



تاریخ	ع
دی	۱۳۹۶
دوشنبه	

مدیرکل ثبت فارس تأکید کرد؛

## لزوم اجرای بهینه قانون حد نگار و پیشگیری از بافت ناکارآمد

مدیرکل ثبت فارس گفت: اجرای بهینه قانون جامع حد نگار و پیشگیری از بافت ناکارآمد و حاشیه‌نشینی از اهداف این اداره کل است. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل ثبت‌اسناد و املاک فارس، مدیرکل ثبت فارس ضمن اشاره به اهمیت اجرای بهینه قانون جامع حد نگار و پیشگیری از بافت ناکارآمد و حاشیه‌نشینی و تأکید سازمان ثبت‌اسناد و املاک کشور و معاونت قضایی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری این استان در این زمینه اظهار داشت: در همین راستا کارشناسان امور املاک و کاداستر این اداره کل طی ماه گذشته جلسات متعدد هم‌اندیشی با کارشناسان فنی و حقوقی اداره کل املاک و مستغلات، مدیریت ارتفاعات شهری، معاونت شهرسازی و معماری، سازمان نوسازی و بهسازی و مدیریت حریم شهرداری شیراز و کارشناسان منابع طبیعی و آبخیزداری و آموزش و پرورش فارس برگزار نموده‌اند و هدف ما از این جلسات ارائه نظرات مشورتی و هم‌اندیشی تا نایل به اهداف مدنظر سازمانی در این خصوص است.

صفحه	ع
شماره	۲۱۳۴
سال	بیست و سوم

## خبر



## مدیرکل راه و شهرسازی فارس: راه‌سازی تخریب طبیعت است



مدیرکل راه و شهرسازی فارس گفت: راه‌سازی در عین حال داشتن محاسن بسیار، تخریب طبیعت است. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی استان فارس، فیروز تکاور مدیرکل راه و شهرسازی فارس گفت: در حال حاضر در استان فارس ۱۷ هزار کیلومتر راه احداث شده آسفالت‌ه موجود است. وی افزود: حدود یک هزار و ۳۷۰ کیلومتر بزرگراه، یک هزار و ۸۲۰ کیلومتر راه اصلی و ۲ هزار و ۸۷۲ کیلومتر راه فرعی و ۱۰ هزار کیلومتر راه روستایی داریم. مدیرکل راه و شهرسازی فارس اذعان داشت: حدود یک هزار و ۹۵۰ کیلومتر راه در دست‌ساخت در استان فارس است و ۲ هزار و ۴۵۰ کیلومتر نیز در برنامه کاری بوده که مطالعه شده و نقشه آن‌ها نیز آماده است. تکاور خاطر نشان کرد: ما از لحاظ وسعت سومین استان کشور و از لحاظ طول راهی جزو چند استان اول کشور هستیم اما هنوز تراکم نسبی ما ۱۳/۶ است که نسبت به کل کشور که ۱۴/۶ است ما پایین هستیم و این بدان معنی نیست که طول راه‌ها ما کم است. وی اضافه کرد: در استان فارس حدود ۲ هزار کیلومتر راه در دست‌ساخت است که طرف دو سال آینده پیش‌بینی می‌کنیم به اتمام برسد و تراکم نسبی ما به ۱۵/۳ خواهد رسید و اگر راه‌هایی که در برنامه چند سال آینده داریم به اجرا درآیند به تراکم نسبی ۱۷ خواهیم رسید. مدیرکل راه و شهرسازی فارس افزود: با همه این محاسن و نیازهایی که به احداث راه داریم، احداث راه عیب بزرگی هم دارد و آن تخریب طبیعت است.

مدیرکل بنیادهمسکن انقلاب اسلامی فارس:

## ساماندهی روستاهای حاشیه شیراز یک ضرورت انکارناپذیر است



مدیرکل بنیاد مسکن استان فارس در بازدید از روستاهای بخش مرکزی شهرستان شیراز ساماندهی روستاهای حاشیه شیراز را یک ضرورت انکارناپذیر دانست و بیان داشت: عمران و آبادانی و توسعه روستایی در این مناطق به کاهش حاشیه‌نشینی می‌انجامد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی بنیاد مسکن استان فارس، عطاالله زمانی بایان اینکه شیراز کلانشهری با ۱۷۰ روستای نیازمند توسعه است گفت: بسیاری از روستاهای این شهرستان قابلیت‌های توسعه گردشگری رادارند و باید از این توانمندی بیشتر استفاده کرد. زمانی اضافه کرد: نگرانی‌هایی که در رابطه با حاشیه‌نشینی در روستاهای حاشیه شیراز وجود دارد به‌جاست، در بسیاری از روستاهای بخش مرکزی این شهرستان بافت شهری و روستایی بی‌رویه و بدون هیچ استانداردی رشد کرده است و بر حاشیه‌نشینی‌ها دامن زده است. مدیرکل بنیاد مسکن استان فارس خاطر نشان کرد: متأسفانه اغلب روستاهای شهرهای بزرگ و روستاهای حاشیه کلانشهر شیراز با مشکل ساخت‌وسازهای بدون ضابطه و افزایش حاشیه‌نشینی مواجه هستند. وی ادامه داد: افرادی بدون هیچ ضابطه‌ای اقدام به تفکیک اراضی حاشیه روستاهای این شهرستان کرده‌اند که قطعاً منافع اقتصادی هم دارند، در برخی از سال‌ها بدون پرداخت حقوق قانونی دولت زمین‌ها را واگذار

که طرح‌های توسعه روستایی در آن اجرا نشده شامل مناطقی است که کوه‌خواری، دره‌خواری و جنگل‌خواری در آن رخ داده و ساخت‌وسازهای حاشیه‌ای را افزایش داده و چون عمدتاً خارج از طرح‌های توسعه روستایی و طرح‌های هادی است، در زمان بروز بلایای طبیعی بحران‌ساز است. در این برنامه مسعود صف‌شکن گزارشی از روند توسعه روستایی در شهرستان شیراز و بخش مرکزی این شهرستان ارائه داد و گفت: در ۶ ماهه اول امسال در این شهرستان ۲۸۲ واحد بهسازی و مقاوم‌سازی شده است، طی سال‌های گذشته نیز شمار واحدهای مقاوم‌سازی شده از ابتدا تا پایان سال ۹۵ بیش از ۹ هزار و ۱۳۵ واحد بوده است.

مدیر بنیاد مسکن شهرستان شیراز در ادامه به نقش تأثیرگذار بنیادمسکن در محرومیت‌زدایی از چهره روستاهای این شهرستان اشاره کرد و گفت: امسال در ۲۲ روستای شهرستان شیراز و در سال‌های گذشته در ۳۰ روستای این شهرستان با اعتباری بالغ بر ۲۱۸ میلیارد و ۱۸۹ میلیون ریال طرح‌های هادی اجرا شده است. عمده اقدامات بنیادمسکن انقلاب اسلامی در راستای محرومیت‌زدایی در روستاهای این شهرستان عملیاتی می‌شود و افزایش انگیزه روستائیان برای ماندگاری، ایجاد مهاجرت معکوس به روستاها از جمله اثرات مثبت خدمات عمرانی در این مناطق محسوب می‌شود.

با حکم دبیر کل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور؛

## مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان فارس منصوب شد

انجمن‌ها و همکاران گرمی در تحقق اهداف و سیاست‌های توسعه‌ی کمی و کیفی کتابخانه‌های عمومی کشور و اهداف عالی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران موفق و مؤید باشید. همچنین دانش‌آموخته رشته کتابداری و اطلاع‌رسانی در مقطع دکتری و از کتابداران کتابخانه‌های عمومی استان فارس است که پیش‌ازاین به‌عنوان رئیس کتابخانه و سرپرست اداره کل کتابخانه‌های عمومی فعالیت داشته است.

متن حکم دبیر کل نهاد به شرح زیر است: پیرو ابلاغ شماره ۵۸۹۰۲/۱۱/ک ن مورخ ۱۱/۱۲/۹۵ نظر به تخصص، تجربیات و تعهد جنابعالی در عرصه فرهنگی و با توجه به تصویب کمیته انتصاب مدیران کل مورخ ۱۵/۸/۹۶ به‌موجب این حکم به‌عنوان مدیرکل کتابخانه‌های عمومی و رئیس دبیرخانه انجمن کتابخانه‌های عمومی استان فارس منصوب می‌شوید. امید است در سایه توجهات ذات‌باری‌تعالی و بهره‌مندی از همکاری و همدلی با مقامات محترم استان، اعضای محترم

روح‌الله منوچهری طی حکمی از سوی دبیر کل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، به‌عنوان مدیرکل کتابخانه‌های عمومی و رئیس دبیرخانه انجمن کتابخانه‌های عمومی استان فارس منصوب شد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، طی حکمی از سوی علیرضا مختار پور، دبیر کل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، روح‌الله منوچهری به‌عنوان مدیرکل کتابخانه‌های عمومی و رئیس دبیرخانه انجمن کتابخانه‌های عمومی استان فارس منصوب شد.

## استاندار بوشهر خطاب به مسئولان این استان تأکید کرد؛ استفاده از ظرفیت بودجه‌های در اختیار وزارتخانه‌ها و ردیف‌های ملی

استاندار بوشهر گفت: مدیران دستگاه‌های اجرایی استان بوشهر باید از ظرفیت بودجه‌های در اختیار وزارتخانه‌ها و ردیف‌های ملی استفاده کنند. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اداره کل روابط عمومی استانداری بوشهر، دهمین جلسه شورای برنامه‌ریزی استان با دو دستور کار شامل تشریح لایحه بودجه سال ۹۷ و عملکرد دستگاه‌ها در جذب اعتبارات ملی به ریاست عبدالکریم گراوند استاندار بوشهر برگزار شد. استاندار بوشهر در این نشست با تأکید بر لزوم تلاش مدیران دستگاه‌های اجرایی برای جذب اعتبارات ملی اظهار داشت: از مهم‌ترین شاخص‌ها برای ارزیابی مدیران، میزان جذب اعتبارات ملی برای استان است و مدیران باید نهایت تلاش خود را برای تحقق این مهم به‌کار گیرند. عبدالکریم گراوند افزود: مدیران باید از ظرفیت بودجه‌های در اختیار وزارتخانه‌ها و ردیف‌های ملی استفاده کنند و در جذب اعتبارات ملی باید با برنامه حرکت کنند. استاندار بوشهر با تأکید بر ایجاد اشتغال در کشور ابراز داشت: لایحه بودجه سال ۹۷ که توسط دولت به مجلس شورای اسلامی تحویل شده، در راستای ایجاد اشتغال برای جوانان و کاهش نرخ بیکاری است و دولت از همه توان و ظرفیت موجود برای ایجاد اشتغال بهره می‌برد. وی یادآور شد: دولت فقر مطلق را هدف قرار داده و برای رفع فقر در جامعه تلاش می‌کند و این مهم در لایحه بودجه سال آینده دیده شده است. استاندار بوشهر افزود: دولت در تنظیم لایحه بودجه سال ۹۷، بهترین راه را انتخاب کرد و این راه سبب خواهد شد که آینده کشور نجات یابد و همه باید کمک کنیم تا دولت در این راه بزرگ به موفقیت برسد. رئیس عودض‌پور رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان بوشهر نیز در این نشست به تشریح جزئیات لایحه بودجه سال ۹۷ پرداخت.

## با مصرف روزانه ۵ میوه، چاق نمی‌شوید!

فیبر بالای موجود در آن منجر به احساس سیری طولانی‌مدت می‌شود. درست مانند سیب، گلابی را نیز باید با پوست بخورید تا از بیشترین منافع سلامت آن سود ببرید. **سیب‌ها:** سیب سرشار از فلاونوئیدها و غنی از فیبر است. مصرف روزانه سیب برای کاهش وزن اهمیت زیادی دارد. برای بهره بردن از مزایای سلامتی سیب، آن را با پوست بخورید چون بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان و فیبر این میوه در پوستش گنجانده شده است. مصرف سیب منجر به بهبود کنترل قند خون می‌شود و در نتیجه شما کمتر هوس مصرف غذاهایی را می‌کنید که خاصیت چندان ندارند. **توت‌فرنگی:** همتای زغال‌اخته است و به حفظ وزن سالم کمک می‌کند. توت‌فرنگی نیز سرشار از آنتوسیانین بوده و مصرف یک فنجان از آن در روز به همراه ماست کم‌چرب یا بلغور جو، پیشنهاد می‌شود. وقتی صحبت از مصرف زیاد میوه می‌شود، نگرانی از اضافه‌وزن ناشی از فروکتوز موجود در آن‌ها وجود دارد اما میوه‌هایی مانند سیب سبز، گلابی، انواع توت مانند تمشک، توت‌فرنگی و بلوبری به بهترین میوه‌ها برای کاهش وزن هستند ضمن این‌که قند کمتری نسبت به سایر میوه‌ها دارند.

**فلفل:** تعجب نکنید چون فلفل‌ها هم جزو میوه‌ها هستند و البته جزو سالم‌ترین آن‌ها که می‌توانند نقش مهمی هم در کاهش وزن داشته باشند. ترکیبی به نام کپسایسین موجود در فلفل منجر به تبدیل چربی‌های سفید به چربی‌های قهوه‌ای انرژی‌سوز در بدن می‌شود.

خیلی از ما هنوز نمی‌دانیم مصرف برخی میوه‌های خاص، باعث پیشگیری از چاقی و اضافه‌وزن می‌شود. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آی‌وی سلامت، مطالعات نشان داده‌اند که ماده خاصی به نام آنتوسیانین موجود در برخی میوه‌ها که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، ممکن است به پیشگیری از اضافه‌وزن کمک کند. در اینجا خاص‌ترین میوه‌هایی که مصرف آن‌ها به‌طور روزانه، منجر به پیشگیری از چاقی می‌شود، بیشتر معرفی شده‌اند: **زغال‌اخته:** سرشار از آنتوسیانین‌ها و پلیمرهای فلاونوئید است. به‌طوری‌که یک‌چهارم فنجان از این میوه، ۱۰ میلی‌گرم آنتوسیانین به بدن می‌رساند. هنوز مشخص نیست چرا فلاونوئیدها باعث کاهش وزن می‌شود اما به گفته محققان ثابت‌شده مصرف روزانه این میوه، شما را دچار احساس سیری کرده و از پرخوری جلوگیری می‌کند. **گلابی:** این میوه نیز دوز سالمی از پلیمرهای فلاونوئید را دارد و



## هشدار! غذاهایی که هرگز نباید در ماکروویو گرم شوند

زیرا امکان بروز بیماری با مصرف برخی مواد غذایی گرم شده داخل ماکروویو وجود دارد. به گفته متخصصان تغذیه گرم کردن بعضی غذاها در دستگاه‌هایی چون ماکروویو به‌خصوص اگر در ظرف خوب بسته نشده باشد یا دمای مواد غذایی بیش‌ازحد بالا برود به دلیل تغییراتی که در دمای غذا پس از سرد شدن و مجدد گرم شدن به وجود می‌آید، سلامت غذا به خطر می‌افتد، به همین دلیل توصیه می‌کنیم که به هنگام استفاده از ماکروویو برای گرم کردن غذا به لیست غذاهای زیر توجه کنید. **سیب‌زمینی:** در زمره مواد غذایی است که پس از پخته شدن در بار اول در صورتی که در دمای اتاق سرد شده باشد، می‌تواند عامل مسمومیت غذایی در افراد شود، با سرد شدن سیب‌زمینی در دمای اتاق امکان رشد باکتری بوتولیسم وجود دارد به همین دلیل توصیه می‌کنیم که اگر قصد ندارید سیب‌زمینی را بلافاصله بعد از پخته شدن مصرف کنید تا مدت‌زمان استفاده، آن را در

عضو هیئت‌مدیره انجمن طب فیزیکی و توان‌بخشی ایران مطرح کرد؛

## بلایی که نشستن‌های طولانی‌مدت به سرمان می‌آورد!

ممکن است یک مکانیسم دفاعی بوده و علامت وجود مشکل بزرگ‌تری باشد که نمونه آن را در بیماران جوانی که مبتلا به سرخوردگی مهره‌های تحتانی کمر هستند، مشاهده می‌کنیم و در ارزیابی و معاینه بیماران با کوتاهی همسترینگ بایستی به آن توجه نمود. این متخصص در پاسخ به این پرسش که چگونه منوجه شویم عضلات پشت ران دچار کوتاهی هستند، گفت: روش‌های مختلفی برای دانستن اینکه آیا عضلات پشت ران دچار کوتاهی است یا نه وجود دارد. یک روش ساده آن این است که حالت طاق‌باز دراز کشیده و مفصل ران را در زاویه ۹۰ درجه یعنی عمود بر زمین با دست نگه‌داشته و سپس سعی کنیم زانو و ساق را هم بالا بیاوریم در این شرایط اگر زانو راست نشد و بیش از ۲۰ درجه با راست شدن اختلاف داشت دچار کوتاهی این عضلات هستیم. عضو هیئت‌مدیره انجمن طب فیزیکی و توان‌بخشی ایران توصیه کرد: در این صورت توصیه اصلی، اجتناب از نشستن‌های طولانی و تغییر وضعیت دادن‌های مکرر، همراه با کشش منظم این عضلات است. ورزش‌های زیادی هم برای کشش و رفع کوتاهی عضله داریم که انجام یک یا دو نمونه آن کفایت می‌کند، ولی نکته مهم‌تر از آن این‌که نتیجه درمان به‌تدریج و طی زمان در صورت داشتن سابقه هرگونه مشکل در سیستم عصبی، اسکلتی و عضلانی و یا درد در ناحیه کمر، لگن و زانو و یا بروز درد حین انجام ورزش‌های کششی حتماً با پزشک خود مشورت نمایند.

رئیس مرکز تحقیقات بیومکانیک بالینی و ارگونومی دانشگاه علوم پزشکی گفت: در خصوص علل ایجادکننده کوتاهی در عضلات همسترینگ باید گفت مهم‌ترین آن‌ها سبک زندگی و نشستن‌های طولانی است. دقت در فعالیت‌های روزمره اکثر افراد نشان می‌دهد که امروزه ما بیشتر امور زندگی اعم از کار، گذراندن اوقات فراغت و حتی تفریحات خود را در حالت نشسته انجام می‌دهیم، یعنی حالتی که در آن زانوها خم و عضلات همسترینگ در وضعیت کوتاهی قرار دارد و به‌مرور بدن به این کوتاهی عادت می‌کند. این متخصص یادآور شد: نکته کلی دیگر این است که در بدن هرگاه عضله‌ای دچار ضعف باشد عضلات همگرا با آن دچار پرکاری و فعالیت و انقباضات بیش حد برای جبران قدرت می‌شوند که همین موضوع در طولانی‌مدت عضله را دچار کوتاهی می‌کند. برای مثال در مورد افراد با ضعف عضلات سرینی (عضلات ناحیه باسن) هست که منجر به افزایش فعالیت عضلات همسترینگ در عمل راست کردن مفصل ران می‌گردد. ورزشکاران حرفه‌ای هم اگر قبل از انجام تمرینات و یا مسابقات، ورزش‌های کششی این عضله را انجام ندهند این عضلات تمایل به کوتاه شدن دارند. به گفته وی، در افراد با شکایت از کمردرد که به دلیل کاری مجبور به نشستن‌های طولانی هستند عضلات همسترینگ با مکانیسم تطابقی تمایل به کوتاه شدن داشته و درنهایت باز بروز همین کوتاهی سبب احساس کمردرد می‌شود. مزمن در این بیماران می‌شود. آزما متذکر شد: گاهی هم کوتاهی همسترینگ

در حدود ۴۰ درصد از توده بدن را عضلات منحط یا ارادی تشکیل می‌دهند که تعدادشان تقریباً به ۶۵۰ عدد می‌رسد و همراه با سیستم عصبی نقش ویژه‌ای در حفظ تعادل و ایجاد حرکت در بدن دارند. در بدن عضلات محدودی وجود دارند که از بیش از یک مفصل عبور می‌کنند و می‌توان گفت که از تمام مفاصل بزرگ بدن نظیر شانه، آرنج، ران و زانو و میج یا حداقل یک عضله دو مفصلی عبور می‌کند و همین‌طور که از نامشان پیداست هم عملکردی پیچیده‌تر از سایر عضلات دارند و هم از جهاتی آسیب‌پذیرتر هستند. این عضلات نسبت به سایر عضلات بیشتر دچار کوتاهی در طول خود می‌شوند و همین کوتاهی فرد را دچار عوارض و مشکلاتی می‌کند. یکی از مهم‌ترین آن‌ها گروه عضلات پشت رانی یا عضلات «همسترینگ» هستند که درواقع خود شامل چندین عضله است. دکتر کامران آزما متخصص طب فیزیکی و توان‌بخشی در گفت‌وگو با جام جم آنلاین بیان کرد: عضلات همسترینگ خود متشکل از سه عضله دیگر هست که از دو مفصل ران و زانو عبور می‌کند و نقش مهمی در فعالیت‌هایی نظیر راه رفتن سریع، دویدن و پریدن و همچنین کنترل سرعت راست شدن زانو بخصوص در سراسی‌ها و پایین آمدن از پله‌ها بازی می‌کنند. کوتاهی عضلات خلف ران یا عضلات همسترینگ می‌تواند انجام بعضی از تکنیک‌ها را در ورزشکاران رزمی و یا انجام پرش‌های بلند را دچار مشکل کند و بنابراین بر کارایی ورزش کار تأثیر منفی دارد. وی در ادامه افزود: همچنین این کوتاهی‌ها خود عضله را نیز مستعد آسیب و کشیدگی می‌کند و از نشانه‌های آن ایجاد ناگهانی درد در پشت ران در حین انجام این‌گونه فعالیت‌هاست. کوتاهی این عضله به دلیل چرخش لگن به عقب گاهی وضعیت ایستادن را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد و به دلیل کاهش در انحنای ستون فقرات فرد را مستعد ایجاد کمردرد و یا حتی درد در مفاصل لگنی می‌کند. کودکان و زنان بیشتر از مردان مستعد کوتاهی هستند و این‌یک یافته شایع است و بسیاری از افراد شاید تا زمانی که انجام بعضی از حرکات برای آن‌ها مشکل نباشد و یا دچار کمردرد و زانو درد نشده باشند از اینکه عضلات خلف ران نشان کوتاه است، باخبر نشوند. احتمال کوتاهی عضله همسترینگ در بیماران با دردهای زانو بیشتر است.

