

اینفوگرافیک اختصاصی روزنامه طلوع

اساس یک خواب راحت

تشک راحتی
اگر تشکنتان قدیمی شده، آن را عوض کنید

سرو صدا
اگر خوابتان سبک است، از گوش گیر استفاده کنید

لباس راحت
اگر می خواهید خواب عمیق و راحت داشته باشید، قبل از خواب لباس راحت بپوشید

تشک راحتی


سر و صدا


گرما


لباس راحت


گرما


روشنایی


گرما
برای خواب خوب، اتاقتان را خنک نگه دارید

محرک ها
از آشامیدن چای و قهوه، چند ساعت قبل از خواب خودداری کنید

روشنایی
اتاق خوابتان را تا حد امکان، تاریک نگه دارید

گزارش اختصاصی

فکری به حال تشنگی طبیعت کنید

گزارش از مریم زارع خفری: تداوم زندگی انسانها به زنده بودن طبیعت گره خورده است این وابستگی به گونه است که اگر طبیعت زخمی بردارد و آسیبی ببیند دیر یا زود انسان نیز آن درد را خواهد کشید و تاوان پس خواهد داد...

آمارها نشان می دهد در یک دهه اخیر میزان بارش باران سال به سال کاهش یافته است به طوری که امروز به گفته مدیرکل جهاد کشاورزی استان فارس کمیت و کیفیت آب های زیر زمینی که بیش از ۸۰ درصد آب مصرفی استان را تامین می کرد به شدت افت کرده است این یعنی طبیعت در این مدت روز به روز تشنه تر شده...

اما در عوض ما در این مدت میزان بهره برداری از آب را برای مصارف کشاورزی و تولیدی نه تنها کم نکردیم حتی زمین هایی که هرگز کشت نمی شد را کاشتیم تا به امروز رسیدیم...

امروز فارس با بحران بی آبی مواجه است و به خاطر آن ضربه سنگینی خورده که نقش زمینش کرده است اما در همین شرایط اگر همه باور کنیم که فرصت برای تغییر اندک است و نمی توان کار امروز را به فردا سپرد می توان به فردا امید داشت، می توان از زمین بلند شد، فقط باید باور کنیم همین امروز فرصت داریم...

از سوی دیگر بخشی از گفت و گوهایی روزانه مسئولان و مردم یافتن راه حلی برای گذراندن این بی آبی و تابستان است اما باید فکری به حال عرصه های طبیعی نیز کرد...

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری یکی از متولیان حفاظت از عرصه های طبیعی است که برای نگهداری آن سالها طرح های متنوعی را در کشور اجرا می کند.

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری فارس در این باره می گوید: اجرای پروژه های آبخیزداری راه ما برای استفاده از آب باران و برف است

کرد، با این اقدام سرعت اجرای پروژهها بالا رفته و بهره مندی بیشتر اتفاق می افتد و از همه مهم تر زمان کمتر از دست رفته و منابع طبیعی زودتر به شرایط بهتری می رسد.

اما آب تنها معضل گریبانگر عرصه های طبیعی نیست، آتش داغ نیز در سالهای اخیر بیشتر از قبل شد و تن جنگل ها را بارها و بارها سوزاند.

آتش سوزی جنگل های پاسارگاد در خردادماه امسال در کنار بقیه آتش سوزی های کوچک و بزرگ خسارت بدی به عرصه های طبیعی استان وارد کرد که حداقل برای جبران آن نیاز به گذشت چند دهه است.

البته باید به این نکته توجه داشت که ارزش ریالی درخت را نمی توان به هیچ عنوان محاسبه کرد و نمی توان برآورد قیمت برای درختی که قدمت چند ده سال دارد، داشت و رقم مشخصی را بیان کرد.

بوستانی در این باره نیز گفت: آتش سوزی خود یک بحران محسوب می شود و خاموش کردن آن هم بسیار سخت است؛ بنابراین هرچه بتوان اقدامات پیشگیرانه بیشتری در عرصه های ملی انجام داد میزان خسارت کمتر است و حتی می توان از آن جلوگیری کرد.

اما بدترین قسمت ماجرا در این آتش سوزی ها عامل انسانی است، به گفته مدیرکل منابع طبیعی استان در بیش از ۹۰ درصد آتش سوزی ها در عرصه های طبیعی استان نقش دارند هرچند بیش از ۹۰ درصد انسان ها این کار را بر اثر بی احتیاطی و سهوی انجام می دهند.

وی ادامه داد: با هشدار و فرهنگ سازی مردم می توان آنان را آگاه کرد و آنها باید در این زمینه مراقبت بیشتری کنند.

همچنین همین که چند ماه از آتش سوزی های استان گذشت، ستاد اطفای حریق را در منابع طبیعی و آبخیزداری فارس تشکیل داده ایم و جلسات آن به صورت مداوم تشکیل

مشارکت شهروندان شیرازی در کمپین دیوارهای تمیز شهر پاک

سرویس خبری / خدیجه غضنفری: نایب رئیس مجمع خیرین فرهنگساز و شهرساز گفت: به همت مجمع خیرین فرهنگساز و شهرساز، کمپین دیوارهای تمیز شهر پاک در شیراز راه اندازی شد.

نایب رئیس مجمع خیرین فرهنگساز و شهرساز با بیان اینکه کمپین پاکسازی دیوارهای شهر، برای اولین بار در کشور، در شیراز راه اندازی شده است، در جمع خبرنگاران گفت: با همکاری شهروندان در شیراز می توان تا قبل از ایام نوروز، فضای بصری زیباتری در شیراز ایجاد کنیم. داریوش نوید گویی با اشاره به ارقام تبلیغاتی در شیراز راه اندازی شده است، افزود: از شهروندان دعوت می شود با مشارکت در این کمپین، دیوارهای اطراف محل سکونت و کار خود را پاکسازی کنند.

نایب رئیس مجمع خیرین فرهنگساز و شهرساز ادامه داد: متأسفانه عده ای سوجو اقدام تبلیغاتی خود را بر در و دیوار منازل و نقاط مختلف شهر الصاق و با این اقدام، منظر شهری را تخریب می کنند.

نوید گویی با اشاره به اینکه زیبایی بصری شهرها یکی از تاثیرگذارترین مسائل بر آرامش روانی شهروندان محسوب می شود، گفت: ما باید شهر را برای شهروندان پاکیزه کنیم و در قدم بعدی به فکر گردشگران و مسافران باشیم.

وی اظهار داشت: شهروندان با پیوستن به کمپین دیوارهای تمیز شهر پاک در شیراز، دیوارهای محل سکونت و کار خود را پاکسازی می کنند. نایب رئیس مجمع خیرین فرهنگساز و شهرساز با انتقاد از اینکه برخی دستگاه های دولتی بدون توجه به قوانین و مقررات و بی توجه به لزوم حفظ زیبایی بصری شهر، اقدام به نصب برجسپا یا درج نوشته هایی بر دیوار و در منازل و مغازه ها کرده و می کنند، گفت: از تمام مسئولان دستگاه های دولتی انتظار داریم این موضوع را به همکاران خود متذکر شده و برای درج کدها و علائم و نشانه ها، راهکاری مناسب و زیبا بیندیشند تا به شهر و زیبایی آن لطمه وارد نشود.

دیدار مدیر و کارشناسان سازمان تامین اجتماعی کازرون با امام جمعه و فرماندار

سرویس خبری / علیرضا گلچین: در ایام الله دهه فجر انقلاب اسلامی مدیر و کارشناسان سازمان تامین اجتماعی کازرون با امام جمعه خرسند و فرماندار حجت الاسلام خرسند و فرماندار شهرستان کازرون علوی دیدار کردند.

در این جلسه مدیر تامین اجتماعی از روند خدمات رسانی به شهروندان و مردم شهرستان کازرون و جامعه بیمه شدگان و مستمری بگیران این سازمان - که حدوداً نیمی از جمعیت شهرستان را به عنوان مخاطبین این سازمان در بر دارند- به ارائه گزارش از انجام تعهدات قانونی از جمله پرداخت حقوق به مستمری بگیران بازنشسته و بازماندگان و از کارافتادگان پرداختند. همچنین از حمایت های بیمه ای سازمان تامین اجتماعی به اقشار کارگری و کارفرمایی و کارآفرینان مطالبی ارائه کردند. در زمینه تمدید برنامه بخشودگی جرایم بیمه ای که به تصویب هیئت وزیران رسید و لزوم مراجعه کارفرمایان مدیون



به تامین اجتماعی و تسهیلات ویژه در نظر گرفته شده جهت حمایت از کارفرمایان کارگاه های تولیدی، صنعتی، معدنی، خدماتی و... نیز اشاره شد. این هیئت در خصوص پرداخت حقوق به مقررین بگیران بیمه بیکاری به بیمه شدگان حائز شرایط که از محل اشتغال خود بیکار می شوند و از مقرری بیمه بیکاری بهره مند می شوند نیز گزارشی ارائه دادند.