

<h1>طالع</h1> <h2>روزنامه</h2>	تاریخ	۳۰
	مهر	
	۱۳۹۸	
	سه‌شنبه	
	صفحه	۴
شماره	۲۶۴۰	
سال	بیست‌ونهم	

### خبر



### مدیرکل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان فارس خبر داد؛

**جابجایی بیش از ۸۷ هزار زائر اربعین حسینی (ع) توسط ناوگان حمل‌ونقل عمومی استان فارس**



مدیرکل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان فارس گفت: از ابتدای طرح اربعین بیش از ۸۷ هزار زائر اربعین حسینی (ع) در قالب ۲ هزار و ۷۰۰ سفر ناوگان حمل‌ونقل عمومی از استان فارس به مقاصد مرزهای عبوری مین جابجا شده‌اند. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی سپاهپور در جلسه کمیته حمل‌ونقل و سوخت ستاد هماهنگی اربعین حسینی (ع) با اعلام این مطلب گفت: بر اساس هماهنگی و برنامه‌ریزی‌های به‌عمل آمده و با استفاده از تمامی ظرفیت‌ها و توانمندی‌های بخش حمل‌ونقل مسافر استان به‌ویژه به کارگیری ۸۵۰ دستگاه ناوگان حمل‌ونقل عمومی (اتوبوسی) شاهد جابجایی زائران در مسیرهای رفت و برگشت از شهرستان‌های مختلف استان به مرزهای مین (شلمچه و جذابه) بوده‌ام. وی با اشاره به این مطلب که در مقایسه با باز زمانی سال گذشته جابجایی زائران با افزایش ۹۵ درصدی در تعداد سفر (استفاده از ناوگان حمل‌ونقل عمومی) و همچنین افزایش ۷۳ درصدی در تعداد زائران همراه بوده است افزود: این در حالی است که کماکان روند بازگشت زائران از این سفر معنوی به نقاط مختلف شهرستان‌های استان از طریق ناوگان حمل‌ونقل عمومی (اتوبوسی) ادامه دارد.

علیرضا سپاهپور تصریح کرد: زائران گرمای حاضر در مرز عبوری شلمچه در صورت بروز هرگونه مشکل درزمینه عزیمت به استان می‌توانند مراتب درخواست خود را از طریق همکاران اعزامی این اداره کل (مستقر در مرز شلمچه) تا حصول نتیجه اولیه ارائه دهند، ضمن آنکه سامانه پیامکی ۱۰۰۰۱۴۱ آماده دریافت هرگونه پیشنهادهای، انتقادات و شکایات این عزیزان خواهد بود.

سپاهپور همچنین گفت: باهدف بررسی نقاط ضعف، قوت، فرصت‌ها و تهدیدات توسط کمیته حمل‌ونقل و سوخت اربعین استان ضمن تهیه گزارش نهایی از اجرای شیوه‌نامه اجرایی اعلام‌شده، گزارش تحلیلی آسیب‌شناسی و عارضه‌یابی (SWOT) جهت برنامه‌ریزی‌های راهبردی در ارائه خدمات هرچه مطلوب‌تر به زائران گرمای در سال‌های آتی تهیه و تدوین خواهد شد.

## عضو هیئت نمایندگان و رئیس کمیسیون مالیات، کار و تأمین اجتماعی اتاق بازرگانی فارس: عدم آگاهی کارفرمایان با قوانین، یکی از چالش‌های بزرگ فعالیت‌های اقتصادی و فضای کسب‌وکار است

نشست، کاهش مشکلات و جلوگیری از تحمیل هزینه اضافه به فعالان اقتصادی استان است. وی بایان اینکه در این کمیسیون از هر پیشنهاد کاربردی که بتواند مشکلات مربوط به بخش‌های مالیات، کار و تأمین اجتماعی در استان را کاهش دهد استقبال می‌کنیم اضافه کرد: باور داریم آموزش می‌تواند از پامال شدن حقوق کارفرمایان جلوگیری و کمک مؤثری به پویایی و رونق خواهد کرد. در این جلسه نمایندگان بخش خصوصی مطالبی ازجمله عدم ارائه اسناد و مدارک توسط کارفرمایان به دلیل عدم دسترسی در زمان مناسب، حسابرسی غیراستاندارد و عدم تشخیص مناسب توسط بازرسان و حسابرسان، برخورد نامناسب شرکت‌های حسابرسی با کارفرمایان، عدم وجود ساختار مناسب جهت بازرسی‌های شیف‌ت شب، عدم رعایت ماهیانه و مزایای ماهیانه پرداختی جهت جلوگیری از افزایش حق بیمه کارفرمایان و فزونی میزان پرداختی‌های سازمان نسبت به میزان دریافتی سازمان را مطرح و به پرسش‌های سایر اعضا پاسخ دادند.

## برنامه پنج‌ساله شهرداری شیراز در انتظار اصلاح نهایی

شهردار شیراز با انتقاد از برخی اشکالات این برنامه در حوزه حمل‌ونقل، تصریح کرد: البته خوب است که برای اهداف بزرگ تلاش شود اما با توجه به بضاعت و شرایط مالی شهرداری، بلندپروازی صحیح نیست و از همین حالا مشخص است که دستیابی به بخش‌هایی از این برنامه میسر نخواهد بود. وی همچنین خواستار حساسیت شهرداری در برنامه‌ریزی‌های دارای بار مالی شد و تأکید کرد: باید روی اعداد و ارقام با نهایت دقت برنامه‌ریزی شود چراکه در پروژه‌های بزرگ حتی یک متر کم یا زیاد شدن، تفاوت بار مالی سنگینی را به دنبال دارد. نودر امامی، رئیس کمیسیون معماری و شهرسازی شورای شهر شیراز نیز کارایی برخی از مواد برنامه پنج‌ساله را در حوزه معماری و شهرسازی ناآگهی دانست و افزود: در برخی موارد ضعف در برنامه مشهود است که باید کارشناسی و اصلاح شود. علی ناصری، رئیس کمیسیون سلامت، محیط‌زیست و خدمات شهری شیراز با دستور کار جمع‌بندی اهداف عملیاتی و اهداف کمی برنامه پنج‌ساله شهرداری شیراز برگزار شد و اعضای شورا آخرین اصلاحات مدنظر خود را مطرح کردند. سید عبدالرزاق موسوی، رئیس شورای اسلامی شهر شیراز در ابتدای این جلسه با تقدیر از زحمات شهرداری شیراز برای تدوین برنامه پنج‌ساله، گفت: اگرچه تغییر شیوه و البته حساسیت‌های کارشناسی باعث تأخیر در تصویب نهایی برنامه شده اما به‌هرحال کار بسیار ارزشمندی صورت گرفته و نباید اشکالات موجود ارزش بالای برنامه را تحت‌الشعاع قرار دهد. نواب قانلی، رئیس کمیسیون عمران، حمل‌ونقل و ترافیک شورای

# سلامت

افزایش خطر شکستگی استخوان‌ها مشخص می‌شود. خطر ابتلا به پوکی استخوان تحت تأثیر عوامل متعددی است. این موارد شامل پیری، عدم ورزش و کمبود ویتامین D و K است. جالب اینجاست که کمبود منیزیم نیز عامل خطر پوکی استخوان است. کمبود ممکن است استخوان‌ها را به‌طور مستقیم تضعیف کند، اما باعث کاهش سطح کلسیم خون، ساختمان اصلی استخوان‌ها می‌شود. مطالعات انجام شده در موش‌های صحرایی تأیید می‌کند که کاهش منیزیم در رژیم غذایی باعث کاهش توده استخوانی می‌شود. **خستگی و ضعف عضلانی** خستگی، وضعیتی است که با خستگی جسمی یا روحی یا ضعف مشخص می‌شود، یکی دیگر از علائم کمبود منیزیم است. به خاطر داشته باشید که همه افراد گاه‌ب‌گاه دچار خستگی می‌شوند. به‌طورمعمول، این بدان معنی است که شما نیاز به استراحت دارید. باین‌حال، خستگی شدید یا مداوم ممکن است نشانه مشکل سلامتی باشد.

این موارد شامل بی‌تفاوتی است که با کمبود ذهنی یا عدم احساسات مشخص می‌شود. کمبود بدتر حتی ممکن است به هذیان و افهامنا منجر شود. علاوه بر این، مطالعات مشاهده‌ای سطح منیزیم کم را با افزایش خطر افسردگی همراه کرده است. کمبود منیزیم ممکن است باعث اضطراب شود، اما شواهد مستقیم وجود ندارد. یک بررسی نشان داد که مکمل‌های منیزیم ممکن است از زیرمجموعه‌های مبتلایان به اختلالات اضطرابی بهره‌مند شود، اما کیفیت شواهد ضعیف است. قبل از رسیدن به نتیجه‌گیری، مطالعات باکیفیت بالاتر موردنیاز است. به‌طور خلاصه، به نظر می‌رسد فقدان منیزیم ممکن است باعث اختلال در عملکرد عصبی و مشکلات روحی را در برخی از افراد به وجود آورد. **پوکی استخوان** پوکی استخوان نوعی اختلال است که بااستخوان‌های ضعیف

به سلول‌های عصبی ایجاد می‌شود که باعث کاهش فشار پیش‌ازحد عصب ماهیچه‌ها می‌شود. درحالی که مکمل منیزیم ممکن است در افراد دارای کمبود منیزیم، گرفتگی عضلات را تسکین دهند، یک بررسی نشان داد که مکمل منیزیم درمانی مؤثر برای گرفتگی عضلات در بزرگسالان منن نیست. مطالعات بیشتر در گروه‌های دیگر موردنیاز است. به خاطر داشته باشید که پیشخ عضلانی غیرارادی ممکن است دلایل زیادی داشته باشد. برای مثال، ممکن است در اثر استرس یا کافئین زیاد ایجاد شود. آنها همچنین ممکن است یک عارضه جانبی برخی از داروها یا علائم یک بیماری عصبی مانند نورومیتوتونی یا بیماری نورون حرکتی باشد. درحالی که عارضه‌های گاه‌ب‌گاه طبیعی است، در صورت ادامه علائم باید به پزشک مراجعه کنید. **اختلالات روانی** اختلالات روانی یکی دیگر از پیامدهای احتمالی کمبود منیزیم

D و برای افزایش و بهبود سلامت استخوان‌ها ضروری است. کمبود منیزیم چنان شایع است که به جرأت می‌توان گفت درصد قابل‌توجهی از آدم‌ها به آن مبتلا هستند. چند علامت هشداردهنده زیر ممکن است کمبود این عنصر حیاتی و مهم را نشان دهد: کمبود منیزیم که به‌عنوان هیپوماژنی نیز شناخته می‌شود، یک مشکل بهداشتی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. دلایل کمبود منیزیم متفاوت است. مشکلات بهداشتی مرتبط با کاهش منیزیم شامل دیابت، جذب کم، اسهال مزمن، بیماری سلیاک و سندرم استخوان گرسنه است. افرادی که مشروبات الکلی مصرف می‌کنند نیز در معرض خطر بیشتری قرار دارند. **پیش‌خورگی و گرفتگی عضلات** پیش‌خورگی، لرزش و گرفتگی عضلات علائم کمبود منیزیم است. در بدترین حالت، کمبود حتی ممکن است باعث تشنج شوند. دانشمندان معتقدند که این علائم در اثر جریان بیشتر کلسیم

**علائم هشداردهنده کمبود منیزیم**  
بیتوته: بسیاری از اهمیت منیزیم آگاه نیستند، ولی برای مثال از فواید آهن و کلسیم ناخبرند. درصورتی که این عنصر برای مغز، قلب و عملکرد ماهیچه‌ها حیاتی و همراه با ویتامین K



این قسمت از شکم شما شامل آپاندیس، ارگان کوچکی است که باکتری‌های مفیدی را ذخیره می‌کند، هضم خوبی را تقویت می‌کند و از سیستم ایمنی بدن شما پشتیبانی می‌کند. درد شدید، کاهش اشتها، استفراغ و تب شایع‌ترین علائم آپاندیسیت یا التهاب آپاندیکس شما است که نیاز به درمان فوری پزشکی دارد. **قسمت میانی پایین شکم** مثانه و اندام‌های تولیدمثل شما در این بخش از شکم واقع شده است. گرفتگی شکم، احساس سوزش هنگام خم شدن و تغییر درد رنگ ادرار ممکن است نشان‌دهنده عفونت مثانه باشد. درد ناگهانی و شدید لگن که می‌تواند ماه‌ها دوام بیاورد نیز علامت شایع برخی از مشکلات ارگان‌های تولیدمثل شما است. **قسمت پایین سمت چپ شکم** بخش عظیمی از روده بزرگ شما در اینجا قرار دارد، به همین دلیل اگر این اندام مشکلاتی داشته باشند، به‌احتمال‌زیاد در ناحیه تحتانی سمت چپ شکم خود درد خواهید داشت. درد شکم همراه با گرفتگی، نفخ، گاز اضافی، اسهال یا یبوست می‌تواند علائم سندرم روده تحریک‌پذیر باشد.

بزرگ‌ترین قسمت معده شما در قسمت فوقانی سمت چپ شکم شما متمرکز است، بنابراین هرگونه احساس غیرمعمول در این ناحیه به‌طورمعمول نشان‌دهنده مشکلات مربوط به این عضو است. درد شدید، دردناک که همراه باحالت تهوع یا استفراغ است، ممکن است نشانه‌ای از گاستریت یا التهاب معده شما باشد. سوزش و درد که معمولاً هنگام خالی شدن معده شدید است ممکن است در اثر زخم معده ایجاد شود. **سمت راست و چپ شکم** کلیه‌های شما در قسمت‌های راست و چپ شکم شما در هر طرف ستون فقرات قرار دارد. گاهی اوقات درد در این مناطق می‌تواند به دلیل مشکل روده بزرگ شما ایجاد شود. درد در سمت شما که به پشت شما تابیده می‌شود و همراه با تب، لرز اسهال و حالت تهوع می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به عفونت کلیه باشد. درد شدیدی که به قسمت تحتانی شکم شما کشیده می‌شود نشان‌دهنده سنگ کلیه است. همچنین ممکن است تهوع، استفراغ، تب، نیاز مداوم به ادرار کردن و خون در ادرار خود را تجربه کنید. درد با نفخ یا بدون نفخ به همراه **قسمت تحتانی راست شکم**

**شناسایی دردهای مختلف شکم با استفاده از نقشه شکم انسان**  
این قسمت از شکم شما شامل اثنی عشر، قسمت اول روده کوچک و بخش بزرگی از لوزالمعده شما است. اگر غالباً دردی را تجربه می‌کنید که به پشت شما تابیده می‌شود و با خوردن غذا تشدید می‌شود، به‌خصوص غذاهایی که پرچربی هستند، این ممکن است نشانه پانکراس باشد. درد و حساسیت شدید در این ناحیه همراه باحالت تهوع، استفراغ، اسهال و تورم شکمی ممکن است ناشی از فتق ایی گاستریک باشد. احساس سوزش در قفسه سینه به همراه علائمی مانند سرفه، گلودرد، طعم اسیدی در دهان، گاز بیش‌ازحد، حالت تهوع، استفراغ و نفخ معمولاً نشان‌دهنده سوزش سر دل یا سوءهاضمه است. اگر در کنار درد در قفسه سینه، از سوزش سر دل رنج می‌پذیرید که هنگام خم شدن یا دراز کشیدن بدتر می‌شود، احتمالاً فتق هیاتال دارید. دردی که می‌تواند بین وعده‌های غذایی یا نیمه‌شب بدتر شود و با خوردن غذا کاهش یابد ممکن است نشانه زخم اثنی عشر باشد. **قسمت فوقانی سمت چپ شکم**

بیتوته: درد شکم یکی از شایع‌ترین شرایط سلامتی است، همه ما هرازگاهی آن را تجربه می‌کنیم. دلایل مختلفی برای درد در این زمینه وجود دارد، به همین دلیل شناسایی درست این مشکل برای دستیابی به درمان مناسب در این امر ضروری است. **شکم فوقانی راست** این قسمت از شکم شما حاوی کیسه صفرا و کبد شما است، بنابراین شایع‌ترین علل درد در این ناحیه معمولاً با این اندام‌ها در ارتباط است. اگر درد ناگهانی و شدیدی را تجربه می‌کنید که به شانه راست شما کشیده می‌شود و بعد از خوردن یک وعده غذایی سنگین و چرب ظاهر می‌شود، احتمالاً سنگ‌های صفراوی دارید. دردهای شدید یا گرفتگی‌هایی که به شانه راست یا پشت شما منتقل می‌شود و چند ساعت طول می‌کشد ممکن است نشان‌دهنده کولیسیتیت یا التهاب کیسه صفرا باشد. درد شدید که ممکن است بیاید و برود، معمولاً نشانگر این است که شما از هپاتیت رنج می‌برید، یک بیماری التهابی کبد شما است. **شکم وسط فوقانی**