

### با حضور مقامات درمانی، بهداشتی صورت گرفت؛

## ارزیابی روند پیشرفت پروژهای عمرانی بهداشتی استان فارس

در راستای بررسی روند پیشرفت پروژه های عمرانی بهداشتی استان، اعضای کمیته ملی احداث، بازدید دوروزه ای از اقدامات دانشگاه های علوم پزشکی استان فارس داشتند. به گزارش «وب دا» در شیراز، عباس پورهایمی مشاور وزیر در امور مناطق محروم، دکتر میزبانی رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت و دکتر یوسف زاده کارشناس مدیریت توسعه منابع فیزیکی وزارت بهداشت، در سفر به استان فارس، با شرکت در نشست های جداگانه ای در دفتر رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز، سالن جلسات معاونت بهداشتی و سالن جلسات معاونت عمرانی استانداری، روند پیشرفت پروژهای عمرانی بهداشتی در استان فارس را مورد بررسی قرار دادند. نخستین جلسه اعضای کمیته، با حضور دکتر محمدهادی ایمانیه رئیس دانشگاه و قائم مقام وزیر در استان، دکتر عبدالرسول همتی، قائم مقام معاونت

### معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری:

## دانشگاه شیراز می تواند نقش مهمی در کار آفرینی در جنوب کشور داشته باشد

دکتر سرویس خیری/میریم زارع خفزی؛ دکتر سورنا ستاری در مراسم افتتاح مرکز نوآوری و کارآفرینی دانشگاه شیراز افزود: دانشگاه شیراز از قطب های توسعه علم در کشور است که می تواند نقش مهمی در اقتصاد دانش بنیان و کارآفرینی در جنوب کشور داشته باشد. وی ادامه داد: این مرکز یکی از مراکز معتبر علمی در کشور است و می تواند نقش بسزایی در کارآفرینی داشته باشد. دکتر وحید سراب پور رئیس مرکز نوآوری و کارآفرینی دانشگاه شیراز نیز گفت: یکی از اقدامات مهم ما در اینجا سرعت بخشیدن به فرایند تبدیل ایده های نوآورانه به محصول و تجاری سازی آن هاست. وی با اشاره به اینکه این مرکز، کار خود را با ۸

### از فردا در سراسر کشور صورت می گیرد؛

## برگزاری جشن بزرگ میلاد کلهای باغ نبوت در شعب موقوفه مکتب القرآن ثارالله

مدیر مؤسسه موقوفه مکتب القرآن ثارالله، گفت: جشن میلاد گل‌های باغ نبوت از امشب در شعب این مؤسسه به صورت همزمان پس از نماز جماعت مغرب و عشا در ۲۲ استان کشور برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، حجت‌الاسلام دکتر منصور بزرگ اظهار کرد: جشن میلاد امام حسین(ع)، امام زین العابدین(ع) و حضرت ابوالفضل(ع) با حضور مربیان، قاریان و حافظان قرآن کریم، مسئولین استانی و کشوری و خانواده بزرگ مؤسسه موقوفه مکتب القرآن ثارالله به مدت ۳ شب برگزار می‌شود. وی افزود: در طول برگزاری این جشن‌های بزرگ، برنامه‌های شاد و متنوع، نظیر مسابقات فرهنگی و ورزشی، تلاوت قرآن توسط قاریان ممتاز استانی و کشوری، اجرای گروه‌های تاشیح و همخوانی، اجرای برنامه جذاب حفظ توسط حافظان مؤسسه، مولودی خوانی و سخنرانی پیرامون فضایل گل‌های باغ نبوت، اجرا می‌شود. دبیر منطقه جنوب اتحادیه تشکل‌های

### در هتل جام جم شیراز صورت می گیرد؛

## برگزاری نشست تخصصی کارگروه مستند سازی و تملک اراضی آب و فاضلاب کشور

دکتر رجب زاده مدیر کل امور حقوقی و قراردادهای شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور، در شیراز برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آبفواروستایی فارس، نشست تخصصی کارگروه مستندسازی و تملک اراضی را به مدت دو روز با حضور دکتر رجب زاده مدیر کل امور حقوقی و قراردادهای شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور، مدیران امور حقوقی عضو کمیسیون مستندسازی و تملک اراضی شرکت مهندسی، دکتر بوستانی مدیر



نشست تخصصی کارگروه مستندسازی و تملک اراضی آب و فاضلاب کشور با حضور

### مدیر دفتر مدیریت مصرف و کاهش تلفات شرکت توزیع نیروی برق استان فارس خبر داد:

## آغاز طرح همیاران برق برای دومین سال متوالی

دومین سال متوالی در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ با همکاری اداره های آموزش و پرورش شهرستان ها اقدام کرده و مقرر گردیده است که با استفاده از گروه‌های نمایشی نسبت به حضور در مدارس و آموزش موارد بهینه‌سازی مصرف و ارائه راهکارهای صرفه‌جویی در انرژی برق به دانش‌آموزان، اقدام ها و بسته‌ها و هدایای فرهنگی آموزشی به آن‌ها اهدا شود. این مقام مسئول یادآور شد: همیاران برقی که موفق شوند با به‌کارگیری موارد بهینه‌سازی مصرف، نسبت به مدیریت برق منزل خود در تابستان اقدام نمایند و میزان مصرف انرژی در تابستان ۹۶ را نسبت به مدت مشابه سال قبل کاهش دهند، از پاداش‌های خوبی بهره‌مند خواهند شد. آزمون اضافه کرد: با توجه به تأثیر بسزای همکاری و پیگیری کادر مدیریتی و آموزشی مدارس در اجرای بهتر طرح همیاران برق، مصوب شده است تا کلیه مدیران و مربیان همکاری کننده در طرح و مدیران و معلمان برتر نیز از پاداش قابل ملاحظه‌ای برخوردار شوند.



مدیر دفتر مدیریت مصرف و کاهش تلفات شرکت توزیع نیروی برق استان فارس از دومین سال متوالی در شرکت توزیع نیروی برق استان فارس از آغاز طرح همیاران برق برای دومین سال متوالی در شرکت توزیع نیروی برق استان فارس خبر داد. مدیر دفتر مدیریت مصرف و کاهش تلفات شرکت توزیع نیروی برق استان فارس از آغاز طرح همیاران برق برای دومین سال متوالی در شرکت توزیع نیروی برق استان فارس خبر داد. مدیر دفتر مدیریت مصرف و کاهش تلفات شرکت توزیع نیروی برق استان فارس از آغاز طرح همیاران برق برای دومین سال متوالی در شرکت توزیع نیروی برق استان فارس خبر داد.

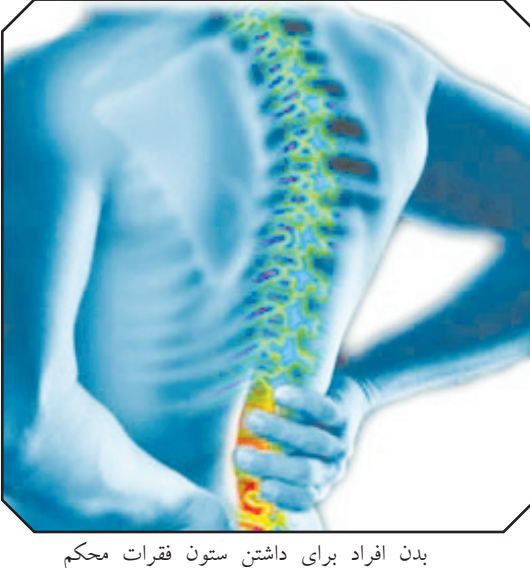
## از ترندهای هوشمندانه برای نگهداری مواد غذایی چه می دانید؟



نگهداری برخی مواد غذایی نیاز به اطلاعاتی دارد که بدون بهره‌گرفتن از آنها ممکن است دچار فاسدشدگی یا کپک زدگی شوند، در ادامه به نگهداری برخی مواد غذایی اشاره می‌شود. برای نگه داشتن نان خارج از فریزر کیسه پلاستیکی اصلا مناسب نیست و نهایتا نان پس از ۴۸ ساعت کپک می‌زند. نان را باید داخل کیسه پارچه ای نگه داشت یا جانونی که در آن هوا جریان پیدا کند. نان اگر در معرض مستقیم هوا باشد خشک می‌شود. نانی که در فریزر نگهداری می‌شود باید در کیسه پلاستیکی باشد. برای نگه داشتن خامه بهتر است ظرف آن را برعکس در یخچال قرار بدهید تا جریان هوا در آن کمتر شود و باکتری توانایی تکثیر در آن نضا نداشته باشد. عسل معمولا فاسد نمی‌شود ولی برای بهتر نگه داشتن آن باید در ظرف عسل را کاملا محکم ببندید و خارج از یخچال در هوای معمولی قرار دهید. شیر نهایتا چند روز در یخچال می‌ماند و پس از آن تکه تکه می‌شود و نمی‌توان آن را مصرف کرد. اگر در پاکت شیر را باز کرده اید و مقدار آن زیاد است یا می‌دانید تا چندین روز نمی‌توانید آن را مصرف کنید آن را در ظرف های کوچک فریزر و همه ظروف را در فریزر بیزاید. این بهترین شیوه برای نگه داشتن شیر به مدت طولانی است. گوشت چرخ کرده نباید در یخچال بماند و حتی اگر خراب نشود کیفیت خود را از دست می‌دهد. سعی کنید گوشت چرخ کرده را سریع فریز کنید. در فریزر کردن گوشت چرخ کرده نیز این را در نظر بگیرید که نباید حجم زیادی از گوشت در کیسه گذاشته شود یا قلمبه شود، گوشت را کاملا در کیسه فریزر تخت کنید و سپس در فریزر قرار دهید. همه جای گوشت باید در معرض یخ زدگی قرار بگیرد، هر چقدر گوشت ضخیم تر باشد دیرتر یخ می‌زند. اگر می‌خواهید کبابی که در یخچال می‌گذارید خشک نشود یا تزیین روی آن به هم نخورد و روی آن یک نان تست بگذارید و با خلال های دندان نان را روی کباب ثابت کنید.

## نقش تغذیه در مقابله با کمردرد

است به طور متعادل در بدن وجود داشته باشد و استخوان‌سازی مستلزم وجود متوازن این دو عنصر در بدن است. هر اختلافی در نسبت این دو عنصر در کار استخوان‌سازی اختلال ایجاد می‌کند. یکی از عوامل این اختلال، مصرف فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار و شیرین است. بدن برای جبران این عدم تعادل، ناچار است از استخوان‌ها کلسیم بگیرد و این به نوبه خود موجب مشکلاتی می‌شود. برای همین هر مرد باید روزانه یک و نیم گرم کلسیم یا فسفر دریافت کند؛ میزانی که برای زنان یک گرم در روز است. این مقدار در دو لیوان شیر یا دو تکه پنیر وجود دارد. شیر و ماست و پنیر علاوه بر این حاوی ویتامین کا نیز هستند که جلوی تحلیل رفتن توده‌های استخوانی را می‌گیرد.



بدن افراد برای داشتن ستون فقرات محکم اما منعطف به نوشیدن یک و نیم الی دو لیتر آب در روز نیاز دارد. این میزان می‌تواند از آب معدنی، سبزی‌ها، آب میوه یا دمنوش‌های گیاهی شیرین نشده تأمین شود. لیمو ترش، برش پرتقال یا برگ تازه نعنا می‌تواند آب لوله‌کشی یا آب معدنی را خوش طعم کند و عطش برانگیز باشد. یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند به جلوگیری از درد کمردرد کمک کند. **فراورده‌های لبنی** کلسیم یکی از مهم‌ترین مواد آلی برای تشکیل استخوان است و کمبود آن به پوکی استخوان می‌انجامد. فراورده‌های حیوانی چون شیر، ماست و پنیر منابع غنی کلسیم هستند. در پنیر مقادیر زیادی فسفر نیز وجود دارد که همراه با کلسیم به استحکام و ساخت توده استخوان کمک می‌کند. فسفر و کلسیم لازم

## ۶ فایده نعنا



محققان دریافته‌اند برگ نعنا در هضم غذا و بهداشت دهان و دندان مؤثر است. برگ نعنا برای سلامتی بسیار مفید است و منجر به هضم غذا، سلامت دهان و دندان و درمان سرماخوردگی می‌شود. از فواید برگ نعنا می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: **هضم غذا** - برگ نعنا سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی است که برای عضلات معده مفید است و به هضم غذا کمک می‌کند. علاوه بر این، برای تسکین دردهای معده و درمان آن بسیار مؤثر است. **تسکین سردرد و میگرن** - در برگ و ساقه این گیاه، مواد تسکین دهنده طبیعی وجود دارد و التهاب را کاهش و درجه حرارت را افزایش می‌دهد. **بهبود سلامت دهان و دندان** - برگ نعنا برای سلامت دهان و دندان مفید است و با خواص ضدباکتریایی و ضدالتهابی از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، برای

## تا می‌توانید کدو سبز بخورید!

داشتن ویتامین C، حاوی آنتی‌اکسیدان قویمی باشد و ضد التهاب است. در درمان برخی از بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین C مانند اسکروبروت مؤثر است. از ابتلا به بیماری ام.اس پیشگیری می‌کند. به خاطر داشتن آب فراوان (بیش از ۹۸ درصد) می‌تواند برای افرادی که دارای رژیم غذایی



کدو سبز، در درمان آسم مؤثر است و بخاطر