

گفت و گو با رئیس دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

جراحی ۹۰ دقیقه ای دکتر از یک طرح

گروه جامعه- آقای دکتر می گویند طرح سلامت، پزشک محور است و کادر بهداشتی و ... در این طرح مظلوم واقع شده اند. چند بیمارستان در طرح سلامت به بیمارستان های استان اضافه شده است؟
آقای دکتر آمارها و اقدامات این دولت را بگویید به فعالیت های بعد از انقلاب کاری نگیرید؟ باپارتنری بازی و زیرمیزی چگونه مقابله می کنید؟
آقای دکتر باز هم بیماران باید برای درمان به استان های دیگر بروند؟ این اولین سوال هایی بود که سرآغاز گفت و گو با دکتر میری رئیس دانشگاه علوم پزشکی زاهدان قرار گرفت.
دکتر میری اگر چه موهای پرفی او حکایت از تجربه ۲۰ سال سابقه مدیریتی پزشکی دارد ولی قبیراقی و شادابی وی همچوانی یا موهای پرفی اش ندارد.
خیلی قیراق و شاداب مثل ۳۰ سال قبل، انگار او هنوز کشش های دوران جوانی خودش را می پوشد. خیلی با حرارت و امیدوار حرف می زند. راه اندازی ۹ بیمارستان در دولت یازدهم و دوازدهم، خرید ۶۷ میلیارد تومان تجهیزات پزشکی به استان و این که امروز دیگر بسیاری از بیماران به دلیل سنگین بودن درمان پست در بیمارستان ها نمی مانند یا این که توانسته علوم پزشکی حدود ۹۰ خانه بهداشت راه اندازی کند و بیماران دیگر به استان های مجاور مجبور نیستند مسافرت درمانی کنند. همه این ها برای او نیروی خیلی زیادی را خلق کرده است. وقتی کارنامه خدمات درمانی را می گشاید ناخودآگاه از خودمی پرسیم آیا واقعا این همه امکانات پزشکی در استان اضافه شده است؟

آدرس پروژه ها را می پرسم و تصمیم می گیرم چشم بینیای مردم باشم و آن ها را روی کاغذخبر قرار دهم. امروز گفت و گوی ما را با او بخوانید و منتظر باشید تا گزارشی از پروژه های راه اندازی شده و نظر مردم در خصوص خدمات دهی رادر آینده بخوانید. البته منتظر نظر مخاطبان نیز هستیم. سوال دارید؟ کمبودها را می بینید و ... با تمامش بگیرید. البته او خیلی خبرهای زیادی را جراحی کرد که درج همه آن ها شاید کاسه صبر شما را بشکند. اگر چه او در چند نوبت گفت این خبرها را ننویسید در یک نوبت گفتم آقای دکتر خبرنگاران مخاطبان خود را محرم راز و مردم را محرم



نمی داندند شاید ناگفته ها را اول بنویسند. این شما و این هم گفت و گو با دکتر میری.

راه اندازی ۹ بیمارستان در استان

خبرنگار ما از رییس دانشگاه علوم پزشکی زاهدان درباره اقدامات دولت یازدهم پرسید و دکتر میری به کارهای انجام شده در حوزه سلامت استان پس از انقلاب اشاره کرد، اما خبرنگار از او خواست درباره اقدامات پس از انقلاب توضیح ندهد و بگوید در ۴ سال گذشته چه تغییراتی در حوزه سلامت استان رخ داده است؟ دکتر میری سرانجام از راه اندازی ۹ بیمارستان در طول اجرای طرح تحول نظام سلامت در استان خبر داد و گفت: سه مورد از این بیمارستان ها در حوزه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان افتتاح شده که شامل چشم پزشکی و سوختگی زاهدان و بیمارستان مجراوه است. در دانشگاه علوم پزشکی زابل نیز ۳ بیمارستان سوختگی و سیدالشهدا در زهک و بیمارستان هیرمند و در حوزه ایرانشهر نیز بیمارستان های نیکشرو ولایت سرباز راه اندازی شده است. خبرنگار ما درباره ارتقای شاخص های بهداشتی در



این دوره از او پرسید که آقای دکتر یکی از مهم ترین شاخصی های سلامت استان را کاهش مرگ مادران باردار دانست و گفت: کمبود نیروی ماما و متخصص زایمان موجب بروز این مشکل در سیستان و بلوچستان شد که با اجرای این طرح در همه شهرها متخصص زنان و زایمان مستقر و کمبود ماما برطرف و ۲ پایگاه امداد هوایی نیز در زاهدان و چابهار راه اندازی شده است. البته او در ادامه به کاهش ۸۰ درصدی مالاریا، ۵۰ درصدی مرگ مادران باردار و ۸۵ درصدی موارد بروز تالاسمی در استان اشاره کرد.

درمان رایگان بیماران خاص و صعب العلاج

دکتر میری در پاسخ به سوال خبرنگار ما مبنی بر آثار طرح تحول نظام سلامت گفت: از آغاز این طرح در سیستان و بلوچستان ۲۱۸ طرح به بهره برداری رسیده که بیشتر آن ها بهداشتی است. ۳۰ طرح دیگر زیر ۲۰ هزار جمعیت و تسری به شهری بزرگ از دیگر بهداشتی است و شاخص ترین آن ها توسعه ICU و کلینیک ویژه است.

وی ادامه داد: با اجرای این طرح کادر سلامت موظف

به کار در یک بخش شدند یا دولتی یا خصوصی تا در این زمینه از اقبال آسیب پذیر جامعه حمایت شوند. در مان بیماران خاص، سرطانی و صعب العلاج رایگان شده است و بسیاری از مردم به کلینیک های ویژه دولتی روی آوردند که همین موضوع باعث افزایش مراجعه به بخش دولتی شده است. او یکی دیگر از اقدامات انجام شده را بیمه رایگان اقبال کم درآمد اعلام کرد و افزود: پس از بیمه اقبال کم درآمد تمام افرادی که فاقد دفترچه بودند بیمه شدند و به دلیل افزایش تعداد بیمه شدگان خدمات و امکانات پراکنده شد. اما با این وجود در گذشته مردم ۵۷ درصد هزینه های درمان را پرداخت می کردند که اکنون برای کل خدمات این رقم به ۳۷ درصد رسیده است و در حوزه زاهدان بیش از ۷۷۵ میلیارد تومان برای بهداشت و درمان از سوی دولت هزینه شده است.

طرح تحول نظام سلامت چندوجهی است

دکتر میری در پاسخ به این که آیا طرح سلامت، پزشک محور است از منتقدانی گلایه دارد که این طرح فقط در حوزه درمان خلاصه کرده اند و ادامه داد: این طرح چندوجهی است که مهمترین وجه آن حمایت مالی از درمندان است که منجر به کاهش هزینه درمان بیماران و درمندان شده است. به گفته رئیس دانشگاه در این طرح هزینه بستری روستاییان ۵ درصد و شهرستانی ها ۱۰ درصد است. او همچنین گفت : اقدامات بهداشتی و پیشگیری از بیماری را روستا ها، حاشیه شهر های زیر ۲۰ هزار جمعیت و تسری به شهری بزرگ از دیگر مزایای طرح است. او در پایان تاکید کرد با اجرای گام ۴ طرح تحول نظام سلامت که شامل تحول و نوآوری در آموزش می باشد شاهد ارتقای برنامه های آموزشی وزارت بهداشت و درمان بوده ایم. بالاخره گفت و گوی ۹۰ دقیقه ای ما در حالی به پایان رسید که نه سوالات ما تمام شد و نه خبرها و پاسخ های شنیدنی عالی ترین مقام دانشگاه علوم پزشکی استان. او اگر چه صبورانه میزان سوالات ما بود و با حوصله پاسخ می گفت ولی جلسه بعدی وی خاتمه گفت و گو را رقم زد.

کد بانو

تمیز کردن تلویزیون

برای پاک کردن صفحات LCD از لکه ها و اثر انگشت، باید از یک پارچه کتان نرم، بدون بزب و ضد الکتریسیته ساکن استفاده و به آرامی آن را تمیز کرد. در صورت نیاز می توان پارچه را با آب، محلول آب و مقدار کمی سرکه نم دار و به آرامی آن را تمیز کرد، البته لازم است قبل از این اقدام دستگاه از برق جدا شود. محلول های زیادی در این زمینه وجود دارد که معمولا در ظرف های ۴ تا ۲۰ لیتری به فروش می رسد. هیچ وقت محلول مستقیما روی LCD اسپری نشود. از الکل، استون، آمونیاک و ... استفاده نشود. به دلیل صدمه پذیر بودن صفحات LCD پلاسما، فشار زیاد پارچه روی آن موجب ایجاد خش و خراش می شود. بعد از خشک شدن کامل صفحه دستگاه را به برق وصل کنید.

رفت. بدن ما دایم کالری می سوزاند تا عملکردهای متابولیسیمی، فعالیت های بدنی و گوارش را پشتیبانی کند. این کالری ها چه از کالری های تازه مصرف شده و آماده تأمین شود و چه از ذخایر چربی به محض این که با کمبود کالری روبه رو شویم، چربی سوزی شروع خواهد شد. اگر همواره کالری بیشتر از نیازتان دریافت کنید، کاهشی در چربی بدن نخواهید داشت. حتی اگر ورزش کنید، زمانی که ذخایر کربوهیدرات تحلیل رود، به محض این که کالری بیشتر از میزان لازم به بدنتان برسانید، شروع به ذخیره آن به عنوان تری گلیسرید خواهید کرد. در این حالت، شما در حال کالری سوزی و ذخیره چربی هستید. با وجود این که ممکن است هنگام تمرین، چربی هم بسوزانید اما تأثیر آن موقت خواهد بود. اگر می خواهید چربی بدنتان را بسوزانید و وزن کم کنید، نکته اصلی این است که باید به مرحله کمبود کالری برسید.

تحلیل می رود، تری گلیسریدها از سلول های چربی رها می شود تا انرژی لازم برای سوخت رسانی به فعالیت های بدنی را تأمین کند. از آن جایی که برای سوزاندن نیم کیلوگرم چربی، باید ۳۵۰۰ کالری مصرف شود، از نظر تکنیکی هم کالری و هم چربی سوزانده می شود. سوزاندن کالری بیشتر از میزان مصرف شده، بدن را مجبور می کند تا به سراغ انرژی اندوخته شده به عنوان چربی برود. چربی سوزی بدون افزایش کالری مصرفی یعنی بدن بیشتر کالری مصرفی را استفاده و کمتر آن را ذخیره می کند.

تأثیر تغذیه و ورزش: زمانی که کالری مصرفی را کاهش می دهیم و سطح فعالیت بدنی مان را بالا می بریم و یا ترکیبی از هر دو، با کمبود کالری مواجه می شویم، تفاوتی نمی کند از چه روشی استفاده می کنیم، اگر کمتر از کالری مورد نیاز مان غذا بخوریم، بدن برای تأمین انرژی سراغ ذخایر چربی خواهد

اگر میزان کالری مصرف شده کمتر از کالری سوزانده باشد، قسمتی از انرژی مصرفی از چربی های ذخیره شده تأمین می شود. کالری هایی که حاصل مصرف مواد غذایی و نوشیدنی هاست، یا فوری استفاده و یا به عنوان انرژی اندوخته می شود. بدن ما کالری های غیر ضروری را به تری گلیسرید تبدیل می کند که در سلول های چربی ذخیره می شود. تری گلیسریدها می تواند از چربی های موجود در غذا یا دیگر منابع کالری مانند کربوهیدرات ها ایجاد شود. اصولا کالری اضافی مصرفی، به عنوان چربی ذخیره می شود. بدن ما بین وعده های غذایی برای دسترسی به انرژی، ذخایر تری گلیسرید را انتخاب می کند و از آن ها تا زمانی که غذا در دسترسش نیست، برای فعالیت هایش استفاده می کند.

زمانی که ورزش می کنیم، بدن ما از کالری های موجود در کربوهیدرات ها به عنوان انرژی اولیه استفاده می کند. زمانی که کربوهیدرات ها

تفاوت چربی سوزی و کالری سوزی چیست؟
سازاراحتی، مشاور تغذیه: بدن ما در طول روز کالری ها و چربی ها را می سوزاند تا انرژی مورد نیاز برای فعالیت و عملکردهای اصلی متابولیسیمی را فراهم کند. زمانی که ورزش می کنیم، بدن ما برای تهیه سوخت سراغ کالری های تازه مصرف شده و چربی های از پیش ذخیره شده می رود.

نگاه

عینک های غیر استاندارد و بهترین های سیار

گروه جامعه- برای خرید عینک آفتابی راهی عینک فروشی شدم. به برخی از مغازه های عینک فروشی سر زدم و از قیمت آن ها پرسیدم. برخی از عینک ها گران و برخی ارزان تر بودند.

تا این که در پیاده رو ووترین شیشه ای یک عینک فروش را دیدم. فریم های کوچک و بزرگ، زنانه و مردانه طبعی در داخل ووترین چیده و عینک های آفتابی هم روی دیوار آویزان شده بود. فروشنده می گفت عینک های با نشان معتبر و استاندارد دارد، اما

مشاور تغذیه

تفاوت کالری سوزی و چربی سوزی

صاحب امتیاز
مدیر مسئول
سردبیر:
دفتر مرکزی:
معاونت:
تلفن
نمابر شهرستان ها:
پاکت:



موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احدیان
علی ولی زاده
مشهد، بلوار سازمان آب
۵۱۱-۹۱۷۳۵
۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
نمابر شهرستان ها:
۰۵۱-۳۷۶۴۳۳۴
۳۰۰۰۹۹۹

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان
خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک:
تلفن مسئول تحریریه:
نمابر تحریریه:
تلفن های تحریریه:
تلفن و نمابر سرپرست دفتر:
شهر چاپ خراسان
چاپخانه:

www.khorasannews.com
e-mail: info@khorasannews.com



۴
جامعه

امروز	امروز	فردا	فردا
۰۴:۱۸	۰۴:۱۸	۰۴:۱۸	۰۴:۱۸
۰۵:۴۷	۰۵:۴۷	۰۵:۴۷	۰۵:۴۷
۱۱:۱۰	۱۱:۱۰	۱۱:۱۰	۱۱:۱۰
۱۶:۴۳	۱۶:۴۳	۱۶:۴۳	۱۶:۴۳
۱۷:۰۱	۱۷:۰۱	۱۷:۰۱	۱۷:۰۱

امروز	امروز	فردا	فردا
۰۴:۱۸	۰۴:۱۸	۰۴:۱۸	۰۴:۱۸
۰۵:۴۷	۰۵:۴۷	۰۵:۴۷	۰۵:۴۷
۱۱:۱۰	۱۱:۱۰	۱۱:۱۰	۱۱:۱۰
۱۶:۴۳	۱۶:۴۳	۱۶:۴۳	۱۶:۴۳
۱۷:۰۱	۱۷:۰۱	۱۷:۰۱	۱۷:۰۱

مشاور حقوقی

تنظیم سند رسمی مال غیرمنقول

برای دعوی الزام به تنظیم سند رسمی مال غیرمنقول چه شرایطی لازم است؟

مرصیه فراهانی فر، مشاور حقوقی: برای این کار

۱. وجود قراردادی که به صراحت، تعهد به انتقال مال غیرمنقول مورد معامله را جزو تعهدات فروشنده آورده باشد.

۲. تعهد صریح فروشنده در قرارداد به حضور در تاریخ معین در دفتر اسناد رسمی مشخص برای امضای سند انتقال.
مطلوب است که وجه التزام یا به اصطلاح جریمه مؤثری برای عدم حضور فروشنده در دفتر اسناد رسمی، پیش بینی شده باشد.

۳. گواهی حضور نداشتن فروشنده در دفتر اسناد رسمی از دفتر خانه معین توسط خریدار اخذ شده باشد.

۴. اظهار نامه ای برای حضور در دفتر اسناد رسمی به وسیله خریدار به فروشنده ابلاغ شده است، تصویر برابر اصل شده آن، پیوست دادخواست شود.

۵. عندالزوم تأمین دلیل برای اثبات تصرف خریدار در مورد معامله انجام و سوابق آن پیوست دادخواست شود.

۶. در صورتی که مورد معامله، بنا (اعم از مسکونی، تجاری یا اداری) است، قبل از اقامه دعوی اطمینان حاصل شود که ملک مورد معامله دارای پایان کار و گواهی عدم خلاف از شهرداری است؛ زیرا صدور و انتقال سند در شهرها منوط به پایان کار و گواهی عدم خلاف شهرداری است.
۷. مورد معامله باید دارای سابقه ثبتی یا در جریان ثبت باشد. برای املاکی که سابقه ثبتی ندارد یا در جریان ثبت نیست، انتقال سند رسمی موضوعیت ندارد.

۸. دادخواست باید به تعداد فروشدگان به علاوه یک نسخه و به دادگاه محلی که ملک در آنجا قرار دارد، تسلیم شود.

طب سنتی

شلغم

شلغم از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است. خواص شلغم آن قدر زیاد است که می توان گفت این گیاه برای هر دردی درمان است و اگر مردم می دانستند که این گیاه چه قدر فایده دارد همه باغچه های خانه خود را شلغم می کاشتند و هر روزه از آن استفاده می کردند.

خواص شلغم

شلغم مقوی و اشتها آور است. شلغم ضعف جنسی را درمان و اسپرم را زیاد می کند. سرفه را تسکین می دهد. ترشی شلغم بهترین نوع ترشی است زیرا مقوی معده و روده ها و اشتها آور است. آب شلغم قند خون را پایین می آورد. تخم شلغم را اگر سرخ کنید و بخورید برای ضعف جنسی مؤثر است. اگر گلو درد دارید آب پخته شلغم را آفرقه کنید. خوردن آب شلغم درمان کننده جوش صورت است. آن هایی که حافظه ضعیف دارند حتما باید شلغم بخورند زیرا اثابت شده است که شلغم حافظه را تقویت می کند. شلغم شب کوری را درمان می کند. شلغم به دلیل داشتن ویتامین B۱علاج کم خونی است و برای رشد و نمو استخوان ها مفید است بنابراین زنان باردار و شیرده حتما باید از آن استفاده کنند. زن حامله ای که در مدت بارداری شلغم خورده باشد بچه اش زودتر رشد می کند، زودتر حرف می زند و حتی زودتر راه می افتد و در مقابل امراض، مقاومت بیشتری خواهد داشت. کسانی که غده تیروئیدشان کم ترشح می کند باید حتما شلغم بخورند، زیرا شلغم به دلیل داشتن ید فراوان ترشحات غده تیروئید را تنظیم می کند. شلغم مهم ترین گیاه ضد سرطان است و حتی گسترش سرطان را متوقف می کند و برای درمان بسیاری از بیماری های پوستی مفید است. شلغم پخته بهترین دارو برای برونشیت محسوب می شود.

آشپزی

رشته پلو با گوشت

مواد لازم: برنج ۳ لیوان، رشته پلوپی ۳۰۰ گرم، پیاز ۳ عدد، خلال پوست پرتقال ۲ قاشق غذاخوری، کشمش پلوپی نصف لیوان، زعفران دم شده ۲ قاشق چای خوری، پودر دارچین یک قاشق چای خوری، گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم، تخم مرغ ۲ عدد، آرد نخودچی ۳ قاشق غذاخوری و کره

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده، یک عدد پیاز رنده شده، آرد نخودچی، تخم مرغ و مقداری نمک و فلفل را داخل کاسه ای ریخته مخلوط کنید تا مواد یک دست شود، سپس کوفته های کوچکی درست و سرخ کنید و کنار بگذارید.

داخل ماهیانابه مقداری روغن و کره بریزید. ۲ پیاز باقی مانده را ریز خرد کنید و در روغن تفت دهید تا نرم شود. سپس کشمش، خلال پوست پرتقال، پودر دارچین، زعفران دم شده، نمک و فلفل را اضافه کنید، کمی تفت دهید و از روی حرارت بردارید.

از نیم ساعت قبل برنج را خیس و ۵ دقیقه پیش از آبکش کردن رشته را به برنج اضافه کنید. مقداری از مخلوط برنج و رشته را داخل قابلمه بریزید و روی آن مقداری از مایه کشمش، مجدد مقداری برنج و مقداری از مواد را اضافه کنید و لایه آخر را با برنج بپوشانید. در قابلمه را ببندید و بگذارید برنج دم بکشد. سپس در دین بکشید و همراه با گوشت قلقلی، کشمش سرخ شده، خلال پسته و ... تزئین و سرو کنید.

نکته : استفاده از خلال پوست پرتقال و دارچین سلیقه ای است، می توانید رشته پلورا جدا آماده کنید و پیاز، کشمش و گوشت را روی برنج بریزید و سرو کنید.

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵