روزنامه طلوع

تاریخ ۱۶ فروردین ۱۳۹۶ چهار شنبه

صفحه ٤

شماره ۱۹۲۳

سال بیست و سوم

خبر

معاون میراث‌فرهنگی کشور:

استان فارس رتبه نخست بازدیدکنندگان نوروزی را به خود اختصاص داد

محمدحسن طالبیان معاون میراث فرهنگی کشور، در نشست خبری ارائه گزارش ستاد مرکزی هماهنگی خدمات سفر، با اشاره به آمار بازدیدکنندگان از ۲۱ پایگاه جهانی گفت: از ابتدای نوروز تا پایان ۱۲ فروردین ۹۶، آمار بازدیدکنندگان از مجموعه‌های جهانی، درمجموع به ۲میلیون و ۵۲۴ هزار نفر می‌رسد. به گزارش روابط عمومی میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس، به گفته معاون میراث‌فرهنگی کشور، بیشترین آمار بازدیدکنندگان مربوط به مجموعه جهانی پارسه و پاسارگاد (تخت جمشید، پاسارگاد، نقش رستم و نقش رجب) با ۴۰۴ هزار و ۶۲۳ نفر بازدید، می باشد. وی بیان کرد: براساس آمار ارائه شده استان فارس، با یک میلیون و ۵۶۸ هزار و ۴۹۸ نفر، بیشترین آمار بازدیدکنندگان را به خود اختصاص داده است. همچنین استان‌های خراسان‌رضوی با یک میلیون و ۴۲۸هزار و ۴۰۳ نفر و استان اصفهان با ۷۸۸هزار و ۷۵۸ نفر، در رتبه‌های بعدی قرار می گیرند.

رئیس سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شیراز :

تعداد مرگ و میر ناشی از گازگرفتگی در کمپ های نوروزی، برای دومین سال متوالی به صفر رسید

با اقدامات موثر پیشگیرانه سازمان آتش نشانی، تعداد مرگ و میر ناشی از گازگرفتگی در کمپ های نوروزی، برای دومین سال متوالی به صفر رسید.

رئیس سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شیراز به اقدامات پیشگیرانه این سازمان در راستای ایمن سازی و کاهش خسارت های جانی و مالی مسافرین نوروزی ۹۶ اشاره کرد و گفت: به منظور پیشگیری از بروز حادثه و بالاخص مورد مسمومیت با گاز مونوکسید کربن به دلیل روشن کردن زغال، پیک نیک یا دودکش‌های ناایمن منازل اجاره ای یا مدارس ناایمن، این سازمان همچون سال گذشته تمهیدات ویژه ای را از ۲۸ اسفندماه ۹۵ تا ۱۳ فروردین ماه ۹۶ در نظر گرفته و به اجرا در آورده که بسیار اثربخش بوده و آمار شیراز را در حوادث مربوط به مرگ ناشی از استشمام گاز مونوکسیدکربن در کمپ‌های نوروزی، برای دومین سال متوالی به صفر رسانده است.

مهندس فرخ زاده ادامه داد: استقرار و گشت زنی آتش‌نشانان در بوستان‌ها، کمپ ها و ورزشگاه هایی که محل اسکان مسافرین نوروزی بوده و بازرسی بیش از ۱۶۰۰ مورد از این اماکن و استقرار خودروهای اطفایی و امدادی در ۱۵ مکان پرترافیک خودرویی و جمعیتی با ۶۳ نیروی آتش‌نشان و نیروهای داوطلب آتش نشان به منظور امدادرسانی سریعتر و به موقع در صورت وقوع حادثه، برنامه ریزی و به اجرا در آمد که به‌صورت شبانه‌روزی عملیاتی شد.

وی اضافه کرد: در بازارچه‌ها، مدارس و مراکز پرترافیک و پرتردد شهر که مسافرین نوروزی در آن مکان‌ها مستقر شده اند یا رفت و آمد داشته‌اند نیز تیم های موتورکراس، بازدید ادواری طی سه نوبت و به‌طور متوسط، ۲۵ مورد در هر شبانه روز را انجام داده اند و همچنین متوسط گشت زنی سرزده و خیابانی نیز ۱۳۳۹ مورد بوده است.

این مقام مسئول افزود: به منظور فرهنگ سازی و کاهش بروز حوادث، تعداد ۷۰ نفر از کارشناسان آموزش سازمان وظیفه آشنا کردن مسافرین و میهمانان نوروزی با اصول ایمنی را در کمپ های نوروزی برعهده داشته اند.

توزیع ۲۱ هزار نسخه بروشور و تراکت و استفاده از ظرفیت شبکه های مجازی و اجتماعی پرطرفدار و انتشار چندین هزار پیام ایمنی در قالب انیمیشن، پیام های کوتاه متنی و کلیپ از طریق فضای مجازی، صداوسیما و نصب استندهای ایمنی در خیابان های اصلی شهر با همکاری سایر دستگاه‌ها، از جمله فعالیت‌هایی است که باعث شده مرگ ناشی از مسمومیت با گاز مونواکسیدکربن در چادرهای مسافرتی، از جمله حوادث رایج در کمپ های نوروزی، به صفر برسد، البته ۱۶ مصدومیت حاصل از گازگرفتگی به دلیل روشن‌کردن وسایل گرمایشی و زغال در محل اسکان مسافرین اتفاق افتاد که طی بازدید به‌موقع و سرکشی آتش نشانان از کمپ ها، تیم پیشگیری سازمان متوجه احتمال مسمومیت شده و به سرعت در جهت رفع ناایمنی اقدام کرده‌اند و افراد، سریعاً امدادرسانی شدند. وی در پایان گفت: کلیه شهروندان و مسافرین عزیز باید بعد از آگاهی و آموزش، نسبت به رعایت نکات ایمنی توجه و دقت لازم را داشته باشند تا نیازی به سرکشی تیم‌های پیشگیری سازمان نباشد و امیدواریم که همچون روز و شب چهارشنبه آخرسال که جزء یکی از ایمن‌ترین شهرهای کشور بودیم، با هوشیاری و آگاهی شهروندان، پیشرفتی داشته باشیم.

آخرین سکانس تله فیلم جاده کلید خورد

سید تقی سهرابی مدیرکل صداوسیمای فارس که به منظور حضور در مراسم سکانس پایانی تله فیلم جاده به شهرستان فراشبند سفرکرده بود، به تشریح تلاش برای ساخت این تله فیلم پرداخت و گفت: راهبرد صدا و سیمای فارس در سال جدید، توجه جدی به تولیدات نمایشی و سریال های تلویزیونی است و با برنامه ریزی انجام شده، مرکز فارس تلاش خواهد کرد دو سریال و یک تله فیلم دیگر را تا پایان امسال تولید کند.

سهرابی افزود: مرحله تولید تله فیلم جاده، از اسفند ماه سال گذشته شروع شده و هم اکنون سکانس پایانی این تله فیلم ضبط می شود.

وی داستان تله فیلم جاده را جذاب توصیف کرد و اظهار امیدواری کرد که این تولید رسانه ای بتواند رضایت مخاطبان را جلب کند.

سهرابی افزود: با توجه به تدوین همزمان، این تله فیلم در انتهای فصل بهار آماده و از شبکه فارس و شبکه‌های ملی پخش می شود.

مدیرکل صدا و سیمای فارس دلیل انتخاب شهرستان فراشبند و دیگر شهرهای جنوب استان برای روایت این داستان را سیاست صدا و سیمای فارس برای توجه به ظرفیت های همه استان ذکر کرد و گفت: این اقدام موجب آشنایی بیشتر مخاطب با قابلیت ها، ظرفیت ها و زیبایی های مناطق دیدنی و جذاب جنوب استان فارس خواهد شد.

تله فیلم جاده کاری از مرکز فارس، به مدت ۸۰ دقیقه، روایتگر مسائل و مشکلات و قصه دو جوان سرخورده و مستأصل است که در یک تصمیم احساسی و آنی، خودرویی را سرقت می کنند تا با پول فروش آن بتوانند از کشور فرار کنند. یکی پایبند به مسائل فرهنگی، اجتماعی، مذهبی است و روحیه لطیفی دارد و دیگری برعکس، به این گونه مسائل پایبند نیست. این دو جوان در مسیر جاده زندگی با اتفاقات و چالش هایی روبرو می‌شوند که .... سهرابی با تأکید بر اینکه صداوسیمای فارس به دنبال استفاده از ظرفیت ها و توانمندی های اقصی نقاط استان است گفت: تلاش کرده ایم که صدا و سیما منحصر به شیراز نشود تا از ظرفیت‌ها و پتانسیل های همه شهرستان‌ها، در قاب تلویزیون استفاده شود. در همین راستا سختی کار در شهرستان ها را ترجیح داده‌ایم و معرفی ظرفیت ها، جذابیت ها و توانمندی های سایر شهرستان‌های فارس را در دستور کار خود قرار داده‌ایم. مدیرکل صدا وسیمای فارس با اعلام حمایت از تولیدات خارج از مرکز گفت: از همه هنرمندانی که ذوق هنری و توانایی تولید کارهای فاخر دارند، استقبال می کنیم و تلاش می‌کنیم با حمایت از آن ها، شاهد تولید آثاری با جذابیت های هنری در استان فارس باشیم. گفتنی است در تله فیلم جاده، عباس روزیطلب تهیه کنندگی، مجید اسماعیلی کارگردانی، مجید اسماعیلی و امیرعبدی نویسندگی، یوسف بختیاری، امیرعبدی، شیوا محمدی، طمراث نصیری، افسر نوشادی، محمد رنجبر، حسین عالیشوندی بازیگر، هاشم مرادی مدیر فیلمبرداری، شکرالله داموغ صدابرداری، حمید نجفی تدوین، غلامحسین حضرتی جانشین تهیه، اسماعیل مرزبان مدیرتولید، فرشاد تندنویس گریمور، سینا کریمی دستیار اول کارگردان، محمد رنجبر دستیار دوم کارگردان، علی مردمی دستیار اول فیلمبردار، محمد داوطلب، سلام محمدی، احد مولایی دستیاران فیلمبردار، رضا کاویانی منشی صحنه، آرمان نوبخت دستیار لباس و صحنه ، میلاد فتوحی، سعید هاشمی دستیارصدا، فرشید دست ریز دستیار گریم، محمد غلامی، سجاد بیرامی، امید شهریاری تدارکات و بهروز ستوده، علیرضا زارع، صمد مقانلو، محمد سجادیان تدارکات را عهده دار بودند.

کارشناس روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس بیان کرد:

در راستای اجرای طرح آرامش بهاری در ایام نوروز ۱۶۰ خبر و مصاحبه در واحد روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس تولید شد

به گزارش روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، جواد یزدانی عنوان کرد: در راستای خدمت‌رسانی به زائران و مسافران نوروزی، طرح آرامش بهاری از ۲۸ اسفند ماه لغایت ۱۵ فروردین ماه جاری در بقاع متبرکه استان فارس برگزار شد.

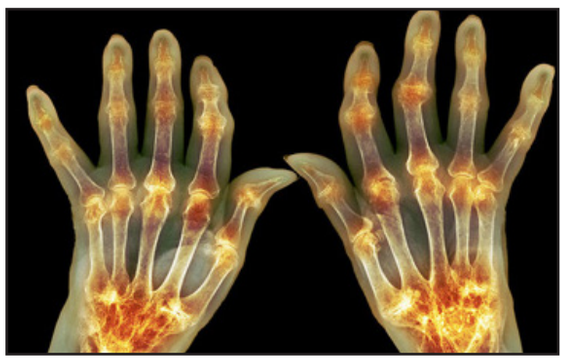
وی با بیان اینکه این کار حاصل تلاش مجموعه روابط عمومی این اداره کل بوده است، افزود: در تعطیلات نوروز، از ابتدای فروردین ماه، این مجموعه تمام تلاش خود را در جهت اطلاع رسانی مطلوب تر انجام داده است.

یزدانی بیان کرد: در ایام نوروز، تعداد ۶۸ هزار و ۵۵۸ پیامک به مخاطبین و گروه‌های هدف، در راستای اطلاع رسانی ارسال شده است. یزدانی در ادامه با بیان اینکه تعداد ۱۷۰ خبر در رسانه های سراسر استان منعکس شده است، اظهار داشت: در ایام نوروز، تعداد ۱۶۰ خبر و مصاحبه تولید و ۲۳۲ گزارش و خبر تصویری بر روی سایت اداره کل اوقاف و امور خیریه استان فارس منعکس شده است.

این مقام مسئول در ادامه با بیان اینکه طرح آرامش بهاری برای ششمین سال متوالی در بقاع متبرکه و امامزادگان سراسر استان فارس اجرا گردید، گفت: طرح نوروزی آرامش بهاری برای ششمین سال متوالی به همت مدیران، کارشناسان و مبلغین اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس در ۴۵۰ بقعه متبرکه، امامزادگان و مناطق گردشگری برگزار شد که مورد استقبال میهمانان، زائرین نوروزی و عموم مردم قرار گرفت.

کارشناس روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه استان فارس در پایان اشاره کرد: طرح نوروزی آرامش بهاری، سوگواره یاس نبوی، سوگواره بصیرت عاشورایی، نشاط معنوی، ولایت علوی- اکمال دین نبوی، بزرگداشت امامزادگان، مسابقات قرآن، مهر تحصیلی و... از جمله کارویژه های اجرایی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس در طول ایام سال می باشد.

علائم آرتروز در زنان



برای بیشتر افراد، بیماری آرتروز با احساس سفتی مفاصل آغاز می گردد.

همه ما به خوبی می دانیم که مفاصل دردناک نشانه‌های اصلی بیماری آرتروز محسوب می شود. اما دردِ تنها، نشانه این بیماری نیست. در بیشتر موارد، افراد قبل از بروز درد با نشانه‌های دیگری نیز مواجه می‌شوند. بیش از ده‌ها نوع مختلف از بیماری آرتروز وجود دارد که هر یک از آن‌ها مجموعه نشانه‌های خاص خود را دارند.

حالا سؤال اینجاست که چرا باید به این نشانه‌ها توجه کنیم؟ بسته به نوع آرتروز، اگر بتوانید آن را در مراحل اولیه شناسایی کنید، قادر خواهید بود تا از روند پیشرفت آن جلوگیری کنید یا آن را کند نمایید. همچنین تشخیص اولیه به پزشک کمک می کند تا از داروهای ضد التهابی به نحو احسن استفاده کند یا تغییراتی را در سبک زندگی شما ایجاد نماید.

سفتی:

برای بیشتر افراد، بیماری آرتروز با احساس سفتی مفاصل آغاز می‌گردد. زمانی که سعی می‌کنید مفاصل را خم کنید یا به شکل مستقیم و صاف نگه دارید، احساس تنگی خواهید کرد. همچنین ممکن است حرکت دادن پا به یک سمت بسیار دشوار گردد. این سفتی می‌تواند در هر زمانی بروز کند، اما در اوایل روز، بدتر می‌شود.

تورم:

مچ دست یا زانوی سمت چپ خود را با سمت راست مقایسه کنید. اگر بزرگتر به نظر رسید یا پف کرده تر بود، می‌توانید به وجود آرتروز شک کنید. معمولاً تورم، نشان دهنده بیماری آرتروز است. در برخی از موارد، افراد تورم را در انتهای روز بیشتر از سایر مواقع تجربه می‌کنند. همچنین ممکن است تورم با احساس سفتی در مفاصل همراه گردد.

گرفتار شدن یا سایش:

اگر زانو یا مچ دست شما به گونه ای است که احساس می‌کنید تاندون‌های آن گرفتار شده و به هم گره خورده است، نشانه دیگری از آرتروز را پیدا کرده اید. برخی از بیماران گرفتار شدن یا سایش را تجربه می‌کنند و کمی بعد از آن، درد پدیدار می‌شود.

معمولاً تورم نشان دهنده بیماری آرتروز است.

خستگی:

بر خلاف آرتریت دژنراتیو، آرتریت روماتوئید بیماری ای است که در آن، سیستم ایمنی بدن شما به مفاصل حمله می‌کند. این موضوع می‌تواند به التهاب شدید (در یا اطراف مفاصل) و سیستمیک (در کل بدن) منجر شود. التهاب سیستمیک مربوط به آرتریت روماتوئید می‌تواند احساس خستگی زیادی در فرد ایجاد کند.

تب یا کاهش اشتها:

دو نشانه دیگر که با التهاب سیستمیک مربوط است، تب و کاهش اشتها می باشد. از آنجایی که بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید به صورت دوره ای، افزایش در التهاب را تجربه می‌کنند، این نشانه‌ها در برخی از مواقع قوی و در برخی ناپدید می‌شود.

قرمزی یا راش پوستی:

در برخی از موارد بیمارانی که از آرتروز رنج می برند، ممکن است متوجه قرمز شدن یا تحریک گشتن مفاصل خود شوند. یک شکل از بیماری با نام ورم مفاصل پسوریاتیک می‌تواند باعث ایجاد بافت پوست پوست شده و قرمز شود.

محدوده ضعیف حرکتی:

مچ دست یا زانوی شما کمتر از قبل حرکت می‌کند. ممکن است نتوانید بازو یا شانه خود را تا بالای سر بلند کنید. این مشکلات و سایر مسائل مربوط به حرکت که اغلب با درد نیز همراه است، اغلب با بیماری آرتروز مرتبط است. پس مراقب نشانه های خود باشید و همه چیز را به دقت بررسی کنید.

نکات مهم درباره واکسیناسیون کودکان

برنامه واکسیناسیون به منظور پیشگیری از بیماری های خطرناک تهیه شده است

تا به حال براساس دستور پزشک، کودکتان را برای تزریق واکسن به مراکز بهداشتی برده‌اید؟ خوب است چند نکته را درباره ایمن‌سازی کودکان بدانید...

۱- برنامه ایمن‌سازی کودکان نارس یا کم وزن نیز دقیقاً مطابق جدول ایمن‌سازی عادی است و تجویز به موقع واکسن‌ها به این کودکان نیز اکیداً توصیه می‌شود.

۲- شل بودن مدفوع یا سرماخوردگی، مانع از انجام ایمن‌سازی نخواهد بود.

۳- سوءتغذیه نه تنها مانعی برای ایمن‌سازی نیست، بلکه ایمن‌سازی به موقع کودکان مبتلا به سوءتغذیه، اکیداً توصیه می‌شود.

۴- برای هیچ واکسنی جز سیاه‌سرفه، محدودیت سنی وجود ندارد و درصورت عدم سابقه ایمن‌سازی، باید مطابق برنامه عمل شود.

۵- در اختلالات ایمنی، چه اولیه و چه اکتسابی مثل لوسمی (سرطان خون) و... واکسن‌های ویروسی زنده و واکسن ب.ث.ژ منع استعمال دارند.

۶- در مورد واکسن‌های چندنوبتی مثل فلج اطفال، سه گانه و هپاتیت، در صورتی که به هر علت ایمن‌سازی طبق فواصل تعیین شده انجام نشده باشد، لزومی به از سرگرفتن واکسیناسیون نبوده و با احتساب واکسیناسیون قبلی، برنامه ایمن‌سازی طبق جدول مربوطه ادامه داده می‌شود.

۷- اگر در تزریق واکسن سه‌گانه (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه) به کودک، تب بالای ۴۰ درجه (درجه مقعدی) یا تشنج عارض شود، در نوبت‌های بعدی باید از واکسن دوگانه (دیفتری و کزاز) استفاده شود. همچنین اگر به علتی در سن زیر هفت سال واکسن دوگانه به جای سه‌گانه مصرف شود، لازم است جمعاً سه نوبت تکرار شود و سه‌گانه اولی به جای یک نوبت محسوب خواهد شد.

۸- تزریق واکسن سه‌گانه در کودکانی که دچار ضایعات مغزی پیش رونده باشند، ممنوع است و باید از واکسن دوگانه استفاده شود.

۹- فاصله بین نوبت سوم واکسن سه‌گانه و یادآوری سه‌گانه، نباید از شش ماه کمتر باشد.

۱۰- پس از پایان شش سالگی، تلقیح واکسن سه‌گانه مجاز نیست و در صورت لزوم، باید به جای آن از واکسن دوگانه ویژه بزرگسالان استفاده نمود.

۱۱- در صورتی که واکسن‌های زنده ویروسی به طور هم‌زمان مورد استفاده قرار نگیرد، باید بین آن ها حداقل یک ماه فاصله باشد.

۱۲- باید حتی‌المقدور از تزریق گاماگلوبولین به اطفال خودداری شود، مگر در مواردی که پزشک جایز بداند.

تکنیک هایی برای تمیزی فوق العاده در خانه تکانی، با نوشابه سیاه!

یکی از نوشیدنی های مضر برای بدن انسان نوشابه است، اما باید بگوییم همین نوشیدنی مضر می تواند جایگزین مناسبی برای مواد شیمیایی در خانه تکانی ها به شمار رود.

در گرماگرم فصل خانه تکانی، مصرف انواع مواد جرم گیر و رسوب زدا طرفدار دارد، اما کارشناسان توصیه می کنند افراد به جای استفاده از محصولات شیمیایی که برای سلامت بدن بسیار مضر است، از مواد طبیعی، چون سرکه و جوش شیرین استفاده کنند.

یکی از مفید ترین مواد برای پاک کردن انواع لکه ها و جرم‌ها، نوشابه های گازدار است، شما می توانید برای پاک‌کردن سرویس بهداشتی، حذف زنگ از روی وسایل ساخته شده از کروم، حذف لکه ها از روی وان حمام و زیردوشی، از بین‌بردن کپک و آلودگی های محیطی و نیز برطرف کردن لکه شیر، جای زنگ و لکه چربی از روی البسه از آن استفاده کنید.

همچنین برای پاک کردن لکه چربی روغن ماشین از روی خودرو یا کف زمین هم می توانید از نوشابه استفاده کنید.

برای از بین بردن برخی از آفات مانند حلزون هم می توانید از نوشابه استفاده کنید، همچنین برای برطرف کردن لینت مزاج و نیز افزایش طول عمر گل ها نیز می توانید از نوشابه استفاده کنید.

یکی از دیگر کاربردهای جالب استفاده از نوشابه در خانه تکانی و خصوصاً آشپزخانه، از بین بردن گرفتگی سینک ظرفشویی و تمیز کردن ظروف سوخته است.

علت خاصیت پاک کنندگی نوشابه، به دلیل وجود اسید فسفریک در ترکیب آن است که باعث از بین بردن لکه‌ها، لک زنگ زدگی، آفت ها و چربی از روی اشیاء می شود.

اما مصرف نوشابه به دلیل وجود اسید فسفریک، برای سلامت بدن بسیار مضر است و باعث پوسیدگی دندان، آسیب به دستگاه گوارش، بالا رفتن قند خون و نیز پوکی استخوان می شود.

کارشناسان توصیه می کنند که افراد به جای پذیرایی از مهمان ها با نوشابه، در وعده های غذایی از نوشیدنی های گیاهی یا لبنی، چون دوغ یا شربت های کم شیرین استفاده کنند.