



۱۳
اسفند
۱۳۹۴
پنج شنبه

با قانون زندگی کنیم

هر کس در دعوی حقوقی یا جزائی که قسم متوجه او شده باشد سوگند

دروغ یاد نماید به شش ماه تا دو سال حبس محکوم خواهد شد.

ماده ۶۴۹ قانون مجازات اسلامی

خود مراقبتی، گام اول سلامتی

خوبیار جعفری - معاون بهداشتی و سرپرست مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون

بیماری‌های حاد، نیازمند مراقبت‌های پزشکی حرفه‌ای است و هدف خودمراقبتی، این است که پیش‌حرفه‌ای مراقبت از این بیماری‌ها را به حداقل برساند. بیماری‌های مزمن به عنوان چالش اصلی نظام‌های سلامت در قرن ۲۱ مطرح شده‌اند. امروزه اپیدمی بیماری‌های غیرواگیر مسئول ۶۰٪ از موارد مرگ و میر در جهان است. اجرای برنامه خودمراقبتی در جوامع مختلف توانسته تا حد زیادی استفاده از منابع نظام ارائه خدمات سلامت را کاهش دهد؛ به طوری که نتیجه آن ۴۰٪ کاهش در مراجعه به پزشکان عمومی، ۱۷٪ کاهش در مراجعه به مراکز اورژانس، ۵۰٪ کاهش در بستری بیمارستانی و ۵۰٪ کاهش در روزهای غیبت از کار خواهد بود.

گاهی اوقات از مفهوم خودمراقبتی برداشت غلطی صورت می‌گیرد و با خود درمانی اشتباه می‌شود. در حالی که خود درمانی به مفهوم اقدام به درمان، بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علائم و بیماری‌ها یا تصمیم‌گیری خودسرانه و غیراستاندارد

برخی افراد به ضرورت ارزیابی سلامت خود اعتقاد ندارند و تا زمانی که بیماری به سراغشان نیامده از انجام هرگونه بررسی وضعیت سلامت خود، اجتناب می‌کنند. برخی حتی ترجیح می‌دهند از بیماری خود اطلاع نداشته باشند و زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که بسیار دیر است. اکثر افراد، قسمت عمده جوانی خود را در سلامت کامل سپری می‌کنند اما همه ما گهگاه به بیماری‌های خفیف و گذرا مبتلا می‌شویم؛ گاهی از بیماری‌های حاد رنج می‌بریم و گاهی در دوران میان‌سالی و سالمندی، با بیماری‌های مزمن دست و پنجه نرم می‌کنیم. خود مراقبتی، قدم اول در مسیر سلامتی است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. ۶۵ تا ۸۵٪ از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول همین خودمراقبتی است. خود مراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود استفاده می‌کند تا از سلامت خود مراقبت کند. خودمراقبتی جایگزین مراقبت تخصصی و سازمانی نیست بلکه مکمل آن می‌باشد؛ خود مراقبتی به مسئولیت‌پذیری افراد در مقابل سلامت خود از طریق اتخاذ سبک زندگی سالم، پیشگیری از وقوع حوادث و بیماری‌ها می‌باشد. در واقع خودمراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها و حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی‌ها و وضعیت مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری‌های حاد و یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کنند. بخشی از ناخوشی‌های جزئی، بیماری‌های مزمن و

پیشگیری از ابتلا به پرفشاری خون

تهیه کننده: زرافشان ایمانو قراچه - بهوزر خانه بهداشت خیرآبادکرونی
ذبیح اله محمدی - کارشناس مبارزه با بیماری‌ها- درمانگاه دریس



علائم فشارخون بالا

افراد مبتلا به فشارخون بالای اولیه، ممکن است سالها بدون داشتن علائم این بیماری، از بیماری خود اطلاعی نداشته باشند. علائم این بیماری گاهی سردرد، اختلال دید، دردقسه سینه، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت است.

روش‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری فشارخون

۱. کم کردن وزن در صورت چاقی
۲. رژیم غذایی سالم (مصرف کم نمک، چربی، موادقندی و مصرف بیشترسبزیجات، میوه جات وحبوبات)
۳. فعالیت ورزشی
۴. عدم مصرف دخانیات
۵. کنترل استرس و فشارهای عصبی
۶. اجتناب از مصرف نوشابه های گازدار
۷. استفاده از نان سبوس دار
۸. استفاده از اسبیتات کم چربی، گوشت کم چربی و مرغ بدون پوست

مشکلاتی که در صورت عدم کنترل فشارخون بالا در فرد به وجود می آید

۱. بیماری عروق کرونر،قلب و نارسایی قلبی
۲. سکتة قلبی و مغزی
۳. نارسایی کلیه
۴. اختلالات بینایی

۴/۱۵۷۸

کازرون

سر شیر سنگی امام زاده میرعبداله کازرون به سرق‌ت رفت

به گزارش روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس، قسمت‌هایی از شیر سنگی بنای تاریخی امامزاده میرعبداله (ع) در شهرستان کازرون توسط افراد ناشناس شکسته شد. در این رابطه، محمدرضا معینی رئیس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کازرون با اشاره به اینکه مدیریت و متولی نگهداری بنای تاریخی امامزاده میرعبداله (ع) در اختیار اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان است، گفت: شیر سنگی موجود در این امامزاده متعلق به اواخر دوره قاجار است که بنا بر شواهد موجود شبانه، مورد تخریب قرار گرفته است.

وی افزود: این شیر سنگی در محوطه بیرونی امامزاده قرار داشته و متأسفانه به درستی حفاظت و نگهداری نمی‌شده است، به طوری که قسمت‌هایی از پایه‌های این اثر تاریخی زیر زمین مدفون شده بود. رئیس اداره میراث فرهنگی شهرستان کازرون، گفت: در حال حاضر جستجو برای پیدا کردن سارق یا سارقین آغاز شده و پرونده شکایت در این رابطه، تنظیم و به مراجع قضایی تحویل داده شده است.

خاتم سازخبرداد:

دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون، میزبان دو شهید گمنام دفاع مقدس

سرپرست واحدکازرون ازبرگزاری آیین استقبال، تشیع و تدفین دوشهید گمنام دوران هشت سال دفاع مقدس درایام شهادت حضرت زهرا (س) دردانشگاه آزاد اسلامی واحدکازرون، خبرداد .

به گزارش خبرنگارخبرگزاری آنا،سعيد خاتم ساز، اظهارکرد: تدفین شهدا درمحیط دانشگاه برای ما یک فرصت طلایی و ذخیره معنوی است و این مراسم باید هرچه با شکوه تر انجام گیرد و حرمت شهدا و دانشگاه حفظ شود.

سرپرست واحد کازرون درجلسه ای که به همین منظور برگزار شده بود،گفت:این عمل صالح در روز سه شنبه، ۱۸اسفند ماه با نیت تجلیل از مقام شامخ شهدا به ویژه شهدای گمنام وهمچنین بهره گیری معنوی بیشتر، با استقبال جمع کثیری از مردم ولایتمدار،دانشجویان واستادان دانشگاههای شهرستان درمحیط دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون برگزار می گردد.

خاتم سازافزود:دانشگاه آزاد اسلامی کازرون از مدتها قبل پیگیر این امر مهم بوده و تمام زیرساختهای لازم را بعمل آورده است و امیدواریم آتپوری که شایسته مقام والای شهید است، بتوانیم میزبان خوبی برای این عزیزان بوده و از سعادت الهی بهره مند شویم .



با حضور دانش آموزان مدارس ابتدایی

جشنواره پایانی گلستان خوانی در کازرون، برگزار شد

و تفاهم بر کسی پوشیده نیست، گفت: بدون شک هر فارسی‌زبانی برای آن که بتواند مقصود دیگران را دریابد و یا از تفکر و اندیشه خویش دیگران را بهره مند سازد، نیازمند آن است زبان فارسی و مهارت‌های آن را به خوبی بیاموزد.

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش کازرون، ادامه داد: در این میان جایگاه سعدی شیرازی در تاریخ ادبیات فارسی و نقش برجسته او در فرهنگ و ادب ایران اسلامی، بسیار مهم و تأثیرگذار است.

بتوان افزود: بدین منظور جشنواره گلستان خوانی با هدف تقویت درس زبان و ادبیات فارسی، افزایش دامنه لغات فارسی و یادگیری و فهم عمیق تر سایر کتب درسی در پایه چهارم، پنجم و ششم مدارس ابتدایی کازرون، برگزار شد.

وی ضمن اشاره به برگزاری یک دوره ضمن خدمت در همین راستا برای آموزگاران پایه‌های ذکر شده، بیان داشت: پس از برگزاری مرحله آموزشگاه، ۱۵۰ اثر به گروه آموزش ابتدایی کازرون ارسال شد و در نهایت تعدادی از آنها موفق به حضور در جشنواره پایانی شدند.

گفتنی است در این مراسم، پروین کارشناس آموزش ابتدایی اداره کل، صابری مجری و کارشناس ادبی صدا و سیما،ی فارسی، دکتر کاظم دهقانپان فرد شاعر متعهد و خوشام کازرون، مرادی استاد و پیشکسوت ادبیات فارسی، مدیران، آموزگاران و دانش آموزان حضور داشتند وهمچنین تعدادی از دانش آموزان با اجرای زیبایی حکایت‌هایی از گلستان سعدی، توجه و تحسین حاضرین را برانگیختند.

در پایان، معاون آموزش ابتدایی کازرون از زحمات مدیران و آموزگاران مدرسی که این برنامه را با جدیت و شوق فراوان به اجرا گذاشتند، تقدیر و تشکر نمود.



جشنواره پایانی گلستان خوانی ویژه دانش آموزان ابتدایی در کانون شهدای رضوان کازرون، برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی مدیریت آموزش و پرورش کازرون، کاظم عباسی مدیر آموزش و پرورش کازرون، در این مراسم طی سخنان کوتاهی در جمع دانش آموزان و مدیران مدارس، گفت: ادبیات کهن و کلاسیک در قالب کتاب‌های درسی باید به صورت گسترده گنجانده شود. عباسی با بیان اینکه ارزش دادن بیشتر به ادبیات، بار دین را سبک تر می‌کند، اظهار داشت: وقتی که سعدی با کلمات تراشیده شده منظم، مفاهیم مذهبی، دینی و فلسفی را تا حد درک دانش آموزان ابتدایی ساده می‌کند که برای آنان قابل فهم باشد، یعنی اینکه کمک به آموزش دین کرده است. محمود بتوان معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش کازرون، در حاشیه این مراسم با بیان اینکه اهمیت آموزش زبان فارسی به عنوان ابزار تفهیم

برگزاری گردهمایی مددجویی به مناسبت گرامیداشت سالروز تاسیس کمیته امداد

به گزارش روابط عمومی کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان کازرون، پرویز شفیعی با اعلام این خبر، اظهار داشت: به مناسبت فرا رسیدن ۱۴اسفند،سالروز تاسیس کمیته امداد به فرمان امام خمینی (ره)، گردهمایی ای باحضورمددجویان بی سرپرست برگزار گردید. گروه سرود کانون ولایت پس از تلاوت قرآن کریم و سرودجمهوری اسلامی ایران، سرود وطن را اجرا نمودند ودرادامه، شفیعی مدیر کمیته امداد درخصوص ۱۴اسفند،خدمات ۳۷ ساله امداد و رفع فقرومحرومیت،مطالبی را بیان کرد و اظهارداشت: کمیته امداد یکی از نهادهای جهادی است که براساس دیدگاه امام خمینی (ره) خدمات شرافتمندانه و بی منتی را به گروه هدف، یعنی محرومین جامعه ارائه کرده و درساتخراجدید امداد نیزبراساس منویات مقام معظم رهبری، انجام وظیفه می نماید. درپایان، جایزتقدی به اعضای گروه سرود وموتولیدین ۱۴ اسفند توسط مدیر کمیته امداد، اهدا گردید.



پزشکی / بهداشتی



۴

شماره

۱۶۳۲

سال

بیست و یکم

پرتقال، دیواری محکم برابر سکنه مغزی!

شیدا احیا کننده - کارشناس مامایی شبکه بهداشت کازرون



خبری خوش برای طرفداران پرتقال؛ مرکبات، خطر بروز سکنه های مغزی را کاهش می دهد، میوه ای لذیذ و خوش عطر که به دلیل تمامی خواصش، نقشی غیر قابل انکار در حفظ سلامت جسمانی ما ایفا می کند. کلید قدرت معجزه آسای پرتقال در جلوگیری از سکنه های مغزی را باید در یک ماده مغذی به نام هسپرین جست و جو کرد؛ ماده ای که موجب افزایش جریان خون در بدن از جمله مغز می شود. پرتقال به عنوان یکی از محبوب ترین مرکبات، اگر به صورت روزانه و مرتب استفاده شود، نقش بسزایی در کاهش فشار خون خواهد داشت؛ نتیجه این امر در افزایش جریان خون بدن دیده می شود.

نکته شگفت انگیز این ماجرا در تأثیر مستقیم مصرف پرتقال یا آب پرتقال در دور نگه داشتن سکنه های مغزی است؛ تأثیری که به مراتب بیش از مصرف مستقیم خود هسپرین است. آن گونه که نتایج آخرین تحقیقات انجام شده نشان می دهد، خوردن روزانه یک لیوان آب پرتقال یا یک عدد پرتقال نه تنها نیاز بدن به انواع ویتامین ها، آهن، کلسیم، پتاسیم و سدیم را بر طرف و سیستم ایمنی بدن در برابر انواع ویروس ها را تقویت می کند؛ بلکه با تنظیم سطح فشار خون که یکی از مرگ آورترین خطرهایی که ممکن است در کمین انسان باشد، یعنی سکنه مغزی را از او دور می کند.

به همین دلیل پزشکان توصیه می کنند:

آب پرتقال را جایگزین چای یا قهوه به عنوان نوشیدنی صبحگاهی کنید. اگر دل کندن از این دو نوشیدنی کافئین دار برایتان غیر ممکن است، مصرف روزانه یک عدد پرتقال را به سید غذایی خود اضافه کنید.

۴/۱۵۴۴

برگزاری جشن نیکوکاری درمدارس



به گزارش روابط عمومی کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان کازرون، همزمان باسراسرکشور مراسم جشن نیکوکاری باشعار بهارهمدلی، شکوه مهریانی باحضورمسئولین شهرستان درآموزشگاه بهجت العلما برگزار شد.

پرویز شفیعی مدیر کمیته امداد و دبیر ستاد احسان و نیکوکاری پس ازقرائت قرآن، حمل پرچم جمهوری اسلامی ایران توسط دانش آموزان و خیرمقدم توسط یکی از دانش آموزان، ضمن خیرمقدم به حضار و تشریح فعالیت های هفته احسان ونیکوکاری، اظهارداشت: مراسم جشن نیکوکاری روز چهارشنبه، ۱۲ اسفند درسطح مدارس، روزپنجشنبه، ۱۳ اسفند درسطح شهر و روزجمعه ۱۴ اسفند، درمحل برگزاری نمازجمعه برگزار می گردد.

وی همچنین ازهمه اقاشارجمعه، دانش آموزان، دانشجویان، بازاریان و کسبه و کارمندان دولت خواست تا دراین جشن شرکت کرده ونیازمندان رایاری رسانند.

درادامه، عباسی مدیر آموزش و پرورش شهرستان ضمن تقدیر و تشکر ازمدیر و دانش آموزان، به بیان احادیثی از ائمه اطهار وداستانی از زندگی پیامبر(ص) درکمک به محرومین ونیازمندان پرداخت؛ وی همچنین پیرامون احسان ونیکوکاری مطالب مبسوطی را به سمع حاضرین رساند و ابرازداشت: نیکوکاری یعنی مهریانی و محبت بین انسانها؛ یعنی اگرکسی دچارمشکل شد، ما باید مشکلات او را حل کنیم؛ نیکوکاری یعنی پیروی ازسیره پیامبر(ص)، ائمه اطهار وخصوصا امام اول شیعیان امام علی (ع) که ابوالایتم هستند. این مقام مسئول، تاکیدکرد: اتفاق ونیکوکاری در کلیه مدارس، باید فرهنگ سازی شود.وی همچنین پیشنهاد تاسیس مجمع خیرین دانش آموزی درمدارس را ارائه نمود. درپایان، دانش آموزان هدایای نقدی وجنسی خود را جهت کمک به دانش آموزان نیازمند، تحویل دادند.