

در اولین روز سال تحصیلی جدید؛ پاکبانان زنگ مدارس شیراز را به صدا در آوردند

رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز از به صدا در آمدن زنگ مدارس شهر شیراز توسط پاکبانان خبر داد و گفت: این اقدام در پی اعضای تفاهنامه بین معاون خدمات شهری شهرداری شیراز و معاون توسعه مدیریت و پشتیبانی آموزشوپرورش فارس به مناسبت بازگشایی مدارس صورت پذیرفت.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از امور ارتباطات و آموزش شهروندی سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز، روح‌الله خوشبخت در مراسم بازگشایی مدارس در دبستان بهزاد زارع به اجرای طرح مهر حسینی برای پاکسازی مدارس اشاره کرد و گفت: در این طرح که از ابتدای شهریور آغاز شد و تا زمان بازگشایی مدارس ادامه یافت، کلیه مدارس و معابر منتهی به آن‌ها با یک هزار و ۶۰۰ نفر نیروی پاکبان، ۱۵ دستگاه تانکرآب و ۱۵ دستگاه خودروی جاروب مکانیزه در دو شیفت، نظافت و پاکسازی شدند.

درجلسه مشترک مدیر عامل جمعیت هلال احمر فارس و رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز مطرح شد؛

شبکه‌های بهداشت و درمان فارس آماده کمک به کودکان کشورهای یمن و میانمار



رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمان و بیمارستان‌ها و مراکز درمانی این استان درمانی استان فارس گفت: شبکه‌های بهداشت و با برپایی چادرهای هلال احمر و استقرار صندوق،

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی فارس عنوان کرد: محرم، ماهی که سیاست در آن به دیانت گره می‌خورد

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی استان فارس گفت: عاشورا روز آزمون است و کربلا کارگاهی به وسعت تاریخ و محرم، ماهی که سیاست در آن به دیانت گره می‌خورد. در پهنه جهان گسترده شده است باید روش به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابطعمومی رئیس دانشگاه آزاد اسلامی استان فارس، محمد کاظم پیشقدم گفت: امام حسین(ع) به دانشجویان زمین آموخت، که سر به زیر ستم نباید برد و آزادی و تعالی و رشد باید بر اساس روش پیامبر(ص) در سروهه کار نخبگان زمین قرار گیرد. وی افزود: امام حسین(ع) درس فلسفه، درس آگاهی، درس دیانت را به ما می‌آموزد و تا پرچم محرم و روز عاشورا زنده است، زمین به سوی عدالت حرکت خواهد کرد و عاشورا روز آزمون



امام حسین(ع) را در مقابل ظلم تشریح و به همگان بازگو کرد و از همگان خواست در این ایام با عزم راستین و قلبی آکنده از عشق به امام حسین(ع) فرهنگ عاشورا را زنده نگه دارند.

به مناسبت فرا رسیدن ماه محرم از سوی حوزه معاونت فرهنگی دانشجویی واحد، شال مشکی و پرچم‌های عزاداری بین مدیران و کارکنان واحد شیراز توزیع شد و حال و هوای خاصی بین کارکنان حاکم بود.

با حضور استاندار فارس صورت گرفت؛

بررسی راهکارهای ازسرگیری پروژه آشیانه بالگرد جمعیت هلال احمر



به گفته جعفری، در این بازدید میدانی علاوه بر استاندار، فیاض‌پور مدیرکل مدیریت بحران و مسئول دفتر فنی استانداری نیز حضور داشتند.

یادآور می‌شود مدیر عامل جمعیت هلال احمر و استاندار فارس در خصوص اردوگاه‌های امدادی و اسکان اضطراری و ضرورت پیش‌بینی مکان و اعتبار برای ساخت، بحث و تبادل نظر کردند.

با حضور استاندار فارس، راهکارهای حل مشکل پروژه عمرانی احداث آشیانه بالگرد جمعیت هلال احمر و ادامه پیشرفت فیزیکی آن در اسرع وقت، مورد بحث و بررسی قرار گرفت. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی جمعیت هلال احمر استان فارس؛ مدیر عامل جمعیت استان در این مورد گفت: در حاشیه بازدید استاندار فارس از ترمینال خارجی فرودگاه بین‌المللی شهید دستغیب شیراز، مشکلات پیش روی احداث آشیانه بالگرد امدادی جمعیت هلال احمر در این فرودگاه مطرح شد. فیض‌اله جعفری اظهار کرد: با ارائه طریق و نقطه نظرات استاندار فارس و همچنین تأیید مدیرکل فرودگاه‌های استان، اقدامات لازم مقرر گردید مشکلات قانونی پروژه در اسرع وقت برطرف و پیشرفت فیزیکی احداث آشیانه بالگرد امدادی جمعیت هلال احمر در فرودگاه شیراز از سر گرفته شود.

دردیدار مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی فارس در نخستین روز کاری با کارکنان آن مطرح شد؛ تسریع در امور سرمایه‌گذاران و متقاضیان در حوزه صنایع

بخش‌های مختلف شرکت، به صورت چهره به چهره با آنان دیدار و گفت‌وگو کرد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابطعمومی شرکت شهرک‌های صنعتی فارس، احد فتوحی در نخستین روز کاری خود در بازدیدی که به منظور آشنایی بیشتر با کارکنان و بحث و تبادل نظر در خصوص نحوه فعالیت‌ها و شرح وظایف پرسنل داشت، ضمن بررسی فرآیندهای کاری و نحوه ارتباط با متقاضیان دستوراتی در زمینه تسریع در امور و نیز تکریم ارباب رجوع داد.

شرکت شهرک‌های صنعتی فارس گفت: پیگیری و رصد کامل امور سرمایه‌گذاران از مرحله واگذاری زمین تا بهره‌برداری و تولید را به عنوان یکی از مهمترین وظایف بخش‌های مختلف شرکت شهرک‌های صنعتی فارس است در این زمینه باید با تعامل و همکاری با سرمایه‌گذاران بستر مناسب برای فعالیت آن‌ها در عرصه تولید و صنعت فراهم شود رئیس هیئت مدیران و مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی فارس در نخستین روز کاری خود با حضور در واحدها

این ۱۲ عادت روزانه شما را پیر می‌کند!

زمانی که می‌خواید صورت خودتان را روی بالش قرار دهید

خوابیدن روی شکم یا با صورت می‌تواند باعث ایجاد چین و چروک در صورت شود و فرآیند پیری را تسریع کند. بافت‌های اتصالی و کلاژن موجود در صورت در این حالت ضعیف‌تر می‌شود. زمانی که روی صورت خود می‌خوابید، پوست شما نمی‌تواند راحت باشد و به حالت اولیه خود برگردد. همین امر نیز باعث ایجاد چین و چروک در صورت می‌شود. بهتر است به پشت بخوابید تا پوست نرم و صافی داشته باشید.

روان‌نمزل‌تان را بیش از حد گرم نگه می‌دارید

زمانی که هوای بیرون از منزل سرد است، باید هوای منزل گرم باشد اما این بدین معنی نیست که هوای آن را بیش از حد گرم نگه دارید. گرم شدن بیش از حد هوای منزل باعث از دست رفتن رطوبت آن می‌شود. همین امر نیز موجب خشک شدن و التهاب پوست شده و به مرور زمان باعث پیری صورت شما می‌شود. شما می‌توانید از یک مرطوب کننده هوا استفاده کنید. همچنین می‌توانید یک حوله مرطوب را روی رادیاتور قرار دهید یا یک کاسه از آب سرد را در یکی از اتاق‌ها قرار دهید تا رطوبت مورد نیاز آن تأمین شود.

نوشیدنی‌های خود را با نی می‌نوشید

مصرف نوشیدنی‌های طبیعی و با رنگ تیره با نی می‌تواند از ایجاد لکه روی دندان جلوگیری کند اما میکیدن نوشیدنی با نی می‌تواند به تدریج باعث ایجاد چین و چروک در اطراف چشم و لب شود. این موضوع همچنین با کشیدن سیگار نیز رخ می‌دهد. برای جلوگیری از این امر بهتر است نوشیدنی‌های خود را با لیوان بنوشید.

تمامی چربی‌های مورد نیاز را از رژیم غذایی خود حذف می‌کنید

برخی از چربی‌ها برای نگهداری از جوانی و ظاهر زیبای شما ضروری هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ که برای قلب نیز بسیار مفیدند در روغن ماهی (مانند سالمون) و برخی از آجیل‌ها (همچون گردو و تخم کنان) یافت می‌شود. این اسید چرب می‌تواند پوست شما را شاداب نگه دارد و از ایجاد چین و چروک نیز جلوگیری کند. همچنین برای سلامت قلب و مغز نیز مفید است.

هنگام کار خم می‌شوید

زمانی که با رایانه خود و کیبورد کار می‌کنید، حتماً خم می‌شوید. همین امر باعث تغییر شکل ستون فقرات شما می‌شود و به مرور زمان یک موقعیت آسیب‌رسان برای بدن شما خواهد بود. همان‌طور که می‌دانید ستون فقرات شما به صورت منحنی S شکل متعادلی است که می‌تواند شما را پایدار و ثابت نگه دارد. ژست ضعیف و نشستن نادرست می‌تواند ستون فقرات را از حالت طبیعی منحرف کند و در نتیجه عضلات، دیسک‌ها و استخوان‌ها حالت غیر عادی و غیر طبیعی به خود می‌گیرند. در نهایت درد کمر آغاز می‌شود و ممکن است باعث ایجاد بدشکلی دائمی شود. سعی کنید به هنگام نشستن مراقب این موضوع باشید تا تناسب اندام شما حفظ شود.

دقیقه می‌نشینید، بدن شروع به ذخیره کردن شکر در سلول‌ها می‌کند و همین امر نیز موجب اضافه وزن می‌شود. این که تلویزیون تماشا می‌کنید یا کارهای خود را به صورت نشسته انجام می‌دهید، فرقی ندارد باید هر ۳۰ دقیقه یک بار از جای خود بلند شوید و کمی پیاده‌روی کنید.

بیشتر زمان خود را به صورت نشسته می‌گذرانید

خطرات ناشی از سبک زندگی بی‌حرکت مستند است. افرادی که بیشتر زمان خود را به صورت نشسته صرف می‌کنند، در خطر ابتلای بیشتری نسبت به بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان قرار دارند. چاقی نیز از اثرات بارز نشستن‌های طولانی‌مدت است. به طور طبیعی، ورزش‌های منظم و روزانه به شما کمک می‌کند از بروز این بیماری‌ها جلوگیری کنید و زندگی سالم و طولانی‌تری داشته باشید. مطالعات انجام شده تأثیر ورزش را به خوبی نشان داده‌اند. از بین افراد شرکت‌کننده، آن‌هایی که ۱۵۰ دقیقه یا بیشتر در هفته ورزش کرده بودند، تا ۱۰ سال عمر بیشتری داشتند.

از کرم‌های مخصوص چشم استفاده نمی‌کنید

حتی اگر چشم‌های شما سالم است و بیماری ندارد باید از یک کرم خوب برای محافظت از آن و جلوگیری از ایجاد و تسریع فرآیند پیری استفاده کنید. پوستی که در اطراف چشم شما قرار دارد، نازک‌تر از پوست سایر قسمت‌های صورت است و زودتر پیر می‌شود. مرطوب نگه داشتن اطراف چشم می‌تواند فرآیند پیری صورت را به تعویق بیندازد. کرم‌های چشمی که حاوی ویتامین A هستند، تأثیر بهتر و بیشتری خواهند داشت. عوامل مهم دیگر شامل مرطوب‌کننده‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، اسید هیالورونیک و ویتامین C است.

این مواد باعث تقویت و تحریک تشکیل کلاژن و الاستین می‌شوند که پوست را محکم‌تر نگه می‌دارد و از ایجاد چین و چروک در اطراف چشم جلوگیری می‌کند.

تنها در تعطیلات از کرم‌های ضد آفتاب استفاده می‌کنید

دویدن، راه رفتن و رانندگی کردن در فضای باز می‌تواند ایجاد فرآیند پیری در صورت افراد، قرار گرفتن در معرض تابش‌های اشعه ماوراءبنفش خورشید است. این تابش‌ها حتی زمانی که هوا ابری یا بارانی است هم حضور دارند. بنابراین بهتر است پوست خود را با کرم‌های ضد آفتاب مراقبت کنید. این کار را هر زمان که قصد رفتن به خارج از منزل داشتید، انجام دهید. کرم‌هایی که دارای SPF بین ۳۰ و ۵۰ هستند برای مصرف روزانه توصیه می‌شوند.

آرایش زیادی می‌کنید

داشتن آرایش اضافی روی صورت می‌تواند فرآیند پیر شدن صورت را تسریع کند. این نوع آرایش‌های سنگین و استفاده از محصولات که روغنی هستند بیشتر می‌تواند صورت شما را خراب کند. علاوه بر این استفاده بیش از حد از محصولات پوستی با رایحه، مواد شیمیایی تحریک‌کننده و عوامل الکلی ممکن است پوست شما را با حذف چربی طبیعی آن خشک‌تر کند. همین امر نیز باعث ایجاد چین و چروک در صورت می‌شود.

آیا احساس می‌کنید به سرعت پیر می‌شوید؟ یا ما همراه باشید تا نکات و ترفندهای متخصصان را در مورد اشتباهات رایج بدانید و سپس یاد بگیرید که چگونه این فرآیند را معکوس نمایید.

به گزارش جام جم آنلاین، آیا شما هم سریع‌تر از سن خودتان پیر می‌شوید؟ اگر در آینه نگاه می‌کنید و از آنچه در آینه می‌بینید، راضی نیستید، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که برخی از عادت‌های روزانه خود را دوباره ارزیابی کنید. غذایی که می‌خورید و حتی خوابی که دارید می‌تواند چهره شما را پیرتر از حد واقعی نشان دهد و دوره زندگی شما را کوتاه‌تر کند.

مجله سلامت نوشت: در این مقاله متخصصان در مورد عادت‌هایی که می‌توانند فرآیند پیری را سرعت ببخشند، صحبت خواهند کرد و روش‌هایی برای معکوس کردن آن بیان می‌کنند.

چند کار را با هم انجام می‌دهید

اگر کارهایی که باید انجام دهید، هرگز پایان ندارد، پس استرس زیادی روی بدن شما خواهد بود. مردم فکر می‌کنند انجام چند کار با هم خوب است اما در واقع هیچ کاری سر جای خودش انجام نمی‌شود. تنها اتفاقی که در این میان رخ می‌دهد، ایجاد استرس است. مطالعات متعدد نشان می‌دهد که استرس مزمن باعث تحریک رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود. این مولکول‌های ناپایدار به سلول‌های سالم بدن آسیب وارد می‌کنند و مسئول پیری در انسان هستند. جای این که همه کارها را با هم انجام دهید، در یک زمان مشخص روی انجام یک کار تمرکز و سعی کنید آن را به پایان برسانید.

خوردن دسرهای شیرین را دوست دارید

این دسرهای شیرین و خوشمزه علاوه بر این که باعث چاق شدن شما می‌شوند، می‌توانند دندان‌های شما را نیز خراب کنند. همان طور که خودتان نیز می‌دانید دندان خراب باعث می‌شود، چهره زیبایی نداشته باشید. مولکول‌های شکر موجودشان را به فیبرهای پروتئینی در هر کدام از سلول‌ها متصل می‌کنند. این فرآیند آسیب‌رسان به عنوان گلیکوزیله شدن شناخته شده و می‌تواند باعث از دست رفتن درخشندگی، ایجاد حلقه‌های سیاه دور چشم، پف شدن زیر چشم، افزایش خطوط و چین و چروک، از دست رفتن برآمدگی‌های زیبای صورت و افزایش اندازه منافذ گردد.

عاشق تلویزیون هستید

اگر شما هم دوست دارید تمامی برنامه‌های تلویزیون را تماشا کنید، خبر بدی برای‌تان داریم. مطالعات انجام شده که در مجله sport medicine به چاپ رسیده، ۱۱۰۰۰ استرالیایی را مورد بررسی قرار داده است. این افراد تقریباً ۲۵ ساله یا بالاتر بودند. تحقیقات انجام شده نشان داد که هر ساعتی که فرد تلویزیون تماشا می‌کند، ۲۲ دقیقه از زندگی‌اش کاسته می‌شود. افرادی که به طور متوسط ۶ ساعت از روز خود را به تماشای تلویزیون می‌گذرانند، ۵ سال کمتر از سایر افراد عمر خواهند کرد. این موضوع به خاطر نشستن‌های طولانی مدت و غیر فعال بودن است. زمانی که شما بیشتر از ۳۰

با این واکسن از پوسیدگی دندان پیشگیری کنید



محققان واکسنی ابداع کرده‌اند که نقش مهمی در سلامت و زیبایی دهان دارد و مهم‌تر این که با تزریق آن می‌توان از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کرد.. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامت آنلاین، ویزیت منظم دندان‌ها توسط دندان‌پزشک باعث افزایش سلامت دندان‌ها می‌شود، اما پیدا کردن راهی برای جلوگیری از پوسیده شدن دندان‌ها نیز می‌تواند در حفظ این سلامت اهمیت داشته باشد.

به گزارش سلامت آنلاین به نقل از sciencealert،

محققان مؤسسه ویروس‌شناسی Wuhan از آکادمی علوم چین در حال ساخت واکسنی هستند که معتقدند می‌تواند مانع از پوسیدگی دندان‌ها شود. این دانشمندان ترکیبی از پروتئین‌ها را مورد آزمایش قرار داده‌اند که جلوی رشد پوسیدگی دندان‌ها را می‌گیرد. پوسیدگی دندان معمولاً بر اثر فعالیت باکتری موسوم به «استرپتوکوک موتانس» ایجاد می‌شود.

محققان چینی در مطالعات قبلی تلاش کرده بودند از طریق ترکیب پروتئین‌های نوترکیب «استرپتوکوک موتانس» به همراه پایانه C باکتری «ای‌کولای» برای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها استفاده کنند. با وجود آن‌که این ترکیب پروتئینی در جلوگیری از پوسیدگی دندان مؤثر بود، اما آن‌ها دریافتند چنین ترکیبی عوارض جانبی ناخواسته‌ای چون جراحات التهابی احتمالی را به دنبال دارد. دانشمندان برای به حداقل رساندن این عوارض جانبی، نسل دوم ترکیب پروتئینی TPAC-KFD۲ را تولید کردند. آن‌ها نمونه‌ای از واکسن تولید شده از این ترکیب پروتئینی را از طریق سورخ‌های بینی به موش‌ها تزریق کردند. زمانی که این واکسن به موش‌های