



نیاز سنجی و شناسایی اولویت ها



نیاز سنجی و شناسایی اولویت ها یک ضرورت در مدیریت شهری است ایجاد بانک اطلاعاتی و جمع آوری ایده ها و دیدگاه های خلاقانه همه کنشولندان اولین گام عملی در شناسایی اولویت های شهری است. گذار از مدیریت سنتی در اداره شهرها امروزه به یک رویکرد مهم و استراتژیک و حیاتی تبدیل شده است. توسعه سریع شهری، تغییر ات گسترده در سبک زندگی و شکل گیری لایه های مختلف اجتماعی، مذهبی، صنعتی، فرهنگی، ورزشی، علمی و ... در شهر ها که هر کدام به صورت مستقیم و غیر مستقیم در سرنوشت و زندگی اجتماعی مردم تاثیر گذارند، ضرورت تغییر مدیریت سنتی و حرکت در راستای مدیریت علمی را، بیشتر نمایان می سازند. بر همین اساس استفاده از نظرات کارشناسان و متخصصان حوزه های مختلف در مدیریت شهری، به یک رویه استراتژیک بدل شده است و تصمیم گیری جزیره ای و انفرادی جای خود را به بهره مندی از خرد جمعی داده است. استخراج اولویت های شهری می تواند به عنوان اولین گام در مدیریت شهری محسوب شود. جالب اینکه هر شهر دارای اولویت های منحصر به فرد و جداگانه ای است. قطعاً در شهری که دارای خیابان های عربی و پارکینگ های متعدد است، مشکل ترافیک و جای پارک، در مقایسه با شهری که خیابان های باریک دارد، در اولویت های آخر قرار دارد. یا آلودگی هوا در یک کلان شهر صنعتی در مقایسه با یک شهر کوچک کشاورزی جایگاه مقدم تری دارد. در مورد سایر اولویت های چندگانه شهری نیز وضع به همین منوال است و اینجاست که باید از نقطه نظرات کارشناسان و مشاوران اقتصادی بهره جست. به دیگر سخن اساتید دانشگاه، نخبگان، کارشناسان و صاحبان ایده می توانند حلقه واسط بین دانشگاه ها، مرکز مطالعات و پژوهش های شهری و مدیران شهری باشند تا آثار پژوهشی آنها از فاز تئوری وارد فاز اجرا و کاربرد شوند تا مفهوم توسعه پایدار شهری به بار بنشیند. چرا که دهه های اخیر یکی از ارکان اساسی توسعه پایدار، دستیابی به توسعه پایدار شهری است و بدون توسعه شهری دستیابی به توسعه پایدار بی معنی خواهد بود. شهرستان علی آباد کتول نیز به عنوان

مسافران سایر کشورها هنگام ورود به این شهرستان باید قرنطینه شوند

حسن خوبان، کارشناس مسؤول واحد بیماری های واگیر مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین اظهار کرد: برای پیشگیری از شیوع بیماری کرونا، مسافران سایر کشورها هنگام ورود به این شهرستان، ملزم به رعایت قرنطینه ۱۴ روزه هستند. وی افزود که تمام مسافران برگشتی، در مرزهای ورودی کشور، آزمایش کووید ۱۹ می دهند و پس از ورود به محل سکونت خود، سلامت آنان توسط واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری های واگیر، پیگیری می شود. کارشناس مسؤول واحد بیماری های واگیر مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین تصریح کرد که در این پیگیری ها، مسافران و موارد تماس آنان، از نظر ابتلا به علائم بیماری، رعایت قرنطینه ۱۴ روزه و انجام مجدد آزمایش کووید ۱۹، مورد بررسی قرار می گیرد.

تاثیر واکسن کرونا روی افراد چاق کمتر است؟

عضو کمیته علمی کرونا گفت: به طور کلی افرادی که دچار چاقی هستند با تزریق انواع و اقسام واکسن ها به نسبت سایر افراد آنتی بادی کمتری تولید می کنند.

به گزارش مشرق، به گفته تارنمای خبری انگلیسی «میرور» (mirror) محققان در ایتالیا گفتند افراد چاق نیازمند «دوز» بیشتری از واکسن فایزر هستند؛ بنابر این گزارش، تحقیقات این دسته از محققان ایتالیایی نشان داده میزان «آنتی بادی» تولید شده در بدن افراد چاق دریافت کننده واکسن فایزر در قیاس با افراد سالم، نصف بوده و قدرت لازم برای از میان بردن بیماری کووید-۱۹ را ندارد و نیازمند دوز بیشتری از واکسن فایزر هستند.

میرور در ادامه گزارش داد: تحقیقاتی بر روی ۲۴۸ نفر در «انستیتو فیزیوتراپی اوسپیتالیر» (Istituti Fisioterapici Ospitalieri) واقع در ژم پیش از دریافت واکسن و واکسن فایزر صورت گرفت. نتایج و تحلیل خون آن ها نشان داد که به طور متوسط افرادی که وزن عادی دارند، میزان غلظت آنتی بادی آن ها صد، گردشگری در شهر، اسکان گردشگران در شهر، موسیقی کنولی و دنیای گسترده مرتبط به آن، زیبا سازی مدرن و به روز شهر، مطالعات مربوط به اوقات فراغت شهروندان، توسعه آموزش و فرهنگ کتابخوانی، پیگیری اشتغال با توجه به ظرفیت های شهری، مدیریت پسماند و نخاله های ساختمانی، توسعه زیر ساخت های شهر، استفاده از ظرفیت های هنری، کشاورزی، گردشگری، صنعتی شهر و ... بخشی از نیاز های شهری هستند که اولویت بندی و رعایت تقدم و تاخیر در چپنش این مقولات به مطالعات دقیق و بهره مندی از ظرفیت های نخبگان و کارشناسان حوزه های مختلف نیازمند است. شاید راه اندازی یک سامانه جامع جهت جمع آوری ایده های همه کنشولندان و ایجاد بانک ایده از نظرات دریافتی و دیدگاه های خلاقانه به نحوی که امکان اعمال نظر و سلیقه برای رد یا قبول یک ایده توسط شخص از میان برداشته شود بتواند به عنوان اولین گام عملی در این مسیر محسوب شود. امید است مسئولان شهری با در نظر گرفتن

همه ظرفیت های شهری و مدیران شهری باشند تا آثار پژوهشی آنها از فاز تئوری وارد فاز اجرا و کاربرد شوند تا مفهوم توسعه پایدار شهری به بار بنشیند. چرا که دهه های اخیر یکی از ارکان اساسی توسعه پایدار، دستیابی به توسعه پایدار شهری است و بدون توسعه شهری دستیابی به توسعه پایدار بی معنی خواهد بود. شهرستان علی آباد کتول نیز به عنوان

چرا شب ها کابوس می بینم؟

به گفته دانشمندان پس از شیوع ویروس کرونا و دورکاری بسیاری از افراد، دیدن کابوس های کاری هنگام خواب افزایش یافته است. بسیاری از شرکت های جهان پس از شیوع ویروس کرونا کارمندان خود را دور کار کردند و به دنبال این موضوع اتفاق های تشوین و خواب افراد به فضاهای اداری موقت تبدیل شدند که باعث ایجاد برخی تنش ها و اضطراب ها در کارکنان و در نتیجه دیدن کابوس در طول شب می شوداین کابوس ها غالباً با موضوعاتی مانند ناتوانی در کار و گزارش های نامطلوب از کار، تبدیل نیرو- و مرتبط هستند در این گزارش برخی راهکارها برای راهایی از این کابوس ها معرفی شده است: دلایل دیدن کابوس های کاربردین کابوس مربوط به کار در شب ممکن است به این دلیل باشد که کارمند در طول روز به اندازه کافی استراحت نمی کند.بنابراین یک فرد باید مقداری از زمان خود را به استراحت، زمانی را به دیدارهای خانوادگی، ورزش و امثال آن اختصاص دهد و پیش از خواب به چیزهایی فکر کند که با کار او ارتباط ندارد.

بهترین صبحانه چیست؟



همان طور که بارها شنیده اید، صبحانه مهم ترین وعده غذایی در روز است اما با این حال بسیاری از ما این وعده را فراموش می کنیم یا نسبت به آن توجه کافی نداریم.

تحقیقات مختلف نشان داده است، خوردن صبحانه فواید زیادی برای سلامت انسان دارد. این وعده می تواند به کاهش وزن کمک کرده و حتی میزان مسمویت بر اثر فلز سرب را که در بسیاری از محصولات روزانه ما به کار رفته، کاهش دهد. دانشمندان انگلیسی ادعا کرده اند صبحانه ایده آل یک املت شامل ۲ سفیده تخم مرغ، یک زرده مقداری اسفنج به همراه یک لیوان آب گیلان یا الپالوست.

این صبحانه مقادیر زیادی پروتئین دارد که نیاز بدن به انرژی در طول روز را تامین می کند. وجود تخم مرغ در وعده غذایی صبحانه می تواند میزان مصرف کالری را در طول روز تا ۱۸ درصد کاهش دهد. این غذای سرشار از پروتئین، احساس سیری و پر بودن شکم را به شما می دهد

خود خارج کرده و با زباله های تر مثل تفاله چای مخلوط کنید و در محوطه شربت ها و آمپول ها نیز محتوای آنها را داخل فاضلاب خالی کنید و سپس شیشه خالی را در سطل زباله بیندازید.

وی افزود: هم استانی های گرمایی برای گردها و یا حیوانات در محوط بخش شوند، پس باید به نحوی دفع شوند، که دیگر قابلیت استفاده نداشته باشند، به عنوان نمونه قرض ها و کیسول ها را از بسته بندی



روزنامه صبح ایران /

سال نهم - شماره ۵۹۹

۱۶ اسفند ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname - www.serajonline.com

پزشکی



جان باختن ۳۰ بیمار مبتلا به کرونای انگلیسی در یک شبانه روز

خصوصا استان خوزستان، لرستان، کهگیلویه و بویر احمد و ... تذکر می دهیم که مراقب باشید آتش بیماری کرونا به استان های همجوار خوزستان نیفتند که کار بسیار سخت خواهد شد.

وی توصیه کرد: فردا روز احسان و نیکوکاری است و از مردم شریف می خواهم کمک های مومنانه را در راستای مدیریت بیماری ادامه دهند و پس فردا که روز درختکاری است از مردم می خواهم به یاد مدافعان سلامت درخت بکارند.

نمکی ادامه داد: سعی کردیم با مجموعه واکسن وارداتی گروه هایی به مجموعه نظام سلامت اضافه کنیم. این واکسن ها بین افراد خط مقدم کووید ۱۹د و جانبازان و بسیجیای و قطع نخاع و سالمندان تقسیم شد. ۲۵۰ هزار واکسن اوایل هفته وارد شد و ۲۰۰ هزار واحد دیگر وارد می شوند و تا پایان اسفند یک میلیون واکسن دریافت خواهیم کرد.

ضرر نوشابه کمتر است یا ماء الشعیر؟!

نوشیدنی هایی که مادر باردار مصرف می کند از طریق جفت به جنین می رسد و برروی او اثر می گذارد. نوشابه گازدار فاقد ارزش تغذیه ای و تنها دارای مقادیر بالای شکر و گاز اسید فسفریک و مواد افزودنی است که دردراز مدت سبب آسیب شدید به بدن از جمله چاقی، دیابت، اعتیاد به مصرف نوشابه، پرخاشگری در کودکان، خرابی دندان ها و نیز پوکی استخوان ها می شود.

کارشناسان به افراد توصیه می کنند از آب سالم و بهداشتی به همراه عرقیات گیاهی به عنوان بهترین و سالم ترین نوشیدنی استفاده کنند و از جمله نوشیدنی های مفید دیگر چای سبز و چای سیاه، قهوه بدون شکر، لبنیات، چون دوغ و آبمیوه های طبیعی است. مصرف ماء الشعیر شیرین نیز می تواند سبب چاقی و افزایش قند خون شود به همین دلیل نوع بدون قند و مواد افزودنی آن توصیه می شود.



هدف اصلی بهداشت چیست؟



دانشگاه و با همکاری معاونت پژوهشی، آزمایشگاه استاندارد و شهرداری و سایر حوزه های طرحی در این زمینه در دست اقدام است که در جهت رفع مشکل آلاندها، قدم های مؤثری برداشته خواهد شد. رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ارک در ادامه یادآور شد در طرح منعقد شده است که در طی یک پایش یکساله ارتباط تمامی آلانده ها با سلامت مردم و بیماری های مختلف بررسی و آنالیز شود.وی در پایان خاطرنشان کرد: خوشحالم که با همکاری شهرداری و سازمان مدیریت پسماند شهر ارک قراردادی در راستای مدیریت پسماندهای شهری و صنعتی و بیمارستانی و روش های جمع آوری و دفن آنها، منعقد شد که از لحاظ زیست محیطی، اقتصادی و فنی به عنوان یک طرح راهکار و مشاوره ای می تواند باشد.

رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ارک گفت: هدف اصلی حوزه بهداشت، حفظ و ارتقاء سلامت در جامعه و کاهش بار در حوزه درمان است. دکتر علی کولیوند افزود این دانشکده با ۲۵ نفر عضو هیات علمی در رشته های مختلف، تنها در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد فعالیت می کند. اما در برنامه توسعه تحصیلات تکمیلی در نظر داریم در برخی از رشته های مورد نیاز مقاطع ارشد و دکترا را اضافه کنیم. وی بیان کرد: همچنین سالانه یع بیش از ۴۰۰ دانشجو در رشته های مختلف ارائه خدمت می شود. وی تصریح کرد: بهداشت به تمامی ابعاد سلامت ورود پیدا کرده که از جمله آنها، رشته تغذیه در دانشکده و کلینیک امام رضا(ع) و بیمارستان ولی عصر(عج) است که در زمان های خاص به همنهپریان مشاوره تغذیه ای می دهند. دکتر کولیوند گفت: بحث آلانده ها و آلودگی هوا همواره در ارتباط با سلامتی مردم و بیماری های مختلف یکی از دغدغه های دانشکده بهداشت، بوده است که به لطف خلدوند و پیگیری های ریاست