



تاریخ	۲۰
مهر	۱۳۹۶
پنجشنبه	

## کسب رتبه برتر در حوزه عفاف و حجاب توسط تبلیغات اسلامی فارس

اداره کل تبلیغات اسلامی استان فارس در حوزه عفاف و حجاب، بین گروه دستگاه‌های فرهنگی حائز رتبه برتر شد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل تبلیغات اسلامی استان فارس، حجت‌الاسلام محمدصادق مهربانی با اعلام این خبر گفت: اداره کل تبلیغات اسلامی توسط استانداری فارس، در حوزه عفاف و حجاب، بین گروه دستگاه‌های فرهنگی حائز رتبه برتر شد. مدیرکل تبلیغات اسلامی فارس افزود: این انتخاب به استناد گزارش بازرسی ستاد صیانت از حریم امنیت عمومی و حقوق شهروندان استان فارس از اقدامات و فعالیت‌های سال ۹۵ دستگاه‌های اجرایی در رعایت شاخص‌های ابلاغی وزارت کشور بوده است. حجت‌الاسلام مهربانی عنوان کرد: باید با تمام توان فرهنگی خود نسبت به حل مشکلات و معضلات فرهنگی، اجتماعی خصوصاً حجاب، اقدامات لازم را انجام دهیم و تعامل و هم اندیشی دستگاه‌های فرهنگی در این میان بیش از پیش احساس می‌شود. وی تصریح کرد: حجاب علاوه بر آثار شخصی و شخصیتی، دارای آثار اجتماعی است. جامعه‌ای که در آن بانوان با حفظ حدود و حقوق دیگران ظاهر می‌شوند و محیط آرام و امنی را برای جوانان فراهم سازند، به سوی سعادت و سلامت روانی پیش خواهد رفت.

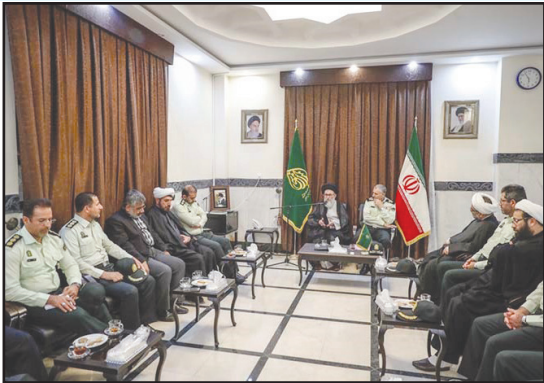
صفحه	۴
شماره	۲۰۷۶
سال	بیست و سوم

## خبر



## ریشه کنی آسیب‌های اجتماعی نیاز به پیگیری مجدانه دارد

آیت‌الله دستغیب:



شدیدترین عقوبت کنندگان باشیم؛ همان گونه که به این مطلب به صراحت در دعای افتتاح اشاره شده است. آیت‌الله دستغیب با تأکید بر اینکه ثابت بودن نوع رفتار در شرایط مختلف خلاف اخلاق الهی است، گفت: اگر همه جا بخواهیم بحث عفو و رحمت را به عنوان اینکه خلق نیکو و کریم محسوب می‌شود مطرح کنیم، این خلاف کلام معصوم (ع) است. او با بیان اینکه این نکته ریشه قرآنی دارد، گفت: باید دید ارحم الراحمین بودن خدا برای کجاست، همچنین اگر انسان بخواهد همه جا تحت عنوان قاطعیت، اشد المعاقین باشد و با عتاب حرکت کند این نیز غلط است؛ انسان باید بداند که کجا کدام رفتار را نشان دهد و این مهم نیاز به آموزش و کارشناسی دارد.

آیت‌الله دستغیب ادامه داد: در حالت کلی مطلب روشن است و انسان‌هایی که مومن هستند و متجری نبوده و قصد قانون‌شکنی ندارند کسانی هستند که باید با آن‌ها با رأفت اسلامی برخورد شود. تولیت آستان مقدس احمدی و محمدی (ع) با بیان این که اگر جایی که جایگاه عتاب و قاطعیت به معنای خاصی است، بحث رحمت و رأفت مطرح شود خلاف حکم قرآن است، گفت: اینجا جایی نیست که اگر قرار است کسی حد بر او جاری یا قصاص شود در اجرای حکم به حالت رحمت برخورد است از دل عمل کنیم؛ قصاص برای حیات جامعه است و کسی که با آن مشکل داشته باشد طالب حیات در جامعه نیست.

آیت‌الله دستغیب همچنین گفت: جای شکر است آن‌هایی که در هر دو زمان نظام طاغوت و نظام اسلامی زیسته‌اند، خوب می‌فهمند که خداوند متان با این مردم چه کرده و چه نعمتی به آن‌ها عطا فرموده است.

نماینده مردم فارس در خبرگان رهبری و تولیت آستان مقدس احمدی و محمدی (ع) با اشاره به اینکه آسیب‌های اجتماعی را نمی‌توان سریع ریشه کن کرد، گفت: آسیب‌های اجتماعی موضوعی است که برای ریشه کنی آن باید پیگیری مجدانه داشت. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی آستان مقدس احمدی و محمدی (ع) آیت‌الله سید علی‌اصغر دستغیب در دیدار فرمانده انتظامی و روسای پلیس‌های تخصصی فارس که به مناسبت هفتهی ناجا انجام شد، گفت: همه امور نسبی است اما این بدان معنا نیست که ما وضع موجود را بپذیرفته‌ایم.

رئیس هیئت امنای مجمع خیرین فرهنگ‌ساز و شهرساز شیراز با تأکید بر این که هیچگاه نمی‌گوییم کوچک‌ترین مفاسد را باید تحمل کنیم، گفت: به هیچ وجه کوتاه آمدن و تحمل کردن جرائم و مفاسدی که روزانه شاهد هستیم و هستی را تاب نخواهیم آورد، اما عده‌ای این را پنهان قرار می‌دهند تا میراث شهدا و این همه مجاهدت‌هایی که در این راه انجام شده است، نادیده گرفته شود. قائم مقام جامعه روحانیت شیراز جملات امام علی (علیه‌السلام) اعتقاد می‌کنند که چرا مشکلات، فساد و گناهان در جامعه اسلامی وجود دارد در حالی که این گونه امور با ماهیت انقلاب اسلامی سازگاری ندارد و این با حکومت عدل علوی و جامعه مهدوی فاصله بسیار دارد.

او با اشاره به فرمایشات مقام معظم رهبری، گفت: ما در دامنه کوهی قرار داریم که حضرت علی (ع) در قلّه آن است، برای رسیدن به این قلّه در تلاش هستیم و این یک واقعیت مشهود است. آیت‌الله دستغیب با اشاره به کلام امام علی (علیه‌السلام) در نامه به مالک اشتر، گفت: لفظ جنود در این نامه همان نظام‌گری در حکومت قائم مقام امام است. در بخشی از جملات امام علی (علیه‌السلام) اعتقاد خاصی بر نیروی انتظامی است که این‌ها دُزدهای محکم برای مردم هستند و لفظ رعیت در این بیانات به معنای مردم است.

او گفت: وقتی حسن رفتار و گفتار یک فرد شیعه مدنظر قرار می‌گیرد زینت بخش امامش است چرا که پیرو آن پیشوا محسوب می‌شود و این اهمیت دارد؛ در اصل انسان عزت دارد، اما هستند عزیزانی که این عزت را در جامعه با برقراری امنیت بین مردم بارز و آشکار می‌کنند.

قائم مقام جامعه روحانیت شیراز خاطرنشان کرد: در روایات گفته شده «تخلقوا اخلاق الله» به اخلاق الهی متخلق شوید و این مربوط به همه افراد در همه جایگاه‌هاست؛ ما در جایی که جایگاه عفو و رحمت است باید با ملامت و در جایی که اشد المعاقین است باید

## شهر اوز فارس در مسیر پایتختی کتاب ایران قرار گرفت

امید بخش به اهمیت اوز به واسطه حضور مؤثر در طرح‌های کتابخوانی در اداره کل و وزارت ارشاد اشاره کرد و گفت: در تاریخ ۲۷-۲۵ آبان ماه افتتاح کتاب جمهوری اسلامی در شیراز را داریم که امیدواریم اوز در این مراسم سر آمد دیگران باشد. ۷-۲ آذر نیز نمایشگاه کتاب با حضور وزیر ارشاد و ۳۰ نفر از فرهیختگان و ۲۰ ناشر کشور در شیراز داریم که آمادگی آن را داریم بهترین غرفه به اوز اختصاص داده تا اوز بتواند بیش از پیش در زمینه کتابخوانی خود را معرفی کند. وی از اعطای ۵۰۰ جلد کتاب به اوز برای پروژه‌های طرح پایتخت کتاب و برنامه‌های هفته کتابخوانی نیز خبر داد.

پیش از سخنان معاون فرهنگی ارشاد فارس راسخی معاون فرمانداری ویژه لارستان، ضمن تشکر از ستاد پایتخت کتاب اوز در سال گذشته که در کمترین فرصت توانستند افتخاری برای لارستان و اوز به ارمغان بیاورند و بهترین دستاورد داشته باشند، افزود: در سال جاری باید پرنرنگ‌تر در این طرح شرکت کرد و اظهار امیدواری کرد سایر شهرها از شرکت در این طرح استقبال کنند. آتش فراز بخشدار اوز نیز از خدمات دست‌اندرکاران این طرح در سال گذشته که باعث شدند اوز به عنوان اولین شهر خلاق کشور در زمینه کتابخوانی معرفی شود، تقدیر کرد و ضمن استقبال از شرکت اوز در سال جاری گفت: تأکید مقام معظم رهبری بر تحصیل دانش‌آموزان افغانه در کشور در حقیقت بها دادن به مطالعه و علم و تحصیل است.

متولیان فرهنگ فارس و مسئولان شهر «اوز» بر ایجاد دبیرخانه نامزدی این شهر برای پایتخت کتاب ایران تأکید کردند. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس، جلسه هماهنگی شرکت اوز در طرح پایتخت کتاب ایران با حضور معاون فرهنگی و مطبوعاتی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان در تالار بخشداری این شهر برگزار شد. مهدی امید بخش، معاون فرهنگی و مطبوعاتی ارشاد فارس ترویج فرهنگ مطالعه را مهم‌ترین رسالت معاونت فرهنگی دانست و صالحی وزیر ارشاد را شخصیتی فرهنگی معرفی کرد که برای کتابخوانی اهمیت زیادی قائل است.

وی در مورد شرکت اوز در طرح پایتخت کتاب گفت: ۲ هفته قبل در وزارت ارشاد در این مورد جلسه‌ای برگزار شده و از فعالیت‌های شهر اوز در این زمینه ابراز رضایت شد و امیدوارم در سال جاری اوز بتواند به عنوان شهر اول کشور در این زمینه انتخاب شود.

امید بخش گفت: در طرح پایتخت کتاب نقش شورای شهر و شهرداری و فرهنگ و ارشاد حیاتی است و سایر دستگاه‌های فرهنگی نیز باید حمایت کنند تا با مشارکت جامعه و مردم در ترویج فرهنگ کتابخوانی این امر محقق شود. وی از حضور سید آبادی دبیر طرح پایتخت کتاب در اوایل آبان در استان خبر داد و افزود: به دلیل مشارکت خوب اوز در این طرح، یک روز از سفر وی به استان به اوز اختصاص خواهد یافت.

## مدیرکل روابط عمومی و امور بین‌الملل استانداری فارس منصوب شد



با حکم استاندار فارس، صابر سهرابی به عنوان مشاور استاندار و مدیرکل روابط عمومی و امور بین‌الملل استانداری فارس منصوب شد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل استانداری فارس، متن حکم اسماعیل تبادار خطاب به صابر سهرابی به شرح زیر است:

با عنایت به مراتب تخصص، تعهد و تجارب ارزشمند جنابعالی، به موجب این حکم به سمت مشاور استاندار و مدیرکل روابط عمومی و امور بین‌الملل استانداری فارس منصوب می‌شوید.

امید است با اتکال به خداوند متعال و الهام از فرامین مقام معظم رهبری برای تحقق آرمان‌های نظام مقدس جمهوری اسلامی و نیز تعامل سازنده با مدیران استان و اصحاب رسانه در اجرای سیاست‌های دولت تدبیر و امید موفق و موید باشید.

## فواید مصرف جوانه‌ها را در کاهش وزن بشناسیم!



تحرکی، تغذیه ناسالم، مصرف الکل و دخانیات، مهم‌ترین علت‌های مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر هستند، به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت، کنترل این بیماری‌ها و عوامل خطر زمینه‌ساز آن‌ها را به عنوان هدف اصلی برای کاهش ۲۵ درصد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر تا سال ۲۰۲۵ میلادی تعیین کرده است.

او باینان اینکه دیابت درمان قطعی ندارد، اما قابل کنترل است، ادامه داد: شاید در آینده علاج قطعی دیابت امکان پذیر شود و در حال حاضر فقط می‌توان با کنترل قند خون در محدوده طبیعی، از بروز پیامدهای این بیماری پیشگیری کرد.

رئیس مرکز بهداشت شهدای والفجر، اضافه کرد: رژیم غذایی سالم و تأمین انرژی (کالری) دریافتی موردنیاز هر بیمار، فعالیت بدنی مناسب، مستمر و منظم، آموزش و پایش دائم مقدار قند خون (خودمراقبتی) و دارو درمانی، از ارکان اصلی درمان دیابت هستند

به گزارش وب دا در شیراز، رئیس مرکز بهداشت شهدای والفجر، گفت: چهار بیماری غیرواگیر مهم شامل بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان‌ها و بیماری‌های مزمن تنفسی، سالانه مسوول ۲۸ میلیون مرگ در جهان هستند و این بیماری‌ها، بیشترین سهم را در میزان بیماری‌های غیرواگیر در کشورهای با درآمد کم و متوسط دارند. دکتر عبدالحسین فرح بخش، افزود: براساس پیش‌بینی سازمان جهانی بهداشت در طول ۱۰ سال آینده، بیشترین افزایش در مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی، دیابت، سرطان و بیماری‌های تنفسی، در کشورهای در حال توسعه رخ می‌دهد و در حقیقت این چهار بیماری، همراه چهار عامل خطر رفتاری، شامل کم

یک توصیه سلامتی به مناسبت روز جهانی تخم مرغ: از مصرف تخم مرغ در سبد غذایی خانواده غافل نشوید! **بایدها و نیایدهایی در مورد تخم مرغ** تخم مرغ از معدود غذاهای شناخته شده در طبیعت است که می‌تواند نیازهای بدن را به طور متعادل تأمین کند، عمده‌ترین ویژگی تخم مرغ و وجه تمایز آن نسبت به سایر مواد غذایی، ترکیب پروتئین و مواد مغذی موجود در آن نظیر کولین، لوتئین، گزانتین و تولید بسیار کم انرژی است که یک روز در تقویم دنیا را به خود اختصاص داده است.

به گزارش وب دا در شیراز، مهندس رضیه شناور مدیرگروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز از مهمترین ویژگی‌های تخم مرغ به تأمین تمام اسیدهای آمینه ضروری برای بدن و وجود پروتئین پروتئین کامل و قابل جذب آن اشاره کرد که به دلیل کیفیت بالای تخم مرغ، نقش مهمی در ایجاد سیری، به ویژه در وعده صبحانه دارد.

او با بیان اینکه به دلیل میزان کالری بسیار کم و القای احساس سیری، در عین حال حفظ بافت عضلانی، از تخم مرغ برای کاهش وزن استفاده می‌شود، افزود: مصرف تخم مرغ به طور مؤثر از تحلیل توده عضلانی در سالخوردگی جلوگیری می‌کند.

این کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به وجود ویتامین‌های مهم و موردنیاز بدن از جمله ویتامین‌های E، D، A، B۱، B۲، B۶، اسید فولیک و ریبولوین به ویژه کولین در تخم مرغ، گفت: کولین یکی از ویتامین‌های مهم موجود در تخم مرغ است که در تکامل مغز جنین و متابولیسم بدن نقش مهمی دارد، همچنین تخم مرغ حاوی کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم و آهن نیز هست، بنابراین مصرف تخم مرغ در پیشگیری از نرمی استخوان در کودکان، خرابی دندان‌ها و لته در بزرگسالان، تقویت سیستم ایمنی بدن، پیشگیری از پارکینسون و آلزایمر، کاهش افسردگی و پیشگیری از سرطان مؤثر است.

**باورهای غلط در مورد کلسترول تخم مرغ** مهندس شناور به باورهای غلط در مورد تخم مرغ اشاره کرد و ادامه داد: تخم مرغ به دلیل دارا بودن ۲۱۰ میلیگرم کلسترول در دهه‌های گذشته جایگاه مناسبی در سبد غذایی مردم نداشته است، چون تصور می‌شد که با خوردن آن کلسترول خون افزایش می‌یابد و در نتیجه بیماری‌های قلبی، عروقی و خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد، اما امروزه تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن تخم مرغ حتی بیش از یک عدد در روز در بسیاری از مردم بدون ارتباط با جنس، سن و نژاد آنها باعث افزایش کلسترول خون نشده و حتی برای قلب می‌تواند مناسب و بهتر باشد. مدیرگروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه افزود: تغذیه با تخم مرغ نه تنها بر روی احتمال بروز بیماری‌های قلبی، عروقی اثری ندارد، بلکه باعث کاهش پاسخ‌های التهابی در بدن می‌شود، آنچه که در تولید کلسترول خون در

به باور محققان، زمانی که دانه‌ها جوانه می‌زنند، تغییرات شیمیایی در دانه‌ها رخ می‌دهد که باعث می‌شود املاح معدنی، ویتامین‌ها و پروتئین‌های آن افزایش یابد.

به گزارش وب دا در شیراز، کارشناس ارشد تغذیه در دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، گفت: در شروع روند جوانه زدن، نشاسته موجود در دانه شکسته و به قندهای ساده تبدیل می‌شود و این امر در کاهش قند خون و کلسترول خون مؤثر است؛ به همین علت متخصصان بر مصرف انواع جوانه‌ها به ویژه جوانه گندم، جوانه ماش و جوانه عدس و انواع سبوس‌ها را در برنامه غذایی، تأکید می‌کنند.

فاطمه شفیعایی کرد: در روند جوانه زدن، میزان ویتامین‌ها و پروتئین‌ها افزایش می‌یابد و میزان انرژی و کربوهیدرات موجود در آن‌ها کاهش پیدا می‌کند که این نکته می‌تواند برای کسانی که به کاهش وزن فکر می‌کنند جالب باشد. او با بیان اینکه معمول‌ترین جوانه‌های موجود، جوانه گندم، عدس و ماش هستند، ادامه داد: جوانه‌ها به طور کلی در گروه سبزی‌ها قرار می‌گیرند اما، ترکیبات بسیار بهتر و بیشتری نسبت به این گروه دارند.

این تغییرات بسیار و مفیدی بر روی دانه‌ها صورت می‌گیرد، این تغییرات موجب بیشتر شدن مواد مغذی موجود و ایجاد ترکیباتی مانند ویتامین‌های B۶ و B۱۲، ویتامین C، ویتامین E و مواد معدنی می‌شود. ویتامین E موجود در جوانه‌ها نقش موثری در حفظ و سلامت پوست و پیشگیری یا کندی روند پیری سلول‌ها دارد، ویتامین C نیز بسته به نوع جوانه متفاوت است اما نسبت به میزان آن در دانه افزایش می‌یابد.

**جوانه‌ها و مهار سرطان** او گفت: جوانه‌ها همچنین دارای مواد معدنی مانند سلنیوم هستند که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان بسیار مهم و پیشگیری کننده از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد می‌توانند در پیشگیری از سرطان‌ها نقش داشته باشند؛ همچنین منیزیم موجود در جوانه‌ها می‌تواند در کارکرد درست عضلات مؤثر باشد.

این کارشناس ارشد تغذیه، در مورد دانه خشک سبزی‌ها، غلات و حبوبات گفت: این دانه‌ها فاقد ویتامین C هستند اما در هنگام جوانه زدن مقدار زیادی ویتامین C تولید می‌کنند که در متابولیسم پروتئین‌های بدن نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند از دیگر فواید جوانه‌ها آماده سازی غذا برای هضم و جذب است که این عمل به وسیله آنزیم‌های موجود در جوانه‌ها صورت می‌گیرد. شفیعایی در پایان یادآور شد: جوانه‌ها به مقدار زیادی دارای فیبر و آب هستند که باعث دفع کامل مدفوع شده، همچنین مانع از سرطان روده می‌شوند جوانه‌ها سرشار از ویتامین‌ها، املاح و آنزیم‌ها هستند و مصرف آن‌ها یکی از بهترین روش‌ها برای حفظ سلامت بدن است.