



تاریخ	۱۲
دی	۱۳۹۶
سه شنبه	

۱۷۶ میلیارد ریال حقوق دولتی معادن استان فارس وصول شد

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان فارس از وصول ۱۷۶ میلیارد ریال حقوق دولتی از معادن این استان در ۹ ماهه گذشته خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی سازمان صنعت، معدن و تجارت استان فارس، علی همتی از وصول ۱۷۶ میلیارد ریال حقوق دولتی از معادن استان فارس در ۹ ماهه گذشته خبر داد و اظهار داشت: مطابق قانون معادن، بهره‌برداران تمامی معادن بزرگ یا کوچک با هر نوع ماده معدنی مشمول پرداخت حقوق دولتی هستند. همتی با اشاره به اینکه میزان وصول حقوق دولتی معادن به شرایط فعالیت معادن وابسته است، بیان کرد: در وضعیت رکود صنعت ساختمان، دریافت حقوق دولتی به لحاظ کاهش نقدینگی بهره‌برداران با مشکل روبه‌رو می‌شود، همچنان که در سال‌های گذشته کاهش قیمت مواد معدنی و رکود در بخش عمرانی کشور تقاضای مواد معدنی را تا حدی کاهش داده است. وی افزود: همه معادن استان مشمول پرداخت حقوق دولتی می‌شوند، بنابراین بهره‌بردارانی که حقوق دولتی خود را به‌موقع پرداخت نمی‌کنند مشمول جریمه دیرکرد می‌شوند که این جریمه به‌صورت سالانه محاسبه و ابلاغ می‌شود. همتی با بیان اینکه تاکنون سوخت هیچ معدنی به دلیل بدهی دولتی تاکنون قطع نشده است، خاطرنشان کرد: تمام مشکلات بهره‌برداران معدن با بررسی و پیگیری قابل‌حل است.

صفحه	۴
شماره	۲۱۶۱
سال	بیست و سوم

خبر



رئیس اداره سنجش آموزش و پرورش فارس خبر داد انتخاب سه طرح معلمان فارس در چهارمین جشنواره کشوری تجربیات برتر سنجش و ارزشیابی تحصیلی

رئیس اداره سنجش آموزش و پرورش فارس از انتخاب سه طرح دبیران فارس در چهارمین جشنواره کشوری تجربیات برتر مدارس در حوزه سنجش و ارزشیابی تحصیلی خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اداره اطلاع‌رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، زارع امامی دبیر دوره متوسطه اول شهرستان آبداد به‌عنوان طرح‌های برگزیده استان فارس در این جشنواره عنوان کرد. رئیس اداره سنجش آموزش و پرورش فارس گفت: گردهمایی یک‌روزه‌ای در ۲۶ دی‌ماه در باشگاه فرهنگیان تهران با حضور رؤسای ادارات سنجش استان‌های کشور و تمامی برگزیدگان کشوری برگزار خواهد شد و در این گردهمایی از برترین‌های کشوری تقدیر خواهد شد. سنجش آموزش و پرورش فارس ازجمله اهداف این طرح را توسعه و تقویت دانش همکاران در زمینه الگوهای ارزشیابی، کاربری الگوهای موفق ارزشیابی و ایجاد انعطاف و تنوع در فرایند ارزشیابی عنوان کرد. سنجش آموزش و پرورش فارس گفت: پس از فراخوان ۱۰ مدارس فارس، تعداد ۷ طرح برتر انتخاب و برای شرکت در جشنواره به دبیرخانه آن در مرکز سنجش وزارت آموزش و پرورش ارسال شد. رئیس اداره سنجش آموزش و پرورش فارس گفت: درنهایت بر اساس اعلام دبیرخانه

در دیدار رئیس سازمان روان‌شناسی و مشاوره فارس با مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر استان صورت گرفت؛ امضای تفاهم‌نامه همکاری مشترک بین سازمان روان‌شناسی و مشاوره فارس با مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر این استان



فرصت ارزشمندی است که می‌توان با بهره‌گیری از آن به اهداف موردنظر و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دست‌یافت. رئیس سازمان روان‌شناسی فارس از ارائه خدمات برون‌مرزی توسط روانشناسان عضو این سازمان خبر داد و گفت: درحال حاضر این سازمان آمادگی دارد ۷۰ روانشناس را بعد از گذراندن آموزش‌های لازم امداد و کمک‌های اولیه، به مناطق زلزله‌زده غرب کشور اعزام نماید. در ادامه این نشست مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر استان فارس به تشریح مأموریت‌های این جمعیت پرداخت و افزود: سازمان جوانان برای پیشگیری از گسترش آسیب‌های اجتماعی پتانسیل‌های خوبی دارد. فیض‌اله جعفری افزود: حضور جوانان داوطلب در مجموعه سازمان جوانان

در سطح فارس صورت می‌گیرد؛ توزیع تخم‌مرغ به قیمت مصوب تنظیم بازار

مدیر توسعه بازرگانی سازمان جهاد کشاورزی استان فارس، گفت: تخم‌مرغ به قیمت مصوب تنظیم بازار در سطح استان فارس توزیع می‌گردد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی استان فارس، هدایت‌اله رحیمی با اعلام این خبر گفت: میزان تولید تخم‌مرغ در استان فارس به‌اندازه مصرف خود استان است و از نظر تولید مشکلی نداریم. وی در ادامه سخنان خود به افزایش قیمت تخم‌مرغ در طی یک هفته اخیر اشاره کرد و اظهار داشت: چند عامل در افزایش قیمت تخم‌مرغ دخیل بوده است که مهم‌ترین عامل آن شیوع آنفلوآنزای مرغی در استان‌های عمده تولید تخم‌مرغ ازجمله استان‌های تهران، البرز، قزوین و... بوده است که تعداد زیادی از مرغ‌های تخم‌گذار بر اثر این بیماری از بین رفته‌اند و زمانی که تولید در سطح کشور کم باشد و با توجه به این‌که تقاضا برای این محصول زیاد باشد، طبیعی است که قیمت تخم‌مرغ بالا می‌رود که این افزایش قیمت دلیل عمده آن ناشی از کمبود تولید آن در کشور بوده است که به حمدالله با برنامه‌ای که در سطح وزارت جهاد کشاورزی اجرا شد و مقداری تخم‌مرغ از خارج از کشور وارد شد، بازار در سطح کشور رو به تعادل و تنظیم است و در استان فارس هم این کاهش



شاه کلیدی برای جنگ با پوکی استخوان

احتمال آن‌که به مدت طولانی‌تر آن را انجام دهید بیشتر خواهید بود. بعضی تغییر روزانه فعالیت را مفیدتر می‌یابند درحالی‌که دیگران دوست دارند تنها روی یک نوع فعالیت تمرکز کنند. کسی را پیدا کنید که از هم‌صحبتی وی لذت ببرید و اهداف مشترکی باهم داشته باشید کسی دوست می‌تواند هم انگیزه ایجاد کند و هم ما را پاسخگو کند. تمرین خود را برنامه‌ریزی کنید. افرادی که برنامه‌ریزی ندارند و تنها سعی می‌کنند هر وقت فرصت پیش آمد به ورزش بپردازند بخت چندانی برای رسیدن به اهداف خود ندارند. یک برنامه ورزشی درونی تقویم کاری خود قرار دهید. یک دفتر یادداشت روزانه تهیه کنید که تمرین‌های خود را با شرح فاصله و زمان در آن ثبت کنید. شما با دیدن پیشرفت خود در این دفتر انگیزه برای ادامه دادن پیدا می‌کنید. **چقدر باید ورزش کرد؟** به‌آرامی شروع کنید. شروع خیلی پرفشار احتمال کنار گذاشتن ورزش را افزایش می‌دهد. هدف آن است که روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کنید. اگر مدت‌ها غیرفعال بوده‌اید با تمرین‌های آسان‌تر شروع کنید و یک روز در میان ورزش کنید و به‌تدریج دفعات را افزایش دهید. ورزشکاران موفق برای انجام تمرین‌ها و برنامه‌ریزی می‌کنند. **ورزش‌های هوازی و ضربان قلب هدف** ورزش‌های هوازی گروه‌های عضلات بدن (بازوها قفسه سینه، شانه و به‌خصوص پاها) به‌تدریج درمی‌آورند. این کار برای سلامت قلب و ریه شما عالی است یکی از ابزارهایی که بعضی افراد به کار می‌برند تعیین تعداد ضربان قلب هدف است. برای گرفتن تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ ثانیه نبض خود را بشمارید و در ۴ ضرب کنید با استفاده از این جدول می‌توانید بازه تعداد ضربان قلب هدف مناسب برای خود را بیابید. برای تازه‌کاران هدف خود را در سطح ۶۰ درصد تعیین کنید. با بالا رفتن آمادگی‌تان ۸۵ درصد از ضربان‌های را هدف بگیرید. هنگام انجام تمرین نبض خود را نگیرید بلکه ابتدا توقف کوتاهی کنید سپس نبض خود را بگیرید و شدت فعالیت‌تان را تنظیم کنید. تمرین منظم جزو کلیدی برنامه جامع درمان یا پیشگیری از پوکی استخوان است. برای کسب فواید ورزش در استخوان‌ها باید به سراغ ورزش‌ها و تمرین‌هایی بروید که مستلزم وزن‌گذاری روی پا باشد. مثال‌ها عبارت‌اند از: پیاده‌روی، دو، اسکیت و اسکی. شنا ورزش فوق‌العاده‌ای است. چون آب بخشی از وزن شما را تحمل می‌کند بنابراین فواصل همان فشاری را که در دیگر ورزش‌ها تحمل می‌کنند تحمل نمی‌کنند. شنا و دیگر ورزش‌های آبی برای افرادی که التهاب مفاصل یا دیگر مشکلات مفصلی دارند که پیاده‌روی را محدود می‌کند بهترین انتخاب است. دوچرخه‌سواری (چه دوچرخه متحرک چه ثابت) می‌تواند برای افرادی که مفاصل ران، زانو مچ دردناک دارند انتخاب مناسبی باشد. فعال کردن و منقطع و قدرتمند ساختن مفاصل برای همه افراد دچار آرتروز خوب است.



اغلب فعالیت‌های روزمره‌ای که انجام می‌دهیم ماهیت مقطعی دارند و مستمر نیستند. ورزش واقعی مستلزم افزایش ضربان قلب به مدت طولانی است. این امر فقط هنگام ورزش مستمر رخ می‌دهد. هدف برنامه ورزشی برای سلامت قلب جلسه‌های روزانه تحرک ۳۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای است. شاید این برنامه‌ها همچون ورزش وجود نداشته باشد که احساس سلامت و تندرستی را در شما بهبود دهد. ورزش به شما کمک می‌کند. از نظر جسمی و احساسی حس خوبی به خود داشته باشید. برای بسیاری ورزش به شکل بخشی گران‌بها و غیرقابل جایگزین درآمده است. **فایده ورزش منظم** ورزش منظم خطر بیماری قلبی سکتة مغزی فشارخون بالا چاقی و پوکی استخوان را کاهش می‌دهد. ورزش منظم به کنترل وزن از راه سوختن کالرها، افزایش فشارخون بالا، چاقی سرکوب اشتها کمک می‌کند. انجام منظم ورزش از الان احتمال این‌که شما در طول عمر به ورزش بپردازید را افزایش می‌دهد. ورزش منظم تنش و اضطراب را کاهش می‌دهد. ورزش منظم به خواب بهتر کمک می‌کند. ورزش منظم به قدرت عضلات و انعطاف مفاصل کمک می‌کند. ورزش منظم می‌تواند سطح انرژی را افزایش دهد. ورزش منظم احتمال افسردگی را کاهش می‌دهد. افرادی که ورزش می‌کنند حس بهتری به خود دارند. بعضی افراد فکر می‌کنند چون در طول روز فعال هستند دیگر نیازی به انجام ورزش ندارند. آن‌ها بر این باورند که باغبانی راه رفتن هنگام کار روزانه یا انجام کارهای خانه معادل ورزش قابل‌توجه است. ولی ممکن است شما در طول روز خیلی فعال باشید و خیلی هم خسته شوید ولی ورزش چندانی نکرده باشید. اغلب فعالیت‌های روزمره‌ای که انجام می‌دهیم ماهیت مقطعی دارند و مستمر نیستند. ورزش واقعی مستلزم افزایش ضربان قلب به مدت طولانی است. این امر فقط هنگام ورزش مستمر رخ می‌دهد. هدف برنامه ورزشی برای سلامت قلب جلسه‌های روزانه تحرک ۳۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای است. **چگونه باید ورزش را شروع کرد؟** اگر برای مدت‌ها غیرفعال بوده‌اید برای شروع به‌آرامی ورزش کنید و به‌تدریج دفعه‌ها یا مدت هر جلسه ورزش را افزایش دهید. شما می‌توانید به‌جاری هرروز در میان ورزش را شروع کنید. کمی درد و کوفتگی عضلات درصورتی‌که به ورزش عادت نداشته باشید کاملاً طبیعی است ولی یک قانون کلی این است که اگر روز بعد آرزو ورزش درد زیاد سستی یا خستگی حس می‌کنید زیاد از حد ورزش کرده‌اید و به‌طور موقت باید از مقدار کم کنید لازم است به یاد داشته باشید که ورزش در ۶ تا ۸ هفته اول ممکن است مفرح و جذاب نباشد؛ ولی هنگامی‌که به سطح مناسبی از آمادگی برسید از ورزشی که انجام می‌دهید لذت خواهید برد. صورتور باید تلاش کنید و در مراحل اولیه کنار نکشید بلندمدت فکر کنید. اهدافتان را واقع‌گرایانه تعیین کنید. به یاد داشته باشید هر حرکت ورزشی بهتر از بی‌تحركی است. با تعیین اهداف سطح بالا احتمال این‌که احساس شکست کنید افزایش می‌دهد فشار زیاد در ابتدای کار باعث افزایش درد و افزایش احتمال کنار گذاشتن ورزش می‌شود هنگامی‌که درد ایجاد می‌شود دیگر فشار وارد نکنید. درد مفید نیست و درواقع بدنتان سعی دارد به شما پیامی بدهد. ورزش درست را انتخاب کنید. اگر ازآنچه انجام می‌دهید لذت می‌برید

ورزشی‌هایی برای مبارزه با ام اس

توصیه می‌شود در ابتدا تمرین را با وزنه‌های سبک‌تر یا حتی بدون وزنه شروع کنید. همچنین تمرین سنگین که امکان انجام آن در یک روز نیست، تقسیم شود مثلاً روز اول فقط تمرین عضلات بالاتنه و روز بعد تمرین عضلات پایین‌تنه انجام شود. **حرکات کششی** ورزش یوگا که ترکیبی از نفس کشیدن و حرکات آرام کششی است، می‌تواند بدن را آرام کند. بسیاری از بیماران که دچار سستی عضلانی یا کاهش دامنه حرکاتی بودند، با انجام یوگا بهبودی خوبی را تجربه کردند. **پیلاتس** این ورزش نیز مانند یوگا دارای تمریناتی است که سبب تقویت جسمانی و روانی می‌شود و به‌تازگی در بین بیماران رواج پیدا کرده است. **ایروبیک یا ورزش‌های هوازی** درگذشته عقیده بر این بود که ورزش سبب تشدید خستگی و ضعف عضلات در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس می‌شود اما تحقیقات اخیر نشان داده است که انجام ورزش‌های هوازی، سبب بهبود کیفیت زندگی بیماران و کاهش علائمی مانند خستگی و ضعف می‌شود. تمام حرکات یا ورزش‌هایی که سبب افزایش ضربان قلب و سرعت تنفس شود هوازی محسوب می‌شود. انجام ۱۵ دقیقه ورزش هوازی در روز مطلوب است. اگر با انجام ورزش‌های هوازی زود خسته می‌شوید می‌توانید حرکات را به سه بخش پنج‌دقیقه‌ای در طول روز تقسیم کنید. نمونه این تمرینات به شرح ذیل است: (۱) با نوک زبان به سقف دهان فشار بیابورید و آن را به عقب بکشید این عمل را ۲۰ بار انجام دهید. (۲) زبان را به سمت بالا بکشید و ۲۰ بار این عمل تکرار شود. (۳) درحالی‌که نوک زبان را به داخل دندان‌های جلو هدایت می‌کنید به قسمت پشت زبان فشار آورید. این عمل هم ۲۰ بار انجام شود. (۴) زبان و کام نرم را ۲۰ بار بالا ببرید. (۵) با استفاده از انگشت سیاه، گونه را از دندان‌ها دور کنید و آن را به پایین بکشید. این عمل ۱۰ بار برای هر سمت انجام شود. (۶) هنگامی‌که غذا می‌خورید زبانتان را به سمت سقف دهان بالا ببرید به‌ویژه هنگام بلع، بدون اینکه عضلات گونه را محکم کنید.



به بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس یا ام اس، ورزش‌های زیادی توصیه می‌شود که در ادامه به برخی از آن‌ها می‌پردازیم. **حوضچه آب‌خنک:** ورزش در آب‌خنک برای بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس ایمنال است. آب مانع از گرم شدن بدن می‌شود و این امکان را به آن‌ها می‌دهد تا یک سری از فعالیت‌هایی را که در محیط خشکی قادر به انجام آن‌ها نیستند، انجام دهند. به کار بردن جلیقه نجات و تخته‌شنا می‌تواند گزینه‌های کمکی مناسبی برای بیماران باشد. **تمرین با وزنه** تمرین با وزنه و دستگاه‌های بدنسازی از گزینه‌های پیشنهادی است. یکی از نگرانی‌ها و مشکلاتی که بسیاری از افراد را آزار می‌دهد خروپف شبانه است که به‌راحتی می‌تواند با انجام تمریناتی آن را رفع کرد. خروپف زمانی رخ می‌دهد که عضلات گلو شل می‌شود در این حالت راه هوایی مسدود می‌شود و همین امر علتی است که تنفس را هنگام خواب دچار مشکل می‌کند. گاهی اوقات این عارضه می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات سلامتی زیادی نظیر بیماری‌های قلبی باشد. مطالعه‌ای در این زمینه روی ۲۲ مرد و ۱۷ زن انجام شد و محققان افراد را به دو گروه تقسیم کردند یک گروه از اسپری مخصوص بینی استفاده کردند و همچنین تمریناتی برای داشتن تنفس عمیق انجام می‌دادند و سه بار در روز از این اسپری استفاده کردند. گروه دیگر فقط به شست‌وشوی بینی سه بار در روز اکتفا کردند و آن‌ها از تمرینات مربوط به بهبود شرایط بلع و گتتار استفاده می‌کردند. خروپف به دلیل ارتعاش ماهیچه‌ها و بافت نرم عضلات ایجاد می‌شود که منجر به انسداد راه‌های هوایی فوقانی می‌شود بنابراین نیاز فعالیت‌هایی است که این عضلات تقویت شوند. در حقیقت به‌عنوان یک تئوری این موضوع مطرح است که تقویت عضلات می‌تواند منجر به کاهش خروپف شود، درنتیجه مطالعه‌ای دراین‌باره انجام شد و محققان شرکت‌کنندگان را به مدت یک هفته با توجه به تمریناتی که به آنان داده بودند بررسی کردند و بعدازاین دوران به مدت سه ماه، میزان خروپف آن‌ها اندازه‌گیری شد و افرادی که تمرینات را انجام داده بودند از آن بهره‌برند به‌گونه‌ای که ۳۶ درصد فرکانس خروپف و ۵۹ درصد شدت صدا کاسته شد.

