

ضرب المثل‌های جهانی

سگ هایی که با هم می جنگند، در برابر مرگ با هم متحد می شوند.

- ضرب المثل ارمنی

خبر



توفیق مرکز فارس در چینش مناسب برنامه های تولیدی، تأمینی و پخش

بر اساس ارزیابی اداره کل نظارت و بررسی سیمای استان ها مراکز استانها، صدا و سیمای فارس به دلیل توجه به تنوع موضوعی و گروه های سنی مخاطبان مثبت ارزیابی شد.

بر اساس ارزیابی و بررسی جدول پخش برنامه های مراکز استانها، اداره کل نظارت و ارزیابی سیمای استان ها اعلام کرد: در برنامه های محوری خانواده، شبانه، کودک، ورزش، برنامه گفت‌وگو، صبح دلگشا، گلبنگت وحدت، نگاه روز، در شهر، سیب سلامت، مشاور شما، طنز پنجیری، خوشا شیراز، هم ولایتی، مسابقه، سخنرانی، توجه مناسبی به تنوع موضوعی و گروه‌های سنی مخاطبان شده است و در ساعات طلایی پخش مرکز بر اساس مقتضیات بومی استان و بازپخش آن در جدول پخش صدا و سیمای فارس جانمایی و برنامه‌ریزی‌های مناسبی صورت گرفته است.

مرکز سیمای استان ها، توجه مناسب به اقوام مختلف استان مثل عشایر، ترک و لر در برخی از برنامه ها مانند هم ولایتی، میان برنامه ... را از نقاط قوت شبکه فارس دانست.

بر اساس گزارش این مرکز که به اعضای رییس مرکز سیمای استانها رسیده است، توجه به مولفه های فرهنگ بومی نظیر زبان، گویش، پوشش محلی، موسیقی محلی، معرفی مناطق گردشگری استان و... پخش میان برنامه تاثیرگذار تحت عنوان قاب نقره ای درباره جاذبه های گردشگری استان، آداب و رسوم،



به گزارش روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی فارس، قاسمی رییس این سازمان گفت: به لحاظ میزان آب در دسترس بخش کشاورزی وضعیت بسیار شکننده ای دارد، کاهش بارندگی کاملاً مشهود و بسیاری از چاه‌های ما با افت کمی و کیفی آب مواجه گردیده اند. رییس سازمان جهاد کشاورزی گفت: بنا به درخواست فرماندار قیروکارزین، رهاسازی ۶۲/۹ میلیون متر مکعب آب در چند نوبت برای جلوگیری از خشک شدن ۱۵۰۰ هکتار گندم و ۶۰ هکتار کلزا می باشد و دومین مورد تسریع در فرایند تمدید پروانه‌های چاه های کشاورزی

رییس سازمان جهاد کشاورزی فارس:

۶۰ میلیارد تومان برای اجرای آبیاری تحت فشار آماده پرداخت به متقاضیان است

توسط شرکت آب منطقه ای فارس وی افزود: امروز علیرغم این که تحت فشار بود که با توجه به اینکه کشاورزان باید در سامانه ثبت نام کنند و این فرآیند وقت گیر است ضرورت دارد در انجام این مهم تسریع گردد و این در حالی است که این کار قبلاً در ۲/۴ متر مکعب و فرم‌اندازی شهرستان های استان انجام می شده است. قاسمی افزود: هم اکنون ۶۰ میلیارد تومان به همین منظور در حساب های این سازمان موجود است که متقاضیان می توانند از آن استفاده کنند. فرم‌اندازی و جهاد کشاورزی مرحله رهاسازی و زمان رهاسازی ۲۵ میلیون مترمکعب آب را مشخص و فرم‌اندازی در ادامه دهقان مدیر عامل شرکت آب منطقه ای استان فارس ضمن اعلام وضعیت کنونی آب در این استان گفت: متأسفانه در قسمت عمده ای از کشور شرایط بحرانی آب حاکم شده است ولی به دلیل خشکسالی بلندمدت در استان فارس شرایط از سایر

استان‌ها بدتر می باشد. وی افزود: امروز علیرغم این که در فصل زمستان هستیم و ۱۳۰۰ چاه حاشیه‌ای را پر کرده ایم، ورودی سد درودزن ۴ متر مکعب و حجم آب ۲۸۸ میلیون متر مکعب است و خروجی آن ۲/۴ متر مکعب و این در حالی است که سال گذشته در چنین روزی ۲۴ متر مکعب ورودی داشتیم. مصوب شد شرکت آب منطقه‌ای فارس، فرمانداری و جهاد کشاورزی مرحله رهاسازی و زمان رهاسازی ۲۵ میلیون مترمکعب آب را مشخص و فرم‌اندازی در ادامه دهقان مدیر عامل شرکت آب منطقه ای استان فارس ضمن اعلام وضعیت کنونی آب در این استان گفت: متأسفانه در قسمت عمده ای از کشور شرایط بحرانی آب حاکم شده است ولی به دلیل خشکسالی بلندمدت در استان فارس شرایط از سایر

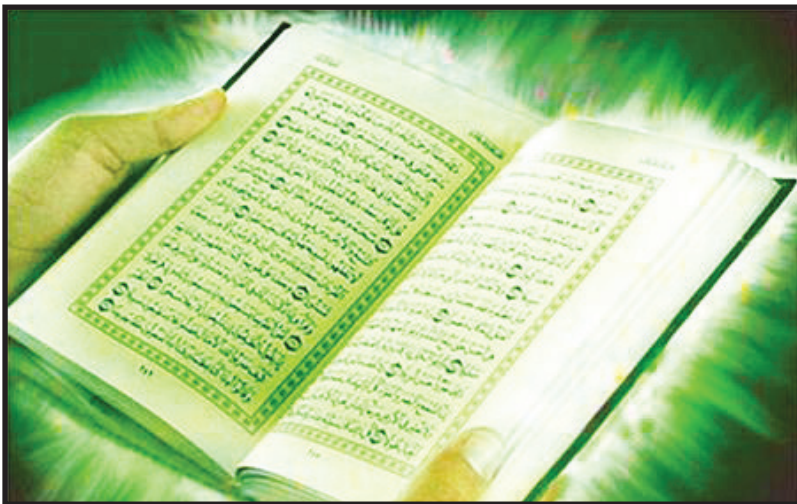
بهره برداری از ۲۰۴ تخت روانپزشکی در فارس همزمان با ۱۰۰۰ تخت در کشور

می شوند و در فارس نیز، شهرهای شیراز، مرودشت، پاسارگاد، سپیدان، اشکنان و خنج نیز با راه اندازی ۲۰۴تخت جدید، به این جرگه می پیوندند. این آیین با حضور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، ۶۶بیمارستان و ۵۸شهرستان کشور، همراه با یکدیگر، در تحقق این خدمت سهم

در راستای تحقق اهداف طرح تحول نظام سلامت و گسترش خدمات این طرح در قالب بسته های مختلف خدماتی، هزار تخت جدید روانپزشکی به سراسر کشور افزوده می‌شود. به گزارش وب دا در شیراز، این اقدام همگام با بسته سلامت روان طرح تحول نظام سلامت، خدمت جدیدی از توسعه خدمات این طرح

بهداشت به روایت قرآن

امان الله زارع



بهداشت نه فقط یعنی مسواک زدن و شستن دست و صورت با صابون. بهداشت یعنی رعایت تمام نکاتی که سلامت جسم و جان، روح و روان را در بر دارد. بهداشت یعنی آنچه که باعث تندرستی میگردد، بهداشت یعنی صداقت در گفتار و کردار. مجموعه اعمالی را که باعث ایجاد یک جامعه سالم، پیشرفته تمدن و مترقی میگردد، بهداشت گویند. بهداشت در عایت حقوق زن و فرزند، مجموعه دستورات بهداشتی که بیش از سیزده قرن پیش در آیه‌های کتاب آسمانی بر پیامبر

هر گونه مردم آزاری، بهداشت در عمل به وعده های داده شده، بهداشت در پرهیز از تجمل گرایی، بهداشت در اجتناب از تملق و چاپلوسی، بهداشت در سر فرود نیابردن در مقابل فرومایگان، بهداشت در امر به معروف و نهی از منکر، بهداشت در امانت داری، بهداشت یعنی پرهیز از دزدی پرهیز از اختلاس، پرهیز از زیاده خواری، بهداشت یعنی رفتاری که انسان را از حیوانات و جانوران متمایز مینماید. رعایت بهداشت سالم در تمام امور زندگی هر جامعه ضامن رعایت کامل حقوق بشر در آن جامعه میباشد. رعایت بهداشت به شرح فوق در هر جامعه یعنی ایجاد «خلق و خوی نیکو» در آن جامعه از موضوعات بهداشت روانی است.

خداوند «الرحم الراحمین» در سوره «نفال» آیه ۵۳ «مفرا میاید هیچ نعمتی را که به گروهی داده ام پس نخواهم گرفت جز آنکه خلقیات نیکویشان تغییر کند و این آیه که به آیه ۵۲ مرتبط است به یک سنت هیشگی الهی درباره اقوام و ملتها اشاره دارد تا این تصور پیش نیاید که آنچه درباره سرنوشت مشرکان «میدان بدر» و سرانجام شوم آنها گذشت یک حکم استثنایی بوده است؛ بلکه این اعمال از هر کس در گذشته سرزده و یا در آینده سرزند چنان نتایجی به بار خواهد آورد.

بهداشت در آن جامعه پیشرفت و مترقی و تسخ و تالیفات دانشمندان و پژوهشگران، محققین، اطبا و نویسندگان قرن معاصر مطابقت دارد[۱] بهداشت؛ یعنی رعایت منشور اخلاقی، بهداشت در گفت و شنود، بهداشت در نشست و برخاست، بهداشت در خوردن و آشامیدن، بهداشت در ارتباط و روابط با همسایه، در رانندگی، در رعایت حقوق دیگران، در صلح و رحیم، در پرهیز از نگاه، پرهیز از حق الناس، از بخل و حسادت، بهداشت یعنی احترام به آزادی دیگران آنجا که آزادی خود تمام شود. بهداشت در پاکدستی، بهداشت در پرهیز از فساد اداری، بهداشت در پرهیز از دروغ گفتن، پرهیز از تهمت، پرهیز از گرانفروشی، پرهیز از

پرهیز از مصرف عدس در برخی بیماری ها



یک متخصص طب سنتی به تشریح پرهیز مصرف عدس در برخی گروه های بیمار، که دچار غلبه سودا در بدن می شوند و سودا در بدنشان بیشتر از حد است و باعث بیماری می شود، پرداخت. مقیمی، متخصص طب سنتی، درباره ادعایی که عنوان می شود یکی از عوامل اصلی بیماری‌های چون سرطان می تواند مصرف عدس باشد، عنوان کرد: عدس از سری حیوانات طبع سرد و خشک است و درباره عدس یا هر غذای دیگری چنین ادعاهایی را نمی توان فقط با خواندن بخشی از کتب طب سنتی تفسیر کرد؛ زیرا شاید در کتبی آمده باشد که برای فلان افراد، مصرف عدس اشکال دارد ولی این طور نیست که ما این توصیه را به همه افراد تعمیم دهیم. وی ادامه داد: اتفاقاً عدس در طب سنتی بسیار کاربرد و خواص دارد به خصوص برای خانم هایی که خونریزی های قاعدگی خیلی شدید دارند و ما در طب سنتی آب عدس و عدس پخته را توصیه می کنیم، ولی برای کسی که دچار سرطان است جزو پرهیزها می گذاریم، چون عدس سودازا است

و کسی که مثلاً سرطان یا هر بیماری که غلبه سودا در بدن داشته باشد به اندازه کافی سودا در بدن دارد یا حتی بیشتر از حد دارد که باعث بیماری در بدنش شده است. این متخصص طب سنتی عنوان کرد: بنابراین به بیمار مبتلا به سرطان مصرف عدس که در بدن سودا ایجاد می کند را توصیه نمی کنیم ولی این مربوط به همه افراد نیست زیرا در برخی افراد مصرف عدس مفید است. مقیمی بیان داشت: هر ماده غذایی ممکن است برای برخی افراد خوب باشد و برای گروهی دیگر خوب نباشد؛ بنابراین اصلاً نمی شود توصیه کرد که فلان ماده غذایی ۱۰۰ درصد برای همه افراد سرطان‌زاست و کلاً

با این روش ها یک روزه وزنتان را کم کنید!

رفت و آمدندان را پیاده روی کنید. **کاهش وزن با حذف کردن نمک و شکر** این دو ماده را به کلی از زندگی‌تان بیرون کنید، لایقل برای یک روز! همین طور تمام مواد غذایی که از این دو ماده در آن ها استفاده شده است، مانند شیرینی، نوشابه، کیک، شکلات، فست فود، کالباس و سوسیس- همچنین تمام چیزهایی که می‌خورید را از این نظر بررسی کنید. **کاهش وزن با نان و برنج کمتر** در این روز سعی کنید از نان و برنج کمتری استفاده کنید. خودتان را با مصرف غلات و نان سبوس دار سیر کنید. همچنین در وعده های غذایی نهار و شام، از گوشت بدون چربی استفاده کنید. **کاهش وزن با خوردن سالاد** پیش از غذا حتماً سالاد بخورید. سالاد باعث پر شدن حجم قابل توجهی از معده و در نتیجه سیر شدن می گردد، البته سالاد بدون سس! کاهو، کلم، بروکلی، گوجه فرنگی، هویج و آب لیمو را برای داشتن یک سالاد خوشمزه و کم کالری امتحان کنید. **کاهش وزن با یک صبحانه سرشار از فیبر** یک صبحانه سرشار از فیبر بخورید. تا یک ساعت و نیم بعد از بیدار شدن از خواب باید حتماً صبحانه را میل کرده باشید. برنامه بریزید در حدود ۳۰۰ تا

این مسئله که شما می توانید در یک روز وزن کم کنید اصلاً شوخی یا یک پدیده تبلیغاتی نیست. منتها مطلبی که وجود دارد این است که چه میزان وزن می توان در یک روز کم کرد؟ **کاهش وزن یک روزه** متخصصان تغذیه، کاهش وزن اصولی را برای افرادی که اضافه وزن دارند، روزی ۲۰۰ گرم و برای کسانی که مبتلا به چاقی مفرط هستند، ۴۰۰ گرم و کمی بیشتر می دانند. پس ما هم به شما اطمینان می دهیم که با رعایت نکات زیر می توانید این میزان از کاهش وزن خود را در یک روز شاهد باشید. **کاهش وزن با آب** در این یک روز که قصد دارید وزنتان را کاهش دهید، باید سعی کنید در حدود ۲ تا ۳ لیتر آب بنوشید. بهترین موقع برای نوشیدن آب نیم ساعت قبل از غذا، اول صبح، آخر شب و میان وعده های غذایی است. چای و نوشیدنی های بدون شکر را هم می توانید جزو این لیتر محسوب کنید. **کاهش وزن با فعالیت بدنی** در این روز سعی کنید از روزهای قبل کمی بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید. بعد از نهار و شام، به یک پیاده روی کوتاه بیست دقیقه ای بروید. به کارهای منزل بپردازید یا اگر سر کار هستید، بخشی از مسیر

مسیرهای گوناگون رسیدن به وضعیت معلم قابل در انگلستان

زهرا خوشحال / دانشجوی مرکز آموزش عالی فرهنگیان زینب کبری(س) کازرون

دوره های استانداردهای آموزش و پرورش: رتبه بندی این دوره ها توسط اداره استانداردها تعیین می شود و متقاضیان مقطع دوس مورد نظرشان را انتخاب می کنند و با توجه به رتبه بندی های این دوره ها یک درس اصلی در یک مقطع و درس دیگری را به عنوان درس دوم انتخاب می کنند. سال اول تدریس سال مقدماتی تدریس و با اهمیت است و برای معلمان تازه کار

در انگلستان جهت اشتغال در کسوت معلمی از یک روش و مسیر استفاده نمی شود بلکه مسیرهای گوناگونی تعریف شده است. ۱- دوره های قبل از اشتغال: افرادی که متقاضی شغل معلمی هستند با مدرک کارشناسی در دوره های یک ساله تربیت معلم قبل از اشتغال ثبت نام می کنند و وزارت متولی آموزش ویژگی های این دوره را تعریف می کند.

دوره های آموزش عالی استانداردهای آموزش و پرورش: رتبه بندی این دوره ها توسط اداره استانداردها تعیین می شود و متقاضیان مقطع دوس مورد نظرشان را انتخاب می کنند و با توجه به رتبه بندی های این دوره ها یک درس اصلی در یک مقطع و درس دیگری را به عنوان درس دوم انتخاب می کنند. سال اول تدریس سال مقدماتی تدریس و با اهمیت است و برای معلمان تازه کار