



تاریخ	۶
تیر	۱۳۹۸
پنجشنبه	

### رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز:

#### اجرای برنامه ترویج کتابخوانی در «کتاب‌گردی کودکان» در ایام تابستان

رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز از اجرای برنامه ترویج کتابخوانی «کتاب‌گردی کودکان» در ایام تابستان امسال خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اداره ارتباطات سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز، ابراهیم گشتاسبی‌راد به اجرای رویدادهای متعدد در فصل تابستان در سطح شهر شیراز اشاره کرد و گفت: امسال شیراز برای کسب عنوان پایتخت کتاب ایران و شهر دوستدار کودک گام‌های مهمی برداشته و برنامه‌های جدی دارد که «کتاب‌گردی کودکان» در هر دو راستا گام برمی‌دارد. وی افزود: در این برنامه در ۲۴ تاریخ منحصربه‌فرد و در هر روز بیش از ۵۰ کودک شیرازی از مبدأ مراکز فرهنگی به کتاب‌فروشی «بوک لند» می‌روند که مربیان کودک و قسه‌گو آنها را در این سفر همراهی می‌کنند. گشتاسبی‌راد بیان کرد: در کتاب‌فروشی «بوک لند» کودکان علاوه بر خرید کتاب با تخفیف با کتاب‌های کودک آشنا می‌شوند، قصه می‌شنوند و نمایش کودک می‌بینند.

صفحه	۴
شماره	۲۵۴۷
سال	بیست‌ونهم

## خبر



## شعبه اتاق بازرگانی مشترک ایران و انگلیس در فارس دایر می‌شود

رئیس اتاق بازرگانی مشترک ایران و انگلیس گفت: به‌زودی شعبه اتاق بازرگانی مشترک ایران و انگلیس در اتاق بازرگانی فارس دایر می‌شود. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اتاق بازرگانی فارس، علی‌نقی خاموشی در دیدار اعضای هیئت‌مدیره اتاق مشترک بازرگانی مشترک ایران و انگلیس با فعالان اقتصادی استان فارس بیان کرد: با راه‌اندازی این شعبه، زمینه ارائه خدمات این اتاق مشترک به فعالان اقتصادی استان فارس و منطقه جنوب کشور فراهم می‌شود. وی با اشاره به فرصت مناسب اتاق‌های مشترک برای توسعه مناسبات اقتصادی خارجی افزود: اتاق بازرگانی مشترک ایران و انگلیس یکی از اتاق‌های مشترک فعال است و می‌توانیم بگوییم این اتاق مشترک در روند ارتباط بین ایران و انگلیس مؤثر بوده است. خاموشی اظهار داشت: ارتباط با کشور انگلیس با توجه به موقعیتی که این کشور در اروپا دارد، جز اولویت‌های کشور ماست که ما نیز همواره بر رفع موانع بر سر راه تجارت با این کشور تلاش می‌کنیم وی اضافه کرد: اتاق بازرگانی فارس سابقه دیرینه‌ای و مؤثری در اقتصاد کشور دارد که توانسته اصالت

خود را حفظ کند که این مهم مسئولیت هیئت‌رئیس و هیئت نمایندگان این اتاق در دوره جدید فعالیت‌های خود بارزتر و حساس‌تر می‌کند. خاموشی افزود: یکی از دلایل عقب‌افتادگی ما در تجارت خارجی، عدم ارائه توانمندی‌هایمان به جامعه هدف است لذا برگزاری نمایشگاه‌های مختلف یکی از اقدامات مؤثر در این زمینه است که تجار استان فارس با برخورداری از پتانسیل‌های بالا از جمله صنایع دستی می‌توانند در این زمینه اقدامات خوبی انجام دهند. امیر هوشنگ امینی نائب رئیس اول و دبیر کل اتاق بازرگانی مشترک ایران و انگلیس نیز گفت: تفکر غالب در این اتاق دوری از سیاست و تمرکز بر گسترش تجارت خارجی فعالان اقتصادی است. وی با بیان اینکه این اتاق مشترک بازاری اتاق ایران در ارتباط اقتصادی با کشور انگلیس است ادامه داد: در شرایط فعلی و با وجود مشکلات موجود می‌توانیم روابط برای تجارت خارجی کشورمان و کشور انگلیس را تقویت کنیم. امینی با اشاره به وضعیت بین‌المللی کشور ما عنوان داشت: شرایط فعلی بین‌المللی که اقتصاد ما در آن قرار دارد، گذر است و تجار و بازرگانان ما باید



خود را برای عبور از این شرایط و کار در عرصه بین‌الملل آماده کنند. وی با بیان اینکه فارس شرکت‌ها و بخش خصوصی پویا و توانمندی دارد که کشور انگلیس می‌تواند بازار خوبی برای تجار این استان باشد تصریح کرد: شهر شیراز شهرت جهانی دارد و این مهم می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد شرایط خوب تجاری فعالان اقتصادی این استان با کشور انگلیس باشد. امینی افزود: بر این باوریم فعالان اقتصادی ما می‌توانند نقش بزرگ و مهمی در عرصه‌های بین‌المللی داشته باشند.

وی با بیان اینکه اتاق بازرگانی مشترک ایران و انگلیس یاری‌دهنده تجار و بازرگانانی است که علاقه‌مند به همکاری اقتصادی با کشور انگلیس هستند اظهار داشت: در این اتاق مشترک کمیسیون‌های مختلفی از جمله صنعت، بازرگانی، گردشگری، نفت و انرژی فعال است که ماهیانه بخش‌های مختلف اقتصادی این کشور را رصد و بررسی می‌کند. امینی اضافه کرد: همچنین برگزاری سیمینارهای تخصصی، پذیرش گروه‌های تجاری از انگلیس و ارائه مشاوره‌های تخصصی از دیگر اقدامات این اتاق مشترک است.

جمال رازقی رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی استان فارس هم گفت: اتاق بازرگانی مشترک ایران و انگلیس یکی از بانفوذترین اتاق‌های مشترک در کشور است که این اتاق توانسته در ارائه خدمات به اعضا موفق عمل کند. در این جلسه اعضای هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی فارس، فعالان اقتصادی بخش‌های مختلف استان با اعضاء هیئت‌مدیره اتاق مشترک ایران و انگلیس دیدار و پیرامون گسترش مراودات تجاری با این کشور صحبت کردند.

### مدیر مخابرات منطقه فارس:

## پرداخت آبونمان جهت تلفن‌های غیر فعال به منظور جلوگیری از جمع‌آوری آن ضروری است

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی مخابرات منطقه فارس، ایزدی ضمن اعلام این خبر افزود: هم استانی‌های گرامی جهت جلوگیری از جمع‌آوری تلفن ثابت می‌توانند از طریق کانال‌های متفاوت معرفی شده از سوی مخابرات، صورتحساب تلفن ثابت خود را پرداخت نمایند و این امر شامل تلفن‌های غیرفعال نیز می‌گردد و مشترکین تلفن ثابت حتی اگر از تلفن خود استفاده نمی‌کنند می‌بایست آبونمان تلفن را پرداخت نمایند، در غیر این صورت پس از شش دوره عدم پرداخت صورتحساب طبق مقررات و پس از ارسال اخطار تلفن مورد نظر جمع‌آوری می‌گردد. مدیر مخابرات منطقه فارس تأکید کرد: کسانی که منزل و تلفن آنها در اختیار شخص دیگری است می‌توانند با تماس با سامانه رایگان ۲۰۰۰

از وضعیت آبونمان تلفن ثابت خود مطلع و در صورت عدم پرداخت از سوی مستأجر، مورد را پیگیری و از مشکلات آینده پیشگیری نمایند. ایزدی با اشاره به سامانه‌های رایگان معرفی شده از سوی مخابرات منطقه فارس جهت پرداخت صورتحساب تلفن ثابت، اظهار داشت: سامانه ۲۰۰۰ از طریق تلفن ثابت و کد #۲۰۲۰\* با استفاده از تلفن همراه آسان‌ترین راه‌های پرداخت صورتحساب تلفن ثابت هستند که مشترکین گرامی تلفن ثابت با استفاده از آنها مانع بروز مشکلات بعدی برای خود خواهند شد. وی افزود: مشترکینی که به‌صورت مستمر موفق به پرداخت بدهی در هر دوره نیستند می‌توانند مبلغی را به‌عنوان پیش‌پرداخت در وجه شرکت مخابرات پرداخت نمایند.



## مدیرکل میراث فرهنگی فارس خبر داد: افزایش بیش از ۶۰ درصدی بازدیدهای داخلی و خارجی از اماکن تاریخی فارس

مدیرکل میراث فرهنگی فارس گفت: در خردادماه سال جاری، بازدیدهای داخلی و خارجی از اماکن تاریخی-فرهنگی استان بیش از ۶۰ درصد نسبت به مدت مشابه سال گذشته افزایش داشته است. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری استان فارس، مصیب امیری با بیان این مطلب افزود: در مدت مذکور، تعداد ۳۲۹ هزار و ۶۲۹ نفر بازدید داخلی و ۱۶ هزار و ۷۸۰ بازدید خارجی از اماکن تاریخی-فرهنگی استان صورت گرفته است. این مقام مسئول با اشاره به افزایش ۶۲ درصدی بازدید گردشگران داخلی و رشد ۶۵ درصدی خردادماه سال گذشته اضافه کرد: در بازدیدهای داخلی، حافظیه با ۱۰۴ هزار و ۸۴۱ نفر، سعیده با ۶۰ هزار و ۱۹۶ نفر و مجموعه جهانی تخت جمشید از روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری استان فارس، مصیب امیری با بیان این مطلب افزود: در مدت مذکور، تعداد ۳۲۹ هزار و ۶۲۹ نفر بازدید داخلی و ۱۶ هزار و ۷۸۰ بازدید خارجی از اماکن تاریخی-فرهنگی استان صورت گرفته است. این مقام مسئول

## معاون فرهنگی اجتماعی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس خبر داد: آغاز ثبت‌نام طرح تابستانی نشاط معنوی در فارس

معاون فرهنگی اجتماعی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس گفت: در آستانه فرارسیدن فصل تابستان و در راستای پر کردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان، طرح نشاط معنوی در بقیع متبرکه، مساجد و حسینیه‌های استان فارس برگزار می‌شود. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، حجت‌الاسلام صفری تصریح کرد: برای هر مقطع سنی کلاس‌های آموزشی مجزا با موضوعاتی همچون احکام، عقاید، روان‌خوانی قرآن، کلاس‌های هنری، کامپیوتر، والیبال، پینگ‌پنگ، استخر، گیم‌نت و... نیز در نظر گرفته شده است. وی با اشاره به مهلت ثبت‌نام این کلاس‌ها تا یازدهم تیرماه در گروه سنی بین ۷ الی ۱۸ سال اظهار داشت: استفاده از ظرفیت طرح اوقات فراغت دانش‌آموزان در تعطیلات تابستانی در جهت تقویت فرهنگی نمودن بقیع متبرکه، بهینه‌سازی اوقات فراغت جوانان و نوجوانان در تابستان باهدف تقویت بنیه اعتقادی و دینی و سوق دادن نسل جوان به فعالیت‌های فرهنگی و قرآنی در آستان مقدس امامزادگان (ع) و بقیع متبرکه از اهم اهداف اجرای طرح نشاط معنوی است.

## سلامت

## ۱۰ مورد از کمک‌های اولیه که می‌تواند یک روز زندگی شما را نجات دهد!

دانش‌تن کمک‌های اولیه می‌تواند به معنای واقعی کلمه، کمک به نجات جان شما باشد. هنگامی که خود را در وسط وضعیت اضطراری پیدا می‌کنید بهتر است که بدانید چگونه یک وضعیت را ارزیابی کنید، چه چیزی می‌توانید برای کمک به آن انجام دهید.

### زخم‌ها

هر زمان که با یک زخم برخورد می‌کنید، همیشه باید سعی کنید آن را بالاتر از سطح قلب خود قرار دهید. این تورم را آرام می‌کند و به تخلیه مایع از منطقه کمک می‌کند. اگر زخم شما بر روی لگن یا پاستن شما قرار دارد، دراز بکشید و آن را با بالش بالا ببرید. اگر نمی‌توانید زخم را بالا ببرید، سعی کنید آن را در سطح قلب یا نزدیکترین حد ممکن نگه دارید.

### سوختگی درجه اول

سوختگی‌های درجه اول، همچنین به‌عنوان سوختگی‌های سطحی شناخته می‌شود، فقط روی لایه بالای پوست شما تأثیر می‌گذارد. درحالی‌که ممکن است دردناک باشند، آنها جدی نیستند. برای درمان آنها، زخم را با آب گرم بشویید. درحالی‌که آب یخ ممکن است سوختگی را آرام کند اما، درواقع می‌تواند باعث آسیب بیشتر به بافت شود.

پس از تمیز کردن سوختگی، یک بسته یخ یا کمپرس سرد را روی محل سوختگی قرار دهید. استفاده از کره یا روغن یک درمان قدیمی است، اما این باعث می‌شود که به زخم بیشتر آسیب برساند زیرا باعث آزاد شدن گرما می‌شود. یک خمیر ساخته شده با مخلوط کردن آب و جوش شیرین همچنین می‌تواند گرما را از سوختگی آزاد کند.

### حملات قلبی

هنگامی که حملات قلبی رخ می‌دهد، مداخله زودهنگام به کاهش آسیب کمک می‌کند. جویدن آسپرین می‌تواند به این دلیل مفید باشد که پلاکت‌های خون را که موجب لخته شدن خون می‌شود را مهار می‌کند، این چیزی است که مسدود کردن شریان‌ها را متوقف می‌کند. هنگام مصرف آسپرین، مهم است که دوزهای کوچکی مصرف کنید و قرص را به‌جای بلعیدن آن با آب بخورید، زیرا این کار سریع‌تر انجام می‌شود. در اسرع وقت با خدمات اضطراری تماس بگیرید.

### نیش زنبور

اگر شما را یک زنبورعسل نیش بزند، شما باید نیش آن را در بیاورید. شما باید در اسرع وقت سعی کنید نیش را

### حذف کنید، شما می‌توانید به‌وسیله موج‌نیش را بیرون بکشید.

هنگامی که یک زنبورعسل نیش خود را از دست می‌دهد، عطری را آزاد می‌کند که زنبورهای دیگر را به این منطقه جذب می‌کند. هنگامی که نیش را برداشدید و سوراخ را ترک کردید، زخم را بشویید و یک کمپرس سرد را روی آن قرار دهید. اگر حساسیت دارید، سعی کنید در اسرع وقت با اورژانس تماس بگیرید.

### شکستگی

هنگامی که شکستگی به وجود می‌آید، سعی نکنید که شکستگی را درست کنید، اما اندام را نگه دارید. مهم این است که آن را در همان موقعیت قرار دهید. درحالی‌که شکستگی می‌تواند یک دررفتگی یا پیچ‌خوردگی باشد، همیشه باید به دنبال درمان پزشکی باشید تا مطمئن شوید آسیب جدی‌تر نیست یا حتی از آسیب بیشتر جلوگیری می‌کند.

### آسیب‌های چشم

هنگامی که آسیب می‌بینید، معمولاً اولین کاری که باید انجام دهید این است که زخم را تمیز کنید. باین‌حال، هنگامی که به چشم خود آسیب می‌رسانید، مهم‌ترین کاری که باید انجام دهید این است که چشم خود را پوشش دهید و سپس به دنبال کمک باشیم. با تلاش برای تمیز کردن چشم خود، خودتان می‌توانید حتی بیشتر آسیب برساند، احتمالاً باعث آسیب دائمی می‌شود. استثناء اصلی این قانون زمانی است که مواد شیمیایی در چشم شما قرار بگیرند، در این صورت شما باید فوراً آن را با

### آب بشویید.

### تراشه

تراشه‌ها پر از میکروب هستند و می‌توانند به‌راحتی پوست را آلوده کنند، بنابراین همیشه به یاد داشته باشید که در هنگام برخورد با آنها استریل کنید. اگر تراشه‌ای در پوست شما قرار دارد، ابتدا باید آن را با یک ضدعفونی‌کننده تمیز کنید و سپس تراشه را با یک سوزن استریل شده با آب جوش بیرون کنید. پس‌ازآن، منطقه را با صابون و آب شستشو دهید.

### نیش مار

در نمایش‌های تلویزیونی و در فیلم‌ها، زمانی که کسی توسط یک مارسمی ضرب‌دریده می‌شود، اولین واکنش این است که سم را بیرون بیاوریم. در حقیقت، سم در حال حاضر به جریان خونین قربانی وارد شده است، بنابراین این درواقع کمک نخواهد کرد. هنگامی که مار شما را نیش می‌زند، مهم‌ترین چیز این است که استراحت کنید. شما باید میزان ضربان قلب خود را پایین بیاورید تا گسترش سم را کاهش دهد. به همین ترتیب، مصرف داروهای مسکن می‌تواند جریان خون را سریع کند و سریع‌تر سم را جریان دهد. بلافاصله با خدمات پزشکی تماس بگیرید تا پادزهر مناسب را دریافت کنید. اگر برای کمک سم را کاهش دهد. به همین ترتیب، مصرف داروهای مسکن می‌تواند جریان خون را سریع کند و سریع‌تر سم را جریان دهد. بلافاصله با خدمات پزشکی تماس بگیرید تا پادزهر مناسب را دریافت کنید. اگر برای کمک نیاز دارید حرکت کنید، مطمئن باشید که به‌آرامی راه بروید. اگر شما می‌توانید، اگر روغن نارگیل در دسترس هست روی محل گزش بمالید، زیرا می‌تواند به مبارزه با باکتری‌ها و انگل‌ها کمک کند.

### گزش عروس دریایی

هیچ چیز نمی‌تواند مانند یک عروس دریایی یک روز خوب در ساحل را خراب کند. شما می‌توانید زخم را با آب‌نمک شستشو دهید. شما همچنین می‌توانید با آب گرم و سرکه زخم شستشو دهید یا با محلول جوش‌شیرین و آب بشویید. زغال چوب فعال همچنین می‌تواند به خروج سم عروس دریایی کمک کند. شما ممکن است افسانه قدیمی را شنیده باشید که ادرار را می‌توانید برای خروج سم عروس دریایی استفاده کنید. در حقیقت، ادرار معمولاً اسید کافی برای مقابله با زهر ندارد. درحالی‌که ادعا می‌کنند که ادرار می‌تواند درد را کاهش دهد، آب گرم به همان اندازه مؤثر است.

### مسدود شدن راه تنفس

اگر تنفس کسی قطع شده باشد، معمولاً راه‌های تنفس مسدود شده است. فرد را به پشت قرار دهید، دهان او را بررسی کنید و هر چیزی را که می‌تواند مانع تنفس شود، حتی مایعات را بردارید. برای باز کردن راه هوایی، سر را بچرخانید و چانه را بلند کنید، دست خود را در بالای سر یا پیشانی قرار دهید. به‌طور خلاصه، شما می‌توانید با قرار دادن انگشتان خود در زیر فک، فشرده‌سازی فک پایین بدون حرکت دادن گردن، دهان را باز کنید. این باعث می‌شود تا زبان را از راه هوایی بیرون بکشید و باعث کاهش میزان انسداد هوا شود. پس‌ازاین، شیب سر را تا زمانی که راه تنفس باز شود، انجام دهید.

## خواص آرد نخودچی

بیوته: ارزش غذایی یک‌سوم لیوان آرد نخودچی، معادل یک واحد نان و غلات یا یک واحد گوشت (البته از نوع بسیار کم‌چرب) است و مصرف آن درصورتی که بوده و شور نباشد، به افرادی که در جویدن حبوبات مشکل دارند، توصیه می‌شود. آرد نخودچی آردی است که از نخودچی پوست گرفته و بی‌نمک تهیه می‌شود. نخودچی را می‌کوبند یا آسیاب می‌کنند و آن را با الک بسیار ریز برای نرم و صاف شدن الک می‌کنند. آرد نخودچی در شیرینی‌پزی هم مصرف می‌شود. یکی از آردهایی که در آشپزی ایرانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، آرد نخودچی است. تا به حال با خود فکر کرده‌اید که این آرد چه تفاوتی با آردهای دیگر دارد و خاصیت منحصربه‌فرد آن چیست؟ در پاسخ به این پرسش باید گفت، نخودچی، از مواد غذایی است که مصرف آن به‌عنوان یک ترکیب پرپروتئین توصیه می‌شود. در طبقه‌بندی تغذیه‌ای، آرد نخودچی جزو حبوبات محسوب و از نخود تازه یا نخودچی بدون پوست و بی‌نمک تهیه می‌شود. بیشترین مصرف این آرد در صنعت شیرینی‌پزی و تفاوت عمده آن با سایر آردها از نظر مواد مغذی، نوع و اندازه نشاسته است.

