

تاریخ	۷
بهمن	۱۴۰۳
یکشنبه	

## روزنامه طلوع

روزنامه طلوع گزارش می‌دهد:

### راهکارهای ساده برای پیشگیری از سرطان



زمانی تصور می‌شد که رژیم‌های غذایی نقشی در مرگ‌های ناشی از سرطان ندارد اما محققان ثابت کرده‌اند که رژیم‌های غذایی روزانه نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان دارند.

تحقیقات نشان می‌دهد که حدود یک سوم سرطان‌هایی که در نهایت منجر به مرگ می‌شود با آنچه که می‌خوریم، ارتباط دارد و می‌توان با اصلاح و متعادل ساختن الگوهای غذایی مناسب احتمال ابتلا به سرطان را به مقدار زیادی کاهش داد.

**گزارش/خدیجه غضنفری:** نسیم بهادری در گفتگو با خبرنگار روزنامه طلوع برای راهکارهای پیشگیری از سرطان گفت: تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از سرطان محسوب می‌شود.

وی ادامه داد: انتخاب آگاهانه مواد غذایی و رعایت الگوهای صحیح تغذیه‌ای می‌تواند خطر ابتلا به انواع سرطان را به طور چشمگیری کاهش دهد.

کارشناس واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهیدای انقلاب شیراز بیان کرد: برخی از مواد غذایی می‌توانند از بدن در برابر آسیب‌های سلولی محافظت کنند، در حالی که مصرف بیش‌ازحد برخی مواد دیگر خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

بهادری اضافه کرد: تغذیه سالم به تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب و محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های محیطی کمک می‌کند.

کارشناس واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهیدای انقلاب شیراز غذاهای توصیه شده برای پیشگیری از سرطان را شامل می‌شود: سبزیجات تازه، غلات کامل، مواد غذایی سرشار از امگا-۳ سیر و پیاز، ادویه‌ها و گیاهان دارویی.

برشمرده. بهادری میوه‌ها و سبزیجات را منبعی غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها دانست و گفت: این مواد مغذی به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند و از آسیب به DNA جلوگیری می‌کنند.

وی همچنین افزود: سبزیجات سبز برگ مانند اسفناج، کلم بروکلی و کاهو و سرشار از فیبر و مواد مغذی‌اند و میوه‌های رنگارنگ مانند توت‌ها، انار و پرتقال که حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C و فلاونوئیدها هستند.

کارشناس واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهیدای انقلاب غلات کامل را مانند جو دو سر، گندم کامل و برنج قهوه‌ای حاوی فیبر فراوان برشمرده و ادامه داد: این گروه از تغذیه به سلامت دستگاه گوارش کمک کرده و خطر سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهند.

بهادری با بیان اینکه مواد غذایی سرشار از امگا-۳ خاصیت ضد التهابی دارند، مطرح کرد: این گروه از تغذیه می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کند.

وی منابع خوب امگا ۳ را شامل ماهی‌های چرب (مانند سالمون و ساردین)، گردو و دانه‌های چیا دانست.

این کارشناس واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهیدای انقلاب سیر و پیاز را حاوی ترکیبات گوگردی می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی تقویت نماید. راهکارهای دارویی مطرح کرد: برخی ادویه‌ها مانند زردچوبه حاوی کورکومین هستند که خاصیت ضد سرطانی دارد و همچنین زنجبیل و دارچین می‌توانند التهاب را کاهش دهند و از بدن محافظت می‌کنند.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز از بخش‌های مختلف بیمارستان در حال ساخت اعصاب و روان بوستان، روند تجهیز و بهره‌برداری از این پروژه عمرانی بررسی شد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، معاون درمان دانشگاه در این بازدید با تأکید بر سرعت بخشیدن در تجهیز این مرکز درمانی با توجه به وضعیت موجود و ارائه هر چه بهتر خدمات درمانی به مراجعان، خواستار تلاش مضاعف در این راستا شد. امین نیاکان با

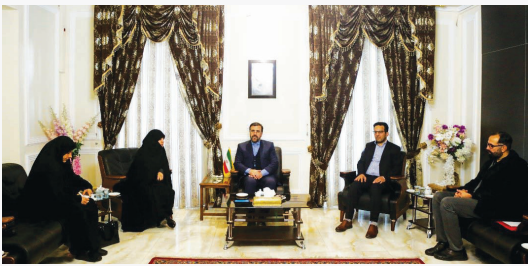
معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شیراز:

### بهره‌برداری بیمارستان اعصاب و روان بوستان، تا پایان امسال

اشاره به اینکه بیمارستان اعصاب و روان بوستان، به زودی به چرخه درمان فارس افزوده می‌شود، اظهار کرد: بهره‌برداری از این بیمارستان موجب تسهیل در ارائه خدمات درمانی به مردم فارس و همچنین استان‌های همجوار می‌شود. او با بیان اینکه بهره‌برداری از این پروژه با حفظ استانداردهای کیفی از اولویت‌های دانشگاه علوم پزشکی شیراز است، افزود: با بهره‌برداری از این بیمارستان، علاوه بر رفع چالش‌های تخت‌های فرسوده فعلی بیمارستان‌های روانپزشکی، کمیت و کیفیت خدمات درمانی روانپزشکی نیز افزایش می‌یابد.

استاندار فارس تأکید کرد:

### دانش علوم قرآنی باید در جامعه و دنیای امروز کاربرد داشته باشد



استاندار فارس با تأکید بر اینکه دانش علوم قرآنی باید در جامعه و دنیای امروز کاربرد داشته باشد، گفت: آموزش‌های علوم قرآنی نباید تنها منحصر به عبادات و طهارات باشد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی استانداری فارس، حسینعلی امیری در دیدار با هیئت رئیسه دانشگاه علوم قرآنی، قرآن را کتاب زندگی دانست و تأکید کرد: امروز هیچ دانشی نیست که نتوانیم در قرآن آن را پیدا کنیم، از مسائل معمولی زندگی روزمره تا پیچیده‌ترین علوم روز دنیا مانند علم نجوم، فیزیک و غیره در قرآن دیده می‌شود.

امیری گفت: وقتی می‌گوییم قرآن کتاب زندگی‌ست یعنی در حوزه‌های قرائت قرآن، تفسیر و معنی قرآن هر کس به اندازه بضاعتش از قرآن برداشت می‌کند و قاعدتاً باید در زندگی شخصی و اجتماعی و کاری و دیگری شئون زندگی فرد بروز و ظهور پیدا کند.

استاندار فارس گفت: اکراه و اجبار را در موضوعات دینی نتیجه مناسبی ندارد و تأکید کرد: در نماز خواندن و رعایت شئون دینی اجبار نتیجه خوبی ندارد و این به تجربه ثابت شده است و اضافه کرد: مفاهیم دینی و قرآنی را باید به گونه‌ای آموزش داد که دانشجویان آن را با اعتقاد بپذیرند.

امیری گفت: عمل به قرآن و قرائت قرآن باید به فرهنگ عمومی تبدیل شود چرا که فرهنگ عمومی امری فراگیر است. نماینده عالی دولت در استان فارس گفت: اکنون وقت آن است که از منظر علوم دیگر هم روی قرآن کار کنیم. استاندار فارس گفت: عمق و ژرف محتوای قرآن کریم، برای اثبات کلام وحی کفایت می‌کند و وقتی محتوای قرآن را با علوم دیگر محک می‌زنیم، درمی‌یابیم که تا چه اندازه می‌توان بر روی وجوه علمی قرآن بحث کرد و ذهن‌ها را فعال نمود.

مقایسه تخصص دانش‌آموختگان دانشکده علوم قرآنی با دیگر دانشجویان در رشته‌های معارف اسلامی و الهیات و رشته‌های دانشگاه امام صادق همچون معارف و اقتصاد، بخشی دیگر از سخنان استاندار فارس در این جلسه بود، امیری با تأکید بر اینکه دانش علوم قرآنی

### معاون فروش و خدمات مشترکین شرکت توزیع نیروی برق استان فارس؛

### تست و بازرسی ۴۵ هزار کنتور برق امسال در استان فارس



معاون فروش و خدمات مشترکین شرکت توزیع نیروی برق استان فارس گفت: در راستای حفظ پایداری شبکه و کاهش تلفات انرژی و اطمینان از صحت عملکرد صحیح کنتورهای مشترکان استان، از ابتدای سال جاری تاکنون ۴۵ هزار دستگاه لوازم اندازه‌گیری در محدوده فعالیت این شرکت مورد تست و بازرسی قرار گرفت که از این تعداد ۷ هزار دستگاه کنتور معیوب کشف و شناسایی شده است.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان فارس علیرضا اسکندری خاطرشناختن کرد: با مجموع اقدامات انجام گرفته توسط همکاران تلاشگر در این خصوص بیش از ۶۹ میلیون کیلووات ساعت انرژی ثبت نشده در بانک اطلاعات مشترکان اعمال شد. وی بیان داشت: در راستای جلوگیری از تضییع حقوق سایر مشترکان، کاهش برق‌های غیرمجاز و جلوگیری از هدر رفت انرژی برنامه بازدید، بازرسی و نظارت لوازم اندازه‌گیری در سطح شرکت اقدام می‌شود که در همین راستا درسال گذشته نیز ۷۰۵۴ دستگاه کنتور برق معیوب در استان شناسایی و تعویض شدند.

معاون فروش و خدمات مشترکین شرکت توزیع نیروی برق استان فارس در ادامه از تعویض و اصلاح بیش از ۷ هزار دستگاه کنتور معیوب در سطح این استان از ابتدای سال جاری تاکنون با اعتباری بالغ بر ۳۵۰ میلیارد ریال خبر داد و اظهار داشت: اصلاح لوازم اندازه‌گیری،

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی فارس خیر ۵۱۵:

### مشارکت بیش از ۱۰ هزار مددجو زندان‌های فارس در جشنواره کتابخوانی رضوی

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی فارس با اشاره به برگزاری سیزدهمین جشنواره کتابخوانی رضوی با مشارکت گسترده در استان فارس، گفت: در این دوره از جشنواره بیش از ۱۰ هزار نفر از مددجویان و کارکنان زندان‌های استان با حضور پررنگ خود در این رویداد فرهنگی، نقشی تأثیرگذار ایفا کردند.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان فارس، محمدرحیم فیروزی، عنوان کرد: سیزدهمین جشنواره کتابخوانی رضوی با هدف ترویج فرهنگ مطالعه و کتابخوانی و گسترش آموزش‌های دینی و اخلاقی در میان اقشار مختلف جامعه در استان فارس برگزار شد.

در نشست مشترک شهردار منطقه دو و اتاق اصناف استان فارس مطرح شد:

### تعاملات لازم برای انتقال کسبه دروازه کارون به بازار پروتئین



در نشست مشترک رئیس اتاق اصناف مرکز استان فارس با شهردار منطقه ۲ شیراز با موضوع انجام تعاملات لازم برای انتقال کسبه دروازه کارون به بازار بزرگ پروتئین شیراز مطرح شد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اتاق اصناف مرکز استان فارس، حجت جوامردی گفت: پس از دهه مبارک فجر اقداماتی را برای انتقال کسبه‌ای که تمایل به انتقال از دروازه کارون به بازار بزرگ پروتئین را دارند، انجام خواهیم داد و برای کسبه طرف یک هفته پروانه کسب صادر خواهد شد. رئیس اتاق اصناف مرکز استان فارس بیان کرد: اتاق اصناف مرکز استان درخصوص انجام هماهنگی‌های لازم برای جمع‌آوری بازیافت با شهرداری منطقه ۲ شیراز تعاملات لازم را به انجام رساند. شهردار منطقه ۲ شیراز نیز در این نشست تأکید کرد: از ظرفیت اتاق اصناف مرکز استان فارس برای جابجایی کسبه دروازه

صفحه	۴
شماره	۴۱۳۳
سال	سی ام

## خبر



دبیر جامعه روحانیت شیراز:

### معضل داروهای کمیاب درد مردم است



دبیر جامعه روحانیت شیراز گفت: دسترسی به داروهای کمیاب درد مردم است و این درد در استان فارس هم نمود و بروز دارد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی تولیت آستان مقدس حضرت سید علاءالدین حسین (ع) حجت‌الاسلام والمسلمین طاهری در نشست جامعه روحانیت شیراز با مسئولان هلال احمر استان با اشاره به معضل کمبود داروهای نایاب و همشهریان باید با چندین واسطه کمیاب گفت: می‌شویم که برخی از گذشت زمان بسیار در تهران به این نیاز ضروری دسترسی پیدا کنند یا اینکه در بازار سیاه باقیمت‌های فوق‌العاده گزاف آن را بدست آورند.

وی ادامه داد: استان فارس به دلیل همسایگی با کشورهای غربی حوزه خلیج فارس می‌تواند با تعامل با تجار استان و افراد توانمند ایرانی، از این ظرفیت برای کسب داروهای نایاب استفاده کند و بسیاری از این اشخاص خواهان کمک به هموطنان خود هستند و هلال احمر باید برای این ظرفیت برنامه‌ریزی داشته باشد.

دبیر جامعه روحانیت شیراز با اشاره به جایگاه معتبر هلال احمر در میان مردم بیان داشت: شاید در جامعه نسبت به برخی دستگاه‌های خدمات رسان به غلط شائبه‌ها و جوسازی‌هایی وجود داشته باشد، اما

موضوع هلال احمر استفاده شود چرا که روحانیت در بحران‌های مختلف مانند کرونا و سیل و زلزله نشان داده در مواردی که هیچکس زیر بار انجام آن نمی‌رود، جان خود را کف دست می‌گذارد و وارد میدان می‌شود و این رویکرد از آن خاطر است که روحانیت آبروی نظام محسوب می‌شود. تولیت آستان مقدس حضرت سید علاءالدین حسین (ع) با تأکید بر لزوم فراموش نشدن مسئله فقر در جامعه گفت: موضوع فقر در جامعه را باید جدی گرفت و مسئولان قضایی باید نظارت جدی در این حوزه داشته باشند.

مدیرعامل شرکت آبفا استان فارس خبر داد:

### اصلاح و توسعه ۶۲۷ کیلومتر خط انتقال

### و شبکه توزیع آب در فارس



مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب فارس از اصلاح و توسعه بالغ بر ۶۲۷ کیلومتر خط انتقال و شبکه توزیع در شهرها و روستاهای این استان طی ۱۰ ماه گذشته خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب فارس علی شیبانی گفت: با برنامه‌ریزی مدون قبلی و تلاش زیاد، طی ماه‌های گذشته بروز تنش آبی شهرها و روستاهای استان مدیریت شد و خوشبختانه تلاش‌های صورت گرفته به نتیجه رسید و فعلاً وضعیت مطلوبی را در غالب مناطق استان شاهد هستیم.

مدیرعامل آب و فاضلاب فارس ادامه داد: افزون بر ذخایر سدها، چشمه‌ها و قنات‌ها، تأمین بخش غالب آب شرب مردم فارس از طریق چاه‌ها تأمین می‌شود که کاهش بارندگی مناسب در برخی نقاط استان موجب خروج تعدادی از منابع آب و تعدادی از چاه‌ها از مدار بهره‌برداری شد.

وی افزود: همچنین تحت پوشش قرار گرفتن مشترکین جدید ایجاب می‌کند تا طرح‌های توسعه‌ای جدیدی در حوزه آبرسانی طراحی و اجرا شود که این شرکت طی ۱۰ ماه گذشته، افزون بر اقدامات فنی و مهندسی

گسترده با هدف نگهداشت و ارتقای کمی و کیفی آب منابع موجود، به منظور تأمین آب شرب، اقدام به حفر یا کف شکنی ۹۳ حلقه و تجهیز و برق‌رسانی ۳۶ حلقه چاه، اصلاح و توسعه ۶۲۷ کیلومتر خط انتقال و شبکه توزیع، مشتمل بر اصلاح و توسعه ۲۳۵ کیلومتر خط انتقال آب، اصلاح و توسعه ۳۹۲ کیلومتر شبکه توزیع آب در شهرها و روستاهای استان کرده است.

مدیرعامل آبفا فارس افزود: احداث ۶ هزار و ۲۰۰ مترمکعب مخزن ذخیره آب شهری و هفت مترمکعب مخزن

روستایی از دیگر فعالیت‌های شرکت آبفا فارس در این بازه زمانی بوده است. شیبانی با بیان اینکه همزمان با اجرای طرح‌های فنی و مهندسی، تدوین و اجرای برنامه‌های فرهنگی مناسب در زمینه مدیریت مصرف آب نیز الزامی و مکمل فعالیت‌هاست، گفت: وضعیت منابع آب به گونه ایست که باید به جای تلاش جهت ایجاد منابع جدید آب شرب، مدیریت تقاضا و اصلاح الگوی مصرف در دستورکار و توجه جدی‌تر قرار گیرد.