



## تعطیلی فروشگاه طب سنتی فاقد مجوزهای قانونی

با پیگیری کارشناسان کمیسیون ماده ۱۱ دانشگاه علوم پزشکی شیراز، یک فروشگاه طب سنتی فاقد مجوزهای قانونی، به مراجع قضایی معرفی و تعطیل شد. به گزارش "وب دا" در شیراز، نماینده وزیر بهداشت در کمیسیون ماده ۱۱ تعزیرات حکومتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اعلام این خبر گفت: در پی ارسال گزارش های مبنی بر فعالیت فروشگاه طب سنتی فاقد مجوزهای قانونی از طرف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، موضوع به بازرسان ویژه کمیسیون محول شد. دکتر عبدالخالق کشاورزی افزود: پس از تأیید تخلف و دریافت

## هفتادمین سال آغاز آموزش پزشکی نوین، در شیراز گرامی داشته می شود

همزمان با بهاری دیگر در شیراز، هفتادمین سال آموزش نوین پزشکی، در این قطب پزشکی کشور گرامی داشته می شود. در این همایش که اردیبهشت امسال برگزار می شود، دانش‌آموخته‌های دانشکده پزشکی در هفتاد سال گذشته دوره پزشکی عمومی یا تخصصی از هر دو را در شیراز گذرانده اند، گرد هم می آیند. علاقه‌مندان می توانند برای اطلاعات بیشتر در خصوص

همزمان با بهاری بزرگ، به پایگاه اینترنتی انجمن دانش‌آموختگان www.Shirazalumni.ir مراجعه کنند. در سال ۱۳۲۵ طبق قانونی که در سال ۱۳۲۰ در مجلس وقت تصویب شده بود، در دو شهر شیراز و اصفهان، «آموزشگاه عالی بهداری» تأسیس و آموزش پزشکی نوین، هفتاد سال پیش، در شیراز آغاز شد.

بسیاری از افراد به شکلی با یکی از مشکلات تیروئید درگیر هستند و البته در این میان خانم‌ها بیشتر از آقایان درگیر این مسئله هستند. در واقع بسیاری از افراد اصلا از اینکه دچار مشکل تیروئید هستند، بی‌خبرند و تنها زمانی متوجه موضوع می‌شوند که وخیم شده باشد. خیلی‌ها می‌پرسند که چگونه به صورت طبیعی، سلامت تیروئیدشان را بهبود دهند، اما تیروئید همیشه هم سر راست نیست. افراد مبتلا به این مشکل از نظر کم‌کار یا پرکار بودن تیروئید متفاوت هستند و معمولا برای اینکه بهتر شوند به دارو نیاز پیدا می‌کنند.

بگذارید بگویم تیروئید خود را بهبود دهید، باید با کمک پزشک از دارویی یا دوز مناسب استفاده کنید. در ادامه می‌خواهم به شما بگویم برای بهبود شرایط تیروئید خود از چه غذاهایی باید پرهیزید:

**استفاده بیش از حد سبزیجات چلیپایی**

از مصرف مقدار زیاد سبزیجات چلیپایی (کلم، شلغم، کلم بروکسل، بروکلی، گل کلم) پرهیز کنید. این سبزیجات با اینکه بسیار مغذی هستند و سرشار از ویتامین و مواد معدنی، اما در صورت مصرف بیش از حد، در برخی از افراد می‌توانند باعث ایجاد گواتر شوند.

سعی کنید در روز ۳۰ گرم از این نوع سبزیجات میل کنید نه بیشتر. بخارپز کردن و پختن این نوع سبزیجات می‌تواند تاثیر آن‌ها را روی ایجاد گواتر را کاهش دهد، بنابراین

### دوره های آموزشی تهدیدات در حوزه فناوری اطلاعات در منطقه فارس

دوره های آموزشی تهدیدات در حوزه فناوری اطلاعات و حفاظت از اسناد و مدارک ویژه مدیران، رؤسا و مسئولین دفاتر در منطقه فارس برگزارشد. به گزارش روابط عمومی شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران منطقه فارس، مرتضی رضایی اصل، کارشناس واحد آموزش منطقه با اعلام این خبر گفت: این دوره ها با ۵۲۰ نفر ساعت آموزش به مدت ۳ روز با حضور ۴۷ نفر در محل برگزاری دوره های آموزشی مرکز منطقه برگزار شد. وی افزود: در دوره آموزشی تهدیدات در حوزه فناوری اطلاعات که به مدت یک روز برگزار گردید، مواردی از قبیل آشنایی با رمزنگاری و کدگذاری، امنیت فناوری اطلاعات در عصر دیجیتال، امنیت فناوری اطلاعات و کاربران منفرد، شرکت ها و تعاریف و اهداف بازرسی، قواعد ایمنی تجارت الکترونیکی برای همه کاربران، مروری بر روش های کاهش آثار، مخاطرات، امنیت الکترونیکی و مروری بر موارد امنیتی شبکه توسط علیرضا باداسار مدرس این دوره، مطرح گردید.

مدیرکل ثبت فارس:

## صدور نزدیک به ۱۹ هزار سند در راستای قانون ساماندهی در سال ۹۵

و همکاری مطلوب با بنیاد مسکن انقلاب اسلامی این استان. در سال جاری نیز همانند سال گذشته در این زمینه موفق عمل نمایم. اقبال عنوان داشت: ضروری است از نقش تسهیلگری این قانون جهت سندار نمودن املاک روستاییان و شهرهای کوچک بهره جویم و ادارات ثبت و بنیاد مسکن با تعامل مطلوب از قانون فوق، جهت حل مشکل مردم استفاده بهینه نمایند.

وی افزود: با توجه به فراهم شدن بستر مطلوب انجام فرایندها و ارائه خدمات ثبتی، برنامه های مدونی جهت سال جاری داریم و با پتانسیل مطلوب این اداره کل، امیدواریم روز به روز مهم قانون ساماندهی و اهمیت آن در سهولت سنددار نمودن املاک روستاییان و شهرهای زیر و زمینه رضایت حداکثری مردم این استان را فراهم آوریم.



گفتنی است که در مدت مشابه سال ۱۳۹۴، تعداد ۱۸ هزار و ۲۲ سند در قالب قانون ساماندهی این استان، ضمن اشاره به مطلب فوق عنوان نمود: این اداره کل در ۱۲ ماهه سال گذشته موفق به صدور ۱۸ هزار و ۹۰۸ سند در راستای قانون ساماندهی گردیده که این میزان نسبت به مدت مشابه سال ماقبل آن، رشد ۵ درصدی را نشان می دهد.

## بسیاری از مشکلاتی که افراد جامعه با آن مواجه اند، در اثر ناآگاهی پدید می آید

که درطرحی نو برای گسترش فرهنگ مطالعه و کتابخوانی، برای اولین بار کتاب هایی تحت عنوان کتاب یک صفحه ای منتشر می گردد و وجه تمایز این کتاب با کتاب های معمولی، در شیوه ارائه آن است که به صورت تک برگی است و خواننده می تواند پس از مطالعه، آن را به دوستان خود هدیه دهد. مطالعه یک دقیقه ای کتاب های یک صفحه ای در اماکن عمومی، مترو، اتوبوس، بانک و هر جا که یک دقیقه وقت آزاد دارید، جایگزین مطلوبی برای دردلد با موبایل و بازآشنایی و آشنی با کتاب عزیز، آن یار وفادار خواهد بود.

حکمت‌آمیزی که بزرگ‌ترهایشان برایشان نقل می کردند، تربیت می شدند و رفتارهای اجتماعی متناسب با دوران خود را می آموختند؛ حال آنکه امروز ما از فقدان آن بزرگ‌ترا در رنجیم یا در هیاهوی شبکه های اجتماعی و رسانه های رنگارنگ، صدای آنان را نمی‌شنویم. در این میان، معضل دیگری که بر بار نا آگاهی ما می افزاید، کتاب نخوانی است و یکی از دلایلی که کتاب نخوان ها برای کتاب نخوانی خود ارائه می دهند، کم وقتی است. او گفت: به عبارتی دیگر، کم وقتی علت کتاب نخوانی و کتاب نخوانی علت ناآگاهی و ناآگاهی سرچشمه بسیاری از مشکلات جامعه امروز ماست. چندی است

# چه غذاهایی نخوریم تا تیروئیدی سالم تر داشته باشیم؟

بهبتر از خام خوردنشان است.

مصرف بیش از حد سبزیجات چلیپایی در برخی از افراد می‌تواند باعث ایجاد گواتر شود.

**محدود کردن کربوهیدرات‌ها**

کربوهیدرات‌ها بدنام هستند، اما شاید بعضی افراد به اندازه کافی کربوهیدرات مصرف نکنند. افرادی که رژیم های کم کربوهیدرات مانند کتوژنیک استفاده می‌کنند و مشکل تیروئید دارند، در واقع در حال دامن زدن و وخیم تر کردن اوضاع تیروئید خود هستند.

بدن در این شرایط فرض می‌کند که در حالت بی‌غذایی به سر می‌برید و تیروئید اولین هورمونی است که به خطر می‌افتد. این را به خاطر داشته باشید که در صورت داشتن مشکلات تیروئیدی باید از تمام گروه های غذایی به اندازه متعادل میل کنید. محدود کردن شدید کربوهیدرات، عوارض خاص خودش را روی تیروئید دارد.

**سویا**

ایزوفلاون موجود در سویا ممکن است مانع عملکرد تیروئید شود. مقدار زیاد سویا می‌تواند باعث تشدید پرکاری تیروئید و همچنین کمبود ید در افراد بزرگسال شود. افراد گیاه خوار زمانی که به جای گوشت، مقدار زیادی محصولات حاوی سویا استفاده می‌کنند، دچار مشکل می‌شوند. مصرف زیاد محصولات حاوی سویا می‌تواند پس از مدتی تأثیر منفی روی تیروئید بگذارد، مخصوصاً اگر استعداد

# چرا بی دلیل وزن کم می‌کنم؟

هستیماری های دستگاه گوارش بیماری سلیاک – یک اختلال خودایمنی وابسته به گلوتن – می‌تواند موجب کاهش وزن شود و به طور معمول با نشانه های دیگر مانند اسهال همراهی می‌شود. همچنین، مشکلات لوزالمعده که آیزم های برای کمک به گوارش غذا ترشح می‌کنند، می‌تواند به کاهش وزن ناگهانی منجر شود. به نشانه های دیگر مانند معده درد، تغییر رنگ مدفوع، یا تهوع پس از مصرف غذاهای چرب مانند همبرگر نیز توجه داشته باشید

**دیابت**

ابتلا به بیماری دیابت می‌تواند یکی از دلایل کاهش وزن سریع باشد. از نشانه های دیگر ابتلا به این بیماری می‌توان به تکرر ادرار و احساس تشنگی شدید اشاره کرد. بدن از طریق دفع ادرار گلوکز را خارج می‌سازد زیرا توانایی جذب آن را ندارد و این شرایط افزایش تشنگی را به همراه دارد. ابتلا به دیابت موجب می‌شود تا بدن از منابع داخلی مانند ماهیچه‌ها تغذیه کند که در کاهش وزن ناگهانی موثر است

**افسردگی**

کاهش اشتها یکی از عوارض جانبی شایع افسردگی بالینی است و این یکی از مواردی است که می‌تواند کاهش وزن چشمگیر را موجب شود. در بسیاری از موارد فرد حتی متوجه کاهش وزن خود نمی‌شود زیرا با افسردگی احاطه شده است. تحریک پذیری، افزایش مصرف الکل، تردید، و مشکلات خواب از دیگر نشانه های ابتلا به افسردگی محسوب می‌شوند

**آرتريت روماتوئید**

بیماری های التهابی مانند آرتريت روماتوئید یا برخی انواع عفونت می‌توانند بر اشتهای فرد تاثیر منفی داشته باشند و از این رو به کاهش وزن

### دوره های آموزشی تهدیدات در حوزه فناوری اطلاعات در منطقه فارس

دوره های آموزشی تهدیدات در حوزه فناوری اطلاعات و حفاظت از اسناد و مدارک ویژه مدیران، رؤسا و مسئولین دفاتر در منطقه فارس برگزارشد. به گزارش روابط عمومی شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران منطقه فارس، مرتضی رضایی اصل، کارشناس واحد آموزش منطقه با اعلام این خبر گفت: این دوره ها با ۵۲۰ نفر ساعت آموزش به مدت ۳ روز با حضور ۴۷ نفر در محل برگزاری دوره های آموزشی مرکز منطقه برگزار شد. وی افزود: در دوره آموزشی تهدیدات در حوزه فناوری اطلاعات که به مدت یک روز برگزار گردید، مواردی از قبیل آشنایی با رمزنگاری و کدگذاری، امنیت فناوری اطلاعات در عصر دیجیتال، امنیت فناوری اطلاعات و کاربران منفرد، شرکت ها و تعاریف و اهداف بازرسی، قواعد ایمنی تجارت الکترونیکی برای همه کاربران، مروری بر روش های کاهش آثار، مخاطرات، امنیت الکترونیکی و مروری بر موارد امنیتی شبکه توسط علیرضا باداسار مدرس این دوره، مطرح گردید.

مدیرکل ثبت فارس:

## صدور نزدیک به ۱۹ هزار سند در راستای قانون ساماندهی در سال ۹۵

و همکاری مطلوب با بنیاد مسکن انقلاب اسلامی این استان. در سال جاری نیز همانند سال گذشته در این زمینه موفق عمل نمایم. اقبال عنوان داشت: ضروری است از نقش تسهیلگری این قانون جهت سنددار نمودن املاک روستاییان و شهرهای کوچک بهره جویم و ادارات ثبت و بنیاد مسکن با تعامل مطلوب از قانون فوق، جهت حل مشکل مردم استفاده بهینه نمایند.

وی افزود: با توجه به فراهم شدن بستر مطلوب انجام فرایندها و ارائه خدمات ثبتی، برنامه های مدونی جهت سال جاری داریم و با پتانسیل مطلوب این اداره کل، امیدواریم روز به روز مهم قانون ساماندهی و اهمیت آن در سهولت سنددار نمودن املاک روستاییان و شهرهای زیر و زمینه رضایت حداکثری مردم این استان را فراهم آوریم.

## بسیاری از مشکلاتی که افراد جامعه با آن مواجه اند، در اثر ناآگاهی پدید می آید

که درطرحی نو برای گسترش فرهنگ مطالعه و کتابخوانی، برای اولین بار کتاب هایی تحت عنوان کتاب یک صفحه ای منتشر می گردد و وجه تمایز این کتاب با کتاب های معمولی، در شیوه ارائه آن است که به صورت تک برگی است و خواننده می تواند پس از مطالعه، آن را به دوستان خود هدیه دهد. مطالعه یک دقیقه ای کتاب های یک صفحه ای در اماکن عمومی، مترو، اتوبوس، بانک و هر جا که یک دقیقه وقت آزاد دارید، جایگزین مطلوبی برای دردلد با موبایل و بازآشنایی و آشنی با کتاب عزیز، آن یار وفادار خواهد بود.

## خبر



صفحه
۴
شماره
۱۹۲۸
سال
بیست و سوم

معاون فرهنگی مطبوعاتی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس خبر داد:

## آغاز طرح مترو کتاب از ۲۳ فروردین ماه در شیراز



از روز چهارشنبه ۲۳ فروردین ماه، در ایستگاه های مترو شیراز، طرح مترو کتاب افتتاح خواهد شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی و روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس، مهدی امیدبخش گفت:

«کتاب یک‌صفحه‌/ افزود: «کتاب یک‌صفحه‌/ یک‌دقیقه‌مطالع‌ه/ یک‌صفحه‌کتاب» نام دارد و توسط انتشارات بین المللی نویند شیراز به زور طبع در ایستگاه های مترو

## ۸ پیشنهاد برای پیشگیری از سوزش شبانه سر دل

سوزش سر دل در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به بروز اختلالات خواب شود
سوزش سر دل همان احساس ناراحت‌کننده ای است که معمولاً در قفسه سینه متلا می‌شود و ممکن است به گلو نیز گسترش یابد. این ناراحتی اغلب هنگام شب رخ می‌دهد. اگر شما هم به این عارضه مبتلا می‌شوید، بدانید که تنها نیستید بیش از ۷۰ درصد از افراد، مبتلا به ریفلاکس معده به مری هستند و ممکن است از درجاتی از سوزش سر دل هنگام شب رنج ببرند.

**سر خود را بالا نگه دارید:** موقع خواب، ۱۰ تا ۱۲ سانتیمتر سر خود را بالا ببرید تا فشار کمتری بر معده وارد شود و از برگشت اسید معده به مری جلوگیری گردد. این عارضه وجود دارد:

**مصرف زود هنگام وعده شام:** برای جلوگیری از سوزش سر دل، حداقل سه ساعت قبل از خواب وعده شام را میل کنید تا بدنتان زمان زیادی را برای هضم غذا داشته باشد. البته پیشنهاد دیگر این است که بلافاصله بعد از صرف شام، نخوابید و چندین قدم پیاده‌روی کنید.

**مصرف مواد غذایی کم چرب:** چربی زیاد، آهسته‌تر از پروتئین یا کربوهیدرات از معده خارج می‌شود. یک شام معمولی باید حدود ۶۰۰ کالری به بدن شما برساند و میزان چربی آن تنها ۱۳ تا ۱۶ گرم باشد. علاوه بر این، محدود کردن مصرف چربی، خود راهی برای کنترل وزن است؛ چون افزایش وزن در ابتلا به سوزش سر دل نقش زیادی دارد.

**دوری از استرس:** باعث ترشح بیشتر اسید معده و شل شدن و باز ماندن اسفنکتر و فهمیدن آن می‌شود. ممکن است

سوزش سر دل در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به بروز اختلالات خواب و سوزش سر دل همان احساس ناراحت‌کننده ای است که معمولاً در قفسه سینه متلا می‌شود و ممکن است به گلو نیز گسترش یابد. این ناراحتی اغلب هنگام شب رخ می‌دهد. اگر شما هم به این عارضه مبتلا می‌شوید، بدانید که تنها نیستید بیش از ۷۰ درصد از افراد، مبتلا به ریفلاکس معده به مری هستند و ممکن است از درجاتی از سوزش سر دل هنگام شب رنج ببرند.

**سر خود را بالا نگه دارید:** موقع خواب، ۱۰ تا ۱۲ سانتیمتر سر خود را بالا ببرید تا فشار کمتری بر معده وارد شود و از برگشت اسید معده به مری جلوگیری گردد. این عارضه وجود دارد: