

مصرف بهینه و صرفه‌جویی راه‌های عبور از تابستان با تنش آبی است

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای استان فارس بر لزوم مصرف بهینه و صرفه‌جویی بیشتر در مصرف آب تأکید کرد و بیان داشت: این روش‌ها می‌تواند ما را از بحران تابستان با تنش آبی برهانند. حمیدرضا دهقانی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: خالی بودن نیمی از ظرفیت سدهای فارس بیانگر آن است که مردم باید با حساسیت و توجه بیشتری به مصرف بهینه فکر کنند. وی ادامه داد: متأسفانه عده‌ای از ضعف قانون در زمینه کشت سوءاستفاده کرده‌اند و مبادرت به کشت برنج در بعضی نقاط استان فارس کرده‌اند که این عمل در شرایط کنونی به ضرر خود کشاورزان است و کشاورزان و بهره‌برداران باید شرایط پرتنش آبی را درک و از کاشت بیشتر محصولات پرهیز کنند.

خبر



با مشارکت شهرداری شیراز و سرمایه‌گذار بخش خصوصی صورت گرفت؛

افتتاح مجتمع تجاری و پارکینگ طبقاتی مهستان



سرمایه‌گذاری علاوه بر اشتغال باعث درآمدهای پایدار شده است، گفت: در جهت تأمین منابع مالی احداث ۶ پارکینگ با مشارکت بخش خصوصی انجام شده که بیش از ۵ هزار و ۱۴۰ نفر اشتغال ایجاد کرده است. ابراهیم شعرا افزود: تعداد پروانه‌های ساختمانی در کل کشور از سال ۹۱ تا سال ۹۵ به ۴۰ پروانه رسیده و ۶۰ درصد کاهش داشته یعنی کار ساخت و ساز اشباع شده است. او عنوان کرد: با توجه به شرایط فعلی حاکم بر شهرداری‌ها دولت باید در برنامه ششم توسعه شهرداری‌ها را از درآمدهای مالیات سهمین نماید. شعرا با بیان اینکه یکی از راه‌های پروژه‌های مشارکت شهرداری درآمدهای پایدار است، اظهار داشت: شهرداری و شورای آینده به فکر درآمدهای دیگر نباشند چراکه شهرداری‌ها دچار مشکل و خدمات متوقف خواهد شد و نیاز به تأیید و ادامه این پروژه‌ها داریم، همچنین از دیگر دستگاه‌های اجرایی خواهش می‌کنیم همکاری مؤثری با سرمایه‌گذاران داشته باشند. **اجرای پروژه‌های عمرانی عشق می‌خواهد** ابراهیمی شریک سرمایه‌گذار این مجتمع نیز گفت: بر

که سرمایه‌گذار با مشارکت شهرداری توانست آن را انجام دهد و در طول سال جاری این سومین پروژه سرمایه‌گذاری است که افتتاح می‌شود. معاون مالی و اقتصادی شهردار شیراز، تصریح کرد: از ۸۰۰ پارکینگ ۵۰۰ واحد و از ۱۹۶ واحد تجاری حدود ۲۱ واحد تجاری متعلق به شهرداری است. اسدی تأکید کرد: اینکه هر ماه قول می‌دهیم یک پروژه سرمایه‌گذاری را افتتاح کنیم حرفی به‌گراف نیست و شاهد این مدعا پروژه‌های نقاط مختلف شهر در حال اتمام است. وی با بیان اینکه وابستگی ما از عوارض ساختمانی ۵۰ درصد بوده و به ۳۱ درصد رسیده ابراز داشت: سرمایه‌گذاری، فروش و انتشار اوراق مشارکت و قراردادن صرفه‌جویی در سرلوحه کار و پرهیز از رفتن در حاشیه و تهاوت املاک از جمله راه‌های اداره شهر بود.

معاون مالی و اقتصادی شهردار شیراز با بیان اینکه تحول شهر ناشی از کار علمی و جسورانه شهرداری است ابراز داشت: در چند سال اخیر ۵۱ پروژه سرمایه‌گذاری با ارزش ۲ هزار و ۲۵۱ میلیارد تومان منعقد شده در حالی که در دوره‌های قبلی ما تنها ۳ تا ۴ پروژه مشارکتی داشتیم که همگی به دادگاه حقوقی کشید و امروزه در کار سرمایه‌گذاری با بخش خصوصی ریل‌گذاری صورت گرفته است. اسدی تصریح کرد: اکنون ۴۷ پروژه دیگر به ارزش ۲ هزار و ۱۲۰ میلیارد تومان آماده فراخوان داریم و در مناطق و سازمان‌ها ۲۲۰ بسته به ارزش بیش از ۶ هزار میلیارد تومان تعریف شده است. او تصریح کرد: امروز نزدیک به ۹۰ پروژه قابل فروش داریم که ۸۹ پروژه دیگر با ارزش ۴ هزار میلیارد تومان قابلیت سرمایه‌گذاری دارد. **پروژه‌های سرمایه‌گذاری علاوه بر اشتغال باعث درآمدهای پایدار شده است** در ادامه نیز رئیس کمیسیون سرمایه‌گذاری شورای اسلامی شهر شیراز با بیان اینکه پروژه‌های

با حضور اعضای شورای اسلامی شهر شیراز و معاون مالی و اقتصادی شهردار شیراز و برخی از مدیران شهرداری و مدیر عامل مجتمع تجاری پارکینگ طبقاتی مهستان با مشارکت شهرداری شیراز و سرمایه‌گذار بخش خصوصی با اعتبار بالغ بر ۸۲۰ میلیارد ریال به بهره‌برداری رسید.



معاون شهردار شیراز خبر داد افتتاح ماهانه یک پروژه سرمایه‌گذاری مشارکتی تا پایان امسال

سرویس خبری/ خدیجه غضنفری: معاون مالی و اقتصادی شهردار شیراز با بیان این مطلب در آیین افتتاح مجتمع تجاری پارکینگ طبقاتی مهستان با بیان اینکه در دوران فعلی که شهرداری یک تیم منسجم و همراه دارد، گفت: در مدت ۷ سال فعالیت بودجه‌ای که شورا به شهرداری مکلف کرده است در طول عمر شوراهای سوم و چهارم ۱۴ هزار و ۸۵۰ میلیارد تومان بوده که از سال ۸۹ تا به امروز ۸۵ درصد بودجه عمرانی بالغ بر ۱۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان بوده است. محمد حسن اسدی تصریح کرد: در این ۷ سال، ۱۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان کار عمرانی در شهر صورت گرفته که از کل بودجه ۱۴ هزار میلیارد تومانی تنها ۴ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان با عنوان عوارض و عناوین مختلف از مردم دریافت شده است. اسدی عنوان کرد: فاصله ۱۰ هزار میلیارد تومانی بودجه شهرداری و دریافتی از مردم را شهرداری از طریق سایر روش‌های درآمدی و ابزارهای نوین درآمدی از جمله سرمایه‌گذاری تأمین کرده است. وی اظهار داشت: احداث چنین پروژه سرمایه‌گذاری در بافت مرکزی شهر شیراز کار بسیار پرشتقی بوده

صنعت تضعیف شده ساختمان و ارتزاق خانواده‌های این دیار را، بر دوش کشیده‌ایم. وی گفت: در اجرای این مهم درایت و حمایت مسئولین ذی ربط بیش از پیش نمایان و همدیاست چرا که با افتتاح‌های این چنینی علاوه بر ایجاد اشتغال راه را برای حضور سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی که از دیدگاه اینجانب یکی از مهمترین اهداف شهرداری‌هاست هموار می‌کنیم. وی ادامه داد: در این زمان که اکثر سرمایه‌گذاران کلان و خرد، بهترین گزینه سرمایه‌گذاری را سپرده‌گذاری در بانک‌های و مؤسسات مختلف می‌دانند، شاهد جمع‌آوری کارخانه‌ها، موسسات تولیدی و از همه مهمتر خروج خواسته یا ناخواسته فعالین بخش ساختمان بوده‌ایم، نیاز به نگرش سرمایه‌گذاری مشارکتی بیش از پیش به چشم می‌خورد. وی اضافه کرد: با وجود تمام مشکلات امروز به فضل خدا راه برای حضور سرمایه‌گذاران با پروژه‌ها تعریف شده شهری و عمرانی و حمایت همه‌جانبه شهرداری و شورای شهر و همچنین سازمان مشارکت‌ها هموارتر گردیده است. برایمی اظهار داشت: ناگفته نپسایدت شریکی همچون شهرداری مایه مباحثات و همچنین داشتن شریکی از بخش خصوصی برای شهرداری مایه اطمینان و پیشرفت است. وی در پایان از شهردار شیراز و معاونان وی به‌خاطر همکاری‌های لازم قدردانی کرد. مجتمع مهستان در زمینی به مساحت ۳۴۴۰ متر با زیربنای تقریبی ۳۶۰۰۰ متر با ۱۹۶ واحد تجاری در سه طبقه و ۶۸۰ عدد پارکینگ مسقف در ۷ طبقه و ۱۲۰ عدد پارکینگ روباز است. همچنین ساختمان الحاقی با زیربنای تقریبی ۴۰۰۰ مترمربع شامل موتورخانه، سرویس بهداشتی و دفاتر کاری مجتمع و سالن‌های چند منظوره (سینما- همایش و شهرسازی) و دو طبقه دفاتر اداری است. شرکا سرمایه‌گذاری بخش خصوصی این مجتمع آقایان برایمی و رنجبر هستند.

خطرات جدی در کمین مادران و نوزادانی که کمبود ید دارند



است، همچنین نمک تصفیه شده اسیدفولیک، شامل جگر به ویژه جگر مرغ، نان تهیه شده از آرد کامل، تخم مرغ، گوشت، آب مرکبات تازه مانند آب پرتقال، جوانه گندم، سویس آن، سبزی‌زمینی، لوبیا چشم بلبلی و سبزیج های برگ سبز تیره مثل اسفناج، کلم بروکلی و کلم سبز است. نوزوپور، نوزوپور، ادامه داد: در دوران بارداری، نیاز به اسیدفولیک افزایش می‌یابد و به دلیل نقش اسیدفولیک در پیشگیری از نقص مادرزادی لوله عصبی، بهتر است مصرف این مکمل از سه ماه قبل از بارداری آغاز شود و برای مادران بارداری که از قبل تصفیه به بارداری نداشتند، به محض اطلاع از بارداری، باید روزانه قوی داشته باشیم. یک قرص اسید فولیک حاوی ۴۰۰ میکروگرم، مصرف کنند. او اضافه کرد: در حال حاضر، برای تأمین نیاز مادران باردار به ید و اسید فولیک در دوران بارداری و نقش نقش دار و دریافت کافی این ویتامین، مقاومت کودکان را نسبت به بیماری‌ها افزایش می‌دهد و از نوعی کم‌خونی، به نام کم‌خونی مگالو بلاستیک (گلبول‌های قرمز بزرگتر از اندازه طبیعی می‌شوند) همچنین به مادران بارداری که تحت اسیدفولیک از زایمان‌های زودرس و مراقبت‌های روتین هستند، داده می‌شود، همچنین مادران بارداری که به پرکاری تیروئید مبتلا هستند، باید این مکمل را با مشورت پزشک دانشگاه، افزود: منابع غذایی حاوی

ید یکی از عناصر نادر و روزانه به مقدار بسیار کم، موردنیاز انسان است که بیشتر باید از راه غذا و آب به بدن برسد و کمبود آن با مشکلاتی مانند سقط، تولد جنین مرده، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش مرگ و میر کودکان و نوزادان، اختلالات حرکتی و روانی، کری و لالی، عقب ماندگی ذهنی و تولد نوزادانی با صورت غیرطبیعی یا کرتینیسم می‌شود. به گزارش "وب دا" در شیراز، کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: غده تیروئید که در جلوی گردن قرار دارد، برای اینکه بتواند هورمون‌های موردنیاز بدن را بسازد، نیاز به ید دارد، همچنین هورمون‌های غده تیروئید در پدیده‌های مهمی مانند رشد و تکامل جسمی و عصبی، سوخت و ساز، تولید انرژی، عملکرد طبیعی مغز و سلول‌های عصبی، نقش مهمی را ایفا می‌کنند، البته مصرف ید در دوران بارداری نسبت به دوران‌های دیگر، از منسوره نوزوپور، افزود: کمبود شدید ید در دوران بارداری، باعث دشت و نوزادان دچار عقب افتادگی رشد مغزی و جسمی به‌طور شدید و دائمی می‌شود، که قادر به راه رفتن، صحبت کردن، فکر کردن و کار کردن به‌طور طبیعی نیستند و اگر کمبود مادر باردار خفیف هم باشد، باز کودک تحت تأثیر قرار گرفته و اگر چه طبیعی به نظر می‌رسد، اما در مدرسه توانایی لازم را در یادگیری نخواهد داشت و ممکن است، قادر به انجام فعالیت‌های روزمره خود نباشد. **بهترین منابع ید را بشناسیم** این کارشناس گروه بهبود تغذیه، اضافه کرد: بهترین منابع ید، غذاهای دریایی هستند، اما به علت کمی مصرف در رژیم غذایی، ید موردنیاز بدن را تأمین نمی‌کنند؛ ماهی آب شور، بیشتر از آب شیرین ید دارد و مقدار ید لیبیات و تخم مرغ، بستگی به فصل و میزان ید خاک دارد که حیوان روی آن پرورش یافته

خطر دود سیگار برای اطرافیان را جدی بگیریم

مصرف دخانیات، عامل مهمی در بروز بیماری‌ها است. به گزارش "وب دا" در شیراز، کارشناس مسئول واحد بهداشت محیط مرکز بهداشت شهدای گمنام در نشست آموزشی سفیران سلامت، گفت: با هدف جلب حمایت و مشارکت سایر دستگاه‌ها در زمینه اجرای سیاست‌ها و اقدامات مؤثر در کاهش مصرف دخانیات و پیشگیری از گرایش عموم افراد جامعه، به ویژه جوانان و نوجوانان به مصرف دخانیات، لازم است تمامی دستگاه‌ها در زمینه فرهنگسازی و آموزش همکاری کنند. محمدحسین کیاغفر مصرف دخانیات را از دلایل اصلی ابتلا به بیماری‌هایی نظیر حمله قلبی، سکته مغزی، بیماری‌های قلبی عروقی، مشکلات ریوی و بسیاری از سرطان‌ها،



در نشست آموزشی سفیران سلامت تأکید شد: امروزه در کشورهای مختلف جهان،

توصیه‌هایی برای پیشگیری از گرم‌زدگی در تابستان

نشانه‌های گرم‌زدگی می‌توان به گشادشدن مردمک چشم، هوشیاری پایین، تهوع و استفراغ، سردرد و سرگیجه، پوست خشک و داغ و قرمز و عرق نکردن اشاره کرد. کشاورز مویدی در پایان توصیه‌هایی برای پیشگیری از گرم‌زدگی داشت. او توصیه کرد: در حین فعالیت شدید بدنی لحظاتی را برای استراحت و مصرف مایعات و نوشیدنی‌ها، مطمئن باشیم که قبل، در حین و بعد از ورزش بدن مایعات کافی دریافت کرده است، دو ساعت قبل از ورزش سه لیوان آب بنوشیم و درست قبل از شروع ورزش هم یک لیوان دیگر بنوشیم، در حین ورزش هر ۲۰ دقیقه یک لیوان آب بنوشیم، لباس‌های رنگ روشن و سبک را در فصل گرما انتخاب کنیم، خود را از اشعه شدید آفتاب محافظت کنیم، در خنک شبانه روز و در هوای آزاد ورزش کنیم، روزانه به درجه حرارت هوا توجه کنیم و در هوای به شدت گرم یا با رطوبت بالا فعالیت ورزشی خود را متوقف کنیم. کاهش زمان بیرون ماندن، پرهیز از مدت طولانی در ماشین در بسته بودن، گرفتن دوش آب سرد، پرهیز از نوشیدنی‌های کافئین دار و نوشیدن کافی آب و دیگر مایعات، دیگر توصیه‌های مدیرگروه کاهش خطر و بلایا معاونت بهداشتی دانشگاه شیراز، گفت: خطر گرم‌زدگی می‌شود؛ همچنین کسانی که چربی بدنشان زیاد است، توانایی دفع گرما را کمتر از دیگران دارند و بیشتر در معرض گرم‌زدگی هستند. او مصرف برخی داروها مثل داروهای ادرارآور خطر را نیز موجب افزایش کم‌آبی بدن دانست و تأکید کرد: از مهمترین

گرم‌زدگی اغلب به دنبال فعالیت بدنی متوسط تا شدید در هوای گرم ایجاد می‌شود، در این عارضه به علت تعریق به شایده آب بدن از دست رفته و متعاقب آن خود را از این درجه حرارت مرکزی بدن بالا می‌رود. به گزارش "وب دا" شیراز، مدیرگروه کاهش خطر و بلایا معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: گرم‌زدگی می‌تواند به صورت خفیف، متوسط یا شدید بروز کند و در موارد شدید، حتی می‌تواند منجر به مرگ شود. "رضا کشاورز مویدی" با بیان اینکه کسانی که در فضای باز کار می‌کنند، همچنین ورزشکاران، کودکان و سالمندان، بیشتر در معرض گرم‌زدگی قرار می‌گیرند، ادامه داد: وقتی ورزش می‌کنیم، بدن ما به وسیله عرق کردن خودش را خنک می‌کند و همزمان مقادیر زیادی آب و املاح را از دست می‌دهد که اگر این آب و املاح را جایگزین نکنیم، بدن دیگر آبی ندارد که به صورت عرق از دست بدهد؛ بنابراین بعد از مدتی، عرق کردن متوقف می‌شود و بدن نمی‌تواند خود را خنک کند، به تدریج حرارت بدن بالا رفته و این حرارت بالا به بدن آسیب می‌رساند. او یادآور شد: در حین ورزش، هفتاد تا نود درصد انرژی که بدن تولید می‌کند، به صورت حرارت آزاد تیره و اشاره کرد که حرارت بدن را بالاتر می‌برد و لباس زیاد، هم در دفع حرارت شوند. مدیرگروه کاهش خطر و بلایا معاونت بهداشتی دانشگاه با اشاره به عامل محیط و اینکه هوای گرم مانع از دست دادن حرارت بدن است، گفت: رطوبت بالا مانع تبخیر عرق شده و نتیجه آن ممانعت از دفع حرارت بدن است؛ در رطوبت بالای ۷۰ درصد، تبخیر به کندی صورت می‌گیرد، نور شدید آفتاب نیز حرارت بدن را بالاتر می‌برد، از سوی دیگر وجود باد موجب افزایش تبخیر و در نتیجه خنک شدن بدن می‌شود و به همان نسبت، سکون هوا تبخیر و در نتیجه امکان خنک شدن بدن را کاهش می‌دهد. او در مورد لباس نیز به امکان بالاتر بودن درصد جذب نور آفتاب و حرارت محیط در لباس‌های تیره و اشاره کرد که حرارت بدن را بالاتر می‌برد و لباس زیاد، هم در



موضوع که بدن ما سعی می‌کند هر وسیله‌ای خود را از این حرارت اضافه رها کند، گفت: اما عواملی مانند محیط، لباس، سن، کم‌آبی بدن، چاقی و مصرف برخی داروها، می‌توانند مانع این دفع حرارت شوند.