

با قانون زندگی کنیم

از بین بردن عقل یا کم کردن آن موجب قصاص نخواهد شد.

● ماده ۴۴۵ قانون مجازات اسلامی ●

گفت و گو



مدیرکل بنیاد شهید استان فارس در بازدید از دفتر روزنامه طلوع:

توانمندسازی شغلی و تحصیلی فرزندان شاهد و ایثارگر، مهم ترین طرح در دست اقدام بنیاد شهید فارس است



نمایش فیلم

با استفاده های جدید در دستگاه های دولتی تعدادی از آنها استخدام شدند. وی در خصوص متقاضیان مسکن از طریق سایت نیز خاطرنشان کرد: در سال گذشته در بحث وام مسکن فراخوانی اعلام شد که به تعدادی از متقاضیان که واجد شرایط بودند، تسهیلات ارائه شد. به گفته راهی، در بخش مسکن ۱۱ هزار تقاضای وام واصل شده که بر اساس اولویت های تعریف شده و به صورت متمرکز به ایثارگران تسهیلات ارائه می شود.

وگو با خبرنگار روزنامه طلوع به بحث بازسازی و مناسب سازی مزارهای شهدا در سطح استان فارس اشاره کرد و افزود: تمام تلاش خود را انجام می دهیم تا کارهایی را که پیش از این آغاز کرده ایم و اکنون در دست اقدام داریم، به اتمام برسانیم. مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران فارس خاطر نشان کرد: ۴ هزار مزار مناسب سازی نشده در سطح استان وجود دارد. وی اعتبار لازم برای مرمت این تعداد مزار را ۲۰ میلیارد تومان عنوان کرد.

رجبعلی راهی به بحث اشتغال فرزندان شهدا و جانبازان اشاره کرد و افزود: در سطح استان فارس نزدیک به ۴ هزار فرزند شهید و جانباز بیکار داریم. وی ادامه داد: براساس فراخوانی که سازمان سنجش اعلام کرده، فرزندان شهدا هم با سهمیه ثبت نام ۲۵ درصدی در این آزمون شرکت می کنند و از این طریق تعدادی در دستگاه های دولتی استخدام می شوند. به گفته او، تعداد متقاضیان اشتغال برای هر شغل، بیشتر از ظرفیت آن شغل است.

سرورس خبری / خدیجه غضنفری - عکس / الهه پورحسین: مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران فارس در بازدید از روزنامه طلوع گفت: روزنامه نگاری و فعالیت مطبوعاتی و رسانه ای تولید اثر است که اگر قدر آن را بدانیم، جهاد اکبر است. رجبعلی راهی با بیان اینکه برای شهدا کارهای خوبی انجام شده، افزود: هر قدمی که برای شهدا برداشته شود خداوند قدم های بیشتری برای ما بر می دارد.

مدیرمسئول روزنامه طلوع نیز با تشریح قابلیت ها و توانمندی های روزنامه طلوع، اظهار داشت: امروز هر تفکری که بتواند برای تمام مردم دنیا نوعی پیام پیشرفت و نوآوری با خمیرمایه معنوی که انسان و جامعه را به سمت رشد و تعالی رهنمون کند، داشته باشد و از طرفی با خرافات هم مبارزه کند، موفق است. محمدمهدی جعفری زاده ادامه داد: اما اگر تک بعدی باشیم، به هر اسم و تحت هر عنوانی که باشیم، شکست خواهیم خورد. در ادامه مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان فارس در گفت



در خصوص ترویج فرهنگ ایثار و شهادت فعالیت کنند. وی با توجه به اینکه هر دستگاهی شهدایی را تقدیم اسلام و انقلاب کرده، تاکید کرد: اگر هر دستگاه در حوزه شهدای سازمان خود اقداماتی در سطح خود سازمان و در سطح جامعه انجام دهد، قطعاً اقدامات منسجم تری را در زمینه اشاعه فرهنگ ایثار و شهادت در سطح جامعه شاهد خواهیم بود. وی دیگر بحث مهم بنیاد شهید را بحث پیگیری درمان جانبازان، پدران، مادران و همسران شهدا عنوان کرد. رجبعلی راهی در بخش پایانی صحبت های خود، اعلام آمادگی برای همکاری در زمینه مباحث مرتبط با خانواده شهدا را توسط همه دستگاه ها، مسئولان دولتی، نمایندگان مجلس، انجمن جمع و همه جناح های سیاسی با هر اعتقاد، سلیقه و مسلکی به دور از اختلاف نظرها و اختلاف سلیق و عقایدی قابل تقدیر دانست و تصریح کرد: از زمان قبول مسئولیت این همکاری عملی را در بخش های مختلف استان مشاهده کرده ام.

وی با یادآوری اینکه در سال ۹۱ تعداد ۳۲۶ نفر از فرزندان شهدا در آزمون استخدامی دولت وقت پذیرفته شده، اما برای آغاز به کار فراخوانده نشده بودند، اظهار کرد: مشکل این افراد با مساعدت استاندار فارس و پیگیری های به عمل آمده، مرتفع شد. مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان فارس با اشاره به سایت اشتغال و مسکن بنیاد شهید و امور ایثارگران در استان فارس افزود: با راه اندازی این سایت، تعداد دقیق فرزندان شهدا و ایثارگران فارغ التحصیل فاقد شغل مشخص شد که امیدواریم

آیا می دانستید که پیاز می تواند با سرطان مبارزه کند؟



یک کارشناس ارشد تغذیه در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با بیان اینکه رادیکال های آزاد می توانند سبب تغییرات سرطانی در سلول های بدن شوند، گفت: پیاز مانند یک آنتی اکسیدان، عمل و بدن را از رادیکال های آزاد پاک می کند. به گزارش "وب دا" در شیراز، یاسمین فتحی، خانواده پیاز را شامل پیازچه، موسیر و تره فرنگی عنوان کرد و افزود: در گذشته از پیاز برای درمان خانگی سرفه و سرماخوردگی و برونشیت استفاده می شده است. این کارشناس ارشد تغذیه در دانشگاه، گفت: "کوئرستین" موجود در پیاز یک فیتونوتریت قوی است که مانند ویتامین E و C، به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کند؛ آنتی اکسیدان ها باعث پاکسازی بدن از رادیکال های آزاد می شود. وی اضافه کرد: رادیکال های آزاد می توانند سبب تغییرات سرطانی در سلول های بدن شوند، جذب "کوئرستین" موجود در پیاز ۳۲ درصد کارا تر و سریع تر از جذب "کوئرستین" موجود در سیب و چای است. او با بیان اینکه کوئرستین موجود در پیاز به مدت ۲۴ ساعت در بدن باقی می ماند، گفت: بنابراین مصرف مداوم پیاز می تواند میزان کوئرستین خون را افزایش داده و از بدن در برابر بسیاری

تغییر روحیه، با میوه و سبزیجات

با مصرف میوه ها و سبزیجات مختلف می توانید به راحتی روحیه خود را تازه و شاداب کنید. تاثیر مصرف این قبیل خوردهای روی اعصاب و روانتان را به راحتی می توانید ببینید. توصیه ما برای بالا بردن روحیه و رفع مشکلات روحی مصرف مداوم میوه و سبزیجات مختلف است. متخصصان دانشگاه وارویک معتقدند که مصرف میزان قابل توجهی از میوه و سبزی در طول روز، سطح شادی را در انسان افزایش می دهد. این بررسی اولین تلاش مهم علمی به منظور مطالعه تاثیرات روانی مصرف میوه و سبزی فراتر از یافته های فعلی است که از فواید این خوراکی ها برای مقابله با سرطان و سکنه قلبی حکایت دارد. متخصصان انگلیسی اظهار داشتند: افرادی که هیچ میوه و سبزی مصرف نمی کنند اما



مراقبت از پوست در برابر چروکیدگی شدن



اگر می خواهید همیشه پوستی سالم و شفاف و بی عیب و نقص داشته باشید بهتر است از عواملی که موجب پیری زودرس در آن می شوند پیشگیری کنید. با پیشگیری از ایجاد چین و چروک در پوستتان به رفع این علائم بپردازید و مراقبت از پوستتان را بالا ببرید. یک متخصص پوست گفت: کم خوابی و استرس تعادل هورمونی بدن را مختل کرده و با ایجاد مشکلاتی مانند آکنه، تخریب کلاژن پوست را سرعت می بخشد. مسعود داوودی متخصص پوست و مو گفت: یکی از عوامل موثر در کاهش کیفیت پوست ژنتیک است. وی افزود: نور خورشید به دلیل دارا بودن اشعه ماورای بنفش و مادون قرمز و همچنین آسیب رساندن به هسته سلولی برای پوست مضر است، این اشعه ها به قسمت های عمیق پوست نفوذ کرده و کلاژن را تخریب می کنند. افرادی که بیشتر در معرض نور آفتاب هستند پوستی با چین و چروک و لکه های قهوه ای دارند. داودی ادامه داد: استفاده از سیگار و دخانیات به دلیل کاهش اکسیژن رسانی و تنگ کردن عروق پوستی می تواند باعث چین و چروک پوست شود. این متخصص پوست ادامه گفت: نداشتن خواب منظم و کافی در شب از عوارض پیری زود هنگام است، همچنین استرس مزمن نقش موثری در مشکلات پوستی داشته و سیستم دفاعی بدن در افرادی که مکرر دچار استرس هستند کارایی لازم را از دست داده و موجب پیری زودرس می شود. وی تغذیه سالم و درست را یکی از راه های پیشگیری از پیری زودرس دانست و عنوان کرد: در یک رژیم غذایی مناسب، همه گروه های غذایی از جمله میوه و سبزیجات تازه به دلیل داشتن آنتی اکسیدان باید وجود داشته باشد. داودی ادامه داد: استفاده از محصولات آرایشی بهداشتی به صورت موقت در کیفیت پوست موثر است، ولی در جلوگیری از روند تغییرات پوست تاثیرگذار نیست و از پیری آن پیشگیری نمی کند. این متخصص پوست افزود: از بوتاکس و تزریق ژل و غیره به عنوان برطرف کردن عیب و ایرادهایی که در اثر عوامل مختلف به وجود می آید می توان کمک گرفت ولی این مواد تاثیرات موقتی دارند.