روزنامه طلوع

تاریخ ۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۶ چهارشنبه

صفحه ٤

شماره ۱۹٤۵

سال بیست و سوم

خبر

معاون وزیر آموزش و پرورش در شیراز تاکید کرد

اندیشه های مطهری، سرلوحه کار آموزش و پرورش است

معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش گفت: آموزش و پرورش، به عنوان نهادی تربیتی و در راستای تحقق تعلیم و تربیت دانش آموزانی که امید و سرمایه این مرز و بوم هستند، اندیشه ها و رهنمود های شهید مطهری را سرلوحه کار خود قرار داده است.

به گزارش اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس ، مهدی فیض در آئین سپاس مربی سازمان دانش آموزی استان فارس به مناسبت گرامیداشت مقام معلم در شیراز با اشاره به سخنانی از پیامبر، حضرت آیت الله خمینی (ره) و شهید معلم مرتضی مطهری، اظهار داشت: اگر دانش آموزان خواستار این هستند که علمی را که می آموزند دارای برکت و تاثیر گذاری باشد باید به آموزگار و استاد خود احترام بگذارند.

فیض افزود: تلاش علمی زمانی موثر خواهد بود که در فرمول احترام به استاد شکل بگیرد و این در حالی است که بزرگان دین، کشور و انقلاب از استادان خود در کمال ادب واحترام یاد کرده و این امر به گونه ای است که امام خمینی (ره) هنگام صحبت از استاد خویش با جمله روحی الفدا یاد می کردند.

مدیرکل تبلیغات اسلامی فارس:

شبکه های تبلیغی در انتخابات مطالبه گر مباحث فرهنگی باشند

به گزارش روابط عمومی اداره کل تبلیغات اسلامی فارس، حجت‌الاسلام مهرابی از برگزاری نشست شورای فرهنگی اداره کل تبلیغات اسلامی خبر داد. حجت‌الاسلام والمسلمین مهرابی ضمن تشکر از فعالیت های فرهنگی انجام شده توسط اعضای شورای فرهنگی در سال گذشته، بر ضرورت برنامه ریزی و نوآوری در طرح های فرهنگی و اجرای آن ها تأکید کرد.مدیرکل تبلیغات اسلامی فارس تصریح کرد: شعار سال و بیانات مقام معظم رهبری پیرامون اقتصاد مقاومتی باید مورد توجه دستگاه‌های فرهنگی قرار گیرد. در حوزه آموزشی با استقبال دستگاه ها و هیئات مذهبی مواجه بوده ایم. حجت‌الاسلام مهرابی گفت: تبلیغات اسلامی ظرفیت های فراوانی دارد و گسترده ترین و فعال ترین شبکه تبلیغی است. لازم است همه دستگاه ها و نهادهای مرتبط با امر تبلیغ، با هم هماهنگ شوند و یک هدف مشخص را پیگیری کنند.وی عنوان کرد: باید از همه ظرفیت ها جهت زمینه سازی حضور حداکثری مردم در انتخابات استفاده شود، این ظرفیت‌ها نباید در اختیار فرد یا گروهی قرار گیرد. هدف اول در انتخابات تقویت نظام است و باید افراد متعهد به نظام و انقلاب سکان مسئولیت را به دست گیرند. وی افزود: شاخصه مسئول حکومت دینی و تشیع، احیای ارزش ها و اشاعه فرهنگ دینی است. مبنای حکومت اسلامی رسیدن به قدرت به هر قیمت نیست و نباید برای رسیدن به مسئولیت، اخلاق را نادیده گرفت.

مدیرعامل برق فارس در مراسم تقدیر از ورزشکاران و همکاران فرهنگی برق فارس:

مسائل فرهنگی و ورزشی از رویکرد مشترکی برخوردار هستند

مراسم تقدیر از ورزشکاران نمونه و همکاران فرهنگی برق فارس، با حضور اعضای هیئت مدیره، معاونین و ورزشکاران منتخب، برگزیدگان مسابقات فرهنگی و مذهبی و همکاران فعال در عرصه فرهنگی این شرکت در تالار شهید هاشم پور برگزار شد.

به گزارش دفتر روابط عمومی شرکت برق منطقه ای فارس، مهندس عبدالعزیز کریمی با عنوان این مطلب که امور ورزشی و امور فرهنگی از یک رویکرد مشترک برخوردار هستند اظهار داشت: امروزه جامعه ای موفق است که از یک فرهنگ غنی برخوردار باشد. توجه به امور فرهنگی و امور ورزشی اهمیت بسزایی در سلامت و شادابی جامعه دارد و این دو موضوع در کنار هم نقش ارزنده ای را ایفا می کنند.

مهندس کریمی با اشاره به این مسئله که در آموزه های دینی مکتب اسلام، به امر ورزش بسیار تأکید شده است، خاطر نشان کرد: در تعالیم دینی ما به ورزش امر شده است، بزرگان دین و انبیای الهی، مردم را به انجام مسابقات ورزشی ترغیب می کردند، همچنین تاریخ، ادبیات و پیشینه ما نیز عقل سالم را محصول بدن سالم می داند؛ چرا که ورزش موجبات سلامتی جسم و روان را فراهم می آورد.

مهندس کریمی در پایان سخنان خود از مسئولین امور فرهنگی و ورزشی شرکت برق منطقه ای فارس تقدیر و تشکر به عمل آورد.

گزارش ارسالی حاکی از این است که در ادامه مراسم، محسن جوادی آزاد، دبیر ورزش کارکنان و دبیر شورای فرهنگی برق فارس، گزارش عملکرد کمیته های مزبور را ارائه داد و در خاتمه از کلیه دست اندرکاران در امور فرهنگی، دینی و امور ورزشی، همچنین ورزشکارانی که در رشته های مختلف ورزشی خواهران و برادران اعم از فوتسال، والیبال، شنا، شطرنج، دارت، تنیس روی میز، آمادگی جسمانی و طناب کشی مقام های مختلف در سطح استان و کشور کسب کرده بودند، با اهدای لوح یادبود تقدیر و تجلیل به عمل آمد.

نشست اعضای شورای فرهنگی مراکز صنعت نفت فارس در شیراز

نشست صمیمی اعضای شورای فرهنگی مراکز صنعت نفت فارس در شرکت منطقه ۵ عملیات انتقال گاز در شیراز برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران منطقه فارس، محمد حسین نوروزی جانشین فرمانده بسیج منطقه فارس گفت: این نشست صمیمی با هدف گزارشی از عملکرد شورای فرهنگی مراکز در سال ۹۵ و ابلاغ برنامه های شورای فرهنگی در سال ۹۶ است که این جلسه با رویکرد عملکرد شورای فرهنگی صنعت نفت فارس انجام پذیرفت.

وی افزود: در این نشست که با حضور مدیران صنعت نفت فارس، رؤسای روابط عمومی، فرماندهان بسیج، ائمه جماعات صنعت نفت تشکیل شد، در ابتدا مهندس حقدل رئیس شورای فرهنگی صنعت نفت فارس گزارشی از عملکرد این شورا به مدیران این صنعت ارائه کرد.

همچنین مهندس اورنگی مدیر منطقه فارس ضمن تقدیر از شورای فرهنگی صنعت نفت فارس، عملکردی از روابط عمومی و بسیج شرکت خطوط لوله و مخابرات منطقه فارس در سال ۹۵ را تشریح کرد.

در پایان سرهنگ محبی پور فرمانده سپاه ثارالله شیراز به بیان دیدگاه ها و نظرات خود در مورد فرهنگ جامعه پرداخت و توضیحاتی در مورد انتخابات پیش روی ریاست جمهوری و شورای شهر و روستا ایراد کرد.

معاون توسعه روستایی مناطق محروم نهاد ریاست جمهوری عنوان کرد ؛

شکل گیری موج مهاجرت معکوس شهر به روستا در کشور

سید ابوالفضل رضوی معاون توسعه روستایی مناطق محروم نهاد ریاست جمهوری گفت: هم‌اینک شاهد رشد مهاجرت معکوس از شهرها به روستاهای بالای ۲۰ خانوار در کشور هستیم.

به گزارش روابط عمومی بنیاد مسکن استان فارس سید ابوالفضل رضوی معاون توسعه روستایی مناطق محروم نهاد ریاست جمهوری در همایش منطقه ای شوراهای اسلامی شهر و روستای شرق استان فارس در فسا افزود: از سال ۱۳۹۰ تا سال ۱۳۹۵ در ۵۳۵ روستای بالای ۲۰ خانوار، افزایش جمعیت را شاهد بوده ایم.

وی اظهار کرد: به عنوان نمونه در استان سیستان و بلوچستان که در روستاها افزایش جمیعت داشته ایم و در استان های دیگر از جمله استان فارس افزایش جمعیت در روستاها نداشته ایم؛ ولی شیب مهاجرت روستایی به شهرها کاسته شده است. معاون توسعه روستایی مناطق محروم نهاد ریاست جمهوری گفت: برنامه توسعه روستایی یکی از برنامه های مهم و دارای اولویت و اصلی کشور است و حال آنکه در سال های قبل از دولت یازدهم، به روستاها و روستائیان در توسعه ملی کم توجهی شده بود.

وی ادامه داد: این کم توجهی و غفلت باعث شد که در برنامه توسعه پنجم به نرخ رشد اقتصادی هشت درصدی تعریف شده نرسیم و فقط به رشد چهار درصدی دست یابیم. معاون توسعه روستایی و مناطق محروم نهاد ریاست جمهوری با اشاره به تسهیلات درنظرگفته شده با نرخ سه و هشت درصد برای روستاییان گفت: ما در بحث پرداخت تسهیلات به پروژه‌ها هیچ محدودیتی نداریم و هر پروژه ای که شغل پایدار داشته باشد و کارگروه استانداری معرفی و تأیید کند، به آن تسهیلات پرداخت می شود.

مدیرکل آموزش فنی و حرفه ای فارس خبر داد

فارس میزبان اولین دوره مسابقات مهارت گوهرتراشی

اولین دوره مسابقات گوهرتراشی سنگ های قیمتی و نیمه قیمتی کشور به میزبانی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای فارس برگزار خواهد شد.

حشمت کوشکی، مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای فارس گفت: این مسابقات روز شنبه ۱۶ اردیبهشت ماه با حضور بیست و دو نفر شرکت کننده و بیست و دو نفر کارشناس همراه از استان های مختلف و در محل مرکز آموزش فنی و حرفه ای خواهران شیراز برگزار خواهد شد.

وی اظهار کرد: شرکت کنندگان در این رقابت ها نفرات برتر استان های مختلف بوده که در مسابقات مرحله استانی موفق به کسب رتبه نخست شده اند. مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای فارس، میزبانی این رقابت ها را فرصتی مناسب برای معرفی این صنعت چابک و سودآور به مردم برشمرد.

آیا شما هم از دندان های حساس رنج می برید؟

این روزها خیلی ها از درد دندان به پزشک مراجعه می‌کنند. درد دندان خیلی فشار به انسان وارد می کند که باعث کلافه‌شدن می‌شود. تقریباً از هر ۸ نفر، تقریباً یک نفر دندان های حساس دارد. حساسیت دندان‌ها از مسواک زدن نامناسب و همچنین از مصرف بیش از حد خوراکی های شیرین، به وجود می آید.

شما می توانید با رعایت چند نکته از حساسیت دندان و درد دندان دوری کنید.

۱-آرام مسواک زدن: یکی از عواملی که باعث درد دندان و حساسیت دندان شما می‌شود، مسواک زدن نامناسب شما است، زیرا مسواک زدن نامناسب باعث می شود لثه های شما آسیب ببیند و همچنین شما دچار حساسیت دندان می شوید. اما شما می توانید با زدن مسواک به صورت صحیح و آرام که در طول یک روز دو مرتبه توصیه می شود، به این صورت که هربار ۵ دقیقه توسط یک مسواک نرم و با کیفیت دندان‌ها را مسواک بزنید. (طرز صحیح مسواک زدن: شما می توانید با زاویه ۴۵ درجه سطح بیرونی دندان ها را به آرامی و با دو حرکت بالا و پایین و حرکت به طرفین مسواک بزنید، همچنین از مسواک ها زبر استفاده نکنید)

۲-استفاده از خمیر دندان ضدحساسیت: شما با استفاده از خمیر دندان های ضدحساسیت می‌توانید در طول روز دو بار از آن استفاده کنید.

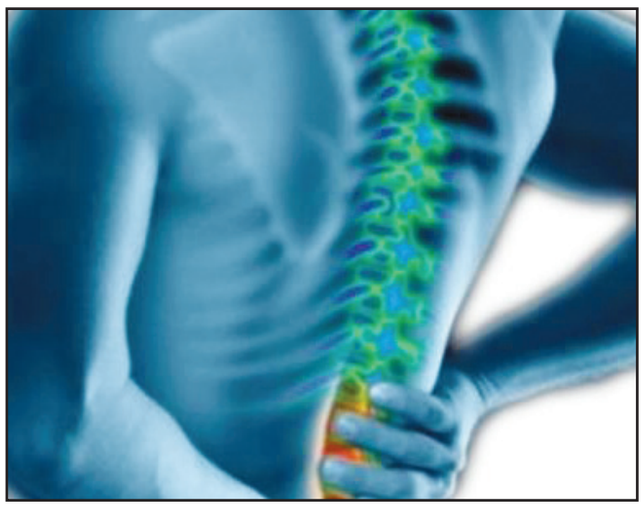
۳-استفاده از دهانشویه های فلوراید: با استفاده از این دهانشویه، پس از مسواک زدن باعث تقویت مینای دندان شما می شود و از بروز حساسیت دندان شما جلوگیری می کند.

۴-اجتناب از نوشیدنی های اسیدی: با پرهیز از مصرف موادها و خوراکی های اسیدی مانند گوجه فرنگی یا لیمو که حاوی اسید بالایی هستند، مینای دندانتان از بین نمی رود و دندان‌های شما دچار حساسیت نمی شود.

۵-استفاده از محافظ دندان: اگر شما دچار دندان قروچه هستید، باید از محافظ دندان استفاده کنید؛ زیرا دندان قروچه خود عاملی برای افزایش آسیب به دندان است.

۶-اگر حساسیت شما بیش از حد است، باید به دندان پزشک مراجعه کنید تا از آسیب بیشتر به لثه و بیماری لثه رها شوید.

درد سیاتیک امانم را بریده است!



عصب سیاتیک یکی از بلندترین و ضخیم ترین عصب های بدن است که از ناحیه انتهایی ستون مهره‌ها شروع شده و به سمت ساق پا ادامه می یابد. هنگامی که عصب سیاتیک تحت فشار قرار می گیرد شما احساس درد می کنید و با علائمی مانند درد در ناحیه پشت کمر تا انگشت پا و گزگز پا و... مواجه می شوید.

در حقیقت دیسک های بین مهره‌ای مانند واشر بین مهره های کمر عمل می کنند. اگر مهره ها تحت فشار قرار بگیرند، دیسک‌ها از جای خود خارج می شوند اما از آنجایی که در بدن فضای خالی اضافه وجود ندارد، دیسک با خروج از محل خود فضای خروج عصب را تنگ می کند و آن را تحت فشار می گذارد، در این حالت است که احساس درد به بیمار دست می دهد. البته برای درد سیاتیک دلایل دیگری نیز شناخته شده است که به ندرت دیده می شود. برای درمان دردهای سیاتیک از شیوه‌های درمانی متفاوتی استفاده می‌شود که درمان دارویی و فیزیوتراپی نمونه‌هایی از آن ها هستند. فیزیوتراپ در ابتدا با بررسی رفتار و سبک زندگی فرد، به او آموزش می دهد که چگونه فعالیت هایی نظیر ایستادن، نشستن و... را انجام دهد تا فشار روی عصب سیاتیک کمتر شود. ناگفته نگذارم، تحقیقات نشان داده است که فشار وارده به مهره‌های کمر فردی که به پهلو می خوابد یک دهم فشار وارده به مهره های کمر فردی است که به صورت دمر می‌خوابد. در گام بعدی درمان، با استفاده از شیوه هایی نظیر تحریک الکتریکی و... برای کاهش درد و بهبودی اقدام می شود.

محققان استرالیایی می گویند؛

۸۵ درصد دردهای مفاصل منشأ عضلانی دارد

عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران گفت: ۸۵ درصد علل دردهای مفاصل منشأ عضلانی دارد که شایع ترین آن ها کمردرد است.

به گزارش خبرنگار پزشکی ایرنا، دکتر پرهام پارسانژاد روز دوشنبه درنشست خبری اولین کنگره بین المللی و ۲۸ کنگره ملی فیزیوتراپی ایران در خصوص شیوع کمردرد در ایران اظهار کرد: ۸۰ درصد مردم در طول عمر به کمردرد مبتلا می شوند که ۲۰ درصد از آن ها مزمن می شود.

وی افزود: ۹۵ درصد کمردردها برای درمان نیازی به جراحی ندارند و با اقدامات غیرجراحی درمان می شوند.

تأثیر مصرف فالوده سیب در سلامتی

یک متخصص طب سنتی گفت: مصرف سیب رنده شده همراه با کمی زعفران با عرقیاتی مانند گلاب، بیدمشک یا بادرنجبویه همراه با کمی زعفران، به پاکسازی بدن از مواد زائد کمک کرده و علاوه بر بروز یک خواب عمیق، به سلامتی افراد کمک می‌کند.

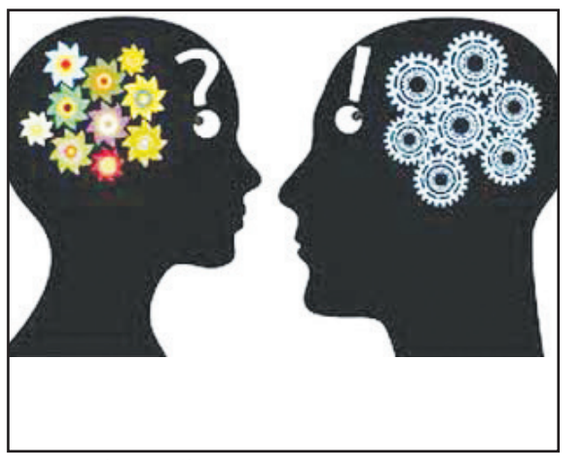
به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری تسنیم، لیلا شیربیگی اظهار داشت: طب سنتی طب پیشگیرانه است که در درمان بیماری‌ها همراه با اصلاح غذای روزانه افراد به سلامتی بدن کمک خواهد کرد.

-پوست و کبد با هم ارتباط تنگاتنگی دارند و اگر کبد افراد سالم باشد، پوست آن ها نیز بهتر و زیباتر خواهد بود.

-خواب نیز بر پوست اثر می‌گذارند و اگر افراد خواب عمیق شبانگاهی ندارند، بهتر است شب قبل از خواب چند عدد سیب را رنده کنند و با کمی گلاب یا بیدمشک یا عرق بادرنجبویه، عسل و زعفران مخلوط کنند و مصرف فالوده سیب قبل از خواب به عمیق شدن خواب کمک می‌کند. - بسیاری از افراد اضطراب دارند که مصرف عرق بادرنجبویه قبل از خواب می‌تواند به آن‌ها کمک کند.

-مصرف عرق کاسنی یا شاتره برای اصلاح کبد مفید است، شاتره به شدت به دفع صفرا کمک می‌کند. -چکاندن روغن کدو در بینی به خواب عمیق کمک می‌کند. -مصرف یک یا ۲ قاشق خاکشیر در آب جوش همراه با نبات به سلامت عمومی بدن کمک می‌کند. -مصرف مربای بالنگ یا مربای به، ریفلاکس را برطرف می‌کند به شرط آنکه آداب غذاخوردن را رعایت کنند و همراه با غذا آب نخورند، لقمه‌های کوچک بردارند و به خوبی بجوند همچنین غذاهای سنگین مانند انواع غذاهای آماده، غذاهای تند، شور، چرب و خیلی شیرین را مصرف نکنند.

آیا می دانید مردان و زنان از نظر روان شناسی با هم متفاوت هستند؟



نه تنها ساختار مغز زنان و مردان با یکدیگر متفاوت است، بلکه مردان و زنان از مغزشان به طرز متفاوتی استفاده می کنند. در مغز زنان اتصالات و ارتباطات بیشتری بین دو نیمکره چپ و راست وجود داشته که به آنها این توانایی را می‌دهد تا از مهارت گفتاری بهتری نسبت به مردان برخوردار باشند.

از طرف دیگر در مردان ارتباط کمتری بین دو نیمکره مغزشان وجود داشته و به آن ها این قابلیت را می دهد تا دارای مهارت بیشتری در استدلال های انتزاعی و هوش دیداری-فضایی باشند. بیشتر عادات مردان و زنان را می توان توسط نقش آن‌ها در روند تکامل توضیح داد. با وجود آنکه شرایط زندگی تغییر کرده باز هم زنان و مردان تمایل دارند از برنامه بیولوژیکی خود پیروی کنند. مردان قادر هستند تا مسیر حرکت خود را به خاطر بسپارند؛ زیرا در گذشته مردان می بایست شکار خود را ردیابی کرده و آن را گرفته و به خانه بازمی‌گرداندند؛ در حالی که زنان دارای دید محیطی بهتری هستند که به آنها کمک میکند اتفاقات پیرامون منزل خود را زیر نظر گرفته و خطر در حال نزدیک شدن به خانه را شناسایی کنند. مغز مردان برای شکار کردن برنامه‌ریزی شده که حوزه دید محدود و باریک آنها را توجیه می‌کند، اما مغز زنان قادر است دامنه اطلاعات وسیع‌تری را رمزگشایی کند.

هنگامی که مردان وارد اتاق می‌شوند به دنبال راه خروج می‌گردند، خطر احتمالی را برآورد کرده و راه های گریز را می سنجد. در حالی که زنان به چهره میهمانان توجه می کنند تا پی ببرند که میهمانان چه کسانی بوده و چه احساسی دارند. مردان قادرند تا اطلاعات را طبقه بندی کرده و در مغزشان ذخیره کنند.

زنان تمایل دارند تا اطلاعات را بارها و بارها در مغزشان مرور کنند. هنگامی که زنان مشکلاتشان را با مردان در میان می گذارند، دنبال راه حل نمی گردند آن ها تنها نیاز دارند تا فردی به حرف هایشان گوش دهد.