آموزش سلامت در مدارس

وزیر بهداشت که برای نواختن زنگ آغاز سال تحصیلی به یکی از مدارس رفته بود، گفت: آموزش سلامت باید یک ساعت در هفته در مدارس ارائه شود. دکتر محمدرضا ظفرقندی همچنین اشاره کرد که باید رسیدگی به مسائلی چون تغذیه، وزن و فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان در کانون توجه باشد.

خبرهایی که نمی‌بینید

اوج گرفتن افسردگی‌های پاییزی

به‌گفته روانشناسان، شروع پاییز می‌تواند ابتلا به افسردگی را افزایش دهد. این امر به‌دلیل کوتاه‌شدن طول روز و کمترشدن نور خورشید اتفاق می‌افتد. به‌گفته جمال شمس، روانپزشک، افسردگی فصلی اختلالی است که معمولا با تغییر فصل ، خودش را نشان می‌دهد و به بالاترین میزان می‌رسد.

عدد خبر

۴ ماده

غذایی تخم‌مرغ، دانه‌های چیا، سویا و اسفناج، سرشار از امگا۳ هستند. به‌گفته کارشناسان، اسیدهای چرب امگا۳ ازجمله مواد غذایی‌ای هستند که مصرف آنها توصیه می‌شود و در جلوگیری از بیماری‌های عصبی می‌توانند اثرگذار باشند. آنها همچنین می‌توانند تأثیر مثبتی بر کاهش افسردگی در بیماران داشته باشند.

۳۴۸ نفر

در سودان، به‌دلیل شیوع وبا جان سپرده‌اند. این آمار را وزارت بهداشت این کشور اعلام کرده است. به گزارش این مرکز، ۹ایالت این کشور درگیر این بیماری شده‌اند و در مجموع نزدیک ۱۱هزار نفر به آن مبتلا شده‌اند. همچنین باران‌های شدید و سیل در این کشور، به گسترش وبا کمک کرده است.

تغذیه

چرا بچه‌ها بی‌اشتها می‌شوند؟

گاهی برخی والدین نگران کم‌اشتهایی فرزندان خود می‌شوند. اما آیا این نگرانی درست است؟ غزاله اسلامیان، متخصص تغذیه، با بیان اینکه در شرایط عادی نگرانی از سوءتغذیه کودک بی‌مورد است، می‌گوید: دلایل کم‌شدن اشتها در کودکان نیز به این صورت است که بچه زمانی که سال اول پس از تولد را رد می‌کند سرعت وزن گیری‌اش کم می‌شود در نتیجه اشتهایش به‌شدت کاهش می‌یابد. اما چرا اشتهای کودک کم می‌شود؟ به‌دلیل اینکه نیاز وی به خوردن کاهش می‌یابد. وزن کودک از بدو تولد تا یک‌سالگی ۳ برابر می‌شود. از ۳ کیلوگرم به ۹کیلوگرم می‌رسد. اما سال دوم، سوم و چهارم پس از تولد هر سال ۲ تا ۳ کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند؛ بنابراین به‌دلیل نیاز کم به کالری اشتهای وی نیز کاهش می‌یابد. در این مقطع بسیاری از مادران نگران بی‌اشتهایی فرزند خود می‌شوند و تصور می‌کنند که وی دچار سوءتغذیه شده است. اما کودک سوءتغذیه نگرفته بلکه شتاب رشدش کم شده و به‌طور طبیعی اشتهایش نیز کاهش می‌یابد.

تشخیص غلط‌انداز

متخصصان می‌گویند برخی دستگاه‌های فشارخون و قندخون خانگی غیراستاندارد هستند و نتایج دقیقی ندارند

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

برخی متخصصان می‌گویند که بخشی از دستگاه‌های خانگی فشار و قند خون موجود در بازار استاندارد نیستند و نتایج آنها نمی‌تواند وضعیت واقعی افراد را نشان دهد؛ اتفاقی که فرد را به درستی از وضعیت بیماری‌اش آگاه نمی‌کند و می‌تواند منجر به دریافت نکردن درمان‌های به موقع در او شود. دکتر علیرضا استقامتی، فوق تخصص غدد و متابولیسم و رئیس بخش غدد بیمارستان امام خمینی هم در حاشیه برگزاری بیست و چهارمین کنگره بین‌المللی تازه‌های قلب و عروق این نکته را تأیید می‌کند و به همشهری می‌گوید: «این وظیفه سازمان غذا و دارو و تجهیزات پزشکی است که استاندارد چنین محصولاتی را بررسی و با سختگیری بیشتری مجوز عرضه آنها به بازار را صادر کند.»

چالش دستگاه‌های تقلبی

استقامتی در پاسخ به این سؤال که آیا با استفاده از دستگاه‌های خانگی بیماران می‌توانند اندازه فشار خون و قند خون خود را بسنجند یا نیاز به مراجعه به پزشکان است، عنوان می‌کند: مسئله اینجاست که ما با عرضه برخی دستگاه‌های غیراستاندارد سنجش فشارخون و قندخون خانگی مواجه هستیم که نتایج آنها قابل اعتماد نیست. بررسی‌ها نشان می‌دهد که تنها ۲برند دستگاه‌های استاندارد تولید می‌کنند. در این‌باره لازم است که سازمان غذا و دارو و اداره تجهیزات پزشکی این سازمان در زمان دادن مجوزها، نظارت بیشتری بر این دستگاه‌ها داشته باشد.

راهکار تشخیص دستگاه‌های استاندارد

استقامتی درباره اینکه مردم چطور می‌توانند دستگاه استاندارد را تشخیص دهند، بیان می‌کند: «در برخی کشورها، این دستگاه‌ها به شکل آنلاین فروخته می‌شوند و برند استاندارد یا غیراستاندارد ذکر می‌شود. در ایران ما چنین چیزی نداریم اما مردم می‌توانند از انجمن دیابت ایران یا انجمن دیابت گابریک استعلام بگیرند.»

۴۰درصد افراد در دنیا فشار خون دارند، ولی نمی‌دانند و از کل تعداد مبتلایان هم فقط ۱۴درصد فشارخون کنترل شده دارند

ضرورت کنترل عوامل خطرساز

رئیس بخش غدد بیمارستان امام خمینی با بیان اینکه بیماری‌های قلبی - عروقی در افراد دیابتی ۲ تا ۴ برابر شایع‌تر است و شایع‌ترین علت مرگ در این بیماران هم به شمار می‌رود، عنوان می‌کند: عمده بیماران مبتلا به دیابت دارای عوامل خطرساز بیماری قلبی - عروقی مانند فشارخون بالا، چربی خون بالا، چاقی و کم‌تحرکی هستند که این عوامل فرد را مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌کند؛ به همین علت با هدف پیشگیری از ابتلای این افراد به بیماری‌های قلبی - عروقی و مرگ‌ومیر، همه عوامل خطرساز این بیماری باید در مبتلایان به دیابت کنترل شود.

توصیه
آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

طول عمر بیشتر با ۳ لیوان قهوه در روز

تا زمانی که مصرف قهوه روزانه شما از ۳ یا ۴فنجان تجاوز نکند و میزان شکر آن را افزایش ندهید، می‌توانید امیدوار باشید که این نوشیدنی انرژی زا باعث ارتقای سلامت عمومی شما شود. به نوشته روزنامه سان، پیش‌تر نیز به برخی از فواید قهوه اشاره شده بود، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که ۲ یا ۳ فنجان در روز قهوه می‌نوشند، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی یا دیابت نوع ۲قرار می‌گیرند. کارشناسان دانشگاه سوچو در چین در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که خطر ابتلای افرادی که قهوه (۲ یا ۳ فنجان در روز) می‌نوشند به بیماری‌های قلبی - متابولیک تقریبا نصف افرادی است که اصلا قهوه نمی‌نوشند. با هم درباره اینکه چرا قهوه باعث طول عمر بیشتری می‌شود، بیشتر بدانیم.

■ کاهش خطر سکته قلبی
مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن یک تا ۲ فنجان قهوه در روز ممکن است خطر نارسایی قلبی را کاهش دهد.

■ کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲
قهوه ممکن است توانایی بدن برای پردازش گلوکز را افزایش دهد.

■ محافظت از کبد
قهوه معمولی و بدون کافئین با سطح آنزیم‌های کبدی سالم‌تر مرتبط هستند.

■ کاهش خطر ابتلا به چند سرطان
محققان ایتالیایی سال گذشته تخمین زدند که نوشیدن ۵فنجان قهوه در روز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده و مرگ ناشی از آن را کاهش دهد.

■ کاهش خطر ابتلا به پارکینسون و آلزایمر
مصرف قهوه می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های دارای منشا عصبی را کاهش دهد؛ ازجمله پارکینسون و زوال عقل.

■ تقویت سلامت روان
افرادی که قهوه می‌نوشند، خطر افسردگی کمتری دارند و خطر ابتلا به افسردگی با مصرف قهوه ۲۰درصد کاهش می‌یابد.

فروش املاک و مستغلات بانک قرض‌الحسنه مهر ایران ۴۰۳/۰۴ (مزایده نوبت مهر ماه- نقدی)

بانک قرض‌الحسنه مهر ایران

بانک قرض الحسنه مهر ایران
در نظر دارد املاک مشروحه زیر را از طریق مزایده عمومی واگذار کند. متقاضیان محترم می‌توانند تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۷/۱۱ همه روزه به استثنای روزهای تعطیل برای دریافت اطلاعات، بازدید، دریافت اوراق شرکت در مزایده و تحویل پیشنهادات خود به محل مدیریت شعب استان مربوطه مراجعه فرمایند.

توضیحات:
۱. شرکت‌کنندگان هنگام دریافت اسناد شرکت در مزایده باید مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۲-۲۹۵۴۳۷-۷۱۰-۳۰۰۱ به نام اداره کل تدارکات و پشتیبانی بانک قرض‌الحسنه مهر ایران واریز کنند. (مبلغ دریافتی بابت خرید اسناد مزایده به هیچ وجه مسترد نخواهد شد.)
۲. مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵ درصد قیمت پایه مزایده هر ملک است که بایدبه‌حساب‌شماره۲-۲۹۵۴۳۷-۷۱۰-۳۰۰۱ به نام اداره کل تدارکات و پشتیبانی بانک قرض‌الحسنه مهر ایران واریز شود.
۳. فروش املاک به‌صورت نقدی است.
۴. رعایت مفاد فرم پیشنهاد شرکت در مزایده الزامی است و بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص، معین و بدون خط خوردگی بوده و در پاکت‌های لاک و مهر شده (در بسته) تسلیم شود.
۵. همه املاک عرضه شده با وضعیت موجود به فروش می‌رسند و بازدید از محل با هماهنگی قبلی امکان‌پذیر است.
۶. بانک در رد یا قبول یک یا همه پیشنهادهای واصله مختار است.
۷. هزینه آگهی و کارشناسی بر عهده برنده مزایده است.
۸. عدم رعایت مفاد قرارداد موجب فسخ آن از سوی بانک می‌شود.
۹. برنده مزایده خرید سرقفلی املاک ملزم به اخذ رضایت مالک و رعایت مفاد قرارداد اجاره‌های منعقده قبلی و همچنین تنظیم قرارداد اجاره با موجر بوده و هرگونه تغییر شغل باید با هماهنگی و در صورت لزوم اجازه موجر انجام پذیرد و بانک در این خصوص مسئولیتی نخواهد داشت.

WWW.QMB.IR

لیست املاک بدون استفاده بانک در سال ۱۴۰۳

ردیف	استان	آدرس	پلاک ثبتی	کاربری ملک	مساحت عرصه	مساحت اعیان	مبلغ پایه مزایده (ریال)	توضیحات
۱	اصفهان	اصفهان خیابان چهارباغ عباسی نرسیده به میدان انقلاب جنب هتل عالی قاپو	۲۳۹/۱۱	فاقد پایانکار	قدرالسهم	۷۵/۲۴	۶۱۶,۹۶۰,۰۰۰,۰۰۰	اختلاف متراژ با بنیاد مستضعفان، فروش با وضع موجود
۲	اصفهان	شهرستان شهرضا چهارراه شهرداری محل سابق شعبه بانک قرض الحسنه مهر ایران	۱/۸۷۹۶	فاقد پایانکار	۸۷/۸۹	۱۷۵/۷۸	۱۷۱,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	فاقد پایان کار است.
۳	اصفهان	اصفهان، آل خجند، نبش خیابان فرساد (صفوی نژاد)	۱۵۱۹۰/۱۱۴۸۰-۱۱۴۸۱	تجاری	۱۰۸/۹۶	۱۰۸/۹۹	۲۰۱,۶۳۲,۰۰۰,۰۰۰	
۴	تهران	تهران، خیابان شوش شرقی، کوچه برادران رفیعی، پلاک ۹۰	۴۴۰۸/۳۵۸	مسکونی	۱۱۹	۲۱۷	۶۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ملک کلنگی و فروش با وضع موجود، دارای عقب‌نشینی می‌باشد.
۵	تهران	تهران، سلیمان خاطر، نبش کوچه شهید ملایری‌پور، پلاک ۵۰	۶۹۳۳/۴۶۰۶۳-۴۶۰۶۴	تجاری	قدرالسهم	۹۱/۰۷	۳۷۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ملک دارای دو سند با عرصه‌های ۲۸/۹۲ مترمربع و ۶۲/۹۸ مترمربع می‌باشد، اما در پایان کار متراژ ۹۱/۰۷ متر مربع ذکر شده است.
۶	تهران	راه آهن، بالاتر از چهارراه مختاری، جنب کوچه شهید جنابی، ایستگاه دلبخواه	۳۲۶۵/۱۱	فاقد پایانکار	۷۰/۵	۷۰/۵	۲۵۳,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ملک فاقد پایانکار می‌باشد.
۷	خراسان رضوی	فریمان، میدان امام خمینی(ره)، اول خیابان طالقانی	۲۷۶/۸	تجاری مسکونی	۲۴۵/۶۳	۲۰۰/۹۵	۴۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	در حال حاضر تخلیه می‌باشد. ملک در بافت میراث فرهنگی می‌باشد.
۸	خوزستان	خیابان ادهم، نبش خیابان شهید حیاتی، پلاک ۳۶۰	۲۰۵۱/۱۳۲	تجاری به‌صورت بانک	۱۵۲/۳۵	۲۱۵	۱۶۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	همکف با کاربری تجاری به‌صورت بانک و بالکن فاقد کاربری درج شده در پایان کار می‌باشد. فروش با وضع موجود.
۹	خوزستان	دزفول، کوچه بازار قدیم، روبه‌روی مسجد جامع	۷۶۷	مغازه-انباری	۱۰۱	۲۱۴/۸۲	۲۱۰,۵۰۹,۸۸۰,۰۰۰	همکف با کاربری مغازه، زیرزمین با کاربری انباری و بالکن فاقد کاربری درج شده در پایان کار می‌باشد؛ فروش با وضع موجود.
۱۰	زنجان	زنجان، سعدی جنوبی، خیابان توحید، محل سابق بانک قرض‌الحسنه مهر ایران	۳/۱۳۸۶	حمل و نقل و انبارها	۴۲۳	۱۴۴	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ملک از سمت غرب به جهت کوچه به مساحت ۴۵/۹۰ مترمربع دارای عقب‌نشینی می‌باشد.
۱۱	زنجان	زنجان سعدی جنوبی خیابان توحید مغازه مجاور محل سابق بانک قرض الحسنه مهر ایران	۱۳۸۸	فاقد پایانکار	۳۶/۲	*		سرقفلی ملک متعلق به بانک نمی‌باشد. مساحت عرصه ملک طبق ارزیابی کارشناس در حدود ۲۰ مترمربع می‌باشد. مشترکاً با ملک ردیف بالا به فروش می‌رسد.
۱۲	کرمانشاه	اسلام آباد غرب، خیابان شهید طالقانی، نبش چهارراه سنگ معدن	۱۸/۳۲۰	فاقد کاربری و پایانکار	۱۸۲/۴۴	۲۹۷	۱۰۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ملک فاقد پایان کار و فروش با وضع موجود می‌باشد.
۱۳	کرمانشاه	شهرستان پاوه، خیابان انقلاب اسلامی، جنب بانک کشاورزی	۱/۱۱۲۳۴	تجاری	قدرالسهم از عرصه	۱۳۶/۲۷	۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	به‌صورت یک واحد تجاری و فروش با وضع موجود می‌باشد.
۱۴	مازندران	بهشهر، روستای حسین آباد، انتهای کوچه نیایش	۱/۱۳۵۰	زمین	۵۵۵/۳۱	*	۱۲,۲۱۶,۸۲۰,۰۰۰	دارای عقب‌نشینی می‌باشد.
۱۵	مازندران	قائم شهر، جاده نظامی، روستای خطیرکلا، روبروی مسجد امام سجاد(ع)، محل سابق شعبه خطیرکلا بانک قرض‌الحسنه مهر ایران	۱/۷۵۹	فاقد پایانکار	۶۷۲	۴۳۸	۱۳۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	فاقد پایان کار و متراژ اعیان آن حدودی می‌باشد.
۱۶	مازندران	ساری بلوار آزادی روبروی اداره آموزش و پرورش محل اسبق سرپرستی بانک قرض الحسنه مهر ایران	۳۳۸۲	فاقد پایانکار	۹۲۲/۴	۱۵۹۰	۱,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارای پروانه ساختمانی با کاربری تجاری صادره به تاریخ ۱۳۹۸/۰۲/۲۶ می‌باشد که تاریخ اعتبار آن منقضی شده می‌باشد.
۱۷	مرکزی	اراک، خیابان مشهد، پایین‌تر از خیابان سیدالشهدا، ضلع شرقی فلکه قرآن	۳۹۲۱/۳۷	فاقد پایانکار	۵۰۰	*	۳۳۱,۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰	فاقد گواهی پایان کار / ۱۶۵ مترمربع از عرصه ملک مشمول عقب‌نشینی می‌باشد / کل ساختمان به‌صورت مخروبه و تعطیل می‌باشد.
۱۸	مرکزی	مامونیه، خیابان امام، کوچه نیرومند ۳۰	۳۶/۲۰۸۹	فاقد پایانکار	۳۴۶/۱۷	۱۵۰	۳۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارای بر اصلاحی، اعیان به‌صورت مخروبه و غیرقابل استفاده می‌باشد.
۱۹	یزد	یزد، بلوار ۱۷ شهریور، بعد از سه راه شیخ صدوق، محل سابق شعبه بانک قرض‌الحسنه مهر ایران	۶۵۵۶/۱۷۲۹۴	شعبه بانک دولتی - انباری	۱۵۸/۶	۲۰۲	۱۱۹,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارای اصلاحی / فروش با وضع موجود.
۲۰	یزد	یزد، خیابان شهید رجایی بعد از هنرستان و کوچه مسجد امام رضا (ع) (کوچه ۱۳ ایرانشهر)	۴۲۵۷/۳	تجاری - انباری	۷۳/۱۲	۲۰۷/۹۴	۱۲۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	فروش با وضع موجود.
۲۱	یزد	یزد، خیابان شهید رجایی، بعد از هنرستان، نبش کوچه مسجد امام رضا (ع)	۴۲۵۷/۲	تجاری - انباری	۷۱	۲۰۲/۹	۱۲۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	فروش با وضع موجود.
۲۲	یزد	یزد، بلوار شهید مدنی (سید گلسرخ)، پلاک ۳۱۳	۲۰۰۸/۳	زمین	۲۲۸/۶۵	*	۳۸,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارای اصلاحی و همچنین در گواهی شهرداری کاربری ملک باغ و باغچه درج گردیده است / فروش با وضع موجود.
۲۳	یزد	یزد، خیابان انقلاب، نبش کوچه ولیعصر	۳۲- ۳۱۰۵/۳۱	تجاری - انباری تجاری	۹۳/۲۰	۳۱۲	۶۰,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارای زیرزمین و همکف و نیم‌طبقه با پایان کار گواهی شهرداری و با کاربری تجاری/ فروش با وضع موجود.
۲۴	کردستان	کردستان، قروه، بلوار آیت‌الله خامنه‌ای جنوبی، نبش خیابان بعثت، پلاک ۳۹	۶۶۷۲/۶۳	مسکونی	۱۹۷/۳۰	*	۷۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ملک کلنگی و اعیان آن فاقد مجوز می‌باشد. فروش با وضع موجود.