

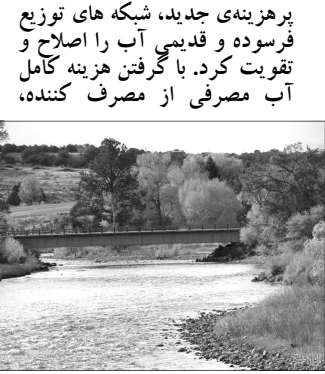
## چگونه از آب های ایران بهتر نگهداری و استفاده کنیم؟

بهینه سازی مصرف آب: با افزایش جمعیت و افزایش تقاضای آب، موضوع پایداری مصرف آب در نهایت در گرو تطبیق رفتار انسان با چرخه آب است، جوامع انسانی نیازمند آنند که قابلیت خود را در مدیریت استفاده از آب، چنان فرآوری و منسجم توسعه دهند که کیفیت و کمیت آب مصرفی انسان اکوسیستم های تامین کننده اش حفظ شود.

آب به عنوان منشاء حیات و زیر بنای رشد توسعه به رغم ارزش و اهمیتش در بسیار موارد به طور بیهوده و ندانسته تلف می شود و این درحالی است که رشد روز افزون جمعیت استفاده ی صحیح از منابع آب موجود را طلب می کند، چرا که کمبود آب بزرگترین مانع توسعه است.

با توجه به اینکه کشور ما در کمربند خشک جهان قرار گرفته و میزان بارندگی آن یک سوم متوسط جهانی است و دوره های خشکسالی بر اساس سوابق به کرات اتفاق می افتد، لذا بر اساس این ویژگی ها طلب می کند که با مصرف آب در وضعیت در جهت استفاده ی بهینه از آب گام های موثری را برداریم و طبیعی است که اقدام های مناسب، مانع بروز خسارت های گسترده و قابل توجه شود.

برنامه ریزی در جهت کاهش و وابستگی کشور به آب و بهینه کردن مصرف آب امکان پذیر خواهد بود، در بخش شهری با الگوی مصرف و استفاده از تجهیزات مناسب، در بخش صنعت با بازیافت و استفاده مجدد از آب و در بخش کشاورزی با بالابردن باردهی آبیاری میزان وابستگی به آب را می توان کاهش داد، دولت و کاربران عمده ی آب باید به مسئله افزایش کارایی در مصرف آب اولویت بالایی دهند. باید از ابزارهای اقتصادی و به خصوص سیاست های قیمت گذاری استفاده شود، به زیر ساخت های شهری باید توجه ویژه کرد، همچنین به آبیاری باید توجه ویژه و برای ترغیب ایجاد فناوری بهره ای، انگیزه های اقتصادی بوجود آورد. می باشد مدیریت را بهبود بخشد، هدر رفت را حذف کرد و قبل از فکر کردن به طرح های



پرهزینه های جدید، شبکه های توزیع فرسوده و قدیمی آب را اصلاح و تقویت کرد.

بهرینه سازی مصرف آب: کشور ایران به عنوان یکی از کشورهای واقع در کمربند خشک کره زمین با مشکل کم آبی مواجه می باشد رشد فزاینده ی جمعیت و نیاز به دسترسی آب و سالم بهداشتی و محدودیت منابع آب به عنوان اصلی ترین نیاز جامعه مساله کم آبی بسیار جدی فراروی کشور قرار داده است.

کارایی بیشتری را در تخصیص آب و مصرف آن می توان به کار بست. هزینه های کامل شامل هزینه های ساخت و نگهداری سیستم های تامین آب، هدر رفتن های توزیع، انشعابات غیر مجاز، اصلاح و بازسازی شبکه های فرسوده و سایر مواردی که حفظ آنها برای تامین کیفیت و تنظیم جریان آب ضرورت دارد، با عرضه مناسبی از آب رایگان از صدمه های این تدبیرها به اعضای کم درآمد جامعه می توان جلوگیری کرد، بر موضوع مصرف مجدد آب می باید تاکید بیشتری گذارد به خصوص از فاضلاب ها باید بیشتر استفاده کرد. فناوری این کار هم در حال حاضر موجود است. استفاده از آن را به خصوص در مناطقی که سیستم فاضلاب ندارند می بایست مورد حمایت قرارداد. بازیافت آب در مراکز صنعتی نه تنها نیاز وابستگی کامل آنها را به منابع اولیه اش کاهش می دهد، بلکه از آلودگی آب های سطحی و زیر زمینی نیز جلوگیری خواهد کرد. از سوی دیگر استانداردهای کیفیت و کمیت آب برای کاربرهای مختلف از جمله ساختار و عملکرد اکوسیستم ها باید مشخص شود. استانداردهای کیفیت می بایست ضرورت حفظ سلامت انسان را در نظر بگیرد.

همچنین اقدام هایی نظیر دفن زیر زمینی زباله ها و سایر آلاینده های باقیمانده بر کیفیت آب تأثیر نامطلوب دارند باید به گونه یی کنترل شود که آب های آلوده شده کیفیت آب زیر زمینی را پایین نیاورد و روان آب های سطحی آنها کیفیت آب رودخانه ها را تبا نه ننازد.

دیروز ۳۱ دسامبر و به عبارت دیگر آخرین روز از سال میلادی ۲۰۱۴ بود. یعنی به همین سرعت یک سال دیگر گذشت. سالی پر از حادثه، رویداد و خبرهای تلخ و شیرین.

و آنچه از برخی حادثه ها ماند، خاطره شد و برخی دیگر نیز به روال معمول، در آینده به خاطره تبدیل می شوند. در ایران در میان حوادث و رویدادهای مختلف، آنچه بیش از همه در سطح داخلی و بین المللی مطرح بود، مذاکرات هسته ای کشورمان با گروه ۵+۱ بود که علیرغم تعیین دو زمان برای رسیدن به توافق به سال آینده موکول شده است.

اما در دیگر نقاط دنیا، در آمریکا عمده ترین چالش اوپاما، افزایش جاسوسی از هم پیمانان و دوستانش بود و درگیر شدن در جنگ دیگری البته با شکل و شیوه ای متفاوت که ظاهراً منحصر به پشتیبانی از نیروها و حمله های در عراق و سوریه علیه داعش است.

در میان بهت و حیرت جهانی، نامشروع ترین نظام و حکومت به نام دولت اسلامی که در ابتدا دولت

اسلامی عراق و شام نام داشت، در بخش هایی از سوریه و عراق اعلام موجودیت کرد که تا امروز علیرغم شکست های اخیر، همچنان به حیات هراسناکش ادامه می دهد. این رو در عراق و سوریه، جنگ همچنان به شدت ادامه دارد. در سوریه بحران و حضور ده ها گروه و فرقه و داعش، این کشور را چند پاره کرده. همین وضعیت البته به شکل دیگری در عراق ادامه دارد. عراقی که عملاً ۳ پاره شده، طوری که شیعیان در جنوب، کردها در شمال و شرق و سنی ها در مرکز و غرب و البته بخش هایی هم تحت حکومت داعش است، آن را اداره می کنند.

و اما کمی دورتر، در مصر، بدترین احکام از یک قوه قضاییه کاملاً فاسد و دولتی وابسته در حالی که گذشت صادر شد. گاه این احکام، مرگ هواداران گروه طرد شد و افراطی اخوان المسلمین را در پی داشت و مواردی هم حکم به آزادی مجرمینی داده شد که در سرکوب های خوین نقش داشتند.

عجیب و غیرمنتظره ترین حکم هم، رای به بی گناهی حسنی مبارک در پیدادگاه مصر بود. که نه دادگستری، که تبعیض و ظلم گستر است. و اما آزادترین رای گیری و یا بهتر بگوییم همه پرس، در اسکاکنند برگزار شد. در حالی که بارها طی سال ۲۰۱۴ شاهد برگزاری انتخاباتهای فرمایشی و شطنت و تقلب های عوام فریبانه بودیم، مردم اسکاکنند به جدایی از بریتانیا



نقطه ای نزدیک و یا بهتر بگوییم در غرب شرق (اوکراین) برپا کرده اند که جان صدها تن را گرفته و به آواره کردن ده ها هزار تن انجامیده است.

البته به روال سنوات گذشته در خاورمیانه بین اسرائیل و حماس، موشک پرانی و بمباران هوایی هم جان عده ای بی گناه را گرفت تا آتش این جنگ هم همچنان شعله ور باشد. کمی آن طرف تر در آفریقا در میان گروه های تروریستی، بوکو حرام، شرم آورترین گروهان گیری را با روی بیش از ۲۰۰ دختر نوجوان و جوان انجام داد.

هر چند که در این قاره سیاه علاوه بر تروریسم و جنگ های ایران گر در نیجریه، سومالی و دیگر نقاط از یخت سباهشان بیماری ابولا هم قربانی های بیشمار گرفته است. در سیاست بازی، چینی ها موفق تر عمل کردند. هر چند که همچنان اولین زندان انتخاباتی فرمایشی و شطنت و اما بعد از چین، ترکیه خیلی رندانه از اوضاع به هم ریخته شرق و غرب بر سر اوکراین سود برد و هم برای

## کی، چی و کجا خبرساز می شود؟!



منوچهر حبیبی

روس ها ناز کرد و هم پشتیبانی آمریکا و اروپا (ناتو) را پشت سرش داشت.

و اما کسی از حال و هوای جنگ و کشتار و خونریزی ها فاصله بگیریم. در دنیای ورزش، این آلمانی ها بودند که با شایستگی به قهرمانی در جام جهانی رسیدند و هواداران به فوتبال را وادار به تحسین خود کردند.

در حوزه علمی و تحقیقات فضایی، عجیب ترین رویداد نشستن کاوشگر روی ستاره دنباله دار چوری بود که بعد از ده سال شهاب نورد زرتا، بشر را به این موفقیت رساند تا به دنبال سرمنشا دیگری برای آبی باشد که روی زمین هست و هر روز آلوده تر می شود و حیات بشر بیش از پیش با خطر روبروست.

و اما سقوط بهای نفت، یکی از رویدادهای نگران کننده برای بخش هایی از دنیا و یا بهتر بگوییم کشورهایی است که اقتصادشان به شدت وابسته به نفت است. شاید این کاهش بهای نفت را کمتر کسی پیش بینی می کرد، اما پیامد ۵۰ درصدی سقوط بهای نفت از ونزوئلا تا روسیه را متأثر کرده است. طوری که در روسیه سیاست های جلوگیری از کاهش بهای روپل، حتی آنها را وادار به افزایش بهای مشروبات الکلی و لغو تعطیلات کریسمس دولت کرده است.

خب این موارد، تنها شماری از اتفاقات و رویدادها و حوادث سالی بود که پشت سر گذاشتیم که باید گفت متأسفانه عمده تلخ و ناگوار است. حوادثی که بدبختانه در سال جدید میلادی هم با افعال جامعه جهانی و سیاست بانان، با جنگ در سوریه و عراق، فعالیتهای تروریستی در سراسر دنیا به ویژه آفریقا و خاورمیانه و... ادامه می یابد.

هر چند خبر خوش و ارزشمند مبارزه با دیکتاتوران و حکومت های ضد مردمی علیرغم تهدیدات و فشارها و اختناق هایی که کم و بیش در برخی نقاط چون ژیبوتی و کره شمالی اعمال می شود خواهیم داشت. رویدادهای امیدوار کننده مثل همیشه در دنیای ورزش، عالم سینما و فرهنگ و عرصه های علمی و... در سال ۲۰۱۵ رخ خواهند داد. یقیناً آنچه بیش از مواردی که از آنها ذکری به میان آمد و یا به روال معمول و روزمره رخ می دهند نیز در راه است و اجتناب ناپذیرند. شاید پیروزی و شکست های غیرمنتظره و یا اختلاس و شرارت و باجگیری، تبانی و زد و بندهایی در عرصه های مختلف باشد. شاید این شگفتی در روسیه رخ دهد که پوتین به عظمت و اقتدار شوروی سابق می اندیشد. شاید هم انگلیسی ها و یا فرانسوی ها، شاید هم آمریکایی ها در رقابت حزبی شان و برای رسیدن به ریاست جمهوری سال ۲۰۱۶ به نوعی در سال ۲۰۱۵ شگفتی آفرین و خبرساز شوند. شاید هم...



نقشه ای نزدیک و یا بهتر بگوییم در غرب شرق (اوکراین) برپا کرده اند که جان صدها تن را گرفته و به آواره کردن ده ها هزار تن انجامیده است.

البته به روال سنوات گذشته در خاورمیانه بین اسرائیل و حماس، موشک پرانی و بمباران هوایی هم جان عده ای بی گناه را گرفت تا آتش این جنگ هم همچنان شعله ور باشد. کمی آن طرف تر در آفریقا در میان گروه های تروریستی، بوکو حرام، شرم آورترین گروهان گیری را با روی بیش از ۲۰۰ دختر نوجوان و جوان انجام داد.

هر چند که در این قاره سیاه علاوه بر تروریسم و جنگ های ایران گر در نیجریه، سومالی و دیگر نقاط از یخت سباهشان بیماری ابولا هم قربانی های بیشمار گرفته است. در سیاست بازی، چینی ها موفق تر عمل کردند. هر چند که همچنان اولین زندان انتخاباتی فرمایشی و شطنت و اما بعد از چین، ترکیه خیلی رندانه از اوضاع به هم ریخته شرق و غرب بر سر اوکراین سود برد و هم برای

## آزمایش پاپ اسمیر

### را بهتر بشناسیم

پاپ اسمیر آزمایش ساده، ارزان، بدون درد و نسبتاً قابل اطمینان برای تشخیص زودرس سرطان رحم می باشد و تا اندازه ای به تشخیص بعضی از عفونت ها و تورم دهانه رحم نیز کمک می کند. در این آزمایش نمونه ای از سلول های دهانه رحم برداشته و روی یک صفحه شیشه ای کوچک به نام لام گذاشته می شود و پس از ثابت کردن برای بررسی میکروسکوپی به آزمایشگاه ارسال می گردد.

این آزمایش بسیار آسان و بدون عارضه می باشد و انجام آن بیش از ۵ دقیقه به طول نمی انجامد.

اهمیت آزمایش پاپ اسمیر به این است که حتی وقتی زن علامت بیماری را ندارد می توان به وجود بیماری پی برد و بهترین راه برای تشخیص زود هنگام و در نتیجه درمان به موقع سرطان دهانه رحم می باشد.

\* چه کسانی نیاز به آزمایش پاپ اسمیر دارند؟ به طور کلی کلیه زنان ازدواج کرده ۲۰ سال به بالا بایستی هر ۳ سال یکبار برای انجام پاپ اسمیر به مراکز بهداشتی و درمانی یا پزشک مراجعه نمایند. این آزمایش باید برای زنان ازدواج کرده که به دلایلی از جمله طلاق، فوت همسر و... فعالیت جنسی ندارند هم انجام گیرد. زمانی که اقدام به برداشتن رحم نموده اند باید برای انجام پاپ اسمیر با پزشک مشورت نمایند.

\* نتایج حاصله از آزمایش پاپ اسمیر نشانگر چیست؟ در اکثریت خانم ها سلولهای دهانه رحم طبیعی می باشد و در تعداد کمی، تغییرات در سلولها مشاهده می گردد که لازم است به پزشک مراجعه شود.

شایان ذکر است که جواب غیرطبیعی حتماً به معنای ابتلا به سرطان نمی باشد ولی باید به پزشک مراجعه شود تا با درمان به موقع از ابتلا به سرطان پیشگیری نمود. البته با تشخیص زودرس و درمان به موقع حتی می توان سرطان را هم درمان کرد.

بعضی اوقات ممکن است التهاب و عفونت گزارش شود که باید جهت درمان عفونت اقدام شود. چنانچه نمونه سلول کم گرفته شود باید آزمایش تکرار کرد.

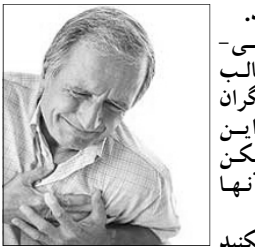
**تهیه کننده: فرزانه پیمانی - شبکه بهداشت - مرکز قدس**

**آگهی**  
بدین وسیله به آقای حسین صفاری فلا مجبول امکان که به اتهام بی احتیاطی در امر رانندگی منجر به صدمه بدنی موضوع شکایت ابوالیاس دم مرحوم رضا ابوالحسن بیگی در پرونده کلاسه ۹۳۰۲۳۶ شعبه ۱۰۱ دادگاه عمومی جزایی فیروزآباد تحت پیگرد بوده و وقت رسیدگی پرونده برای روز چهارشنبه ۱۳/۱۱/۱۳۹۳ ساعت ۱۲ صبح تعیین گردیده ابلاغ می گردد در وقت وقوع مقر در جلسه دادگاه حاضر شوید در صورت عدم حضور وفق مقررات اقدام خواهد شد. ۳/۰۹/۱۳۹۳  
منشی دفتر شعبه ۱۰۱ جزایی فیروزآباد ۱۶۹۰۳/۶۷۷۵

**آگهی احضار متهم**  
بدین وسیله به آقای بهرام حسینی کله زن فرزند جمال فلا مجبول امکان که به اتهام قتل عمدی موضوع شکایت ابوالیاس دم مرحوم رضا ابوالحسن بیگی در پرونده کلاسه ۹۳۰۰۱ شعبه اول دادگاه عمومی جزایی فیروزآباد تحت پیگرد بوده وقت رسیدگی پرسونده برای روز چهارشنبه ۱۳/۱۲/۹۳ ساعت ۹ صبح تعیین گردیده ابلاغ می گردد در وقت وقوع مقر در جلسه دادگاه حاضر شوید. در صورت عدم حضور وفق مقررات اقدام خواهد شد. ۳/۰۹/۱۳۹۳  
منشی شعبه اول دادگاه عمومی فیروزآباد ۱۶۹۰۹/۶۷۶۴

## چگونه از سگته قلبی جلوگیری کنیم؟

لیلا شریفی - شبکه بهداشت - مرکز قدس



بسیار شایده کنید. قبل از هر سرفه نفس عمیق بکشید. سرفه باید عمیق و طولانی باشد. به طوری که خلط از عمق شش ها بیرون آید.

نفس و سرفه باید بدون وقفه هر دو ثانیه تکرار شوند تا زمانی که کمک برسد یا تا زمانی که احساس می شود قلب دوباره ضربان عادی خود را بازیافته است. نفس عمیق باعث رسیدن اکسیژن به ششها می شود و سرفه باعث حرکت و فشار روی قلب و ادامه کار گردش خون می شود. همچنین فشار انقباضی روی قلب به بازیافتن ضربان طبیعی آن کمک می کند. بدین ترتیب، قربانی حمله قلبی می تواند به

بسیار شایده کنید. قبل از هر سرفه نفس عمیق بکشید. سرفه باید عمیق و طولانی باشد. به طوری که خلط از عمق شش ها بیرون آید.

نفس و سرفه باید بدون وقفه هر دو ثانیه تکرار شوند تا زمانی که کمک برسد یا تا زمانی که احساس می شود قلب دوباره ضربان عادی خود را بازیافته است. نفس عمیق باعث رسیدن اکسیژن به ششها می شود و سرفه باعث حرکت و فشار روی قلب و ادامه کار گردش خون می شود. همچنین فشار انقباضی روی قلب به بازیافتن ضربان طبیعی آن کمک می کند. بدین ترتیب، قربانی حمله قلبی می تواند به

## عادت های استرس زا

نخواهد داشت. **فواب کافی ندارید** کمبود خواب باعث بی حالی، بدخلقی و... می شود. با داشتن خواب کافی روزانه، از این مشکلات پیشگیری می کنید.

**تملیل کردن بیش از حد (فشار فود و دیگران):** آیا تابه حال شده است که ساعتها پس از صحبت کردن با فردی، نگران باشید که شاید حرف نادرستی گفته باشید، یا این که شاید بهتر بود جمله مناسب تری می گفتید، یا این که شاید باعث ناراحتی آن فرد شده اید، یا فرصت پیشرفت را از دست داده اید و...؟ یا بهتر است نسبت به پاسخ او واکنش نشان نمی دهید؟ مطمئن باشید شما تنها کسی هستید که متوجه این ریزه کاری هاست. تحلیل کردن این موارد باعث افزایش استرس میشود.

**ورزش نمی کنید:** زمانی که متغله زیادی داریم، سعی می کنیم برخی از کارها را حذف کنیم؛ اولین برنامه ای که اغلب حذف می شود، ورزش است. در حالی که می توانیم در انجام دادن ورزش های سبک قبل از خواب، استرس را از خود دور کنیم و خواب خوبی داشته باشیم.

**برنامه ریزی ندارید:** یک روز تنها ۲۴ ساعت است اما

شما ممکن است به طور ناگهانی درد شدیدی را در قفسه سینه خود احساس کنید که به داخل دستان کشیده می شود و تا بالا داخل آرواره ها ادامه دارد.

### چگونه در مقابل حمله قلبی دوام آوریم؟

**زمانی که تنها هستیم؟** بسیاری از اشخاص که دچار حمله قلبی می شوند بدون کمک و تنها هستند، در زمانی که قلبشان ضربان نامناسب دارد و شروع به احساس ضعف شدن و از حال رفتن می کنند فقط حدود ده ثانیه زمان دارند تا از هوش برونند.

**چه باید کرد؟** وحشت نکنید، مکرراً شروع به سرفه های



همه ما استرس را تجربه کرده ایم. پس در این شرایط ضربان قلب افزایش پیدا می کند و کف دست دچار تعریق می شود. بعضی از عادت ها، باعث افزایش استرس می شود، عادت هایی در شیوه خوردن، نوشیدن، خوابیدن و حتی در برخورد با دیگران ممکن است باعث تشدید استرس شود. از جمله این موارد می توان به نمونه های زیر اشاره کرد:

**مصرف زیاد قهوه:** مصرف چندین فنجان قهوه در روز ممکن است باعث تحریک بیش از حد فرد شود و اضطراب وی را افزایش دهد. بنابراین مصرف نوشیدنی های کافئین دار را به حداقل برسانید.

**پیان گلابه ملدی:** کاهی لازم است با دوست خود بنشینید و تمامی ناراحتی خود را برای او بازگو کنید اما بهتر است صحبت های خود را خلاصه کنید. به یاد داشته باشید اگر تنها درباره موارد منفی صحبت کنید و به این موضوعات بیندیشید، دچار استرس بیشتری خواهید

## آسم

آسم یک بیماری ریوی است که علائم اصلی آن سرفه، خس خس، نفس تنگی است. آسم یک بیماری التهابی مزمن راه های هوایی تنفسی است که در افرادی که زمینه حساسیت به بعضی از عوامل محیطی را دارند، تشدید می شود.

این پدیده التهابی موجب انسداد راه های هوایی تنفسی می شود و علائم خاص بیماری را ایجاد می کند و با درمان مناسب، زندگی راحتتری برای فرد به ارمغان می آورد.

**عواملی که باعث بروز بیماری می شوند عبارتند از:**  
- آلودگی هوا (دودهای ناشی از ماشین های دودزا)

- عفونت های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی  
- دود سیگار، در کودکانی که پدر و مادر سیگاری دارند یا بزرگسالانی که خود آنها سیگار می کشند.  
- گرد و غبار محیط های شغلی مثل گرد چوب و یا دود و بخار ناشی از جوشکاری  
- بندبایان بسیار ریزی که «هایت» نامیده می شوند و در بستر خواب، میلمان پارچه ای، قالی و موکت وجود دارند.

- آلودگی محیط خانه  
- گرده های گیاهان در فصول خاصی از سال به علت تراکم زیاد

- با شیوع کمتر، مواد غذایی خاص (بخصوص در کودکان زیر ۲ سال). این مواد: حبوبات، شیر گاو، دانه های جو و گندم

**علائم بیماری چیست؟**

مهمترین علائم آسم شامل سرفه، خس خس، و تنگی نفس می باشد که ممکن است خفیف و یا شدید باشد. سرفه های پشت سر هم و افزایش ترشحات خارج شده از ریه به همراه سرفه از علائم مهم آسم می باشد. سرفه و خس خس به دنبال فعالیت یا ورزش و همچنین مشکلات خواب از دیگر علائم آسم می باشند. لازم به توضیح است که در بعضی موارد متأسفانه به علت عدم درمان به موقع و صحیح، آسم می تواند موجب مرگ شود.

**راه های پیشگیری:**

چون این بیماری از شایع ترین بیماری های دستگاه تنفسی است و علل به وجود آورنده آن نیز فراوان می باشد، لازم است که نکات زیر رعایت شود:

- ترکشیدن سیگار  
- در معرض دود سیگار قرار نرفتن  
- دوری جستن از محیط هایی که گرد و غبار و یا آلودگی های دیگر هوا در آنها وجود داشته باشد.  
- اجتناب از تماس با حیوانات اهلی خانگی مثل گربه و سگ  
- مراقبت از کودکان به منظور پیشگیری از ابتلای آنان به عفونتهای ویروسی

**درمان:**  
اگر شما یا کودکان مبتلا به علائم مشکوک به آسم هستید برای آگاهی از درمان صحیح و به موقع پزشک خانواده مراجعه کنید و طبق توصیه های پزشک تان داروهای خود را مصرف نمایید تا از علائم و حملات آسم بر حذر باشید.  
۳/۲۰۵۹  
فرحناز دهقان - کارشناس پرستاری