

حجت‌الاسلام مهربانی:

### کارهای کلیشه‌ای نتیجه‌بخش نیست



مدیرکل تبلیغات اسلامی فارس گفت: کارهای کلیشه‌ای نمی توان به نتیجه مطلوب رسید. به گزارش روابط عمومی اداره کل تبلیغات اسلامی فارس، حجت‌الاسلام مهربانی با برگزاری جلسه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر به میزبانی این اداره کل با حضور مسئولان و کارشناسان مربوط خبر داد. مدیرکل تبلیغات اسلامی فارس در این جلسه گفت: اگر مردم نسبت به موضوع مواد مخدر و اعتیاد آگاهی مناسبی پیدا کنند شاید به فعالیت دستگاه های دولتی نیازی نباشد. باید از ظرفیت حوزه اعزام جهت کاهش آسیب های اجتماعی بهره برد. فرهنگ سازی کم هزینه ترین راه کاهش آسیب های اجتماعی است. حجت‌الاسلام مهربانی عنوان کرد: مجموعه

وی تصریح کرد: اداره کل تبلیغات اسلامی فارس آمادگی دارد در زمینه های تولید متون آموزشی، آموزش گروه های هدف، توزیع بسته های فرهنگی در شبکه تبلیغ دین با همه دستگاه ها و نهادها همکاری داشته باشد. وی افزود: با توجه با تاکید مقام معظم رهبری در خصوص کاهش آسیب‌های اجتماعی اقدامات مناسبی در این زمینه جهت پیشگیری و کاهش این آسیب ها در سطح استان فارس انجام شده است. با توجه به ظرفیت روحانیان و اعتمادی که مردم به آن ها دارند هنوز نتوانستیم از این ظرفیت به خوبی استفاده کنیم و نیاز به حرکت جهادی در این حوزه است تا شاهد کاهش آسیب‌های اجتماعی خصوصاً مواد مخدر در سطح جامعه و شهر شیراز باشیم.

مدیرکل ثبت فارس عنوان کرد؛

### نقش ارزشمند سران دفاتر در توسعه ثبت رسمی



دستگاه قضایی در کنار توسعه ثبت رسمی اسناد در سطح کشور، باعث استحکام اصل مالکیت شده و در کاهش منازعات و اختلافات ملکی مؤثر بوده است که خوشبختانه طی سالیان اخیر با برنامه های مطلوب و مدون سازمان ثبت اسناد و املاک کشور در جهت مکانیزه کردن ارائه خدمات و انجام الکترونیکی فرآیندها شاهد سرعت بخشی انجام امور مراجعین و نیز افزایش ضریب امنیت نقل و انتقالات اسناد در معاملات بوده ایم. اقبال همچنین اظهار داشت: در حال حاضر اداره کل ثبت فارس تعامل مطلوب و سازنده ای با کانون سردفتران اسناد رسمی و نیز جامعه سران دفاتر ازدواج و طلاق استان دارد و این امر نوید بخش ارائه بیش از پیش و مطلوبتر خدمات توسط این قشر زحمتکش به مردم این استان است.

مهدی اقبال مدیرکل ثبت اسناد و املاک فارس ضمن بیان این که امروزه ارزش و اعتبار سند رسمی به خاطر حفظ و حراست از حقوق مالکین و جلوگیری از سوء استفاده های احتمالی حائز اهمیت است، افزود: امروزه ارزش و اعتبار سند رسمی به خاطر حفظ و حراست از حقوق مالکین و جلوگیری از سوء استفاده های احتمالی حائز اهمیت است و ما باید جامعه را به سمت تنظیم اسناد رسمی در نقل و انتقالات و جایگزینی این اسناد به جای قولنامه های عادی و وکالتنامه سوق دهیم که در این زمینه نقش دفاتر اسناد رسمی پررنگ است. به گزارش واحد روابط عمومی اداره کل ثبت اسناد و املاک فارس مهدی اقبال مدیرکل ثبت اسناد و املاک فارس به نقش پر اهمیت و حساس دفاتر اسناد رسمی در ایجاد نظم حقوقی

رئیس موقت شورای شهر شیراز:

### در انتخاب شهردار، منافع شهر بر منافع حزبی ترجیح دارد



نوذر امامی افزود: ما در بحث اقدامات عمرانی و فعالیت های اقتصادی در کشور نسبتاً خوب عمل کرده ایم اما در حوزه مسائل اجتماعی و فرهنگی و گسترش نشاط و شادی در بین مردم ضعیف عمل کرده ایم. منتخب دیگر مردم شیراز در شورای پنجم این شهر، ضمن تأکید بر خواست اعضای شورای پنجم برای تعامل و همکاری با دانشگاه شیراز گفت: همه ما خواهیم کوشید که شورای پنجم یک شورای پاسخگو با فعالیت هایی کاملاً شفاف باشد. سولمازدهقانی افزود: شورای پنجم به هیچ وجه مخالف انجام اقدامات و فعالیت های عمرانی در شهر شیراز نخواهد بود اما معتقدم که در کنار توجه به فعالیت های عمرانی باید به اقدامات فرهنگی نیز توجه شود. وی گفت: همه ما می کوشیم که تمام شهروندان از خدمات مطلوب و امکانات شهر بهره مند شوند. دهقانی افزود: باید شرایط را برای حضور و مشارکت هرچه بیشتر بانوان در فعالیت های اجتماعی شهر فراهم کنیم. دیگر منتخب مردم شیراز در شورای اسلامی این شهر، نظارت و راهبری، تصمیم سازی و تصمیم گیری و انتخاب شهردار را از وظایف اصلی شورا دانست و گفت: تحقق این وظایف به راحتی ممکن نیست و در این راه باید از نظرات متخصصان و دانشگاهیان نهایت بهره را برد. علی ناصری افزود: شورای پنجم در کنار فعالیت‌های عمرانی، مسائل اجتماعی و فرهنگی را نیز جدی خواهد گرفت. وی، با اشاره به بودجه سه هزار و ۲۸۳ میلیارد ریالی اسامال شهرداری شیراز گفت: اینکه رقم بودجه شهرداری بالا باشد اتفاق بدی نیست اما تحقق این بودجه نباید به قیمت وارد آوردن

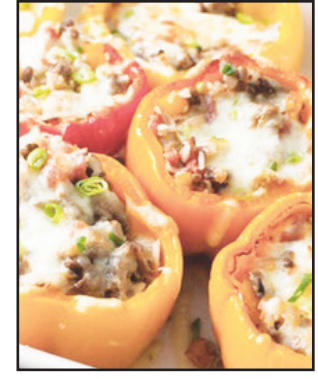
رئیس موقت شورای اسلامی شهر شیراز گفت: در انتخاب شهردار شیراز، منافع شهر و شهروندان را به منافع حزبی و سیاسی ترجیح خواهیم داد. به گزارش ایرنا، سید احمدرضا دستغیب در جلسه هم اندیشی منتخبان شورای پنجم شهر شیراز با استادان دانشگاه شیراز افزود: منتخبان مردم در شورای پنجم شهر شیراز تا به امروز هیچگونه دستورکاری برای ادامه کار شهردار فعلی یا انتخاب شهردار جدید نداشته اند. وی بیان کرد: گزینه هایی که شبکه های مجازی یا برخی سایت ها مطرح می کنند تنها گمانه زنی است و مورد تأیید نیست. این عضو منتخب پنجمین دوره شورای شهر شیراز ادامه داد: اعضای شورای پنجم در تمام تصمیم گیری های خود از جمله انتخاب شهردار خواهند کوشید که منافع شهر و شهروندان به بهترین شکل تأمین شود. دستغیب، خواستار تداوم جلسات و نشست های هم اندیشی با دانشگاهیان شد و گفت: ما به خوبی به نقش و جایگاه دانشگاه های فارس و شیراز واقف هستیم و اجازه نخواهیم داد هیچ پروژه و تصمیمی در شهر شیراز بدون نظر خواهی و مشورت با استادان دانشگاه، متخصصان و کارشناسان عملیاتی شود. وی ترافیک، حمل و نقل، مهاجرت و حاشیه‌نشینی را از جمله مشکلات اساسی موجود در کلانشهر شیراز دانست و گفت: حل این مسائل و مشکلات کار آسانی نیست و شورای پنجم می کوشد که با همفکری و استفاده از ظرفیت دانشگاه ها در مسیر حل این مشکلات گام بردارد. دیگر منتخب مردم شیراز در شورای پنجم گفت: قطعاً شورای پنجم در کنار توجه به فعالیت های عمرانی، به مسائل فرهنگی و اجتماعی نیز اهمیت خواهد داد و برای تحقق شعار شهری سالم و شهروندان با نشاط تلاش خواهد کرد.

### تأثیر کم خوابی بر فرد روزه‌دار چیست؟

خواب رخ می دهد، افت ذهن است. کمبود خواب باعث می شود تا قدرت استدلال، تمرکز و قدرت تفکر افراد کاهش یابد. در پی این موضوع با توجه به اینکه فرد روزه‌دار هم است برای او مشکلات بسیاری به وجود می آید. موضوع دیگر در مورد کم خوابی بروز بیماری‌های بسیاری است که برخی از آنها به شدت خطرناک است. هرچه میزان خواب کاهش یابد بیماری های قلبی، حمله قلبی، سکنه مغزی، دیابت، بی نظمی ضربان قلب

کم خوابی تأثیرهای زیادی روی فرد روزه‌دار می گذارد و سطح آستانه تحمل او را کاهش می دهد. کم خوابی تأثیرهای زیادی روی فرد روزه‌دار می گذارد و سطح آستانه تحمل او را کاهش می دهد. همزمان با ماه مبارک رمضان افراد روزه‌دار علاوه بر خستگی و گرسنگی، دچار کلافگی و سردرگمی می شوند. این افراد برای اینکه بتوانند در طول روز با گرفتن روزه دچار ضعف و بداخلاقی نشوند، نیاز به چند اقدام

### فلفل دلمه‌ای شکم‌پُر؛ پیشنهادی سریع برای افطار



نمک و فلفل سیاه را اضافه کرده و تفت دهید. برگ جعفری خرد شده را اضافه کرده و ظرف را از روی حرارت بردارید. ۲. فلفل دلمه ای را از وسط برش دهید و داخل آن را خارج کنید. برش های فلفل دلمه ای را در یک ظرف مخصوص میکروویو قرار دهید و چند قاشق سوپ خوری آب داخل ظرف بریزید تا هنگام پخت به نرم شدن فلفل دلمه ای کمک کند. ۳. داخل برش های فلفل دلمه ای را با مخلوط گوشت پر کنید. ظرف را حدود سه و نیم الی ۴ دقیقه در میکروویو قرار دهید. ۴. سپس پنیر چدار یا موزارلا رنده شده را به فلفل ها اضافه کرده و یک دقیقه دیگر در میکروویو قرار دهید تا پنیر ذوب شود. سپس سرو کنید.

فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم  
روغن: به مقدار لازم  
طرز تهیه:  
۱. روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز، سیر و گوشت چرخ کرده را در روغن تفت دهید. پاپریکا، زیره پودر شده، نمک: به مقدار لازم

اگر به زمان افطار نزدیک هستید و هنوز چیزی تدارک نندیده‌اید، نگران نباشید. فلفل دلمه ای شکم پر غذایی است که خیلی زود آماده می‌شود؛ بنابراین می توانید برای افطار آن را درست کنید. **مواد لازم:** گوشت (چرخ کرده): ۲۴۰ گرم فلفل دلمه ای: یک عدد پنیر چدار یا موزارلا (رنده شده): یک چهارم پیمانه سیر (ریز خرد شده): یک ق چ پاپریکا: یک و یک دوم ق چ زیره (پودر شده): یک ق چ پیاز (نگینی خرد شده): یک چهارم پیمانه برگ جعفری (خرد شده): یک چهارم پیمانه نمک: به مقدار لازم

### آیا تشخیص اوتیسم در کودکان با معاینه دندان‌ها امکان‌پذیر است؟



سرب، زینک و منگنز را با استفاده از لیزر برای ترسیم نقشه حلقه های رشد در دندان نوزادن تعیین کردند. دکتر مانیش آرورا، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم سرب در کودکان اوتیسمی به مراتب بیشتر از دوقلوهای سالم بود. همچنین میزان عناصر ضروری زینک و منگنز نیز در کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم کمتر بود». دندان‌ها به عنوان محل موقت تشخیص میزان سرب تلقی می شوند چرا که در طول بارداری و بعد از تولد در حال رشد هستند. لایه های دندان به خوبی، قرارگیری در معرض مواد شیمیایی را نشان می دهند.

آتالیز مواد شیمیایی موجود در دندان‌های نوزادان نشان می دهد قرارگیری در معرض سرب در دوره بارداری یا بلافاصله بعد از تولد ممکن است نوزاد را در ابتلا به اوتیسم آسیب پذیر نماید. همچنین محققان دریافتند نوزادانی که در طول دوره مشابه زینک و منگنز کافی دریافت نکرده بودند با افزایش ریسک اختلال در رشد هم مواجه بودند. زینک و منگنز معمولاً در برخی مواد خوراکی یافت می شوند. محققان در این مطالعه، دندان های دوقلوهای که در مراحل مختلف رشد مورد مطالعه واقع شده بودند را بررسی کردند. محققان میزان

### از خواص درمانی هندوانه چه می دانید!؟

است. کاروتنوئید لیکوپن در هندوانه در کاهش التهاب و خنثی سازی رادیکال‌های آزاد مؤثر است. تریترپنوئید کوکوروبیتاسین E موجود در هندوانه نیز ویژگی ضد التهابی ارائه می کند. هندوانه‌های رسیده حاوی بالاترین میزان از این ترکیبات فنولی هستند. **تقویت عضله و عصب** هندوانه سرشار از پتاسیم است و از این رو، یک الکترولیت طبیعی خوب محسوب شده و به تنظیم فعالیت اعصاب و عضلات در بدن کمک می کند. پتاسیم درجه و فراوانی انقباض عضلات را تعیین می کند و تحریک اعصاب در بدن را کنترل می کند.

تابستان بهترین زمان برای بهره‌بردن از فواید هندوانه میوه ای آبدار و خوشمزه است که مجموعه ای از مواد مغذی، ویتامین و مواد معدنی را در فصل خود ارائه می کند. **کاهش چربی** سیتروولین موجود در هندوانه نشان داده است که تجمع چربی در سلول های چربی انسان را کاهش می دهد. سیتروولین اسید آمینه ای است که با کمک کلیه ها به آرژنین تبدیل می شود. هنگامی که بدن ما سیتروولین دریافت می کند می تواند در صورت نیاز تبدیل آن به آرژنین را آغاز کند. سیتروولین توانایی مسدود کردن

فعالیت TNAP (بافت غیر اختصاصی آلکالین فسفاتاز) را دارد که موجب تولید چربی کمتر توسط سلول های چربی می‌شود و در نتیجه، به پیشگیری از تجمع چربی در بدن کمک می کند. **سلامتی کلیه‌ها** هندوانه به افزایش جریان ادرار کمک می کند، اما بر خلاف الکل و کافئین به کلیه ها فشاری وارد نمی کند. هندوانه به کبد در پردازش آمونیاک (ماده زائد ناشی از گوارش پروتئین) کمک می کند که این امر فشار بر کلیه ها را کاهش می دهد، در شرایطی که از شر مایعات اضافی نیز خلاص می شوید.