روزنامه طلوع

تاریخ ۲۰ فروردین ۱۳۹۶ یکشنبه

صفحه ٤

شماره ۱۹۲۶

سال بیست و سوم

خبر

سیف هشدار داد:

مردم فریب سود بالای بانک‌ها و مؤسسات را نخورند

رئیس کل بانک مرکزی با اشاره به اینکه بانک‌ها و مؤسساتی که سود بالاتری نسبت به سایر بانک‌ها می‌دهند، در حال ورشکستگی هستند، تأکید کرد: این ها سود بیشتری می‌دهند تا زمان بخرند.

به گزارش ایسنا، ولی الله سیف شب گذشته در یک گفت‌وگوی کوتاه خبری، با تأکید بر اینکه مردم فریب نرخ‌های بالای سود برخی بانک‌ها و مؤسسات اعتباری را نخورند، عنوان کرد که بانک‌ها و مؤسساتی که سود بالاتری می‌دهند، نهادهای در حال ورشکستگی هستند که سود بیشتر می‌دهند تا زمان بخرند.

وی تأکید کرد: سود بالا، هزینه خطری است که سپرده‌گذار پذیرفته است.

مدیر کل سازمان تعاون روستایی استان فارس:

عده ای تصور می کنند با تخریب دولت، فقط دکتر روحانی را تضعیف می کنند؛ اما نمی دانند نظام را با چنین کاری نشانه گرفته اند

مدیر کل سازمان تعاون روستایی استان فارس که آرامش فعلی ایران اسلامی را حاصل زحمت بسیاری از مسئولان خدوم این دولت می داند، ابراز امیدواری کرد: با حضور حداکثری مردم در انتخابات اردیبهشت ماه، شاهد اقتدار بیشتر دولت در اداره کشور در سال های آینده باشیم.

به گزارش روابط عمومی سازمان تعاون روستایی استان فارس، مهندس احد بهجت حقیقی در نشست تبیین دستاوردهای دولت تدبیر و امید و افزایش مشارکت حداکثری مردم در انتخابات که به میزبانی شهرستان فراشبند برگزار شد، ضمن تشریح دستاوردهای دولت یازدهم در حوزه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی و سیاسی، اذعان داشت: امروز، مردم آگاه و خوشبین به آینده این کشور هستند .

وی با ابراز تأسف از وجود برخی افراد در جامعه که سعی در تخریب دولت دارند، افزود: عده ای تصور می کنند با تخریب دولت، دکتر روحانی و هیئت دولت را تضعیف کرده اند، اما این در حالی است که نمی دانند نظام را با چنین کاری نشانه می گیرند.

عضو شورای مرکزی حزب کارگزاران استان فارس با طرح سؤالاتی مبنی بر اینکه مگر می شود دولتی را که با حکم رهبری تنفیذ گرفته، ذلیل کرد و اتفاقی برای نظام نیفتد و آسیبی به آن نرسد؟ یا مگر می‌شود که مردم را ناامید کرد و بعد، از آن‌ها خواست در برهه های مختلف و با شور و هیجان سال های انقلاب، در راهپیمایی ها شرکت کنند؟

وی خاطرنشان کرد: به خاطر بی تقوایی و بی انصافی در انعکاس اخبار، مردم علاقه ای به دنبال کردن صدا وسیما و سیستم وابسته به آن را ندارند؛ چراکه به دنبال تخریب دولت است و شاید هم نمی دانند که در دراز مدت با چنین اقدامی، به پیکره نظام آسیب وارد خواهند کرد.

بهجت حقیقی که معتقد است پاک‌ترین، مجاهدترین و زحمت‌کش‌ترین افراد این جامعه در میان طیف اصلاح طلبان هستند، گفت: آمار بالای خانواده شهدا و رزمندگان و جانبازان اصلاح طلب گویای این مدعاست، پس چرا عده‌ای انگ می زنند؟

وی که اعتقاد دارد اعتماد مردم نسبت به اصولگرایان به شدت کاسته شده، این مهم را ناشی از سیاست نادرستی دانست که منجر به هنجارشکنی از سوی دو دولت گذشته شد و امروز نیز کسی حاضر به پشتیبانی از هنجارشکنی های ریاست دولت نهم و دهم نیست.

به گفته مدیر کل سازمان تعاونی روستایی استان فارس، دولت یک هدف دارد و به دنبال آشتی ملی و استفاده از تمام ظرفیت ها و دلسوزان نظام است.

وی گفت در واقع در چهار سال اول، دولت در حال آواربرداری از هزاران پلاسکو فروریخته در حوزه اقتصاد کشور بود و امروز سربازان این نظام در سیاست خارجی، به مثابه ایثارگران در دوران دفاع مقدس، از عزت ایران و ایرانی دفاع می کنند.

بهجت حقیقی که آرامش فعلی ایران اسلامی را حاصل زحمت بسیاری از مسئولان خدوم این دولت می داند، ابراز امیدواری کرد: با حضور حداکثری مردم در انتخابات اردیبهشت ماه، شاهد اقتدار بیشتر دولت در اداره کشور، در سال‌های آینده باشیم.

وی در خاتمه یادآور شد: اگرچه مشکلاتی وجود دارد و منکر آن‌ها هم نیستیم، اما امید است با امید و نشاط، همگان در راستای تعالی کشور قدم بردارند.

معاون فرهنگی شهردار شیراز:

اتوبوس‌های سلامت در شیراز راه‌اندازی می‌شود

معاون فرهنگی شهردار شیراز از راه‌اندازی اتوبوس سلامت، ویژه انجام تست‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های شهروندی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی با همکاری سازمان حمل و نقل مسافر درون شهری شیراز خبر داد.

به گزارش اداره ارتباطات سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز، احمد همتی در جلسه هم‌اندیشی و نشست هماهنگی برنامه‌های معاونت اجتماعی این سازمان در سال جاری، به تبیین و تشریح این برنامه‌ها پرداخت و اظهار کرد: بررسی و توجه به موضوعات حوزه‌های اجتماعی، با توجه به حساسیت این حوزه ضرورت دارد.

وی با تأکید بر اینکه موارد مرتبط با آسیب‌های اجتماعی و آموزش‌های لازم برای پیشگیری از این آسیب‌ها در اولویت برنامه‌های سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز قرار دارد، خاطرنشان کرد: جلسه هم‌اندیشی و نشست هماهنگی برنامه‌های معاونت اجتماعی، با حضور مسئولان خانه‌های محلات و همکاران حوزه اجتماعی برگزار شد تا بر اهمیت این موضوع تأکید شود.

همتی از راه‌اندازی اتوبوس سلامت، ویژه انجام تست‌های پزشکی و ارائه آموزش‌های شهروندی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، با همکاری سازمان حمل و نقل مسافر درون شهری، راه‌اندازی بوستان‌های بدون قلیان با همکاری دانشگاه علوم پزشکی، راه‌اندازی مرکز مهرپروری یا آرامش (کنترل خشم) در سال جاری خبر داد.

معاون فرهنگی شهردار شیراز راه‌اندازی نخستین مرکز آموزش قبل از ازدواج و پیشگیری از جدایی زوجین، توسعه طرح آموزشی شهر فرزانگان، توسعه خدمات مشاوره‌ای همراه با راه‌اندازی مراکز صیانت از خانواده و راه‌اندازی مرکز مشاوره تلفنی خانواده و ایجاد ارتباط نزدیک‌تر خانواده‌ها با مراکز مشاوره، با همکاری مرکز ۱۳۷ شهرداری شیراز و راه‌اندازی مرکز آموزش خانواده از کودک تا والدین، با حضور استادان حوزه و دانشگاه را از جمله مهم ترین برنامه‌های سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز در سال ۱۳۹۶ برشمرد.

رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز به ارائه گزارش عملکرد معاونت اجتماعی این سازمان در سال ۱۳۹۵ پرداخت و افزود: استفاده از روش‌های آموزش چهره به چهره از طریق تئاتر، برگزاری همایش، نشست‌ها، جشنواره‌ها، تبلیغات شهری و آموزش به افراد، در کنار برپایی نمایشگاه‌های مرتبط با حوزه اجتماعی، مانند عفاف و حجاب، پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر، ارائه مشاوره و برگزاری مانورهای خیابانی، در دستور کار قرار گرفت و بازتاب خوبی داشت.

همتی همچنین به اجرای طرح آموزشی شهر فرزانگان با همکاری آموزش و پرورش استان اشاره و تصریح کرد: ۱۴ مبحث آموزش شهروندی و اجتماعی در ۸۳۰ کلاس در ۳۵۰ مدرسه ابتدایی شیراز، به بیش از ۲۳ هزار دانش‌آموز مقطع سوم ارائه می‌شود.

معاون فرهنگی شهردار شیراز با اشاره به اینکه موضوعاتی که در طرح آموزشی شهر فرزانگان ارائه می‌شود، مانند صداقت، امانتداری، رعایت قوانین شهروندی و غیره، با استقبال خوب دانش‌آموزان و مربیان مواجه شده است، بیان‌کرد: در حال‌حاضر آموزش موضوعات مربوط به خانواده، مانند پیشگیری از اعتیاد، کاهش طلاق، آموزش قبل و بعد از ازدواج، موارد مرتبط با سالمندان، عفاف و حجاب، مهدویت، حقوق شهروندی و کودک و غیره در حال انجام است.

وی همچنین به تعامل معاونت فرهنگی شهرداری شیراز با دستگاه‌های دولتی مانند دادگستری، دانشگاه علوم پزشکی، نیروی انتظامی، آموزش‌وپرورش، کمیته امداد امام خمینی(ره) و سازمان‌های مردم نهاد در راستای اجرای برنامه‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی اشاره و عنوان کرد: با همکاری این دستگاه‌ها، یک‌هزار و ۳۸۵ مورد مشاوره خانوادگی به صورت گروهی، در سال ۹۵ انجام شده است که ۴۶ هزار و ۱۱۲ نفر از این آموزش‌ها بهره‌مند شدند.

رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز افزود: آموزش‌ها و مشاوره‌های گروهی در مساجد، فرهنگسراها، خانه‌های محلات، مدارس و حتی در حاشیه نمایشگاه‌های فصلی و مناسبتی، در مراکز عمومی شهر برگزار و با استقبال خوب شهروندان مواجه شده است.

همتی آمار افرادی را که در سال ۱۳۹۵ از کلاس‌ها و آموزش مشاوره‌های انفرادی استفاده کرده‌اند، ۱۰ هزار و ۵۰۴ مورد اعلام کرد.

معاون فرهنگی شهردار شیراز با بیان اینکه این معاونت ارتباط خوبی با سازمان‌های مردم‌نهاد برقرار کرده است، گفت: هدف از این ارتباط، تقویت و توانمندسازی سمن‌ها و گسترش فعالیت آن‌ها در حوزه‌های اجتماعی است.

راه های پیشگیری از آلرژی فصلی

داشتن عادت‌های نامناسب غذا خوردن باعث بروز آسم و حساسیت فصلی می شود.

همانطور که می دانید، مصرف آنتی هیستامین نمی‌تواند بهترین روش برای مبارزه با آلرژی‌های فصلی باشد. در این مقاله قصد داریم به موارد دیگری بپردازیم که می‌توانید با انجام آن، حساسیت فصلی خود را کنترل کنید. پس همراه ما باشید.

غذاهای مناسب بخورید:

داشتن عادت‌های نامناسب غذا خوردن می‌تواند مشکلات زیادی برای بدن به همراه داشته باشد. یکی از این مشکلات، بروز اسم و حساسیت‌های فصلی است. مطالعات پزشکی نشان داده است که مواد شیمیایی قدرتمندی به نام آنتی اکسیدان‌ها که در میوه‌ها، سبزیجات، آجیل، دانه‌ها، چای سبز و سایر مواد یافت می‌شود، می‌تواند به بهبود التهاب کمک کند. همانطور که می‌دانید، این گزینه یکی از فاکتورهای ضروری برای کنترل حساسیت است. شما می‌توانید غذاهایی که سرشار از امگا۳ و آنتی اکسیدان هستند را نیز امتحان کنید.

اضافه وزن خود را کاهش دهید:

اضافه وزن داشتن می‌تواند نفس کشیدن شما را سخت تر کند. این مشکل زمانی دردناک تر می‌شود که مبتلا به حساسیت باشید. به همین خاطر بهتر است وزن خود را کم کنید. چربی‌های اضافی دور شکم مانع می‌شود ریه‌ها به درستی توسعه پیدا کنند و پرده دیافراگم به سمت پایین حرکت کند. به عبارت دیگر، اگر اضافه وزن داشته باشید، نمی‌توانید تنفس خوب و عمیقی داشته باشید. کاهش وزن به‌دست‌آوردن اکسیژن مورد نیاز برای بدن را ساده تر می کند.

استرس خود را کاهش دهید:

هر زمانی که در شرایط استرس زا قرار گرفتید، بدن شما هورمون‌های مرتبط با استرس را آزاد خواهد کرد. در چنین شرایطی، سیگنال‌هایی به بخش‌های مختلف بدن فرستاده می‌شود تا خود را برای انجام اقدامات لازم آماده سازند. اگر این شرایط هر روز برای شما اتفاق بیفتد، استرس می‌تواند آسیب جدی به بدن و سلامتی بدنتان وارد کند. یکی از بخش‌هایی که دچار آسیب می‌شود، سیستم ایمنی بدن است. سیستم ایمنی تضعیف‌شده، واکنش‌های آلرژیک را بیشتر می کند. به همین خاطر باید روش‌هایی را برای مقابله با استرس خود یاد بگیرید.

داروهای مرتبط با حساسیت را به طور منظم مصرف کنید:

درمان‌های جایگزین، زمانی که با آنتی هیستامین به صورت منظم همراه شود، می‌تواند نشانه‌های حساسیت را بهبود ببخشد. مصرف روزانه مولتی ویتامین ها و مکمل‌های معدنی که حاوی منیزیم، سلنیم، ویتامین C، ویتامین E و همه ویتامین‌های B هستند و یک فنجان چای نعناع یا بابونه قبل از خواب، می‌تواند مؤثر باشد.

دستگاه تهویه هوا و فیلتر آن را تمیز کنید:

تعویض فیلتر چنین دستگاه‌هایی بسیار مهم است. شما باید هر سه ماه یکبار فیلتر این دستگاه‌ها را تعویض کنید و از فیلترهای جدید بهره‌مند شوید.

دستگاه تهویه هوا را در منزل روشن کنید:

بازکردن پنجره‌ها و درب‌های منزل، بهترین روش برای ورود مواد حساسیت زا (آلرژن) و سایر مواد تحریک کننده به داخل منزل است. به همین خاطر باید از باز گذاشتن پنجره ها و درب‌های منزل خودداری کنید. دستگاه مرطوب کننده را روشن کنید و سطح رطوبت را به زیر ۵۰ درصد تنظیم نمایید.

این تغییرات را در ورودی منزل خود ایجاد کنید:

حصیر یا فرش جلوی منزل معمولاً از مواد طبیعی همچون طناب یا سایر الیاف ساخته شده اند و می‌توانند بهترین مکان برای قارچ، کنه و سایر موجودات باشند. در عوض می‌توانید از فرش ماشینی استفاده کنید که از مواد طبیعی ساخته نشده است. همچنین حشرات مرده ای که معمولاً در لامپ‌ها قرار دارند را پاکسازی کنید. زمانی که این حشرات تجزیه می‌شوند، منبع خوبی برای ایجاد مواد حساسیت زا خواهند بود. در نهایت، قفسه ای را جلوی درب ورودی منزل قرار دهید. از این قفسه برای نگه داشتن کفش‌های خود استفاده کنید. خانواده و مهمانان را تشویق کنید کفش‌های خود را در ورودی منزل در بیاورند. این کار می‌تواند مقدار گرد و خاک و سایر مواد حساسیت زا را کاهش دهد.

نقاط حساس منزل خود را شناسایی کنید:

شاید این موضوع کمی برایتان عجیب باشد، اما داخل منزل می‌تواند بیشتر از فضای بیرون، مواد حساسیت زا را در خود داشته باشد. مبلمان پوشیده شده با الیاف طبیعی و بالش‌ها، فرش‌های ساخته شده از نخ‌های طبیعی، پنجره‌های مختلف، محیط های مرطوب و سایر موارد می‌تواند باعث ایجاد حساسیت گردد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که آلودگی هوای داخل می‌تواند ده برابر بیشتر از آلودگی هوای بیرون باشد و این آلودگی بسیار شدیدتر است. همه نقاط منزل را به خوبی شناسایی کنید و اگر لازم بود، آن را تمیز و پاکسازی نمایید.

اتاق خواب خود را تمیز کنید:

سعی کنید منزل خود را از شر گرد و خاک موجود خلاص کنید. پشت رختخواب و روتختی را تمیز کنید و سعی کنید پنکه را نیز پاکسازی نمایید. همیشه از یک پارچه مرطوب استفاده کنید. اگر پارچه‌ای خشک باشد، می‌تواند گرد و خاک را به اطراف هدایت کند. رختخواب خود را تمیز کنید. همه موارد همچون روتختی را بشویید. موارد و آیتم‌هایی که در اتاق خواب قرار دارد و نمی‌توان آن‌ها را شستشو داد، باید با مواد مناسب پوشیده شوند.

قفسه‌ها و گنجه‌های خود را از مواد حساسیت زا پاک کنید:

لباس های خود را در کیسه پلاستیکی زیپ دار قرار دهید و کفش‌های خود را در جعبه های مناسب بگذارید. شما می‌توانید لباس‌های خود را در فریزر بگذارید تا موجودات ریز موجود در آن را بکشید. همچنین دیوارها، گوشه‌ها و سایر موارد را نیز پاکسازی کنید.

قارچ و کپک را از حمام خود دور کنید:

پشت و زیر توالت را بررسی کنید تا اطمینان حاصل نمایید که هیچ قارچ و کپکی در آن رشد نمی‌کند. مطمئن شوید که توالت به درستی نصب شده است. سعی کنید پرده حمام را به طور مرتب شستشو دهید. رطوبتی که از دوش حمام به نقاط عمیق وارد می‌شود، می‌تواند بهترین مکان برای رشد قارچ و سایر موارد باشد.

آشپزخانه را تحت کنترل خود داشته باشید:

محتوای همه جعبه‌های در باز را در ظروف بسته قرار دهید. سعی کنید فریزر خود را همیشه تمیز نگه دارید و به طور مرتب آن را شستشو دهید. برای کمک به کاهش رشد باکتری‌ها و قارچ ها از نمک استفاده کنید. زیر سینک ظرفشویی را همیشه بررسی کنید. اغلب این مکان‌ها، مرطوب هستند و بهترین مکان برای رشد قارچ و کپک محسوب می‌شوند.

آنچه باید از عفونت های گوش بدانید

عفونت گوش میانی بیشتر در سن کودکی و خردسالی و در فصول سرد سال شایع است.

یکی از نشانه های عفونت گوش میانی و عفونت گوش خارجی که در هر دو مورد مشترک است، درد گوش است.

عفونت گوش به دو دسته تقسیم می شود، دسته نخست عفونت گوش خارجی که مجرای گوش خارجی و لاله گوش درگیرش می شود و دسته دوم عفونت گوش میانی که معمولاً به دنبال سرماخوردگی و عمدتاً از طریق عفونت های بینی و سینوس ها و سیستم تنفسی فوقانی یا از طریق لوله ارتباطی که بین گوش و بینی قرار دارد؛ به گوش منتقل می شود که این دو دسته، از همه نظر با هم متفاوت هستند و بنابراین، باید جداگانه بحث شوند.

عفونت گوش خارجی بیشتر در افراد جوان یا میانسال و معمولاً در فصول گرم سال مشاهده می شود. همچنین در کسانی که در آب و هوای مرطوب زندگی می کنند یا افرادی که عادت به دستکاری گوش دارند یا وسیله ای مانند سمعک دارند یا شرایطی دارند که مرتب گوششان دستکاری می‌شود، بیشتر روی می دهد.

عفونت گوش میانی، این بیماری بیشتر در سن کودکی و خردسالی و در فصول سرد سال شایع است و به دنبال سرماخوردگی که اغلب ویروسی یا باکتریایی است، عفونت گوش میانی اتفاق می افتد. ورود آب آلوده به گوش - دست‌زدن به گوش با دست‌های آلوده- دستکاری و استفاده از گوش پاک‌کن را از جمله عواملی است که گوش خارجی را در معرض عفونت قرار می‌دهد، از آنجایی که عفونت‌های گوش میانی عمدتاً از سیستم تنفسی فوقانی، یعنی بینی سینوس و حلق به گوش منتشر می شود، اغلب ویروسی است و بیش از ۹۰ درصدشان با یک عفونت ویروسی شروع می شود، درنتیجه، مراقبت‌های معمولی برای پیشگیری از سرماخوردگی، در این مورد هم صدق می کند.

مهم‌ترین مراقبت‌ها عبارتند از: شستشوی دست ها- در صورت حضور در محیط های آلوده و شلوغ، شستن سر و صورت، کمک‌کننده است. افرادی که زیاد در تماس با افراد آلوده هستند یا در محیط شلوغ کار می کنند، تردد در محیط های شلوغ دارند- بیماری زمینه ای مانند نقص سیستم ایمنی دارند- مثلاً به دیابت مبتلا هستند و کورتون مصرف می کنند- افرادی که شیمی درمانی شده اند و افراد بالای ۶۰ سال یا افراد زیر ۱۰ سال، به مصرف واکسن آنفلونزا توصیه می شوند.

دو تا واکسن- یک مورد، واکسن پنوموکوک است که در سیستم واکسیناسیون کشوری ما هنوز وارد نشده، اما در ایران موجود است.

واکسن پنوموکوک در کشورهای دیگر اجباری است که دو دوز به کودک به فاصله چند ماه داده می شود و سپس هر ۵ سال یک بار تکرار می‌شود. در کشور ما که اجباری نیست، برای کسانی که زمینه عفونت گوش میانی دارند یا این بیماری در خانواده آن ها شایع است، یا کودکی که مرتباً دچار سرماخوردگی می‌شود، واکسن داده می شود.

واکسن روی عفونت ریوی و منژیت ها هم مؤثر است. این واکسن به افرادی که قصد سفر به کربلا یا حج دارند هم توصیه می شود. دومین واکسن، واکسن هموفیلوس است که در چند سال اخیر وارد واکسیناسیون کشوری ما شده است و همراه واکسن سه‌گانه و هپاتیت، به کودکان داده می شود.