

به میزبانی آستان سید علاء الدین حسین (ع) برگزار می شود؛
برگزاری آیین بزرگداشت حضرت شاهچراغ (ع)
کارشناس روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه استان فارس از برگزاری جشن بزرگداشت حضرت احمد ابن موسی الکاظم شاهچراغ (ع) به میزبانی آستان مقدس سید علاء الدین الحسین (ع) خبر داد. به گزارش روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، جواد یزدانی عنوان کرده همزمان با فرارسیدن ششم ذی القعدة روز بزرگداشت احمد ابن موسی الکاظم شاهچراغ (ع) مراسم بزرگداشت این امام همام در امروز در محل آستان مقدس سید علاء الدین الحسین (ع) برگزار می شود. این مقام مسئول با اشاره به اینکه این مراسم همزمان با اقامه نماز مغرب و عشاء برگزار می شود، گفت: در این مراسم معنوی راجی، ایراد سخن خواهد کرد. همچنین نوای مولودی خوانی و مدیحه سرایی با حضور مداح اهل بیت قاسم زارع در این آستان مقدس طینن انداز می شود. وی خاطر نشان کرد: این مراسم معنوی با حضور خادمین آستان مقدس حرم مطهر امام رضا (ع) برگزار می شود که از سوی آستان قدس حسینی (ع) جوایز نفیسی به این خادمان اهدا می شود.

صفحه	۴
شماره	۲۰۱۵
سال	بیست و سوم



در جلسه کارگروه ارتقای سطح خدمات حمل و نقل مسافر جاده ای فارس؛
رئیس جدید اداره مسافر اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان فارس معرفی شد



رئیس جدید اداره مسافر اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای فارس در جلسه کارگروه ارتقای سطح خدمات حمل و نقل مسافر جاده‌ای استان فارس معرفی شد. در این جلسه علیرضا آقااسطان به عنوان رئیس جدید اداره مسافر یزدانی معاون حمل و نقل اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای فارس در حاشیه این جلسه، تمام تلاش پیشنهادت، انتقادات، شکایات و بخش‌های مختلف حمل و نقل جاده ای مسافر و نهادهای سازمان‌های مرتبط باید همسو و

رئیس جدید اداره مسافر اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای فارس در جلسه کارگروه ارتقای سطح خدمات حمل و نقل مسافر جاده‌ای استان فارس معرفی شد. در این جلسه علیرضا آقااسطان به عنوان رئیس جدید اداره مسافر یزدانی معاون حمل و نقل اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای فارس در حاشیه این جلسه، تمام تلاش پیشنهادت، انتقادات، شکایات و بخش‌های مختلف حمل و نقل جاده ای مسافر و نهادهای سازمان‌های مرتبط باید همسو و

معاون مالی و اقتصادی شهردار شیراز لزوم هم افزایی شورای اسلامی شهر شیراز و نمایندگان مجلس شورای اسلامی جهت تسریع در روند وصول مطالبات شهرداری شیراز از دستگاه‌های دولتی را خواستار شد. به گزارش واحد ارتباطات و بین الملل حوزه معاونت مالی و اقتصادی شهرداری شیراز اسدی، در جلسه بررسی مصوبات کارگزاران وصول مطالبات شهرداری شیراز، با مثبت ارزیابی کردن فرآیند برون سپاری وصول مطالبات به کارگزاران، ضمن مهم خواندن نقش این کمیته در افزایش درآمدهای شهرداری بر تمکین و اجرای صحیح آیین‌نامه‌های مربوطه بر اساس مصوبات شورای اسلامی شهر شیراز به عنوان

وی با اشاره به این که اجرای آیین نامه های مربوط به وصول مطالبات شهرداری شیراز از دستگاه های دولتی را بیش از هزار میلیارد ریال اعلام کرد و افزود: در صورت احصای این مطالبات، امکان تسریع در فرآیند تکمیل طرح‌های نیمه تمام و آغاز طرح های عمرانی جدید فراهم خواهد شد.

اسدی با بیان اینکه انتظار می‌رود دستگاه های دولتی نسبت به پرداخت معوقات خود اهتمام بیشتری داشته باشند، خاطر نشان کرد: نهادهای دولتی و ادارات با پرداخت معوقات خود مدیریت شهری را در اجرای خدمات رسانی بهتر به شهروندان شیراز یاری نمایند.

معاون مالی و اقتصادی شهردار شیراز لزوم هم افزایی شورای اسلامی شهر شیراز و نمایندگان مجلس شورای اسلامی جهت تسریع در روند وصول مطالبات شهرداری شیراز از دستگاه‌های دولتی را خواستار شد. به گزارش واحد ارتباطات و بین الملل حوزه معاونت مالی و اقتصادی شهرداری شیراز اسدی، در جلسه بررسی مصوبات کارگزاران وصول مطالبات شهرداری شیراز، با مثبت ارزیابی کردن فرآیند برون سپاری وصول مطالبات به کارگزاران، ضمن مهم خواندن نقش این کمیته در افزایش درآمدهای شهرداری بر تمکین و اجرای صحیح آیین‌نامه‌های مربوطه بر اساس مصوبات شورای اسلامی شهر شیراز به عنوان

در مرکز بهداشت شهدای والفجر تأکید شد؛ لزوم مراقبت و ارائه خدمات نوین به میانسالان در شیراز

در مرکز بهداشت شهدای والفجر بر لزوم مراقبت و ارائه خدمات نوین به میانسالان در شیراز تأکید شد. با توجه به اهمیت مراقبت میانسالان، کارگاه آموزشی خدمات نوین میانسالان، برای تمامی مراقبان سلامت و ناظران شاغل در مرکز بهداشت شهدای والفجر، برگزار شد.

به گزارش وب دا در شیراز، رئیس مرکز بهداشت شهدای والفجر، گفت: گروه سنی میانسالان به دلیل کثرت جمعیت، مولد بودن، تأثیر رفتارهای سلامتی این گروه سنی بر ابعاد مختلف سلامت خانواده، اهمیت ویژه و تأمین سلامتی این گروه، تأثیر به سزای در سلامت و شادابی اجتماع دارد.

دکتر هنگامه خضری مسئول واحد سلامت خانواده، جمعیت و مدارس مرکز بهداشت شهدای والفجر، گفت: تأسیس اداره سلامت میانسالان، اقدامی برای پاسخگویی به یک نیاز تازه سلامت جامعه به شمار می‌رود و گروه سنی ۳۰ تا ۵۹ سال، را به کمک ارتقای سلامت باوروری و سلامت عمومی، با کنترل

عوامل خطر، پیشگیری و تشخیص زود هنگام بیماری ها و افزایش کیفیت زندگی، تحت پوشش قرار می دهد.

نگار میرزا، مسئول واحد بیماری های غیرواگیر مرکز بهداشت شهدای والفجر، گفت: خطر سنجی بیماری های قلبی و مغزی، ابزار مناسبی برای محاسبه میزان احتمال وقوع سکتة قلبی و مغزی کشنده یا غیر کشنده در ۱۰ سال آینده است که با مراقبت میانسالان در این زمینه، می توان منابع محدود مراقبت های اولیه بهداشتی را به سمت نیازمندیترین بخش جمعیت که بیشترین سود را از مداخلات می‌برند، با کنترل میزان فشار خون، وضعیت مصرف دخانیات، مصرف الکل، بیماری دیابت و میزان کلسترول تام خون، هدایت کرد.

کارشناس برنامه میانسالان مرکز بهداشت شهدای والفجر، گفت: مراقبت و توجه به گروه سنی ۳۰ تا ۵۹ سال، به عنوان گروه هدف این برنامه و نیسی از جمعیت منطقه، سلامت خانواده و جامعه را به دنبال دارد.

سرپرست اداره کل کتابخانه‌های عمومی فارس خبر داد مشارکت ۳۵ هزار نفری مردم فارس در هفتمین جشنواره کتابخوانی رضوی



سرپرست اداره کل کتابخانه‌های عمومی فارس از مشارکت ۳۵ هزار ۸۰۳ نفر از مردم استان در هفتمین دوره جشنواره کتابخوانی رضوی در دو بخش آنلاین و مکتوب خبر داد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان فارس، روح‌الله منوچهری گفت: مشارکت مردم در این دوره از جشنواره نسبت به ششمین جشنواره کتابخوانی رضوی که سال گذشته بر پا شد، رشد ۴/۵ (چهار و نیم) برابری را تجربه کرده است.

دبیر استانی هفتمین جشنواره کتابخوانی رضوی با تصریح اینکه استقبال مردم از بخش مکتوب بیش از آنلاین بوده است، گفت: در این دوره ۲۸ هزار ۵۰۴ نفر در بخش مکتوب و ۷ هزار ۲۹۹ نفر نیز در رقابت آنلاین شرکت کرده‌اند که در مجموع ۷۹/۹٪ مربوط به بخش مکتوب و ۲۰/۱ درصد نیز مربوط به بخش آنلاین

بوده است. منوچهری به همکاری پرقدردت رسانه‌های استانی با جشنواره کتابخوانی اشاره کرد و ضمن قدرتی از اصحاب رسانه برای انعکاس هرچه بیشتر اخبار جشنواره رضوی و آگاهی رساندن به مردم، افزود: انعکاس اخبار به موقع و مطلوب اخبار جشنواره رضوی، درج فراخوان جشنواره کتابخوانی رضوی، تولید گزارش‌های و مصاحبه‌های اختصاصی از روند این جشنواره و ... برخی از خدمات رسانه‌های استانی در این راستا بود.

سرپرست اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان فارس در پایان به برگزاری اختتامیه جشنواره کتابخوانی رضوی اشاره کرد و گفت: اختتامیه استانی جشنواره کتابخوانی رضوی یکی از ۳۸ برنامه مصوب ستاد بزرگداشت دهه کرامت در فارس است و زمان دقیق آن متعاقباً اعلام می‌شود.

اگر می‌خواهید با دویدن وزن کم کنید، این متن را بخوانید

دویدن یکی از بهترین راه‌های تنظیم اندازه پایین تنه است

دوای کوتاه را در مسیر دوندگی خود بگنجانید و روی سطوح مختلف و در مکانهای جدید بدوید تا عضلات شما تقویت شوند. همانگونه که قبلاً گفته شد، مهم است که دویدن را تبدیل به تنها منبع ورزشی خود نکنید. انواع دیگر تمرینات قدرتی و همچنین کاردیو را انجام دهید؛ چراکه توده عضلات کارلی بیشتری می‌سوزاند و سرعت متابولیسم را بالا می‌برد.

تنها به ترازو فکر نکنید

دویدن یکی از بهترین راه‌های تنظیم اندازه پایین تنه است چراکه در عین از بین بردن چربی، به ساخت عضله نیز کمک می‌کند. بابت عضله متراکم‌تر از بافت چربی است، بنابراین فضای کمتری اشغال می‌کند. این بدان معناست که اگرچه ممکن است وزن شما کاهش پیدا نکند (و حتی ممکن است کمی بالاتر رود)، اما دیگر مقیاس‌های بدن، مانند اندازه کمر و اندازه دور ران، تغییر خواهند کرد. عددی که روی ترازو می‌بینید، همیشه بهترین راه برای مشاهده پیشرفت نیست. حتی اگر ترازو تکان هم نخورد، ممکن است بتوانید شلوارهای جین چسبانی را که همیشه آرزوی شما را داشته‌اید، تن کنید.

را به روزهای دیگر موکول کنید. کمتر از آنچه فکر می‌کنید، کالری می‌سوزانید به تازگی از دویدن برگشته‌اید، غرق شده‌اید و فکر می‌کنید که ۵۰۰ کالری سوزانده‌اید. اما آیا واقعاً اینگونه است؟ خانمی که ۶۵ کیلو وزن دارد، ۴۹۵ کالری را در هر ۴۵ دقیقه دویدن و با سرعت ۷ کیلومتر در ساعت می‌سوزاند. اگر شما به این اندازه و با این سرعت ندویده باشید، پس به اندازه‌های که فکر می‌کنید، کالری نسوزانده‌اید. بهترین کار اینست که تمرینات خود را با استفاده از نمایشگر ضربان قلب یا یکی از اپلیکیشن‌های ارزانی که روی گوشی نصب می‌شوند، زیر نظر داشته باشید.

انجام یک تمرین در روزهای مختلف

اگر یک مسیر ۵ کیلومتری در اطراف منزل خود دارید، چند هفته دویدن در این مسیر می‌تواند اینکار را تبدیل به یک عادت در شما کند. مشکل در انجام مکرر یک تمرین دوندگی نهفته است. عضلات شما سریعاً با خواسته‌ای که از آنها دارید، خود را سازگار می‌کنند، و این سدی در برابر کاهش وزن است. با ترکیب انواع تمرینات دوندگی از این کار اجتناب کنید: فواصل سرعت، تپه‌ها، دوهای طولانی،

رسانی کنید؛ بنابراین، از یکی از اسنک‌های پیش- تمرین قبل از اینکه شروع به دویدن کنید، لذت ببرید.

به اندازه کافی نمی‌دوید

اگر می‌دوید و نتیجه‌ای را در خود مشاهده نمی‌کنید، نگاهی به تقویم خود بیاندازید. ۴۵ دقیقه دویدن و یا دوبار دویدن ۲۰ دقیقه‌ای در هفته کالری کافی را برای کاهش وزن نمی‌سوزاند. برای کاهش نیم کیلو در هفته، لازمست هر روز ۵۰۰ کالری را از طریق ترکیب رژیم غذایی با ورزش بسوزانید. اگر هدف شما کاهش وزن است، در هفته سه الی چهار بار بدوید و دیگر تمرینات قدرتی کالری سوز و تقویت‌کننده متابولیسم ویا تمرینات قلبی- عروقی (کاردیو)



سوختن کالری می‌تواند در شما احساس گرسنگی ایجاد کند، اما سوخت‌رسانی علاقه‌نیز بسیار مهم است. وقتی فست فود را به‌عنوان غذای ریکاوری انتخاب می‌کنید، اگرچه سرشار از کالری است، اما ساعتی بعد، دوباره احساس گرسنگی خواهید کرد. اسنک‌های میان وعده‌ای ضروری هستند، اما باید اطمینان حاصل کرد که با پروتئین و کربوهیدرات‌های تهیه شده باشد و کالری آنها از ۱۵۰ بیشتر نباشد. اگر قبل از یک وعده غذایی ورزش می‌کنید، سعی کنید از یک وعده غذایی سالم و کامل لذت ببرید. اگر باز هم احساس کردید که بعد از ورزش احساس گرسنگی می‌کنید، احتمالاً بدین معناست که لازمست قبل از ورزش بدن را سوخت

تناسب اندام با ۱۵ دقیقه تمرین در منزل

در وضعیت اسکوات قرار بگیرید، سپس رو به بالا و طرفین بپزید. ۱۲ بار تکرار کنید.

در وضعیت شنا سوئدی قرار بگیرید، پاها، کمر و گردن صاف باشند. سپس به آرامی دست راست و پای چپ را بلند کنید، طوری که دست راست موازی با زمین باشد. به موقعیت اول برگردید و حرکت را برای طرف دیگر تکرار کنید. برای هر طرف ۳ بار تکرار کنید.

پاها به اندازه عرض شانه باز شوند و دست‌ها نیز روی هم در جلو سینه قرار بگیرند، سپس زانو را خم کنید و در این حالت رو به بالا بپزید و به آرامی پایین بیایید. این حرکت را ۱۲ بار تکرار کنید.

مانند وضعیت شنا سوئدی قرار بگیرید، سپس با یک حرکت پاها را به سمت دست‌ها حرکت دهید و در ادامه مستقیم رو به بالا بپزید و به آرامی فرود بیایید، سپس دوباره به حالت شنا سوئدی قرار بگیرید برای ادامه حرکت. ۱۲ بار این حرکت را تکرار کنید.

چهارمین حرکت برای کاهش چربی بدن و تناسب اندام از مجموعه حرکات پلانک است، در این حرکت بدن باید کاملاً صاف باشد، پنجه پاها و ساعد با زمین تماس داشته باشند. در این حالت زانو چپ را خم کنید و به طرف آرنج دست چپ حرکت دهید، سپس پا را به وضعیت اول بپزید و برای طرف دیگر بدن نیز انجام دهید. این حرکت را نیز ۱۲ بار تکرار کنید.

قرار بگیرید، پاها را بیشتر از عرض شانه باز کنید و پنجه‌ها رو به بیرون باشد. سپس حرکت اسکوات را انجام دهید تا زانوها به زوایه ۹۰ درجه خم شوند، سپس مستقیم رو به بالا بپزید و به آرامی به موقعیت اول برگردید، این حرکت را ۱۲ بار تکرار کنید.

به وضعیت شنا سوئدی قرار بگیرید، به نحوی که بدن صاف باشد و پاها، کمر و گردن در یک راستا قرار بگیرند. تمام بدن را صاف نگه دارید. یک شنا سوئدی انجام دهید و وقتی که بالا آمدید دست چپ را به سمت شانه راست حرکت دهید و آن را لمس کنید. سپس یک حرکت شنا سوئدی دیگر و انجام حرکت با تغییر دست. این حرکت را ۱۲ بار تکرار کنید.

گردن گرم کنید. ۲- تایمر را برای ۱۵ دقیقه تنظیم کنید. تمرینات را پشت سر هم انجام دهید و فقط زمانی که نیاز به استراحت دارید، توقف کنید. این کار را انجام دهید و تمرینات را تا پایان ۱۵ دقیقه ادامه دهید. ۳- تمرینات را هر دو روز یک بار انجام دهید و به مرور تعداد تکرارها را افزایش دهید. ۴- بعد از سه هفته می‌توانید مدت زمان تمریناتی که به منظور کاهش چربی بدن و تناسب اندام انجام می‌شود را به ۲۰ دقیقه افزایش دهید.

توجه: این تمرینات برای کسانی که اضافه وزن بالا و یا مشکلات زانو دارند توصیه نمی‌شود. در حالت اسکوات

اگر فرصت کافی برای باشگاه رفتن را ندارید، می‌توانید با انجام این تمرینات در منزل یا هر مکانی که مایل هستید، در کنار رعایت رژیم غذایی سالم، به تناسب اندام و کاهش چربی بدن دست پیدا کنید. تمریناتی که در این مطلب آموزش داده می‌شود به دلیل شدتی بالایی که دارند، در زمان کم می‌تواند بیشترین نتیجه را برای کاهش چربی بدن و تناسب اندام به دنبال داشته باشد.

چگونه این تمرینات را انجام دهید؟

۱- قبل از انجام این تمرینات، ۵ دقیقه بدن را با حرکاتی مانند: اسکوات، حرکات دادن دست و پا در نرمش‌های مانند پرش پروانه و همچنین حرکت دادن کمر، زانو و

