

## طی حکمی از سوی سرپرست راه و شهرسازی فارس؛ انتصاب سرپرست راه و شهرسازی شیراز



طی حکمی از سوی سرپرست راه و شهرسازی فارس؛ انتصاب سرپرست راه و شهرسازی شیراز

طی حکمی از سوی سرپرست راه و شهرسازی فارس؛ انتصاب سرپرست راه و شهرسازی شیراز

جمشیدی سرپرست راه و امور محوله بهتر انجام پذیرد. شهرسازی فارس مهندس در حکم مهندس محمد مهدی عبداللهی به عنوان سرپرست راه و شهرسازی شهرستان شیراز منصوب شد. است: رسیدگی و پاسخگویی به گزارش روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی تحت سرپرستی و شرکت در جلسات فرمانداری و تبادل نظر سرپرست راه و شهرسازی فارس در مراسم معارفه رئیس راه و شهرسازی شهرستان شیراز و همچنین اجرای وظایف و امور محوله در حوزه مسکن و شهرسازی شهرستانها به دو اداره تقسیم می شوند. سرپرست راه و شهرسازی فارس تصریح کرد: امیدواریم با تشکیل اداره راه و شهرستانها و جداسازی وظایف ادارات شهرستانها به دو اداره راه و شهرسازی و راهداری و حمل و نقل تسریع در اجرای پروژه‌های تحت نظر شهرستانها و رسیدگی

## یکی از وظایف دستگاه قضایی دفاع و حراست از وقف و احسان است

رییس کل دادگستری استان فارس: یکی از وظایف دستگاه قضایی دفاع و حراست از وقف و احسان است

در نشست تخصصی وقف رئیس کل دادگستری استان فارس یکی از وظایف دستگاه قضایی را دفاع و حراست از وقف و احسان دانست. به گزارش روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، در نشست تخصصی وقف که با حضور رئیس کل دادگستری استان فارس، معاونین دادگستری استان و قضات شیراز برگزار شد، علی القاصی مهر ابراز کرد: برپایی این نشست های تخصصی و گرد هم آمدن در مجموعه اوقاف در خصوص یکی از معروفات بسیار ارزشمند همچون وقف، احسان و نیکوکاری قابلیت و ظرفیت معنوی بسیار بالایی است که ممکن است نصیب هر کسی نشود. القاصی مهر افزود: سازمان اوقاف و امور خیریه مامور است که نیات واقفین را به مرحله اجرا درآورد و با نظارت دقیق خود در خصوص آن

## معاون فرهنگی و امور اجتماعی شهردار شیراز: برگزاری همزمان ۱۱ پیاده روی خانوادگی در شیراز برای اولین بار

معاون شهردار و رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهردار شیراز از برگزاری ۱۱ پیاده روی خانوادگی بزرگ منظور گسترش و توسعه ورزش حرفه‌ای در میان شهروندان با استفاده از امکانات و تجهیزات مناسب شهرداری شیراز تشکیل شده است. با اعلام این مطلب که در ایام باسعادت میلاد پیامبر اکرم (ص)، امام جعفر صادق (ع) و هفته وحدت ویژه برنامه های در نظر گرفته شده است تصریح کرد: در راستای ارتقاء فرهنگ ورزش همگانی و توسعه سلامت شهرداری این برنامه در شیراز برگزار می شود. همتی افزود: این پیاده روی ها راس ساعت ۷:۳۰ روز جمعه ۲۶ آذر در محل های محمودیه واقع در منطقه ۱، پارک لاله شهرک ولی عصر (عج) واقع در منطقه ۲، شهرک رکن آباد واقع در منطقه ۳، باغ جنت واقع در منطقه ۴، مقابل سالن نصری به سمت پارک شهدا واقع در منطقه ۵، فرهنگ شهر ابتدای بلوار شهید کسایی واقع در منطقه ۶، بوستان شهروند واقع در منطقه ۷، از مقابل حرم مطهر سید علاءالدین حسین (ع) واقع در منطقه ۸، شهرک میازرود میدان قهرمانان واقع در منطقه ۹، شهرک گلستان واقع در منطقه ۱۰ و بوستان ارغوان واقع در منطقه ۱۱

## تجلیل از خط بانان برتر منطقه فارس

در این جلسه بررسی مسائل و مشکلات خط بانان منطقه فارس برگزار شد، از ۸ خطبان برتر این منطقه تجلیل شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران منطقه فارس، طی هماهنگی های به عمل آمده و برنامه ریزی های صورت گرفته توسط حراست منطقه فارس، جلسه آموزشی با حضور مدیر، معاونین، روسای واحدهای منطقه و تمامی خطبانان منطقه فارس برگزار شد.

در ابتدای جلسه مهندس سیاوش اورنگی مدیر منطقه فارس مطالبی در خصوص اهمیت خطبانی و حفاظت از خطوط توسط خطبانان و عوامل حراست و ارج نهادن به زحمات آنان سخنرانی کرد و تلاشهای آنان را مهم برشمرد.

همچنین غلامحسین ابراهیمی رئیس واحد حراست منطقه گزارشی از عملکرد خطبانان در طول دوره خدمت و اهمیت حفظ و حراست از خطوط و رسیدگی به مسائل و مشکلات خطبانان ارائه داد.



## طرز تهیه فیله مرغ سوخاری با پنیر گودا



قبل از بیرون آوردن کیک بگذارید درون قالب بماند تا سرد شود. توصیه سرآشپز: جهت تنوع در نوع میوه کیک میوه ای، می توانید یک عدد موز رسیده پوره شده را جایگزین عسل کنید.

مخلوط میوه به این کیک طعم و مزه مطلوبی داده و نیز موجب شیرینی می شود، در نتیجه دیگر نیازی به اضافه کردن شکر نیست. مواد لازم برای کیک میوه ای بدون شکر: کره سرد شده و به قطعات کوچک خرد شده ۱۵۰ گرم آرد معمولی ۳۰۰ گرم بکینگ پودر ۲ قاشق چایخوری پودر ادویه مخلوط برگه زردآلو خرد شده ۱ قاشق چایخوری خرما یا خشک خرد شده ۷۵ گرم گیلان شکری خرد شده ۷۵ گرم کشمش ۱۰۰ گرم شیر ۱۲۵ میلی لیتر تخم مرغ زده شده ۲ عدد پوست رنده شده پرتقال ۱ عدد آب پرتقال ۶ قاشق غذاخوری عسل ۳ قاشق غذاخوری طرز تهیه کیک میوه ای بدون شکر:

## بانوان



رنگ موی مناسب زمستان

رنگ موی بلوند تمام شده و بهتر است برای رنگ موی زمستان خود به جای رنگناش، مش و تجدید رنگ روشن قبلی، رنگ تازه ای از میان رنگ های زمستانی انتخاب کنید.

انواع رنگ های قهوه ای بسیار برای زمستان مناسب هستند. در گروه رنگ های زمستانی، رنگ های شرابی، فندقی، بلوطی و زیتونی هم جای می گیرند.

در زمستانی بودن رنگ مشکی هم تردیدی وجود ندارد ولی به توصیه آرایشگران رنگ مشکی به موی خود نزنید چون بعد از مشکی قدرت دریافت هیچ رنگ دیگری را ندارد و تا در آمدن موهای جدید و رشد آنها باید با همان رنگ مشکی مدارا کنید (مگر اینکه ریشه موی خودتان مشکی باشد و قصد تعویض رنگ موی خود را تا مدت طولانی نداشته باشید و این کار را انجام دهید).

برای کسانی که می خواهند موهای خود را بسیار تیره کنند، آرایشگران از قهوه ای بسیار تیره و نزدیک به مشکی استفاده می کنند. اما برای آن دسته از خانمهایی که بازی رنگ ها را روی موی خود دوست دارند و می توانند به جای مش از های لایت با رنگ های گرم مانند عسلی، نسکافه ای، صورتی، قرمز یا مسی استفاده کنند و از رنگ زیبای آن لذت ببرند، این نوع های لایت را روی هر رنگ پایه مویی می توان اجرا کرد ولی واضح است که های لایت عسلی و نسکافه ای روی موهای قهوه ای و های لایت قرمز روی موهایی با زمینه قرمز مانند شرابی و فندقی جذاب تر و زیباتر است.

همچنین برای های لایت های تیره و در صورت تمایل فرد به دکوره، دکوره های گل بپی و هلویی پر رنگ را پیشنهاد می کنیم.

**انواع رنگ های قهوه ای بسیار برای زمستان مناسب هستند**

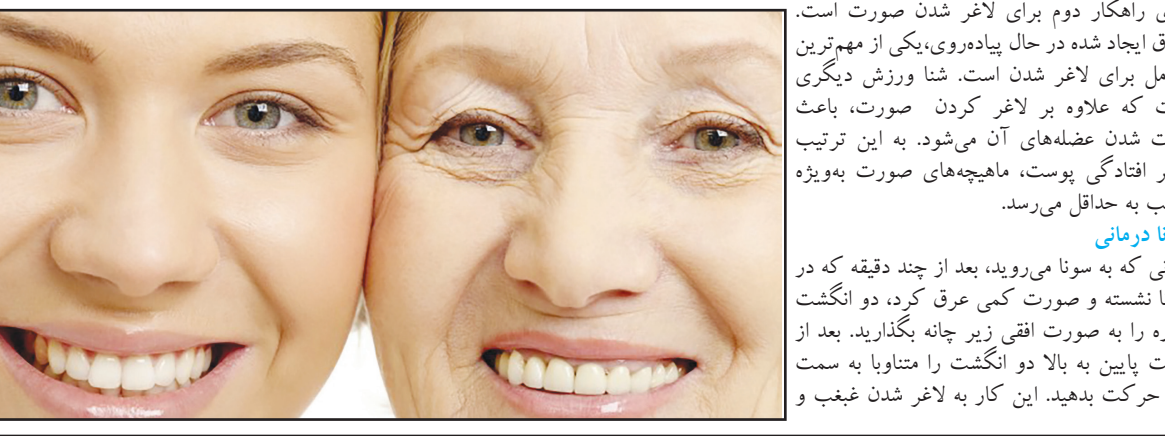
بهترین رنگ ها برای کسانی که پوست گندمگون و برنزه دارند، رنگ های شیری، گل بپی، مسی، کرم نخودی، قهوه ای، زرد سوخته، فندقی، عسلی، سبزه کاهویی و زرد است. برای چشم های آبی روشن، آبی خاکستری و آبی تیره، سبزه تیره، قهوه ای و مشکی، بهترین رنگ مو ارغوانی با های لایت شرابی، پلاتینی، خاکستری، قهوه ای، تیره، مشکی و شیری است. برای چشم های کهربایی هم رنگ موهای طلایی با های لایت قرمز، قهوه ای طلایی، قهوه ای عسلی، فندقی، مسی و قهوه ای سوخته مناسب است.

## رازهای جالب برای پیر نشدن پوست

سفت شدن آن کمک می کند. می توانید همراهتان در شیشه کوچکی کمی آب لیموی ترش تازه بریزید. در حین ماساژ در سونا از آب لیموترش برای ماساژ استفاده کنید تا پوست صورتتان کیفیت بهتری پیدا کند. با باز شدن منافذ پوست در سونا، ترکیب های مفید لیموترش تاثیر بیشتری روی پوست خواهند داشت.

**ماساژ صبحگاهی**

هر روز بعد از بیدار شدن از خواب و شستن دست و صورت با آب خنک و خشک کردن صورت، صورت را به مخلوط یک قاشق غذاخوری گلاب و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون یا آفتابگردان یا کنجد آغشته کنید. سپس صورت را ماساژ بدهید. برای این کار هم انگشت اشاره را روی گونه گذاشته و به شکل دایره وار از سمت گونه به سمت گوش بروید. این کار را به همین شیوه از سمت چانه به سمت گونه نیز تکرار کنید. ۱۵ دقیقه به این روش صورت را ماساژ بدهید.



## لیموترش درمانی

یکی دیگر از درمان ها یا بهتر بگوییم؛ پیشگیری های طبیعی برای جلوگیری از افتادگی پوست و ماهیچه های صورت و لاغر شدن آن، استفاده از آب لیموترش تازه است. آب چند عدد لیموترش تازه را گرفته و آن را روی صورت بمالید و با دست ماساژ بدهید، بعد از ۱۵ دقیقه صورت را بشویید. برای این که این ماساژ بهتر باشد می توانید یک قاشق گلاب به آن اضافه کنید. به این ترتیب پوستتان شفاف تر خواهد شد.

**تقویت گرمی**

اینکه بگوییم مصرف کره ها هیچ تاثیری روی پوست صورت ندارند، اشتباه است. به این دلیل که پوست هم مانند هر بخش دیگری از بدن نیازمند تغذیه مناسب است. برای این کار باید از کره های چرب و کرم های مرطوب کننده به شکل متناوب و در زمان مناسب خود استفاده کنید. برای مثال برای اینکه خشکی پوست از بین رفته و از طرفی آبرسانی به آن به خوبی انجام شود، استفاده از کرم مرطوب کننده با کیفیت مناسب، یکی از بهترین راهکارهاست. برای آنکه پوست چربی لازم را داشته و به دلیل خشک بودن بیش از حد چروک نخورد، استفاده از کرم چرب کننده سازگار با پوست نیز ضروری است.

**یخ درمانی**

نگران نباشید! قرار نیست صورتتان را سرما بدهید. یکی دیگر از راهکارهای طبیعی حفظ کیفیت پوست، خنک کردن آن است، اما این یعنی چه؟ وقتی صبح از خواب بیدار می شوید شیر آب را به سمت خنک چرخانده و با آب سرد صورت را بشویید. در حمام سعی کنید آب ولرم رو به سرد باشد تا پوست شل و افتاده نشود. گاهی چند تکه یخ یا کيسه های ویژه ای را که در فریزر گذاشته و یخ می بندند داخل نایلون گذاشته و به آرامی روی نقاط مختلف پوست بگذارید. این کار به سفت شدن عضلات صورت کمک می کند.