روزنامه طلوع

تاریخ ۲۲ مرداد ۱۳۹۶ یک‌شنبه

صفحه ٤

شماره ۲۰۲۷ سال بیست وسوم

خبر

تا پایان تیرماه امسال انجام شد؛

اجرای ۴۰ کیلومتر لوله‌گذاری در حوزه آب در شیراز

معاون مهندسی و توسعه شرکت آب و فاضلاب شیراز گفت: برای احداث خطوط انتقال، توسعه و اصلاح شبکه از ابتدای سال جاری تا پایان تیرماه ۴۰ کیلومتر لوله‌گذاری در حوزه آب انجام شده است.

به گزارش روابط عمومی و آموزش همگانی آبفا شیراز، بهمن بهروزی با بیان اینکه ۴۰ کیلومتر لوله‌گذاری در حوزه آب در شیراز تا پایان تیر ماه امسال انجام شد و ذخیره تأمین آب مسکن مهر شهر صدرا در صورت تأمین اعتبار صورت می‌گیرد، گفت: مخزن ۱۵ هزار صدرا مخزن ذخیره برای مسکن مهر و بخش هایی از شهر صدرا در حال احداث می‌باشد که با تأمین اعتباری که از انتهای سال گذشته انجام شده عملیات اجرایی روند مطلوب دارد و امیدواریم در سال جاری به بهره برداری برسد.

در شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران منطقه فارس صورت گرفت؛

استقرار سیستم مدیریت انرژی با آخرین استاندارد بین‌المللی

جلسه طرح‌ریزی استقرار سیستم مدیریت انرژی بر مبنای آخرین نسخه استاندارد بین‌المللی آن ISO۵۰۰۰۱:۲۰۱۱ در منطقه فارس برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران منطقه فارس، کوروش امیری دبیر کمیته انرژی منطقه با اعلام این خبر گفت: این جلسه با هدف بازنگری خط مشی و اهداف کلان در راستای جاری سازی سیستم مدیریت انرژی انجام گردید.

کارشناس اطلاعات مدیریت منطقه یکی از ویژگی های خاص این جلسه را اجرای بهینه سازی مصرف حامل های انرژی در سطح منطقه نام برد.

وی درپایان گفت: این جلسه با حضور مدیریت منطقه و واحدهای تضمین کیفیت، اداری، ترابری، مکانیک، برق، ساختمان و عملیات به پایان رسید.

معاون هنری و سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس:

هنرمندان پیشکسوت موردحمایت مادی ومعنوی قرار گیرند

معاون هنری و سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس گفت: هنرمندان پیشکسوت سرمایه های اصلی فرهنگ هستند و باید مورد حمایت مادی و معنوی قرار بگیرند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی و روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس، مهدی رنجبر در آیین تقدیر از رضا پورسبحانی ملقب به (سیروس) هنرمند برجسته هنر خراطی چوب، نقش هنر در فرهنگ سازی یک جامعه را موثر خواند وگفت: هنرمند در این عرصه به‌عنوان خالقِ اثر هنری مشهود و برجسته است و پیشکسوتان این بخش به دلیل سرشار بودن از علم و تجربه می توانند مسیر را برای جوانان و علاقه‌مندان هموارتر کنند.

رنجبر اظهارکرد: یکی از اولویت های اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس در راستای توسعه بخش هنر، واگذاری بخش‌های هنری به هنرمندان است که با داشتن آگاهی و تخصص بیشتر در عرصه های هنری می توانند برنامه ها و فعالیت های ارزشمند و ماندگاری را اجرا کنند.

معاون هنری و سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس در پایان تکریم از تلاش‌های ارزشمند پیشکسوتان در حوزه فرهنگ و هنر را مهم‌ترین هدف این دیدارها در استان دانست.

روابط عمومی سازمان قطار شهری شیراز اعلام کرد؛

قطع ۶ هزار اصله درخت برای اجرای پروژه مترو صحت ندارد

روابط عمومی سازمان قطار شهری شیراز و حومه قطع ۶ هزار اصله درخت در طرح جانمایی ایستگاه اول خط ۲ قطار شهری این شهر، صحت ندارد.

به گزارش روابط عمومی سازمان قطار شهری شیراز در اطلاعیه‌ای ضمن تکذیب خبر قطع ۶ هزار اصله درخت به واسطه اشتباه مشاور در طرح جانمایی ایستگاه اول خط دوم مترو شیراز، توضیحاتی ارائه کرد.

در اطلاعیه سازمان قطار شهری شیراز آمده است: هفته گذشته در حاشیه جلسه شورای اسلامی شهر شیراز با دستور بررسی آیین نامه الزامات زیست محیطی پروژه های عمرانی شهرداری از قطع و جابجایی ۶ هزار اصله درخت به دلیل بی توجهی مشاور خط ۲ قطار شهری در جانمایی ایستگاه پایانی مترو واقع در شهرک میانرود خبر داده شد که به دور از واقعیت است.

لازم به ذکر است، ۲ شرکت مهندسان مشاور ذی‌صلاح ایرانی و یک شرکت مهندسان مشاور بین المللی از کشور ایتالیا در قالب مشارکت، مطالعات اولیه خط ۲ قطار شهری شیراز را انجام داده اند و جانمایی ایستگاههای مترو در میادین شکوفه و قهرمانان واقع در شهرک میانرود را با در نظر گرفتن تمامی جوانب فنی و غیر فنی همچنین نیازهای جمعیتی و ترددی پیشنهاد داده اند که این طرح پس از بررسی کارشناسانه توسط سازمان قطار شهری و مقامات ذی‌صلاح مربوطه در سال ۱۳۹۰ به تصویب رسیده است.

در زمان بررسی طرح جانمایی محل دپوی خط ۲ قطار شهری و ایستگاههای ابتدایی در شهرک میانرود مطرح بوده که محل دپو و ایستگاه ابتدایی در شمال شرقی و یا شمال غربی شهرک میانرود باشد. پس از انجام کارشناسی های فنی، مالی و با در نظر گرفتن ظرفیت های جمعیتی و ترددی شهرک میانرود از جمله ورزشگاه ۵۰ هزار نفری پارس، محل دپو و ایستگاه ابتدایی خط ۲ متروی شیراز در محل شمال غربی شهرک میانرود جانمایی شد.

به گزارش روابط عمومی سازمان قطار شهری شیراز و حومه در محل دپو و ایستگاه ابتدایی خط ۲ متروی شیراز تعدادی درخت که عمر کوتاهی داشته و عمدتاً نهال بودند، باید جابجا می شدند که در همین راستا تعداد ۱۳۰۰ اصله نهال توسط پیمانکار مورد تأیید سازمان فضای سبز شهرداری با استفاده از دستگاههای ویژه مخصوص این کار پس از تصویب کمیسیون مربوطه جابجا گردیده اند.

شایان ذکر است که در پروژه عمرانی ملی و بزرگ خط ۲ متروی شیراز به ارزش بیش از ۳۰۰ میلیارد تومان کاملاً موارد زیست محیطی رعایت می شود. یکی از اهداف کلان اجرای چنین پروژه ای در شهرها کاهش تردد خودروهایی است که سوخت فسیلی مصرف می کنند. بنابراین کاهش آلودگی هوا در کلان شهرها که یکی از راهکارهای الزامات زیست محیطی است همواره مدنظر قرار داده می شود. در نتیجه جابجایی تعدادی درخت نهال از روی ناچاری بوده و اجتناب ناپذیر است.

به گزارش ایسنا، یکی از اعضای شورای اسلامی شهر شیراز اعلام کرده بود که به واسطه اشتباه مشاور در جانمایی یکی از ایستگاه‌های قطار شهری شیراز، بیم آن می‌رفت که هزاران اصله درخت قطع شود که با ورود به‌موقع شورا جلوی این اتفاق گرفته شد.

محمد حق‌نگر همچنین گفته بود که به واسطه همین اشتباهات تعداد زیادی درخت طی سال‌های گذشته تاکنون قطع یا جابه‌جا شده است و با تصویب آیین‌نامه الزام پیوست زیست محیطی برای طرح‌های عمرانی این بیم و نگرانی از بین خواهد رفت.

رئیس ستاد امر به معروف ونهی از منکر فارس تأکید کرد؛

لزوم ایجاد گفتمان عمومی برای حق‌طلبی و حق‌گویی

رئیس ستاد امر به معروف ونهی از منکر استان فارس گفت: مأموریت ستاد امر به معروف و نهی از منکر ایجاد گفتمان عمومی برای حق طلبی و حق گویی مسئولان و مردم است.

به گزارش روابط عمومی ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان فارس، سلیمان مهدوی با اشاره به وظایف ستاد امر به معروف و نهی از منکر خاطرنشان کرد: مأموریت ستاد امر به معروف و نهی از منکر ایجاد گفتمان عمومی برای حق طلبی و حق گویی مسئولان و مردم است.

جانشین معاون امر به معروف ونهی از منکر دستگاه های نظامی و قضایی ستاد استان فارس نیز با بیان اینکه قانون حمایت از آمران به معروف و ناهیان از منکر هرچند دیر و با گذشت زمان بسیار طولانی به تصویب رسیده است، گفت: به واسطه قانون حمایت از آمران به معروف و ناهیان از منکر، شخصیت آمر و ناهی مهمترین محور امر به معروف و نهی از منکر است.

محمدرضا غزالی گفت: آمران می توانند در خط اول میدان نبرد امر به معروف ونهی از منکر در مسائل ورود پیدا کنند و حاکمیت را پای قانون بیاورند. از آنجایی که بر اساس ماده هشت این قانون همه افراد حق دعوت به خیر و امر به معروف و نهی از منکر را دارا هستند از همه اجزای حاکمیت، همه سه قوه و همه دستگاه های اجرایی حکومت اسلامی ایران مطالبه گری داشته باشند.

غزالی خاطر نشان کرد: از زمانی که این قانون تصویب شده است، حمایت جدی و همه جانبه‌ی آمران و ناهیان به عنوان یک تکلیف قانونی بر اساس بند ۱۰ ماده ۱۶ به عهده ستاد امر به معروف ونهی از منکر است که این کار شروع شده است.

فرمانده یگان حفاظت اداره کل راه و شهرسازی فارس عنوان کرد؛

جدیت در جلوگیری از هرگونه تعرض و تصرف اراضی ملی

فرمانده یگان حفاظت اداره کل راه و شهرسازی فارس گفت: اراضی ملی امانت هستند و باید از هرگونه تعرض اراضی ملی با جدیت جلوگیری شود.

به گزارش روابط عمومی راه و شهرسازی استان فارس، سرهنگ عسکر پرتو فرمانده یگان حفاظت راه و شهرسازی فارس در جلسه معارفه جانشین یگان حفاظت اداره راه و شهرسازی فارس افزود: تلاش مضاعف و پیگیری در تصرف و تعرض به اراضی ملی در حوزه راه و شهرسازی فارس و برخورد با متصرفان هوشیار در قبال تحرکات گروهک‌های معاند و تروریستی داعش از مهم‌ترین اهداف یگان حفاظت راه و شهرسازی می‌باشد.

پرتوخاطرنشان کرد: حفاظت گفتار و صداقت کاری آماده به کار بودن و تنظیم گزارش و پیگیری قانونی در بحث حفظ اراضی ملی که همان بیت المال می باشد، سر لوحه کار پرسنلی یگان حفاظت می باشد.

در پایان مراسم سرهنگ بازنشسته فیروز شریفی به عنوان جانشین یگان حفاظت اداره کل راه و شهرسازی فارس معرفی گردید.

اختلال در خواب زنان باردار، زایمان زودهنگام را در پی دارد!

زایمان زودرس در زنان می‌تواند آثار بدی روی مادر و کودکش داشته باشد. محققان دریافتند که اختلال خواب مادر در دوران بارداری می‌تواند یکی از علت‌های زایمان زودرس باشد.

طبق نتایج یک مطالعه، اختلالات خواب در طول بارداری ممکن است ریسک زایمان زودهنگام را افزایش دهد محققان دانشگاه کالیفرنیا ۲۲۶۵ زن باردار مبتلا به اختلالات خواب نظیر کم خوابی یا بدخوابی را بررسی کردند.

آن‌ها این زنان را با گروه کنترل زنان باردار فاقد هرگونه ابتلا به اختلال خواب بررسی کردند. البته زنان گروه کنترل هم دارای فاکتورهای پرخطر زایمان پیش از موعد نظیر زایمان زودرس قبلی، سیگار کشیدن در طول بارداری یا فشارخون بالا بودند. محققان دریافتند نرخ زایمان زودهنگام در بین زنان مبتلا به اختلال خواب ۱۴.۶ درصد و در بین گروه کنترل ۱۰.۹ درصد بود. زایمان زودهنگام به معنای زایمان قبل از هفته ۳۷ بارداری است.

طبق نتایج این مطالعه، خطر زایمان قبل از هفته ۳۴ بارداری در بین زنان مبتلا به اختلال خواب بیش از دو برابر و در بین زنان مبتلا به بیخوابی حدود دو برابر بود.

به گفته محققان، درمان اختلال خواب می‌تواند نرخ زایمان پیش از موعد را کاهش دهد. جنیفر فلدر، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «اختلال خواب یک فاکتور پرخطر قابل اصلاح است». محققان اذعان می‌کنند که رفتار درمانی شناختی با هدف تغییر الگوهای فکری یا رفتاری که در پس مشکلات فرد هستند، می‌تواند درمانی مؤثر برای اختلال خواب باشد و نیازی به مصرف دارو توسط زنان باردار هم نباشد.

چرا گیاهان آپارتمانی زرد می‌شوند؟

یکی از مشکلاتی که علاقه‌مندان به گیاه در خانه با آن رو به رو هستند، زرد شدن ناگهانی برگ گیاهانشان است. این پدیده رابطه مستقیم با طرز آبیاری گیاه شما دارد.

آبیاری یکی از نیازهای اصلی گیاه است و همانطور که نبود آب موجب از بین رفتن گیاه و زرد شدن برگ‌های آن می‌شود آبیاری بیش از حد هم همین نتیجه را دارد.

وقتی به گیاهی کم آب دهید با آبیاری مجدد می‌توانید از زرد شدن برگ‌های دیگر جلوگیری کنید اما زمانی که زردی بدلیل آبیاری بیش از حد باشد وضع فرق می‌کند چون در این حالت کرم در خاک به وجود می‌آید و هم باید آبیاری را کاهش دهید و هم کرم‌ها را از بین ببرید.

از بین بردن کرم‌ها به دو روش ممکن است:

۱- کاهش آبیاری ۲- استفاده از پودرهای مخصوص آفات در حین آبیاری یا تعویض خاک گیاه.

روش تعویض خاک: در این روش باید گیاه و خاک را یه صورت یک جا از گلدان خارج کنید و آن را داخل یک لگن پر از آب قرار دهید و بسیار آرام با کنار زدن خاک‌ها ساقه‌ها را از خاک خارج کرده و بعد از شستن ریشه‌ها آنها را سریع درون آب تمیز قرار دهید سپس گیاه را در گلدان و خاک سالم و تمیز بکارید و پس از آبیاری (حتماً بعد از کاشت گیاه باید به گیاه آب فراوان دهید و صبر کرد تا آب اضافی خارج شود) سپس گیاه را چند روز در جایی که نور کم و ملایمی دارد قرار دهید و پس از این مدت آن را به شرایط و محیط عادی گیاه انتقال دهید. البته تعویض خاک در صورتی لازم است که خاک دچار کرم شده باشد اما اگر زرد شدن فقط مربوط به آبیاری بیش از حد است فقط لازم است که آبیاری گیاه را

چرا سینه کودکان خس خس می‌کند؟

اگر کودک شیر خواره دارید ممکن است متوجه شده باشد که سینه کودک شما خس خس می‌کند، علت بروز این عارضه درمیان شیرخواران متفاوت است، اما اکثراً به علت عفونت‌های ویروسی اتفاق می‌افتد.

دکتر لیدا عطارد، فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی در برنامه «یک نکته یک متخصص» شبکه رادیویی سلامت درباره خس خس سینه در دوره شیرخوارگی گفت: شمار بسیاری از شیرخواران ما به خس خس سینه مبتلا می‌شوند و خانواده‌ها را این مسئله نگران می‌کند که کودکشان مبتلا به آسم یا بیماری‌های جدی دیگری باشد.

وی با بیان اینکه علل خس خس سینه در دوره شیرخوارگی بسیار متنوع است، افزود: شایع‌ترین

آن عفونت‌های ویروسی است که در فصل سرما شایع است. علاوه بر آن، موارد دیگری هم می‌تواند ایجاد خس خس سینه کند، از جمله وجود مشکلات فیزیولوژیکی دستگاه گوارش شیرخوارانی که مبتلا به ریفلاکس معده هستند و خس خس سینه در این گروه از شیرخواران، بسیار شایع است.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی ادامه داد: علت دیگر، ابتلا به بیماری‌های قلبی است به خصوص مواردی که خیلی شدید نیست و با مراجعه به پزشک برای یافتن علت خس خس سینه، تشخیص داده می‌شود.

وی در خصوص تشخیص آسم و آسیب‌های تنفسی در کودکان زیر یکسال بیان کرد: اینکه بتوانیم آسم یا آسیب‌های تنفسی در نوزادان و شیرخواران زیر یک ساله را به درستی تشخیص دهیم، تردید است مگر شواهد بسیار جدی و قوی در دست باشد.

بنابراین خانواده‌ها با مراجعه به پزشکشان می‌توانند به علت خس خس سینه فرزندشان آگاه شوند و برای درمان آن اقدام کنند.

صبحانه کامل بخورید تا شب راحت بخوابید!

برخی افراد برای کاهش وزن برخی وعده‌های غذایی از جمله صبحانه را از برنامه غذایی‌شان حذف می‌کنند که مسلماً این کار بسیار اشتباهی است. چرا که وقتی صبحانه می‌خورد سوخت و ساز بدنتان بیشتر می‌شود و در روز کالری بیشتری می‌سوزانید. شما حتی می‌توانید با خوردن برخی مواد غذایی مشخص خواب شبانه‌تان را بهبود ببخشید. تعدادی از میوه‌ها و آجیل‌ها حاوی مقادیر مناسبی پروتئین، چربی و کربوهیدرات هستند که می‌توانند سوخت وساز بدن را تنظیم و قند خون را تثبیت کنند.

هشت عدد بادام و دو عدد خرما، حاوی ۱۵۰ تا ۲۰۰ واحد کالری هستند و به بدن انسان کمک می‌کنند که هنگام ظهر، هورمون ملاتونین تولید شود؛ هورمونی که برای خواب شبانه بسیار مفید است. دکتر رملاخان متخصص خواب در مورد

نحوه غلبه بر مشکلات خواب اظهار کرد: خوردن صبحانه برای داشتن یک خواب آرام در شب بسیار مفید است. اگر صبحانه نخورید بدن شما در وضعیت گرسنگی شدید قرار می‌گیرد و هورمون استرس تولید می‌شود که برای خواب راحت مفید نیست، اما با مصرف صبحانه بدن شما مواد غذایی کافی دریافت می‌کند که این موضوع بر سیستم خواب تأثیر مثبت می‌گذارد. علاوه بر این خوردن صبحانه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند و تا ۱۰ درصد سوخت وساز بدن را افزایش می‌دهد. به طور کلی، بزرگسالان در شبانه روز به هفت تا ۹ ساعت خواب نیاز دارند، اما باز هم مقدار دقیق آن بسته به سن، شیوه زندگی و ژن‌ها است. مشکلات خواب با بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی، آلزایمر، بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی سرماخوردگی و آنفلوانزا مرتبط است، بنابراین داشتن خوابی آرام به سلامتی کمک می‌کند. مواردی نظیر چاقی، مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های شیرین، سیگار کشیدن، عدم فعالیت بدنی، استرس در محل کار، تغییر شغل و نگرانی‌های مالی، تأثیرات منفی بر روی سیستم خواب انسان دارند.

یک رژیم غذایی مناسب برای بدنسازان مبتدی!

کسانی قصد دارند ورزش بدنسازان را شروع کنند باید در نظر داشته باشند که ورزش بدنسازی به تنهایی برای رسیدن به بدن ایده آل کافی نیست بلکه باید به همراه ورزش کردن رژیم غذایی مناسبی نیز داشته باشند تا به میزان مورد نظرشان در سلامت کامل به وزن دلخواه یا بدن ایده‌آل‌شان برسند.

بسیاری از افرادی که به کلاس‌های بدنسازی می‌روند به دنبال مصرف داروهای تزریقی برای افزایش وزن خود هستند در صورتی که می‌توانند با دقت در انتخاب مواد غذایی در کنار ورزش به تناسب اندام مطلوب خود دست یابند.

به گزارش سلامت نیوز، اگر به تازگی رفتن به کلاس‌های بدنسازی را آغاز کرده‌اید برنامه غذایی مناسب با قد، وزن، سن و جنسیت خود را از مربی دریافت کنید و برای رسیدن به تناسب اندام مورد نظرخود آن را به دقت انجام دهید.

مردانی که تمایل به بدنسازی و تقویت عضلات و ماهیچه‌های خود دارند در روزهای ورزش حدود سه الی سه هزار و ۳۰۰ کالری از مواد غذایی مختلف را نیاز دارند. در روزهای استراحت از ورزش این میزان ۲ هزار و ۷۰۰ کالری است.

در اینجا یک نمونه برنامه غذایی برای فرد بدنساز مبتدی شرح داده شده است.

صبحانه‌ای برای فرد بدنساز مبتدی

از جمله مناسب‌ترین مواد غذایی برای صرف در وعده صبحانه تخم مرغ آب پز، نان تست جو حاوی غلات و دانه‌های سبوس دار و سبزیجات است. اگر زمان کافی برای آشپزی ندارید می‌توانید از ترکیب ماست پرچرب با پنیر یا مخلوط بادام زمینی یا کره آن بر روی نان یا اسموتی توت و موز یخ زده و مقدار کمی شکر استفاده کنید.

یک ناهار حاوی پروتئین شامل برنج قهوه‌ای، ماکارونی، قطعات ماهی سالمون، سبزیجات و روغن زیتون بهترین خوراک برای یک فرد بدنساز است. همچنین می‌توانید از ترکیب ۲ الی سه عدد تخم مرغ کامل به همراه گوشت بوقلمون به عنوان میان وعده استفاده کنید.

در کنار خوراک از مقدار زیادی سالاد به همراه پنیر رنده شده و قطعات آجیل هم می‌توانید استفاده کنید.

یک وعده غذایی شام برای فرد بدنساز مبتدی

برای در این وعده غذا را سبک مصرف کنید، مقداری استیک، گوشت مرغ، بوقلمون یا ماهی به همراه پاستا و میوه‌هایی، چون سیب زمینی شیرین و نان گندم بهترین خوراک در این زمان از روز است.

برای افزایش انرژی بدن در کنار مصرف وعده‌های اصلی غذایی مصرف اسموتی از انواع آبمیوه‌های طبیعی می‌تواند به تقویت قوای بدنی و نیز افزایش حجم ماهیچه‌ها کمک کند.

از جمله بهترین خوراکی‌ها برای اضافه شدن به اسموتی می‌توان شیر، بادام، موز، آب پنیر، نارگیل، سبزیجات، دانه‌های آجیل، میوه خشک و روغن زیتون است.