



از ابتدای راه‌اندازی سامانه جامع ثبت شرکت‌ها در فارسی صوت گرفت؛ ثبت ۱۱ هزار و ۲۰۰ شرکت تجاری و مؤسسه در فارسی

مدیرکل ثبت فارسی گفت: از ابتدای راه‌اندازی سامانه جامع ثبت شرکت‌ها در این استان نزدیک به ۱۱ هزار و ۲۰۰ شرکت تجاری و مؤسسه ثبت شده است. به گزارش روابط عمومی اداره کل ثبت اسناد و املاک فارس، مهدی اقبال گفت: سامانه جامع ثبت شرکت‌ها به منظور تسهیل و تسریع فرایند ثبت طراحی شده است و از زمان اجرا شدن آن شاهد آسان‌سازی و مسوولیت محدود، ۵۲۰ شرکت سهامی و ۱۴۴ شرکت تعاونی می باشند و همچنین تعداد مؤسسات غیرتجاری ثبت شده در این بازه زمانی ۱۷۴ مؤسسه است. اقبال یادآور شد: برنامه ریزی ها و اقدامات چند سال اخیر کارشناسان سازمان ثبت با هدف شفاف سازی، دقت و سرعت عمل در انجام فرایندها و در نهایت رضایت هر چه بیشتر مراجعین بوده و الکترونیکی گردیدن فرایند ثبت شرکت ها نیز همانند دیگر اقدامات مشابه، موجب رونق اقتصادی و بهبود فضای کسب و کار می گردد.

مدیرکل ثبت فارسی در این باره با اشاره به ثبت الکترونیکی شرکت و مؤسسات غیرتجاری در فارس گفت: در صورتی که مدارک لازم جهت ثبت شرکت یا مؤسسه توسط متقاضیان به‌صورت کامل در انجام فرایندها و در نهایت رضایت هر چه بیشتر مراجعین بوده و الکترونیکی گردیدن فرایند ثبت شرکت ها نیز امکان انجام پذیر است و این امر را در راستای مکانیزه نمودن انجام امور ثبتی و اقتصادی و بهبود فضای کسب و کار پاسخگویی الکترونیکی به مراجعین عنوان می کرد.

رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی شهرداری شیراز تأکید کرد؛ لزوم ترویج استفاده از غذاهای سالم به ویژه غذاهای بومی و محلی در شیراز

رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز بر لزوم ترویج استفاده از غذاهای سالم به ویژه غذاهای بومی و محلی در شیراز تأکید کرد و گفت: ترویج استفاده از غذاهای سالم به ویژه غذاهای بومی و محلی و کاهش مصرف فست فودها از مهمترین اهداف این جشنواره بوده است. به گزارش اداره ارتباطات سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز، احمد همتی در آیین اختتامیه نخستین جشنواره اجتماعی و گردشگری غذا و سلامت در مرکز شیرازشناسی بوده است. به گزارش اداره ارتباطات سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز، احمد همتی در آیین اختتامیه نخستین جشنواره اجتماعی و گردشگری غذا و سلامت در مرکز شیرازشناسی گفت: نحوه غذا خوردن، کیفیت غذا و نوع غذا در جامعه امروز به یکی از مشکلات اجتماعی تبدیل شده است. همتی ادامه داد: برای همین ترویج استفاده از غذاهای سالم به ویژه غذاهای بومی و محلی و همچنین کاهش مصرف فست فودها از مهمترین اهداف این جشنواره بوده است. به گفته وی بخش اصلی این رویداد شامل جشنواره خوراک و غذا و بخش جنبی نیز شامل برپایی نمایشگاه محصولات سالم و انواع غذاها و خوراکی‌های بومی و محلی در ۳۰ غرفه، اجرای کارگاه‌های آموزشی همراه با پخت غذای سالم، اصلاح الگوی تغذیه و سبک زندگی و تغذیه و برنامه‌ریزی می‌شود.



مدیرکل راه آهن فارس گفت: طی ۴ ماه نخست سال جاری بیش از ۱۵۰ هزار نفر مسافر با قطار در مسیرهای تهران و مشهد به صورت رفت و برگشت جابه‌جا شده‌اند که نسبت به مدت مشابه سال ۹۵ رشد ۴ درصدی داشته است. به گزارش روابط عمومی راه آهن فارس، ولدی گفت: در ابتدای سال جاری تا پایان تیرماه ۹ میلیون تن بار مرزی توسط ۴۳۶ دستگاه واگن در راه آهن فارس جابجا شده است. وی ادامه داد: در تیرماه سال جاری نیز ۴۲ هزار و ۱۱۴ نفر مسافر با قطار جابجا شده‌اند که در مدت مشابه سال قبل ۳۴ هزار و ۹۱۹ نفر بوده که با رشد ۲۱ درصدی همراه بوده است. وی تصریح کرد: با تغییر ساعت حرکت قطارها میزان استقبال عمومی از قطارهای شیراز بیشتر شده که آمار به‌دست آمده گویای این امر است و برای جابجایی مسافر از برنامه پیش بینی شده امسال طی این ۴ ماه ۱/۰۲ درصد جلودتر هستیم. ولدی خاطر نشان کرد: هم اکنون قطارهای رجا، نورالرضا و فدک در مسیرهای تهران و مشهد

مدیرکل راه آهن فارس اعلام کرد؛ رشد ۴ درصدی مسافرت با قطار در فارس

مدیرکل راه آهن فارس گفت: طی ۴ ماه نخست سال جاری بیش از ۱۵۰ هزار نفر مسافر با قطار در مسیرهای تهران و مشهد به صورت رفت و برگشت جابه‌جا شده‌اند که نسبت به مدت مشابه سال ۹۵ رشد ۴ درصدی داشته است. به گزارش روابط عمومی راه آهن فارس، ولدی گفت: در ابتدای سال جاری تا پایان تیرماه ۹ میلیون تن بار مرزی توسط ۴۳۶ دستگاه واگن در راه آهن فارس جابجا شده است. وی ادامه داد: در تیرماه سال جاری نیز ۴۲ هزار و ۱۱۴ نفر مسافر با قطار جابجا شده‌اند که در مدت مشابه سال قبل ۳۴ هزار و ۹۱۹ نفر بوده که با رشد ۲۱ درصدی همراه بوده است. وی تصریح کرد: با تغییر ساعت حرکت قطارها میزان استقبال عمومی از قطارهای شیراز بیشتر شده که آمار به‌دست آمده گویای این امر است و برای جابجایی مسافر از برنامه پیش بینی شده امسال طی این ۴ ماه ۱/۰۲ درصد جلودتر هستیم. ولدی خاطر نشان کرد: هم اکنون قطارهای رجا، نورالرضا و فدک در مسیرهای تهران و مشهد

قائم مقام معاون بهداشتی وزارت بهداشت تأکید کرد؛ عدالت در سلامت؛ هدف اصلی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مرکز پایش سلامت شیراز به کشور معرفی می شود

قائم مقام معاون بهداشت و رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن بازدید از مرکز پایش سلامت (HMC) دانشگاه علوم پزشکی شیراز، از مسوولان و مدیران ارشد معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، تشکیل جلسه داد. به گزارش "وب دا" در شیراز، "جعفر صادق تبریزی" در این نشست، گفت: عدالت در سلامت؛ هدف اصلی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است. او از خانه بهداشت عشایری و بهورز عشایری به عنوان دو اقدام بسیار خوب دولت یازدهم یاد کرد که با توجه به توافق صورت گرفته با سازمان برنامه و بودجه کشور، اعتبار موردنیاز تکمیل این طرح در سال جاری تأمین می شود. پزشکی قلب بندی کشور به ۱۰ منطقه

درب پای مسابقات قرآن کریم اوقاف فارس صوت گرفت؛ کسب دو مقام برتر شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران منطقه فارس

کارکنان شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران منطقه فارس در مسابقات قرآن کریم اداره اوقاف و امور خیریه استان فارس توانستند دو مقام برتر را کسب کنند. به گزارش روابط عمومی شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران منطقه فارس، در این دوره از مسابقات اوجاف فارس، رقابت سالم و ارتقای سطح کیفی و کمی متسابقین حفظاً، تفسیر، نهج البلاغه و اذان با هم مقام دوم در رشته ترتیل و اذان را



آسان‌ترین راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان را بیاموزید

این متخصص دندانپزشکی ترمیمی، مراجعات ۶ ماهه و سالانه به دندانپزشکی، اهمیت دارد و بایستی به کاهش پوسیدگی‌های دندان از همان ابتدا و در حدود سن دو سالگی باید شروع شود. وی گفت: دندان‌های شیری از ۶ ماهگی تا ۲ سالگی در می‌آیند و از ۶ تا ۱۲ سالگی کودک فقط دندان شیری دارد و از سن ۶ تا ۱۲ سالگی دوره مختلط شیری - دائمی نامیده می‌شود که دندان شیری و دائمی توانان در دهان کودک است و از حدود ۱۲ سالگی به بعد هیچ دندان شیری در دهان وجود ندارد و باید متذکر شوم که



چه کسانی باید مولتی ویتامین مصرف کنند؟ آیا مولتی ویتامین‌ها ضرر دارند؟

استخوانی چیزی است که بسیار شاهد آن هستیم، بنابراین بویژه در مورد زنان اطمینان از دریافت میزان کافی کلسیم و ویتامین D به سلامت استخوانی کمک خواهد کرد. مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا توصیه می‌کند زنان در سنین باروری، روزانه ۰.۴ میلی گرم فولیک اسید دریافت کنند. این میزان می‌تواند تا ۰.۸ میلی گرم نیز افزایش پیدا کند. همچنین میزان لازم برای دریافت کلسیم، روزانه هزار میلی گرم است که باید در دوزهای جداگانه مصرف شود، زیرا بدن، هر بار فقط می‌تواند ۵۰۰ میلی گرم کلسیم جذب کند. نیاز روزانه به ویتامی D نیز روزانه حداقل هزار واحد ویتامین D است. پزشک ممکن است دوز بالاتری از این ویتامین تجویز کند که در آن صورت به

ایرانی‌ها به چه دلایلی می‌میرند؟

سازمان جهانی بهداشت برای موفقیت ایران در نظام ثبت مرگ در نظام مراقبت سلامت، جمهوری اسلامی ایران را مورد تقدیر قرار داد. مارگارت چان، رئیس کل سازمان جهانی بهداشت طی نامه‌ای به وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشورمان از ایران به عنوان کشوری نمونه و الگو برای سایر کشورها در نظام ثبت و طبقه بندی علل مرگ یاد کرد و استراتژی گام به گام و بلند مدت ثبت مرگ در ایران را کمک در مراقبت، پیشگیری و ارتقاء سلامت مردم دانست و به سایر کشورها توصیه کرد تا از این تجربه موفق ایران الگو برداری کنند.

چرا در میانسالی چاق می‌شویم؟

بسیاری از ما با افزایش سن در حفظ وزن مناسب دچار مشکل می‌شویم و روند افزایش وزن را تجربه می‌کنیم. اما آیا تا به حال به این مسئله فکر کرده‌اید که دلیل اصلی این شرایط چه چیزی است؟ یک راهنمایی: عادات غذا خوردن شما ممکن است مقصر اصلی نباشند. به گفته دکتر کارولین آپوویان، مدیر مرکز تغذیه و مدیریت وزن در مرکز پزشکی بوستون، دانشگاه پزشکی دانشگاه بوستون و معاون انجمن چاقی آمریکا، دلایل مختلفی در زمینه افزایش وزن تأثیرگذار هستند. تغییر در شرایط هورمون‌ها، یک سبک زندگی کم تحرک، افزایش استرس و کمبود خواب به واسطه انجام وظایف، تنها چند نمونه از این دست هستند. اما دلیل اصلی افزایش وزن میانسالی روند طبیعی از دست دادن توده عضلانی است. مقدار توده عضلانی بدون چربی ما در وهله نخست به واسطه نرخ متابولیسم تعیین می‌شود. به بیان دیگر، هرچه توده عضلانی بیشتری داشته باشیم، کالری بیشتری خواهیم سوزاند.

خوب بخوابید تا چاق نشوید!

همانطور که خواب خوب یکی از عوامل اصلی زندگی سالم است، کیفیت نامناسب خواب پیامدهای بسیار بدی برای بدن دارد. به طوری که دانشمندان می‌گویند بد خوابیدن می‌تواند منجر به اضافه وزن شود. تعداد افراد چاق در سراسر جهان از دهه ۸۰ میلادی دو برابر شده است. بنابراین فهمیدن دلیل اضافه وزن مردم اثر بسیار مهمی برای سلامت عمومی دارد. محققان دانشگاه لیندز با بررسی میزان خواب و مقدار مصرف غذا در ۱۶۱۵ نفر به نتایجی دست یافتند که تأیید می‌کند خواب ناکافی می‌تواند منجر به بیماری‌های مرتبط با سوخت و ساز از جمله دیابت شود. آن‌ها شاخص‌های دیگر سلامت سوخت و ساز مانند فشار خون، کلسترول خون، قند خون و عملکرد تیروئید و نیز وزن و دور کمر را هم اندازه گیری و ثبت کردند. یافته‌ها نشان داد کسانی که شب‌ها شش ساعت یا کمتر خوابیده بودند اندازه دور کمرشان ۳ سانتی متر بیشتر از کسانی بود که ۹ ساعت خوابیده بودند. در ارتباط بود. یعنی کلسترولی که به بیرون راندن چربی از بدن و حفاظت از آن در برابر بیماری قلبی کمک می‌کند. البته این مطالعه هیچ رابطه‌ای میان خواب ناکافی و رژیم غذایی ناسالم پیدا نکرد که شگفتی محققان را برانگیخت. این درحالی است که مطالعات دیگر نشان داده بودند که خواب کوتاه می‌تواند منجر به انتخاب‌های نادرست غذایی و رژیم نامناسب شود، اما این پژوهش جدید می‌گوید آنچه این اثر را موجب می‌شود خود خواب است، بنابراین از آنجایی که این تحقیق نشان می‌دهد افرادی که خواب کمتر از دیگر شرکت کنندگان را گزارش کرده بودند و احتمال بیشتری می‌رفت که دچار اضافه وزن یا چاقی باشند این یافته‌ها اهمیت خواب کافی را نشان می‌دهد. اینکه چه مقدار می‌خواهیم قطعاً میان افراد مختلف متفاوت است اما بر سر اینکه ۷ تا ۹ ساعت خوابیدن بهترین میزان برای افراد بزرگسال است اجماع نظر وجود دارد.

