



تاریخ

۹

شهریور

۱۳۹۶

پنج‌شنبه

سوپرست اداره کل حفاظت محیط زیست فارس خبر داد

## محکومیت صیاد یک قطعه دلچبه وحشی به دو سال حبس تعزیری

به گزارش روابط عمومی اداره کل حفاظت محیط زیست فارس، شعبه ۱۰۱ دادگاه کیفری ۲ شهرستان خرامه طی حکمی یکی از صیادان باسابقه و حرفه‌ای پرندگان شکاری که مبادرت به صید یک بهله پرنده شکاری دلچبه نموده بود را به دو سال حبس تعزیری محکوم کرد. سرپرست اداره کل حفاظت محیط زیست فارس گفت: میزان بهای پرنده شکاری دلچبه مطابق مصوبه ۳۸۰ شورای عالی حفاظت محیط زیست ۲۰۰ میلیون ریال تعیین شده است لذا توصیه می‌نماییم در صورت رویت یا کشف این گونه پرندگان وحشی، هرچند به صورت زخمی از نگهداری آن بدون اطلاع محیط زیست خودداری ننمایند و در کوتاه‌ترین فاصله زمانی گونه‌های آسیب دیده در طبیعت را به نزدیک ترین واحد محیط زیست تحویل نمایید.

## خبر

صفحه

۴

شماره

۲۰۴۳

سال

بیست و سوم

در بیستمین جشنواره شهید رجایی در شیراز؛

## شرکت آب و فاضلاب شیراز مورد تقدیر قرار گرفت



در بیستمین جشنواره شهید رجایی در شیراز و گرامیداشت هفته دولت از شرکت آب و فاضلاب شیراز تقدیر شد. به گزارش روابط عمومی و آموزش همگانی آبفا شیراز در این مراسم، نماینده ولی فقیه در فارس، با اشاره به انتخاب دستگاه‌های برتر در جشنواره شهید رجایی گفت: عملکرد تمام دستگاه‌های اجرایی و خدمات‌رسان و کارکنان آنها باید به گونه‌ای باشد که در چنین مراسمی از همه آنها به عنوان دستگاه نمونه قدردانی شود. امام جمعه شیراز بیان کرد: مسئولان در هر

رده و جایگاه باید مردم را ولی‌نمندان خود بدانند و حرمت آنها را کاملاً حفظ کنند و امیدواریم مجموعه اقدامات و کارها به رفع مشکلات مردم و بهبود معیشت آنها منتهی شود. استاندار فارس نیز ضمن قدردانی از تلاش‌های تمام مدیران و کارکنان دستگاه‌های اجرایی استان افزود: اگر امروز در استان به موفقیتی دست یافته‌ایم به خاطر عملکرد و کارنامه تک تک شما است. سید محمدعلی افشانی افزود: مهم‌ترین شاخص ارزیابی ما رضایت مردم است و

شخص ارزیابی ما رضایت مردم است و

رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز خبر داد

## ایجاد ۱۶ مکان برای ذبح دام در شهر شیراز

میدان شهید فهمیده، سه راه دارالرحمه، میدان کوزه‌گری، میدان کلبه، میدان نصر، چهارراه شریف آباد جنب زمین فوتبال مکان‌هایی ایجاد شده است. وی افزود: در این مکان‌ها این سازمان اقدام به نصب ۳۴ مخزن ۶۶۰ لیتری آب سرد و استقرار ۶۸ پاکبان مجهز به تجهیزات حفاظت فردی در دو شیفت صبح و عصر به همراه ۱۶ دستگاه تانکر جهت شستشو پیش بینی کرده است. وی افزود: به منظور تخلیه هرچه سریع‌تر این سطل‌ها نیز علاوه بر خودروهای حمل پسماند موجود در هر منطقه، دو دستگاه

رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز گفت: ۱۶ مکان ویژه قربانی دام در عید سعید قربان در شیراز در نظر گرفته شده است. به گزارش امور ارتباطات و آموزش شهروندی سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز، روح الله خوشبخت گفت: برای ذبح دام توسط سازمان ساماندهی مشاغل شهری در بلوار میزای شیرازی در ورودی انجیره، فرهنگ شهر جنب بازارچه، روبروی پایانه قصردشت، ضلع جنوبی و ضلع شمالی میدان مطهری، کمربندی ابتدای خیابان گلشن، میدان پارسه، میدان شهدای احمدآباد، کمربندی ورودی بلوار نارنج، کمربندی خروجی مهدی آباد،

در جلسه انجمن خیرین کتابخانه‌ساز فارس مطرح شد؛

## نیاز سه منطقه تاریخی و گردشگری فارس به کتابخانه عمومی

علی نویدگویی با بیان اینکه نیاز سنجی اولین قدم برای جذب خیرین و پویاتر شدن کتابخانه‌های عمومی است، افزود: در زمینه جذب خیر همه باید همتی مضاعف داشته باشند و با تبلیغات مناسب اعضای جدید را جذب انجمن نمایند چراکه به یقین در توان تمامی مردم نیست که کتابخانه بسازند؛ اما بیشتر مردم می‌توانند با تهیه کتاب‌های مورد نیاز و بخشی از نیازهای کتابخانه‌های عمومی، چراغی در این راه روشن کنند.

او در ادامه با اشاره به اینکه امسال باید بحث پایتختی کتاب برای شیراز به جد دنبال شود، از انجام طرح‌های خلاقانه و نوآوری کتابخوانی در شیراز یاد کرد و گفت: در این زمینه باید گروهی متشکل از مسئولان تمامی دستگاه‌های فرهنگی استان تشکیل شوند و بحث پایتخت کتاب شدن شیراز را به صورت مدون پیگیری کنند؛ چراکه این حق شهر شیراز است که پایتخت کتاب ایران و جهان شود و برای این کار لازم است که مدیران دستگاه‌های استان، تفکر فرهنگی داشته باشند.

در این نشست با اشاره به اینکه یکی از مهم‌ترین اقدامات اداره کل ساخت کتابخانه در مناطق تاریخی و توریستی استان است، بیان کرد: در دو روستای گردشگری کمهر و برشنه در شهرستان سپیدان و شهر تاریخی مدرسلمان، زمین برای ساخت کتابخانه توسط خیر اهدا شده اما هنوز هزینه ساخت آن تأمین نشده است. وی افزود: باتوجه به ضرورت ساخت کتابخانه در مناطق تاریخی و توریستی نیاز است که انجمن خیرین کتابخانه‌ساز در زمینه جذب خیر در این مناطق اقدام ویژه‌ای انجام دهد.

**پایتخت کتاب شدن حق شیراز است**

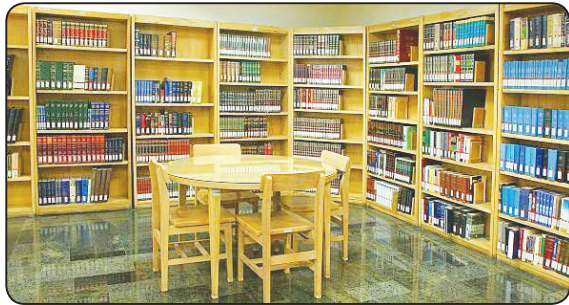
رئیس هیئت مدیره انجمن خیرین کتابخانه‌ساز استان نیز در ادامه این نشست با اشاره به اینکه برای تشکیل کارگروه جذب خیرین به حوزه کتاب و کتابخوانی پیش از هر چیز باید خیرین شناسایی شوند، افزود: اعضای کارگروه جذب خیرین باید در دو حوزه بررسی نیازهای منابع و کتاب‌های مورد نظر و همچنین شناسایی و تشویق خیرین به مشارکت در این حوزه فعالیت داشته باشند.

روح‌الله منوچهری با بیان اینکه پیگیری‌های اداره کل کتابخانه‌های عمومی فارس برای دریافت زمین کتابخانه هنوز به نتیجه نرسیده است، گفت: این اداره کل پیگیر دریافت دو زمین برای ساخت کتابخانه است.

وی ادامه داد: یک زمین برای ساخت کتابخانه خیرساز که منابع ساخت آن تأمین شده و دیگری زمین کتابخانه مرکزی که هنوز مشخص نشده است و امیدواریم با همکاری استانداری و کمیسیون ماده ۵ استان، تکلیف این زمین مشخص گردد.

او در ادامه با تصریح اینکه کتابخانه‌های عمومی در حال حاضر به تجهیزات و منابع نیاز دارند، خاطر نشان کرد: در جلسه انجمن خیرین کارگروهی به منظور جذب منابع و خیرین و انجام امور تبلیغاتی برای تشویق مردم به اهدای در حوزه کتابخانه‌ها تشکیل می‌شود که امید است با تشکیل این کارگروه خانواده خیرین کتابخانه‌ساز و کتابخانه‌یار استان گسترش یابد.

محمدرضا ابراهیمی معاون اداره کل کتابخانه‌های عمومی فارس نیز



به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان فارس، چهارمین جلسه انجمن خیرین کتابخانه‌ساز استان فارس در سال جاری، با محوریت برنامه‌ریزی در زمینه انجام امور تبلیغاتی و جذب خیرین در حوزه کتاب و کتابخوانی برگزار شد.

سرپرست این اداره در این جلسه گفت: کار خیر همواره نیک و پسندیده است به ویژه اگر در حوزه کتاب و کتابخوانی باشد.

## چه زمانی نوشیدن چای عامل بیماری می‌شود؟

رئیس انجمن صنایع غذایی ایران گفت: استفاده از اسانس و رنگ‌های غیر مجاز در چای، بیماری‌های غیر واگیر در دراز مدت در افراد را در دراز مدت به خطر بیناندازد.

وی تصریح کرد: متأسفانه ۵۰ درصد چای‌هایی که در بازار داخلی به فروش می‌رسند، از کشورهای هند و امارات وارد می‌شود که اکثراً عطری بوده و دارای اسانس و رنگ‌های مختلفی هستند که اگر این رنگ‌ها از سلامت کامل برخوردار نباشند در دراز مدت باعث بروز سرطان‌های مختلف در بدن افراد می‌شود.

عزیزی یادآور شد: چای دارای آنتی‌اکسیدان بوده و در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله قلبی و عروقی و سرطان مؤثر است که در صورت طبیعی نبودن عطر و رنگ اضافه شده می‌تواند نتایج عکس را برای افراد ایجاد کند.

رئیس انجمن صنایع غذایی ایران گفت: استفاده از اسانس و رنگ‌های غیر مجاز در چای، بیماری‌های غیر واگیر در دراز مدت در افراد ایجاد می‌کند. به گزارش جام جم آنلاین ب، محمدحسین عزیزی اظهار کرد: نوشیدن چای بعد از غذا احتمال بروز فقر آهن را به خصوص در میان افراد مستعد افزایش می‌دهد اما اگر این نوشیدنی به صورت سالم و طبیعی مصرف شود می‌تواند از بروز بسیاری از سکتها و بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری کند. وی بیان کرد: اگر برگ‌های چای در مراحل اولیه چیدن خشک شود و غنچه‌های چای باز نشده باشند، به آن در اصطلاح چای سفید می‌گویند که معمولاً در بین مردم ایران مصرف آن رایج نیست.



## راهنمای تقویت مو

روغن آووکادو ترکیب بسیار سبکی دارد و به راحتی جذب موها و پوست کف سر می‌شود. علاوه بر اینها این روغن می‌تواند آب و رطوبت را در خود نگه دارد و در نتیجه به آب‌رسانی موها هم کمک می‌کند. از دیگر خواص روغن آووکادو SPF موجود در آن است. یعنی دارای مواد حفاظتی در برابر نور آفتاب است و می‌تواند تا حدی از موها در مقابل ضررهای ناشی از اشعه ماوراءبنفش خورشید محافظت کند.

این روغن سرشار از ویتامین‌های A، D، E، B۱۲، آمینو و فولیک اسید است؛ این‌ها موادی هستند که هر موی سالمی به آنها نیاز دارد. شما می‌توانید از روغن آووکادو برای نرم کردن عمقی مو و حتی به عنوان ماسک مو استفاده کنید. اما برای گرفتن نتیجه بهتر این روغن را به همراه دیگر روغن‌های مغذی مثل روغن زیتون استفاده کنید.

**روغن بادام تلخ:**

یکی از روغن‌های رایج و خوب برای چرب کردن موها در آقایان و لطیف کردن پوست‌های خشک روغن بادام است. این روغن به راحتی در دسترس است. پروتئین‌های موجود در این روغن به بازسازی سطح پوست کمک می‌کنند. بهتر است این روغن را با محصولات شوینده مخلوط کنید تا اثربخشی بیشتر آن را ببینید. البته روغن بادام به تنهایی هم می‌تواند موها را درخشان، چرب و مقاوم کند. یادتان باشد برای مو بهتر است از روغن بادام تلخ و برای پوست از روغن بادام شیرین استفاده کنید.



اثرات آن سود ببرید. برای اینکه از علت ریزش موی خود مطلع شوید بد نیست اول به دکتر مراجعه کنید و از او بخواهید با آزمایش خون میزان آهن و کارکرد تیروئید شما را چک کند، چون مثلاً کم کار شدن تیروئید می‌تواند باعث نازک شدن و ریزش مو شود، آهن در فرآیند رساندن اکسیژن به سلول‌ها نقش دارد و اکسیژن از مواد مهمی است که به رشد موها کمک می‌کند، خوردن غذاهای حاوی آهن یا قرص‌های آهن می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

**روغن آووکادو:**

این روغن یکی از روغن‌های مغذی پوست و مو است. بیشتر به کسانی توصیه می‌شود که پوستی ملتهب در کف سر دارند یا موهایشان بیش از اندازه نازک شده است.

با این روغن‌های طبیعی موهایتان را تقویت کنید. برای اینکه از علت ریزش موی خود مطلع شوید بد نیست اول به دکتر مراجعه کنید و از او بخواهید با آزمایش خون میزان آهن و کارکرد تیروئید شما را چک کند، چون مثلاً کم کار شدن تیروئید می‌تواند باعث نازک شدن و ریزش مو شود، آهن در فرآیند رساندن اکسیژن به سلول‌ها نقش دارد و اکسیژن از مواد مهمی است که به رشد موها کمک می‌کند.

به گزارش جام جم آنلاین، خیلی از خانم‌ها و تا حدودی آقایان با مشکل شدید ریزش مو درگیر هستند. به توری که گاهی کار به دکتر و دارو و آمپول‌های تقویتی می‌رسد اما در خیلی از موارد جوابگویی مناسب ندارد. حالا برای تقویت و جلوگیری از ریزش مو این بار روغن‌های گیاهی را امتحان کنید شاید برای شما مفید بود و دیگر نگران ریزش موی خود نبوید.

**چرا روغن‌های طبیعی؟**

به گزارش فرادید؛ اول به جنس موهای خود دقت کنید، اگر موهای شما چرب نیست، بهترین گزینه برای تقویت و افزایش رشد موها روغن‌های گیاهی طبیعی است. روغن‌های طبیعی گیاهی حاوی مواد مغذی، ویتامین‌ها، اسیدهای چرب و املاح هستند و می‌توانند بخشی از نیازهای موهای شما را برطرف کنند. البته می‌توانید برای صرفه‌جویی این روغن‌های طبیعی را به طور خالص تهیه کنید و بعد با اضافه کردن به شامپو یا حتی به تنهایی از

محافظت از کلبه‌ها در فصل گرما

## شایع‌ترین علت تغییر رنگ ادرار چیست؟

و فقط آب خالص نخوردند. اگر دسترسی به آب میوه طبیعی نداشتند نباید املاح به آب اضافه کنند. این افراد باید آب بخورند و اگر دچار ضعف و تغییر رنگ ادرار شدند، ادرار را چک کنند. اگر ادرار خیلی تیره باشد یعنی کم‌آبی زیاد است. این افراد می‌توانند با مصرف چای و پنیر، کمبود سدیم و پتاسیم را جبران کنند. همچنین با نوشیدن شیر (یک لیوان) کم‌آبی را جبران کنند.

**کسی که کیست ساده کلبه دارد چه مراقبت‌هایی را باید داشته باشد؟**

۵۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال کیست ساده کلبه دارند. این افراد باید سونوگرافی سالیانه را انجام دهند چون ممکن است کیست خونریزی کند یا اتفاقات دیگری در آن رخ دهد. همچنین این افراد باید آب زیاد مصرف کنند در غیر این صورت کیست بزرگ می‌شود.

**شایع‌ترین علت تغییر رنگ ادرار چیست؟**

دو علت شایع تغییر رنگ ادرار، مصرف لبو و نوشابه‌های رنگی است. همچنین کم‌آبی می‌تواند باعث تغییر رنگ ادرار شود. وجود یک تا سه عدد گلبول قرمز در ادرار طبیعی است اما اگر بیش از سه عدد گلبول قرمز در ادرار مشاهده شود غیرطبیعی تلقی می‌شود. وجود گلبول قرمز در ادرار همواره سوزش ادرار و تب می‌تواند بیانگر وجود عفونت یا سنگ باشد.

**آیا مصرف آب زیاد به بهبود عملکرد کلبه پیوندی کمک می‌کند؟**

مصرف زیاد آب برای کلبه پیوندی خطرناک است.

محیطی می‌توانیم اثر گذار باشیم. مثلاً مصرف آب کافی در فصل تابستان جبران کم‌آبی و تعریق را برای ما می‌کند و تا حدی می‌تواند از بروز سنگ کلبه و عفونت مثانه پیشگیری کند. در هوای گرم، بدن با گرمای محیط مقابله می‌کند و این کار را با گشاد کردن عروق انجام می‌دهد؛ با گشاد شدن عروق، تعریق اتفاق می‌افتد و اگر تعریق اتفاق نیفتد درجه حرارت بدن بالا می‌رود و فرد دچار گرمازدگی می‌شود.

**چه افرادی نسبت به گرمازدگی حساس‌ترند؟**

افرادی که داروی پروپرانولول استفاده می‌کنند و افراد مبتلا به بیماری قلبی به گرمادگی حساس هستند. اگر درجه حرارت بدن به ۴۰ برسد در عرض چند ساعت سلول‌های بدن دچار آسیب غیرقابل برگشت می‌شود. آبی که فرد در فصل گرما از طریق تعریق از دست می‌دهد باید جبران شود در غیر اینصورت فرد دچار دهیدراتاسیون و کمبود آب می‌شود و در نتیجه کلبه‌ها تحت فشار قرار می‌گیرند. تحت فشار قرار گرفتن کلبه‌ها باعث تغلیظ مواد می‌شود و این مسئله منجر به ایجاد رسوب کلبه‌ها می‌شود در این صورت فرد یا دچار سنگ کلبه می‌شود و یا سنگ کلبه‌اش بزرگ‌تر می‌شود.

**عوامل خطری که کلبه‌ها را در معرض آسیب قرار می‌دهد کدام است؟**

عوامل خطر به دو دسته عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی تقسیم‌بندی می‌شود. عوامل خطر ژنتیکی شامل وجود فردی در افراد فامیل درجه یک می‌شود که سابقه پیوند کلبه یا دیالیز دارد. در این صورت، فرد نسبت به سایرین استعداد ژنتیکی بیشتری برای ابتلا دارد. از عوامل محیطی مؤثر نیز می‌توان به تغذیه، ورزش، استرس، شغل، داروهای مصرفی و بسیاری موارد دیگر اشاره کرد. به عنوان مثال غذاهای پرمنک، کلبه را تحت فشار قرار می‌دهد. استرس، عامل آسیب‌رسان به کلبه‌هاست. گرمای هوا، افزایش تعریق و به دنبال آن کاهش آب و الکترولیت‌ها را در پی خواهد داشت.

**به افرادی که در محیط‌های گرم کار می‌کنند چه توصیه‌ای دارید؟**

افراد با از دست دادن آب، املاحی مانند سدیم و پتاسیم را هم از دست می‌دهند. اگر افراد در محیطی هستند که تعریق زیاد می‌کنند بیشتر باید از آب میوه طبیعی استفاده کنند تا تأثیر بگذاریم ولی روی عوامل