



تاریخ	۷
دی	۱۳۹۶
پنجشنبه	

### نشست مدیرکل ثبت فارس با معاون فرهنگی دادگستری این استان

حجت‌الاسلام سید صدراله رجایی نسب معاون فرهنگی دادگستری فارس ضمن دیدار با مهدی اقبال مدیرکل ثبت‌انساند و املاک این استان از نزدیک در جریان اقدامات صورت پذیرفته در زمینه‌های فرهنگی این اداره کل طی سال جاری قرار گرفت. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل ثبت استان فارس، در این نشست که در اداره کل ثبت فارس برگزار شد مدیرکل ثبت‌انساند و املاک این استان ضمن اشاره به نحوه عملکرد و فعالیت‌های صورت پذیرفته در واحد شورای فرهنگی این اداره کل در سال‌های اخیر عنوان داشت: خوشبختانه با برنامه‌ریزی‌های مدون و مطلوب شورای فرهنگی، تداوم جلسات این شورا و هم‌سویی و استقبال مجموعه شاهد استمرار و شکوفایی اهداف مدنظر در این زمینه بوده‌ایم. وی همچنین بیان داشت: یکی از مهم‌ترین وظایف ادارات تلاش در راستای رشد و شکوفایی فکری و عقیدتی هر چه مطلوب‌تر کارکنان است و این مهم ضرورت برنامه‌ریزی‌های فرهنگی و مدیریت بهینه این برنامه‌ها را آشکار می‌سازد.



صفحه	۴
شماره	۲۱۳۷
سال	بیست و سوم

### از فعالیت‌های دانشگاه فرهنگ و هنر قدردانی شد



کارکنان دانشگاه فرهنگ و هنر شیراز با حضور بهزاد مریدی، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس قدردانی شدند. شهپر سرپرست مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و ارشاد فارس از افزایش میزان دانشجوی این دانشگاه خبر داد و اعلام کرد: تعداد دانشجویان این مرکز آموزشی از ۲۳۴ به ۶۱۰ نفر افزایش یافته است و غیر از بیمه و حق کارکنانی آذرماه معوقه‌ای نداریم.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی و روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس، بهزاد مریدی، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس در آیین یادشده با توجه به اینکه ظرفیت این دانشگاه به یک‌بار ۳ برابر شده است، ضمن تمجید از نیروهای دلسوز در دانشگاه فرهنگ و هنر استان فارس اعلام کرد: باهمت و تلاش کارکنان این مجموعه آموزشی فضایی فراهم‌شده که باعث افزایش کیفیت شده است. مریدی افزود: خواهش می‌کنم احترام و عزت سرلوحه خدمات دانشگاه قرار گیرد و هر آنچه شایسته و بایسته است با دقت انجام دهید.

وی از مدیریت دانشگاه فرهنگ و هنر، همچنین خواست که دانشجویان مدام دست‌به‌نقد بزنند و جلسات نقد ماهانه و به‌طور فصولی برگزار شود تا حرف‌ها و گلایه‌ها بازتاب داشته باشد زیرا نقد کردن هیچ اشکالی ندارد. مریدی درعین‌حال خواستار برگزیدن بهترین اساتید و مدرسان برای دانشگاه فرهنگ و هنر شیراز شد و گفت: این روند باعث می‌شود آرزوی خیلی حضور در این فضای آموزشی شود.

**افزایش میزان دانشجوی دانشگاه فرهنگ و هنر شیراز**  
در ابتدای این آیین، شهپر سرپرست مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و ارشاد فارس در این مراسم با اعلام اینکه مجموعه یادشده به همراهی فرهنگ و ارشاد بسیاری از کمبودها را برطرف ساخته از تهیه امکانات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری برای این دانشگاه خبر داد.

وی از برقراری آرامش محیطی در این فضای آکادمیک نام برد و گفت: خوشبختانه معوقات گذشته به اسانید از تابستانی که پشت سر گذاشته شد کاسته شده است. سرپرست مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و ارشاد فارس از افزایش میزان دانشجوی این دانشگاه خبر داد و اعلام کرد: تعداد دانشجویان این مرکز آموزشی از ۲۳۴ به ۶۱۰ نفر افزایش یافته است و غیر از بیمه و حق کارکنانی آذرماه معوقه‌ای نداریم.

### مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران فارس:

## درمان ایثارگران از اولویت‌های بنیاد است



حسینیه‌ها و گلزارهای مظهر شهید، جمع‌آوری آثار شهیدها به‌خصوص شهدای مدافع حرم، اجرای مسابقات قرآن کریم و خاطره‌نگاری والدین شهید توسط آن معاونت اشاره کرد و گفت: اعزام خانواده‌های معزز شاهد و ایثارگر به سفرهای زیارتی شهید، قم و حج تمتع، پرداخت شهریه دانشجویان در سقف‌های مجاز و طبق دستورالعمل، برگزاری جلسات ستاد شاهد آموزش و پرورش و آموزش عالی، هدایت تحصیلی دانش‌آموزان جهت تحصیل در مراکز دولتی روزانه از مهم‌ترین فعالیت‌های معاونت فرهنگی و امور آموزشی بنیاد شهید و امور ایثارگران فارس است.

حجت‌الاسلام محمدجواد محمدی‌پور معاون تعاون و امور اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران فارس نیز گفت: انتخاب شورای اقامه نماز و امربه‌معروف و نهی از منکر بنیاد فارس در میان ۶ دستگاه برتر کشور در سال‌های ۱۳۹۴ و ۱۳۹۵ و کسب عنوان شایسته تقدیر در میان دستگاه‌های اجرایی استان در سال جاری، کسب رتبه نخست پایگاه مقاومت بسیج فارس در سال ۱۳۹۵ و ارتقاء رتبه اداره مددکاری معاونت تعاون و امور اجتماعی بنیاد فارس از رتبه ۲۸ در سال ۱۳۹۵ به رتبه ۸ در سال جاری از موفقیت‌های شورای اقامه نماز و امربه‌معروف و نهی از منکر، پایگاه مقاومت بسیج و معاونت تعاون و امور اجتماعی بنیاد فارس است.

محمدی‌پور همچنین بیان کرد: پارسال نزدیک به ۳۰ هزار دیدار با خانواده‌های معظم شهید و ایثارگران استان در قالب طرح سیاسی انجام شد. تأکید بر رعایت کامل قوانین و مقررات و بخشنامه‌ها، رعایت اولویت‌های اشتغال در بحث استخدام‌ها، وام‌های خوداشتغالی، ضوابط پرداخت وام مسکن و مشارکت گرفتن از دستگاه‌ها و ادارات در اجرای طرح‌های مهم از تیرم‌ترین موضوعات مطرح‌شده این مقام مسئول در این سمینار بود.

مجتبی دینی رئیس دفتر مدیرکل و روابط عمومی بنیاد شهید و امور ایثارگران فارس نیز در این مراسم به کسب چندین مقام برتر توسط روابط عمومی بنیاد استان در جشنواره‌های استانی و کشوری اشاره و عنوان کرد: پوشش خبری و تصویری برنامه‌ها و مراسم‌های مختلف بنیاد، تهیه گزارش و مصاحبه اختصاصی با مسئولین، تبلیغات محیطی، ارتباط با خبرنگاران مطبوعات و نشریات و انتشار خبرهای بنیاد در صداوسیما و جراید استانی و کشوری، اجرای برخی برنامه‌های فرهنگی و مذهبی در مناسبت‌های دینی و ملی و تهیه کلیپ، نماهنگ و گزارش تصویری در قالب فیلم از برنامه‌های شاخص روابط عمومی بنیاد شهید و امور ایثارگران فارس است.

رئیس اداره حراست بنیاد شهید و امور ایثارگران فارس در این جلسه با تأکید بر رعایت اصول و موازین اسلامی و اخلاقی و حفظ احترام متقابل توسط همکاران، خواستار حفظ جایگاه، شأن و منزلت بنیاد شهید و امور ایثارگران به‌عنوان یک‌نهاد انقلابی و متولی امور شهید و ایثارگران شد. وی در ادامه همچنین بر ضرورت رعایت اصول و ضوابط امنیتی و هوشیاری کارکنان بنیاد تأکید کرد.

### رئیس اداره بنیاد شهید و امور ایثارگران کازرون:

## یادواره ۱۱۰۰ شهید شهرستان کازرون برگزار می‌شود



**خبرنگار و عکاس / نصراله پناهی:** در حاشیه سمینار رؤسای ادارات بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان‌های استان فارس احمد رضازاده رئیس اداره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان کازرون در گفت‌وگو با خبرنگار ما گفت: به مناسبت چهارم دی‌ماه سالروز عملیات کربلای ۴ دفاع مقدس که در آن عملیات حدود ۸۷ نفر از رزمندگان شهرستان کازرون به فیض عظمای شهادت نائل آمدند و در واقع شهرستان کازرون در طول این عملیات‌ها بیش از ۱۵۰ شهید تقدیم انقلاب و اسلام نمود؛ و به همین خاطر چهارم دی‌ماه در تقویم شهرستان کازرون بنام روز کازرون مین گردید. بر همین اساس روز پنجمین هفتم دی‌ماه ۹۶ با حضور آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی تولیت آستان مقدس امام هفتم (ع) یادواره ۱۱۰۰ شهید شهرستان کازرون برگزار خواهد شد.

احمد رضازاده افزود: با توجه به اینکه تعدادی از شهدای شهرستان کازرون ساکن شهرهای سراسر کشور می‌باشند، بیش از ۱۵۰۰ شهید سهم شهرستان کازرون است که بعد از شیراز اولین شهرستان استان فارس است که دارای بیش از ۱۵۰۰ شهید است. همچنین حجت‌الاسلام محمد خرسند امام‌جمعه کازرون به خبرنگار ما گفت: به همین مناسبت در روز چهارم دی‌ماه از سوی بزرگداشت هفته دفاع مقدس این روز بنام شهدای کازرون در تقویم جنگ نام‌گذاری شده است و ۱۱۰۰ اصله درخت به یاد ۱۱۰۰ شهید گلگون‌کفن دیار حضرت سلمان فارسی در شهرستان کازرون کاشته شد. خرسند افزود: پنج‌شنبه بعد از نماز مغرب و عشا مصلاي نماز جمعه کازرون میزبان تولیت آستان مقدس امام رضا (ع) و شخصیت‌های مهم لشکری و کشوری از استان فارس و سراسر کشور است و یادواره ۱۱۰۰ شهید این شهرستان باشکوه برگزار خواهد شد و از عموم مردم ولایی و با در رکاب شهرستان کازرون جهت حضور در این مراسم معنوی دعوت به عمل می‌آید.

## غلظت خون را با این دمنوش جادویی درمان کنید

یک متخصص طب سنتی گفت: دمنوش نعنای مقوی و نشاط‌آور بوده و خون غلیظ را رقیق می‌کند همچنین خوردن دمنوش نعنای برای رفع درد سینه و پهلو مفید است. نعنای تقویت‌کننده دانه معده است.



به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تسنیم، غلامرضا کردافشاری درباره خواص نعنای اظهار کرد: نعنای مقوی معده، رفع‌کننده سردردهای از نوع طبع سرد است.

وی افزود: نعنای فنج بدن را از بین می‌برد، برای کسانی که حالت تهوع دارند و بالای می‌آورند خوردن نعنای بسیار مفید است چراکه فم معده را تقویت می‌کند.

این متخصص طب سنتی خاطرنشان کرد: استفاده از مواد غذایی مثل خردل و ادویه تند، نعنای، پیاز و سیر در زنان شیرده منع شده زیرا به هر نسبت که خون سالم و مناسبی در بدن زن شیرده تولید شود، شیر او نیز سالم‌تر است.

**طرز تهیه شربت انار مُنَعَع (نعناعی)**  
برای رفع تهوع و استفراغ همچنین برای درمان بی‌اشتهایی به‌خصوص در اطفال می‌توان شربت انار نعنای را درست کرد که برای تهیه این شربت، آب انار ترش یک واحد، شکر یک و نیم واحد و آب نعنای یا عرق نعنای نیم واحد نیاز داریم.

## موارد اختلال قد و وزن در کودکان کدام است؟

### ضرورت توجه به تناسب قد و وزن از سنین کودکی



قلبی عروقی، پرفشاری خون، دیابت، اختلال چربی خون، سرطان و مواردی از این قبیل است.

در دوره آموزشی که به همت مرکز بهداشت‌های الفجر برگزار شد، پنجاه مربی مدارس غیرانتفاعی شیراز، با انواع ناهنجاری‌های قد و وزن کودکان و ضرورت توجه به این موضوع از سنین کودکی، آشنا شدند.

به گزارش وب‌دا در شیراز، با توجه به اهمیت آگاهی مربیان بهداشت برای ارزیابی مطلوب وضعیت رشد، وزن و قد دانش‌آموزان، همچنین شناسایی به‌موقع دانش‌آموزان دچار اختلال رشد وزن و قد مانند چاقی، اضافه‌وزن، لاغری، لاغری شدید، بلندقدی شدید، کوتاه‌قدی و کوتاه‌قدی شدید و ارجاع صحیح این دانش‌آموزان، دوره آموزشی در این رابطه و باهدف ارتقای آگاهی مربیان بهداشت مدارس غیرانتفاعی شهرستان شیراز برگزار شد.

«مریم مهارت» مسئول واحد بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت‌های الفجر در این خصوص، گفت: چاقی و اضافه‌وزن یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن اعم از بیماری

## رابطه چاقی در کودکی و بزرگسالی

دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن و چاقی بدون مداخله مناسب، در بزرگسالی نیز دارای اضافه‌وزن و چاقی و درنهایت در معرض خطر بیماری‌های مزمن هستند؛ همچنین لاغری، لاغری شدید، کوتاه‌قدی به مخاطره می‌اندازد.

یک کارشناس تغذیه، بلندقدی شدید را نیز یک نوع ناهنجاری رشدی عنوان کرد و ادامه داد: شناسایی دقیق و به‌موقع موارد اختلال رشد و ارجاع درست دانش‌آموزان به پزشک و یا کارشناس تغذیه می‌تواند موجب درمان به‌موقع و پیشگیری از عواقب نامطلوب بعدی شود.



«زهره غلامی» کارشناس تغذیه مرکز سلامت حضرت زینب(س) نیز رعایت اصول تغذیه صحیح را برای پیشگیری از موارد اختلال رشد دانش‌آموزان بسیار مؤثر دانست و گفت: دانش‌آموزان می‌بایست روزانه غذاهای دارای مواد مغذی ازجمله کربوهیدرات، پروتئین، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب برای حفظ سلامت بدن مصرف کنند که این مواد کم‌وبیش در همه غذاها وجود دارند.

## مناسب‌ترین ورزش در دوره سالمندی چیست؟

شهرداری، برگزار شد. مدرس این کارگاه آموزشی، دکتر محسن داودی متخصص فیزیولوژی ورزشی قلب عروق و تنفس دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به پیاده‌روی صحیح به‌عنوان مناسب‌ترین ورزش در دوره سالمندی، بر اهمیت انجام حرکات ورزشی به‌صورت صحیح، منظم و مستمر تأکید کرد و شرکت‌کنندگان را با اقدامات قبل از انجام فعالیت بدنی آشنا کرد.



سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این دوران، یک ضرورت اجتماعی به‌شمار می‌رود و در این میان، فعالیت جسمی تأثیر زیادی در بالا بردن سلامت روحی و روانی افراد مسن می‌گذارد.

به گزارش وب‌دا در شیراز، مدیر گروه سلامت خانواده، جمعیت و مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: خوب است سالمندان با انجام امور منزل و پیاده‌روی یا ورزش در بیرون از خانه، برای بالا بردن توانایی‌های جسمی خود کمک بگیرند.

دکتر سید محمدصادق کشفی‌نژاد، افزود: مطالعات و بررسی‌ها نشان می‌دهد که حتی ورزش سبک و ساده، می‌تواند پیری را به تأخیر انداخته و باعث جوان ماندن افراد شود، همچنین ورزش، طبق تحقیقات صورت گرفته، قلب را قوی‌تر، وضعیت تنفس را بهتر، عضلات و ماهیچه‌ها را فعال‌تر، استخوان‌ها را محکم‌تر و بدن را سالم و روحیه را تقویت می‌کند.

او ادامه داد: طی مطالعات یکی از دانشمندان در زمینه ورزش و رابطه آن با حفظ قوای بدن، در حدود ۵۰ درصد از علت‌های مربوط به ضعیف شدن و از دست دادن نیروی حیاتی، بین سنین ۳۰ تا ۷۰ سالگی مربوط به نداشتن تحرک و فعالیت بدنی است، چنانچه افراد میان‌سال و سالمند ورزش کنند، می‌توانند از ۱۰ تا ۲۵ سال به عمر خود اضافه کنند.

کشفی‌نژاد، اضافه کرد: کارگاه آموزشی فعالیت بدنی در سالمندان، در راستای عقد تفاهنامه و همکاری‌های بین بخشی معاونت بهداشتی دانشگاه و مدیریت شهرداری شیراز، باهدف ارتقای سلامت کارکنان شهرداری و خانواده آنان، برای ۴۵ کارشناس سازمان

## ۵ گروه اصلی غذایی

غذایی اضافه کرد: یکی از بهترین راه‌ها برای اطمینان از تأمین نیازهای تغذیه‌ای، استفاده از هر پنج گروه اصلی غذایی است که توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه از تمام این گروه‌های مواد غذایی به‌اندازه نیاز استفاده شود، گروه‌های اصلی مواد غذایی شامل نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ و مغزها، شیر و لبنیات و گروه متفرقه نیز شامل چربی‌ها و شیرینی‌هاست که به‌طور کلی باید کمتر مصرف شوند.

او گفت: مواد غذایی که در هر گروه قرار می‌گیرند دارای ارزش غذایی مشابه هستند و می‌توانند جایگزین یکدیگر شوند، در آموزش تغذیه، مقدار موردنیاز مواد غذایی هر یک از پنج گروه‌های مواد

غذایی اصلی را با واحد بیان می‌کنند که دارای اندازه معین است، به‌عنوان مثال یک واحد شیر یعنی یک لیوان شیر، انتخاب مواد غذایی متنوع از هر گروه مواد غذایی نیز ضروری و لازم است تنوع مناسبی در انتخاب غذاهای موجود در این گروه‌ها صورت گیرد.

کارشناس تغذیه مرکز سلامت حضرت زینب(س) همچنین در خصوص تأثیر این فعالیت بر سلامتی مردم گفت و یادآور شد: این دوره آموزشی موجب شناسایی دقیق و به‌موقع موارد اختلال رشد و ارجاع درست دانش‌آموزان به پزشک و یا کارشناس تغذیه می‌شود که با این اقدام می‌توان برای درمان به‌موقع و پیشگیری از عواقب نامطلوب بعدی اختلالات رشد دانش‌آموزان کام برداشت.