



سال ۵، شماره ۵۵، مهر ماه ۹۳

گوناگون

ویزیت رایگان سالمندان به مناسبت هفته سلامت

در شهرستان ایلام

کارشناس مسئول بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان ایلام طی هفته سلامت در روزهای چهارم تا ششم سلامت سالمندان شهرستان ایلام ویزیت رایگان کردند.

به گزارش خبرنگار وب، در آلام کبیری در این رابطه عنوان کرد: به مناسبت هفته سالمندی، ۲۰۰ سالمند تحت پوشش کمیته آمداد امام (ره) در محل مجتمع رفاهی فرهنگی آلام توسط پزشکان و کارشناسان این مرکز به صورت رایگان ویزیت و آزمایشهای لازم برخوردار شدند.

وی افزود: روز جمعه مورخ ۹۳/۷/۱۱ تا ۹۳/۷/۱۲ ساعت ۸ صبح تا ۱۲ ظهر این مرکز اقدام به برگزاری ایستگاه سلامت در محل جامع شهر ایلام نمود. کارشناس مسئول بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان ایلام خاطر نشان کرد: در این ایستگاه بین ۷۰۰ نفر نمازگزاران سالمند (زن و مرد) توسط کارشناسان این مرکز از چکاپ رایگان برخوردار شدند و آزمایشهای لازم بخصوص شیوه زندگی سالم برخوردار گردید و ملاحظات و ترکت های آموزشی دریافت نمودند. تسکین این نداشتند همچنین توسط کارکنان مرکز بهداشت شهرستان ایلام از سالمندان جوان اسبابهای ضروری فراهم میگردید مصلح اولادیکه افراد تحت پوشش موسسه رایگان توسط پزشک پوشش دندانپزشک و ویزیت شدند و هدایایی به آنان تقدیم شد.

با داشتن زندگی سالم و مراقبت های ویژه دوران سالمندی با سلامتی همراه خواهد بود



کارشناس مسئول آموزش سلامت مرکز بهداشت شهرستان ایلام گفت: سالمندی مسیری است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت های ویژه می توان این دوران را به درونی مطلوب و لذت بخش، تمام با سلامت تبدیل کرد.

به گزارش خبرنگار وب، از مزه ملاقاتی به مناسبت فر رسیدن هفته سالمندان اظهار داشت: منور از سوی سازمان بهداشت جهانی به مناسبت همهروز روز جهانی سالمندی در فراموشی تکثیر فرادای برای مطرح شده است. وی افزود: در فرهنگ زندگی سالم علاوه بر تکثیر تکثیر تکثیر است. روشی قدرتی سخن انعامی معصوم را در رژیم در این باره انشرات گویای بسیاری می باشد که نمونه ای از این تکثیر فرود امام صادق علیه السلام می باشد که می فرماید: بیرون خویش را چراگاه آلالی اجتمعی شخصاً در خدمت پدر و مادر نمائند. خود هستند و تمامی کارهای مربوط به آنها را انجام می دهند. لگو فراد هیبه و به نومی این مسائل را نمونه ای از اخلاقی اسلامی قدامت نامید.

وی در بخش دیگری از سخنان خود به توصیه های ساده اما چندین جود سالم سیری کردن دوران سالمندی اشاره کرد و بیان داشت: سالمندان باید روزانه به صورت مرتب ورزش کنند زیرا پیاده روی بسیار مفید است همچنین در مصرف مواد غذایی تنوع و تعادل را رعایت کنند. در دوران سالمندی به دلیل بالا بودن احتمال کشنگی های استخوان بیشتر مراقبت باشند و همچنین برای پناهی و شوایی در صورت بروز حتماً از عینک و کلاه شمشیری استفاده کنند. ملاقاتی انداد، سالمندان روحیات عمومی ورزشهای آسانی را در خود پرورش داده و بصورت سالانه معاینات دوره ای دندانپزشکی را انجام دهند. در یک ساعت معین در شب به خواب رفتن و یک ساعت معین در صبح بسیار شوشند. الی هشت الی نهم ساعات روز طول روز توشیده و از چرت ردهای روزانه خوداری کنند.

کارشناس مسئول آموزش سلامت مرکز بهداشت شهرستان ایلام همچنین در ادامه این توصیه ها گفت: دارو را فقط با تجویز پزشک مصرف نموده و برای استفاده از نور مستقیم آفتاب و بازی هر روز از فضای آزاد استفاده کنند. همچنین در فواصل زمانی ۳ ساعت یکبار اقدام به تخلیه ادرار نموده و هر روز مواد غذایی غنی از کلسیم به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چرب مصرف کنند.

جناب آقای سعید متصوری

بهنایت تاسف در گذشت مادر گرامیان را تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برای آن مرحوم رحمت و غفران و وسراری ششاحاطول عسرمت علانید.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام

بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام به عنوان بیمارستان برتر دوستدار کودک در کشور شناخته شد



تقدیر به شیرماندر و عدم استفاده از شیشه شیر نیز در دستور کار بوده و به مرحله انجام رسیده است. همزمانی با تصریح نمودن در کنار این اقدامات حمایتی، خدماتی همچون فضای مناسب، به اختیار قرار دادن مواد غذایی، فراهم نمودن خدمات رفاهی، آموزش و بی گیری در جهت پاسخ به سوالات مادران و... از دیگر مواردی بوده که در این بیمارستان انجام شده و به عنوان بیمارستان برتر دوستدار کودک در کشور معرفی گردیده است.

وی افزود: این بیمارستان در اقدامات دهگانه مورد نظر وزارت بهداشت، توسعه است بهترین عملکرد را داشته باشد و به همین منظور، از سوی وزارت بهداشت مورد تقدیر قرار گرفت و به عنوان بیمارستان برتر دوستدار کودک شناخته شد.

بیمارستان بخش و نوزادان بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام بیان داشت: یکی از اهدافی که با جدیت دنبال کرده ایم، بحث آموزش مادران جهت تغذیه اجناسی را شیر مادر بوده است و در این راستا اقداماتی همچون طرح همجاری مادر بسیار بوده است.

به گزارش خبرنگار وب، دا بیمارستان بخش نوزادان و دبیرسر کمیته آموزش و ترویج تغذیه یا شیرماندر در بیمارستان امام خمینی (ره) شهر ایلام، با بیان این خبر گفت: ما توسط به رعایت اهداف کلی و اختصاصی بیمارستان دوستدار کودک و اجرای مفاد آن بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام به عنوان بیمارستان برتر دوستدار کودک از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معرفی شده است.

سوسم میرزایی در ادامه خاطرنشان کرد: این بیمارستان دوستدار کودک به منظور ارتقاء کیفیت خدمات به مادران و همچنین انجام مراقبت های مربوط به نوزادان فعالیت دارد. وی افزود: مهمترین نکته این که در بیمارستان دوستدار کودک مورد توجه است، ترویج استفاده از شیرماندر برای کودک است.

جلسه بیست و چهارم ستاد طرح تحول نظام سلامت در دانشگاه برگزار شد

اندرکنار حوزه سلامت استان با جدیت در راستای تحقق اهداف این طرح بکوشند. وی بیان داشت: پرداخت مطالبات پزشکان و پرسنل باید در اولویت قرار گیرد چرا که اگر امروز در حوزه سلامت رضایتمندی مردم بدست آمده است، حاصل تلاش این عزیزان است.



رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام اضافه نمود: کام اساسی دیگری که در راستای اجرای طرح تحول نظام سلامت برداشته شد، اطلاع و آگاهی شدن کارکنان از شیوه کار و خدمات درمانی بوده که خوشبختانه با اجرای مفاد آن شرایط خدمت بهتر و صادقانه تر فراهم شده است. در تذکر در این پیشه در بخش دیگری از سخنان خود خاطر نشان کرد: دسته مقیمس پزشکان یکی از اصولی است که در رضایتمندی مردم از طرح تحول نظام سلامت تاثیر بسزایی دارد و لذا در این رابطه همراهی پزشکان متعهد و سازگار را در ادامه راه باری خواهد بود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام با اضافه نمودن: ستاد طرح تحول نظام سلامت در این جلسه رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد.

جلسه بیست و چهارم ستاد اجرایی طرح تحول سلامت با حضور اعضا، این ستاد طرح تحول نظام سلامت در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد. دکتر علی دل پشه از دانشنده در طرح تحول نظام سلامت خدمات متوع و فراقهری در مردم در سراسر کشور ارائه می شود که در نوب خود بی سابقه بوده و موجب رضایتمندی بالای مردم از خدمات بهداشتی و درمانی شده است. اقدامات شایسته ی همه ی بخش های مرتبط با طرح تحول نظام سلامت در استان اظهار داشت: اجرای طرح تحول نظام سلامت از جمله خدمات بزرگی است که در طول عمر ما برکت سیستم و چهارم ستاد اجرایی طرح تحول سلامت با حضور اعضا، این ستاد طرح تحول نظام سلامت در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب، در این جلسه رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام ضمن تسلیت رحلت اجنت آیت ا مهدوی زکی رئیس مجلس خبرگان رهبری و تقدیر از تلاش ها و اقدامات شایسته ی همه ی بخش های مرتبط با طرح تحول نظام سلامت در استان اظهار داشت: اجرای طرح تحول نظام سلامت از جمله خدمات بزرگی است که در طول عمر ما

دیدار رئیس دانشگاه با اعضاء هیات عالی نی و علوم پایه

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام با اعضاء هیات عالی نی و علوم پایه دانشگاه دیدار و گفتگو نمود. در این دیدار صمیمانه دکتر علی دل پشه ضمن تقدیر از تلاش های آنان اظهار کرد: جامعه امروز ما نیازمند توسعه علمی در همه ابعاد است و در این میان نقش اعضاء هیات عالی نی بسیار مهم و حیاتی است. وی با بیان اینکه دانشگاهها زمینه ساز توسعه علم و دانش هستند، ادامه داد: دانشگاهیان و اعضاء هیات عالی نی تلاش خود را در راستای آموزش دانشجویان در موقیبت و سرمدنی جامعه امروزند و افرادی خلاق و متعهدی را برای آرد کشور تربیت می کنند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام در مورد جایگاه دانشگاه در پیشبرد اهداف علمی، فرهنگی و اجتماعی جامعه اظهار کرد: دانشگاهها باید با یکدیگر

توسعه علم و دانش هستند. ادامه داد: دانشگاهیان و اعضاء هیات عالی نی تلاش خود را در راستای آموزش دانشجویان در موقیبت و سرمدنی جامعه امروزند و افرادی خلاق و متعهدی را برای آرد کشور تربیت می کنند.

نظم و مقررات جایگاه والایی در سیستم اداری داراست



محل کار حضور پیدا نکند باید عدم حضور خود را در محل کار را به مقام مافوق خود گزارش دهد و با توجه به سیستم اداری سیستم و جود دارد درخواست نمایند که نتوانند در محل کار خود حاضر شوند و بنابراین اولین کار این است که نظم علمی حضور خود را اطلاع دهد.

وی در ادامه این بحث اضافه نمود: لذا چنانچه خود را در محل کار این عمل را رعایت نکرد و ترک محل خدمت بدون کسب مجوز خروج یا اینکه کلاً ترک خدمت نمایند، مقام مافوق یا مدیر موظف است که این غیبت را گزارش دهد و چنانچه مدیر مافوق در این راستا کوتاهی نماید، طبق بند ۱۵ ماده ۸ تحفظات اداری مدیر مربوطه در امر سهل انگاری می باید پاسخگو باشد و پراشده برای وی تشکیل شود. آن آید افزود: برای نظم بیشتر و جلوگیری از هرگونه انحراف نظارتی کارکنان در هر رده ای موظف هستند که ورود و خروج خود را با مقام مافوق و مسئول خود اطلاع نمایند.

وی در پایان سخنان خود قوانین مربوطه به وی یاد داد و اظهار داشت که باید از حقوق و مزایای خود استفاده کند و در صورت تخلف از این قوانین، کارکنان را از مزایای خود محروم کند. وی در ادامه این بحث اضافه نمود: لذا چنانچه خود را در محل کار این عمل را رعایت نکرد و ترک محل خدمت بدون کسب مجوز خروج یا اینکه کلاً ترک خدمت نمایند، مقام مافوق یا مدیر موظف است که این غیبت را گزارش دهد و چنانچه مدیر مافوق در این راستا کوتاهی نماید، طبق بند ۱۵ ماده ۸ تحفظات اداری مدیر مربوطه در امر سهل انگاری می باید پاسخگو باشد و پراشده برای وی تشکیل شود. آن آید افزود: برای نظم بیشتر و جلوگیری از هرگونه انحراف نظارتی کارکنان در هر رده ای موظف هستند که ورود و خروج خود را با مقام مافوق و مسئول خود اطلاع نمایند.

تخلفات اداری کارکنان در خلال ساعات اداری ترک محل خدمت نمایند و چنانچه غیبتی در روزهای خارج از ساعات اداری رخ دهد، کارکنان را از مزایای خود محروم کند. وی در ادامه این بحث اضافه نمود: لذا چنانچه خود را در محل کار این عمل را رعایت نکرد و ترک محل خدمت بدون کسب مجوز خروج یا اینکه کلاً ترک خدمت نمایند، مقام مافوق یا مدیر موظف است که این غیبت را گزارش دهد و چنانچه مدیر مافوق در این راستا کوتاهی نماید، طبق بند ۱۵ ماده ۸ تحفظات اداری مدیر مربوطه در امر سهل انگاری می باید پاسخگو باشد و پراشده برای وی تشکیل شود. آن آید افزود: برای نظم بیشتر و جلوگیری از هرگونه انحراف نظارتی کارکنان در هر رده ای موظف هستند که ورود و خروج خود را با مقام مافوق و مسئول خود اطلاع نمایند.

کارکنان در هر پست و شراعی که هستند بتوانند به وظیفه خود عمل نمایند و چنانچه غیبتی ناخواسته عمدی یا غیر عمدی مرتکب عملی خلاف شوند، باید پاسخگو باشند.

وی با اشاره به اینکه یکی از این مسائل مهم در انضباط اداری ورود و خروج کارکنان است، ادامه داد: یعنی یکی کارمند باید به ساعات حضور و وقتبند و گردش طول شبانه روز در محل کار حضور داشته باشد و چنانچه برآمده ۸

ای از قوانین و مقررات رسیدگی به تخلفات اداری جهت رسیدگی به شکایات ارباب رجوع پیش بینی کرده است. این مجموعه قوانین و مقررات در قالب یک کتاب پیش بینی شده به نام کتاب رسیدگی به شکایات مردمی در دانشگاه علوم پزشکی ایلام خدمت می نمایند. ای آید افزود: دانشنده برای این که کارکنان به مسائل تخلف محسوب می شود، در درجه اول باید آموزش ببینند به عبارتی

روشهای مناسب طبخ غذا

طبخ غذا باعث کاهش بار میکروبی آن می شود. قابلیت همدم غذا افزایش می دهد و ایستاد افزایش دریافت انرژی می شود. اگرچه پختن غیرایز شده موادمی به ویژه سم باکتریها را کاهش می دهد. اما در صورتیکه از روشهای نادرست طبخ استفاده کنیم ممکن است موادمی در مواد غذایی ایجاد شده و به علاوه بخشی از موادمی موجود در این مواد غذایی، خاصیت به حرارت و مواد محلول در آب درازینوقت نادرست از دست می رود.

شناخت انواع روش های طبخ:

۱- روش بخار پز کردن: در این روش مشابه آب پز کردن است. چون نماس آب آماده غذای بسیار کم است مواد محلول در آب بسیار کمتر از دست می رود. این روش ایمنترین روش های طبخ برای سبزیجات است که حداکثر موادمی در آنها حفظ میشود.

۲- روش آب پز کردن: این روش یکی از رایج ترین روش های طبخ است چون روغن در این روش استفاده نمی کنیم. تولید مواد مضر سمی در غذا پختن بسیار کم است و غذای پخته شده هم دارای کمتری درازدین روش می باشد. توجه داشته باشیم که در آب کمتری استفاده کنیم تا میزان کاهش ویتامینهای محلول در آب از جمله ویتامینهای و سربخ موادمی را به حداقل برسانیم. هر چه حرارت طبخ کمتر باشد، سطح پخته بکواتحترت زمان حفظ نمی شود. ولی باید در نظر داشت: ما باید به زمان طبخ طولانی نپردازیم.

۳- کباب کردن: در این روش بخت بسیار پایالی با لایون حرارت کاهش موادمی زیاد است. حرارت به صورت بکواتحترت به همه جای مواد غذایی پختنی می شود. موادمی کم است. مگر موادمی غذایی که در زمان پز کردن پخته شده و سربخ موزاد مغذی است. در این روش، کباب کردن به مزایای بسیاری برخوردار است. در این روش، حرارت به صورت بکواتحترت به همه جای مواد غذایی پختنی می شود. موادمی کم است. مگر موادمی غذایی که در زمان پز کردن پخته شده و سربخ موزاد مغذی است. در این روش، کباب کردن به مزایای بسیاری برخوردار است.

۴- روش فر کردن: در این روش، حرارت به صورت بکواتحترت به همه جای مواد غذایی پختنی می شود. موادمی کم است. مگر موادمی غذایی که در زمان پز کردن پخته شده و سربخ موزاد مغذی است. در این روش، کباب کردن به مزایای بسیاری برخوردار است. در این روش، حرارت به صورت بکواتحترت به همه جای مواد غذایی پختنی می شود. موادمی کم است. مگر موادمی غذایی که در زمان پز کردن پخته شده و سربخ موزاد مغذی است.

۵- روش سرخ کردن: در این روش، حرارت به صورت بکواتحترت به همه جای مواد غذایی پختنی می شود. موادمی کم است. مگر موادمی غذایی که در زمان پز کردن پخته شده و سربخ موزاد مغذی است.

۶- روش پختن در آب: در این روش، حرارت به صورت بکواتحترت به همه جای مواد غذایی پختنی می شود. موادمی کم است. مگر موادمی غذایی که در زمان پز کردن پخته شده و سربخ موزاد مغذی است.