

اجتماعی

- سال دهم
- شماره ۱۱۶۴
- دوشنبه
- ۴ بهمن ماه ۱۳۸۹
- ۱۹ صفر ۱۴۳۲
- ۲۴ ژانویه ۲۰۱۱

هنگام گرفتنگوش در هواپیما، آدامس بجوید

گرفتنگی گوش در هواپیما به علت وارد شدن فشار به پرده صمناخ و سایر بافت‌های گوش میانی است و زمانی رخ می‌دهد که هواپیما سرعت ارتفاع خود را تغییر داده است. به گزارش ایسنا، بیشتر افراد در سفرهای هوایی، گرفتن گوش را هنگام برخاستن هواپیما از زمین یا هنگام فرود تجربه کرده‌اند. در این میان گرچه اغلب اوقات روش‌هایی مانند خمیازه کشیدن، آدامس جویدن یا عمل بلعیدن می‌تواند این حالت را اصلاح کند، اما موارد شدید گرفتن گوش در هواپیما ممکن است به درمان‌های پزشکی نیاز داشته باشد. بر اساس این گزارش، گرفتن گوش در هواپیما، می‌تواند در یک یا هر دو گوش رخ دهد و علیم و نشانه‌های آن، معمولاً با احساس ناراحتی مختصر یا درد گوش، احساس پری گوش و کاهش مختصر شنوایی یا با میهم شدن صداهای محیط همراه است و اگر بیشتر طول بکشد در بالایی مانند درد شدید، احساس فشار در گوش، زنگ زدن گوش، سرگیجه، استفراغ و خورنیرزی از گوش، همه‌ا است. بنا به توصیه دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، برای جلوگیری از گرفتنگوش می‌تواند هنگام بلند شدن به زمین نشستن هواپیما، خمیازه بکشید یا چیزی بلعید. این کارها، ماهیچه‌های مجرای «استاش» را فعال می‌کنند و موجب باز شدن مجرای استاش می‌شوند که برای این کار افراد می‌توانند آب نبات بمکند یا آدامس بجوند. این گزارش می‌افزاید: بهتر است افراد تا حد امکان هنگام سرخاوردگی، «سینوزیت، احتقان بینی یا عفونت گوش یا هواپیما سفر نکنند و در صورتی که به‌تازگی گوش خود را جراحی کرده‌اند، پیش از پرواز یا پزشک خود مشورت کنند. همچنین هنگام بلند شدن یا نشستن هواپیما نخواستند، اگر در این مواقع بیدار باشید می‌توانند با احساس فشار روی گوش از روش‌های پیشگیری کننده استفاده کنند. این گزارش حاکیست، مصرف آب کافی، از تحریک مجرای بینی و گلو جلوگیری و به عملکرد بهتر مجرای استاش کمک می‌کند. نوشیدنی‌های حاوی کافئین می‌توانند باعث از دست رفتن آب بدن شوند، عروق خونی را تنگ کنند و موجب افزایش خطر پارگی مویرگ‌ها شوند. گفتنی است والدین باید برای کمک به کودکان به منظور جلوگیری از گرفتن گوش‌شان حین پرواز به کودک خود هنگام بلند شدن یا نشستن هواپیما، یک نوشیدنی بدهند تا عمل بلع، راح انجام شود.

ندارند!

ایستگاه پنجم:

می گویند از چند سال پیش که اینجا زندگی می کنیم بوی خورهای شهر کلافه مان کرده اند عصر ها ماه پشه هایی که از این خور می آیند آرامشمان را سلب کرده اند . آنها به گویا حقوقی ندارند و بایستی بوی خورهای که مدتی قبل امام جمعه پندربعاس به عنوان تهدید سلامت جامعه یاد کرده بود را تحمل کنند و دم برنیاورند ؛ زیرا آنها هم گویا حقوق شهروندی ندارند!

ایستگاه ششم : منتظر است تا چراغ راهنما قرمز شود و خودروها حرکت کنند . زیرا نخله های ساختمانی پیاده رو را مسدود کرده است . در خیابانی دیگر تعمیرگاههای موتور خودرو وموتورسیکلت هم پیاده روها را به تصاحب خود در آورده اند . باز هم پیداکان مجبورند از خیابان بروند و حقوقشان اینگونه تضییع می شود و هیچ نهادی هم مدافع حقوقشان نیست وفاراد پیاده که از سواره روها می روند بارها جان خود را در تصادفاتی که مجبور شده اند از پیاده رو استفاده کنند از دست داده اند و این سناریوی تکراری همچنان تکرار می شود .

ایستگاه دوم:

در حال رفتن در پیاده رو هستم که ناگاه مجبور می شوم از خیابان بروم . زیرا نخله های ساختمانی پیاده رو را مسدود کرده است . در خیابانی دیگر تعمیرگاههای موتور خودرو وموتورسیکلت هم پیاده روها را به تصاحب خود در آورده اند . باز هم پیداکان مجبورند از خیابان بروند و حقوقشان اینگونه تضییع می شود و هیچ نهادی هم مدافع حقوقشان نیست وفاراد پیاده که از سواره روها می روند بارها جان خود را در تصادفاتی که مجبور شده اند از پیاده رو استفاده کنند از دست داده اند و این سناریوی تکراری همچنان تکرار می شود .

ایستگاه سوم:

راکب موتورسیکلت با زن و بچه اش در حال رفتن هستند که جاله ای جلویشان سبز می شود و موتور واژگون می شود . راکب بلافاصله فوت می شود وهمسرش بیهوش و بچه آنها ،صدای تاله اش به گوش می رسد. نظیر چنین صحنه هایی و مشابه آن بارها و بارها درخیابانها ومعابر وکوچه های پر چاله و چوله و حفاریهای چند ماهه به چشم می خورد و باز حقوق شهروندان است که به فراموشی سپرده شده است .

ایستگاه چهارم:

کودکان دو تا شش ساله در فاضلابهای کوجه محله شان در حال بازی هستند و گهگاهی فاضلابها را به روی همدیگر می باشند . این کار هر روزشان است . پارک که ندارد تا آنها بازی کنند . فاضلابهای روان ، تفریح آنها شده است . چند متر از طرف تر هم تعدادی نوجوان و جوان به جان هم افتاده اند وسر و صورت همدیگر را خون آلوده کرده اند. جوانی آنها و اوقات فراغتشان در این محلات حاشیه ای که اثری از ورزشگاه و تفریحگاه نیست ، اینگونه هدر می رود . اینها هم حقوق شهروندی

گرفتنگی گوش در هواپیما به علت وارد شدن فشار به پرده صمناخ و سایر بافت‌های گوش میانی است و زمانی رخ می‌دهد که هواپیما سرعت ارتفاع خود را تغییر داده است. به گزارش ایسنا، بیشتر افراد در سفرهای هوایی، گرفتن گوش را هنگام برخاستن هواپیما از زمین یا هنگام فرود تجربه کرده‌اند. در این میان گرچه اغلب اوقات روش‌هایی مانند خمیازه کشیدن، آدامس جویدن یا عمل بلعیدن می‌تواند این حالت را اصلاح کند، اما موارد شدید گرفتن گوش در هواپیما ممکن است به درمان‌های پزشکی نیاز داشته باشد. بر اساس این گزارش، گرفتن گوش در هواپیما، می‌تواند در یک یا هر دو گوش رخ دهد و علیم و نشانه‌های آن، معمولاً با احساس ناراحتی مختصر یا درد گوش، احساس پری گوش و کاهش مختصر شنوایی یا با میهم شدن صداهای محیط همراه است و اگر بیشتر طول بکشد در بالایی مانند درد شدید، احساس فشار در گوش، زنگ زدن گوش، سرگیجه، استفراغ و خورنیرزی از گوش، همه‌ا است. بنا به توصیه دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، برای جلوگیری از گرفتنگوش می‌تواند هنگام بلند شدن به زمین نشستن هواپیما، خمیازه بکشید یا چیزی بلعید. این کارها، ماهیچه‌های مجرای «استاش» را فعال می‌کنند و موجب باز شدن مجرای استاش می‌شوند که برای این کار افراد می‌توانند آب نبات بمکند یا آدامس بجوند. این گزارش می‌افزاید: بهتر است افراد تا حد امکان هنگام سرخاوردگی، «سینوزیت، احتقان بینی یا عفونت گوش یا هواپیما سفر نکنند و در صورتی که به‌تازگی گوش خود را جراحی کرده‌اند، پیش از پرواز یا پزشک خود مشورت کنند. همچنین هنگام بلند شدن یا نشستن هواپیما نخواستند، اگر در این مواقع بیدار باشید می‌توانند با احساس فشار روی گوش از روش‌های پیشگیری کننده استفاده کنند. این گزارش حاکیست، مصرف آب کافی، از تحریک مجرای بینی و گلو جلوگیری و به عملکرد بهتر مجرای استاش کمک می‌کند. نوشیدنی‌های حاوی کافئین می‌توانند باعث از دست رفتن آب بدن شوند، عروق خونی را تنگ کنند و موجب افزایش خطر پارگی مویرگ‌ها شوند. گفتنی است والدین باید برای کمک به کودکان به منظور جلوگیری از گرفتن گوش‌شان حین پرواز به کودک خود هنگام بلند شدن یا نشستن هواپیما، یک نوشیدنی بدهند تا عمل بلع، راح انجام شود.

می گذارند . اعتراض می کند. می شنود: همین است ، می خواهی بخواب ، نمی خواهی نخواب . ناخوا هم می داند که دراین محله فقط همین یک نانوائی است و رقابتی نیست ومردم مجبورند همین نان را هم بخردند و اعتراضی هم نداشته باشد.کجاست حقوق شهروندی ؟

ایستگاه هشتم:

داشتن آموزش است و اول صبح منتظر اتوبوس ایستاده

است .بیست دقیقه گذشته است، نشینی اتوبوس هم از

جلوی اییستگاه گذشته اند ، ولی نگه نداشته اند . گویا به

دانشگاه ها و کارخانجات اجاره داده شده اند . باز هم منتظر

می ماند . این هم حقوق شهروندی این دانش آموز!



نقض حقوق شهروندی به راحتی آب خوردن!

ایستگاه نهم:

تلفن خانه شان قطع شده است . اپنتر نشان هم قطع است. شماره را بارها به ۱۱۷ می دهد. نتیجه ای نمی گیرد .به مخابرات حوزه مربوطه می رود. نتیجه ای نمی گیرد. نا امید می شود. تلفن همراه خود را بر می دارد که شماره ای را بگیرد. پیغام می دهد:خطا در اتصال به شبکه». آهی می کشد و می گوید : این هم حقوق شهروندی من .

ایستگاه دهم:

نم نم باران که شروع می شود.می گوید : باران نعمتی که در بندربعاس تبدیل به نعمت می شود.آبگرفتگی خیابانها می خواهد نانهای تغییر قیمت و کیفیت یافته را بخرد که می بینند پنج قرص نان سوخته و خمیر جلونیش

می گوید : این هم حقوق شهروندی .

ایستگاه سیزدهم:

دقایق زیادی است که منتظر تاکسی است. ولی همه تاکسیها پر هستند که از کنارش می گذرند. البته می داند که الان درایستگاه تاکسی حتی پنجاه تاکسی منتظر مسافر هستند و این مسافر هزار و ناصدتر بعد از از ایستگاه تاکسی، بایستی دقایق زیادی را منتظر بماند. بخشی از وقتش هم در ترافیک و بخشی از وقتش در انتظار تاکسی هدر می رود.چرا تاکسی ها بجای توقف درایستگاه آن هم به تعداد زیاد ، نمی آیند مسافران بین راهی را چایچا کنند ؟این هم حقوق شهروندی !

ایستگاه چهاردهم:

می گوید:بن که مدیر کل هستم و خانم،کارمند یکی از ادارات . مانند افرادمعمولی به یکی از ادارات رفتم تا پیگیر کار همسر باشم یک امضاء می خواستم گفتف: خانم ... کجاست گفتند: منتظر باشید می آید دوباره و چند باره پرسیدم و همان پاسخ را شنیدم مدت زیاد منتظر ماندم دیدم خانمی که همزمان اتاق و بنست میز دیگر نشسته بود آمد و کارم را انجام داد. بعد متوجه شدم که این خانم همان خانمی است که او را می خواستم و می گفتند منتظر باش، الان برمی گردد روزانه چندین صحنه از احترام به حقوق شهروندان بدین نحو می بینم ؟

ایستگاه پانزدهم:

ساعتها در مطب در انتظار است تا ویزیت شود و آنگاه

همه تاکسیها پر هستند که از کنارش می گذرند. البته می داند که الان درایستگاه تاکسی حتی پنجاه تاکسی منتظر مسافر هستند و این مسافر هزار و ناصدتر بعد از ایستگاه تاکسی، بایستی دقایق زیادی را منتظر بماند

هم پزشک چند بیمار را باهم معاینه می کند و دقایقی طول نمی کشد که گروه بعدی وارد اتاق دکترمی شوند و گویا تجارت جای طبابت را گرفته است. گویا این سناریو به موضوعی عادی تبدیل شده است. اینجا هم حقوق شهروندی بیماران اینگونه نقض می شود .

ایستگاه شانزدهم:

عرضه مواد آرایشی بهداشتی،غیربهداشتی و تقلبی،مسدود شدن پیاده روها توسط دست فروشان ، عرضه ماهی ومیگو در محیط های بهداشتی و در معرض نورمستقیم آفتاب ، نبودسرویس های بهداشتی جهت استفاده عمومی و قفل بودن آنها در پارکها و بوستانها ،سرگردانی مردم در ادارات وسازمانها بدلیل نبودن افراد مسئول و یا مرضی بودن آنها و واژه تکراری «امروز برو، فردا بیا « بروند طولانی صدور پروانه ساختمانی و پرداخت تسهیلات بانکی بخصوص وام مسکن و نوسازی بافتهای فرسوده،

میگرن به مغز آسیب نمی‌رساند

پزشکان تاکید کردند یک خبر خوب برای کسانی که به میگرن مزمن مبتلا هستند این است که میگرن هیچ گاه به مغز آسیب نمی‌رساند. به گزارش ایسنا، متخصصان فراتر نشان کردند که حتی شدیدترین سردردهای میگرنی نیز تهدیدی برای بیولوژیک مغز محسوب نمی‌شوند. دکتر کریستوفر تزوریو، پزشک و متخصص دانشگاه پیروماری کوری در پاریس اظهار داشت: اولین سوالی که مبتلایان به میگرن از پزشک خود می‌پرسند این است که آیا این سردردها به مغز آسیبی وارد می‌کنند.

به گزارش خبرگز آری فرانسه، دکتر تزوریو مقاله جدیدی که اخیرا در مجله پزشکی انگلیس به چاپ رسیده تاکید کرد: امروز ما می‌توانیم به اطمینان به‌شما بگوییم که جواب این سوال منفی است و جلیبی برای نگرانی نیست. آمارها نشان می‌دهد که تقریباً هر ۹ فرد بالغ یک نفر به میگرن مبتلا است. متخصصان می‌گویند گرچه علت اصلی بروز سردردهای میگرنی هنوز مشخص نیست اما آنچه مسلم است رابطه این سردردها با عروق خونی موجود در مغز است. این بار متخصصان فرانسوی تاکید کرده‌اند که این اختلال نمی‌تواند خطر کاهش توانایی‌های ذهنی را در پی داشته باشد و به مغز آسیبی بیولوژیک وارد سازد.

جاولیگو نبودن مدیران در شهرستانها و مجبور شدن مردم به حضور در مرکز استان برای اموراتی که بایستی در خود شهرستانها انجام شود ، حمل سیلندر گاز بر دوش با قیمت های ۸۰۰۰ - ۳۴۰۰ تومان در شهر واستانی که خود صادر کننده گاز به دیاست ، بی آب بودن مردم در روز در مناطق حاشیه ای ،بدون مدرسه بودن برخی شهری ومشکلات این فقدان برای شهروندان ، آب دادن درختان و هرس آنها درساعات اوج ترافیک ،قطعای های مکرر آب برق، تلفن ،موبودراد بانکها ، سسوار کردن ششش تا ده نفر دانش آموز در تاکسی و چند دانش آموز زیر ۱۲ ساله در صندلی جلوی تاکسی ها به عنوان سرویس مدارس ، کمبود پارکینگ وچرمه بدلیل پارک کردن،سر خوردن وموتورسیکلت و پیداکان بدلیل خیس بودن آسفالت در زمان آب دادن تاکسیر درختان ، تلنبار شدن زباله ها و بوی تعفن آنها عدم بهره مندی جوانان از فضاهای تفریحی ، فرهنگی و ورزشی ، ترابپ مصالح ساختمانی از ارتفاع ساختمانهای درحال احداث بر روی مردم بدلیل مشخص نبودن حریم و نادشن محافظهای لازم ، آتین ندادن تلفن همراه در ساعات ونقاط مختلف ، کمبود آموزشگاههای قرآنی ،تعلیم قرآن به فرزندان عدم حمایت از تعداد اندک موجود و در معرض خطایی آنها، سنگ اندازی بر سرر راه بخشهای خصوصی مهارت آموز و اشتغالزایی بومی توسط نهادهای دولتی، کمبود نیروهای درمانی متخصص و پرستار و عزیمت بیارران از هر مکان به سایر استانها نظافت کانالهای فاضلاب توسط کارگران بدون چکمه و لباس مخصوص و دستکش ، باسنگو نبودن مدیران درمقابل خواسته مردم ، وضعیت نامناسب پارکها وامکان ورزشی موجود، سلب آرامش مردم ، درخواست چند ضامن کارمند برای ارائه تسهیلات ازدواج و...عرضه مواد غذایی بهداشتی و ... تاریخ گذشته ،ورد مسافرکش ها از سایر استانها ومسافر کشی درهرمزان بدون هیچ ضابطه ای برخلاف ملی جوانان ، بی سروسامان بودن طرح احیای بافت های سایر استانها، تردد دستکندان ومعتادان آزادانه در خیابانها و بوستانها باتلاف وقت مردم در صفهای طولانی بزین، گاز ، سی ان جی و کوین سیلندر گاز ، اجرای لاکشیتی طرحای نظیر شبکه فاضلاب ،آسفالت محلات ،بل ها وسدھا ،پروژه های مسکن ،آزاد راهها وبزرگراهها ، تونل ها ،لایروبی نشدن خورها ، ناشناخته ماندن سازمان ملی جوانان ، بی سروسامان بودن طرح احیای بافت های فرسوده ،بلاکلتینی مردم محله آیت ... غلاری ،مخاطب پسند نبودن برنامه های تلویزیونی استان ودهها مورد دیگر،نشان از بی توجهی به حقوق شهروندان دراین نقطه از کشور دارد که بایستی رفقه به معضلات چاره اندیشی صورت گیرد این مورد را بارها دیده ایم و شنیده ایم و بار دفرتر روزنامه تماس گرفته می شود و ازخبرنگاران خواسته می شود که منعکس کنند .

کاپیتان کلثوم، نخستین خلبان زن!!



حکومت می‌کند.

حق و حقوق برابر زن و مردان
به گزارش دوپچه وله «ژان همانند مردان می‌خورند و می‌شامند. همانند مردان عاشق می‌شوند یا متنفر، فکر می‌کنند، می‌آموزند و می‌فهمند.» این سخنان که دربارهٔ زن و مرد است، به ظاهر می‌تواند از دهان یک روشنفکر بیرون آمده باشند، اما نکته اینجاست که این اعتقاد به برابری زن و مرد در «کتاب سبز» معمر قذافی، رئیس‌دولت لیبی آمده است؛ کتابی که قذافی خود آن را نوشته و حرف اول و آخر در دولت وی را می‌زند. کلثوم البوسیفی معمر قذافی را حامی زنان و حقوقشان می‌داند. او کسی است که زنان را به تیم محافظان شخصی‌اش راه داده و در سال ۱۹۷۵، اندکی پس از انتشار کتاب سبزش آکادمی پلیس زنان را افتتاح کرده و به این ترتیب آنها را وارد نیروی پلیس این کشور کرده است. البته به نظر می‌رسد که جامعه سنتی لیبی در این مورد چندانی همیای پیس نبوده است زیرا همچنان به ندرت پیش می‌آید که زنی بدون داشتن همراه مرد از خانه خارج شود.

از همین روز شنیدن صدای زنی جوان که خود را به عنوان کاپیتان هواپیمای غول پیکر ایرباس معرفی می‌کند، باید هم غرق سرد را بر پیشانی مردان نشاناند و باعث تعجب آنان شود.

کاپیتان البوسیفی از سال ۲۰۰۵ کارش را شروع کرده و می‌گوید که دستمزدش هم‌اندازه همکاران مردش است و اضافه می‌کند در طی این سال‌ها آنها یاد گرفته‌اند که برای او احترام قائل شوند؛ احترامی که به گفته البوسیفی برخاسته از شخصیت قوی‌اش و نشان دادن توانمندی‌هایش به آنهاست. به جز او تنها یک زن دیگر در لیبی به عنوان خلبان کار می‌کند.

کلثوم البوسیفی دو سال پیش ازدواج کرده است. بر عکس هواپیمای مسافر‌نشین، در خانه اما فرمان هدایت دست مبدون یک نفر است؛ شخصی که در غرب او دیگر خبزی از کاپیتان البوسیفی نیست.

کوکشت ماهی غذای کامل با،مضمی آسان و سرشار از مواد مغذی...

● روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان