روزنامه طلوع

تاریخ ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۶ پنج شنبه

صفحه ٤

شماره ۱۹۵۸

سال بیست وسوم

خبـــر

تشکیل دو پرونده جدید تخلف انتخاباتی در فارس

رئیس کل دادگستری استان فارس از تشکیل پرونده قضایی برای دو تن از مسئولان اجرایی در شهرستان‌های فارس در راستای حمایت تأثیرگذار آنان به نفع یکی از کاندیداها خبر داد. به گزارش ایسنا منطقه فارس علی القاصی‌مهر گفت: پرونده حمایت‌های یکی از مسئولان اجرایی در مرکز استان نیز به واسطه استفاده از اماکن دولتی در مرحله مستندسازی و تحقیقات است. القاصی گفت: متأسفانه در فضای مجازی شاهد انتشار مطالب متعدد از سوی برخی مدیران و مسئولان دولتی له یا علیه برخی نامزدها هستیم که برخلاف تصور برخی این تخلفات با دستورات دستگاه قضایی به ضابطین به صورت کامل مورد رصد و بررسی قرار دارد.

رئیس ستاد پیشگیری از جرائم و تخلفات انتخاباتی فارس همچنین مجدداً مسئولیت‌های قانونی فرمانداران نسبت به صدور مجوز تجمعات را متذکر شد و افزود: مسئولیت اقدامات امنیتی و برقراری نظم در تجمعات بر عهده فرمانداران است، بنابراین لازم است بروز هرگونه مشکل را پیش بینی و نسبت به آن تمهیدات لازم را اتخاذ کنند.

شهردار شیراز:

حضور پررنگ مردم تعیین کننده است

مردم در انتخابات دقت لازم را داشته باشند، شورای شهر متعلق به تمام شهر است

شهردار شیراز با بیان اینکه شهر شیراز نیازمند خدمات شبانه روزی شهرداری است، گفت: هر روز چندین نفر متولد و چندین خانواده به شیراز مهاجرت می کنند و نیازمند خدمات هستند.

مهندس علیرضا پاک فطرت درباره انتخاب پنجم برای شورای اسلامی شهر شیراز نیز گفت: شوراها در شیراز هر دوره نسبت به دوره ی قبل تکامل یافته تر و پخته تر عمل کردند و پیشرفت های شهر در کنار تلاش های شهرداری، مدیون شوراهاست.

وی افزود: از مردم نیز درخواست می شود در انتخاب کاندیداهای شورای شهر دقت لازم را داشته باشند زیرا شورای شهر متعلق به تمام شهر است.

شهردار شیراز با تأکید بر اینکه اگر مدیریت واحد شهری تشکیل شود بسیاری از مشکلات شهری به راحتی حل خواهد شد، اظهار داشت: مجلس و دولت باید درخصوص تشکیل مدیریت واحد شهری به نتیجه برسند.

وی همچنین درباره اشتغال در چارچوب اختیارات شهرداری گفت: ۵۰ هزار شغل برای جوانان تلاشگر نه آنانی که پشت میزنشینی را ترجیح می دهند در پروژه های مرتبط با شهرداری ایجاد شده که این افراد نان آور خانواده هایشان هستند.

شهردار شیراز خاطرنشان کرد: آنان که برای شورای شهر تلاش می کنند بدانند که بعد از ورود به شورا باید تلاش کرده و حق مردم را از دستگاه‌های خدمت‌رسان و مرکز کشور بگیرند؛ به واقع عضوی از پارلمان شهر باشند زیرا ایجاد هماهنگی و تلاش برای استقرار مدیریت هماهنگ شهری، کاهش هزینه‌ها را به دنبال دارد.

علیرضا پاک فطرت وحدت رویه میان شهرداری و شورای اسلامی شهر را موضوعی کلیدی توصیف و خاطرنشان کرد: اقدام و عمل در راستای اقتصاد مقاومتی و تولید و اشتغال در چارچوب وظایف قانونی شهرداری اولویت شهرداری شیراز بوده است.

او معتقد است که طی سال‌های اخیر در شیراز کار و تلاش سرلوحه فعالیت در شورای شهر و شهرداری شیراز قرار داشته و همین امر تحول را بسترسازی کرده است به طوریکه امروز شیراز در اقدامات عمرانی و میزان اعتبارات هزینه شده در زمینه عمران شهری، اصفهان را پشت سرگذاشته و بعد از تهران دومین کلان‌شهر به لحاظ اعتبارات و پروژه‌های عمرانی است.

شهردار شیراز با تصریح اینکه هیچ یک از اعضای شورای چهارم و مدیران شهرداری مدعی نیستند که تمام مشکلات شهر مرتفع شده و همه اقدامات انجام شده است، گفت: هنوز فضا برای کار بسیار زیاد است، اولویت باید کار و تلاش مضاعف باشد تا کاستی‌ها به تدریج کم شده و شیراز به جایگاه اصلی خود برسد. علیرضا پاک‌فطرت گفت: همانطور که در ابتدای سال اعلام کردیم، سال ۹۶ سال افتتاح پروژه های بزرگ است. امسال با افتتاح کامل خط یک مترو و ورود تعداد زیادی اتوبوس جدید به ناوگان، حمل و نقل عمومی شیراز متحول می شود.

تشریح ابعاد سرمایه گذاری در صنعت گردشگری استان فارس در دولت یازدهم

مصیب امیری مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس در زمینه تشریح ابعاد سرمایه گذاری در صنعت گردشگری استان فارس در دولت یازدهم گفت: با توجه به روند رو به رشد حضور گردشگران داخلی و خارجی، فراهم نمودن امنیت اقتصادی سرمایه گذاران و بهبود شرایط اقتصادی کشور، سرمایه گذاری در صنعت گردشگری استان رونق یافته است.

به گزارش روابط عمومی میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس مصیب امیری ادامه داد: تعداد کل پروژه های در حال ساخت تأسیسات گردشگری استان فارس با ۱۱۲٪ افزایش از ۴۳ پروژه به ۹۱ پروژه با حجم سرمایه گذاری ۷ میلیون ۲۵۳ هزار و ۶۱۷ میلیون ریال ارتقا یافته است که از این تعداد ۹ پروژه در سال ۹۵ با حجم سرمایه گذاری ۱ میلیون ۲۷۸ هزار و ۵۸۸ میلیون ریال به بهره برداری رسید.

مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس، میزان اشتغال ایجاده شده در حوزه سرمایه گذاری در ۳ سال گذشته را ۲ هزار و ۶۶۸ نفر عنوان کرد.

وی در ادامه به بسته های حمایتی تهیه شده در زمینه سرمایه گذاری فارس اشاره کرد و افزود: تعداد بسته های تهیه شده سرمایه گذاری استان در طول سه سال گذشته با ۴۰٪ افزایش از ۳۰ بسته به ۴۲ بسته افزایش یافته است.

مصیب امیری همچنین برخی امتیازات و مشوق های ویژه این طرح ها را شامل ۱- پرداخت تسهیلات بانکی پس از ۲۰ درصد پیشرفت فیزیکی۲-معافیت از عوارض تغییر کاربری و تخفیف ۵۰٪ مالیات۳- واگذاری اراضی منابع طبیعی با قیمت کمتر و بصورت اقساط۴-محاسبه تعرفه ها و عوارض بر اساس پایه واحدهای صنعتی و

۵-امکان واگذاری اراضی جهت احداث به سرمایه گذاران جزء عنوان کرد.

ایمن سازی خط لوله ۱۰ اینچ نفت خام در منطقه صعب العبور کلاه باز

ایمن سازی خط لوله ده اینچ طبق گزارش پیگرانی هوشمند از کیلومتر ۱۰۶ در منطقه کوهستانی و شیب تند کلاه باز انجام شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران منطقه فارس، مهندس فرهاد یزدانی رئیس تعمیرات خط منطقه افزود: هدف از انجام این عملیات برطرف کردن خوردگی و ترمیم نقاطی از خط لوله ده اینچ است که در گزارشات پیگرانی هوشمند اعلام شده است.

وی افزود: حفاری در چندین نقطه در شیب تند کلاه باز توسط یک دستگاه بیل مکانیکی و سنگ شکافی توسط یک دستگاه پیکور هیدرولیک، سندبلاست و زدن پرایمر ضد خوردگی، جوشکاری وصله دستی در ۶ نقطه انجام شد.

رئیس تعمیرات خط یکی از ویژگی های خاص این عملیات را منطقه کوهستانی با شیب تند و سنگی بودن منطقه نام برد.

وی ادامه داد: در این عملیات از یک دستگاه بیل مکانیکی، یک دستگاه پیکور هیدرولیک، کامیون کفی تعمیرات خط، کامیون کفی سندبلاست استفاده شد.

یزدانی در پایان گفت: این عملیات با همکاری واحدهای تعمیرات خط، ترابری سنگین، خوردگی، ایمنی با ۹۰۰ نفر ساعت کاری انجام شد.

مدیرکل آموزش وپرورش فارس خبرداد؛

مشارکت ۲۳ هزار دانش آموز شیرازی درطرح شهر فرزانگان

مدیرکل آموزش و پرورش فارس گفت: یکی از کارکردهای اصلی آموزش و پرورش در تمام دنیا و همینطور کشور ما تربیت پذیری، اجتماعی شدن و فرهنگ پذیر کردن دانش آموزان است.

به گزارش اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش وپرورش فارس، حمیدرضا آذری در آیین افتتاح نمایشگاه شهر فرزانگان در دبستان رازی یک، ناحیه ۴ شیراز با اشاره به مطلب فوق افزود: اگر آموزش و پرورش در همین یک کارکرد موفق شود، بسیاری از مشکلات و آسیب‌های جامعه را ما نخواهیم داشت.

مدیرکل آموزش وپرورش فارس گفت: به همین دلیل طرح شهر فرزانگان که توسط شهرداری ارائه شده در راستای کارکرد اصلی ماست وآموزش وپرورش از آن استقبال کرده است.

آذری با بیان اینکه هرچقدر درآموزش وپرورش هزینه کنیم قطعاً در جاهای دیگر شهر به نفعمان خواهد بود، یادآور شد: شهر همانند یک موجود زنده است که نیازهای زیادی دارد، لذا اگر ما به همه نیازها توجه کنیم که یکی از آن‌ها همین تربیت شهروندان خوب است، خیلی از هزینه های دیگر برای کاهش آسیب ها را نخواهیم داشت.

مدیرکل آموزش وپرورش فارس افزود: این طرح در پایه سوم ابتدایی با ۸۳۰ معلم همکار و تحت پوشش قرار دادن ۲۳ هزار دانش آموز به آموزش در ۱۳ گام پرداخته است.

آذری آموزشهای مسئولیت شخصی و فردی، مسئولیت اجتماعی و قانون مداری، حفاظت و نگهداری از اموال عمومی، آداب همسایه داری و آپارتمان نشینی، پسماند و بازیافت مواد پسماندی، رعایت فرهنگ رانندگی و قوانین و مقررات، بحث زیارت و گردشگری، بحث رسانه، بحث آرامش و پیشگیری از خشونت، بحث بهینه و درست مصرف کردن و صرفه جویی و پس انداز را از جمله این گام ها عنوان کرد.

وی یادآور شد: معلمان پیش از آغاز طرح در یک دوره آموزش ضمن خدمت ۶ ساعته حضور پیدا کردند و آموزش‌های لازم را در این دوره دیدند. شهردار شیراز نیز در این برنامه گفت: شیراز شهر فرزانگان است؛ صحبت مقام معظم رهبری در سفر به شیراز به حق و بجا گفته شده و شهرداری شیراز سعی کرد شهر فرزانگان را عملیاتی کند.

دکتر علیرضا پاک فطرت گفت: با کمک آموزش و پرورش جزوه و کتابی در خصوص آموزش شهروندی آماده وبرای دانش آموزان ابتدایی آموزش داده شد.

فرمول پیشگیری از فقر آهن!

مغزهای خوراکی از جمله بادام هندی، فندق، پسته، و بادام حاوی آهن هستند.

فقر آهن، شایع‌ترین دلیل کمبود تغذیه ای در جهان است. فقر آهن می تواند موجب آنمی (کم خونی) و تأخیر شناختی (یادگیری) در کودکان شود. شدت آنمی می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد و در برخی موارد حتی به تزریق خون نیاز باشد. برای بیشتر مردم، عامل کلیدی در پیشگیری از فقر آهن حصول اطمینان از دریافت میزان کافی این ماده مغذی از رژیم غذایی است.

آهن در دو شکل وجود دارد: آهن هم (Heme Iron) که از منابع گوشتی سرچشمه می گیرد و آهن غیر هم. آهن هم بهتر از آهن غیر هم جذب می شود و بر همین اساس مقدار توصیه شده روزانه آهن مصرفی برای گیاهخواران دو برابر بیشتر است. با این وجود، گیاهخوارانی که از یک رژیم غذایی متنوع برخوردار هستند، چندان در معرض خطر ابتلا به کم خونی فقر آهن قرار ندارند. پس از بلوغ، مقدار توصیه شده روزانه آهن مصرفی برای زنان به واسطه چرخه های قاعدگی بیشتر است.

در ادامه با برخی از مواد غذایی سرشار از آهن آشنا می شویم. جگر در این فهرست قرار ندارد، زیرا اگرچه منبع عالی برای آهن محسوب می شود، اما از محتوای کلسترول بالایی نیز برخوردار است.

گوشت

در اینجا بیشتر تمرکز روی گوشت گاو است. گوشت مرغ، بوقلمون، و بره نیز منابع خوبی برای آهن هستند. گوشت حاوی آهن هم است که جذب آن برای بدن آسان‌تر است و از این رو، آهن بیشتری را از این مواد غذایی دریافت می کنید. منابع بدون چربی گوشت گاو توصیه می شوند.

نرم تن صدف‌دار

میزان آهن هم موجود در میگو، صدف چروک، و صدف دو کفه ای تقریبا مشابه با گوشت است و این به معنای جذب آسان‌تر توسط بدن است.

توفو

توفو منبع خوبی برای پروتئین است و از محتوای آهن خوبی نیز بهره می برد. از مصرف توفو با کلسیم افزوده شده پرهیز کنید، زیرا کلسیم جذب آهن را کاهش می دهد.

لوبیا

افزون بر این که لوبیا منبع خوبی برای پروتئین محسوب می شود، این ماده غذایی در انواع مختلف خود منبع خوبی برای آهن نیز است.

بروکلی

هنگامی که موضوع محتوای آهن مطرح می شود، بروکلی از جمله ابرسبزیجات در نظر گرفته می شود. افزون بر آهن، بروکلی منبع خوبی برای ویتامین C است که به بدن در جذب آهن کمک می کند.

فقر آهن شایع‌ترین دلیل کمبود تغذیه ای در جهان است.

سبزیجات

سبزیجات از جمله سبزیجات سبز برگ، لوبیا سبز و گوجه فرنگی منابع خوبی برای آهن هستند. آب گوجه فرنگی نیز یکی از معدود نوشیدنی های حاوی آهن محسوب می شود.

میوه های خشک شده

برگه های زردآلو، هلو، آلو و کشمش منابع خوبی برای آهن هستند. آنها میان وعده هایی مغذی و خوشمزه نیز محسوب می شوند. همانند آب گوجه فرنگی، آب آلو نیز یک نوشیدنی حاوی آهن است.

مغزهای خوراکی

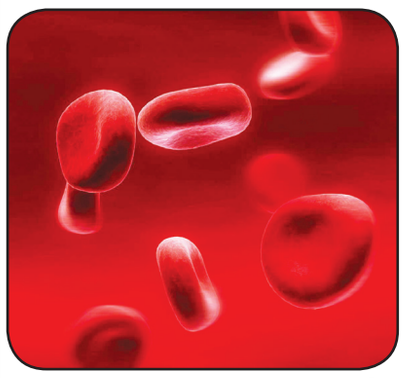
بیشتر مغزهای خوراکی از جمله بادام هندی، فندق، پسته، و بادام حاوی آهن هستند. از این رو، مصرف یک مشت از آنها می تواند یک میان وعده مغذی باشد. همچنین، می توانید مغزهای خوراکی را با چند میوه خشک شده ترکیب کنید تا آهن بیشتری دریافت کنید.

دانه کدو تنبل

دانه های کدو تنبل خام منبع خوبی برای آهن هستند. اگر قصد دارید آنها را بو دهید از گرمای بیش از اندازه پرهیز کنید، زیرا می تواند محتوای آهن دانه های کدو تنبل را کاهش دهد.

نان ها و سریال ها

در برخی کشورهای جهان، مانندآمریکا،



آردها با ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله آهن غنی می‌شوند. با نگاه به فهرست مواد تشکیل دهنده می توانید از این مسئله اطمینان حاصل کنید. از جمله محصولاتی که با آردهای غنی شده تهیه می شوند می توان به نان، سریال، و پاستا اشاره کرد. به طور کلی، سریال های دارای سبوس از آهن بیشتری نسبت به دیگر سریال ها برخوردار هستند.

میوه ها

اگرچه آنها از نظر فنی حاوی آهن نیستند، اما میوه های سرشار از ویتامین C مانند پرتقال، لیمو، و کیوی به جذب بهتر آهن از رژیم غذایی کمک می کنند. از این رو، آنها را می توان همراه با مواد غذایی سرشار از آهن استفاده کرد تا نتیجه بهتری در زمینه جذب آهن تجربه شود.

پیشگیری عامل کلیدی است

به این نکته توجه داشته باشید که محصولات لبنی حاوی کلسیم هستند که در جذب آهن از مواد غذایی دیگر اگر به صورت همزمان مصرف شوند، اختلال ایجاد می کنند. به عنوان مثال، مصرف مقدار زیادی شیر در روز می تواند در جذب آهن کافی از رژیم غذایی اختلال ایجاد کند. همچنین، مصرف نوشیدنی های حاوی تانن مانند قهوه و چای می تواند جذب آهن را مسدود کند. اگر کمبود آهن شما به اندازه ای است که به شکل گیری آنمی منجر شده، تنها ایجاد تغییر در رژیم غذایی برای اصلاح فقر آهن کافی نیست. با پزشک خود درباره گزینه های درمانی مشورت کنید.

هل، دانه ای معجزه گر

هِل انرژی‌ها را در بدن افزایش می‌دهد و نشاط و شادمانی افراد را زیاد می کند.

هل در طب سنتی ایران به نام‌های قاقله صغار و کبار، هیل و هال نیز خوانده می شود. این گیاه علفی دارای میوه ی تخم‌مرغی شکل کوچکی است به طول ۱ ـ ۲ سانتیمتر؛ درختی است از خانواده زنجبیل به صورت وحشی و پرورشی در مناطق کوهستانی و در سایه درختان می‌روید. ارتفاع درخت ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر و بعضی‌ها دارای اعضای چوبی تا ۳ متر ارتفاع و شاخه‌های هوایی و برگ‌های متناوب نوک تیز با گل‌های ریز سفید مانند گل باقلا و میوه آن کوچک ناشکوفا (پوشینه دار) بقدر بند انگشت با پوست تیره رنگ و دانه‌های متعدد است. هل انواع مختلفی دارد: هل سفید و هل سیاه و هل سبز و هل رسمی. که طبیعت همه آن‌ها گرم و خشک و نوع سبز آن تند و معطر بوده و از دو نوع دیگر مرغوب تر است. دانه‌های هل بویی قوی و طعمی مطبوع دارد از مغز و پوستش برای درمان و معطر ساختن غذاها و پختن شیرینی استفاده می‌شود.

خواص هل

هل خواب آور و شادی آور است؛ بنابراین برای افرادی که دچار افسردگی، خمودگی و غمگین هستند، مفید است.

هِل انرژی‌ها را در بدن افزایش می‌دهد و نشاط و شادمانی افراد را زیاد می کند، مصرف هِل در این دنیای پُر سر و صدا و اضطراب امروزی، توان مقابله با مشکلات

را افزایش می‌دهد.

جویدن دانه های هل پس از صرف غذا ضمن کمک به هضم و گوارش بهتر غذا، می تواند بوی نامطبوع دهان (مثل بوی سیر و پیاز) را نیز خنثی کند.

نوشیدن دم کرده ی داغ آن موجب تسکین کولیت، سوءهاضمه، باد نفخ، حالت تهوع و بی حالی شده و مانع ترشح زیاد اسید معده می شود.

مالیدن روغن هل به گردن و پس سر موجب رفع سردردهای سوداوی ناشی از گرفتگی عضلات می‌شود که این سردردها، معمولاً در شب و اول صبح بیشتر بروز پیدا می کند.

دانه های هل خاصیت داروی اکسپکتورانت را دارد و سینوس ها و برونش ها، بینی و سینه را از خلط و ترشحات اضافی پاک می کنند.

هل موجب باز شدن مجاری درون کبد و طحال نیز می‌شود؛ طحال نزدیک معده قرار دارد و محل ذخیره خلط سودا در بدن است.

مکیدن هل در دهان از بین برنده بوی بد دهان و بوی سیر می‌باشد.

هل دستگاه گوارش، کبد و قلب را تقویت می کند.

بادشکن بوده و گاز معده و روده را از بدن خارج می سازد.

برای درمان استفراغ و تهوع نیز توصیه می‌شود مقداری دم کرده هل مصرف کنید.

هل سبز باعث شاداب شدن پوست می‌شود.

چند دانه هل را در آب جوشانده صاف کرده با یک قاشق روغن بادام شیرین مخلوط کنید، صورت را ماساژ دهید.

مقدار هلی که برای معطر کردن چای به آن اضافه می کنند در دوران بارداری و شیردهی مانعی ندارد.

هل سبز باعث شاداب شدن پوست می‌شود.

تهیه یک دم کرده دارویی با هل:

برای تهیه یک دم کرده ی گیاهی معطر و آرام بخش و خوش طعم، ۴ عدد دانه هل را همراه با ۴ عدد دانه فلفل سیاه، ۴عدد دانه میخک، یک قطعه دارچین نکوبیده و چند حلقه نازک زنجبیل تازه در ۶۰۰ میلی لیتر آب بریزید. آن را به مدت نیم ساعت روی حرارت ملایم قرار دهید، اما مواظب باشید نجوشد.

دم کرده را صاف کنید و به صورت داغ همراه با کمی شیر یا عسل بنوشید.

نوشیدن این دم کرده دو بار در روز، درمانی فوق العاده برای سرفه و سرماخوردگی است.

نکته: برای عطرآگین کردن غذا، شیرینی یا مربا، حتما لازم نیست غلاف آن را باز کرده و دانه های سیاه رنگ هل را مورد استفاده قرار دهید؛ میوه هل با همان غلاف نیز به اندازه کافی غذاها را خوش طعم می‌کند؛ مگر آنکه طعم جویدن دانه های هل در دهانتان را دوست داشته باشید.

خوردنی هایی که روی سلامت پوست صورت شما تأثیر می‌گذارند

خوردنی هایی که روی پوست صورت شما تأثیر می گذارند.

شیر) شیری که به قهوه یا بستنی اضافه می‌کنید تاثیراتی جدی روی رنگ پوست صورت دارد حتی اگر مشکل عدم تحمل لاکتوز را هم نداشته باشید. اگر متوجه شدید که صورت تان خسته و خواب آلود است و پوست چروک می شود چند هفته لبنیات را کنار بگذارید تا تفاوت را به وضوح ببینید.

شکر) شکر نه تنها روی وزن بلکه روی پوست هم تأثیر می گذارد. شکر به فرآیند این فرآیند باعث می شود پوست زودتر پیر و چروک شود. تنها راه برای حفظ سلامت پوست کمتر کردن مصرف شکر است.

گلوتن) اگر مشکل سوخت و ساز گلوتن دارید این غذاها را در برنامه غذایی کم کنید تا بعد از ۲ الی ۳ هفته تغییر را در چهره خود ببینید، اما اگر باز هم این نشانه‌ها را روی صورت خود مشاهده کردید کربوهیدرات های ساده را هم کم کنید.