روزنامه طلوع
۴
اسفند
۱۳۹۴
سه شنبه

با قانون زندگی کنیم

در قصاص عضو تساوی محل معتبر است و باید در مقابل قطع عضوِ طرف راست عضوِ همان طرف و در مقابل طرف چپ عضوِ همان طرفِ جانی قصاص شود.

ماده ۲۷۵ قانون مجازات اسلامی

۴
شماره
۱۶۲۴
سال
بیست و یکم

پزشکی/بهداشتی

چگونه می توان از بروز بیماری های قلبی و عروقی (خصوصا در افراد دیابتی) جلوگیری کرد؟

فرزانه داودی - لیلا شریفی - فرحناز دهقان - مرکز سلامت جامعه قدس

۱ - چربی و به ویژه کلسترول خون خود را کاهش دهید .

کلسترول که نوعی چربی است ، در پیدایش و گسترش

تصلب شرایین نقش مهمی دارد؛ زیرا می تواند در دیواره های رگها رسوب کند و همراه با عوامل دیگر به تنگی و بسته شدن سرخرگها بیانجامد .

کلسترول دو نوع مهم دارد :

الف- کلسترول بد (LDL) که موجب بسته شدن رگها و بیماری های قلبی و عروقی می شود؛ نوعی از کلسترول است که باید غلظت کمی در خون داشته باشد .

ب- کلسترول خوب (HDL) که کلسترول اضافی بدن را از بافت ها خارج می کند و خطر بیماری قلبی را می کاهد . شما می توانید با مصرف غذاهای کم چرب و رعایت توصیه های پزشک معالجتان ، چربی خون خود را در در سطح مناسب نگه دارید.

۲- فشار خون خود را کنترل کنید .

فشار خون بالا افزون براینکه فشار بیشتری بر قلب وارد می سازد و نیاز آن به خون را افزایش می دهد ، روند گرفتگی رگ را سریع می کند و سبب آسیب اعضای گوناگون بدن هم می شود .

۳- وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید .

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشار خون است. شما باید زیر نظر یک پزشک یا متخصص تغذیه، وزن بدنتان را به میزان متناسب با قد ، جنس و سن خود برسانید .

۴- سیگار نکشید .

استعمال دخانیات سبب افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش کار قلب می شود و فشار خون را هم بالا می برد.

۵- قند خون خود را کنترل کنید .

کنترل دقیق قند خون ، هم به طور مستقیم و هم به طور غیر مستقیم ، می تواند نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های عروقی داشته باشد .

۶- فعالیت ورزشی منظم داشته باشید .

پژوهشهای پزشکی نشان داده اند که داشتن یک زندگی کم تحرک ، صرف نظر از عوامل خطر دیگر ، احتمال دیابت ، چاقی و بیماری کرونر قلب را افزایش می دهد . پیاده روی ، دوچرخه سواری ، تنیس روی میز ، باغبانی و دویدن آرام ، فعالیت های بدنی ای هستند که اثر مفیدی بر تندرستی شما خواهند داشت .

۴/۱۵۹۵

فیزیولوژی تولید مثل

محبوبه عباسی فر - کارشناس مامایی

حاملگی یکی از پیچیده ترین پدیده های آفرینش است و مسلم است که صحبت کردن به صورت اجمالی درباره این مسایل دشوار است؛ ولی امید است که با دادن این اطلاعات، بتوانیم سهم کوچکی در ارتقای بهداشت و کیفیت زندگی خانم های باردار داشته باشیم .

تعریف :

تولید مثل طبیعی انسان شامل یکسری فرآیندهای پیچیده است که شامل تولید سلولهای جنسی نر و ماده و یکی شدن آنها در موقع لقاح می شود و حاملگی قسمتی از این فرآیند است که با لانه گزینی سلول تخم ایجاد شده و در رحم آغاز می شود و با تولد نوزاد یا سقط جنین به پایان می رسد .

دستگاه تناسلی مرد : کیسه بیضه ، بیضه ، آلت تناسلی ، غده پروستات ، مجاری منی بر ، کیسه های منوی اپی دیدیم و طناب بیضه ای می باشد .

دستگاه تناسلی زنان : واژن - رحم - تخمدان ها - لوله های رحمی هستند .

یکی شدن تخمک و اسپرم در جریان لقاح یکی از روندهای بسیار مهم است. خانم ها فقط دارای ژن x هستند و مردان دارای ژن x و y هستند؛ اگر تخمک با ژن y لقاح پیدا کند جنین پسر و اگر با ژن x لقاح پیدا کند جنین دختر خواهد بود پس فقط ژن پدر است که جنین دختر و یا پسر را رقم می زند و لقاح در لو له رحمی رخ می دهد. تقریبا حاملگی در صورتی رخ می دهد که نزدیکی جنسی در طی دو روز قبل از تخمک گذاری و یا روز تخمک گذاری اجام گرفته باشد . ورود اسپرم به داخل تخمک تحت واکنشی های پیچیده ای صورت می گیرد و پس از بارور شدن تخمک تبدیل به سلول تخم می شود و مسیر خود را از لوله های رحمی به داخل رحم ادامه می دهد .

اگر سلول تخم در داخل لوله های رحمی یا روی تخمدان و در هر قسمتی غیر از داخل رحم جایگزین شود، حاملگی خارج از رحمی را ایجاد می کند .

لانه گزینی شش تا هفت روز بعد از لقاح صورت می گیرد و نیازمند یک رحم آماده است که توسط هورمون ها این آمادگی ایجاد می شود؛ سپس سلولها در دو لایه جداگانه تقسیم بندی شده که لایه خارجی جفت و لایه داخل جنین را می سازد و ارتباط تغذیه ای بین زنان باردار و جنین از طریق جفت و بند ناف برقرار می شود .

رشد و نمو جنین:

دوران نطفگی : از زمان لقاح تا هفته هشتم پس از لقاح یا ۱۰هفته پس از شروع آخرین قائدگی می باشد.

هفته ۱۲ بارداری

در پایان ۳ ماهگی رحم درست در بالای استخوان عانه قابل لمس است؛ طول جنین ۷ – ۶ سانتی متر است و استخوان سازی در بیشتر استخوان های جنین ظاهر می شود؛ موهای ابتدایی به صورت پراکنده تشکیل شده اند و انگشتان دست و پا به همراه ناخن ها مشخص می شوند؛ صدای قلب جنین با دستگاه قابل شنیدن است و وجود ضربان قلب زودتر از این زمان با سونوگرافی مشاهده می شود .

هفته ۱۶ بارداری

طول جنین ۱۲ سانتی متر، وزن آن ۱۱۰ گرم است و جنسیت ظاهری جنین قابل تشخیص است .

اواخر هفته ۲۰ بارداری

نیمه اول بارداری به پایان می رسد، وزن جنین ۳۰۰ گرم و بدن از موهای کرک مانند و ماده چربی سفید رنگ پوشیده می شود .

در ۲۴ هفتگی وزن جنین حدود ۶۳۰ گرم و سر نسبت به بدن بزرگتر است. در پایان این هفته ابروها و مژه ها ظاهر می شود و سر هنوز در مقایسه سایر قسمت های بدن، بزرگ است؛ پوست به طور مشخصی چروک بوده و چربی زیر آن قرار دارد .

هفته ۲۸ بارداری

جنین ۲۵ سانتی متر قد و حدود ۱۱۰۰ گرم وزن دارد؛ مردمک چشم ها ظاهر می شود؛ پلک را باز و بسته کرده و به نور واکنش نشان می دهد و همچنین انگشت شصت خود را می مکد .

هفته ۳۲ بارداری

جنین ۲۸ سانتی متر قد، ۱۸۰۰ گرم وزن و پوست قرمز و چروکیده دارد؛ صداهای خارج از شکم مانند تلویزیون را می شنود و از این ماه به بعد والدین می توانند با جنین خود صحبت و محیط آرام و بدون صداهای ناهجار را فراهم کنند .

هفته ۳۶ بارداری

جنین ۳۲ سانتی متر قد و حدوداً ۲۵۰۰ گرم وزن دارد؛ به علت تجمع چربی های زیر پوست، چین و چروک کمتر و صورتی رنگ به نظر می رسد؛ اعضای بدن اغلب به رشد نهایی رسیده و برای تطبیق با شرایط پس از تولد آماده می شود .

هفته ۴۰ بارداری

جنین به بزرگترین حد خود رسیده، قدی بیشتر از ۴۰ سانتی متر و وزنی بین ۳۰۰۰ تا ۳۵۰۰ گرم دارد و از پایان هفته ۳۷ تا زمان زایمان، حرکات جنین به تدریج کم شده و جنین برای زندگی خارج از رحم آماده می شود .

۰۲۰۱۷۰

۰۲۰۱۶۹

اخبار شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون

شهردار کازرون :
مشارکت و همراهی مردم، ضامن موفقیت شهرداری است

سید مهدی مکی با اشاره به نقش موثر مشارکت همگانی در بهبود بخشیدن فعالیتهای اجتماعی، اظهار داشت: مشارکت و همراهی مردم و معتمدان محلی در امور، تحقق حقوق شهروندی و اولویت دادن به نیازهای مردم، ضامن موفقیت در فعالیت های شهرداری کازرون است.

وی افزود: شهرداری به دلیل حجم گسترده فعالیتهای عمرانی، خدماتی و فرهنگی، بدون مشارکت مردم قادر نیست به موفقیت برسد و در این راه به همکاری و مشارکت همه شهروندان به ویژه معتمدان محلی نیازمند است.

شهردارکازرون با اشاره به اینکه هر کجا که ما شاهد همکاری خوب شهروندان بوده ایم، نتیجه ای مطلوب را در برداشتیم، افزود: تجربه نشان داده است که همکاری همه شهروندان می‌تواند طرح‌های بزرگی را به تحقق برساند و بدون شک برای این موضوع مهم نیز تمام افراد جامعه باید با هم و برای یک هدف، تلاش خود را بیشتر کنند تا به امید خدا شاهد شهری زیبا با مردمی سالم باشیم.

وی به محدودیت منابع مالی درکازرون اشاره کرد و گفت: در سالهای اخیر با رکود ایجاد شده در فعالیتهای اقتصادی و به خصوص در بخش مسکن، مدیریت در شهرداری ها بسیار سخت تر شده و باید دنبال منابع جدید مالی باشیم تا کار خدمت رسانی متوقف نشود.

مکی با بیان این که تلاش می کنیم با جذب سرمایه گذاران بخش خصوصی و البته مشارکت مردم در پرداخت به موقع عوارض، بتوانیم فعالیتهای در دست اجرا را پویا نگه داریم، تصریح کرد: ما برای پذیرش پیشنهادهای سازنده معتمدان در حوزه های مختلف، آمادگی کامل داریم و با استقرار نظام پیشنهادات و انتقادات، امیدواریم بتوانیم از ایده های خوب شهروندان برای ارائه خدمات مناسب شهری استفاده کنیم.

شهردار کازرون گفت: سامانه ۱۳۷ بستر مهمی برای ارتباط مردم و شهرداری است که امیدواریم با انتقال دیدگاه شهروندان، بتوانیم از ایده ها، پیشنهاد و راهکارهای شهروندان در طرح مسائل و مشکلات به خوبی استفاده کنیم.

شهردار کازرون :
کاندیداها از نصب پوستر و بنر در سطح شهر، خودداری نمایند

سید مهدی مکی با اشاره به اینکه دیوارها و اماکن عمومی زیباسازی شده است،گفت: برای این کار از بیت المال هزینه شده است و امیدواریم کاندیداها این موضوع را رعایت کرده و از نصب پوسترها و بنرها در دیوارها و جداول معابر خودداری کنند.

وی با بیان اینکه در ایام تبلیغات انتخاباتی مدت فعالیت کارگران خدمات شهری افزایش پیدا کرده است، گفت: کارگران زحمتکش خدمات شهری در این ایام به نظافت شهری و جمع آوری پسماندهای ستادهای انتخاباتی می پردازند.

شهردار کازرون همچنین با اشاره به اینکه نباید با تبلیغات انتخاباتی به زیبایی شهر لطمه وارد کنیم، تصریح کرد: بعد از انتخابات باید به استقبال عید نوروز برویم و می خواهیم در این استقبال از نوروز نیز سربلند باشیم.

مکی همچنین از کاندیداها خواست تا از نصب پوستر، بنر و تراکت بر روی معابر نیز خودداری کنند تا شهرداری متحمل هزینه ای جدید برای پاک سازی آنها نشود.

گزارش تصویری

جلسه شورای اسلامی شهر با جمعی از بازاریان

نصب بیش از ۳۰۰ سطل زباله در سطح شهر

استقبال از رزمندگان مدافع حرم

مطالب این بخش توسط روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون تهیه و تنظیم شده است.