

### با همکاری اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس صورت گرفت؛ برگزاری اولین دوره از مسابقات قرآن کریم اتباع بیگانه

رئیس امور قرآنی اداره کل اوقاف و امور خیریه استان فارس از برگزاری اولین دوره از مسابقات قرآن کریم ویژه اتباع بیگانه خبر داد. به گزارش روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، امیر عباس جلالی گفت: اولین دوره از مسابقات قرآن کریم ویژه اتباع بیگانه روز دوشنبه ۲۳ مرداد ماه در محل بقعه متبرکه سید نظام الدین محمود (ع) شاهدای الی... برگزار شد. وی افزود: در این مراسم ۷۰ نفر از بانوان و آقایان در رشته‌های حفظ، قرائت و تفسیر با یکدیگر به رقابت پرداختند. جلالی اضافه کرد: این مسابقات برای اولین سال در محل این بقعه متبرکه برگزار شد که نفرات برتر این مسابقات به مرحله کشوری اعزام می‌شوند. این برنامه به همت پایگاه مقاومت و فرهنگی بقعه متبرکه سید نظام الدین محمود (ع) شاهدای الی... (ع)، اداره اوقاف ناحیه سه شیراز و اداره امور قرآنی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس برگزار شد.



## خبر

فرمانده یگان حفاظت سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور عنوان کرد؛

## استفاده از پایش ماهواره‌ای دیجیتال حریق در عرصه‌های منابع طبیعی کشور

فرمانده یگان حفاظت سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور گفت: با استفاده از سیستم ارتباطی دیجیتال و پایش ماهواره‌ای از این پس بدون حضور نیرو در عرصه‌ها می‌توان کانون آتش سوزی در اراضی ملی را رصد و اقدامات اولیه برای مهار آتش را انجام داد. به گزارش روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری فارس، سرهنگ پاسدار قاسم سبز علی در جلسه هماهنگی اطفای حریق منابع طبیعی استان فارس گفت: با استفاده از این سیستم هوشمند تمامی مناطق

به منظور تکمیل ایثارگران صورت گرفت؛

## راه‌اندازی دفتر پیشخوان خدمت در بنیاد شهید و امور ایثارگران فارس



مدیر کل بنیاد شهید و امور ایثارگران فارس گفت: دفتر پیشخوان خدمت بنیاد شهید و امور ایثارگران فارس به منظور بهبود وضعیت رسیدگی به مراجعین و در جهت تکمیل خانواده‌های معظم شهدا و ایثارگران راه‌اندازی شده است.

به گزارش «ایثار» فارس، رجبعلی راهی اظهار داشت: بزرگ‌ترین افتخار کارکنان بنیاد شهید و امور ایثارگران فارس، خدمت‌رسانی به خانواده‌های معظم شهدا و ایثارگران و پیگیری مسائل و مشکلات آن بزرگواران است و راه‌اندازی دفتر پیشخوان خدمت نیز به منظور تکمیل آن عزیزان و تسریع در ارائه خدمات رسانی به آن‌ها

معاون قضایی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری فارس:

## قانون‌مداری به عنوان یک درس مستقل در مدارس آموزش داده شود



معاون قضایی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان فارس گفت: قانون‌مداری و ترویج فرهنگ قانون‌مداری باید به عنوان یک درس مستقل در مدارس آموزش داده شود. به گزارش روابط عمومی دادگستری فارس، احمد رحمانیان در جمع رؤسای ادارات حقوقی ادارات کل وزارت آموزش و پرورش و سازمان‌های وابسته به این وزارت اظهار کرد: یکی از علل ضعف فرهنگ قانون‌مداری در کشور عدم پرداختن به این موضوعات در سنین کودکی و نوجوانی است که باید با آموزش در مدارس در افراد جامعه نهادینه شود. دبیر شورای پیشگیری از وقوع جرم استان فارس با بیان اینکه برای تربیت دانش‌آموزان باید واحدهای مشاوره از لحاظ

سرپرست اداره اوقاف و امور خیریه ناحیه ۵ شیراز خبر داد

## ساخت اقامتگاه در بیمارستان نمازی برای همراهان بیمار

اسکان همراهان بیمار در نظر گرفته شده ساخته شود. سرپرست موقوفات حوزه درمان و دارو اوقاف و امور خیریه فارس با اشاره به اینکه در طی ۴ ماه اخیر ۲۸۰ سند تک برگ موقوفات درمانی در شیراز اخذ شده است، گفت: نحوه طراحی و میزان اعتبارات مورد نیاز ساخت اقامتگاه همراهان بیمار در حال بررسی است.

ساخت اقامتگاه همراهان بیمار را از محل موقوفات حوزه دارو پرداخت خواهد کرد و در این پروژه دانشگاه علوم پزشکی نیز همکاری می‌کند. نیک سرشت با بیان اینکه کلنگ زنی این پروژه بزودی انجام می‌شود، افزود: در زمینه اجرای مفاد صریح وقف‌نامه قرار است این اقامتگاه در اراضی جنب ویلای شماره ۲ بیمارستان که عمدتاً برای استفاده و

## فواید و مضرات فلفل برای کم خونی و فشار خون بالا

فلفل سفید، میوه رسیده است که با خیساندن آن در آب، قسمت آبدار و خارجی میوه را از آن جدا می‌کنند؛ در تغلب فلفل، آن را با دانه دارفلفل (دارپلپل) که از گیاهی مشابه فلفل و داشته باشد؛ اثر فلفل، تحریک مخاط و عطسه‌آوری است از این جهت برای عفونت ریه مؤثر است. فلفل ضد «مرض قند سرد» است؛ برای جبران فشار خون پائین و کم خونی مناسب است و برای کسانی که فشار خون بالا دارد، مضر است؛ برای بانوانی که خشکی واژن دارند، مضر است و برای بانوانی که رطوبت اضافی دارند همچنین کسانی که رطوبت دستگاه تنفسی دارند، مفید است؛ برای تقویت قوای مردانه مفید است.



ارزان‌تر از آن است، مخلوط می‌کنند تا قیمت آن پائین بیاید.

### خواص درمانی فلفل

مصرف اندک فلفل برای همگان، مناسب است اما استفاده درمانی از آن باید با ملاحظه وضع مزاجی فرد باشد مخصوصاً اسراف در آن، موجب ترشحات معده و امراض متعددی می‌شود از همین جهت، کسانی که مزاج گرم

مصرف «فلفل» برای جبران فشار خون پائین و کم خونی مناسب است و برای کسی که فشار خون بالا دارد، مضر است. دانه فلفل به نامهای گوناگونی خوانده می‌شود از جمله پلپل، بلبل، رج، ارنیفس، استی اود، استراچی، باباری، حافظ الکافور، شیاف، خوزی، کوپر، شاب و قعیر. گیاه آن را سهنج می‌گویند که گیاهی دولپه‌ای، بی گلبرگ از تیره بیدها، با ریشه ساقه خیز و کوتاه که با آنها به درختان مجاور، چسبید و اگر از درختان تکیه گاه خود کنده شود، از بین می‌رود. برگ فلفل، منفرد و بیضی و نوک تیز است؛ روی شاخه آن، ۲۰ تا ۳۰ میوه کوچک و کروی آویزان می‌شوند، منشأ این گیاه، هندوستان و جنوب شرق آسیا است. فلفل، به دوگونه فلفل سیاه و فلفل سفید در بازار عرضه می‌شود؛ فلفل سیاه، میوه خشکی است که قبل از رسیدن، چیده می‌شود؛ میوه خشک آن، به قدر یک «گردو» و خاکستری تیره یا قهوه‌ای است.

## چطور موقع رانندگی مراقب میدان دید باشیم؟



موضوع میدان دید در هنگام رانندگی را به طور دقیق باید زمانی مورد توجه قرار داد که از اواسط دهه چهارم زندگی، بینایی افراد تدریجاً رو به زوال می‌گذارد. باشگاه خودرو اروپا (ACE) تخمین می‌زند که می‌توان علت چند صد هزار تصادف در سال را ضعیف بودن میدان دید دانست. انجمن چشم پزشکان آلمان به تازگی برآورد کرده است که حدود ۱۱ درصد رانندگان در سنین ۵۰-۵۹ ساله و حدود ۲۰ درصد رانندگان ۶۰ ساله و مسن‌تر ضعف بینایی دارند و به همین خاطر نباید شب‌ها رانندگی کنند. به خصوص زمانی که جان افراد در دست کسی است که پشت فرمان می‌نشیند. حال برخی نکات را که مربوط به داشتن میدان دید بهتر است، بخوانید: شیشه جلوی خودرو، عینک‌تان و چراغ‌های جلو را تمیز نگه دارید. دو بار در سال برای آزمایش

## این مواد غذایی سالم، ناسالم هستند!

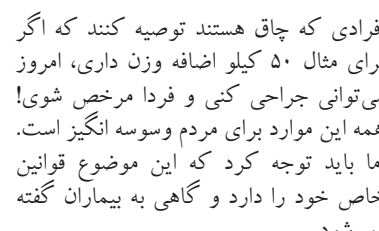
ارزش غذایی آنها را بررسی کنید. همچنین خشک کردن میوه، برخی آثار منفی را در مواد مغذی آنها به جای می‌گذارد که مهم‌ترین آن، کاهش یا حذف برخی ویتامین‌ها (از جمله ویتامین C و اسید فولیک) است. **محصولات غذایی بدون چربی** طبق بررسی که در انگلستان انجام شد بوده و برای سلامت مضر هستند. هرچند برخی محصولات هم هستند که در آنها از منابع قندی طبیعی مانند گیاه آگاو استفاده می‌شود، با این حال بهتر است به دنبال تهیه محصولاتی باشید که به هیچ وجه قند ندارند. **ماست‌های طعم‌دار** به دو دلیل بهتر است ماست‌های ساده با طعم طبیعی را بر ماست‌های میوه‌ای و طعم دار ترجیح بدهید. دلیل اول این که به احتمال زیاد میوه طبیعی در این ماست‌ها وجود ندارد و دلیل دوم این که این نوع ماست‌ها حاوی قند بسیار بیشتری هستند. **میوه‌های خشک** این نوع میوه‌ها علاوه بر مواد نگهدارنده ای که به آنها اضافه می‌شود حاوی قند فراوانی هستند. به عنوان مثال یک بسته انبه خشک حاوی ۲۷ روغن و کره را کنترل کرد و نگران اضافه شدن چربی‌های ترانس به آنها نبود.

بهترین طعم کرده‌اید، بهترین خوردن یک تکه میوه است. میوه حاوی فیبر هستند، اما آیمیوه حتی اگر ۱۰۰ درصد طبیعی باشد، فقط حاوی قندهاست. **محصولات غذایی بدون قند** بیشتر این محصولات حاوی قندهای مصنوعی هستند که به دلیل داشتن اسپاراتام، سرطان زا بوده و برای سلامت مضر هستند. هرچند برخی محصولات هم هستند که در آنها از منابع قندی طبیعی مانند گیاه آگاو استفاده می‌شود، با این حال بهتر است به دنبال تهیه محصولاتی باشید که به هیچ وجه قند ندارند. **ماست‌های طعم‌دار** امروزه گستردگی شبکه‌های اجتماعی و آگهی‌های تبلیغاتی باعث می‌شود اطلاعات نادرست زیادی در مورد مواد غذایی بگیریم و درک و دریافت متفاوتی نسبت به مواد غذایی پیدا کنیم. با برخی مواد غذایی ناسالمی که تصور می‌شود سالم هستند آشنا شوید. **آیمیوه** آیمیوه یکی از بدترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید مصرف کنید. اگر هوس یک



## آیا خطرات استفاده از روش‌های لاغری موضعی را می‌دانید؟

افرادی که چاق هستند توصیه کنند که اگر برای مثال ۵۰ کیلو اضافه وزن داری، امروز می‌توانی جراحی کنی و فردا مرخص شوی! همه این موارد برای مردم وسوسه‌انگیز است. اما باید توجه کرد که این موضوع قوانین خاص خود را دارد و گاهی به بیماران گفته نمی‌شود. وی ادامه داد: این موضوع که به افراد چاق گفته می‌شود می‌تواند با استفاده از روش‌هایی مثل لیپوماتیک، لیپولیزر و... لاغر شوی، امکان ندارد. طبق پروتکل‌های این حوزه، کسانی می‌توانند از روش‌های تخریب چربی محیطی استفاده کنند که بی‌ام‌آی زیر ۳۰ دارند و با مشکل اضافه وزن روبرو هستند. از نظر پزشکی امکان این وجود ندارد که بیشتر از پنج لیتر چربی از بدن افراد تخریب شود؛ تخریب بیش از این عدد باعث ایجاد آسیب ریوی، آمبولی چربی و... می‌شود. عضو انجمن پیشگیری از چاقی همچنین اضافه کرد: گاهی برخی از پزشکان برای



عضو انجمن پیشگیری از چاقی به کسانی که نسبت وزن به قد آنها (بی.ام.آی) کمتر از ۳۰ است و دچار چاقی هستند توصیه کرد از جراحی‌های موضعی برای برطرف کردن مشکل خود استفاده نکنند؛ چرا که عوارض زیادی به دنبال دارد. دکتر محمدرضا عبدالحسینی، درباره نکاتی که مردم هنگام مراجعه به کلینیک‌های لاغری باید بدانند، گفت: پزشکان عمومی قشر عظیمی از جامعه پزشکی را تشکیل می‌دهند، گاهی برای افزایش درآمد خود به اقداماتی در حوزه زیبایی روی می‌آورند. این امکان وجود دارد که برخی از پزشکان به