



تاریخ
۲۶
آبان
۱۳۹۸
یکشنبه

آیین گرامیداشت روز کتاب، کتابخوانی و کتابدار در فارس

در مراسم گرامیداشت روز کتاب، کتابخوانی و کتابدار استان فارس که امروز در شیراز برگزار می‌شود از کتابداران برگزیده و فعالان کتابخوانی در فارس تجلیل خواهد شد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان فارس، آیین «گرامیداشت روز کتاب، کتابخوانی و کتابدار در استان فارس»، به‌منظور تقدیر از کتابداران برتر و خادمان حوزه کتاب به همراه اختتامیه و تقدیر از برگزیدگان نخستین دوره جشنواره ملی هدهد سفید و سومین دوره جشنواره ملی خاطره‌نویسی اعضای کتابخانه‌های عمومی با همراهی مسئولان نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور و استانداری فارس، مدیران کل استانی، فرمانداران و شهرداران برتر در حوزه کتاب، کتابداران برگزیده و فرهیختگان استانی برگزار می‌شود. در این برنامه کامروز ساعت ۹:۳۰ در سالن همایش فرمانداری شیراز برپا خواهد شد، از کتابداران برتر کتابخانه‌های عمومی و جمعی از کتابخوانان، مسئولان برتر استانی در حوزه کتابخوانی و فعالان و خیرین کتابخانه ساز استان تجلیل می‌شود.

صفحه
۴
شماره
۲۶۸۸
سال
بیست‌ونهم

خبر



شهردار شیراز خبر داد:

آغاز نهضت آسفالت معابر سطح شهر بر اساس خواسته مردم عزم جدی شهرداری تا پایان امسال سه میلیون و ۲۰۰ هزار مترمربع در سطح معابر شهر آسفالت می‌شود



شهردار شیراز گفت: طبق نظرسنجی انجام شده خواسته اصلی شهروندان در ۹ منطقه از یازده منطقه شیراز، بهبود وضعیت آسفالت معابر است و بر اساس خواسته مردم عزم جدی شهرداری برای نهضت آسفالت معابر سطح شهر آغاز شد.

سرویس خبری/ خدیجه غضنفری: حیدر اسکندرپور در حاشیه آغاز نهضت آسفالت معابر سطح شهر در ۹ منطقه شهر شیراز گفت: طبق بودجه سال ۹۸ در سال جاری باید یک میلیون و ۲۰۰ هزار مترمربع از معابر سطح شهر آسفالت شوند.

شهردار شیراز افزود: علاوه بر این طی نهضت آسفالت دو میلیون مترمربع از معابر شیراز آسفالت و در مجموع تا پایان سال سه میلیون و ۲۰۰ هزار

مترمربع آسفالت در سطح معابر شهر ریخته می‌شود. اسکندرپور با اشاره به اینکه طبق نظرسنجی انجام شده خواسته اصلی شهروندان در ۹ منطقه از مجموع ۱۱ منطقه شیراز، بهبود وضعیت آسفالت معابر است افزود: بر اساس خواسته مردم عزم جدی شهرداری برای نهضت آسفالت معابر سطح شهر آغاز شد. و در شش ماه نخست سال آتی نیز به همین میزان در سطح معابر شهر آسفالت‌ریزی می‌شود.

شهردار شیراز با اشاره به تأثیر مستقیم خواسته مردم مناطق در آغاز اجرای نهضت آسفالت، گفت: امروزه در شهرهای مدرن انجام پروژه‌های مختلف بر اساس خواست و نظر مردم صورت می‌گیرد و بافتخار می‌گویم که برای اولین بار این پروژه بزرگ شهری بر اساس نظرسنجی مستقیم از شهروندان، برنامه‌ریزی و اجرا شد. اسکندرپور افزود: حفاری‌های سازمان‌های خدمات‌رسان و توسعه ناهمگون شهر کما و مناطق را از جمله دلایل مشکل آسفالت معابر سطح شهر است. وی ادامه داد: علاوه بر آسفالت معابر سطح شهر، کارشناسان کنترل کیفی نیز بر کیفیت و نحوه آسفالت‌ریزی نظارت کنند تا شاهد ارائه خدمات باکیفیت به شهروندان باشیم.

شهردار شیراز خاطر نشان کرد: خوشحالم که به‌عنوان مدیری که به رضایتمندی مردم و تأمین نظرات شهروندان باور دارم، بر اساس خواسته شهروندان عمل کرده‌ام.

اسکندرپور از شهرداران مناطق خواست تا در نیمه‌های شب و همزمان با فعالیت کارگران خدمات شهری و پاکبانان در خیابان‌ها تردد تا معابر مشکل‌دار از نظر آسفالت را شناسایی کنند و متوجه شوند خواسته شهروندان مبنی بر بهبود وضعیت آسفالت معابر به‌حق است. معاون فنی و عمرانی شهرداری شیراز نیز در آیین آغاز نهضت آسفالت معابر سطح شهر گفت:



آسفالت‌ریزی معابر خدمتی است که به‌صورت گسترده و در سطح شهر به شهروندان ارائه می‌شود، از این رو برحسب دستور شهردار شیراز مقرر شد نهضت آسفالت آغاز شود و بتواتیم متراژ بالایی از معابر سطح شهر را آسفالت‌ریزی کنیم.

صالحی اضافه کرد: آسفالت معابر شیراز در راستای افزایش رضایتمندی شهروندان و بهبود وضعیت عبور و مرور در معابر سطح شهر است. بر اساس این گزارش، نهضت آسفالت معابر سطح شهر با دستور شهردار

به شهرداران مناطق یازده‌گانه شیراز از طریق ویدئوکنفرانس آغاز شد و شهردار شیراز به همراه جمعی از مدیران شهری از اکیپ‌های مختلف آسفالت معابر سطح شهر بازدید کرد.

گفتنی است در آغاز نهضت آسفالت معابر در سطح شیراز شهردار شیراز از کارکنان در هنگام آغاز عملیات آسفالت تقدیر کرد.

سلامت

شربت زینک سولفات

و تقسیم سلولی، عادت به تاریکی و دید بهتر در شب، التیام زخم‌ها، ترمیم بافت، ادراک چشایی، بلوغ جنسی و دستگاه تولیدمثل مؤثر است. از این رو، پزشکان برای افرادی که با کمبود روی در بدنشان مواجه هستند، شربت زینک سولفات تجویز می‌کنند. در این مقاله، به بررسی بیشتر شربت زینک سولفات می‌پردازیم.

شربت زینک سولفات برای چه مواردی تجویز می‌شود؟

• تجویز به‌عنوان مکمل غذایی.

• RDA.

• دارو کمکی در التیام زخم‌ها، درمان با ویتامین A و آکرودرماتیت آتروپاتیک، کمبود روی، آکنه، آتوسمی، گرانولوماتا گوش (ear granulomata)، آرتريت روماتوئید و کاهش احساس چشایی.

مکانیسم اثر زینک سولفات (Zinc Sulfate)

روی می‌تواند برای بیش از ۷۰ آنزیم گوناگون به‌عنوان کوفاکتور عمل نماید. روی موجب التیام زخم‌ها شده و باعث رشد طبیعی و آسان شدن هیدراسیون پوست می‌شود. روی کمک می‌کند تا احساس چشایی و بویایی در انسان به‌خوبی حفظ شوند. برای رشد طبیعی و ترمیم بافت‌های بدن انسان، لازم است که روی به میزان کافی مصرف شود. در بیماران که تغذیه آن‌ها از راه تزریق صورت می‌گیرد و دارای



در صورتی که بیمار دچار کمبود مس باشد، مصرف شربت زینک سولفات ممکن است کمبود مس را تشدید کرده یا سطح سرمی آن را کاهش دهد.

بی‌توجه: ویتامین‌ها نقش اساسی در بدن ایفا می‌کنند. یکی از ویتامین‌های ضروری برای بدن، ویتامین روی است. برای رفع کمبود ویتامین روی از زینک سولفات استفاده می‌شود. کمبود ویتامین بدن موجب بروز مشکلات و عوارضی در فرد می‌شود. کمبود ویتامین روی نیز در افراد مشکلات گوناگونی را به وجود می‌آورد. مصرف روی در رشد طبیعی

تداخل دارویی شربت زینک سولفات

• مصرف این شربت باعث می‌شود تا تتراسیکلین‌ها کمتر جذب شوند.

• در صورت مصرف بیش‌ازحد شربت زینک سولفات، احتمال استفراغ و دهیدراسیون شدید در بیمار وجود دارد.

• تجویز دو گرم روی به‌صورت مقدار واحد موجب بروز استفراغ می‌شود.

• احتمال دارد بیمار با مصرف این دارو دچار حساسیت مفرط شود.

• اگر مس بدون روی یا روی بدون مس تجویز گردد، احتمال دارد که غلظت سرمی هر یک از این دو عنصر کاهش پیدا کند.

• در زمان‌هایی که فقط یکی از این دو عنصر باید مصرف شوند، لازم است که عنصر دیگر به‌صورت جداگانه اضافه شود و غلظت سرمی آن پیگیری گردد. برای جلوگیری از

مصرف بیش‌ازاندازه دارو، عناصر ناکافی در بدن زمانی تجویز می‌شوند که نیاز به آن‌ها ضروری تلقی شود.

• در بیماری‌هایی که استفراغ یا اسهال شدید دارند، ممکن است مصرف مقادیر زیادی از این عناصر به‌عنوان جایگزین ضروری باشند.

• مصرف این شربت باید ۱۰ میلی‌گرم خوراکی روزانه باشد.

• برای افراد مذکر که بیشتر از ۱۱ سال سن دارند، میزان مصرف این شربت باید ۱۲ میلی‌گرم خوراکی روزانه باشد.

• برای افراد مذکر که بیشتر از ۱۱ سال سن دارند، میزان مصرف این شربت باید ۱۵ میلی‌گرم خوراکی روزانه باشد.

• در کودکانی که سن آن‌ها بین یک تا ۱۰ سال است، میزان مصرف این شربت باید ۱۰ میلی‌گرم خوراکی روزانه باشد.

• برای نوزادان زیر یک سال، میزان مصرف این شربت باید پنج میلی‌گرم خوراکی روزانه باشد.

• بیماری‌هایی که دارای کمبود روی هستند، با مصرف این شربت ممکن است نتیجه درمان در آن‌ها شش تا هشت هفته بروز نکند.

شامل: تبوع، استفراغ (در صورت مصرف زیاد دارو)، تحریک، اسهال و زخم معده است.

• سایر عوارض جانبی شربت زینک سولفات، دهیدراسیون و مسمومیت خواهد بود.

نکات مهم در مورد شربت زینک سولفات

• بهتر است این دارو به فاصله یک تا دو ساعت پیش از غذا مصرف گردد.

• مصرف همزمان شربت زینک سولفات با لبنیات و فرآورده‌های شیری موجب جذب کمتر شیر می‌شود.

• اگر بیمار دچار تحریکات گوارشی شد، بهتر است این دارو را با غذا مصرف کند.

• بهتر است همزمان با مصرف این دارو، از خوردن غذاهایی که دارای مقادیر زیادی سبزی، کلسیم، فیفات و... هستند، خودداری کنید.

توصیه‌های پزشکی برای مصرف شربت زینک سولفات

اگر روی به میزان زیاد مصرف شود، ممکن است موجب اختلال در جذب مس از طریق روده شود. از این رو، اگر بیماری دارای کمبود مس باشد، مصرف روی موجب تشدید کمبود مس در بدن می‌شود. اگر بیمار با مصرف این شربت دچار تبوع، استفراغ شدید، یبوست، اسهال، بی‌قراری یا از دست دادن آب بدن شد، لازم است مقدار مصرف دارو را کاهش بدهد.

بیمارانی که دارای اختلال کلیوی یا عملکرد گوارشی باشند، باید مصرف دارو را در آن‌ها تنظیم یا قطع گردد.

راه‌های سریع درمان یبوست

سوربیتول می‌تواند گاز ایجاد کند و مدفوع را بیش‌ازاندازه نرم کند.

درمان یبوست با فشار دادن قسمتی از بدن

نقطه‌ای که باید برای درمان سریع یبوست و مشکلات روده این چنینی باید فشار دهید چند میلی‌متر پایین‌تر از ناف قرار دارد که بایستی برحسب عرض انگشت سیبیه نقطه موردنظر را پیدا کنیم. عرض انگشت سیبیه خود را در عدد سه ضرب کنید، بر طبق اندازه استاندارد عرض این انگشت شما یک اینچ است. به زبان دیگر سه انگشت سیبیه پایین‌تر از ناف

– مقداری زنجبیل تازه و له‌شده و آب‌لیمو را در یک لیوان آب جوش بریزید و برای کسب نتیجه بهتر دو تا سه بار از این محلول بنوشید. – می‌توانید زنجبیل تازه رنده شده را با آب و یا عسل مخلوط کرده و میل نمایید. – مقداری زنجبیل ساییده شده را روی سبزیجات سرخ شده بریزید و از طعم تندوتیز آن لذت ببریم. – مقداری زنجبیل تازه را خرد کرده و آرام بجوید تا غذایان به‌سرعت هضم شده و یبوست پیدا نکند. – یک فنجان جای زنجبیل گرم حرکات روده شما را افزایش داده و در پیشگیری از یبوست به شما کمک می‌کند.

درمان یبوست با آب کله‌پاچه

برای درمان یبوست مزمن با طب سنتی استفاده از آب کله‌پاچه توصیه می‌شود.

آب کله‌پاچه باعث افزایش رطوبت و دفع مواد زائد روده‌ها می‌گردد. به این منظور تا دو هفته روزی یکبار آب کله‌پاچه را بخورید تا اجابت مزاج عادی گردد.

درمان یبوست با خاکشیر

یکی از راهکارهای درمان یبوست در طب سنتی مصرف خاکشیر است. خوردن دو قاشق غذاخوری خاکشیر با یک لیوان آب گرم صبح و شب برای انواع مزاج‌ها مناسب بوده و درمان مفیدی برای یبوست‌های خفیف است.

درمان یبوست با رازیانة

برای رفع یبوست یک قاشق‌چای خوری رازیانه را بوداده و با یک لیوان آب در هنگام خواب خورده شود. رازیانه بوداده به‌عنوان یک ملین خفیف عمل می‌کند.

درمان یبوست با انجیر خشک و بادام

انجیر خشک و بادام نیز برای درمان خانگی یبوست مزمن مؤثر است. به این منظور دو تا سه عدد انجیر خشک را با دو تا سه عدد بادام چند ساعت خیس کنید.

درمان یبوست با گشنیز

این گیاه علفی در تمام مناطق ایران رشد می‌کند. ساقه گیاه کوتاه و نازک و برگ‌های آن بسیار لطیف است. تقویت‌کننده معده و ضد پاکتری معده و روده است. برای جلوگیری از یبوست روزی ۲۰ گرم سبزی گشنیز را خرد کرده و میل کنید. برای رفع یبوست روزی یک استکان آب گشنیز صبح ناشتا یا شب موقع خواب با یک قاشق روغن‌زیتون مصرف شود.

درمان یبوست با عسل

عسل در درمان یبوست به‌عنوان یک ملین ملایم عمل می‌کند و بسیار مفید است.

مصرف دو قاشق‌چای خوری عسل سه بار در روز شما همچنین می‌تواند هر یک از عسل و آب‌لیمو را به‌اندازه یک قاشق‌چای خوری در یک لیوان آب گرم مخلوط کنید و هرروز صبح با معده خالی بخورید.

