

خبر

مدیر کل هواشناسی فارس:
افزایش دما در فروردین ماه سال ۹۶ نسبت به مدت زمان مشابه در سال قبل پیش بینی خنک تر شدن هوا در ابتدای اردیبهشت

یکی از این موارد باشد. مدیر کل هواشناسی فارس درباره این که آیا واقعا هوا گرم شده یا مردم احساس گرم شدن می کنند، می گویند: وحشتناک گرم است... آمار جمع آوری شده از نقاط مختلف استان در فروردین ماه امسال و مقایسه آن با همین ماه سال گذشته، نشان می دهد که میانگین رطوبت هوا امسال نسبت به سال گذشته ۳ درصد افزایش داشته است. عبدالکریم جامع افزود: میانگین حداکثر دما در همین ماه نسبت به میانگین سال گذشته حدود ۰/۸ و حداکثر مطلق دما هم تقریباً ۳/۲ درجه سانتی گراد افزایش داشته است. بر این اساس هم مردم استان احساس گرمای بیشتری را نسبت به سال گذشته تجربه می کنند. همچنین نقشه های پیش یابی نشان می دهند که از روز ۲۸ فروردین ماه تا دوم اردیبهشت ماه تنش چندان در حداقل دمای صبح رخ نمی دهد و تنها در روزهای یکم و دوم اردیبهشت ماه دمای کمینه، ۱ الی ۲ درجه نسبت به روزهای گذشته خنک تر خواهد شد. روند تغییرات دمای بیشینه هم طی این بازه زمانی چشمگیر نخواهد بود.

روابط عمومی آبناروستایی فارس خبر داد:
پذیرفته شدن مقاله همکار شرکت آبناروستایی فارس در ششمین همایش ملی معماری، شهرسازی، عمران و محیط زیست شهری

به گزارش روابط عمومی شرکت آبناروستایی فارس مقاله آقای علیرضا کریمی کارشناس بهره برداری و اجرایی آبناروستایی شهرستان کوار در ششمین همایش ملی معماری، شهرسازی، عمران و محیط زیست شهری با موضوع ارزیابی پتانسیل خوردگی و رسوب منابع تأمین آب شرب (مطالعه موردی: روستاهای شهرستان کوار) پذیرفته شد. دکتر منوچهر چهاردولی دبیر همایش ملی، از علیرضا کریمی به پاس تلاش و خدمات ارزشمند در راستای ارائه مقاله در ششمین همایش ملی معماری، شهرسازی، عمران و محیط زیست شهری، با اهدای لوح سپاس قدردانی کرد.

انتخاب مطلوب حلال مشکلات مردم است

همچنین در زمینه زیست محیطی، اقدامات خوبی نظیر توسعه سایت گوزن زرد ارستانجان، پیگیری حق آبه بختگان و مقابله با ریزگردهای نمکی و چاره‌اندیشی برای کاهش رطوبت در بزرگترین انجیرستان دیم جهان در استهبان و... انجام داده ایم که بخشی از این مصوبات به نتیجه رسیده است.



وی از افزایش نظارت خبر داده و ادامه داد: افزایش بازرسی ها و نظارت بر کار شوراها شهر و روستای فارس سبب شد تخلفات کمتر شود و در دوره چهارم شوراها، تخلفات شوراها شهر و روستا در فارس چشمگیر نباشد. حسین نعمتی یادآور شد: بخشی از تخلفات به دلیل ناآگاهی اعضای شوراها اتفاق افتاده است، برای همین سعی کرده ایم با برگزاری دوره های مختلف آموزشی درباره قوانین، بخشی از مشکلات را حل کنیم. وی ادامه داد: در کنار دوره های آموزشی، بررسی پرونده ها در دستگاه های قضایی می تواند کمک کند و از بروز تخلفات بعدی نیز جلوگیری شود، چرا که طولانی شدن مسیر دادرسی، مشکلاتی را ایجاد می کند. به گفته نعمتی، مهم ترین تخلفات در شوراها مربوط به دریافت رشوه، تبانی، انعقاد قرارداد با خویشان و بستگان، توصیه و... بوده است. وی همچنین از تعلیق شوراها اسلامی شهرهای صدا و آباده به دلیل تخلفات انجام شده در آن خبر داد. رئیس شورای استان فارس در پایان گفت: مدیریت واحد شهری از اتلاف منابع جلوگیری می کند و ما به طور جدی پیگیر این موضوع هستیم.

آواها و نواهای قشایی با مستند رادیویی "نغمه لر" در جشنواره گرواسی شنیده خواهد شد



برنامه مستند رادیویی نغمه لر کاری از صدای مرکز فارس به تهیه کنندگی خانم فاطمه وکیلی، تنها مستند راه یافته به جشنواره گرواسی بین شبکه های رادیویی کشور، توانست بار دیگر نام فارس را بر قله افتخار قرار دهد و شادی بخش های مختلف زندگی به زیبایی از نغمه های عشایری بهره می برند، حتی در روایت کوچ پیشکسوتان و بزرگان خاندان، شنیدنی و جذاب است. زندگی پرفراز و نشیب ایل که از دشت های گرم و دراز دامن جنوب تا کوه های سریه فلک کشیده زاگرس میانی را شامل می شود، همراه با صدای دلنشین آبشاران، قهقهه کبکان دری و مرغان خوش‌الحان و مردان ایل که بر صخره ها و شیب دره ها گام های استوار خود را برای رونق بخشیدن به زندگی عزتمندانه مادرزاد زنان و پشم رسی مادرزادها، برنج کوبی و عروسی جوانان و واسونک های خوش ترکیب عشایر، همه و همه در این مستند جمع شده و به زیبایی

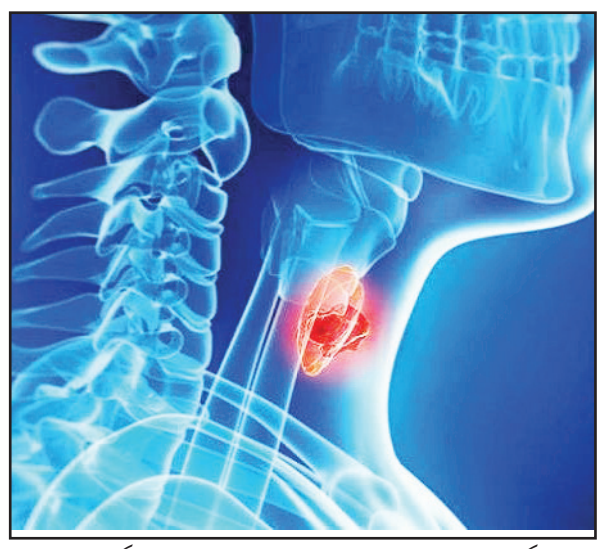
کسالت صبحگاه بهاری را با این خوراکی ها رفع کنید



تیره از جمله مواد غذایی انرژی بخش محسوب می شوند و در دسترس قرار دارند. این سبزی ها سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند. اگر زمانی برای تهیه یک ظرف بزرگ خفیف در بدن می‌تواند احساس ناهوشیاری را بیشتر کند. در واقع بسیاری از ما هنگام بیدارشدن از صبح دچار درجاتی از کم آبی بدن هستیم. اگر می‌خواهید از آبی که می‌نوشید، بیشتر بهره ببرید، کمی لیمو به آب اضافه کنید. این کار به دستگاه گوارش کمک می‌کند و بر خورداری از دستگاه گوارشی قوی، مهم ترین نکته در بالا نگه داشتن سطح انرژی محسوب می شود.

روز استفاده می شود. به علاوه، بلغور جو شامل مواد مغذی مهم مانند پروتئین، منیزیم، فسفر و ویتامین ب ۱ است که به تقویت سطوح انرژی کمک می کند. **رفع کسالت صبحگاهی با سرکه سیب:** مخلوط سرکه سیب همراه با آب و عسل نه تنها یک درمان سنتی محسوب می شود و برای حفظ بدن مفید است، بلکه اسیدآمینها ها و پتاسیم موجود در این سرکه منجر به رفع خواب آلودگی و خستگی هنگام صبح می گردد. **رفع کسالت صبحگاهی با دانه چیا:** روز استفاده می شود. به علاوه، بلغور جو شامل مواد مغذی مهم مانند پروتئین، منیزیم، فسفر و ویتامین ب ۱ است که به تقویت سطوح انرژی کمک می کند. **رفع کسالت صبحگاهی با سرکه سیب:** مخلوط سرکه سیب همراه با آب و عسل نه تنها یک درمان سنتی محسوب می شود و برای حفظ بدن مفید است، بلکه اسیدآمینها ها و پتاسیم موجود در این سرکه منجر به رفع خواب آلودگی و خستگی هنگام صبح می گردد. **رفع کسالت صبحگاهی با دانه چیا:** روز استفاده می شود. به علاوه، بلغور جو شامل مواد مغذی مهم مانند پروتئین، منیزیم، فسفر و ویتامین ب ۱ است که به تقویت سطوح انرژی کمک می کند.

محققان می گویند؛ وسایل منزل عامل افزایش ریسک سرطان تیروئید



طبق گزارش محققان، مواد مساوم در برابر اشتعال که معمولاً در مبلمان و وسایل منزل استفاده شده اند ریسک سرطان تیروئید را افزایش می دهند. به گزارش خبرنگار مهر، دکتر «جولی آن سوسا» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «طالعات اخیر نشان داده اند عامل زیست محیطی تا حدودی در افزایش نرخ بروز سرطان تیروئید نقش دارند». در این مطالعه محققان بر روی یک گروه از مواد مقاوم در برابر اشتعال موسوم به pBDE (استرهای دی فیل پلی برومین شده) تمرکز کردند. این ماده شیمیایی به منظور جلوگیری یا به تأخیر انداختن اشتعال در مصالح ساختمانی، وسایل الکترونیکی، مبلمان، اتومبیل ها و هواپیماها، پلاستیک ها، فوم ها و منسوجات بکار می رود. مطالعات حیوانی نشان داده اند که چندین گروه از مواد شیمیایی مقاوم در برابر اشتعال با عملکرد تیروئید تداخل پیدا می کنند. به منظور ارزیابی این ریسک،

چرا بی دلیل وزن کم می کنم؟ کاهش وزن یکی از نشانه های شایع پرکاری تیروئید است

نشانه های ابتلا به افسردگی محسوب می شوند. **آرتريت روماتوئید** بیماری های التهابی مانند آرتريت روماتوئید یا برخی انواع عفونت می‌تواند بر اشتهای فرد تأثیر منفی داشته باشند و از این رو به کاهش وزن منجر شوند. این بیماری ها می توانند التهاب در روده را به همراه داشته باشند، که در جذب مواد مغذی اختلال ایجاد کرده و بر همین اساس، کاهش وزن بیشتر را موجب می شوند. **رژیم غذایی ضعیف** کاهش وزن با خطر بیشتر مرگ مرتبط است. با افزایش سن انسان، معده آهسته‌تر تخلیه می شود و بر همین اساس، برای مدتی طولانی‌تر احساس سیری می کنید. همچنین، برخی سیگنال‌های مغزی که اشتها و سیری را کنترل می کنند، تضعیف می شوند. تمامی این موارد می‌تواند به کمتر غذا خوردن افراد مسن، کاهش وزن، مانند همبرگر نیز توجه داشته باشید. **دیابت** ابتلا به بیماری دیابت می تواند یکی از دلایل کاهش وزن سریع باشد. از نشانه‌های دیگر ابتلا به این بیماری می‌توان به تکرر ادرار و احساس تشنگی شدید اشاره کرد. بدن از طریق دفع ادرار گلوکز را خارج می سازد زیرا توانایی جذب آن را ندارد و این شرایط افزایش تشنگی را به همراه دارد. ابتلا به دیابت موجب می شود تا بدن از منابع داخلی مانند ماهیچه‌ها تغذیه کند که در کاهش وزن ناگهانی موثر است. **افسردگی** کاهش اشتها یکی از عوارض جانبی شایع افسردگی بالینی است و این یکی از مواردی است که می‌تواند کاهش وزن چشمگیر را موجب شود. در بسیاری از موارد فرد حتی متوجه کاهش وزن خود نمی شود زیرا با افسردگی احاطه شده است. تحریک پذیری، افزایش مصرف الکل، تردید، و مشکلات خواب از دیگر

مصرف آب ساده ترین راه برای کمک به بیدار شدن بهتر هنگام صبح است برای خیلی از افراد پیش آمده که با وجود استراحت کامل شبانه، باز هم در هنگام صبح هنگام دچار احساس خواب آلودگی می شوند و نوشیدن قهوه را برای رفع این حالت انتخاب می کنند. در واقع انتخاب مواد غذایی نادرست مانند قهوه شیرین فرد را در تمام طول روز بی‌انرژی خواهد کرد. در عوض برخی از مواد غذایی وجود دارند که خاصیت آنها در شاداب ماندن روزانه بیشتر از قهوه است. رفع کسالت صبحگاهی با بلغور جو یک خوراکی مناسب برای مبارزه با خستگی بلغور جو دوسر است. این ماده غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده و با کیفیت است که در بدن به عنوان گلیکوژن ذخیره شده و به عنوان سوخت برای مغز و ماهیچه ها در طول