



تاریخ	۱۵
فروردین	۱۳۹۶
سه شنبه	

تشکیل کمیته هدایت تبلیغی در اداره کل تبلیغات اسلامی فارس

به گزارش روابط عمومی اداره کل تبلیغات اسلامی فارس، حجت‌الاسلام مهربانی از تشکیل کمیته هدایت تبلیغی در اداره کل تبلیغات اسلامی فارس، در راستای اجرای بیانات رهبر معظم انقلاب در ایجاد قرارگاه عظیم تبلیغی خیر داد. حجت‌الاسلام مهربانی در این باره گفت: با توجه به پهناور بودن و توسعه استان، تنوع قومیت‌ها و تلفیقی بودن استان فارس، تشکیل این کمیته می‌تواند در اعزام مبلغین به نقاط مختلف، به صورت تخصصی کمک کند. مدیرکل تبلیغات اسلامی فارس افزود: لازم است همه دستگاه‌ها و نهادهای مرتبط با امر تبلیغ با هم هماهنگ شوند و یک هدف مشخص را پیگیری کنند تا به نتیجه مطلوب برسیم و همچنین از موازی‌کاری پرهیز شود.



صفحه	۴
شماره	۱۹۲۲
سال	بیست و سوم

مدیرکل آموزش و پرورش فارس خبر داد:

کسب رتبه برتر کشوری توسط ستاد اسکان آموزش و پرورش فارس برای پنجمین سال پیاپی

فارس میزبان ۱۷ درصد کل مهمانان نوروزی اسکان یافته در مدارس کشور

اسکان یک میلیون و ۸۵۶ هزار نفر روز مهمان نوروزی در مدارس فارس

حالت عادی مکان مناسبی برای اسکان فرهنگیان نیست، اما آموزش و پرورش تلاش می‌کند در ایام نوروز با توجه به حجم زیاد مسافران خصوصاً فرهنگیان عزیز، از ظرفیت موجود برای کمک به فرهنگیان استفاده کند.

پوشش ۳ نوع بیمه تمام مراکز اقامتی آموزش و پرورش فارس در نوروز ۹۶

رئیس ستاد اسکان مهمانان نوروزی آموزش و پرورش فارس با اشاره به اینکه تمامی مراکز اقامتی آموزش و پرورش فارس در نوروز ۹۶ تحت پوشش ۳ نوع بیمه قرار گرفتند، گفت: این بیمه‌ها شامل: بیمه آتش‌سوزی، مسئولیت مدنی و حوادث بود. وی گفت: امسال نیز همانند سال گذشته ۷۰ درصد میهمانان نوروزی با میانگین ۳ روز در شهر شیراز و مابقی مسافران در سایر شهرستان‌های استان اسکان یافتند. مدیرکل آموزش و پرورش فارس با بیان اینکه امسال سعی شد سطح کیفی خدماتی که به

زائران و میهمانان فرهنگی در نوروز ۹۶ ارائه می‌شود با تسهیلات متفاوت باشد، گفت: در هر کلاس درس در استان، مقداری شیرینی، آب معدنی و سایر امکانات بهداشتی نظیر دستمال کاغذی و... قرار داده شده تا مسافران مادر در مراجعه اولیه به محل اسکان خود، از این امکانات حداقلی بهره‌مند شوند. رئیس ستاد اسکان مهمانان نوروزی آموزش و پرورش فارس همچنین گفت: امسال اسکان مسافران، میهمانان و زائران نوروزی فرهنگی در استان فارس و شیراز در سه گروه، ویژه، الف و ب، انجام شد. آذری تصریح کرد: گروه ویژه شامل خوابگاه‌های دانش‌آموزی و دانشجویی محل اسکان با امکانات تخت خواب، پتو، فرش، یخچال، تلویزیون و حمام بودند. وی همچنین گفت: گروه الف نیز شامل مدارس و کلاس‌ها، دارای تمامی امکانات به جز تخت خواب و تلویزیون بود و گروه ب، امکانات یخچال و تلویزیون به صورت مشترک وجود داشت و سایر امکانات به جز تخت خواب در اختیار مسافران، میهمانان و زائران نوروزی فرهنگی بود. مدیرکل آموزش و پرورش فارس درخصوص آخرین آمار اسکان مهمانان نوروزی در مدارس استان گفت: تا صبح روز یکشنبه ۱۳ فروردین ماه و با پایان یافتن کار پذیرش و اسکان مهمانان نوروزی در استان، نزدیک به ۶۲۳ هزار و هشتصد نفر در قالب نزدیک به ۱۷۰ هزار خانواده و در مجموع، ۱ میلیون و ۸۵۶ هزار و ششصد و چهل و سه نفر روز، در مدارس و اماکن متعلق به آموزش و پرورش فارس اسکان داده شده‌اند.

داشتند، افزود: شیراز، کازرون، مرودشت و آباده شهرستان‌هایی بودند که بیشترین اسکان مهمانان نوروزی در مدارس را به خود اختصاص دادند. **اصفهان‌ها بیشترین اسکانی بودند که از کلاس‌های درس فارس برای اسکان استفاده کردند**

آذری همچنین گفت: مهمانان استان‌های اصفهان، آذربایجان شرقی، کرمان و خراسان رضوی بیشترین اسکان‌هایی بودند که از ظرفیت مدارس استان فارس برای اسکان استفاده کردند.

راه اندازی ۶۸ پایگاه پذیرش مهمان نوروزی در فارس

رئیس ستاد اسکان مهمانان نوروزی آموزش و پرورش فارس همچنین به اقدامات این اداره کل در خصوص اسکان مهمانان نوروزی اشاره کرد و افزود: امسال ۶۸ پایگاه پذیرش مهمانان نوروزی در سراسر استان راه‌اندازی شد که سهم شیراز نیز ۵ پایگاه پذیرش بود.

آذری گفت: مهمانان نوروزی در ۱۸ هزار و ۳۰۰ کلاس در قالب هزار و ۹۶۰ مدرسه در استان اسکان داده شدند

مدیرکل آموزش و پرورش فارس گفت: علاوه بر کلاس‌های درس، بیش از ۱۸۵۷ تخت در خوابگاه‌های دانش‌آموزی و دانشگاه فرهنگیان و خانه‌های معلم و ۳۶ سالن ورزشی و ۲۶ اردوگاه دانش‌آموزی و نمازخانه‌های مدارس در سراسر استان فارس نیز در روزهای شلوغ و ازدحام و همچنین روزهای بارانی و برودت هوا، کار اسکان در آن‌ها صورت می‌گرفت.

رئیس ستاد اسکان مهمانان نوروزی آموزش و پرورش فارس در خصوص ظرفیت پذیرش میهمان در شیراز نیز اظهار داشت: در شهر شیراز ۵۷۰ مدرسه که شامل ۵ هزار کلاس، ۵ خانه معلم با تخصص ۱۲۰ اتاق، ۵ خوابگاه دانش‌آموزی با ظرفیت ۴۰۰ تخت، ۳ خوابگاه دانشجویی با ظرفیت ۶۰۰ تخت و ۸ سالن ورزشی نیز آماده پذیرش میهمانان بود.

آذری گفت: در مجموع آموزش و پرورش استان توانسته بود ظرفیت اسکان ۳۲۰ هزار نفر شب در استان و ۱۸۰ هزار نفر شب در شیراز را ایجاد کند.

رئیس ستاد اسکان مهمانان نوروزی آموزش و پرورش فارس با اشاره به فعالیت سامانه ثبت نام اینترنتی میهمانان نوروزی گفت: ۲۰ درصد از حجم مدارس استان فارس به رزرو اینترنتی اختصاص داده شد که در مجموع نزدیک به ۱۸ خانوار، اسکان خود را به صورت اینترنتی در استان فارس رزرو کردند.



مدیرکل آموزش و پرورش فارس گفت: با پایان کار ستاد اسکان مهمانان نوروزی در آموزش و پرورش فارس، این اداره کل توانست برای پنجمین سال پیاپی رتبه برتر کشور را در پذیرش و اسکان مهمانان نوروزی در مدارس، به خود اختصاص دهد.

به گزارش اداره اطلاع‌رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، حمیدرضا آذری با اشاره به اینکه در نوروز ۹۵ بیش از ۲ میلیون و ۹۲ هزار و ۳۶۹ نفر روز مسافر، در مدارس و مراکز رفاهی آموزش و پرورش فارس اسکان یافتند، گفت: در نوروز ۹۶ با اسکان ۱ میلیون و ۸۵۶ هزار و ششصد و چهل و سه نفر روز، شاهد کاهش ۱۱ درصدی اسکان مهمانان نوروزی در مدارس استان بودیم.

مدیرکل آموزش و پرورش فارس گفت: با توجه به همین آمار نیز فارس رکورددار کشور در اسکان مهمانان نوروزی در مدارس شد و برای پنجمین سال پیاپی رتبه برتر کشور در پذیرش و اسکان مهمانان نوروزی در مدارس را به خود اختصاص داد.

آذری با اشاره به اینکه امسال نزدیک به ۱۱ میلیون نفر روز مهمانان نوروزی در کل کشور در مدارس اقامت‌گزین شدند گفت: فارس میزبان ۱۷ درصد کل مهمانان نوروزی اسکان یافته در مدارس کشور بود.

شیراز، کازرون، مرودشت و آباده، شهرستان‌های برتر در اسکان مهمانان نوروزی در مدارس

رئیس ستاد اسکان مهمانان نوروزی آموزش و پرورش فارس درخصوص شهرستان‌هایی که بیشترین پذیرش مهمان نوروزی در مدارس استان را

تاثیر شگفت‌انگیز قهوه در پیشگیری از برخی بیماری‌ها

اگر می‌خواهید در پیری به آلزایمر دچار نشوید، میوه بخورید



ترس از ازدست دادن حافظه، بر اساس نتایج به دست آمده این روزها به نگرانی اغلب افراد به ویژه میانسالان بدل شده است. بنا بر آمارهای موجود، این ترس چندان هم دور از واقعیت نیست؛ زیرا در حال حاضر نزدیک به ۴۸ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری زوال عقل مبتلا هستند؛ تا سال ۲۰۵۰ این رقم به سه برابر می‌رسد. در نگاه اول ممکن است این چنین به نظر برسد که تنها با استفاده از روش‌های پیشرفته دارویی و پزشکی می‌توان مانع از ابتلا به چنین بیماری شد. این در حالی است که تغییر سبک زندگی و تلاش برای رعایت برخی نکات، بیشتر از هر امر دیگری سلامت عقل و حافظه ما را تضمین می‌کند. از مهم‌ترین بخش‌هایی که تأثیری عمیق بر چگونگی کارکردهای مغز می‌گذارد، برنامه غذایی است. پیری کمتر به بیماری زوال عقل اهمیت این موضوع تا جایی است که رعایت برخی نکات می‌تواند به طور کلی زوال عقل و مشکلات وابسته به آن را از ما دور کند.

تازه‌ترین بررسی محققان بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد، مشخص شد که قهوه تأثیر مثبتی در پیشگیری از برخی بیماری‌ها دارد. این تحقیقات که روی ۱۳۰ هزار نفر از طرفداران خوردن قهوه انجام شده، تأثیر قهوه را در پیشگیری از پنج گروه از بیماری‌ها نشان داده که به شرح زیر است:

قهوه و دیابت قند
قهوه عاملی مبارز در برابر دیابت نوع دوم است. از سوی دیگر قهوه حساسیت پانکراس نسبت به گلوکز را افزایش می‌دهد. گلوکز با مصرف غذا وارد معده می‌شود. با مصرف قهوه، پانکراس در برابر انتقال قند به خون مقاومت نشان می‌دهد و تمامی این عوامل باعث کاهش پیشرفت دیابت در بدن می‌گردد.

قهوه و قلب
خبر خوب دیگر اینکه، مصرف قهوه در حد اعتدال خود، به عنوان عاملی محافظ در برابر نارسایی قلبی عمل می‌کند، تعداد ۳-۴ فنجان قهوه در روز، برای سلامتی مناسب است.

قهوه و پارکینسون
خوردن چند فنجان قهوه در روز، در حد اعتدال، خود به

طور مستقیم بر کاهش پیشرفت بیماری پارکینسون کمک می‌کند. به واسطه مصرف قهوه، انتقال سیگنال‌های مؤثر در پیشرفت بیماری‌های سیستم عصبی کاهش می‌یابد.

قهوه و سرطان کبد
همان‌طور که در بالا اشاره شد، قهوه منجر به بلوکه کردن راه‌های سیگنال در بخش‌هایی از ارگانسم بدن می‌شود که این امر باعث استحکام سلول‌های کبد می‌گردد و در نتیجه، قهوه خطر پیشرفت سرطان کبد را کاهش می‌دهد. خوردن یک تا دو فنجان قهوه در طول روز، تا ۴۰ درصد از گسترش این سرطان در بدن جلوگیری می‌نماید. نوشیدن بیشتر از سه فنجان قهوه به صورت روزانه، خطر ابتلا به سرطان کبد را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

قهوه و سرطان روده بزرگ
به عقیده دانشمندان، خطر ابتلا به سرطان روده با مصرف قهوه کاهش می‌یابد. نوشیدن یک تا دو فنجان قهوه در طول روز، تا ۲۶ درصد از گسترش این سرطان در بدن جلوگیری می‌نماید. نوشیدن بیشتر از سه فنجان قهوه به صورت روزانه، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.



بستنی انبه؛ خوردنی خوشمزه برای رژیم‌ها



- هم بزنیید.
- ۵-این کار موجب می‌شود بستنی حالت یخی نداشته باشد.
- ۶-دوباره قالب بستنی را در فریزر قرار دهید تا کاملاً بسته و سفت شود.
- ۷-حدود نیم ساعت یا ربع ساعت قبل از سرو کردن، بستنی را در یخچال بگذارید تا کمی نرم شود. آن را با سس انبه سرو کنید.
- برای تهیه سس:
 - ۱-انبه‌ها را پوست بگیرید و از هسته جدا کرده و خرد کنید.
 - ۲-انبه را در یک دستگاه غذاساز یا مخلوط‌کن بریزید و آب لیموی تازه را اضافه کرده، دستگاه را روشن کنید تا انبه را کاملاً خرد کند و به صورت سسی یک دست درآورد.
 - ۳-سس را در یخچال بگذارید تا سرو شود.
 - ۴-بستنی را در ظروف گود کوچک ریخته، سس انبه را روی آن بریزید و با چند خلال پوست لیموترش تزیین کنید.

در این بخش، طرز تهیه بستنی انبه برای افراد رژیمی را آموزش خواهیم داد. بستنی انبه را تهیه کنید و از طعم آن لذت ببرید.

مواد لازم:
۲ عدد انبه
یک کیلو ماست کم چربی
نصف پیمانه آب پرتقال
برای سس انبه
۲ عدد انبه
۲ قاشق سوپ‌خوری آبلیموی تازه
طرز تهیه:
۱-انبه‌ها را پوست بگیرید و از هسته جدا کرده و خرد کنید.
۲-آن را در یک دستگاه غذاساز بریزید و آب پرتقال و ماست را اضافه کرده، دستگاه را روشن کنید تا خوب مخلوط شوند.
۳-این مخلوط را در یک قالب بریزید و در فریزر قرار دهید.
۴-پس از آنکه دور ظرف کریستال‌های یخ پدیدار شد، ظرف را از فریزر خارج کنید و بستنی را خوب