

رئیس حیات وحش محیط زیست فارس:

### فیلم دریدن یک انسان توسط شیر مربوط به باغ وحش شیراز نیست

رئیس اداره حیات وحش محیط زیست استان فارس درباره فیلمی که در فضای مجازی پخش شده و دریده شدن یک انسان توسط شیر را نشان می دهد، گفت: این فیلم مربوط به باغ وحش شیراز نیست. اسماعیل امیری در گفت و گو با خبرنگار ستیم در شیراز، درباره فیلمی که در فضای مجازی پخش شده و دریده شدن یک انسان توسط شیر را نشان می دهد، اظهار داشت: این فیلم مربوط به باغ وحش شیراز نیست و به حادثه ای در سیرک مشهد است که چند سال پیش رخ داده است. فیلمی با عنوان «فاجعه در باغ وحش شیراز» در فضای مجازی پخش شد که در آن تصاویر دلخراشی از دریده شدن یک انسان توسط یک شیر در قفس را نشان می دهد.



معاون مالی و اقتصادی شهرداری شیراز:

### سیاست شهرداری شیراز، پرداخت بدهی ها در کمترین زمان است



برای وصول آن ها از ابزارهای قانونی استفاده خواهیم کرد. وی ادامه داد: اگرچه وصول نشدن این چک ها معلول اوضاع نابسامان اقتصاد در سطح کلان است، اما در شرایط فعلی که به دلیل رکود ساخت و ساز، شهرداری ها با کمبود نقدینگی مواجه اند و برای تأمین منابع مالی جهت تسریع در روند توسعه و عمران شهر و حتی پرداخت هزینه های جاری خود نیاز به تأمین مالی دارند، تحقق نقدینگی این گونه مطالبات از اهمیت دوچندانی برخوردار می شود. در این جلسه ضمن بررسی بخشنامه های مرتبط، بر لزوم صرفه جویی و تدوین سیاست های انقباضی مدیریت شهری در قبال هزینه های غیر ضروری، محدودیت در ترک تشریفات و انگذاری، سیاست های درآمدی مرتبط با تهاتر املاک، اوراق بانکنگاری و استفاده از تسهیلات بانکی، ضرورت توجه به خرد نکردن معاملات، برخورد جدی با پدیده واسطه گری، لزوم پاسخگویی شفاف به مراجعین و ممنوعیت توافق انجام کار بدون عقد قرارداد با پیمانکاران مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

توسط اداره کل راه و شهرسازی استان فارس صورت گرفت:

### کسب مقام نخست کشور توسط حوزه زمین و مسکن در ۶ ماهه نخست سال ۹۶

ساخت و فرآوری اراضی، واگذاری و نیز تأمین و تغییر منابع است که هر یک از این شاخص ها به زیرمجموعه ها و بخش های متعدد تقسیم می گردد. در مجموع تمامی بخش ها و زیرمجموعه ها و در کل شاخص های اصلی برنامه های محوله، اداره کل راه و شهرسازی استان فارس توانست با بیشترین درصد تحقق برنامه رتبه نخست کشور را در شش ماهه اول سال ۹۶ در بین تمامی ادارات کل راه و شهرسازی ها به خود اختصاص دهد.

### سرپرست دانشگاه پزشکی شیراز: ۶۰ میلیارد ریال برای توسعه بیمارستان نمازی شیراز هزینه شد



سرپرست دانشگاه علوم پزشکی شیراز هزینة ۶ میلیارد تومانی برای صرف ۱۵ پروژه درمانی و عمرانی در توسعه بیمارستان نمازی در وضعیت اظهار داشت: همواره تلاش می شود با تزریق بودجه دولتی و با حمایت های خیرین خدمات این بیمارستان را برای بیماران ارتقا دهیم.

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی شیراز هزینة ۶ میلیارد تومانی برای صرف ۱۵ پروژه درمانی و عمرانی برای توسعه بیمارستان نمازی را یکی دیگر از دستاوردهای مهم این دانشگاه توصیف کرد و گفت: صبح روز یکشنبه دیداری با نمایندگان مجلس برگزار و برای تخصیص بیشتر بودجه دانشگاه علوم پزشکی شیراز رایزنی می شود. محمدرضا ادرارکی، رئیس بیمارستان نمازی شیراز با بیان اینکه با افتتاح بخش های مختلف این بیمارستان ۸۰ تخت درمانی به تعداد تخت های این بیمارستان افزوده می شود، گفت: هم اینک بیمارستان نمازی با ۴۵ بخش بستری و ۴۰ بخش پاراکلینکی یکی از بزرگ ترین بیمارستان های فوق تخصصی و آموزشی کشور محسوب می شود که در تمام زمینه ها خدمات منحصربه فردی به بیماران ارائه می دهد.

وی با بیان اینکه افتتاح این بخش ها سبب شد خدمات به بیماران افزایش یابد، گفت: فع تنها بیماران بومی بلکه تمام بیماران استان های هم جوار از خدمات پزشکی تخصصی و فوق تخصصی بیمارستان نمازی بهره مند می شوند. به گفته رئیس بیمارستان نمازی سال گذشته برای توسعه بیمارستان نمازی ۱۷۵ میلیارد تومان هزینه شده که از این مبلغ ۸ میلیارد تومان از سوی وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی و ۵۵ میلیارد تومان نیز از سوی خیرین و اداره اوقاف و امور خیریه تأمین شده است.

صفحه ۴ شماره ۲۱۲۷ سال بیست و سوم

خبر

رئیس سازمان برنامه و بودجه فارس:

### طرح آمایش سرزمین نگاه کلی به توسعه استان دارد

استان مبتنی بر تحلیل وضع موجود و با استناد به اسناد بالادستی همچون سند بلندمدت توسعه استان، نظریه پایه آمایش استان و ضوابط ملی آمایش سرزمین پس از برگزاری جلسه های متعدد، تشکیل کارگروه های مشارکتی با حضور تمام دستگاه های اجرایی ذی ربط و تهیه بانک اطلاعاتی خبرگان استانی، برای مشارکت کارشناسان خیره و نخبه استان در اسفندماه سال ۹۴ با تدوین ۳۶ جلد گزارش توسط مشاور به اتمام رسید.

تاجگردون افزود: با تصویب بخشی برای سازمان برنامه و بودجه فارس بیان کرد: دولت نیز در این میان نقش راهبردی و سیاست گذاری برای توسعه را بر عهده دارد و بنابراین سرمایه گذاری بخش خصوصی و مشارکت در پیشبرد توسعه در بخش های مختلف، سهم راهبردی دولت را تعیین می کند و ما در آمایش سرزمینی با این نگاه هدفمند تاجگردون افزود: اگر بخواهیم آینده استان را تعریف کنیم این کار را نمی توان در یک اتاق مجوس انجام داد و بنابراین ما در مسیر از نخبگان و خیرگان دارای تخصص کمک گرفته ایم و نظام مطالعاتی و آینده نگاری را با رویکرد استفاده از ظرفیت علمی بخش ها تعریف کرده ایم.

وی، میزان پیشرفت طرح آمایش سرزمینی فارس را ۹۵ درصد دانست و اضافه کرد: این طرح هم اینک در مرحله جمع بندی و مدیریت آمایش و نهایی شدن است و تا یک ماه آینده باید گزارش آن را به شورای برنامه ریزی استان ارائه دهیم. وی گفت: مطالعات بخش اول آمایش استان به روش های مختلف انجام شده و مرحله دوم مطالعات نیز که هم زمان با تهیه مطالعه وضع موجود در نیمه دوم سال ۹۴ آغاز شده بود با تصویب بخش اول و ادامه روند کار، مدل مفهومی و روش شناسی آمایش سرزمینی بخش است که بر اساس آن فهرستی از برنامه و پروژه های تعریف شده مرتبط با هر بخش تهیه و برای کیفیت بخشی حداکثری به مطالعات آمایش استان، برای بررسی و اظهار نظر به دستگاه های اجرایی ذی ربط ارسال شد.

### مضرات پخت غذا در ظروف مسی



آیا پختن غذا در ظروف مسی خطرناک است؟ اگر این طور است، چرا مرسوم است که استفاده از ظروف مسی برای پخت و پز بسیار مناسب هستند؟ آیا این تفکر به اشتباه در میان مردم جا افتاده است؟ پاسخ علمی به این موضوع چیست؟ در این مطلب قصد داریم بیشتر از ظروف مسی برای شما بگوئیم و همچنین فواید و مضرات پخت و پز در ظروف مسی و شرایط استفاده از آن را برای شما بیان کنیم. یا ما همراه باشید. برای پاسخ به سؤال اینکه «آیا پختن غذا در ظروف مسی خطرناک است یا خیر؟» در ابتدا باید اهمیت و ضرورت مس برای سلامتی بدن را بررسی کنیم.

#### نقش مهم و حیاتی مس در بدن

مس (Copper) در واقع یک نوع از انواع مواد معدنی مورد نیاز برای سلامتی بدن است. بدن ما از مس مورد نیاز خود برای امور مختلفی بهره می برد؛ یکی از مهم ترین موارد استفاده مس در بدن، کمک به جذب کلسیم مورد نیاز استخوان ها و مفاصل است؛ اما فقط همین نیست. این فلز آچار فرانسه ژانگولر بازی های زیادی در بدنمان انجام می دهد. سلول های بدن از مس برای کمک به تولید انرژی مورد نیاز بدن نیز استفاده می کنند. همچنین ترکیب شدن مس با فلز روی (Zinc) در بدن باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها و حملات و آگیردار می شود. البته این وضعیت تا زمانی خوب است که مقدار محدود و مشخصی از این فلز در بدن وجود داشته باشد؛ بنابراین نیازی نیست که مشغول رنده کردن مس در غذا و سالاد شویم تا مبادا استخوان هایمان ترکی بردارند یا سرما بخوریم. البته خوردن آب در ظروف مسی توصیه می شود.

#### برید کنار مسی نشوید

نمی تانم می دانید یا نه اما مجبورم خط آخر پاراگراف قبل را بیشتر توضیح بدهم، چون مهم است و اصل مطلب نیز همین است. خوب این یک اصل اساسی در بدن انسان است که زیاده روی در مصرف هر چیزی برای بدن ایجاد خطر می کند. احتمالاً شنیده اید که مصرف زیاد ویتامین ها نیز ممکن است باعث ایجاد بیماری هایی در بدن شود. این قضیه در مورد مس نیز صادق است. اگر مس به میزان زیادی در بدن مجتمع شود می تواند سمی و برای بدن خطرناک باشد.

اصلاً به نظر شخصی بنده سلامتی بدن از خوردن به اندازه و صحیح و تحرک داشتن به میزان کافی منتج می شود. اخیراً شنیده ام سرطان در اثر کمبود یک نوع خاص از ویتامین ها در بدن ایجاد می شود. مسی بیزید مطمئن شوید که ظرف مسی شما در قسمت داخلی با لایه های محافظ پوشانده شده باشد. استفاده از ظروفی که تنها در قسمت بیرونی آن ها مس بکار رفته است نیز هیچ مشکلی برای سلامتی به وجود نمی آورد. **نشانه ها و علائم مسمومیت بر اثر مصرف بیش از حد مس چه هستند؟** یکی از نشانه های مسمومیت بر اثر وجود بیش از اندازه مس در بدن بی اشتها یی و کم اشتها یی است. بر اساس یک تحقیق اگر مس، بیش از اندازه مورد نیاز برای بدن در بدن وجود داشته باشد موجب اختلال در قسمتی از مغز می شود که مربوط به ایجاد اشتها در انسان است. همچنین بر اساس این تحقیق میزان مس موجود در بدن زنان حدود ۳۰ درصد بیشتر از مس موجود در بدن مردان است. همچنین

### راز و رمز تهیه خوشمزه ترین ترشی

آن گرفته شده است، سبزی را خرد کرده و به مدت یک روز روی پارچه نخی بربزید تا کمی ترش شود. این سبزی برای استفاده در ترشی آماده است. **جوشاندن میوه ها در سرکه** میوه هایی که می خواهید در تهیه ترشی از آن ها استفاده کنید باید قبلاً در سرکه بجوشانید.

#### ظروف مورد استفاده

ظروفی که در آن ها ترشی تهیه می کنید باید سفالی، بلوری یا چوبی باشد و هرگز از ظرفی که از جنس پلاستیک یا روی هستند برای این منظور استفاده نکنید.

#### محل نگهداری ظروف ترشی

ظروف ترشی باید در جای خنک نگهداری شوند.

#### نگهداری ترشی ها

هر ماده شاور در سطح ترشی یا سرکه باید فوراً برداشته شود.

#### ادویه های لازم برای تهیه ترشی

ادویه های پر استفاده در تهیه ترشی عبارت اند از: نمک، میخک، فلفل سبز، فلفل قرمز، فلفل سیاه، شوید خشک، زنجبیل، سیاه دانه، گلپر، هل، زیره، نعناع خشک، پودر خردل، زردچوبه، برگ مو، برگ آلبالو که به ترشی طعم و عطری دلپذیر می دهد.

#### مقدار سرکه و نمک لازم

سرکه باید به مقداری اضافه شود تا روی مواد را بپوشاند. همچنین باید محلول آماده شده را بچسبید تا نمک آن بیش از اندازه نباشد.

ترشی یکی از مخلفات خوشمزه و دلخواه برای انواع غذاهای ما ایرانیان است. اگر می خواهید ترشی های خوشمزه درست کنید این مطلب را از دست ندهید.

برای تهیه ترشی خوب و خوشمزه باید موارد زیر رعایت شود:

#### خلوص سرکه

سرکه ترشی باید خوب و خلص باشد، بهترین نوع آن سرکه ای است که از انگور، کشمش و سیب تهیه شود.

#### جوشاندن سرکه

چون یکی از دلایل کپک زدن ترشی ها، ناخالص بودن ترشی هاست، بنابراین بهتر است سرکه را قبل از استفاده به مدت چند دقیقه جوشانده و پس از سرد شدن استفاده کنید.

#### سبزی ترشی

معمولاً سبزی ترشی هفت نوع معطر است که به هفت سبزی معروف است، اما می توانید برحسب سلیقه خود سبزی ها را انتخاب کنید. هفت نوع سبزی عبارت اند از: شوید، نعناع، جعفری، مرزه، گشنیز، ترخان و ریحان.

#### عمل آوری سبزی ها

بهتر است سبزی ها را پس از پاک کردن و شست و شوی اولیه به مدت ۲ ساعت در آب و نمک قرار داده تا سبزی برای جذب سرکه آماده شود. (مقدار شوری آب و نمک باید مانند آب برنج باشد) سپس سبزی را در آبکش ریخته و روی آن آب بربزید و بگذارید آب آن برود، پس از این که مطمئن شدید آب اضافه

علت کم اشتها یی کلی اکثر زنان نسبت به مردان نیز همین دلیل عنوان شده است. البته این دلیل تنها یکی از دلایل کم اشتها یی زنان نسبت به مردان است.

وجود بیش از اندازه مس در بدن می تواند باعث ایجاد بیماری های ذهنی مانند شیذوفرنی، استرس و اضطراب و نوسانات شدید روحی شود. محققان زیادی بر این موضوع اتفاق نظر دارند.

بی خوابی یکی دیگر از شایع ترین نشانه ها و علائم این نوع از مسمومیت است. موجود بودن میزان زیادی از مس در بدن باعث کاهش متابولیسم بدن و افزایش بی خوابی می شود. در مواردی، افرادی که دچار این نوع از مسمومیت بوده اند نیمه شب ها بر اثر بی خوابی به فعالیت های سنگین ورزشی مشغول شده اند. این فعالیت ها باعث افزایش میزان متابولیسم در بدن آن ها شده و به طور موقت نامتعادل بودن میزان مس موجود در بدن را تنظیم می کند و به مقابله با بی خوابی کمک می کند.

مسمومیت بر اثر میزان فراوان مس در بدن باعث کاهش ایمنی بدن و کاهش مقاومت در مقابل بیماری ها و آلودگی ها نیز می شود. کبد با استفاده از مس به مقابله با بیماری ها و عفونت های بدن می پردازد و در صورتی که فرد دچار این نوع از مسمومیت باشد، این موضوع باعث اختلال در عملکرد کبد شده و سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.

استرس و اضطراب نیز ممکن است ناشی از نامتعادل بودن میزان فلزات مس و روی در بدن باشد. همچنین نشانه هایی مانند سردرد نیز می توان ناشی از همین موضوع باشد.

#### راه های درمان

مهم ترین نکته این است که باید مسمومیت در اثر ازدیاد مس در بدن را جدی بگیرید، چرا که ممکن است اثرات خطرناکی بر بدن شما داشته باشد؛ بنابراین اگر نشانه های آن را مشاهده کردید بهتر است به دکتر مراجعه کنید. ممکن است درمان ازدیاد مس در بدن مدتی طول بکشد. اولین گام برای درمان این مشکل یک رژیم غذایی مناسب است. برای درمان این مسمومیت لازم است که فرد مسموم از خوردن مواد غذایی که حاوی مس است خودداری کند. رژیم غذایی درمانی برای این نوع از مسمومیت باید شامل مواد غذایی باشد که میزان فلز روی را در بدن افزایش دهد. سبزیجات و پروتئین های حیوانی حاوی مقدار زیادی از روی هستند. همچنین برای درمان مسمومیت می توان از مکمل های حاوی روی نیز استفاده کرد. کاهش استرس و اضطراب نیز نقش مهمی در کاهش اثرات این نوع از مسمومیت دارد. کاهش استرس باعث افزایش میزان آدرنالین در بدن می شود و آدرنالین در کاهش مقدار اضافی مس در بدن مهم ترین نقش را به عهده دارد.

#### سخن آخر: پیشگیری همیشه از درمان مهم تر بوده است

پیشگیری از مسمومیت در اثر افزایش حجم مس در بدن بسیار آسان است. کافی است که رژیم غذایی و آب مصرفی خود را کنترل کنید و از پخت و پز در ظروف مسی بدون لایه محافظ خودداری کنید. به نظر شما پخت و پز در ظروف مسی به چه علت توصیه می شوند؟ اگر موردی وجود دارد و ما آن را در این مطلب ذکر نکرده ایم ما در میان بگذارید.

