریخ انتشار این آگهی، مدارک مورد نیاز از جمله اعلام آمادگی، رزومه کاری و پروژه‌های اجرا شده به انضمام تصاویر و مدارک ثبتی و مجوزهای فعالیت اقتصادی خود را به نشانی: تهران - خیابان ولیعصر - پابین تر از پل پارک وی - خیابان استقلال ساختمان اداری مالی جام جم- طبقه B2- کد پستی: ۱۹۹۵۶۴۱۹۹ تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۱۲۳۲۱ واحد امور اداری ارسال نمایند.

ازدواج ساده

مهربانانه مفصل

#ازدواج_آسان