

طرح مجلس برای حذف زیرمیزی پزشکان

سلمان اسحاقی، سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس درباره آخرین وضعیت طرح حذف زیرمیزی در حوزه سلامت کشور گفت: «پرداخت‌های غیررسمی یا همان زیرمیزی، واقعیتی تلخ و قدیمی در نظام سلامت است که رابطه مبتنی بر اعتماد میان پزشک و بیمار را که یکی از ارکان اساسی اثربخشی درمان است، مخدوش کرده است. یکی از دلایل اصلی شکل گیری این پدیده هم عدم رشد تعرفه‌های پزشکی متناسب با نرخ تورم است.» به گفته اسحاقی قرار است در قالب همکاری دولت و مجلس و در چارچوب برنامه هفتم توسعه، کمیته‌ای تشکیل شود تا در بازه زمانی کوتاه طرح جامع حذف زیرمیزی تدوین و اجرا شود. یکی از راهکارهای کلیدی، ایجاد یک بیمه سراسری و حذف بیمه‌های متعدد و پراکنده است تا نظام سلامت از حالت طبقاتی خارج شود، چون تا زمانی که بیمه‌ها پراکنده و ناکارآمد باقی بمانند، حذف ارز ترجیحی برای دارو و ملزومات پزشکی بی‌نتیجه خواهد ماند و نظام بیمه‌ای کشور متضرر خواهد شد.

توزیع دارو در موکب‌ها ممنوع است

براساس اعلام مریم احمدنصر، معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایلام توزیع دارو در موکب‌ها و مراکز غیرمجاز ممنوع است و این اقدام با هدف حفاظت از سلامت زائران اربعین انجام می‌شود. به تأکید این مسئول، توزیع دارو باید تنها از طریق داروخانه‌های مستقر در پایانه‌های مرزی و مراکز درمانی مورد تأیید سازمان غذا و دارو صورت گیرد و عرضه دارو توسط افراد یا موکب‌های فاقد صلاحیت، تخلف قانونی محسوب می‌شود. علاوه بر این داروهای مورد نیاز زائران تنها توسط مراکز درمانی مورد تأیید تأمین و با نظارت کارشناسان دارویی عرضه می‌شود تا از توزیع داروهای تاریخ‌گذشته، تقلبی یا نامتناسب با وضعیت بیماران جلوگیری شود. به گفته احمدنصر، در بازدیدهای مستمر کارشناسان معاونت غذا و دارو، در صورت مشاهده هر گونه عرضه یا توزیع داروی غیرمجاز در موکب‌ها، بلافاصله روند توزیع متوقف و اقدامات لازم برای بر خورد و جلوگیری از ادامه فعالیت آنها انجام می‌شود.



آغاز برنامه پزشکی خانواده از مهرماه

علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت: برنامه پزشکی خانواده از ابتدای مهرماه اجرا می‌شود و اگر اعتبار ۳۷ هزار میلیارد تومانی این برنامه را به‌طور کامل تخصیص دهند، مشکلی در زمینه اجرای آن ایجاد نمی‌شود. اجرای برنامه هم به‌صورت تدریجی است؛ یعنی یکباره در تمام استان‌ها اجرا نمی‌شود.

فقط آب کافی نیست

گرم‌زدگی با مایه می‌کند و چطور باید از خود در برابر آن محافظت کنیم



ایرانی‌ها چیزی درباره گرم‌زدگی نمی‌دانند

اشتباه رایج درباره گرم‌زدگی

اولین موردی که عمده‌افراد در مواجهه با گرما و گرم‌زدگی به فکرشان می‌رسد، نوشیدن آب برای هیدراته ماندن بدن‌شان است. درحالی‌که کارشناسان، این کار را بزرگ‌ترین اشتباه رایج درباره گرم‌زدگی می‌دانند. سعید مهرسروش، کارشناس اورژانس و معاون آموزشی و پژوهشی اورژانس تهران در این زمینه به همشهری می‌گوید: برای پیشگیری از گرم‌زدگی افراد باید مایعاتی بنوشند که حاوی الکترولیت باشد و فقط نوشیدن آب کافی نیست. عرق کردن، یک نوع مکانیزم دفاعی است. اما با تعریق زیاد بدن، مقدار زیادی هم سدیم از بدن ما خارج می‌شود و فقط با خوردن مایعات حاوی الکترولیت می‌توانیم سدیم ازدست‌رفته را دوباره جایگزین کنیم.

کی گرم‌زده می‌شویم؟

■ مجاورت طولانی در دمای بسیار بالا

■ بالاتر رفتن دمای مرکزی به بالای ۴۰ درجه

■ روند طبیعی تعریق متوقف شود

نکات ضروری گرم‌زدگی

بسیاری از افراد نمی‌دانند که در ساعات اوج گرما - بین ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر - نباید زیر تابش مستقیم خورشید قرار بگیرند؛ اغلب نمی‌دانند که هنگام خروج از خانه باید مایعات کافی به‌ویژه نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت همراه داشته باشند؛ یا نمی‌دانند که پوشیدن لباس مناسب، مانند لباس‌های نخی و گشاد، تاجه‌اندازه، در محافظت از بدن در برابر گرما مؤثر است. بسیاری از افراد در اوج گرما به فعالیت‌های سنگین بدنی می‌پردازند و اغلب هم فراموش می‌کنند که کودکان و سالمندان در مقابل گرما آسیب‌پذیرترند و سریع‌تر دچار گرم‌زدگی می‌شوند. کارشناسان می‌گویند اگر مردم همین چند نکته ساده را رعایت کنند، آمار گرم‌زدگی به شکل قابل توجهی کاهش خواهد یافت.

علائم هشداردهنده گرم‌زدگی



الکترولیت‌های خانگی

■ دوغ

■ آب قند با کمی نمک

■ خاکشیر با کمی نمک

■ تخم‌شربتی شیرین شده با کمی نمک

■ آبلیمو کمی شیرین شده با کمی نمک

پیامدهای گرم‌زدگی



نمایش مستند درباره مریم زندی

سیتماتک موزه هنرهای معاصر تهران، دومین برنامه خود درباره زنان هنرمند را به نمایش فیلمی از «مریم زندی»، عکاس شناخته‌شده اختصاص داده است. در این برنامه، فیلم مستند «دین و بودن» به کارگردانی علی شیلاندری یکشنبه، ۱۹ مردادماه، ساعت ۱۶ در سالن سیتماتک به نمایش درخواهد آمد.



افتتاح تاریخ طراحی گرافیک

چهارمین نمایشگاه «تاریخ طراحی گرافیک معاصر ایران» افتتاح شد. آثار این نمایشگاه که ۳سال پایانی دهه ۱۳۴۰ را دربرمی‌گیرد، حاصل ۷ماه پژوهش، گردآوری و آماده‌سازی آثار است. موزه گرافیک ایران در تهران، پارک پلیس شمالی، عمارت ارباب هرمز واقع شده است.



سرگرمی



کتاب «همه‌چیز را به من بگو!» نوشته الیزابت استراوت با ترجمه علی‌اکبر عبدالشیدی از سوی نشر گویا منتشر شده و به کاوش در روابط انسانی، عشق‌های قدیمی و تلاش برای به‌جا گذاشتن اثری در جهان می‌پردازد. این کتاب خواننده را به شهر کوچک و ساحلی کراسبی در ایالت مین آمریکا در فصل پاییز می‌برد. ماجراهای داستان به‌تدریج لایه‌های پنهان زندگی شخصیت‌هایش را آشکار می‌کند و خواننده را به شنیدن رازها و ناگفته‌های آنها دعوت می‌کند. محوریت داستان روی شخصیت‌هایی چون باب برگس، مردی ۶۵ساله که با وجود در یادلی ظاهری در شناخت خود و ارزش‌هایش دچار سردرگمی است، قرار دارد. الیزابت استراوت با چیره‌دستی روابط پیچیده انسانی، عشق‌های فراموش‌شده، بار سنگین خاطرات گذشته و تلاش مداوم انسان‌ها برای یافتن معنا و به‌جا گذاشتن اثری از خود در این جهان را به تصویر می‌کشد. در خلال داستان، با شخصیت‌های دیگری همچون اولیو کیتچ و لوسی بارتون هم بر خورد می‌کنیم که هر یک داستان‌ها و دغدغه‌های خاص خود را دارند و به نوعی با زندگی باب برگس و فضای کلی داستان گره می‌خورند. بخش اول کتاب به معرفی این شخصیت‌ها و فضا سازی در شهر کراسبی اختصاص دارد و به‌تدریج خواننده را با حکایت‌های درهم‌تنیده زندگی آنها آشنا می‌سازد. در این داستان که با نگاهی عمیق به روابط انسانی و روحيات شخصیت‌ها شکل گرفته است، خواننده با وکیل شهر، باب برگس مواجه می‌شود که درگیر یک پرونده قتل است و در عین حال، دوستی عمیق و صمیمانه‌ای با نویسنده مشهور، لوسی بارتون برقرار می‌کند؛ دوستی‌ای که از طریق گفت‌وگوهای عمیق و بازگو کردن داستان‌های زندگی به آنها کمک می‌کند تا با ترس‌ها و حسرت‌های خود روبه‌رو شوند.

۷			۸						
		۶							۷
			۹			۳	۲		
۲	۴			۱					
			۵		۲				
					۳			۸	۶
						۸			
			۱	۷					
						۶			۵
۴						۳			

			۱	۶			۵		
			۴		۵		۳		
					۲	۴	۶		
			۲	۵			۷		
		۸				۴			
					۷	۶			۹
۲	۵	۱							
۶			۹		۸				
			۳	۱					۸

			۱			۵		۴	
			۴	۱		۳	۶		
					۹			۸	۳
۲	۷								
۱	۸			۲				۵	
			۴		۹				
				۱				۶	
		۵							
۷	۶		۴					۳	۱
		۸	۷		۲	۹			
				۵					۲

۷	۵	۸	۴	۱	۸	۷	۴
۷	۱	۴	۵	۸	۷	۴	۴
۴	۵	۷	۵	۸	۱	۴	۵
۴	۷	۵	۴	۵	۸	۷	۴
۴	۵	۱	۷	۵	۴	۴	۴
۴	۵	۸	۴	۱	۷	۴	۴
۱	۸	۵	۴	۵	۷	۴	۷
۸	۷	۱	۴	۵	۴	۴	۸
۵	۴	۴	۴	۷	۱	۴	۸

افقی:

- ۱- شهری صنعتی در غرب آلمان -رمانی به قلم گراهام گرین-
- ۲- خطای گام‌های اضافه در بسکتبال -میزی
- ۳- یاده- میلی لیتر- اندیشمند
- ۴- همدستان دمنه- واحد شمارش چاه- غربال
- ۵- از اعتبار افتشاده- اداره کننده- کمپانی
- ۶- حجره اطراف حیاط مسجد- گروه سیاسی- در حال دویدن
- ۷- خرید و فروش- افزونی- از انواع ماهیچه‌های انسان
- ۸- مختنر سینما- کرم چراغدار
- ۹- روشی برای اتصال کامپیوتر به شبکه بدون استفاده از کابل- فرق سر- نتر
- ۱۰- بی‌حالی- روستای قدیمی- کیش- لازم
- ۱۱- سنگتراش- پیاده- از سلاطین مغول
- ۱۲- دیارچهای در ترکیه- گوشه‌ای در دستگاه ماهور-
- ۱۳- زنگ فلز- نیلگون- خسیس پس نمی‌دهد
- ۱۴- توصیه برای حل مشکل- نخستین رمان چارلز بوکوفسکی
- ۱۵- صادق و صمیمی- غذای پاکستانی که با مرغ تهیه می‌شود- بهشت

■ ■ ■

عمودی:

- ۱- کوچک‌ترین ذره عنصر- صدای کیبوتر- لقب هریک از یاران حضرت عیسی(ع)
- ۲- تولید یک نوع کالا به‌صورت انبوه- امیدوار کردن- نفوذ به یک سیستم رایانه‌ای
- ۳- رمق آخر- آخرین پادشاه سلسله زندیه
- ۴- ابزار- فراوانی- سوره مورچه
- ۵- نوعی تزئین روی پارچه- مرگ- فاضلاب
- ۶- لایپ‌های تزئینی به هم وصل شده- اندک- دلاوری
- ۷- پست و فرومایه- تابناک- عقیده
- ۸- نگهبان گله- آهنگر- بازرگان- نام آذری
- ۹- بانمک- مشغول به کار- تنبل جالبیزی
- ۱۰- استقرار یافته- شرف- اصل و نسب
- ۱۱- ادا و اطوار- دفتر حساب روزانه- قومی از نژاد سامی
- ۱۲- سرد مطبوع- گوزن مینیاتوری- گیلان- ریزه فلز
- ۱۳- کتابی از شیخ بهایی، شاعر و دانشمند ایرانی- فاقد برجستگی
- ۱۴- سطح چیزی- گرفتگی زبان- از سازهای زهی ارکستری
- ۱۵- اندازه- مساوی و برابر- شیوه و روش

پرداختی ۷۰درصدی مردم برای هزینه‌های سلامت



فاطمه محمد ییگی، نایب‌رئیس کمیسیون بهداشت مجلس: پرداختی مردم برای هزینه‌های سلامت در حال عبور از مرز ۷۰درصد است، درحالی‌که باید برعکس باشد؛ یعنی مردم ۳۰درصد و دولت ۷۰درصد. اما به‌دلیل نقایض ساختاری و عدم اعمال صحیح تعرفه‌ها و... پوشش بیمه‌ای روند کاهشی دارد.

تغذیه

آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

خوراکی‌های مفید برای رشد مو

فولیکول‌های مو در پوست سر به رشد مو کمک می‌کنند و مواد شیمیایی، گرمای بیش از حد، ضربه و تغذیه نامناسب می‌توانند به این فولیکول‌ها آسیب برسانند، رشد مو را متوقف کنند و باعث ریزش مو شوند. به همین دلیل متخصصان تغذیه همواره تأکید می‌کنند که تغذیه خوب، نقش بزرگی در کمک به رشد و به حداقل رساندن ریزش مو دارد و موهای شکننده و ریزش مو نشانه‌های رژیم غذایی ناسالم و فاقد مواد مغذی هستند. می‌توانید با انتخاب غذاهای مناسب به محافظت از موهای خود و تحریک رشد مو کمک کنید. غذاهایی از جمله غلات کامل، گوشت بدون چربی، چربی‌های سالم و گیاهان از بهترین‌ها برای سلامت مو هستند که در این‌باره در ادامه بیشتر می‌خوانید.

- پروتئین‌های بدون چربی: گوشت‌های بدون چربی، مانند مرغ و ماهی، پروتئین و آهن را تأمین می‌کنند. موها (به همراه پوست و ناخن‌ها) از پروتئینی به نام کراتین ساخته شده‌اند که تغذیه نقش مهمی در تأمین آن دارد و کمبود آهن هم می‌تواند باعث شود موها بریزند.
- تخم مرغ: زرده تخم‌مرغ سرشار از بیوتین (ویتامین B7) است. این ویتامین به ساخت کراتین کمک می‌کند.
- غلات کامل: غلات کامل حاوی سلنیوم هستند؛ یک ماده معدنی ضروری که غده تیروئید را سالم نگه می‌دارد. بیماری تیروئید می‌تواند باعث توقف رشد، شکنندگی یا ریزش مو شود. حتی افرادی که مشکلات تیروئید ندارند هم برای تنظیم هورمون‌های تیروئید و تقویت رشد مو به سلنیوم نیاز دارند.
- سبزیجات برگ‌دار: سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ و کاهوی برگ‌پهن حاوی ویتامین A هستند که پوست سر را مرطوب می‌کند و موها را سالم نگه می‌دارد.
- میوه‌ها و سبزیجات سرشار از ویتامین: بدن برای ساخت کلاژن به ویتامین C نیاز دارد. این پروتئین موها را تقویت می‌کند، بنابراین احتمال شکنندگی و ریزش مو کمتر می‌شود. میوه‌ها و سبزیجات سرشار از ویتامین C عبارت‌ند از بلوبری، انواع توت‌ها، هویج، سبزیجات خانواده کلم مانند کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای نارنجی و قرمز، پرتقال و گریپ فروت، اسفناج، سیب‌زمینی شیرین، سیب‌زمینی و کدو حلواپی.
- آب: کم‌آبی پوست سر را خشک و رشد مو را کند می‌کند. حداقل ۲لیتر آب در روز بنوشید؛ مگر اینکه بیماری خاصی داشته باشید و نیاز باشد کمتر آب بنوشید.