



تاریخ
۲۱
آبان
۱۳۹۶
یکشنبه

رئیس حوزه هنری استان فارس:

وضعیت سالن‌های سینما در فارس نامطلوب است

رئیس حوزه هنری انقلاب اسلامی استان فارس وضعیت سالن‌های سینما در استان فارس را نامطلوب خواند و گفت: شایسته نیست از ۱۳۰۰۰ صندلی پیش از انقلاب اسلامی به ۴۰۰۰ صندلی برسیم. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی حوزه هنری استان فارس محمد کرم اللهی در دیدار با استاندار فارس توجه به هنر و هنرمندان را ازجمله راهبردهای اساسی توسعه در استانی با مختصات فارس دانست و اظهار داشت: نگاه متوازن، سنجیده و کاربردی نسبت به‌توان هنرمندان فارس بی‌شک آورده‌های زیادی برای استان و کشور در پی دارد.

وی هنرمندان فارس را عناصری تأثیرگذار و پرتوان دانست که قابلیت حرکت کردن و به حرکت درآوردن استان را دارند و گفت: هنرمندان استان را نباید به تماشاگران فرهنگ و ادب هنر تبدیل کرد.

رئیس حوزه هنری انقلاب اسلامی استان فارس افزود: این عزیزان ستون‌های اصلی فرهنگ و هنر کشورند. شایسته نیست مشارکت هنرمندان در تولید آثار، مدیریت فرهنگی و هدایت جریان‌های ادب و هنر به حداقل تنزل پیدا کند.

وی وضعیت سالن‌های سینما در استان فارس را نامطلوب خواند و گفت: وضعیت فعلی وضعیتی مطلوب نیست، شایسته نیست از ۱۳۰۰۰ صندلی پیش از انقلاب اسلامی به ۴۰۰۰ صندلی برسیم و برنامه‌های جامع برای حل این معضل نداشته باشیم.

از سوی کانون پرورش فکری فارس؛

برنامه‌های هفته کتاب و کتابخوانی اعلام شد

معرفی کتاب‌های برتر

زهرا افتخاری، مدیرکل کانون فارس ظهر شنبه در جمع خبرنگاران با اعلام این خبر گفت: برنامه سفر کتاب که هدف آن معرفی بهترین‌های حوزه کتاب برای خانواده‌ها و بچه‌ها است امسال نیز در مراکز فرهنگی هنری کانون فارس انجام می‌پذیرد. همچنین کانون فارس در این هفته میزبان دو نویسنده حوزه کودک و نوجوان است که با حضور این نویسندگان جشن اعضای کتاب‌های‌شان نیز با حضور اعضا، دانش‌آموزان و اعضای انجمن ادبی سروزان در اداره کل کانون فارس صورت می‌گیرد.

افتخاری همچنین از اجرای فعالیت‌های کتاب محور در مراکز فرهنگی هنری کانون در سراسر استان فارس خبر داد و گفت:

سر دردتان را با این روغن‌های خانگی تسکین دهید

در افرادی که در ترک اعتیاد هستند کمک بسیاری کرده است.

این نمونه‌های تحقیقاتی نشان می‌دهند که روغن رزماری ممکن است دردهای ناشی از سردرد را کاهش دهند. با این حال برای تأیید شدن خواص آن، مطالعات بیشتری نیاز است.

۳. روغن نعنای

سال‌های بسیاری است که از روغن نعنای، جایگزین داروهای دیگر استفاده می‌کنند. این روغن یکی از بهترین روغن‌های ضروری در درمان سر درد به شمار می‌رود. مطالعات اخیر منتشر شده در مورد روغن‌های ضروری که در سال ۲۰۱۵ انجام شده بود نشان می‌داند که روغن نعنای اثرات شگفت‌انگیزی در درمان سر دردهایی که در پیشانی سر اتفاق می‌افتند، دارد.

یکی ازمواد تشکیل دهنده‌ی روغن نعنای، منتول‌ها هستند. تحقیقات سال ۲۰۱۵ نشان دادند که منتول‌ها در درمان میگرن‌ها مؤثر هستند.

۴. روغن بابونه

مردم به‌طور سنتی در هنگام استراحت و یا تفریح، چای بابونه می‌نوشند. بنابراین می‌توان گفت: روغن بابونه هم از آن مزایا مستثنی نیست.

مطالعاتی که در سال ۲۰۱۲ منتشر شده بودند بیان می‌داشتند که روغن بابونه ممکن است برخی علائم اضطراب و افسردگی را بهبود ببخشد.

خواص دارویی گیاه بابونه

اغلب سر دردها به‌دلیل استرس و اضطراب ایجاد می‌شوند، اما با استفاده از روغن بابونه می‌توانند درمان شوند.

روغن بابونه دارای خواص ضد التهابی است که می‌تواند سر درد را کاهش بدهد، اما در مورد مزایای سلامتی آن، تحقیقات بیشتری لازم است.

۵. روغن اکالیپتوس

اکالیپتوس معمولاً برای کاهش التهاب و مشکلات تنفسی کاربردهای فراوانی دارد. افرادی که دچار سر دردهای ناشی از مسدود بودن سینوس‌ها هستند، با استنشاق اکالیپتوس، می‌توانند علائم آن‌ها را کاهش دهند.

مطالعه‌ی دیگری نشان می‌دهد که استنشاق اکالیپتوس در از بین درد و کاهش فشار خون مؤثر است.

نحوه استفاده از روغن‌های ضروری

چندین روش استفاده از روغن‌های ضروری برای درمان سر درد وجود دارند که عبارتند از:

- استفاده از روغن بر روی پیشانی: روغن‌های ضروری قبل از اینکه بر روی پوست استفاده شوند، باید کمی رقیق شوند که در این صورت باید با یک روغن حامل مانند روغن نارگیل ترکیب شوند. سپس ترکیب را می‌توانید استفاده کنید.
- استنشاق کردن: چند قطره روغن را بر روی پارچه‌ای بچکانید سپس آن را زیر بینی خود نگه دارید و نفس عمیق بکشید.
- کمپرس سرد: با خیساندن یک حوله در آب سرد و سپس چکاندن چند قطره روغن بر آن، و سپس با گذاردن حوله بر روی پیشانی سر درد خود را تسکین دهید.
- افزودن روغن به حمام: یکی از روش‌های آسان برای درمان سر دردها، می‌تواند افزودن چند قطره روغن به حمام داغ باشد.

خطرات و ملاحظات

روغن‌ها به‌طور کلی برای استفاده ایمن هستند، اما این را به‌خاطر داشته باشید که قبل از مالیدن آن‌ها به پوست خود، آن‌ها را با یک روغن حامل دیگر رقیق کنید. در صورت استفاده نادرست، ممکن است باعث تحریک پوست بشوند.

افرادی که آلرژی دارند، ممکن است حتی به روغن‌های رقیق شده، حساسیت نشان بدهند.

بنابراین قبل از استفاده از روغن‌ها مقدار کمی از آن را بر روی مچ دست خود تست کنید، بعد از گذشت ۴۸ ساعت اگر واکنشی وجود نداشت، پس بداندی جای نگرانی نیست و می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. فردی که دارای شرایط خاصی هستند، حتماً قبل از استفاده روغن با پزشک خود مشورت کنند.

شهردار شیراز در بازدید از شهرداری منطقه ۷:

خدمت‌رسانی در شهرداری باید همراه با آینده‌نگری باشد

شهردار شیراز در اولین بازدید رسمی خود که از شهرداری منطقه ۷ انجام شد، گفت: نگاه من برای افق شهر شیراز، نگاه فرهنگی اجتماعی است و فصل جدید خدمت‌رسانی شهرداری نیز با همین رویکرد از کم برخوردارترین مناطق شهر آغاز خواهد شد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی شهرداری شیراز، حیدر اسکندریور ضمن بازدید از بخش‌های مختلف شهرداری منطقه هفت و بررسی روند خدمت‌رسانی به شهروندان در جمع ارباب رجوع‌های منطقه، اظهار داشت: احترام به مردم و تکریم ارباب رجوع، حفظ سلامت کار و تبدیل تهدیدها به فرصت مهم‌ترین مسائل در فصل جدید کار شهرداری خواهد بود. وی افزود: معتقدیم مردم نحوه عملکرد ما را می‌بینند و قضاوت می‌کنند؛ از این رو امروز با تمام نیروهای شهرداری پیمان دوباره می‌بندیم که سالم‌تر، بانشاطتر و با احترام بیشتر به مردم خدمت کنیم. اسکندریور ادامه داد: بخش وسیعی از منطقه هفت شهرداری شیراز، از مناطق کم‌برخوردار این شهر محسوب می‌شود؛ بنابراین ضروری است که رسیدگی بیشتری برای حل مشکلات آن انجام شود.

صفحه
۴
شماره
۲۱۰۱
سال
بیست و سوم

خبر



مدیرکل میراث فرهنگی فارس:

۲۵۰۰ اثر تاریخی فرهنگی

مجموعه‌های خصوصی شیراز

مستندنگاری شد

مدیرکل میراث فرهنگی فارس از چشم‌گیر در این زمینه، در سطح کشور هم پیشرو باشد.

مدیرکل میراث فرهنگی فارس با اشاره به اتمام پروژه مستندنگاری

۲۵۰۰ اثر فرهنگی-تاریخی از

مجموعه‌داران خصوصی شیرازی هدف از این اقدام را شناسایی داشته‌های فرهنگی و استفاده بهینه از ظرفیت بخش خصوصی نامند.

محمدمهدی نجفی سرپرست امور موزه‌های اداره‌کل میراث فرهنگی فارس نیز گفت: در مدت ۴ ماهه گذشته، تعداد ۱۵۰۰ قلم از اشیای

مجموعه‌های مجاز خصوصی امید کرباسی شامل آثار بی‌بدیل فولاد از جمله قتل، سرهم‌دان، قالب‌های فلزی جواهرسازی و … همچنین تعداد ۱۰۰۰ قلم از مسکوکات مجموعه خصوصی رضا قناعت-پیشه که در موزه دلگشا در معرض دید علاقه‌مند قرار دارد، تفکیک، طبقه‌بندی و مستندنگاری شد.

سرپرست امور موزه‌های میراث فرهنگی فارس براساس رسالت قانونی خود و با پیگیری‌های مستمر موفق شد تاکنون نزدیک به ۸ مجموعه با مضامین اشیا قدیمی از جمله دوربین، دوچرخه، تلفن، ماشین، دست بافته‌های عشایر، اسباب و لوازم مسی جهرم و سکه را به ثبت رسانده و علاوه برفعالیت‌های

آیا بیش از حد، نوشیدن چای سبز می‌تواند خطرناک باشد؟

چای سبز از برگ گیاه **Camellia sinensis** مشتق شده و می‌تواند به‌صورت داغ، سرد یا به شکل پودر، مصرف شود. به گزارش وب دا در شیراز، کارشناس تغذیه در دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، گفت: چای سبز دارای آنتی‌اکسیدان‌های قوی به‌نام کاتچین

است که می‌تواند از انسان در برابر سرطان محافظت کند و احتمال سرطان در افرادی

که چای سبز می‌نوشند در مقایسه با افرادی که نمی‌نوشند کمتر است.

عاطفه کهنسال ادامه داد: چای سبز می‌تواند در برابر سرطان پروستات و پستان که هر دو به ترتیب شایع‌ترین سرطان در مردان و زنان است محافظت کند؛ همچنین خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را کاهش می‌دهد و به کاهش وزن کمک کند.

او افزود: کافئین و کاتچین موجود در چای سبز متابولیسم را افزایش می‌دهد و باعث سوزاندن چربی می‌شود؛ به‌طور کلی مصرف چای سبز می‌تواند در مصرف روزانه ۷۵ تا ۱۰۰ کالری در روز کمک کند.

این کارشناس تغذیه اضافه کرد: نوشیدن چای سبز باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن، بهبود عملکرد مغز، بهبود سلامت دندان و کاهش خطر ابتلا به بیماری آرتریت، آلزایمر و پارکینسون می‌شود.

کهنسال یاد‌آور شد: شواهد متضادی در مورد مصرف چای سبز وجود دارد؛ بعضی از مطالعات مزایای سلامتی را در افرادی که یک فنجان در روز بنوشند مطرح می‌کند درحالی‌که سایر مطالعات پنج یا چند فنجان در روز را به‌عنوان مطلوب نشان می‌دهد، با این حال، مقدار مناسب برای نوشیدن ممکن است به بیماری بستگی داشته باشد.

او با اشاره به فواید کافئین و کاتچین موجود در

چای سبز، افزود: این ترکیبات می‌توانند

پیامدهای جانبی در برخی افراد را به ویژه در دوزهای بالا ایجاد کنند؛ مصرف کافئین بیش از اندازه می‌تواند احساس اضطراب، دخالت در خواب و ایجاد اختلال در معده و سردرد در بعضی از افراد را افزایش دهد، مصرف مقدار زیادی کافئین در دوران بارداری حتی ممکن است خطر نقص‌های زایمان و سقط جنین را افزایش دهد.

این کارشناس تغذیه در ادامه گفت: مقدار کافئین در یک فنجان چای سبز، بسته به مقدار مصرف چای و مدت زمان خیساندن برگ‌ها متفاوت است. کهنسال اضافه کرد: کاتچین‌ها در چای سبز ممکن است توانایی برای جذب آهن از غذاها را کاهش دهند و در حقیقت مصرف کاتچین‌ها در مقادیر زیاد ممکن است به کم‌خونی فقر آهن منجر شود؛ در حالی که به‌طور منظم نوشیدن چای سبز برای بسیاری از افراد مشکلی به همراه ندارد، افرادی که در معرض خطر کمبود آهن هستند باید چای سبز را با یک ساعت فاصله از وعده‌های اصلی مصرف کنند.

او در پایان بیان کرد: کاتچین‌ها در چای سبز می‌توانند بر داروهای خاص نیز تأثیرگذار باشند و اثربخشی آن‌ها را کاهش دهد؛ مطالعات نشان می‌دهد که چای سبز می‌تواند اثربخشی برخی داروهای قلب و فشار خون را مهار کند، مصرف چای سبز همچنین می‌تواند اثرات داروهای خاصی را که برای درمان اضطراب و افسردگی استفاده می‌شود، کاهش دهد.