



تاریخ	۳۰
فروردین	۱۳۹۶
چهارشنبه	

بازدید رایگان از مجموعه فرهنگی سعدیه همزمان با یادروز سعدی

مصیب امیری مدیر کل میراث فرهنگی استان فارس گفت: یکم اردیبهشت ماه جاری همزمان با بزرگداشت شیخ اجل سعدی شیرازی بازدید از آرامگاه این شاعر و نویسنده پارسی‌گوی نامدار ایرانی، برای عموم علاقه‌مندان رایگان است. به گزارش روابط عمومی میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس، مصیب امیری مدیر کل میراث فرهنگی استان فارس اظهار داشت: مطابق سنوات گذشته، اول اردیبهشت ماه به مناسبت بزرگداشت سعدی شیرازی، این اداره کل ضمن همکاری با ستاد برگزاری یادروز، در اجرای برنامه‌های فرهنگی و به ویژه مراسم بزرگداشت، به آماده سازی مکان این مجموعه فرهنگی - تاریخی جهت میزبانی هر چه بهتر از علاقه‌مندان این شاعر بزرگ ایران و جهان اقدام می‌نماید. لذا در راستای این پذیرایی شایسته، مجموعه فرهنگی - تاریخی سعدیه در روز پنج شنبه ۳۱ اردیبهشت ماه تعطیل و در روز جمعه اول اردیبهشت ماه به صورت رایگان پذیرای گردشگران و مردم فرهنگ دوست شهر شیراز می‌باشد.

خبر

صفحه ۴

شماره ۱۹۳۴

سال بیست و سوم

مشاور شهردار در امور بانوان و خانواده شهرداری شیراز:

سالمندان، سرمایه های اصلی جامعه هستند

مشاور شهردار در امور بانوان و خانواده شهرداری شیراز در حاشیه بازدید از سرای سالمندان با اشاره به اینکه سالمندان، شهروندان ارشد جامعه هستند، اظهار داشت: تکریم سالمندان همواره در دستور کار شهرداری قرار دارد و این بازدید پیرو تأکید شهردار محترم شیراز انجام شد. وی با اشاره به اینکه سالمندان سرمایه های اصلی شهر هستند و حضور آن ها در شهرباغت برکت شهر می شود، خاطرنشان کرد: تمام مردم و مسئولان باید در راستای حفظ حرمت و نگهداری این گنجینه های ارزشمند تلاش کنند و از تجارب و اندوخته های راه گشای آنان بهره گیرند. پروین حکمت آمیز با اشاره به جایگاه رفیع سالمندان در دین مبین اسلام افزود: احترام و تکریم والدین و سالمندان از نظر جایگاه انسانی و اعتقادی و درجات معنوی، پس از عبادت و درجات قرار دارد. وی با بیان اینکه پیامبر عظیم الشان اسلام(ص) و ائمه اطهار سفارش های بسیاری مبنی بر توجه خاص، نیکي و به والدین و احترام به سالمندان و پیران کرده اند، تصریح کرد: آنگونه که پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند، وجود پیران سالخورده در جامعه سبب افزایش رحمت و لطف پروردگار و گسترش نعمت‌های الهی بر مردم است. حکمت آمیز با بیان اینکه حضور

سیمای فارس برترین شبکه استانی در بین مراکز استانها شناخته شد

در آیین قدردانی و برنامه های موفق نوروز ۱۳۹۶ مراکز با حضور معاون امور استانها، رییس مرکز سیمای استانها، مدیران ستادی و مدیران کل و برنامه سازان برتر مراکز، در دفتر دارایی معاون امور استانها، ویژه برنامه های سال تحویل سیمای فارس با برنامه بهار ناز به تهیه کنندگی معین شهریار باقری ژاده، برتر مراکز شد. درحوزه ویژه برنامه‌های نوروزی سیمای مراکز سیمای فارس برترین شبکه استانی شناخته شد. سید محمد حسن نبوی‌زاده معاون سیمای فارس گفت: شیراز شهری است استثنایی و چند وجهی که در امر برنامه سازی نمی‌توان از آن غافل بود، سیمای فارس سیمای فرهنگ و تمدن ایران اسلامی است لذا مخاطبین گرانقدر آن انتظار مشاهده برنامه هایی وزین و در خور را دارند. معاون سیمای فارس تصریح کرد: ویژه برنامه تحویل سال شبکه فارس، با نام بهار ناز با توجه به ظرفیت‌ها و قابلیت‌های خاص خود و با اقدامات ابتکاری که برای نخستین بار در این برنامه صورت گرفت، با تولید طرحی ویژه، توجه بینندگان را در اقصی نقاط کشور به خود جلب کرد. نبوی زاده با اشاره به اینکه شیراز به عنوان سومین حرم اهل بیت علیهم السلام شناخته شده است اظهار کرد: در این برنامه ارتباط زنده تصویری با تیم مستقر در حرم مطهر حضرت احمدبن موسی (ع) برقرار شد و ارادت زائران نوروزی به خاندان عصمت و طهارت، از آن مکان مقدس لحظه به لحظه به جهان منبیره شد. معاون سیمای فارس گفت: با توجه به این که شیراز به مهد تمدن و تاریخ ایران زمین و فرهنگ و ادب نیز شهره است، تیم دیگری در آرامگاه حافظیه



مستقر شد و ارتباط های زنده متعددی نیز از آن مکان برقرار شد. همچنین برای نخستین بار گروه دیگری در بنای تاریخی و باشکوه تخت جمشید مستقر شدند و با حضور اساتید دانشگاه، ضمن تشریح آیین‌های باستانی مردمان ایران زمین، نقالی و شاهنامه خوانی هم مد نظر قرار گرفت و با گردشگران مصاحبه های زنده انجام شد. نبوی زاده ارتباط تصویری از پاسارگاد را از دیگر بخش های این برنامه ذکر کرد و با توجه به قداست و ارزش بالای شهدای والا مقام، ارتباط زنده با تیم اعزامی به کربلای ایران، شلمچه و حضور خانواده معزز شهدا را در دستور کار خود قرار داد. علیرضا باغبانمنش مدیر تولید سیمای فارس با بیان این که بخش اصلی این برنامه در استودیوی بهار ناز با طراحی دکور چشم نواز و متناسب با لحظات آغاز بهار و نوروز ۹۶ طراحی شده، گفت: بهار ناز با اجرای خوب محسن آزادی و پخش آیتم های جذاب، میزبان مهمانان ارزشمندی همچون خانم گوهر خیراندیش بازیگر شیرازی و توانمند ملی سینمای ایران و محمد بحرانی هنرمند خلاق شیرازی سینما و تلویزیون کشور و خوانندگان مطرح شیرازی بود. مدیر تولید سیمای فارس افزود: با این مجموعه اقدامات، نوآوری ها و کارهای متنوع

فروش بیش از ا میلیارد و نیم میلیون تومانی صنایع دستی فارس در نوروز

معاون اداره کل میراث فرهنگی فارس گفت: صنایع دستی و هنرهای سنتی فارس در ۵۳ نمایشگاه تخصصی نوروزی معرفی شد. معاون اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس، از فروش میلیاردی تولیدات دست‌ساز هنرمندان فارس در فاصله زمانی ۱۸ روز نوروز ۹۶ خبر داد و گفت: در تعطیلات نوروزی ۵۳ نمایشگاه تخصصی در ۲۲ شهرستان استان برپا شد که با توجه به حضور میلیونی گردشگران ورودی به استان و فراهم نمودن زمینه لازم جهت معرفی صنایع دستی استان، فروش

کاهش ترافیک محور چمران و میدان دانشجو در آینده‌ای نزدیک

رئیس سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری شیراز از کاهش ترافیک محور چمران و میدان دانشجو در آینده‌ای نزدیک خبر داد. به گزارش پایگاه خبری شهرداری شیراز، مرضی مستمع اظهار داشت: تقاطع زیرگذر قصردشت بار ترافیکی محدوده صدوسیمار را از طریق تونل دوقلوی کوهسار مهدی (عج) و پل چمران به میدان قصردشت انتقال می‌دهد. وی افزود: این تقاطع که در راستای اجرای پروژه کوهسار مهدی و اتصال پل چمران به میدان قصردشت در حال اجراست، سبب کاهش

۷ مورد از دلایل احتمالی تعریق شبانه



تعریق شبانه اغلب نشانه شایعی از پرکاری تیروئید است. ممکن است در زندگی خود با این شرایط روبرو شده باشید. صبح از خواب بیدار می شوید و احساس می کنید که گرمتان شده است. اما پزشک این شرایط را با عنوان عرق کردن شبانه نمی شناسد. تعریق شبانه به تعریق شدیدی گفته می شود که پیراهن و پیژامه شما را خیس آب می کند. اگر شما نیز با چنین تعریقی دست و پنجه نرم می کنید ممکن است بیماری زمینه ای داشته باشید که باعث ایجاد چنین شرایطی در بدن شده است. یانگسکی یا پیش یانگسکی به خاطر تغییرات هورمونی اولین شرایطی است که در مورد تعریق شبانه به ذهن خطور می کند. یکی از مطالعات انجام شده نشان داده است که ۳۶ درصد از زنان یائسه تعریق شبانه را تجربه می کنند. مصرف الکل نیز می تواند تعریق شبانه را بدتر کند. یکی از مطالعات دیگر انجام شده نشان می دهد که مصرف زیاد الکل می‌تواند نرخ تعریق شبانه را در میان زنان یائسه افزایش دهد. اگر شما نیز یانگسکی را تجربه کرده اید یا در آستانه یانگسکی هستید، مقصر اصلی تعریق شبانه تان به طور واضح همین شرایط است. اما به خاطر داشته باشید که تعریق شبانه تنها به خاطر یانگسکی رخ نمی دهد. شرایط دیگری نیز در ایجاد تعریق شبانه دخیل اند. در این مقاله قصد داریم به همین موضوع بپردازیم:

ممکن است در معرض بیماری قلبی قرار داشته باشید: زنان میانسالی که تعریق شبانه را تجربه می کنند ممکن است در معرض ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی قرار داشته باشند. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۴ نشان داد که تعریق شبانه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش دهد. زنانی که اضافه وزن دارند، زنانی با فشار خون بالا و دیابت نیز بیشتر از سایر افراد تعریق شبانه را تجربه می کنند. چنین شرایطی می‌تواند ابتلای افراد به بیماری های قلبی-عروقی را توضیح دهد.

ممکن است بدن شما در حال مبارزه با عفونت باشد: اگر بدن شما در حال مبارزه با عفونت یا بیماری است، تعریق شبانه ممکن است وجود داشته باشد. چنین تعریق هایی به احتمال زیاد

تعبیر می‌کنند. معمولاً داروهای ضد افسردگی در صدر دامه خواهد داشت. بنابراین اگر اخیراً تب داشته اید بهتر است به یک پزشک مراجعه کنید. انواع مختلفی از سرطان ها می‌تواند باعث ایجاد تعریق شبانه شود. **ممکن است جهش ژنتیکی داشته باشید:** در مطالعه انجام شده، متخصصان نرخ افزایش یافته نشانه های واژومتر (تعریق شبانه به همراه گرگرفتگی) را به جهش ژنتیکی خاصی در زنان مرتبط دانسته اند. این تنوع ژن به بخشی از مغز زنان ارتباط داده شده است که هورمون های خاصی را کنترل می کند و می‌تواند بر روی باروری و بلوغ تاثیر داشته باشد. نویسندگان این مطالعه بر این باورند که هنوز نمی توان تنوع ژنی را با شرایط خاص یا خطرات موجود برای سلامتی مرتبط دانست و تحقیقات بیشتری نیاز است.

ممکن است به سرطان مبتلا شده باشید: انواع مختلفی از سرطان ها می‌تواند باعث ایجاد تعریق شبانه شود. اگر پزشک به وجود نفوم شک داشته باشد، تعریق شبانه اولین چیزی است که نظرش را جلب می کند. زمانی که تعریق شبانه با نشانه های دیگری همچون کاهش وزن، خستگی، گره لنفاوی بزرگ شده و لنفوم همراه شود باید با یک پزشک مشورت کرد.

اشتباهات کلسترولی!

عوارض جانبی دارو دلیل این کار اعلام شده بود. زمانی که بر اساس برنامه ارائه شده داروهای خود را مصرف نمی کنید از فواید سلامت قلب مرتبط با آنها نیز بهره‌مند نخواهید شد. داروهای خود را با توجه به تجویز پزشک مصرف کنید و در صورت نگرانی از مواجهه با مشکل - زمان بندی، هزینه یا عوارض جانبی - با وی در این زمینه صحبت کنید.

هر چه دوست دارید مصرف می کنید



مصرف منابع قندی از جمله نوشیدنی های شیرین شده، الکل، و کربوهیدرات های پالایش شده مانند نان سفید و پاستا باید متوقف شده و غلات کامل که سرشار از فیبر کاهنده کلسترول هستند جایگزین آنها شوند.

تنها بر سطوح کلسترول بد (LDL) متمرکز هستید

ممکن است تنها به اعداد مربوط به کلسترول بد خون خود توجه داشته باشید، که به طور معمول باید زیر ۱۰۰ میلی گرم در هر دسی لیتر باشد. اما شما باید به سطوح تمام چربی های خون خود شامل کلسترول کلی، کلسترول بد، کلسترول خوب و تری گلیسیرید توجه داشته باشید و همگی در محدوده سالم قرار داشته باشند.

در برنامه دارویی خود وقفه ایجاد می کنید داروهایی که برای درمان کلسترول بالا تجویز می شوند، از جمله استاتین ها، در مدیریت سطوح کلسترول تاثیر گذار هستند و ممکن است از جمله قلبی در افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب جلوگیری کنند. با این وجود، برخی بیماران آن گونه که پزشک توصیه کرده است، داروها را مصرف نمی کنند. یک بررسی که در سال ۲۰۱۴ توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا انجام شد، نشان داد، نیمی از افرادی که برای آنها استاتین ها تجویز شده بود طی یک سال مصرف دارو را متوقف کرده اند که اغلب

نیازی نیست برای کاهش کلسترول مصرف تمام چربی ها را متوقف کنید

دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم، ورزش و برای برخی افراد مصرف دارو به منظور کنترل کلسترول و سلامت قلب مفید هستند. دنبال کردن توصیه های پزشک در زمینه کاهش کلسترول نیز می‌تواند به پیشگیری از بیماری قلبی، از جمله حمله قلبی، کمک کند.

پس چرا کاهش کلسترول همچنان موضوعی چالش برانگیز باقی مانده است؟ موانهی شایع در این مسیر وجود دارند و ممکن است برخی اشتباهات تلاش های شما برای کاهش کلسترول را بی اثر سازند.

قند و الکل در رژیم غذایی خود را نادیده می گیرید

هنگامی که مبتلا به کلسترول بالا در شما تشخیص داده می شود، تمرکز بر محدود کردن چربی های بد - چربی های اشباع و ترانس - در رژیم غذایی طبیعی به نظر می رسد. اما ممکن است مواد غذایی قندی و الکل نادیده گرفته شوند، که آنها نیز در کلسترول بالا نقش دارند. در بدن انسان، کالری های اضافی از قند و الکل به کلسترول و تری گلیسیرید تبدیل می شوند که می‌تواند به سطوح ناسالم کلسترول در خون منجر شود. برخی به این نکته توجه ندارند و درک نمی کنند چرا حتی با کاهش مصرف چربی و انجام ورزش سطوح کلسترول خون آنها افت نمی کند. برای حرکت در مسیر درست،