

ضرب المثل های جهانی

خود را به خاطر خوشگذرانی بدبخت مکن

● ضرب المثل عبری ●

خبر



تغییر زمان برگزاری کنگره تاریخ معماری و شهرسازی ایران در فارس



مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس از تغییر زمان برگزاری کنگره تاریخ معماری و شهرسازی ایران در شیراز خبر داد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس دکتر مصیب امیری گفت: کنگره تاریخ معماری و شهرسازی با هدف شناخت بناهای استان فارس از نظر تاریخ معماری و شهرسازی و ارائه راهکار و پیشنهاد جهت حفاظت، مرمت و احیای بناهای تاریخی استان فارس که مقرر بود در تاریخ ۲۵ و ۲۶ بهمن ماه در شیراز برگزار شود به دلیل تداخل اجرای با دیگر استانهای کشور، در تاریخ ۳۰ بهمن و ۱ اسفند ماه برگزار می شود.

وی افزود: از جمله محورهای اصلی برگزاری این کنگره ارائه

سرویس خبری / نصرالله پناهی: به گزارش روابط عمومی بین الملل دفتر نهاد مقام معظم رهبری در استان فارس، به مناسبت یادواره ۲۷۱ شهید اطلاعات سپاه پاسداران استانهای فارس، بوشهر، هرمزگان در حسینیه عاشقان ثارالله شیراز برگزار شد.

در این دیدار سردار سرتیپ پاسدار روح الله نوری فرمانده قرارگاه منطقه مدینه منوره، سردار حمید سرفیلی جانشین قرارگاه مدینه منوره نیروی زمینی سپاه پاسداران، سردار خسرو کوه مرئی فرمانده دانشکده زرهی سپاه شیراز، حجت الاسلام عبدالرضا رستگار حوزه نمایندگی ولی فقیه در قرارگاه مدینه منوره نیروی زمینی سپاه با حضور در دفتر نماینده مقام معظم رهبری در استان فارس و امام جمعه شیراز با آیت الله ایمانی دیدار کردند. در ابتدا سردار روح الله نوری فرمانده قرارگاه منطقه مدینه منوره سپاه پاسداران ضمن قدردانی از حمایت های پدران آیت الله ایمانی از رزمندگان و یادگاران دوران دفاع مقدس و خانواده های معزز شاهد و ایثارگر گفت: استان فارس با نثار پانزده هزار شهید گلگون کفن و با شایستگی توانسته دین خود را به اسلام، میهن و آرمان های امام راحل و منویات مقام معظم رهبری ادا کند و همیشه در همه عرصه ها پا در رکاب است و چون نگینی درخشان در سطح کشور و جهان اسلام می درخشد. سردار روح الله نوری افزود: برگزاری یادواره ۲۷۱ شهید اطلاعات سپاه جنوب کشور در شهرستان ولایی و سومین حرم اهل بیت (ع)، شیراز کار شایسته و ارزشمندی است که در سالهای آینده در استان های فارس، بوشهر و هرمزگان باشکوه تر از سال های گذشته برگزار خواهد شد، همچنین ساخت و نصب دکل دیده بان که یادآور فعالیت های نیروهای اطلاعاتی و دعوت از

دیدار فرماندهان قرارگاه مدینه منوره سپاه با امام جمعه شیراز



به مناسبت برگزاری یادواره ۲۷۱ شهید اطلاعات سپاه جنوب کشور در شیراز انجام شد؛

شهر سومین حرم اهل بیت (ع) شیراز گفت: رهبر معظم انقلاب نیز در دیدار با نخبگان تاکید داشتند که جوانان و مردم ما باید شرح و حال شهدا، رزمندگان، نخبگان و یادگاران دوران دفاع مقدس را مطالعه کنند. وی افزود: صحبت های سردار روح الله نوری و سردار حمید سرفیلی را شنیدیم و از اینکه همزمان با استان های فارس، بوشهر و هرمزگان در ده منطقه سراسر کشور یادواره شهدای اطلاعات برگزار خواهد شد و سپس در تهران به صورت کنگره ملی برگزار می شود بسیار خرسندم. آیت الله ایمانی افزود: استان فارس در همه عرصه ها بر قله است و در ترویج و اشاعه فرهنگ ایثار و شهادت فارس الگو می باشد و برگزاری صدها یادواره شهدا در سطح بخش ها و شهرهای استان فارس در طول سال این استان را از دیگر استان ها ممتاز کرده است. آیت الله ایمانی بیان داشت: شهدا و رزمندگان اطلاعات سپاه در خط مقدم جبهه ها پیش قدم و پیشتاز بوده و همیشه جزو اولین نفر در خط مقدم و آخرین نفر بعد از عملیات در منطقه جنگی حضور داشته اند و باید با شایستگی یاد و خاطره ایثارگران و مدافعین اسلام را گرامی بداریم.

نشست مشترک شورای معاونین جمعیت هلال احمر و صدا و سیما مرکز فارس

در نشست مشترک شورای معاونین جمعیت هلال احمر و صدا و سیما مرکز فارس، راه های همکاری دوجانبه مورد بررسی قرار گرفت و بر انعکاس پررنگ تر خدمات جمعیت در قالب رسانه تاکید شد.

به گزارش روابط عمومی جمعیت هلال احمر استان فارس، نشست مشترک شورای معاونین جمعیت هلال احمر و صدا و سیما مرکز استان در سالن جلسات صدا و سیما برگزار شد و در حاشیه آن، مدیران رسانه به عضویت داوطلبانه هلال احمر درآمدند.

مدیر کل صدا و سیما مرکز فارس هم افزایی و آشنایی با ظرفیت های دستگاه های اجرایی به منظور ارائه خدمات بهتر به عموم مردم را هدف اصلی برگزاری اینگونه جلسات عنوان کرد.

سید تقی سهرابی اظهار امیدواری کرد که جلسه مشترک با مدیران و معاونان جمعیت هلال احمر فارس نیز منجر به نمود بیشتر خدمات این جمعیت در قالب رسانه شود.

وی در بخش دیگری از سخنان خود به سابقه روشن و درخشان جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران از گذشته تا به امروز اشاره و تاکید کرد: مردم این جمعیت را به خوبی می شناسند و با آن ارتباط برقرار می کنند و در این میان نقش رسانه برای بازگویی و بازنمایی فعالیت ها و خدمات هلال احمر، مهم و اثرگذار است.

مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان فارس در جمع شورای معاونین این جمعیت و صدا و سیما به اشتراکات

سلامت

خواص سویا برای سلامت

سویا غذایی معجزه آسا است که می تواند با سرطان، بیماری های قلبی، پوکی استخوان و... مبارزه کند.

ارزش غذایی دانه سویا

خواص بسیار زیاد سویا برای سلامت به خاطر مواد غذایی، ویتامین ها، ترکیبات ارگانیک و دیگر مواد غذایی است، از جمله فیبر و مقدار زیاد پروتئین. سویا دارای مقدار زیادی ویتامین B1، B2، B6، ویتامین C است. همچنین سویا دارای مواد معدنی همچون آهن و منگنز می باشد.

سوخت و ساز بدن

همان طور که گفته شد دانه سویا منبع غذایی پروتئین های زیادی است، پروتئین کافی در بدن خود داشته باشید سوخت و ساز و عملکرد کلی بدن ارتقای زیادی خواهد یافت. پروتئین ها بلوک های سازنده سلول ها و رگ های خونی و بخشی ضروری برای بدن انسان هستند.

افزایش وزن سالم

دانه های سویا برای افزایش و کاهش وزن هر دو مفیدند. دانه های سویا اشتها را کم می کنند که جلوی پرخوری شما را می گیرد. نتیجه این پرخوری می تواند افزایش وزن و چاقی باشد. از طرف دیگر سویا مقدار زیادی فیبر و پروتئین دارد که اگر در مقدار زیاد خورده شود می تواند برای افزایش وزن مفید باشد.

پیشگیری از سرطان

میزان آنتی اکسیدان های موجود در دانه سویا آن را انتخاب خوبی برای پیشگیری از سرطان های مختلف می کند. آنتی اکسیدان ها باعث از بین رفتن رادیکال های آزاد می شوند، ترکیباتی که برای سوخت و ساز سلولی خطرناکند. رادیکال های آزاد می توانند باعث شوند سلول های سالم بدن تبدیل

اهمیت تغذیه با شیر مادر در بدو تولد



کارگاه آموزشی برای تغذیه نوزادان با شیر مادر برگزار شد و مدیر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس دانشگاه فارس در این باره گفت: توجه برنامه تازه، بیشتر بر روی ترویج برنامه شیردهی در ساعت ها و روز نخست تولد است تا باعث شود به مسایل مختلفی که ممکن است برای نوزاد پیش بیاید و مسیر تغذیه با شیر مادر را مختل کند، بر اساس اقداماتی که مشخص شده است توجه شود.

وی ابراز امیدواری کرد با اجرای این برنامه وضعیت بهداشتی و سلامت بهتری برای نوزادان داشته باشیم و مصرف شیر خشک و آسیب های ناشی از استفاده از شیر خشک را نداشته باشیم و به هدف همه که سلامت نوزاد و مسیر زندگی بهتر نسل جدید است، دست پیدا کنیم.

مسئول برنامه کودکان و نوزادان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، هم هدف از این کارگاه آموزشی را اجرای بسته جدید پایش بیمارستان دوستدار کودک عنوان کرد و گفت: این بسته از گذشته در حال اجراست و با توجه به بازنگری و تغییرات ایجاد شده در آن، این کارگاه با هدف آشنایی همکاران با ترویج تغذیه با شیر مادر برگزار شد.

دکتر ثریا زحمتکش افزود: اگر کودکی در ساعت های نخستین تولد بتواند تغذیه موقتی با شیر مادر داشته باشد، در ۶ ماه نخست تولد هم می تواند از شیر مادر استفاده کند، همچنین این شیردهی می تواند تا دو سالگی هم ادامه داشته باشد.

او اضافه کرد: طرح بیمارستان دوستدار کودک به صورت ابتدایی، از سال ۱۳۷۱ در ایران آغاز و از همان زمان برنامه ها تنظیم و راهنماها تهیه شد، در ادامه این بسته ها و آموزش ها ارایه شد و در مدت بیست و چهار سال این فرآیند ادامه داشته است.

مسئول برنامه کودکان و نوزادان معاونت بهداشتی دانشگاه فارس، ادامه داد: در استان فارس از تمام بیمارستان ها، تنها ۱۱ بیمارستان دوستدار کودک نیستند که آنها هم داوطلب کسب این لوح هستند و فراهم کردن شرایط کسب این عنوان در این بیمارستان ها پیگیری می شود.

دکتر زحمتکش، با بیان اینکه برای کسب شرایط لازم، بیمارستان ها باید ۱۰ مورد را رعایت کنند، اضافه کرد: آموزش به کارکنان، اعتقاد به تغذیه با شیر مادر، جایگزین نکردن شیرهای مصنوعی و شیر خشک توسط داروخانه های بیمارستانها، اجازه نداشتن مادر

نوشیدن روزانه چای سبز چه اثراتی دارد؟



نوشیدن هرروزه چای سبز به دلیل آنتی اکسیدان ها و مواد ضد التهابی می تواند اثرات زیر را بر بدن شما داشته باشد.

احساس انرژی بیشتر کنید

چای سبز مقداری کمی کافئین دارد و این یعنی می تواند سطح ثابتی از انرژی در بدن ایجاد کند، درست خلاف حالتی که پس از نوشیدن قهوه یا نوشابه با کافئین زیاد ایجاد می شود.

احساس آرامش می کنید

ماده ای به نام اِپی گالوئستاجین EGCG در چای سبز وجود دارد که سطح استرس را کاهش داده و به آرامش فرد کمک می کند.

شاید حافظه شما بهتر شود

در کوتاه مدت: تنها یک یا دو فنجان چای سبز در روز می تواند مربوط به بخش هایی از مغز که در طولانی مدت: می تواند زوال شناختی بر اثر افزایش سن را کند کرده و به پیشگیری از فراموشی و جنون کمک کند.

شاید وزن کم کنید

نوشیدن یک فنجان چای سبز قبل از ورزش نه تنها باعث زیاد شدن کافئین می شود (برای کمک به حفظ قدرت در طول ورزش)، بلکه سوخت و ساز بدن را نیز کمی افزایش می دهد.

نوشیدن چای سبز به سبب کاهش وزن و کاهش چربی در بدن، اما این تاثیرات را باید با احتیاط و در نظر گرفتن شرایط خاص هر فرد بررسی کرد. همچنین، نوشیدن زیاد چای سبز می تواند باعث کمبود آهن و کلسیم شود. اگرچه چای سبز حاوی آنتی اکسیدان های مفیدی است، اما این نوشیدنی را نباید به عنوان جایگزین برای آب در نظر گرفت. همچنین، نوشیدن زیاد چای سبز می تواند باعث مشکلات گوارشی شود.