

در اقدامی خدایندانه صورت گرفت:

اهدای اعضای بدن جوان شیرازی به ۳ بیمار زندگی دوباره بخشید

پیوند اعضا جوان مرگ مغزی شیرازی با رضایت والدینش به ۳ بیمار، زندگی دوباره بخشید. نادر معینی مدیر انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی فارس گفت: با رضایت خانواده و اهدای اعضای زنده یاد قاسم افشاری ۳۰ ساله ساکن شیراز که به علت سقوط از ارتفاع دچار مرگ مغزی شده بود با پیوند زدن به بیماران نیازمند عضو، آنان باری دیگر به زندگی لیختند زدند. معینی افزود: کلیه‌های شادروان قاسم افشاری به بیماران کلیوی ۵۴ ساله از شیراز و ۴۳ ساله از جهرم و کبد وی به بیمار کبدی ۳۵ ساله از اصفهان اهدا شد.

خبر



در فارس انجام شد:

ثبت بیش از ۳۰۰ باشگاه کتابخوانی کودک و نوجوان



بیش از ۳۰۰ باشگاه کتابخوانی کودک و نوجوان در فارس ثبت خواهد شد. رئیس اداره فرهنگی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس با بیان این مطلب در گفت و گو با خبرنگار مهر هدف از برگزاری جام باشگاه‌های کتابخوانی کودک و نوجوان ترویج و نهادینه کردن فرهنگ کتابخوانی در بین کودکان و نوجوانان را برشمرده و گفت: به دنبال این هستیم که کودکان و نوجوانان با ثبت باشگاه‌های کتابخوانی کتاب بخورند، بخوانند و در مورد آن بحث و گفت و گو کنند تا در نهایت نوشتن در مورد کتاب را یاد بگیرند و بتوانند به معرفی کتاب بپردازند.

مهدی احمدی عنوان کرد: دور نخست برگزاری جام باشگاه‌های کتابخوانی کودک و نوجوان در استان فارس فقط در شهر شیراز تشکیل شده است؛ این باشگاه‌ها در دوره جدید در در شهرهای شیراز، اوز، ارسنجان، ممسنی و رستم برگزار خواهد شد که انتظار داریم با توجه به برگزاری کارگاه‌های آموزشی در شهرستانهای مورد نظر و استقبال علاقمندان بیش از ۳۰۰ باشگاه کتابخوانی کودک و نوجوان در استان فارس تشکیل شود.

وی با یادآوری اینکه گام نخست برای ثبت باشگاه دریافت معرفی نامه از یکی از ادارات ارشاد شهرهای شیراز، اوز، ارسنجان، ممسنی و رستم است تأکید کرد: قبل از شروع به پر کردن فرم ثبت نام در سایت مطمئن باشید که این معرفی‌نامه را دریافت کرده‌اید و تصویری دیجیتال از آن را

رئیس هیات نمایندگان کلیسای ارمنه شیراز:

نباید تمام مشکلات را به گردن نظام و دولت بیندازیم



رئیس هیات نمایندگان کلیسای ارمنه شیراز گفت: ما نباید تمام مشکلات را به گردن نظام و دولت بیندازیم و چشممان را بر کوتاهی‌های خود بندیم چرا که بسیاری از این مشکلات به دلیل عدم مشارکت کامل ما در عرصه‌های تصمیم‌گیری به وجود آمده است. هرچند دولت منتخب است. ما باید خودشان حرکت رو به جلو را آغاز کنند هرچند که در نهایت سیاست‌ها و هدف‌گیری‌ها بر عهده دولت منتخب است.

وی ادامه داد: دشمنی‌ها و کینه‌توزی بین جناح‌های موجود در نهایت به نفع نظام و کشور نخواهد بود. رئیس هیات نمایندگان کلیسای ارمنه شیراز در مورد جایگاه اقلیت‌های دینی در کشور بیان داشت: با جرات می‌توان گفت که دولت روحانی بیشترین تعامل را در بین دولت‌های گذشته با پیروان اقلیت‌های دینی داشته است.



در آستانه روز جهانی موزه؛

نمایشگاه صلح، من و موزه در ارگ کریم خان افتتاح شد



مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس گفت: نمایشگاه مخاطب محور صلح، من و موزه، به مناسبت فرارسیدن روز جهانی موزه و آغاز هفته میراث فرهنگی، ۲۶ اردیبهشت ماه در ارگ کریم خان افتتاح شد. به گزارش روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس، مصیب امیری، مدیر کل میراث فرهنگی فارس اظهار داشت: هدف از برگزاری این نمایشگاه، ترویج فرهنگ صلح، فرهنگ موزه و همچنین معرفی رشته موزه در جامعه دانست و افزود: این ۵ غرفه با موضوع اقوام ایرانی شامل به نمایش گذاشتن پوشش محلی و اصل اقوام متفاوت کشور، غرفه صنایع دستی شامل هنرهای دستی دانشجویان دانشگاه هنر شیراز، غرفه کودک شامل بخش‌های نقاشی، سفالگری، نقاشی روی صورت، قصه‌گویی با محوریت صلح است. غرفه صلح شامل نمایش آثار پوستر و دیجیتال آرت دانشگاه است که این ۵ غرفه با موضوع اقوام ایرانی شامل به نمایش گذاشتن پوشش محلی و اصل اقوام متفاوت کشور، غرفه صنایع دستی شامل هنرهای دستی دانشجویان دانشگاه هنر شیراز، غرفه کودک شامل

مهم‌ترین عامل تصادفات، بحث فرهنگ سازی ترافیکی است

مدیر کل راه و شهرسازی فارس؛



مدیر کل راه و شهرسازی فارس گفت: با توجه به ارتقای وضعیت جاده‌ها و ایمنی سازی مطلوب، مهم‌ترین عامل تصادفات و تلفات جاده‌ای، بحث فرهنگ سازی ترافیکی است. به گزارش روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی فارس، فیروز تکاور، مدیر کل راه و شهرسازی فارس در جلسه‌ای که با حضور فرمانده کل پلیس راه‌های شمال استان و فرمانده پلیس راه‌های شمال استان به منظور هماهنگی پلیس راه و راه و شهرسازی تشکیل شده بود افزود: متأسفانه فارس در آمار تلفات و تصادفات رتبه خوبی ندارد و اگر در

است و از ایمن سازی مطلوبی برخوردار است روزانه شاهد تلفات و تصادفات بسیاری که ناشی از بی احتیاطی و بی‌دقتی راننده‌ها می‌باشد هستیم. مهندس تکاور اذعان داشت: بیشترین پروژه‌های ملی راه‌سازی در استان فارس در دست اجراست و تقریباً در تمامی محورهای فعالیت راه‌سازی در حال انجام است و می‌توان گفت از نظر فعالیت بهسازی و احداث در راه‌ها واقعا شرایط نسبتاً خوبی داریم.

رئیس شورای حمل و نقل استان فارس با اشاره به آمار ارائه شده توسط راه‌داری اضافه کرد: ۷۰ درصد تصادفات در محورهای استان مربوط به درون استانی است و ۳۰ درصد آن مربوط به ورود از استانهای دیگر است.

وی افزود: پلیس نقش بسیار مهمی در کنترل رفتار ترافیکی بحث فرهنگ سازی ترافیکی دارد، همچنین صدا و سیما و دیگر ارگانهای که می‌توانند در فرهنگ سازی ترافیکی نقشی را ایفا کنند همه به میدان بیایند تا بتوانیم فرهنگ رانندگی و استفاده از وسیله نقلیه و راه‌ها را به حدی ارتقا دهیم تا شاهد کاهش چشمگیر تصادفات و تلفات باشیم.



سالمای پیش علت تلفات و تصادفات را وضعیت نامطلوب راه‌ها مطرح می‌کردند شاید حرف بی‌راهی نبود. وی خاطر نشان ساخت: امروز واقعا راه‌های فارس وضعیت مطلوب و رفیع خوبی را دارد و به عنوان مثال محور شیراز - اصفهان که به صورت بزرگراه

۸ پیشنهاد برای پیشگیری از سوزش شبانه سر دل

سوزش سر دل در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به بروز اختلالات خواب شود

وارد شود و از برگشت اسید معده به مری جلوگیری شود. انتخاب لباس‌های راحت: استفاده از لباس‌های خیلی تنگ سوزش سر دل هنگام شب را بدتر می‌کند. انتخاب یک لباس سبک و گشاد در تمام طول شب برای پیشگیری از این عارضه مهم است.



سر دل نقش زیادی دارد.

صرف نظر کردن از نوشیدن قهوه: نوشیدنی‌های گازدار که عامل ایجاد نفخ هستند، الکل که باعث آزاد شدن اسفنتیک می‌گردد، تمام نوشیدنی‌های حاوی کافئین (قهوه، چای، کواکولا)، نعنای، مرکبات و غیره باید برای جلوگیری از سوزش سر دل در هنگام شب، کنار گذاشته شوند. در عوض برای به تعویق انداختن بازگشت اسید معده، یک لیوان بزرگ آب بنوشید. پرهیز از سیگار نیز مهم است چون ممکن است سیگار کشیدن باعث ترشح بیشتر اسید معده و شل شدن و باز ماندن اسفنتیک محتای مری می‌شود.

دقت در انتخاب زمان ورزش: ورزش برای سلامت عمومی بدن خوب است، اما اگر بعد از غذا خوردن، ورزش کنید، علائم سوزش معده شروع شده و باعث برگشت اسید معده به مری می‌شود. اگر شما مستعد سوزش معده هستید، ورزش‌هایی مانند دراز و نشست را زیاد انجام ندهید، زیرا این ورزش‌ها مثل لباس تنگ، باعث افزایش فشار بر شکم می‌شوند.

سوزش سر دل همان احساس ناراحت کننده‌ای است که معمولاً در قفسه سینه شروع 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 رفلاکس معده به مری هستند و ممکن است از درجانی از سوزش سر دل هنگام شب رنج ببرند.

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

نسبت به افت سطوح گلوکز حساس است و ممکن است در این شرایط در حفظ تمرکز روی یک موضوع یا درک صحبت‌های فردی دیگر که موضوعی را برای شما توضیح می‌دهد، دچار مشکل شوید. این ناتوانی در تمرکز ممکن است از خستگی بیش از اندازه ناشی شود، اما بیشتر مواقع می‌توان با دریافت قند آن را اصلاح کرد. مصرف خوراکی‌هایی که محتوای متعادل پروتئین‌ها و چربی‌ها سود می‌برند به جای مصرف کلوچه یا شکلات توصیه می‌شود.

پرش‌های عضلانی: پرش عضلانی می‌تواند یکی از نشانه‌های افت قند خون خفیف باشد - زمانی شکل می‌گیرد که قند خون به زیر ۴۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر برسد. پرش‌های عضلانی کاملاً غیر ارادی هستند و از این رو امکان متوقف کردن آنها وجود ندارد. جدا از قند خون پایین، پرش‌های عضلانی می‌توانند نشانه‌ای از مصرف بیش از اندازه کافئین باشند و بر همین اساس شاید به کاهش مصرف قهوه و تمرکز بر مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده نیاز باشد.

از دست دادن هوشیاری: افرادی که هوشیاری خود را از دست می‌دهند، متوجه این نشانه نمی‌شوند، از این رو نشانه‌های هشدار دهنده دیگر به ویژه اگر به دیابت مبتلا هستند، نباید نادیده گرفته شوند. هیپوگلیسمی دیابتی تنها برای خود بیمار، بلکه برای کل افراد درگیری می‌تواند وضعیت وحشتناک باشد. در موارد نادر، هیپوگلیسمی دیابتی می‌تواند مریک‌گر نیز باشد. مصرف قرص گلوکز به عنوان یک راه حل کوتاه مدت برای بیماران دیابتی می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کند.

آشنایی با علائم افت ناگهانی قند خون

هائپو گلیسمی (افت ناگهانی قند خون) اغلب به دیابت مربوط است و عمدتاً زمانی رخ می‌دهد که فرد مبتلا به دیابت بیش از حد انسولین تزریق کند، یک وعده غذایی را از دست بدهد و یا ورزش‌های خیلی سخت انجام دهد. هائپو گلیسمی سطح کم و غیر طبیعی قند در خون شما است یعنی کمتر از چهار میلی‌مول در لیتر، هنگامی که سطح قند خون شما پایین‌تر از حد معمول باشد، بدن شما به اندازه کافی انرژی برای انجام فعالیت‌های مختلف را ندارد.

در موارد نادر این امکان وجود دارد فردی که مبتلا به دیابت نیست، دچار هائپو گلیسمی شود. نوشیدن الکل و یا داشتن برخی شرایط خاص پزشکی مانند بیماری آدیسون باعث بروز هائپو گلیسمی در افرادی می‌شود که دیابت ندارند.

با غیر منظره‌ترین علائم مرتبط با افت ناگهانی قند خون، آشنا شوید:

- تحریک پذیری:** نوسانات خلقی و همچنین گریه‌های هیستریک یا خشم‌های غیر قابل کنترل در برخی از افراد نشانه افت قند خون است. معمولاً این حالات احساسی با مصرف منابع سالم غذایی مانند موز و یا دیگر منابع سالم قند برطرف می‌شود.

- عرق کردن:** اگر شما حتی در درجه حرارت متوسط دچار تعریق می‌شوید، این نشان دهنده افت قند خون است. تعریق دائمی یکی از نشانه‌های افت خون است یعنی قند خون کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر. این نوع تعریق که بیشتر در پشت کردن و یا خط مو اتفاق می‌افتد، شب هنگام نیز رخ می‌دهد که به آن هیپوگلیسمی شبانه می‌گویند.
- حرکت و لرزش:** عدم تعادل قند خون می‌تواند سیستم عصبی مرکزی را نیز

چطور از سنگ کلیه فرار کنید!

نوسیه‌های آسان و کاربردی

- **ممانعت از نوشیدن مایعات شیرین**
- **مصرف سبزیجات و لبنیات کم‌چرب**
- **مصرف کم کلسیم**

طبیعی است، کسانی که چنین رژیم را رعایت می‌کنند، اضافه وزن هم ندارند در نتیجه افراد چاق، افرادی که در هفته چهار بار مایعات شیرین مصرف می‌کنند، کسانی که لبنیات پرچربی و مواد کلسیم‌دار می‌خورند و کمتر سبزی و میوه مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند.

پهلوی و کمر احساس می‌کند یا به تعوع شدید دچار می‌آید. می‌گویند، مصرف دو لیتر آب در روز از غلظت بیمارکننده‌ی ادار جلوگیری می‌کند. در این‌حال تنها کمبود مایعات در بدن، زمینه‌ی ایجاد سنگ در کلیه را فراهم نمی‌آورد. تازه‌ترین پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بیش از نیمی از بیماران به دلیل عدم رعایت چهار عامل، به سنگ کلیه دچار می‌شوند؛ عواملی که با رعایت آنها به راحتی می‌توان از ابتلا به بیماری جلوگیری کرد.

- **نوشیدن دو لیتر آب در طول روز**

پژوهشگران می‌گویند که با رعایت پنج توصیه می‌توان از ابتلا به این بیماری در امان ماند. سنگ کلیه اصولاً از نمک‌های اسیدی و املاح موجود در ادار ساخته می‌شود. به عبارت دیگر ادار غلیظ شده با امکان کریستالی شدن و چسبیدن مواد معدنی به یکدیگر را فراهم می‌سازد. این حالت رابطه‌ی مستقیم با میزان مصرف آب و مایعات در بدن دارد. این مشکل زمانی درندک می‌شود که سنگ‌ریزه‌ها وارد میزانی، یعنی لوله‌ی ارتباط دهنده‌ی کلیه و مثانه می‌شوند. در این حالت بیمار درد شدیدی در ناحیه‌ی