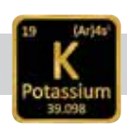
۵ خوراکی سرشار از پتاسیم



۱ **برگه زردآلو:** نصف فنجان زردآلو حاوی ۷۵۵ میلی‌گرم پتاسیم معادل ۲۵درصد نیاز روزانه پتاسیم برای بزرگسالان است.

۲ **دانه سویا:** یک چهارم فنجان آجیل سویا حدود ۳۱۵ میلی‌گرم پتاسیم یا ۱۰درصد از نیاز روزانه توصیه شده برای بزرگسالان را دارد.

۳ **اسفناج:** دو فنجان اسفناج حاوی بیش از ۳۰۰ میلی‌گرم پتاسیم، یا حدود ۱۰درصد مصرف روزانه توصیه شده است.

۴ **موز:** موز متوسط حاوی بیش از ۴۰۰میلی‌گرم پتاسیم است. موز همچنین منبع خوبی برای فیبر و ویتامین B6 است.

۵ **ماست:** هر فنجان ماست کم‌چرب حاوی ۶۲۵میلی‌گرم پتاسیم است، در حالی که ماست پرچرب ۳۸۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد.

بیمارستان «مهدی عج» فخر نظام سلامت

بیمارستان فوق پیشرفته مهدی(عج) کاملا دولتی و آماده پذیرش بیماران است

مریم خباز
گروه جامعه

نه فقط تهران که حالا ایران یک نماد جدید دارد که هم فخر خود است و هم فخر خاورمیانه. بیمارستان مهدی(عج) با آن نمای بلند و قوس‌دار شیشه‌ای که مدت‌ها آبی آسمان را بازنمایی می‌کرد و رقص ابرها در شیشه‌ها را پیش چشم رهگذران خیابان توحید و حوالی بیمارستان امام خمینی(ره) نمایان می‌ساخت همزمان با نیمه‌شعبان روبان افتتاحش پاره شده و پای مردم ایران به درون راهروها و دالان‌ها و اتاق‌های مدرن‌اش باز شده است. مهدی فقط یک بیمارستان نیست، مهدی فقط یک ساختمان مدرن و پیشرفته هم نیست، مهدی نماد قدرت ایران ماست، نماد ما می‌توانیم و سمبل این که برای‌مان توقفی وجود ندارد. آجر به آجر بیمارستان مهدی با اعتبارات دولتی و مشارکت خیران نیک‌اندیش بالا رفته و دست هیچ خارجی نیز به کمکش نیامده است. پس مهدی یک نماد وطنی هم هست، یک چیزی مانند برج میدان آزادی یا برج دوست داشتنی میلاد که نماد مدرن شهر تهران است؛ سازه‌هایی که به دست خودمان و با علم خودمان بالا رفته است.

این بیمارستان هوشمند فوق‌پیشرفته که محفل دانشمندان و چهره‌های برجسته هیات علمی دانشگاه‌هاست مردم ما را از دانش روز بهره‌مند می‌کند و در حالی بهترین خدمات پزشکی و درمانی را به آنها ارائه می‌دهد که در عین‌حال سم‌پاشی‌های سیاسی درباره این‌که بهترین خدمات پزشکی در ایران را فقط بیمارستان‌های خصوصی در اختیار مردم می‌گذارند نیز خنثی می‌کند. حرف دشمن این است که باید پول داد و به نسبتش آش خورد، یعنی باید دست به جیب شد و خدمات درمانی و بهداشتی مطلوب را دریافت کرد اما بیمارستان مهدی که یک ابرپروژه ملی است، همه این یاوه‌ها را باطل می‌کند. این بیمارستان کاملا دولتی با همه بیمه‌ها طرف قرارداد است و به همان نسبت که یک فرد مرفه می‌تواند در آن خدمت بگیرد، یک فرد ساده و معمولی نیز می‌تواند از خدمات آن بهره‌مند شود. ۱۱ سال انتظار برای تکمیل این ساختمان که معماری و هتلینگ‌اش به همان اندازه پیشرفته است که تجهیزات و دانش متخصصان‌اش، ارزش این همه سال صبر کردن را داشت. تهران حالا یک نماد تازه دارد؛ یک ساختمان ۱۸ طبقه با نمایی شیشه‌ای که رنگ آبی آسمانی‌اش نماد قدرت و پرچمدار سلامت در کشور است.

کلکسیونی از استانداردهای جهانی

از کدام ویژگی‌های بیمارستان مهدی باید شروع کرد و با کدام‌شان باید ادامه کلام داد تا حق مطلب ادا شود. این بیمارستان بسیار مدرن و مطابق با استانداردهای روز جهان با ۳۸ اتاق عمل و اورژانس فوق‌پیشرفته و مجهز به باند هلی‌کوپتر، بزرگ‌ترین پروژه ملی سلامت در تاریخ کشورمان است که به لحاظ امنیت سازه بسیار مستحکم طراحی و ساخته شده و نزدیک به هزار تخت بستری به مجموعه تخت‌های بیمارستانی کشور اضافه می‌کند. همچنین درمانگاه بیمارستان مهدی کلینیک در فضایی حدود ۸۰۰۰ متر ظرفیت مراجعات سرپایی را یک و نیم تا دو برابر افزایش می‌دهد که در نوع خودش یک رکورد است. بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت می‌گوید: این بیمارستان حدود هزار تخت بیمارستانی و ۴۲ تخت اتاق عمل دارد و به اندازه یک بیمارستان ۱۱۰ تختخوابی، تخت اورژانس دارد و همه اعمال جراحی پیشرفته اعم از جراحی مغز، پیوند کبد و کلیه در این مرکز قابل انجام است.

حسین قناعت، رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران هم معتقد است، این مرکز قابل ارزش‌گذاری نیست که با ۳۸ اتاق عمل از جمله چهار اتاق عمل هیبریدی و سایر امکانات و زیرساخت‌های پیشرفته مانند جواهر کوه نور می‌ماند. او می‌گوید: «طبق محاسبات اقتصادی انجام شده سالانه دست‌کم ۱۰ هزار نفر از هموطنان در این بیمارستان از مرگ نجات پیدا می‌کنند و از آنجا که ارزش جان هر انسان در اقتصاد سلامت معادل ۲۵۰ هزار دلار است، می‌توان گفت در این بیمارستان سالانه سه میلیارد دلار به اقتصاد سلامت کشور کمک می‌شود.»

مکث

همسایه بیمارستان امام

تهران از دیرباز با کمبود فضای بیمارستانی برای پاسخگویی به نیازهای بیماران از اقصی نقاط کشور مواجه بوده است که برای حل این مشکل، هیات دولت وقت در روز ۲۳ بهمن ۱۳۰۶ هجری شمسی تصمیم گرفت بیمارستانی با ظرفیت ۵۰۰ تخت بسازد تا هم مکانی مناسب برای آموزش دانشجویان باشد و هم نظام سلامت بتواند پاسخگوی بیماران رو به رشد باشد. مجتمع بیمارستانی امام خمینی(ره) به این ترتیب ساخته شد و به یمن ورود امام راحل پس از سال‌ها تبعید در نخستین روز ورود ایشان به ایران به این نام ملقب شد. بیمارستان امام خمینی با بیش از ۹۰ سال قدمت هم اکنون با ۱۱۰۶ تخت فعال و تخت‌های در دست ساخت، بزرگ‌ترین مجتمع درمانی کشور و از بزرگ‌ترین بیمارستان‌های منطقه است که با فعالیت ۳۸۰ عضو هیات علمی از نخبگان پزشکی کشور علاوه بر این‌که پاسخگوی بیماران از سراسر کشور است بیش از هزار فراگیر از مقاطع دانشجویی تا دستیار فوق‌تخصصی نیز در آن آموزش می‌بینند. نکته این‌که بیمارستان مهدی به مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره) اضافه شده تا در کنار پروژه درحال‌توسعه ساختمان انستیتو کانسر، قطب درمان سرطان کشور پشتوانه امنیتی خوبی برای تهران و ایران در مواقع بحران باشد. این اقدامات یک پیام مهم دارد و آن این‌که چنین کلان‌پروژه‌هایی تصور رسوب یافته و القا شده از نظام سرمایه‌داری غربی را که برای دریافت خدمات باکیفیت باید به بخش خصوصی مراجعه کرد، از ذهن‌ها می‌زداید و نشان می‌دهد که نه فقط کیفیت درمان بلکه کرامت و رفاه بیماران برای مسئولان کشور مهم است.

کلینیک دیابت

نادیا زکالوند | گروه دانش و سلامت

افراد مبتلا به دیابت برای این‌که بتوانند بیماری خود را به‌خوبی مدیریت کنند و از پیامدهای مخرب آن در امان بمانند، باید به وضعیت تغذیه روزانه‌شان بسیار اهمیت بدهند. برای بسیاری از این افراد پرسش‌های متعددی پیش می‌آید که در این ستون تصمیم گرفته‌ایم به آنها پاسخ دهیم. پاسخ‌های ارائه‌شده از کارشناسان و متخصصان بهداشت و سلامت انجمن دیابت آمریکا گردآوری شده است.

برای کنترل مقدار قند خون، چند بار در روز باید غذا مصرف کرد؟

تعداد وعده‌های غذایی روز به نوع دیابت، داروهای مصرفی و فعالیت فیزیکی‌تان در طول روز و همچنین مقدار قند خون‌تان در لحظه، بستگی دارد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ که مجبور به تزریق انسولین هستند، معمولا به سه وعده غذا در روز و یک میان‌وعده در غروب نیاز دارند. اگر در روز از دو بار تزریق انسولین‌های کوتاه اثر استفاده می‌کنید، باید روزانه سه وعده غذایی و سه میان‌وعده مصرف کنند. همچنین اگر از انسولین‌های سریع‌الاثر استفاده می‌کنید باید پس از تزریق انسولین، حداقل ۱۵دقیقه صبر کنید و سپس غذای خود را بخورید. اگر به محض دریافت انسولین و پیش از آن که دارو در بدن‌تان فعال شود، غذا بخورید، مقدار گلوکز بدن‌تان به‌شدت بالا می‌رود. درضمن اگر قرار است ورزش کنید، به یک میان‌وعده هم نیاز دارید. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، باید هر ۲ تا ۳ ساعت یک وعده غذایی کوچک مصرف کنند. اگر به این نوع دیابت مبتلا هستید، با خوردن وعده‌های کوچک غذا می‌توانید گرسنگی و البته مقدار دریافت کالری را کنترل کنید. به این ترتیب وزن و مقدار گلوکز قند خون‌تان نسبتا عادی خواهد ماند. درضمن سطح کلسترول خون‌تان هم پایین‌تر می‌آید.

آیا می‌دانستید؟

نقلی‌های سبزی خوردن

تربچه هم‌خانواده سبزیجاتی مانند کلم و کلم بروکلی است و طیف وسیعی از مواد مغذی را تأمین می‌کند. یک فنجان تربچه خرد شده خام کمتر از ۲۰ کالری دارد، فقط چهارگرم کربوهیدرات (تقریبا دو گرم فیبر) و حدود یک گرم پروتئین بدون چربی. یک فنجان تربچه خرد شده همچنین حدود ۳۰ درصد نیاز روزانه ویتامین C را تأمین می‌کند و مقادیری هم ویتامین‌های B، پتاسیم، کلسیم، آهن و منیزیم را برای‌تان فراهم می‌کند. ترکیبات موجود در تربچه همچنین فعالیت ضد باکتریایی، از جمله در برابر باکتری‌های هلیکوباکتر پیلوری که با زخم معده و سرطان معده مرتبط است، نشان داده‌اند. به‌علاوه به‌دلیل داشتن ترکیبات آنتی‌اکسیدان می‌تواند در کاهش التهاب، محافظت از سلول‌ها در برابر پیری زودرس و همچنین در پیشگیری از سرطان مؤثر باشد.

حل سودوکو ۴۳۳۶

۳	۱	۷	۲	۶	۸	۹	۵	۴
۴	۸	۹	۱	۵	۷	۶	۳	۲
۲	۶	۵	۹	۴	۳	۸	۷	۱
۱	۴	۲	۳	۹	۶	۵	۸	۷
۸	۷	۶	۵	۱	۲	۳	۴	۹
۵	۹	۳	۷	۸	۴	۲	۱	۶
۷	۲	۱	۶	۳	۵	۴	۹	۸
۶	۳	۸	۴	۷	۹	۱	۲	۵
۹	۵	۴	۸	۲	۱	۷	۶	۳

۲	۶	۳	۵	۸	۱	۹	۷	۴
۴	۷	۸	۶	۹	۳	۵	۲	۱
۵	۱	۹	۲	۴	۷	۸	۳	۶
۱	۲	۷	۴	۳	۹	۶	۵	۸
۹	۸	۶	۱	۵	۲	۳	۴	۷
۳	۴	۵	۸	۷	۶	۲	۱	۹
۶	۳	۲	۷	۱	۸	۴	۹	۵
۷	۹	۴	۳	۶	۵	۱	۸	۲
۸	۵	۱	۹	۲	۴	۷	۶	۳

۷	۱	۵	۳	۱	۴	۸	۲	۶
۳	۶	۸	۵	۹	۳	۱	۷	۴
۲	۴	۹	۲	۷	۶	۹	۳	۸
۵	۷	۹						
۱	۴	۸						
۲	۶	۳						

۸	۶	۷	۱	۹	۴	۵	۳	۲
۵	۲	۳	۸	۶	۷	۹	۴	۱
۴	۱	۹	۵	۳	۲	۶	۸	۷
۳	۴	۸	۷	۲	۵	۱	۶	۹
۶	۹	۵	۴	۱	۳	۷	۲	۸
۲	۷	۱	۶	۸	۹	۴	۵	۳
۷	۳	۶	۲	۵	۱	۸	۹	۴
۹	۵	۴	۳	۷	۸	۲	۱	۶
۱	۸	۲	۹	۴	۶	۳	۷	۵

۴	۸	۷	۹	۱	۶	۳	۸	۵
۶	۵	۲	۳	۸	۷	۶	۲	۴
۹	۳	۱	۴	۲	۵	۹	۱	۷
۲	۴	۸	۵	۶	۳	۹	۷	۱
۷	۵	۳	۱	۴	۹	۲	۸	۶
۶	۹	۱	۸	۷	۲	۵	۳	۴
۱	۳	۴	۷	۵	۶	۸	۹	۲
۸	۷	۹	۲	۳	۱	۶	۴	۵
۵	۶	۲	۴	۹	۸	۷	۱	۳

سودوکو ۴۳۳۷

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

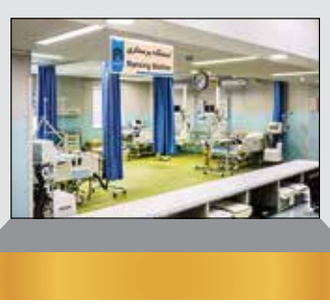
			۲		۸			
			۹		۳			
		۴				۹		
۸	۱			۹			۷	۲
			۸		۷			
۷	۳			۵			۶	۸
		۸				۷		
			۵		۱			
			۳		۶			
			۵		۴			
			۳		۸			
		۷				۴		
۹	۵			۲			۷	۳
			۸		۱			
۱	۳			۹			۲	۴
		۴				۵		
			۲		۳			
			۱		۷			

			۵		۹			
			۱		۶			
		۲				۵		
۶	۵			۸			۱	۷
			۷		۱			
۳	۱			۵			۴	۸
		۴				۶		
			۹		۷			
			۲		۳			
			۶		۳			
			۴		۵			
						۸		
		۷					۶	۴
			۱		۶			
			۲		۵		۱	۸
		۹				۲		
			۳		۸			
			۲		۷			

نگاه

برای دیدن تصاویر و ویدئوها کیوآرکد بالا را اسکن کنید

بیمارستان مهدی(عج) در یک نگاه

- مدت زمان ساخت ۱۱ سال
- دارای ۱۸ طبقه
- دارای هزار تخت بستری
- ۴۲ تخت بستری جراحی سرپایی
- ۲۰۴ تخت بستری ویژه
- ۵۲۲ تخت بستری عادی
- ۲۷ تخت بستری پست آنژیو
- ۳۰ تخت بستر روزانه جراحی
- ۱۰۸ هزار مترمربع مساحت
- مجهز به باند هلی‌کوپتر
- دارای اورژانس فوق‌پیشرفته
- ۸۰۰۰ مترمربع درمانگاه
- سی‌تی‌اسکن و ام‌آرآی در اتاق عمل
- سازه بسیار مستحکم
- انجام همه جراحی‌های پیشرفته
- دارای شش ژانراتور برای تامین برق
- معماری و هتلینگ فوق‌پیشرفته
- ۳۸۰ عضو هیات علمی

کاملا دولتی و طرف قرارداد با همه بیمه‌ها