

مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: ۲۷ هزار و ۴۳۶ نفر در رسته‌های شغلی پرستاری، فوریتهای پزشکی و دیگر مشاغل مورد نیاز این وزارتخانه و از طریق برگزاری آزمون در سال آینده استخدام می‌شوند.

سیدالله مرادی در گفت وگو با ایفروز: با پیگیری‌های انجام شده و برگزاری جلسات و مکاتبات متعدد با سازمان امور اداری و استخدامی و برنامه و بودجه، در راستای تأمین نیروی انسانی مراکز جدید و توسعه یافته و همچنین رفع کمبودنیروی انسانی، مجوز استخدام ۲۷ هزار و ۴۳۶ نفر صادر و فرایند اداری آن در حال انجام است. وی اظهار کرد:از این تعداد حدود ۱۲ هزار مجوز مربوط به گروه پرستاری و پنج هزار و ۵۰۰ مجوز نیز مربوط به حوزه فوریتهای پزشکی و مابقی سایر مشاغل مورد نیاز در مجموعه بهداشت و درمان کشور است.

ضرورت اجرای دقیق‌تر قوانین رانندگی بیماران و افراد در شرایط خاص



است که نقش مهمی در کاهش تلفات جاده ای دارد. به کارگیری آمبولانس های مجهز به سی تی اسکن، بالگرد های امدادی و تجهیزات پیشرفته انتقال خون می تواند تاثیر بسزایی در نجات جان بیماران داشته باشد. اگرچه اجرای این اقدامات مستقیما در حیطه اختیارات وزارت بهداشت نیست اما این وزارتخانه می تواند به عنوان یکی از قوی ترین مطالبه گران این تغییرات، نقش موثری ایفا کند.

بی تردید گفتمان علمی و تغییر رویکردهای خدمات اورژانس جاده ای از جمله مواردی

ورود دادستانی به مقابله با مداخله گران غیر مجاز پزشکی

رصد وزارت بهداشت و دادستانی کل کشور در تهران تشکیل شده است.

وی گفت: افراد غیرمجاز به صورت سرپایی در حوزه زیبایی اقداماتی انجام می‌دهند و برخی اقدامات آنها مانند «کاشت» بسیار عمیق است. قرار «بازداشت موقت» برای یکی از پرونده‌های تهران صادر شده است. تعداد پرونده‌های افراد مداخله‌گر در تهران به واسطه رصد و نظارت در حال افزایش است. سرپرست مرکز نظارت و اعتبار بخشی امور درمان وزارت بهداشت درباره برخی تخلفات در بیمارستان‌ها نیز گفت: یک مورد بیمارستان نیز وجود داشت، امیدوارم که بتوانیم بروز چنین مواردی را در بیمارستان‌ها ریشه‌کن کنیم. رصد و نظارت بیمارستان‌ها می‌بایست ادامه داشته باشد.

غفارزاده درباره جرایم مداخله افراد غیرپزشک در حوزه پزشکی گفت: اقدامات مداخله‌ای برخی مداخله‌گران بسیار شدید است و کارهای عمیقی انجام می‌دهند و کار این افراد بسیار خطرناک است. جرایم افراد مداخله‌گر غیرمجاز در امور پزشکی ماده ۳ قانون مربوط به مقررات امور پزشکی و دارویی و مواد خوردنی و آشامیدنی بعد از گذشت ۲۹ سال به روز رسانی شده

ورزش چه نقشی در سلامت مغز ایفا می کند؟

یک راهکار موثر برای درمان بیماران مبتلا به این زیرگروه خاص باشد.

هر میزان فعالیت بدنی مفید است

نتیجه اصلی این مطالعه را می‌توان در دو جمله خلاصه کرد: بیشتر حرکت کنید و زمان کمتری را نشسته بگذرانید.

به گزارش ایندپندنت، پرداختن به فعالیت‌های روزانه که کالری می‌سوزاند، مانند پیاده‌روی یا حتی باغبانی در حفاظت از سلامت مغز نقش مهمی دارند. نکته‌ای که به طور ویژه انگیزشی است، این است که این تحقیق نشان داد فعالیت به هر میزان و شدتی که باشد، مفید به نظر می‌رسند و حتی فعالیت‌های سبک تا متوسط هم می‌توانند اثری معنادار بر سلامتی داشته باشند.

استفاده از دستگاه‌های ردیاب سلامتی مشابه همان شتاب‌سنج‌هایی که در مطالعه استفاده شدند، هم در این زمینه مفیدند. که دستگاه برای پیگیری فعالیت می‌تواند به شما بگوید آیا به اندازه کافی فعالیت دارید یا به چه مقدار فعالیت بیشتری نیاز دارید.

متخصصان در این مطالعه به‌طور متوسط هم شتاب‌سنجی بیش از ۷۳ هزار بزرگسال با میانگین سنی ۵۶ سال را تحلیل کردند. این

آیا رژیم گوشتخواری منجر به افزایش کلسترول می‌شود؟



دارد، شواهد به دست آمده از مطالعات گسترده توسط کالج قلب و عروق آمریکا (ACC) نگرانی شرکت کنندگان بهبودهایی را در ارزی، مشکلات پوستی و سلامت دستگاه گوارش گزارش کردند که احتمالا به دلیل حذف غذاهای انرژی را با التهاب از بوده است. کارشناسان باید تحقیقات بیشتری را در مورد رژیم غذایی گوشتخواری و اینکه چگونه می‌تواند بر سلامت طولانی مدت تأثیر بگذارد، انجام دهند.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که پیروی از این رژیم غذایی اثرات منفی احتمالی دارد. در حالی که رژیم گوشتخواران بر گوشت قرمز تأکید

مصرف گوشت قرمز و پروز CVD و مرگ و

تری در جمعیت های غربی دارد. با داده‌های ۲۹۸۲ شرکت‌کننده، ارتباط قابل‌توجهی بین مصرف گوشت قرمز و پروز

CVD و مرگ و

تأکید می‌کند.

۲۷ هزار و ۴۳۶ نفر در وزارت بهداشت و درمان استخدام می‌شوند/ جذب ۱۲ هزار پرستار

مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: ۲۷ هزار و ۴۳۶ نفر در رسته‌های شغلی پرستاری، فوریتهای پزشکی و دیگر مشاغل مورد نیاز این وزارتخانه و از طریق برگزاری آزمون در سال آینده استخدام می‌شوند.

سیدالله مرادی در گفت وگو با ایفروز: با پیگیری‌های انجام شده و برگزاری جلسات و مکاتبات متعدد با سازمان امور اداری و استخدامی و برنامه و بودجه، در راستای تأمین نیروی انسانی مراکز جدید و توسعه یافته و همچنین رفع کمبودنیروی انسانی، مجوز استخدام ۲۷ هزار و ۴۳۶ نفر صادر و فرایند اداری آن در حال انجام است. وی اظهار کرد:از این تعداد حدود ۱۲ هزار مجوز مربوط به گروه پرستاری و پنج هزار و ۵۰۰ مجوز نیز مربوط به حوزه فوریتهای پزشکی و مابقی سایر مشاغل مورد نیاز در مجموعه بهداشت و درمان کشور است.

روزنامه صبح ایران / سال دهم – شماره ۱۶۶۷

۲۵ اسفند ماه ۱۴۰۳ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

پزشکی – سلامت

قبل از ورزش غذا بخوریم یا بعد از آن؟



اگر به توصیه‌های برخی از متخصصان ورزش در رسانه‌های اجتماعی گوش دهید، آنها به شما اطمینان می‌دهند که ورزش کردن با معده خالی، چربی بیشتری می‌سوزاند. با این حال «بلی لانگر»، متخصص تغذیه در تورنتو در این باره می‌گوید: این یک تصور غلط رایج است که ورزش در حالت ناشتا، عملکرد را بهبود می‌بخشد یا کالری بیشتری می‌سوزاند.

او یادآور می‌شود: تحقیقات نشان می‌دهند چگونه باید غذا بخورید (قبل، بعد یا حتی کردن، واقعا تفاوت زیادی ایجاد نمی‌کند. اما شاید این سوال برایتان پیش بیاید که آیا باید قبل از تمرین، پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید؟ خیر، این هم درست نیست.

در ادامه نگاهی داریم به اینکه چه زمانی و چگونه باید غذا بخورید (قبل، بعد یا حتی در طول تمرین) و همچنین به یاد داشته باشید که به توصیه کارشناسان، آنچه می‌خورید مهمتر از آن است که چه زمانی از روز را به خوردن اختصاص می‌دهید.

غذا خوردن قبل از ورزش چه شرایطی دارد؟ کالری موجود در غذا به معنای واقعی کلمه، انرژی است. بنابراین شما به غذا نیاز دارید تا مواد مغذی بدن خود را برای یک تمرین مناسب تأمین کنید.

لانگر، نویسنده کتاب «غذای خوب، رژیم غذایی بد» در این باره می‌گوید: ورزش، خون را از اندام‌ها از جمله معده به ماهیچه‌ها هدایت می‌کند. بنابراین ورزش با شکم پُر بر روند هضم تأثیر می‌گذارد که به نوبه خود می‌تواند باعث گرفتگی یا حتی احساس بیماری شود.

این امر به ویژه در مورد وعده‌های غذایی سرشار از چربی، پروتئین یا فیبر است که هضم آنها بیشتر از کربوهیدرات‌ها طول می‌کشد. به این ترتیب لانگر توصیه می‌کند که با فاصله بیشتری از زمان ورزش کردن، کربوهیدرات متنوع و بیشتری مصرف کنید و دو تا سه ساعت قبل از ورزش شدید صبر کنید تا غذا هضم شود. به گفته او، شما قطعاً نمی‌توانید یک ساعت قبل از بازی هاکی یک استیک بزرگ بخورید.

اگر اول صبح یا قبل از شام ورزش می‌کنید، بد نیست که از قبل، یک میان وعده غنی از کربوهیدرات مانند موز همراه با «کره» بادام زمینی، یا ماست همراه با میوه میل کنید. این ترکیب به شما انرژی می‌دهد تا فعالیت بدنی خوبی داشته باشید و می‌توانید پس از آن با مصرف یک وعده غذایی کامل، سوخت مورد نیاز بدن را تأمین کنید.

چه زمانی و چه چیزی باید بعد از ورزش بخورید؟

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، «کریستا استین»، فیزیولوژیست در کلرادو اسپرینگز می‌گوید: خوردن استیک ممکن است بعد از ورزش، بهتر به شما کمک کند زیرا در آن زمان، هضم مقادیر بیشتر پروتئین به نسبت آسان‌تر می‌شود.

استین معتقد است اگر یک ساعت یا بیشتر

موضوع آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۲۵۹۸ اصلی بخش ۱

محمد باقر جوادی فرزند عباس باسندتا یکبرگ استشهاد محلی که هویت و امضا شهود رسما گواهی شده مدعی است که تمامت نه سی و چهارم دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ۲۵۹۸ اصلی در گلباگان بخش ۱ که در ذیل صفحه ۴۵ دفتر ۱۸۷ بنام محمد باقر جوادی فرزند عباس ثبت و صادر و تسلیم گردید و معامله دیگری هم انجام نشده است .

نحوه گم شدن یا زین رفتن سند : اسباب کشی از بین رفته / مفقود شده است چون درخواست صدور المثنی سند مالکیت نامبرده را نموده طبق تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب آگهی می شود که هرکس مدعی انجام معامله (غیر از آنچه در این آگهی ذکر شده) نسبت به آن یا وجود سند مالکیت مزبور نزد خود باشد از تاریخ انتشار این آگهی تا ده روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه اصل سند مالکیت و سند معامله تسلیم نمایند تا مراتب صورت مجلس و اصل سند به ارائه مسترد گردد.

اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود المثنی سند مالکیت مرقوم صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد .

شناسه آگهی: ۱۸۹۶۰۵۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۲/۲۵

حوزه ثبت ملک کلبابگان

آگهی فقدان

طبق تقاضای وارده ۴۰۴۲۵۱۹ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۳ با استناد دو برگ استشهادیه مصدق پیوست که امضای شهود رسما گواهی گردید خاتم سمیه صاحب آبادی مدعی است که سند مالکیت ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۱۶/۵۲ مترمربع شماره ۸۶۳ فرعی از پلاک ۶۸ اصلی بخش ۴ کشان به نام سمیه صاحب آبادی بشماره چاپی ۲۳۴۴۷۶ سری الف / ۱۶ سال ۸۸ دفتر ۵۷ صفحه ۳۵ ذیل ثبت ۵۷۶۷ به علت جابه جایی مفقود گردیده و تاکنون پیدا نگردیده و تقاضای صدور سند المثنی را نموده اند لذا طبق تبصره ۱ ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب آگهی تا هرکس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مذکور یا وجود سند مالکیت نزد خود می باشد از تاریخ انتشار این آگهی لغایت ۱۰ روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه اصل سند مالکیت و سند معامله تسلیم نمایند تا مراتب صورت مجلس و اصل سند با ارائه کننده مسترد گردد چنانچه ارائه نشود المثنی سند مالکیت مزبور صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد .

شناسه آگهی ۱۸۹۸۴۳۷

تاریخ انتشار : ۱۴۰۳/۱۲/۲۵

محمد علی ناظمی اشنی رئیس ثبت اسناد و املاک کاشان

آگهی مفقودی

برگ سبز خودروی سواری پژو PARSTU۵ – مدل ۱۳۹۷ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی

۱۹۸۰ایران ۸۹۶ – ۷۸ با شماره موتور ۰۸۴۸۰۲۱۸۱۵ و شماره شاسی ۹۰۹۶۱FEXJH۱۱NAAN به نام زهره حاتمى به کد ملی ۴۴۹۰۴۶۳۶۹۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی مفقودی

کارت موتور سیکلت – پرواز GS۲۰۰ مدل ۱۳۸۷ رنگ قرمز به شماره انتظامی ایران ۶۲۸ – ۴۴۹۸۷

با شماره موتور ۱۶۵۴F۱۴۰۰ و شماره تنه P۰۰۲۰۰***NFB به نام مرتضی موسنی به کد ملی ۱۲۶۰۴۷۰۹۵۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.