

مراکز تجاری فارس در کشورهای روسیه، قطر و عمان راهاندازی می‌شود

مدیرعامل صندوق توسعه صادرات استان فارس از راهاندازی مراکز تجاری این استان در دیگر کشورهای خیر داد و گفت: روسیه، قطر و عمان از جمله این کشورها هستند. سکینه سیاهی در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم در شیراز، بایان اینکه راهاندازی مراکز تجاری استان فارس در دیگر کشورهای به نمایندگی از اتاق بازرگانی شیراز ازجمله اقدامات برای توسعه صادرات استان است، اظهار داشت: این مرکز در روسیه در شهر استارا خان که نزدیک‌ترین شهر این کشور به ایران است، راهاندازی می‌شود. وی بایان اینکه این مرکز کمک خوبی برای صادرکنندگان به‌ویژه صادرکنندگان کوچک است، گفت: تلاش می‌شود که از طریق این مرکز بازاریابی مناسبی برای تولیدات استان فارس در بازار روسیه و کشورهای روس زبان انجام شود. مدیرعامل صندوق توسعه صادرات استان فارس افزود: پس از روسیه این مرکز در کشورهای قطر و عمان راهاندازی می‌شود که برنامه‌های جامعی در این زمینه در دست تدوین است.

خبر



شهردار شیراز:

فرزندان شهدا به توسعه‌ی فرهنگ پاسخگویی کمک کنند

شهردار شیراز اعتقاد دارد که ادامه راه شهدا در فضای کنونی جامعه، با ارتقای رضایت‌مندی مردم ممکن خواهد بود و از فرزندان شهدا و ایثارگران خواست که برای رسیدن به این شاخص، فرهنگ پاسخگویی به مردم را در شهرداری توسعه دهند.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی شهرداری شیراز حیدر اسکندریور در مراسم تجلیل از فرزندان شاهد و ایثارگر شافل در شهرداری شیراز، گفت: امروز در تمام جوامع برای سربازان و مدافعان وطن و بازماندگان آنان احترام و جایگاه ویژه‌ای قائل هستند. او با تصریح اینکه جایگاه شهدا، ایثارگران و فرزندان و خانواده آنان در ایران، بسیار رفیع است، ابراز امیدواری کرد که در دوران مدیریت‌اش بر مجموعه‌ی شهرداری شیراز، فضای بهتر و مطلوب‌تری برای استفاده از توانمندی‌های فرزندان شهدا و ایثارگران شافل در این نهاد فراهم شود.

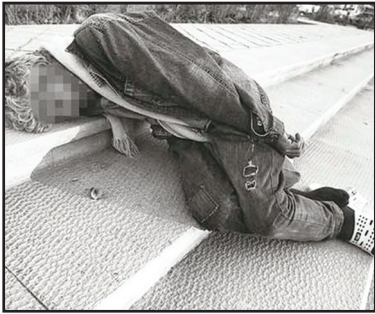
اسکندریور گفت: اگر دیروز شهیدان و ایثارگران برای دفاع از نظام جان و سلامتی خود را نثار کردند تا این کشور استقلال داشته باشد، امروز ادامه راه آنان در گرو رضایت‌مندی مردم است.

شهردار شیراز اعتقاد دارد که امروز پاسداری از ایثارگری‌های ایثارگران، در ارتقای کیفیت خدمت‌رسانی به مردم و کسب رضایت‌مندی حداکثری آنان نهفته است، زیرا رضایت‌مندی مردم



می‌تواند بسیاری از مشکلات را حل کند. اسکندریور گفت: اگر مردم در جامعه‌ای رضایت کافی را از مدیران و دستگاه‌ها داشته باشند، هیچ دشمنی نمی‌تواند برای آن جامعه و کشور ایجاد مشکل کند. وی بایان اینکه شهرداری در بین مجموعه‌های مختلف خدمت‌رسانی، بیشترین رویارویی را با مردم دارد، گفت: باید توجه داشت که بیش از ۹۵ درصد درآمد شهرداری از محل عوارضی است که مردم پرداخت می‌کنند؛ شاید سایر دستگاه‌ها اعتبارات خود را از بودجه‌ی دولتی تأمین کنند اما شهرداری این‌گونه نیست؛ لذا باید به‌درستی پاسخگویی مردم هم باشیم. اسکندریور رضایت‌مندی

افزایش ۲۶ درصدی فوت ناشی از مصرف مواد مخدر در فارس



مدیرکل پزشکی قانونی استان فارس از افزایش ۲۶ درصدی آمار فوت‌شدگان ناشی از مصرف مواد مخدر طی ۶ ماه اول امسال خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی پزشکی قانونی فارس، سعید غلامزاده گفت: از ابتدای فروردین تا پایان شهریور امسال، ۱۷۹ جسد مربوط به فوت‌شدگان ناشی از سوءمصرف مواد مخدر به مراکز پزشکی قانونی فارس ارجاع شده است. او گفت: در ۶ ماه اول سال گذشته تعداد کل فوت‌شدگان ناشی از سوءمصرف مواد مخدر در فارس ۱۴۲ نفر بود که در مقایسه با آمار ۱۷۹ نفری امسال، شاهد افزایش ۲۶ درصدی این نوع از مرگ‌ومیر بوده‌ایم.

غلامزاده همچنین گفت: از تعداد ۱۷۹ جسد ارجاع شده به پزشکی قانونی ۱۷ نفر زن و ۱۶۲ نفر مرد بوده است.

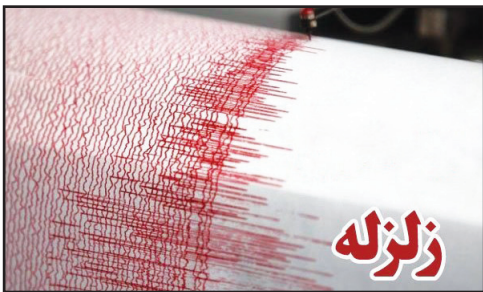
رئیس حوزه هنری استان فارس:

فیلم‌های کوتاه هنرمندان فارس در سینماهای شیراز اکران می‌شود

اگر بخواهیم فیلم بسازیم نیازمند یک تیم حرفه‌ای هستیم حال آنکه ما در شیراز یک تیم حرفه‌ای کامل نداریم، تیم حرفه‌ای یعنی تیمی که همه اجزای آن حرفه‌ای باشند. کرم الهی عنوان کرد: از سوی دیگر ما افق دید نداریم و حاصل این معضلات این می‌شود که به‌جای فیلم بلند سراغ ساختن انبوهی کار خرد و متوسط می‌رویم و نتیجه این مسئله مهاجرت فیلم‌سازان ما به تهران است.

رئیس حوزه هنری انقلاب اسلامی استان فارس با اشاره به وضعیت سینماها گفت: از توسعه سالن‌های نمایش و ساخت سالن‌های جدید استقبال می‌کنیم اما نمی‌توان با چهار صندلی و یک زیرزمین سینما ساخت، سینما استانداردهای خاص خود را دارد و این سالن‌های زیرزمینی قدرت فرهنگ‌سازی ندارند.

رئیس حوزه هنری استان فارس از اکران فیلم‌های کوتاه هنرمندان استان دریکی از سینماهای شیراز خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی حوزه هنری انقلاب اسلامی استان فارس محمد کرم الهی اظهار داشت: اگر هنرمند قدر نبیند رفته‌رفته منزوی می‌شود و این انزوا سبب محروم شدن جامعه از او می‌شود، محروم شدن جامعه از هنرمند به معنای محروم شدن از نیروی مولد فرهنگ‌ساز است. رئیس حوزه هنری انقلاب اسلامی استان فارس با اشاره به لزوم همدلی هنرمندان استان گفت: هم‌گرایی بین هنرمندان فیلم‌ساز استان یک ضرورت است و هر کس در موقعیت خود بایستی به این ضرورت توجه کرده و همدیگر را تقویت کند. وی با اشاره به اینکه با تقویت یکدیگر می‌توان به سمت حرفه‌ای شدن حرکت کرد افزود:



رئیس سازمان زمین‌شناسی و اکتشافات معدنی منطقه جنوب (مرکز شیراز) با اشاره به اینکه زمین‌لرزه‌های با میزان کم از ذخیره انرژی در زمین جلوگیری می‌کند، گفت: این امر باعث جلوگیری از وقوع زمین‌لرزه‌های با شدت زیاد می‌شود.

۷۰ درصد زلزله‌های شیراز کمتر از ۵ ریشتر است

ارتباط زلزله و تغییر فصل

با گرم به‌محض سرد یا گرم شدن هوا زمین دچار انبساط یا انقباض می‌شود به همین دلیل تعداد زلزله‌ها افزایش می‌یابد.

یوسفی گفت: شیراز دارای گسل‌های مهم و فعالی است که از بخش غربی شیراز می‌گذرد، در بخش جنوبی گسترش و تا بخش‌هایی از شهر قیر ادامه پیدا می‌کند.

وی با اشاره به اینکه وقوع این زمین‌لرزه‌ها حکایت از فعال بودن گسل‌ها دارد، بیان کرد: به‌طورمعمول ابتدای آغاز فصل سرد و گرم همواره شاهد وقوع این زمین‌لرزه‌ها هستیم اما نکته مهم جغرافیایی این زمین‌لرزه‌هاست.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به زلزله اخیر کرمانشاه نیز بیان کرد: باوجوداینکه استان فارس و کرمانشاه هر دو در منطقه زاگرس قرار دارند اما به لحاظ زمین‌شناسی این دو منطقه از نظر جنس زمین باهم تفاوت دارند.

رئیس سازمان زمین‌شناسی و اکتشافات معدنی منطقه جنوب (مرکز شیراز) گفت: مطالعات سازمان زمین‌شناسی نشان می‌دهد که خشک‌سالی و تغییر فصل نیز در وقوع زلزله مؤثر است.

طهمورث یوسفی با اشاره به سوابق تاریخی زلزله در استان فارس به خبرنگار مهر گفت: چهار استان جنوبی فارس، بوشهر، کهگیلویه و بویراحمد، هرمزگان که در حوزه استحفاظی این سازمان قرار دارند، دارای گسل‌های فعال زیادی هستند.

وی اظهار کرد: با توجه به مطالعات انجامی بر روی گسل‌ها، بیش از ۷۰ درصد زلزله‌های رخ‌داده در شیراز کمتر از پنج ریشتر بوده و احتمال وقوع زلزله‌ای با بیش از هفت ریشتر کم است.

رئیس سازمان زمین‌شناسی و اکتشافات معدنی منطقه جنوب (مرکز شیراز) با اشاره به اینکه هرچه عمق زلزله زیاد، شعاع آن بیشتر و خسارات ناشی از آن کمتر می‌شود، اظهار کرد: در ابتدای فصل سرد

پیشنهادهای شکمت‌انگیز طب سنتی برای کاهش فشارخون

چند توصیه مهم به خانم‌های باردار

جبران‌ناپذیری شود بنابراین بهتر است در مصرف آن‌ها اعتدال را رعایت کنید. برخی از گیاهان نیز در این رابطه بی‌تأثیر نیستند مانند گیاه بومادران و گیاه کیکالک بیشتر در کاهش فشارخون دیاستولیک مؤثرند و آب‌آلبالو، چای ترش، سیر و برگ زیتون بیشتر بر روی فشارخون سیستولیم تأثیر دارند. سیاه‌دانه و آب انار هم بر فشارخون سیستولیم و تأثیر دارند.

وی در پاسخ به این پرسش که چه عواملی جز خوراکی‌ها ممکن است در نوسانات فشارخون تأثیر بگذارد به جام جم آتلاین گفت: بر اساس فلسفه طب ایرانی درگیری اعضای دیگر نظیر سوء مزاج‌های کبد، کلیه، ریه، طحال و امعاء به‌عنوان اعضای مشترک می‌تواند در ابتلا به پرفشاری خون یا دقیق‌تر بگوییم در ایجاد انواع امعاء نقش ایفا می‌کنند.

اعراض نفسانی به معنای امروزی‌اش استرس و فشارهای روحی و روانی هم در ابتلا به این بیماری و نوسانات آن به‌شدت تأثیرگذار خواهند بود. این متخصص طب سنتی در رابطه با خطرات و عوارض فشارخون بالا گفت: فشارخون بالا عامل خطر مهمی برای سکت قلبی، حمله مغزی، نارسایی احتقانی قلب، بیماری کلیوی پیشرفته و بیماری‌های عروق محیطی است و طبیعتاً با کنترل آن در سطح نرمال می‌توان از وقوع عوارض جلوگیری کرد. وی به زنان باردار دارای فشارخون توصیه کرد: با توجه به محدودیت استفاده از داروها حتی تعدادی از داروهای گیاهی در زمان بارداری، تنها توصیه این است که در صورتی که بارداری انتخابی باشد

یک متخصص طب سنتی گفت: فشارخون بالا عاملی مهم و خطرناک برای ایجاد سکت قلبی، حمله مغزی، نارسایی احتقانی قلب، بیماری کلیوی پیشرفته و بیماری‌های عروق محیطی در انسان است و طبیعتاً با کنترل آن در سطح نرمال می‌توان از وقوع عوارض جلوگیری کرد.

دکتر روشنگ قدس، متخصص طب سنتی و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با جام جم آتلاین بیان کرد: بیماری پرفشاری خون از دسته امراض امتلاویه در طب ایرانی است. امتلا در لغت به معنای «پُری و انباشتنگی» است و به لحاظ طبی به معنای تجمع مواد زائد در بدن و عدم تناسب بین میزان مصرف مواد با خروج آن‌ها از بدن به دلایل مختلف ازجمله بی‌است و ... است. این عدم تناسب عموماً از پرخوری، درم خوردی و عدم رعایت ترتیب غذا (خوردن غذای غلیظ مثل ماکارونی قبل از غذای لطیف مثل سالاد کاهو) پدید می‌آید. وی در ادامه افزود: برای پرهیز از وقوع امتلا در بدن و کاهش فشارخون، طب سنتی راهکارهایی را در نظر گرفته است. قدس در ادامه به مواردی از این راهکارها اشاره کرد و گفت: حجم غذای مصرفی در هر وعده کاهش یابد و از مصرف مدام غذاهای غلیظ نظیر گوشت گاو، غذاهای کنسروی، انواع سس‌ها و لازانیای و ماکارونی و ... پرهیزند و اگر کار سنگین بدنی ندارند سعی کنند از غذاهای لطیف مثل گوشت مرغ، گوشت گوسفند، سالاد کاهو و ... استفاده کنند. از تداخل طعام یا همان واردکردن غذای جدید پیش از اتمام هضم غذای خورده شده قبلی پرهیز کنند. از سوء ترتیب در مصرف غذا (مصرف غذای غلیظ پیش از غذای لطیف) و از خواب و جماع هنگام پری شکم اجتناب کنند. حرکت ملایم (ورزش معتدل) را هرگز فراموش نکنند.

این متخصص طب سنتی خاطر نشان کرد: طب ایرانی وجه تمایزش با طب رایج در قائل بودن به مزاج مختلف در افراد مبتلابه یک بیماری واحد است و این امر سبب خواهد شد که نسخه درمانی برای یک خون برای دو فرد مختلف، متفاوت نوشته شود، البته نقاط مشترکی خواهند داشت.

قدس متذکر شد: مصرف بی‌رویه و سرخود انواع گیاهان و دمنوش‌ها می‌تواند منجر به عوارض



مقاله علائم گذرایی که جوانی با آن درگیر می‌شود، نشانه قطعی از وجود یک بیماری یا اختلال نیست و حتی شاید علامتی از بیماری دیگری باشد. اگر علامتی تکرار شد و مدت طولانی (حدالاً ۲۴ ساعت) ادامه داشت، لازم است برای تشخیص علت آن به پزشک مراجعه کرد. از طرف دیگر هنگامی که علائم بروز پیدا می‌کنند، اگر بیماری چند روز یا حتی تا یک ماه دیرتر یا زودتر تشخیص داده شود، تفاوتی در روند درمان ندارد و شرایط اورژانس نیست. به همین دلیل گفته می‌شود تا زمانی که نشانه‌ها ادامه پیدا نکرد و مداوم نیست، جای نگرانی وجود ندارد. البته باید توجه داشت علامت غیرعادی که ماندگاری دارد، باید پیگیری شود و این علامت شاید نشانه بیماری ام‌اس یا بیماری‌های دیگر باشد.

نشانه‌های ام‌اس را نادیده نگیرید!



همیشه می‌شنویم که باید از مواردی پیشگیری کنیم تا مبتلابه بیماری‌های دشوار و گاهی غیرقابل درمان نشویم. واقعیت هم این است که رعایت سبک زندگی سالم از بروز بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات جلوگیری می‌کند، اما بیماری‌هایی وجود دارد که پیشگیری از آن‌ها تقریباً غیرممکن است. بااین‌حال تشخیص زودهنگام و درمان در ابتدای ابتلا به بیماری تا حد زیادی به کنترل بیماری کمک می‌کند و گاهی فرد می‌تواند تا پایان عمر با بیماری کنترل‌شده خود زندگی کند.

به گزارش جام جم، ام‌اس (MS) بیماری خود ایمنی است که اثر آن روی سیستم اعصاب مرکزی بروز پیدا می‌کند. برای پیشگیری از این بیماری حداقل تاکنون راه‌حل قطعی پیدا نشده است، اما علائمی مثل مشکلات بینایی، خستگی بیش‌ازحد، لکنت زبان و دیگر اختلالات می‌تواند نشانه‌ای از بروز بیماری باشد. دکتر حسین دلاور کسمایی، متخصص مغز و اعصاب، یکی از شایع‌ترین علائم این بیماری را علائم حسی و حرکتی عنوان می‌کند و تشخیص زودهنگام را راهی برای کنترل این بیماری می‌داند.

زمانی که محیط زنده را بیدار می‌کند

ام‌اس یک بیماری خود ایمنی است و چیزی که باعث می‌شود مهار خود ایمنی بدن کم استرس و اضطراب‌های زیادی است که فرد با آن‌ها درگیر می‌شود. البته گاهی گفته می‌شود استرس نقشی در بروز این بیماری ندارد، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد انواع اختلالات عصبی می‌تواند روی سیستم خود ایمنی تأثیرگذار باشد؛ بنابراین کاهش میزان استرس و اضطراب‌های فرد می‌تواند در مهار این اختلال تأثیرگذار باشد. انجام ورزش‌های مرتب نیز علاوه بر کمک به کاهش استرس، به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مؤثر است.

ژنتیک و محیط در بیماری ام‌اس تأثیرگذار هستند. در صورت وجود زمینه ژنتیک، فاکتورهای محیطی بسیاری ممکن است دست‌به‌دست هم دهند تا سیستم ایمنی بدن را به‌اشتباه با رشته‌های عصبی در سیستم عصبی مرکزی درگیر کنند؛ بنابراین اگر شرایط محیطی فراهم باشد، کسی که از نظر ژنتیک نیز شرایط را داشته باشد، به این بیماری مبتلا می‌شود. منظور از محیط، تغذیه نامناسب، مصرف نیترات زیاد به شکل غیرمستقیم، مواد نگهدارنده مواد غذایی، کمبود ویتامین D، آلودگی هوا، وارونگی هوا در فصل‌های سرد سال و تنفس گاز بنزین‌های نامرغوبی است که در بسیاری از وسایل نقلیه استفاده می‌شود. تأثیر امواج الکترومغناطیس نیز گرچه در مورد این بیماری به‌طور مشخص ثابت نشده، اما قرارگیری در معرض این امواج یک شک عوارض جانبی خواهد داشت.

چه زمانی باید نشانه‌ها را جدی گرفت؟

بیماری ام‌اس علائم مختلفی ایجاد می‌کند و یکی از شایع‌ترین آن‌ها علائم حسی است. کاهش حس یا تغییراتی که در حس‌های بدن به وجود می‌آید، مثل احساس گزگز یا مورمور شدن دست‌وپا از علائم شایع ام‌اس است. افت دید و بینایی یا ایجاد دوبینی علائم شایع دوم ام‌اس است که ممکن است دوره طولانی داشته باشد و درمان آن زمان‌بر است. علائم حرکتی مثل ضعف شدن یک سمت بدن، عدم تعادل و به وجود آمدن اختلالات ادراری از علائم دیگر بروز ام‌اس است. ضعف هر دو پا و علائم حسی دور شکم که به‌صورت نواری ایجاد می‌شود نیز از نشانه‌های پراکنده ام‌اس در بدن هستند.

باوجوداین علائم افراد بسیاری به پزشک مراجعه می‌کنند و از خواب رفتن پا یا ایجاد گزگز می‌گویند و بیم بروز ام‌اس دارند. باید توجه داشت بروز چنین علائمی به‌صورت موقت یا برای مثال ایجاد تاری چشم در حد چند دقیقه، نمی‌تواند نشانه ابتلا به این بیماری باشد. این علائم باید مدتی طول بکشد. برای

رژیم غذایی مناسب برای کنترل ام‌اس

نقش مواد غذایی و رژیم غذایی در کنترل ام‌اس بسیار مهم است. رژیم غذایی کم‌چرب با میوه‌ها و سبزیجات تازه و خوراکی‌هایی مثل بادام تازه، عسل طبیعی، ماهی و دیگر مواد مفوی طبیعی انتخاب‌های مناسبی برای افراد مبتلابه ام‌اس به شمار می‌روند.

میزان ویتامین D دریافتی بدن در مبتلایان به ام‌اس اهمیت زیادی دارد و لازم است افراد به میزان کافی ویتامین D دریافت کنند و سطح ویتامین D دریافتی بدن دو بار در سال بررسی شود. یکی از مهم‌ترین منابع دریافت ویتامین D نور خورشید و در مرحله بعد مصرف به‌اندازه مکمل‌های تأمین‌کننده این ویتامین در بدن است.