

مردم چه می گویند؟

پیامک روزنامه طلوع
۰۹۳۸۹۴۷۲۲۵۲
ایمیل: **tolou2@yahoo.com**
وب سایت: **www.tolounews.com**
فکس دفتر شیراز: ۰۷۱-۳۲۳۴۴۷۷۱
فکس دفتر کازرون: ۰۷۱-۴۲۲۹۴۴۶

روزنامه طلوع: مطالبی که در ادامه می خوانید در بخش نظرات وب سایت روزنامه توسط کاربران محترم ثبت شده و همانطور که قبلا هم وعده داده شده بود، منتخب نظرات کاربران پس از بررسی در این ستون درج خواهد شد. در حال حاضر نظرات مخاطبان محترم روزنامه از طریق پیامک، وب سایت، ایمیل، فکس و تلفن روزنامه قابل دریافت می باشد.

□ □ □

سلام خدمت سردبیر محترم ودلسوز ارادتمند شما و همشهریان عزیز کازرونی.

ملتسناهن از سردبیر محترم روزنامه طلوع تقاضا دارم تا تصویری از مساحت شهرستان کازرون که شامل تمامی شهرهای استانهای بوشهر و کهگیلویه و بویراحمد بوده تهیه ودر روزنامه جا هدیه تا حداقل نماینده حکومت در کازرون(آقای محمد صادقی) بداند که این شهر چه بوده واز سر دلسوزی‌هایی چون امروز به کجا رسیده!!!

همه از سر دلسوزی برای این مردم، مناطق مختلف از این شهر طی دوران جدا کردند تا از اون مناطق استانهای جدیدی بسازند و کازرون با وسعت کمتر محدودتر و کوچکتر شده.....تا باز این بار با شعار فرمانداری ویژه ، کازرون را تقسیم نمایند ... و شاید فردا ...

آرزو من نباشم که بشنوم.....

از زحمات شما سردبیر محترم که جایی برای تخلیه عقده های ما مردم باز کرده اید متشکریم.

سیدمحمد حسین موسوی

□ □ □

عنوان مطلب: بر اساس قانون بانئستتگی پیش از موعد زنان با ۶۰ مردان ۲۵ سال سابقه می توانند تقاضای بانئستتگی کنند

با سلام آقای کسی که ۲۲ سال سابقه کار در شرکت صنعتی داشته و آن شرکت تعطیل و پیامد آن باز خرید و مشمول دریافت بیمه بیکاری گردد آیا مشمول این قانون میشود یا نه؟

نظام الله عمرانی

با سلام همکاران محترم :دقت بفرمایید دولت مایخلی محترمانه و غیر مستقیم با این دو شرط جدید ندادن سنوات ارفاقی و از آن بدتر حذف پست سازمانی که مطمئنا هیچ سازمانی این شرط دوم را قبول نمیکند به ما اعلام کردند این همه تلاش نکنید خواهش و التماس هم نکنید ما شما را زودتر از موعد بانئستته نمی کنیم . حالا هی بگید کو گوش نشو! همه ما سرکاریم حالا که این طور شد ما ما (کانون گرم خانواده پر - تربیت بچه ها پر - همسر پر و....)

یک بازدید کننده سایت

تجلیل از پیشکسوت کشتی کازرونی در جهرم



سرویس خبری:علیرضا گلچین/در مسابقات کشتی آزاد بزرگسالان استان فارس که در شهرستان جهرم برگزار شد، از عباس ملایری به عنوان پهلوان و قهرمان سابق استان فارس و کشور با دادن لوح یادبود و هدایایی تقدیر به عمل آمد. وی مورد تشویق اداره ورزش و جوانان جهرم و هیأت کشتی جهرم و تماشاگران قرار گرفت. امید است

که در شهرستان کازرون از سوی مسئولین ورزش از پیشکسوتان کشتی چنین تقدیری به عمل بیاید.

□ □ □

توسط مردم خیر شهرستان در قالب طرح احسان حسینی؛ کمک یک میلیارد و ۱۲۸ میلیون ریالی به نیازمندان تحت حمایت

مردم خیر و نیکو کار در ایام ماه

محرم در قالب طرح احسان حسینی اطعام و نورات خود را به نیازمندان تحت حمایت کمک کردند.

به گزارش روابط عمومی کمیته امداد امام خمینی شهرستان کازرون پرویز شفیعی مدیر شهرستان با

اعلام این خبر گفت: مردم خیر و مذهبی شهرستان از ابتدا تا پایان ماه محرم اقدام به طبخ غذای نذری و بعضا سبب کالا شامل: برنج، مرغ و گوشت به صورت بسته بندی تهیه و بین فقرا و نیازمندان توزیع نمودند که مبلغی معادل ۱میلیارد و ۱۲۸ میلیون ریال در قالب طرح احسان حسینی هزینه گردیده است.

وی افزود: این عمل خیر و خدا پسندانه در تمامی مناسبت ها خصوصا تا پایان ماه صفر ادامه دارد.مدیر کمیته امداد امام خمینی از بلل و احسان مردم خیر و نیکو کار و متدین شهرستان در زمینه یاری رسانی به نیازمندان و خصوصا ایتم تحت حمایت تشکر و قدردانی نمود.

کازرون

در روز پنجم آذر سالروز تشکیل بسیج مستضعفین:

اجتماع بزرگ بسیجیان شهرستان کازرون، باعنوان “شکوه اقتدار” برگزار گردید

ایشان اظهار خوشحالی کرده و به دروغ از ایران برای مقابله با داعش درخواست کمک کرده که این مطلب بیان گر قدرت وعظمت انقلاب اسلامی است و این قدرت وعظمت هم ناشی از عظمت اسلام،مدیریت رهبری ونقش شهدا و بسیج است.

وی بابیان این که امروز جمهوری اسلامی در خطر ناک ترین منطقه دنیا یکی از امن ترین کشورهای جهان است، بیان داشت: امنیت امروز ایران نتیجه آن نماز شب هاو عزاداری های بسیجیان در مناطق جنگی و تبعیت از ولی فقیه بوده است.

امام جمعه کازرون با اشاره به نبرد فرهنگی دشمن در مقابله با انقلاب اسلامی،گفت: در دفاع مقدس میدان جنگ معلوم بود اما در جنگ فرهنگی جغرافیای خاصی وجود ندارد.در خرسند،بابر شمردن برخی از ابزارهای تهاجم فرهنگی گفت: در جنگ فرهنگی باید مواظب خود و خانواده هایمان باشیم ووظیفه بسیج،در این جنگ فرهنگی تقویت بنیان های اعتقادی است.

وی بابیان این که جنگ فرهنگی به مراتب سخت تر از جنگ سخت نظامی است،اظهار داشت: در جنگ فرهنگی گاهی دیده میشود که دوست، کار دشمن را انجام می دهد و دشمن ادعای دوستی می کند.

امام جمعه کازرون افزود: دشمن از هر روزنه ای برای ضربه زدن به انقلاب استفاده میکند، اما تا زمانی که پیرو ولایت باشیم، این دشمن نخواهد توانست کاری انجام دهد.

خرسند گفت: بسیج تشکیلاتی برای یار گیری حضرت حجت و بستری برای ظهور امام زمان (عج) است وجوانان بسیجی باید خود را برای نقش آفرینی در آن دولت کریمه آماده کنند. وی در پایان گفت: مسئولین کشور باید قدر دان نعمت بسیج باشند و بسیجیان باید همانند خانواده های شهدا، عزیز ترین اقشار جامعه باشند.

□ □ □

پایان مسابقات فوتسال مقطع ابتدایی آموزش و پرورش کازرون

تماشاگران و تشویق بی امان آنها همراه بود موفق شد در ضربات پنالتی بر رقیب سرسخت خود تیم شهید نصر پور غلبه کنند و مقام اول را از آن خود کنند.

در حاشیه بازی پایانی رئیس اداره آموزش و پرورش مرتضی دیبائی نسب به مناسبت هفته ی بسیج اظهار داشت: در ورزش هدف برنده یا بازنده شدن، نیست؛ ورزش باعث بالارفتن سلامتی، دقت و همت و هوش شما دانش آموزان است.

گفتنی است در پایان از زحمات عظیمی، کارشاس تربیت بدنی و همکاریاش تقدیر و تشکر به عمل آمد.

گر امیداشت هفته بسیج با موضوع گردهمایی در سنامه دفاع مقدس



در ادامه افزود: از جمله ویژگی های بسیج بصورت فهرستوار عبارتست از: بسیج مولود انقلاب اسلامی، مردمی بودن آن، ولایت مداری و اطاعت پذیری، اخلاص و روحیه شهادت طلبی و داشتن بصیرت که در این مرحله به اوج خود رسید و فرش را به عرش وصل می کرد. وی سپس به تشریح شکست حصر سوسنگرد به فرمان امام خمینی (ره) توسط ارتش نیروهای مردمی در قالب جنگ های منظم و بسیج که سهم کازرون از این حضور بیش از ۵۲ نفری بسیجی در همان آغازین روزهای جنگ بود، پرداخت. در ادامه برنامه ۴۵بسیجی وفرماندهان پایگاه مقاومت مودت تشویق نقدی ولوح تقدیر فرار گرفتند.

بانوان کاراته کا کازرون نایب قهرمان استان شدند

قتیری ۶- لیلیا خداپرست ۷- نگین همدانی نژاد۸- عاطفه جوکار ۹- نرجس انصاری ۱۰- مهسا خنیور ۱۱- نگار روانان ۱۲- مریم روانان ۱۳- عسل اسکندری ۱۴- الهام نوع پرست ۱۵- نرگس زنگنه۱۶- غزل زنگنه ۱۷- فریبا مزارعی ۱۸- زینب کشاورزی ۱۹- حدیث کشاورزی ۲۰- رویا احمدی ۲۱-فاطمه دهقان ۲۲- زهرا سیاوش ۲۳- سارا صالونی ۲۴- سارا نوروزی ۲۵- محدثه

داودی ۲۶- سوگند محمد پور ۲۷- فاطمه جو کار

مربیان و داوران زینب سبزووده- رویا دهقان

□ □ □

گردهمایی بسیجیان در روز بسیج مستضعفان در گوهرمه نودان

ناحیه مقاومت بسیج سپاه کازرون به گزارش خیرنگار، در ابتدای این مراسم سروان کاظمی فرمانده ی حوزه ی مقاومت طی سخنانی اظهار داشت: تفکر بسیجی وجود دارد و از بین نمی رود امام و بسیجیان امروز در میان ما نیستند.

اما رهبر معظم بسیجی است. وی افزود: کشورهای غربی از شبکه های ماهواره ای و سایت ها و... استفاده می کنند تا ما را به انحراف بکشند اما ما تفکر بسیجی داریم و تا آخر بسیج خواهیم ماند.

توصیه های طلایی به مبتلایان دیابت

غویبار جعفری کارشناس بهداشت مرکز بهداشت شهید پیرویان

-بالا بودن قند خون و همچنین اختلال در گردش خون سبب بروز مشکلاتی در پوست می شود. بنابراین لازم است هر روز دوش بگیرید و از صابون های ملایم و آب ولرم استفاده کنید و برای نرم نگه داشتن پوست از لوسیون های مناسب استفاده کنید.

-از ایجاد خراش، بریدگی و سایر ضایعات در پوست خود اجتناب کنید ، در حین کار کردن حتماً از دستکش استفاده کنید، از آفتاب سوختگی و سرمازدگی جلوگیری کنید ، صدمات وارده را سریعاً درمان کنید ، همه بریدگی ها و خراش ها را با آب و صابون بشویید و با یک باند خشک استریل کنید و در صورتی که بریدگی ها و کیودی های پوست شما در عرض ۲۴ ساعت بهبود نیافتند سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

-با توجه به اینکه صصب های پای افراد مبتلا به دیابت حساسیت خود را نسبت به درد از دست می دهند ، بنا بر این امکان دارد متوجه آسیب هایی که به پاهایتان وارد می آید نشوید، شما می توانید با اجرای یک برنامه مراقبتی روزانه از، از پیدایش مشکلات پا جلوگیری کنید. به طوری که هر روز پاهای خود را واریس کنید . هر چیز غیر طبیعی نظیر زخم ، تغییرات پا و انگشتان و نشانه های عفونت را به پزشک اطلاع دهید.

-هر روز پاهای خود را با آب ولرم بشویید و به طور کامل آنها را خشک کنید . برای نرم کردن پوست خشک از لوسیون حاوی رانولین یا کریم های نرم کننده استفاده کنید. در موقع کوتاه کردن ناخن های پائتان به جای این که گوشه های ناخن را از آن بگیرید، نوک ناخن ها را به صورت یک خط صاف باقی گذارید.

-معمولاً در بیماران دیابتی حس گرمای نوک انگشتان و پاهای آنها خوب کار نمی کند. بنابراین سعی کنید هرگز پاره نه راه نروید. همچنین از بطری های آب گرم، بالمشک های حرارت زا یا سایر ابزار های گرم کننده هم در گرم کردن پاهایتان استفاده نکنید.

-برای برطرف کردن میخچه، از به کار بردن ابزارهای نوک تیز و داروهای خانگی پرهیز کنید. در انتخاب کفش دقت کنید ، کفش های چرمی راحت که اندازه پائتان باشد، خریداری کنید. همچنین از جوراب های سفید رنگ استفاده کنید، تا اگر عارضه یا زخمی در پاها ایجاد شود به موقع تشخیص دهید.

-بیماران دیابتی بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به عفونت های لته قرار دارند. مسواک زدن روزانه در پیشگیری از عفونت لته و دندان ها نقش مؤثری دارد. هر شش ماه یک بار به دندان پزشک مراجعه کنید .

-افرادی که دیابت دارند بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات چشمی هستند پس با رعایت این نکات از مشکلات پیشگیری کنید یا بروز آنها را به تأخیر اندازید.

-رژیم غذایی سالم خود را همیشه حفظ کنید . جهت معاینه چشم حداقل هر سال یک بار به چشم پزشک مراجعه کنید ، فشار خوتان را همیشه اندازه گیری و کنترل کنید ، در صورت بروز هر گونه اختلال در بینایی به پزشک تان مراجعه کنید ، پزشک خود را از بیمار بودن تان مطلع کنید ، مایعات بیشتری بنوشید و بیشتر از گذشته استراحت کنید ، اگر نمی توانید رژیم غذایی معمولی خود را مصرف کنید ، به جای کربوهیدرات ها از مایعات استفاده کنید ، پس از بهبودی حتماً قند خون خود را کنترل کنید ، در برنامه روزانه خود فعالیت های ورزشی مناسب در نظر بگیرید .

□ □ □

تغذیه سالم در دیابت

لیلا میمنی کاردان غیرواگپر مرکز بهداشت شهید پیرویان

از نقطه نظر سلامت ، خوردن امر بسیار مهمی محسوب می شود. مهمترین نگرانی در کنترل دیابت کنترل میزان قند خون فرد در محدوده ی طبیعی است، به این منظور فرد دیابتی باید از خوردن برخی از غذاها پرهیز کند و برخی دیگر را که برای کنترل دیابت مفید هستند، مصرف کند.

افرد مبتلا به دیابت باید تلاش کنند که در محدوده ی وزن سلامت باقی بمانند و رژیمی را تبعیت کنند که موارد زیر در آن رعایت شده باشد. -کم چرب -کم قند- کم نمک- حداقل ۵ وعده میوه و سبزی تازه

چند توصیه مهم

* اگر می خواهید ماده ی شیرینی بخورید به جای شکر از خرما یا عسل (به مقدار خیلی جزئی) استفاده کنید. * از برنج قهوه ای به جای برنج سفید

استفاده کنید چنانچه از دانه های جوانه زده استفاده می کنید مجاز بخوردن مقدار کمی از آن هستید. *روغنهای نظیر روغن زیتون و روغن بادام زمینی برای افراد دیابتی مفید است، اما باز هم به مقدار مجاز توصیه شده ی آن توجه کنید. * مقدار زیادی آب بنوشید (روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان).

* یک بار در هفته ماهی یا غذاهای دریای برای تأمین اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف کنید.

ادویه هایی نظیر فلفل سیاه، فلفل تند قرمز، خردل و مواد گیاهی و ادویه ی خوراکی را در غذایتان استفاده کنید. سبزیجات خام را به مقدار زیاد مصرف کنید مصرف سبزیجات پخته باعث افزایش سریع قند خون می گردد.

لبنیات بدون چربی مصرف کنید مثل شیر بدون چربی، ماست و پنیر بدون چربی، ماست ساده.

چه نوع غذاهایی را نباید افراد دیابتی مصرف کنند؟

-افراد دیابتی باید کلا از غذاهای فرآوری شده، شکر سفید، آرد سفید، غذاهایی که محتوی تغذیه ای پائینی دارند(Junk food مثل پفک و...) صرف نظر کنند. از خوردن شیرینجات، گلوکز، قند میوه(فروکتوز)، کیک، بستنی، شکلات، نوشابه های غیر الکلی ،خمامه و غذاهای سرخ شده پرهیزند. -از خوردن هر غذایی که ماده ی نگهدارنده یا مقدار زیادی نمک دارد پرهیزند. -از مصرف سیگار و نوشیدنی الکلی پرهیزند.

-از امتحان کردن بستنی ،شکلات و سایر موادی که بروی آنها نوشته شده است بدون شکر پرهیزند. - غذاهایی که از آرد سفید، آرد جو، آرد ذرت، برنج سفید تهیه شده اند و از نان، شیرینی، کیک، بیسکویت و پای میوه جات پرهیزند. -از خوردن زیاد سبزیجات نشاسته ای نظیر سیب زمینی، چغندر، هویج و نخود و لوبیا پرهیزند.

-از محصولات لبنی تغلیظ شده مثل ماست چکیده ،پنیر لور و کشک استفاده نکنید. -میوه های نظیر موز، انبه، انگور، توت فرنگی، کرمهای میوه و خرما پرهیزند. - از خوردن غذاهای بسته بندی شده نظیر فست فوفا، چیپس، غذاهای آماده ی طبخ، غذاهای اسنک پرهیزید.

-از خوردن آب میوه ها به علت داشتن مقدار زیادتری کربوهیدرات نسبت به میوه های تازه پرهیزند. و از طرف دیگر آب میوه به علت نداشتن فیبر های غذایی ارزش کمتری نسبت به میوه ی تازه دارد.