



تاریخ
۸
اسفند
۱۳۹۵
یکشنبه

ضرب المثل های جهانی

خودرا محبوب قرار دادن بهترین طریقه مفید واقع شدن است

● ضرب المثل فرانسوی ●

صفحه
۴
شماره
۱۹۰۶
سال
بیست و دوم

اینفوگرافیک



کاهش وزن با ۳ دمنوش گیاهی

چای ترش برای کاهش چربی شکمی

آب را بجوشانید و زمانی که به جوش آمد گل های چای ترش را به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد. سپس زیر شعله را خاموش کرده و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند. در نهایت چایتان را صاف کرده و دو بار در روز میل کنید. این روند را به مدت ۱۰ روز ادامه دهید و سپس ۵ روز استراحت کنید. می توانید چای ترش را به صورت خنک و همراه با یخ نیز میل کنید. رنگ قرمز و طعم مطلوب آن به دلان می نشیند.

برگ بو و دارچین برای کاهش وزن

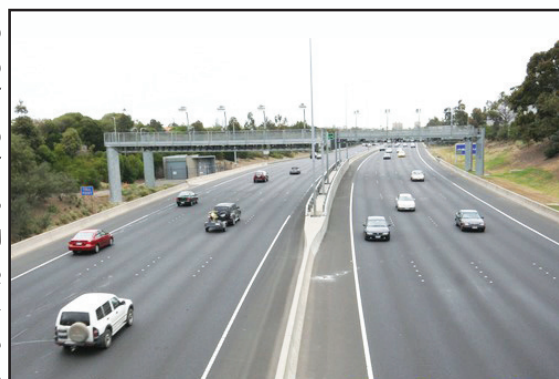
آب را بجوشانید و سپس چوب دارچین و برگ بو را به آن اضافه کنید. اجازه دهید به مدت حدود ۲۰ دقیقه بجوشد و سپس به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. دمنوش را صاف کرده و هر روز صبح به صورت ناشتا میل کنید. این کار را تا ۱۰ روز ادامه دهید. سپس ۱ هفته مصرفتان را قطع کنید و دوباره دوره را شروع کنید.

دمنوش مریم گلی با عسل و لیمو ترش برای کاهش وزن

مریم گلی و عسل را به آب جوش اضافه کرده و ۲۰ دقیقه بجوشانید. سپس زیر شعله را خاموش کرده و ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. در نهایت دمنوش تان را صاف کنید. سپس آب لیموترش را به آن اضافه کرده و در طول روز میل کنید. می توانید این درمان را تا ۵ روز ادامه دهید و سپس ۵ روز استراحت کنید.

فراهم کردن زمینه برای سفرزمینی آسان در فارس

گزارش اختصاصی



وهمانگی های لازم، منظم و منسجم بین بخشی اقدام کرده است. مسافری فارس برای پیش فروش بلیت ناوگان که ناوگان تحت پوشش شرکت های حمل و نقل مسافر استان آمادگی کاملی در جا به جایی مسافران در این ایام خواهند داشت افزود: هیچ دغدغه خاطری برای عموم هم استانی ها جهت تهیه بلیت های مسافرتی نوروز وجود ندارد و تنها درخواست ما از مسافران تنظیم و مدیریت سفر خود با ناوگان فعال شرکت ها در این ایام می باشد که بر اساس برنامه ریزی بعمل آمده می توانند با استفاده از طرح پیش فروش نسبت به تهیه بلیت به نقاط مختلف اقدام نمایند.

سیاهپور افزود: ۹۶ درصدی حمل و نقل کالا و مسافر استان از طریق حمل و نقل جاده ای صورت می گیرد. طول راه های فارس ۲۰ هزار ۵۰۰ کیلومتر و طول راه های همسنگ ۴۹ هزار کیلومتر و دارای دو اداره کل، دو قرارگاه پلیس راه شمال و جنوب دارد. مهندس سیاهپور تصریح کرد: استان فارس دارای ۲۳۲ شرکت فعال حمل و نقل کالا و ۳۷ هزار انواع وسایط نقلیه سنگین (رتبه اول کشور) و ۵۴ هزار راننده حرفه ای (رتبه نخست کشور) سالانه بیش از ۲۲/۶ میلیون تن کالا را به مقاصد مختلف حمل می کنند.

وی افزود: فارس دارای ۱۱۹ شرکت مسافربری و بالغ بر ۴ هزار و پانصد دستگاه انواع وسایط نقلیه عمومی است که سالانه ۱۲ میلیون و ۵۰۰ هزار مسافر را به نقاط مختلف درون و بیرون استان جا به جا می کنند. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای فارس در ادامه با بیان این مطلب که پیش بینی می گردد طرح فروش اینترنتی بلیت های مسافری نوروز ۹۶ از نیمه اول اسفند ماه و خرید حضوری از

گزارش / مریم زارع خفری: فارس با داشتن وسعت زیاد، تنوع اقلیمی و آب و هوایی، طوایف و قومیت های متفاوت که سالها در کنار هم زندگی کرده اند از خود سرزمینی پیچیده، و چهار فصل و رنگارنگ ساخته است که هر کسی دوست دارد از آن دیدن کند. اگر این مزیت ها را در کنار تمدن و تاریخ چند هزارساله و ۳ هزار بنای تاریخی، شاعران و علمای مشهور، قطب پزشکی کشور بودن و داشتن بیشترین بقعه امام زادگان مطهر در خاک خود بگذاریم چندان هم بی ربط نیست که آن را ایران کوچک بنامند.

این داشته های متفاوت و غنی علمی باعث شده هر ساله میلیون ها مسافر در ایام نوروز از آن دیدن کنند و آرامگاه حافظ هر ساله یکی از پر بازدیدکننده ترین مکان ها در کشور در این روزها است. همین مسافرپذیری شرایط متفاوتی برای استان ایجاد کرده است و مسئولان و مدیران شهری بخشی از هزینه ها و برنامه ریزی های خود را برای آمادسازی شهر و میزبانی از مهمانان نوروزی قرار دهند. بخشی از این آماده سازها فراهم کردن شرایط آسان برای سفرهای نوروزی است. علیرضا سیاهپور مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان فارس در این باره گفت: کمیته خدمات حمل و نقل مسافران نوروزی ۹۶ این اداره کل از ماه گذشته با برگزاری جلسات درون و بیرون سازمانی نسبت به برنامه ریزی

سهولت در ثبت نام چهلمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم

همزمان با آغاز ثبت نام چهلمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم برای سهولت بیشتر، کلیه شرکت کنندگان می توانند به دو صورت در این آزمون ثبت نام نمایند. به گزارش روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، کارشناس امور قرآنی اوقاف و امور خیریه استان در این خصوص بیان کرد: به منظور سهولت بیشتر شرکت کنندگان در ثبت نام چهلمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم، کلیه شرکت کنندگان می توانند از طریق سایت رسمی مسابقات قرآن کریم به نشانی www.quraniran.ir یا با مراجعه حضوری به اداره اوقاف و امور خیریه استان فارس در این آزمون ثبت نام نمایند.

سید امیرعباس جلالی با بیان اینکه ثبت نام در این آزمون از ۱۲ بهمن ماه آغاز شده است افزود: ثبت نام در مسابقات چهلمین دوره مسابقات قرآن کریم از ۱۲ بهمن ماه سال جاری آغاز و تا ۲۰ فروردین ۹۶ خواهد بود که در دو مرحله استانی و شهرستانی برگزار خواهد شد. وی در ادامه در خصوص برگزاری این مسابقات در مرحله استان و شهرستان خاطر نشان کرد: تبلیغات و اطلاع رسانی این مسابقات در مرحله شهرستانی در بازه زمانی ۲۰ فروردین تا ۳۱ اردیبهشت ماه، همچنین مرحله استانی نیز ۱۰ تیرماه آغاز و دوازدهم مرداد ماه پایان خواهد یافت. جلالی در خصوص شیوه نامه اجرایی این مسابقات سراسری قرآن کریم گفت: در این آزمون از ۱۲ بهمن ماه آغاز شده است افزود: ثبت نام در مسابقات چهلمین دوره مسابقات قرآن کریم از ۱۲ بهمن ماه سال جاری آغاز و تا ۲۰ فروردین ۹۶ خواهد بود که در دو مرحله استانی و شهرستانی برگزار خواهد شد.

سید امیرعباس جلالی با بیان اینکه ثبت نام در این آزمون از ۱۲ بهمن ماه آغاز شده است افزود: ثبت نام در مسابقات چهلمین دوره مسابقات قرآن کریم از ۱۲ بهمن ماه سال جاری آغاز و تا ۲۰ فروردین ۹۶ خواهد بود که در دو مرحله استانی و شهرستانی برگزار خواهد شد. وی در ادامه در خصوص برگزاری این مسابقات در مرحله استان و شهرستان خاطر نشان کرد: تبلیغات و اطلاع رسانی این مسابقات در مرحله شهرستانی در بازه زمانی ۲۰ فروردین تا ۳۱ اردیبهشت ماه، همچنین مرحله استانی نیز ۱۰ تیرماه آغاز و دوازدهم مرداد ماه پایان خواهد یافت. جلالی در خصوص شیوه نامه اجرایی این مسابقات سراسری قرآن کریم گفت: در این آزمون از ۱۲ بهمن ماه آغاز شده است افزود: ثبت نام در مسابقات چهلمین دوره مسابقات قرآن کریم از ۱۲ بهمن ماه سال جاری آغاز و تا ۲۰ فروردین ۹۶ خواهد بود که در دو مرحله استانی و شهرستانی برگزار خواهد شد.

تاریخ	۹۵/۱۱/۱۱
شماره	۹۵/۵۴۸/۹۵
موضوع	۱- اعلام نتایج مسابقات قرآن کریم
تاریخ	۹۵/۱۱/۱۱
شماره	۹۵/۵۴۸/۹۵
موضوع	۱- اعلام نتایج مسابقات قرآن کریم