



از مهرماه اسمال صورت می‌گیرد؛ قطع سوخت خودروهای بار شهری که در سامانه تخصیص سوخت ثبت نام نکرده‌اند



رییس سازمان حمل‌ونقل بار شهرداری شیراز گفت: سوخت خودروهای ناوگان بار شهری که در سامانه تخصیص سوخت ثبت نام نکرده‌اند از مهرماه سال جاری به تدریج قطع می‌شود.
رییس سازمان حمل‌ونقل بار شهرداری شیراز با بیان این که طرح تخصیص سوخت و ثبت نام از بهمن ماه سال گذشته آغاز و تا پایان شهریور ماه ادامه دارد گفت: مالکین خودروهایی که تاکنون در این سایت ثبت نام نکرده‌اند و برای اخذ پروانه‌های فعالیت و اشتغال به شهرداری شیراز مراجعه نکرده‌اند در صورتی که در مهلت قانونی اقدام نکنند، سوخت خودروی آن‌ها از مهرماه به صورت پلکانی کاهش یافته و به تدریج قطع می‌شود.
به گزارش مدیرکل دفتر حمل‌ونقل عمومی و نماینده

مدیرعامل بانک شهر عنوان کرد؛ توجه به اشتغال جوانان و حمایت از واحدهای تولیدی

به گزارش مرکز ارتباطات و روابط عمومی بانک شهر، حسین محمد پورزندی با بیان این مطلب گفت: سپرده‌های هم‌وطنان ما در بانک شهر طی چند سال اخیر در خدمت اشتغال جوانان و توسعه و آبادانی شهرهای مختلف کشور هزینه شده است.
وی با بیان این که امروز نقش بانک شهر در توسعه حمل و نقل عمومی پایتخت و کلاشهرها بر هیچکس پوشیده نیست، تصریح کرد: با این اقدامات بسیاری از جوانان نخبه کشور در کمک به توسعه زیرساخت‌های

عضو شورای اسلامی شهر شیراز اعلام کرد؛ برنامه‌ریزی برای برگزاری جشنواره شیرازشناسی در کشور

راستای معرفی شهر شیراز نه تنها پیشرو که مبدع است.
تئوری ادامه داد: جشنواره شیرازشناسی در دنیا برنامه‌ریزی شود.
به گزارش اداره ارتباطات سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز، احمد تاریخی ملت ما بیشترین نقش را در تکوین هویت کنونی ایران اسلامی دارد؛ زیرا خاستگاه بیشترین تعداد مشاهیر تاریخی، فرهنگ، هنری، ادبی و دینی فرهنگ ایرانی عضو کمیسیون تلفیق و هماهنگی دستگاه‌های شورای اسلامی شهر شیراز اشاره به اینکه پیوستگی فرهنگی در شیراز از نسل‌های گذشته تاکنون حفظ شده است، عنوان کرد: این پیوستگی در دهه‌های اخیر شاید آن طور که باید مدیریت فرهنگی نشده است و باید برای حفظ آن تلاش و همچنین برگزاری جشنواره‌هایی در

در آخرین هفته شهریورماه جاری صورت می‌گیرد؛ برگزاری ۱۲۰ برنامه با محوریت شهدا، در کتابخانه‌های عمومی فارس

در هفته آخر شهریورماه جاری ۱۲۰ برگزاری کتاب، برگزاری نمایشگاه‌های کتاب دفاع مقدس، غبارروبی مزار شهدا، برپایی مسابقات کتابخوانی با موضوع کتاب‌های این ایام و ... خواهد بود.
همچنین در این هفته برنامه‌هایی به منظور گرامی داشت روز شعر و ادب و بزرگداشت استاد شهباز افزون بر برنامه‌های آموزشی و ترویجی در زمینه فرهنگ مطالعه و برنامه‌هایی برای پرکردن اوقات فراغت کودکان و نوجوانان که در تمامی روزهای سال در کتابخانه‌های عمومی برپاست، برنامه‌های با رنگ و بوی دفاع همچون نشست‌های کتابخوان و جمع‌خوانی کتاب‌هایی با این موضوع، نقد



راهکاری برای کمتر غذا خوردن!

اگر می‌خواهید کمتر بخورید، بهتر است حین غذا خوردن ساکت باشید، در این مطلب قصد داریم یکی از روش‌های جالب برای کمتر غذا خوردن را مطرح کنیم که ممکن است تا به حال نشنیده باشید. در ادامه بیشتر بخوانید. متحقتان بر اساس یک سری آزمایش‌ها دریافته‌اند که اگر هنگام غذا خوردن به صداهای جویدن و خرچ که موقع خوردن تولید می‌شود توجه کنید، کمتر غذا بخورید. مثلاً در یک جا به شرکت کنندگان مطالعه هدفون‌هایی داده شد که وقتی آن‌ها چوب شور می‌خورند موسیقی بلند یا آهسته پخش می‌کرد. آن‌هایی که در معرض صدای بلند قرار گرفتند، ۴ چوب شور و آن‌هایی که به صدای آهسته گوش می‌دادند ۲٫۷۵ چوب شور خوردند. مؤلف مطالعه، رایان آلدر، دانشیار بازاریابی در دانشکده مدیریت دانشگاه برگیهم یانگ، گفت: «به صدا می‌گویند حس فراموش شده‌اند! اما اگر مردم روی صدای غذا تمرکز کنند، مصرف‌شان کاهش پیدا می‌کند. وقتی صدای غذا را می‌پوشانید، مثلاً وقتی

توصیه‌هایی برای از بین رفتن نفخ شکم

برای بدن سخت است. در نتیجه قبل از پختن لوبیا باید آن را بخیسانید تا قدری از این شرکها را از دست بدهد.
محصولات لبنی
نفخ و باد کردن شکم همچنین می‌تواند ناشی از مصرف بیش از اندازه پنیر، شیر یا ماست باشد. در نتیجه بهتر است آن‌ها را با سویا، بادام یا نارگیل جایگزین کنید.
غذای شور
باید حواس‌تان به میزان نمک غذاها باشد و مصرف نمک‌تان را به ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنید.
سیب و هلو
سیب و هلو حاوی فیبرهای حل‌شدنی هستند و اگر معده حساسی داشته باشید، تحمّلش برای‌تان سخت خواهد بود. هر چند که این بدان معنا نیست که به کل این میوه‌ها را رژیم خود حذف کنید.
بروکلی و کلم
این دو برای سلامت بدن شما شدیداً مفید هستند؛ اما باید در مصرف آن‌ها تعادل را رعایت کنید، چرا که حاوی رافینوز هستند که نوعی شکر است و تا زمانی که به روده بزرگ نرسد، گوارش نمی‌شود.

طرز تهیه یک ماکارونی با پنیر

یک ماکارونی و پنیر ایده جالبی است که می‌توان آن را شکل دیگری از مک‌اندچیز دانست. این بار ماکارونی و پنیر با مقداری کالیاس بیکن و پیاز سرخ شده مخلوط می‌شوند و در قالب فلزی به شکل یک پخته می‌شوند.
چیزی که بیشتر از همه طعم یک ماکارونی و پنیر را تعیین می‌کند نوع پنیر است. در اینجا از ۱ پیمانه پنیر چدار، ۱ پیمانه پنیر پارمزان و ۱ پیمانه پنیر گودا استفاده شده البته شما می‌توانید بسته به سلیقه خود از ترکیب پنیر دلخواه‌تان استفاده کنید. همچنین می‌توانید به جای بیکن از گوشت چرخ کرده هم استفاده کنید.
یک ماکارونی و پنیر به شدت سیرکننده و پر کالری است، ولی می‌توانید هر چند وقت یک بار آن را برای تنوع تهیه کنید یا در یک مناسبت خاص تقدیم عزیزانتان کنید.
مواد لازم
پنیر رنده شده ۳ پیمانه
ماکارونی فرمی ۵۰۰ گرم
کالیاس بیکن دودی ۳۰۰ گرم
پیاز ۲/۱ پیمانه
خامه ۲ پیمانه
آرد ۳/۱ پیمانه
کره ۱ پیمانه
تخم مرغ ۵ عدد
نمک و فلفل به مقدار کافی
یک ماکارونی و پنیر
طرز تهیه: ابتدا ماکارونی را بپزید. قابل‌همای پر از آب را با قدری نمک و روغن بجوشانید و

چند گزینه غذایی به ظاهر سالم، اما مضر!

چرب مصرف می‌کنند. پس کم چرب بودن دلیل بر کم کالری بودن نیست.
البته هوشیار بودن در مورد چربی رژیم غذایی قطعاً خوب است به ویژه اگر در تلاش برای کاهش وزن و یا کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی هستید ولی اگر به شدت از مصرف چربی‌ها پرهیز نمایید سلامتی‌تان را از جهاتی دیگر به مخاطره می‌اندازید. جذب ضعیف ویتامین‌ها، افسردگی، عدم تعادل بین درشت‌مغذی‌ها، و پرخوری از خطرات دیگر این رژیم‌ها است.
ماست‌های طعم‌دار:
این ماست‌ها می‌توانند در صورت ناپرهیزی از یک انتخاب سالم به یک فاجعه غذایی تبدیل شوند. ماست ساده حاوی ۱۲ گرم یا ۳ قاشق غذاخوری قند شیر در هر فنجان است. قند به طور طبیعی در

راهکاری برای کمتر غذا خوردن!

اگر می‌خواهید کمتر بخورید، بهتر است حین غذا خوردن ساکت باشید، در این مطلب قصد داریم یکی از روش‌های جالب برای کمتر غذا خوردن را مطرح کنیم که ممکن است تا به حال نشنیده باشید. در ادامه بیشتر بخوانید. متحقتان بر اساس یک سری آزمایش‌ها دریافته‌اند که اگر هنگام غذا خوردن به صداهای جویدن و خرچ که موقع خوردن تولید می‌شود توجه کنید، کمتر غذا بخورید. مثلاً در یک جا به شرکت کنندگان مطالعه هدفون‌هایی داده شد که وقتی آن‌ها چوب شور می‌خورند موسیقی بلند یا آهسته پخش می‌کرد. آن‌هایی که در معرض صدای بلند قرار گرفتند، ۴ چوب شور و آن‌هایی که به صدای آهسته گوش می‌دادند ۲٫۷۵ چوب شور خوردند. مؤلف مطالعه، رایان آلدر، دانشیار بازاریابی در دانشکده مدیریت دانشگاه برگیهم یانگ، گفت: «به صدا می‌گویند حس فراموش شده‌اند! اما اگر مردم روی صدای غذا تمرکز کنند، مصرف‌شان کاهش پیدا می‌کند. وقتی صدای غذا را می‌پوشانید، مثلاً وقتی