گوناگون

۷۰ درصد قربانیان حملات صهیونیست‌ها به غزه کودکان و زنان هستند

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه با اندوه عمیق شاهد وقوع یک فاجعه انسانی در فلسطین هستیم، گفت تعداد قربانیان حملات وحشیانه رژیم صهیونیستی به غزه به طرز غوغاگیزی به بیش از ۱۷ هزار نفر رسیده که ۷۰ درصد قربانیان را کودکان و زنان تشکیل می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، بهرام عین‌اللهی روز یکشنبه در هفتمین نشست اضطراری سازمان جهانی بهداشت با موضوع غزه که به‌صورت ویدئوی پر گزار شد با اشاره به مجروح شدن بیش از ۴۶ هزار نفر از آغاز حملات رژیم صهیونیستی تا کنون، اظهار کرد: نظام مراقبت‌های بهداشتی در فلسطین نیز به طور کامل از بین رفته است و دهها بیمارستان و مرکز بهداشتی به دلیل حملات مداوم این رژیم جعلی قادر به ارائه خدمات (بهداشتی - درمانی) نیستند. این شرایط سخت، تاریخ این رژیم را که مملو از ترورها، قتل عام و شکنجه کودکان و زنان بی گناه است، نشان می‌دهد.

وی خواستار مداخله فوری و قاطع بین‌المللی برای توقف جنایات جنگی و اقدامات نسل کشی رژیم صهیونیستی شد و تاکید کرد: از دبیر کل سازمان ملل متحد، به دلیل استناد به ماده ۹۹ منشور سازمان ملل، هشدار رسمی به شورای امنیت در مورد تهدید جهانی ناشی از جنگ رژیم صهیونیستی علیه غزه و درخواست آتش بس، سپاسگزاریم.

وزیر بهداشت ضمن محکوم کردن کشورهایی که قطعنامه‌های آتش بس علیه مردم مظلوم غزه را وتو می کنند، یادآور شد: براساس قوانین بین‌المللی، همه کشورها به ویژه کشورهایی که خود را به اصطلاح مدافع حقوق بشر می‌دانند و به مسئولیت خود عمل نکرده‌اند، باید نسبت به نقش خود در این وضعیت فاجعه‌بار پاسخگو باشند.

آمادگی وزارت بهداشت برای کمک به نظام سلامت غزه

عین‌اللهی از آمادگی وزارت بهداشت کشورمان برای کمک به نظام سلامت غزه و حفاظت از سلامت مردم آن منطقه خبر داد و گفت: وزارت بهداشت جمهوری اسلامی ایران با تجسم ماموریت ثانی خود، آماده اعزام قوی پرسنل بهداشتی و پزشکی برای رسیدگی به نیازهای فوری و ارائه مراقبت‌های بهداشتی و درمانی در غزه است.

وی با ارائه پیشنهادی مبنی بر بسیج منابع و امکانات کشورهای عضو سازمان جهانی بهداشت برای از بین بردن این وضعیت ناراحت کننده در غزه، تاکید کرد: نظارت دقیق بر کمبود منابع ضروری مانند تجهیزات پزشکی، سوخت، آب آشامیدنی و سایر نیازهای اساسی و نیز رسیدگی به آوارگان و کنترل شیوع بیماری ها را اتخاذ تدابیر لازم ضروری است.

وزیر بهداشت تصریح کرد: با توجه به عدم دسترسی کامل به منطقه غزه لازم است سازمان جهانی بهداشت وضعیت فعلی غزه را به طور جامع تجزیه و تحلیل کرده و با کمک همه کشورهای عضو، یک برنامه عملیاتی برای پاسخ به فوریت‌ها و نیازمندی‌های مردم غزه تهیه کند.

عین‌اللهی با اشاره به ضرورت هماهنگی همه وزارتخانه‌های بهداشت کشورهای عضو سازمان جهانی بهداشت و سایر شرکا در ارائه پاسخ به فوریت‌های سلامت در غزه، گفت: وزارت بهداشت جمهوری اسلامی ایران یک طرح عملیات اضطراری برای رسیدگی فوری به مردم مظلوم غزه تهیه کرده است که می‌تواند با سازمان جهانی بهداشت به اشتراک گذارد.

شیفت شب موجب بروز اختلالات خواب در افراد می شود

یک مطالعه جدید نشان می دهد که بیش از نیمی از کارگران شیفت شب حداقل یک اختلال خواب دارند، زیرا کار شبانه موجب اختلال در ریتم بدن می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، دکتر «ماریک لانسل» نویسنده ارشد این مطالعه و استاد علوم رفتاری و اجتماعی در مؤسسه بهداشت روان GGZ Drenthe در هلند، گفت: «حدود ۵۱ درصد از قراری که شب‌ها کار می کنند حداقل دچار یک اختلال خواب هستند».

لانسل گفت: «ما نشان دادیم که در مقایسه با شیفت‌های منظم در طول روز، کار کردن در شیفت‌های دیگر با بروز بیشتر خواب‌های بی‌نظم همراه است، به‌ویژه در شیفت‌های شبانه چرخشی و منظم».

وی افزود: «شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد شیفت کاری کیفیت خواب را کاهش می‌دهد. اما اطلاعات کمی در مورد تأثیر شیفت‌های مختلف بر برخی اختلالات خواب خاص وجود دارد».

برای این مطالعه، محققان از بین از ۳۷۰۰۰ نفر در مورد الگوهای نوبت کاری و عادات خوابشان سؤال پرسیدند.

تیم تحقیق شرکت کنندگان را از نظر شش گروه رایج اختلالات خواب غیرایالگری کردند: بی خوابی، خواب زیاد (هیپرخوابی)، راه رفتن در خواب (پارالسومنیا)، اختلالات تنفسی مرتبط با خواب، اختلالات حرکتی مرتبط با خواب و اختلالات خواب و بیداری مرتبط با ریتم شبانه روزی.

در تمام افراد مورد سوال، حدود یک سوم حداقل یک اختلال خواب داشتند و نزدیک به ۱۳ درصد دچار دو مورد یا بیشتر اختلال خواب بودند.

نتایج نشان داد که به نظر می‌رسد کار در شیفت‌های شب ناتوان کننده‌ترین شرایط برای خواب باشد.

نیمی از کارگران شیفت شب کمتر از شش ساعت در روز می‌خوابند، اما اختلالات خواب در زنان شایع‌تر است.

سن نیز بر خواب فرد تأثیر می‌گذارد. افراد مسن معمولاً ساعات کمتری می‌خوابند. اما بیشتر اختلالات خواب در افراد ۳۰ ساله یا کمتر رخ می‌دهد.

زنان و خانواده

وقتی سرنگ جای قیچی و سشوار را می گیرد!

داستان پزشکی کردن آرایشگرها، اتفاق جدیدی نیست اما ادامه‌دار بودن دخالت‌های آنها در این امور نشان می‌دهد که اقدامات قانونی در این‌باره چندان جولانگو نبوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، پیش‌ترها مراکز آرایشگاهی فعالیت‌های‌شان تنها آرایش و پیرایش بود اما حالا چند سالی است رنگ و لعاب فعالیت‌شان تغییر کرده و پا در امور پزشکی کرده‌اند. آنها با تبلیغات گسترده در فضای مجازی انواع و اقسام خدمات زیبایی را که باید تنها از سوی پزشک یا با نظارت پزشک متخصص انجام شود، ارائه می کنند. دیروز(یکشنبه)، محمدعلی اسفندانی سخنگوی سازمان تعزیرات در نشستی خبری اعلام کرد: «گزارش‌هایی در برخی آرایشگاه‌های زنانه داشتیم که به دخالت پزشکی می‌پردازند که تخلف است و وصف مجرمانه پیدا می‌کند و در برخی موقع نیاز است قوه قضاییه ورود و حکم صادر کند».

به‌گفته اسفندانی، مراکز غیرمجاز، تخلفاتی در تزریق ژل و بوتاکس دارند و این در حالی است که این افراد تحصیلات نزدیک به مباحث پزشکی هم ندارند. داستان دخالت آرایشگرها نه‌تنها دخالت در امور درمانی مثل تزریق هاست که برای رفع چین و چروک صورت مشتریان‌شان انجام می‌دهند که انواع و اقسام تجویز قرص‌های لاغری، داروهای شیمیایی و طب سنتی را هم دربر می‌گیرد و گاهی یا با افراتر هم می‌گذارند و غده‌های چربی، لک و خال را هم به وسیله دستگاه‌هایی که در اختیار دارند لیزر می‌کنند.

عوارض خدمات زیبایی در آرایشگاه‌ها

صدمات شدید و غیرقابل جبران از جمله قلج اعضای نواحی مختلف بدن

دوبینی، التهاب پلک و واکنش‌های حاد آلرژیک در پوست در تزریق ژل و بوتاکس، سوختگی پوست، ایجاد عفونت، صدمه به چشم هنگام انجام خدمات مرتبط با ابرو

قانون چه می‌گوید؟

هرگونه تبلیغات در حوزه فعالیت‌های پزشکی و پیراپزشکی، چه در فضای مجازی و یا به‌صورت پوستر و نصب در تابلوهای تبلیغاتی شهری، باید با اجازه سازمان نظام پزشکی انجام گیرد. براساس قانون هم تزریق بوتاکس و ژل و امثال آن در آرایشگاه‌ها، مداخله غیرمجاز در امور پزشکی و قابل پیگرد قانونی است.

خدماتی ازجمله لیزر پوست، سولاریوم، تزریق ژل، عمل زیبایی و... هم مجوز پزشکی می‌خواهد و باید از سوی پزشک متخصص و یا با نظارت پزشک متخصص صورت بگیرد. مداخله اصناف آرایشگری در امور پزشکی علاوه بر مجازات حبس و جزای نقدی، پلمب و تعطیلی محل کسب، توقیف و ضبط ابزار جرم را نیز به‌دنبال دارد.

انواع خدمات غیرقانونی در آرایشگاه‌ها

میکروبلیدینگ (جوانسازی پوست با تزریق لیزر برداشتن خال تزریق ژل و بوتاکس فروش انواع داروهای لاغری و شیمیایی

ویژگی آرایشگرهای پزشک‌نما

نداشتن سواد کافی و تحصیلات مرتبط استفاده از مواد نامرغوب و بی‌کیفیت استفاده از ابزارها و وسایل نامرغوب رعایت نکردن شرایط بهداشتی

راهور: شماره‌گذاری خودروهای توقیفی «دبش» کذب است

پلیس راهور فراجا در پی انتشار اتهام غیر واقعی مبنی بر شماره‌گذاری خودروهای توقیفی شرکت چای دبش، در اطلاعیه‌ای این خبر را تکذیب و اعلام کرد هر نقل و انتقالی برای خودروهای مربوط به اشخاص حقیقی و حقوقی در یک فرآیند کاملاً روشن و شفاف صورت می‌پذیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری پلیس، در این اطلاعیه که روز یکشنبه منتشر شده آمده است: در پی انتشار مطلبی کذب و مغرضانه و سراسر اتهام زنی ضد انقلاب خارج‌نشین در فضای مجازی مبنی بر اینکه پلیس راهور خودروهای شرکت چای دبش را که مورد توقیف قرار گرفته‌اند، به نام اشخاص و یا شرکت های دیگری نقل و انتقال می کند.

پلیس راهور فراجا تاکید کرد: این خبر از اساس کذب محض بوده و هر نقل و انتقالی برای خودروهای مربوط به اشخاص حقیقی و حقوقی در یک فرآیند کاملاً روشن و شفاف صورت می‌پذیرد به نحوی که امکان نقل وانتقال خودروهای توقیفی و دستور دار در سامانه های این پلیس، اصلاً امکان پذیر نیست.

این اطلاعیه می افزاید: براساس قانون، نقل و انتقال تمامی وسایل نقلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی که فاقد دستور مراجع قضایی و یا سایر دستگاه‌های ذیصلاح باشند، بلامانع بوده و اگر نقل و انتقالی برای خودروهای شرکت مذکور صورت پذیرفته مربوط به گذشته و فاقد دستور قضایی مبنی بر توقیف و یا عدم ارائه خدمات بوده است.

پلیس راهور خاطر نشان کرد: تعداد خودروهای ادعا شده تحت مالکیت شرکت موصوف نیز مورد تایید این پلیس نبوده و در صورت لزوم مستندات آن به مراجع قضایی ارائه خواهد شد.

پلیس راهور فراجا تاکید کرد: حق اقامه دعوی علیه انتشار دهندگان چنین اتهامات بی اساسی را در مراجع قضائی برای خود محفوظ می داند.

بر اساس این گزارش، پرونده تخلف ارزی یکی از شرکت‌های فعال در حوزه چای از مهمترین موضوعات رسانه های داخلی و خارجی در هفته اخیر بوده است. داستان کمبود چای و به تبع، افزایش قیمت آن در سال گذشته به می گردد، در جریان این پرونده، یک شرکت برای یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون دلار از ارزهای دریافتی خود، هیچ کالایی وارد کشور نکرده است.

بر اساس اعلام دستیار معاون اول رئیس جمهور، نخستین اقدام در خصوص پرونده چای دبش، ورود معاون اول رئیس جمهور به این موضوع به دنبال ارسال نامه مدیران شاغل در صنایع تولیدی و بازرگانی چای کشور بود که بلافاصله در اسفند ۱۴۰۱ با تاکید بر «رسیدگی جدی» به رئیس دبیرخانه ستاد هماهنگی مبارزه با مفاسد اقتصادی ابلاغ شد و بخش عمده‌ای از اقدامات در برخورد با این پرونده در همان زمان به انجام رسید و حتی اخبارش در رسانه‌ها و صدا و سیما نیز پخش شد که از آن جمله می‌توان به گزارش‌های رسانه ملی در تاریخ های ۱۸ فروردین و ۳ مهر ماه اشاره کرد.

ماجرای این پرونده از این قرار است که یک شرکت خاص ۳ میلیارد و ۳۷۰ میلیون دلار برای واردات چای گرفته اما بخشی از ارزها را در بازار آزاد به مبالغ بالاتر فروخته و برای یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون دلار آن هم اصلاً هیچ کالایی وارد نشده است؛ بر اساس اسناد موجود شرکت مذکور از سال ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۱ مجموعاً معادل ۳ میلیارد و ۳۷۰ میلیون دلار ارز نیمایی دریافت کرده که از این مبلغ حدود یک میلیارد و ۲۷۲ میلیون دلار تأمین شده برای ماشین آلات و مابقی برای واردات چای بوده اما این ارز را در بازار آزاد به مبالغ بالاتری فروخته است.

دولت فروردین ماه امسال برای نخستین بار خبر جلوگیری از این فساد ارزی را رسانه‌ای کرد به طوری که ورود به موقع بازرسی ویژه ریاست جمهوری به موقع، موجب جلوگیری از تداوم پرداخت ارز نیمایی به شرکت مذکور و ارجاع آن به مرجع قضایی شده و در حال رسیدگی است.

پزشک

مراقب آنتی بیوتیک ها باشیم

استفاده هوشمندانه، بهترین مراقبت

علی بهادری

آیا من واقعاً به آنتی بیوتیک نیاز دارم؟

به آنتی بیوتیک‌ها باید بگوییم: زمانی که برای درمان عفونت‌های خاص باکتریایی به آنها نیاز است.

به آنتی بیوتیک‌ها نه بگوییم: برای ویروسهایی مانند عامل سرما خوردگی یا آنفلوانزا یا آبریزش بینی حتی در صورتی که ترشحات شما غلیظ، زرد و یا سبز باشد.

همچنین آنتی بیوتیک‌ها در برخی از عفونت‌های شایع باکتریایی از قبیل بسیاری از انواع برونشیت‌ها، بسیاری از انواع سینوزیت و برخی عفونت‌های گوش میانی هم کمک کننده نیستند.

آنتی بیوتیک‌ها تنها برای درمان انواع مشخصی از عفونت‌های باکتریایی کاربرد دارند.

آنتی بیوتیک‌ها برای درمان عفونت‌های ویروسی از جمله سرما خوردگی، انواع پنومونی (سینه پهلوی ویروسی)، آنفلوانزا و کووید۱۹ - تاثیری ندارند. از ارائه کنندگان خدمات سلامت خود، درباره روش‌هایی که شرکت می‌گذارند راحت در دوران مبارزه با بیماری ویروسی کمک می‌کنند، سؤال کنید.

باکتریهای مقاوم در برابر آنتی بیوتیک چیستند؟

آنتی بیوتیک ها میتوانند نجات بخش باشند، اما هر زمان از آنتی بیوتیک استفاده میکنیم این کار منجر به تولید باکتریهای مقاوم نیز می شود. مقاومت آنتی بیوتیکی (میکروبی، ارزمایی ضد ضد که میکروبی نظیر باکتری یا قارچ این توانایی را پیدا کند که داروهای ساخته شده برای نابودی آنها را شکست دهد. اگر آنتی بیوتیک‌ها تاثیر خود را از دست دهند ما نیز توانایی درمان عفونتها، از قبیل عفونت‌هایی که منجر به عفونت خون می گردند را از دست خواهیم داد. این باکتری‌ها هستند که توانایی شکست دادن آنتی بیوتیک‌هایی که برای کشتن آنان طراحی شده را به دست می‌آورند.

هنگامی که باکتریها مقاوم می شوند آنتی بیوتیک‌ها قادر به مبارزه نخواهند بود و باکتری‌ها زیاد می‌شوند. درمان برخی باکتری‌های مقاوم، سخت‌تر بوده و می‌توانند به بقیه مردم انتقال یابند.

سالانه بیش از ۲/۱ میلیون مورد جدید از عفونت توسط میکروبهای مقاوم به باکتری در ایالات متحده آمریکا رخ میدهد و در نتیجه آن بیش از ۳۵۰۰۰ نفر می میرند.

آیا آنتی بیوتیک‌ها عارضه (ناخواسته) جانبی ندارند؟

هرچند آنتی بیوتیک ها میتوانند نجات دهنده زندگی باشند ولی هر زمان که ما از آنتی بیوتیک استفاده می کنیم میتوانیم عارضه جانبی و ناخواسته ایجاد نماییم. هنگامی که فواید مصرف آنتی بیوتیک بر عوارض ناخواسته جانبی آن غلبه داشته باشد شما به آنتی بیوتیک نیاز دارید. بر این اساس هنگامی که شما نیاز به آنتی بیوتیک ندارید نباید از آن استفاده نمایید زیرا این کار می تواند به شما صدمه بزند. ولی در صورت نیاز ، آنتی بیوتیک ها را دقیقا به همان نحوه تجویز شده مصرف نمایید.

عوارض رایج استفاده از آنتی بیوتیک عبارتند از: ایجاد دانه های قرمز بر روی پوست —گیجی — تهوع — عفونت قارچی - اسهال

در صورتیکه پس از مصرف آنتی بیوتیک به اسهال شدید دچار شده اید فورا به پزشک مراجعه نمایید. این حالت میتواند ناشی از عفونت با میکروب کلستریدیوم دیفیسیل باشد که میتواند منجر به تخریب گسترده بافت روده بزرگ و مرگ گردد. علاوه بر آن احتمال بروز عوارض حساسیتی بسیار شدید نیز در افراد وجود دارد اگر هر کدام از عوارض مصرف آنتی بیوتیک را تجربه نمودید به کارکنان اورژانس کننده خدمات سلامت مراجعه نمایید.

کارشناس ارشد واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری‌ها-سرگز بهداشت غرب کرج

آمار مهاجرت پرستاران در فضای مجازی صحت ندارد!

معاون پرستاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه مهاجرت صرفا سختی به حرفه پرستاری نیست، گفت: سایر حرف نیز با این پدیده مواجه هستند اما آمار مربوط به مهاجرت پرستاران در فضای مجازی صحت ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، عباس عبادی در نشست مطالبه گری به مناسبت روز دانشجو برای تبیین مسائل روز پرستاری، مشکلات و چالش‌های مطالبات این حرفه در دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به جایگاه و نقش ارزشمند پرستاران در جامعه اقدام دفاع از حقوق مردم، وظیفه هر انسان آزادی است و نقش پرستار نیز در این زمینه به عنوان وکیل مدافع سلامت مردم است که برای داشتن این خصیصه، باید شهامت و جسارت اخلاقی داشت و این از ویژگی‌های یک پرستار متعهد است.

معاون وزیر بهداشت اظهار کرد: اگر چه پرستاری با مشقت و سختی‌های حرفه‌ای آمیخته شده است اما فراموش نکنیم که ما به مردم جامعه خود بدهکاریم و نباید کاستی‌های موجود را به پای مردم بگذاریم بلکه باید با جان و دل در راه خدمت‌رسانی به مردم از هیچ تلاشی دریغ نکنیم.

وی به فرسایشات و تاکیدات مقام معظم رهبری درباره ضرورت فعالیت سیاسی دانشجویان و شرکت فعال و مثبت آنان اشاره کرد و گفت: مهم‌ترین و اصلی‌ترین رسالت دانشجویان در کنار آموختن علم، مطالبه‌گری و نقش‌آفرینی، دانش سیاسی و آگاهی نسبت به مسائل روز دنیاست، دانشجو باید در قبال سرنوشت خود، جامعه و مسائل سیاسی حساس باشد، یک دانشجوی متعهد نباید تنها در محور مسائل فردی و شخصی خود متمرکز باشد و از رویدادهای جامعه و جهان غافل شود.

قانون تعرفه‌گذاری پرستاری در آینده به تکامل خواهد رسید

عبادی در پاسخ به سؤالی مبنی بر مشکلات و چالش‌های قانون تعرفه‌گذاری پرستاری و رضایتمندی، نحوه توزیع و موضوع عدالت در اجرایی شدن آن، گفت: این قانون پس از ۱۵ سال مسکوت ماندن و در دوره طرح تحول سلامت که زمان طلایی اجرای این طرح بود و اتفاقا برخی افراد که از سوی منتقد اجرای این طرح هستند در آن دوران مسئولیت داشتند، می‌توانست اجرایی شود انداشت.

وی افزود: سال ۱۴۰۰ که رهبر معظم انقلاب در دیدار با جامعه پرستاری بر اجرای این قانون تأکید کردند، وزیر بهداشت این موضوع را حجت دانست و بر اجرای آن اهتمام ورزید. پس از آن دیدار جلسات متعددی برای اجرای این قانون و دستورالعمل های اجرایی آن با حضور نهادها و صاحب‌نظران پرستاری و از جمله سازمان نظام پرستاری که از صفر تا صد در نگارش دستورالعمل بازتوزیع نقش داشتند، برگزار شد.

عبادی افزود: نقص‌ها و مشکلات بازتوزیع اجرای قانون تعرفه‌گذاری را قبول داریم و با بازخوردهایی که از دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی پس از مراحل اول و دوم پرداخت‌ها گرفتیم، برای رفع نواقص در تلاش هستیم. بنابراین اصلاح نسخه دوم نسبت به نسخه اول دستورالعمل بازتوزیع و اصلاح و بهبود نسخه سوم نسبت به نسخه دوم دستورالعمل بازتوزیع مورد بررسی شد، لبته باید بپذیریم که در ابتدای راه هستیم و حتماً در آینده قانون تعرفه‌گذاری به تکامل خواهد رسید.

در دولت سیزدهم بسیاری از نیروهای طرحی با قانون ایثارگری جذب شدند

وی در پاسخ به سؤال دیگری درباره برنامه هفتم توسعه و احیای بهیاری دوساله، گفت: ما به عنوان ذینفعان این حرفه و نقش شما به عنوان دانشجو حداقل کاری که باید انجام دهیم این است که این برنامه را دستکم در بندهای مرتبط با حوزه پرستاری دقیق خوانده باشیم، بنابراین اگر برنامه را مطالعه کرده باشیم درمی‌یابیم آنچه در برخی رسانه‌ها و فضای مجازی تحت عنوان احیای بهیاری دوساله از آن در برنامه هفتم یاد می‌شود، درست نیست و برخی که لطفی‌ها دستاوردهای پرستاری در برنامه هفتم توسعه از جمله پوشش بیمه‌ای خدمات پرستاری در منزل که باعث ارائه خدمات پرستاری با کیفیت و جامع به مردم می‌شود و قانون جامع پرستاری را نادیده می‌گیرند.

معاون پرستاری وزارت بهداشت در پاسخ به سؤال دیگری درباره جذب نیروهای طرحی دوران کرونا، گفت: در این باره آمارهای متعددی عمدتا یا سهوا در رسانه‌ها توسط برخی افراد مطرح شد، ابتدا از ۱۷ هزار نفر و سپس از ۱۲ هزار نفر و امروز از ۹ هزار نفر سخن می گویند که البته این آمار هم صرفاً مربوط به گروه پرستاری نیست. از طرفی در دولت سیزدهم، بسیاری از نیروهای طرحی از طریق قانون ایثارگری جذب شدند و تعدادی هم صرفاً تمایل به اشتغال در شهر محل زندگی خود را دارند که امکان جذب، میسر نیست.

منیمال
هایی برای زندگی

Minimalka

برای اینکه معمول‌ترین رویداد به یک ماجرا تبدیل شود فقط کافی‌ست آن را تعریف کرد. همین و بس. این است که مردم را گول می‌زند.

آدم همیشه گصه‌بردار است. او در محاصره داستان‌های عوضش و یا دیگران زندگی می‌کند و می‌کوشد زندگیش را طوری بگذراند انگار دارد داستان تعریف می‌کند. ولی مجبور به انتخابی: زندگی کنی یا تعریف کنی.

از کتاب تهوع
نال بل مارتن | ترجمه: مهرافریدیه بیگلی خمسه

MinimalkaneDarque.Derdegi Minimalka Minimalkaroll.ir

تازه‌های سلامت

کدام تنقلات را نباید با معده خالی مصرف کرد

معده خالی معمولاً دلیلی برای احساس ناراحتی، مه مغزی و مشکل در تمرکز است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، شما ممکن است در اواخر صبح یا اوایل بعدازظهر، صدای غرغر شکم خود را احساس کنید که نشان دهنده نیاز به مصرف غذاست و پس از آن ممکن است نتوانید به چیزهای دیگری فکر کنید. برخلاف تصور برخی افراد، مصرف میان وعده آنقدرها هم که فکر می‌کنید بد نیست. آنها یک مورد عالی برای کاهش انرژی هستند و حتی ممکن است از پرخوری شما در وعده غذایی معمول بعدی جلوگیری کنند.

انتخاب محبوب برای میان وعده، آن دسته از وعده‌های غذایی رژیمی بسته‌بندی شده‌ای هستند که می‌توانیم به وفور در پمپ‌بنزین‌ها، خوارباروفروشی‌ها یا فروشگاه‌ها پیدا کنیم. ما در مورد کیک چیپس و غیره صحبت می‌کنیم؛ با این حال، به گفته کارشناسان تغذیه، اینها انتخاب‌های ضعیفی برای معده خالی هستند.

هدف از میان وعده‌ها این است که از یک وعده خوراکی کوچک برای گذراندن بقیه روزتان استفاده کنید. اما میان وعده‌های رژیمی واقعاً مشکل گرسنگی را کاهش نمی‌دهند.

هم‌اطور که جولی والش، متخصص تغذیه توضیح داد، مشکل برخی از چیپس‌ها این است که مواد مغذی زیاد و فیبر زیادی در آنها وجود ندارد؛ بنابراین شما چیزی دریافت نمی‌کنید که سیر شوید یا این حال. این تنها دلیلی نیست که چرا میان وعده‌های رژیمی ایده بدی برای معده خالی هستند.

فریب بسته‌بندی‌هایی که این تصور را به شما می‌دهند که چیزی سالم مصرف می‌کنید را نخورید. بسته‌های میان وعده‌های رژیمی همچنان مواد غذایی فراوری شده هستند.

وی خاطرنشان کرد: به علاوه، کوکی‌ها و سایر مواد غذایی از این قبیل با آرد تصفیه شده تهیه می‌شوند که با افزایش وزن، مقاومت به انسولین و التهاب، رودهم ترتبط هستند.

هر چیزی که فراوری شده است یا افزودن مواد نگهدارنده مانند نمک، شکر و سایر مواد برای افزایش ماندگاری و افزایش طعم همراه است. اینها می‌توانند به سرعت کالری اضافه کنند به خصوص اگر تصمیم دارید معده خود را با بسته‌های میان وعده پر کنید.

از آنجایی که اکثر این بسته‌های رژیمی به‌عنوان خوراکی‌های کوچک به بازار عرضه می‌شوند، غریزه شما ممکن است خرید بیش از یک بسته این مواد از فروشگاه باشد به هر حال، دلیل اصلی مصرف تنقلات این است که شکم غرغرو خود را سیر کنید با این حال، حتی بدون اینکه متوجه شوید، کالری دریافتی روزانه خود را افزایش می‌دهید.

به زبان ساده، پرهیز از مصرف هر خوراکی که پردازش شده باشد بهترین راه خواهد بود و این مورد ممکن است شامل بسته‌بندی میان وعده برای خود قبل از ترک خانه برای آن روز باشد. هنگام تهیه وعده‌های غذایی در صبح، مقداری میوه و سبزیجات تازه را برش بزنید یا خود به محل کار ببرید.

به گفته الیزابت شاو، متخصص تغذیه، ممکن است در مورد اینکه آیا می‌توانید میوه‌ها را معده خالی میل کنید یا نه در اینترنت اختلاف نظر وجود داشته باشد اما مورد نگران کننده‌ای نیست، اگر بحثور کلی فرد سالمی هستید.

سایر میان وعده‌های سالم و در عین حال معذی که می‌توانید در رژیم غذایی خود بگنجانید، برش‌های خیار با هویج یا هومس، آجیل مخلوط، کره بادام زمینی روی نان تست سبوس‌دار، تخم مرغ آب‌پز، آووکادو روی نان تست قهوه‌ای، بلغور جو دوسر با پنیر یا کاراگرانت.

قبل از نوشیدن قهوه یا معده خالی در مورد آن فکر کنید. برای انتخاب نوشیدنی از چیزی سبک و مغذی مانند آب نارگیل یا حتی آب سبزیجات استفاده کنید. آب ساده نیز مورد است.

اگر هر یک از این تنقلات را از فروشگاه خریداری کردید، نکته مهم این است که برچسب را مرور کنید، به دنبال مواد افزودنی مانند مواد نگهدارنده، نمک و قند باشید و انتخاب‌های آگاهانه داشته باشید. ممکن است کمی کار اگاهی لازم باشد تا تنقلات واقعا سالم را از سایر خوراکی‌های فرآوری شده نه چندان سالم حذف کنید.