



تاریخ	۲۵
اردیبهشت	۱۳۹۷
سه شنبه	

۲۰ گروه استهلال برای رؤیت ماه رمضان به نقاط مختلف فارس اعزام می‌شوند

رئیس ستاد استهلال استان فارس از اعزام ۲۰ گروه استهلال ماه برای رؤیت ماه رمضان به نقاط مختلف این استان خبر داد. حجت‌الاسلام حسین ملک‌مکان در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم در شیراز، از اعزام ۲۰ گروه استهلال ماه برای رؤیت ماه رمضان به نقاط مختلف این استان خبر داد و اظهار داشت: رصد رسمی ماه رمضان عصر روز چهارشنبه ۲۶ اردیبهشت‌ماه توسط این گروه‌ها انجام می‌شود؛ اما این گروه‌ها از عصر امروز سه‌شنبه برای جانمایی و آماده کردن ابزار رصد به محل‌های موردنظر اعزام می‌شوند. وی با بیان اینکه با توجه اینکه ماه شعبان امسال ۲۹ روزه است این گروه‌ها مثل سال‌های قبل از دو روز قبل به محل‌های تعیین‌شده برای رصد ماه رمضان اعزام می‌شوند، افزود: گروه‌های استهلال ۳ تا ۷ نفره هستند. حجت‌الاسلام ملک‌مکان با بیان اینکه گروه‌های استهلال در شهرستان‌هایی مانند لار، فسا، بوانات، کازرون، سپیدان، ارسنجان، ارتفاعات شیراز و غیره کار رصد ماه رمضان را انجام می‌دهند، عنوان کرد: گروه‌های استهلال ماه بعد از غروب آفتاب روز چهارشنبه بلافاصله نتیجه رصد ماه را به دفتر مقام معظم رهبری اعلام می‌کنند تا با توجه به اخبار سایر استان‌ها نتیجه قطعی از سوی دفتر مقام معظم رهبری اعلام شود.

رئیس کل دادگستری استان فارس تأکید کرد:

نظارت ویژه مجموعه قضایی فارس بر پرونده‌های قاچاق کالا

در راستای تحقق سیاست‌های مقابله و اجرای قانون اهمیت قابل توجهی دارد خواستار هماهنگی بیشتر دستگاه‌های اقتصادی و بازرگانی و دستگاه‌های نظارتی و انتظامی شد.

رئیس کل دادگستری استان فارس در ادامه از اعمال نظارت ویژه مجموعه قضایی استان در پرونده‌های قاچاق کالا خبر داد و به مجموعه قضایی استان تأکید کرد: سازوکار این اقدام و همچنین تدوین طرح پیشگیری از قاچاق کالا در مجموعه قضایی استان در دستور کار قرار می‌گیرد. القاصی در بخش دیگری از نشست شورای قضایی استان با اشاره به اهمیت اجرای برنامه‌های ویژه هفته قوه قضائیه بر تدوین برنامه‌های اطلاع‌رسانی از عملکرد دستگاه قضایی در یک سال گذشته و همچنین محور قرار دادن شعار سال، دستگاه قضایی در راستای تحول امر تکريم ارباب‌رجوع تأکید کرد و گفت: در برنامه‌های هفته قوه قضائیه امسال تلاش خواهد شد تا زوایای بیشتری از عملکرد دستگاه قضایی در اختیار قرار گیرد.

وی گفت: اقدامات قابل توجهی در حوزه فرهنگی در جهت تقویت اصول تکريم ارباب‌رجوع در سطح کلان و همچنین استان فارس انجام‌شده است که اثرات بهبود شرایط در تکريم ارباب‌رجوع به تدریج نمایان خواهد شد.

مدیرکل دفتر جذب و حمایت از سرمایه‌گذاری فارس:

فارس رتبه نخست صدور مجوز سرمایه‌گذاری خارجی را دارد

فولادفر ارزش مجوزهای سرمایه‌گذاری خارجی صادر شده در فارس طی سال ۹۶ را بالغ بر یک میلیارد و ۸۰۰ میلیون دلار اعلام کرد.

وی با بیان اینکه فارس موفق شده ۴۳ میلیون دلار بیش از سهم استانی تعیین‌شده، ثبت سرمایه‌گذاری انجام دهد، گفت: سهم تعیین شده برای استان فارس در سال ۹۶ بالغ بر ۵۵۵ میلیون دلار بوده است.

فولادفر گفت: با توجه به عملکرد استان فارس در شناسایی فرصت‌های سرمایه‌گذاری، تاکنون ۲۶۲ فرصت سرمایه‌گذاری در فارس شناسایی و فرم خلاصه اطلاعات سازمان سرمایه‌گذاری و کمک‌های فنی برای این فرصت‌ها تکمیل شده است و همچنان در حال شناسایی فرصت‌های سرمایه‌گذاری هستیم.

وی از بهبود شاخص‌های کسب‌وکار فارس در سال ۹۶ نیز گفت و اضافه کرد: استان فارس در سال ۹۶ رتبه ۱۸ کشور را داشت که این رتبه ستل ۹۵ با یک جهش مناسب به چهارم ارتقا یافت و سال ۹۶ نیز کماکان این رتبه حفظ شد.

مدیرکل دفتر جذب و حمایت از سرمایه‌گذاری استانداردی فارس با تفکیک بخش‌هایی که فرصت‌های سرمایه‌گذاری وجود دارد، گفت:

رئیس کل دادگستری استان فارس نظارت ویژه مجموعه قضایی استان بر پرونده‌های قاچاق کالا را از اولویت‌ها برشمرد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دادگستری فارس، علی القاصی‌مهر در نخستین نشست شورای قضایی استان در سال ۹۷ با اشاره به نامگذاری سال به نام سال حمایت از کالای ایرانی از سوی مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی)، گفت: تأکید مقام معظم رهبری بر تولید داخلی در راستای ساماندهی و رونق اقتصادی و خودکفایی داخلی است که در این مسیر اهمیت مبارزه با قاچاق کالا بیش‌ازپیش مشخص می‌گردد.

او با بیان این که متأسفانه بخشی از نابه‌سامانی‌های اقتصادی نتیجه مسائل بین‌المللی و عهدشکنی‌های جامعه بین‌الملل در قبال کشور است، گفت: این امر نشان دهنده اهمیت تأکیدات رهبر معظم انقلاب بر اتکا به درون و ایستادگی در مقابل غرب است.

القاصی با اشاره به اینکه یکی از برنامه‌های اساسی در مجموعه قضایی در راستای تحقق شعار سال مقابله جدی با قاچاق کالا است، گفت: لازم است مجموعه قضایی به‌خصوص در حوزه پیشگیری برنامه مدون و کارشناسی شده‌ای تهیه و تدوین کند.

وی با تأکید بر این که هماهنگی نهادهای متولی امر مقابله با قاچاق کالا

شهردار شیراز مسافر چین شد

شیراز و نانجینگ خواهرخوانده می‌شوند



شهردار شیراز برای امضای پیمان خواهرخواندگی شهرهای شیراز و نانجینگ، عازم چین شد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی شهرداری شیراز، حیدر اسکندرپور با هدف دیدار با شهردار و مسئولان حوزه‌های گردشگری، فرهنگی و دانشگاهی شهر نانجینگ، راهی کشور چین شد.

شهردار شیراز قرار است علاوه بر دیدار با مسئولان شهر نانجینگ، از شرکت واگن‌سازی پوژن بازدید و باهدف بسترسازی برای افزایش همکاری‌ها، دیداری با مسئولان آن شرکت داشته باشد.

این در حالی است که شرکت پوژن در حال حاضر در زمینه ساخت و تأمین واگن‌های قطار شهری با کشور ایران و شهرداری شیراز همکاری دارد.

به گزارش ایسنا، شهر نانجینگ با بیش از ۸ میلیون نفر جمعیت، یکی از چهار پایتخت باستانی چین محسوب می‌شود و در دوره‌های مختلف پایتخت این کشور بوده است.

نانجینگ که در مشابهاً با شیراز، یک شهر گردشگری، فرهنگی و تاریخی محسوب می‌شود، یکی از سه مرکز برتر علمی-تحقیقاتی چین به‌ویژه در زمینه علوم شیمیایی است.

این شهر در سال ۲۰۰۸ جایزه افتخاری برنامه اسکان بشر سازمان ملل متحد همچنین جایزه شهر متمدن چین را دریافت کرده است.

به گزارش ایسنا، پیش‌ازاین و در سال گذشته، تمایل نامه خواهرخواندگی شیراز تاکنون با شهرهای دوشنبه (پایتخت تاجیکستان)، نیکوزیا (پایتخت قبرس)، چونگ‌چینگ کشور چین، وایمار آلمان (پایتخت فرهنگی اروپا در سال ۱۹۹۹) و بیج‌مجارستان (پایتخت فرهنگی اروپا در سال ۲۰۱۰) پیمان خواهرخواندگی امضا و مبادله کرده است.



مدیرکل دفتر جذب و حمایت از سرمایه‌گذاری استانداری فارس، گفت: استان فارس رتبه نخست بیشترین مجوز سرمایه‌گذاری خارجی را در سال ۹۶ کسب کرده است.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی استانداری فارس، هاله



صفحه	۴
شماره	۲۲۳۶
سال	یست و چهارم



بر اساس این گزارش در نشست شورای قضایی استان فارس کلیات طرح تحول قوه قضائیه و برنامه‌های ویژه هفته قوه قضائیه در سال ۹۷ مطرح و موردبحث و بررسی اعضای شورای قضایی استان قرار گرفت.

استان فارس در بخش‌های کشاورزی، صنعت و خدمات، جمعاً ۲۶۲ فرصت سرمایه‌گذاری در اختیار دارد که سرمایه‌گذاری آنها بالغ بر ۷۴۲ هزار و ۶۷۵ میلیارد ریال است.

فولادفر با بیان اینکه روش تأمین مالی فاینانس را برای اجرای پروژه‌های اولویت‌دار دولتی در فارس ترجیح می‌دهیم، گفت: ۳۵ پروژه دولتی استان به‌منظور تأمین مالی به روش فاینانس شناسایی شده که با جذب مبلغ ۶ هزار و ۶۸۲ میلیون دلار برای بهره‌برداری در اولویت بخش سرمایه‌گذاری قرار دارد. وی گفت: پروژه شهر بین‌المللی سلامت گردشگری فارس با سرمایه‌گذاری بالغ بر ۳۰۰ هزار میلیارد ریال، معادل ۷۸ میلیارد دلار و اشتغال‌زایی ۳۰ هزار نفر از مهم‌ترین پروژه‌های در دست اجرای فارس است.

مدیرکل دفتر جذب و حمایت از سرمایه‌گذاری استانداری فارس افزود: در بخش‌های صنعت، کشاورزی و صنایع تبدیلی، نیروگاه‌های تجدید پذیر و خدمات شهری نیز طرح‌های بسیار خوبی مجوز فعالیت اخذ کرده‌اند که با بهره‌برداری از این طرح‌ها فرصت‌های شغلی بسیار مناسبی در استان ایجاد خواهد شد.



نوشیدن مقادیر زیاد آب: افراد سالم می‌دانند که نوشیدن آب کافی یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کاهش وزن است. آنها نوشیدنی‌های شیرین را برای جلوگیری از چاقی و دیابت نوع دو کاملاً از رژیم غذایی خود حذف می‌کنند. طرفداران مصرف آب، برای راحت‌تر نوشیدن آن، چند قطره لیمو، آب‌پرتقال یا آب هندوانه به آن اضافه می‌کنند.

شردن کالری: هرچند کالری شماری کلیشه‌ای و تکراری به نظر می‌رسد؛ اما در حقیقت عادت مؤثر برای حفظ وزنی متعادل است. افراد لاغر و شاد دقایقی را در روز صرف ثبت اطلاعات مفید در مورد خوراکی‌های مصرفی‌شان می‌نمایند، بنابراین با گرایش‌ها مدرن خوردن بدون نگرانی مبارزه می‌کنند. آن‌ها با کمک اپلیکیشن‌ها یا تنها با قلم و کاغذ، پیگیر مراحل پیشرفتشان هستند. در پژوهش‌ها ثابت شده افرادی که از یک ابزار برای پیگیری وضعیت وزنشان استفاده می‌کنند، بیشتر وزن کم می‌کنند.

می‌آورد. پیاز گرد سفید از پیاز کشیده سرخ، به‌اعتدال نزدیک‌تر است و برای مصرف روزانه در سالاد و در پخت‌وپز مناسب‌تر است. چنین پیازی در هنگام پوست‌کنند و خرد کردن نیز سوزش چشم کمتری ایجاد می‌کند.

کسانی که در هوای گرم دچار سردرد می‌شوند از خوردن پیاز خام (به‌خصوص پیاز سرخ کشیده) در تابستان جداً پرهیز کنند.

درمجموع پیاز خام بیشتر حالت دارویی دارد (کیفیت‌های گرمی و خشکی بدن را افزایش می‌دهد) و پیاز پخته بیشتر حالت غذایی دارد ولی از آن خلط‌های غلیظ سوداوی و بلغمی حاصل می‌شود؛ بنابراین کسانی که دچار غلظت خون و انسدادهای عروقی هستند باید در مصرف پیاز پخته نیز زیاده‌روی نکنند، البته مصرف مقدار متوسطی از پیاز خام سفید شیرین می‌تواند به کاهش غلظت خون و بهبود جریان آن کمک کند.

گرمی و خشکی پیاز با پختن آن کاهش می‌یابد و به‌اعتدال نزدیک‌تر می‌شود.

پیاز برای سردمزاجان چاق مفید است؛ زیرا موجب باز شدن مجاری گوارشی و پاک‌سازی معده و دفع بیشتر ادرار می‌شود ولی برای گرم‌مزاجان زیان‌آور است و با طبع آنان سازگار نیست، همان‌گونه که گفته شد پیاز (به‌خصوص پیاز سرخ تندوتیز) می‌تواند موجب سردرد آنان شود تا جایی که حتی بوییدن آن نیز می‌تواند سردرد ایجاد می‌کند. چنین افرادی در صورت تمایل به مصرف پیاز باید فقط مقدار اندکی پیاز سفید گرد شیرین میل کنند و یا ترضی آن را بخورند.

پیاز سرخ شده در روغن هم تولید منی را بسیار زیاد می‌کند و هم میل جنسی را افزایش می‌دهد بنابراین مردان مجرد (متأهلانی که همسر باردار یا شیرده یا بیمار دارند) بهتر است از مصرف آن پرهیزند. مصرف پیاز در هنگام سفر به مناطق سردسیر سودمند دانسته شده است.

انتخاب‌های امروز شما قطعاً تأثیرات چشمگیری در وضعیت سلامت شما در سال‌های آینده زندگی‌تان دارد. انتخاب سالم را در اولین فرصت وارد برنامه‌های زندگی روزانه خود کنید تا شاهد منافع بلندمدت آنها باشید:

یادگیری مهارت‌های جدید: مهارت‌های جدید قطعاً یکی از مؤثرترین شیوه‌ها برای بهبود عملکرد مغز است. مهارت‌هایی مانند یادگیری یک‌زبان جدید نشانه‌های پیری را در افراد سالم کند می‌کند و حتی اثرات بیماری آلزایمر را به تأخیر می‌اندازد.

ورزش منظم: افراد سالم می‌دانند که تنها ۳۵ دقیقه ورزش روزانه یا حداقل برای ۵ روز در هفته آنها را از افسردگی و سایر مشکلات جسمی مزمن نجات می‌دهد.

آفلاین شدن: افراد سالم می‌دانند که چک کردن مداوم ایمیل و رسانه‌های اجتماعی و یا استفاده دائمی از تلفن همراه راهی برای افزایش استرس و مصرف وعده‌های غذایی سنگین است. قطع تماس‌های اینترنتی حتی برای زمان‌های کوتاه و گذران وقت با انجام کارهای تفریحی دیگر مانند کتاب خواندن، یکی از اسرار حفظ سلامت در این افراد است.

پرهیز از سیگار: ترک سیگار یک حرکت بزرگ برای حفظ سلامت است. تنها ۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار ضربان قلب و فشارخون کاهش می‌یابد.

خوردن صبحانه: یکی از خصوصیات سالم‌ترین افراد پرهیز از حذف صبحانه برای جلوگیری از پرخوری در طول روز است. به‌علاوه مطالعات نشان می‌دهد بزرگ‌سالانی که وعده صبحانه را به‌صورت کامل مصرف می‌کنند، بهبود عملکرد مغز و جلوگیری از افت قند خون را تجربه خواهند کرد. علاوه بر این بر طبق مطالعات، صبحانه باعث افزایش توانایی حل مسئله، تمرکز بیشتر و داشتن تفکر خلاق می‌شود.

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی: افراد سالم از قبل می‌دانند که در طی ساعت‌ها و روزها و هفته‌های آینده چه چیزی قرار است بخورند و با برنامه‌ای که تعیین کرده‌اند می‌دانند که چه مواقعی می‌توانند میان‌بر بزنند، زیاده‌روی کنند و سپس همان کاری خارج از برنامه دریافت شده را از دست بدهند.

با ۸ کام، سلامت خود را تا ۱۰ سال تضمین کنید

۸ علامت هشداردهنده سردرد را بشناسید



یکی از این علائم حتماً با پزشک خود تماس بگیرید یا به پزشک متخصص مراجعه کنید.

هرگونه آسیب به سر می‌تواند با آسیب‌های نخاعی و ستون فقرات همراه باشد، بنابراین نباید به‌راحتی از کنار این موارد عبور کنید.

همچنین دچار شدن به سردردهای ناگهانی همراه با ضعف، بی‌حسی، سرگیجه، پریشانی و اضطراب می‌تواند از نشانه‌های سکنه مغزی باشد، سکنه مغزی به دنبال اختلال در گردش خون و اکسیژن‌رسانی رخ می‌دهد. اگر فکر می‌کنید فردی به سکنه مغزی دچار شده است به چهار علامت چشم‌پوش، بازو و نحوه صحبت کردن توجه کنید، همچنین سرعت عمل در این مورد بسیار حائز اهمیت است.

سردردهای پایدار یا همیشگی می‌تواند از علائم ابتلا به تومور مغزی باشد، در همین زمینه باید به سایر علائم مانند تشنج، استفراغ و تغییرات رفتاری نیز توجه داشته باشید، در صورت مشاهده هر کدام از این عوامل حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید، گرچه مشاهده این عوامل لزوماً به معنای وجود تومور مغزی نیست اما با این حال بهتر است که این موضوع بررسی شود. برخی از سردردها بیش از چندین ساعت ادامه‌دارند. در این مورد نیز سایر علائم همراه سردرد خود را زیر نظر داشته باشید. اگر سردرد ناگهانی و بدون هشدار قبلی رخ دهد، باید آن را جدی‌تر بگیرید، همچنین در صورت عدم بهبود ممکن است به سردرد وحشتناک تبدیل شود، سردردهای ناشی از ضربه نیز به‌شدت دردناک و آزاردهنده هستند.

اگر هر یک از علائم هشداردهنده این مطلب را در خود مشاهده کردید و نسبت به علت اصلی سردرد خود شک داشتید، با پزشک متخصص تماس بگیرید و با او مشورت کنید.

ممکن است هنگام ابتلا به سردرد یکی از علائم خطرناک داشته باشید، در این حالت احتمالاً سردرد شما وارد مرحله خطرناکی شده است.

روزانه صدها نفر از مردم به سردرد دچار می‌شوند، اما گاهی اوقات سردرد می‌تواند نشانه قرار گرفتن شما در وضعیت هشدار باشد.

شایع‌ترین سردردها عبارت‌اند از سردرد تنشی، میگرن، خوشه‌ای و هورمونی، سردردها همچنین می‌توانند ناشی از سرماخوردگی و آنفولانزا، آبنه خواب یا وقفه تنفسی در خواب و اختلال گیکگاهی شده است به چهار علامت تأثیر گذاشتن بر عضلات فک و مفاصل میان فک و جمجمه موجب ایجاد سردرد می‌شود. به‌محض مشاهده هر یک از این علائم فرد مبتلا به سردرد باید نسبت به دریافت مراقبت‌های خاص پزشکی اقدام کند. سردردها از لحاظ میزان سختی انواع گوناگونی دارند، برخی از آنها که ساده به نظر می‌رسند ممکن است خطرناک باشند.

انواع متداول سردرد اغلب به دنبال سرما یا آنفولانزا ایجاد می‌شود، همچنین قرار داشتن در معرض استرس یا تنش می‌تواند منجر به بروز سردرد شود، سینوزیت نیز از دیگر عوامل ایجاد سردرد است، سردردهای ناشی از سینوزیت اغلب در جلوی پیشانی متمرکز است و درد آن در هنگام خم شدن، تشدید می‌شود. با این حال برخی سردردها می‌توانند نشانه بیماری جدی‌تری باشند، این نوع از سردردها هیچ‌گاه نباید ساده گرفته شوند.

اگر اخیراً سر شما ضربه خورده است و در اثر ضربه دچار سردرد شده‌اید، بهتر است مراقب باشید؛ همچنین شما باید به علائم دیگر همراه با سردرد خود مانند سرگیجه، دوبینی، تهوع یا حتی حساسیت به نور یا سروصدا توجه داشته باشید، در صورت مشاهده هر