

حضور جمعی از خادمان حرم رضوی در کازرون



به گزارش ایکنای فارس، کاروان «زیر سایه خورشید» متشکل از جمعی از خادمان حرم رضوی، ۲۶ تیرماه چهارمین روز حضور خود را در استان فارس در ایام دهه کرامت سپری می‌کند. این کاروان که متشکل از ۴ گروه مجزاست در ۴ شهر شیراز، ارسنجان، کازرون و صفشهر به اجرای برنامه پرداخته که در هر شهر هم یک گروه حضور دارد. گروه یک، در شهر ارسنجان با برنامه‌هایی نظیر بازدید از کمپ اعتیاد، سرکشی از بیماران، زیارت امامزاده کفر از نوادگان موسی بن جعفر (ع) و نماز مغرب و عشا مسجد جامع عتیق ارسنجان.

مسئول بسیج دانشجویی کازرون اعلام کرد:

اردوی جهادی در ۲ روستای کازرون اعزام ۶۰ دانشجوی بسیجی

مسئول بسیج دانشجویی کازرون از اعزام ۴۰ دانشجوی بسیجی به اردوی جهادی در روستاهای جدول ترکی و تل ایض این شهرستان خبر داد. محسن رحمانی در گفت‌وگو با خبرنگار فارس در کازرون، با تأکید بر اهمیت روحیه جهادی در میان دانشجویان اظهار داشت: تنها با روحیه جهادی می‌توان مسائل و مشکلات کشور را حل کرد. وی بایبان اینکه روحیه جهادی در دوران دفاع مقدس، ناشدنی‌ها را شدنی کرد، گفت: مشکلات امروز کشور ما ریشه در عملکرد برخی از مدیران غیر جهادی دارد؛ پس ضروری است که فعالیت‌های جهادی را گسترش و نهادینه کنیم. مسئول بسیج دانشجویی شهرستان کازرون، اردوهای جهادی را یکی از اثربخش‌ترین فعالیت‌های بسیج دانشجویی دانست و تأکید کرد: این اردوها نماد نقش‌آفرینی بسیج دانشجویی در عرصه‌های خدمت‌رسانی و سازندگی است. رحمانی بایبان اینکه اردوهای جهادی دارای تأثیرات و فواید چند سویه و متقابل بسیاری برای مناطق محروم و دانشجویان جهادی است، گفت: اهالی روستا در اردوهای جهادی از ظرفیت‌های بی‌شمار دانشجویان بسیجی بهره‌مند می‌شوند. وی اظهار داشت: ۴۰ نفر از دانشجویان جهادی دانشگاه‌های آزاد اسلامی، سلمان فارسی و پیام نور کازرون با شعار «می‌سازیم تا ساخته شویم» در قالب کاروان جهادی به منظور محرومیت‌زدایی به روستای جدول ترکی و تل ایض بخش جره و بالاده این شهرستان به مدت ۱۰ روز در عرصه‌های مختلف فرهنگی، عمرانی، آموزشی، پزشکی و دامپزشکی فعالیت کردند. مسئول گروه جهادی شهید علی‌اکبر پیرویان بسیج دانشجویی شهرستان کازرون نیز در حاشیه اعزام ۴۰ نفر از دانشجویان جهادی این شهرستان با تشریح تاریخچه حرکت‌های جهادی کشور به خبرنگار فارس گفت: امسال یازدهمین سال پیاپی است که اردوهای جهادی بسیج دانشجویی کازرون در مناطق محروم این شهرستان برگزار می‌شود. سجاد رئیس به تشریح ویژگی‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی مناطق هدف این گروه جهادی پرداخت و تصریح کرد: ما در نظر داریم در مدت سه سال در منطقه هدف (روستای جدول ترکی و منطقه تل ایض بالاده) حضور پایم و به فعالیت در عرصه‌های مختلف باهدف محرومیت‌زدایی بپردازیم.



برنامه‌ریزی و هم‌در اجرای برنامه‌های جامع می‌تواند، به‌ویژه بعد هماهنگی بین بخشی در حفظ و ارتقای سلامت افراد جامعه از طریق ترویج فرهنگ پیاده‌روی گامی در توانمندسازی مردم و جامعه و به‌عبارت‌دیگر ارتقای سلامت محسوب می‌شود.

فعالیت جسمانی زنان در هر مکان و زمان

است و همه‌جا و هم‌وقت امکان اجرای آن وجود دارد. در خصوص تأثیر ورزش پیاده‌روی در ایجاد و ایقایی سلامتی سؤالاتی مطرح است که به آن پرداخته می‌شود. فعالیت فیزیکی مناسب برای تقویت عضلات قلب و ریه و در کل سلامتی، زمانی مفید و مؤثر می‌شود که بتواند سبب بروز تغییرات بیولوژیک مفید در بدن انسان شود که از آن جمله می‌توان به افزایش تعداد ضربان تا شکل سریع آن یعنی یک‌دوی نرم و سبک اشاره کرد. میزان پیاده‌روی می‌تواند از شکل آرام یعنی راه رفتن متفاوت باشد. برنامه بر اساس میزان آمادگی جسمانی افراد باهدف نهایی طی ۳ هزار و ۲۰۰ متر در مدت نیم ساعت و با افزایش ضربان قلب ۱۲۰-۱۳۰ بار در دقیقه می‌تواند متفاوت باشد.

از آثار سودمند پیاده‌روی در زمینه پیشگیری و کنترل بیماری‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: کاهش روند پوکی استخوان به‌ویژه در زنان، کنترل اختلالات چربی خون، کنترل فشارخون، کاهش عوارض چاقی و درمان آن، کنترل دیابت و کاهش بروز ابتلا به دیابت تیپ ۲ (مرض قند)، پیشگیری از اترواسکلروز عروق کرونری (تصلب شرایین)، کاهش عوارض بیماری‌های مفصلی و استئوآرتریت‌ها (آرتروز)، کاهش عوارض حاملگی، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت وضعیت تنفسی، کاهش علائم بیماری‌های روده‌ای، تقویت روانی افراد با کاهش استرس، بی‌خوابی و اضطراب، تقویت و ایجاد حس شادابی، پیشگیری و درمان اعتیاد. با توجه به مطالب مذکور و سهولت انجام ورزش پیاده‌روی و آثار گسترده آن در ارتقای سلامت فرد و جامعه، این مقوله از ورزش نیازمند توجه ویژه‌ای در برنامه‌ریزی‌های بهداشتی است و قدر مسلم گسترده‌گی موضوع، لزوم مشارکت و هماهنگی بین بخشی و مردمی را هم در زمینه

پرخطر است. شخصیت کودک با نگرش‌های مادر در دوران بارداری آغاز و از آن پس در آغوش و در کنار او از نظر جسمانی، روانی، اخلاقی، اجتماعی و معنوی رشد و تکامل می‌یابد بدون شک مادر سالم و بانشاط بهتر از انجام این مسئولیت برمی‌آید و خود نیز الگوی عملی و طبیعی سالم‌تری برای فرزندان خویش خواهد بود. زنان با ورزش کردن می‌توانند خصوصیات رفتاری، اخلاقی و شخصیتی مطلوب برای یک زندگی سالم و شاداب را کسب کنند.

اثرات تربیت‌بدنی و ورزش بر زنان

یکی از مزایای عمده تمرین‌های ورزشی برای زنان بهبود کارایی عملکرد سیستم ارگانیکی بدن است. شخصی که از لحاظ بدنی تربیت یافته است در مقایسه با فردی که فعالیت‌ها و تمرینات ورزشی نداشته روزانه انرژی کمتری مصرف می‌کند و فشار کمتری در بدن خویش وارد می‌سازد. اثر کلی دیگر تمرین‌های منظم کمک به رشد و تکامل اجزا مختلف بدن است. تمرینات منظم برای زنان سبب بهبود تنفس، سیستم هاضمه، سیستم تخلیه بدن و بهبود ماهیچه‌ها و قوی‌تر شدن آنها می‌شود. ورزش به زنان و دختران اجازه می‌دهد خود را از عواطف انباشته شده در درون رها سازند و ورزش همچنین افزایش قدرت تحمل مشکلات در زندگی و بهتر رویرو شدن را به آنها می‌دهد.

چه نوع ورزشی مفید و مؤثر است؟

ورزش پیاده‌روی دارای تأثیرات مفیدی در زمینه پیشگیری از بیماری‌های مزمن و غیرواگیر است. در دنیای امروز پیاده‌روی بهترین فعالیت و طبیعی‌ترین ورزش برای کسب آمادگی جسمانی و روانی است. پیاده‌روی ورزش لذت‌بخش و کم‌خطری است که در دسترس همگان

علائم، علل و درمان بیماری پوستی پسوریازیس یا بیماری صدف

علل بیماری پوستی صدف چه چیزهایی هستند؟

علت دقیق ابتلا به بیماری صدف یا بیماری پسوریازیس هنوز ناشناخته است؛ اما این اعتقاد وجود دارد که ترکیبی از عوامل مختلف می‌تواند به گسترش این بیماری کمک کند. اختلال در سیستم ایمنی بدن باعث ایجاد التهاب در پوست شده و منجر به تولید سریع سلول‌های جدید پوستی می‌شود. در حالت عادی سلول‌های پوستی هر ۲۸ تا ۳۰ روز جایگزین می‌شوند درحالی‌که در بیماری صدف سلول‌های جدید هر سه تا چهار روز تولید شده و به سطح پوست می‌آیند.

بروز این بیماری ممکن است به دلایل زیر باشد:

• آسیب‌های پوستی (به‌عنوان مثال بریدگی‌ها، خراش‌ها و یا عمل جراحی)

اما ممکن است در چند نفر از اعضای یک خانواده اتفاق بیافتد.

بیماری صدف معمولاً در سال‌های آغازین بزرگسالی و یا بعد از آن رخ می‌دهد و در بسیاری از افراد، اختلال پوستی فقط به چند ناحیه از پوست محدود می‌شود. در موارد حادتر، این بیماری پوستی می‌تواند بخش وسیع‌تری از پوست بدن را تحت تأثیر قرار دهد. بیماری صدف ممکن است بهبود یابد و در زمانی دیگر دوباره عود کند.

علائم بیماری صدف یا بیماری پسوریازیس چیست؟

• بیماری صدف از برجستگی‌های کوچک قرمز رنگ شروع شده و کم‌کم بزرگ شده و فلس دار می‌شوند. علاوه بر این‌ها، این اختلالات پوستی ممکن است باعث موارد زیر شوند: خارش، سوراخ شدن، ترک خوردن، نرم شدن و کنده شدن ناخن‌ها.

تهیه کنندگان: هادی حجت الهی و لیلا راسته (کارشناسان توسعه شبکه و ارتقا سلامت)

پسوریازیس (Psoriasis) یا صدف یک بیماری شایع پوستی است که در آن ضایعات ضخیم و قرمز رنگ پوشیده از فلس‌های تیره‌ای به وجود می‌آید. اگرچه ممکن است پوست هر بخشی از بدن با این عارضه درگیر شود اما مهم‌ترین نواحی‌ای که تحت تأثیر قرار می‌گیرند عبارت‌اند از پوست سر، آرنج‌ها، زانو‌ها و کمر. همچنین این اختلال پوستی می‌تواند در ناخن‌ها و چین‌خوردگی‌های بدن نیز رخ بدهد. بیماری صدف مسری نبوده و از شخصی به شخص دیگر منتقل نمی‌شود

مدیرعامل آب منطقه‌ای بوشهر عنوان کرد:

تأمین آب استان بوشهر با افزایش ظرفیت‌سازی شیرین‌سازی آب دریا

چشمه ساسان کازرون به‌عنوان تأمین‌کننده بخشی از آب استان بوشهر تقریباً خشکیده است

با کاهش منابع تأمین آب استان در کازرون و منابع زیرزمینی در سال‌های اخیر، به‌سوی تأمین آب از منابع نامتعارف سوق پیدا کرده‌ایم



داشته باشیم این کمبودها جبران نخواهد شد و با محدودیت روبه‌رو هستیم.

وی با اشاره به تأمین ۶۰ درصد از آب مصرفی استان بوشهر از طریق خط آب‌رسانی کوثر، خاطر نشان کرد: با کاهش آورد منابع تأمین آب استان در کازرون و منابع زیرزمینی در سال‌های اخیر، به‌سوی تأمین آب از منابع نامتعارف سوق پیدا کرده‌ایم.

رجایی از توسعه تأسیسات آب‌شیرین‌کن در سطح استان و تولید روزانه ۱۷۲ هزار مترمکعب از این طریق تا سال ۱۴۰۴ خبر داد و اضافه کرد: سهم تولید آب از طریق شیرین‌سازی آب دریا به ۴۰ درصد می‌رسد.

وی با اشاره به اینکه چشمه ساسان کازرون به‌عنوان تأمین‌کننده بخشی از آب استان بوشهر تقریباً خشکیده است، بیان کرد: آبدی رودخانه شاپور نسبت به سنوات گذشته به کمتر از یک‌سوم رسیده است.

فرمانده یگان حفاظت سازمان جنگل‌ها:

برای نابودی منابع طبیعی سبقت گرفته‌ایم
با حریق‌های متوالی در گلستان، کازرون و غیره مواجهیم

فرمانده یگان حفاظت سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور اقدامات بی‌رویه، نگاه خسارت‌گونه برجان و پیکره منابع طبیعی را آسیب‌زا دانست و گفت: برای نابودی منابع طبیعی سبقت گرفته‌ایم.

به گزارش خبرنگار مهر، سرهنگ قاسم سبز علی در جلسه روز جنگل‌بان در ساری بایبان اینکه فرهنگ منابع طبیعی به معارف عمومی باید مبدل شود گفت: در حوزه منابع طبیعی با چالش‌های زیادی مواجه هستیم و برنامه‌های اساسی برای آینده ترسیم و اجرایی کنیم.

وی با اظهار اینکه در سه دهه گذشته در ایران و جهان ارتباط خوبی با طبیعت وجود نداشته است و خسارت جبران‌ناپذیری وارد کرده‌ایم گفت: اگر فرآیند نابودی در جنگل و مرتع رخ داده باشد امروز نباید جنگل و مرتع داشته باشیم درحالی‌که این‌گونه نیست و باید با بهره‌گیری از مشارکت همه جانب مردم بتوانیم در فرایند موضوع منابع طبیعی به رشد لازم دست یابیم.

سرهنگ سبز علی، توانمندسازی اقتصادی جوامع محلی و ایجاد زیرساخت‌های لازم را مهم برشمرد و گفت: نگاه واگذاری منابع طبیعی در سطح کشور وجود ندارد ولی باید مردم را در صیانت از منابع طبیعی مشارکت دهیم.

فرمانده یگان حفاظت منابع طبیعی کشور حفاظت از منابع طبیعی را بدون مشارکت مردم ممکن ندانست و گفت: باید روند اقدامات دولتی به سمت و سوی بروید تا نگاه همه‌جانبه مردم به آن جذب شود.

وی افزود: آنچه را از گذشتگان تحویل گرفتیم نمی‌توانیم به نسل آینده تحویل دهیم و به آنان بدهکار هستیم و باید به فرایندی برسیم که اقدامات ما منجر به آبادانی کشور شویم.

سرهنگ سبز علی، اقدامات بی‌رویه، نگاه خسارت‌گونه و حملات بر جان و پیکره منابع طبیعی را آسیب‌زا دانست و گفت: برای نابودی منابع طبیعی از یکدیگر سبقت گرفته‌ایم.

فرمانده یگان حفاظت سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور یادآور شد: باید به سمت و سوی برویم که نیاز به نگاه قهری نداشته باشیم و ادارات منابع طبیعی و سازمان جنگل‌ها در مظلومیت کامل اقدام ارزنده‌ای برای صیانت از منابع طبیعی انجام داده است.

وی تقدیم ۱۴ شهید و ۵۰۰ جانباز برای حفظ انفال را از جمله تلاش‌ها برشمرد و گفت: نیروهای ما با تراکتور و تیر موردحمله قرار می‌گیرند اما دست از صیانت انفال نخواهند کشید و نباید