



تاریخ
۱۳
خوداد
۱۳۹۷
یک‌شنبه

انتصابات جدید در شهرداری شیراز صورت گرفت؛

طهماسبی سرپرست شهرداری منطقه ۵

هیجت حقیقی سرپرست اداره کل کنترل و نظارت ساختمان، نژداعی سرپرست اداره باز آفرینی محلات شهری

شهردار شیراز در احکامی جداگانه، سرپرست منطقه ۵ شهرداری شیراز و سرپرست اداره کل کنترل و نظارت ساختمان را منصوب کرد. همچنین حکم سرپرست اداره بازآفرینی محلات شهری توسط مدیرکل سرمایه انسانی شهرداری شیراز، ابلاغ شد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی نظام‌مهندسی ساختمان، نظارت و حکمی مسعود طهماسبی را به سمت سرپرست منطقه ۵ شهرداری شیراز منصوب کرد. مسعود طهماسبی دارای مدرک کارشناسی ارشد مدیریت دولتی است و پیش‌ازاین شهردار صدرا، معاون فنی و امور عمرانی فرمانداری شیراز، شهردار سعادت شهر، عضو هیئت‌مدیره همیاری شهرداری‌های استان فارس و مشاور شورای اسلامی استان فارس بوده است.

شهردار شیراز نظارت بر انجام امور خدمات شهری، نظارت بر ایجاد و نگهداری فضاهای سبز منطقه، نظارت بر انجام امور عمرانی و ترافیکی منطقه و نظارت بر فرآیندهای صدور پروانه‌های ساختمانی، مجوزها و پایان کار را از مهم‌ترین مأموریت‌های سرپرست این منطقه برشمرد.

حسن بهجت حقیقی سرپرست اداره کل کنترل و نظارت ساختمان شد
شهردار شیراز، همچنین حسن بهجت حقیقی را به سمت سرپرست اداره کل کنترل و نظارت ساختمان منصوب کرد. حسن بهجت حقیقی کارشناسی عمران و کارشناسی ارشد مدیریت دولتی دارد و پیش‌ازاین شهردار منطقه تاریخی فرهنگي، مدیر برخی از پروژه‌های قطار شهری شیراز، معاون فنی

معاون فرهنگی و اجتماعی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس خبر داد؛

برگزاری مراسم احیا شب‌های قدر در بیش از ۱۲۰ بقعه متبرکه فارس

معاون فرهنگی و اجتماعی اداره کل اوقاف و امور خیریه استان فارس گفت: از برگزاری مراسم احیا شب‌های قدر در بیش از ۱۲۰ بقعه متبرکه استان فارس خبر داد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی معاون فرهنگی اجتماعی اداره کل اوقاف و امور خیریه استان فارس از برگزاری مراسم عزاداری و سوگواری لیلی قدر در بقاع متبرکه سراسر استان خبر داد.
حجت‌الاسلام سید میثم حسینی بایان این مطلب عنوان کرد: در آستانه فرارسیدن شب‌های پرفضیلت قدر در محل بقاع متبرکه، آستان مقدس امام زادگان و حسینیه‌ها و مساجد سراسر استان فارس مراسم احیا شب‌های قدر طی سه شب نوزدهم، بیست و یکم و بیست و دوم برگزار می‌شود.

معاون فنی و عمرانی شهرداری شیراز:

شیراز نیازمند توسعه متوازن است

معاون فنی و عمرانی شهردار شیراز گفت: شیراز نیازمند توسعه متوازن است. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی معاون فنی و عمرانی شهرداری شیراز حسین آرگیو گفت: تمام امور اجرایی باید بر مبنای دانش علمی روز انجام شود، زیرا اقداماتی که مبنای علمی نداشته باشد، اگر اثر مخربی بر جای نگذارد، قطعاً ماندگار و تأثیرگذار نخواهد بود.

وی گفت: در فعالیت‌های مجموعه شهرداری، دانش‌مبنا بودن فعالیت‌ها بیش از هر بخش دیگری مشهود، تأثیرگذار و ضروری محسوب می‌شود، یکی از این فعالیت‌ها، آسفالت معابر است. وی گفت: در اغلب معابر شیراز یا دقت در شیوه آسفالت متوجه می‌شویم که عمدتاً به‌جای بازسازی و بهسازی، آسفالت در ادوار مختلف روی هم اجرا شده است.

معاون فنی و عمرانی شهرداری شیراز معتقد است که برای اعمال تغییرات مؤثر در مسیرهای بزرگراهی نظیر خلیج‌فارس، باید ابتدا

مدیرکل تبلیغات اسلامی فارس خبر داد؛

اعلام همکاری و تعامل با اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس



کرد و منتظریم تا طرح و پیشنهاد کارهای مشترک را اعلام کنید تا ان‌شاءالله آنها را عملی کنیم.

ویژه رمضان

پیشگیری از سردرد در رمضان

سردرد علل مختلفی دارد. در بعضی از افراد، گرسنگی طولانی‌مدت در صورت وجود علل زمینه‌ای باعث تشدید سردرد می‌شود. افراد دچار میگرن نیز در این ماه از افزایش حملات سردرد شکایت می‌کنند.

سردرد یکی از بیماری‌های شایع در دنیاست که هزینه‌های بسیاری برای درمان آن صرف می‌شود.

این امر در ماه رمضان به‌خصوص در فصل تابستان که روزهای طولانی است و روزدوران ساعت بیش‌تری را گرسه می‌ماند، حائز اهمیت است.

مهم‌ترین علل افزایش سردرد در طول روزه‌داری از دیدگاه طب جدید

- کمبود خواب و استراحت
- کاهش قند خون در طول روزه‌داری
- کم شدن مصرف کافئین توسط افراد
- کاهش مصرف سیگار و تنباکو
- کم آبی
- کم‌خونی

اما از دیدگاه طب سنتی علاوه بر موارد فوق مشکلات دستگاه گوارش و معده نیز علت شایعی برای سردرد ناشی از گرسنگی محسوب می‌شود.

افرادی که شرایط روزه گرفتن را دارا هستند، رعایت موارد زیر برای پیشگیری از سردردشان توصیه می‌شود:

سردرد ناشی از کمبود خواب

نیاز به خواب مثل نیاز به غذا یک نیاز اساسی است، لذا در شبانه‌روز باید طوری برنامه‌ریزی کرد که خواب دست‌کم در حداقل لازم تأمین شود.

به هنگام ماه رمضان غالباً به‌اجبار تغییراتی در خواب‌ویبنداری اکثر افراد پیدا می‌شود، لذا توصیه می‌شود که ساعات خواب طوری تنظیم شود که فرد دچار کم‌خوابی آزردهنده یا پرخوابی زیان‌بخش نشود، تغییراتی که در هورمون‌ها در ساعات مختلف شبانه‌روز ایجاد می‌شود، اقتضا می‌کند انسان شب‌ها زودتر بخوابند و صبح‌ها زودتر برخیزند و در فاصله طلوع سپیده صبح تا هنگام طلوع آفتاب نتوانبند.

همچنین از نزدیک غروب آفتاب تا هنگام مغرب شرعی زمان نامناسبی برای خواب است. اگر برای کسی مقدور باشد، خواب قلیوله (از حدود یک ساعت به ظهر مانده به مدت حدود نیم ساعت خوابیدن) اثر نشاط‌بخشی دارد.

خواب یا شکم پر بلافاصله پس از سحر توصیه نمی‌شود چراکه باعث پیدایش طعم نامطبوع دردهان، احساس کسالت و سردرد و بی‌نشاطی می‌گردد.

البته خواب بلافاصله پس از افطار نیز صحیح نیست، اما خواب در ساعات اولیه شب توصیه می‌شود. اشخاصی هم که توفیق عبادت‌های شبانه را در این ماه ندارند، لازم است حداقل ۶-۵ ساعت خواب آرام را برای خود پیش‌بینی نمایند.

سردرد ناشی از کاهش قندخون

افرادی که در طول روزه‌داری به علت کاهش قندخون دچار سردرد می‌شوند باید وعده سحری را حتماً میل نمایند؛ اما در این وعده از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی مواد قندی فرآوری شده و شکر به مقدار زیاد پرهیزند.

مصرف قندهای سریع‌ال جذب مثل شکر سفید، نبات، شکلات و شیرینی تهیه شده در قنادی‌ها، باعث جذب سریع قند و بالا رفتن قند خون و ترشح زیاد انسولین و به دنبال آن پایین افتادن سریع قند خون می‌شود و در نتیجه اعتیاد به خوردن قند و شکر و شیرینی ایجاد می‌گردد.

همچنین پایین آمدن قند خون، موجب ترشح اپی‌نفرین از غدد فوق کلیوی شده به دنبال آن قند ذخیره شده در کبد به‌صورت گلیکوژن، به گلوکز تبدیل می‌شود تا کاهش قندخون جبران گردد.

درعین‌حال ترشح اپی‌نفرین با انقباضی که در دیواره عروق ایجاد می‌کند موجب سردرد و میگرن می‌شود.

هنگامی‌که شاخص‌های فرهنگی در جامعه تبیین نشود افراد بیشتری در معرض آسیب قرار می‌گیرند.

حجت‌الاسلام مهرابی با اشاره به وظایف اداره کل تبلیغات اسلامی افزود: با توجه به تغییر رویکرد سازمان تبلیغات اسلامی از رویکرد شکلی به محتوایی، این اداره کل آمادگی این را دارد که در حوزه آموزش، برگزاری دوره‌های مختلف دینی، مذهبی، فرهنگی، پژوهش‌های میدانی، برگزاری گفتمان، تولید محتوا، پاسخگویی به شبهات و شبهه زدایی با استفاده از ظرفیت ۲۰۰ روحانی مستقر و شبکه تبلیغی، هرگونه همکاری و تعاملی را با اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان داشته باشد.

مدیرکل تبلیغات اسلامی فارس درخصوص فعالیت فرهنگی و قرآنی مشترک بیان داشت: باید از همه ظرفیت‌ها و فرصت‌های موجود برای پیش برد برنامه‌های هنری و فرهنگی استفاده نمود و می‌توان با جهت‌دار کردن فعالیت‌های هنری، آسیب‌های اجتماعی موجود را کاهش داد و شاهد اتفاقات خوب در این حوزه‌ها باشیم. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس در این دیدار گفت: امیدوارم با هم‌فزایی و همدلی و همت جمعی، مشکلات فرهنگی استان را مرتفع کنیم.

سهرابی افزود: در تمام برنامه‌ها با توان و تعامل همراهی خواهیم

رویش را بگیرد، پس از مدتی صاف کنید و بیاشامید. این دارو صفر را از معده می‌زداید و مجاری صفر را پاک می‌کند.

ح: ۳۵ گرم هلیله زرد را در مخلوط آب انار ترش و شیرین که با پیه آن آب‌گیری کرده باشید، خیس کرده و پس از مدتی صاف کرده و آب آن را بنوشید.

ی: بوئیدن مخلوط آب خیار و کاهو و گشنیز تازه و روغن گل سرخ و سرکه در تسکین این نوع سردرد مفید است.

ک: بنفشه را کوبیده با سرکه آمیخته و به سر و پیشانی ضماد کنید.

ل: برگ خرفه یا کاهو را کوبیده و بر پیشانی ضماد کنید.

م: آرد جو را با گلاب مخلوط کرده و بر پیشانی و فرق سر ضماد کنید.

آلو، کاهش‌دهنده حدت صفر را مسکن تشنگی و حرارت و التهاب معده است و صفر را دفع می‌نماید.

بالنگ، صفر را از خون جدا کرده و از بدن دفع می‌نماید و حدت آن را تسکین داده و مانع ریختن صفر با معده است و تشنگی حاصل از آن را نیز برطرف می‌کند.

تمر هندی، ملین طبع است و حالت تهوع را در افرادی که معده صفرای دارند برطرف می‌کند و جوشش خون را فرومی‌نشاند و صفر و اخلاط سوخته را از بدن دفع می‌کند.

انار ترش، مسکن حرارت معده و کبد و فرو نشاندنه جوشش خون و مانع ریختن صفر با معده و مانع صعود بخارات آن به مغز و در نتیجه جلوگیری کننده از سردرد است.

مویز، خاصیت غذایی زیادی دارد و جوشش صفر را فرومی‌نشاند و معده را پاک‌سازی و تقویت می‌نماید.

گلابی و سیب، مقوی معده و مانع صعود بخارات به مغز بوده و در نتیجه از ایجاد سردرد جلوگیری می‌کنند.

زالزالک، مسکن حدت صفر و خون و مقوی معده است. به دهانه معده را تقویت می‌نماید و مانع ریختن صفر با آن می‌شود.

عناب، صاف کننده خون و مولد خون صالح است و التهاب و تشنگی و جوشش خون را فرومی‌نشاند و حرارت و التهاب جگر و معده را تسکین می‌بخشد و اخلاط رقیق مثل صفر را دفع می‌کند.

خیار، خوردن و بوئیدن و ضماد کردن آن برای سردردهای گرم مؤثر است و حرارت صفر و خون را تسکین می‌دهد.

زردآلو، ملین، طبع، دفع‌کننده صفر، مسکن تشنگی و جوشش خون و صفر و التهاب معده است.

نارنج، دفع کننده صفر و مسکن حدت آن و در امراض ناشی از غلبه صفر مفید است.

هلیله زرد، مقوی مغز و دافع صفر است. بنفشه، مسهل صفر با بدون اذیت است به‌خصوص صفرایی که در معده تجمع کرده باشد و تشنگی و جوشش خون را فرومی‌نشاند.

ترنجبین، ملین طبع و مسهل صفر بدون آزار است و عطش را تسکین می‌دهد. ضماد کردن و بوئیدن سرکه، برای سردرد گرم و سردرد ناشی از صفر و بخارات آن مفید است.

فلوس، مسکن جوشش خون و ملین طبع و مسهلی بی‌آزار است و با تمر هندی مسهل صفرای سوخته است.

سپستان، حرارت صفر را فرومی‌نشاند و عطش ناشی از آن را برطرف می‌کند. گشنیز، مقوی مغز و مانع صعود بخارات به آن است.

گل سرخ، مسهل، مسکن صفر است مخصوصاً خشک آن و قوا را تقویت می‌نماید. کاسنی، مسکن حدت صفر و خون و مسکن و کاهش‌دهنده تشنگی است.