



جلوه‌گری فارس در یازدهمین نمایشگاه بین‌المللی گردشگری تهران

معاون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی استان فارس از حضور قدرتمند استان فارس در یازدهمین نمایشگاه بین‌المللی گردشگری تهران خبر داد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان فارس، موبد محسن نژاد با اعلام این مطلب افزود: استان فارس در این نمایشگاه با قدرت و تمرکز بر نمایش ظرفیت‌های منحصره‌فرد گردشگری در کلیه حوزه‌ها حضور خواهد داشت.

وی اظهار داشت: نمایاندن استان فارس در تمام زوایای گردشگری تاریخی، ادبی، مذهبی، سلامت، طبیعی، گردشگری الکترونیک، گردشگری کودک بخشی از اهداف شرکت در نمایشگاه می باشد.

محسن نژاد تصریح کرد: تأسیسات و موسسات گردشگری، اقامتگاه‌های بوم گردی و همچنین دفاتر خدمات مسافرتی و گردشگری به‌جهت معرفی، ارائه خدمات مرتبط و آشناسازی علاقه‌مندان فعال خواهند داشت.

این مقام مسئول با اشاره به حضور آژانس‌ها و شرکت‌های خدمات مسافرتی سراسر کشور و تعدادی از کشورهای خارجی شامل: ترکیه، سوئیس، کامبوج، ارمنستان، کره جنوبی، امارات متحده عربی، یونان، مالزی، آلمان، قبرس، گرجستان، برزیل، روسیه، فرانسه، چین و بلاروس خاطر نشان کرد: نمایشگاه فرصتی مناسب برای تبلیغ و جذب گردشگران داخلی و خارجی و در نتیجه تحرک‌پذیری در صنعت گردشگری، توسعه اقتصادی و اشتغال‌زایی استان است.

بنابراین گزارش، یازدهمین نمایشگاه بین‌المللی گردشگری و صنایع وابسته از ۱۳الی ۶ بهمن‌ماه در محل نمایشگاه بین‌المللی تهران با حضور فعالان گردشگری کشور و تعدادی از کشور خارجی برگزار می‌شود.

تاریخ

۱۹

دی

۱۳۹۶

سه‌شنبه

ساخت دانشکده هنرهای آئینی در شیراز پیگیری می‌شود

رئیس کانون تخصصی تعزیه استان فارس تأسیس دانشکده هنرهای آئینی با مجوز وزارت علوم را در شیراز از برنامه‌های کانون تعزیه استان فارس اعلام کرد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی ارشاد استان فارس عبدالصمد فهندژ سعنی قدمت کانون تخصصی تعزیه را نزدیک ۴ سال عنوان کرد و اظهار داشت: این کانون برای نخستین بار باهمت اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس و دبیرخانه کانون‌های مساجد دارای شماره ثبت شد تا تعزیه از رونق بیشتری برخوردار شود. وی فعالیت‌های کانون تعزیه فارس را برشمرد و گفت: در مدتی که کانون شکل گرفته، ۲ کتاب مرجع با عنوان‌های «فرهنگ توصیفی تعزیه و نمایش‌های آئینی» و «فرهنگ مختصر تعزیه و تعزیه‌خوانی» در سال ۱۳۹۴ با همکاری فرهنگ و ارشاد اسلامی و معاونت فرهنگی شهرداری شیراز به چاپ رسید. رئیس کانون تخصصی تعزیه استان فارس از در دست چاپ بودن سفرنامه احمدبن موسی، شاه‌چراغ (ع) توسط کانون تخصصی تعزیه استان فارس خبر داد و افزود: همایش ملی تعزیه در مرکز اسناد و کتابخانه ملی و همایش تخصصی تعزیه فارس به شکل استانی برگزار شد. فهندژسعنی عنوان کرد: برپایی همایش ملی «شیراز خاستگاه تعزیه» و همایش استانی «ولایت مداری در قیام حسینی» از دیگر برنامه‌هایی است که کانون تعزیه فارس برگزار کرده است.

معاون فنی و عمرانی شهردار شیراز:

بزرگراه مهدیه یک محور حیاتی است

مدیریت کارخانه سیمان همکاری کند

وی با تأکید بر اینکه حق و حقوق مالکان این املاک که در مسیرهای در حال اجرا و آتی الاحداث قرار می‌گیرد باید طبق توافق در چارچوب قوانین دیده شود، افزود: همانگونه که بارها تأکید کرده‌ام، نمی‌گذاریم حتی از هیچ طرف از ذینفعان نادیده گرفته شود. نه شهرداری، نه پیمانکاران و نه مالکان حقیقی و حقوقی. آرگیو با بیان این مطلب درباره کارخانه سیمان فارس نیز گفت: جابه‌جایی این کارخانه و انتقال آن به مکانی خارج از محدوده‌های شهری سال‌ها است که مطرح شده و کارهایی نیز در مکان جدید شروع شده که باید با جدیت بیشتری ادامه یابد.

وی با اشاره به تأکید شهردار شیراز برای تعیین تکلیف کارخانه، سرمایه‌گذاری در زمین‌های باقی مانده بر اساس توافق شهرداری و هیئت مدیره‌ی کارخانه و اجرای پروژه‌های عمرانی، گفت: اجرای بزرگراه مهدیه به‌عنوان یک شریان بزرگراهی مهم و تقاطع غیرهمسطح شهید رودکی را با همکاری کارخانه‌ی سیمان و نیز معهود مالکان دیگری که ذینفع هستند با جدیت ادامه خواهیم داد.

جنوب به شمال شیراز می‌رسد

معاون عمرانی شهردار شیراز با بیان اینکه ساخت تقاطع غیرهمسطح جدیدی را نیز در همین محدوده خواهیم داشت، گفت: امیدوارم بتوانیم با نظر مساعد اعضای شورای اسلامی شهر، در زمان مقتضی عملیات اجرایی آن را هم آغاز کنیم. وی با بیان اینکه بهره‌برداری از طرح‌های اعلام شده تا حد بسیار زیادی فاصله‌ی جنوب تا شمال کلانشهر شیراز را هم از لحاظ ارزش افزوده و هم از نظر مدت زمان سفر کاهش می‌دهد یادآور شد: دستیابی به این نقطه‌ی مهم نیازمند همراهی؛ به‌ویژه مدیریت کارخانه‌ی سیمان در این پروژه است.



معاون فنی و عمرانی شهردار شیراز گفت: بزرگراه مهدیه یک محور شریانی است و غرب شیراز را به جنوب شرقی این شهر متصل می‌کند. ساخت این بزرگراه و تقاطع غیرهمسطح شهید رودکی برای شیراز به‌خصوص با افتتاح پروژه‌ی آزادراه شیراز- اصفهان کاملا حیاتی خواهد بود.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری شیراز، حسین آرگیو در حاشیه‌ی جلسه‌ای پیرامون انتقال کارخانه‌ی سیمان با حضور شهردار شیراز و مدیرعامل کارخانه سیمان فارس، در جمع خبرنگاران با بیان اینکه تمام تلاش‌مان را برای ساخت و تکمیل رنگ‌های ترافیک شهری شیراز به کار خواهیم بست، تصریح کرد: طراحی و ساخت بزرگراه‌های ترافیکی را در تمام پهنه‌ی کلانشهر شیراز فعال کرده‌ایم و در این مسیر نیازمند همراهی و همکاری بخش‌های مختلفی که املاک‌شان در این مسیرها قرار می‌گیرد، هستیم.

معاون میراث فرهنگی فارس:

۴۵ شیء هخامنشی موزه تخت جمشید در فهرست ملی ثبت می‌شود

معاون میراث فرهنگی فارس گفت: نخستین پرونده اشیای منقول فارس به زودی در فهرست ملی به ثبت خواهد رسید. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان فارس، عبدالرضا نصیری با بیان مطلب فوق افزود: بر طبق قوانین موجود پرونده اشیا و اقالم منقول به صورت گروهی، متعلق به یک دوره تاریخی و حاصل کاوش در یک سایت تاریخی، در فهرست آثار ملی به ثبت می‌رسد.

ورزش‌هایی برای از بین بردن پهلو درد

همیشه، بسیار آرام شروع کنید

همیشه قبل از ورزش، یک‌دو بسیار آرام و آهسته داشته باشید. سپس به‌تدریج ریتمتان را تند کنید، به‌نحوی که جریان خون به‌درستی تنظیم شود.

گوش دادن به تنفس حین ورزش

پهلودرد اغلب به خاطر ریتم نامناسب تنفس ایجاد می‌شود؛ بنابراین حداقل اول ورزشتان، به تنفستان گوش دهید و روی آن تمرکز کنید: دم باید عمیق و بازدم بدون شدت زیاد باشد. به‌تدریج، هر چه فعالیت شدیدتر شود، تنفس باید طولانی‌تر و کامل‌تر گردد.

نوشیدن آب کافی در جرعه‌های کوچک

نوشیدن بیشتر از یک جرعه کافی نیست؛ بنابراین باید به میزان منطقی و بافاصله‌های منظم آب بنوشید.

منتظر پایان هضم غذا بنایند

بهبتر است فعالیت جسمی‌تان بافاصله بعد از هضم غذا شروع شود، ایدئال‌ترین شرایط این است که بعد از پایان هضم غذا باشد.

حداقل باید از آخرین وعده غذایی که خورده‌اید، سه ساعت گذشته باشد. چرا؟

زیرا طی مدت هضم غذا، خون به سمت لوله‌ی گوارش جریان می‌یابد و درنتیجه دیافراگم را مرطوب می‌کند. و این در حالی است که گرفتگی عضلانی دیافراگم، یکی از دلایل پهلودرد است.

۷ زمان نامناسب برای اندازه‌گیری وزن بدن

در نظر نگرفتن لباس‌ها

به گفته محققان، لباس مردان باعث می‌شود که به‌طور متوسط، ۱.۱ کیلوگرم به وزن واقعی آنها اضافه شود. وزن زنان نیز با محاسبه لباس ۰.۹ گرم بیشتر از میزان واقعی است.

عدم محاسبه عضلات

وزن ماهیچه‌ها از چربی‌ها بیشتر است، اما چربی‌ها حجم بیشتری را نسبت به ماهیچه‌ها در بدن اشغال می‌کنند. به همین دلیل افرادی که چربی بیشتری دارند، نسبت به کسانی که دارای ماهیچه هستند، چاق‌تر نشان می‌دهند. انجام ورزش‌های استقامتی باعث عضله سازی می‌شود و ترازو عددی بیش‌ازحد انتظار را به ما نشان می‌دهد. باینکه این عدد بالا رفته، سایز بدن درحال کاهش است و فرد فاصله کمتری با رسیدن به‌تناسب اندام دارد.

نوشیدن آب زیاد

نوشیدن ۴۷۵ میلی‌لیتر آب در روز، وزن را تا نیم کیلوگرم افزایش می‌دهد؛ بنابراین هیچ‌گاه بعد از نوشیدن آب خود را وزن نکنید.

بهترین کار برای به وجود نیامدن این درد، انتخاب شیوه‌ی درست است. توصیه‌هایی درباره‌ی تغذیه، گرم کردن و تنفس از قبل ورزش، وجود داشته که می‌توانند مانع از پهلودرد شوند، پهلودرد می‌تواند تمام تلاش‌های ما برای ورزش کردن به هدر بدهد.

برای از سر گذراندن پهلودرد با دستتان روی ناحیه دردناک فشار بیاورید. درحالی که نفس می‌کشید، به سمتی که درد می‌کند، خم شوید. سرعتتان را کم کنید (اگر دردتان شدیدتر شد، توقف کنید). روی نفس کشیدنتان تمرکز کنید، تنفستان باید آهسته، عمیق و منظم باشد و از شکم خارج گردد.

اگر درد از بین نرفت، ورزش را متوقف کنید و به آهستگی نفس بکشید. زمانی که درد تمام شد، به آهستگی دوباره شروع کنید.

در موارد دردهای شدید و مداوم، باید با پزشک مشورت کنید تا بررسی کند، شاید مبتلا به یک بیماری شکمی باشید.

و برای پیشگیری از پهلودرد گرم کردن دیافراگم هنگام دویدن، نیاز بسیار زیادی به دیافراگم وجود دارد؛ بنابراین بهتر است قبل از شروع دویدن، دیافراگمتان را با یک تمرین گرم کنید:

فرآیند طبیعی نفس کشیدن را معکوس کنید، به‌این‌ترتیب که دم را از دهان عمیقاً به داخل فرودهید تا وارد شکم شود سپس شکمتان را با یاد پر کنید و نفستان را بیرون بدهید. این تمرین را ده بار تکرار کنید.

۱. برای سفت شدن شکم باید حرکات مربوط به آن را هرروز انجام دهید

دلیل: عضلات شکم نیاز به استراحت و بهبودی دارند. در طول زمان استراحت است که ماهیچه ساخته می‌شود. انجام تمرین‌های شکمی برای ۳ تا ۵ روز در هفته موجب می‌شود شما عضلات سفت و شکم صافی پیدا کنید. تمرین کامل شکم نیم ساعت طول می‌کشد اگر نیم ساعت طول بکشد تا شما احساس کنید عضلات شکمتان در تحرک هستند، پس احتمالاً حرکات را اشتباه انجام می‌دهید. نحوه انجام دادن حرکات را مجدداً بازمینی نمایید و بر روی مدت‌زمان تمرکز نکنید. همیشه کیفیت مهم‌تر از کمیت است.

۳. دراز نشست خیلی آرام، عضلات را محکم‌تر می‌کند

دلیل: آن‌قدر که روند معمولی دراز نشست شما را لاغر می‌کند، آرام انجام دادن آن به آب شدن چربی‌ها کمک نمی‌کند. در حقیقت کندی در انجام حرکات اصلاً سودمند نیست. تمرینات باید به شما در هر حالتی کمک کنند؛ چه بخواهید وارد ورزش کیک بوکس شوید چه بخواهید یک چمدان را از روی زمین بلند کنید. در هر دو حالت ذکرشده شما کارهای خود را که در حالت اسلو موشن (slow motion) که انجام نمی‌دهید. حالت اول بازگردید.

۴. بهترین زمان برای انجام حرکات شکمی، آخر تمرین‌ها است

دلیل: هیچ فرقی نمی‌کند شما چه زمان ورزش‌های شکمی را انجام دهید، فقط درست انجام دادن و ثبات در تمرینات است که باید موردتوجه قرار گیرد؛ بنابراین بهترین زمان وقتی است که احساس کنید می‌خواهید تمرینات را انجام دهید؛ اما اگر می‌خواهید در ابتدای تمرینات حرکات مربوط به

شکم را انجام دهید، اول باید خودتان را حسابی گرم کنید. هنگامی که خون در گردش باشد، می‌توان به‌آسانی از بروز بسیاری از آسیب‌دیدگی‌ها جلوگیری کرد.

۵. با انجام حرکات پالیت (Pilates) نمی‌توانید شکم خود را ۶ تکه کنید

دلیل: کیبمرلی لیون یک مربی لئو جردن، مربی تناسب‌اندام در مجموعه ورزشی اکتیوکس در شهر نیویورک رازها را برای ما فاش می‌کند:
• حرکات را کمی آرام‌تر انجام دهید: با چهار شماره بالا بپیاید و با ۴ شماره به حالت اول بازگردید.
• ۵ تا ۱۰ ثانیه در دشوارترین حالت دراز نشست باقی بمانید.
• حرکات خود را کم‌کم انجام دهید: این کار باعث می‌شود تا عضلات شکم از سایر ماهیچه‌ها جداشده و تأثیر تمرینات مستقیماً بر روی شکم وارد شود.
• شکم خود را صاف کنید

انجام این حرکت به شما کمک می‌کند تا شکمتان را لاغرتر کنید. درحالی‌که صورتتان در مقابل زمین قرار دارد، بر روی شکم دراز بکشید. وزنتان را بر روی کمر و شکم بدهید و سعی کنید دست‌ها و پاها را از روی زمین بلند کنید. برای چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس به موقعیت اولیه بازگردید و یک‌مرتبه دیگر این حرکت را تکرار کنید.

خبر



صفحه

۴

شماره

۲۱۴۷

سال

بیست و سوم

معاون سیاسی و اجتماعی فرماندار شیراز:

بهداشت و سلامت، برنامه‌ی کاری و دغدغه تمام ادارات باشد

معاون سیاسی و اجتماعی فرماندار شیراز، بحث بهداشت و سلامت را مقوله مهمی دانست که لازم است جامعه حاصل شود.

معاون سیاسی و اجتماعی فرمانداری شیراز در ادامه به تهدیدات سلامت شهرستان اشاره کرد و بیان داشت مباحثی چون تغذیه‌فروشان

دوره‌گرد، کشتار دام‌های غیر مجاز، مسئله فاضلاب شهر شیراز، وجود باغات در اطراف شیراز که به مراکز عرضه قلیان مبدل شده، بوفه‌های شیراز، شبکه‌های بهداشت و درمان، همکاران و مشاورین حوزه سلامت

به ریاست سعیدی معاون سیاسی و اجتماعی فرمانداری شیراز برگزار گردید. در این جلسه سعیدی ضمن تشکر از همکاری مشاورین مراکز ر استای زحمات ایشان سلامت مردم را از مهمترین مقوله‌های مورد توجه شورای بهداشت شهرستان و کارگروه سلامت و امنیت غذایی عنوان و ابراز داشت: با تعامل و همکاری بین مردم و مسئولین، مسائل و مشکلات بهداشتی شهرستان خوشبختانه به حداقل رسیده و امیدواریم شاهد تغییرات اساسی در خصوص ارتقای شاخص‌های بهداشتی در شهرستان باشیم.

سعیدی در ابتدا سلامت کارمندان دولت را به‌عنوان موتور محرکه جامعه دانست و افزود: اجرای برنامه مشاورین سلامت ادارات توسط مشاورین سلامت و آینده‌نگری در سلامت روان تأکید کرد و عنوان داشت: تشکیل این جلسات با هدف تحلیل شاخص‌های مستند بر سلامت به‌عنوان یک بازوی فکری و اجرایی مهم در تعریف سیاست‌گذاری پروژه‌های سلامت محسوب است.