



تاریخ
۳۱
مرداد
۱۳۹۶
سه‌شنبه

استاندارفارس:

## وزیر کشور به شیراز سفر می‌کند

استاندار فارس گفت: عبدالرضا رحمانی فضلی وزیر کشور سه شنبه ۳۱ مرداد در آستانه هفته دولت به شیراز سفر خواهد کرد. سید محمد علی افشانی در گفت و گو با ایرنا افزود: وزیر کشور در بدو ورود به شیراز فاز دوم خط یک قطار شهری این شهر و ایستگاه‌های پیش‌بینی شده در این مسیر ۱۰ و نیم کیلومتری را افتتاح خواهد کرد. وی ادامه داد: دولت تمام سهم خود را برای اجرای پروژه قطار شهری شیراز پرداخت کرده است و این قطعه که برای اجرای آن بیش از یک هزار میلیارد تومان هزینه شده را می‌توان مهمترین قطعه قطار شهری شیراز دانست. استاندار فارس گفت: این قطعه مرکز شهر و مراکز تاریخی و درمانی شهر شیراز را به فرودگاه بین المللی شهید دستغیب شیراز متصل می‌کند و دسترسی به این بخش‌ها را برای شهروندان، مسافران و گردشگران آسان می‌سازد. افشانی گفت: وزیر کشور پس از افتتاح این پروژه، در جلسه شورای اداری استان با رویکرد اقتصاد مقاومتی حضور خواهد یافت.

با پایان دوره مأموریت مهدی خانی در مسئولیت مدیرعاملی شرکت عمران صدرا، علی مؤیدی به عنوان سرپرست این شرکت معرفی شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت عمران شهر جدید صدرا، مهدی خانی مدیرعامل سابق این شرکت با تقدیر از تلاش و همکاری اعضای هیئت مدیره و مدیران و کارکنان شرکت طی سه سال گذشته



## مؤیدی سرپرست شرکت عمران شهر صدرا شد

گفت: به یاری خداوند متعال اصالت را به منافع بیت‌المال بازگردانید و مانع زد و بندهای بسیاری شدیم. وی افزود: بخش عددهای از مطالبات شرکت عمران طی سه سال گذشته با تلاش همکاران مجموعه عمران شهر صدرا کسب شد که موفقیت بزرگی بود. عنوان نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی و عضو شورای شهر شیراز منشأ مشکلات حساسی در شرکت عمران

نداشتیم که این مهم حاصل زحمت کلیه همکاران و کارکنان شرکت عمران بوده است. علی مؤیدی سرپرست جدید شرکت عمران از اعضای هیئت مدیره شرکت عمران صدرا بوده که پیش از این به عنوان نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی و عضو شورای شهر شیراز منشأ خدمات مؤثری بوده است.

معاون فرهنگی دادگستری استان فارس از برگزاری پنجمین دوره مسابقات قرآن کریم قوه قضائیه در مرحله استانی باحضور بیش از ۶۰۰ نفر از کارکنان دادگستری، شورای حل اختلاف، سازمان های تابعه و خانواده‌های قضات و کارکنان، دوم دوره از مسابقات نشان دهنده اهمیت

به گزارش روابط عمومی دادگستری استان فارس، حجت‌الاسلام صدراالله رجایی نسب گفت: امسال حضور کارکنان و خانواده های آنها رشد چشمگیری نسبت به سال های گذشته داشته است به طوری که حضور بیش از ۱۳۵۰ نفر در مرحله شهرستان این دوره از مسابقات نشان دهنده اهمیت

**در یک دوره آموزشی در شیراز؛**

## ۶ هزار نفر از کارکنان جمعیت هلال احمر با تخلفات اداری آشنا شدند



صورت آنلاین، زمینه مناسبی را و کارکنان از آموزش های شغلی و برای بهره‌مندی حداکثری مدیران

اداری، آسیب پذیری آنها در برابر تهدیدات اداری و سازمانی را به حداقل می‌رساند. طیب طاهرزاده توانمندسازی نیروی انسانی از طریق دریافت آموزش های ضمن خدمت مورد نیاز را از دیگر اهداف برگزاری این دوره عنوان کرد.

وی با اشاره به آموزش های مجازی کارکنان در قالب سامانه آموزش جمعیت هلال احمر اشاره و اظهار کرد: برگزاری دوره های مجازی و شرکت در آزمون پایانی به

۶ هزار نفر از کارکنان هلال احمر کشور در دوره آموزشی ضمن خدمت این جمعیت با عنوان "آشنایی با حقوق و تکالیف کارمندان از منظر قانون رسیدگی به تخلفات اداری " که در شیراز برگزار شد، شرکت

به گزارش روابط عمومی جمعیت هلال احمر استان فارس، معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر فارس در این دوره آموزشی گفت: آشنایی کارکنان با حقوق و تکالیف خود از منظر تخلفات

## رژیم غذایی برای مبتلایان به پرکاری تیروئید چگونه باشد؟

از آنجا که در افراد مبتلا به پرکاری تیروئید میزان انرژی موردنیاز افزایش می‌یابد، بهتر است بیماران تعداد وعده‌های غذایی را افزایش داده و از حجم هر وعده بکاهند. به گزارش "وب‌دا" در شیراز، کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، گفت: گنجاندن تخم مرغ، گوشت ماهی‌کان، گوشت قرمز، ترکیب غلات و حبوبات برای تأمین نیازهای پروتئینی در افراد مبتلا به پُرکاری تیروئید توصیه می‌شود. "یاسمین فتحی" افزود: در این افراد مصرف مکمل ویتامین C و ویتامین B کمپلکس به ویژه ویتامین‌های B۱،B۱۲،B۱۲۰ توصیه می‌شود که در انبه، مرکبات، کیوی، سبزی‌های سبز رنگ، شیر و فرآورده‌های آن و جوانه حبوبات یافت می‌شوند.

او مکمل ویتامین C را برای بهبود نشانه‌ها و شرایط متابولیکی مفید دانست و یادآور شد: در صورت استفاده از مکمل‌های مولتی ویتامین مینرال، باید از مکمل‌های بدونید استفاده شود. این کارشناس ارشد تغذیه، ادامه داد: مبتلایان باید از مصرف برخی غذاهای دریایی، علف‌ها

و جلبک‌های دریایی که سرشار از ید هستند خودداری کنند؛ همچنین مصرف شکلات و نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای، قهوه و سیگار کشیدن در این افراد، باید کاهش یابد. فتحی، بیان کرد: در افراد مبتلا به پرکاری تیروئید می‌توان از گواتروژن های طبیعی (موادی که سبب کاهش فعالیت غده تیروئید می‌شود) مانند سبزی‌های خانواده کلم از قبیل گل کلم، کلم قمری، کلم بروکلی و بروکسل، اسفناج، شلغم، گلایب، هلو، پادام زمینی و سویا استفاده کرد، البته مواد گواتروژن طبیعی را نباید با داروهای ضد تیروئید استفاده کنیم، زیرا سبب افزایش پیامدهای جانبی داروها می‌شود.

مصرف هویج، کرفس، فلفل سبز، جعفری، زردآلو، سیب، زغال اخته، گریپ فورت و آناناس، دیگر توصیه این کارشناس ارشد تغذیه به مبتلایان به پرکاری تیروئید بود و اضافه کرد: همچنین در صورتی که فرد بیماری کلیوی یا قلبی خاصی نداشته باشد، توصیه می‌شود که مصرف به مصرف سه تا چهار لیتر آب در روز را در برنامه خود قرار دهد.

## راه های جلوگیری از تحلیل عضلات را بشناسید

از نوع قدرتی و استقامتی، بتواند عضلات اطراف زانو را تقویت کند دردهای زانو را کاهش می‌دهد.

یکی از عضلات خیلی مهم در کنترل زانو عضلات جلوی ران است. این عضلات از ناحیه لگن شروع شده و تا بالای ساق ادامه می‌یابد. با تمرین‌های مقاومتی می‌توان حالت انقباضی در ناحیه عضلات، می‌توان به حمایت و تقویت بیشتر زانوها کمک کرد.

افرادی که آرتروز یا پای پرانتزی دارند نباید فعالیت و تحرک بدنی را ترک کنند، اما شدت و مدت فعالیت و حجم این فعالیت باید در حدی باشد که فرد به آستانه درد نرسد. زمانی که به آستانه درد برسند این‌جا خط قرمز ورزش می‌باشد.

بنابراین بیمار می‌تواند پیاده روی را ادامه دهد، ضمن اینکه تقویت عضلات چهار سر زانو با وزنه خیلی مهم است و به کاهش درد و کنترل آرتروز کمک می‌کند. برای تقویت عضلات جلوی، خلفی و

## مغزتان را ضد آلزایمر کنید

کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی است در صورتی که تحقیقات نشان می‌دهد، ۱۴ درصد مبتلایان آلزایمر سابقه مصرف سیگار دارند.

**مغزتان را فعال نگه دارید**

افزایش سن مانعی برای رشد و ساخت ارتباطات جدید مغز انسان نیست و این فرآیند همچنان ادامه دارد. تا زمانی که مغز با فعالیت‌های جدید و چالش برانگیز مشغول نگه داشته شود، با وجود کاهش سلول‌های مغزی در سالمندی ریسک ابتلا به آلزایمر نیز کم می‌شود. این افراد باید مغز خود را با انجام فعالیت‌های اجتماعی پیچیده، متنوع، مداوم و سرگرم‌کننده به چالش بکشانند؛ ارتباطات خانوادگی، بازی کردن، دوره‌می‌های دوستانه، شرکت در کلاس‌های هنری، حل کردن جدول کلمات متقاطع، پازل، سودوکو و هر چیزی که باعث افزایش ارتباطات مغزی شود. ورزش مخصوصاً در دوران سالمندی باعث افزایش جریان خون در مغز می‌شود.

**دلایل دشمنی ورزش با آلزایمر**

متأسفانه تعداد کمی از ایرانی‌ها هستند که به صورت منظم ورزش می‌کنند. شاید بگویید ورزش نامنظم بهتر از آن است که اصلاً انجامش ندهیم. قضاوت در این رابطه با خود شمامت، اما وقتی با تأثیرات ورزش منظم آشنا شوید، امیدواریم انجام

...



صفحه
۴
شماره
۲۰۳۵
سال
بیست‌وسوم

رئیس مرکز رسیدگی به امور مساجد فارس:

## تعدادی از مساجد شیراز شبانه‌روزی می‌شوند

هزار مسجد، ۱۱۷۸ امامزاده و ۱۰۵۰ تکیه، مهدیه، قاضیه و حسینیه در استان خیر داد و گفت: به نسبت سهم هر نفر، فارس هم در میان استان‌های کشور از آمار ی یکسان با کل کشور برخوردار است. وی به فعالیت‌های مساجد هم اشاره کرد و گفت: ۴۲ درصد مساجد فارس دارای کلاس قرآن و ۳۰ درصد دارای امام جماعت راتب هستند که متوسط سنی امام جای امن و قابل اعتماد برای مردم شذن برخی مساجد شیراز عنوان کرد: در حال برنامه ریزی برای این هستیم که تعدادی از مساجد شیراز جهت ارائه خدمات مطلوب به گردشگران و شهروندان به طور ۲۴ ساعته باز باشند.

وی در ابتدای این نشست با بیان اینکه در آستانه هفته جهانی مساجد و همزمانی آغاز به کار دولت دوازدهم باید افق روشنی پیش روی مردم قرار گیرد، افزود: موضوع مساجد دارای پیشینه ۱۴۰۰ ساله است که نخستین حرکت های

تفکر افراطی بر مساجد نام برد و گفت: از این اندیشه که کار فرهنگی در مساجد آنان را آلوده می‌سازد باید پرهیز کرد، زیرا مسجد نه جای متعجبین و نه مواوی متجددین است.

وی در ادامه به وجود ۷۲هزار مسجد در سراسر کشور اشاره و اعلام کرد: برای هر ۱۰۴۱ نفر یک مسجد وجود دارد که به نسبت بسیاری از کشورهای اسلامی آمار ی پایین محسوب می‌شود، به عبارتی ۰/۳۰ درصد فضا از بابت مسجد در کشور داریم که برای هر ۴ نفر حدود یک متر فضایست.

رضایی از افزایش ۱۲۰ درصدی مساجد پس از انقلاب اسلامی خیر داد و افزود: البته این افزایش به نسبت جمعیت کشور کم به شمار می‌رود. رئیس مرکز رسیدگی به امور مساجد استان فارس در عین حال از وجود ۷۱۲۸ مکان مذهبی از جمله

زندگی آنان را دیگر وظیفه مساجد ارزیابی کرد.

رئیس مرکز رسیدگی به امور مساجد استان فارس با توجه به کارکردهای اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و… مساجد بر توجه به جوانان با ایده هاء، اندیشه ها و تفکرات گوناگون تأکید کرد و افزود: مشکلات شخصی و حتی کلان‌جامعه در مسجدها قابل حل و فصل است، از این رو مساجد باید به جای امن و قابل اعتماد برای مردم تبدیل شوند.

رضایی در عین حال از حاکم شدن تفکر افراطی بر مساجد نام برد و گفت: از این اندیشه که کار فرهنگی در مساجد آنان را آلوده می‌سازد باید پرهیز کرد، زیرا مسجد نه جای متعجبین و نه مواوی متجددین است.

وی در ادامه به وجود ۷۲هزار مسجد در سراسر کشور اشاره و اعلام کرد: برای هر ۱۰۴۱ نفر یک مسجد

وجود دارد که به نسبت بسیاری از کشورهای اسلامی آمار ی پایین محسوب می‌شود، به عبارتی ۰/۳۰ درصد فضا از بابت مسجد در کشور داریم که برای هر ۴ نفر حدود یک متر فضایست.

رضایی از افزایش ۱۲۰ درصدی مساجد پس از انقلاب اسلامی خیر داد و افزود: البته این افزایش به نسبت جمعیت کشور کم به شمار می‌رود.

رئیس مرکز رسیدگی به امور مساجد استان فارس در عین حال از وجود ۷۱۲۸ مکان مذهبی از جمله

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۰۰۱۱۵۳۰۰۳۱۱۳۹۶۶ مورخ ۱۶/۵/۹۶ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رستم تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای بهمن نیکنام فرزند خانعلی به شماره شناسنامه ۱۶ صادره از ممسنی نسبت به ۴/۵ دانگ مشاع از شش‌دانگ عرصه و اعیان یک باب خانه به انضمام ۱/۵ دانگ دیگر اعیان به مساحت ۱۷۵/۶۳ مترمربع (۱/۵ دانگ مشاع از شش‌دانگ عرصه پلاک مذکور به موقوفه بوشری تعلق دارد) پلاک ۶۱۸ فرعی از ۱۸۶ اصلی واقع در قطعه ۹ بخش ۷ فارس شهرستان رستم اراضی مشاعی قریه مصبیری انتقالی از هدایت گودرزی فرزند تراج محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

۱۴۴/م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۳۱/۵/۱۳۹۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴/۶/۱۳۹۶

۲۵۱۹۹/۱۵۱۰۹

**سیدعلی عباسیان – رئیس ثبت اسناد و املاک رستم**

بهتر بیماری‌های مزمن شود. هیچ غذای جادویی برای کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر وجود ندارد، ولی برای داشتن بدن و مغز سالم بهتر است بخش اعظم رژیم غذایی حاوی مقدار زیادی میوه و سبزیجات، حبوبات، آجیل، لبنیات کم‌چرب، ماهی و مقادیر کمتری از گوشت و غذاهای فرآوری باشد.

**پیشگیری از آلزایمر، از سنین پایین**

متخصصان معتقدند، اقدامات پیشگیرانه برای دوری از ابتلا به آلزایمر را همه افراد از سنین پایین و قبل از دوران سالمندی باید آغاز کنند. اصلاح شیوه زندگی شامل تغذیه سالم، ورزش منظم، تقویت حافظه، یادگیری و شناخت، انجام فعالیت اجتماعی موردعلاقه و رضایت بخش و مراقبت از سلامت روانی و اجتماعی از ما در برابر آلزایمر به میزان بسیار موثری محافظت می‌کنند.

**دوستی دیابت و آلزایمر**

کاهش مصرف مواد قندی و رعایت اصول پیشگیری‌کننده از ابتلا به دیابت را جدی بگیرد، چرا که آلزایمر در کمین مبتلایان دیابت نشسته است. بنابراین نه‌تنها کنترل مصرف قند، شکر و شیرینی را باید جدی بگیریم، بلکه باید مراقب وزن خود نیز باشیم چرا که چاقی و لاغری مفرض می‌تواند آلزایمر را مهمان مغز ما کند.