روزنامه طلوع

تاریخ ۲۳ خرداد ۱۳۹۷ چهارشنبه

صفحه ٤

شماره ۲۲۵۷

سال بیست و چهارم

خبر

توسط سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز صورت گرفت؛

آموزش راه‌های کاهش خطرات ظروف یک‌بارمصرف در بیش از ۷۰ مسجد شهر شیراز

رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز گفت: با تلاش کارشناسان آموزش این سازمان در ماه رمضان در بیش از ۷۰ باب مسجد با مراجعه حضوری درزمینه راه‌های کاهش خطرات ظروف یک‌بارمصرف برای سلامت انسان و حفظ محیط‌زیست در نذورات و افطاری‌ها آموزش‌های لازم به شهروندان ارائه شد. به گزارش امور ارتباطات و آموزش شهروندی سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز، خوشبخت گفت: با توجه به اینکه ماه مبارک رمضان ماه عبادت و بندگی خداست و شهروندان در این ماه بیش‌ازپیش در نمازهای جماعت مساجد شرکت می‌کنند، این سازمان آموزش مدیریت پسماند را در مساجد، حسینیه‌ها و اماکن مذهبی را در اولویت کارهای خود قرارداد.
وی محورهای این آموزش‌ها را موضوعاتی مانند کاهش تولید پسماند، تفکیک پسماندهای خشک از تر، رعایت زمان جمع‌آوری پسماند، عدم استفاده از نایلون و همکاری در حفظ نظافت و پاکیزگی شهر عنوان کرد.

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان فارس:

پارک سلامت روان شیراز صاحب کتابخانه می‌شود

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان فارس گفت: با محوریت توسعه و ترویج کتاب‌خوانی و ایجاد کتابخانه مشارکتی، تفاهم‌نامه همکاری میان اداره کل کتابخانه‌های عمومی فارس و پارک سلامت روان شیراز منعقد شد.
به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان فارس، روح‌الله منوچهری بابیان اینکه این تفاهم‌نامه باهدف استفاده بیماران و مددجویان از خدمات کتابخانه‌ای و انجام خدمات درمانی با استفاده از کتاب و کتاب‌خوانی صورت گرفته است، گفت: برگزاری برنامه‌های مشترک آموزشی و تربیتی، برپایی نمایشگاه‌ها، اجرای فعالیت‌های مشترک علمی و فرهنگی شامل مسابقات کتاب‌خوانی، کارگاه‌های آموزشی و... و بهره‌گیری از امکانات سخت‌افزاری و ظرفیت‌های اطلاع‌رسانی هر دو سازمان از تعهدات مشترک در این تفاهم‌نامه خواهد بود.
مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان فارس با تصریح اینکه بر اساس این معاهده، پارک سلامت روان شیراز صاحب کتابخانه مشارکتی خواهد شد، افزود: اداره کل کتابخانه‌های عمومی فارس نیز در زمینه‌های اهدای منابع به این کتابخانه، آموزش و مشاوره به کتابداران کتابخانه پارک سلامت روان، فراهم ساختن امکان برگزاری برنامه‌های فرهنگی، ترویجی و تبلیغی درزمینه کتاب‌خوانی و نهضت مطالعه مفید و ارائه مشاوره‌های لازم برای احداث کتابخانه عمومی به این مجتمع همکاری‌های لازم را دارد.
وی افزود: فراهم آوری امکان سخت‌افزاری و نرم‌افزاری، کمک گرفتن از مددجویان و بیماران برای انجام خدمات مختلف فرهنگی و کتابخانه‌ای مانند تولید کتاب صوتی برای نابینایان و ایجاد شرایط اولیه راه‌اندازی کتابخانه مشارکتی و همکاری با مجموعه کتابخانه‌های عمومی در این خصوص، نیز از تعهدات پارک سلامت روان در این تفاهم‌نامه دوساله خواهد بود.

تلاش برای حل مشکلات اجتماعی با همکاری شهرداری شیراز و اوقاف فارس

شهردار شیراز گفت: شهرداری شیراز و اوقاف فارس می‌توانند برای حل مشکلات اجتماعی تلاش کنند.
به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل اوقاف فارس و امور خیریه استان فارس حیدر اسکندرپور در دیدار با مدیرکل اوقاف فارس گفت: اظهار داشت: با برنامه‌ریزی این دو دستگاه اجرایی می‌توان بسیاری از مشکلات اجتماعی، مشکلات وقفی و حتی مباحث مدرن جامعه را حل‌وفصل کرد.
وی ادامه داد: نیات واقفین خیراندیش باید متناسب با نیازهای روز جامعه تغییر کند تا بخشی از مشکلات مردم مرتفع گردد.
شهردار شیراز با تأکید بر این‌که نوآوری در حوزه نیات واقفین از ضروریات جامعه امروزی است، افزود: همه دستگاه‌های اجرایی و مسئولین باید نسبت به این مقوله حساسیت داشته باشند و زمینه اجرای نیات واقفین را فراهم کنند.
اسکندرپور به برنامه‌ریزی در حوزه وقف اشاره کرد و بیان داشت: با برنامه‌ریزی مدون در این حوزه و تغییر نگرش واقفین می‌توان به‌خوبی بخشی از مشکلات اجتماعی را مرتفع کرد.
وی اضافه کرد: در این راستا همکاری مجموعه اوقاف فارس و واقفین خیراندیش می‌تواند بسیار اثربخش باشد به‌نحوی که مشکلات حوزه مسکن و نیازهای جامعه که سالیان گذشته ایجادشده را حل‌وفصل کرد.
شهردار شیراز گفت: زندگی مردم بسته به باورهایشان است و در این زمینه رعایت قوانین توسط بزرگان جامعه در سطوح مختلف منجر به اجرای این قوانین از سوی مردم می‌شود.

کارگروه‌های مشترک شهرداری و اوقاف فعال شود

مدیرکل اوقاف فارس با اشاره به اینکه همکاری و تعامل شهرداری شیراز و اداره کل اوقاف فارس همواره با برگزاری کارگروه‌های مشترک وجود داشته است که نتایج آن تسهیل در امور ارباب‌رجوع و عموم مردم بوده است و امروز نیز خواستار فعال شدن کارگروه‌های مشترک و نشست‌های تخصصی وقف و امور خیریه در ارتباط با مسائل شهر شیراز هستیم.
حجت‌الاسلام‌والمسلمین موسوی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به جایگاه ویژه موقوفات فارس در کشور گفت: استان فارس دارای بیشترین اراضی موقوفه است به‌نحوی که مدیریت این مجموعه عظیم با ۳۲ اداره و دفتر نمایندگی صورت می‌پذیرد.

توسط معاونت سیما و منظر شهری سازمان سیما، شهرداری شیراز صورت می‌گیرد؛

پخش زنده بازی‌های جام جهانی در بوستان آزادی شیراز

سرپرست معاونت سیما و منظر شهری سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهرداری شیراز گفت: پخش زنده بازی‌های جام جهانی ۲۰۱۸ از پنجشنبه ۲۴ خرداد در بوستان آزادی شیراز برای عموم به نمایش گذاشته می‌شود.
به گزارش روزنامه طلوع به نقل از به نقل از روابط عمومی سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری شیراز حسین پروین با اعلام این خبر گفت: مسابقات جام جهانی فوتبال از پنج‌شنبه ۲۵ خردادماه و همزمان با برگزاری بازی بین تیم‌های روسیه و عربستان در بوستان آزادی شیراز به نمایش گذاشته خواهد شد و شهروندان شیرازی می‌توانند در این محیط به تماشای این بازی بپردازند.
وی گفت: شرایط پخش دو بازی در روز و در ساعات ۱۹ و ۳۰ دقیقه و ۲۲ و ۳۰ دقیقه فراهم شده و تلاش می‌کنیم امکانات مناسب برای پخش بازی‌هایی که در طول روز برگزار می‌شود نیز فراهم شود.
پروین با اشاره به اینکه در تعاریف شهرسازی فضاهایی با عنوان فضاهای عمومی وجود دارد که شهروندان بدون وجود تعاملی خاص با یکدیگر از این فضاها استفاده می‌کنند، افزود: این فضاهای عمومی درروند تکامل شهرسازی باید به فضاهای اجتماعی ارتقا یابد.
وی با اشاره به اینکه در فضاهای اجتماعی فعالیت‌های مختلفی برای حضور شهروندان و ایجاد تعاملات اجتماعی انجام می‌شود، یادآور شد: فضاهای متعددی در مناطق مختلف شیراز وجود دارد که ظرفیتی مناسب برای تبدیل شدن به فضای عمومی و پس‌ازآن به فضای اجتماعی محسوب می‌شود. سرپرست معاونت سیما و منظر بابیان اینکه متولیان شهر شیراز تاکنون به موضوع تبدیل فضاهای عمومی به فضاهای اجتماعی ورود نکرده‌اند، خاطرنشان کرد: شهرداری شیراز بنا دارد ازاین‌پس فضاهای عمومی همچون فضاهای سبزی که در سطح شهر وجود دارند را با اجرای برنامه‌هایی مانند آنچه در ایام جام جهانی در بوستان آزادی برگزار می‌شود به فضایی اجتماعی برای ایجاد تعامل شهروندان تبدیل کند.
پروین با اشاره به اینکه برنامه نمایش مسابقات با این روش برای نخستین بار در شیراز اتفاق می‌افتد، به برخی اقدامات مقطعی درگذشته اشاره کرد و گفت: دریکی از دوره‌های جام جهانی بازی‌های تیم ملی ایران دریکی از پارک‌های شیراز به نمایش گذاشته شد که به دلیل نبود برنامه‌ریزی دقیق تبعاتی به همراه داشت و این برنامه تداوم نیافت.
وی بابیان اینکه امسال برنامه‌ریزی مناسبی برای پخش بازی‌ها در بوستان آزادی انجام شده است، گفت: ما سه مکان را برای برگزاری این برنامه به شورای تأمین شهرستان پیشنهاد دادیم که بوستان آزادی از سوی این شورا برای نمایش مسابقات جام جهانی مناسب تشخیص داده شد.
سرپرست معاونت سیما و منظر شهری همچنین به تعامل سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری شیراز با بخش خصوصی اشاره کرد و گفت: نمایش مسابقات جام جهانی در بوستان آزادی با هزینه‌ای نزدیک به صفر برای شهرداری شیراز برگزار خواهد شد.
وی افزود: بر اساس توافق انجام شده با شرکتی که به‌عنوان اسپانسر برگزاری این برنامه در نظر گرفته شده، همه امکانات پخش مسابقات به‌وسیله این شرکت تأمین خواهد شد.
وی اشاره به اینکه برنامه پخش مسابقات فوتبال جام جهانی برای نخستین بار در این سطح در شیراز و یا حتی در کشور برگزار می‌شود ممکن است با ایراداتی همراه باشد، گفت: از شهروندان و رسانه‌ها می‌خواهیم با ارائه نظرات خود زمینه بهبود برنامه‌های آتی را فراهم کنند.
پروین در پایان گفت: شهرداری شیراز در آینده‌ای نزدیک برنامه‌های مشابهی را در مناطق مختلف شهر، از پیاده راه سلامت در منطقه برخوردار شهر تا جنوبی‌ترین و کم برخوردارترین نقاط شیراز برگزار خواهد کرد.

سلامت

گرمازدگی را جدی بگیرید

لباس‌های تنش از عرق خیس شده است. هر چه زمان بیشتر می‌گذرد سردرد و سرگیجه‌اش بیشتر می‌شود و احساس می‌کند گلویش خشک شده و چنان احساس تنگی نفس دارد که هرلحظه ممکن است از حال برود.
آخرین روزهای فصل بهار است و هوا کم‌کم رو به گرم شدن می‌رود و همین موضوع می‌تواند باعث گرمازدگی شود؛ بنابراین برای آگاهی بیشتر درباره گرمازدگی و جلوگیری از آن توصیه می‌کنیم این مطلب را بخوانید.

گرمازدگی چیست؟

گرمازدگی به حالتی گفته می‌شود که دمای بدن به مدت طولانی و به دلایل محیطی و استعداد فردی به بیش از ۳۵ درجه افزایش یابد. وقتی انسان در گرمای محیط بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد، نور شدید آفتاب یا محیط گرم قرار می‌گیرد بدن شروع به تعریق می‌کند. تعریق زیاد باعث می‌شود مقدار زیادی از پتاسیم، سدیم و املاح بدن از طریق عرق دفع شود.
درنتیجه بدن با کمبود آب مواجه می‌شود که ابتدا علائمی مانند خشکی دهان، خشکی اشک و احساس تنگی نفس برای فرد گرمازده به وجود می‌آید و کم‌کم نشانه‌ها با افزایش یافتن ضربان قلب و بی‌حالی ادامه پیدا می‌کند. درنتیجه این افراد به‌شدت به آب نیاز پیدا می‌کنند و به‌اصطلاح گرمازده می‌شوند.

نشانه‌های گرمازدگی کدام است؟

ضعف و خستگی، کشیدگی و درد عضلات، استفراغ و تهوع، پوست رنگ پریده و چسبناک، دمای بالای بدن، گرفتگی عضلات، سرگیجه، ضعف و غش، ادرار زرد تیره یا نارنجی، سردرد و اسهال علائم نشان‌دهنده گرمازدگی است. درصورتی‌که فردی این علامت‌ها را مشاهده کرد باید شروع به نوشیدن مایعات خنک کرده و در صورت داشتن اسهال، ضعف و بی‌حالی به پزشک مراجعه کند؛ چراکه بیشتر افراد به علت دیر مراجعه کردن به پزشک دچار عوارضی می‌شوند که مهم‌ترین آنها از بین رفتن کلیه‌هاست که در پی آن کاهش حجم ادرار ایجادشده و درنهایت منجر به دیالیز می‌شود بنابراین درمان باید در همان دقایق اولیه انجام شود.

چه کنیم گرمازده نشویم؟

کودکان، افراد مسن، کسانی که سابقه بیماری‌های مزمنی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، کبدی، ریوی و کلیوی دارند بیشتر در معرض خطر هستند. افراد مسن، کودکان و کسانی که به یک بیماری مزمن دچارند از بیرون آمـــدن در ساعات گرم روز به‌طور مثال ساعت ۱۰ صبح تا ۵ بعدازظهر که گرمای هوا محسوس‌تر است خودداری کنند و اگر مجبور هستند در این ساعات از خانه خارج شوند، سعی کنند در سایه راه بروند و به مدت طولانی در معرض آفتاب قرار نگیرند.
یا اینکه اگر افراد کارشان در محیط‌های بیرونی است باید به مقدار کافی آب با خود به همراه داشته باشند و هرازگاهی حتی اگر تشنه هم نیستند مقداری از آن بنوشند. ضمن اینکه باید از لباس‌های نخی، با رنگ‌های روشن که از بالا رفتن گرمای درونی بدن جلوگیری می‌کند استفاده کنند. رانندگان تاکسی و افرادی که شغلشان به‌گونه‌ای است که مجبورند در ساعات گرم روز کار کنند حتماً لباس روشن بپوشند، از کلاه نقاب‌دار استفاده کنند و مایعات بیشتری هم بنوشند.
همچنین با توجه به افزایش دمای هوا طی چند روز اخیر به افراد توصیه می‌شود در وعده افطار کمی آب‌لیموی تازه را در یک لیوان آب مخلوط کنند و مقداری دانه از قبیل تخم شربتی، خاکشیر و مقدار اندکی شکر به آن اضافه کنند و بنوشند تا بدن به دلیل افزایش دما دچار کم‌آبی و گرمازدگی نشود. همچنین به افرادی که دچار چاقی و اضافه‌وزن هستند توصیه می‌شود این شربت را بدون شکر استفاده کنند. مصرف آب‌میوه در کاهش احساس تشنگی تأثیر ندارد، میوه‌ها دارای مقدار فراوانی فیبر هستند به همین دلیل مصرف میوه به مقدار فراوان می‌تواند از احساس تشنگی در ساعات روزه‌داری بکاهد. وقتی افراد اقدام به تهیه آب‌میوه طبیعی می‌کنند فیبر موجود در میوه از بین می‌رود و افراد تنها قند موجود در آن را مصرف می‌کنند که این امر موجب چاقی و اضافه‌وزن در افراد می‌شود.

راه‌های درمان گرمازدگی

۱. استراحت و پناه دادن از گرما: ابتدا مصدوم را از برابر آفتاب و گرما خارج کنید و در یک محیط سایه و خنک درحالی‌که پاهایش را ۲۰ درجه بالا آورده‌اید، بخوابانید.
۲. خنک کردن فرد گرمازده: بهترین راه برای خنک کردن بیمار استفاده از آب و باد است. با استفاده از پارچه‌های خیس درروی شکم، زیر بغل، کشاله‌های ران، سرو گردن و باد زدن بیمار اقدام به خنک کردن او کنید. البته این خنک کردن باید به آهستگی انجام شود و اگر بیمار در زمان خنک کردن دچار لرز شد باید خنک کردن را متوقف و بعد به‌آرامی ادامه داد.
۳. جایگزینی آب و املاح: مهم‌ترین قسمت درمان جایگزینی مناسب آب و املاح است که در مراحل خفیف گرمازدگی به‌تنهایی می‌تواند درمان مناسبی باشد. اگر مصدوم هوشیاراست به او محلول ORS بدهید. این محلول بهترین جایگزین آب و املاح ازدست‌رفته بدن است.
۴. استراحت: بیمار را به استراحت وادارید و از ادامه حضور و فعالیت او در هوای گرم جلوگیری کنید.

این موارد را رعایت کنید تا گرمازده نشوید

آب و مایعات زیاد بنوشید. البته منظور از مایعات چای پررنگ، نوشابه‌های کافئین‌دار و شربت‌ها و آبمیوه‌هایی با شکر زیاد نیست، چون این ترکیبات خودشان می‌توانند هم باعث تشنگی بیشتر و هم باعث دفع آب بدن بشوند؛ بلکه منظور خود آب ساده (به‌عنوان سالم‌ترین نوشیدنی) و ترکیباتی مثل شربت آب‌لیموی کم شکر (ترجیحاً با لیموی تازه و عسل)، شربت سکنجبین (و یا ترکیب سکنجبین و خیار رنده‌شده)، دوغ کم‌نمک، چای خیلی کم‌رنگ و ولرم، شربت خاکشیر سرد و آبمیوه‌هایی مثل آب هندوانه (به خاطر محتوای آب زیاد و طبیعت خنک آن) است. به‌خصوص نوشیدن این مایعات در فاصله بین افطار و سحر برای جبران کم‌آبی ناشی از روزه‌داری در روزهای بلند تابستان بسیار مفید است.
از ورزش کردن در ساعات گرم روز و زیر نور شدید آفتاب خودداری کنید. ورزش باید در ساعات خنک روز یا در سالن‌های سرپوشیده و خنک انجام شود. افرادی که در محیط‌های گرم کار می‌کنند، بهتر است سیستم تهویه مناسبی در محل کار خود نصب کنند.
هنگام روزه‌داری، نوشیدن مایعات را حدود یک ساعت بعد از افطار شروع کنید و بدون اینکه منتظر بروز احساس تشنگی باشید، به‌طور منظم مایعات مصرف کنید.
در صورت امکان در ساعات گرم روز از منزل بیرون نروید و در مکان‌های بسته و مجهز به وسایل خنک‌کننده باشید. سعی کنید از ورزش کردن در هوای گرم و در حال روزه‌داری پرهیز کنید و ورزش را به بعد از افطار موکول کنید.
اگر فردی دچار علائم گرمازدگی شد، سریعاً او را به سایه و یک مکان خنک منتقل کنید.
لباس‌های اضافی‌اش را بیرون بیاورید و دست و صورت و پاهایش را با آب سرد بشویید یا یک ملحفه خیس دور بدنش بپیچید. فرد را به آهستگی باد بزنید یا با فاصله در معرض باد ملایم پنکه قرار بدهید. برای پایین آوردن دمای بدن می‌توانید از دادن مایعات خنک (نه خیلی یخ) استفاده کنید. اگر فرد دچار گرمازدگی دارای علائم گیجی، هذیان یا کاهش هوشیاری بود، به‌سرعت او را به مراکز درمانی منتقل کنید.
به دلیل از دست رفتن کلسیم، فسفر، منیزیم، سدیم و پتاسیم ممکن است گرفتگی عضلات یا اسپاسم رخ دهد. راه‌حل خوردن مایعات و غذای مناسب است. عضلات درگیر اغلب عضلات ساق پا و عضلاتی هستند که بیش از بقیه حرکت می‌کنند. باید از وسایلی همچون کلاه، عینک آفتابی مناسب و دستکش برای بیرون رفتن از منزل استفاده شود، همچنین کارهای خود را باید در ساعات ابتدایی روز انجام دهید تا کمتر در معرض گرما قرار بگیرید.