

نمایشگاه دستاوردهای پژوهشی فارس افتتاح شد

نمایشگاه دستاوردهای پژوهش و فناوری فارس در محل مرکز رفاهی دانشگاه شیراز راه‌اندازی شد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دانشگاه شیراز، به مناسبت فرارسیدن هفته پژوهش نمایشگاهی در این راستا در مرکز فرهنگی رفاهی دانشگاه شیراز افتتاح شد.

۵۰ دانشگاه، مرکز تحقیقات، مراکز آموزش عالی و… در این نمایشگاه دارای غرفه هستند و آخرین دستاوردهای پژوهشی خود را ارائه می‌کنند.

این نمایشگاه تا ۸ آذرماه فعال است و بازدید برای عموم نیز آزاد خواهد بود.

معاون فرهنگی و مطبوعاتی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس عنوان کرد؛

شهروندمحوری مهم‌ترین رویکرد برنامه‌های ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی در فارس



امیدبخش اضافه کرد: یکی از این اقدامات تشویقی مردم به کتاب خواندن در زمان‌های مرده یا انتظار در روز است و برای رسیدن به این هدف مکان‌های عمومی که مردم بیشترین رفت‌وآمد را به آنها دارند مانند ایستگاه‌های اتوبوس، ساختمان‌های تجاری و مراکز درمانی انتخاب‌شده و در همین راستا طرح‌هایی چون مترو کتاب و گالری کتاب را در این شهر شاهدیم. امیدبخش ادامه داد: برای بی بردن به نتایج کار و اثرگذاری طرح‌های ترویجی کتاب‌خوانی در شیراز تیم‌هایی تشکیل شده که در طول برنامه نتایج کار را بررسی و در پایان گزارشی ارائه می‌کنند.

برای نخستین بار؛

مسئولیت اجرایی نمایشگاه کتاب فارس به انجمن ناشران و کتاب‌فروشان این استان سپرده شد



زمان زیاد به آن و در عوض کم کردن زمان کتاب کافندی خوانی، وجود کتاب قفاچه، دوری از کتاب در نسل جدید را می‌توان از جمله علت‌های کاهش تیراژ کتاب نسبت به قبل عنوان کرد. کاظمی بااین‌این که مشکلات اقتصادی را نمی‌توان در این موضوع نادیده گرفت، بیان کرد: کتاب نسبت به گذشته، گران‌تر شده و این خود عاملی برای کم شدن کتاب‌خوانی و حذف از سبد خانوارهاست.

معاون فرهنگی مطبوعاتی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس گفت: شهروندمحوری مهم‌ترین رویکرد برنامه‌های ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی در این استان در سال جاری است.

سرویس خبری / مریم زارع خبری: مهدی امیدبخش در مورد این‌که نمایشگاه کتاب فارس توانسته کارکرد فرهنگی خود را انجام دهد گفت: این نمایشگاه مهم‌ترین رویداد فرهنگی سال محسوب می‌شود که نظر تعداد زیادی از مردم و اهالی قلم و حتی چهره‌های سیاسی را به خود جلب می‌کند و باعث می‌شود حداقل برای یک هفته بحث اصلی شهر شود.

وی ادامه داد: این دیدارها، برگزاری برنامه‌های جانبی و نشست‌های هم‌اندیشی سبب یک تبادل فکری و فرهنگی می‌شود و راه را برای ادامه کار در حوزه کتاب و ترویج کتاب‌خوانی در طول سال هموارتر می‌کند. این مسئول اضافه کرد: با توجه به این موضوعات و گفت‌وگوها، می‌توان نتیجه گرفت که برگزاری نمایشگاه کتاب توانسته است تأثیرات خوبی در حوزه فرهنگ داشته باشد.

وی ادامه داد: شهروندمحوری مهم‌ترین رویکرد برنامه‌های اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس برای ترویج کتاب‌خوانی در سال جاری است تا بتواند ضمن افزایش میزان مطالعه، به معرفی شیراز به‌عنوان پایتخت کتاب ایران در سال ۹۷ کمک کند.

مدیر انجمن ناشران و کتاب‌فروشان فارس گفت: به پیشنهاد اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس برای این اولین بار مسئولیت اجرایی نمایشگاه کتاب فارس واگذار و به این انجمن سپرده شد. **سرویس خبری / مریم زارع خبری:** محمدجواد کاظمی گفت: حفظ جایگاه ناشران و کتاب‌فروشان فارس در نمایشگاه کتاب این استان مهم‌ترین هدفی است که این انجمن در بر عهده گرفتن این مسئولیت دنبال می‌کند. به گفته وی در سال‌های قبل برخی از ناشران و کتاب‌فروشان فارس نسبت به موقعیت نامناسب غرفه‌های خود اعتراض و گلّه داشتند. کاظمی اضافه کرد: انجمن ناشران و کتاب‌فروشان فارس نزدیک به پنج ماهی است که برای حمایت از فعالان این حوزه در این استان تشکیل شده است.

وی در مورد وجود کتاب‌های کپی یا قاچاق در نمایشگاه فارس نیز گفت: این موضوع فقط به فارس بر نمی‌گردد و در تمام استان‌های کشور شاهد آن هستیم و این کتاب‌ها ضربه بزرگی به این حوزه نشر وارد می‌کند. کاظمی اضافه کرد: بعد از اطلاع یافتن از این

۷ نکته مهم که درباره خون‌دماغ باید بدانید



پنبه را فرواموش کن

خونریزی‌های طولانی‌مدت و بیش‌ازحد معمول، باید توسط پزشک کنترل شوند و برخی از اقداماتی که افراد به‌صورت خودسرانه انجام می‌دهند نه‌تنها شرایط را بهبود نمی‌بخشد، بلکه می‌توانند مشکلات جدی‌ای را به وجود بیاورند. یکی از کارهایی که در زمان خونریزی از بینی بهتر است انجام نشود، گذاشتن پنبه در بینی است. این کار هیچ کمکی به کاهش خونریزی‌های شدید بینی نمی‌کند ضمن این‌که می‌تواند باعث ابتلا به عفونت شود و از آنجاکه بینی و سینوس‌ها به یکدیگر راه دارند، باید مسئله عفونت را جدی گرفت و از قرار دادن پنبه در بینی، خودداری کرد. پزشک در برخی موارد، برای کنترل خونریزی از فیته‌ای بلند آغشته به داروی آنتی‌بیوتیک به نام تامپون کمک می‌گیرد که تامپون از انتهای مخاطفه بینی داخل بینی گذاشته می‌شود تا با ایجاد یک فشار حساب‌شده، مانع از خونریزی شود.

تامپون برای طولانی‌مدت در بینی قرار نمی‌گیرد و در صورت لزوم به تکرار انجام چنین کاری می‌تواند قبلی از بینی بیرون آورده می‌شود تا احتمال ابتلا به عفونت، به حداقل ممکن برسد. وجود تامپون در بینی، باعث می‌شود خون از پشت حلق بیرون بیاید و این مسئله می‌تواند برای بیمار آزاردهنده باشد درنتیجه پزشک ممکن است از سوند مخصوص داخل بینی کمک بگیرد. چنانچه بعد از بیرون آوردن تامپون خونریزی همچنان ادامه داشته باشد، پزشک ممکن است برای رفع مشکل، رگ‌های ریز داخل بینی را کوتر (سوزاندن به روشی خاص) کند.

البته بررسی بیماری‌های زمینه‌ای نیز مسئله‌ای بسیار مهم است که نباید آن نادیده گرفت و اگر علت ابتلای فردی به خون‌دماغ بیماری‌های زمینه‌ای باشد، باید ابتدا آن بیماری زمینه‌ای را کنترل کرد.

باستخوان‌ها کاری نداشته باشید

یکی از مواردی که می‌تواند منجر به خونریزی از بینی شود، شکستگی است. زمانی که فرد دچار شکستگی بینی می‌شود، احتمال این‌که خون زیادی از بینی خارج شود، بسیار زیاد است. بسیاری از مادرانی که فرزندانشان دچار شکستگی بینی می‌شوند، با دیدن خونریزی شدید، دچار اضطراب خواهند شد و ممکن است برای بند آوردن خونریزی اقداماتی انجام بدهند که جان کودک را به خطر بیندازد.

یکی از این کارها، جابه‌جا کردن استخوان بینی است که برای بند آوردن خونریزی یا صاف کردن بینی در زمان شکستگی انجام می‌شود، انجام چنین کاری نه‌تنها شرایط را بهبود نمی‌بخشد، بلکه می‌تواند خونریزی را شدیدتر و وضعیت را بسیار پیچیده کند. اگر فردی به کمک‌های اولیه آشنایی ندارد، بهتر است مداخله‌ای در زمان شکستگی بینی، نداشته باشد ولی آن دسته از افرادی که به کمک‌های اولیه آشنایی دارند می‌توانند دو انگشت شست و اشاره خود را جلوی بینی شکسته فرد قرار بدهند و فشار مختصری نیز وارد کنند و یک کیسه یخ روی بینی فرد بگذارند و تا رسیدن به مراکز درمانی یا اورژانس این کار را ادامه بدهند. انجام چنین کاری به دلیل وجود خون، باید حتماً با دستکش یک‌بارمصرف باشد.



شهردار شیراز خبر داد؛

اختصاص ۱۰ میلیارد تومان اعتبار به خط ۲ قطار شهری شیراز

پروژه خط دو قطار شهری به صورت تهاتری و پایاپای بوده، اما برای اینکه مشکلات مردم را برطرف کنیم و کار را سرعت دهیم، ظرف دو هفته آینده ۱۰ میلیارد تومان به این پروژه تزریق می‌کنیم و مردم اطمینان داشته باشند که شورا، شهرداری و قطار شهری با تمام انرژی مترو شیراز را حمایت می‌کنند و سرعت می‌بخشند.

شهردار شیراز همچنین در دیدار با مدیرعامل قطار شهری شیراز و در جمع مدیران این سازمان از اینکه در سال ۸۳ سرمایه‌گذار خارجی راغب بود در مترو شیراز هزینه کند، ولی به دلیل تغییر نگاه‌های سیاسی به سرانجام نرسید، اظهار تأسف کرد و گفت: نباید با پروژه‌های عمرانی سیاسی برخورد کنیم، چرا که تغییر نگاه سیاسی باعث شد بعد از ۱۵ سال هنوز خط یک مترو شیراز را به‌صورت کامل نداشته باشیم و تازه امروز می‌خواهیم با پیگیری‌های خسته کننده فاینانس، خط دو را به بهره‌برداری برسانیم. وی با اشاره به اقتدار آسیپ‌پذیر در مسیر خط دو قطار شهری، سرعت در انجام این پروژه برای دسترسی آسان این قشر به نقاط مختلف شهر را ضروری دانست و یادآور شد: در پایان خط دو اماکن فرهنگی شهر وجود دارد و همین موضوع باعث می‌شود بحث حمل‌ونقل در این مسیر را جدی بگیریم. اسکندریور همچنین ظرفیت‌های نهفته در خط ۳ قطار شهری را یک فرصت برای پیشرفت این خط دانست و گفت: از طریق ظرفیت‌های موجود در مسیر خط ۳ قطار شهری شیراز می‌توان ۲ تا ۳ هزار میلیارد تومان به این خط تزریق کرد.وی از مدیران قطار شهری شیراز درخواست کرد از همان روزهای آغازین بهره‌برداری چارچوب‌های کار جدی گرفته شود و خیلی سطح پایین به بهره‌برداری نگاه نشود، بلکه به یک فرهنگ سازمانی پاک و به روز و متناسب با یک شهری که در مرکز فرهنگی کشور شهرت دارد، برنامه‌ریزی و عمل کنیم. معتقدم اگر غیر از این باشد، به کمبودها عادت می‌کنیم و نباید اجازه دهیم این عادت بد رویه سازمانی در قطار شهری شود.

۷ خاصیت دارویی فوق‌العاده موز برای بدن

۴۰۰۰ میلی‌گرم پتاسیم مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که ۱۰۰۰ میلی‌گرم پتاسیم در روز مصرف می‌کنند،۴۹ درصد کمتر در معرض مرگ در اثر بیماری‌های قلبی هستند.

۴. تنظیم قند خون

به شواهد بیشتر نیاز دارید تا بپذیرید که قند موجود در موز، کاملاً سالم و بی‌خطر است؟ پس بخواهید؛ در مطالعات صورت گرفته مشخص شد، مبتلایان به دیابت نوع اول که رژیم غذایی سرشار از فیبرداشتند، نسبت به آن‌هایی که تحت این‌گونه رژیم نبودند، گلوکز خونشان پایین‌تر بود. مبتلایان به دیابت نوع دوم که فیبر فراوان مصرف می‌کردند نیز قند خون، لیپید و انسولین‌شان کنترل‌شده‌تر بود.

دو عدد موز متوسط حاوی تقریباً ۶ گرم فیبر باکیفیت است.

۵. تسهیل گوارش

موز بخشی از رژیم BRAT است که شامل موز، برنج، سیس، سیب و نان تست می‌شود. گفتیم که موز حاوی مقدار مناسبی از فیبر باکیفیت است که به گوارش کمک می‌کند. ضمناً موز سرشار از الکترولیت‌هاست که می‌توانند به‌جایگزینی مایعات از دست‌رفته از بدن به‌واسطه‌ی تعریق و اسهال کمک کنند. خوردن دو عدد موز در روز، به دلیل پتاسیم، فیبر و الکترولیت‌هایی که دارد، می‌تواند به حفظ عملکرد سالم سیستم گوارش کمک کند.

۶. کمک به اکسیژن‌دار شدن بدن

کمبود آهن، یکی از شایع‌ترین مشکلات در کشورهای توسعه‌یافته مانند آمریکا است. کمبود آهن در درازمدت می‌تواند موجب کم‌خونی شود که باعث می‌شود بدن، اکسیژن کافی دریافت نکند. موز سرشار از آهن است؛ ترکیبی از هموگلوبین که به انتقال اکسیژن از ریه‌ها به سایر قسمت‌های بدن کمک می‌کند.

۷. بهبود قدرت ادراک و شناخت

موز، پتاسیم موردنیاز مغز را تأمین می‌کند که در نتیجه سطح اکسیژن، نورمال مانده و سیگنال‌دهی بین نرون‌ها تقویت می‌شود. ضمناً موز، تریپتوفان هم دارد که ماده‌ی

معنی لازم جهت تولید سروتونین در مغز است. سروتونین، تثبیت کننده ی مغز ماست که نوسانات خلقی و مه‌آلودگی مغز را برطرف می‌کند.

موز علاوه برداشتن پتاسیم فراوان، دارای مقادیر زیادی ویتامین B۶ و ویتامین C و فیبر است. در مطالعه‌ای که در نشریه ی Today’s Dietitian منتشر شد، محققان استنباط کردند آن‌هایی که روزانه حداقل

