

### کار فرهنگی در خیابان و کوچه‌های خاکی ممکن نیست



شهردار صدرا گفت: در شهری که خیابان‌ها و کوچه‌های خاکی دارد چگونه می‌توان کار فرهنگی کرد. به گزارش پایگاه خبری شهرداری صدرا، در نخستین جلسه شورای فرهنگی و اجتماعی شهر صدرا، عباس ملک زاده شهردار صدرا با اشاره اینکه در بحث زیرساخت‌های عمرانی از روز اول زیرساخت‌ها در شهر صدرا خوب انجام نشده است، گفت: در شهری که خیابان‌ها و کوچه‌های خاکی دارد چگونه می‌توان اول کار فرهنگی انجام داد و ما ابتدا با تخصیص عمده بودجه در زمینه عمران سعی کردیم وضعیت عمرانی شهر را اصلاح کنیم و در آینده بیشتر تمرکز و توانمان را بر روی بحث فرهنگ‌خواهیم گذاشت. وی افزود: در سال گذشته مصوبه‌ای در شورا تأیید شد که اگر کسی بخواهد در شهر صدرا سینما بسازد هیچ عوارضی از وی دریافت نگردد که چند نفر مراجعه نمودند و اقدام به دریافت مجوز کرده‌اند که امیدواریم بزودی شاهد ساخت و بهره برداری از آن باشیم.

### تا ۱۵ مردادماه جاری؛ نمایشگاه تولید و اشتغال صنایع خانگی بانوان در شیراز برپاست



مشاور شهرداری شیراز در امور بانوان و خانواده گفت: نمایشگاه تولید و اشتغال صنایع خانگی بانوان کار آفرین در شیراز تا ۱۵ مردادماه در محور حافظیه برپا است. به گزارش روابط عمومی حوزه زنان شهرداری به مناسبت دهه پر فروغ کرامت با حمایت شهرداری شیراز و شورای اسلامی شهر، نمایشگاه تولید و اشتغال خانگی بانوان کار آفرین در محور حافظیه برگزار شد. مشاور شهرداری شیراز در امور بانوان و خانواده، هدف از برگزاری این نمایشگاه را کاربردی شدن تولید و اشتغال در نهاد خانواده عنوان کرد و گفت: امور بانوان و خانواده شهرداری در راستای اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت ستاد توانمند سازی بانوان به صورت دوره‌ای برنامه‌های نمایشگاهی را جهت تقویت بنیان خانواده تدوین و اجرایی می‌کند.

### به‌زودی در منطقه ۵ شهرداری شیراز؛ باغ خانواده قبله به بهره‌برداری می‌رسد

شهردار منطقه پنج گفت: مراحل احداث باغ خانواده قبله درحال اتمام می‌باشد و به زودی مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد. به گزارش امور ارتباطات و فرهنگی شهرداری منطقه ۵ یوسف نامور از باغ‌های شهر شیراز به عنوان سرمایه‌های زیست محیطی یاد کرد و افزود: سه باغ واقع در خیابان سپاه جنوبی تملک شده که یکی از باغات به مساحت ۳۱۰۰ متر مربع با اعتبار عمرانی و تملکی ۲۳ میلیارد و ۱۰۰ میلیون ریال فضا سازی شده و آماده بهره برداری است. وی با اشاره به اینکه باغات شیراز دارای اهمیت زیادی هستند و نگهداری این باغات از اولویت‌های شهرداری است اضافه کرد: باغ خانواده قبله دارای ۷ آلاچیق، مجموعه کافی شاپ و تجاری، سرویس بهداشتی، سکوی نماز، و ۱۰۰۰ متر مربع کف سازی و ۲۱۰۰ متر مربع احداث فضای سبز و دیوار بلوکی با نمای کاهگلی است.

### در آماده‌فارس؛ ششمین بازارچه دائمی صنایع دستی کشور مرمت می‌شود

آبادیه در اختیار هنرمندان و صنعتگران این شهرستان قرار خواهد گرفت. گفتنی است هنر منبت آبادیه شهرت جهانی دارد و نمونه‌های آن در موزه‌های جهان به عنوان بهترین اثرهای هنری نگهداری می‌شود. همچنین گیوه‌های آبادیه در نهایت ظرافت و دقت تهیه و در نوع خود بی نظیر می‌باشد. از دیگر صنایع دستی این شهرستان می‌توان به گلیم بافی، قالی بافی، جاجیم بافی، پارچه بافی پنبه‌ای نام برد.



مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس از اجرای عملیات مرمت طبقه فوقانی تیمچه صرافیان آبادیه، ششمین بازارچه دائمی صنایع دستی کشور خبر داد. به گزارش روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس، تیمچه صرافیان آبادیه اثری به جا مانده از دوران قاجار با مساحت ۱۰۸۰ مترمربع و ۳۶ حجره در حدود ۱۲۰ سال پیش در بافت قدیم شهر

### مدیر زراعت سازمان جهاد کشاورزی فارس خبر داد؛ خرید بیش از ۸۷۰ هزار تن گندم مازاد بومرصد از کشاورزان فارس

گندم در استان فارس اشاره نمود و خاطر نشان کرد: تاکنون بیش از ۴۶۰۰۰ تن گندم بذری از کشاورزان در سطح استان فارس خریداری شده است که بر برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته بر اساس نیاز بذری شهرستان‌ها این بذور جهت کشت سال زراعی آتی در اختیار کشاورزان قرار می‌گیرد. دهقان در ادامه سخنان خود اظهار داشت: با توجه به حمایت‌های ویژه سازمان جهاد کشاورزی استان فارس در زمینه تولید محصول کلزا و سایر دانه‌های روغنی در سال زراعی جاری، شاهد رشد ۶ برابری تولید کلزا در این استان بوده‌ایم و تاکنون بیش از ۱۵۳۰۰ تن گندم در این استان خریداری شده است و خرید این محصول نیز کماکان ادامه دارد. وی در ادامه به توسعه کشت گلرنگ در استان فارس اشاره نمود و بیان داشت: استان فارس تنها استانی در کشور بوده است که با پیگیری‌های انجام شده تاکنون بیش از ۷۰۰۰ تن گلرنگ را از کشاورزان خریداری و در سامانه ثبت شده است و از این نظر مقام اول سطح و تولید گلرنگ را در کشور در اختیار دارد.

مدیر زراعت سازمان جهاد کشاورزی استان فارس گفت: تاکنون بیش از ۸۷۰ هزار تن گندم مازاد بر مصرف از کشاورزان استان فارس خریداری شده است. به گزارش روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی استان فارس با بیان این مطلب گفت: با توجه به اینکه برداشت در مناطق شمالی استان ادامه دارد و ۵ هزار هکتار از اراضی گندم هنوز برداشت نگردیده است لذا پیش بینی می‌شود در خاتمه سال زراعی جاری بیش از ۹۰۰ هزار تن گندم از کشاورزان در فارس خریداری شود. وی افزود: در سال زراعی ۹۶-۹۵ علیرغم اینکه پراکنش بارندگی مناسب نبوده است ولی با توجه به برنامه‌ریزی‌های انجام شده و رعایت نکات فنی از جمله رعایت تاریخ کاشت، استفاده از بذور گواهی شده، استفاده از بذر کارها، اجرای طرح‌های امید و پارسل بندی و نظارت کارشناسان در مراحل مختلف کاشت، داشت و برداشت شاهد پایداری تولید باقیمانده این مقام مسئول در ادامه سخنان خود به تولید بذر

### رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی شهرداری شیراز عنوان کرد؛ برنامه‌های فرهنگی شیراز با محوریت مفاهیم شهروندی اجرا شود

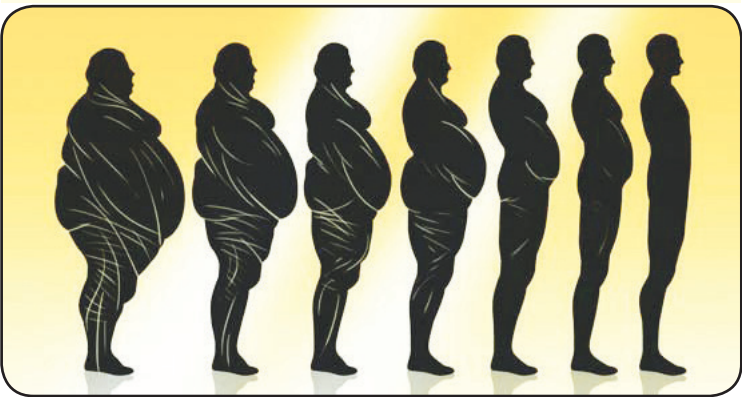
اجتماعی امروز جامعه را در عدم توجه به مسائل فرهنگی دانست و با تأکید بر اینکه بهترین زبان برای انتقال مفاهیم شهروندی استفاده از زبان هنر است، گفت: بسیاری از برنامه‌های نرم‌افزاری و اقدامات سخت‌افزاری در سطح شهر شیراز با محوریت توجه به حقوق شهروندی و مفاهیم شهروندی به ویژه معارف اسلامی به گزارش اداره ارتباطات سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز، احمد همتی با اشاره به برگزاری برنامه جامع و مستمر طرح ازگی در سومین حرم اهل بیت (ع)، افزود: یکی از رسالت‌های ارزشمند معاونت فرهنگی در سومین حرم اهل بیت (ع) برنامه‌های خوب و ویژه با عنوان جشنواره عقیق‌آباد است که در ایام مبارک دهه کرامت انجام شد. همتی ریشه بسیاری از مشکلات

اجتماعی امروز جامعه را در عدم توجه به مسائل فرهنگی دانست و با تأکید بر اینکه بهترین زبان برای انتقال مفاهیم شهروندی استفاده از زبان هنر است، گفت: بسیاری از برنامه‌های نرم‌افزاری و اقدامات سخت‌افزاری در سطح شهر شیراز با محوریت توجه به حقوق شهروندی و مفاهیم شهروندی به ویژه معارف اسلامی به گزارش اداره ارتباطات سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز، احمد همتی با اشاره به برگزاری برنامه جامع و مستمر طرح ازگی در سومین حرم اهل بیت (ع)، افزود: یکی از رسالت‌های ارزشمند معاونت فرهنگی در سومین حرم اهل بیت (ع) برنامه‌های خوب و ویژه با عنوان جشنواره عقیق‌آباد است که در ایام مبارک دهه کرامت انجام شد. همتی ریشه بسیاری از مشکلات

### رئیس مرکز تحقیقات استخوان و مفصل؛ برای درد زانو ورزش نکنید!

افرادى که به مشکلات زانویی دچار هستند را می‌توان به ۲ دسته تقسیم کرد، افراد جوانی که معمولاً از لحاظ ورزشی بسیار فعال هستند و از درد جلوی زانو (کشکک) رنج می‌برند و درد آن‌ها بیشتر در موقعی که نشست و برخاست می‌کنند و یا از پله بالا و پایین می‌روند ایجاد می‌شود. دسته دوم افراد مسنی هستند که با تخریب غضروف مفصل زانو رو به رو بوده، که برخی از آن‌ها مبتلا به آرتروز هستند. دکتر سید مرتضی کاظمی در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد: پدیده تخریب غضروفی مفصل زانو را آرتروز زانو می‌گویند که در آن عوامل متعددی دخیل هستند اما شایع‌ترین علت آن فاکتور سن است. معمولاً افراد با افزایش سن، سلول‌های غضروف ساز در مفصل زانو دیگر توانایی ساخت غضروف را ندارند و در نتیجه قطر غضروف به تدریج کم شده و به اصطلاح عام زانو دچار ساییدگی و فرد مبتلا به آرتروز زانو می‌شود. وی در ادامه افزود: البته علل دیگری چون ضربه، شکستگی و لق زدن شایع‌تر است می‌تواند زانو را به تدریج تحت تأثیر قرار دهد علاوه بر آن فاکتورهای مکانیکی نیز در این عارضه نقش مهمی دارند مانند وزن بالا، که باعث می‌شود نیروی بیشتری روی زانو وارد شود و ضعف عضلات و ناهم‌انگهی نیروی وارد شده به مفصل باعث ساییدگی زودرس شده و همچنین در کنار این دسته از عوامل فاکتورهای مجعوی نیز دخیل هستند مانند افرادی که زانوهای پرنرتزی و ایکس دارند، در هرحال نسبت به افرادی که درگیر این چنین عارضه‌هایی نیستند در خطر ساییدگی و فشار مکانیکی بیشتری روی مفصل زانویشان هستند. کاظمی فاکتور جنسی را نیز بی‌تأثیر ندانست و گفت: همان طور که مو،

### برای لاغر شدن گردگیری کنید!

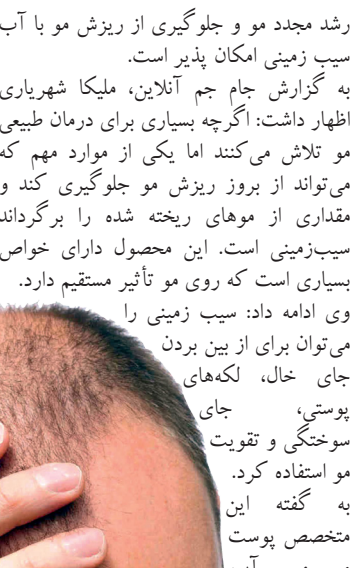


بیماری‌ها باید نمک و فلفل کمتر خورده شود. خربزه سرشار از ویتامین‌های A، D و C و سلولز است؛ خربزه به علت دارا بودن خاصیت ملین، برای معالجه یبوست تجویز می‌شود. اگر گوشت خربزه را له کنید و به صورت مرهم روی سوختگی‌های سطحی پوست بدن بگذارید، آن را معالجه خواهد کرد؛ تخم خربزه برای سرفه حاد، درد سینه و حلق و تبهای شدید مفید است. خربزه باعث افزایش شیر در زنان شیرده می‌شود؛ مغز تخم خربزه بوداده، طبیعت گرم دارد. مغز تخم خربزه بو داده، دارای خاصیت ادرار آور، نرم‌کننده و افزایش‌دهنده میل جنسی است. خربزه برای اشخاص مبتلا به سل روی و کم‌خونی مفید است؛ خربزه، رنگ چهره را روشن می‌کند و بیماری استسقاء (احساس تشنگی دائمی) را درمان می‌کند. خربزه به هضم غذا کمک می‌کند و رو دل را برطرف می‌کند؛ خوردن ۸ گرم دم کرده پوست خشک شده خربزه، سنگ مثانه را دفع می‌کند.

دانشمندان دریافته‌اند که بعضی از ترکیبات شیمیایی معلق در خاک و غبار موجود در خانه با دخالت در فرایند طبیعی سوخت ساز بدن، زمینه را برای افزایش وزن آماده می‌کنند. به گزارش جام جم آنلاین، در مطالعه دانشمندان مشخص شده است که غبار موجود در خانه ترکیبی از سلول‌های مرده پوست، گرده و سایر ذرات موجود در محیط طبیعی است که در فعالیت طبیعی سیستم غدد درون‌ریز تأثیر منفی داشته و فرآیند سوخت‌وساز طبیعی بدن را مختل می‌کنند. محققان دانشگاه دوک با شناسایی غبار و مواد معلق موجود در محیط چند خانه مورد آزمایش دریافته‌اند که با ورود مواد نفتی به محیط زندگی و آژاسازی پیوسته ترکیبات شیمیایی از رشد مجدد مو و جلوگیری از ریزش مو با آب سبب زمینی بسیار مفید است. به گزارش جام جم آنلاین، ملیکا شهریاری اظهار داشت: اگرچه بسیاری برای درمان طبیعی مو تلاش می‌کنند اما یکی از موارد مهم که می‌تواند از بروز ریزش مو جلوگیری کند و مقداری از موهای ریخته شده را برگرداند سیب‌زمینی است. این محصول دارای خواص بسیاری است که روی مو تأثیر مستقیم دارد. وی ادامه داد: سبب زمینی را می‌توان برای از بین بردن جای خال، لکه‌های پوستی، سوختگی و تقویت مو استفاده کرد. به گفته این متخصص پوست و مو آب و مو آب

### جلوگیری از ریزش مو با آب سبب زمینی

رشد مجدد مو و جلوگیری از ریزش مو با آب سبب زمینی امکان پذیر است. به گزارش جام جم آنلاین، ملیکا شهریاری اظهار داشت: اگرچه بسیاری برای درمان طبیعی مو تلاش می‌کنند اما یکی از موارد مهم که می‌تواند از بروز ریزش مو جلوگیری کند و مقداری از موهای ریخته شده را برگرداند سیب‌زمینی است. این محصول دارای خواص بسیاری است که روی مو تأثیر مستقیم دارد. وی ادامه داد: سبب زمینی را می‌توان برای از بین بردن جای خال، لکه‌های پوستی، سوختگی و تقویت مو استفاده کرد. به گفته این متخصص پوست و مو آب و مو آب



### ۱۲ نوع بیماری را با مصرف این میوه از خود دور کنید

بیماری‌ها باید نمک و فلفل کمتر خورده شود. خربزه سرشار از ویتامین‌های A، D و C و سلولز است؛ خربزه به علت دارا بودن خاصیت ملین، برای معالجه یبوست تجویز می‌شود. اگر گوشت خربزه را له کنید و به صورت مرهم روی سوختگی‌های سطحی پوست بدن بگذارید، آن را معالجه خواهد کرد؛ تخم خربزه برای سرفه حاد، درد سینه و حلق و تبهای شدید مفید است. خربزه باعث افزایش شیر در زنان شیرده می‌شود؛ مغز تخم خربزه بوداده، طبیعت گرم دارد. مغز تخم خربزه بو داده، دارای خاصیت ادرار آور، نرم‌کننده و افزایش‌دهنده میل جنسی است. خربزه برای اشخاص مبتلا به سل روی و کم‌خونی مفید است؛ خربزه، رنگ چهره را روشن می‌کند و بیماری استسقاء (احساس تشنگی دائمی) را درمان می‌کند. خربزه به هضم غذا کمک می‌کند و رو دل را برطرف می‌کند؛ خوردن ۸ گرم دم کرده پوست خشک شده خربزه، سنگ مثانه را دفع می‌کند.



در این مطلب به خواص فوق‌العاده درمانی یکی از میوه‌های فصل تابستان اشاره شده که مصرف روزانه آن می‌تواند باعث پیشگیری یا درمان بسیاری از بیماری‌ها شود. به گزارش جام جم آنلاین، خربزه دارای ویتامین A است، از این رو در ترمیم و تجدید سلول‌های بدن نقش دارد و با داشتن خاصیت ادرار آور بودن در بیماری‌های سنگ کلیه و مثانه مفید است، در این

### چه قرص‌هایی را نباید نصف کرد؟



اگر قورت دادن قرص‌هایی که مصرف می‌کنید سخت است، قبل از نصف کردن آن‌ها حتماً با پزشک خود مشورت کنید. به گزارش جام جم آنلاین، اندازه داروهای بی دلیل نیست و این اندازه‌ها به دلیل نیاز بدن به دوز خاصی از دارو است تا تأثیرات مورد نظر پزشک و داروساز را بر بدن بگذارد. برخی افراد به ویژه سالمندان در قورت دادن داروها مشکل دارند و برخی اوقات بدون مجوز از پزشک اقدام به نصف کردن داروها می‌کنند که این کار می‌تواند آن‌ها را در معرض آسیب‌های شدید سلامتی قرار دهد. از جمله داروهای بیماری‌های روانی، چون اختلال دوقطبی و یا بیماری نارسایی قلب و ریتم غیرعادی ضربان قلب را حتماً باید به طور کامل و منظم مصرف کرد، زیرا هرگونه تغییر در اندازه و مصرف دارو می‌تواند سبب بی‌تأثیر شدن آن، بروز عوارض جانبی و مشکلات معده شود. بسیاری از داروها به ۲ نوع قرص جامد و یا مایع وجود دارند و می‌توانند از پزشک تقاضای داروی مایع مشابه کنید تا به آسانی بتوانید دارو را در دوز مشخص مصرف کنید. در صورت مجاز بودن نصف کردن قرص، حتماً از دستگاه برش دهنده قرص که در داروخانه‌ها وجود دارد استفاده کنید، زیرا این دستگاه قرص را بدون شکستن و خورد شدن به قطعات مورد نظر تقسیم می‌کند و مانع از هدر رفتن دارو می‌شود. نصف کردن یک قرص پیش از مصرف آن باعث می‌شود ذرات ریزی از دارو در هوا منتشر شود که پس از تماس این ذرات با قسمت‌های حساس پوست همچون صورت، پلک و گردن، التهاب و حساسیت پوست را به همراه خواهد داشت. برخی مردم نصف مسکن را مصرف می‌کنند اما متخصصان تأکید می‌کنند قرص‌هایی را که وسط آن خط ندارد نباید نصف کرد، زیرا با نصف کردن دوز کامل دارو به بدن نمی‌رسد و تأثیری