

دلایل تاخیر پروژه

بیمارستان اسدی به اعلام شد پناهنده- بدی آب و هوا و تاخیر پیمانکار از جمله دلایل کندی اجرای پروژه بیمارستان درمیان اعلام شد .

رئیس شبکه بهداشت و درمان درمیان به خبرنگار ما گفت: پروژه بیمارستان ۲۴ تخت خوابی اسدیه از محل اعتبارات سفر هیئت دولت به استان از سال ۸۵ آغاز شده است .

دکتر «کامبیز مهدی زاده» مشخصات عمومی پروژه را این گونه عنوان کرد: پروژه مذکور از نظر حجم و سطح ۲ هزار و ۷۰۰ متر مربع زیربنا دارد.

وی پیشرفت فیزیکی پروژه بیمارستان اسدیه را ۷۰ درصد اعلام کرد و متذکر شد: دلایلی مانند بدی آب و هوا، تاخیر پیمانکار و دیگر مشکلات روند اجرای این پروژه را کند کرده است .

سرانه تخت به پرستار دولتی در استان يك نفر است

سرانه تخت به پرستار دولتی در استان يك نفر است .

رئیس هیئت مدیره نظام پرستاری بیرجند و شهرستان های تابعه به خبرنگار ما گفت: در کشور نیز بنابر اعلام سازمان نظام پرستاری ، سرانه تخت به پرستار دولتی ۵ نفر است در حالی که باید این رقم ۱/۷ باشد .

به گفته علی محمد ایزدپناه پرستار دولتی به پرستاران شاغل در بیمارستان ها و مراکز درمانی دولتی اطلاق می شود و پرستاران خصوصی شامل پرستاران شاغل در مراکز خصوصی، شرکتی، تأمین اجتماعی و ... هستند .

وی متذکر شد: افزایش سرانه تخت به پرستار دولتی از ۱/۷ به ۲/۶ مد نظر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی می باشد .

وی با اشاره به شرایط سخت کاری حرفه پرستاری افزود: در صورت تأمین کمبود نیروی انسانی موجود، بازنگری در قوانین استخدامی و صدور مجوزهای استخدام از طرف وزارت درمان و آموزش پزشکی شاید بتوان نارضایتی این قشر زحمتکش به خصوص بانوان را کاهش داد.

برگزاری کارگاه آموزشی مدیریت سلامت محیط در حوادث غیرمترقبه

کارگاه آموزشی مدیریت سلامت محیط در حوادث غیر مترقبه و بلایای طبیعی توسط معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند برگزار شد .

کارشناس مسئول بهداشت حرفه ای معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به خبرنگار ما گفت: ۴۵ نفر از کارشناسان بهداشت محیط و حرفه ای استان و نیز کارشناسان ستادی حوزه معاونت بهداشتی استان در این کارگاه آموزشی شرکت کردند.

حنفی بجعد افزود: این کارگاه به مدت يك روز با هدف آشنایی و ارائه آموزش هایی در زمینه اقدامات بهداشت محیط هنگام بروز بلایا و حوادث غیرمترقبه برگزار شد . وی از جمله مباحث مطرح شده در این کارگاه را تأمین بهداشت مواد غذایی، کنترل حشرات و جوندگان و عوامل بیولوژیک، حوادث شیمیایی و پرتوی، بهداشت آب و فاضلاب و روش های کنترل بیماری های واگیر دار در هنگام حوادث و بلایا و نیز تغذیه در بحران عنوان کرد و متذکر شد: بر اساس برنامه های مصوب مرکز سلامت محیط کار در وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی مقرر شده این کارگاه در کشور برگزار شود .

۲۰۰ نفر در کارگاه آموزش بیماری های قابل پیش گیری با واکسن شرکت کردند

۲۰۰ نفر در کارگاه آموزش بیماری های قابل پیش گیری با واکسن شرکت کردند . مدیر گروه مبارزه با بیماری های مرکز بهداشت استان به خبرنگار ما گفت: در این کارگاه ۲۰۰ نفر از پزشکان مرکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی استان، پزشکان خانواده، کاردان ها و کارشناسان مبارزه با بیماری های مرکز بهداشت خراسان جنوبی در مدت ۲ روز با آموزش های ارائه شده در این کارگاه آشنا شدند .

دکتر بهلگردی افزود: این کارگاه آموزشی با توجه به اهمیت بیماری های قابل پیشگیری با واکسن در منطقه، استان و کشور ویژه گروه هدف برگزار شد و پیرامون مباحث از جمله شاخص های مراقبت سرخک، فلج اطفال و سرخچه، اقدامات لازم در خصوص نحوه برخورد با این بیماری ها و ... بحث شد .

مودی- ترب سرشار از ویتامین بوده و دارای فسفر است اما ارزش غذایی چندانی ندارد .

ترپچه قرمز اسانس سولفور داشته و اشتها آوری قوی است، به همین علت آن را در سالاد به عنوان پیش غذا مصرف می کنند، اما چون دیر هضم است اشخاصی که مبتلا به سوء هاضمه هستند باید از خوردن آن خودداری کنند .

مصرف ترب های قرمز را در صبح ناشتا برای اشخاصی که مبتلا به یرقان و کبیر هستند، در شب برای رفع بی خوابی و گاهی در روز برای معالجه سیاه سرفه، تجویز کرده اند .

ترب سیاه را رنده می کنند و به آن نمک زده و می خورند .

ترب سیاه ضد اسکور بوت «کمبود ویتامین «است و بر ای درهای سیاتیک، درد اعصاب و رماتیسم، نقرس، سنگ کلیه، انسداد مجاری تنفس، احتقان خون و آرتروز مفید است .

برای رفع بیماری های مثانه مصرف سه یا چهار روز، هر روز صبح از ۱۲۵ گرم آب ترب سیاه که مخلوط با ۲۰ گرم عسل باشد مفید است .

همچنین شربت غلیظ ترب سیاه برای

پناهنده- برای خیلی از ما فقط مهم این است که به اهداف شخصی خود برسیم و حداکثر تلاش خود را نیز انجام می دهیم تا مسیر دستیابی به این اهداف طی شود، بدون شک این مسئله جای تقدیر دارد اما چه خوب است در تعیین اهداف کمی هم به آینده بیندیشیم و عواقب خوب یا سوء ناشی از رسیدن به اهداف خود را نیز مد نظر قرار دهیم تا مطمئن تر و قاطعانه تر گام برداریم .

به عنوان مثال همان طور که می دانید بروز

برخی از انواع بیماری ها زمینه ژنتیکی دارد که نمونه آن هم بیماری تالاسمی است و به گفته پزشکان این بیماری هزینه بر و طاقت فرسا زمانی نمود پیدا می کند که دو فرد ناقل ژن بیماری با یکدیگر ازدواج کنند و نتیجه این ازدواج فرزندی خواهد بود دارای تالاسمی شدید (ماژور) که تا آخر عمر باید تحت مداوی پزشکی باشد!



مبتلایان به سوء هاضمه، ترپچه قرمز نخورند

نکته

روز پس از فردا!؟

بدون شك این قبیل فرزندان ناخواسته به بیماری تالاسمی مبتلا می شوند و تا آخر عمر از تمام فرصت ها و نعمت هایی که در اختیار هم سن و سالان آن هاست، به سبب عوارض ناشی از بیماری خود به هیچ چیز و هیچ کس دیگری فکر نکرده است و شاید هم ناگاهی و یک سری تعصبات نامعقول و غیر منطقی که نتیجه آن بی بنیان کردن یک زندگی است و شاید هم به هزاران دلیل دیگر که باید از زبان این گروه از والدین شنید .

پزشکی گلايه می کرد و می گفت : برخی افراد تا حدی نسبت به آزمایشات قبل از ازدواج بی توجه هستند که يك یا ۲ روز قبل از مراسم برای انجام آزمایش مراجعه می کنند در صورتی که برخی از این آزمایش ها از جمله آزمایش CBC زمان بر است و موارد مشکوک آن نیازمند يك تا ۳ ماه زمان می باشند و واقعا در يك یا دو روز انجام شدنی

با پزشكان

فوايد بيشتري دارد و فلورايدی باعث استحکام دندان ها و مقاوم کردن آن ها در برابر پوسیدگی می شود . يك دندان پزشك این مطلب را عنوان



کرد و گفت : مقدار فلوراید که به بدن می رسد به نوع آب، غذا و منطقه ای که فرد در آن زندگی می کند، بستگی دارد به طوری که در موارد غذایی مصرفی مقادیری از فلوراید وجود دارد که بر حسب نوع آن ها این مقدار متفاوت است . دکتر غفرانی با بیان این که غذاهای دریایی نسبت به انواع دیگر غذاها و چای نسبت به آب آشامیدنی حاوی فلوراید بالاتری می باشند، افزود: فلوراید از طریق مواد غذایی، آب آشامیدنی، قرص ها و شربت های حاوی فلوراید، دهان شویه، خمیر و ژل، ژل های موضعی که توسط دندان پزشک روی دندان گذاشته می شود و ... تأمین می شود . وی توصیه می کند: خمیر دندان های حاوی فلوراید در کودکان بالای ۲ سال و به میزان کم و دهان شویه های حاوی فلوراید هم در کودکان بالای ۶ سال مصرف شود .

فشار خون بالا باعث تسريع روند بیماری های کلیوی می شود

فشار خون بالا و کنترل نشده، سرعت

معالجه انواع سرفه ها و سیاه سرفه موثر است . برای تهیه آن ، ترب سیاه را به برش های نازکی درآورده و روی آن نبات کوبیده می ریزند و يك روز آن را به همان حال می گذارند تا شربت غلیظی درست شود یا بهتر است وسط ترب سیاه را گود کرده و آن را از نبات کوبیده پر کنند و يك روز بگذارند بماند .

این شربت غلیظ را برای رفع سرفه و سیاه سرفه باید در هر ساعت يك شاقش سوپ خوری مصرف کرد تا به کلی رفع شود .

با پرگ های ترب سیاه سوپ خوشمزه ای درست می کنند، برای تهیه آن باید برگ های ترب را با سیب زمینی پخت و پس از آن که پخته شد در سبزی خردکن ریخت و آن را صاف کرد سپس نمک، فلفل و اندکی شیر به آن اضافه کرد . برای افزایش طعم سالاد برگ کاهو باید چند برگ لطیف و سبز ترب را به آن اضافه کرد .

ترب هایی را که اندکی پژمرده شده اند اگر در آب سردی که مقداری سرکه به آن افزوده شده است، خیس کرد دوباره استحکام و تازگی خود را به دست می آورند .

نیست!

چه خوب است قبل از تدارک مراسم از دواج، افراد برای آزمایش اقدام کنند تا هم در آینده فرزندانی سالم داشته باشند و هم از عذاب وجدان برای تولد نوزادانی بیمار و ناقص که مسبب بیماری آن ها صد در صد خودشان بوده اند ، رها شوند . آن چه وظیفه دولت و متولیان در زمینه شناسایی ناقلان بیماری و شناسایی از دواج های پر خطر بود، انجام شده است و اینک نوبت ماست تا با توجه بیشتر و آینده نگری و مسئولیت پذیری بیشتر نسبت به انجام این گونه آزمایش ها اقدام کنیم و با جدی گرفتن نتایج آزمایش خود حق حیات را از دیگری سلب نکنیم چرا که گناه و قصور در تولد مبتلایان به این گونه بیماری ها خواهیم بود و باید بابت این سهل انگاری و خودخواهی در پیشگاه خداوند پاسخگو باشیم .

پناهنده

طبیعی هر گونه بیماری کلیوی را افزایش می دهد .

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با تأکید بر کنترل فشار و قند خون می گوید: بسیاری از افراد مبتلا به بیماری های مزمن کلیوی دچار فشار و قند خون بالا هستند و این گروه افراد لازم است اقدامات کنترلی لازم را در خصوص قند و فشار خون خود انجام دهند. دکتر محمد نجفی می افزاید : همچنین بیماران کلیوی باید به افزایش وزن خون حساس باشند . به گفته وی مهم ترین وظایف کلیه ها برداشت مواد زاید از خون و باز گرداندن خون تصفیه شده به بدن می باشد و اگر در اثر اختلال عملکرد کلیه ها محصولات از مایعات بدن جدا نشوند، برای بدن سمی هستند ضمن این که کلیه ها در تنظیم آب بدن نقش موثری دارند . وی از دیگر وظایف کلیه ها را تنظیم مواد معدنی مثل کلسیم و فسفر برای تشکیل و قوام استخوان ها که بدن ضروری هستند برشمرد و عنوان می کند : بیماری های کلیوی به طور معمولی بدون علامت پیشرفت می کنند و قبل از ایجاد هر گونه درد، قسمت عمده ای از فعالیت و عملکرد کلیه ها را تخریب می کنند .

کوتاه از سلامت



Vatani Moghadam Restaurant

۰۳۱۸۸۰۰۷۷

غذای آماده وطنی مقدم و پسران

با بیش از سی سال تجربه

کلیه سفارشات مجالس پذیرفته می شود

چلو قورمه سبزی

چلو کباب

چلو قیمه

چلو کباب بال

چلو جوجه

چلو مرغ

چلو گوشت

چلو ماهیچه

ته چین

آدرس : بیرجند- خیابان معلم- بین معلم ۱۲ و ۱۳

تلفن : ۰۳۴۱۶۷۷-۲۲۳۱-۰۳۶۱۲۶۳۶-۲۵۶۱ همراه : ۰۹۱۵۳۶۱۴۲۲۵

سفره سلامتی

حلیم ساده

مواد لازم

بلغور گندم : ۲ لیوان، گوشت بدون استخوان : ۲۵۰ گرم، روغن : نصف استکان، دارچین : يك شاقش مرباخوری، نمک و فلفل : به مقدار کافی



طرز تهیه

گندم ها را شسته و در آرد پز یا زودپز بریزید، گوشت را هم پخته به گندم اضافه کنید و آن قدر هم بپزید که مخلوط يك نواختی به دست آید، بهتر است گوشت را با گوشت کوب له کرده و سپس به گندم اضافه کنید مقداری نمک به مخلوط اضافه کرده و بعد از جا افتادن غذا در د ظرف مناسبی بریزید و به آن روغن داغ اضافه کنید .

برای تزئین می توانید از دارچین استفاده کنید .

دانستنی های سلامت

عفونت های قارچی عامل ۲۰ درصد ضایعات ناخنی

مودی- آسیب دیدن جریان خون و ضربه های مکرر به سطح ناخن، این عضو را در خطر ابتلا به عفونت های قارچی قرار می دهد . نتایج يك بررسی



نشان می دهد، آسیب دیدن جریان خون سطحی، بیماری های عصبی، دیابت، آسیب رساندن به ناخن با ضربه های مکرر مختصر، نقص سیستم ایمنی و بیماری ایدز، ناخن را برای ابتلا به عفونت های ناخن حساس می کند .

همچنین کچلی ناخن به علت هجوم درماتوفیت ها به صفحه ناخن ایجاد می شود و با تغییر رنگ و جدایی ناخن همراه است که با آزمایش قارچ شناسی تشخیص داده می شود .

افزایش مرگ و میر با تکرر ادرار در شب

افرادی که در شب به دفعات نیاز به ادرار کردن پیدا می کنند، بیشتر با خطر مرگ مواجه هستند .

نیاز به ادرار کردن حداقل دو بار در طول شب به ویژه در سالمندان، خطر مرگ و میر را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد . فاکتورهایی که در این موردروی سلامت بدن تأثیر دارند شامل سن، جنسیت، شاخص توده بدنی BMI، دیابت، فشار خون، سابقه ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی، مشکلات کلیوی، مصرف الکل و مشکلات دیگری مربوط به مثانه و دفع ادرار است . افرادی که هنگام شب دچار تکرر ادرار می شوند باید این مشکل را جدی گرفت و برای تشخیص علت آن با پزشک مشورت کنند . شاید ناراحتی آن ها ناشی از بیماری خطرناکی باشد که البته قابل درمان خواهد بود .



شرکت

ایمن سوله سرایان

سازنده انواع سوله و اسکلت

پیچ و مهره‌ای

آدرس : سرایان، شهرک صنعتی

فاز ۱

تلفن ۰۹۱۵۳۶۳۸۴۸۲

۰۹۱۵۹۱۸۰۲۷۵

۰۹۱۵۳۶۶۱۷۲۵