

در طول مسافرت چه کنیم تا اسهال نگیریم؟

فاطمه بنیادی-کارشناس آموزش سلامت شبکه بهداشت و درمان کازرون

اسهال زمانی روی می دهد که:

- حجم مدفوع زیاد
- قوام مدفوع نرم و آبیکی
- تعداد دفع مدفوع از ۳ نوبت در شبانه روز تجاوز کند.
- برخی افراد حین مسافرت با پس از آن دچار اسهال می شوند. اسهال مسافرتی شایع ترین بیماری است که مسافرین را درگیر می کند. اغلب علائم بیماری در هفته اول مسافرت بروز می کند، اما به هر حال در تمام مدت سفر حتی پس از بازگشت به خانه امکان ابتلا وجود دارد.
- در اکثر موارد اسهال مسافرتی به طور ناگهانی شروع می شود. در طول مدت بیماری، دفعات، حجم و وزن مدفوع بیشتر می شود و به طور معمول، مسافر در طول روز، حدود چهار تا پنج مرتبه دفع آبی دارد. سایر علائم این بیماری شامل تهوع، استفراغ، دل درد، نفخ، تب، تکرر ادرار و ضعف هستند.

مهم ترین عامل خطر، مقصد مسافر است و استفاده از آب یا غذای آلوده، عامل اصلی عفونت می باشد. در طول مسافرت باید از مصرف موادی که نمی توان آنها را پوست کند، پخت یا جوشاند صرف نظر کرد.

در سفر از خوردن مواد زیر پرهیز کنیم:

- * سالاد
- * غذاهای دریایی خام، نیم پز یا سرد
- * تخم مرغ خام یا نیم پز



- * غذاهای گوشتی سرد
 - * شیر و لبنیات غیر استوریزه از جمله بستنی
 - * سبزی و میوه های خام
 - * آشامیدن آب های غیر مطمئن
- زمانی که در مناطقی مسافرت می کنید که احتمال آلودگی آب آشامیدنی وجود دارد در طی مسافرت خود به نکات ذیل توجه داشته باشید:
- از یخ هایی که کنار خیابان فروخته می شوند، استفاده نکنید.
 - آب جوشیده و یا آب کلردار و یا یددار استفاده کنید.
 - جوشاندن آب باعث از بین رفتن عوامل مسبب اسهال شده و می توانید از آن بیاشامید. آب به مدت ۱ دقیقه به خوبی جوشانده و پس از سرد شدن در دمای معمولی اتان (یخ اضافه نکنید) استفاده نمایید.

موانع مرتفع پیش پای متقاضیان وام مسکن

امان الله زارع

متقاضیان وام مسکن بخصوص خانه اولی ها قشری از جامعه هستند که از تمکن مالی بسیار اندک بر خوردارند و اکثرا با توجه به اینکه عائله مندند دستشان در جیب پدر است!

اولین مانع پیش روی این قشر نیازمند مسکن سپرده گذاری اولیه در بانک می باشد. یکی از مسؤلین در حاشیه شرایط دریافت وام مسکن بدون آن توجه به عدم تمکن مالی متقاضیان اظهار داشته اند خاصیت این سپرده گذاری پیشگیری از ازدحام متقاضیان خرید مسکن است! این تعبیر یعنی پیشگیری از افزایش قیمت مسکن با روش تلاش در کاهش متقاضی خرید مسکن!! یعنی

تداوم رکود امروز! یعنی "همان آس همان کاسه" یعنی بر افروخته نگه داشتن آتشی که همچنان در آن عرضه کننده و مصرف کننده می سوزند! یعنی حفظ فضای مسموم مسکن امروز که خانه خرد و خانه فروش در اینداند!!

مانع بدتر "سقف زمان پروانه پایان کار و واحدهای مشمول تعلق این وام است.

تنها صفتی که از آخر شروع می شود صف عرضه کنندگان مسکن در شرایط این تسهیلات است.

حد اکثر عمر پروانه پایان کار املاک مشمول این وام سه سال است!

چرا وزارتخانه اولویت فروش کالا را در معاملات مسکن به آخر صفتی



از طرفی گناه سازندگانی که مثلا چهار سال پیش ساخته اند و تا به امروز بدلیل رکود بازار مسکن در انتظار مانده اند، متضرر شده اند. افساس و امهانیان موعوق گردیده چیست؟!

بالا بودن نرخ سود این تسهیلات (۲۱٪) و نتیجتا بالا قرار گرفتن کف اقساط ماهیانه با مدت زمان باز پرداخت ۱۲ ساله برای بخصوص خانه اولی ها نفس گیر است!

هر متقاضی به اقتضای در آمد ماهیانه و انتخاب مسکن مقتضی با شرایط اجتماعی اش حداقل بیش از نصف حقوق ویا در آمدش را می بایست بابت قسط پرداخت نماید!

رشد و توسعه شهر بخصوص در کلانشهرها عمودی گشته آبار تمانهای سر به فلک کشیده بر فضای بافت های جدید سبانه انداخته روز روشن را چون شب تاریک نموده اند، از طرفی هم عدم توجه وزارت راه و ساختمان، شرایط دشوار شهرداری ها در اعطای مجوز تخریب و ساخت، سقف بالای عوارض و مالیات و صدها مانع دیگر دست انبوه سازان و افراد را در بافت های قدیمی شهر کوه تاه نموده است.

دلیل تنگی معابر و خیابان ها زندگی در بافت های قدیمی شهرها دشوار گردیده است.

در یخبندان رکود بازار مسکن بدلیل عدم تمکن مالی شهروندان و عدم حمایت دولت و کم لطفی بانک ها تنور داغ اجاره بها بیش از پیش داغتر و داغتر خواهد شد!

سقف بالای اجاره بها زندگی را بر مستاجران تلخ تلخ از نوع زهر ماریش نموده است!

هر مستاجر اگر مورد حمایت وزارتخانه شهرداری ها و بانک قرار می گرفت با پرداخت همین اجاره بها در کمتر از ده سال مالک ملک استجاریش بود!

در حالی که میانگین سطح زیر بنا برای زیستن یک خانوار زیر صد متر است بعضی از صاحبان سرمایه بنا به هر دلیلی املاک کماز خود را بلا استفاده و خالی از سکنه نگه داشته اند! و عجیب که درودین های قوی دارایی ها که با سرعت سیر نوردر کوه پس کوه های مشاغل اصناف املاک در زمین و آسمان و هرجا که اندک مزی عاید گردد و حتی بر سر متکد یان در گردشند چرا تا کنون بر روی خانه های خالی گردش نداشته اند!

همسایگی من و خدا

به بهانه ی روز های خوش جبهه و جنگ

دکتر علی مدد نوری، نویسنده و پژوهشگر مسائل اجتماعی و عضو کانون نویسندگان ایران



همیشه فکر می کردم که خدا را باید در آسمان ها جستجو کرد چه فکر اشتباهی! همسایگی من و خدا در سنگری کوچک بر این عقیده نادرست خط پلان کشید. خدا را می شد در جای جای آن لانه ی عجیب و غریب جستجو کرد. در لا به لای دیوارهای آن که گونی های پر شده از خاک بود در کف نمناک آن، در تاریکی غیر عادی اش، در گرمای طاقت فرسای تابستان و سرمای سوزناک زمستانش و بالاخره در حیاط بی انتهای آن در آن خانه ی بهشتی مخلوقات دیگر خداوند هم با ما همسایه شده بودند. کزدم های سیاه و زرد، تیل های قهوه ای سمنی، پشه های مالاریا، عنکبوت های عظیم الجثه، مارهای سرگردان و... با این وجود این مخلوقات و حتی به ما هیچ آزاری نمی رسانند. شاید بوی خوش دعای کمیل یا عطر دل انگیز دعای توسل و یا کلام جاودانه ی قرآن که از دل سنگر بیرون می آمد آن ها را مدهوش و طلسم می کرد خدایی که در آن جا می شناختم از جنس دیگری بود شاید از جنس نور و یا هر واژه ای برتر از نور. شاید هم نوع نگاه ما گونه ای دیگر بود خداوند در آن کلبه ی فقیرانه خیلی به من نزدیک بود. من هم خیلی به او نزدیک بودم. برآستی همان خدای موصوف قرآن بود. "و نحن اقرب الیه من حبل الورد" آزرگ گردن به ما نزدیک تر بود. هر وقت مشکلی برآیم پیش می آمد اندکی رگ گردنم را فشار می دادم. خدا خیلی زود به حرف می آمد و می گفت من همین جا هستم. بی تابی نکن! من هم ذوق زده می گفتم! آلهی و ربی من لی غیرک قداى تو خدای مهربان! اهر وقت اسلحه را به دست می گرفتم و به قصد نابودی بعضی های ناخوارانمرد ماشه را فشار می دادم، خدا را در نوک انگشتم حس می کردم. گویی او زودتر از من ماشه را می کشید. درست به هدف می زد او به هدف می زد اما من سرشار از غرور پیروزی دیواره شلیک می کردم و هورا می کشیدم. حالا بعد از آن دوران طلایی زندگی در عصر ماهواره و اتم هر چقدر ماشه را می کشم به هدف نمی خورد و روز به روز بیشتر از مسیر خارج می شوم. ای کاش یک بار دیگر با خدا همسایه می شدم اما افسوس که در غوغای زندگی خزان زده و دل های زنگار گرفته نمی شود خدا را بغل کرد بسید و یا با او همسایه شد! شما برآیم دعا کنید تا یک بار دیگر خدا را ببینم.



قابل توجه کلیه مسافرین

و شهروندان گرامی

نظر به اتمام قرارداد پروژه کارت شهروندی با بانک انصار و انعقاد قرارداد جدید با بانک شهر، شهروندان محترم می بایست حداکثر تا تاریخ ۱۵/۶/۹۴ نسبت به تعویض رایگان کارتهای شهروندی بانک انصار با کارتهای جدید بانک شهر از طریق کلیه بانه های بانک شهر مستقر در پایانه ها و ایستگاه های اتوبوسرانی و مترو اقدام نمایند. متذکر می گردد از تاریخ ۱۶/۶/۹۴ کارتهای انصار قابل استفاده در هیچ یک از دستگاه های کارتخوان اتوبوس های ناوگان اتوبوسرانی نخواهد بود.

* مزایای کارتهای جدید:

- قابلیت استفاده از کارت جدید در پرداخت کرایه قطار شهری شیراز (مترو)

- قابلیت شارژ تا مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ ریال

- درج شماره سریال کارت بر روی آن به منظور سهولت ردیابی و برطرف نمودن نقایص فنی

- امکان برطرف نمودن مشکلات کارت از طریق مرکز پاسخگویی کارت شهروندی بانک شهر

روابط عمومی سازمان اتوبوسرانی شیراز

۱۸۲۴۱

آگهی مزایده نوبت اول
حسب پرونده اجرائی کلاسه ۹۳۰۱۱۴ به موجب نیابت واصله از شعبه دوم اجرای احکام دادگاه عمومی حقوقی دامغان محکوم علیه کارخانه قند مسنی ملزم است به پرداخت مبلغ ۷۷۶/۸۹۰/۰۰ ریال بابت اصل خواسته، خسارت تأخیر تأدیه و هزینه های دادرسی در حق محکوم له اصغر بنائیان سفید و مبلغ ۳۴/۱۷۵/۰۰ ریال بابت نیم عنتر اجرائی در حق دولت یا توجه به اینکه اجرائیه به محکوم علیه ابلاغ شده و در مهلت مقرر نسبت به اجرای حکم اقدام ننموده است بنا به درخواست وکیل محکوم له به منظور استیفا محکوم به و هزینه اجرائی متعلق به نامبرده اموالی از سوی این اجرا طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری جهت پرداخت محکوم به به شرح زیر ارزایی شده و مقرر است از ساعت ۱۱ الی ۹ صبح مورخ ۹۴/۰۶/۲۴ در محل دفتر اجرای احکام حقوقی رستم با حضور نماینده محترم دادستان پایه کارشناسی به فروش می رسد. هر شخص حقیقی یا حقوقی می تواند در مزایده شرکت نماید و آرایه دهنده بالاترین قیمت برنده مزایده شناخته می شود. مزایده به ۶۹۲/۰۰۰/۰۰ ریال بانظریه کارشناس بعنوان قیمت پایه شروع می شود مامور اجرا می تواند ۱۰ درصد وجه مزایده را فی المجلس به صورت وجه نقد یا چک تضمینی از خریدار اخذ و الباقی طرف مدت یک ماه از وی وصول کند و پس انجام مزایده مراحل قانونی و صدور حکم تملیک مورد مزایده بنام خریدار منتقل خواهد شد در صورتیکه در مهلت مقرر خریدار بقیه وجه مزایده را پرداخت ننماید سپرده وی پس از کسر هزینه های مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد در صورت وصول اعتراض از ناحیه طرفین طرف یک هفته از تاریخ مزایده نسبت به نحوه انجام مزایده رسیدگی به اعتراض از سوی دادگاه مورد مزایده به خریدار تحویل نخواهد شد. ضمنا متقاضیان به شرکت در مزایده می توانند در مدت پنج روز قبل از مزایده با اطلاع این اجرا از مال مورد مزایده بازدید نمایند. مشخصات اموال توقیفی و قیمت پایه کارشناسی به تفکیک به شرح ذیل می باشد. ۱۰۰/م الف **مدیردقتر اجرای احکام حقوقی دادگستری شهرستان رستم- علی گوهرزی**

- ۱- تعداد ۱۰۰۰ عدد لوله فشار قوی و روشرف با قطر خارجی ۳۵ میلیمتر و قطر داخلی ۳۲ میلیمتر و ضخامت ۳ میلیمتر و بطول هر شاخه ۳/۸۵ الی ۳/۹۱ متر به ارزش هر شاخه ۲۳/۰۰۰ ریال
- ۲- تعداد ۲۶ عدد پمپ غلیظ کش (جهت شربت چغندر) کوبله شده به الکترو موتور ساخت صنایع پمپ سازی ایران مدل ۱۵۰-۳۱۵ به ارزش ۲۳۴/۰۰۰/۰۰ ریال
- ۳- تعداد ۴ عدد پمپ استیل شربت کوبله شده به الکترو موتور به ارزش ۸۰۰/۰۰۰/۰۰ ریال
- ۴- تعداد ۱ عدد پمپ آب همراه با الکترو موتور به ارزش ۱۲۰/۰۰۰/۰۰ ریال
- ۵- یک عدد مخزن آب گرم با ظرفیت تقریبی ۴/۰۰۰ لیتر به ارزش ۳۵/۰۰۰/۰۰ ریال
- ۶- مقدار تقریبی ۲۰ تن زغال سنگ از قرار هرتن ۱۵۰/۰۰۰ ریال جمعا به ارزش ۳/۰۰۰/۰۰ ریال

آگهی حصر وراثت

خانم مریم اسماعیلی دارای شناسنامه شماره شش متولد ۱۳۶۳/۳۸ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۴-۸۱۷ از این شورا در خواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان محمدرضا نجبر به شناسنامه ۵۱۶ در تاریخ ۹۴/۵/۹ در اقامتگاه دائمی خود پرورد زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- متقاضی با مشخصات فوق الذکر ۲- ماه گل زارعی به شماره شناسنامه ۲۴۵. ت: ۱۳۳۲/۸۱/۰۱ صادره از حوزه فیروز آباد مادر متوفی ۳- حایره نجبر به شماره شناسنامه ۲۴۴۰۹۳۴/۱۲۷. ت: ۲۴۴۰۹۳۴/۱۲۷. ت: ۹۴/۵/۵ صادره از حوزه فیروز آباد دختر متوفی ۴- حمیدرضا نجبر به شماره شناسنامه ۲۴۴۰۸۸۵۱۶/۸۵۱۶. ت: ۱۳۹۲/۴/۵ صادره از حوزه فیروز آباد پسر متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراض دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنهاست طرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت، وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۱۵۱/م الف

۱۸۲۳۵

رئیس شعبه پنجم شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجناب زهرا اسدی فیروز آبادی فرزند کرامت اله به شماره شناسنامه ۱۳ صادره از فیروز آباد در مقطع کاردانی ناپیوسته رشته آموزش زبان انگلیسی صادره از واحد دانشگاهی آباده با شماره ۹۳۹۳۹۰۳۹۴ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد آباده به نشانی آباده- بلوار دانشگاه - مجتمع دانشگاهی امام علی ارسال نماید. ۱۸۱۸۲/۸۰۷۴

آگهی حصر وراثت

آقای مصطفی افتخاری دارای شناسنامه شماره ۴۳۴ متولد ۵۳/۳/۱۲ به شرح دادخواست به کلاسه ۱۹۹۴/۶۶۷ از این شورا در خواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان محمد حسین افتخاری به شناسنامه ۲۲۱ در تاریخ ۹۳/۸/۱۷ در اقامتگاه دائمی خود پرورد زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- متقاضی با مشخصات فوق الذکر ۲- صفیه رضایی به شماره شناسنامه ۳۳۱ صادره از حوزه ح ۴ فیروز آباد هسمر متوفی ۳- مرتضی افتخاری به شماره شناسنامه ۳۳۳ صادره از حوزه ح ۴ فیروز آباد پسر متوفی ۴- مازیار افتخاری به شماره شناسنامه ۳۹۳ صادره از حوزه ح ۴ فیروز آباد پسر متوفی ۵- محمد حسن افتخاری به شماره شناسنامه ۳۶۰ صادره از حوزه ح ۴ فیروز آباد پسر متوفی ۶- نازنین افتخاری به شماره شناسنامه ۸۷۱۳ صادره از حوزه ح ۲ فیروز آباد دختر متوفی ۷- لیلا افتخاری به شماره شناسنامه ۴۹۵ صادره از حوزه ح ۲ فیروز آباد دختر متوفی ۸- افسانه افتخاری به شماره شناسنامه ۱-۱۹۴۲۸۶-۴۴۵ صادره از حوزه ح ۴ فیروز آباد دختر متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراض دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنهاست طرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت، وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۱۸۱۴۳/۸۰۲۶

رئیس شعبه اول شورای حل اختلاف فیروزکازرین

آگهی احضار متهم

نظر به اینکه آقای محمد هادی رستمی فرزند راه خدا به اتهام ۱- سرقت دسته چک ۲- جعل امضا ۳- استفاده از سند مجهول از طرف این دادسرا تحت تعقیب است و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت او میسر نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا در تاریخ - ساعت - در شعبه اول دایاری دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان فیروزکازرین به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر گردد. پس از انقضای یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی به موجب مواد ۲۱۷ و ۲۱۸ قانون یاد شده تصمیم غیابی اتخاذ میگردد.

دادیار شعبه اول دادسرای عمومی و انقلاب فیروزکازرین

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی

بدینوسیله به آقای ابراهیم عمارزاده فرزند عبد که به موجب دادنامه شماره ۹۴۰۹۹۷۷۱۹۰۰۰۰۷۲۸ در پرونده کلاسه ۹۳۰۷۱۹-۹۳ محکوم است طلاق زوجه در حق خواهان خانم زهرا لک پور فرزند بداله محکوم گردیده است ابلاغ میشود. چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارند طرف بیست روز از تاریخ انتشار این آگهی درخواست خود را به این مرجع واقع در فیروزکازرین تسلیم نمایند در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد. ۱۸۲۳۲/۸۲۳۹

مدیردقتر دادگاه حقوقی شهرستان رستم

۱۸۲۳۲/۸۲۳۹