ایلام سلامت
سال۷، شماره ۷۳ ، خرداد ماه ۹۵

خبر

اعزام ۲۰ دانشجوی شاهد و ایثارگر دانشگاه به اردوی زیارتی تفریحی مشهد مقدس

مدیر امور دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه علوم پزشکی ایلام گفت: تعداد ۲۰ دانشجوی شاهد و ایثارگر دانشگاه به اردوی زیارتی تفریحی مشهد مقدس اعزام شدهاند.به گزارش خبرنگار وب دا: ساسان پورمتنی در این راستا اظهار کرد: با هدف تقویت روحیه معنوی و ارتقاء معرفت و آگاهی نسبت به معارف اهل بیت (ع) به ویژه کسب فیض از انوار معارف حضرت ثامن الحجج (ع) این برنامه از سوی امور دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه و با اهتمام و حمایت رئیس دانشگاه و معاونین و همکاران انجام گرفته است.

وی ادامه داد: زیارت بارگاه ملکوتی حضرت امام رضا(ع) و شرکت در نمازهای جماعت و دعاهای کمیل و ندبه، حضور در زیارتگاهها، بازدید از موزه حرم رضوی، بازدید از تفرجگاهها و بازارها، برگزاری مسابقات فرهنگی شامل خاطره نویسی و مقاله نویسی از دیگر برنامه های جانبی این اردو بوده است.

مدیر امور دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه علوم پزشکی ایلام ضمن اشاره به لزوم سرمایه گذاری در برنامه های فرهنگی از جمله برگزاری اردوهای متنوع برای دانشجویان گفت: دانشجویان به عنوان سرمایه های عظیم کشور، استعداد و شایستگی دریافت بهترین خدمات و آموزشهای فرهنگی را داشته تا با نیات خالص و روحیه مناسب در آینده به نحو شایسته به مردم و مملکت خویش خدمت رسانی کنند.

پورمتنی در خاتمه اهداف برگزاری اردوهای دانشجویی را اینگونه بیان داشت: ارتقای بینش و بصیرت دینی و اعتقادی دانشجویان، افزایش نشاط روحی، تقویت حس خود اتکایی، آشنایی با موضوعات دینی و فرهنگی و تحکیم هویت ملی، تعمیق بینش علمی، زیارت اماکن متبرکه، دیدار از جاذبه های طبیعی و اماکن تفریحی از جمله برنامه ها و اهداف متنوع در این اردوهاست.

حضور صمیمی رییس دانشگاه، معاونین آموزش و فرهنگی دانشجویی در جمع دانشجویان دختر خوابگاهی

رییس دانشگاه، معاونین آموزش و فرهنگی دانشجویی در جمع دانشجویان دختر خوابگاهی حضور یافته و با آنان گفتگو نمودند. معاون فرهنگی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایلام در حاشیه این دیدار با دانشجویان به خبرنگار وب دا گفت: در این حضور صمیمی چهار ساعته که با حضور دکتر علی دل پیشه رئیس دانشگاه و دکتر نور خدا صادقی فرد معاون آموزشی دانشگاه برگزار شد، دانشجویان خوابگاه های دخترانه اهل بیت(ع) و کوثر مشکلات خود را با مسئولان دانشگاه در میان گذاشتند. دکتر جمیل صادقی فر اضافه کرد: در این برنامه که به همت و هماهنگی شورای مرکزی صنفی دانشجویان اجرا شد، دانشجویان دغدغه های خود را نیز در قالب پرسش مطرح کردند و مسئولین دانشگاه در زمینه رفع مشکلات خوابگاهی و علی الخصوص آموزش قول مساعدت دادند.

وی ادامه داد: رسیدگی بیشتر به امور آموزشی دانشجویان ، تقویت امکانات خوابگاهی، برگزاری اردوهای تفریحی و زیارتی برای دانشجویان خوابگاهی، تجهیز فضا های ورزشی خوابگاه ها و رفع مشکلات تاسیساتی و تغذیه دانشجویان از جمله خواسته های دانشجویان در این دیدار صمیمی بوده است.

برگزاری کارگاه های مهارتهای زندگی در قالب واحد درسی در دانشگاه

معاون فرهنگی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایلام گفت: برگزاری کارگاه‌های مهارتهای زندگی در قالب واحد درسی در دانشگاه برگزار می گردد.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر جمیل صادقی فر در این رابطه اظهار کرد: مباحث مهارت های زندگی برای نخستین بار در دانشگاه به همت کارشناسان اداره مشاوره به عنوان واحد درسی ارائه می شود که نقش بسیار موثری برای آشنایی دانشجویان با مهارت های زندگی دارد. وی اضافه کرد: در این کارگاه ها که با نظارت اداره مشاوره و تدریس اساتید دانشگاه برگزار می شوند دانشجویان با ۴ مهارت اصلی شامل مدیریت زمان، خودآگاهی، ارتباط موثر و حل مساله آشنا شده و آموزش می بینند. معاون فرهنگی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایلام یادآور شد: کارگاه مهارت های زندگی یک واحد و جزء دروس عمومی بوده و دانشجویان مکلف به گذراندن آن می باشند.

افتتاح نمایشگاه پویایی ،بالندگی و جوانی جمعیت در شهرستان دره شهر

نمایشگاه پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت با حضور سرپرست شبکه بهداشت و درمان دره شـهر، مسـئول اداره تبـلیغات اسلامی،برخی مسئولین ادارات و نهادهای شهرستان کارشناسان بهداشتی مرکز بهداشت،در محل شبکه بهداشت و درمان دره شهر افتتاح گردید.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این آیین افتتاحیه دکتر مازیار طهماسبی سرپرست شبکه بهداشت و درمان دره شهر ضمن خیر مقدم و تبریک ایام شعبانیه و ولادت حضرت علی اکبر(ع) و روز جوان بیان کرد: این نمایشگاه به مدت یک هفته در محل شبکه بهداشت و درمان دایرمی باشـد که در این نمایشگاه ضمن آموزش مردم در خصوص افزایش جمعیت و باروری،خدماتی از قبیل اندازه گیری فشار خون ،انجام تست قند خون ،اندازه گیری قد و وزن بصورت رایگان نیز ارائه خواهد شد.

وی خاطر نشان کرد: باتوجه به سیاست های کلی نظام در خصوص افزایش جمعیت ما نیز باید زوجین را به باروری و افزایش جمعیت تشـویق کنیم که در این راستا همه ما باید تلاش بیشتری انجام دهیم.

وی با بیان اینکه بـرپایی این نمایشگاه جهت آموزش و ترغیب زوجین بـه بـارور شـدن و افزایش جمعیت اسـت، افزود: تشویق زوجین به ادامه باروری و افزایش جمعیت بـاید بـه صورت یک فرهنگ آموزش داده شـود وزوجین از تک فرزندی به سمت چند فرزندی ترغیب شوند چرا که تک فرزندی مضرات زیادی رابـه همراه خواهد داشـت که از نمونه های بـارز آن آسـیب دیدن والدین از نظر روحـی روانی ،اضطراب،استرس و...خواهد بود.

دکتر طهماسبی افزود: اجرای طرح تحـول نظام سلامت و انجام رایمانهای طبیعی بـا کاهش هزینه ها، یکی از راههای تشـویق زوجین جهت افزایش جمعیت می باشد که می تواند تاحـدودی بـه افزایش جمعیت کمک کند.

وی گفت: این نمایشگاه بـاهدف افزایش جمعیت وداشتن جمعیتی جوان در آینده برپا شده است و از همه کسانی که دراین مراسم حضور یافتند تقدیر و تشکرنمود.

در ادامه مسئول اداره تبلیغات اسلامی دره شهر بیان کرد: نسل ما بویژه نسل جوان در حال تهدید می باشد و همه ما باید در قبـال این امر مهم مسئول باشیم و اقدام نماییم تا جمعیت کشـور بـه سـمت پیر شـدن و سالمندی نرود.

حجت الاسلام و المسلمین رییسی خاطر نشان کرد: برای این موضوع مهم فرهنگی باید بستری فراهم شود تا نتیجه آن افزایش جمعیت باشد .

وی همچنین افزود: با توجه به شعار اقتصاد مقاومتی ،فرهنگ قناعت و درست مصرف کردن نیز باید در جامعه ما عملی شود که بـا توسعه فرهنگی می توان بـه اهداف مورد نظر دست یافت و در این راستا باید اقـدام و عمل اساسی صورت گیرد.

بخشدار بخش مرکزی دره شـهر نیز بـه عنوان دیگر سخنران این آیین افتتاحـیه بیان کرد: خانواده ها بـاید سـاده زیسـتی را سرلوحه زندگی قـرار دهند و فرزندان خود رابه به طور صحیح آموزش دهند تا در آینده منجر بـه داشـتن جامعه ای جوان شـود و شاهد افزایش جمعیت باشیم.

مهندس نادری گفت: بـا تلاش همه ما و تعامل می توان بـه افزایش جمعیت کمک کرد که در این مورد بـاید ادارت ،نهادها و مسـئولین بـاهم همکاری لازم را داشـته باشـند و خانواده ها بـا خودداری از هزینه های اضافی بستری را برای زوجین فراهم کنند که نرخ رشدجمعیت افزایش یابد.

در ادامه خانم تیلوفر مرادخانی مسـئول بهداشـت خانواده شهرسـتان ، آمار و شـاخصهای جمعیتی را بـه طور کامل ارائه نمود و در پایان مراسم ضمن از این بـازدید از نمایشگاه، ازحاضرین فشار خون وتست قند خون رایگان گرفته شد.

بازدید گروه مدیریت کاهش خطر بلایای مرکز بهداشت استان کرمانشاه به عنوان نماینده وزارت بهداشت از شهرستان ایوان

کارشناسـان گروه مدیریت کاهش خطر بـلایای مرکز بهداشت استان کرمانشـاه بـه عنوان نماینده وزارت بهداشت به اتفاق کارشناس استانی بـرنامه از شهرسـتان ایوان و مرکز بهداشـتی درمانی زرنه و خانه بهداشـت چهل زرعی به منظور اجرای برنامه های مدیریت کاهش خطر بلایا و نیز روند اجرایی این برنامه ها بازدید کردند.

بـه گزارش خبـرنگار وب دا، مدیر گروه کاهش خطر بلایای مرکز بهداشت استان کرمانشـاه ضمن رضایت از اجرای موفق این برنامه ها در مدت زمان کم استقرار این واحـد در شهرسـتان ایوان اظهار کرد: امید است تا پایان سال مدیریت شبکه بـا همکاری مرکز بهداشت استان بـتواند بـطور موفق ارزیابـی و آموزش بـه خانوار ها در خصوص بلایا به انجام برساند. مهندس شیرزادی ضمن تشـکر از عملکرد مرکز بهداشـت ایوان در این خصوص گفت: بـا توجه بـه اینکه کشـورمان در معرض خطر انواع مخاطرات و بلایا قرار دارد و بخش زیادی از ارائه خدمات در بحران توسط سیستم های بهداشتی صورت می گیرد لذا می بایست در طرح ارزیابی ایمنی سازه ای و غیر سازه ای مراکز بهداشتی موفق عمل کنیم تا کارکنان بـخش سلامت بـتوانند در امنیت کامل بـه مردم خدمت رسـانی کنند. وی با اشاره به دیگر برنامه های این واحـد افزود: همکاری بین بخشـی و درون بخشـی، اجرای مانور های سراسری در سطح شهرستان و آموزش به عموم مردم در خصوص کاهش خطر بـلایا می تواند منجر بـه کاهش آسیب و معلولیت خطرات و بلایا گردد.

مدیر گروه کاهش خطر بـلایای مرکز بهداشـت اسـتان کرمانشـاه در پایان ضمن تقـدیر و تشـکر از همکاری گسترده کارکنان مرکز بهداشـت شهرسـتان ایوان ابـراز امیدواری کردند در سال های آتی با تلاش بیشـتر بـتوان برنامه مدیریت کاهش خطر بلایا را نهادینه نمود.

گفتنی است که در این بازدید مستندات مربوط به برنـامه ها و اقدامات انجام شـده در راسـتای اجرای برنـامه های ارزیابی ایمنی سـازه ای و غیر سـازه ای و عملکردی این مراکز در اختیار گروه مدیریت کاهش خطر بـلایای مرکز بهداشت اسـتان کرمانشـاه بـه عنوان نماینده وزارت بهداشت قرار گرفت.

مدیرکل آزمایشگاه های مرجع سازمان غذا و دارو عنوان کرد:

شهروندان برای سرخ کردن از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنند

شهروندان بـرای سرخ کردن از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنند/ روغن سـالم و مصرف نشـده بـا روغن مصرفی مخلوط نشود

مدیرکل آزمایشگاه های مرجع سازمان غذا و دارو عنوان کرد: شهروندان برای سرخ کردن از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنند، همچنین بـاید مراقـب بـود هیچگاه روغن سالم و مصرف نشده بـا روغن مصرفی مخلوط نشود.

به گزارش وبدا،دکتر حسین رستگار اظهار کرد: یکی از سـریع ترین، قـدیمی ترین و راحت ترین روش های پخت و پز روش سرخ کردن است، چرا که با استفاده از حرارت دادن روغن ها و چربی های خوراکی به راحتی می توان پخ و پز غذاها را انجام داد.

وی افزود: استفاده از این روش به دلیل پخت سریع و داشتن ویژگی های مشابـه بـا روش پخت معمول رایج اسـت. روش مناسـب و مطلوب پخت بز بـرای انواع مختلف غذاها همچون گوشت، ماهی و سـبزیجات روش سرخ کردن است.

دکتر رستگار ادامه داد: روغن مورد استفاده در طی عمل سـرخ کردن جزئی از غذای سـرخ شده محسوب می شود، در واقع عامل اصلی در ماهیت کیفی و تغذیه ای غذای سرخ شده که مورد مصرف قرار می گیرد است.

وی گفت: برخلاف پخت و پز معمولی رابطه پیچیده ای بـین روغن سـرخ کردنی و غذای سرخ شده وجود دارد نوع غذای مورد استفاده برای سـرخ کردن در طول عمر روغن سـرخ کردنی اثر دارد.

دکتر رستگار عنوان کرد: در طی عمل سـرخ کردن عمیق روغن مصرفی بـارها و مکرراً توسـط دمای بـالا (۱۸۰-۱۹۰ درجه سانتیگراد) و در مجاورت رطوبـت و هوا قـرار می گیرد، همچنین در چنین شـرایطی تخریب روغن همچون اتواکسیداسـیون، پلیمریزاسیون حرارتی، اکسیداسیون حرارتی و تیدرولیز اتفاق می دهد.

وی در ادامـه تصریح کـرد: مصـرف اصلـی روغن در سرخ کردن غذاها به عنوان انتقـال دهنده حـرارت، توزیع کننده عطر و طعم در آنهاست، همچنین دمای روغن در حین سرخ کردن نباید از ۱۸۰درجه تجاوز کند.

دکتر رستگار تأکید کرد: غذاهای سـرخ شـده در دمای خیلی پایین بـاعث دریافت بـالای چربی به دلیل جذب زیاد روغن توسط غذا در مدت طولانی می شود.

مدیرکل آزمایشگاه های مرجع سازمان غذا و دارو گفت: رطوبـت که از طریق غذاها وارد روغن درحـال سـرخ کردن می شـود، بـاعث شکسـته شدن اسـیدهای چرب در طی فرایند حـرارت دهی می شـود و عمل هیدرولیز در روغن هایی که کیفیت خوبـی ندارند رخ داده موجب کاهش نقطـه دود، رنگ تیره و طعم و بوی نامطلوب می شود.

دکتر رستگار افزود: در حـین سـرخ شـدن و حرارت دیدن غذا روغن پلیمریزه شده توسط غذا جذب می شـود که این امر بـاعث ایجاد مواد گریسی می شود، همچنین بـهتر اسـت بـرای سـرخ کردن از روغن های مخصوص سرخ کردن که برای این منظور تولید شده اند استفاده کرد.

وی در ادامه اظهار کرد: این نـوع روغـن هـا دارای پروانه ساخت و پروانه بهره بـرداری از سازمان غذا و دارو هستند و برای سرخ کردن مناسب بوده و می توان دو، سه و حتی چهار بار از آنها استفاده کرد البته به شرطی که پس از استفاده از روغن، مواد غذایی را از آن خارج و روغن را از صافی ریز، تمیز و خشکی عبـور داده شود و پس از سـرد شـدن آن را در جای خشـک و تاریک و درون ظروف شیشـه ای قرار داد به طوری که فضای خالی از آن باقی نماند نگهداری شود.

دکتر رستگار گفت: استفاده از روغن سـرخ کردنی ویژگی هایی دارد که رعایت آنها تاثیر بسـیار زیادی در کیفیت غذای مورد استفاده دارد.

وی در ادامه افزود: در گام نخست باید سـعی کرد آنرا به آرامی و به دور از حرارت دادن زیاد گرم کرد و نسبت ۱به ۶را که نسبت صحیحی از روغن و ماده غذایی است در آن مورد نظر قرار داد و به صورت مسـتمر بـاید بـه مخزن سـرخ کن روغن تازه اضافه شـود، همچنین تعویض روغن هر ۱۲-۵۰ سـاعت در سـرخ کردن های صنعتی انجام گیرد، البـته بـاید مراقـب بـود هیچگاه روغن سـالم و مصرف نشده با روغن مصرفی مخلوط نشود.

دکتر رستگار اظهار کرد: بین سـرخ کردن های متوالی بهتر اسـت، روغـن را سـرد کرده، سپس درون ظرف مناسـب در بسـته ای نگهداری کرد و در صورت نیاز بـه اسـتفاده مجدد از روغن مصرف شـده نیز بـهتر اسـت ابتدا آنرا به قصد خروج بقایای مواد سرخ شده صاف کرد

وی گفت: در پایان کار ظرف سرخ کن را می بایسـت بـا شـوینده های مناسـب و محـلول قـلیایی شستشـو داد و در نهایت بـا آب تمیز شست و خشک کرد.

برگزاری کارگاه دو روزه ایمن سازی در شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایوان

کارگاه دو روزه ایمن سازی (دستورالعمل کشـوری ایمن سـازی ویرایش هشـتم سـال ۹۴) بـا حـضور کلیه کارشناسان و کادرانان مبـارزه با بیماریها و بهداشت خانواده ، ماما و بهـورزان شـاغل در شبکه بهداشـت و درمان شهرستان ایوان در محل سـالن آموزش بـهورزی برگزار شـد .به گزارش خبـرنگار وب دا: در ابـتدای این کارگاه پورحسین معاون بهداشتی شبکه ضمن خوش آمد گویی بـه حـاضران از ایمن سـازی بـعنوان یکی از مؤثرترین روش هابیشگیری از بـــیماریهای دوران کودکی یاد کرد و افزود: واکسیناسیون نقشـی شگرف در سـلامت جامعه ایفا کرده اسـت و پس از تأمین آب آشامیدنی سالم، بیشترین تأثیر در کاهش مرگ و میر بـه ویژه مرگ و میر کودکان و افزایش رشد جمعیت را داشته است. وی در ادامه به تبیین اهمیت ایمن سـازی فعال و غیرفعال در برنامه مراقبت بیماریهای قابل پیشگیری بـا واکسن پرداخت و خواسـتار اجرای صحیح برنـامه ایمن سازی جدید شد .

در ادامه این کارگاه یاسمی کارشناس مسئول بیماریهای واگیر مرکز بهداشت ایوان نیز به برنامه کشوری مراقبت بیماریهای قابل پیشگیری با واکسن اشـاره کرد و گفت: برنامه ایمن سازی کشور از تجربیات موفق ملی در زمینه بهداشت همگانی است و جمهوری اسلامی ایران با بهره گیری ازساختار قدرتمند شبکه مراقبتهای اولیه بهداشتی و کارکنان دلسوز آن، نظام علمی مراقبت از بیمار بهای قابل پیشگیری با واکسن وزنجیره سرد مناسب، توانسته است پاسخ شایسته ای بـه نیاز جامعه داده و حـدود ۹۹ درصد گروه هدف را تحـت پوشـش واکسیناسـیون همگانی قرار دهد.

وی افزود: بیماری فلج اطفال در مرز ریشه کنی قـرار گرفته و قـریب ۱۵ سـال موردی از بـیماری در کشـور گزارش نشده است ؛ بیماری های سرخک، کزاز نوزادی و سندرم سرخچه ،مادرزادی در مرحله حذف و بیماریهایی مانند سیاه سرفه و دیفتری نیز در مرحله کنترل قرار دارند . یاسمی ادامه داد: با استفاده از واکسیناسیون ، شـیوع خاطیل مزمن هپاتیت از بیش از سه درصد در سال ۷۰ به کمتر از ۲ درصد تقلیل یافته است و در برنامه چشم اندازه آینده نیز ادغام واکســـــنهایی مانند روتاویروس ، پنومو کوک و ... در دسـتور کار مرکز مدیریت بـیماریها قرار دارد .

در ادامه این کارگاه مدرسین بـه تشـریح بـرنامه ایمن سازی (دستورالعمل کشوری ایمن سازی ویرایش هشتم سال ۹۴) مطابق سرفصلهای تعیین شده پرداختند و مقرر گردید این برنامه از ابتدای خرداد ماه سال جاری عملیاتی گردد.

مراسم ازدواج سالم در شهرستان بدره برگزار شد

مراسم ازدواج سالم باحضور مسئولان و مدیران محلی و جمعی از مردم شهرستان بدره در محـل کانون فکری جوانان این شهرستان برگزار گردید.

به گزارش خبـرنگار وب دا، در ابـتدای این مراسـم مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان بدره ضمن خیر مقدم به مدعوین اظهار داشت: ازدواج نخسـتین سـنگ بـنای تشکیل خانواده و بالطبع، جامعه و اجتماع است و میزان اندیشه و تدبر در آن در میزان پیشـرفت یا انحـطاط و صعود یا سـقـوط جامعه تاثیر دارد و رابـطه ای پایدار ومطمئن ایجاد می کند.

دکتر صیدنور علیمرادی افزود : ازدواج دارای آثار و نتایج بسـیاری از جمله تکیه بـر عوامل همچون حـفظ دین، کسب آرامش ، ارتقای ایمان ، تکریم شخصیت ، سلامت جسمی وروحی مسئولیت پذیری و... است.

وی بـا اسـتناد بـه آیات و روایات در خصوص اهمیت ازدواج آسان و لزوم عزمی همگانی در این راسـتا عنوان کرد: ازدواج آسـان و سـالم موجب کاهش فسـاد و ناهنجاری، مبـارزه بـا منکرات و نهادینه شـدن فرهنگ عفاف و حـجاب در جامعه می شـود لذا تک اعضای جامعه اعم از والدین و فرزندان باید بستر ازدواج آسـان و بادوام را فراهم کنند. درادامه صالح ابدی کارشناس ارشد روانشناسی دررابطه با موضوعاتی همچون سـن ازدواج ، بلوغ و شرایط روحی و روانی برای ازدواج جوانان مطالبی را عنوان نمود.