



تاریخ	۲۹
شهریور	
۱۳۹۶	
چهارشنبه	

در مراسم چهارمین جشنواره روابط عمومی‌های برتر فارس: **سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز مقام دوم بخش مولتی مدیا را به دست آورد**

رییس سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز گفت: این سازمان در چهارمین جشنواره روابط عمومی‌های برتر فارس، رتبه دوم بخش مولتی مدیا را به دست آورد. خوشبخت افزود: سازمان مدیریت پسماند در تمام ۱۳ بخش این جشنواره شرکت نمود که در بخش مولتی مدیا با ارائه ۴ اثر موفق شد این مقام را به دست آورد. وی ادامه داد: سامانه جامع ۳۶۰ درجه که تور مجازی اقدامات سازمان را به تصویر می‌کشد، بازی‌های آموزشی پله پله با همگامان بازیافت و بازی آموزشی کودک آگاه شهر پاک که در شانزدهمین نمایشگاه بین‌المللی محیط زیست توسط رییس سازمان حفاظت محیط زیست رونمایی شد همچنین مجله الکترونیک برای معرفی عملکرد این سازمان، ۴ اثر این سازمان در بخش مولتی مدیا را تشکیل می‌دهند که توسط امور ارتباطات و آموزش شهروندی این سازمان تهیه شده است.

خبر

صفحه ۴

شماره ۲۰۵۹

سال بیست و سوم

در سال جاری صورت می‌گیرد؛ مرمت دو خانه تاریخی در فارس با هزینه ۱/۵ میلیارد ریالی

مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس از مرمت دو خانه تاریخی در شهرستان‌های گراش و لار با اعتبار یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال در سال جاری خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس، مصیب امیری در این مورد گفت: یکی از این بناهای تاریخی، خانه شهیدان عظیمی است که در شهرستان گراش قرار دارد و به دوره پهلوی بر می‌گردد و در خردادماه سال جاری در فهرست آثار ملی کشور ثبت و نقوش گیاهی، دریاچه‌های چوبی و

با حضور رییس دارالقرآن سازمان اوقاف کشور صورت می‌گیرد؛ گشایش سال تحصیلی جدید مراکز آموزشی مکتب القرآن ثارالله در فارس

مدیر مؤسسه موقوفه مکتب القرآن ثارالله فارس گفت: آیین گشایش مدارس و مراکز آموزشی تحت پوشش این مؤسسه موقوفه در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ با حضور رییس مرکز امور قرآنی سازمان اوقاف و امور خیریه کشور در شیراز برگزار شد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، حجت‌الاسلام منصور برزگر با حضور رییس دارالقرآن سازمان اوقاف و امور خیریه کشور، مسئولین استانی و شورای شهر و سایر مسئولین فرهنگی و

مدیرکل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری شیراز خبر داد رونمایی از مستند سه زبانه شهر شیراز با نام «دیبای راز»

آن مانند آثار تاریخی و طبیعی موجود در اطراف شیراز نظیر تخت جمشید، نقش رستم، آبشار مارگون ... نمایش داده شده و با متون ادبی به تصویر کشیده شده است. مظاهری‌زاده افزود: مهم‌ترین چشم‌اندازی که با ساخت دیبای راز ترسیم شده، برندسازی شهری است هدفش ارائه تصویر و تعریف زیبا و دلنشین از شیراز و معنابخشی ذهنی برای جامعه جهانی است. وی در خصوص مفهوم برندسازی شهری افزود: برندینگ شهری به عنوان مفهومی جدید، نوعی سیاست‌گذاری، خط‌مشی و استراتژی یا راهبرد برای هدف‌های چندگانه نظیر گردشگری، جذب سرمایه‌گذار و ... در مورد شهرها به کار می‌رود.

در ناحیه ۱ آموزش و پرورش شیراز صورت گرفت؛ آغاز عملیات اجرایی احداث مجتمع بزرگ آموزشی خیرساز حاج توحیدی

مدیرکل آموزش و پرورش فارس گفت: این مجتمع بزرگ آموزشی، دومین مجتمع آموزشی خیرمدرسه‌ساز حاج توحیدی است که در زمینی به مساحت ۵۳۷۵ متر مربع با ۱۸ کلاس ویژه دوره ابتدایی و ۱۲ کلاس دوره متوسطه احداث خواهد شد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اداره اطلاع‌رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، حمیدرضا آذری در آیین احداث مجتمع بزرگ آموزشی خیرساز حاج توحیدی ناحیه یک شیراز گفت: مدرسه‌سازی یک کار ماندگار و ابدی است که همچون چشمه‌ای جوشان هر روز منشأ آموزش مفاهیم علمی و تربیتی است و هیچ عمل صالحی بالاتر از این کار و تربیت یک انسان نیست. وی با بیان اینکه، بذر ترقی و توسعه کشور باید در مدرسه کاشته شود،



افزود: احساس مسئولیت، محبت، عشق، احترام به دیگران و شهروند خوب بودن از مفاهیمی است که باید در مدرسه به کودکان‌مان بیاموزیم. مدیر کل آموزش و پرورش فارس گفت: آسیب‌های زیادی را در جامع شاهد هستیم که عامل اصلی آن نبودن تعلیم و تربیت صحیح است و با ساختن آموزش و پرورش می‌توان کشور را بیمه کرد و آسیب‌ها را به حداقل رساند. وی با اشاره به مشکلات کنونی آموزش و پرورش گفت: هر روز که می‌گذرد برای اصلاح آموزش و پرورش دیر می‌شود و کسانی که دست به ساخت مدرسه می‌زنند به این نتیجه رسیده‌اند که راه خوشبختی و پیشرفت از مدرسه می‌گذرد. مدیر کل آموزش و پرورش خوشبختی افراد را در گرو خوشبختی جامعه دانست

نوشابه مشکی مضرتر است یا زرد؟



استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تشریح مضرات متفاوت نوشابه مشکی و نوشابه زرد گفت: کسانی که در برنامه غذایی خود آب و غذا به اندازه کافی مصرف می‌کنند، تا آنجا که برای‌شان مقدور است، مایه‌الشفیر ننوشند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تسنیم، آرزیتا حکمت دوست با اشاره به فواید و مضرات دلستر اظهار داشت: گاز دلستر باعث مشکلات گوارشی، التهاب و رفلاکس معده می‌شود، شیرینی آن چاق کننده و یکی از عوامل پوسیدگی دندان است. متخصص تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه طعم‌های دلستر مصنوعی است، افزود: توصیه می‌شود دلستر بدون طعم و بدون شیرینی مصرف شود. حکمت دوست عنوان کرد: دلستر از نوشابه بهتر است با این تفاوت که دلستر دارای ویتامین ث و گروه ویتامین ب و برای دفع سنگ کلیه مفید است، در حالی که نوشابه جذب کلیه را مختل می‌کند، چاق کننده است، فسفر بالایی دارد، کلسیم را دفع می‌کند و باعث پوکی استخوان می‌شود، همچنین نوشابه مشکی از زرد مضرتر است. این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: اگر نوشابه بلافاصله بعد از غذا نوشیده نشود کلسیم بدن را دفع نمی‌کند. حکمت دوست توصیه کرد: کسانی که در برنامه غذایی خود آب و غذا به اندازه کافی مصرف می‌کنند تا جایی که ممکن است مایه‌الشفیر ننوشند.

راه‌های لاغر کردن صورت چاق؛ از بخور تا ماساژ

چاقی صورت معمولاً با رژیم مناسب، ورزش و مشورت با متخصصان تغذیه بهتر می‌شود. مدت‌ها رژیم گرفته و ورزش کرده‌اید به امید چند کیلو لاغرتر شدن؛ اما حالا می‌بینید هنوز صورت‌تان به قول قدیمی‌ها تپل است. این مشکل بسیاری از افرادی است که اضافه وزن دارند و همچنین خیلی‌هایی که صورت‌شان به نسبت بدن‌شان چاق‌تر است. پس شمای که دچار این مشکل هستید و از ظاهر‌تان در آینه خوش‌تان نمی‌آید باید بدانید تنها نیستید و خیلی‌ها به دنبال راه‌حل این مشکل هستند! کرم‌ها و ماسک‌هایی برای از بین بردن چاقی صورت توصیه و در اینترنت هم راه‌های مختلفی برای آن ارائه داده شده اما کدام راه درست‌تر و بی‌خطرتر است؟ برای گرفتن پاسخ این سؤال با دکتر قدیر محمدی متخصص طب سنتی صحبت کرده‌ایم با ما همراه باشید. چاقی یکی از مشکلات بزرگ قرن ماست. زندگی‌های ماشینی و کم‌تحرک، غذاهای نامناسب، بی‌توجهی به ورزش و حتی مشکلات عصبی باعث شده آدم‌ها روز به روز چاق‌تر شوند. بزرگ‌تر و کوچک‌تر هم ندارد. اگر شما جزو کسانی نیستید که به صورت ژنتیکی صورت پر و چاقی دارید، باید وزن و شرایط بدن‌تان را کنترل کنید چون چاقی صورت هم مانند چاقی سایر نواحی بدن است؛ یعنی تجمع چربی در قسمت صورت! چاقی صورت معمولاً با گرفتن رژیم مناسب، ورزش و مشورت با متخصصان تغذیه بهتر می‌شود و می‌توانید هم‌زمان با لاغر شدن، صورت‌تان را هم لاغر کنید؛ البته شاید کمی طول بکشد اما بالاخره نتیجه می‌گیرید.



شیر ۱۸ درصد چربی دارد. البته بدون اندازه‌گیری هم مشخص است مواد غذایی مانند سس مایونز، گوشت‌های پرچرب، خامه، تخم‌مرغ نیمرو و... چقدر چربی دارند پس در قدم اول و مهم باید چربی غذای‌تان را کنترل کنید تا این چربی در صورت‌تان تجمع پیدا نکند؛ اول اینکه غذاهای مناسب و کم‌چرب بخورید و فست‌فودها و چیزهایی مثل سس را از زندگی‌تان حذف کنید و در عوض سبزیجات، روغن‌های گیاهی و لبنیات کم‌چرب را جایگزین کنید. تحقیقات نشان می‌دهد خوردن آووکادو، کره بادام‌زمینی، روغن زیتون، سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، کلم برگ و گل کلم، تخم‌مرغ (به‌دلیل داشتن پروتئین‌های چربی‌سوز، ویتامین‌های گروه B، آهن و زینک البته به شرطی که به صورت آبپز خورده شود و نه نیمرو)، شکلات تیره‌رنگ، چای سبز، توت‌ها و ماست می‌تواند به شما برای لاغر کردن صورت‌تان کمک کند.

صورت‌تان را آب کنید!

اما گاهی این چاقی صورت و تجمع چربی‌ها به‌خصوص در نواحی گردن که به غیبج معروف است، آفت‌دز زیاد می‌شود که شکل ظاهری صورت را بسیار بد می‌کند و باعث کم شدن اعتماد به نفس فرد می‌شود. مشکل از آنجا شروع می‌شود که رژیم و ورزش هم درباره این نوع چاقی دیر جواب می‌دهد چون چربی‌های جمع شده در این نواحی در مقابل تمرین، ورزش و رژیم غذایی بسیار مقاوم هستند و به‌سادگی برطرف نمی‌شوند. مشکل دیگری که ممکن است به دلیل چاقی در صورت‌تان ایجاد شود، سلولیت (تجمع چربی) است. خیلی‌ها گمان می‌کنند این اتفاق در اندام‌های تحتانی مانند پاها می‌افتد؛ اما این عارضه ممکن است در تمام پوست بدن یا حتی پوست صورت بروز کند. فرورفتگی‌های روی پوست که ممکن است از لحاظ پزشکی مشکلی برای بدن ایجاد نکنند؛ اما ظاهر نامناسب آن دوست‌داشتنی و جالب نیست. برای همین بسیاری از مردم دنبال راه‌های غیر از ورزش و رژیم برای لاغر کردن صورت هستند؛ البته باید بدانید به‌طور علمی هیچ محصولی نمی‌تواند قسمتی از بدن را به‌طور موضعی چاق یا لاغر کند و کرم‌هایی هم که در بازار برای رفع چاقی صورت موجودند یا اصلاً مؤثر نیستند یا تأثیرشان موقتی است.

صماد گل و سرکه

صمادهایی مثل صماد گلنار و صماد گل سرخ هم مفید است. برای این کار پودر یکی از این دو گیاه را در مقداری آب بجوشانید و با کمی سرکه مخلوط کنید و روی صورت بمالید. میزان پودر به اندازه صورت‌تان بستگی دارد. می‌توانید بین ۲۰ تا ۱۰۰ گرم از این پودرها استفاده کنید. سرکه هم باید به اندازه‌ای باشد که پودر جوشانده شده را شبیه صماد کند. **آب درمانی** بیشتر گیاهان قابض (جمع‌کننده اندام) برای لاغر کردن صورت مفید هستند چون خاصیت جمع‌کنندگی پوست را هم دارند. مثل پوست انار، پوست درخت بلوط، برگ خشک سماق، گلنار و... می‌توانید از این گیاهان برای بخور دادن استفاده کنید؛ یعنی مقداری از این گیاهان را در آب بریزید و بجوشانید و بخور دهید. چاقی صورت را هم مانند چاقی سایر نواحی بدن باید کنترل کرد

جمع‌کننده‌ها

بیشتر گیاهان قابض (جمع‌کننده اندام) برای لاغر کردن صورت مفید هستند چون خاصیت جمع‌کنندگی پوست را هم دارند. مثل پوست انار، پوست درخت بلوط، برگ خشک سماق، گلنار و... می‌توانید از این گیاهان برای بخور دادن استفاده کنید؛ یعنی مقداری از این گیاهان را در آب بریزید و بجوشانید و بخور دهید. چاقی صورت را هم مانند چاقی سایر نواحی بدن باید کنترل کرد

سه قدم تا کوچک شدن غیبج

چاقی غیبج با آن نکات آزاردهنده است که روی صورت هم تأثیر می‌گذارد. برای لاغر کردن این قسمت از صورت و گردن می‌توانید از ماساژ استفاده کنید. فقط یادتان باشد این تمرینات را باید هر روز و برای چند ماه انجام دهید تا نتیجه خوبی بگیرید. پس زود دسته نشوید. برای این تمرین‌ها باید بنشینید در حالی که پشت‌تان کاملاً صاف، شانه‌هایتان رو به پایین و بازوهای‌تان کشیده است؛ دست‌ها را روی زانو‌ها قرار دهید. ۱. سرتان را به آهستگی بالا بیاورید و هم‌زمان از بینی به مدت پنج ثانیه نفس بکشید. پنج ثانیه نفس‌تان را حبس کنید و چشم‌های‌تان را ببندید. هم‌زمان، لب پایین‌تان را روی لب بالا بگذارید، انگار با کسی قهر کرده‌اید. بعد به آهستگی رها کنید سپس این تمرین را دوباره شروع و حدود ۱۰ بار تکرار کنید. ۲. سرتان را به آهستگی آن را پایین بیاورید و در همان حال چانه را به سینه‌تان نزدیک کنید. این تمرین را هم‌زمان با بیرون دادن نفس از بینی انجام دهید. پنج ثانیه در این حالت بمانید و بعد سرتان را به آهستگی بالا بیاورید. ۱۰ بار هم این حرکت را انجام دهید. ۳. سرتان را کاملاً صاف نگه دارید، چانه‌تان را به آهستگی جلو بیاورید و پنج ثانیه در این وضعیت بمانید. این تمرین هم باید ۱۰ بار انجام شود.