

## برپایی کارگاه آموزشی برای نسلی جوان از کاریکاتوریست‌ها

مدیرخانه کاریکاتور حوزه هنری فارس گفت: کارگاه آموزشی طراحی کاریکاتور در خانه کاریکاتور حوزه هنری انقلاب اسلامی استان فارس برپاست. به گزارش روابط عمومی حوزه هنری انقلاب اسلامی استان فارس، فرامرز کشتکار که در حاشیه کارگاه آموزشی هنرنگی کاریکاتور برای نوجوانان سخن می‌گفت ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: هنر امری خلق الساعه و دومی نیست بلکه فرایندی تدریجی است. وی توجه به هنرآموزان نوجوان و نوآموز را امری راهبردی دانست و گفت: هر مجموعه‌ای برای استمرار حرکت خویش نیازمند تربیت و پرورش نسل آینده است و در عرصه هنر این نیاز بیش از هر عرصه‌ای حس می‌شود. به همین دلیل کارگاهی آموزشی را ویژه هنرآموزان نوجوان برپا کرده‌ایم. مدیرخانه کاریکاتور حوزه هنری انقلاب اسلامی استان فارس افزود: به مصداق دستم بگرفت و پایه پا برد باید با دلسوزی دست هنرآموز را بگیریم و او را پله به پله به سوی کمال و اعتلا حرکت دهیم و مطمئن باشیم این کار ضامن بقا و دوام اندیشه و تفکر ما خواهد بود.

## خبر



## مدیر حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی فارس خبر داد بر خورد قاطع با فروشندگان غیر مجاز سموم دفع آفات نباتی

مدیر حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی فارس گفت: کمیته ساماندهی فروشگاه‌های سموم دفع آفات نباتی در استان فارس تشکیل و با متخلفین برخورد قاطع می‌شود. به گزارش روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی استان فارس، امیری افزود: این اقدام مهم با همکاری مشترک سازمان جهاد کشاورزی، دادستانی، نیروی انتظامی و فرمانداری‌های سراسر استان انجام شده

و نقش مؤثری در جهت حفظ بهداشت و سلامت جامعه داشته است. وی خاطر نشان کرد: بر همین اساس در طول یک سال گذشته تعداد ۲۸۴ فروشگاه غیرمجازسموم در سرتاسر استان شناسایی و ساماندهی شده‌اند که در این رابطه تعداد ۳۲ فروشگاه غیرمجاز پلمپ و بیش از ۲۸۰ کیلوگرم انواع سموم قاچاق و غیر مجاز کشف و ضبط شده است. این مقام مسئول تأکید

کرد: نظارت جدی بر تهیه، توزیع و فروش آفت‌کش‌های نباتی از اولویت‌های مهم سازمان جهاد کشاورزی استان فارس بوده و به منظور انجام این مهم و برخورد شدید قانونی با متخلفین و جلوگیری از فروش سموم تقلبی و قاچاق، تفاهم‌نامه مشترکی با سازمان تعزیرات حکومتی تنظیم گردیده که در همین راستا انجام گشت‌های مشترک بزودی آغاز خواهند شد.

## حمزه خلیلی به عنوان کارمند نمونه اداره کل راه و شهرسازی فارس برگزیده شد

همزمان با هفته دولت سید حمزه خلیلی معاون راه روستایی مدیریت ساخت و توسعه راه‌های اداره کل راه و شهرسازی فارس به‌عنوان کارمند نمونه این اداره کل برگزیده شد. به گزارش روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی فارس، فرزاد جمشیدی مدیرتوسعه منابع راه و شهرسازی فارس افزود: بخشنامه‌ای از سوی دفتر بازرسی و مدیریت عملکرد و امور حقوقی استانداری به این اداره کل ابلاغ گردید که طبق مفاد دستورالعمل با توجه به ۱۰ معیار و ۱۵۰ شاخص در سطح مدیران پایه کارمند نمونه این اداره کل انتخاب و به استانداری معرفی کرد.

وی تصریح کرد: حمزه خلیلی از ۱۵۰ امتیاز ۱۴۰ امتیاز را دریافت کرد. جمشیدی ۱۰ معیار این بخشنامه که ملاک



را به استاندار معرفی و به عنوان کارمند نمونه اداره کل راه و شهرسازی فارس در جشنواره شهید رجایی توسط نماینده در جشنواره شهید رجایی توسط نماینده ولی‌فقیه در استان فارس و استاندار فارس و دیگر مسئولان برگزیده مورد تقدیر قرار گرفت.

## تدوین مداخلات مطالعه کشوری پیشگیری از عوامل مخاطره آمیز سلامت دانش آموزان



نشست تدوین مداخلات مطالعه کشوری نظام مراقبت پیشگیری از رفتارها و عوامل مخاطره آمیز سلامت دانش آموزان با حضور مدیران و مسئولان واحدهای حوزه معاونت بهداشتی و با مدیریت واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مادریت برگزار شد. به گزارش "وب دا" در شیراز، رئیس گروه سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه با اعلام این خبر، گفت: برخورداری از سلامت یکی از نیازها، حقوق اساسی بشر و زیر بنای توسعه پایدار جوامع تلقی می‌شود و مفهوم سلامت شامل زلفه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است. دکتر "معصومه صفاری" با بیان اینکه

استان فارس نشان داد در مجموع ۱۵ و دو دهم درصد دانش آموزان کم وزن، ۹ و پنج دهم درصد اضافه وزن و ۱۰ و هفت دهم درصد چاق بودند و شیوع چاقی شکمی در دانش آموزان ۲۰ و نه دهم درصد بود.

او شایع‌ترین اختلال چربی را مربوط به شیوع HDL پایین ۴۵ و هفت دهم درصد، تری گلیسیرید بالا ۳۲ و چهار دهم درصد عنوان کرد و یادآور شد: به طور کلی ۵۲ و هفت دهم درصد دانش آموزان یک بار در درصدهای مختلف چاقی، ۲۳ و دو دهم درصد بیشتر از یک بار در روز مسواک می‌زدند. او افزود: دو و پنج دهم درصد دانش آموزان در روزهای عادی و هشت و نه دهم درصد در روزهای تعطیل صبحانه نمی‌خورند و ۶۳ و هفت دهم درصد دانش آموزان دست کم یک بار در هفته کیک، کلوچه، شیرینی، بیسکویت و یا شکلات مصرف می‌کنند. تقی پور گفت: همچنین ۳۳ و دو دهم درصد دانش آموزان حداقل یک بار در هفته پفک، چیپس و یا چوب شور مصرف می‌کردند و در مجموع ۶ و چهار دهم درصد دانش آموزان هیچ گونه فعالیت فیزیکی ندارند.

## ترفندی برای داشتن دندان‌هایی زیبا و سالم

سلامت دندان‌ها ظاهری گفت: مالیدن و شستن دندان‌ها با نمک و عسل (می‌توان نمک و عسل را در پارچه‌ای بسته و به دندان مالیده شود)، استفاده از مسواک با نرمی مناسب (مسواک نباید خشن باشد) و استفاده از خلال دندان برای دفع ریزه‌های غذایی در لابه‌لای دندان‌ها در سلامت دندان مؤثر است.



دستیار تخصصی طب سنتی ایران گفت: نقش دندان‌ها در زیبایی چهره و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس و ارتباط مؤثر کلامی و اجتماعی با دیگران غیر قابل انکار است و ... به گزارش جام جم آنلاین، مجتبی طاهری درباره راه‌های داشتن دندان‌های سالم و زیبا اظهار کرد: نقش دندان‌ها در زیبایی چهره و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس و ارتباط مؤثر کلامی و اجتماعی با دیگران غیر قابل انکار است.

وی افزود: از سوی دیگر ارتباط دندان‌ها با ارگان‌های داخلی از جمله دستگاه گوارش و بیماری‌های ناشی از آن از دیدگاه پزشکی حائز اهمیت است؛ مکتب پزشکی ایرانی برای داشتن دندان‌های سالم و زیبا تدابیری توصیه کرده است.

وی اذعان کرد: پرهیز از شکستن مواد سخت با دندان مثل پوست فندق، بادام و پسته، پرهیز از جویدن موادی که قوام سخت دارند؛ به خصوص اگر شیرین باشند مثل آب نبات و انجیرخشک و پرهیز از موادی که باعث زبری و کنندی دندان می‌شوند مثل تری‌های، میوه‌های خام ترش، خوردن خوراکی‌های بسیار گرم بعد از خوراکی‌های بسیار سرد و برعکس (منظور از گرم و سرد، دمای خوراکی است) و خوردن برخی مواد خاص مانند سبزی تره به سلامت دندان کمک می‌کند.

## هشدار: «سبوس غلات» را به غذا اضافه نکنید!

دشوار است. مواردی دیده شده که سبوس‌های گندم آشفته به خاک توزیع شده و به دست مصرف کننده رسیده است، بنابراین حتی در سلامت سبوس نیز باید این اطمینان وجود داشته باشد، که ناخالصی نداشته و آلوده نیز نباشد. رضایی با بیان اینکه احتمال زیاده روی در مصرف سبوس با افزودن آن به غذا وجود دارد، تصریح کرد: با توجه به موارد ذکر شده زیاده روی در مصرف سبوس خطر آفرین است بنابراین افرادی که از سبوس برای بهره‌مندی از فواید فیبر موجود در آن استفاده می‌کنند بهتر است از پنج منبع اصلی تأمین کننده فیبر، نیاز خود را مرتفع کنند و به هیچ وجه سبوس را با مواد غذایی ترکیب نکنند. وی توضیح داد: حیوانات، میوه‌ها، سبزی‌ها، آجیل و غلات از جمله موافذایی هستند که فیبر فراوانی دارند، و مصرف آن می‌تواند خواص سبوس را داشته باشد، البته به شرط این که افراد از آن‌ها به طور کامل استفاده کنند، به این معنی که میوه باید کامل نه به صورت آب گرفته خورده شود و یا سبزی‌هایی مانند هویج را تنها به صورت آب گرفته مصرف نکنند.



اگرچه مصرف سبوس برای سلامتی مفید است، اما متخصصان علوم تغذیه هشدار دادند که افزودن سبوس غلات، مثل سبوس گندم و جو به غذا، می‌تواند اشکالاتی را در جذب برخی مواد ضروری در بدن به وجود آورد. به گزارش جام جم آنلاین، دکتر منصور رضایی گفت: سبوس، فیبر فراوانی دارد و به پیشگیری از چاقی و اضافه وزن کمک می‌کند، اما مصرف آن با اضافه کردن سبوس به غذا می‌تواند جذب املاح را مختل کند. همچنین موجب کاهش جذب ریزمغذی‌هایی نظیر آهن، روی و کلسیم می‌شود. وی افزود: اطمینان از این که سبوس‌هایی که فروخته می‌شود تحت نظارت بوده یا نه کمی

## اینگونه هفته‌ای نیم کیلو وزن کم کنید!

باید بیشتر بخوابند اما عده‌ی کمی این موضوع را جدی می‌گیرند. اگر به دنبال کاهش وزن هستید، پس بیشتر و بهتر خوابیدن باید یکی از بهترین تکنیک‌های شما برای رسیدن به هدف باشد. کمبود خواب باعث افزایش اشتها به طریقی مجزا سرو کنید. مطالعات هم نشان داده مختلف می‌شود. حتی اگر با زودتر رفتن به رختخواب هم نتوانستید وزن اضافی‌تان را کم کنید، به هر حال این عادت باید همچنان بخشی مهم از عادات سلامتی شما باشد. بدون استراحت کافی، بیشتر در معرض بیماری‌های جدی قرار خواهید گرفت.

۳. از ظروف قرمز رنگ استفاده کنید  
توصیه به استفاده از بشقاب و فنجان قرمز رنگ در سال‌های اخیر، به عنوان یکی استراتژی جهت کاهش دریافت کالری، مورد سؤال و بحث بوده است. دو مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ انجام شد تا نشان

داده دیدن عددی کوچک‌تر روی ترازو، بزرگ‌ترین آرزوی شماست، از تغذیه‌تان شروع کنید. بیشتر اوقات، این کیلوگرم‌های اضافی به مرور زمان و در عرض یک مدت طولانی، کنار هم جمع می‌شوند، بنابراین کاهش وزن و از دست دادن این کیلوگرم‌های اضافی، به زمان و صبوری نیاز دارد.

به گزارش جام جم آنلاین، کارشناسان سلامت توصیه می‌کنند اگر هدف‌تان را روی کاهش حدود نیم کیلوگرم در هفته بگذارید، ایده آل است. هر چند پیچیدگی‌های کاهش وزن برای هر کسی متفاوت است اما به طور کلی معمولاً شما باید هر روز ۵۰۰ کالری کمتر دریافت کنید.



۷. غذایان را با سوپ شروع کنید  
گرستگی دادن به خودتان برای کاهش وزن هرگز ایده‌ی خوبی نیست چون تنها نتیجه‌اش این است که بالاخره به پُرخوری خواهید افتاد. در عوض سعی کنید در ابتدای غذا، با یک خوراک سالم، حجمی از معده‌تان را پُر کنید. می‌توانید سالاد یا سبزیجات بخورید اما سوپ، بهترین انتخاب است.

۸. سر غذا، تلویزیون و کامپیوتر ممنوع!  
هم‌زمان انجام دادن چند کار ممکن است یکی از مهارت‌هایی باشد که در محل کار برایتان امتیاز بزرگی محسوب شود، اما راه دادن این مهارت سر میز غذا، یک فاجعه است. وقتی به شدت غرق کارتان هستید و فکر می‌کنید نمی‌توانید حتی هنگام غذا خوردن هم آن را کنار بگذارید، معمولاً خیلی بیشتر از آنچه بدنتان نیاز دارد خواهید خورد.

۹. کافئین خوب است اما بدون شکر و خامه  
یک فنجان قهوه، فواید زیادی برای سلامتی دارد و به کاهش وزن‌تان کمک می‌کند اما به شرط اینکه بدون شیرینی و چربی باشد. ۱۰. غذا را با حوصله بجوید  
ما معمولاً وقتی غذا می‌خوریم، به این توجهی نداریم که چقدر شتاب زده هستیم یا چند بار می‌جویم، اما مطالعات نشان داده ۱۰۰ کالری کمتر تنها در یک وعده‌ی کوچک می‌شود. مثلاً اگر به جای سرخ کردن سبب زمینی، آن را کبابی یا تنوری کنید، ۱۲۲ کالری و ۱۱ گرم چربی کمتر دریافت خواهید کرد. حتی بخارپز کردن یا آب پز کردن برخی از غذاها قبل از سرخ کردنشان هم تفاوت زیادی

دهد رنگ چه تأثیری بر مصرف غذا دارد، معلوم شد افرادی که در ظروف قرمز غذا می‌خورند، تمایلشان به پُرخوری کمتر است.

۴. به جای سرخ کردن، تنوری یا کبابی کنید  
کارشناسان تغذیه در مورد خوردن غذاهای سرخ شده هشدار می‌دهند اما آیا این شیوه از پخت و پز واقعاً این قدر مضر است؟ این‌طور که ثابت شده، بله. در مورد بعضی از غذاها، جایگزین کردن شیوه‌ی بهتر و سالم‌تر منجر به مصرف ۱۰۰ کالری کمتر تنها در یک وعده‌ی کوچک می‌شود. مثلاً اگر به جای سرخ کردن سبب زمینی، آن را کبابی یا تنوری کنید، ۱۲۲ کالری و ۱۱ گرم چربی کمتر دریافت خواهید کرد. حتی بخارپز کردن یا آب پز کردن برخی از غذاها قبل از سرخ کردنشان هم تفاوت زیادی

۱. قبل از هر وعده غذا، یک لیوان پُر آب بنوشید

هر وقت که احساس کردید میل به خوردن یک میان وعده دارید، سعی کنید در عوض آب بنوشید. چون اشتباه گرفتن تشنگی با گرسنگی، اتفاقی است که زیاد، روی می‌دهد و زمانی که به راحتی می‌توانید با آب رسانی به بدن، خودتان را راضی کنید، ممکن است به اشتباه صدها کالری اضافی بخورید بدون اینکه نیازی داشته باشید. نوشیدن آب مخصوصاً قبل از هر وعده غذا هم یک راه بسیار عالی است. مطالعات نشان داده نوشیدن آب قبل از غذا، باعث خوردن کالری کمتر و در نتیجه کاهش وزن می‌شود.

۲. بیشتر بخوابید  
بیشتر افراد کاملاً از این موضوع آگاه‌اند که