

## حریم چاه‌های آب شرب کازرون در دست بررسی کارشناسی است

فرماندار شهرستان کازرون گفت: با هدف صیانت از سلامت شهروندان، موضوع حریم قانونی چاه‌های آب آشامیدنی شمال شهر کازرون در دست بررسی کارشناسی است.

عده‌ای از اهالی شهر کازرون روز نهم تیرماه جاری با حضور در محل چاه‌های آب آشامیدنی شمال این شهر به آنچه کاهش حریم این چاه‌ها از ۳۰۰ متر به ۱۷۰ متر نامیدند، اعتراض کردند. سید کمال علوی در گفت و گو با ایرنا افزود: جلسه‌ای با حضور ۲۱ نفر از کارشناسان و مدیران کل در مرکز استان تشکیل و مقرر شد. برای مشخص شدن حریم قانونی چاه‌های آب آشامیدنی شمال شهر کازرون با دستگاه‌های حفر اقدام لازم صورت گیرد. وی اظهار کرد: در صورتی که نتایج این بررسی مؤید این باشد که ساخت و سازی که قرار است در این محدوده انجام شود بر کیفیت آب این منطقه تأثیر خواهد گذاشت از عملیات ساخت و ساز جلوگیری می‌شود.



معاون بنیاد مسکن:

## مقاوم سازی ۲۰۰ هزار واحد مسکونی روستایی در دست اجراست

خیزبودن کشور و وقوع زلزله‌های متعدد در سال‌های مختلف، در قالب اجرای طرح مقاوم‌سازی مسکن روستایی از سال ۸۴ تاکنون شمار واحدهای مسکونی روستایی مقاوم از هفت درصد به ۴۰ درصد افزایش یافته است. وی افزود: بر اساس طرح مقاوم سازی مسکن روستایی، سالانه باید ۲۰۰ هزار واحد مسکونی در کشور مقاوم سازی شود که از سال ۸۴ تاکنون برای مقاوم سازی یک میلیون و ۷۵۰ هزار واحد مسکونی روستایی قرارداد منعقد شده و یک میلیون و ۵۷۵ هزار واحد نیز مقاوم سازی شده است.

معاون بنیاد مسکن کشور ادامه داد: قبل از اجرای طرح مقاوم سازی مسکن روستایی نیز با اجرای طرح بهسازی مسکن روستایی از سال ۷۴ تا ۸۴ تنها ۲۰۰ هزار واحد مسکونی روستایی در کشور بهسازی شد.

**شناسایی بیش از سه هزار خانواده روستایی دارای ۲ معلول**

معاون پشتیبانی و امور هماهنگی استان‌های بنیاد



معاون پشتیبانی و امور هماهنگی استان‌های بنیاد مسکن انقلاب اسلامی کشور گفت: هم اینک مقاوم سازی ۲۰۰ هزار واحد مسکونی روستایی در دست اجراست و علاوه بر این ۳۵۰ هزار واحد مسکونی نیز در کشور بازسازی شده است. به گزارش خبرنگار ایرنا هادی درفشچی، در نشست شورای معاونان بنیاد مسکن استان فارس در شیراز اظهار داشت: با توجه به حادثه

استاندار خوزستان عنوان کرد:

## جبران عقب‌ماندگی‌های زیرساختی خوزستان با برنامه ششم

کشور را از طریق بنادر استان صادر کنیم و این کار مستلزم تلاش بیشتر مسئولان و مدیران مربوطه در این امر است. شریعتی عنوان کرد: با توجه به ظرفیت‌های موجود در برنامه ششم توسعه می‌توانیم عقب ماندگی زیرساخت‌های استان خوزستان را جبران کنیم و با توجه به اهتمام و تلاش دولت محترم در جبران کمبودهای استان خوزستان می‌توانیم به این مهم دست پیدا کنیم. استاندار خوزستان گفت: از سیاست‌های مهمی که در این مدت پیش گرفته‌ایم دو خطه کردن خطوط ریلی موجود از جمله اهواز - اندیمشک، اهواز-بندر امام و اهواز - خرمشهر است، فعال کردن خطوط ریلی بلااستفاده در استان مانند اهواز مسجدسلیمان با توجه به تشکیل هاب انرژی در منطقه ویژه اقتصادی زیبایی مسجدسلیمان که شامل صنایع پتروپالایش، پتروشیمی و آلومینیوم می‌باشد امیدواریم با سرمایه گذاری لازم بتوانیم در جهت توسعه استان گام برداریم.



استاندار خوزستان گفت: با توجه به ظرفیت‌های موجود در برنامه ششم توسعه می‌توانیم عقب ماندگی در زیرساخت‌های استان را جبران کنیم. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی استاندار خوزستان غلامرضا شریعتی استاندار خوزستان در جلسه شورای هماهنگی مدیران راه آهن جمهوری اسلامی ایران که در روز پنجشنبه پانزدهم تیرماه در سالن جلسات مرکز کنترل ترافیک راه آهن جنوب غرب کشور (C.T.C) با حضور مدیرعامل و مدیران نواحی راه آهن جمهوری اسلامی ایران برگزار شد. با اشاره به نقش اساسی بی بدیل ارتباطات و گسترش حمل و نقل در توسعه کشور و علی‌الخصوص توسعه صنایع ریلی کشور و موقعیت استراتژیک استان خوزستان در منطقه یادآور شد که می‌توان

وی ادامه داد: هر چه در داشتن فناوری در صنعت حمل و نقل پیش قدم باشیم در ایجاد اشتغال و توسعه تجارت با کشورهای همسایه موفق‌تر خواهیم بود و می‌توانیم کالاهای تولیدی

## بازدید مدیر کل دفتر حقوقی و امور مجلس سازمان ثبت از ثبت اسناد و املاک فارس

و افزود: در سالی که به فرموده رهبر معظم انقلاب اسلامی (مد ظله العالی) سال اقتصاد مقاومتی تولید و اشتغال نامگذاری گردیده تلاش داریم همچون سال‌های گذشته با تمام وجود در راستای پیشبرد اهداف عالی نظام مقدس جمهوری اسلامی و سازمان ثبت اسناد و املاک کشور که همان خدمتگزاری به مردم شریف میهن اسلامی است گام برداریم. لازم به ذکر است بازدید کنندگان ضمن بازدید از تمامی قسمت‌های این ادارات از نزدیک با نحوه خدمت رسانی به مردم دیدن کرده و ضمن بررسی مشکلات و درخواست‌های تنی چند از مراجعین دستورات لازم در این خصوص صادر کردند.

کاملاً مکاتبه به مردم خدمات رسانی نماید. وی همچنین بر لزوم رعایت استانداردهای لازم مطابق دستورالعمل‌های ابلاغی تأکید کرد و عنوان داشت: به عنوان جزئی از پیکره سازمان ثبت اسناد و املاک کشور موظفیم با تمام توان در جهت ارتقای جایگاه این سازمان گام برداشته و زمینه رضایت حداکثری جامعه از خدمات ارائه شده را فراهم نماییم. همچنین در راستای این بازدید مهدی اقبال مدیر کل اداره ثبت اسناد و املاک فارس با اشاره به روند مطلوب خدمت رسانی در این اداره کل، این امر را حاکی از همدلی و همت مضاعف تمامی پرسنل و تعهد ایشان در خدمت رسانی به مردم بشمرده

محسن یکتان مدیرکل دفتر حقوقی و امور مجلس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور در جریان بازدید از اداره کل ثبت اسناد و املاک فارس و اداره ثبت منطقه یک شیراز با اشاره به لزوم رعایت استانداردهای لازم مطابق دستورالعمل‌های ابلاغی، خاطر نشان کرد: به عنوان جزئی از پیکره سازمان ثبت اسناد و املاک کشور موظفیم با تمام توان در جهت ارتقای جایگاه این سازمان گام برداشته و زمینه رضایت حداکثری جامعه از خدمات ارائه شده را فراهم نماییم. محسن یکتان مدیرکل دفتر حقوقی و امور مجلس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور و هیئت همراه از اداره کل ثبت فارس و اداره ثبت منطقه یک شیراز بازدید کردند.



## چرا صبح‌ها که از خواب بلند می‌شوم سردرد دارم؟

عصبی را تحریک می‌کند. اگر قهوه روزانه را طبق عادت معمول مصرف نکنید - مثل دیگر مواد مخدر - دچار تأثیرات جانبی آن که سردرد از شایع‌ترین آنهاست، خواهید شد. در صورتی که می‌خواهید عادتتان را ترک کنید، پزشکان کاهش تدریجی مصرف طی چند هفته را توصیه می‌کنند.

می‌شود. بهترین راه جلوگیری از بروز این نوع سردردها، داشتن ساعت خواب متعادل در طول شبانه روز است. کاهش اندروفرین اندروفرین یا هورمون حال خوب در بدن، هنگام بیدار شدن از خواب در پایین‌ترین سطح خود قرار دارد. میزان کم اندروفرین به باریک شدن رگ‌های مغز منجر می‌شود و می‌تواند منشأ سردرد باشد. ورزش صبحگاهی به عنوان محرکی برای تولید اندروفرین، بهترین گزینه برای برطرف شدن این نوع سردرد است.



سردرد مرتبط با افسردگی که به دلیل کاهش سطح سروتونین برومی‌کند، هرچند در تمام طول روز رخ می‌دهد، اما بروز آن در هنگام صبح، معمول‌تر است. اگر دچار افسردگی هستید، بهتر است هرچه زودتر مشاوره‌های پزشکی دریافت کنید. فشارخون بالا اگر در افراد مبتلا به پرفشاری خون، جریان خون فشار زیادی به سر وارد کرده، سردرد مکرر ایجاد می‌کند. بسیاری از افراد حتی نمی‌دانند که پرفشاری خون دارند، زیرا این عارضه علامت بیرونی زیادی ندارد. اگر سردردهای صبحگاهی‌تان مکرر و غیرقابل توضیح است، چک کردن فشار خون ایده خوبی است.

سردرد صبحگاهی، مشکل آزاردهنده‌ای است که می‌تواند یک روز ما را به طور کامل خراب کند. عوامل متعددی در بروز این نوع سردردها نقش دارند. خواب نامتعادل خواب ناکافی در طول شب می‌تواند باعث ایجاد استرس، فشارخون بالا و افزایش ضربان قلب شود که از عوامل بروز سردرد به شمار می‌آیند. یک چرت ۲۰ دقیقه‌ای یا مصرف یک قرص مسکن می‌تواند مشکل را برطرف کند. خوابیدن بیشتر از ۹ ساعت در شب نیز با کاهش سطح سروتونین مغز، جریان خون به مغز را کاهش می‌دهد و باعث بروز سردرد

یا همزن بهم بزیند. یک ماهی تازه منجسب را روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. ماهی تازه را با اسپری پخت یا کمی روغن چرب کنید. میکس تخم مرغ را اضافه کنید و تا زمانی که لبه‌های آن شروع به آماده شدن کردند به پختن ادامه دهید. به آرامی لبه‌های میکس تخم مرغ را با یک کفگیر بلند کنید. ماهی تازه را خم کنید تا میکس تخم مرغ نیخته با کفه ماهی تابه تماس پیدا کند. دو دقیقه یا تا زمانی که میکس تخم مرغ تقریباً پخته شود به پختن ادامه دهید. پنیر را روی تخم مرغ بریزید. گوجه فرنگی را روی نیمه از املت بریزید و سپس نیم دیگر را روی آنها برگردانید. املت را از وسط به دو نیم کنید، و هر نیمه را در یک بشقاب قرار دهید. اگر دوست داشتید رویش گشنیز تازه بریزید و بلافاصله سرو کنید.

## چرا بعضی وقت‌ها دچار بی‌اختیاری ادرار می‌شویم؟

به دلیل مقادیر بالایی از شکر باعث تشدید بی‌اختیاری می‌شود. **غذاهای تند** مصرف فلفل قرمز و فلفل سیاه نیز مانند موارد ذکر شده در قسمت فوق باعث تحریک مثانه و بی‌اختیاری می‌شود. **نوشیدنی‌های اسیدی** نوشیدنی‌هایی مانند گریپ فروت، پرتقال، لیمو و حتی آب گوجه فرنگی با وجود آنکه جزو مرکبات هستند و برای بدن مفید واقع می‌شوند اما باعث تحریک مثانه و تشدید بی‌اختیاری می‌شوند. **دارو و قرص‌ها** کاهش فشار خون، آرام بخش‌های عضلانی و دیگر آرام بخش‌ها ممکن است باعث بی‌اختیاری ادرار به خصوص در خانم‌ها شود.

و اگر دچار بی‌اختیاری ادراری در هنگام شب هستید سعی کنید از مصرف زیاد آب در آن زمان اجتناب کنید. **قهوه و چای** قهوه و چای علاوه بر اینکه خوشمزه هستند و آرامش خاصی را برای شما به ارمغان می‌آورند می‌توانند در عین حال بزرگ‌ترین دشمنان شما باشد زیرا این ۲ نوشیدنی به دلیل مقادیر بالایی از کافئین و دیورتیک باعث تحریک مثانه و بی‌اختیاری می‌شود. **شکلات** شکلات به دلیل مقادیر بالایی از کافئین سبب تحریک مثانه و بیش فعالی آن می‌شود که می‌تواند خطرناک باشد. **قند** شیرین کننده‌های مصنوعی و محصولاتی مانند عسل، شربت، ذرت و غذاهای شیرین

در این مطلب با عادت‌های نادرستی که ممکن است منجر به بروز و تشدید بی‌اختیاری ادرار در شما شوند آشنا می‌شوید. بی‌اختیاری در ادرار برای هر فردی ممکن است پیش بیاید اما شیوع این بیماری در زنان بیش از مردان است که بر اثر عوامل محیطی مانند استرس دچار این امر می‌شوند، البته لازم به ذکر است تغییر سبک زندگی می‌تواند به این مشکل کمک بسزایی کند. **مصرف مایعات** تقریباً می‌توان گفت همه نوشیدنی‌ها میزان آب بدن را بالا می‌برند به همین دلیل ممکن است بی‌اختیاری را در افراد افزایش دهند در حالی که عدم مصرف نوشیدنی در طول روز نیز باعث یبوست، عفونت‌های ادراری و سنگ کلیه می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود مایعات را به اندازه در طول روز مصرف کنید

## املت پنیر و گوجه فرنگی

یک هشتم قاشق چای خوری فلفل سیاه اسپری پخت یا مقداری روغن یک چهارم فنجان پنیر چدار خرد شده یک دوم فنجان گوجه فرنگی بدون دانه که به صورت مکعبی برش خورده باشد گشنیز تازه خرد شده (برای روی املت) **روش پخت:** شش مورد اول از لیست مواد لازم را در یک کاسه با یکدیگر ترکیب کنید، با یک قاشق

۲ تخم مرغ بزرگ دو سفیده تخم مرغ بزرگ یک قاشق غذا خوری گشنیز یک چهارم قاشق چای خوری نمک

از نظر برخی آشپزان یکی از اصول غذای خوش طعم این است که ساده باشد. املت که امروز آموزشش را خواهید خواند علاوه بر اینکه ساده است طعمی جدید برایتان به همراه خواهد داشت که از آن لذت می‌برید. پنیر و تخم مرغ سرشار از پروتئین هستند این یعنی یک وعده از این املت می‌تواند برای مدت زمانی طولانی سیر نگهتان دارد. همچنین گوجه فرنگی و چاشنی‌های دیگری که به املت اضافه می‌کنید آن را به گزینه‌ای سرشار از مواد مغذی تبدیل می‌کند. املت پنیر و گوجه فرنگی را می‌توانید در تمام سه وعده استفاده کنید.



## آیا می‌دانید کی می‌میرید؟

محققان بریتانیایی می‌گویند زمانی که مغز سریع‌تر از حد نرمال پیر می‌شود، افراد در معرض خطر بالای بیماری و اختلال مغزی و همچنین مرگ زودهنگام قرار می‌گیرند. محققان کالج امپریال لندن عنوان می‌کنند این یافته‌ها می‌تواند شیوه استفاده از تصویربرداری مغز را به عنوان یک نشانگر زیستی برای اندازه گیری شرایط بیولوژیکی معرفی کند. «جیمز کول» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این نشانگرهای زیستی می‌توانند افراد در معرض مشکلات سلامت

مرتبط با افزایش سن را قبل از ظهور علائم شناسایی کرده و به عنوان راهکاری برای به تأخیر انداختن شروع بیماری مرتبط با سن استفاده شوند.» محققان اسکن مغز حدود ۷۰۰ فرد بزرگسال

