

تبلیغ چهره به چهره روحانیون مبلغ با دانش آموزان در شیراز

رئیس اداره اوقاف و امور خیریه ناحیه سه شیراز از حضور روحانیون مبلغ در مدارس و تبلیغ چهره به چهره با دانش آموزان در این شهر خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، حجت الاسلام رحیم صفری گزائی عنوان کرد: هم‌زمان با فرارسیدن هفته وقف ۷ نفر مبلغ متخصص به امور دینی و احکام، با حضور در مدارس مقاطع ابتدایی و متوسطه دخترانه و پسرانه برنامه‌های آموزشی، فرهنگی و تربیتی ویژه دانش آموزان در مدارس را اجرا می‌کنند. این مقام مسئول اظهار داشت: حضور این مبلغین در کلاس‌های درس تبلیغ چهره به چهره، دانش آموزان را با مباحث دینی و اجتماعی آشنا می‌کنند. همچنین از دیگر برنامه‌های این طرح قرآنت زیارت پرفیض عاشورا در مدارس است که به همت روحانیون و مبلغین در مدارس ادارات ناحیه ۳، ۴ و ۵ شیراز اتفاق می‌افتد. حجت‌الاسلام صفری گزائی افزود: این مبلغین هر روز در نوبت صبح در ۵ مدرسه حضور خواهند یافت و به بیان احکام شرعی، مشاوره تحصیلی و مذهبی، آموزش مفاهیم دینی و عقاید می‌پردازند.

در فارس صورت گیرد:

راهاندازی سامانه OTT در صدا و سیمای مرکز فارس



به همت کارشناسان حوزه معاونت فنی و معاونت فضای مجازی صدا و سیمای مرکز فارس، سامانه OTT این مرکز راه‌اندازی شد. OTT، به شکل ساده به تحویل ویدیو و صوت از طریق اینترنت، مستقیماً به دستگاه‌های متصل کاربران اطلاق می‌شود. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی صدا و سیمای مرکز فارس، این سرویس اجازه دسترسی کاربران را به محتوای مورد نظر در هر جا، هر زمان و روی هر دستگاه فراهم می‌آورد. خدماتی که به‌صورت مستقل از شبکه و ارائه دهنده سرویس شبکه، از طریق شبکه‌های IP موجود مانند اینترنت به کاربران ارائه می‌شود، خدمات OTT است.

معاون وزیر راه و شهرسازی مطرح کرد:

لزوم پیش‌بینی لازم برای احداث راه‌های دسترسی به آزادراه شیراز - اصفهان



معاون وزیر و مدیرعامل شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل کشور در بازدید از قطعه ۷ پروژه در دست اجرای آزادراه شیراز به اصفهان گفت: مهمترین مسئله احداث آزادراه شیراز به اصفهان این است که در منطقه تغییرات زیادی صورت خواهد گرفت و ما باید پیش‌بینی لازم برای احداث راه‌های دسترسی خروجی و ورودی به آزادراه را انجام دهیم. خیراله خادمی افزود: به‌خصوص در بحث اتصال آزادراه شیراز به اصفهان به کمربندی شرقی و کمربندی غربی شیراز باید به گونه‌ای پیش‌بینی گردد که بتوانیم ترافیکی که از شمال می‌آید یا از جنوب بدون تداخل به ترافیک شهری به داخل آزادراه انتقال دهیم و این پیش‌بینی در حال انجام است و مطالعات تکمیلی آن به زودی به اتمام خواهد رسید.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر فارس خبر داد

آمادگی ۴۵۰۰ نیروی عملیاتی برای اعزام به مناطق زلزله‌زده غرب کشور



۹۰۰ تیم در رسته‌های ۱۳گانه عملیاتی هم‌اکنون در آمادگی کامل به‌سر می‌برند و در صورت اعلام سازمان امداد و نجات، براساس اولویت شهرستان‌های نزدیک به منطقه حادثه دیده غرب کشور، اعزام خواهند شد.

آمادگی برای جمع‌آوری کمک‌های نقدی و غیرنقدی هم‌استانی‌ها در صورت اعلام نیاز

وی ادامه داد: آماده‌سازی صندوق‌های جمع‌آوری کمک‌های نقدی برای جمع‌آوری احتمالی کمک‌های مردمی در صورت نیاز و ابلاغ از سوی ستاد مرکزی جمعیت و همچنین تعبیه محل‌های مناسب برای جمع‌آوری، نگهداری و پیک‌های غیرنقدی، از دیگر اقدامات جمعیت فارس در این راستا بوده است. وی در پایان یادآور شد: با داوطلبان متخصص جمعیت هلال احمر فارس در رشته‌های پزشکی، پیراپزشکی، پرستاری، روانپزشکی، روانشناسی و سایر رشته‌های مرتبط نیز تماس گرفته و فهرستی از داوطلبان این استان که آماده خدمت به زلزله‌زدگان می‌باشند به سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر اعلام خواهد شد.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر فارس از آمادگی ۴ هزار و ۵۰۰ نیروی عملیاتی این استان برای اعزام و امدادسانی به مناطق زلزله‌زده غرب کشور خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی جمعیت هلال احمر فارس، فیض‌اله جعفری با تسلیت جان باختن جمعی از هموطنان در زلزله در غرب کشور گفت: جمعیت هلال احمر استان فارس نیز آمادگی خود را به سازمان امداد و نجات برای اعزام تیم‌های جست‌وجو و نجات شامل تیم‌های واکنش سریع، تیم آنست، تیم‌های امداد و نجات شهری و آواربرداری، اسکان و تغذیه اضطراری، حمایت روانی، بازیونند خانواده و همچنین تیم‌های درمان اضطراری اعلام کرده است. به گفته وی با توجه به وسعت سطح درگیری و پراکندگی مناطق آسیب دیده از زلزله در حال حاضر استان‌های معین قم، اصفهان، مرکزی، چهارمحال و بختیاری، قزوین، لرستان، همدان و خوزستان امکانات و تیم‌های را به مناطق زلزله‌زده اعزام کرده‌اند. مدیرعامل جمعیت هلال احمر فارس افزود: ۴ هزار و ۵۰۰ نیروی عملیاتی از شهرستان‌های مختلف فارس در قالب

سبزی‌هایی برای کاهش بیشتر قند خون دیابتی‌ها

انتخاب سبزی‌های کم کربوهیدرات یک گام هوشمند در کنترل قند خون مبتلایان به دیابت نوع ۲ است. این نوع سبزی‌های حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر و درعین‌حال کم کالری هستند. در ادامه بیشتر بخوانید:

بهترین گزینه‌های گیاهی برای کنترل قند خون دیابتی‌ها از این قرار است:

گل‌کلم: این نوع سبزی سرشار از ویتامین ث، فیبر، پتاسیم و فولات است. به‌علاوه مصرف روزانه ۱۲۲ گرم از این سبزی در روز تا ۱۴ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می‌دهد.

مارچوبه: این گیاه نیز در هر فنجان تنها ۲۷ کالری و ۵ گرم کربوهیدرات دارد و سرشار از ویتامین‌های آ و کا است. هنگام خرید مارچوبه تلاش کنید ساقه‌های سبز روشن آن را انتخاب کنید. مصرف مارچوبه سبب کنترل میزان قند خون و افزایش تولید انسولین در بدن می‌شود.

اسفناج: این سبزی کم کربوهیدرات انتخاب علاقه‌ان‌های مبتلایان به دیابت نوع دو و حاوی فولات، بتاکاروتن و ویتامین کا است. محققان حتی اعلام کرده‌اند که رژیم غذایی سرشار از سبزی‌های برگ سبز تیره مانند اسفناج خطر ابتلا به دیابت را تا حدود زیادی کاهش می‌دهد. گوجه‌فرنگی: حاوی ویتامین ث و یک منبع عالی از ویتامین آ و پتاسیم محسوب می‌شود. هر فنجان آب گوجه‌فرنگی تنها ۳۲ کیلوکالری دارد. گوجه‌فرنگی حاوی لیکوپن و آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که در برابر بیماری‌های قلبی، سرطان پروستات و ... محافظت ایجاد می‌کند ضمن این که برای دیابتی‌ها یک خوراکی کم کربوهیدرات است.

کلم بروکلی: علاوه بر این کم کربوهیدرات کمی دارد، سرشار از ویتامین‌های آ، ث و کا، فیبر و آهن است.

خیار: یک فنجان خیار خردشده تنها ۵ گرم کربوهیدرات دارد و شما در صورتی که مبتلا به دیابت باشید، بدون هیچ گونه نگرانی می‌توانید مقادیر زیادی از آن را مصرف کنید. خیار یک منبع عالی از ویتامین کا، پتاسیم و ویتامین ث نیز محسوب می‌شود.

کلم: خوردن کلم یک‌راه ارزان برای اضافه کردن ویتامین‌های کا و ث به رژیم غذایی است البته به‌علاوه آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر، منگنز و ویتامین ب ۶. کلم بروکسل: این نوع کلم نیز سرشار از ویتامین آ، ث و فولات و فیبر است و محققان بر این باورند که علاوه بر فوایدش برای دیابتی‌ها، می‌تواند برخی سرطان‌ها را دفع کند.



بررسی تأثیر استرس بر سلامت جنین مادر و ارائه راه‌حل‌های مناسب جهت کاهش این اختلال

مقدمه:

هدف مطالعه‌ی حاضر بررسی تأثیر استرس بر سلامت جنین مادر و ارائه راه‌حل‌های مناسب جهت کاهش این استرس‌ها می‌باشد. لازم به ذکر است، آوردن فردی جدید به این دنیا کار کوچکی نیست، به‌طوری که در این دوران هر موضوعی می‌تواند سبب برانگیختن حس نگرانی در شخص مادر شود. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که اختلال استرس در افراد به‌صورت کم و زیاد وجود دارد. همچنین استرس مادر، بر جنین وی تأثیر می‌گذارد.

عوامل تنش‌زای بیرونی منجر به ظهور استرس در افراد می‌شود. میزان استرس در افراد با شرایط، سن و جنسیت متغیر است تا جایی که تمامی افرادی که شرایط اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی مشابهی داشته و عوامل تنش‌زای یکسانی را متحمل می‌شوند، لزوماً یکسان پاسخ نمی‌دهند. بسته به تجربیات گذشته فرد، آرایش درونی و نوع روش مقابله‌ای که فرد برمی‌گزیند استرس می‌تواند به درجه‌بندی متفاوت در افراد تظاهر پیدا کند. استرس در دوران بارداری عوارض جبران‌ناپذیری را برجا می‌گذارد. به عبارت دیگر، سطح بالای استرس‌های روانی - اجتماعی در طول دوران بارداری، خطر زایمان زودرس و در نتیجه تولد نوزاد با وزن کمتر از میزان طبیعی را افزایش می‌دهد.

جهت درمان استرس درمان‌های شناختی، رفتاری و معنوی پیشنهاد می‌شود. در واقع شناخت، تعبیر و تفسیر فرد نسبت به وقایع تغییر داده شود و در خانواده‌های مذهبی مسائل معنوی به‌عنوان یک درمان در اختیار آن‌ها گذاشته شود. همچنین در عین حال حمایت‌های اجتماعی توصیه شده بود به نحوی که فرد در شرایط استرس‌زا خود را از بافت جامعه و دیگران جدا نکند. از آنجا که شوهر رکن اصلی در خانواده است؛ بسیاری از زنان اگر بتوانند به شوهر خود اعتماد کرده و به وی تکیه کنند تقریباً ۷۰ تا ۸۰ درصد استرس‌های آن‌ها کاهش پیدا می‌کند.

نتیجه‌گیری:

به نظر می‌رسد که عوامل استرس‌زای بیرونی از اهمیت چندانی برخوردار نیستند، بلکه نوع تعبیر و تفسیر مادر از این وقایع مهم است؛ به طوری که بیشترین تأثیر را در فرایند بارداری و بعد آن خواهد داشت. به نحوی که در شرایط یکسان استرس، مادری می‌تواند از مقابله‌های قوی و مادر دیگری از مقابله‌های ضعیف استفاده کند. به عبارت بهتر، شناخت، تعبیر و تفسیر فرد نسبت به وقایع خویش، بهترین نوع درمان این اختلال است.

فروزان ریسی، دانشجوی کارشناسی پیوسته رشته مشاوره؛ از پردیس شهید باهنر شیراز

تحت نظر استاد، دکتر سیده عبدالرحمن اعتماد

۷ مورد از فواید پیاده‌روی در صبح پاییزی

کارتان می‌آید و باعث می‌شود زندگی‌تان را بهتر برنامه‌ریزی کنید.

۴. کسب فواید تمرین در فضای باز

وقتی که به پیاده‌روی صبحگاهی می‌روید، تمامی فواید ورزش در فضای باز را کسب می‌کنید. در فضای باز شما با نیروهای طبیعی مانند گرما، باد و جاذبه در تقابل هستید، و از این نیروهای طبیعی انرژی کسب می‌کنید. علاوه بر این، تمرین در فضای باز و طبیعی، برای آرامش ذهن نیز بسیار مفید است. هوای تازه نسبت به هوای مصنوعی در محیط‌های باشگاهی، بیشتر سلامتی شما را تضمین می‌کند.

۵. کاهش وزن

زمانی که پیاده‌روی می‌کنید، عضلات‌تان حرکت می‌کنند. در نتیجه انرژی بیشتری مصرف می‌کنید. برای تأمین این مقدار انرژی، بدن کالری بیشتری می‌سوزاند. پس سریع‌تر وزن کم می‌کنید و سلامت خواهید بود.

۶. افزایش سوخت و ساز باخنگ شدن هوا

۸ کیلومتر پیاده‌روی در صبح باعث افزایش میزان سوخت و ساز در بدن می‌شود. هضم غذا بهتر انجام شده، کالری بیشتری می‌سوزاند و همیشه روی فرم هستید. در فصل سرد ورزش هوازی باعث کالری‌سوزی بیشتر می‌شود. هوای خنک پاییز باعث می‌شود که پیاده‌روی مؤثرتر واقع شود. همچنین در این فصل طبیعت زیباتر است و می‌توان بیشتر از پیاده‌روی در پارک‌ها یا فضاهای سبز لذت برد. تحقیقات مختلف نشان داده است که پیاده‌روی برای کم کردن چربی‌های بدن از دویدن هم مؤثرتر است.

۷. بهترین ورزش برای قلب

پیاده‌روی ورزشی عالی برای قلب است. گردش خون در بدن را افزایش داده و قلب را فعال و سالم نگه می‌دارد. همچنین فشار خون‌تان همیشه تحت کنترل است.

تهیه‌کننده: زهرا داودی کارشناس مسئول سلامت نوجوانان، جوانان، مدارس مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون

خداداد عربلو کارشناس سلامت نوجوانان، جوانان، مدارس مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون

حسن داودی کارشناس بهداشت حرفه‌ای مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون

۲۵۶۹۸

پیاده‌روی صبحگاهی یکی از ورزش‌هایی است که می‌توانید خیلی از آن لذت ببرید. در طول سالیان متمادی، میلیون‌ها نفر پیاده‌روی صبحگاهی را جزو برنامه همیشگی خود قرار داده و از فواید آن بهره‌مند شده‌اند و خود را از شر بسیاری از مشکلات مثل چاقی و اضافه وزن و بیماری‌های غیر واگیر مثل بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت و... رها کرده‌اند. در این مقاله سعی داریم فهرستی کوتاه از فواید پیاده‌روی صبح گاهی به شما ارائه دهیم. بهترین زمان برای پیاده‌روی کردن هنگام صبح است و بهتر است اگر می‌خواهید از پیاده‌روی روزانه‌تان نتیجه بهتری بگیری به پیاده‌روی صبحگاهی روی بیاورید. در این مطلب ۷ مورد از فواید پیاده‌روی در صبح زود به‌ویژه در فصل پاییز را بیان خواهیم کرد.

۱. مفید برای همه

پیاده‌روی صبح گاهی ساده‌ترین ورزشی است که هر کسی می‌تواند انجام دهد. شما می‌توانید سرعت راه رفتن و طول مسیر را با توجه به ویژگی‌های خودتان تغییر دهید. همچنین میزان آسیب در این ورزش بسیار ناچیز است چون پیاده‌روی شدت بسیار بالایی ندارد. در فصل سرما که احتمال آسیب‌دیدگی بیشتر می‌شود می‌توان ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی را انتخاب کرد که زیاد خطر آسیب‌دیدگی ایجاد نمی‌کنند.

۲. کاهش استرس و بهتر شدن روحیه

وقتی هنگام صبح در فضای باز پیاده‌روی می‌کنید، مغز دو هورمون سروتونین و اندورفین ترشح می‌کند. این هورمون‌ها، نشاط‌آورهای طبیعی بدن هستند و باعث ایجاد نشاط و آرامش می‌شوند. احساس افسردگی، استرس و فشارهای عصبی را از بین می‌برند. در نتیجه در هنگام شب خواب بهتری نیز خواهید داشت. البته این هورمون‌ها در هنگام هر فعالیت ورزشی ترشح می‌شوند، ولی زمانی که در هنگام صبح و در فضای بیرون ورزش می‌کنید، مؤثرتر خواهند بود. با تغییرات آب و هوایی احتمال دارد که افراد دچار افسردگی فصلی شوند. پیاده‌روی و فعالیت در فضای باز به‌ویژه پاییز می‌تواند احتمال افسردگی و ناراحتی‌های عصبی را کاهش دهد

۳. ذهن هوشیارتر

پیاده‌روی صبحگاهی قدرت ذهن را از طریق افزایش هشیاری، تقویت حافظه و تمرکز، افزایش می‌دهد. همه این فواید در طول روز به