

معاون سازمان بیمه سلامت ایران تشریح کرد:

## موفقیت‌ها و مشکلات نسخه نویسی الکترونیکی

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، موفقیت‌ها و مشکلات نسخه نویسی الکترونیکی را تشریح کرد.



گروه بهداشت و سلامت - «مهدی رضایی» معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران با اشاره به اینکه اجرای طرح نسخه نویسی الکترونیکی موفقیت‌هایی را به دنبال داشته است، گفت: خوشبختانه مسئولان به این باور رسیدند که اجرای این طرح مهم امکان‌پذیر است، چرا که ایجاد یک شبکه ارتباطی میان آرا به دهندگان خدمت بسیار از ارزش است؛ در حال حاضر یک شبکه ارتباطی میان تمامی آرا به دهندگان خدمت یعنی پزشکان، داروخانه و سایر ارکان پاراکلینیک ایجاد شده است که قبلاً وجود نداشته است.

وی افزود: همچنین بین مراکز داده‌های رسمی کشور شاهد تبادل اطلاعات هستیم، سامانه‌های نسخه نویسی با سازمان ثبت احوال، سازمان غذا و دارو و سازمان نظام پزشکی در حال تبادل داده هستند، این موضوع مانع جعل اطلاعات در گروه می‌شود و بعنوان دیگر کسی نمی‌تواند با مدرک جعلی طبابت کند. با اینکه شکل گیری پایگاه‌های مرجع اطلاعاتی مربوط به سازمان‌های بیمه گر از مزایایی است که در بحث نسخه نویسی الکترونیکی شکل گرفته است که یکی از مزایای آن رفع هم پوشانی بیمه‌ای است.

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، با بیان اینکه در حال حاضر بیش از ۵۰ درصد داروهای مراکز توزیع دارو با کد اصالت انجام می‌شود تصریح کرد: همچنین بحث اجرای راهنامه‌های بالینی که توسط وزارت بهداشت تدوین شده است، در گذشته امکان اجرا نداشت؛ اما در شرایط فعلی با اجرای نسخه الکترونیکی بستر اجرای راهنامه‌های بالینی فراهم شده است. از دیگر موفقیت‌های اجرای برنامه نسخه نویسی الکترونیکی ورود نرم افزارها و استانتاپ‌های بخش خصوصی در این عرصه است که می‌تواند در آینده موجب تحول بزرگی در سلامت الکترونیک شود.

در بخش مشکلات و عدم موفقیت‌ها می‌توان به مواردی

همچون عدم حضور تمامی سازمان‌های بیمه گر در اجرای نسخه نویسی الکترونیکی اشاره داشت تنها دو سازمان بیمه سلامت ایران و تامین اجتماعی اجرای نسخه نویسی الکترونیکی را در دستور کار قرار دادند، البته ورود بیمه‌های تکمیلی نیز در این مساله بسیار مهم است و عدم ورود جدی آن‌ها مشکلاتی برای بیمه شدگان و ارائه دهندگان ایجاد کرده است. مشکل بعدی اشکالات ارتباطی در برخی نقاط جغرافیایی کشور است که باید رفع شود.

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران گفت: مناسبانه عدم شکل گیری پرونده الکترونیک سلامت یکی دیگر از مشکلاتی است که در بحث نسخه نویسی الکترونیکی باید مورد توجه قرار گیرد، البته برای اجرای امضاء الکترونیکی توسط سازمان نظام پزشکی به عنوان تعیین هویت پزشکان، از دیگر موضوعاتی است که باید تمهیدات لازم صورت گیرد.

وی افزود: ضعف در نرم افزارهای نسخه نویسی الکترونیکی نیز شرایط را در اجرای این طرح با مشکلاتی رو به رو کرد، به طوری که همزمان با کار گیری این سامانه‌ها نتوانستیم به مطالبات گروه‌های پزشکی پاسخ دهیم، لذا امیدواریم این ضعف‌ها هر چه سریعتر مرتفع شود؛ البته ما نیازمند به حضور موثر متولی به عنوان مثال وزارت بهداشت و وزارت ارتباطات در این مساله هستیم.

رضایی تاکید کرد: از سویی دیگر باید از تجربیات سایر بازارهای کسب و کار استفاده کرد، باید اپراتورهای نظام سلامت هر چه سریعتر شکل گیرد؛ نظام اپراتوری می‌تواند مشکلات درگاه واحد، امنیت سیستم، توسعه زیر ساخت‌ها، اعمال سیاست‌های حکامیتی و تسهیم تعرفه الکترونیک را حل کند. از نظر عملکردی در بیمه سلامت از ۳۱ استان حدود ۹۷ درصد نسخه الکترونیکی تولید می‌شود، تنها در دو استان تهران و خراسان رضوی کمتر از ۹۰ درصد نسخه الکترونیکی تولید می‌شود.

## گل‌های خوراکی و خواص آن‌ها



**گروه بهداشت و سلامت** - گل‌ها در طبیعت عامل زیبایی هستند؛ اما بعضی از آن‌ها به عنوان یک غذای استفاده می‌شوند.

زیبایی گل‌ها چشم و عطر خوش آن‌ها مشام را نوازش می‌دهد. در طبیعت گل‌هایی هم هستند که نه تنها قابل خوردن و خوشمزه هستند؛ بلکه خواص بی نظیری نیز دارند. در این گزارش با این گل‌های خوراکی آشنایی شوید.

### لادن

گل‌لادن نه تنها زیبایی خاصی دارد؛ بلکه برگ‌های این گیاه و غنچه‌هایش نیز خوراکی و مملو از ویتامین سی هستند. بیشتر بخش‌های این گیاه به ویژه برگ‌هایش طعم شاهی می‌دهد، از این رو به آن شاهی هندی هم می‌گویند. گل‌های مهمیز دار، شنبلیله مانند به رنگ قرمز، زرد و نارنجی از اوایل تابستان تا اوایل پاییز پدیدار می‌شوند.

### آفتی

گیاه آفتی در آلمان "هولندر" (Holunder) و در انگلیسی (Sambucus) گفته می‌شود. از این گیاه می‌توان زله، چای، شربت و بستنی تولید کرد. دیتیل لایو لید کسی است که در آلمان از این گیاه یک نوشیدنی غیر الکلی محبوب به نام "بیوناد" (Bionade) بدیع کرده و به تولید انبوه رساند.

### گل رز

عطر گل رز هر شامی را نوازش می‌دهد. گلاب حاصل از آن در بسیاری از شیرینی‌جات کاربرد دارد. گل‌برگ‌های لطیف آن را نیز می‌توان "کاراملیزه" و "شکرزده" هم صرف کرد.

### بنفشه

بر اساس طب سنتی ایران تمامی قسمت‌های بنفشه‌ها جمله برگ، گل، دانه، ریشه و سرشاخه‌های گل‌دار مصرف دارویی دارند. از این گل‌برگ‌های "کاراملیزه" شده، می‌توان برای تریک استفاده کرد و یا به سالاد و سوپ عطر خاص بخشد.

### مینای چمنی

تقریباً در همه جایافت می‌شود. بچه‌ها از آن در آلمان برای ساختن گردنبند و فال گرفتن درباره این که "دوستم داره، دوستم نداره" استفاده می‌کنند. از این گیاه می‌توان در سالاد استفاده کرد و یا حتی گلبرگ‌های آن را با نان و پنیر هم صرف کرد.

### گل قاصدک

برگ و گل‌برگ‌های گل قاصدک خوردنی هستند و می‌توان از آن در سالاد و سوپ استفاده کرد. آسپزهای حرفه‌ای از این گل زله هم تولید می‌کنند.

### گل همیشه بهار

گل همیشه بهار یا (Calendula) نه تنها دارای خواص دارویی، بلکه دارای خواص آرایشی نیز است و در رنگ و مو و شامپو از آن استفاده می‌شود. در آلمان به آن "زعفران فقرا" گفته می‌شود زیرا در گذشته از این گل خوراکی برای رنگ بخشیدن به غذاها استفاده می‌شده است.

### خلر یا سنگک

از گلبرگ‌های آبی، قرمز، بنفش و سفید آن می‌توان در سالادهای تابستانی استفاده کرد. این گیاه از خانواده باقلاسانان است و به سالاد هم چنین مزای می‌بخشد.

### ختمی

گل ختمی (Hibiskus) سرشار از ویتامین سی و برای کاهش فشار خون موثر است. جای گل ختمی را می‌توان به صورت گرم و یا سرد نوشید. جالب این که کاربرد دارویی جای گل ختمی میان قبایل آفریقای نیز شناخته شده است.

### گل کدو

نه تنها کدو، بلکه گل آن نیز خوراکی است. دستورالعمل بیش از ۱۰۰ نوع غذا با گل کدو از کشورهای گوناگون جهان در اینترنت موجود است.

### گل میخک

گلی که از دو هزار سال پیش به عنوان ادویه شناخته و استفاده می‌شده است. گل میخک از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است و ۲۴ نوع خواص چون: رفع سردرد، رفع تنگی نفس، اشتها آور، تب‌بر و گرم‌کنش برای آن اعلام شده است.

### بابونه

چای بابونه علاوه بر دارا بودن خواص درمانی فراوان، از دیرباز به خاطر عطر و بوی خوش مورد توجه بسیاری بوده و دارای خواص بسیاری نیز است. یکی از مهم‌ترین خواص این چای، تقویت سیستم ایمنی بدن است. این چای عفونت‌های ناشی از سرماخوردگی را از بین می‌برد. برای رفع گرفتگی‌های عضلانی و نیز گرفتگی‌های قاعدگی در زنان مفید است.

### کوکب

برای ضد عفونی کردن زخم‌ها از جوشانده گل کوکب استفاده می‌شود. برای دفع ترک‌های لب و پاشنه پا به مدت یک ماه ۱۰۰ گرم از گل‌های کوکب را در بادام تلخ گذاشته و بعد از صاف کردن در روزی محل ترک‌ها و زخم‌های پا با لب مالیده شود. گل‌برگ‌های کوکب در سالاد، در کنار ماهی و حتی در نوعی دسر انگلیسی نیز استفاده می‌شوند.

### گل داوودی

از گل داوودی می‌توان در پخت نان، سوپ و انواع "فوندو" استفاده کرد.

## خوردن ۵ خوراکی مفید را از همین امروز شروع کنید



گروه بهداشت و سلامت - پزشکان و متخصصان مختلف نظرات متفاوتی راجع به تضمین سلامتی با استفاده از خوراکی‌هایی که می‌خوریم دارند. اما بسیاری از آن‌ها بر ۵ خوراکی که تضمین بسیار قوی برای این موضوع هستند، اتفاق نظر دارند.

۱. لوبیا یکی از سالم‌ترین غذاهایی است که می‌توانید بخورید. محتوای فیبر بالای آن برای کمک به کاهش کلسترول، کمک به روده سالم و کمک به سطح قند خون شناخته شده است. به عبارت دیگر، حیوانات آن قدر سالم هستند که در واقع می‌توانند به شما کمک کنند زندگی طولانی تری داشته باشید.
۲. دانه کنار دانه کنار به دلایل زیادی به عنوان یک غذای فوق العاده معرفی می‌شود زیرا سرشار از امگا ۳ است، ماده مغذی که بدن ما قادر به ساخت آن نیست. از آن جای که امگا ۳ برای کاهای مانند کاهش کلسترول و حمایت از سلامت مغز و قلب مهم است، دانه کنار ارزش افزودن به برنامه هفتگی غذا را دارد.
۳. تخم مرغ تخم مرغ پر ویتئین‌های بسیار متنوعی دارد که می‌توان آن را به وعده‌های صبحانه، ناهار و شام اضافه کرد. هر تخم مرغ با دارا بودن حدوداً شش گرم پروتئین و چهار گرم چربی، یک غذای ساده برای هر ساعتی از روز است.
۴. نخود فرنگی بخورید؛ زیرا سرشار از ویتامین‌های C، A، B7، کلسیم، پتاسیم، منگنز و مس است.

## راه‌های تقویت سیستم ایمنی در مقابله با کووید ۱۹



گروه بهداشت و سلامت - به گفته محققان، به نظر می‌رسد برخی مواد مغذی نظیر ویتامین‌های A، E و C، D و مواد معدنی روی، سلنیوم و منیزیم با تقویت سیستم ایمنی مرتبط هستند.

بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که بدون میزان کافی مواد مغذی ضروری بدن، سیستم ایمنی بدن آسیب می‌بیند. این تحقیق شامل مطالعاتی است که نشان می‌دهد کمبود ویتامین‌های C و D بیشتر در افراد مبتلا به عفونت، از جمله ذات‌الریه، دیده می‌شود. داشتن یک رژیم غذایی حاوی غذاهای تازه و کامل در مقادیر معقول بهترین راه برای دریافت دوز روزانه ویتامین‌ها از جمله آنتی‌اکسیدان‌های سالم موجود در میوه‌ها و سبزیجات است.

رژیم غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان با مجموعه‌ای از فعالیت‌های تقویت‌کننده سلامت مرتبط هستند. مواد خوراکی سرشار از آنتی‌اکسیدان عبارتند از:

**ویتامین A و بتاکاروتن:** کدو حلوائی، هویج، اسفناج، سیب زمینی شیرین، طالبی، سبزی‌های پهن برگ و انبه.

**ویتامین C:** مرکبات، توت‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، گل‌کلم، کلم بروکلی، گوجه‌فرنگی، سیب زمینی شیرین و مارچوبه.

**ویتامین E:** روغن گیاهی، بادام، غلات کامل، جوانه کدو، سیب زمینی شیرین.

**سلنیوم:** ماهی قزل‌آلا و شاه‌ماهی.

برخی شواهد نشان می‌دهند که مکمل‌های ویتامین E و C، و روی برای عفونت‌های تنفسی با علائمی مشابه کووید ۱۹ مفید هستند، اگرچه هیچ مطالعه عمده‌ای در مورد تأثیر آنها بر روی کووید ۱۹ وجود ندارد.

## دکه مطبوعات

**ایران**

روزنامه

جیش ۵ برباری تجارت با روسیه

روزنامه

**اقتصاد کیش**

روزنامه

تصمیمات مجلس در حوزه سلامت

روزنامه

**آفتاب**

روزنامه

چالشی به نام توافق موقت

روزنامه

**همیشه برای**

روزنامه

فهرست عجیب مشاغل سخت و زیان‌آور

روزنامه

**منتخب**

روزنامه

کرونا مردان را دوست ندارد

روزنامه

**دبانه اقتصاد**

روزنامه

تغییر ریل صندوق ارزی؟

روزنامه

کلید سفارشات  
چوبی MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه و منزل  
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

# حلاج کیش صنایع چوب