

### اعزام ۲۰ نفر از مدیران روابط عمومی برتر فارس به مشهد مقدس

کارشناس روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه استان فارس از اعزام بیست نفر از برترین مدیران روابط عمومی استان با همکاری موقوفه حاج علی اکبر قوام به مشهد مقدس خبر داد. به گزارش روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، جواد یزدانی با بیان این خبر اظهار داشت: هم‌زمان با برگزاری اختتامیه چهارمین جشنواره روابط عمومی‌های برتر استان فارس برگزاریدگان این جشنواره از محل اجرای نیت واقفین به مشهد الرضا اعزام می‌شوند. وی عنوان کرد: براساس جلسات برگزار شده با انجمن روابط عمومی استان فارس، این تعداد مدیران روابط عمومی هستند که در چهارمین جشنواره روابط عمومی استان فارس در بخش‌های برتر حائز جوایز شدند، که از محل موقوفه حاج میرزا علی اکبر قوام هزینه ۴ میلیون ریالی سفر به مشهد مقدس به آن‌ها اهداء می‌شود.

### خبر



### در پنج ماهه ابتدای سال جاری صورت گرفت؛

## صدور یک هزار و ۱۵۰ سند جهت موقوفات در فارس

مدیرکل ثبت اسناد و املاک فارس گفت: در پنج ماهه ابتدای سال جاری صدور یک هزار و ۱۵۰ سند مالکیت جهت موقوفات این استان صادر شد. به گزارش روابط عمومی اداره کل ثبت اسناد و املاک فارس، مهدی اقبال گفت: با توجه به جایگاه مهم وقف در آموزه‌های دینی و بنا بر وظیفه شرعی و تعهد موظف به تثبیت املاک و اراضی مدیرکل ثبت اسناد و املاک فارس گفت: در وی افزود: یکی از اولویت‌های این اداره کل تعامل بهینه با دستگاه‌های مرتبط جهت تثبیت مالکیت اشخاص و احقاق حقوق مردم است و در همین راستا همکاری خوبی با اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس داریم. اقبال ادامه داد: طی سال‌های اخیر و به تبع جهش عظیم سازمان ثبت اسناد و املاک

### مدیرکل تبلیغات اسلامی فارس:

## فصل شیدایی، اقدامی فرهنگی با زبان هنر است



مدیرکل تبلیغات اسلامی فارس در حاشیه بازدید از «فصل شیدایی» بزرگ‌ترین نمایش میدانی کشور در شیراز گفت: این نمایش اقدامی فرهنگی با زبان هنر است و هنر اگر در خدمت فعالیت‌های فرهنگی دینی قرار گیرد، می‌تواند تحول آفرین باشد. به گزارش روابط عمومی اداره کل با تقدیر از عوامل اجرایی نمایش فصل شیدایی گفت: حوادث تاریخی را با زبان هنر بازگو کردن، باعث ماندگاری اثر می‌شود و استفاده از تکنولوژی‌های نو و گویش‌های جدید و نمایش واقعیت‌های تاریخ بدون تحریف یا تفسیر از زیبایی‌های فصل شیدایی بود. حجت‌الاسلام مهربانی افزود: از طرف شبکه تبلیغی استان فارس از این حرکت فاخر فرهنگی و عوامل اجرایی آن قدردانی می‌کنم.

### در شرکت خطوط لوله و مخازن نفت ایران منطقه فارس صورت گرفت؛

## برگزاری دوره‌های آموزشی به مدت ۲ روز

دوره‌های آموزشی حریم خطوط لوله با حضور ۲۸ نفر (۴۴۸ نفر ساعت) از کارکنان در منطقه فارس برگزار شد. به گزارش روابط عمومی شرکت خطوط لوله و مخازن نفت ایران منطقه فارس، مرتضی رضایی اصل کارشناس آموزش منطقه با بیان این مطلب گفت: این دوره آموزشی که با هدف نگهداری و حفظ خطوط لوله نفت طراحی و اجرا شده است به مدت ۲ روز با ۴۴۸ نفر ساعت آموزش در منطقه فارس برگزار گردید. وی افزود: در این دوره آموزشی که با حضور کارشناسان بهره‌بردار و تعمیرات خط و با تدریس مهندس بدوی برگزار شد میماتی از جمله مبانی حریم در مناطق مختلف، نقشه استاندارد حریم و مبانی آن‌ها، نقشه‌های تقاطع در جاده‌ها و مبانی

### رییس کمیسیون گردشگری شورای اسلامی شهر شیواز:

## جشنواره‌های رویدادمحور، گردشگری شیراز را رونق می‌دهد



رییس کمیسیون گردشگری و شیراز، سولماز دهقانی گفت: امیدوارم زیارت شورای اسلامی شهر شیراز گفت: برای رونق گردشگری شیراز باید جشنواره‌های رویدادمحور در ادبی و هنری در حد ملی و بین‌المللی حوزه‌های مختلف ادبی و هنری در شیراز برپا شود. وی افزود: هر چند شیراز به گزارش اداره ارتباطات سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری

## شاعران معاصر حافظان فرهنگ و تمدن غنی شیراز هستند

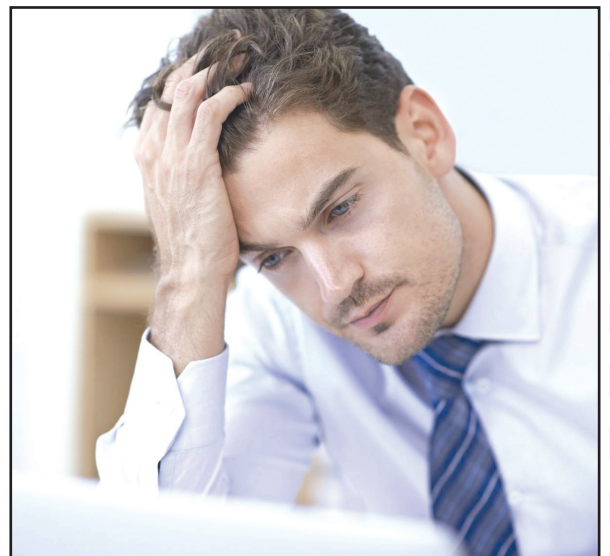
رییس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز نیز در این مراسم گفت: شاعران معاصر شیراز میراث‌داران و حافظان فرهنگ و تمدن غنی این شهر هستند. احمد همتی افزود: انجمن‌های شعر نه تنها در شیراز که در تمام استان فعالیت‌های خوبی دارند و مردم برای حضور در این انجمن‌ها علاقه زیادی نشان می‌دهند. وی در ادامه با بیان این که مرکز شیرازشناسی به صورت چند بعدی به شهر شیراز نگاه می‌کند، افزود: این مرکز هم به مسائل شیرازشناسی

## تیم رالی پاریس - پرسپولیس به شیراز وارد شد

به گزارش روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان فارس، تیم رالی پاریس - پرسپولیس با عنوان ترانس ایران که نهمین سال تور ایران خود را از ۱۵ شهریور ماه سال جاری در مرز بازرگان شروع کرده‌اند وارد شیراز شد. بنابراین گزارش این گروه ۳۰ نفره با ملیت‌های

## نشانه‌های اعتماد به نفس پایین و راهکارهای مبارزه با آن!

آیا تا به حال فردی را دیده‌اید که جمله‌ای را به زبان بی‌آورد و بلافاصله بارها بابت گفتن آن عذرخواهی کند؟ چنین افرادی بدون شک دچار کمبود اعتماد به نفس هستند. بعضی از جملاتی که به زبان می‌آورید درجه اعتماد به نفس‌تان را نشان می‌دهند. بعضی افراد باورش این است که هر مشکل و اشتباهی که پیش بیاید مقصر آن‌ها هستند و باید عذرخواهی کنند. در مطلب



زیر به ذکر نشانه‌های اعتماد به نفس پایین و راه‌های مقابله با آن پرداخته‌ایم. در ادامه بیشتر بخوانید: بعضی‌ها در زندگی به موفقیت‌هایی می‌رسند اما در جواب تبریک دیگران می‌گویند: شانس آوردم یا بیهوشی اتفاق افتاد. آن‌ها تلاش‌هایی که برای آن موفقیت کرده‌اند را فراموش می‌کنند و ادعا می‌کنند که تنها شانس باعث این موفقیت شده است. به این وضعیت اعتماد به نفس نامعقول یا نادرست می‌گویند. **راه‌حل:** اعتراف کنید که عالی

## رابطه استرس مغز و استرس بدن

دادند. محققان دریافتند، فشار خون و ضربان قلب فرد چگونه براساس فعالیت مغزی او در حین تست استرس تغییر پیدا می‌کند. علاوه بر آن، فعالیت در نواحی خاصی از مغز با واکنش‌های بیشتر استرس در بدن ارتباط دارد. مثلاً افزایش فعالیت در نواحی از مغز که نشان می‌دهد اطلاعات دنیا تهدیدآور است با واکنش فیزیکی بیشتر در ارتباط است.



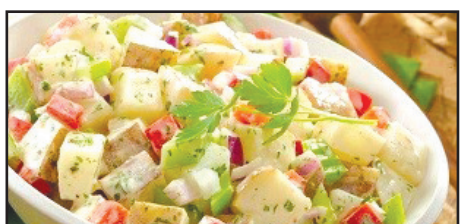
به گفته محققان، این مطالعه محدودیت‌هایی دارد. مثلاً افراد درگیر در مطالعه بزرگسالانی سالم و میانسال بودند که در معرض خطر کمتر بیماری قلبی قرار داشتند؛ بنابراین یافته‌ها برای افراد ناسالم کاربردی ندارد. همچنین، این مطالعه ثابت نکرد که افزایش فعالیت در بخش‌های خاصی از مغز در واکنش به استرس باعث تغییرات فیزیکی در بدن می‌شود، بلکه رابطه‌ای را بین این دو کشف کرد. ژیاواروس اشاره کرد که برای بررسی ارتباطات بین فعالیت مغز و واکنش‌های استرس در بدن به تحقیقات بیشتری نیاز است. ژیاواروس افزود: «این نوع کار قضیه را اثبات می‌کند، اما پیشنهاد می‌دهد که در آینده عکسبرداری از مغز می‌تواند ابزاری سودمند برای شناسایی کسانی که در معرض خطر بیماری قلبی قرار دارند یا کسانی که کم و بیش مناسب انواع مختلفی درمان هستند باشد، به ویژه درمان‌هایی که قصد در کاهش سطح استرس دارند.»

### چگونه استرس در مغزتان باعث استرس در بدن‌تان می‌شود؟

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که الگوهای مغزی می‌توانند چگونگی واکنش فیزیکی بدن به وضعیت‌های استرس‌زا را پیش‌بینی کنند. این امر حائز اهمیت است، زیرا بیشتر افراد بیشتر از دیگران واکنش‌های فیزیکی قوی‌تری به استرس نشان می‌دهند: قلب آن‌ها سریع‌تر می‌تپد و فشار خون آن‌ها بالاتر می‌رود. و این واکنش «عراق شده» به استرس می‌تواند عواقب منفی در دراز مدت به همراه داشته باشد. فعالیت در نواحی خاصی از مغز با واکنش‌های بیشتر استرس در بدن ارتباط دارد. افرادی که فشارخونشان در وضعیت‌های استرس‌زا بالا می‌رود به احتمال بیشتری در آینده دچار فشار خون بالا می‌شوند و همچنین ممکن است در معرض افزایش خطر مرگ در اثر بیماری قلبی قرار گیرند. نویسنده ارشد مطالعه پیتر ژیاواروس، استاد روانشناسی در دانشگاه پیتسبورگ گفت: «افرادی که بیشترین واکنش قلبی عروقی مربوط به استرس را نشان می‌دهند در معرض خطر بیشتر قرار دارند و درک مکانیزم‌های مغزی این رویداد می‌تواند به کاهش خطر در میان این افراد کمک کند.»

برای مطالعه‌ی این رابطه «مغزی-بدنی»، محققان اسکن‌های مغزی را در بیش از ۳۰۰ بزرگسال انجام دادند، درحالی که واکنش‌های فیزیکی آن‌ها مثل فشار خون و ضربان قلب را نظارت کردند. در این اسکن‌ها، از شرکت‌کنندگان

## طرز تهیه سالاد مرغ رژیمی با کاری



پیازچه‌ها را خرد کنید. سپس انگورها را از وسط نصف کنید و اگر هسته دارند هسته‌ها را خارج کنید. انگورهای نصف شده را به کرفس و پیازچه اضافه کنید. بادام یا گردوی خرد شده را هم اضافه کنید. بالاخره ماست و کاری و بقیه ادویه‌ها را هم اضافه کنید. هم بزیند تا ماست به خوبی همه جای سالاد را بپوشاند. سالاد مرغ کاری شما آماده است. **نکته:** موقع پخت مرغ، می‌توانید برای طعم بهتر یک کاغذ روغنی را چرب کنید و روی مرغ بکشید. گوشه‌های کاغذ روغنی را زیر سینه مرغ‌ها فشار بدهید تا تقریباً دور آن‌ها را بپوشاند. این کار مانع از خشک شدن مرغ در فر می‌شود.

ساقه کرفس ۱ عدد پیازچه ۴ عدد انگور سیاه بدون دانه ۱ و ۲/۱ پیمانه بادام یا گردوی خرد شده ۴/۱ پیمانه پودر کاری ۲/۱ قاشق چایخوری فلفل قرمز ۴/۱ قاشق چایخوری (دلخواه) نمک و فلفل به مقدار کافی ماست یونانی ۴/۳ پیمانه **طرز تهیه:** ابتدا فر را روی دمای ۲۱۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید. کف یک قالب فر فویل آلومینیومی بکشید. روی سینه‌های مرغ بدون استخوان روغن زیتون بمالید و کمی نمک و فلفل بپاشید. سپس آن‌ها را داخل قالب قرار دهید. وقتی فر گرم شد، قالب را به مدت حدوداً ۳۰ دقیقه داخل فر قرار دهید تا مرغ مغزپخت شود. سپس آن را از فر خارج کنید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا کمی خنک شود. حال با یک چاقوی تیز مرغ را به صورت تکه‌های مکعبی برش بزیند. در کاسه‌ای که برای سالاد در نظر دارید ساقه کرفس و

**برای: ۴ نفر حاضر است در: ۳۵ دقیقه** سالاد مرغ کاری یکی از آسان‌ترین غذاهایی است که می‌توانید تهیه کنید و در یخچال نگه دارید. می‌توانید سالاد مرغ را به عنوان شامی سالم و مقوی میل کنید. چون به جای سس مایونز از ماست یونانی استفاده شده سالاد کم چربی است. همین‌طور می‌توانید شب سالاد مرغ را تهیه کنید و صبح روز بعد آن را همراه با خود سر کار ببرید. سالاد مرغ کاری همراه با هر نانی خوشمزه است. نان پیتزا و نان تست از جمله گزینه‌های مناسب برای این غذا هستند. البته اگر رژیم دارید به تنهایی هم می‌توانید این سالاد را میل کنید. چون به خودی خود غذای کاملی است. یا می‌توانید یکی دو عدد نان سوخاری را خرد کنید و داخل سالاد بریزید. برای تهیه سریع‌تر سالاد، می‌توانید از مرغ بریان آماده استفاده کنید. به این ترتیب فقط کافی است مرغ و سبزیجات را خرد کنید و با بقیه مواد مخلوط کنید. **مواد لازم** سینه مرغ بدون پوست و استخوان ۲ عدد روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری