



تاریخ
۴
خرداد
۱۳۹۶
پنج شنبه

به زودی صورت می گیرد؛

مرمت ۲ بازار تاریخی در کازرون

مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس گفت: کار حفاظت و مرمت دو بازار تاریخی شاه حمزه و ابفتح با تأمین اعتبار استانی بزودی آغاز می شود. به گزارش روابط عمومی میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس، مصیب امیری ضمن اعلام این خبر اضافه کرد: بازار شاه حمزه به شماره ۱۵۵۳۷ متعلق به دوران صفوی و بازار ابفتح به شماره ۱۵۶۱۴ مربوط به دوره قاجاریه در تاریخ خردادماه ۸۵ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است. این بازارها علاوه بر رونق اقتصادی، به سبب قدمت تاریخی، همواره مورد بازدید گردشگران داخلی و خارجی قرار دارند.

صفحه
۴
شماره
۱۹۶۴
سال
بیست و سوم

خبر



انتخابات تعیین نماینده سازمان های مردمی در هیئت های نظارت، برگزار می شود

مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری فارس اعلام کرد: انتخابات تعیین نماینده سازمان های مردم نهاد فارس در هیئت های نظارت استان و شهرستان ها برگزار می شود. محمد علی محمد موسوی در گفت و گو با ایرنا افزود: تعیین نماینده سازمان های مردم نهاد فارس در هیئت نظارت استان و شهرستان ها به استناد دستورالعمل و آیین نامه اجرایی است و از هفتم خرداد آغاز خواهد شد. وی ادامه داد: براساس شرایط اعلام شده از وزارت کشور،

تشکیل های دارای شرایط که مایل به عضویت در هیئت نظارت استان هستند می توانند نسبت به معرفی نماینده خود به استانداری اقدام کنند. موسوی گفت: شهرستان هایی که دارای بیش از سه تشکل دارند، نامزدها می توانند به فرمانداری های مربوط مراجعه و ثبت نام کنند. وی ادامه داد: آگهی ثبت نام و شرایط نامزدها در روزنامه های استان منتشر می شود. دبیر هیئت نظارت بر تأسیس و فعالیت سازمان های مردم نهاد فارس گفت: با توجه به رویکرد دولت تدبیر و امید در توجه خاص به مشارکت

بیش از ۱/۴ میلیون میانسال استان فارس نیاز به برنامه های مراقبت دارند



بیماری ها به ویژه قلبی عروقی در چه سطحی از خطر هستند؛ زیرا سکنه های قلبی و مغزی در این گروه شایع تر از سایر گروه ها است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: میانسالی در عین حال با تغییر رفتارهای ناهنجاری همراه است و برای بسیاری از زنان و مردان ۳۵ تا ۵۵ ساله رخ می دهد. پرداختن به امور معنوی و تقویت دیداری نیز می تواند به کنترل آسیب های ناشی از میانسالی کمک کند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: شیراز نزدیک به یک میلیون و ۴۵۰ هزار نفر میانسال داریم که برنامه های مراقبت و بهبود سلامت برای این طیف از جامعه به صورت فراگیر در دستور کار است. محمد هادی ایمانیه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: ۷۲۶ هزار نفر از میانسالان فارس را بانوان و ۷۲۴ هزار نفر را مردان تشکیل می دهند؛ این تعداد حدود ۴۲ درصد از جمعیت استان فارس است.

ناشی از تصادفات رانندگی نیز سلامت میانسالان را تهدید می کند، روند تلفات و مرگ و میرها در تصادفات ترافیکی در استان فارس کاهش است و این موضوع جای امیدواری دارد، اما همچنان آمارهای مرگ و میر در تصادفات ترافیکی و جاده ای استان فارس که شمار زیادی از آنان را میانسالان تشکیل می دهد، بالا است.

سلامت دراستان فارس فعال است و خدمات مشاوره و روانشناسی در این مراکز ارائه می شود، گفت: با راه اندازی مراکز جامع سلامت در استان و پوشش بالا و ایجاد دسترسی برای همه مردم، امکان ارائه خدمات رایگان به میانسالان فراهم شده است. وی ادامه داد: این خدمات شامل مراقبت های لازم و تست های خطرسنجی است تا مشخص شود این افراد در زمینه

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز اظهار داشت: دراستان فارس نزدیک به یک میلیون و ۴۵۰ هزار نفر میانسال داریم که برنامه های مراقبت و بهبود سلامت برای این طیف از جامعه به صورت فراگیر در دستور کار است. محمد هادی ایمانیه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: ۷۲۶ هزار نفر از میانسالان فارس را بانوان و ۷۲۴ هزار نفر را مردان تشکیل می دهند؛ این تعداد حدود ۴۲ درصد از جمعیت استان فارس است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: شیراز نزدیک به یک میلیون و ۴۵۰ هزار نفر میانسال داریم که برنامه های مراقبت و بهبود سلامت برای این طیف از جامعه به صورت فراگیر در دستور کار است. محمد هادی ایمانیه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: ۷۲۶ هزار نفر از میانسالان فارس را بانوان و ۷۲۴ هزار نفر را مردان تشکیل می دهند؛ این تعداد حدود ۴۲ درصد از جمعیت استان فارس است.

سلامت اماکن ورزشی، اولویت هیئت پزشکی ورزشی فارس است

سرپرست هیئت پزشکی ورزشی فارس:



با این رویکرد که آنچه در جامعه ما چه در حوزه سلامت چه در حوزه

هیئت پزشکی ورزشی استان فارس تأکید دارد که اولویت اول این هیئت، سلامت اماکن ورزشی است که ورزشکاران با اطمینان کامل نسبت به سالم بودن فضا، به فعالیت های ورزشی منتهی به سلامت بپردازند. به گزارش ایسنا منطقه فارس، حیدر صفرپور در اولین نشست ستاد نظارت بر سلامت باشگاه های استان فارس، گفت: تشکیل ستاد مرکزی هیئت نظارت بر سلامت باشگاه های استان

ورزش که به عنوان کارکرد اصلی مورد توجه قرار گرفته و تشویق و ترغیب شهروندان و جامعه به حضور در اماکن ورزشی و سلامت محور کردن فضاهای ورزشی است. او اضافه کرد: علی رغم رویکرد مثبتی که وجود دارد، با بعضی چالش ها و آسیب هایی رو به رو هستیم که بسیاری از این چالش ها از روی ناآگاهی و نداشتن علم کافی است که در کنار آن هم شاهد تخلفاتی هم در این زمینه هستیم.

عدم افزایش قیمت کالاهای اساسی در ماه مبارک رمضان

رئیس اتاق اصناف فارس عنوان کرد؛



رئیس اتاق اصناف مرکز استان فارس گفت: با توجه به عرضه مازاد بر نیاز، اقلام اساسی در ماه مبارک رمضان هیچ گونه افزایش قیمتی نخواهیم داشت. سید محمود هاشمی اظهار داشت: در شرایط فعلی، عرضه بر تقاضا پیشی دارد و هیچ گونه کسری در نظر اقلام ماه مبارک رمضان نداریم و جهاد کشاورزی با هماهنگی استانداری و سازمان صنعت، معدن و تجارت موارد موردنیاز مردم از قبیل گوشت قرمز، مرغ شکر و برنج را تأمین کرده و در مورد کالاهایی مانند پنیر، خرما و روغن نیز مشکلی در ماه مبارک رمضان نخواهیم داشت. وی از نظارت بر مورد واحدهای صنعتی در سطح شهر خبر داد و افزود:

ضمن احترام به شاعر مذهبی با نصب پلاکارد در مکان های مشخص انجام خواهد شد. وی بیان کرد: عرضه واحدهای پیترزا و ساندویچ، میوه و بستنی ممنوع بوده و تنها از زمان از اذان مغرب مجاز خواهد بود. به گفته وی، با توجه به عرضه بسیار بیشتر از تقاضا نیازی به برگزاری نمایشگاه عرضه مستقیم و مواردی از این دست وجود ندارد و پنج قلم کالای اساسی بین فروشگاه های بزرگ و زنجیره ای توزیع شده و به میزان لازم در اختیار مردم قرار می گیرد، ضمن این که با این توزیع بالا، فضای عرضه رقابتی می شود و قیمت هم بالاتر نمی رود.

بهترین زمان مصرف ویتامین ها در شبانه روز چه موقع است؟

علم پزشکی شیراز ضمن توصیه به پرهیز از مصرف هم زمان مقادیر زیاد ویتامین B۱۲، K، ویتامین E در روند مکانیسم فعالیت ویتامین K دخا داخل ایجاد کرده و موجب افزایش ریسک خونریزی می شود، همچنین مصرف ویتامین K با ارفارین دخا داخل ایجاد می کند. فاقعی افزود: مصرف ویتامین E، به همراه غذا یا بدون غذا تفاوتی ندارد. او بهترین زمان مصرف آهن را در هنگام خالی بودن معده یا همراه با فرآورده های اسیدی مانند ویتامین C عنوان کرد و گفت: بهتر است برای ایجاد جذب بهتر آهن، در صورت مصرف آهن دست کم تا دو ساعت از مصرف شیر، پنیر و ماست، تخم مرغ و اسفناج چای یا قهوه و

از این فرآورده ها در طول روز می شود و در صورت مصرف همراه غذا و ویتامین های طبیعی، جذب بهتری دارند. او با بیان اینکه مصرف برخی ویتامین ها مثل ویتامین C و ویتامین های گروه B به ویژه B۱۲ در هنگام شب به دلیل خواص محرک این ویتامین ها می تواند موجب بروز اختلالات خواب شود، ادامه داد: به ویژه در افراد حساس به محرک ها توصیه می شود که این فرآورده ها با فاصله از زمان خواب مصرف شوند و در صورت مصرف هم زمان اسید فولیک و B۱۲ توصیه می شود هر دو با هم مصرف شوند تا جذب بهتری کارشناس مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با توجه به اهمیت و ضرورت مصرف بعضی از مکمل ها، نسبت به رعایت زمان صحیح مصرف مکمل ها تأکید کرد. به گزارش "وب دا" در شیراز، "فاطمه فاقعی" گفت: در صورتی که از دریافت میزان کافی از املاح در رژیم غذایی روزانه مطمئن باشیم، می توان با دانستن میزان موردنیاز روزانه، آن را به صورت مکمل دروبی دریافت کرد. این دکتر داروساز با توصیه به مصرف فرآورده مولتی ویتامین در هنگام صبح و همراه صبحانه، یادآور شد: استفاده صحیحی فرآورده مولتی ویتامین موجب افزایش احتمال استفاده کامل بدن

آب بنوشید تا چاق نشوید



نوشیدن یک لیوان آب به جای نوشابه های شیرین قندی حداقل یکبار در روز می تواند ریسک چاقی را کاهش دهد. به گزارش مهر، محققان وضعیت حدود ۱۶ هزار فرد بزرگسال اسپانیایی را به طور میانگین به مدت ۸.۵ سال تحت نظر داشتند. هیچ یک از افراد در شروع مطالعه چاق نبودند. در طول مطالعه، تقریباً ۹۰۰ شرکت کننده چاق شدند. محققان موسسه تحقیقات بیومدین اسپانیا دریافتند نوشیدن یک لیوان آب به جای نوشابه شیرین در روز ریسک چاقی را تا ۱۵ درصد کاهش می دهد. همچنین افرادی که آب را جایگزین نوشابه های قندی کرده بودند، در طول چهار سال

جویبات خودداری شود. این دکتر داروساز افزود: در مورد مکمل های کلسیمی می شود برای جذب بهتر کلسیم با غذا مصرف شود، البته کلسیم سیرتار را می توان بدون توجه به وعده غذایی مصرف کرد، اما باید دقت کنیم که غذاهای حاوی آگزالات، غلات و سیوس، جذب کلسیم را کاهش می دهد. او اضافه کرد: با توجه به این که مکمل ها دوز روزانه موردنیاز خاصی دارند و گاهی اوقات مصرف بیش از حد آنها موجب مسمومیت می شود، برای شروع مصرف و نیز دریافت مقدار مکمل موردنیاز، لازم است با دکتر داروساز مشورت شود.

آشنایی با گیاهان آهن دار!

بیماری ها و راه درمان



کلم کیل را به روش های مختلف، از جمله در قالب سالاد، می توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

این کلم چینی چه به صورت بخارپز یا سرخ کرده مواد مغذی مانند ویتامین A و آهن را در اختیار بدن انسان قرار می دهد. یک فنجان بوک چوی حاوی ۱.۸ میلی گرم آهن است. **سیب زمینی پخته** یک سیب زمینی بزرگ پخته شده تقریباً سه برابر آهن بیشتر نسبت به یک وعده سه اونسی (۸۵ گرم) مرغ داد. به همراه ماست یونانی (یک جایگزین با پروتئین بالا برای سس) به عنوان چاشنی، بروکلی بخارپز و مقداری پنیر آب شده می توانید یک وعده غذایی خوشمزه و سرشار از آهن را شکل دهید.

تنها یک فنجان عدس بیشتر از یک استیک هشت اونسی آهن دارد. به عنوان فردی که بیشتر زندگی خود را با یک رژیم غذایی گیاهخواری پشت سر گذاشته است و یا فردی که قصد دارد گوشت را از رژیم غذایی خود حذف کند، یکی از نکات های اصلی حصول اطمینان از دریافت آهن به میزان کافی از رژیم غذایی است. مقدار مصرف توصیه شده روزانه آهن برای بزرگسالان ۸ تا ۱۷ میلی گرم است و بانوان مسن، بانوان باردار یا مادرائی که به نوزاد خود شیر می دهند به آهن بیشتری نیاز دارند. در شرایطی که گوشت در بالای فهرست منابع توصیه شده برای تأمین آهن قرار دارد، گزینه های غیر گوشتی بسیاری نیز وجود دارند که می توانند نیاز انسان به آهن را پوشش داده و در برخی موارد حتی میزان آهن بیشتری نسبت به گوشت در اختیار بدن قرار دهند. بر همین اساس، نیازی نیست رژیم گیاهخواری خود را متوقف کرده و در پی غذاهای گوشتی برای تأمین آهن مورد نیاز روزانه خود باشید. در ادامه با برخی منابع گیاهی که به راحتی می توانند آهن دریافتی شما را افزایش دهند بیشتر آشنا می شویم.

احتمال بیشتر مرگ افراد سیگاری با حجم عضلانی کم در قفسه سینه

سیگار کشیدن باعث بروز طیف گسترده ای از بیماری ها شده و تحقیقات جدید نشان می دهد که از دست دادن توده عضلانی قفسه سینه، افراد سیگاری را در معرض خطر بالاتر مرگ و میر قرار می دهد. به گزارش ایسنا، مراکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) گزارش می دهند که مصرف سیگار عامل شماره یک بیماری و مرگ در ایالات متحده است. مصرف سیگار سالانه مسئول بیش از ۴۸۰ هزار مرگ و میر است. با وجود این، حدود ۳۶.۵ میلیون نفر در ایالات متحده همچنان به سیگار کشیدن ادامه داده و ۱۶ میلیون نفر دیگر با یک بیماری ناشی از سیگار زندگی می کنند. این پژوهش جدید به بررسی این فرضیه می پردازد که توده عضلانی کمتر با مرگ و میر بالاتر در افراد سیگاری که بیماری مزمن انسدادی ریوی (COPD) دچار نیستند در ارتباط است. COPD وضعیتی است که در آن بیماران در بیرون دادن هوای داخل ریه ها دچار مشکل می شوند که این انسداد جریان هوا می تواند به تنگی نفس یا خستگی منجر شود

یک فنجان سویای پخته حاوی هشت تا نه میلی گرم آهن است. سویا منبع خوبی برای پروتئین نیز محسوب می شود. تنها توجه داشته باشید که محصولات سویای ارگانیک را خریداری کنید، زیرا نمونه های سنتی ممکن است از نظر ژنتیکی اصلاح شده باشند. **نخود** یک فنجان نخود حاوی ۴.۷ میلی گرم آهن است که بیش از نیمی از میزان مصرف توصیه شده روزانه برای بزرگسالان است. **شکلات تلخ** فواید شکلات تلخ به نظر بی پایان می رسد. افزون بر بهبود سلامت پوست و دندان ها و کاهش اضطراب، شکلات تلخ روشی خوشمزه برای افزایش دریافت آهن از رژیم غذایی است. یک اونس (۲۸ گرم) شکلات تلخ حاوی دو تا سه میلی گرم آهن است. **برگ چغندر سوئیسی** تنها یک فنجان برگ چغندر سوئیسی دارای چهار میلی گرم آهن است که بیشتر از محتوای آهن یک همبرگر شش اونسی (۱۷۰ گرمی) محسوب می شود. برگ چغندر سوئیسی حاوی مواد مغذی ارزشمند دیگری از جمله اسیدهای چرب امگا-۳، ویتامین های A، C و K و فولات است. **توفو** نصف یک فنجان توفو دارای سه میلی گرم آهن است. دستورالعمل های مختلفی برای استفاده از توفو وجود دارند و از این رو، افزودن آن به رژیم غذایی آسان است. **لویا قرمز** هر فنجان لویا قرمز دارای سه تا چهار میلی گرم آهن است. برای کسب بهترین عطر و طعم و بافت، لویا قرمز پخته را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

تنها یک فنجان عدس بیشتر از یک استیک هشت اونسی آهن دارد. عدس منبع خوبی برای فیبر غذایی، پتاسیم، و پروتئین نیز محسوب می شود. شما می توانید عدس را به سالاد یا سوپ اضافه کنید. **کلم کیل** یک فنجان کلم کیل حاوی ۳.۶ میلی گرم آهن است