



تاریخ
۱۶
بهمن
۱۳۹۵
شنبه

توصیه های پزشکی

خواص زعفران

زعفران جاشنی و رنگ دهنده غذا می باشد زعفران موجب کاهش چربی و کلسترول خون می گردد. زعفران آرام بخش، اشتها آور، ضد اسپاسم، پیشگیری کننده از بیماریهای قلبی و سرطان، تقویت کننده حافظه و کاهش دهنده فشار خون است.

صفحه
۵
شماره
۱۸۸۷
سال
بیست و دوم

پزشکی / بهداشتی



۵/۲۴۱۹

نمک و کاهش دفعات حمله میگرن سرطان معده

تپیه کنندگان : ایران کیان- زهرا بیگدلی - معصومه بهروز

عوامل زیادی باعث تشدید میگرن می شوند. لازم است، که شما خودتان عواملی را که بر شخص شما موثر است مشخص کنید. یادداشت برداری روزانه از حملات میگرن برای چند هفته، میتواند برای تشخیص عوامل تشدید کننده میگرن، مفید واقع شود. پس از مشخص شدن، باید از این عوامل تا حد امکان دوری کرد. شاید اقدامات زیر در کاهش دفعات حملات میگرن به شما کمک کند :

- از غذاهای مثل پنیر و شکلات که از عوامل شایع

۵/۲۴۲۶

نمک و سرطان معده

زهرا رضایی - کارشناس بهداشت محیط بالاده

معده، هایپزگاسترنیسمیا و سرطان معده را نشان داده است. در ایران سرطان معده سومین علت مرگ ومیر به شمار میرود و سومین سرطان شایع است. سرطان معده تنها یکی از زیانهای مصرف زیاد نمک است. پوکی استخوان، فشارخون بالا و به دنبال آن نارسایی کلیوی، بیماریهای قلبی عروقی از دیگر مشکلات مصرف زیاد نمک است. کاهش میزان نمک در نان مصرفی که مهمترین منبع نمک دریافتی مردم است و فرهنگسازی برای کاهش نمک مصرفی در حین طبخ غذا، حذف نمکدان سر سفره و میز غذا، منع مصرف نقلات شور و پرنمک و البته ممنوع شدن تبلیغات محصولات غذایی تهدید کننده سلامت نیاز به حمایت و عزم رسانه های جمعی دارد.

آنفولانزا یک بیماری ویروسی است که بخش‌های بالایی مجراهای تنفسی را درگیر می‌کند. این بیماری به ناگاه رخ می‌دهد و نشانه‌هایی مانند تب، کوفتگی و درد در بدن، سردرد، خستگی، از دست دادن اشتها، سرفه خشک و گلودردناک یا خشک را بروز می‌دهد. آنفولانزا با سرماخوردگی تفاوت دارد؛ به‌طور معمول نشانه‌های آنفولانزا شدیدتر است و بیمار اغلب نسبت به سرماخوردگی زمان بیشتری از کار و مدرسه بازمی‌ماند.

علائم بیماری چیست؟

از مواجهه با ویروس تا ایجاد علائم یک تا چهار روز طول می‌کشد. ابتدا خشکی گلو، آبریزش بینی و احساس زخم در گلو ایجاد می‌شوند و سه تا چهار روز بعد علائمی مانند تب، سرفه، درد بدن، سردرد و خستگی ایجاد می‌شوند. در آنفولانزا تهوع و استفراغ یا اسهال دیده نمی‌شود. زمان شیوع بیماری اواخر پاییز و اوایل زمستان است.

پرورش انتشار ویروس آنفولانزا

ویروس‌های آنفولانزا موجود در قطرات تنفسی از طریق سرفه و عطسه منتشر می‌شوند در اغلب موارد این انتشار از فرد به فرد و معمولاً از طریق تماس دست با آنچه به ویروس آنفولانزا آلوده شده است و سپس تماس دست آلوده با دهان و بینی فرد منتقل می‌شود.

بزرگسالان ممکن است دیگران را روز قبل از شروع علائم تا روز پس از بروز بیماری مبتلا کنند که این امر به این معنی است که شما می‌توانید فردی را قبل از آنکه بیماری در شما ایجاد شده باشد مبتلا کنید.

درمان آنفولانزا

داروهای ضدویروسی برای کاهش شدت و طول مدت علائم وجود دارند اما درمان‌های خانگی می‌توانند مؤثر باشد. بیشتر افراد بدون مصرف دارو خوب می‌شوند. مصرف مایعات، استراحت و بخور برای مرطوب کردن مجاری تنفسی کمک‌کننده است. از پزشک خود درخواست تجویز آنتی‌بیوتیک نکنید چون آنتی‌بیوتیک تنها بر عفونت باکتریایی تأثیر دارد. مصرف بیش از حد مکمل‌ها و ویتامین‌ها نیز تأثیری

بر شدت و طول دوره بیماری ندارد. داروهای ضدویروسی نیز وجود دارند که بیشتر در سالمندان و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند و در معرض خطر عوارض هستند به کار می‌رود. درمان دارویی باید در دو روز اول آغاز علائم بیماری شروع شود و گرنه تأثیر زیادی نخواهد داشت. داروها در مقابل همه انواع ایجادکننده آنفولانزا موثر نیستند.

پیشگیری از آنفولانزا

با تزریق واکسن به‌صورت هرساله، می‌توان از ابتلا به آنفولانزا پیشگیری کرد. بسیاری از افراد می‌توانند به این طریق از ابتلا به آنفولانزا در امان باشند. واکسناسیون در این افراد توصیه می‌شود: کودکان ۶ ماه تا ۲ سال، افراد بالای ۵۰ سال، افراد مبتلا به آسم، بیماران مزمن قلبی و ریوی، یا اختلال سیستم ایمنی بدن، زنان باردار و در فصل شیوع بیماری، تماس نزدیک فرد با بیمار مبتلا به آنفولانزا مانند اعضای خانواده یا کارکنان مراکز درمانی. فرمی از واکسن حاوی ویروس زنده نیز وجود دارد که به‌صورت اسپری بینی در کودکان سالم و افراد بین ۵ تا ۴۹ سال می‌تواند استفاده شود. زنان باردار و افراد مبتلا به اختلال سیستم ایمنی بدن نباید از این نوع واکسن استفاده کنند.

برخی از مواد خوراکی مفید و مؤثر در بهبود علائم آنفولانزا

- ۱- شربت آبلیمو که دارویی شگفت‌انگیز برای درمان گلودرد، پاک‌سازی خون و همچنین نرم کردن بافت‌های مخاطی است.
- ۲- سوپ مرغ که از قرن بیستم تا کنون به‌عنوان یک خوردنی برای درمان آنفولانزا و سرماخوردگی شناخته شده و واقعا تأثیرگذار است.
- ۳- خردل که موجب کاهش تب، از بین رفتن مواد سمی و کمک به بهبود غشای مخاطی در ریه‌ها می‌شود.
- ۴- زنجبیل که اگر به‌صورت چای زنجبیل مصرف شود، می‌تواند به‌عنوان یک ترکیب ضدویروسی مؤثر میکروب‌ها را نابود سازد و برای درمان اختلال و آشفته‌گی معده نیز بسیار مفید است.
- ۵- سیر که یک گیاه فوق‌العاده مفید هم به لحاظ پیشگیری

۵/۲۴۰۶

آنفلانزا

حمید دهقان - منتاب دهقانی

و هم به جهت درمان علائم آنفولانزا و سرماخوردگی به شمار می‌آید. سیر خام خاصیت ضد قارچی و ضد باکتریایی و همچنین دارای خواص ضدویروسی فوق‌العاده‌ای است. متخصصان انگلیسی نیز در چندین آزمایش دریافته‌اند که سیر می‌تواند سرعت درمان آنفولانزا را افزایش دهد.

۶- نعناع که اگر به‌صورت چای نعناع مصرف شود، می‌تواند موجب تشدید تعریق در هنگام تب شود. پس از نوشیدن چای نعناع، بلافاصله به رختخواب رفته و خود را گرم کنید تا در اثر تعریق زیاد، تب شما کاهش پیدا کند.

۷- روغن کرچک که اگر به شکل موضعی مصرف‌شده و روی قفسه سینه مالیده شود به باز شدن مجاری هوایی و بهبود گردش خون در ریه‌ها کمک می‌کند. برای این منظور قفسه سینه را با روغن کرچک ماساژ دهید. سپس با یک تکه پارچه وال و نازک، روی سینه را بپوشانید و با یک بطری حاوی آب داغ روی سینه را گرم نگه دارید.

۸- پرتقال و مرکبات که به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی ویتامین C اگر به‌صورت روزانه مصرف شوند، طول دوره بیماری را کاهش می‌دهند.

۹- ماست که مشکلات روده‌ای ناشی از آنفولانزا را تسکین می‌دهد.

۱۰- عسل که خواص شفا بخش فوق‌العاده‌ای دارد و برای درمان سرفه و افزایش توان سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. مصرف آن به همراه آب لیموی تازه و آب ولرم به‌صورت شربت ضد سرفه، توصیه می‌شود.

۱۱- نمک و محلول آب‌نمک که می‌تواند گلودرد را تسکین دهد و خاصیت ضدالتهابی دارد. همچنین شست و شوی مجاری بینی با محلول آب‌نمک به پاک شدن سینوس‌ها و جلوگیری و یا درمان احتقان بینی کمک می‌کند. تمیز کردن مجاری بینی نیز سرعت بهبود عفونت‌های سینوسی را افزایش می‌دهد. ۱۲- آب‌درمانی که روشی مفید برای افزایش گردش خون است و حمام آب داغ نیز در پایین آوردن تب موثر است. ۱۳- مریم‌گلی نیز به‌عنوان یک دهان‌شوویه مناسب می‌تواند در درمان گلودرد موثر باشد.

۲۳۸۶

تعرفه عوارض پیشنهادی شهرداری هماشهر جهت اعمال در سال ۱۳۹۶

به اطلاع شهروندان محترم هماشهر می رساند که مطابق تبصره ۱ ماده ۵۰ قانون مالیات بر ارزش افزوده و حسب تقاضای شماره ۹۵/۱۰۶۱۸ مورخ ۹۵/۱۰/۲۳ این شهرداری جهت تعرفه عوارض پیشنهادی سال ۱۳۹۶ و برابر مصوبه شماره ۸۲ مورخ ۹۵/۱۰/۲۳ شورای محترم اسلامی شهر، که طی نامه شماره ص۵۶/۱۰/۳۲۷۷۵/۹۵ مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۱۴ به تایید استانداری محترم فارس نیز رسیده است، ردیف های پیش بینی شده در عوارض محلی این شهر در سال ۱۳۹۶ به شرح ذیل جهت اطلاع عموم منتشر می گردد.

عوارض زیر بنا صدور پروانه ساختمانی تک واحدی و مجتمع ها و آپارتمان های مسکونی، عوارض پذیره واحدهای تجاری ، عوارض مازاد بر تراکم واحدهای مسکونی و تجاری، عوارض مازاد بر تراکم واحد های صنعتی ،عوارض مازاد بر تراکم صدور پروانه و یا صدور مجوز برای هتل ها و اماکن گردشگری و مسافرخانه ها، عوارض مازاد بر تراکم تأسیسات شهری، عوارض صدور پروانه ساختمانی واحد های آموزشی، ورزشی، فرهنگی، هنری، بهداشتی درمانی، عوارض صدور پروانه ساختمانی واحد های مطب پزشکان ، روان پزشکان ، دندانپزشکی ، بینایی سنجی ، رادیولوژیست ها ، سونوگرافی ، داروخانه ها و حرف وابسته، عوارض صدور مجوز احصار، عوارض کسر پارکینگ برای واحد های مسکونی، تجاری، اداری و غیره، عوارض تفکیک عرصه های کمتر از پانصد متر مربع، عوارض بر پاسخ استعلام، عوارض ارزش افزوده ناشی از درخواست تغییر کاربری املاک، عوارض بهره برداری در کاربری غیر مرتبط، عوارض بهره برداری عرصه در کاربری غیر مرتبط، عوارض مازاد بر تراکم پایه، عوارض تمدید پروانه ساختمانی و اصلاح پروانه های ساختمانی، عوارض پیش آمدگی بالکن، عوارض ارزش افزوده ناشی از اجرای طرح های عمرانی و توسعه شهری، هزینه تعمیرات ساختمانی و خدمات کارشناسی و بازدید محلی، عوارض بر فضای شهری، عوارض سطح شهر، عوارض کسب و پیشه، عوارض بر فضای اشغال شده توسط تأسیسات شهری، عوارض غرفه ها و نمایشگاه های فروش فصلی و دائمی، عوارض بر تبلیغات محیطی به غیر از تابلوهای معرفی، عوارض قطع اشجار، عوارض خدمات غسلخانه و آرامستان، عوارض فروشندگان سیار و دست فروشان بازار هفتگی، عوارض فروشندگان سیار، عوارض ساختمانهای ساخته شده ، عوارض تجدید بنا بر روی ساختمانهای فرسوده، عوارض ارزش افزوده ناشی از تبدیل کاربریها مانند زیرزمین - انباری- پارکینگ و مسکونی به تجاری، عوارض تبدیل یک یا چند واحد به واحدهای بیشتر، بهای خدمات سالیانه موتورسیکلت و ماشین آلات راهسازی و سنگین، عوارض طرح ترافیکی، عوارض بهره برداری از اتوبان ها و بزرگ راه ها و تونل های سطح شهر، بهای خدمات واحد اجرائیات شهرداری و توقیف خودروهای دست فروش (تبصره یک بند ۲ ماده ۵۵ قانون شهرداریها)، عوارض جمع آوری تابلوهای ایستاده و سردرب مغازه (تبصره یک بند ۲ ماده ۵۵ قانون شهرداریها)، عوارض جمع آوری سد معبر دست فروشان ومغازه داران و تخلفات شهری پس از اخطار لازم (تبصره یک بند ۲ ماده ۵۵ قانون شهرداریها)، بهای خدمات مدیریت پسماند صنوف ومشاغل به صورت ماهیانه، هزینه خدمات شهری، بهای خدمات حفاری معابر، هزینه فروش آب غیر شرب، بهای خدمات ماشین آلات عمرانی، بهای خدمات گازرسانی، عوارض حاصل از تولیدات محصولات باغی و جمع آوری ضایعات باغی واقع در محدوده و حریم شهر، عوارض بر کشتارهای واقع در محدوده و حریم شهر، آیین نامه تقسیط عوارض و بهاء خدمات و مطالبات، آیین نامه ارزش معاملاتی ساختمان کمیسیون ماده ۱۰۰ قانون شهرداریها.

شهرداری هماشهر

جوانان چگونه جذب حسابداری می شوند

عبدالکریم فرهنگمدیر امور مالی شورای اسلامی شهر

که برای موفقیت باید عوامل واقعی موفقیت یعنی رعایت موازین اخلاقی، کسب مستمر دانش و تخصص، دقت و نظم را سر لوح خویش قرار داده و به منافع مشروع صاحبکار توجه بسیار زیادی داشته باشد؛ این دقت خود بخشی از موفقیت حرفه حسابداری محسوب می شود. باید بدانند که دانستن زبان و توانایی دسترسی مستقیم به منابع علمی جدید، کسب مهارتهای عمومی کار تخصصی با نرم افزارهای عمومی نظیر اکسل و سایر نرم افزارهای میکروسافت، آفیس و توانایی انجام سیستماتیک کار و یادگیری مهارت های کار گروهی عوامل مهمی برای پیشرفت آنها محسوب می‌شود. در این زمینه از دانشگاه‌ها هم انتظار می رود با تعامل بیشتر با بازار کار و درک نیازها و اولویت های بازار کار و صنایع نسبت به تجدید نظر مستمر و بازبینی موضوعات درسی تمایل بیشتری نشان دهند. و اما نهادهای حرفه ای نقش قطعی در ارتقای حسابداری و حسابرسی دارند و بعد از دانشگاه‌ها که آموزش آکادمیک حسابداری را به عهده دارند این مجامع حرفه ای حسابداری هستند که ادامه کار را برعهده می گیرند. مجامع حرفه ای بعضا مستقل و با کمک مراجع دولتی یا برحسب قانون وظیفه تدوین استانداردهای حسابداری و تفسیر آنها را بر عهده دارند و از این طریق حسابداری و گزارشگری مالی را تحت نظام و کنترل قرارمی دهند.

مجامع حرفه ای وظیفه سازماندهی، آموزش و اعمال نظارت بر کیفیت و اخلاق حرفه ای حسابداران را به عهده داشته و شرایط مناسب برای کارکرد مطلوب اعضا را فراهم میکنند پس انتظار می رود که نهاد های حرفه ای با تاکید بر آیین رفتار حرفه ای و اجرای صحیح آیین نامه ها و مقررات، زمینه کارکرد سالم و با کیفیت اعضای خود را فراهم آورند.

حسابداری یکی از رشته هایی است که سطح اشتغال در آن قابل توجه است. به همین دلیل مورد استقبال جوانان است. جوانان باید بدانند آنچه که در نمایشگاه‌ها درباره حسابداری می‌آموزند تازه اول کار است و برای اینکه بتوانند حسابداری و حسابرس ماهری شوند باید بسیار بیشتر از آنچه که در دانشگاه خوانده اند بخوانند و یاد بگیرند و کافی نیست که دارای دانش عمومی حسابداری باشند بلکه باید در جریان تغییرات مستمر استانداردهای حسابداری و تغییرات قوانین نیز باشند. یک حسابدار برای اینکه بتواند به درستی مسئولیت خود را انجام دهد باید اطلاعات وسیعی در باره قوانین و موضوعات مختلف نظیر قانون مالیات‌ها، قانون کار، قانون تجارت، تامین اجتماعی و حسب مورد قوانینی نظیر قانون مالی و محاسباتی، قوانین حاکم بر پیمانکاری، صادرات و واردات، قوانین و مقررات ارزی و بسیاری موارد دیگر داشته باشد.

همچنین باید سعی کند مهارت های جانبی نظیر کار با کامپیوتر، سیستم های اطلاعاتی و آیتی را نیز کسب کند و اما در این خصوص باید به تازه واردهای بازار کار بگویم

