



| تاریخ |
|--------|
| ۱ |
| آبان |
| ۱۳۹۶ |
| دوشنبه |

در تمام روزهای آبان‌ماه؛

مدیران شهرداری با حضور در مرکز ۱۳۷ پاسنگوی شهروندان شیرازی هستند

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اداره کل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری شیراز، از آنجا که آبان‌ماه آغاز فصل بارش‌ها و برودت هواست، شهروندان شیرازی ممکن است با مسائل شهری نظیر آب گرفتگی معابر، افزایش ترافیک در برخی نقاط شهر، شکسته شدن شاخه‌های درختان بر اثر وزش باد، مسدود بودن دو کت‌ش و ... مواجه شوند. شهرداران مناطق یازده‌گانه و مدیران مجموعه شهرداری در طول ماه آبان، همه روزه از ساعت ۱۰ تا ۱۱ با حضور در مرکز ۱۳۷ شهرداری پاسنگوی همشهریان می‌باشند.

گفتنی است سامانه ارتباط مردمی شهرداری شیراز (۱۳۷) با هدف دریافت دیدگاه‌ها، انتقادات، پیشنهاده‌ها و درخواست‌های شهروندان در خصوص مدیریت شهری و همچنین ایجاد ارتباط بیشتر شهروندان با مدیران شهرداری، ماهیانه میزبان شهرداران مناطق، رؤسای سازمان‌های شهرداری و ... است.

معاون قضایی، اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری فارس:

داوری از جمله روش‌های کاهش پرونده در دستگاه قضایی است



مشکلات و موانع در برابر اجرای صحیح طرح داوری گفت: ضمانت اجرایی آرای داوری با ضمانت اجرایی آرای حقوقی برابر نیست و پیش‌بینی‌های قانون‌گذار برای گرفتن حق اجرایی نشده است.

وی از عدم ورود قضات در داوری گلایه کرد و افزود: داوری‌ها در برخی از شعب و در شهرستان‌ها تخصصی نیست و نیازمند برگزاری جلسات آموزشی برای داوران بوده و این ضعف اطلاعات سبب نقض آرای داوری شده است.

قاضی رحمانیان تأکید کرد: مراکز داوری با سیاست کاهش ورودی تقویت کمتی و کیفی راه‌اندازی شده‌اند و هدف ما داوری حرفه‌ای است و باید تلاش شود تا مراکز داوری از آسیب‌هایی که وارد کار شوراهای حل اختلاف شد در امان

مدیرعامل جمعیت هلال احمر فارس خبر داد

تشکیل ستاد پشتیبانی مردمی یمن و میانمار در فارس

و با بهره‌گیری از همت و توان خیرین، داوطلبان و اقشار مختلف مردم برگزار می‌گردد.
وی بیان کرد: در جلسه این ستاد بر هم‌افزایی و همکاری دستگاه‌ها با جمعیت هلال احمر برای جمع‌آوری کمک‌های نقدی در حمایت از مردم مظلوم و ستم دیده یمن و مسلمانان میانمار تأکید شد.
جعفری یادآور شد: در مرحله یک فراخوان جمع‌آوری کمک‌های نقدی برای کمک به مسلمانان مظلوم میانمار، جمعیت هلال احمر فارس با برپایی صندوق در شهرستان‌های مختلف استان و با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و شبکه‌های بهداشت و درمان، مبلغی معادل سیصد و سی میلیون ریال جمع‌آوری کرد.
وی توضیح داد: این رقم به

مدیرعامل جمعیت هلال احمر فارس از تشکیل ستاد پشتیبانی مردمی یمن و میانمار در این استان با محوریت امام جمعه شیراز خبر داد.
به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط‌عمومی جمعیت هلال احمر استان فارس؛ فیض‌اله جعفری گفت: دومین فراخوان ملی جذب کمک‌های نقدی مردمی در حمایت از مردم آواره و ستم دیده میانمار از بیست و هفت مهر ماه تا پنج آبان ماه اجرا خواهد شد.

وی ادامه داد: این فراخوان با همکاری مجمع جهانی اهل بیت(ع)، شورای سیاست‌گذاری ائمه جمعه و جماعات، کانون‌های فرهنگی مساجد و سایر مؤسسات مردم نهاد و خیریه

مواد غذایی کلآژن‌ساز

با این خوراکی‌ها کلآژن بسازید!

بدن انسان به طور طبیعی کلآژن تولید می‌کند، اما با افزایش سن از میزان تولید این ماده کاسته می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصرایران، کلآژن یکی از مکمل‌های پر طرفدار در جهان محسوب می‌شود. این پروتئین ساختاری فراوان‌ترین پروتئین در بدن انسان است، که در پوست و دیگر بافت‌های همبند یافت می‌شود. کلآژن درحال حاضر یکی از موضوعات داغ در دنیای مکمل‌ها است و شرکت‌های مختلف محصولات خود را برای جوانسازی پوست، بهره‌مندی از استخوان‌ها و غضروف‌هایی سالم و مو و ناخن‌هایی قوی روانه بازار می‌کنند. بدن انسان به‌طور طبیعی کلآژن تولید می‌کند، اما با افزایش سن از میزان تولید این ماده کاسته می‌شود. کاهش در میزان تولید کلآژن موجب از دست رفتن انعطاف‌پذیری و ساختار بدن می‌شود و شکل‌گیری نشانه‌هایی مانند چین و چروک و افتادگی پوست را در پی دارد. فرض بر این است که با مصرف کلآژن شما می‌توانید از پیری پوست یا فرسودگی غضروف‌ها پیشگیری کنید. با این وجود، برخی کارشناسان تردید دارند که مصرف مکمل‌ها بهترین روش برای حفظ کلآژن باشد.

به گفته اشلی برینت، متخصص تغذیه در بیمارستان مموریال نورث وسترن، خرید مکمل‌های کلآژن صرف هزینه‌ای بیپهوه است، زیرا بدن کلآژن اضافی را مورد استفاده قرار نمی‌دهد. در مقابل، یک رژیم غذایی متعادل سرشار از پروتئین بدون چربی، چربی‌های دوستدار قلب، میوه‌ها و سبزیجات تمام مواد مغذی مورد نیاز برای تولید کلآژن را در اختیار بدن قرار می‌دهد.

لفل دلمه‌ای قرمز

ویتامین C برای تأمین کلآژن ضروری است و فلفل دلمه‌ای قرمز سرشار از این ماده مغذی است. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان است که تولید کلآژن را بهبود می‌بخشد. در غیاب ویتامین C، بدن نمی‌تواند به طور مؤثر کلآژن تولید کند. تنها نصف فنجان فلفل دلمه‌ای قرمز خام ۱۵۸ درصد از دوز روزانه ویتامین C را تأمین می‌کند. از دیگر منابع خوب برای ویتامین C می‌توان به گریپ فروت، کیوی، فلفل‌های سبز، بروکلی، توت فرنگی، و پرتقال اشاره کرد.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان لیکوپن است و می‌تواند به محافظت از چرخه تأمین کلآژن در برابر آسیب زیست محیطی کمک کند. جدا از کاهش تولید، یکی از دلایلی که با افزایش سن کلآژن از دست می‌دهید، آسیب ناشی از آلاینده‌ها و پرتو فرابنفش است. این آسیب تجزیه کلآژن را تسریع می‌کند. لیکوپن می‌تواند به محافظت از پوست کمک کند و سطوح مناسب کلآژن را حفظ کند. از دیگر منابع خوب برای لیکوپن می‌توان به سبزیجات قرمز و نارنجی، میوه‌ها و گریپ فروت مانند هندوانه و گریپ فروت صورتی اشاره کرد.

ماهی سالمون

برای بهره‌مندی از چربی‌های دوستدار قلب یکی از بهترین گزینه‌ها مصرف ماهی‌های چرب است، اما آیا می‌دانستید آن‌ها می‌توانند از پوست شما در برابر شکل‌گیری چین و چروک و خطوط نیز محافظت کنند؟ به طور

غیر از کمک‌های واریزی به حساب‌های بانک‌های عامل جهت جذب مبالغ نقدی بوده است. مدیرعامل جمعیت هلال احمر فارس تصریح کرد: در جلسه ۲۷ مهرماه ستاد پشتیبانی مردمی یمن و میانمار در نهاد نماینده مقام معظم رهبری در استان و مجمع شیراز، مقرر شد دستگاه‌های همکار مشارکت لازم را با جمعیت هلال احمر برای جمع‌آوری کمک‌های نقدی به عمل آورند. جعفری در همین زمینه اضافه کرد: مبالغ واریزی به صندوق‌های کمیته امداد امام خمینی(ره) نیز به‌منظور جمع‌آوری کمک‌ها و واریز به حساب‌های بانک‌های عامل، در اختیار جمعیت هلال احمر استان فارس قرار خواهد گرفت.

| صفحه |
|------------|
| ۴ |
| شماره |
| ۲۰۸۵ |
| سال |
| بیست و سوم |

خبر



آمادگی ناوگان اتوبوسی حمل و نقل عمومی فارس در جابه‌جایی زائران اربعین حسینی(ع)

هزار و سیصد و نود و هشت سرویس (شامل سی و نه درصد ناوگان اتوبوسی غیردرستی و ۶۱ درصد ناوگان اتوبوسی در بستی) از نقاط مختلف استان دراین سفر پرفیض جابه‌جا شده‌اند.

سیاهپور بیان کرد: استان فارس برای چندمین سال پیاپی به‌عنوان استان معین، کماکان وظیفه ارائه خدمات به استان‌های همجوار و جنوبی کشور نیز در مرز شلمچه به‌عهده دارد.

به گفته وی براساس بررسی و پیش‌بینی‌های به‌عمل آمده و تجربه سال‌های گذشته، در صورت افزایش مسافران، ناوگان اتوبوسی حمل جابه‌جایی در اربعین از تمامی مسافران و زائران عزیز درخواست داریم تا با مدیریت زمانی سفر خود، رفاه و امنیت را برای خود و دیگران به ارمغان آورند.

وی افزود: در سال گذشته با فعالیت بیش از پانصد دستگاه ناوگان اتوبوسی حمل و نقل عمومی شرکت جاده‌ای تحت پوشش شرکت‌های حمل و نقل مسافربری استان بیش از ۵۰۵۰۰ زائر در قالب

مدیرعامل شرکت توزیع برق فارس اعلام کرد؛

کاهش ۸ درصدی تلفات شبکه برق فارس

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط‌عمومی شرکت توزیع برق فارس، مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق فارس گفت: در راستای طرح ملی و جهادی کاهش تلفات انرژی، شرکت توزیع نیروی برق استان فارس توانسته عملکرد بسیار مثبتی داشته باشد که علاوه بر افزایش دانش در این حوزه و ایجاد شیوه‌های نوین، موفق گردیده تلفات شبکه را به هشت درصد کاهش داده و این رقم را ثابت نگه دارد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط‌عمومی شرکت توزیع برق فارس، زینل قنبری با اشاره به راهکارهای کاهش تلفات در این شرکت اشاره کرد و بیان کرد: تحول مهندسی، کاهش یا حذف شعاع تغذیه، ارتقاء کیفیت شبکه‌های توزیع، استانداردسازی لوازم و تجهیزات و نظارت دقیق و کامل جهت به‌کارگیری آن‌ها و هوشمندسازی شبکه‌های توزیع از جمله راهکارهای بخش فنی کاهش تلفات می‌باشد که با دقت و حساسیت در این شرکت درحال پیگیری‌اند.

قنبری افزود: شرکت توزیع نیروی برق استان فارس با ۲ بخش فنی و غیر فنی در زمینه تلفات مواجه می‌باشد که خوشبختانه در هر ۲ بخش به نتیجه‌های مطلوبی دست یافته است.

هشدار؛

این بیماری ضریب هوشی کودکان را نصف می‌کند!

این که بیماری‌های متابولیک یکی از موارد شایع نیازمن مشاوره ژنتیک هستند بهتر است در مورد مشاوره ژنتیک و انواع آن بیشتر صحبت شود و تمام زوجین و حتی افرادی که با هم فامیل نیستند نیز قبل از ازدواج از خدمات مشاوره ژنتیک استفاده کنند.

وی در خصوص ازدواج‌های فامیلی افزود: ازدواج افراد خویشاوند با یکدیگر در هر حالت مثل دختر خاله پسر خاله، نوه عمو، دختر عمه پسر دایی خطر خاص خود را از نظر احتمال بروز بیماری‌های ژنتیکی داشته و فقط مشاورین ژنتیک در این زمینه می‌توانند خانواده را راهنمایی کنند.

دبیر علمی ششمین کنگره کشوری مشاوره ژنتیک در ادامه بیان کرد: در مشاوره ژنتیک پس از پرسش در خصوص بیماری‌ها و سوابق خانوادگی با کمک رسم شجره نامه ابتدا میزان ژن مشترک بین زوجین سپس نحوه توارث بیماری در خانواده مشخص می‌گردد.

وی افزود: بیماران مبتلا به اختلالات متابولیک در بدو تولد کاملاً طبیعی هستند. ولی بسته به نوع بیماری و شدت آن علائم حاد یا مزمن نشان می‌دهند. پس حتی در موارد اختلال کبد، چشم و قلب در سنین بالاتر نیز باید این بیماری‌ها را در نظر گرفت.

گفتنی است: ششمین سمینار کشوری مشاوره ژنتیک و نقش آن در پیشگیری از معلولیت‌ها ۱۰ و ۱۱ آبان ماه ۹۶ در سالن

همایش‌های رازی برگزار می‌شود.

دبیر علمی ششمین کنگره کشوری مشاوره ژنتیک گفت: تأخیر در تشخیص یک بیماری خطرناک ارثی ضریب هوشی کودکان را تا ۵۰ درصد کم می‌کند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، دکتر شهلا فرشیدی متخصص کودکان فوق تخصص بیماری‌های متابولیک کودکان و دبیر علمی ششمین کنگره کشوری مشاوره ژنتیک و نقش آن در پیشگیری از معلولیت‌ها گفت: به‌دلیل شایع بودن ازدواج‌های فامیلی در ایران، تقریباً از هر ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ نوزاد، یک نفر دچار بیماری‌های متابولیک ارثی است که به‌دلیل عدم تشخیص به‌موقع، در آینده با عوارض شدیدی روبه‌رومی‌شوند.

فرشیدی گفت: ضایعات شدید مغزی، عقب‌ماندگی ذهنی، فلج‌های عضلانی، مشکلات کبدی، سنگ‌های ادراری، نارسائی‌های چشمی مانند آب‌مرورارید و آب‌سیاه و بیماری‌های قلبی از عوارضی هستند که برای کودکان مبتلا به این مشکل پدید خواهد آمد. وی تصریح کرد: تأخیر در تشخیص و درمان بسیارخطرناک است زیرا به ازای هر ماه تأخیر در تشخیص و درمان در بیماری‌های متابولیک ارثی، ظرفیت ضریب هوشی کودک ۴/۵ واحد کاهش می‌یابد.

به‌طوری که اگر در یک‌سال اولیه تولد، بیماری کودک شناخته و درمان آغاز نشود،

حدود ۵۰ درصد ظرفیت ضریب هوشی کودک کاهش می‌یابد و درمان وی در آینده با مشکلات

بیشتری روبه‌رو خواهد شد.

فرشیدی عنوان کرد: با توجه به

تنها یک اونس (۲۸ گرم) دانه آفتابگردان بو داده می‌تواند ۳۷ درصد از نیاز روزانه ویتامین E شما را تأمین کند. همانند آنتی‌اکسیدان‌های دیگر، ویتامین E به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند و از آسیب ناشی از آن‌ها پیشگیری می‌کند. این آسیب می‌تواند موجب شکل‌گیری چین و چروک روی پوست شود. از دیگر منابع خوب برای ویتامین E می‌توان به روغن جوانه گندم، بادام، فندق، و کره بادام

زمینی اشاره کرد.

