

به گزارش دفتر روابط عمومی شرکت برق منطقه‌ای فارس، هوشنگ فلاحتیان، به تأثیر مدیران صاحب نظر در صنعت برق کشور اشاره و خاطر نشان کرد: صنعت برق کشور همزمان به دانش و تجربه، گران مدیران خود نیاز دارد. این مطلب مهم در اداره صنعت برق کشور بسیار حائز اهمیت است. فلاحتیان با استفاده از آمار و ارقام به بیان عملکرد صنعت برق کشور پرداخت و خطاب به مدیران عامل صنعت برق استان گفت: انتظار دارم همچون گذشته کوشش کنید و علی رغم مشکلات موجود، در راستای تأمین برق مردم تلاش و کوشش کنید و بیک بار تابستان سال جاری را به خوبی پشت سر بگذارید.



کارشناس مسئول امور قرآنی اوقاف فارس خبر داد؛

### برگزاری چهلمین دوره مسابقات رشته معارف قرآن کریم در شیراز

نهج البلاغه است که به صورت تستی از قسمت یک تا ۸۰ کتاب نهج البلاغه برگزار می شود. جلالی با بیان اینکه منبع آزمون رشته تفسیر قرآن کریم، تفسیر نمونه آیت ... مکارم شیرازی و سوره های یوسف و رعد است که به صورت تستی برگزار می شود، گفت: در رشته های حفظ موضوعی نیز از یکصد آیه با موضوع ارزش های اخلاقی آزمون برگزار می شود که منبع به صورت تفسیر قرآن کریم است. وی افزود: منابع رشته نهج البلاغه شامل مفاهیم و معارف

### زمان آغاز ثبت نام دانش آموزان ورودی پایه اول ابتدایی در فارس اعلام شد

اولیای نوآموزان ورودی پایه اول ابتدایی می توانند با مراجعه به مدارس محدوده محل سکونت خود نسبت به پیش ثبت نام فرزندان اقدام کنند. جمشیدی در ادامه گفت: با توجه به اینکه ثبت نام دانش آموز ورودی پایه اول ابتدایی بدون حضور در طرح سنجش سلامت مجاز نیست، لذا پس از انجام مراحل پیش ثبت نام، اولیای مدرسه خانواده های نوآموزان را به مراکز طرح سنجش سلامت معرفی می کنند. وی یاد آور شد: یکی از مسائل بسیار مهم آموزش و پرورش ارزیابی و سنجش نوآموزان بدو ورود مدارس است که در مدت ۲۲ سال گذشته با همکاری وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انجام می شود. معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش فارس با بیان طرح سنجش سلامت ویژه



معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش فارس گفت: ثبت نام دانش آموزان ورودی پایه اول ابتدایی در فارس از اول تیر ماه ۹۶ آغاز می شود.

### در نخستین جلسه هیئت مدیره انجمن خیرین کتابخانه ساز فارس در سال جاری عنوان شد: تمرکز انجمن بر ترویج فرهنگ کتابخوانی و حمایت از کتابخانه ها است



با اشاره به اینکه در انجمن خیرین کتابخانه ساز فارس در سال جاری یاد کرد و گفت: حاضر برنامه های فرهنگی بسیاری را نیز انجام می دهند که مهم ترین آن ها هفتمین جشنواره کتابخوانی رضوی است و نیاز است که اعضای انجمن خیرین کتابخانه ساز، کتابخانه های عمومی را در برگزاری شایسته این جشنواره و دیگر برنامه های فرهنگی یاری کنند. وی همچنین به ضرورت تشکیل جلسات انجمن به صورت ماهانه اشاره کرد و گفت: باید با برگزاری جلسات بیشتر، کاستی ها را به حداقل برسانیم. کارآمدتری را برای کتابخانه های و حمایت از کتابخانه های عمومی داشته باشیم و برای این مقوله حیاتی سرمایه گذاری کنیم؛ زیرا پویاتر کردن کتابخانه ها و جذب افراد به کتابخانه اهمیت بیشتری دارد. سرپرست اداره کل کتابخانه های عمومی فارس با بیان اینکه برخی از کتابخانه های عمومی فارس به مقاومت سازی، خرید تجهیزات و منابع نیاز دارند، افزود: انجمن خیرین کتابخانه ساز استان فارس می تواند با تمرکز بر این مقوله ها و تهیه نیازهای کتابخانه های عمومی و مخاطبان آنها گام بزرگی را در راستای بهبود سرانه مطالعه بردارد.

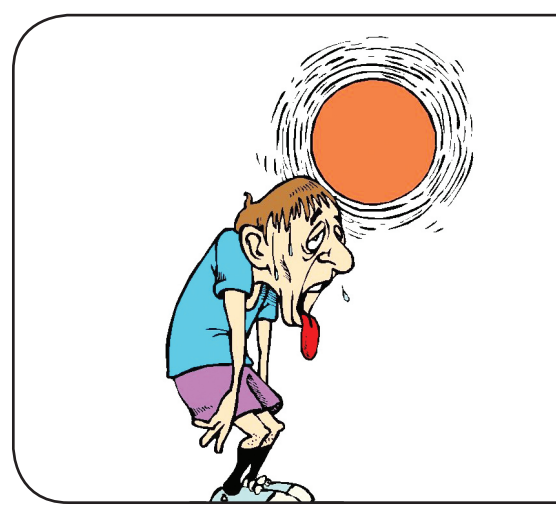
نخستین جلسه هیئت مدیره انجمن خیرین کتابخانه ساز استان فارس در سال جاری، با حضور اعضای انجمن و با محوریت ضرورت ارائه طرح های درخواستی ترویج فرهنگ مطالعه برگزار شد. به گزارش روابط عمومی اداره کل کتابخانه های عمومی استان فارس، روح الله منوچهری در ابتدای این جلسه با اشاره به اینکه عملکرد انجمن خیرین کتابخانه ساز در سال گذشته مطلوب بوده است، از ضرورت وجود طرح ها و برنامه های بیشتر در راستای کتابخانه یاری در انجمن یاد کرد و گفت: ضروری است که در سال پیش رو برنامه های کارآمدتری را برای کتابخانه یاری و حمایت از کتابخانه های عمومی داشته باشیم و برای این مقوله حیاتی سرمایه گذاری کنیم؛ زیرا پویاتر کردن کتابخانه ها و جذب افراد به کتابخانه اهمیت بیشتری دارد. سرپرست اداره کل کتابخانه های عمومی فارس با بیان اینکه برخی از کتابخانه های عمومی فارس به مقاومت سازی، خرید تجهیزات و منابع نیاز دارند، افزود: انجمن خیرین کتابخانه ساز استان فارس می تواند با تمرکز بر این مقوله ها و تهیه نیازهای کتابخانه های عمومی و مخاطبان آنها گام بزرگی را در راستای بهبود سرانه مطالعه بردارد. منوچهری با اشاره به اینکه سال ۹۶ سال خوبی برای کتابخانه های عمومی فارس بود، از کنگزنی بخش مادر و کودک کتابخانه اندیشه اوز لارستان افتتاح همزمان ۱۰ کتابخانه عمومی

### تسلیم گردآوری از مرتضی راستی

خانواده های محترم: بزادان خواه، غلامپور، بردان، برزیگر/ سعیدی، نیکویی / کارشناس، دلاوری، اسلام پرست، سبک دست، محمدرضایی، قهرمانی / عسکری زاده، دلپسند، ربانی زاده / غلام دخت، جهان مین / خرمن، خواجه / بزرگی، دهقانی / توفیقی، حسینی، یاسمی، فروزنده / دهقان / برازنده، پوریان / عرفانیان، شیخیان / رحمانی، کهنسال / رزمی / عباسی / اعتمادی / محمدحسینی / الله وردی، زارع، باباخانی / کشاورزپور / شهبازی فرد / کابونی / جوکار، محقق / پایدار، پورمحمدی، زارعی، بهروزی / زارع، رستمی، نصیری، حسن پور / احیا کننده، شهدان / افشاری / قاسمی، شمس الدینی / صفری، نانوا / مهرورز، خوشنাম / معینی، غلامان / دژبان، ارشدی، اردشیری / گبره پاف، زارع، هویدا، محبوی نژاد / فخار نژاد، فخاریان / گلستان، بازاری / کاظمینی، حسینی / مؤذنی، ترابی، مهریار، شقیعی / پناه، باقرزاده، گندمی، تقی نژاد / مزارعی، استوان / داودی، دژواخ / کبیری، برفی / مرادی، اسفندیاری / همایونی، طباطبایی، رمضان زاده / کاظمینی، حسینی / سیاوش پور / مؤذنی، موسوی / عباسی، جوکار / ریسی / امیدواری / رضاییان / گلشن، برزیگر / شیخی / پایان، صحرایی، سیروس، حسنی / جری سعیدآبادی / روزبهی، دولتخواه / شهردوست / زهرایی، الهیار / حیدری، بهامین / سیدجمالی، روشن ضمیر، قربانی / مصلاهی، نصرپور / عقیلی، چراغی، حسین زاده، نظری / غلامپور، سنگی / یعقوب نژاد، محمدی زاده / آوری، پیوند / تاج، حمیدی / طالب زاده، پذیرپور، برفی / رستمی، توکلی / چابوک، بصیری، طاهری / آماده، چهاربرادری / علی زاده کازرونی، فرح زاده، دادباز / فرشته حکمت، صادقی، حکیم / شیخ الحکامی / معماری زاده، عامری / قاسمی، پروین، مرادی، نظری / پورطیپی، معماری، صحرایی / ادیسی، مرشدی، یکتا، خواجه فرد، نقابت، پیرزاده / صفری، نانوا / دهقان، کشاورز / جهانتاب، زرین کمر / رهگشا / مختاری، مختارزاده / خوشنাম، آزادبان، کدخدایی / جعفریان، نوخت / یاور، باوری نژاد / جعفری، گرجایی، رضایی / محقق، زهرایی / رستگار، راسخ / پورخسرو، شقیعی، عبادی / هوشنگی، نوذری / حیدری، پورحلوایی / درخواه / صلح جو، جوکار / خاکسبز، آب بیدی / هاشمیان فرد، طبرستانی، محبی، ماهیخواه، رضایی، غریبی، قاسمی / مرادپور، عبدالهیی، رزمجو، اردشیری، محمدی / الله وردی، زارع، باباخانی مصیبت وارده را تسلیم عرض نموده، غفران واسعه الهی برای درگذشتگان و صبر جمیل و اجر جزیل برای بازماندگان محترم از درگاه خداوند منان مسألت دارد.

### روزنامه طلوع

### چطور با گرمادگی مقابله کنیم؟



هنگامی که دمای هوا اوج می گیرد، ضروری است که ننگذاریم در محیط درون بدنمان نیز همین اتفاق بیفتد، وگرنه دچار گرمادگی می شویم. بدن به شدت تلاش می کند و به معنای واقعی کلمه "عرقش درمی آید" تا درجه حرارت خودش را در ۳۷ درجه ثابت نگه دارد. کم آبی بدن یا رطوبت زیاد هوا ممکن است کار این دستگاه خنک کننده را دچار اختلال کند و درجه حرارت بدن را در عرض ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به میزان های خطرناکی تا ۴۱ درجه سانتی گراد برساند. چنین گرمای شدیدی ممکن است به دستگاه عصبی مرکزی شامل مغز و نخاع و سایر اندام ها صدمه بزند. بدون درمان گرمادگی ممکن است مرگبار باشد. هرکسی چه به خاطر قرار گرفتن در مدت زمان بیش از حد در محیط های بیش از حد گرم باشد و چه به علت انجام فعالیت جسمی شدید در آب و هوای داغ، مستعد گرمادگی شدن است. در گرمادگی این علائم ظاهر خواهند شد: خشکی، قرمزی و داغی پوست. تب بالا. استفراغ. اغتشاش شعور و سردرگمی.

### از نظر طب سنتی بهترین زمان ورزش در فصول مختلف چه وقتی است؟

یک متخصص طب سنتی وزارت بهداشت در خصوص بهترین زمان ورزش برای افراد اظهار داشت: بهترین زمان برای ورزش در فصل ها: بهار (اواسط روز)، تابستان (ابتدای روز) و زمستان (اول یا آخر روز در مکان گرم) است. دکتر قربانی فر، ۶ اصل ضروری برای اصلاح سبک زندگی را آب و هوا، خوردنی ها و آشامیدنی ها، خواب و

اصل حرکت و سکون، امراض حرکت خروج ماده از قوه به فعل و سکون باقی ماندن ماده در همان حال است. وی یادآور شد: اثرات و فواید ورزش بر بدن شامل دفع بیماری های مادی، تقویت حرارت غریزی، بهبود هضم، جذب بیشتر غذا توسط اندام ها، استحکام مفاصل و اندام ها، تقویت قوای بدنی، دفع بهتر مواد زائد بدنی و باز شدن روزه های پوست است.



### فوائد مصرف میوه و سبزی برای سلامت پاها را می دانید؟



نتایج مطالعات پیشین همواره حاکی از آن بوده که مصرف مقدار کمتر میوه و سبزی با افزایش خطر بیماری قلبی و سکنه مغزی مرتبط است، اما تاکنون مطالعات کافی در مورد ارتباط بین مصرف میوه و سبزی با خطر ابتلا به بیماری عروقی محیطی انجام نگرفته است. دکتر "سین هفرون" یکی از متخصصان این مطالعه از دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک گفت: نتایج مطالعه به دست آمده حاکی از اهمیت گنجاندن میزان قابل توجهی میوه و سبزی در رژیم غذایی است. افراد مبتلا به بیماری عروق محیطی دچار تنگی عروق پا هستند که جریان خون به ماهیچه ها را محدود کرده و راه رفتن یا ایستادن را برای آنان مشکل می سازد. در این بررسی که اطلاعات ۳۷ میلیون نفر مورد ارزیابی قرار گرفت