



تاریخ
۲۸
شهریور
۱۳۹۶
سه‌شنبه

به میزبانی شرکت عمران صدرا صورت گرفت؛

برگزاری مراسم بزرگداشت هفته دفاع مقدس

مدیر روابط عمومی شرکت عمران صدرا گفت: در آستانه هفته دفاع مقدس ستاد بزرگداشت این ایام به میزبانی شرکت عمران در این شهر جدید برگزار گردید. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی شرکت عمران شهر جدید صدرا، مهدی ترابی با اشاره به اهمیت هفته دفاع مقدس و لزوم بزرگداشت این هفته اظهار داشت: دفاع مقدس یکی از مهمترین سندهای افتخار ملت

مست و بزرگداشت آن ارج نهادن به ارزش‌ها و فداکاری‌هایی شهداء والامقام، ایثارگران، آزادگان، خانواده‌های معظم شهدا و همه کسانی است که در طول هشت سال دفاع مقدس در جهت حفظ نظام مقدس جمهوری اسلامی تلاش و از خود گذشتگی کرده‌اند که ثمره امنیت در کشور شده است.

یادآور می‌شود برنامه‌های متنوعی در هفته دفاع مقدس در شهر صدرا اجرا

می‌شود. برنامه‌های این هفته تأکید شد.

توسط بانک شهر صورت گرفت؛

رونمایی از جدیدترین دستاورد صنعت بانکداری

بانک شهر جدیدترین دستاورد صنعت بانکداری کشور را امروز ۲۸ شهریورماه رونمایی می‌کند. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از مرکز ارتباطات و روابط عمومی بانک شهر، در راستای تحقق شعار «نوآوری در خدمت» که در سالیان گذشته سرلوحه اقدامات این بانک بوده است، آخرین دستاورد صنعت بانکداری با نام ITM ۲۸ شهریورماه رونمایی می‌شود. این دستگاه تجربه جدیدی از بانکداری الکترونیک به صورت ۲۴x۷ (هفت روز هفته، ۲۴ ساعته) است که در سطح بالاترین استانداردهای بین‌المللی مهندسی نرم افزار، مهندسی نیازمندی، بانکداری به شهروندان ارائه می‌شود. دستگاه ITM دارای ویژگی‌های

سرپرست کتابخانه‌های عمومی فارس:

آماده همکاری با هنرمندان در زمینه‌های فرهنگی هستیم

راه‌اندازی شده است. سرپرست اداره‌کل کتابخانه‌های عمومی فارس اضافه کرد: بخش نایب‌انیاان افزون بر کتابخانه ریسی شیراز در دیگر شهرستان‌های فارس هم راه اندازی شده است. منوچهری بیان کرد: استودیو رادیویی برای نایب‌انیاان در شیراز داریم که خود نویسنده‌ها و دیگر داوطلبان اقدام به خواندن و ضبط آثار می‌کنند و کتاب‌های صوتی در این مکان تولید می‌شود که پس از ویراستاری در پارک حدیث محله گلشن شیراز

در

مجلس کلاس‌های کنکور) در شهرهایی که امکانات آموزشی ندارند از مواردی است که می‌توانیم امکانات کتابخانه‌ها را در اختیار مردم قرار دهیم. این دستگاه مجهز به سیستم‌های امنیتی و امنیتی است. منوچهری همچنین گفت: بخش ویژه ناشنایان و کم‌شنوایان در کتابخانه عمومی استاد بهمن بیگی در پارک حدیث محله گلشن شیراز

در سروستان صورت گرفت؛

آغاز عملیات حفر چاه آهکی مجموعه مؤمن آباد

روابط عمومی امور آب و فاضلاب روستایی شهرستان سروستان از آغاز عملیات حفر چاه آهکی مجموعه مؤمن‌آباد این شهرستان خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی امور آب و فاضلاب روستایی شهرستان سروستان اظهار داشت: عملیات حفاری چاه مجموعه مؤمن آباد با اعتباری بالغ بر ۶۰۳۶ میلیون ریال توسط یک شرکت حفاری آغاز شده و در صورت عدم برخورد با مشکل تا عمق ۳۵۰ متری ادامه پیدا خواهد کرد.

وی در ادامه افزود: با تکمیل و بهره‌برداری از این چاه مشکل آب‌رسانی شش روستا با ۱۲۵۰ خانوار با جمعیتی بالغ بر ۴۰۴۶ نفر مرتفع و مردم از نعمت آب شرب سالم و بهداشتی برخوردار خواهند شد.

صفحه
۴
شماره
۲۰۵۸
سال
بیست و سوم

خبر



به مناسبت هفته دفاع مقدس صورت می‌گیرد؛

تدارک ویژه برنامه‌های خاص در مرکز صداوسیماي فارس

احمد حجازی، پخش موشن گرافیک مرتبط، پخش سریال خاک سرخ ویژه دفاع مقدس، پخش جشنواره فیلم‌های سینمایی دفاع مقدس، پخش مستند شهدا و وصایای شهداء، پخش تصاویر آرشیوی در طول روز از سیماي فارس به گرامیداشت هفته دفاع مقدس می‌پردازند. برنامه بی‌تعارف با مسئولان، اطلاع‌رسانی برنامه‌های دفاع مقدس در برنامه‌های صبحگاهی سلام کاکو، نیمروز و صدای فارس، روز شمار دفاع مقدس در برنامه مراسم‌های هفته دفاع مقدس، پنج برنامه مشق عشق ویژه خاطرات، یگان‌های استان فارس در دفاع مقدس، دو برنامه میزگرد و بررسی دفاع مقدس با حضور

معاون سیما و مسئول ستاد هفته دفاع مقدس صداوسیماي فارس گفت: به‌مناسبت هفته دفاع مقدس ویژه برنامه‌های خاصی در این مرکز تدارک دیده شده و پخش می‌شود. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی صداوسیماي مرکز فارس، محمدحسن نبوی‌زاده معاون سیما و مسئول ستاد هفته دفاع مقدس صداوسیماي فارس ضمن گرامیداشت این هفته به تشریح ویژه برنامه‌های این مرکز پرداخت و گفت: برنامه کاشانه مهر به مدت ۷۵ دقیقه ساعت ۱۰ صبح با رویکرد خانواده و دعوت از ایثارگران

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش فارس:

بیشترین توجه راهبران به موضوع تکرار پایه به خصوص در پایه اول



است و اگر این حس ایجاد شود، عبارت «جمعه به مکتب آورد طفل گریزیای را» مصداق پیدا خواهد کرد. گفتنی است در دوره آموزشی راهبران آموزشی استان فارس که در مدت سه

دغدغه آموزشی و کیفیت آن در صدر اولویت‌های اداره قرار ندارد و این امر می‌تواند پیشبرد اهداف عالی معاونت آموزش ابتدایی استان را با مشکل رو به رو کند.

جمشیدی مسئله تکرار پایه به خصوص در پایه اول را یکی از دغدغه‌های اساسی حوزه معاونت ابتدایی استان دانست و ابراز امیدواری کرد: همچنان که شاهد بهبود وضعیت کیفیت آموزش در نخستین سال احیای پست راهبر آموزشی بوده‌ایم، بتوانیم نمودار نرخ تکرار پایه را در تمامی ادارت سطح استان به نزولی‌ترین شکل ممکن درآوریم.

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش فارس تأکید کرد: رابطه عاطفی باید بین معلم و دانش‌آموز ایجاد شود، این حس متأسفانه خیلی در بین معلمان غریب

معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش فارس گفت: نقش راهبران آموزشی تربیتی در پیشبرد اهداف آموزش و پرورش اساسی است و باید بیشترین توجه راهبران به موضوع تکرار پایه به خصوص در پایه اول باشد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اداره اطلاع‌رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، علی‌عسکر جمشیدی در افتتاحیه دوره آموزشی راهبران آموزشی تربیتی سراسر استان که در دبیرستان شیانه روزی مالک اشتر شیراز برگزار شد گفت: راهبران آموزشی چشم امید معاونت آموزش ابتدایی در ادارات سطح استان می‌باشند.

وی با اشاره بر اهمیت به روز بودن و افزایش سطح معلومات راهبران آموزشی گفت: متأسفانه در برخی از ادارت

چرا وزن کم نمی‌کنیم؟

گرلین، به جای بیشتر کردن کالوای سالادتان، پنیر و مغز آن را بیشتر کنید. همچنین سعی کنید غذاهایی را انتخاب کنید که هم سالم باشند و هم لذت‌بخش و سیرکننده، مثلاً یک کاسه سوپ داغ همراه با نان سیوسدار.

در

شاید حمل پول نقد، چندان آموزوی به نظر نرسد اما افرادی که برای خرید مواد غذایی از کارت اعتباری استفاده می‌کنند، نسبت به آن‌هایی که پول نقد پرداخت می‌کنند،

غذاهای ناسالم بیشتری می‌خرند؛ غذاهایی که پرکالری و چاق‌کننده هستند و این هم چیزی است که مطالعه‌ای در Journal of Consumer Research اعلام کرده است. خریدارهای هله هوله و غذاهای ناسالم کاملاً نسبت به کالری اضافی و عواقب مصرف این خوراکی‌ها آگاهی ندارند اما از آنجایی که پرداخت هزینه‌ی آن‌ها را حس نمی‌کنند، در برابر وسوسه‌ی خرید، زودتر و راحت‌تر تسلیم می‌شوند.

در

آیا ساعت‌های طولانی می‌شنید؟ طبق یافته‌های محققان دانشگاه میسوری_کلمبیا، چند ساعت یک‌جا نشستن باعث می‌شود بدن‌تان تولید آنزیم مهارکننده‌ی چربی که لیپاز نام دارد را متوقف کند. هر چهل دقیقه بلند شوید و بدن‌تان را بکشید تا متابولیسم‌تان ۱۳ درصد افزایش پیدا کند. سرچای‌تان ول بخورید! پاهای‌تان را حرکت دهید و روی صندلی‌تان ورجه بزنید تا کالری سوزنی‌تان ۴۰درصد بیشتر شود!

آیا کم می‌خواهید؟

خواب کافی نداشتن بدن‌تان را در حالتی قرار می‌دهد که میل به چربی و کربوهیدرات پیدا کند. مطالعه‌ای در American Journal of Clinical Nutrition

دریافته زنانی که کمتر از چهار ساعت می‌خوابند، رو بعد ۳۰۰۷ کالری بیشتر دریافت کرده و ۲۱ گرم چربی بیشتری می‌خورند. سعی کنید عادت خواب‌تان را اصلاح کنید و هفت ساعت و نیم بخواهید. اگر عادت کرده‌اید به خواب کمتر و بیدار شدید، دوباره بخواهید! اما این بار به هشت ساعت و یا حتی شاید نه ساعت خواب نیاز دارید تا سرحال بیدار شوید، چون خواب‌تان مستمر نبوده است.

چند

بهترین راه برای کاهش وزن، انجام تمرینات قدرتی در کنار تمرینات هوازی است

پیاده‌روی می‌کنید، حساب کالری‌ها را دارید، باشگاه می‌روید و تمام تلاش‌تان را می‌کنید که وزن کم کنید؛ اما هیچ اتفاقی نمی‌افتد. موضوع چیست؟ شاید جواب این سؤال در کارها و رفتارهای تصادفی باشد که تقریباً هر روز انجام می‌دهید بدون اینکه آگاه باشید؛ همان عادت‌های کوچکی که ظاهراً ارتباطی با کاهش وزن ندارند اما در واقع، تمام تلاش‌های‌تان را بی‌اثر می‌کنند.

آیا همیشه غذای «سالم» می‌خورید؟

وقتی روی تصمیمات سالم غذایی تمرکز می‌کنید، یک اتفاق جالب روی می‌دهد. اگر فقط به دنبال غذاهای سالم و سبک باشید، باعث می‌شود مغزتان هورمون گرلین بیشتری ترشح کند و این نتیجه‌ای است که از مطالعه‌ای در دانشگاه یل گرفته شده. گرلین بیشتر موجب می‌شود احساس سیری کمتری بکنید و به متابولیسم‌تان سیگنال می‌دهد که سرعتش را کم کند. برای متعادل نگه داشتن

افراد مبتلا به سندرم خستگی مزمن به طور معمول در تنظیم قند خون ضعیف‌تر عمل می‌کنند، بر همین اساس کربوهیدرات‌های حاوی مواد مغذی احتمالاً احساس خستگی را در آن‌ها از بین می‌برد. به گزارش جام آرتلاین به نقل از عصرایران، اگر در مدیریت سندرم خستگی مزمن (CFS) دچار مشکل هستید، شاید نیاز باشد شرایط رژیم غذایی خود را بررسی کنید. سندرم خستگی مزمن با بروز نشانه‌هایی مانند خستگی بیش از اندازه، تفکر آشفته و احساس خستگی کلی خود را نشان می‌دهد و هر ساله میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. البته این نشانه‌ها کلی و عمومی هستند و می‌توانند نشان دهنده مشکلات سلامت دیگری به غیر از سندرم خستگی مزمن نیز باشند. اگر نسبت به ابتلا به این شرایط مشکوک هستید، مراجعه به پزشک برای تشخیص دقیق بهترین گزینه است. در شرایطی که درمانی شناخته شده برای سندرم خستگی مزمن وجود ندارد، انتخاب‌های سبک زندگی سالم، از جمله مصرف غذاهای درست، می‌تواند در کاهش و بهبودی نشانه‌ها بسیار تأثیرگذار باشند.

کربوهیدرات‌های پالایش شده را با نمونه‌های پیچیده جایگزین کنید

برخلاف کربوهیدرات‌های کامل و پیچیده، غلات پالایش شده روند آسبایی را تجربه می‌کنند که لایه‌های مختلف دانه را از بین می‌برند و در نتیجه نمود مغذی مانند فیبر در این فرآیند حذف می‌شوند. خوراکی‌هایی مانند نان سفید و پاستای سفید سریع‌تر از غلات پیچیده از دستگاه گوارش عبور می‌کنند. از این رو، سطوح قند خون به ناگه افزایش می‌یابد و سپس به سرعت نیز افت می‌کند. افراد مبتلا به

حسین یاور بی‌یاور...

زینب شفیعی



همچنان که می‌رفت از دور مردان و زنانی را می‌دید که کشت‌زارها و نخلستان‌هاشان را رها کرده و به سوی دروازه‌های شهر می‌شتافتند... او صدای آن‌ها را می‌شنید که نام او را فریاد می‌زدند از دشتی به دشت دیگری می‌رفتند و آواز می‌دادند که حسین برای آزادی می‌رود. حسین برای رهایی می‌رود...

و او با خود گفت: آری روز جدایی همان روز دیدار است!

آری شامگاه من، همان سپیده‌دمان است!

پس با آن کس که طفل خود را به سینه فشرده چه دارم گویم و نیز به آن کس که چشمان معصوم کودکانش را خیره به زره پدر کرده... آیا دلم درختی پربار خواهد شد... تا میوه‌هایش را بچینم و روزها و روزگاراها این مردمان میان خود قسمتش کنند... آیا رؤیایا و آرزوهایم همچون چشمه آب خواهد جوشید تا جام‌هاشان را پر کنند.

آیا چنگ خوش نوای‌شان می‌شوم که پنجه‌های کبریایی نوازش‌ام کنند ای نی‌لبکی که دمش از میانم بگذرد... جوینده‌ی سکوت‌های پدرم، عظیم ای وای که او در سکوت‌هایش چه گنجی یافت... که با فراغ خاطر از چشمان زنییم... سر به صحرا کربلا بپوشم... اگر روز درو من امروز است... جز سرای کربلا در کدامین مزرع بذر افشانم... و در کدامین فصل‌ها دل به صحرا بزنم.

اگر این به راستی همان ساعتی‌ست که باید فانوسم را برگزیم، جز شعله‌های من چیزی نیست جهان را روشن خواهد کرد... من فانوسم را خاموش و تهی بلند می‌کنم... نگهبان شب‌های من براردم در آن روغن خواهد ریخت و روشنش خواهد کرد غصه‌دار روزهای فرامق خواهرم... آن را فریاد برمی‌آورد... این‌ها سخنانی بود که حسین بر دل جاری کرد. نگاهی به پشت سرش انداخت خیل خاطر‌ها هیچ چنگی به دلش نمی‌انداخت جز نگاه رقیع... نکته‌های بسیار در دل داشت. می‌دید آنچه که بعد رفتن دیگران می‌بینند، ناگفته‌ها را رها می‌کند در دل، زیرا او نمی‌توانست اسرار ژرف‌تر درونش را هویدا کند. علمدارش نزدیک می‌شود نمی‌خواست حلقه آب چشمانش از خاک صحرا را با اشک اشتباه بگیرد... هرچند که او سالارشر را خوب می‌شناخت.



آشفنگی ذهنی را به همراه داشته باشد. در صورت عدم

تأمین آب مورد نیاز بدن، سموم به صورت کارآمد از طریق غدد عرق دفع نمی‌شوند. خون نیز به صورت کارآمد نمی‌تواند جریان یابد تا گلبول‌های سفید را به جایی که بیشترین نیاز به آن‌ها وجود دارد، انتقال دهد.

از آنجایی که میزان آب مورد نیاز بدن می‌تواند براساس عوامل مختلف، مانند سن، اندازه، آب و هوا و سطح فعالیت متغیر باشد، مقدار مورد نیاز شما ممکن است بیشتر یا کمتر از استاندارده توصیه شده هشت لیوان در روز باشد. می‌توانید برای تشخیص بهتر به شرایط ادارر خود توجه داشته باشید. در صورتی که رنگ ادارر زرد تیره است، به احتمال زیاد باید مصرف آب خود را افزایش دهید. اگر رنگ ادارر زرد کم‌رنگ یا شفاف است، احتمالاً به میزان کافی آب مورد نیاز بدن خود را تأمین می‌کنید.

کم آبی خفیف بدن نیز می‌تواند احساس خستگی و