



تاریخ	۲۹
آذر	۱۳۹۶
چهارشنبه	

## وزیر ارتباطات از عملکرد ایرانسل در ایام اربعین تقدیر کرد

وزیر ارتباطات در حضور مدیران تمام اپراتورها از مدیرعامل ایرانسل برای اقدامات انجام‌شده برای اربعین ۹۶ تقدیر کرد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی ایرانسل، طی مراسمی با حضور وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات از اقدامات ایرانسل برای هرچه باشکوه‌تر برگزار شدن مراسم اربعین حسینی تقدیر شد. در متن این تقدیرنامه آمده است، واقعه عاشورا تأثیری بزرگ در تاریخ بشریت داشته است و زنده نگاه‌داشتن این قیام، فلسفه زیستن را معنا می‌بخشد. پیاده‌روی عاشقان امام حسین (ع) در ایام اربعین، حرکتی عظیم و پرشور است که نشان از وحدت و همبستگی مسلمانان جهان برمدار خورشید کربلا است و تداعی‌کننده قدرت عظیم آنان در طریق «هیبت من الذله» است، قطعاً کسانی که در این مسیر رهرو می‌شوند و آنان که به این رهروان خدمت می‌رسانند شامل رحمت الهی خواهند بود. بدین‌وسیله از زحمات و تلاش‌های جنابعالی و همکاران محترمان در خدمت‌رسانی به زائرین ابعاب‌الله حسین (ع) در حوزه ارتباطات سال ۹۶ تقدیر و تشکر می‌نمایم.

صفحه	۴
شماره	۲۱۳۰
سال	بیست و سوم

## خبر



فرماندار شیراز خبر داد:

## احداث یک مجموعه فرهنگی و موزه دفاع مقدس در شهر شیراز



یادمان‌های عمومی شهدای گمنام دفاع مقدس کشور گفت: کل شهدای گمنام تدفین شده در شهر شیراز ۱۱۹ شهید در ۲۷ نقطه در سطح شهرستان بوده که از این تعداد ۲۵ نقطه آن در شهر شیراز و دوتقطه در شهرهای زرقان و دریاان است.

وی خاطر نشان کرد: به‌منظور اشاعه فرهنگ ایثار و رشادت‌های هشت سال مقاومت غیور مردانه شهیدان با اختصاص ۱۵ میلیارد ریال اعتبار جهت تکمیل

فرماندار شیراز گفت: به‌منظور اشاعه فرهنگ ایثار و حفظ رشادت‌های هشت سال مقاومت غیور مردانه شهیدان با اختصاص ۱۵ میلیارد ریال اعتبار یک مجموعه فرهنگی و موزه دفاع مقدس در شهر شیراز احداث خواهیم نمود.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی فرمانداری شیراز جلسه شورای هماهنگی هیئت‌امناهی شهدای گمنام که با حضور عالیشوندی فرماندار شیراز، سرهنگ گرامی مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس استان و اعضای مرتبط در سالن جلسات فرمانداری شیراز برگزار شد.

در ابتدای جلسه عالیشوندی فرماندار و رئیس شورای هیئت‌امناهی شهدای گمنام شهرستان شیراز ضمن عرض خیرمقدم به مسئولین حاضر در جلسه به بیان ارزش‌های شهدا پرداختند، اینکه گذر زمان هر چیز را به فراموشی می‌سپارد جز خون مطهر شهدا و این نشان از شأن خون شهدا است. دفاع از آرمان‌های شهدا یک وظیفه ملی و خاتره و ادامه راه آنان اهداف شهدا را پاس بداریم، کشور را از دسیسه‌های اهریمن‌های قسم‌خورده نظام ایمن‌سازیم.

در ادامه خاطر نشان کردند: شهدا که جان خود را بدون چشم‌داشتی نثار امنیت کشور کردند و به دنبال حقی طلبی بوده‌اند این وظیفه را بر ما مکلف می‌کند تا با زنده نگه‌داشتن یاد و خاطره و ادامه راه آنان اهداف شهدا را پاس بداریم، چراکه شهدای گمنام اسوه‌های اخلاق و مظهر ایثار و رشادت طلبی می‌باشند.

وی در ادامه ضمن اشاره به آیین‌نامه‌های اداره، حفظ و نگهداری و بهره‌برداری

رئیس پژوهشکده معلم آموزش و پرورش فارس خبر داد

## حضور فرهنگیان و دانش آموزان پژوهشگران فارس در جمع پژوهشگران برتر کشوری

رئیس پژوهشکده معلم آموزش و پرورش فارس گفت: امسال ۹ نفر از فرهنگیان و دانش‌آموزان استان فارس توانستند در جمع نفرات دارنده رتبه‌های برتر پژوهشی در سطح کشور قرار گیرند.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اداره اطلاع‌رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، قاسم نعمتی گفت: با معرفی پژوهشگران برتر استانی و کشوری در هفته گرامی‌داشت پژوهش و فناوری، ۹ نفر از فرهنگیان و دانش‌آموزان استان در جمع پژوهشگران برتر استانی و کشوری قرار گرفتند.

وی گفت: هفته پژوهش و فناوری باهدف ترویج فرهنگ پژوهش و فناوری در سطح کشور، ارتقای شأن و جایگاه پژوهش و فناوری و ارزیابی فعالیت‌های پژوهشی و فناوری یک‌ساله دانشگاه‌ها، مؤسسات پژوهشی و دستگاه‌های اجرایی و افزایش حساسیت و توجه مدیران به فعالیت‌های پژوهشی و فناوری هرساله برگزار می‌شود و پژوهشگران برتر معرفی می‌گردند.

رئیس پژوهشکده معلم آموزش و پرورش فارس افزود: داوری و انتخاب پژوهشگران برتر هرساله صورت می‌گیرد و ملاک ارزیابی هیئت‌داوران،

مرکز فرهنگی و موزه دفاع مقدس در شهر شیراز امیدواریم بتوانیم با همکاری بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس و بنیاد شهید کامی درخور ارزش‌های والای شهدا و انتقال آرمان‌های آن‌ها به نسل‌های آینده برداریم. در ادامه گرامی مدیرکل بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس استان بیان داشتند: عزت و سربلندی که اکنون در کشور حاکم است به‌واسطه خون پاک شهدا است.

سرهنگ گرامی خاطر نشان کرد: شورایی جهت تکریم خون شهدا گمنام در شهرستان‌ها دایر می‌شود که فرمانداران و شهرداران و امه جماعت و اعضای شورای شهر و نیروهای سپاه از اعضای اصلی آن است.

در ادامه بخشدار زرقان ضمن اعلام آمادگی در جهت برپایی یادمان شهدای گمنام در شهر لپویی خاطر نشان کردند شهر لپویی با داشتن ۱۰۸۰۰ نفر جمعیت از این نعمت محروم شده است و بدین‌وسیله آمادگی جهت طی مراحل مربوطه و اختصاص یادمان شهدا در این شهر اعلام نمود.

در پایان فرماندار شیراز، جو رکش مدیر روابط عمومی فرمانداری شیراز را به‌عنوان نماینده تام‌الاختیار خود در پیگیری امورات یادمان‌های نیمه‌تمام در شهرستان شیراز معرفی کردند و از ایشان خواستند ضمن پیگیری مداوم و مستمر، گزارش پیشرفت کار را در تمامی مراکز تدفین شهدای گمنام به‌صورت مستند و ماهیانه ارائه نمایند.

رئیس پژوهشکده معلم آموزش و پرورش فارس خبر داد

## حضور فرهنگیان و دانش آموزان پژوهشگران فارس در جمع پژوهشگران برتر کشوری

معرفی شدند. رئیس پژوهشکده معلم آموزش و پرورش فارس یادآور شد: در بخش تجربه‌های پژوهشی نیز تجربه پژوهشی مصطفی حسینی و محبوبه شهرزاد از آموزش و پرورش ناحیه ۳ شیراز معرفی شد.

نعمتی بایان اینکه امسال استان فارس در بین ۹ استان اول کشور در اقدام پژوهی قرار گرفت. گفت: در بخش اقدام پژوهی آتوسا جاویدی با همراهی علی کریمی به‌عنوان معلم پژوهنده برتر کشوری از آموزش و پرورش ناحیه یک شیراز و دانش‌آموز محمدحسین لیاقت نیز به‌عنوان دانش‌آموز برتر کشوری معرفی و مورد تقدیر مسئولین کشوری و استانی قرار گرفتند.

گفتنی است در مراسمی که در مجتمع فرهنگی رفاهی دانشگاه شیراز و با حضور استاندار فارس و رؤسای دانشگاه‌های شیراز، علوم پزشکی و جمعی از مسئولین استانی برگزار شد، از پژوهشگران برتر استان در دانشگاه‌ها و نهادهای مختلف استان، مانند دانشگاه شیراز، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دانشگاه صنعتی شیراز، اداره کل آموزش و پرورش فارس و سایر مراکز تحقیقاتی استان با اهدای لوح یادبود و هدیه تقدیر شد.

رئیس پژوهشکده معلم آموزش و پرورش فارس گفت: امسال ۹ نفر از فرهنگیان و دانش‌آموزان استان فارس توانستند در جمع نفرات دارنده رتبه‌های برتر پژوهشی در سطح کشور قرار گیرند.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اداره اطلاع‌رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، قاسم نعمتی گفت: با معرفی پژوهشگران برتر استانی و کشوری در هفته گرامی‌داشت پژوهش و فناوری، ۹ نفر از فرهنگیان و دانش‌آموزان استان در جمع پژوهشگران برتر استانی و کشوری قرار گرفتند.

وی گفت: هفته پژوهش و فناوری باهدف ترویج فرهنگ پژوهش و فناوری در سطح کشور، ارتقای شأن و جایگاه پژوهش و فناوری و ارزیابی فعالیت‌های پژوهشی و فناوری یک‌ساله دانشگاه‌ها، مؤسسات پژوهشی و دستگاه‌های اجرایی و افزایش حساسیت و توجه مدیران به فعالیت‌های پژوهشی و فناوری هرساله برگزار می‌شود و پژوهشگران برتر معرفی می‌گردند.

رئیس پژوهشکده معلم آموزش و پرورش فارس افزود: داوری و انتخاب پژوهشگران برتر هرساله صورت می‌گیرد و ملاک ارزیابی هیئت‌داوران،

## از بین بردن بوی سیر با چند روش ساده

از بین بردن بوی سیر یک معضل جهانی است و درعین‌حال سیر یکی از چاشنی‌های محبوب دنیا محسوب می‌شود و تقریباً در هر فرهنگ غذایی از آن استفاده می‌شود. طرفداران طعم سیر همیشه به دنبال این هستند که چگونه می‌توانند بوی سیر را از بین ببرند؟

عطروطعم سیر شدید است و می‌تواند طعم‌های دیگر را در یک ظرف تحت تأثیر خود قرار دهد. علاوه بر این بوی سیر برای برخی افراد به‌هیچ‌وجه خوشایند نیست درحالی‌که برای بسیاری عجیب است که عده‌ای بیش‌از‌حد از آن استفاده می‌کنند. در این مقاله به روش‌هایی برای از بین بردن بوی سیر ارائه می‌شود.

**بوی سیر به چه دلیل است؟**

ترکیبات مهم فراری که موجب بوی سیر دردهان می‌شود عبارت‌اند از: آلایل متیل سولفید، آلایل متیل دی سولفید، آلایل مرکاپتان، دی آلل دی سولفید، دی متیل دی سولفید و متیل مرکاپتان و مقادیر جزئی دی متیل سلتید. سایر ترکیبات گوگرد نیز وقتی آلایسین سیر در معده و کبد شکسته می‌شود، تولید می‌گردند. برای از بین بردن بوی سیر از خانه می‌توانید چند ساعت پنجره خانه را باز بگذارید و یا این‌که یک ظرف یا کاسه‌ای از جوش‌شیرین را در اتاقی که بوگرفته است قرار دهید

**بوی سیر تا چند ساعت می‌ماند؟**

آلیل متیل سولفید به‌سرعت تجزیه نمی‌شود و زمان مقدار قابل‌توجهی پس از مصرف در بدن باقی می‌ماند و این باعث می‌شود بوی سیر به مدت چند ساعت و یا حتی چند روز (۱ تا ۲ روز) پایدار بماند.

**روش‌های از بین بردن بوی سیر از دهان**

برای رفع بوی سیر از دهان، شست‌وشوی دهان تأثیر زیادی ندارد. می‌توانید از روش‌هایی که در ادامه بیان می‌شود استفاده نمایید.

**سیب بخورید!**

همه ما می‌دانیم که اگر سیبی را بپزید و بیرون بگذارید، قهوه‌ای می‌شود. این رنگ توسط یک آنزیم ایجاد می‌شود که تنها کار آن کم کردن جذابیت میوه نیست، بلکه به‌عنوان یک دئودورانت طبیعی برای بوی بد سولفیدهای ناشی از سیر دردهان عمل می‌کند.

**آب‌لیمو بنوشید**

وقتی سیر خردشده مصرف می‌کنید، نوشیدن آب‌لیمو در از بین بردن بوی سیر مؤثر است. اسید موجود در آب‌لیمو، آلینیناز را خنثی می‌کند، آلینیناز، آنزیمی است که هنگام خورد کردن سیر تولید می‌شود و باعث بوجود آمدن بوی ناخوشایند آن می‌شود.

**چای سبز**

در چای سبز، آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام پلی فنول، بسیار زیاد است. همانند آنزیم‌های سبب، پلی فنول ها، مواد شیمیایی را باعث بوجود آمدن بوی سیر می‌شود از بین

## کدایی برای جلوگیری از خرید ادویه تقلبی

ادویه‌ها به دلیل استفاده زیاد در آشپزی و کاربرد بالای روزانه آن‌ها، از محصولات به شمار می‌روند که راه را برای تقلب سودجویان و فروش نوع تقلبی به‌جای اصل، فراهم کرده‌اند. به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس صنایع غذایی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، گفت: ادویه‌های تقلبی نه‌تنها هیچ خاصیتی ندارند، بلکه موجب به خطر افتادن سلامت مصرف‌کننده نیز می‌شوند. لیلیا مجیبی اضافه کرد: بهترین راه برای تشخیص نوع ادویه تقلبی از اصل آن، توجه به نوع بسته‌بندی و به‌ویژه درج علامت‌های استاندارد مواد غذایی، است.

او افزود: برچسب مواد غذایی بسته‌بندی‌شده باید دارای نام و نشانی تولیدکننده، نام محصول، مواد تشکیل‌دهنده، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، شماره سری ساخت، تاریخ تولید، تاریخ انقضا و وزن خالص به زبان فارسی باشد. این کارشناس دانشکده تغذیه و علوم غذایی، ادامه داد: ادویه را به‌صورت بسته‌بندی از اماکن معتبر و قابل‌اطمینان خریداری کنید. مجیبی در پایان با اشاره به اینکه تشخیص ادویه ساییده نشده راحت‌تر و امکان ارزیابی کیفیت آن‌ها بیشتر است، توصیه کرد: تا جایی که ممکن است از ادویه‌های ساییده نشده خریداری کنید و پس از تمیز کردن آن را ساییده و استفاده کنید.

## کدایی برای جلوگیری از خرید ادویه تقلبی

ادویه‌ها به دلیل استفاده زیاد در آشپزی و کاربرد بالای روزانه آن‌ها، از محصولات به شمار می‌روند که راه را برای تقلب سودجویان و فروش نوع تقلبی به‌جای اصل، فراهم کرده‌اند. به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس صنایع غذایی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، گفت: ادویه‌های تقلبی نه‌تنها هیچ خاصیتی ندارند، بلکه موجب به خطر افتادن سلامت مصرف‌کننده نیز می‌شوند. لیلیا مجیبی اضافه کرد: بهترین راه برای تشخیص نوع ادویه تقلبی از اصل آن، توجه به نوع بسته‌بندی و به‌ویژه درج علامت‌های استاندارد مواد غذایی، است.

او افزود: برچسب مواد غذایی بسته‌بندی‌شده باید دارای نام و نشانی تولیدکننده، نام محصول، مواد تشکیل‌دهنده، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، شماره سری ساخت، تاریخ تولید، تاریخ انقضا و وزن خالص به زبان فارسی باشد. این کارشناس دانشکده تغذیه و علوم غذایی، ادامه داد: ادویه را به‌صورت بسته‌بندی از اماکن معتبر و قابل‌اطمینان خریداری کنید. مجیبی در پایان با اشاره به اینکه تشخیص ادویه ساییده نشده راحت‌تر و امکان ارزیابی کیفیت آن‌ها بیشتر است، توصیه کرد: تا جایی که ممکن است از ادویه‌های ساییده نشده خریداری کنید و پس از تمیز کردن آن را ساییده و استفاده کنید.

## نیاز مادران باردار به ویتامین دی چگونه است؟

نیاز به ویتامین D در طول بارداری افزایش پیدا نمی‌کند و دریافت ۶۰۰ واحد در روز ویتامین D، کافی است.

به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، گفت: مهم‌ترین مواد غذایی شامل ویتامین D، ماهی سالمون و سایر ماهی‌های چرب، غلات صبحانه غنی‌شده، لبنیات غنی‌شده و قارچ‌هایی که در معرض اشعه UV قرارگرفته باشند، است.

فاطمه صادقی افزود: کمبود ویتامین D در زنان دارای پوست تیره و زانی که در مناطقی که تابش نور خورشید کم دارند، بیشتر است، همچنین زنان بارداری که BMI بیشتر از ۳۰ دارند یا دچار سوء‌جذب چربی هستند و یا از کرم‌های ضد آفتاب استفاده می‌کنند،

## نیاز مادران باردار به ویتامین دی چگونه است؟

نیاز به ویتامین D در طول بارداری افزایش پیدا نمی‌کند و دریافت ۶۰۰ واحد در روز ویتامین D، کافی است.

به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، گفت: مهم‌ترین مواد غذایی شامل ویتامین D، ماهی سالمون و سایر ماهی‌های چرب، غلات صبحانه غنی‌شده، لبنیات غنی‌شده و قارچ‌هایی که در معرض اشعه UV قرارگرفته باشند، است.

فاطمه صادقی افزود: کمبود ویتامین D در زنان دارای پوست تیره و زانی که در مناطقی که تابش نور خورشید کم دارند، بیشتر است، همچنین زنان بارداری که BMI بیشتر از ۳۰ دارند یا دچار سوء‌جذب چربی هستند و یا از کرم‌های ضد آفتاب استفاده می‌کنند،

