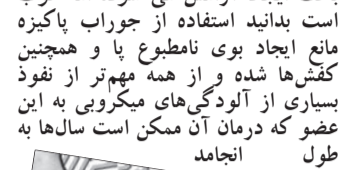


امان از بوی بد جوارب

های بلاستیک و جوارب های تنگ می توانند تعریق را زیاد کنند و موجب عود بیماری‌های پارچی شوند.



دو ماه رمضان افراد برای شرکت در نماز جماعت، حضور در جلسات تفسیر و ختم قرآن یا انجام برخی مراسم ماه مبارک، ساعات بیشتری را در مساجد و زیارتگاه‌ها می‌گذرانند.

موضوع قابل توجه رعایت بهداشت فردی به هنگام حضور در اماکن مقدس است. مسافانه بوی بد یا از جمله مواردی است که در چنین مکان‌های بسته‌ای می‌تواند بسیار آزار دهنده و خارج از تحمل باشد.

اما پرسشی اینجاست که علت بوی بد یا چیست؟ برای رفع آن چه باید کرد؟ هوما و در آن عضو بیشتر کرده و باعث ایجاد آزارش می‌شود.

استاد بداند استفاده از جوارب پاکیزه مانع ایجاد بوی نامطبوع یا و همچنین کفش‌ها شده و از همه مهم‌تر از نفوذ بسیاری از آلودگی‌های میکروبی به این عضو که در همان آن ممکن است سال‌ها به طول انجامد.

در هر پا هزاران غدد ترشح کننده عرق وجود دارد که ترشح آن خصوصا در روزهای گرم سال بیشتر می‌شود.

این ترشحات بی‌بو و حاوی ترکیباتی چون چربی و پروتئین هستند و عملکرد اصلی آنها کمک به تهویه مناسب و ثابت نگه‌داشتن دمای این عضو تا حد اکثر ۳۷ درجه سانتیگراد است.

شستشوی روزانه پاها خصوصا لای انگشتان به درستی انجام شود، تعریق در دست‌ساز رفته‌اند و در صورت عدم رعایت بهداشت پا، عرق به مدت طولانی‌تری روی سطح پوست باقی مانده و باکتری و قارچ‌هایی که روی سلول‌های زایید و قهقهایی پوست زندگی می‌کنند از ترکیبات اولیه موجود در عرق تغذیه و از اثر واکنش‌های شیمیایی، بوی تند و زننده‌ای را به وجود می‌دهد.

آوردن، حال اگر شما با همین پای آلوده از جوارب استفاده کنید، این موجودات ذرات بیعی از پوست پا جدا شده و در جوارب باقی مانده و به ایجاد بوی نامطبوع منجر می‌شوند.

چه باید کرد؟ همیشه بلافاصله بعد از ورود به خانه پاها خصوصا لای انگشتان را با آب و صابون بشویید و خوب خشک کنید.

باقی ماندن رطوبت در لای انگشتان یا می‌تواند محیط مناسبی برای فعالیت مجدد باکتری‌ها فراهم سازد.

پاها یا آب به تنهایی بی‌فایده است، چرا که آب نمی‌تواند ترکیبات بد بوی حاصله از قارچ‌ها و باکتری‌ها را از سطح پوست پاک کند.

شستشوی پا، جوارب‌ها را نیز شسته و زیر نور مستقیم آفتاب خشک کنید.

زیاد نور مستقیم آفتاب خشک کردن جوارب‌ها می‌تواند به کاهش و گاهی خشکی بین ترک خوردن و موهب ترک پا و دردناک شدن زخم و تاول به کف پا نیز سبب می‌شود.

کفش‌های یکبار کفشی‌ها را بشوید و برای حضور در اماکن مقدس ترجیحا از کفش‌های چرم منافذدار یا صندل (دهمایی) استفاده کنید تا هوای داخل کفش قابل جابه‌جا شدن باشد.

دل خوش سیری چند؟

محافظة کنند. اگر فعالیت جسمانی طولانی داشته‌اید و طی روز موفق به شستشوی پاها و تعویض جوارب‌هایتان نشده‌اید.

محققان در این کار علاوه بر مرطوب شدن لای انگشتان را با آب و صابون بشویید و خوب خشک کنید و از وارد کردن پای خیس به داخل کفش خودداری کنید.

چراکه این کار علاوه بر مرطوب شدن لای انگشتان را با آب و صابون بشویید و خوب خشک کنید و از وارد کردن پای خیس به داخل کفش خودداری کنید.

همراه داشته باشید تا بعد از گرفتن وضو، جوارب‌ها را تعویض کنید.

هنگام وضو هرگز جوارب‌های کثیف را داخل جیب یا کیف خود نگذارید.

چرا که این پوشش آلوده می‌تواند قارچ‌ها و باکتری‌های زیادی را به این محیط‌ها انتقال دهد.

های آلوده را داخل یک کیسه پلاستیک قرار دهید.

داخل کفش‌ها یا کفش‌های بویگرو و ضدعرق قرار دهید و برای رفع بوی بد پا یا پودر گیاهان معطر چون گل محمدهی، پونه، نارنج، مریم‌گلی، آویشن، پونه، بهار نارنج و... استفاده کنید.

اگر باهائیان بعد از شستشو با صابون یا شامپو هنوز بوی نامطبوع می‌دهد یا نظر پزشک از اسپری‌های خوشبوکننده یا ضدعرق مصنوعی استفاده کنید.

التهت توجه داشته باشید برخی از ترکیبات موجود در ضدعرق‌ها حساسیت زا بوده و بعد از مصرف، علائمی چون سوزش، قرمزی، خارش و... ایجاد خواهند کرد.

را با آب و صابون شسته و مصرف این ترکیبات را قطع کنید.

قارچ زیر ناخن باعث تغییر رنگ ناخن به رنگ زرد یا قهوه‌ای روشن شده ناخن را شامی و ضخیم می‌کند.

پاشنه یا می‌تواند یک عفونت قارچی باشد و موجب ترک پا و دردناک شدن این ناحیه شود.

بیماری خارش انگشتان در صورتی که با علائمی چون زخم و تاول به کف پا نیز سبب می‌شود.

کفش‌های یکبار کفشی‌ها را بشوید و برای حضور در اماکن مقدس ترجیحا از کفش‌های چرم منافذدار یا صندل (دهمایی) استفاده کنید تا هوای داخل کفش قابل جابه‌جا شدن باشد.

دکترها هم می‌گویند

به هم خوردن تعادل در مکانیسم‌های تنظیمی گرمای بدن، گرما زدگی نامیده می‌شود.

تولید گرما در بدن به علت افزایش شدید حرارت محیط و ناتوانی در دفع حرارت ایجاد شده باعث گرما زدگی می‌شود.

به دو دسته تقسیم می‌شود: ۱- کلاسیک ۲- فوالتی

الف) کلاسیک یا nonexertional در فرم کلاسیک گرما زده شدن مربوط به طیفی از افراد می‌باشد که بدون داشتن فعالیت حرکتی خاصی، پس از چند روز تماس با محیط‌هایی که دارای هوای گرم و فاقد امکاناتی چون تهویه مناسب هستند رخ می‌دهد.

این عزیزان معمولاً به علت استفاده از داروهای همچون (آرامبخشی و خواب‌آور، آنتی‌بیوتیک، کولینزوتیک، آنتی‌هیستامین و ...)

گرما کافی نیست بلکه این عرق باید از سطح پوست تبخیر شود.

ب) فعالیت یا exertional در فرم فوالتی شاهد گرما زدگی در سنین پایین‌تر هستیم.

وقتی افراد احساس خوبی دارند، عاطفه می‌تواند نقش نشانه بازیابی را در یادآوری مطالب اندوخته شده در حافظه ایفا می‌کند.

وقتی افراد احساس خوبی ندارند، عاطفه می‌تواند نقش نشانه بازیابی را در یادآوری مطالب اندوخته شده در حافظه ایفا می‌کند.

اخبار کازرون

نماینده مردم شهرستان کازرون در مجلس: مدیران شهرستان به گرفتن اعتبارات ملی توجه داشته باشند

سرویس خبری / داود کشاورز: غلامرضا دهقان ناصرآبادی در جلسه کمیته برنامه ریزی شهرستان کازرون با اشاره به مشکلات این شهرستان بیان داشت: در صورت تمرکز ذهن خود بر روی اعتبارات تملک دارایی استانی و ۳۰ درصد نفت و گاز، راهی پیش‌توجهیم برد.

این رو مدیران شهرستان باید به گرفتن اعتبارات ملی توجه داشته باشند.

وی گفت: نباید به اعتبارات قطره چکانی بسنده کنیم، بسیاری از اعتبارات در سطح ملی است، از این رو باید برای جذب آنها تلاش کرد و در این راستا، مدیران شهرستان از طریق راینی با مدیران کل استان، نسبت به جذب این اعتبارات ملی اقدام کنند.

دهقان ناصرآبادی با اشاره به اینکه یک هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان برای کل کشاورزی کل کشور از اعتبارات متفرقه اختصاص یافت افزود: احتمالاً مبلغ ۱۰۰ میلیارد تومان نیز به استان فارس اختصاص می‌یابد.

وی ادامه داد: ۱۰ مدرسه در بحث نوسازی مدارس برای شهرستان کازرون لحاظ شده بود که با ریزش‌های انجام شده، این تعداد به ۲۰ مدرسه افزایش یافته. وی با تأکید بر نظارت و کنترل پروژه‌ها گفت: برخی قراردادهای منعقد شده با پیمانکاران پیشرفت چندانی نداشته و همچنین کیفیت کار برخی پیمانکاران در شهرستان پایین است.

نظام مهندسی و کارشناسان ادارات نیز در این زمینه باید فعال شوند. نماینده مردم شهرستان کازرون در مجلس شورای اسلامی با تأکید بر تفکیک بخش‌های مستعد شهرستان کازرون مثل جرحه و بیلاباد، چنازشاهیجان و نودان، خواستار تلاش برای ارتقای آنها به شهرستان براساس قانون شد.

نماینده مردم شهرستان کازرون در مجلس شورای اسلامی با تأکید بر تفکیک بخش‌های مستعد شهرستان کازرون مثل جرحه و بیلاباد، چنازشاهیجان و نودان، خواستار تلاش برای ارتقای آنها به شهرستان براساس قانون شد.

نماینده مردم شهرستان کازرون در مجلس شورای اسلامی با تأکید بر تفکیک بخش‌های مستعد شهرستان کازرون مثل جرحه و بیلاباد، چنازشاهیجان و نودان، خواستار تلاش برای ارتقای آنها به شهرستان براساس قانون شد.

حدود ۲ تن گوشت آلوده پیش از ورود به بازار توقیف شد

سرویس خبری / داود کشاورز: دکتر سیدعلی مؤمنی رئیس شبکه دامپزشکی کازرون با اعلام این خبر بیان داشت: در یکی از روستاهای شهرستان کازرون، تعدادی گوسفند به صورت غیرقانونی در حال ذبح بود که بلافاصله پسران دامپزشکی به محل اعزام و پس از اطمینان مأمورین با حکم مقامات قضایی، مأمورین نیروی انتظامی گوشت-های آلوده را قبل از ورود به بازار جمع آوری نمودند.

دکتر مؤمنی افزود: پس از تحقیقات و بررسی مشخص شد این گوسفندان از آب آلوده به سم و گوشت‌شیمیایی استفاده کرده بودند و ۳۳ گوسفند مسموم، تلف شده بودند که صاحبان آنها قصد فروش گوشتشان را داشتند و با برخورد مأمورین مواجه شدند.

دکتر مؤمنی با اشاره به وجود مسموم دیگر خیر داد و گفت: دکتر گوسفندها با همکاری مأمورین شبکه دامپزشکی کازرون از مرگ نجات یافتند.

بازدید فرماندار و شهردار کازرون از پروژه دانشکده فنی و مهندسی مجتمع دانشگاهی کازرون

به گزارش روابط عمومی مجتمع دانشگاهی کازرون، مهندس ریسی فرماندار شهرستان و مهندس موسی شهردار کازرون از پروژه دانشکده فنی و مهندسی بازدید نمودند و ضمن بازدید از این دانشکده، از نزدیک روند ساخت و ساز آن را مورد بررسی قرار دادند.

فرماندار و شهردار کازرون، ضمن ارایه راهکارهایی جهت سرعت بخشیدن به پیشرفت این پروژه، قول هرگونه مساعدت و همکاری برای اتمام این پروژه در جهت ارتقای مجتمع دانشگاهی کازرون به دانشگاه سلمان فارسی را مطرح نمودند.

در ابتدای این بازدید، دکتر خرمایی رئیس مجتمع دانشگاهی کازرون، گزارشی از روند شروع و توسعه راهکارهای فنی و مهندسی ارایه نمود و اظهار امیدواری کرد این پروژه با همکاری و مساعدت مسئولان شهرستان در هتته دولت به بهره برداری برسد.

برگزاری مسابقات قرآن در مدیریت راهنمایی و رانندگی شهرستان کازرون

سرویس خبری / داود کشاورز: به مناسبت ماه مبارک رمضان، مسابقات قرآن در مسابقات قرآن دوره مسابقات قرآن کربم ویژه کارکنان مدیریت راهنمایی و رانندگی شهرستان کازرون در این مدیریت برگزار می‌گردد.

سومین دوره آموزش مداحان شهرستان کازرون برگزار شد

سومین دوره آموزش مداحان شهرستان کازرون در دو بخش جداگانه خواهران و برادران برگزار شد. بخش خواهران با حضور استاد شاه امیری در رابطه با تاریخ اسلام و خاتم خاکی در رابطه با آموزش تخصصی مداحی در امامزاده سیدجمال‌الدین برگزار شد.

حضور برخی از مسئولین در دفتر روزنامه طوع به مناسبت روز خبرنگار

کلاس آموزشی برادران همراه با بحث و تبادل نظر پیرامون مسایل مداحی با حضور استاد لطیفیان در محل اداره تبلیغات اسلامی برگزار گردید.

سرویس خبری / داود کشاورز - علی کالجین: به مناسبت ۱۷ مرداد روز خبرنگار برخی از مسئولین شهرستان جلسه مهندس موصلی شهردار کازرون، ازدری مسئول روابط عمومی شهرداری، توحیدیهان مدیریت آموزش و پرورش، سلیسائی مسئول روابط عمومی این مدیریت، سرهنگ یکباز جانینی فرمانده مرکز آموزش ۰۰۷، سرگرد ارباب یک معاون نظامی عقیدتی سیاسی و مهدی صفری مسئول روابط عمومی پادگان ۰۰۷، در دفتر روزنامه طوع حضور یافتند.

سرویس خبری / داود کشاورز: به مناسبت ماه مبارک رمضان، مراسم افتتاحیه این نمایشگاه با حضور مهندس ریسی فرماندار شهرستان، سامری بخشدار قائمیه، معرف سرپرست اداره ارشاد، غلامیور مسئول جهاد دانشگاهی و هنرمندان شهرستان برگزار شد.

در این مراسم مهندس ریسی طی سخنانی اظهار داشت: نمایشگاه‌های قرآنی از برکات نظام جمهوری اسلامی است و انجام فعالیت‌های قرآنی و دینی باید برجسته و قوی باشد.

روزنامه طوع نیز متقابلاً از عنایت ویژه این عزیزان و سروران گرمای، نهایت تقدیر و سپاس دارد.

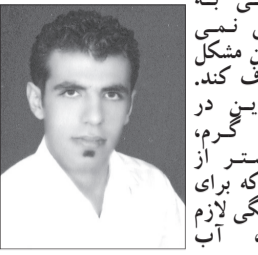
تشریح برنامه های سپاه ناحیه کازرون در ماه رمضان

سرویس خبری / داود کشاورز: حاج آقا سید محمد حسین صمدی یک نشست خبری با اشاره به برنامه‌های ماه مبارک رمضان در ناحیه مقاومت بسیج سپاه کازرون از غبارروبی و عطرآفتاب‌نی نماز خانه بزرگ سپاه ناحیه کازرون توسط کارکنان رسمی و وظیفه این نهاد خبر داد و افزود: برگزاری محافل انس با قرآن ویژه پایوران و سربازان، دعوت از گروه‌های تلویش در برنامه‌ها، روحوانی قرآن و احکام از برنامه‌های دیگر ما در ماه مبارک رمضان است.

مسئول نمایندگی ولی فقیه در سپاه ناحیه کازرون، برگزار می‌شود. شایستگی پاسداری، مسابقه احکام، مراسم جشن میلاد امام حسن مجتبی (ع) و قرآنت یک حزب قرآن در روز از دیگر برنامه‌های سپاه کازرون در ماه مبارک رمضان بشمرند و تصریح کرد: به مناسبت فرارسیدن ماه مبارک رمضان، مراسم گشایش بهار قرآن و برنامه‌های معنوی، فرهنگی، تبلیغی، سخنرانی، ورزشی و... برگزار می‌شود.

سرپرست جدید جهاد کشاورزی بیلاباد معرفی شد

سرویس خبری / آرش کشاورز: با حضور گندمی مدیریت جهاد کشاورزی کازرون، پرتیان بخشدار جرحه بیلاباد و کارکنان سرپرست جدید مرکز جهاد کشاورزی بیلاباد، تعدادی از کارکنان آن مرکز، مراسم معرفی سرپرست جدید جهاد کشاورزی بیلاباد انجام گرفت.



امداد و کمک‌های اولیه

آمادگی صادقانه - مدرس جمعیت هلال احمر

مرگ را به دنبال داشته باشد. گرمای بدن از دو منبع تأمین می‌شود: ۱- سوخت و ساز مواد غذایی در سلول: فعالیت‌های بدنی به علت افزایش سوخت و ساز سلولی، تولید گرما را در بدن بالا می‌برند.

۲- جذب محیطی: به طور مثال حضور طولانی مدت در برابر آفتاب، اگر از حد توانایی بدن برای مقابله با افزایش درجه حرارت تجاوز کند، می‌تواند دمای بدن را بالا ببرد.

۱- گشاد شدن رگ‌ها در بدن به افزایش فعالیت‌های درونی، گشاد کردن عروق پوست است تا از این طریق گرما اضافی را دفع کند.

۲- تعریق: موثرترین روش دفع گرما از بدن تعریق است. البته تعریق به تنهایی برای دفع گرما کافی نیست بلکه این عرق باید از سطح پوست تبخیر شود.

۳- تبخیر عرق از سطح پوست به سرعت درجه حرارت و جریان بدن نیز در تبخیر سطحی مؤثر است و پوشیدن لباس‌های سنگین یا نفوذ پذیر فرآیند تبخیر و دفع گرما را مختل می‌کند.

۴- گرم زدگی یکی از اورژانس‌های مهم پزشکی است که از افزایش دمای بدن به بیش از درجه سانتی گراد (درجه حرارت تعددی) ناشی می‌شود.

گرم زدگی یکی از اورژانس‌های مهم پزشکی است که از افزایش دمای بدن به بیش از درجه سانتی گراد (درجه حرارت تعددی) ناشی می‌شود.

گرم زدگی یکی از اورژانس‌های مهم پزشکی است که از افزایش دمای بدن به بیش از درجه سانتی گراد (درجه حرارت تعددی) ناشی می‌شود.

گرم زدگی یکی از اورژانس‌های مهم پزشکی است که از افزایش دمای بدن به بیش از درجه سانتی گراد (درجه حرارت تعددی) ناشی می‌شود.

گرم زدگی یکی از اورژانس‌های مهم پزشکی است که از افزایش دمای بدن به بیش از درجه سانتی گراد (درجه حرارت تعددی) ناشی می‌شود.

گرم زدگی یکی از اورژانس‌های مهم پزشکی است که از افزایش دمای بدن به بیش از درجه سانتی گراد (درجه حرارت تعددی) ناشی می‌شود.

گرم زدگی یکی از اورژانس‌های مهم پزشکی است که از افزایش دمای بدن به بیش از درجه سانتی گراد (درجه حرارت تعددی) ناشی می‌شود.

گرم زدگی یکی از اورژانس‌های مهم پزشکی است که از افزایش دمای بدن به بیش از درجه سانتی گراد (درجه حرارت تعددی) ناشی می‌شود.

گرم زدگی یکی از اورژانس‌های مهم پزشکی است که از افزایش دمای بدن به بیش از درجه سانتی گراد (درجه حرارت تعددی) ناشی می‌شود.