

### سفر و بارداری

دکتر محمد باقر بهاری مقدم - دکتر لاله هاشمی

اگر بارداری هستید و قصد سفر دارید؛ یا حتی امکان این مسافرت را به عقب بیندازید و به بعد از زایمان موکول کنید و یا احتیاط های خاص را رعایت کنید تا جان خود و جنینتان را به خطر نیاندازید.

مسافرت در این دوران با هر وسیله ای که انجام گیرد، اصل مطلب آن است که رعایت احتیاط های خاص در این دوران، مد نظر قرار گیرد. باید توجه داشت که شرایط جسمی همه زنان باردار یکسان نیست و با یکدیگر متفاوت است و شاید مسافرتی که برای یک خانم باردار بی خطر باشد، برای خانم باردار دیگر این طور نباشد.

**وسيلة مسافرت**

برای زنان باردار، مسافرت با ترن و هواپیما بر اتومبیل ارجحیت دارد. نشستن طولانی مدت ممکن است باعث افزایش احتمال تشکیل لخته در وریدها شود. در مسافرت با اتومبیل در صورتی که خانم باردار حالت تهوع نداشته باشد، طی مسافت حتی تا ۳۰۰ کیلومتر بطور متناوب اشکالی ندارد؛ البته این در صورتی است که خانم باردار اقدام به رانندگی نکند. اما اگر فرد باردار، خود اقدام به رانندگی می کند بعد از هر ساعت رانندگی ۵ الی ۱۰ دقیقه استراحت نماید. به هر حال رانندگی در ماه آخر بارداری صلاح نیست و در صورت اجبار حتما یک نفر باید خانم باردار را همراهی نماید.

**زمان مسافرت**

بهترین زمان مسافرت زنان باردار، سه ماهه دوم بارداری به خصوص هفته های ۲۰ الی ۲۷ بارداری است. توصیه می شود در سه ماهه سوم بارداری، فرد باردار به مسافرت های طولانی نرود. از هفته ۲۸ به بعد (ماه هفتم به بعد)

تمام خطوط هوایی اجازه سفرنامه پزشک متخصص زنان و زایمان را می خواهند و بعد از هفته ۳۶ بارداری نیز عموماً اجازه سفر هوایی داده نمی شود.

**مسافرت های پرخطر**

لکه بینی در سه ماهه اول با خطر سقط همراه است که باید خانم باردار در چنین شرایطی از مسافرت چشم پیوشد. داشتن سابقه قبلی فشار خون در دوران بارداری، وجود حاملگی دوقلو و مسافرت های پس از هفته ۲۵ بارداری، احتمال ایجاد خطراتی را برای مادر باردار به وجود خواهد آورد.

از مسافرت به ارتفاعات بالا نیز باید خودداری شود. زیرا کمبود اکسیژن هوا در ارتفاعات باعث کاهش اکسیژن خون و در نتیجه کمبود اکسیژن دریافتی جنین می شود. زنانی که خود در ارتفاعات زندگی می کنند برای جبران این کمبود اکسیژن، تعداد سلول های خون بالاتری دارند؛ ولی بدن سایر افراد با این محیط، سازش ندارد.

**توصیه های لازم در مسافرت خانم باردار**

- قبل از اقدام به مسافرت، توسط پزشک معاینه شوید و اجازه سفر دریافت نمایید.
- در طول سفر بدون تجویز پزشک، هیچ دارویی را مصرف نکنید.
- در زمان مسافرت به نقاط مختلف، از جهت همه گیری بیماری ها در این نقاط سوال کرده و وضعیت واکسیناسیون خود را بوسیله پزشک کنترل نمایید.
- در طول مسافرت، لباس و کفش راحتی بپوشید.
- برای پیشگیری از حالت تهوع، مقداری میوه و یا خشکبار همراه خود داشته باشید.
- از مصرف یخ در طول مسافرت اجتناب کرده و از لیوان های یکبار مصرف استفاده

### درباره اخلاق انتخاباتی

از خوانندگان محترم می خواهم با صبر و حوصله بحث را مورد نقد و بررسی قرار داده و سپس با توجه به تجربیات و اطلاعات علمی خود به غنای بحث بپردازید تا از این طریق بتوانیم در صحنه های انتخابات آینده ضمن رعایت اخلاق انتخاباتی از طرف خردمندان و انتقال آن به جامعه، قدم کوچکی برداریم.

**۱- شخیصت افراد یا فرد کاندیدا**

با توجه به اینکه افراد با هم متفاوتند و یا ممکن است در رعایت اصول اخلاقی و تربیتی با هم تفاوت داشته باشند (تفاوت های فردی و رفتاری انسان ها) می تواند باعث یک بی اخلاقی خاص (نمی شود) و همچنین استفاده از تریبون های گردهم که باز مشکل ساز شده و دچار سردرگمی عمومی و استفاده از دین برای تبلیغ که می شود و این امر ممکن است تا پایان کار خطرناکترین آنهاست، باعث می شود که نتیجه این بی اخلاقی، دامن دین را گرفته و نتایج آن نیز مثلاً وقتی فرد کاندیدا معتقد است که برای رسیدن به هدف از همه ابزارها باید استفاده شود (تمهت، اسراف، دروغ و...) این امر به شخصیت می شود. فرد کاندیدا برمی گردد.

**۲- طرفداران**

یکی از راه های بی اخلاقی انتخاباتی به طرفداران بر می گردد، کسانی که گاهی فرد کاندیدا را در حد یک پت پرستش می کنند و برای پیروزی او دست به هر کاری می زنند. مهمترین رکن بی اخلاقی ها از همین گروه سر می زند و گاهی هم قابل کنترل نیست.

بحث دیگر در رابطه با طرفداران، هجوم، تقاضای بی حد و اندازه آنان و یا فشار به کاندیدای دیگر در موارد مختلف، از قبیل وعده های و وعده های بیجا، صحبت های بی مورد و دروغ و... است که این خود باعث ایجاد بی اخلاقی می گردد و حتی خود فرد نیز نمی تواند آن را کنترل کند.

**۳- زمان تبلیغات**

گاهی تنگ بودن وقت برای یک یا چند همین رفتار از شخصیت رقیب یا مقابل او نیز کاندیدا موجب می گردد که برای جبران زمان انجام گیرد و در نهایت کار را برای معتقدین از دست رفته، کاری صورت گیرد که نتیجه مومنین سخت کرده و آنها را به شک بیناندازد.

## اخبار شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون

### معاون خدمات شهری شهرداری مطرح کرد: ضرورت اجرای طرح تفکیک زباله از مبدا با مشارکت مردم

رشد روز افزون جمعیت، افزایش و تنوع محصولات و کالاهای مصرفی، روند صعودی مصرف گرایان در بین شهروندان، متداول شدن الگوی نامناسب مصرف در جامعه و بسیاری از عوامل دیگر باعث شده است تا امروز با معضل جدی و پیچیده ای به عنوان زباله یا مواد زائد شهری روبرو باشیم. دفن زباله صرف نظر از خطرات بهداشتی، زیان های اقتصادی کلانی را نیز در بر دارد؛ اما جداسازی زباله های خشک و تر و برگشت آنها در چرخه بازیافت، نقش موثری در کمک به اقتصاد کشور دارد. بر این اساس شهرداری کازرون، در نظر دارد در سال آینده اقدام به اجرای طرح جداسازی زباله خشک و تر درمبدأ نماید.

محمد علی برزویی، در این باره گفت: جمع آوری زباله های خشک به صورت جداگانه از سطح شهر، یکی از طرح های اصولی در جهت ارتقای سطح خدمات ارائه شده است و نقش موثری در کاهش اثرات سوء زیست محیطی و همچنین پاسخگویی به هزینه های سنگین دفن زباله دارد. وی تصریح کرد: به طور کلی زباله های تر، شامل پسماندهای سبزی، میوه، غذا و غیره است که به دلیل فسادپذیری سریع این دسته، از این گونه مواد زائد می توان در تهیه کود کمپوست استفاده کرد. حدود ۷۰ تا ۷۵ درصد زباله های شهری را زباله های تر تشکیل می دهند که فعلاً به خاطر مسائل مالی و هزینه های بالای آن، زباله های تر طبق معمول توسط عوامل جمع آوری زباله، جمع خواهد شد.

معاون خدمات شهری شهرداری کازرون، افزود: زباله های خشک نیز شامل فلزات، شیشه، کاغذ، مواد سلولزی، لاستیک، پلاستیک و غیره است که حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد زباله های شهری را شامل می شود. وی افزود: با اجرای طرح جمع آوری و تفکیک از مبدا زباله خشک، به میزان ۲۵ تا ۳۵ درصد از حجم زباله های دفنی کاهش می یابد و این طرح از لحاظ زیست محیطی و همچنین اقتصادی مقرون به صرفه است؛ به همین منظور شهرداری کازرون برای اجرای این طرح در سال آینده برنامه ریزی های مناسبی را انجام داده است. بنا براین فرهنگ سازی در جهت جدا سازی زباله های خشک و تر، امری ضروری به نظر می رسد. برزویی افزود: طرح جمع آوری تفکیک زباله های خشک از مبدا، در چند فاز زمانی تقسیم و تعریف شده است که اولین گام در راستای اجرای این طرح، آموزش و اطلاع رسانی به شهروندان است و در واقع اشاعه فرهنگ جداسازی پسماندها در تمام سطوح به ویژه مراکز آموزشی و مدارس و درب منازل، بسیار مهم و ضروری است. پس از آموزش های لازم برای شهروندان، مناطقی برای تحویل بسته های زباله جدا سازی شده در نظر گرفته می شود و برای انجام هر چه بهتر این طرح، بسته های تشویقی نیز در نظر گرفته خواهد شد.

معاون خدمات شهری شهرداری کازرون با تاکید بر اهمیت موضوع طرح تفکیک زباله از مبدا، همکاری مستمر مردم شریف کازرون را برای اجرای بهتر طرح خواستار شد.

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

### آغاز به کار کمیته های ستاد تسهیلات نوروزی شهرداری کازرون



سید مهدی مکی در جلسه ستاد استقبال از میهمانان نوروزی شهرداری کازرون، اظهار داشت: با همکاری و هماهنگی کلیه واحدهای شهرداری در جهت حفظ نام و اعتبار جایگاه شهر کازرون، به صورت شایسته روزی تلاش می کنیم تا این شهر به جایگاه واقعی خود دست پیدا کند.

شهردار کازرون، گفت: بیش از ۱۰۰ شرح وظیفه برای ستاد استقبال از بهار در شهرداری در نظر گرفته شده که بیشتر آن مربوط به ساماندهی امور، توجه به میلبان و خدمات شهری برای استقبال از مسافران و ایجاد فضای مناسب شهری در تعطیلات نوروز است. وی اظهار داشت: فعالیت ستاد استقبال از بهار با هدف آماده سازی و استقبال از میهمانان نوروزی با حضور همه واحدهای شهرداری و سازمان های تابعه، آغاز شده است.

مکی از تشکیل ۷ کمیته ستاد تسهیلات سفرهای نوروزی در این شهرداری، خبر داد و گفت: کمیته های نظارت و ارزیابی، پشتیبانی، خدمات شهری و رفاه عمومی، حمل و نقل، ترافیک، روابط عمومی، اسکان، اقامت و کمیته آمان، از کمیته های مستقر در در این شهرداری می باشند.

شهردار کازرون با بیان این مطلب که در نوروز امسال از کلیه امکانات سطح شهر کازرون جهت تأمین رفاه حال میهمانان بهره خواهیم برد، گفت: راه اندازی چادرهای استقبال، عرضه محصولات و صنایع دستی و علاوه بر پاکسازی و نظافت، راهنمایی مسافران نوروزی را نیز بر عهده دارد.

### گزارش تصویری



موزائیک فرش و کاشت بیش از ۳۰ نهال در خیابان مطهری