

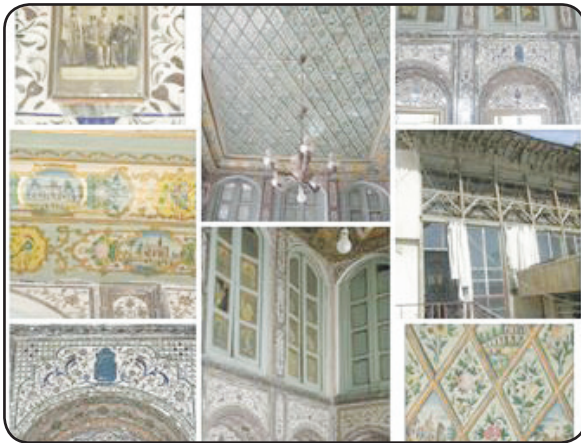
بالغ بر ۹۱ درصد جرایم فضای مجازی در فارس کشف شده است

فرمانده انتظامی استان فارس با بیان اینکه ۹۱ درصد از کل جرائم حادث شده در فضای مجازی این استان، کشف شده است، اعتقاد دارد این موضوع به دلیل حرفه‌ای گرای پلیس است. به گزارش سایت پلیس فارس سردار احمدعلی گودرزی در جمع کارکنان دانشکده کشاورزی دانشگاه شیراز، ضمن گرامی‌داشت سالروز فتح خرمشهر، گفت: اتحاد، همدلی و مشارکت سه شاخص مهم استقرار امنیت پایدار در استان فارس بوده است. وی با بیان اینکه مسئولان و مردم باید در زمینه استقرار امنیت پایدار و حفظ آن با احساس مسئولیت بیشتری حرکت کنند، گفت: یکی از زمینه‌های اصلی در بروز مشکلات خانوادگی و اصولاً نارضایتی از زندگی مشترک، فضای مجازی به‌شمار می‌رود که سطح انتظارات افزایش داده است.



مدیر کل میراث فرهنگی فارس:

خانه قاجاری بهجانی شیراز در دستور کار مرمت است



کشور به ثبت رسید. مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس ادامه داد: با توجه به فرم معماری این بنا همچنین مصالح به کار رفته در احداث بنا و تزئینات موجود، شامل نقاشی‌ها، آئینه کاری و ... می‌توان چنین استنباط کرد که نفوذ و تأثیرگذاری فرهنگ و سبک‌های غربی از طریق کارگزاران و حکام قاجاریه به این مرز و بوم آورده شده و شاهان قاجاری یکی از راه‌های زنده نگهداشتن خاطره‌ها و سفرها و هر آنچه را در فرنگ دیده بودند از طریق همین نقاشی‌ها که در برخی منازل دوره قاجاریه مشاهده می‌کنیم زنده نگه داشته‌اند.

امیری اظهار کرد: علیرغم اینکه قسمت‌های زیادی از خانه مذکور از بین رفته است ولی به دلیل وجود شاه‌نشین بسیار زیبا و منحصر به فرد بنا باعث شده است که پیشنهاد ثبت این خانه در فهرست آثار ملی مطرح شود که این اثر شازنده‌دمی ۱۳۸۷ با شماره ۲۴۴۷۵ در فهرست آثار ملی

مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس گفت: در قالب حمایت مالکین و متصرفین بناهای تاریخی و با مشارکت مالک، خانه تاریخی بهجانی واقع در بافت تاریخی شیراز متعلق به اواخر دوره قاجاریه در دستور کار مرمت قرار گرفت. به گزارش روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس مصیب امیری اعلام کرد: این خانه در اصل از خانه‌های بزرگ و با ارزش دوره قاجاریه بوده است که متأسفانه در حال حاضر قسمت اعظم خانه از بین رفته و تجدید بنا شده است. وی ادامه داد: اینک تنها قسمتی از ضلع غربی خانه شامل شاه‌نشین و اتاق‌های جانبی و اتاقک‌های کوچک زیرین شاه‌نشین باقی مانده است.

خیران در حوزه‌های فرهنگی مشارکت فعال داشته باشند

تولیت آستان مقدس احمدی و محمدی (ع):



تولیت آستان مقدس احمدی و محمدی (ع) گفت: برای مهبیا کردن زیرساخت‌های لازم به منظور تربیت بانوان مبلغه و مشاور خانواده، ضروری است خیران در حوزه‌های فرهنگی و آموزش خانواده نیز مشارکت فعال داشته باشند.

به گزارش روابط عمومی آستان مقدس احمدی و محمدی (ع) آیت الله سید علی اصغر دستغیب در مجمع خیرین حوزه علمیه خواهران استان فارس در شیراز اظهار داشت: انتظار می‌رود خیران تنها به برخی از امور خیر اکتفا نکنند، بلکه در حوزه‌های فرهنگی و معنوی مورد نیاز جامعه هم ورود کنند و دیگران را هم در این مسیر با خود همراه سازند. رئیس هیئت امنای مجمع خیرین فرهنگ ساز و شهرساز فارس، توجه به نیازهای فرهنگی و معنوی جامعه را رکن اصلی برای زدودن ناهنجاری‌ها دانست و بیان کرد: اگر به این نیازها به درستی پاسخ ندهیم، فعالیت در سایر امور خیرخواهانه از جمله ساخت و ساز در حوزه‌های مختلف آن‌گونه که باید نتیجه نمی‌دهد. آیت الله دستغیب افزود: با توجه به اهمیت و جایگاه مسائل فرهنگی و معنوی برای هدایت جامعه، همگان موظف هستیم به سهم خود در این زمینه اقدام کنیم و با فعالان در این عرصه مشارکت و همکاری داشته باشیم. وی ادامه داد: اگر بنا باشد بنیان خانواده از منظر فرهنگی در برابر هر نوع آسیب مصونیت داشته باشد و انسجام معنوی و هدفمندی الهی در آن متبلور شود باید فقر فرهنگی ریشه کن شود. مسئول مدرسه علمیه فاطمیه (س) خواهران بیان کرد: فقر اقتصادی در بروز آسیب‌ها و از جمله

بیماری خاموش

آیا روزه‌داری برای بیماران دیابتی، بی‌خطر است؟



این سؤالی است که این روزها از پزشکان مرتب پرسیده می‌شود. برای پاسخ به این پرسش باید عوارض گرسنگی و تشنگی طولانی در بیماران دیابتی را بشناسیم. عارضه اصلی گرسنگی، کاهش یا افزایش قند

خون است. افت قندخون: در بسیاری از مطالعات نشان داده شده، احتمال افت قند خون هنگام روزه‌داری در بیماران دیابتی به خصوص آنان که از داروهای مترشحه انسولین مثل گلی بنکلامید استفاده می‌کنند و نیز افرادی که تحت درمان انسولین هستند، چند برابر می‌شود. این مشکل درباره بیماران که روزه‌های قبل از ماه رمضان برای کنترل بهتر، دوز دارو یا انسولینشان بیشتر شده است، بسیار بیشتر است. جالب این که در برخی بیماران تشنگی خون زیاد می‌شود. این به دلیل کم کردن دارو برای جلوگیری از افت قند است. کم شدن دوز داروهای آکتاب قند خون برای اجتناب از هیپوگلیسمی در اکثر بیماران دیابتی اجتناب‌ناپذیر است و این کار در بسیاری مواقع، منجر به ایجاد هایپرگلیسمی و به هم خوردن کنترل قند خون می‌شود. عارضه اصلی تشنگی طولانی غلیظ شدن خون و استعداد ایجاد لخته‌های خونی و بسته شدن رگ‌های مغزی و قلبی است. در بیماران که قند خونشان بالاتر از ۱۸۰ است، آدرار زیاد و نبود امکان نوشیدن آب موجب بروز کم آبی پیش رونده می‌شود. این بیماران اگر در ماه‌های گرم، مبادرت به روزه‌داری کنند، به خصوص اگر مجبور به فعالیت در ساعات روز باشند، در معرض ایجاد دهیدراتاسیون یا همان کم‌آبی هستند. بی‌آبی در بدن می‌تواند

توصیه‌های بهداشتی وزارت بهداشت در ماه رمضان؛ زولبیا و بامیه را از مراکز مجاز بخريد

تخلقات بهداشتی را به ۱۹۰ اعلام کنید



ویرین خودداری کرده و هنگام بسته بندی از انبرک یا دستکش یکبار مصرف استفاده کنند. وی درخصوص تهیه شیرینی‌جات نیز گفت: تهیه کنندگان شیرینی سنتی و زولبیا بامیه از روغن‌های مناسب و مخصوص تهیه شیرینی استفاده کرده و از چند بار مصرف کردن روغن خودداری کنند. مسئول مدیریت بهداشت محیط مناسبت‌ها و ایام خاص، به هیئت‌های امنای مساجد و محل‌های برقراری افطاری و سحری توصیه کرد: برای این محافل مواد غذایی سالم و بهداشتی تهیه شده و در صورت طبخ در محل، بهداشت فردی خدمه‌ها در هنگام تهیه و طبخ رعایت شود. مواد غذایی پخته شده در محیط آشپزخانه یا صحن مساجد در مدت طولانی نگهداری نشود و ترجیحاً در کمتر از دو ساعت توزیع و مصرف شود. وی بر توزیع غذای پخته شده به صورت گرم در مساجد تأکید کرد و افزود: غذای گرم در ظروف مناسب و تمیز توزیع شده و در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف ترجیحاً از ظروف یکبار مصرف گیاهی یا آلومینیومی استفاده و از ظروف و لیوان یکبار مصرف پلاستیکی استفاده نشود. غلامی گفت: در هنگام توزیع غذا خادمان از راه رفتن روی سرفه خودداری کرده و نظافت و بهداشت صحن مساجد و محل‌های برگزار مراسم رعایت شود. وی بر رعایت نظافت و بهداشت سروس‌سوی‌های بهداشتی و وضوخانه و استفاده از سیستم لوله کشی یا جعبه‌های مایع دستشویی در این محل‌ها تأکید کرد و گفت: باید دقت شود که دخانیات توسط مراجعان در مساجد و محل‌های برگزار مراسم استعمال نشود. مسئول مدیریت بهداشت محیط مناسبت‌ها و ایام خاص وزارت بهداشت در پایان به خادمان و داوطلبان ارائه خدمت در توزیع افطاری یا سحری توصیه کرد بهداشت فردی را رعایت کنند.

و بازرسان بهداشت محیط را در اولویت قرار دهند. غلامی گفت: رعایت بهداشت فردی به ویژه در هنگام تهیه و سرو مواد غذایی، رعایت نظافت و بهداشت محل کار خود، به ویژه محل و کارگاه‌های تهیه و طبخ شیرینی‌های سنتی، زولبیا بامیه و آش و حلیم و سایر مواد غذایی الزامی است. مواد غذایی پخته شده از جمله آش و حلیم روی شعله پایین گاز نگهداری شود یا در صورت نگهداری در فر، حرارت غذا از بین رفته باشد. غلامی تأکید کرد: فروشندگان شیرینی سنتی و زولبیا بامیه توجه کنند که جهت توزیع و فروش این مواد از جعبه‌های مقوایی یا بسته‌های بهداشتی دارای مجوز و مهر استاندارد و سازمان غذا و دارو استفاده کنند. همچنین فروشندگان شیرینی سنتی و زولبیا و بامیه از نگهداری این مواد به صورت روباز و در خارج از

مسئول مدیریت بهداشت محیط مناسبت‌ها و ایام خاص وزارت بهداشت ضمن ارائه توصیه‌های بهداشت محیطی به مردم در ماه مبارک رمضان، بر همکاری متصدیان و شاغلین مراکز تهیه غذا با مأمورین و بازرسان بهداشت محیط تأکید کرد. به گزارش جام جم آنلاین، سیدرضا غلامی، با تأکید بر این که از خرید محصولات روباز که در فضای معمولی نگهداری می‌شوند، باید خودداری کرد، ادامه داد: شیرینی سنتی از جمله زولبیا بامیه از مراکز مجاز خریداری شده و از خرید کردن از مراکز و محل‌های غیر مجاز و دستفروشان خودداری شود. خرید شیرینی‌های سنتی از جمله زولبیا بامیه در جعبه‌های مشخص و دارای مهر استاندارد و سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت باشد. غلامی با بیان اینکه در هنگام خرید توجه شود که متصدیان یا شاغلان مراکز عرضه غذا بهداشت فردی را رعایت کنند، خاطرنشان کرد: آش و حلیم و مواد غذایی مشابه از محل‌های مجاز و شناخته شده، خرید و تهیه شود و توزیع این مواد غذایی در ظروف یکبار مصرف و ترجیحاً گیاهی باشد. مسئول مدیریت بهداشت محیط مناسبت‌ها و ایام خاص وزارت بهداشت گفت: نگهداری مواد غذایی و نوشیدنی داغ نباید در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی یا ظروف یکبار مصرف نازک و رنگ روشن باشد. غذای پخته شده و آماده مصرف در فضای آشپزخانه بیشتر از دو ساعت نگهداری نشود و در سریع‌ترین زمان ممکن مصرف شود. ضمناً در تهیه مواد غذایی بسته بندی شده از جمله خرما، پنیر، حلوا شکری و مواد غذایی مشابه به سالم بودن بسته، مجوز سازمان غذا و دارو و تاریخ مصرف و تولید و انقضا توجه شود. غلامی افزود: افرادی که غذای سحری را هنگام افطار یا شام تهیه می‌کنند، در صورت پخت روی شمعک

روزه اولی‌ها بخوانند

مسیر بسیاری از آن‌ها را به داروخانه‌ها شهر کشانده تا با تهیه مکمل‌های ویتامینی و آمپول‌های تقویتی سهمی در تأمین سلامت فرزندان داشته باشند این در حالی است که نیازی به مصرف ویتامین‌های مکمل نبوده و در مواقعی این ویزیت‌های خودسرانه می‌تواند مشکل ساز شود. براین اساس تأکید می‌شود از نسخه پیش‌پنداری‌های بی‌مورد خودداری کنند. وی عنوان کرد: نوع فعالیت روزه اولی‌ها در ایام ماه رمضان، می‌تواند حائز اهمیت باشد. این بدین معنا نیست که تحرک نداشته باشند، بلکه برای تحمل حداقل ۱۵ ساعت تشنگی، باید از فعالیت‌هایی که آب بدن را در ساعات اولیه روز تنظیم می‌کند. وی افزود: برخلاف تصورات بسیاری از مردم، روزه داری نه تنها برای بدن یک فرد سالم ضرر ندارد، بلکه مفید محسوب می‌شود. براین اساس با توجه به چاقی مبرم در بسیاری از جوانان و نوجوانان ناشی از مصرف مواد غذایی غیر مفید و تغذیه نامناسب، روزه داری منجر به کاهش چربی‌ها و کلسترول بالای بدن می‌شود و سلامت جسم را تأمین می‌کند، بنابراین دلایل ممانعت والدین از روزه گرفتن فرزندان کاملاً بی اساس بوده و هیچ جنبه منطقی و علمی ندارد. مشاور تغذیه و رژیم درمانی خاطر نشان کرد: برداشت غلط والدین از کاهش ویتامین بدن در ایام روزه داری،

یک مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت: روزه داری جوانان و نوجوانان نه تنها ضرر ندارد بلکه با تغذیه مناسب منجر به کاهش چربی‌ها و حذف مواد غیر مفیدی، چون فست فودها شده و سلامت فرد را تضمین می‌کند. به گزارش جام جم آنلاین، پیام فرحبخش گفت: ماه مبارک رمضان در راه است و بسیاری از نوجوانان برای اولین بار یک ماه روزه داری را تجربه می‌کنند؛ بنابراین کنترل نوع تغذیه برای عادت دادن بدن به گرسنگی و تشنگی طولانی مدت و توجه به نقش غذاها در کمک به رشد آن‌ها بسیار مهم بوده و توان بدنی افراد را در تحمل ساعات طولانی روزه داری،