



تاریخ	۹
دی	۱۳۹۶
شنبه	

صفحه	۴
شماره	۲۱۳۸
سال	بیست و سوم

علوم پزشکی شیراز ۹۵۰ میلیارد تومان از بیمه‌ها طلب دارد

معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی شیراز از طلب ۹۵۰ میلیارد تومانی دانشگاه از بیمه‌ها تا پایان آبان سال ۹۶ خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز سید جلیل معصومی اظهار داشت: باوجوداین حجم از مطالبات، دانشگاه علوم پزشکی شیراز همواره به بهترین نحو نقش خود را در امر خدمات‌رسانی به مردم در مراکز بهداشتی و درمانی و بیمارستان‌ها ایفا کرده است. وی افزود: دانشگاه علوم پزشکی شیراز تنها دانشگاهی است که بیشترین درصد اساتید تمام‌وقت هیئت‌علمی را به خود اختصاص داده است که به تبع آن پزشکان ارائه خدمت در بخش خصوصی را متوقف کرده و به‌صورت انحصاری در واحدهای دولتی و با تعرفه دولتی به ارائه خدمت می‌پردازند.

معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی شیراز بیان کرد: این امر به‌صورت جدی موجب افزایش مطالبات از بیمه‌ها به‌جای دریافت از بیمار (در بخش خصوصی) شده و پزشکان نیز تنها محل درآمدشان از واحدهای دولتی بوده و درآمدی از بخش خصوصی نداشته و بدین لحاظ به‌خاطر کارانه‌های معوق گذشته با مشکلات بسیاری مواجه شده‌اند. معصومی بیان کرد: مبلغ ۹۵۰ میلیارد تومانی مطالبه‌های دانشگاه از بیمه‌ها تا پایان آبان امسال، شامل ۴۵۰ میلیارد تومان از بیمه سلامت، ۴۵۰ میلیارد تومان از بیمه تأمین اجتماعی و مابقی از سایر بیمه‌هاست.

خبر

کسب و کارهای جدید راهی برای مبارزه با غول بیکاری است

عضو شورای اسلامی شیراز:

عضو شورای اسلامی شهر شیراز اعتقاد دارد که یکی از راه‌های تأثیرگذار در مقابله با آنچه او غول بیکاری می‌داند، کسب و کارهای جدید و استفاده از توان و ظرفیت فکری نیروهای خلاق در توسعه اینگونه فعالیت‌ها است.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی شورای اسلامی شهر شیراز، علی ناصری که در جشنواره‌ی یاقوت سرخ شرکت شهر فاذا در شیراز سخن می‌گفت، افزود: شیراز زمانی در بالاترین جایگاه ایجاد کسب و کارهای نو و جدید قرار داشته و امروز نیز نیازمند فراهم کردن فضای برای جوانان و نیروهای خلاق است.

او با تصریح اینکه بیشترین علت مراجعه‌ی مردم به شورا و اعضای شورا در شیراز بیکاری است، داشتن یک شغل آبرومند را یکی از حقوق طبیعی هر شهروندی دانست و گفت: زمانی ایران اسلامی یکی از جوان‌ترین کشورهای جهان بود اما از این توان و پتانسیل استفاده نکردیم و آن را نادیده گرفتیم. ناصری تصریح کرد: به‌جای آنکه دولت را ببینیم و درک کنیم که او چه می‌خواهد و آن را فراهم کنیم، به دنبال پاک کردن صورت مسئله بودیم؛ خواسته‌های مهم جوانان همیشه شغل، ازدواج و مسکن بوده است؛ اما به جای پرداختن به حل معضل اشتغال، به جوانان گفتیم تحصیل مهمترین موضوع است؛ بروید تحصیل کنید!

او با بیان اینکه در تمام جهان، داشتن مهارت عامل اصلی در اشتغال است، گفت: جوانان را مشغول تحصیل کردیم و حالا با میانسالانی مواجهیم که دارای مدارک تحصیلی بالا هستند اما به دلیل نداشتن مهارت کافی باز هم شغل ندارند! ناصری با بیان اینکه امروز هم همچنان صورت مسئله را در مواجهه با تقاضای شغل افراد پاک می‌کنیم، گفت: تا یک دهه دیگر که کشور شاید کشوری میانسال یا حتی کهنسال باشد اما باز هم در مورد جامع‌های مناسب برای این گروه‌ها فکری نکرده‌ایم!

عضو شورای اسلامی شهر شیراز با بیان اینکه در مواجهه با تمام مسائل اجتماعی و اقتصادی و... به دنبال پاک کردن صورت مسئله بوده‌ایم، گفت: در موضوع ترافیک، دیروز در شیراز ترافیک داشتیم، امروز هم داریم، حال آنکه طی سال‌های گذشته به ما می‌گفتند تحمل کنید تا یک پل، یک تقاطع یک خیابان و ... بسازیم آنوقت ترافیک رفع می‌شود!

او اضافه کرد: امروز تعداد زیادی پل و تقاطع و خیابان در این شهر ساخته‌ایم، نه اینکه این سازه‌ها نباید احداث می‌شد؛ در مواردی نیاز و ضرورت بود، اما پل‌های نظیر پل کابلی شیراز که هزینه‌ی گرانی را چه به لحاظ مادی چه معنوی صرف آن کرده‌ایم، اکنون چه کاربردی دارند؟ آیا مشکل ترافیک شهر حل شد! ناصری گفت: ما در مواجهه با موضوع ترافیک به‌جای آنکه تجارب جدید جهانی را به‌کار بگیریم، اقدامات دهه‌های ۳۰ و ۴۰ غرب را سرلوحه‌ی کار قرار دادیم و معبر و پل و خیابان و تقاطع احداث کردیم؛ به مردم گفتیم شما دو سه سال صبور می‌کنید مشکل حل می‌شود؛ حالا آن مدت طی شده و گره



ترافیک و مشکلات آن را فقط جا به‌جا کرده‌ایم! این همان پاک کردن صورت مسئله است.

عضو شورای اسلامی شهر شیراز با بیان اینکه، این موضوع مشکل تمام ایران است، علت حل نشدن ریشه‌های مسائل را نشناختن و ندیدن اصل موضوع دانست و گفت: امروز در کشور ۷ میلیون بیکار داریم، بیشتر این بیکاران را قشر تحصیل‌کرده‌ای تشکیل می‌دهند که ما به تحصیل ترغیبشان کرده‌ایم و باید برای آنان فکری اساسی داشت.

او با اشاره به اینکه شیراز برنده‌های خاصی داشته و دارد، گفت: داشته‌های فرهنگی، مذهبی، تاریخی، پزشکی، گردشگری و الکترونیک، برنده‌های شیراز بوده که بخشی از آنها را داریم و بخشی را نادیده گرفته‌ایم؛ در خصوص استفاده از این برنده‌ها برای حل مشکلات شهرمان چه کرده‌ایم؟

ناصری یکی از راهکارهای مهم در حل مشکلات اقتصادی و خصوصاً بیکاری را سرمایه‌گذاری دانست و گفت: انگیزه برای سرمایه‌گذاری در شیراز بسیار بالا است؛ اما مقدر به این انگیزه‌ها بها داده‌ایم؛ امنیت و احساس امنیت اصل اساسی در توسعه محسوب می‌شود؛ شیراز شهر امنی است اما آیا احساس امنیت هم در این شهر به اندازه کافی بالا هست؟

وی تصریح کرد: وقتی عده‌ای اعتقاد دارند و بیان می‌کنند که سرمایه‌گذار سرمایه‌بر است؛ از این تفکر خود مانع سرمایه‌گذاری نیست؛ آیا احساس امنیت را در سرمایه‌گذار تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد؟ ناصری با اشاره به اینکه کسب و کارهای نو با استفاده از برنده‌های شیراز یکی از راه‌های مؤثر در مقابله با غول بیکاری است، گفت: در شیراز برابر آمار حدود ۸۰ هزار واحد صنفی وجود دارد که ۶۵ هزار واحد آن دارای پروانه کسب است؛ با اضافه کردن تعداد تعاونی‌ها حدود ۱۰۰ هزار واحد صنفی در شیراز داریم.

سرپرست حوزه معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری فارس: باید به اتهامات پاسخ داد تا چهره زیست‌محیطی فارس تخریب نشود

سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری فارس بر لزوم پاسخگویی به اتهامات زیست‌محیطی طرح‌شده در فضای مجازی و رسانه‌های مکتوب باهدف جلوگیری از تخریب چهره‌ی زیست‌محیطی فارس تأکید کرد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی استانداری فارس، عنایت‌الله رحیمی در جلسه‌ی کارگروه کاهش آلودگی هوای شیراز گفت: باید در رسانه‌های مکتوب و مجازی به اتهامات بی‌اساسی که در خصوص زمین‌خواری، کوه‌خواری، جنگل‌خواری و آسیب به محیط‌زیست مطرح می‌شود، پاسخ داد تا چهره استان با این اتهامات تخریب نشود.

وی بابیان این که اخیراً موارد جدیدی از تعرض به منابع طبیعی و زمین‌خواری گزارش نشده است، تصریح کرد: مسائلی که از سال‌های قبل در زمینه‌ی تعرض به منابع طبیعی وجود داشته در کمیته مبارزه با زمین‌خواری استان درحال پیگیری است.

رحیمی با قدرانی از تلاش‌هایی که شهرداری شیراز در زمینه‌ی کاهش آلودگی هوا و تقویت ناوگان حمل‌ونقل عمومی انجام داده است، گفت: تلاش‌ها نباید معطوف به تأمین اعتبارات باشد؛ شهرداری شیراز می‌تواند با هماهنگی‌های مناسب با دستگاه‌هایی مانند پلیس راهور، شورای ترافیک استان، اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای، عملکرد مناسبی را در حوزه بهبود وضعیت زیست‌محیطی شهر شیراز داشته باشد.

وی با اشاره به اهمیت داده‌های ایستگاه‌های پایش آلودگی هوا در شهر شیراز، خواستار تعامل شهرداری شیراز، اداره کل محیط‌زیست و شرکت توزیع برق استان به‌منظور تأمین هزینه‌های فعالیت این دستگاه‌ها شد.

رحیمی بر فعالیت علمی و کارشناسی شرکت‌های مشاور در پروژه‌های زیست‌محیطی استان فارس تأکید و اضافه کرد: این شرکت‌ها باید تلاش کنند از داده‌های جدید در محاسبات خود بهره بگیرند. در این جلسه گزارش عملکرد دستگاه‌های مختلف استان مانند محیط‌زیست، شهرداری شیراز، شرکت پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی، علوم پزشکی و هواشناسی در زمینه‌ی بهبود شرایط زیست‌محیطی شیراز ارائه و موردبیت و بررسی قرار گرفت.

اگر باردار هستید، قبل از زلزله بخوانید!

نسخه سابق واکسیناسیون دستمال ضدعفونی‌کننده دست مایع ظرف‌شویی کوچک یک گهوآره قابل حمل آب‌معدنی غذای کمکی کودک در ظروف دردردار به همراه قاشق دو عدد پتوی کودک لباس اضافی نوزاد، جوراب و دستکش گرم و کفش برای نوزادی که راه می‌رود کریر نوزاد پوشک، دستمال مرطوب و پودر بچه داروهای ضد درد مانند استامینوفن

فینجان یک‌بارمصرف شیر خشک و شیشه شیر پستانک دندان‌گیر در طول زلزله و بعدش چه کار کنید؟ در زمان وقوع زلزله بهتر است زیر یک میز قوی پناه بگیرید و پاهایتان را داخل شکمتان جمع کنید و دستتان را پشت گردنتان قرار دهید. فرزندتان را نزدیک خود نگه‌دارید. حتی اگر دریا از است صبر کنید تا مکان‌ها متوقف شود و سپس خارج شوید. اگر بیرون از خانه هستید دور از درختان، تیر چراغ‌برق و سایر نشانه‌های راهنمایی و رانندگی باشید. به یاد داشته باشید هنگام خروج تمامی مدارک و وسایلی که از قبل آماده کرده‌اید را همراه ببرید. در صورتی که فرزندتان با شیر مادر تغذیه می‌کند می‌توانید با خیال راحت او را تغذیه کنید چون کمک می‌کند او در برابر بیماری‌ها محافظت شود؛ اما مادران شیرده باید بتوانند غذا و مایعات بیشتری دریافت کنند. فرزندتان را گرم در آغوش نگه‌دارید تا استرس ناشی از زمین‌لرزه در آغوش شما تبدیل به آرامش شود. در صورتی که کودک با شیر خشک تغذیه می‌شود باید شیر خشک آماده برایش فراهم کنید چون پیدا کردن آب آشامیدنی تمیز در این شرایط سخت است.

واقعیت این است که زمین‌لرزه یک رخداد طبیعی است و روزانه هزاران زمین‌لرزه در عمق زمین اتفاق می‌افتد اما زمین‌لرزه‌های بزرگ کمتر پیش می‌آیند. از آنجا که زمان زمین‌لرزه هیچ‌وقت قابل پیش‌بینی نیست، بهتر است خودتان را برای این واقعه طبیعی آماده کنید. به گزارش جام جم آنلاین، پنجم دی‌ماه (سالروز زلزله بم) به‌عنوان روز ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی نام‌گذاری شده است. در این روزها که تب‌وتاب زلزله در کشورمان جریان دارد، مادران باردار و مادران صاحب فرزند علاوه بر آمادگی خود باید خودشان را به‌طور مضاعفی مهیا کنند تا هم از جنین درون شکم و هم از فرزندشان مراقبت کنند. در اینجا برخی از لوازمی که باید در بارداری به همراه داشته باشید و کارهایی که در زمان زلزله باید انجام دهید، باهم مرور می‌کنیم.

آماده کردن کیف لوازم ضروری مادر باردار پیش از زلزله:

مواد مغذی و قابل نگهداری مانند آجیل و میوه خشک آدامس و قرص نعنا و زنجبیل (برای مواقع ویار) کبی سوابق پزشکی لباس مادر و نوزاد (دودست)

لباس‌زیر و سینه‌بند شیردهی دستمال مرطوب ویتامین‌ها و مکمل‌های دوران بارداری آب‌معدنی

وسایل زایمان اضطراری مانند حوله تمیز، چیچی تمیز، سرنگ، دستکش پزشکی، پد بهداشتی دو عدد پتو کفش جلوپسته حوله و مواد شوینده

مدارکی مانند شناسنامه، کارت ملی، پاسپورت اگر برایتان امکان دارد دو عدد از این کیف تهیه کنید و یکی را هم در ماشینتان نگه‌دارید.

آماده کردن کیف لوازم ضروری مادر با نوزاد زیر یک سال تب‌سنج

محققان اعلام کردند:

با این ۹ فاکتور به افزایش طول عمرتان کمک کنید!

مختلف باشد نظیر چرت زدن در جوامع مدیترانه‌ای، عبادت کردن یا انجام مراسم چای در ژاپن.

- هاراهاچی بو- یک نوع آموزش در ژاپن که توصیه می‌کند افراد باید فقط تا زمانی که ۸۰ درصد احساس سیری می‌کنند غذا بخورند.

- داشتن دلیل برای زنده‌بودن و زنده ماندن.

- در اولویت قرار دادن یک رژیم غذایی سرشار از محصولات گیاهی و کاهش مصرف گوشت، ماهی و محصولات لبنی.

- عدم مصرف نوشابه‌های الکلی.

- عضویت در گروه‌های اجتماعی که عادات زندگی سالم را ترویج می‌دهند.

- تعامل با جوامع مذهبی.

- ایجاد و حفظ روابط مستحکم با افراد خانواده.

درحالی که برخی مطالعات نشان داده‌اند که طول عمر انسان نمی‌تواند بیش از ۱۱۵ سال باشد، اما برخی دیگر نتایج متناقضی را ارائه می‌کنند که جای بحث دارد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از مهر، محققان با بررسی و ارزیابی مردم جهان به دو فاکتور اصلی افزایش طول عمر پی برده‌اند: داشتن سبک زندگی سالم و داشتن دلیل برای زندگی.

محققان آمریکایی به سرپرستی دن بوتنر، به بررسی مناطق دنیا پرداختند و ۹ فاکتور اصلی طول عمر را شناسایی کردند:

- فعالیت فیزیکی شدید و منظم به‌طوری‌که وظایف روزانه هم انجام شود. این افراد دارای سبک زندگی بی‌تحرك نیستند.

- کاهش استرس که می‌تواند شامل انجام عادات منظم در فرهنگ‌های

۶ ادویه برای مشکل بدن



عصر اصلی در زردچوبه، کورکومین است که نه‌تنها خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد بلکه به تقویت سیستم بدن نیز کمک برای حفظ سلامت مفید است.

زردچوبه به کاهش وزن کمک می‌کند ریشه شیرین‌بیان: خاصیت ضدالتهابی دارد و منجر به کاهش درد و تورم در بدن می‌شود. دو بار در روز، یک قاشق چای‌خوری پودر ریشه شیرین‌بیان را به آب داغ اضافه کنید و آن را بنوشید تا شاهد کاهش درد در بدن باشید.

سیر: برای مبارزه با درد و تورم ناشی از آرتروز بسیار مفید است. مصرف ۲ تا ۳ حبه سیر خام در طول روز به جلوگیری از ایجاد التهاب در بدن کمک می‌کند.

کاهش سموم بدن رزماری: خاصیت ضد قارچی، ضد باکتریایی و ضدویروسی دارد و به‌عنوان پاک‌کننده کبد نیز شناخته‌شده است. رزماری سموم ناشی از الکل، نیکوتین و مواد غذایی پردازش‌شده را نیز از بین می‌برد.

تقویت سیستم ایمنی بدن زردچوبه: عنصر اصلی در زردچوبه، کورکومین است که نه‌تنها خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد بلکه به تقویت سیستم ایمنی بدن نیز کمک می‌کند و برای حفظ سلامت پوست و قلب نیز مفید است.

به کاهش وزن کمک می‌کند. فلفل سیاه: یک ترکیب قدرتمند برای جلوگیری از افزایش وزن است و به کاهش مشکلات معده کمک می‌کند. مصرف فلفل سیاه راهی برای کاهش کلسترول است و مانع ایجاد سلول‌های چربی جدید می‌شود.

کاهش چربی شکم دارچین: خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و مصرف آن منجر به کاهش حساسیت به انسولین می‌شود.

با مصرف روزانه ادویه‌جات می‌توانید از مزایای بهداشتی بسیاری برخوردار شوید. مصرف انواع ادویه‌ها نه‌تنها به کاهش سدیم در غذاها کمک می‌کند، بلکه راه خوبی برای کاهش وزن، مراقبت از سلامت بدن و درمان مشکلات بهداشتی بدون تجربه عوارض جانبی برخی داروها است. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تبیان، در اینجا بهترین چاشنی‌هایی که مصرف آنها منجر به کاهش علائم و عوارض ۶ مشکل بهداشتی می‌شود، معرفی شده است:

پیشگیری از چاقی

دانه‌های خردل: مصرف دانه‌های خردل به افزایش سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند و راهی برای کنترل وزن است. مصرف یک قاشق چای‌خوری پودر خردل خام در روز به همراه دیگر عادات سالم در زندگی، شمارا از چاقی و اضافه‌وزن، دور می‌کند.

کاهش مشکلات گوارشی

این زنجبیل برای قرن‌ها از زنجبیل برای این زنجبیل در زمان زنجبیل و تھوع می‌شده است. زنجبیل دارای خواص ضد باکتریایی نیز هست و به سوزدایی از بدن کمک می‌کند. شما می‌توانید زنجبیل را به بیشتر نوشیدنی‌ها اضافه کنید. گشنیز: تخم گشنیز تحریک‌کننده دستگاه گوارش است و نفخ را از بین می‌برد. شما می‌توانید آن را هم به وعده‌های غذایی‌تان اضافه کنید و هم به‌صورت چای از این ادویه بهره ببرید.

زنجبیل برای این زنجبیل در زمان زنجبیل و تھوع می‌شده است. زنجبیل دارای خواص ضد باکتریایی نیز هست و به سوزدایی از بدن کمک می‌کند. شما می‌توانید زنجبیل را به بیشتر نوشیدنی‌ها اضافه کنید. گشنیز: تخم گشنیز تحریک‌کننده دستگاه گوارش است و نفخ را از بین می‌برد. شما می‌توانید آن را هم به وعده‌های غذایی‌تان اضافه کنید و هم به‌صورت چای از این ادویه بهره ببرید.

چای سبز: حاوی پلی فنل است و خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. مصرف روزانه سه فنجان چای سبز به کاهش التهاب و درد در بدن کمک می‌کند.

