

### چند خط سلامتی

- صحبت‌های یک روانپزشک درباره اضطراب!  
اضطراب وضعیت روانی ناخوشایندی است که افراد را دچار نگرانی شدید، تشویش ذهنی، ترس و دلهره می‌کند. درمان‌های طبیعی و غیر دارویی زیادی برای برطرف کردن اضطراب و تشویش وجود دارد؛ از جمله درمان‌های طبیعی، جای بابونه به همراه مقدار کمی سنبل‌الطیب است.  
برخی از مواد بابونه دقیقاً همان کاری را با مغز می‌کند که داروهای آرامبخش همچون والیوم انجام می‌دهند.
- مادران پسر دار بیشتر افسردگی می‌گیرند!  
احتمال ابتلا به افسردگی پس از زایمان، در میان مادرانی که فرزند آن‌ها پسر است، در مقایسه با آن‌هایی که فرزند دختر دارند، ۷۹ درصد بیشتر است. مهمترین عامل در این میان، تغییر در تعادل شیمیایی مغزی است.
- چطور تیرگی آرنج و زانو را از بین ببریم؟  
کافی است یک برش لیمو ترش را در شکر فرو ببرید و روی قسمت‌های تیره پوست مثل آرنج و زانو بمالید. لیمو حاوی اسیدسیتریک است، که به روشن شدن بخش‌های تیره شده پوست کمک می‌کند.
- بهداشت دهان و دندان در دوران کرونا باید بیشتر رعایت شود!  
ماسک زدن باعث ایجاد پوسیدگی جدید دندان نمی‌شود؛ بلکه به دلیل کاهش بزاق و شستشوی کمتر، روند پوسیدگی‌های موجود در دندان‌ها را افزایش می‌دهد.
- بایستی تا لاجر شوید!



گروهی از محققان دریافته‌اند که جایگزین کردن نشستن در روز با ایستادن، به سادگی می‌تواند به افراد کمک کند تا وزنشان را کم کرده و از افزایش آن جلوگیری کنند.

● به نوزاد زیر ۶ ماه آب ندهید!  
گفته شده دادن آب به نوزاد زیر ۶ ماه، سطح سدیم خونس را پایین می‌آورد. همین مسئله می‌تواند منجر به مسمومیت، تشنج، کما و حتی مرگ نوزاد شود.

● کمیاب‌ترین گروه خونی در ایران!  
سخت‌گویی سازمان انتقال خون ایران: گروه خونی AB منفی، کمیاب‌ترین گروه خونی در کشور است. بیشترین میزان اهداء خون در کشور: استان تهران ۱۵٪، استان فارس ۷/۵٪ و خراسان رضوی با ۷٪ هستند. میزان مشارکت بانوان در اهداء خون ۵/۲٪ است.

● خوردن غذای ناسالم پر از قند و چربی در کودکی، چه تأثیری بر آینده زندگی افراد دارد؟  
این تحقیق روی موش‌ها انجام و مشاهده شده با خوردن زیاد غذاهایی مثل فست‌فود در کودکی، یک سری باکتری‌های روده از بین می‌رود. جالب است اگر بعدها هم برنامه تغذیه را سالم کنید، باز هم آن باکتری‌ها برنمی‌گردند.

● اضافه کردن ۱ دانه هل به چای به کاهش تجمع چربی‌ها کمک می‌کند!  
پوست شما را جلا می‌دهد، سردرد را تسکین، حالت تهوع را رفع و نفخ و سوء هاضمه را درمان می‌کند.

● رنگ‌ها چه تأثیری بر اشتها شما دارند؟  
رنگ‌های گرم مانند نارنجی، زرد و قرمز، رنگ‌های تحریک‌کننده اشتها هستند و معمولاً در رستوران‌ها از این رنگ‌ها استفاده می‌شود.  
حتی برای کودکانی که کم‌اشتها هستند، می‌توانید با قرار دادن غذای آن‌ها در ظرف‌هایی که دارای رنگ‌های گرم هستند، اشتهای آن‌ها را تحریک کنید.

● حتماً با پوست تمیز شروع به آرایش کنید.  
آرایش روی پوست چرب و کثیف یا روی بقایای آرایش قبلیتان، اصلاً جذاب نخواهد شد.

### گفتگو با عضو شورای اسلامی بخش مرکزی شهرستان نی‌ریز

## تلاش برای توسعه بخش مرکزی

- و گرفتن سند توسط مالکان روستاهای دارای طرح‌های ۵- پیگیری پوشش شبکه‌های صدا و سیما در دهستان هرگان.
- ۶- پیگیری و در نهایت برق‌رسانی به روستاهای چاه‌شور ۱ و ۲ و تعویض لامپهای فرسوده در کل بخش.
- ۷- پیگیری و اختصاص سهمیه سوخت برای سرویس قلعه‌خواجه.
- ۸- پیگیری سرعت اینترنت با توجه به نیاز دانش‌آموزان.
- ۹- پیگیری عوارض آلاینده‌های معادن موجود در بخش مرکزی.
- ۱۰- گرفتن کد روستا و اجرای طرح‌های در شهرک صدرا و باغ‌تخت.



مدارس در روستاهای بخش.  
۸- پیگیری و احداث چندین پارک بازی توسط دهیاری روستاها از جمله خراسانی، حاجی‌آباد، هرگان، تل‌مهنایی و...  
۹- پیگیری و واگذاری ۱۱ هکتار از مستثنیات قنات عربویه به مالکان قنات.

**پروژه‌های در حال پیگیری**  
- پیگیری اجرای شبکه آبرسانی به مجموعه نصیرآباد.  
- پیگیری گازرسانی به روستاهای دولت‌آباد، قلعه‌همین، غدیرگه و عباس‌آباد سوم.  
- پیگیری واگذاری اراضی شیبدار برای کشت گیاهان دارویی.  
- پیگیری تشکیل یک مدرسه در روستای ده‌فاضل با ۲۲ دانش‌آموز ابتدایی و مدرسه در محمودآباد.  
- پیگیری صدور اسناد مالکیت در روستای تل‌مهنایی و

را انجام دهند. این برنامه‌ها عبارتند از:  
- اتمام کار پروژه آبرسانی به مجموعه روستای نصیرآباد جهت برطرف کردن مشکل شوری آب شرب.  
- آسفالت جاده منتهی به روستای قلعه‌خواجه.

### نیاز به کمک‌های دولتی

شاهسوند حسینی خاطرنشان می‌کند: «برای تکمیل پروژه‌های بالا هزینه‌های میلیاردی لازم است و نمی‌شود آن را از طریق خودیاری مردم تأمین کرد؛ چرا که خیلی از مردم بخش مرکزی وضعیت اقتصادی خوبی ندارند. تنها کمک مالی که مردم روستاها تا اینجا داشتند، این بود که توانستیم به کمک اهالی دهستان هرگان بخش کوچکی از مشکل اینترنت تعدادی از روستاهای دهستان را برای دانش‌آموزان حل کنیم. برای رفع مشکلات دیگر، با خیرین آبرسان و دکتر طهماسبی صحبت‌هایی کرده‌ایم و امیدواریم با تلاش و همکاری همه عزیزان که تا اینجا همکاری لازم را داشته‌اند، بتوانیم برای رفاه و آسایش مردم زحمتکش بخش مرکزی قدمی برداریم.»

### حمایت از سرمایه‌گذاری

شاهسوند حسینی در مورد سرمایه‌گذاری و ایجاد اشتغال نیز می‌گوید: «اگر یک سرمایه‌گذار خوب که مسائل زیست‌محیطی و طبیعی را رعایت کند و باعث بالا بردن شاخص‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی منطقه شود و قصد کارآفرینی داشته باشد، ما از او حمایت می‌کنیم. طرح باغداری و کشت گیاهان دارویی در اراضی شیبدار از جمله طرح‌های اقتصادی است که با هدف ایجاد اشتغال، افزایش تولید محصولات باغی و جلوگیری از مهاجرت روستائیان ارائه شده است. کارآفرینی و سرمایه‌گذاری در این مناطق خوب است؛ چرا که بارندگی در این اراضی قابل توجه بوده و طرح باغداری در آن قابل اجرا است. البته این به حمایت اداره منابع طبیعی نیاز دارد. اگر این طرح در اراضی اجرا شود، جوانهای بیکار این شهرستان و بخش دارای شغل می‌شوند.»

وی در مورد قانون شوراها می‌گوید: «عضو شورا بودن کار سختی نیست، ولی باید وقت زیادی برای پیگیری مسائل و مشکلات گذاشت. من خودم زاده دهستان هرگانم و متوجه هستم که مردم روستا مردمی زحمتکش هستند و از راه دامداری و کشاورزی امرار معاش می‌کنند. آنها مردم کم‌توقعی هستند که با همه سختی‌ها کنار می‌آیند و خواسته زیادی ندارند؛ ولی من وظیفه خود می‌دانم که در راه آبادانی روستاهای آنها، در هر زمینه‌ای از جمله راه آب، برق، گاز، اینترنت، مسائل اقتصادی و اجتماعی تا جایی که بتوانم برایشان قدمی بردارم.»

شاهسوند حسینی در پایان، به طور ویژه از مجموعه فرمانداری شهرستان و مجموعه بخشداری مرکزی و همه کسانی که کمک کردند تا بخشی از مسائل و مشکلات بخش مرکزی شهرستان برطرف شود، تشکر و قدردانی کرد.

## نی‌ریز نارنجی و ۱۴ محدودیت تازه

بهداشت و درمان نسبت به راهتمایی و اقناع خانواده متوفی مبنی بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی و عدم ازدحام قبل از شروع مراسم اقدام نماید.  
۵- تیمهای بازرسی متشکل از ادارات صنعت، معدن و تجارت، اتاق اصناف، شبکه بهداشت و درمان، تعزیرات حکومتی، نیروی انتظامی و ناحیه مقاومت بسیج سپاه نسبت به تشدید بازرسی‌ها از واحدهای صنعتی و نانوائی‌ها اقدام نمایند.  
۶- تمامی نهادها، ادارات و سازمانها از ورود افراد فاقد ماسک به محیط اداری جلوگیری نموده و در صورت گزارش ارائه خدمات به این افراد متخلف برابر قانون با مسئول مربوطه برخورد خواهد شد.  
۷- شرکتهای حمل و نقل درون شهری و برون شهری با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و همچنین کاهش ظرفیت (۵۰ درصد) ناوگان حمل و نقل، الزام استفاده از ماسک توسط راننده و مسافرین مجاز به فعالیت هستند و در صورت عدم رعایت، برخورد قانونی توسط شهرداریها و اداره راهداری و حمل و نقل جاده‌ای انجام پذیرد و در این خصوص نیروی انتظامی و پلیس راه همکاری لازم را معمول نمایند.  
۸- هلال‌احمر و اداره تبلیغات اسلامی پس از هماهنگی با شبکه بهداشت و درمان نسبت به پخش پیام صوتی در خصوص رعایت پروتکل‌های بهداشتی و همچنین

بهداشت و درمان نسبت به راهتمایی و اقناع خانواده متوفی مبنی بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی و عدم ازدحام قبل از شروع مراسم اقدام نماید.  
۵- تیمهای بازرسی متشکل از ادارات صنعت، معدن و تجارت، اتاق اصناف، شبکه بهداشت و درمان، تعزیرات حکومتی، نیروی انتظامی و ناحیه مقاومت بسیج سپاه نسبت به تشدید بازرسی‌ها از واحدهای صنعتی و نانوائی‌ها اقدام نمایند.  
۶- تمامی نهادها، ادارات و سازمانها از ورود افراد فاقد ماسک به محیط اداری جلوگیری نموده و در صورت گزارش ارائه خدمات به این افراد متخلف برابر قانون با مسئول مربوطه برخورد خواهد شد.  
۷- شرکتهای حمل و نقل درون شهری و برون شهری با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و همچنین کاهش ظرفیت (۵۰ درصد) ناوگان حمل و نقل، الزام استفاده از ماسک توسط راننده و مسافرین مجاز به فعالیت هستند و در صورت عدم رعایت، برخورد قانونی توسط شهرداریها و اداره راهداری و حمل و نقل جاده‌ای انجام پذیرد و در این خصوص نیروی انتظامی و پلیس راه همکاری لازم را معمول نمایند.  
۸- هلال‌احمر و اداره تبلیغات اسلامی پس از هماهنگی با شبکه بهداشت و درمان نسبت به پخش پیام صوتی در خصوص رعایت پروتکل‌های بهداشتی و همچنین

امیدشهدان، نی‌ریز فارس:  
جلسه ستاد مقابله با کرونا شهرستان نی‌ریز پنج‌شنبه ۳۰ بهمن‌ماه به ریاست فرماندار و با حضور مدیران و رؤسای ادارات در محل فرمانداری برگزار شد.  
در این جلسه ۱۴ مصوبه به تصویب رسید:  
۱- تردد خودروهایی شخصی در سطح شهر از ساعت ۱۱ شب الی ۳ صبح ممنوع می‌باشد و همچنین تردد خودروهایی شخصی پلاک غیربومی ممنوع و با متخلفان برخورد قانونی توسط نیروی انتظامی صورت پذیرد.  
۲- با توجه به نظر دانشگاه علوم پزشکی استان مبنی بر تأثیرات قابل ملاحظه جمعیت و ازدحام جمعیتی افراد در شیوع بیماری کرونا مقرر گردید تمامی تالارها و سالنهای برگزاری مراسم، رستورانها، بسنن‌بندی‌ها، کافی‌شاپ‌ها و آبمیوه‌فروشی‌ها صرفاً به صورت بیرون‌بر فعال باشند.  
۳- به منظور رعایت پروتکل‌های بهداشتی در بانکها و مؤسسات مالی شهرستان مقرر گردید واحد بازرسی شبکه بهداشت و درمان ضمن بازدید تذکرات لازم را به رؤسای بانک‌ها داده و در صورت عدم رعایت با شعبه مورد نظر برابر مقررات برخورد نماید.  
۴- مقرر گردید بخشداران و شهرداران برنامه‌ریزی نمایند تا با رعایت پروتکل‌های بهداشتی تشییع و تدفین اموات با کمترین جمعیت برگزار شود و همچنین شبکه

### تأثیر پر تقال بر

### استرس چیست؟



جالب است بدانید که خوردن و حتی بویدن پر تقال، به کاهش اضطراب کمک می‌کند!  
مطالعات نشان می‌دهد ویتامین ث موجود در پر تقال سطح هورمونهای استرس را مهار می‌کند و منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. در یک مطالعه، افراد مبتلا به فشارخون و کورتیزول «هورمون استرس» بالا که ویتامین ث دریافت کرده بودند، نسبت به هم‌پایانشان سریعتر در مواجهه با استرس به حالت عادی بازگشته بودند.  
همچنین خانمهای بارداری که دچار وبار بارداری هستند، می‌توانند با بو کردن پوست پر تقال، آن را برطرف کنند.