روزنامه طلوع

تاریخ ۲۲ تیر ۱۳۹۶ پنج‌شنبه

صفحه ۶

شماره ۲۰۰۲

سال بیست وسوم

خبر

معاون سواد آموزی فارس خبر داد؛

رتبه برتر کشوری فارس در فعالیت‌های سواد آموزی

معاون سواد آموزی فارس گفت: براساس ارزیابی فعالیت های سواد آموزی سال ۹۵، استان فارس رتبه برتر کشوری را کسب کرد.
به گزارش اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، عیسی ملک پور با بیان اینکه اولین گردهمایی معاونین سوادآموزی ادارات کل آموزش و پرورش استان های کشور در سال ۱۳۹۶ درشهرستان ساری برگزار شد،گفت:
در این همایش ۳ روزه عملکرد و کارکردهای استان ها نیز در قالب ۲۱ شاخص مورد ارزیابی قرار گرفت. وی گفت: در این گردهمایی که با هدف بررسی عملکرد سازمان نهضت سواد آموزی در سال گذشته و بحث و گفتگو درباره مسایل، برنامه ها و طرح‌های جاری و همچنین افق های پیش روی سازمان در سال ۹۶ برگزار شد، بیش از ۹۰ تن از معاونین سوادآموزی و رؤسای ادارات سوادآموزی سراسر کشور حضور داشتند.

مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای فارس خبر داد؛

برگزاری مرحله استانی مسابقات قرآن کریم در فارس

مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای فارس از برگزاری مرحله استانی ششمین مسابقات قرآن کریم کارکنان سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور در محل حرم مطهر سیدعلاالدین حسین (ع) خبرداد.
به گزارش روابط عمومی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای فارس کوشکی در مراسم افتتاحیه این مسابقات گفت: در این دوره از مسابقات ۸۸ نفر از کارکنان منتخب شهرستانهای استان فارس در دو بخش برادران و خواهران در رشته های قرائت، ترتیل، حفظ، نهج البلاغه، اذان و مفاهیم به رقابت پرداختند.
مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای فارس گفت: وی مأنوس شدن کارکنان آموزش فنی و حرفه ای فارس با مفاهیم قرآنی را عاملی مهم در جهت رعایت اخلاق حرفه‌ای و انجام خدمت صادقانه به مردم برشمرد.
کوشکی فراگیری، آشنایی و انس با مفاهیم نورانی قرآن کریم را از مهم‌ترین ضرورت‌های فرهنگی و از وظایف آحاد جامعه اسلامی عنوان کرد و اظهار داشت: این رقابت ها با هدف ترویج فرهنگ قرآنی و اسلامی در بین کارکنان سازمان آموزش فنی و حرفه ای برگزار می شود.
پس از برگزاری این مسابقات نفرات برتر در رشته های قرائت، ترتیل، حفظ، نهج البلاغه، اذان و مفاهیم استانی به مسابقات کشوری راه یافتند.
قرائت برادران، رشته ترتیل برادران، رشته مفاهیم برادران، اذان: مصطفی بنیانی، نهج البلاغه: مهدی کریمی، رشته ترتیل خواهران: مهسا رجبی، رشته مفاهیم خواهران: مریم باقری شایان ذکر است نفرات اعزامی استان فارس در پنج دوره گذشته موفق به کسب مقام های برتر کشوری در رشته های مختلف شده بودند.
همچنین این اداره کل تا کنون میزبانی دوره های اول، دوم و پنجم مرحله کشوری مسابقات قرآن کارکنان سازمان آموز فنی و حرفه ای کشور را بر عهده داشته است.

مدیر کل ثبت فارس تأکید کرد؛

شفاف‌سازی در انجام فرآیندهای ارائه خدمات در ثبت فارس

مدیرکل ثبت اسناد و املاک فارس گفت: ملاک و معیار ما تسریع در انجام امور و رضایت مراجعین است و از مهمترین عوامل در نیل به این هدف می‌توان به شفاف سازی در انجام فرآیندهای ارائه خدمات اشاره کرد.
به گزارش روابط عمومی اداره کل ثبت اسناد و املاک فارس، مهدی اقبال در بازدید از ادارات ثبت منطقه پنج و اجرای ثبت شیراز گفت: وظیفه همگی ما انجام درست فرآیندهای ارائه خدمات، سرعت و دقت در انجام امور مراجعین است.
وی کسب رضایت مردم را عاملی تعیین کننده برشمرد و عنوان کرد: ملاک و معیار ما تسریع در انجام امور و رضایت مراجعین است و از مهمترین عوامل در نیل به این هدف می‌توان به شفاف‌سازی در انجام فرآیندهای ارائه خدمات اشاره کرد. مدیرکل ثبت اسناد و املاک فارس همچنین اظهار داشت: همراهی و همدلی مسئولان و کارکنان و بهره گیری از نظریات و راهکارهای ارائه گردیده در جلسات مشورتی و نشست ها عاملی مهم در رفع کاستی‌های احتمالی است و رمز موفقیت ادارات در گرو همگامی هوشمندانه با تحولات است و خوشبختانه با درایت کارشناسان سازمان ثبت اسناد و املاک کشور طی این سال ها شاهد بیشترین تحول در خدمت رسانی به جامعه بوده‌ایم و تداوم این روند با تخصص توأم با تعهد پرسنل ادارات ثبت میسراست.

مدیرعامل بیمارستان خیریه سرطان جنوب کشور خبر داد؛

مشارکت ۱۵۰میلیارد ریالی خیّرین در ساخت بیمارستان سرطان جنوب کشور

نمای طراحی سه بعدی بیمارستان تخصصی سرطا ن جنوب سیدالشهدا(ع)

مدیرعامل بیمارستان خیریه سرطان جنوب کشور از مشارکت ۱۵۰میلیارد ریالی خیرین در ساخت این بیمارستان خبر داد.
به گزارش روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، محمدرضا رحمانیان با اشاره به اینکه عده زیادی از خیرین در این کار خیر مشارکت کرده‌اند، گفت: تاکنون میزان ۱۵۰میلیارد ریال جمع کمک های مردمی بوده است که به صورت نقدی و غیر نقدی(شامل اهدای ملک) توسط خیرین اهدا شده است.
منوچهری باقری نماینده هیئت امناء بنیاد خیریه سرطان جنوب با بیان اینکه این بیمارستان تنها یک مرکز درمانی نخواهد بود، بلکه به مرکز تحقیقاتی و آموزشی در زمینه سرطان تبدیل خواهد شد، گفت: مدت زمان ساخت و تجهیز این بیمارستان حدود ۵ سال است که امیدواریم با کمک های مردم و مسئولین این بیمارستان هرچه سریع تر ساخته شود و با راه اندازی آن یکی از نیازهای اساسی و مهم منطقه جنوب کشور رفع گردد.
شایان ذکر است در ادامه مدیر عامل مجمع خیرین تأمین سلامت فارس در خصوص روند ساخت این بیمارستان گفت: احداث ساخت بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی سرطان جنوب سیدالشهداء(ع) الگویی از مشارکت موفق نیک اندیشانی است که از اقشار مختلف در ساخت این بیمارستان سهیم شده اند. وی ابراز کرد: این بیمارستان به همت و تلاش مردم خیّر از سراسر کشور در پنج بلوک هفت تا ۱۰ طبقه در حال ساخت است که مرحله اسکلت فلزی بلوک اول به پایان رسیده و اسکلت فلزی بلوک دوم آغاز شده است.

تولیت آستان مقدس احمدبن موسی الکاظم(ع) تأکید کرد؛

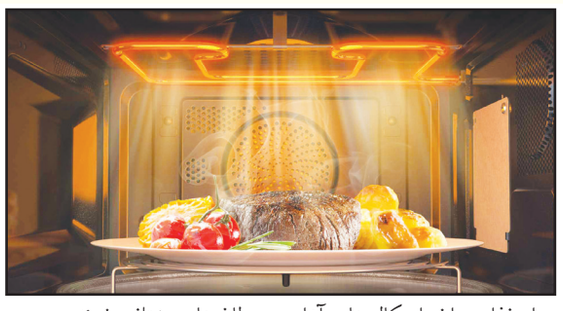
اعضای شورای جدید شیراز در تصمیم‌گیری از شتابزدگی دوری کنند

تولیت آستان مقدس احمد بن موسی الکاظم (علیهما السلام) گفت: اعضای شورای جدید شهر شیراز با تأمل، دقت و نظرخواهی از مردم به ویژه خواصّ تصمیم‌گیری کرده و از شتابزدگی پرهیز گردد.
به گزارش روابط عمومی آستان مقدس احمد بن موسی الکاظم (علیهما السلام)، آیت الله سیّد علی اصغر دستغیب در جمع منتخبین پنجمین دوره انتخابات شورای اسلامی شهر شیراز اظهار داشت: اکنون در آغاز خدمت و شروع برنامه به سخنان تحریک آمیز بعضی افراد مغرض یا جاهل توجه نکنید و آگاه باشید این قبیل افراد با قیافه حق به جانب، شتاب در زیر و رو کردن همه چیز را از شما انتظار دارند، از جمله تغییر مدیران کارآمد، جهادی و مردمی همانند شهردار فعلی شهر شیراز که خدمات شایانی هم به لحاظ عمرانی و هم فرهنگی به این شهر داشته اند و بر هیچ کس هم پوشیده نیست. رئیس هیئت امنا مجمع خیرین فرهنگ ساز و شهر ساز بیان کرد: **به شما منتخبین توصیه می کنم که با تأمّل، دقّت و مشاوره با اشخاص ذی‌صلاح، تصمیم‌گیری و اقدام نمایید.**
وی با تأکید بر ضرورت توجه شورای شهر شیراز نسبت به آستان مقدس حضرت احمد بن موسی الکاظم شاهچراغ (علیهما السلام) و دیگر فرزندان امام موسی بن جعفر (علیهما السلام) به عنوان سوّمین حرم اهل بیت (علیهم السلام) در ایران اسلامی خاطر نشان کرد: مقام معظّم رهبری این مرقد تابناک را قبله امید و آرامش دوستداران و ارادتمندان خاندان نبوّت دانسته و بر لزوم محوریّت و کانون توجه قرار گرفتن آن تأکید فرموده‌اند.
دستغیب در پایان سخنان خود ابراز داشت: انتظار از اعضای شورای جدید شهر شیراز این است که با حفظ اتّحاد و انسجام با سازمان ها و نهادها و مسئولان، گام های اساسی برداشته و توجّه کنند که به جای شعارها و گفتارها و حرکت‌های اختلاف انگیز با تکیه بر اشتراکات از جمله اصل ولایت فقیه که هم از لحاظ اعتقاد به رهبری در عصر غیبت و هم به عنوان اصل محوری قانون اساسی جمهوری اسلامی، زمینه‌ی همبستگی همه جانبه را فراهم آورند.

تردمیل برای زانو ضرر دارد یا خیر؟

قدیم‌ترها تردمیل فقط در باشگاه های ورزشی وجود داشت اما امروزه با تنوع بسیار زیاد و در انواع پیشرفته در خیلی از خانه ها جا خوش کرده است. همیشه این نگرانی برای استفاده کنندگان این دستگاه ورزشی وجود دارد که نکند به جای درست کردن ابرو چشم را هم کور کنند و یک عمر درد زانوهای آسیب دیده را به جای به دست آوردن لاغری و تناسب اندام به جان بخرند.
دکترشهرام فیروز مرنی، در زمینه استفاده از این دستگاه ورزشی که دوستداران زیادی هم دارد معتقد است: تردمیل در سرعت های بالا به زانو آسیب وارد می کند اما اگر کمتر از ۲۰ دقیقه و با سرعت پایین از این دستگاه ورزشی استفاده کنیم خطری بدن را تهدید نمی کند.
این فوق تخصص درد و عضو هیئت علمی دانشگاه در ادامه توصیه می‌کند: اگر اضافه وزن دارید به جای تردمیل می‌توانید در استخر تا حدود یک ساعت راه بروید این میزان در خشکی باید کمتر از نصف باشد در ضمن برای کاهش دردهای زانو بهتر است قبل از آغاز هر درمان دارویی وزن خود را کم کنید زیرا کاهش وزن نخستین قدم مؤثر در جهت رفع دردهای ناحیه زانو است.
توجه داشته باشید که اگر از دستگاه تردمیل استفاده می کنید حتماً نکات ایمنی را رعایت کنید و هنگام استفاده از این دستگاه از سرعت های پایین استفاده کنید. اگر هم از دردهای مفاصل و استخوانی رنج می برید بهتر است به طور کل از خیر تردمیل بگذرید.

آیا گرم کردن غذا در ظروف پلاستیکی سرطان زا است؟



استفاده از ظروف پلاستیکی برای مواد غذایی داغ خطر بروز سرطان را در طولانی مدت افزایش می‌دهند.
محمدحسین عزیزی رئیس انجمن صنایع غذایی ایران اظهار کرد: استفاده از پلاستیک برای حمل مواد غذایی از نظر سلامت و بهداشت اقدام خطرناکی است، زیرا این کار باعث شده تا مواد شیمیایی خطرناک در پلاستیک در محیط آزاد شود.
وی ادامه داد: هنگام استفاده از کیسه های پلاستیک برای نان و مواد غذایی داغ رادیکال های آزاد و مواد سمی ظروف پلاستیک و حتی کیسه های پلاستیک در محیط آزاد شده و این مسئله باعث شده در طولانی مدت افراد دچار سرطان های مختلفی شوند.
عزیزی عنوان کرد: هنگامی که از ظروف پلاستیکی برای حمل مواد غذایی داغ استفاده می شود خطر انتقال آلودگی های محیطی به این مواد افزایش می یابد و در نتیجه افراد دچار بیماری های گوارشی می شوند. وی تأکید کرد: مواد پلاستیکی مدت زمان طولانی در محیط باقی می ماند و تجزیه آن ها به سختی انجام شده و همین مسئله باعث شده تا بهداشت و سلامت مردم به خطر بیافتد. عزیزی یادآور شد: کیسه های پلاستیکی که مواد داغ را در آن نگهداری می‌کنند باعث ایجاد فعل و انفعالات شیمیایی خطرناک در محیط شده و همین موضوع سلامت غذا را به خطر می اندازد.

شکر ممنوع!

می‌دانستید شکر باعث پیری می‌شود؟

شکر فقط روی سلامت دندان ها تأثیر نمیذاره بلکه مضرات زیادی هم برای بدن داره و بدونیم شما را با ۴ مورد از خطرناک ترین خواص شکر برای بدن آشنا می‌کنیم.
شکر باعث پیری پوست می شود
شکر وقتی وارد جریان خون می‌شود با کلاژن و الاستین که جوانی پوست را تأمین می کنند ارتباط شیمیایی برقرار می کند. چنین فعل و انفعالاتی پروتئین‌ها را تخریب می کند (تخریب کلاژن و الاستین منجر به خشکی و چین و چروک روی پوست می شود) به علاوه پوست را در مقابل اشعه آفتاب آسیب پذیرتر می کند.
شکر باعث التهاب می شود
توانایی شکر در ایجاد التهاب باعث می شود روی صورت جوش‌ها و چین و چروک ها ظاهر شوند. اگر هنگام سرماخوردگی چای شیرین بخورید شکر زمینه های پرورش باکتری ها را در گلوی ملتهب ایجاد می کند.
شکر باعث بیماری های قلبی عروقی می شود
در قرن بیستم پزشکان به این نتیجه رسیدند که می توان از بیماری های قلبی عروقی با کاهش مصرف چربی که سطح کلسترول را افزایش می دهد جلوگیری کرد. و به اعتقاد آن ها شکر نسبت به روغن های حیوانی ضرر کمتری داشت. بنابراین مردم به سمت غذاهای بدون چربی می رفتند در حالی که مصرف شکر را کم نمی‌کردند.
اما در قرن بیست و یکم وضعیت کمی تغییر کرد و تحقیقات نشان داد که شکر سطح کلسترول خون را بالا می برد و به دیواره رگ ها که هم اکنون توسط شکر آسیب دیده اند می چسبد.
شکر باعث افسردگی می شود
تحقیقات نشان داده است که شکر باعث افسردگی می شود. شکر سطح هورمون BDNF که مانع از افسردگی می شود را کاهش می‌دهد. مصرف بیش از حد شکر اضطراب را افزایش می دهد. در آزمایشاتی که بر روی موش ها انجام دادند مشخص شد که موش‌ها با مصرف بیش از حد شکر احمق‌تر می شوند. زیرا شکر ارتباط بین سلول های مغز که مسئول یادگیری و حافظه هستند را آسیب می زند.

غذاها رو بو نکنید چون چاق می‌شوید!

اضافه وزن یکی از مشکلات شایع در سراسر جهان است و بدون تردید با مصرف نامناسب و بیش از اندازه خوراکی های مختلف در ارتباط است.
به تازگی محققان خبر از تأثیر بوی غذا بر افزایش وزن و ارتباط میان بو و سوخت و ساز داده اند.
محققان دانشگاه کالیفرنیا با قطع موقت حس بویایی در موش ها متوجه شدند آنهایی که حس بویایی خود را از دست داده بودند می توانستند غذای پرچرب بخورند و وزن نرمال خود را حفظ کنند، اما کوچک ترهایی که شامه خوبی داشتند تا دو برابر وزن عادی خود چاق شدند. ظاهراً کمبود حس بویایی به جای ذخیره چربی موجب سوزاندن چربی اضافی شد.
حس بویایی ما کلید لذت بردن ما از غذا است بنابراین جای شگفتی نیست که در آزمایش های دانشگاه کالیفرنیا موش های چاقی که این حس را از دست دادند وزن کم کردند.
یافته های این تحقیق نشان می دهد که بوی آنچه می خوریم نقش مهمی در اینکه بدن چگونه با کالری ها سر و کار دارد ایفا می کند. این نتایج نشان دهنده رابطه ای مهم میان سیستم بویایی و مناطقی از مغز است که وظیفه تنظیم سوخت و ساز بدن را به عهده دارد، به ویژه هیپوتالاموس.
به گفته یکی از محققان این پژوهش اولین نمونه از نوع خود است که به معنای واقعی نشان می دهد اگر ورودی های بویایی را دستکاری کنیم می توانیم چگونگی دریافت مغز از توازن انرژی و تنظیم آن را تغییر دهیم.
افرادی که حس بویایی خود را به خاطر سن، جراحت یا بیماری هایی مانند پارکینسون از دست می دهد اغلب دچار بی اشتهایی هستند اما دلیل این موضوع نامعلوم بوده است چرا که از دست دادن حس لذت در خوردن غذا هم منجر به افسردگی می‌شود که خودش عامل از دست دادن اشتها است.
مطالعه‌ای جدید نشان داده است که فقدان حس بویایی به خودی خود نقش دارد و پیشنهاد می کند که باید مداخلاتی را برای کسانی که این حس را از دست داده اند و نیز آنهایی که در کم کردن وزن مشکل دارند صورت داد. نظام های حسی نقش مهمی در سوخت و ساز بدن دارند. افزایش وزن تنها سنجه برای اندازه کالری های مصرف شده نیست بلکه می تواند به چگونگی برداشت و دریافت ما از آن کالری ها هم مرتبط باشد. اگر به این موضوع در انسان ها هم اعتبار ببخشیم شاید بتوانیم دارویی بسازیم که نه تنها با بو مداخله ای ندارد بلکه گردش سوخت و ساز را هم مسدود می کند.
افرادی که با اختلالات غذا خوردن مواجه هستند گاهی اوقات به سختی می توانند مقدار غذای خود را کنترل کنند و اشتهای بسیار زیادی دارند.
به باور دانشمندان عصب های بویایی نقش بسیار مهمی برای کنترل لذت از غذا دارند و اگر راهی برای میزان کردن این مسیر پیدا کنیم می توانیم جلوی ولع بیش از حد آنها را گرفته و در مدیریت مصرف خوراک به آنها کمک کنیم.

آیا می‌دانید دوچرخه سواری از موثرترین ورزش‌ها برای لاغر شدن و تناسب اندام است؟

برای کسب تناسب اندام و کاهش وزن سریع تر، دو بار در هفته تمرینات اینتروال را به برنامه دوچرخه سواری خود اضافه کنید.
دوچرخه سواری یکی از فعالیت هایی است که می‌تواند به کالری سوزی حتی زمانی که سواری آرامی دارید و از نور خورشید لذت می برید، کمک کند.
به گزارش "ریدرز دایجست"، به تازگی فهرستی از میزان کالری های مصرفی فردی با وزن ۱۵۰ پوند (۶۸ کیلوگرم) هنگام دوچرخه سواری در سرعت‌های مختلف منتشر شده است.
باید به این نکته توجه داشت که افراد سنگین تر کالری بیشتری خواهند سوزاند.
طی یک ساعت دوچرخه سواری با سرعت کمتر از ۱۰ مایل در ساعت (۱۶ کیلومتر در ساعت) ۲۷۲ کالری خواهید سوزاند.
۱۰ تا ۱۲ مایل در ساعت (۱۶ تا ۱۹ کیلومتر در ساعت) ۴۰۸ کالری خواهید سوزاند.
۱۲ تا ۱۴ مایل در ساعت (۱۹ تا ۲۲,۵ کیلومتر در ساعت) ۵۴۴ کالری خواهید سوزاند. ۱۴ تا ۱۶ مایل در ساعت (۲۲,۵ تا ۲۶ کیلومتر در ساعت) ۶۸۰ کالری خواهید سوزاند. ۱۶ تا ۱۹ مایل در ساعت (۲۶ تا ۳۰,۵ کیلومتر در ساعت) ۸۱۶ کالری خواهید سوزاند.
بیش از ۲۰ مایل در ساعت (۳۲ کیلومتر در ساعت) ۱,۰۸۸ کالری خواهید سوزاند. افرادی که به تازگی دوچرخه سواری را آغاز کرده‌اند می توانند سواری با سرعت ۱۰ مایل در ساعت را مد نظر قرار داده و سرعت خود را به ۱۴ مایل در ساعت نیز برسانند. دوچرخه سواری را روزانه به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته آغاز کنید و به تدریج، به ویژه در روزهای آخر هفته، مدت زمان دوچرخه سواری را افزایش دهید.
برای کسب تناسب اندام و کاهش وزن سریع تر، دو بار در هفته تمرینات اینتروال را به برنامه دوچرخه سواری خود اضافه کنید.