



تاریخ
۱۵
مهر
۱۳۹۶
شنبه

فرمانده مرزبانی ناجا اعلام کرد؛

## تشدید کنترل مرزها در ایام اربعین

پیش‌بینی افزایش زائران در اربعین ۹۶

فرمانده مرزبانی ناجا در ایلام با بیان اینکه براساس پیش‌بینی ما، حضور مشتاقان زیارت سید الشهدا بیشتر از سال گذشته است، اظهارداشت: در این ایام، به منظور تأمین امنیت زائران عزیز، کنترل مرزها را تشدید خواهیم کرد. به گزارش ایسنا، سردار قاسم رضایی با بیان اینکه براساس پیش‌بینی ما، حضور مشتاقان زیارت سید الشهدا بیشتر از سال گذشته است، اظهارداشت: در این ایام، به منظور تأمین امنیت زائران عزیز، کنترل مرزها را تشدید خواهیم کرد. وی خاطر نشان کرد: تلاش‌ها و اقدامات خوبی در راستای زیرساخت اربعین برای تسهیل تردد زائران صورت گرفته اما تا رسیدن به نقطه مطلوب فاصله است.

صفحه
۴
شماره
۲۰۷۱
سال
بیست و سوم

## خبر



رئیس سازمان جهاد کشاورزی فارس:

## دیگر فرصتی برای آزمون و خطا وجود ندارد



حفاظت آب هم فعال می‌باشد و به ریاست معاون عمرانی استاندار و با حضور دستگاه‌های آب منطقه‌ای، سازمان جهاد کشاورزی استان فارس، اداره کل محیط زیست استان فارس تشکیل می‌شود که به طور خاص در زمینه آب‌های زیر زمینی موارد مربوطه بحث و مورد بررسی قرار می‌گیرد. این مقام مسئول خاطر نشان کرد: طرح تعادل بخشی طرحی است که در کشور وزارتخانه‌های نیرو و جهاد کشاورزی به نتیجه رسیده‌اند و ۱۵ پروژه دارد که این پروژه‌ها تعریف شده می‌باشد. وی تصریح کرد: در این طرح تمام زوایای مختلف از جمله مسدود کردن چاه‌های غیرمجاز، کنترل‌درآمد کردن چاه‌ها، عملیات آبخیزداری، تشکیل‌های آب بران، استفاده از مردم برای کمک به این حوزه، برآورد نیاز آبی، الگوی کشت و .... دیده شده است و بدین مسدود کردن چاه‌های غیرمجاز، کنترل‌درآمد کردن چاه‌ها، عملیات آبخیزداری، تشکیل‌های آب بران، استفاده از مردم برای کمک به این حوزه، برآورد نیاز آبی، الگوی کشت و .... دیده شده است و بدین ترتیب نیاز دوباره به نقشه راه نیست، زیرا که این مهم وجود دارد و البته بایستی عدم تخصیص اعتبار آن را در استان فارس پیگیری نماییم. قاسمی در ادامه با اشاره به توسعه باغات دیم در اراضی شیب‌دار اظهار داشت: ما اعتقاد نداریم که ایجاد باغات دیم در اراضی شیب‌دار کم بازده که دارای پایداری مناسبی است باعث هدر رفتن آب می‌شود بلکه هدف، بهره‌برداری است که می‌باشد،

مانند منطقه دشمن زیاری که مردم در جهت شیب شخم زده و زراعت انجام می‌دهند و نه تنها بازدهی اقتصادی سازمان جهاد کشاورزی استان فارس، اداره کل محیط زیست استان فارس تشکیل می‌شود که به طور خاص در زمینه آب‌های زیر زمینی موارد مربوطه بحث و مورد بررسی قرار می‌گیرد. این مقام مسئول خاطر نشان کرد: طرح تعادل بخشی طرحی است که در کشور وزارتخانه‌های نیرو و جهاد کشاورزی به نتیجه رسیده‌اند و ۱۵ پروژه دارد که این پروژه‌ها تعریف شده می‌باشد. وی تصریح کرد: در این طرح تمام زوایای مختلف از جمله مسدود کردن چاه‌های غیرمجاز، کنترل‌درآمد کردن چاه‌ها، عملیات آبخیزداری، تشکیل‌های آب بران، استفاده از مردم برای کمک به این حوزه، برآورد نیاز آبی، الگوی کشت و .... دیده شده است و بدین ترتیب نیاز دوباره به نقشه راه نیست، زیرا که این مهم وجود دارد و البته بایستی عدم تخصیص اعتبار آن را در استان فارس پیگیری نماییم. قاسمی در ادامه با اشاره به توسعه باغات دیم در اراضی شیب‌دار اظهار داشت: ما اعتقاد نداریم که ایجاد باغات دیم در اراضی شیب‌دار کم بازده که دارای پایداری مناسبی است باعث هدر رفتن آب می‌شود بلکه هدف، بهره‌برداری است که می‌باشد،

از محمد کارت و سعید کشاورز، فیلمسازان و سینماگران افتخارآفرین شیرازی در رویدادهای مطرح هنر هفتم تجلیل شد. به گزارش خبرنگار مهر، مراسم تجلیل و تقدیر از محمد کارت و سعید کشاورز به عنوان دو فیلمساز مطرح شیراز در زمینه فیلم‌های کوتاه و بلند کشور در سینما فرهنگ مرکز اسناد و کتابخانه ملی فارس برگزار شد تا سریال تجلیل از فیلمسازان فارس رسماً کلید زده شود.

### جنبش ساخت سینما را ادامه دهیم

در ابتدای این مراسم معاون هنری و سینمایی اداره‌کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس با اشاره به موفقیت‌های اخیر جوانان فیلمساز استان گفت: از این پس هر ماه ۲ هنرمند فیلم‌ساز شیرازی را چه در این شهر ساکن و مشغول فعالیت باشند و چه در شهرهای دیگر کشور دعوت می‌کنیم و به افتخار هنرشان آیین بزرگ‌داشتی برای‌شان برگزار می‌کنیم.

مهدی رنجبر بابیان اینکه قرعه نمایش آثار و بزرگداشت به نام دو مستندساز مطرح افتاد که در سینمای مستند دارای اندیشه و سخن هستند، اظهار کرد: محمد کارت با کارگردانی فیلم «آوانتاژ» و سعید کشاورز با ساخت فیلم «فوق ماراتن» توانستند نام شیراز و فارس را در جشنواره‌های مختلف مطرح کنند.

وی با اشاره به اینکه ویژگی‌های اصلی شامل «ساخت سینما، ساخت فیلم و مخاطب» سینمای هر جامعه‌ای را به پیش می‌برد، عنوان کرد: اگرچه شیراز را با توجه به پیشینه هنری که دارد می‌توان برترین شهر سینمایی کشور دانست، اما با این حال وجود حامیان ساخت سینما در این دیار نیز باعث از رده هفتم سینماسازی در کشور به مقام دوم بعد از تهران دست پیداکنیم.

رنجبر با اشاره به اینکه شیراز در زمینه مخاطب سینما نیز جایگاه قابل توجهی در کشور دارد، گفت: اگر بخواهیم همچنان در قله بمانیم باید جنبش ساخت سینما را که با سینما فرهنگ آغاز شد، ادامه دهیم؛ روندی که با ساخت پردیس سینمایی گلستان ادامه یافته و با افتتاح مجتمع سینمایی شهر آفتاب در آینده نزدیک

همچنان ادامه می‌یابد. معاون هنری سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس در ادامه افزود: ساخت فیلم خوب و مناسب می‌تواند این مهم را صد چندان به تحقق برساند و با دور هم بودن متخصصین و عوامل تولید هنر هفتم در شیراز و پایتخت نشین های شیرازی می‌توان فضایی شایسته را برای این شهر ادب‌پرور، رقم زد.

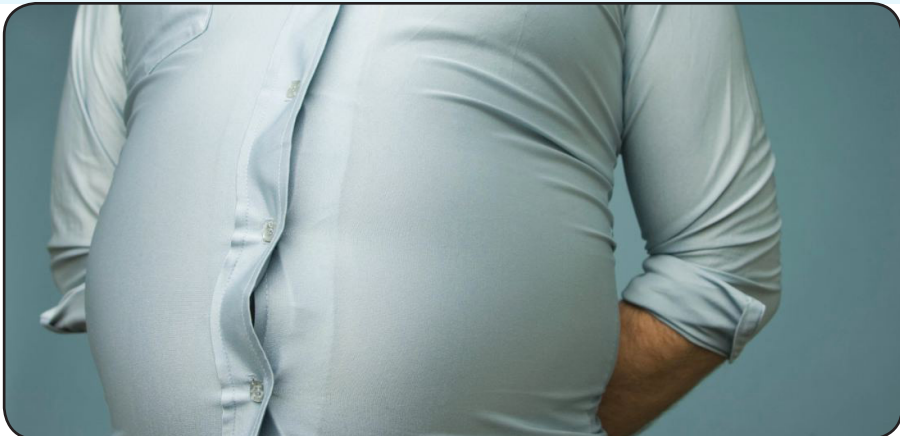
رحیم هودی، پیشکسوت تئاتر فارس در بخش دیگری از این مراسم هم گفت: نباید فراموش کنیم هنرمندانی که از راه سینما توانسته‌اند در این استان گام موثری بردارند و صاحب مقام و رتبه‌هایی در تولید آثارشان بشوند همگی مدیون و وام دار تئاتر و هنرهای نمایشی هستند چراکه آن‌ها سال‌ها پیش در این حوزه تلاش کرده‌اند و امروز به این مسیر هموار دست یافته‌اند.

محمد کارت نیز در ادامه این مراسم، در سخنانی کوتاه حضورهنرمندان شیراز در سطح اول فیلمسازی کشور را مایه مباهات دانست و گفت: به عنوان یک فیلمساز وقتی می‌بینم در جشنواره‌های بزرگ همه جا شیرازی‌ها حرف برای گفتن دارند و برتر جلوه می‌کنند و جوایز را می‌ربایند احساس خوشحالی می‌کنم و این مایه مباهات است که اهالی سینما می‌گویند بچه‌های شیراز، همه جا را گرفته‌اند، اما این نشان می‌دهد که عمده هنرمندان این شهر مهاجرت کرده‌اند و این برای شیراز خوب نیست بر همین اساس از متولیان فرهنگی تقاضا دارم تا به نیازهای هنرمندان این شهر و رویدادهای مستقل سینمایی در شیراز توجه ویژه‌ای داشته باشند.

سعید کشاورز، دیگر کارگردان حاضر در این مراسم با بیان اینکه روحیه انتقادی فیلمساز و گلایه‌های هنرمند باعث اهمیت دادن به حوزه سینما و هنر خواهد شد گفت: برگزارش چنین برنامه‌هایی برای فیلمسازان باعث می‌شود تا انگیزه بیشتری برای تولید کارهای بعدی داشته باشند و در آینده با روحیه، پشتکار و دلگرمی بیشتری به تولید اثر دست بزنند. به گزارش خبرنگار مهر، در پایان این مراسم فیلمهای آوانتاژ و فوق ماراتن برای علاقه مندان اکران شد.

## ۳ نکته در مورد کاهش وزن که تا به حال کسی

به شما نگفته است



اگر در حال تلاش برای کم کردن وزن هستید، احتمالاً نکات تکراری مربوط به کم کردن وزن را بارها و بارها شنیده‌اید. Ted Spiker، نویسنده پرفروش‌ترین کتاب‌های سلامتی و تناسب‌اندام، توصیه‌های شگفت‌انگیز و سودمندی را در کتاب جدید خود به نام Down Size ارائه می‌کند.

### ۳ نکته مهم برای کاهش وزن

از شنیدن توصیه‌های مربوط به کاهش وزن خسته شده‌اید؟ خب! اما این نکات جدید را قطعاً دوست خواهید داشت.

سه مورد از درس‌های محبوب او این‌هایی هستند که در این مقاله خواهید خواند.

#### برای دوری از وسوسه فقط اراده کافی نیست

منظور از نیروی اراده رنج کشیدن نیست، بلکه داشتن استراتژی است. باید یک پاسخ اضطراری به شکل یک «اگر چنان شد، پس...» داشته باشید:

اگر X رخ بدهد، پس شما لا را انجام می‌دهید.

Spiker می‌گوید، طرح احتمالی شما به عادت جدیدتان تبدیل خواهد شد، و انگیزه‌تان را زیر پا می‌گذارد تا بگویید «حتماً، چرا که نه؟»

او پیشنهاد می‌کند که یک فهرست ذهنی از سناریوهایی که معمولاً شما را از مسیر خارج می‌کنند تهیه کرده و برنامه‌ی خودتان را طراحی کنید. مثلاً:

– اگر همسر در حال خوردن تکه‌های پتیر بود،

پس من سبزیجات و حموس را انتخاب می‌کنم.

– اگر همکاران من مستقیماً به سراغ کاپ کیک‌ها رفتند، پس من هر هفته (یا هر ماه) فقط یکی از آن‌ها می‌خورم.

## با ۷ عامل در کمین سلامت قلب خود آشنا شویم!

قلبی عروقی به سلامت خود کمک کنند. او مهمترین عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی قابل اصلاح را مصرف دخانیات، اضافه وزن و چاقی، فشارخون بالا، اختلال چربی خون، LDL (کلسترول بد) بالا و یا HDL (کلسترول خوب) پایین، فشارهای روانی (استرس)، فعالیت بدنی ناکافی، رژیم غذایی نامناسب (مصرف غذاهای پرچرب، پر انرژی، پر نمک و مصرف کم میوه و سبزی) برشمرد.

این کارشناس قلب و عروق، بر کنترل فشارخون، چربی خون به ویژه کلسترول و قند خون، وزن مطلوب، انجام ورزش و فعالیت بدنی کافی و منظم، پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی، رعایت رژیم غذایی متناسب و معاینات منظم پزشکی، تأکید کرد.

## ویژگی‌های خمیر دندان مناسب چیست؟



مطلب زیر توصیه‌های پزشکی دکتر مصطفی فاطمی دندان پزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی است درباره خمیر دندان مناسب. در ادامه بیشتر بخوانید: خمیردندان ماده‌ای است که ترکیبات متفاوتی در آن استفاده می‌شود که یکی از اصلی‌ترین ترکیبات آن پاک کننده است که باعث کف کردن خمیردندان می‌شود. از ترکیبات دیگر خمیردندان می‌توان به مواد ساینده آن اشاره کرد که از موادی مثل اکسید سیلیس و آلومینیوم در آن استفاده می‌شود. به جز اینها خمیردندان از مواد طعم دهنده و قوام دهنده برای شکل خمیری تشکیل شده است.

بعضی مواقع به جای استفاده از پاک کننده‌های اکسید سیلیس یا آلومینیوم به عنوان افزودنی از کربن یا منشأ گیاهی استفاده می‌کنند، زغال به همان میزانی که اثر فیلترکنندگی و اثر جذب مواد سمی را داراست در خمیردندان هم این کاربرد را دارد البته آن قدری که مسواک زدن درست و اصولی در سلامت دندان مهم است برند خمیر مهم نیست.

در مواد تشکیل دهنده خمیردندان طعم‌هایی استفاده می‌شود که خوشایند باشد، علاوه بر این‌ها مواد افزودنی را با درصدهای مشخص استاندارد شده برای جلوگیری از پوسیدگی به آن اضافه می‌کنند.

خمیردندان‌های ژله‌ای که توسط سازمان غذا و دارو در تولید آن کنترل می‌شود دارای هولوگرام بوده و بدون ضرر است و شکل ظاهری ژله‌ای آن نوعی تبلیغات است.

اگر وارد جزئیات شویم شاید برای مردم عادی قابل تشخیص نباشد اما اگر به صورت کلی بگوییم آن‌هایی

## امکان پایین آمدن آبی کیو نوزادان با فلوراید!

است. در همین راستا محققان داده‌های اطلاعاتی بر روی ۳۰۰ مادر و کودک مکزیکی را تجزیه و تحلیل کرده‌اند. هر ۰/۵ میلی‌گرم غلظت فلوراید در هر لیتر ادرار زن باردار در آینده و بعد از تولد فرزند او نمره هوش بچه متولد شده را پایین آورده است. در همین راستا دانشمندان هشدار داده‌اند فلوراید می‌تواند برای رشد مغزی جنین در دوران بارداری مادر خطرناک باشد.

جدیدترین تحقیقات می‌گوید در زنان بارداری که در معرض فلوراید بیشتری هستند احتمال اینکه فرزندان با آبی کیو کمتر متولد کنند بیشتر است. در ادامه بیشتر بخوانید: فلوراید یک ماده معدنی طبیعی موجود در پوسته زمین بوده و به طور گسترده در طبیعت پراکنده است. برخی از مواد غذایی و منابع آب حاوی فلوراید هستند. این نتیجه‌گیری در ادامه تحقیقات گسترده‌ای است که اولین نوع در این زمینه به‌خصوص محسوب می‌شود و در کشورهای کانادا، آمریکا و مکزیک انجام شده