

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etihademelat.ir / ایمیل: etihademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

«یوسف»، «مختار» و «پایتخت» پای ثابت رسانه‌ملی

جدایت از دست رفته تلویزیون



دوبله و زیرنویس آثار خارجی. با این حال، حجم زیاد سریال‌های خشن و داستان‌های ترسناک و تاریک، حال و هوای مخاطب را سنگین واعصاب او را فرسوده می‌کند. مخاطبان بسیاری معتقدند که از صبح تا شب با مشکلاتی مثل چالش‌های اقتصادی، آلودگی هوا یا خشکسالی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. در نتیجه، زمانی که به یک سریال شاد یا اجتماعی و خانوادگی نیاز دارند تا برای

لحظاتی از مشکلات فاصله بگیرند، مجبور می‌شوند صحنه‌هایی مثل ربوده شدن دختری بی‌گناه، زندگی تباه‌شده معنادان یا ماجراهای تلخ قتل را تماشا کنند.

البته شبکه نمایش خانگی نیز مسیر تلویزیون را پیش گرفته و سعی دارد بخش عمده‌ای از برنامه‌هایش را با گفت‌وگوها و مسابقات مختلف پر کند؛ از برنامه‌های آشپزی که مدام از حضور بازیگران و کم‌دین‌های تکراری

بهره می‌برند گرفته تا مباحثی درباره اندیشه، کتاب‌خوانی یا فضای مجازی. این تکرار زیاد به‌جای سرگرم کردن، دل مخاطب را می‌زند. در نهایت، نه تلویزیون و نه شبکه نمایش خانگی نتوانسته‌اند گزینه‌ای جذاب برای تفریح و سرگرمی مخاطبان فراهم کنند. به همین دلیل است که بخش زیادی از مردم، به‌ویژه جوانان و نوجوانان، به سمت تماشای فیلم‌ها و سریال‌های خارجی روی آورده‌اند.

بهری دارند و برخی بیمارستان‌ها نیز شرایط مناسبی در زمینه تولید پسماند ندارند. کاهش پسماند بیمارستانی، یک موضوع دست‌نیافتنی نیست؛ در صورتیکه تفکیک پسماند از مبدا را اصلاح کنیم.
فرهادی با بیان اینکه طرح مدیریت هوشمند پسماند بیمارستانی به صورت پایلوت در ۳ استان اصفهان، همدان و قزوین اجرا شده، افزود: دستاوردهایی در راستای اجرای این طرح به دست آورده‌ایم. در حال حاضر، تصویب نهایی ضابطه متوقف شده؛ چرا که طرح به صورت پایلوت اجرا شد. نتایج اجرای پایلوت طرح مدیریت هوشمند پسماندهای بیمارستانی را در «کمیته ملی پسماند» که به ریاست دکتر قائم‌پناه - معاون اجرایی رئیس‌جمهور، تشکیل شد، مثبت اعلام کرده‌ایم. پس از اعلام صحه‌گذاری اجرای طرح مدیریت هوشمند پسماند بیمارستانی در کمیته ملی پسماند، ضابطه خارج شده به شورای عالی میحظزیست ارسال شده تا نتایج نهایی اعلام شود.

بیمارستان‌ها فراهم می‌کند. همچنین نحوه حمل‌ونقل پسماند تغییر کرده؛ به طور مثال، استفاده از AI یا GPS برای وسایل حامل پسماند در ضوابط جدید در کانون توجه قرار گرفته است.

فرهادی با بیان اینکه دستورالعمل تفکیک پسماند بیمارستانی جزو وظایف وزارت بهداشت است، گفت: بازنگری تفکیک پسماندهای بیمارستانی‌براساس شواهد علمی و تجارب کشورهای دیگر در حال انجام است. امیدوارم که بازنگری تفکیک پسماندهای بیمارستانی سبب کاهش حجم زباله‌های عفونی بیمارستان‌ها شود؛ چرا که جداسازی صحیح‌تر پسماند از مبدا یعنی بیمارستان‌ها در دستور کار قرار دارد. در حال حاضر، روزانه هر تخت بیمارستانی حدود ۲کیلو و ۵۸۰ گرم پسماند تولید می‌کند که به طور میانگین ۸۰ درصد برای پسماند غیرعفونی (خانگی) است.

او ادامه داد: شرایط تمام بیمارستان‌ها در ارتباط با تولید پسماند یکسان نیست؛ برخی بیمارستان‌ها شرایط

عالی محیط‌زیست، ضوابط جدید مدیریت پسماند بیمارستانی تصویب می‌شود. پس از تصویب ضوابط جدید مدیریت پسماند بیمارستانی، لازم‌الاجرا می‌شود و وزارت بهداشت می‌تواند برنامه‌های جدید خود را برمبنای ضوابط جدید اجرا کند.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گفت: ضوابط قبلی مدیریت پسماندهای بیمارستانی بر این موضوع تأکید می‌کرد که بیمارستان‌ها می‌بایست پسماندهای بیمارستانی را در محل تولید بی‌خطر کنند و سپس به سیستم جمع‌آوری تحویل دهند. این در حالی است که ضوابط جدید به وزارت بهداشت اختیار می‌دهند که علاوه بر بی‌خطر کردن پسماندهای بیمارستانی در محیط می‌توانند از روش‌های روز دنیا برای مدیریت پسماند بیمارستانی بهره‌گیرند. انتخاب روش‌های جدید مدیریت پسماندهای بیمارستانی در ضوابط قبلی ممنوع بود و این در حالی است که ضوابط جدید چنین فرصتی را برای

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت با بیان اینکه اجرای سراسری مدیریت هوشمند پسماندهای بیمارستانی منوط به مصوبه شورای عالی محیط‌زیست است، گفت: بازنگری تفکیک پسماندهای بیمارستانی براساس شواهد علمی و تجارب کشورهای دیگر در حال انجام است.

محسن فرهادی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه ضوابط مدیریت‌اجرای پسماندهای بیمارستانی بازنگری شده، اظهار کرد: ضوابط مدیریت پسماند بیمارسانی از نظر فنی تغییرات کلی دارد و این تغییرات، مورد توافق سازمان محیط‌زیست و وزارتخانه‌های «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» و «کشور» است. این تغییرات در کمیسیون شورای عالی محیط‌زیست مصوب شده و به شورای عالی محیط‌زیست که ریاست این شورا را رئیس‌جمهور بر عهده دارد، ارسال کرده‌ایم.

وی درباره زمان اجرای ضوابط جدید مدیریت پسماند بیمارستانی توضیح داد: به محض تشکیل شورای

زندگی بهتر

چگونه راحت به خواب رویم؟



به گفته یک پزشک متخصص طب سنتی، افرادی که مزاج بدن یا مغزشان گرم و خشک است، خواب‌های سبک و کوتاه دارند و کسانی که مزاج بدن و مغزشان مقداری رطوبت دارد یعنی سرد و تر است، خواب‌های عمیق و طولانی تری دارند.

دکتر الهام پارسا، پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با خبرنگاران می‌گوید: میزان خواب برای هر مزاجی تعریف شده است. کسانی که مزاج بدن و مغزشان مقداری رطوبت دارد یعنی سرد و تر است، خواب‌های عمیق و طولانی تری دارند. میزان خواب این افراد حداکثر باید ۱۰ ساعت باشد و افرادی که مزاج بدن یا مغزشان گرم و خشک است، خواب‌های سبک و کوتاه دارند، این افراد حداقل حدود ۶ ساعت لازم است بخوابند. افرادی که مزاج سرد و خشک دارند و مقداری خوابشان آشفته است و کابوس زیاد می‌بینند و قبل خواب، خیلی فکر و خیال می‌کنند، باید درمان شوند.

در وعده شام چه بخوریم؟

برای داشتن خوابی خوب فرد باید در اوایل شب شامی سبک میل کند و در همان ساعات ابتدایی شب به خواب رود. البته رعایت فاصله شام و خواب بسیار مهم است یعنی باید دو الی سه ساعت بین شام و خواب فاصله باشد. برای داشتن خواب خوب شبانه فرد نباید غذاهای سنگین و پر ادویه میل کند. سوپ کدو و چغندر، حریره بادام، فرنی و شیربرنج غذاهای خوبی برای وعده شام هستند و نباید در این وعده از مواد غذایی نفاخ مثل حبوبات استفاده کرد.

قبل خواب، این نواحی را با روغن ماساژ دهید

افراد قبل خواب نواحی شقیقه، داخل بینی و ناحیه ملاج را با روغن بنفشه، روغن بادام شیرین و روغن کدو روغن مالی کنند و ماساژ دهند تا خواب بهتری داشته باشند. در کل ماساژ بدن و نوازش ناحیه سر برای داشتن خواب خوب بسیار موثر است. دوش گرفتن قبل از خواب با آب ولرم برای داشتن خواب آرام توصیه می‌شود. همچنین افراد می‌توانند از آب سبب و آب کاهو برای داشتن خواب راحت استفاده کنند. قبل خواب باید از دیدن فیلم‌های هیجان دار و برخورد‌های خشن و عصبانی پرهیز شود.

چرت هم نزنید!

در طب سنتی، خواب روز، منع شده است و فقط برای عده ای از افراد چرت مختصر توصیه شده است. افرادی که مزاج گرم و خشک دارند در روزهای تابستان می‌توانند نیم ساعت چرت بزنند، اما برای بقیه مزاج‌ها خواب روز توصیه نمی‌شود. خواب روز از نگاه طب سنتی منجر به افزایش ترشحات پشت حلق، ضعیف شدن قوه مغز، بد شدن رنگ چهره و گاهی باعث اضطراب و تشویش می‌شود، بنابراین ما به افراد توصیه می‌کنیم بدن خود را عادت به خواب روز ندهند.

چه مدلی بخوابیم؟

از دیدگاه طب سنتی، به پشت نخوابید. به پشت خوابیدن باعث می‌شود، ترشحات سینوسی در جای خود بمانند و سفت شوند و باعث انواع بیماری‌ها و سینوزیت‌های مزمن شوند. خوابیدن روی صورت هم خوب نیست زیرا باعث کاهش جریان خون در صورت و ایجاد چین و چروک‌های صورت و پیری زودرس می‌شود. بهترین شکل خوابیدن این است که فرد به پهلو بخوابد، بالشی لای پای خود بگذارد و بالشی مناسب نیز زیر سر بگذارد که سر و گردن و ستون مهره‌ها در یک راستا قرار گیرد.

در منابع طب سنتی، بسیار توصیه شده که سر، گلو، کف پا و روی شکم، موقع خواب پوشیده باشد. خصوصا این ملاحظات در فصل زمستان، برای افرادی که ترشحات پشت گلو دارند توصیه می‌شود. کسانی که سرد مزاجند بهتر است در زمستان از پتوهای پشمی استفاده کنند تا سردی وارد بدنشان نشود.

اینفو گراف

تهران، رکورددار مصرف آب در کشور

