



تاریخ	۱۶
فروردین	۱۳۹۷
پنجشنبه	

دیدار نوروزی مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان فارس با بزرگترین واقف معاصر کشور

مسئول روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه استان فارس خبر داد در آستانه سال نو حجت‌الاسلام سید عباس موسوی با بزرگ‌ترین واقف معاصر کشور حاج محمدحسن کاظمی شیرازی دیدار و گفت‌وگو کرد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، جواد یزدانی باین این مطلب عنوان کرد: هم‌زمان با سال نو مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان فارس با حاج محمدحسن کاظمی شیرازی و دختر وی از بزرگ‌ترین واقفین معاصر در کشور دیدار و گفت‌وگو و فرارسیدن ایام نوروز ۹۷ را تبریک گفت. یادآور می‌شود حاج محمدحسن کاظمی شیرازی و دختر وی ه‌ه‌لن کاظمی شیرازی از خاندان آیت‌... العظمی محمدکاظم شیرازی و آیت‌...العظمی میرزای شیرازی بزرگ می‌باشند که با نیت توسعه علم و پژوهش منطق با نیازهای روز جامعه در شیراز بیش از یک‌صد و بیست میلیارد تومان از اموال خود را با نیت توسعه علم و دانش، ترویج علوم دانشگاهی و حوزوی، حمایت از نخبگان، دانشجویان، طلاب و پژوهشگران، احداث ساختمان‌های آموزشی و تهیه کتب، احداث پژوهشگاه جرم‌شناسی و پیشگیری از وقوع جرم و ساخت اولین مرکز خوداشتغالی زنان سرپرست خانوار و... ازجمله نیت این واقف بزرگ معاصر در کشور است که این موقوفه در اردیبهشت سال ۹۶ رونمایی شد و پیش‌بینی می‌شود تا ۲ سال آینده این مرکز خوداشتغالی به بهره‌برداری برسد.

صفحه	۴
شماره	۲۲۰۵
سال	بیست و چهارم



شهردار منطقه ۱۰ شیراز خبر داد؛ افتتاح پارک انتظار هم‌زمان با روز شیراز در ۱۵ اردیبهشت‌ماه



شهردار منطقه ۱۰ شیراز از افتتاح و بهره‌برداری از پارک انتظار در ۱۵ اردیبهشت‌ماه هم‌زمان با روز شیراز خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی شهرداری شیراز، صامی‌زاده با اشاره به این‌که در حال حاضر این پارک از پیشرفت فیزیکی ۹۸ درصدی برخوردار است، گفت: این پارک حاشیه‌ای از چند فاز متفاوت طراحی و طراحی اولیه آن ساخت مجموعه‌های تفریحی و ورزشی با مساحت تقریبی چهار هکتار تعریف شده است. وی با اعلام موقعیت پارک که حدفاصل لوپ برگردان شهرک حافظ تا خیابان شهید سرلشگر صابر زارعی قرار گرفته، افزود: ۲۵ هزار مترمربع از فضای سبز این پارک به کاشت گونه‌های گل و گیاهان متنوع اختصاص یافته و هزینه انجام این مهم بالغ بر ۱۰ میلیارد ریال برآورد شده است. شهردار منطقه ۱۰ شیراز به میزان ۱۵ هزار مترمربع هم اشاره کرد و گفت: این محوطه‌سازی شامل پیاده‌رو، سکوهای نشیمن، زمین چمن مصنوعی و ساخت یک باب سرویس بهداشتی و ۱۰ چشمه بااعتباری بالغ بر ۳۰ میلیارد ریال است و هم‌اینک عملیات تأسیسات مکانیکی و برقی آن نیز جهت تأمین آب شرب و فضای سبز و روشنایی با هزینه‌ای افزون بر ۱۰ میلیارد ریال در دست اجرا است.

مدیرکل روستایی و شوراهای فارس: تولیدات روستایی، مؤلفه‌های مؤثر در شکوفایی اقتصادی است



مدیرکل روستایی و شوراهای استان فارس اعتقاد دارد که تولیدات روستایی همواره مؤلفه‌های مؤثر بر شکوفایی اقتصاد بوده است لذا حمایت از این تولیدات حرکتی در راستای رشد اقتصادی محسوب می‌شود. به گزارش ایسنا منطقه فارس سید کمال پاک‌فطرت در جمع خبرنگاران گفت: تولیدات روستایی و عشایری، بخش مهمی از تولید ملی را شامل می‌شود و بارونق این تولیدات می‌تواند در عرصه‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی نیز پایه‌گذار تحول بود. او با اشاره به فراگیری تب خرید برندهای خارجی در کشور، گفت: تند شدن تب خرید برندهای خارجی، تولیدکنندگان داخلی و به‌ویژه روستاییان و عشایر را با مشکل مواجه کرده و نبود حمایت فراگیر از این بخش نیز بر مشکلات آنان افزوده است. پاک‌فطرت گفت: حمایت از تولیدات بخش‌های روستایی و عشایری به معنای افزایش درآمد و رونق اقتصادی در مناطق روستایی و عشایری و کاهش تمایل به مهاجرت و پیشگیری از بروز مشکلات ناشی از این پدیده است. او تأکید دارد که راهکار تأثیرگذار در حفظ روستاها و جامعه روستایی، ایجاد و گسترش رفاه در این مناطق است، گفت: حمایت از تولیدات روستایی باعث رونق تولید می‌شود و این مهم برافزایش سطح رفاه روستاییان اثرگذار است؛ هرچه درآمدها در روستا افزایش یابد، زمینه سرمایه‌گذاری بیشتر در کانون روستا فراهم می‌شود و یکی از نتایج مهم آن کاهش تمایل به مهاجرت است. پاک‌فطرت با تصریح اینکه تمام کمک‌ها و حمایت‌ها در حوزه روستایی و عشایری باید حول محور تولید و رونق تولید محصولات روستایی باشد، گفت: تمام روستاییان را می‌توان تولیدکننده محسوب کرد؛ اگر به این گروه توجه لازم معطوف می‌شد یقیناً اقتصاد کشور وضعیتی بهتر از اکنون داشت؛ توجه به تولیدات روستاییان یعنی گام برداشتن در مسیر افزایش ثروت ملی، کاهش نرخ بیکاری و افزایش نرخ اشتغال و... شکوفایی اقتصادی. وی همچنین معتقد است که یکی از مشکلات روستاییان و عشایر بازاریابی محصولاتشان است و غفلت از این جمعیت و جغرافیای بزرگ تولیدکننده، یکی از دلایل بروز و گسترش مشکلات اقتصادی و سایر زمینه‌ها محسوب می‌شود. پاک‌فطرت یکی از مباحث جدی در زمینه علل بیکاری را غفلت از تولیدات و تولیدکنندگان روستایی و عشایری برشمرد و گفت: باید به دنبال اقدامات برنامه‌ریزی‌شده، مدون و تأثیرگذار در زمینه جلب توجه سرمایه‌گذاران و ایجاد رفعت و علاقه برای سرمایه‌گذاری در روستاها

بزرگداشت سالروز شهادت حضرت شاه‌چراغ(ع) در شیراز



معاون فرهنگی و امور زائران آستان مقدس احمدی و محمدی(ع) گفت: به مناسبت ۱۷ رجب سالروز بزرگداشت شهادت سیدالسادات الاعظم حضرت احمدبن موسی الکاظم شاه‌چراغ(ع)، سومین حرم اهل‌بیت علیهم‌السلام، غرق عزای ماتم است. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی آستان مقدس حضرت احمدبن موسی الکاظم شاه‌چراغ(ع)، حجت‌الاسلام سلامی با تسلیت فرارسیدن سالروز شهادت حضرت شاه‌چراغ(ع)، ویژه‌برنامه‌های حرم مطهر در این مناسبت را تشریح کرد. او با اشاره به اهتزاز پرچم عزای بر گنبد حرم مطهر حضرت شاه‌چراغ(ع) گفت: ۱۵ فروردین‌ماه، هم‌زمان با ۱۷ رجب سالروز شهادت حضرت شاه‌چراغ علیه‌السلام، بعد از اقامه نماز ظهر و عصر، مداحان اهل‌بیت علیهم‌السلام در رثای شهادت فرزند بزرگوار امام موسی الکاظم علیه‌السلام، مرثیه‌سرایی کردند و در ادامه بعد از اقامه نماز مغرب و عشا مراسم خطبه‌خوانی و لاله گردانی خدام حرم برگزار شد. معاون فرهنگی و امور زائران آستان مقدس بیان کرد: امروز ۱۶ فروردین‌ماه از ساعت ۷ صبح، زیارت عاشورا در حرم مطهر حضرت سیدمیرمحمدبن موسی الکاظم علیه‌السلام قرائت خواهد شد و در ادامه از ساعت ۱۶:۴۵ تا ۱۷:۴۵ مراسم آئینی توسل به قرآن و اهل‌بیت علیهم‌السلام در صحن مطهر و شبستان امام خمینی(ره) برگزار می‌شود. گفته این مقام مسئول، تعزیه‌خوانی شهادت حضرت شاه‌چراغ(ع) از ساعت ۱۸ الی ۱۹ در صحن حضرت معصومه(س) برگزار می‌شود و در ادامه بعد از اقامه نماز

وقتی بدن نفس کم می‌آورد!

مواد مخدر رایج می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- هروئین
- کدئین
- هیدروکودون
- مورفین
- اکسی کدون

این مواد مخدر ممکن است موجب خطر بزرگ‌تری شوند، اگر شما:

- سیگار می‌کشید
- از بنزودیازپین‌ها، باربیتورات‌ها، فنوباریتال، گاباپنتینوئیدها، یا داروهای خواب‌آور استفاده می‌کنید
- الکل مصرف می‌کنید
- به آپنه انسدادی خواب مبتلا هستید
- به بیماری مزمن انسدادی ریوی (COPD)، سرطان ریه، یا دیگر بیماری‌های ریه مبتلا هستید

افرادی که برای قاچاق مواد مخدر آن‌ها را می‌بلعند نیز می‌توانند کندمدی را تجربه کنند.

کم‌کاری تیروئید

اگر غده تیروئید شما کم‌کار باشد، با کمبود برخی هورمون‌ها مواجه می‌شوید. در صورت عدم درمان، این شرایط می‌تواند برخی فرآیندهای بدن را کند سازد که تنفس نیز در میان آن‌ها قرار دارد. کم‌کاری تیروئید می‌تواند ضعف عضلات درگیر در تنفس را موجب شده و به کاهش ظرفیت ریه‌ها منجر شود.



مدیریت تنفس فرآیندی پیچیده است. ساقه مغز، ناحیه‌ای در پایه مغز، بخشی ضروری و کلیدی برای کنترل تنفس است. انسان برای ادامه حیات خود به اکسیژنی که از طریق تنفس دریافت می‌کند، وابسته است. بروز هر اختلالی در این شرایط می‌تواند پیامدهای جدی را موجب شود. ازجمله اختلالات تنفس می‌توان به کندمدی (Bradypnea) اشاره کرد. کندمدی به یک نرخ تنفس کند غیرطبیعی گفته می‌شود. نرخ تنفس طبیعی برای یک فرد بزرگ‌سال به‌طورمعمول ۱۲ تا ۲۰ نفس در دقیقه است. نرخ تنفس کمتر از ۱۲ یا بیش از ۲۵ نفس در دقیقه در شرایط استراحت ممکن است نشان‌دهنده یک مشکل سلامت زمینه‌ای باشد.

کندمدی می‌تواند در زمان خواب یا بیداری رخ دهد. این شرایط مشابه با آپنه نیست که در آن تنفس به‌طور کامل متوقف می‌شود. تنگی نفس یا کمبود نفس نیز به نام دیسپنیا (Dyspnea) شناخته می‌شود.

دلایل و محرک‌های کندمدی چه چیزهایی هستند؟

مدیریت تنفس فرآیندی پیچیده است. ساقه مغز، ناحیه‌ای در پایه مغز، بخشی ضروری و کلیدی برای کنترل تنفس است. سیگنال‌ها از مغز و از طریق نخاع به عضلات درگیر برای ورود هوا به ریه‌ها ارسال می‌شوند و انقباض و انبساط آن‌ها را موجب می‌شوند. همچنین، مغز انسان و رگ‌های خونی اصلی دارای حسگرهایی هستند که مقدار اکسیژن و دی‌اکسید کربن را در خون کنترل می‌کنند و نرخ تنفس را بر اساس آن تنظیم می‌کنند. افزون بر این، حسگرهایی در مسیرهای هوایی به کنش ایجادشده در زمان تنفس واکنش نشان می‌دهند و سیگنال‌هایی را به مغز ارسال می‌کنند. همچنین، شما می‌توانید با کنترل دم و بازدم - یک تمرین رایج برای کسب آرامش - تنفس خود را آرام کنید.

از دلایل بروز کندمدی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

روش تهیه روغن سیر برای رشد مو

یکی از خواص سیر کمک به رشد مجدد مو است. درست است که بهترین راه برای دریافت خواص این ماده خوردن آن است؛ اما شما می‌توانید از روش‌های دیگری نیز برای کسب فواید این ماده استفاده کنید یکی از روش‌های بهره‌مندی از سیر، استفاده از روغن آن برای استعمال خارجی بر روی موها است. در ادامه دو روش تهیه روغن سیر برای رشد مجدد مو را به شما آموزش خواهیم داد.

روش‌های تهیه روغن سیر برای رشد مجدد مو روش اول:

هیچ‌چیز نمی‌تواند راحت‌تر از این دستور برای تهیه روغن سیر باشد. برای تهیه این روغن ابتدا باید سیر را رنده کرده و در روغن‌زیتون گرم بریزید. دقت کنید که روغن باید گرم باشد نه داغ. درصورتی که داغ باشد سیر سرخ شده و خواص خود را از دست می‌دهد. میزان ترکیب این دو ماده به ازای هر قاشق غذاخوری روغن یک حبه سیر است. این روغن را می‌توانید یک الی دو هفته در یخچال نگهداری کنید. برای افزایش طول عمر روغن و جلوگیری از خراب شدن آن، روغن را در ظرف شیشه‌ای تیره ریخته و درون یخچال نگهداری کنید.

روش ۲:

این روش تهیه روغن سیر ترکیبی از روغن‌های ضروری برای رشد مجدد مو است. این روغن می‌تواند مزایای بیشتری برای موهای شما داشته باشد. برای تهیه این روغن به مواد زیر نیاز دارید:

- ۵ قاشق غذاخوری روغن سیر (تهیه‌شده به روش بالا)
- ۱ قاشق غذاخوری روغن نارگیل
- ۱ قاشق غذاخوری روغن کرچک (که برای رشد مو بسیار مفید است)
- ۲/۱ قاشق‌چای‌خوری اسانس زرماری (که از روغن‌های ضروری برای تقویت موها است)

۱۰ قطره روغن درخت چای

این روغن‌ها را به‌خوبی با یکدیگر مخلوط کرده و خوب به هم بزنید. از این روغن نیز باید در ظرف شیشه‌ای تیره درون یخچال نگهداری کنید.



می‌دهند، مانند سندرم گیلن باره یا اسکروز جانبی آمیوتروفیک (ALS)

طی مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ روی موش‌ها انجام شد، پژوهشگران دریافتند استرس عاطفی و اضطراب مزمن می‌تواند حداقل در کوتاه‌مدت به کاهش نرخ تنفس منجر شود. یک نگرانی این است که نرخ تنفس کم مداوم احتمال ارسال سیگنال افزایش فشارخون بدن به کلیه‌ها را افزایش دهد. این شرایط می‌تواند ابتلا به پرفشاری خون بلندمدت را موجب شود.

علائم دیگری که می‌توانند با کندمدی پدیدار شوند چه چیزهایی هستند؟

علائمی که ممکن است با نرخ کند تنفس همراه باشند به دلیل این شرایط بستگی دارند. به‌عنوان‌مثال:

مواد مخدر می‌توانند موجب مشکلات خواب، یبوست، کاهش هوشیاری و خارش شوند.

از دیگر نشانه‌های کم‌کاری تیروئید می‌توان به بی‌حالی، خشکی پوست و ریزش مو اشاره کرد.

مسمومیت با سدیم آزید می‌تواند به شکل‌گیری علائم مختلفی ازجمله سردرد، سرگیجه، راش‌های پوستی، ضعف، حالت تهوع و استفراغ منجر شود.

قرار گرفتن در معرض مونوکسید کربن ممکن است موجب سردرد، سرگیجه، سمیت قلبی عروقی، نارسایی تنفسی و کما شود. تنفس کند و همچنین علائمی مانند سردگمی، آبی شدن، یا از دست دادن هوشیاری شرایطی تهدیدکننده زندگی و نیازمند رسیدگی سریع و اورژانسی هستند.

گزینه‌های درمانی چه چیزهایی هستند؟

اگر نرخ تنفس شما کندتر از شرایط عادی به نظر می‌رسد، برای ارزیابی دقیق به پزشک مراجعه کنید. پزشک احتمالاً یک معاینه جسمانی و بررسی علائم حیاتی و همچنین دمای بدن و فشارخون را انجام خواهد داد. به همراه علائم دیگر، معاینه جسمانی و سابقه پزشکی به این که آیا به آزمایش‌های تشخیصی بیشتر نیاز است یا خیر کمک خواهند کرد.

در شرایط اضطرابی، ممکن است به استفاده از اکسیژن و دیگر اقدامات حامی زندگی فرد نیاز باشد. درمان هرگونه شرایط زمینه‌ای ممکن است به بهبود کندمدی منتج شود. ازجمله گزینه‌های درمانی بالقوه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اعتیاد به مواد مخدر: برنامه‌های ترک اعتیاد، مدیریت درد

مصرف بیش‌ازحد مواد مخدر: در صورت مصرف به‌موقع، دارویی به نام نالوکسان می‌تواند سایت‌های گیرنده ماده مخدر را مسدود کرده و اثرات سمی سوءمصرف را معکوس سازد

کم‌کاری تیروئید: استفاده روزانه از داروهای تیروئید

مسموم: استفاده از اکسیژن، درمان هرگونه مسمومیت و نظارت بر علائم حیاتی

آسیب‌دیدگی سر: نظارت دقیق، مراقبت حمایتی و عمل جراحی عوارض احتمالی

اگر نرخ تنفس شما برای مدت‌زمانی طولانی بیش‌ازحد کم باشد می‌تواند به شرایط زیر منجر شود:

- هیپوکسمی، یا سطح کم اکسیژن در خون
- اسیدوز تنفسی، شرایطی که در آن خون بیش‌ازحد اسیدی می‌شود
- نارسایی کامل تنفسی.

مواد مخدر

سوءمصرف مواد مخدر می‌تواند در نرخ تنفس اختلال ایجاد کند. مواد مخدر به‌گرفته‌های موجود در سیستم عصبی مرکزی متصل می‌شوند. این شرایط می‌تواند نرخ تنفس را به‌طور قابل‌توجهی کاهش دهد. سوءمصرف مواد مخدر می‌تواند زندگی فرد را در معرض خطر قرار دهد و توقف کامل تنفس را موجب شود. ازجمله