

با حضور مهندس عبدالعزیز کریمی مدیر عامل برق فارس: مراسم معارفه و آغاز به کار کارکنان جدیدالاستخدام برگزار شد



مراسم معرفی و آغاز به کار کارکنان جدیدالاستخدام برق فارس با حضور مهندس عبدالعزیز کریمی مدیر عامل برق فارس، معاونین، مدیران این شرکت در سالن شهید هاشم پور برگزار شد. به گزارش دفتر روابط عمومی شرکت برق منطقه ای فارس، مهندس عبدالعزیز کریمی طی سخنانی به اهمیت خدمت‌رسانی به مردم در آموزه‌های دینی و فرهنگ مردمی اشاره کرد و گفت: انسان در طول زندگی شرايطی برایش فراهم می‌شود تا در کنار کسب در آمد بتواند به مردم خدمت کند و این افتخار و توفیق بزرگی برای نیروهای جوان و جدیدالاستخدام می‌باشد که

مدیر کل آموزش و پرورش فارس در دومین جشنواره گلستان خوانی دانش آموزان فارس: از کارکردهای مهم آموزش و پرورش آشنا نمودن دانش آموزان با هویت تاریخی و ادبیات ایران است

مدیر کل آموزش و پرورش فارس گفت: یکی از کارکردهای مهم آموزش و پرورش را آشنانمودن دانش آموزان با هویت تاریخی و ادبیات ایران عنوان کرد و گفت: یکی از راه‌های هویت‌سازی، زبان فارسی است و سده‌ها بعد از فردوسی بیشترین نقش را در پاسداشت و ترویج زبان و ادبیات فارسی داشته است. مدیر کل آموزش و پرورش فارس در ادامه گفت: گلستان و بوستان حدود ۷۰۰ سال قبل به ما ارائه شده که هر آنچه برای زندگی نیاز است نیز در آن ارائه شده است و لازم است برای پاسداشت آن همت کنیم. آذری اظهار داشت: اگر نوجوانان و جوانان ما با سده‌ها آشنا شوند، در زندگی فردی و اجتماعی آنها بسیار مؤثر است و امید است با ادامه طرح‌های اینجینینی در سطح مدارس، زمینه آشنایی دانش آموزان با بزرگان تاریخ و ادبیات ایران بیشتر شود.

فارغ التحصیلی با مهارت برای دانشجویان پیام نور فارس



گام مهم اداره کل آموزش فنی و حرفه ای و دانشگاه پیام نور برای مهارت آموزی دانشجویان برداشته شد. دانشگاه پیام نور استان فارس و اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان برای مهارت آموزی بیش از ۴۵ هزار دانشجو پیشقدم شدند. به گزارش روابط عمومی دانشگاه پیام نور استان فارس، مدیران ارشد دو مجموعه با انعقاد تفاهنامه همکاری، زمینه بهره‌مندی دانشجویان دانشگاه پیام نور در تمامی شهرستان های فارس از آموزش های فنی و حرفه ای و دوره های مهارت آموزی و کارآفرینی و کیفیت را در دستور کار خود قرار داده است. دکتر قرائتی افزود: با راه اندازی شورای کارآفرینی در دانشگاه پیام نور فارس، برنامه‌های متعددی برای ایجاد بسترهای اشتغالزایی فارغ‌التحصیلان در نظر گرفته شده است.

در سمینار کشوری سایکوسوماتیک عنوان شد: کاهش زمینه اضطراب در استان فارس طی ۱۵ سال گذشته

نقش روان شناسان مراکز خدمات جامع سلامت در ارتقای سلامت روان به کمک طرح تحول نظام بهداشت مسائل روحی و روانی، استفاده شود. دکتر احمدعلی نوربالا افزود: در سازمان بهداشت جهانی، راهنامه‌های بالینی تنظیم شده است و توصیه شده تا این راهنامه‌ها بومی شود که این اقدام صورت گرفت و از سوی اداره سلامت روانی اجتماعی ابلاغ شد؛ در این راهنامه‌های بالینی تعدادی از بیماری‌های شایع روان پزشکی مشخص شده است. او اضافه کرد: در مورد خدمات روان پزشکی جامعه نگر و در منزل، دیدگاه وسیع و خوبی وجود دارد که از

چربی سوزی با این گیاهان!

اگر فکر می‌کنید بهترین روش برای کاهش وزن مصرف مرغ یا ماهی همراه با سالاد و برنج قهوه‌ای است، مهم‌ترین چربی سوزها را فراموش کرده‌اید: گیاهان و ادویه‌ها.

گیاهان و ادویه‌ها بهترین افزودنی‌ها به غذا می‌باشند که کالری، قند و سدیم ندارند. کالری، قند و سدیم در هنگام کاهش وزن نقشی اساسی دارند. چرا؟ تحقیقات نشان می‌دهد اگر طعم آن چه می‌خورید را دوست نداشته باشید، به ادامه آن رژیم غذایی نمی‌پردازید. گیاهان و ادویه‌ها طعمی مناسب به غذا می‌بخشند و با افزودن پاپریکا، نمک دریایی و رزماری می‌توانید تکه‌ای مرغ را به غذایی فوق‌العاده خوشمزه تبدیل کنید. بعلاوه مصرف گیاهان و ادویه‌ها سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهند و به سوختن سریع‌تر چربی‌ها کمک می‌کنند. در ادامه چند گیاه و ادویه برای کاهش وزن توصیه شده است:

زردچوبه
این ادویه زرد رنگ به چربی سوزی در بدن کمک می‌کند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ بر روی موش‌ها انجام شد نشان داد موش‌هایی که ماده زرد رنگ زردچوبه را در رژیم غذایی دارند نسبت به موش‌هایی که این ماده را در رژیم ندارند بیشتر چربی می‌سوزانند. زردچوبه گرمای بدن را افزایش می‌دهد بنابراین سوخت و ساز بدن نیز زیاد می‌شود. بعلاوه زردچوبه خواص دیگری نیز دارد به عنوان مثال از آلزایمر جلوگیری کرده و هورمون‌ها را در طول ماه در حد مناسب نگه می‌دارد. می‌توانید زردچوبه را به سوپ یا کباب بیفزایید یا بر روی سبزیجات سرخ شده بریزید.



زرد چوبه، به چربی سوزی در بدن کمک می‌کند.
فلفل قرمز
اگر تا به حال به طور اتفاقی فلفل قرمز زیادی به غذا افزوده باشید متوجه شده‌اید که ادویه ای بسیار گرم می‌باشد. در واقع زردچوبه و فلفل قرمز دمای بدن را افزایش داده و باعث سوخت و ساز بیشتر می‌شوند. افزودن این ادویه به غذا باعث می‌شود در هر وعده غذایی صد کالری چربی بسوزد. سعی کنید فلفل قرمز را به سوپ، تخم مرغ و غذاهای مختلف بیفزایید.



فلفل قرمز دمای بدن را افزایش داده و باعث سوخت و ساز بیشتر می‌شوند.

دارچین
دارچین ادویه ای است که قند خون را در حالت تعادل نگه می‌دارد، از هوس کردن غذا جلوگیری می‌کند و احساس سیری به مدت طولانی می‌دهد. بهتر است دارچین را به پنیر، ماست و چای بیفزایید. بعلاوه دارچین ادویه ای مناسب برای تهیه گوشت است.



دارچین ادویه ای است که احساس سیری به مدت طولانی می‌دهد و باعث لاغری می‌شود.
زیره سبز
افزودن یک قاشق چایخوری زیره سبز به یکی از وعده‌های غذایی در روز باعث سه برابر شدن چربی سوزی می‌شود. خیر خوبی است زیرا زیره در کل دنیا وجود دارد و می‌توان آن را به هر غذایی افزود.



خوردن یک قاشق چایخوری زیره سبز در روز باعث سه برابر شدن چربی‌سوزی می‌شود.
ممکن است سیر باعث بوی بد دهان شود اما مصرف آن باعث افزایش سلول‌های چربی جدید جلوگیری می‌کند بنابراین از افزایش وزن چربی سوزی می‌شود. مطالعه‌ای نشان می‌دهد موشی که در رژیم غذایی

سیر داشته در هفت هفته وزن بیشتری نسبت به موشی که سیر نمی‌خورده کم کرده است. اگرچه این نتایج در بین انسان‌ها بررسی نشده است اما افزودن سیر به رژیم غذایی ضرری ندارد. بعلاوه افزودن سیر به غذا باعث خوش مزه تر شدن غذا می‌شود و مواد مغذی زیادی نیز دارد.



ممکن است سیر باعث بوی بد دهان شود اما مصرف آن باعث افزایش چربی سوزی می‌شود.

زنجبیل
زنجبیل نیز مانند دارچین به کنترل قند خون کمک می‌کند و از افزایش ناگهانی گلوکز بعد از مصرف غذاهای حاوی قند یا کربوهیدرات جلوگیری می‌کند. همچنین زنجبیل خاصیت چربی سوزی دارد و با افزایش گرمای بدن به افزایش سوخت و ساز کمک می‌کند. می‌توانید زنجبیل را به ماهی، سالاد میوه یا چای بیفزایید.



زنجبیل خاصیت چربی سوزی دارد و با افزایش گرمای بدن به افزایش سوخت و ساز کمک می‌کند.
فلفل سیاه
فلفل سیاه مانند زنجبیل خواص چربی سوزی دارد. این ادویه از تشکیل سلول‌های چربی جدید جلوگیری می‌کند بنابراین از افزایش وزن

جلوگیری می‌کند. اگر تاکنون فلفل سیاه را به تمام غذاهای خود نمی‌افزودید از الان به بعد آن را به همه چیز حتی ماست و پنیر نیز بیفزایید.



فلفل سیاه مانند زنجبیل خواص چربی سوزی دارد.

هل
هل یکی دیگر از ادویه‌هایی است که دمای بدن و سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. می‌توانید هل را با زنجبیل، دارچین و گل میخک مخلوط کرده و چایی مخصوص بسازید. همچنین می‌توانید هل را به قهوه و گوشت بیفزایید.



هل یکی دیگر از ادویه‌هایی است که دمای بدن و سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد.

قاصدک
اگرچه عده زیادی از باغبان‌ها قاصدک را گیاهی هرز می‌دانند، این گیاه بین آشپزها به عنوان ماده‌ای مغذی و افزودنی مناسب برای غذا و نوشیدنی می‌باشد. گیاه هرز نیز باعث کاهش وزن و کاهش نفخ با افزایش ویتامین آ، ث و ای و مواد معدنی مانند آهن و پتاسیم می‌شود.

