روزنامه طلوع

تاریخ ۲۷ فروردین ۱۳۹۶ یکشنبه

صفحه ٤

شماره ۱۹۳۱

سال بیست و سوم

خبر

ارائه خدمات امدادی و فرهنگی امدادگران جمعیت هلال احمر شیراز به ۱۰ هزار معتکف شیرازی

رئیس جمعیت هلال احمر شیراز از ارائه خدمات امدادی و فرهنگی امدادگران این جمعیت به ۱۰ هزار معتکف شیرازی خبر داد.
به گزارش روابط عمومی جمعیت هلال احمر استان فارس، همزمان با پایان مراسم اعتکاف در ایام البیض، رئیس جمعیت هلال احمر شیراز به تشریح عملکرد پوشش امدادی این جمعیت در مراسم اعتکاف پرداخت و گفت: امدادگران و نجاتگران این جمعیت، در مراسم اعتکاف امسال به یک هزار و ۸۲۶ معتکف، خدمات امدادی و فرهنگی ارائه نمودند. محمدجواد رشیدی با اشاره به پوشش امدادی و ارائه خدمات فرهنگی امدادگران جمعیت شیراز در مراسم اعتکاف ۲۲ تا ۲۴ فروردین ماه در مسجد جامع عتیق و وکیل شیراز خبر داد و اظهار کرد: ۱۵ تن از بانوان امدادگر و ۱۵ تن از امدادگران برادر به صورت شبانه روزی در محل برگزاری اعتکاف استقرار یافتند.

رئیس اداره سلامت آموزش و پرورش فارس خبر داد:

راه اندازی ۱۲ پایگاه سلامت دانش آموزی در فارس

رئیس اداره سلامت آموزش‌وپرورش فارس از راه‌اندازی ۱۲ پایگاه سلامت دانش‌آموزی تا مهر ماه امسال در فارس خبر داد.
به گزارش اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، بهزاد جامعیان گفت: با توجه به اینکه پرداخت هزینه انجام معاینات پزشکی دوره ای برای برخی از دانش آموزان بی‌بضاعت امکان پذیر نیست و برخی با وجود داشتن مشکلاتی از قبیل دید و شنوایی کم، ممکن است به حال خود رها شوند، وجود پایگاه های سلامت ویژه این قشر می تواند ارتقای سطح سلامت کودکان و نوجوانان استان را به همراه داشته باشد.
وی ادامه داد: با توجه به اینکه برخی خانواده ها چند دانش آموز دارند، پرداخت هزینه های مربوط به چکاپ ها برای آنان بسیار سخت است و پایگاه‌های سلامت زمینه ارائه خدمات رایگان را برای دانش آموزان بی بضاعت فراهم می کنند.
این مسئول آموزش و پرورش فارس یادآور شد: در این پایگاه ها امور مربوط به بینایی‌سنجی، شنوایی سنجی و مشاوره تغذیه از جمله خدماتی است که به دانش آموزان ارائه می شود.
جامعیان گفت: بزرگترین مسائلی که در حال حاضر سلامت نوجوانان را به خطر انداخته، چاقی و موارد مربوط به بهداشت دهان و دندان است که جدی گرفتن آن از سوی خانواده ها اهمیت بسزایی دارد.
این مسئول آموزش و پرورش فارس عنوان کرد: ۴ مورد از این پایگاه ها در شیراز و ۸ مرکز در شهرستان های استان تا مهر ماه امسال راه اندازی می شود و به دانش آموزان خدمات می دهد.
جامعیان با اشاره به اینکه در فارس به ازای هر ۷۵۰ دانش‌آموز یک مربی بهداشت داریم، گفت: در حال حاضر ۶۰۰ مربی بهداشت در مدارس استان خدمات ارائه می دهند و به ازای هر ۷۵۰ دانش آموز، یک مربی بهداشت فعالیت می کند که وضعیت ما در این خصوص نسبت به میانگین کشوری مطلوب است
.وی افزود: طی چند روز گذشته ۱۵ مربی جدید بهداشت در فارس استخدام شده اند و با توجه به اینکه به طور کلی فارس از این نظر وضعیت بهتری در کشور دارد، امیدواریم ارتقای سطح سلامت دانش آموزان استان را نسبت به قبل شاهد باشیم.

چمن ورزشگاه پارس شیراز پس از ۲۲ سال سبز شد

سرانجام پس از ۲۲ سال کش و قوس و انتظار، چمن ورزشگاه پارس شیراز (میانرود) سبز شد.
به گزارش خبرنگار ایرنا، در سال ۱۳۷۴ که فوتبال فارس حال و روز خوبی داشت، جرقه ساخت یک ورزشگاه بزرگ در شهر شیراز زده شد که ابتدا قرار بود این ورزشگاه در شهرک صدرا در شمال غرب شیراز ساخته شود، اما این امر میسر نشد.
پس از آن، بحث ساخت این ورزشگاه به منطقه شهرک گلستان شیراز و جایگاه نمایشگاه کنونی، باز هم در غرب شیراز کشیده شد و به رغم کلنگ خوردن در این منطقه، این مکان هم تغییر کرد و کار به منطقه سوم کشیده شد.
در سال ۱۳۷۶ در زمانی که غلامرضا صحرائیان استاندار وقت فارس بود، این بار نیز احداث این ورزشگاه جدی تر شد و کلنگ ساخت آن در جنوب شهر شیراز و در منطقه ای به نام میانرود، برای همیشه به زمین زده شد.
در این سال ها آنچه باعث شده کار ساخت این ورزشگاه به تأخیر بیفتد، بودجه های کم و عدم تخصیص به‌موقع آن بوده که همین امر سبب شد کار ساخت این ورزشگاه طولانی شود و به قول برخی مردم، به اثر باستانی تبدیل شود.
به هرحال ساخت این ورزشگاه به صورت لاک‌پشتی به حرکت خود ادامه داد و به رغم اینکه در دولت نهم و دهم، بدون تحریم، نفت ایران با بشکه ای ۱۴۰ دلار به فروش می رسید، متأسفانه بخت با ورزشگاه میانرود یار نبود.
بر اساس برآورد کاشناسان در دولت نهم و دهم، بودجه ای بالغ بر ۶۰ میلیارد ریال نیاز بود تا این ورزشگاه به اتمام برسد که این رقم اختصاص یافت، اما ساخت ورزشگاه میسر نشد و چند سال هم تمام کارگاه های آن تعطیل شد تا ساخت این پروژه با هزینه چندین برابری در دولت تدبیر و امید، به سرعت دنبال شود.
با روی کار آمدن دولت تدبیر وامید و اراده‌ای که برای اتمام پروژه های بزرگ کشور به‌وجود آمد، این امر نصیب ورزشگاه بزرگ شیراز هم شد تا با اختصاص بودجه ۵۴۰ میلیارد ریالی به انتظار ۲۲ ساله مردم فارس پایان داده شود و قرار است در پایان دولت تدبیر و امید افتتاح شود که نقش کامیاب مدیر کل ورزش و جوانان فارس را در این اراده نمی توان نادیده گرفت.
مدیرکل ورزش و جوانان فارس در این باره به ایرنا گفت: بزرگترین افتخار برای دولت تدبیر و امید است که به انتظار ۲۲ ساله مردم فارس و حتی کشور پایان می دهد و این ورزشگاه، در پایان این دولت افتتاح می شود.
حیدر علی کامیاب کلانتری ادامه داد: در این دولت همه مسئولان استان و به ویژه افشانی استاندار فارس، حمایت خوبی برای تکمیل و به بهره‌برداری رساندن این ورزشگاه کردند و خوشحالم که با یک اراده ملی، این ورزشگاه بزرگ که با سازه‌های خوبی ساخته شده و نمای زیبایی دارد، در دولت تدبیر و امید به اتمام می رسد.
وی اضافه کرد: در ابتدای دولت تدبیر و امید مبلغ ۲۴۰میلیارد ریال برای اتمام این ورزشگاه اختصاص یافت، اما از آنجا که این بودجه برای بهره برداری کامل کفاف نمی داد، در سفر معاون رئیس جمهوری و رئیس برنامه و بودجه به شیراز، این مبلغ به ۵۴۰ میلیارد ریال افزایش یافت و به تصویب رسید.
وی اضافه کرد: این ورزشگاه در زمانی که مسئولیت اداره کل ورزش و جوانان به اینجانب سپرده شد، حدود ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشت که با حمایت همه جانبه دولت، هم اینک نزدیک به ۹۹ درصد پیشرفت دارد و علاوه بر سبزشدن چمن، پیست تارتان پهن شده، صندلی‌ها نصب شده و کار محوطه سازی نیز در حال انجام است.

مدیر سرمایه گذاری سازمان جهاد کشاورزی فارس:

استمهال ۳ ساله وام های اشخاص حقیقی و حقوقی غیردولتی که دچار حوادث غیرمترقبه شده اند

به گزارش روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی فارس، محمود کجوری مدیر سرمایه گذاری این سازمان با اشاره به اقدامات صورت‌پذیرفته در اجرای بند «و» تبصره ۱۳ قانون بودجه سال ۱۳۹۵ توسط سازمان جهاد کشاورزی فارس، گفت: در راستای اجرای بند «و» تبصره (۱۳) قانون بودجه سال ۹۵، مبنی بر اینکه کلیه بانک های کشور اعم از دولتی، غیردولتی، مؤسسات مالی و صندوق های حمایتی که به بخش کشاورزی تسهیلات پرداخت نموده اند، موظف‌اند بازپرداخت وام های اشخاص حقیقی و حقوقی غیردولتی که دچار خسارت خشکسالی، سرمازدگی، آفات، بیماری های همه گیر، حوادث غیرمترقبه و آتش سوزی غیرعمدی شده باشند را به مدت ۳ سال امهال نمایند.
وی افزود: این مساعدت با تأیید کارگروهی متشکل از نمایندگان جهاد کشاورزی شهرستان، بانک مربوطه در شهرستان، صندوق بیمه کشاورزی شهرستان و فرمانداری شهرستان، مشروط به تأمین بار مالی اضافی از محل اعتبارات ماده (۱۲) قانون تشکیل سازمان مدیریت بحران کشور و اعتبارات پیش بینی نشده قانون بودجه صورت پذیرفته است. این مقام مسئول خاطر نشان کرد: در این راستا و برای برآورد اعتبارات مورد نیاز برای اجرایی شدن این بند قانون، با مراجعه به بانک های عامل و مؤسسات مالی استان، از جمله بانک های کشاورزی، ملی، ملت، تجارت، سپه، رفاه، کارگران و صادرات پیگیری لازم برای پیش بینی هزینه امهال تسهیلات بخش کشاورزی صورت پذیرفت که تسهیلات مشمول امهال به تعداد ۱۰۵۵۸۱ فقره وام به مبلغ کل مشمول بالغ بر ۱۶۲۲۰۵۸۸ میلیون ریال بوده و با هزینه ای بالغ بر ۷۰۵۳۴۸۹ میلیون ریال بر اساس مفاد مصوبه و دستورالعمل اجرایی آن، قابل امهال می باشد.
وی بیان داشت: اطلاعات اخذ و جمع بندی شده مورد تأیید بانک‌ها، به مدیرکل محترم مدیریت بحران استانداری فارس جهت انعکاس به سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور اعلام شده است که از طریق استانداری محترم فارس به مبادی ذی‌ربط منعکس گردیده است و با توجه به اینکه تاکنون اعتبارات موردنیاز برای تأمین هزینه امهال به استان ابلاغ نگردیده، سیستم بانکی لزوماً بار مالی را به عهده متقاضی می‌گذارد بدیهی است در صورت تأمین و پرداخت هزینه های مربوطه از سوی دولت به بانک عامل، این هزینه ها به متقاضی عودت خواهد شد.

در مصرف این مواد غذایی افراط نکنید

برخی مشکلاتی که روی پوست صورت نمایان می شود ناشی از عادت های اشتباه غذایی است برای داشتن پوستی صاف و سالم باید رژیم غذایی متناسب و متعادلی را رعایت کنید.
از نظر علمی به اثبات رسیده است که برخی مواد غذایی می توانند زمینه ساز مشکلات پوستی از جمله آکنه شوند، اگرچه علت بروز این بیماری‌ها صرفاً تغذیه نیست. این مطلب، شما را با ۵ ماده غذایی آشنا می‌کند که زیاده روی در مصرف آنها باعث می شود پوست، مو و زیبایی شما در معرض خطر قرار بگیرد.

افراط در مصرف شکر

زیاده روی در مصرف قند و شکر نه تنها برای پوست صورت، بلکه برای سایر ارگان‌های بدن هم مضر است. مصرف شکر یکی از دلایل تیره شدن پوست صورت است. همچنین قند و شکر به مرور پوست را نازک می کند و باعث بروز جوش های دردناک، افتادگی پوست زیر چشم و چین و چروک پیشانی می شود.
قند از الاستیسیته پوست می کاهد و پیری پوست از جمله آثار آن است. البته این تأثیرات منفی بیشتر ناشی از ترکیبات صنعتی است که به شکر اضافه می شود. به طور کلی توصیه می شود تا جای ممکن مصرف قند و شکر را در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید.

افراط در مصرف قهوه

مصرف بیش از ۲ فنجان قهوه در روز توصیه نمی شود؛ زیرا کافئین، باعث آزاد شدن آدرنالین می شود که در حجم بالا باعث بروز علائم استرس شده و برای سلامت عمومی و مخصوصاً پوست مضر است.
از سوی دیگر کافئین مانع از خواب راحت می شود. خواب، مرحله پاکسازی و سم زدایی از بدن است و در افرادی که خواب خوبی ندارند، چون این مرحله طی نمی شود، پوست به مرور کدر و چروک می شود.
البته توضیحات بالا به این معنی نیست که باید این گروه از موادغذایی را به کل از برنامه خود حذف کنید بلکه کافی است کمی تعادل داشته باشید و مراعات کنید و در مصرف این گروه از موادغذایی افراط نکنید. در عوض مصرف میوه و سبزیجات تازه و غلات کامل و آب میوه ها برای پوست بسیار مفید است.

افراط در مصرف لاکتوز

بسیاری از افراد نسبت به قند لاکتوز، عدم تحمل نشان می‌دهند. یکی از نشانه هایی که مشخص می کند شما قادر به تحمل لاکتوز در لبنیات نیستید، غیر از مشکلات گوارشی، بروز اختلالاتی روی پوست از جمله التهاب چانه، بروز لک های سفید رنگ، قرمز شدن زیر چشم‌ها و تورم پلک است.
عدم تحمل لاکتوز موضوع نادری نیست و بسیاری از افراد به مرور با کاهش مصرف لبنیات دچار این مشکل می شوند. عدم تحمل لاکتوز ابتدا خود را با بروز جوش هایی روی چانه نشان می دهد.
تنها راه درمان هم این است که برای ۲۰ روز لبنیات را از برنامه غذایی خود حذف کنید. در صورتی که مشکلات پوستی رفع شد، علت، عدم تحمل به لاکتوز است و تنها راه این است که محصولات بدون لاکتوز مصرف کنید.

بهترین زمان خوردن شیرینی‌جات چه موقع است؟

یکی از سؤالاتی که معمولاً از کارشناسان و متخصصان تغذیه پرسیده می‌شود این است که اگر به هر حال کسی خواست روزی یک عدد شیرینی یا کمی دسر یا آبنبات و شکلات بخورد، بهترین زمان مصرف آن چه موقع است؟
همه‌ی افراد مصرف دسر، شیرینی، شکلات و آب‌نبات را دوست دارند. اگر کسی تا به حال به شما گفته که من هرگز میل به شیرینی نداشته‌ام، به احتمال زیاد خیلی راست نمی‌گوید!
اگر شما هم رؤیای خوردن شیرینی‌جات را در سر دارید و روز خود را بدون اینکه چیز شیرینی بخورید کامل نمی‌دانید باید عرض کنیم که خوب جایی آمده‌اید...
خوب، حالا باید ببینیم که بهترین زمان برای خوردن شیرینی چه زمانی است؟
آیا بهتر است خوردن آنها را به بعد از ناهار موکول کنید؟
چرا که به شما این فرصت را می‌دهد که تا قبل از اینکه بخواهید به رختخوابتان بروید زمان کافی برای ورزش کردن و حذف کالری‌های اضافی داشته باشید. یا این که شاید بهتر باشد بعد از شام مصرف شود تا حس شیرینی دوستی‌تان بیشتر اقناع شود؟
با ما همراه باشید تا پاسخ این سؤالات را بیابید.

•بعدازظهر از ظهر لذت ببرید!

بر طبق گفته‌های کریستی رائو، متخصص تغذیه و مربی بهداشت، نظر اغلب کارشناسان این است که ساعت ۴ تا ۶ بعد از ظهر یا حدود یک ساعت بعد از ناهار، بهترین زمان است.

•اگر به شیرینی معتاد شده‌اید، بخوانید!

رائو می‌گوید: اگر شما هنگام بعد از ظهر شیرینی خوردید و کمی افراط کردید، این فرصت را دارید که در بقیه‌ی روز کالری اضافه را بسوزانید.
رائو معتقد است: اما اگر درست بعد از آخرین وعده غذایی خود، آن را بخورید، احساس پف کردگی و ناراحتی خواهید داشت؛ البته به خاطر داشته باشید که خوردن شیرینی با معده خالی هم کار درستی نیست؛ زیرا بدن شما آن را سریع‌تر جذب خواهد کرد و منجر به افزایش قند خون می‌شود. این افزایش قند خون ناگهانی موجب ترشح زیاد انسولین و افت قند خون چند ساعت بعد می‌شود که بدن را گرفتار یک سیکل معیوب می‌کند.

•شیرینی‌ها قند خون شما را ثابت می‌کنند

جکسون بلتنر، متخصص تغذیه نیز با رائو موافق است و اضافه می‌کند که خوردن شیرینی بعد از ناهار نیز می‌تواند تأثیر شگفتی بر سطح قند خون داشته باشد. او می‌گوید: مصرف دسر بعد از یک غذای متعادل باعث می‌شود تا شما از مواد مغذی موجود در غذایتان بهره بیشتری ببرید و به ثبات قند خونتان بعد از مصرف شیرینی کمک می‌کند.
از نظر روانی نیز بهتر است که مصرف شیرینی را به بعد از خوردن غذا موکول کنید. هنگامی که دسر بلافاصله بعد غذا مصرف شود، سیگنالی ارسال می‌شود که کار را تمام شده می‌داند و احتمال این که پس از آن به مصرف خوراکی‌های دیگر به صورت سرپایی فکر کنید، کاهش می‌یابد.
به هر حال، خوردن شیرینی در ساعت ۴ تا ۶ بعدازظهر فقط به شرطی امن است که مطمئن شوید بعد از مصرف آن شروع به حرکت و فعالیت بدنی می‌کنید. نیاز به فعالیت آن‌چنانی نیست؛ حتی اگر وقت نداشتید، یک پیاده روی ساده ۱۰ دقیقه‌ای انجام دهید.

گردن‌درد را جدی بگیرید

گردن درد ممکن است ناشی از آسیب یا فرسایش تدریجی دیسک‌های بین مهره‌های گردن باشد.
به گزارش مهر، آکادمی جراحان ارتوپدی آمریکا توصیه می‌کند درصورت داشتن شرایط زیر باید به پزشک مراجعه کنید:
•درد یا سفتی در ناحیه گردن بدون هیچ آسیب مشخصی مدتی طولانی ادامه داشته است.
•دردتان تشدید شده است.
•درد به پاها یا دست‌ها پخش شده است.
•درد شما با سردرد، ضعف، حس سوزش یا کرختی همراه است.

محققان می گویند؛

دویدن موجب افزایش طول عمر تا ۳ سال می شود

طبق یافته اخیر محققان، دو ساعت دویدن در هفته با هر سرعت و در هر مسافتی می تواند طول عمر را تا ۳ سال افزایش دهد. به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه ایالتی آیووا با بررسی مجدد داده های چندین مطالعه مشاهده کردند بین ورزش و طول عمر ارتباط وجود دارد. دکتر «دوک چول لی» سرپرست تیم تحقیق، در مطالعات قبلی هم متوجه شده بود که دویدن هفتگی حتی ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز و با سرعت پایین (کمتر از ۱.۵ کیلومتر در ساعت) ریسک مرگ را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد.
حال، محققان با بررسی مجدد یافته های قبلی تأکید می کنند که دویدن با هر میزان سرعتی ریسک مرگ زودهنگام فرد را تا حدود ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.
چول لی نیز عنوان می کند: «فواید افزایش طول عمر برای افراد دونده بدون در نظر گرفتن سرعت، در حدود ۳ سال است.»
به گفته محققان، پیاده روی، دوچرخه سواری و سایر فعالیت‌های ورزشی هم موجب افزایش طول عمر می شود؛ اما نه به اندازه دویدن. این فعالیت‌ها ریسک مرگ زودهنگام را تا حدود ۱۲ درصد کاهش می دهد.