



تاریخ	۲۷
اردیبهشت	
۱۳۹۷	
پنجشنبه	

فرماندار شیواز:

## توسعه فرهنگ زکات رفع فقر در جامعه را به همراه دارد

فرماندار شیواز گفت: توسعه فرهنگ زکات در جامعه مهم‌ترین اولویت برای از بین بردن فقر و مشکلات جامعه است. به گزارش خبرنگار مهر، حیدرعالی‌شوندی در شورای زکات شهرستان شیواز افزود: اعتقاد یکی از کارهای بزرگ و مهم ترویج فرهنگ زکات در جامعه است و همه باید ضرورت کار را بدانند. وی ادامه داد: پرداخت‌کنندگان زکات باید حاصل کار خود را ببینند؛ زیرا امروز مردم تا حدودی اعتماد خود را به مسئولین از دست‌داده‌اند. فرماندار شیواز تأکید کرد: تشویق و ایجاد انگیزه باعث حضور مردم در عرصه‌های مختلف از جمله زکات می‌شود به همین دلیل وظیفه مسئولین سنگین است. عالی‌شوندی یادآور شد: توسعه فرهنگ زکات باعث از بین رفتن فقر و بی‌عدالتی در جامعه می‌شود. وی تصریح کرد: در این راستا علاوه بر روحانیون و وظیفه فرمانداران، بخشداران و دیگر مسئولین شهرستان است که در توسعه فرهنگ زکات تلاش کنند.

معاون شهردار شیواز خبر داد:

## پروژه‌های عمرانی طی ماه مبارک رمضان در ساعات پر بازده اجرا می‌شود

وی افزود: با تدابیر اندیشیده شده قصد داریم تا با تغییراتی در زمان عملیات اجرایی پروژه‌ها، از عصرگاه تا ساعات آغازین صبح راندمان اجرای پروژه را افزایش دهیم. آرگیو بایان اینکه در این برنامه‌ریزی تلاش می‌کنیم نه تنها وقفه‌ای در اجرای پروژه‌ها ایجاد نشود بلکه شاهد شرایط مناسبی در اجرای پروژه‌های عمرانی در کنار انجام حجم مناسبی عملیات آسفالت در معابر اصلی و فرعی کلان‌شهر شیواز باشیم.

وی، ایام بهار تا اواسط پاییز را بهترین فصل برای کار و تلاش شبانه‌روزی ارزیابی و اضافه کرد: امسال، سال رونق در اجرای پروژه‌های شهرداری است.

معاون فنی و عمرانی شهردار شیواز خدمت به مردم را نوعی عبادت دانست و اظهار داشت: خدمت خالصانه کارکنان شهرداری در هر زمان، در سرما و گرما و شب و روز به حتم رضایت‌بخش شهروندان را به دنبال خواهد داشت.



معاون فنی و عمرانی شهردار شیواز گفت: در ماه مبارک رمضان پروژه‌های شهرداری به‌صورت مطلوب ادامه می‌یابد و تلاش می‌شود که در برخی پروژه‌ها زمان فعالیت در ساعات پر بازده باشد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی شهرداری شیواز، حسین آرگیو در بازدید از برخی پروژه‌های شهرداری شیواز گفت: برای اجرای پروژه‌هایی نظیر روکش و تراش و ترمیم آسفالت معابر، اقدامات ما همچون یک ماه گذشته در شیفت شب ادامه خواهد یافت.

پلیس راهور در شیفت شب گفت: این برنامه در ماه مبارک رمضان نیز ادامه می‌یابد.

معاون فنی و عمرانی شهردار شیواز بایان اینکه اجرای پروژه‌ها در شرایط عادی هم برای استادکاران و مهندسان و کارگران شاغل در پروژه‌ها سخت به نظر می‌رسد گفت: کارگران فعال در پروژه‌های شهر شیواز این مهم را با سخت‌کوشی خود در پروژه‌ها به اثبات خواهند رساند.

## پروژه‌های جدید در دانشکده دندانپزشکی شیواز بهره‌برداری شد

امور دانشگاه‌های علوم پزشکی با اشاره به اینکه دانشکده دندانپزشکی، یک‌روند رو به رشد و تعالی داشته است، بر اهمیت ساماندهی و توسعه کلینیک ویژه دندانپزشکی تأکید کرد.

او از اساتید و اعضای هیئت‌علمی خواست تا برای خودکفایی و اداره کلینیک ویژه دندانپزشکی، همچنین حفظ و ارتقای جایگاه دانشکده دندانپزشکی، تلاش کنند.

این مراسم با حضور دکتر محمدهادی ایمانیه مشاور وزیر بهداشت در امور دانشگاه‌های علوم پزشکی، دکتر سید منصور کشفی مشاور عالی رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیواز، دکتر سید جلیل معصومی معاون توسعه مدیریت و منابع، دکتر فرهاد شفیع مدیر طب سنتی و مکمل معاونت درمان دانشگاه، دکتر قاسم مقیمی عضو شورای شهر شیواز، دکتر صابر فرخی لاریجانی سرپرست بیمه سلامت فارس، دکتر مهتاب معمار پور رئیس دانشکده دندانپزشکی و جمعی از اساتید، اعضای هیئت‌علمی و مدیران دانشکده دندانپزشکی برگزار شد.

پس از افتتاح پروژه‌های عمرانی این دانشکده، در نشست با حضور رئیس، معاونان، اساتید و اعضای هیئت‌علمی دانشکده دندانپزشکی و مسئولان دانشگاه، راهکارهای بهبود سیستم آموزشی و درمانی دانشکده، مورد تبادل‌نظر قرار گرفت.

و درمانی، بتواند گام مؤثری در امر ارائه خدمت به بیماران مبتلا به شکاف لب و کام باشد.

دکتر مهتاب معمارپور با معرفی دیگر پروژه‌های بهره‌برداری شده به طرح اتصال طبقه اول ساختمان‌های قدیم و جدید، شامل راهروی ارتباطی، فضای پشتیبانی و ستادی اشاره کرد و افزود: سالن آمفی‌تئاتر با ظرفیت ۲۰۰ صندلی، بخش جدید ایمپلنت‌های دندان‌های شامل فضاهای آموزشی برای دانشجویان و دستیاران این رشته و فضای درمانی برای بیماران نیازمند درمان‌های پیشرفته جراحی و کاشت ایمپلنت‌های دندان، ساخت یک کلاس آموزشی برای گروه سلامت دهان، بازسازی ۱۰ اتاق اداری و نوسازی در بخش درمان جامع نیز از جمله پروژه‌های عمرانی افتتاح‌شده در این دانشکده است.

وی همچنین از افزوده شدن هشت اتاق جدید، راه‌اندازی یک بخش برای امر اساتید و اعضای هیئت‌علمی و بهره‌برداری از کتابخانه، قرائت‌خانه و سه کلاس درس در طبقه زیرزمین، به‌عنوان دیگر پروژه‌های نام برد که امروز افتتاح شد.

افتتاح اسکنر داخلی دهان، دستگاه تشخیصی پوسیدگی دندان، دستگاه لیزر و اتوکلاو رومیزی کلاس B، دیگر تجهیزات پزشکی و دندانپزشکی جدیدی بود که امروز به بهره‌برداری رسید.

در ادامه این نشست، دکتر محمدهادی ایمانیه مشاور وزیر بهداشت در

در آئینی با حضور مشاور عالی رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیواز و دیگر مسئولان، کلینیک شکاف لب و کام به همراه چند پروژه عمرانی و تجهیزات جدید در دانشکده دندانپزشکی شیواز بهره‌برداری شد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیواز، مشاور عالی رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیواز در آئین بهره‌برداری از این پروژه‌ها، بایان اینکه دانشکده دندانپزشکی، باعث افتخار دانشگاه است، دلیل اصلی آن را اساتید، اعضای هیئت‌علمی، مدیران و دانشجویان دانشکده دندانپزشکی برشمرد و گفت: امید است با همکاری و تلاش اساتید و معاونان این دانشکده، شاهد موفقیت و پیشرفت‌های روزافزون در زمینه علمی و درمانی باشیم.

دکتر سید منصور کشفی افزود: با توجه به مسیر روبه‌پیشرفت دانشکده دندانپزشکی، مسئولان دانشگاه نیز در این زمینه دانشکده را حمایت می‌کنند.

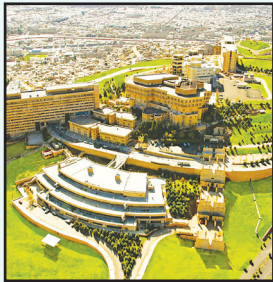
او از عزم پاسخ و تلاش اساتید برای رفع نیازمندی‌های این دانشکده، تقدیر کرد.

رئیس دانشکده دندانپزشکی شیواز نیز با معرفی کلینیک شکاف لب و کام به‌عنوان خدمتی مهم در این دانشکده که امروز به بهره‌برداری رسید، گفت: امید است این کلینیک به‌عنوان یک فضای آموزشی

## چهارمین جشنواره رویش دانشگاهی برگزار شد

در دانشگاه شیواز:

چهارمین جشنواره رویش دانشگاهی برگزار شد



اهداف و برنامه‌های اصلی دانشگاه‌ها در جهت پاسخگویی به نیازهای متنوع و رشد خلاقیت فرهنگی و هنری دانشجویان، سامان بخشیدن به خواسته‌ها و تلاش‌های خودانگیزه فرهنگی، هنری و اجتماعی و قانونمند نمودن فعالیت‌های دانشجویی محسوب می‌شوند.

وی با اشاره به اینکه در دانشگاه شیواز ۱۶ کانون متنوع فعالیت دارند، افزود: کانون‌های آفتاب، ادبی، اندیشه و مطالعات فرهنگی، تئاتر، جنبش نرم‌افزاری و تولید علم، خیر

و رسانه، سبز، صلح، فانوس، فیلم و عکس، قرآن و عترت، گردشگری هنری مشغول به فعالیت هستند، کانون‌های فرهنگی، هنری، اجتماعی و مذهبی به‌عنوان مجموعه‌ای جوان، خدوچوش و اندیشمند به سبب بهره‌مندی از پشتوانه‌ای عظیم استعدادها و توانایی‌های جوانان فرهیخته این مرزوبوم، از جایگاهی ویژه در میان دانشگاهیان برخوردار می‌باشند.

وی افزود: این نهادها به‌عنوان رکنی کارآمد و تأثیرگذار در شکل‌گیری فعالیت‌های گروهی و جامعه‌پذیری دانشجویان مطرح‌شده‌اند و به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مراکز فعال دانشجویی در زمینه اجتماعی، فرهنگی، هنری و مذهبی در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی به ایفای نقش می‌پردازند. نائیتی در ادامه گفت: هم‌اکنون کانون‌ها، یکی از بنیادی‌ترین عرصه‌ها برای تحقق

فرقی نمی‌کند چند سال دارید، بدن در تمام طول عمر نیاز به مراقبت و رسیدگی دارد و هرچه این رسیدگی‌ها و مراقبت‌ها بیشتر باشد، کیفیت زندگی نیز افزایش می‌یابد، ضمن این که احتمال ابتلا به بیماری‌ها هم کاهش پیدا خواهد کرد. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از چارديوپاوری، شاید بسیاری از خانم‌ها توجه چندانی به این مسئله نداشته باشند، ولی واقعیت این است که خانم‌ها در سنین میان‌سالی باید به بدن خود توجه بیشتری کنند. دکتر پیمان لسان‌پزشکی، کارشناس مبارزه با بیماری‌ها و سرپرست کلینیک بیماری‌های رفتاری و الفجر مرکز بهداشت غرب تهران، برخی مواردی را که در رابطه با سلامت از ۳۰ سالگی به بعد باید به آن توجه ویژه‌ای داشته باشید به شما می‌گوید.

فعالیت بدنی حرف اول را می‌زند

## جوانی به‌وقت میان‌سالی! ۵ کاری که سلامت خانم‌ها را در میان‌سالی تضمین می‌کند

همه افراد باید فعالیت بدنی به‌صورت روزانه را مدنظر داشته باشند و موارد زیادی در تنظیم نوع و شدت فعالیت بدنی نقش دارد، ولی به‌طور کلی می‌توان برای ورزش مدت‌زمان و شدت خاصی تعیین کرد. شدت فعالیت را می‌توان به دو صورت تعیین کرد: اول این که فرد می‌تواند در زمان ورزش به خودش از ۶ تا ۲۰ نمره بدهد. نمره ۶ تا ۷ برای ورزش بسیار بسیار ملایم، نمره ۸ تا ۹ بسیار ملایم، نمره ۱۰ تا ۱۱ تقریباً ملایم، نمره ۱۲ تا ۱۳ کمی سخت، نمره ۱۴ تا ۱۵ سخت، نمره ۱۶ تا ۱۷ بسیار سخت و نمره ۱۸ تا ۱۹ بسیار بسیار سخت محسوب می‌شود. روش دیگر تست صحبت کردن در زمان ورزش است. فرد میان‌سال اگر بتواند در حین فعالیت بدنی صحبت کند یا آواز بخواند، شدت فعالیت خفیف است. اگر به نفس‌نفس بیفتد و نتواند آواز بخواند شدت متوسط و اگر اصلاً قادر به صحبت نباشد، فعالیت شدید است. هر فرد میان‌سال باید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی هوازی با شدت متوسط و ۵ روز در هفته داشته باشد. فعالیت جسمانی شدید، ۷۵ دقیقه حداقل در ۳ روز از هفته محسوب می‌شود. افرادی که سرماخورده‌اند، تب دارند و به اسهال، استفراغ یا هر مشکل دیگری مبتلا هستند، باید استراحت کنند و نباید فعالیت بدنی داشته باشند. خانم‌ها باردار نیز باید حتماً زیر نظر پزشک ورزش کنند.

محاسبه وضعیت بدن

همه خانم‌ها در دوران میان‌سالی باید توجه ویژه‌ای به وضعیت سلامت خود داشته باشند و یک ارزیابی دقیق برای شیوه زندگی خود انجام بدهند که در این ارزیابی برخی موارد بسیار حائز اهمیت است. برای مثال، داشتن وزن مناسب یکی از مواردی است که در سلامت افراد نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند. همه خانم‌ها باید از وضعیت وزن خود آگاهی کافی داشته باشند و برای این منظور باید بتوانند نمایه توده بدنی (BMI) را محاسبه کنند.

برای این منظور به‌اندازه‌گیری دقیق قد و وزن نیاز است. اندازه‌گیری قد را باید به این شکل انجام داد که کنار دیوار بدون فرش از سطح زمین یک متر گذاشت و اندازه صد سانتی‌متر (یک متر) را روی دیوار به‌دقت مشخص کرد، سپس فرد بدون کفش باید در کنار این دیوار قرار بگیرد؛ درحالی که پشت پا، باسن و کتف او کاملاً به دیوار مماس باشد. بعد از این که فرد به این شکل ایستاد، یک نفر دیگر باید خط‌کش یا کتابی را به‌صورت افقی، دقیقاً بالای سر او قرار بدهد و روی دیوار علامت بزند. محل علامت زده‌شده را باید اندازه‌گیری کرد و با صد سانتی‌متر قبلی جمع زد، به این شکل قد فرد به‌درستی اندازه‌گیری می‌شود. برای اندازه‌گیری وزن هم باید به برخی نکات توجه کرد. اندازه‌گیری وزن باید در صبح به‌صورت ناشتا و بعد از تخلیه ادرار باشد و فرد باید کمترین لباس را بپوشد. خانم‌ها باید اندازه‌گیری وزن را قبل از عادت ماهانه انجام بدهند که اضافه‌وزن نداشته باشند. اندازه‌گیری وزن نباید بلافاصله بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی باشد چون تغییرات آب بدن باعث اختلال در اندازه‌گیری می‌شود.

ترازو باید در یک جای ثابت که زیر آن نرم نباشد قرار بگیرد. بعد از به دست آوردن اندازه دقیق قد و وزن، می‌توان BMI را محاسبه کرد. وزن به‌دست‌آمده بر اساس



کیلوگرم را باید بالای کسر نوشت و قد بر اساس متر را باید به توان ۲ رساند و در زیر کسر قرارداد، سپس وزن را به قد تقسیم کرد.

اگر عدد به‌دست‌آمده کمتر از ۱۸.۵ باشد، فرد لاغر است. عدد ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ طبیعی، عدد ۲۵ تا ۲۹ اضافه‌وزن، عدد ۳۰ تا ۳۴.۹ چاقی درجه یک، عدد ۳۵ تا ۳۹.۹ چاقی درجه ۲ و عدد ۴۰ و بیشتر از ۴۰ چاقی درجه ۳ را نشان می‌دهد. هر فردی که از محدوده طبیعی خارج باشد، باید برای رسیدن به وزن ایدئال، از متخصص تغذیه کمک بگیرد.

حواستان به تغذیه باشد

علاوه بر توجه به بدن از نظر چاقی، باید توجه ویژه‌ای به تغذیه نیز داشت. خانم‌ها باید طی روزبه هرم غذایی توجه کافی داشته باشند و از تمام غذاهای هرم به‌اندازه کافی و مناسب استفاده کنند. آن دسته از افرادی که به اضافه‌وزن و چاقی مبتلا هستند، بهتر است برای این منظور از متخصص تغذیه کمک بگیرند.

این موارد هم وجود دارد

یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در دوران میان‌سالی، سرطان ریه است که هم خانم‌ها و هم آقایان به آن مبتلا می‌شوند به همین دلیل مصرف سیگار و دخانیات را باید کنار گذاشت. بعد از سرطان ریه، سرطان پستان در جایگاه دوم سرطان‌های شایع برای خانم‌ها قرار می‌گیرد، به همین دلیل خانم‌ها باید غربالگری‌های دوره‌ای و معاینات تشخیصی را انجام بدهند و در صورت مشاهده هرگونه مشکل (زیر دوش آب، یک‌دست شدن یا بالاگرفته و با دستی دیگر، به‌آرامی انگشتان را روی سینه حرکت داده تا اگر توده‌ای وجود داشت، لمس شود) در این عضو از بدن، به پزشک مراجعه کنند. غربالگری و معاینه در شرایطی که فرد سابقه خانوادگی نداشته و سالم باشد، از سن ۴۰ سالگی است. انجام تست پاپ اسمیر یک روش غربالگری خوب برای تشخیص به‌موقع سرطان دهانه رحم محسوب می‌شود که همه خانم‌ها باید به آن توجه کافی داشته باشند. به‌طور کلی آزمایش‌های روتین خون باید بعد از ۴۰ سالگی به‌صورت سالانه توسط همه افراد انجام شود و آن دسته از افرادی که خطر ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر در آنها وجود دارد، با مشورت پزشک این آزمایش‌ها را در فواصل کمتری باید انجام بدهند.

و باز هم اندازه‌گیری

اندازه‌گیری دور کمر نیز مسئله مهمی است که خانم‌ها باید به آن توجه کنند. برای اندازه‌گیری دور کمر، فرد باید در حالت ایستاده قرار بگیرد و ۲۵ تا ۳۰ سانتی‌متر پای خود را باز بگذارد. در این حالت، باید متر نواری را در فاصله بین قسمت پایینی آخرین دنده و برجستگی استخوان لگن قرارداد، بدون این که فشاری روی بافت شکم وجود داشته باشد، اندازه‌گیری انجام می‌شود. اگر دور کمر یک خانم بالاتر از ۸۸ باشد، چاقی شکمی مطرح است و ریسک ابتلا به بیماری‌های مختلف به‌ویژه بیماری‌های قلبی و عروقی افزایش پیدا می‌کند.

## خبر



صفحه	۴
شماره	
۲۳۳۸	
سال	بیست و چهارم

## آب میوه‌ای که نوشیدن روزانه آن معجزه آفرین است

هویج یک غذای انرژی‌زااست، چه آن را خام بخورید و یا بپزید خواص زیادی برای سلامتی شما دارد.

به گزارش جام جم آنلاین، آیا می‌دانید که نوشیدن روزانه یک لیوان آب هویج مفیدتر از خوردن ۲ عدد هویج در طول روز است.

آب هویج مواد غذایی و معدنی زیادی دارد مانند منگنز، پتاسیم و دیگر موادی که می‌توانند بدن شما را در مقابل بیماری‌هایی همچون دیابت و سرطان تقویت کنند و دید، سلامت پوست، مو و ناخن را افزایش دهد.

هویج از نظر بیوتین، مولیبدن، فیبر، پتاسیم، ویتامین‌های B۱، B۶، C، E، منگنز، نیاسین، پانتوتیک اسید، فولیات، فسفات و مس بسیار غنی است.

۱. تقویت بینایی

یکی از مهم‌ترین خواص آب هویج است زیرا بتا کاروتن، لوتین و زیخانتین همگی جلوی کاهش دید در اثر پیری را می‌گیرند.

۲. کاهش خطر بیماری‌های قلبی

ویتامین A موجود در آب هویج خطر بیماری‌های قلبی و سکتة قلبی را کاهش می‌دهد و ضد استرس است.

۳. ضد سرطان

آب هویج یک عامل ضد سرطان است. ماده کاروتنود خطر سرطان به‌ویژه خطر سرطان مثانه، پروستات، روده بزرگ و سینه را کاهش می‌دهد.

۴. افزایش ایمنی بدن

آب هویج حاوی موادی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. در مقابل آنفولانزا حفاظت می‌کنند.

