

ضرب المثل های جهان

فقیر کسی نیست که کم دارد بلکه کسی است که خواهش های زیاد دارد.

● ضرب المثل فرانسوی ●

سلامت



زنان، هر ماه یک قرص مکمل ویتامین دی مصرف کنند



مستول دیارتان آمار اپیدمیولوژی پژوهشکده غدد وزارت بهداشت، گفت: ۸۰ درصد زنان کشور کمبود ویتامین دی دارند و مصرف ماهیانه یک قرص مکمل ویتامین دی برای هر زن ایرانی ضروری است. داود خلیلی، افزود: ویتامین دی یکی از ویتامین های ضروری بدن انسان است و کمبود آن می تواند منجر به مشکلات سلامتی در زنان شود. وی متأسفانه هنوز بررسی جامعی در کشور نشده است تا مشخص شود این میزان کمبود ویتامین دی در کشور چه عوارض و پیامدهایی را برای سلامت ایرانیان داشته است.

● **مجله دارو و ویتامین**

وی ادامه داد: اختلاف نظرهایی در دنیا درباره پیامدهای کمبود ویتامین دی وجود دارد اما آنچه مسلم است، این است که در کشور ما با کمبود شدید ویتامین دی، میان مردم به ویژه در بین زنان یائسه مواجه ایم و باید اقداماتی برای جبران آن انجام دهیم.

مستول دیارتان آمار اپیدمیولوژی پژوهشکده غدد و متابولیسم وزارت بهداشت گفت: وزارت بهداشت اقداماتی را برای جبران این کمبود شروع کرده و به عنوان مثال توزیع مکمل قرص ویتامین دی در کنار مکمل قرص آهن برای دختران دبیرستانی شروع شده است. وی در عین حال اظهار کرد: این اقدام مکمل ویتامین دی در حوزة عمومی و به ویژه برای زنان یائسه فکر اساسی شود و حتماً باید مکمل خوراکی ویتامین دی در اختیار زنان قرار گیرد. خلیلی خاطرنشان کرد: تمام زنان ایران باید حداقل به صورت ماهیانه یک قرص ویتامین D3 با دوز ۵۰ هزار را مصرف کنند و اگر افرادی کمبود شدیدتر دارند می توانند با دستور پزشک برای مدتی از دوزهای مصرف بالاتر استفاده کنند. وی درباره کمبود ویتامین دی در بین مردان ایرانی افزود: در این مورد آمار دقیق را در اختیار نداریم. حتماً در آقایان نیز به میزان زیادی کمبود ویتامین دی وجود دارد اما در زنان به علل مختلف از جمله شیردهی، بارداری و عوامل دیگر این کمبود بیشتر است. این متخصص اپیدمیولوژی ادامه داد: آفتاب یکی از منابع اصلی ویتامین دی است و آلودگی هوا و پوشش افراد در میزان جذب ویتامین دی موثر است؛

ضمن اینکه خانه های بسیاری از ایرانیان آفتابگیر نیست و اگر هم آفتابگیر باشد، آفتاب پشت شیشه هیچ تاثیری در رفع کمبود ویتامین دی ندارد. ویتامین D یکی از ریزمغذی های مهم است که کمبود آن نه تنها عوارض جدی جسمی زیادی مانند پوکی استخوان و مشکلات اسکلتی دارد که حتی موجب بروز و تشدید بیماری های روانی و از جمله گسترش افسردگی می شود.

منبع اصلی دریافت ویتامین D، نور آفتاب است که پس از تابش آن به پوست و فرآیندهای پس از جذب آن در زیرپوست به ویتامین D فعال، تبدیل می شود و نیاز بدن را به این ویتامین ضروری برطرف می کند. واقعیت این است که با وجود آفتابگیر بودن سرزمین مان، کمبود این ویتامین در بین شهروندان این سرزمین طی سال های اخیر به شدت افزایش یافته است و عوارض و بیماری های ناشی از این کمبود هر روز گسترده تر می شود و از جمله عامل مهم این کمبود، آلودگی هوا و افزایش ریزگردهاست.

آیا می دانستید بی حرکتی، یک عامل خطر نوظهور برای تهدید سلامتی کارکنان دفتری است؟



کارکنان دفتری یکی از بزرگترین گروه های شغلی هستند که بیشتر در حالت نشسته و بدون حرکت کار می کنند، این افراد دو سوم ساعات کاری خود را در حالت نشسته سپری می کنند و بیماری های شایع امروز، در کمین آن هاست.

به گزارش "وب دا" در شیراز، کارشناس ارشد ارگونومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: نشستن و حرکت نداشتن در محیط های کاری دفتری یک خطر ابتلا به بیماری های قلبی متابولیک، دیابت نوع دو، چاقی، بیماری های قلبی عروقی، انواع سرطان (سینه، کولون، تخمدان، پروستات، ریه)، اختلالات اسکلتی عضلانی و مرگ و میر زودرس است.

"هادی دانشمندی" یکی از عواقب کار بی حرکت و نشستن زیاد را کاهش میزان انرژی مصرفی دانست و اضافه کرد: کاهش مصرف انرژی، عاملی برای بروز چاقی در افراد محسوب می شود؛ نتایج برخی از مطالعات نشان می دهد به ازای هر دو ساعت نشستن در روز، پنج درصد خطر چاقی و هفت درصد، خطر دیابت افزایش می یابد.

این کارشناس ارشد ارگونومی دانشگاه، با بیان اینکه در شغل های دفتری، شیوع نشانه های

امگا ۳، به یاری قلب ها می آید



کارشناس ارشد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: اسیدهای چرب امگا ۳ برخلاف سایر انواع اسیدهای چرب، در بدن انسان تولید نمی شوند و باید از راه دریافت غذایی تامین شوند. به گزارش "وب دا" در شیراز، "فاطمه صادقی" افزود: غذاهای سرشار از امگا ۳ شامل ماهی، روغن های گیاهی، آجیل (به ویژه گردو)، بذر کتان، روغن بذر کتان و سبزی های برگی سبز رنگ است.

او با بیان اینکه امگا ۳ بخش جدایی ناپذیری از غشای سلولی هستند و با تاثیرگذاری روی عملکرد گیرنده های سلولی در ساخت هورمون های تنظیم کننده انعقاد خون، انقباض سرخرگ و التهاب نقش دارند، ادامه داد: امگا ۳ از بیماری قلبی و سکته مغزی جلوگیری و به مصرف مکمل روغن ماهی از گزما و آرتروز روماتوئید کمک می کند. صادقی با اشاره به اثرات سودمند امگا ۳ در سلامت قلب، گفت: مصرف ماهی یا روغن ماهی در پیشگیری و یا کاهش تکرار سکته قلبی نقش مثبت داشته است؛ افرادی که سطح خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ بالاتر از حد متوسط دارند ۳۰ درصد کمتر از کسانی که پایین ترین سطح خوبی امگا ۳ را دارند، دچار فیبریلاسیون دهلیزی که می تواند به سکته مغزی یا نارسایی قلبی بینجامد می شوند.

او یادآور شد: درست است که امگا ۳ اثرات مثبتی دارد اما، مکمل نمی تواند جایگزین مواد غذایی شود؛ در صورتی که فرد یک رژیم غذایی سالم با مقادیر مناسبی از میوه ها، سبزی ها و ماهی مصرف کند، به مصرف مکمل روغن ماهی و امگا ۳ نیازی ندارد.

ادای احترام جمعی از فرماندهان و مدیران تیپ تکاور امام سجاد(ع) به شهدای سیلوانا در منطقه شمال غرب



به گزارش دریافتی روزنامه طلوع از کازرون، در آستانه سالگرد عملیات مرصاد جمعی از فرماندهان و مدیران تیپ تکاور امام سجاد(ع) مستقر در منطقه ماموریتی شمال غرب با حضور در بمباران این منطقه مطالبی بیان شد و در پایان این دیدار صمیمی روزگسترده رزمندگان تیپ در تکریم شهدا، تقدیر و تشکر به عمل آمد.

دیدار سردار شادمانی معاون عملیات ستاد کل نیروهای مسلح با رزمندگان تیپ تکاور امام سجاد(ع) در شمال غرب



به گزارش دریافتی روزنامه طلوع از کازرون، هیاتی از ستاد کل نیروهای مسلح به سرپرستی سردار شادمانی (معاون عملیات ستاد کل نیروهای مسلح) به اتفاق سردار اوصاف فرمانده قرارگاه حمزه سیدالشهدا(ع) و معاون عملیاتی آن قرارگاه در منطقه شهیدان(شمال غرب) از رزمندگان تیپ تکاور امام سجاد(ع) بازدید نمود. در

قطع درختان سرو قامت استادیوم ورزشی، توسط افراد ناشناس

از سوی دیگر پرونده های قضایی در این خصوص تشکیل شد که بنا به گفت و گو با دادستان، ۲ نفر راهی کلاتری جهت تحقیقات اولیه شده اند. همچنین این مقام مسئول در خصوص قطع بی رویه درختان در کازرون خاطر نشان شد؛ در صورتی که شهروندی دچار این خطاها گردد قطعاً جرم انجام داده که برابر قانون و مقررات با وی برخورد قاطع خواهد شد.

شایان ذکر است که محمد بازاریار کارشناس پیشگیری از وقوع جرم دادگستری شهرستان کازرون در محل وقوع جرم حضور به موقع داشت و همکاری ویژه ای با نیروی انتظامی به عمل آورد که در این خصوص هم به خبرنگار ما عنوان داشت: حتماً با تلاش مردم و پرسنل انتظامی و تحقیقات، مسببین این عمل را شناسایی کرده و نتیجه را به سمع و نظر مردم می گذاریم.



به گزارش دریافتی روزنامه طلوع، یاسین راد با بیان اینکه در طول تاریخ اسلام هیچ مرجع دینی چادر را واجب ندانسته است، گفت: «چادر ملاک حجاب نیست اما حدود شرعی آن باید به طور کامل رعایت شود و این امر برای افراد جامعه ضروری و الزامی است.» وی افزود: «برای رعایت کردن حجاب از سوی دانشجویان باید به نکاتی از جمله اینکه حجاب را یک ارزش بدانیم و آن را تکریم کنیم، توجه و حجاب باید از سوی استادان زن و مرد به صورت عملی رعایت شود،

سرویس خبری / علی گلچین: صبح روز دوشنبه با توجه به تماس تلفنی چند تن از مردم باخبر شدیم که برای چندمین بار درختان سرو قامت و کهنسال استادیوم ورزشی شهدای کازرون توسط افرادی ناشناس متأسفانه قطع گردیده است؛ لذا سریعاً به محل وقوع حادثه رفته و صحنه های بسیار دردناکی از برش درختان به وسیله اره برقی را مشاهده نمودیم. البته وقتی در آنجا حضور داشتیم شاهد حضور سریع و به موقع مردم دوستدار محیط زیست و لطفی دادستان کازرون که دستور سریع به نیروی انتظامی داده بود که در صحنه حضور داشته باشند، بودیم.

برگزاری کارگاه آموزشی حجاب و عفاف، در واحد کازرون

به گزارش دریافتی روزنامه طلوع، یاسین راد با بیان اینکه در طول تاریخ اسلام هیچ مرجع دینی چادر را واجب ندانسته است، گفت: «چادر ملاک حجاب نیست اما حدود شرعی آن باید به طور کامل رعایت شود و این امر برای افراد جامعه ضروری و الزامی است.» وی افزود: «برای رعایت کردن حجاب از سوی دانشجویان باید به نکاتی از جمله اینکه حجاب را یک ارزش بدانیم و آن را تکریم کنیم، توجه و حجاب باید از سوی استادان زن و مرد به صورت عملی رعایت شود،



کارگاه آموزشی حجاب و عفاف با حضور کارکنان زن و مرد در واحد کازرون با سخنرانی حجت الاسلام حسن یاسین راد در سالن اجتماعات واحد کازرون برگزار شد.

کازرون

افتتاح نمایشگاه عرضه محصولات فرهنگی بنیاد شهید



نمایشگاه عرضه محصولات فرهنگی بنیاد شهید و امور ایثارگران کازرون در محل گزار شهدای بهشت زهرا(س) و در جوار قبور مطهر شهیدان افتتاح شد. این نمایشگاه که با هدف ترویج فرهنگ ایثار و شهادت و با مشارکت بخش خصوصی برپا شده است به صورت دائم از عاشقان شهیدان و برگزارکنندگان مراسم مذهبی پذیرایی خواهد کرد. در این مرکز، قرآن، کتب ادعیه، کتاب های مخصوص شهدای گرانقدر و انواع کتب مذهبی، تاریخی، طب سنتی و... متناسب با گروه های سنی مختلف عرضه می شود.

همچنین عرضه اقلام فرهنگی گوناگون همچون رحل، البسه مذهبی، مهر و جانماز، چفیه، پلاک، سربنده، اسباب بازی های فرهنگی و سایر اقلام متناسب با فرهنگ ایثار و شهادت و امور مذهبی از دیگر فعالیت های این نمایشگاه است. وجود این نمایشگاه، افراد حقیقی و حقوقی و همچنین هیات های مذهبی و مساجد شهرستان را برای تهیه اقلام فرهنگی خود از سفر به شهرهای دیگر بی نیاز می کند و به همین دلیل پیش بینی می شود استقبال چشمگیری از این نمایشگاه از سوی قشر مذهبی شهرستان صورت پذیرد.