

رییس دانشگاه علوم پزشکی تهران : روزمرداری در بهبود سلامت روان تاثیر زیادی می‌گذارد

رییس دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: جای تحقیقات جدی درباره روزمرداری خالی است در این جهت تشکیل شبکه تحقیقات روزمرداری می‌تواند به پیشبرد پژوهش در این زمینه کمک شایانی کند. به گزارش ایستا ، محمدباقر لاریجانی در کارگاه آموزشی روزمرداری و سلامت که روز جمعه در دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد، افزود: لازم است درباره الگوهای تغذیه و رژیم‌های غذایی متفاوت تحقیقاتی انجام شود.

وی گفت: روزمرداری اگر با تغذیه مناسب همراه باشد حتی می‌تواند موجب افزایش وزن شود. شواهد نشان می‌دهد که بر اثر گرسنگی الگوی رژیم غذایی و مدت زمان خواب افراد تغییر می‌کند. وی با اشاره به روزمرداری مبتلایان به آسم و بیماری‌های کلیوی اظهار کرد: بحث محدودیت مصرف آب در بیماران کلیوی مطرح است، اگر فرد پیوندی وضعیت کنترل‌شده‌ای داشته باشد میزان کراتین بدن او بررسی شود اینگونه افراد می‌توانند روزه بگیرند اما مبتلایان به آسم نمی‌توانند روزه بگیرند. رییس دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: پنج درصد از جمعیت ایران مبتلا به یک نوع سرطان هستند و شیوع این بیماری در ایران زیاد است. برخی از این بیماران می‌توانند روزه بگیرند و روزمرداری باعث تشدید شدن تومور آنها می‌شود.

وی با اشاره به روزمرداری ورزشکاران و مبتلایان به عوارض چشمی گفت: بر اساس مطالعات انجام شده اعضای تیم‌های ورزشی کشور‌های اسلامی می‌توانند در ماه مبارک رمضان روزه بگیرند و روزمرداری برای آنان مشکلی را ایجاد نمی‌کند، اما در زمینه روزمرداری مبتلایان به بیماری‌های چشمی بحث‌های زیادی وجود دارد.

لاریجانی تاکید کرد: استفاده از قطره چشم، گوش و پد، روزه را باطل نمی‌کند از سوی دیگر درباره روزمرداری زنان باردار مباحث مختلفی مطرح می‌شود در مجموع اگر آنان ۱۳ ساعت در طول روز گرسنه باشند احتمال زایمان زودرس این زنان وجود دارد. وی با بیان اینکه روزمرداری باعث تغییر در میزان شیر مادران نمی‌شود گفت: زمانی که به کودکان خود شیر می‌دهند می‌توانند روزه بگیرند از سوی دیگر روزمرداری در بهبود سلامت روان تاثیر زیادی می‌گذارد و این کار باعث کاهش میزان خودکشی و اضطراب می‌شود و در مدت روزمرداری افراد آرام هستند.

لاریجانی افزود: مبتلایان به کمکاری تیروئید نباید روزه بگیرند.

اشاره:

تگاهی به اهداف بنیادین بخش توزیع

در صنعت برق نشان می دهد این بخش

به سبب آنکه رابط بین صنعت برق

و مشتریان است، نقشی چند سویه

بر عهده دارد. از نقش فنی برای نگهداری،

راهبری و توسعه شبکه های توزیع گرفته

تا پذیرش و خدمات رسانی به مشتریان ،

تامین رضایت آنان و فروش انرژی برق

به عنوان یک کالای اقتصادی و همچنین

حفظ ارتباط و هماهنگی با بخش های

بالادست صنعت به طوری که مجموعه

صنعت برق از این رهگذر بتواند به فرآیند

تولید و عرضه برق ادامه دهد. حسب

قانون استقلال شرکت های توزیع در

شرکت توزیع برق هرمزگان.

مدیر عامل شرکت توزیع برق هرمزگان گفت:

متوسط خاموشی کل استان هم اکنون چهار دقیقه

در روز به ازای هر مشترک است که هدفگذاری

انجام شده برای رسیدن به ۳/۶دقیقه در پایان

امسال است.

مهندس 'محمد صادق وجدانی " افزود: تگاهی به

وضعیت خاص اقلیمی منطقه جنوب خصوصا استان

ساحلی هرمزگان که در شمار سخت ترین مناطق

کشور از حیث نگهداشت تأسیسات و همچنین نیاز

فراوان به انرژی برق می باشد، به خوبی گواه

روشنی است بر تلاش طاق‌ت فرسای پرسنل توزیع

برق که با تحمل مصایب فراوان، پایداری شبکه و

تامین آسایش خاطر شهروندان از وجود نعمت برق

را فراهم کرده اند.

وی در ادامه تصریح کرد: علیرغم این

شرایط، در سایه مجاهدت شبانه روزی پرسنل

مدیرعامل شرکت توزیع برق در گفت وگوی اختصاصی با روزنامه "دریا" خبرداد

یک متخصص قلب و عروق : مواد غذایی را در هنگام افطار به تدریج مصرف کنید

یک متخصص قلب وعروق گفت: به طور کلی روزمرداری باعث کاهش ضریان قلب می‌شود ولی پس از افطار ضریان قلب افزایش می‌یابد، بنابراین برای پیشگیری از افزایش شدید ضریان قلب باید هنگام افطار به تدریج به مصرف مواد غذایی بپردازیم.

به گزارش ایستا: دکتر ابراهیم نعمتی‌پور در کارگاه آموزش روزمرداری و سلامت، درباره تاثیر روزمرداری بر فشارخون گفت: روزمرداری باعث کاهش فشارخون افراد سالم نمی‌شود مگر آنکه فعالیت بدنی زیادی داشته باشند.

وی افزود: روزمرداری موجب کنترل بهتر فشارخون مبتلایان به پر فشاری خون می‌شود، اما برخی از آنان بدون مشورت با پزشک یک وعده از داروی خود را حذف می‌کنند که همین امر باعث افزایش فشارخون آنان می‌شود.

وی با اشاره به تاثیر روزمرداری بر عوامل اعتقادی اظهار کرد: یافته‌های مختلفی در این زمینه به دست آمده است اما در مجموع روزمرداری اثر سونی بر عوامل اعتقادی ندارد. از سوی دیگر نوع رژیم غذایی در ماه مبارک رمضان باعث تغییرات چربی خون می‌شود بنابراین روزمرداری بر آن تاثیری ندارد.

این متخصص قلب وعروق توصیه کرد: مبتلایان به بیماری‌های حاد و کنترل نشده قلبی یا افرادی که شدت بیماری آنان متوسط است اما با روزمرداری دچار مشکل می‌شوند مجاز به روزمرفتن نیستند، اما روزمرداری معمولا برای بیماران قلبی وعروقی که بیماری آنها کنترل شده، بدون اشکال است.

نعمتی پور در پایان تاکید کرد: پزشکانی باید در زمینه روزمرداری مورد مشورت قرار گیرند که به این کار به عنوان یک فریضه الهی اعتقاد داشته باشند.

بالای انرژی سرمایشی، استقرار صنایع ، وجه تجاری

استان ...همه و همه به خوبی بیانگر این است که

چه فشار عظیمی بر دوش صنعت برق استان قرار

دارد که وجود چنین مشکلاتی نیز در مواقعی اخلاخل

در توزیع برق را نیز اجتناب ناپذیرنموده است.

وجدانی این نکته را نیز اضافه کرد: برغم موارد

یادشده قطع برق جز در موارد ضروری واحیاناً

حادثه در شبکه دراستان وجود ندارد و ۴۰ تائیه به

ازای هرمشترک در روز کمتر شده است.

مدیرعامل شرکت توزیع برق هرمزگان در همین

راستا به فرسودگی شبکه برق بسیاری از محلات

شهر بندرعباس اشاره کرد و گفت: این مهم نیازمند

اعتبار مناسب جهت بازسازی شبکه است که

نمونه آن در کوی ملت با انجام ۲میلیاردهزینه در

سال گذشته انجام شد و مشکل دیرینه این محله

رابرطرف کرد.

وی ایسن مهم را نیازمند تسری به کلیه مناطقی

سخت کوش صنعت برق استان، روند تامین

و توزیع برق در وضعیتی است که نیاز به

جیره بندی و زمانبندی تعیین شده نیست اما نباید

فراموش کنیم که مصرف بی رویه و فشار به شبکه

می تواند مشکلات فراوانی را متوجه تأسیسات

نشوده و تامین برق مطمئن را درآینده با چالش

مواجه کند.

مدیرعامل شرکت توزیع برق هرمزگان در ادامه

به ضرورت پشتیبانی مشترکین از صنعت برق با

پرداخت به موقع هزینه مصرفی اشاره کرد و گفت:

بخش های عمده مشترکین شامل؛ خانگی، صنعتی

و دولتی به ترتیب بیشترین همکاری را در پرداخت

صورتحساب بر مصرفی خود دارند که البته

عملکرد بخش دولتی که رقم قابل توجهی را نیز به

خود اختصاص داده است رضایت بخش نیست.

وی ضمن تقدیر از همراهی مردم ، وضعیت

پرداخت بدهی مشترکین بخش خانگی را درمقایسه

مدیرعامل شرکت توزیع برق در گفت وگوی اختصاصی با روزنامه "دریا" خبرداد

متوسط خاموشی برق استان ، روزانه چهاردقیقه به ازای هر مشترک

علی نظری

هدفگذاری شرکت توزیع برق در پایان سال جاری ، رسیدن به متوسط خاموشی برق به میزان ۳/۶دقیقه به ازای هرمشترک درروز است

عمده مشترکین شامل بخش های ؛خانگی، صنعتی و دولتی هستند که در این میان عملکرد بخش دولتی در پرداخت صورتحساب برق مصرفی که رقم

قابل توجهی را نیز به خود اختصاص داده است، رضایت بخش نیست.

استانها ، مصوب مجلس شورای اسلامی،

شرکت های توزیع برق به عنوان اولین

تجربه های اصلاح ساختار در بخش

خدمات عمومی کشور توانسته است

راهگشای سایر بخش های مشابه در این

زمینه باشد و علیرغم وجود مشکلات

و مسائل فراوان ، راه خود را به سوی

تکامل پیموده و امروزه همپای بخش های

تولید و انتقال هویتی مستقل یافته است.

باین پیش درآمد تگاهی داریم به آخرین

وضعیت توزیع برق استان در گفت و گوی

اختصاصی با مهندس "وجدانی"مدیر عامل

دوسال دیگرنیز با همین روند پاسخگوست اما از

سال ۹۲ به بعد باید به فکر تامین برق مورد نیاز

باشیم.

وجدانی همچنین به موضوع کاهش تلفات در

شبکه توزیع برق اشاره کرد و بیان داشت: یکی از

اقدامات مهم شرکت توزیع برق استان ؛ روند کاهش

تلفات است که سال گذشته با انجام اقدامات زیر

ساختی و روشهای نوین ، این میزان از ۱۸درصد به

۱۲درصد کاهش یافت.

وی اضافه کرد: این امر دستاورد بسیار بزرگی است

که محصول اصلاح شبکه، توسعه فن آوری های نوین،

تعویض کنتورهای معیوب، جلوگیری از سرقت برق

و... می باشد که در مجموع سال گذشته به میزان

۲۵۰میلیون کیلووات ساعت از "برت" برق جلوگیری

۳

درباره

سال دهم

شماره ۱۲۶۵

یکشنبه

۹ مرداد ۱۳۹۰

۲۹ شعبان ۱۴۳۲

۳۱ جولای ۲۰۱۱

شد.

مدیرعامل شرکت توزیع برق استان در بخش

انتهایی سخنان خود باردیگر ازمشترکین درخواست

کرد؛ با پرداخت به موقع صورتحساب برق مصرفی

خود شرکت توزیع برق را در استانداردسازی شبکه،

تامین و پایداری وهمچنین سایر خدمات مربوط

یاری رسانند.

وی میزان بدهی مشترکین، منهای شهرک های

نظامی، را ۳۶۰میلیارد ریال اعلام کرد که عمده آن

متوجه ادارات دولتی است.

وجدانی در خانه ضمن تقدیر از مشارکت خوب

مردم، تاکید کرد: عدم پرداخت صورتحساب برق

نه تنها این شرکت را در انجام خدمات خود با چالش

مواجه خواهد کرد بلکه باعث رکود در روند توسعه

استان که برق به عنوان یکی از مهمترین مولفه های

آن به شمار می رود، خواهد شد.



دریا روزنامه منطقه جنوب کشور

پوسته‌ر	خون سگ‌تا	سیستان و هلک چست‌تا	فارسی	کرمان	کهیلویه و بویراحمد	هرمزگان	پژد
---------	-----------	------------------------	-------	-------	-----------------------	---------	-----

آب بتن سائل

سای فانس

تیت ۱۵۱۲

تولید بتن آماده

با رعایت استانداردهای آیین نامه بتن ایران (۱۵۱)

مهندس: سید امین اللهی

مهندس: سید امین اللهی

مهندس: سید امین اللهی