



تاریخ	۱۵
اسفند	۱۴۰۳
چهارشنبه	

## ضرب‌المثل‌های جهان

# حتی بهترین چوب ممکن است گرفتار موربانه گردد

## آفریقایی

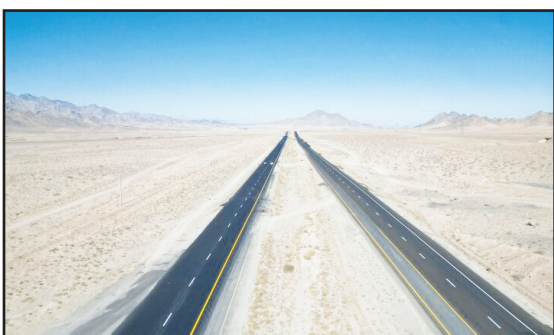
## گوناگون



صفحه	۶
شماره	۴۱۵۴
سال	سی ام

سرپرست معاونت ساخت و مهندسی اداره کل راه و شهرسازی استان فارس:

## احداث بزرگراه جهرم-لار-بندرعباس در دست اجرا است



سرپرست معاونت ساخت و مهندسی اداره کل راه و شهرسازی استان فارس گفت: پروژه بزرگراه جهرم-لار-بندرعباس به طول ۳۸۶ کیلومتر است که ۲۴۳ کیلومتر آن در استان فارس و ۱۴۳ کیلومتر در استان هرمزگان قرار دارد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی فارس آرش باستانی از ادامه اجرای پروژه بزرگراه جهرم-لار-بندرعباس در سه حوزه استان‌های فارس، لارستان و هرمزگان خبر داد و افزود: این پروژه که در مجموع ۳۸۶ کیلومتر طول دارد، در حوزه اداره کل راه و شهرسازی استان فارس به طول ۵۳ کیلومتر، در حوزه اداره کل لارستان به طول ۱۹۰ کیلومتر و در حوزه هرمزگان به طول ۱۴۳ کیلومتر در دست اجراست.

باستانی در این زمینه توضیح داد که تاکنون ۳۴ کیلومتر از مسیر ۵۳ کیلومتری این پروژه که در حوزه اداره کل راه و شهرسازی استان فارس قرار دارد، به اتمام رسیده و در حال بهره‌برداری است. این ۳۴ کیلومتر شامل ۲۵ کیلومتر از ابتدای مسیر از سمت جهرم و ۹ کیلومتر انتهایی مسیر می‌باشد.

وی افزود که ۱۹ کیلومتر از این پروژه در دست اجرای پیمانکاران است.

وی همچنین به پیشرفت قطعات مختلف پروژه اشاره کرد و گفت: در قطعه اول، که به طول ۴ کیلومتر است، پیشرفت فیزیکی به ۶۵ درصد رسیده است این پیشرفت ۶۵ درصدی در حوزه اداره کل راه و شهرسازی استان فارس و لارستان است. در قطعه دوم که شامل ۱۵

در جمع مدیران شهری صدرا تاکید شد:

## از ضرورت وحدت رویه مسئولان صدرا تا کاهش تخلفات ساخت و ساز با پهباد



در جلسه مدیران شهری صدرا از گلابه برای ضرورت وحدت رویه مسئولان صدرا تا کاهش تخلفات ساخت و ساز با پایش تصاویر پهبادی و تکمیل پروژه‌های نیمه تمام عمرانی در بودجه سال آینده در جمع خبرنگاران مطرح شد.

گزارش خبری/ خدیجه غضنفری: رئیس شورای اسلامی شهر صدرا با اشاره به وضعیت جاده قره پیری در جلسه با اعضای شورای شهر صدرا و شهردار صدرا در جمع خبرنگاران گفت: در آخرین جلسه، ۵۰۰ میلیارد تومان تمهید برای شهرداری شیراز ایجاد شد به اضافه ساخت تقاطع شهید محلاتی، برنامه‌ریزی شده که بزرگراه به سمت اقتصادی شدن سوق داده و از کاربران جاده عوارض اخذ می‌شود تا شرکت عمران کار تملک را انجام دهد.

روح الله شجاعیان با اشاره به احداث مترو در صدرا از مسیر قره پیری، به راه دسترسی به صدرا بیان کرد: عملیات اتصال صدرا به آزادراه شیراز - اصفهان آغاز شده و به زودی شهر صدرا دروازه ورودی شیراز از سمت آزادراه خواهد شد.

شجاعیان برآورد ساخت و تکمیل این پروژه را طبق گفته اعضای هیئت مدیره شرکت عمران ۳ سال بیان کرد و افزود: انتهای بلوار کتاب به سمت شمال تغییر جهت پیدا می‌کند، در آنجا یک سایت ۳۰۰ هکتاری به شهر الحاق شده که از بالای سایت حرکت می‌کند.

رئیس شورای اسلامی شهر صدرا بر ضرورت وحدت رویه مسئولان شهر صدرا تاکید کرد و گفت: یکی از مشکلات ما در اداره شهر صدرا، این است که تعارض مدیریت با شرکت عمران صدرا داریم و در بخش‌هایی اجازه ورود نداریم.

رئیس شورای اسلامی شهر صدرا گریزی به اقدامات فرهنگی در این دوره از شورا زد و افزود: در راستا اقداماتی از جمله تکمیل مصلی نماز جمعه شهر صدرا بعد از سه سال توقف، راه‌اندازی کتابخانه امین ولایت، افزایش سرانه فضای سبز، اجرای طرح جنگلخانه، استقرار آموزش و پرورش، راه‌اندازی پردیس سینمایی صدرا اجرا شده است.

شجاعیان از تشکیل قرارگاه فرهنگی در این شهر خبر داد و گفت: در بودجه سال ۱۴۰۴ برای هر مسجد شهر صدرا ۱۵۰ میلیون تومان جهت اجرای برنامه‌های فرهنگی در نظر گرفته شده است.

رئیس شورای اسلامی شهر صدرا با تاکید بر اینکه این شهر باید استقلال داشته باشند و مظهر یک شهر مستقل باشد، گفت: سال گذشته اجازه راهپیمایی به ما ندادند اما با پیگیری‌هایی که امسال داشتیم سرانجام فرماندار را برگزاری راهپیمایی موافقت کرد.

شهردار صدرا از اجرای بیش از ۲۳ پروژه امور شهری در سال جاری نیز خبر داد و گفت: برخی از این پروژه‌ها تا پایان سال تکمیل خواهند داشت.

منجیبی پاراسی از نصب ۸ المان شهری در شهرداری صدرا خبر داد و مطرح کرد: این تعداد المان شهری تا پایان سال جاری در صدرا نصب

می‌شوند. وی با بیان اینکه المان شهدای گمنام شهر صدرا تبدیل به فاخرترین المان شهدای استان فارس می‌شود، گفت: فاز دوم این المان اجرا خواهد شد.

شهردار صدرا ادامه داد: در بودجه سال آینده برای طراحی المان‌های شهری، مبلغی تعریف شده است.

پاراسی با اشاره به بودجه سال آینده شهرداری صدرا بیان داشت: بودجه پروژه‌های عمرانی این شهر در سال جاری قریب کل بودجه پروژه سه سال گذشته بود.

وی در بخش دیگری از سخنانش با توجه به افزایش چشمگیر جمعیت شهر صدرا خاطر نشان کرد: ساختار سازمانی جدید شهرداری صدرا مصوب شد و تأمین نیازها و جبران کمبود نیروهای انسانی طبق قوانین انجام خواهد شد.

رئیس کمیسیون عمران و حمل و نقل شورای اسلامی شهر صدرا با بیان اینکه جمعیت شهر صدرا جمعیت سرریز شیراز است نه دورریز، نیز گفت: چرا نگاه مسئولان شهری شیراز کلان نیست.

مرتیضی زارع با تاکید بر وضعیت بلاکلیفی شهرداری بیان کرد: آیا این شهر زیر نظر شیراز است یا نه.

این عضو شورای اسلامی شهر صدرا میزان فضای سبز شهر صدرا را ۳۳ هکتار اعلام کرد و گفت: یکی از مهمترین چالش‌های شهر صدرا آسفالت معابر بود که قریب ۲۱۰ میلیارد تومان اعتبار را در بودجه سال ۱۴۰۴ برای آسفالت معابر این شهر در نظر گرفتیم.

حمید صادقی، رئیس کمیسیون شهرسازی شورای اسلامی شهر صدرا از باز طراحی میدانی شهر صدرا خبر داد و گفت: در کمیسیون شهرسازی اخیراً طرحی مصوب شده و براساس آن باز طراحی تمام میدان‌های داخلی شهر و همچنین ورودی‌های صدرا در دستور کار قرار گرفته است.



رئیس کمیسیون شهرسازی شورای اسلامی شهر صدرا با اشاره به ساخت و سازهای غیرمجاز، گفت: برای سال آینده در شورا برنامه‌ریزی شده با استفاده از پایش تصاویر پهبادی، تخلفات ساخت و ساز رصد و به حداقل برسد.

صادقی از جذب نیروی جدید در شهرداری صدرا خبر داد و گفت: افزود: در سال آینده ۴۷۲ نیرو طبق ضوابط با آزمون استخدامی به شهرداری اضافه می‌شود.

معاونت توسعه مدیریت و منابع انسانی شهرداری صدرا در پاسخ به سؤال خبرنگار روزنامه طلوع درخصوص بودجه شهرداری صدرا، نیز گفت: لایحه بودجه سال آینده با اعتبار ۲۱۰۰ میلیارد تومان به تصویب رسید. مصورآبادی گفت: از این بودجه ۶۷ درصد عمرانی و ۳۳ درصد برای تأمین هزینه‌های جاری پیش بینی شده است.

معاونت توسعه مدیریت و منابع انسانی شهرداری صدرا اظهار داشت: در بودجه سال آینده شهرداری صدرا بیشتر تکمیل پروژه‌های نیمه تمام عمرانی مدنظر قرار گرفته است.

مصورآبادی درخصوص پیش بینی تحقق بودجه خاطر نشان کرد: بودجه سال جاری تقریباً محقق شد، امیدواریم بودجه آینده نیز تحقق شود.

## دیابتی هایی که می خواهند روزه بگیرند بخوانند



یک کارشناس بهبود تغذیه گفت: بیماران دیابتی که روزه می‌گیرند باید با تنظیم داروهای مصرفی خود زیر نظر پزشک در وعده‌های سحر و افطار، رژیم غذایی مخصوص خود را در افطار و سحر رعایت کرده و در مصرف غذاهای شیرین که در ماه مبارک رمضان در وعده افطار استفاده می‌شود، دقت و میزان توصیه شده توسط مشاورین تغذیه را رعایت کنند.

به گزارش بهداشت نیوز، سارا ساروخانی اظهار کرد: با توجه به اینکه روزه‌داری در سبک زندگی افراد تغییراتی مانند گرسنگی طولانی‌مدت، عدم مصرف داروهای خوراکی، تغییر ساعت خواب را ایجاد می‌کند، در این دوره افراد دیابتی ممکن است نوسانات قند خون بیشتری را تجربه کنند.

وی با بیان اینکه نوسانات قندی در افراد دیابتی به شکل افت قندهای مکرر یا افزایش قند صورت می‌گیرد، گفت: لازم است که افراد مبتلا به دیابت که تمایل به روزه‌داری دارند، پیش از روزه‌داری با پزشک مشورت کنند و در صورتی که شرایط جسمی و کنترل قند خون در افراد دیابتی مناسب باشد و از نظر پزشک مشکلی وجود نداشته باشد، این عزیزان می‌توانند روزه بگیرند.

این کارشناس تغذیه با تاکید بر اینکه افراد دیابتی به هیچ وجه بدون مشورت با پزشک، روزه نگیرند، بیان کرد: روزه‌داری بدون تأیید پزشک برای دیابت می‌تواند چالش‌های زیادی را به همراه داشته باشد و فرد دیابتی را در معرض برخی خطرات از جمله دیابت‌های پیشرفته قرار دهد.

وی افزود: معمولاً در صورتی که مدت ابتلا به دیابت در افراد بالاتر از ۱۰ سال باشد، روزه‌داری به آنان توصیه نمی‌شود؛ همچنین افرادی که افت قند را به‌صورت روزانه یا چند مرتبه در هفته تجربه می‌کنند، ممکن است با روزه گرفتن، احتمال افت قند شوند و دفعات آن افزایش یابد.

ساروخانی با اشاره به عوارض دیابت بر روی قلب، عروق و کلیه تصریح کرد: افرادی که به واسطه دیابت دچار مشکلات قلبی و کلیوی شدند تحت هیچ شرایطی مجاز به روزه‌داری نیستند.

وی با بیان اینکه بزرگ‌ترین چالش افراد دیابتی افت قندها و قندهای



## حافظه قوی می خواهید؟ روزه بگیرید

دانشمندان با انجام تحقیقاتی توضیح دادند که روزه چگونه بر حفظ اطلاعات تأثیر می‌گذارد.

به گزارش صد آنلاین، یک تیم بین المللی از محققان ثابت کرده‌اند که روزه گرفتن می‌تواند بر یادگیری و انواع اطلاعاتی که مغز ما به خاطر می‌آورد، تأثیر بگذارد. این آزمایش نشان داد که گرسنگی حافظه را برای درک حقایق و دانش کلی بهبود می‌بخشد؛ اما ممکن است عملکرد آن را برای جزئیات خاص، مانند مکان و زمان رویدادها، مختل کند.

تحقیقات نشان می‌دهند که گرسنگی می‌تواند مکانیسم‌های خاصی را فعال کند که بر فرآیند تثبیت حافظه تأثیر می‌گذارد، جایی که اطلاعات در مغز تقویت می‌شود. دانشمندان آزمایشی را بر روی مردان سالم انجام دادند و در آن اثرات گرسنگی و سیری را بر حافظه مقایسه کردند.

با انجام این آزمایش مشخص شد که روزه باعث بهبود حافظه برای حقایق کلی می‌شود، در حالی که حافظه برای به خاطر سپردن جزئیات خاص مانند مکان و زمان رویدادها، دچار اختلال می‌شود. در عین حال، حافظه برای مهارت‌های حرکتی بدون تغییر باقی می‌ماند.

این نتایج نشان می‌دهد که گرسنگی اثر انتخابی بر حافظه دارد. این امر باعث تقویت بهتر دانش عمومی که نیاز به درگیری نواحی قشر مغز

## جلوگیری از خشکی و ترک لب‌ها در ماه رمضان

اگر کاهش مصرف آب در ماه مبارک رمضان در برخی افراد موجب خشکی پوست و ترک خوردگی لب‌ها شده، استفاده از فرآورده‌های مرطوب‌کننده برای جلوگیری از این مشکل می‌تواند مفید باشد. به گزارش مشرق، محمود آل بویه اظهار کرد: اگر کاهش مصرف آب در ماه مبارک رمضان در برخی افراد موجب خشکی پوست و ترک خوردگی لب‌ها شده، استفاده از فرآورده‌های مرطوب‌کننده برای جلوگیری از این مشکل می‌تواند مفید باشد؛ با توجه به تغییر الگوی تغذیه و مصرف مایعات در طول روز، احتمال بروز مشکلات پوستی مانند التهاب و آکنه در برخی افراد افزایش می‌یابد. استفاده از شوینده‌های مناسب و مرطوب‌کننده‌های سازگار با پوست می‌تواند به کاهش این مشکلات کمک کند.

اگر کاهش مصرف آب در ماه مبارک رمضان در برخی افراد موجب خشکی پوست و ترک خوردگی لب‌ها شده، استفاده از فرآورده‌های مرطوب‌کننده برای جلوگیری از این مشکل می‌تواند مفید باشد.

به گزارش مشرق، محمود آل بویه اظهار کرد: اگر کاهش مصرف آب در ماه مبارک رمضان در برخی افراد موجب خشکی پوست و ترک خوردگی لب‌ها شده، استفاده از فرآورده‌های مرطوب‌کننده برای جلوگیری از این مشکل می‌تواند مفید باشد؛ با توجه به تغییر الگوی تغذیه و مصرف مایعات در طول روز، احتمال بروز مشکلات پوستی مانند التهاب و آکنه در برخی افراد افزایش می‌یابد. استفاده از شوینده‌های مناسب و مرطوب‌کننده‌های سازگار با پوست می‌تواند به کاهش این مشکلات کمک کند.

## آگهی مناقصه عمومی

**الف- شرح مناقصه:**  
مناقصه گذار: دهباری روستای قلعه سید از توابع بخش مرکزی شهرستان کازرون-  
موضوع مناقصه: بهسازی ادامه خیابان هاشم زارع  
شرح مختصر کار:  
الف- تهیه و اجرای عملیات ۶۰۰۰ متر مربع خاکبرداری و خاکریزی به ضخامت حداقل ۱۵ سانتی متر با تراکم ۹۰ درصد  
ب- تهیه و اجرای عملیات ۶۰۰۰ متر مربع بیس ریزی به ضخامت حداقل ۱۰ سانتی متر با تراکم حداقل ۱۰۰ درصد  
ج- اجرای عملیات ۶۰۰۰ متر مربع قیربشی و آسفالت به ضخامت کوبیده شده حداقل ۵ سانتی متر با تراکم حداقل ۱۰۰ درصد  
جمعا به مبلغ ۳۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حروف سی میلیارد و ششصد میلیون ریال.  
ب- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه: ارائه ضمانت نامه بانکی به شناسه ملی ۱۴۰۰۳۴۰۰۱۷۴ یا فیش واریزی به حساب شماره ۰۱۰۷۵۷۱۶۱۵۰۰۱ نزد بانک ملی بنام دهباری روستای قلعه سید  
ج- زمان فروش اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ به مدت ۱۰ روز کاری  
محل دریافت اسناد مناقصه: فرمانداری کازرون- ساختمان بخشداری مرکزی-مسول امور مالی آقای محمدرضا رضازاده شماره تماس: ۰۹۱۷۶۴۱۱۵۲۰  
نحوه خرید اسناد: واریز مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۰۷۵۷۱۶۱۵۰۰۱ نزد بانک ملی بنام دهباری روستای قلعه سید  
مهلت و محل تحویل پیشنهادات: حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۷ به مسول امور مالی دهباری ها در محل بخشداری مرکزی  
تاریخ بازگشایی پاکت: حداکثر ۲ روز کاری پس از پایان مهلت تحویل پیشنهادات در محل ساختمان بخشداری مرکزی  
شرایط مناقصه:  
الف- دارا بودن حداقل رتبه ۵ راهسازی از مراجع ذیصلاح و دارا بودن آگهی آخرین تغییرات شرکت  
ب- ارائه فیش واریزی بند ج جهت تحویل اوراق مناقصه الزامی می باشد.  
ج- پس از بازگشایی پاکت برنده مناقصه ملزم به ارائه ضمانت نامه بانکی به میزان ۱۰٪ کل مبلغ قرارداد می باشد  
د- در صورتی که نمرات اول تا سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنها ضبط و وصول می گردد.  
ج- هزینه درج آگهی و نقشه برداری بعهده برنده مناقصه می باشد  
به پیشنهادات فاقد مهر و امضا، مخدوش فاقد رتبه معتبر و پیشنهاداتی که بعد از اتمام مدت مقرر در مناقصه ارائه گردد مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد و باطل می باشد.  
ضمنا کمیسیون معاملات در رد یا تایید پیشنهادات پیمانکاران با توجه به ماده ۱۷ برگ مناقصه اختیار کامل دارد .  
درج آگهی نوبت اول در مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ و نوبت دوم مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵  
۱۸۹۳۸۴۴ ۴۶۳۰۹ ۷۴۳۲ الف  
دهباری روستای قلعه سید