

دست‌ساخته‌های هنرمندان فارس به داوری بین‌المللی نشان شورای جهانی صنایع‌دستی راه یافت

در پی برگزاری چهارمین دوره داوری اعطای نشان ملی مرغوبیت و برتری آثار صنایع‌دستی در سال ۹۶ و حضور موفق هنرمندان استان فارس در این برنامه، دو اثر از این استان فارس برای ارزیابی به داوری بین‌المللی شورای جهانی صنایع‌دستی راه یافت. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری استان فارس، مصیب امیری مدیرکل میراث فرهنگی استان فارس، با اعلام این خبر و اظهار خرسندی از موفقیت بانوان هنرمند استان در صدرنشینی جدول امتیازات تعلق گرفته به آثار صنایع‌دستی در کسب نشان ملی مرغوبیت و برتری آثار صنایع‌دستی در سال ۹۶ افزود: جعبه منقش به نقش گل بابونه اثر سارا احمدی هنرمند آبادهای فعال در رشته منبت به همراه گلیم رند هنرمند فیروزآبادی؛ مجنده سفیری پس از کسب نشان ملی مرغوبیت و برتری آثار صنایع‌دستی با توجه به امتیاز کسب‌شده توسط هیئت‌دوران ملی برای شرکت در دور بین‌المللی این رقابت انتخاب شدند.

معاون سوادآموزی فارس خبر داد؛

امکان بهره‌گیری از ظرفیت دفاتر پست روستایی و شهری فارس برای ایجاد مراکز یادگیری محلی سوادآموزی

معاون سوادآموزی فارس گفت: تلاش داریم تا با تدوین طرحی جامع، زمینه‌های همکاری اداره کل پست فارس و سوادآموزی استان را در راستای فراگیر نمودن و نیز تعمیق فعالیت‌ها و برنامه‌های سوادآموزی افزایش دهیم.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اداره اطلاع‌رسانی و روابط عمومی آموزش‌وپرورش فارس، عیسی ملک پور در نشست مشترکی با مدیرکل و معاونین اداره کل پست استان فارس که بر اساس تفاهم‌نامه دوجانبه سازمان نهضت سوادآموزی و شرکت پست ایران در شورای پشتیبانی سوادآموزی در اسفندماه سال ۹۶ برگزار شد، گفت: همکاری اداره پست در زمینه شناسایی و جذب بی‌سوادان و نیز طرح حلقه‌های کتابخوانی و مراکز یادگیری محلی بسیار مفید و سازنده بوده است.

معاون سوادآموزی فارس، ضمن تأکید بر لزوم تعیین رابطین و برگزاری جلسات کارشناسی و تعیین زمینه‌های همکاری دو دستگاه گفت: در جلسات کارشناسی تلاش داریم تا با تدوین طرح جامع و مدونی زمینه‌های همکاری این دو دستگاه را در راستای فراگیر نمودن و نیز تعمیق فعالیت‌ها و برنامه‌های سوادآموزی افزایش دهیم.

مدیرکل اداره پست استان فارس نیز گفت: صحبت از سوادآموزی و تلاش و فعالیت در این زمینه، یک وظیفه ملی است و تنها یک یا دو دستگاه مثل اداره پست و یا آموزش‌وپرورش کاری از پیش نمی‌برند و ریشه‌کنی بی‌سوادی حقیقتاً عزم و اراده ملی را می‌طلبد.

خبر



واعظ‌پور افزود: ظرفیت موجود در اداره پست می‌تواند به‌نوبه خود تسهیل‌کننده روند شناسایی و جذب بی‌سوادان و معرفی آن‌ها به سوادآموزی باشد. وی گفت: حدود ۳۰۰ دفتر پست روستایی و شهری در سطح استان فعال است و می‌توان از طریق این دفاتر اقدام به شناسایی و جذب و نگهداری بی‌سوادان کرد و در فعالیت‌های مکمل سوادآموزی نیز نقش به‌سزایی را ایفا نمود. مدیرکل پست استان فارس گفت: باید در جلسات کارشناسی تخصصی، بحث ایجاد مراکز یادگیری محلی موردتوجه قرار گیرد تا در صورت امکان از دفاتر پست در راستای فعالیت‌های این مراکز استفاده بهینه بشود.

باعتباری بالغ بر ۸ میلیارد و ۱۰۰ میلیون ریال در شهرداری منطقه ۵ صورت گرفت؛

آسفالت ۴۵ هزار مترمربع از معابر

شهردار منطقه پنج از اجرای آسفالت ۴۵ هزار مترمربع معابر سطح منطقه در سال ۹۶ خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از امور ارتباطات و فرهنگی شهرداری منطقه پنج یوسف نامور با اشاره به اقدامات این شهرداری در حوزه‌های مختلف شهری گفت: به‌منظور رفاه حال شهروندان در راستای تسهیل در تردد و عبور و مرور شهروندان در کوچه و خیابان‌ها روکش آسفالت ۴۵ هزار مترمربع معابر سطح منطقه با اعتباری بالغ بر ۸ میلیارد و ۱۰۰ میلیون ریال انجام شده است. وی بر رفع مشکلات شهری شهروندان تأکید کرد و افزود: در سال گذشته یک هزار و ۳۰۰ متر جدول‌گذاری با اعتبار بالغ بر ۹۹۰ میلیون ریال و یک هزار و ۷۰۰ متر کانیو و تک لبه‌گذاری با هزینه بالغ بر ۹۲۰ میلیون ریال از دیگر فعالیت‌های شهرداری منطقه پنج است. نامور با اشاره به اینکه خدمات‌رسانی به مردم و جلب رضایت شهروندان امری مهم است که با جدیت انجام می‌شود، تصریح کرد: طی چند سال گذشته از محل عوارض مردمی با مشارکت شهروندان پروژه‌های متعددی در محدوده شهرداری منطقه پنج به بهره‌برداری رسید، امیدواریم در سال ۹۷ نیز بتوانیم رضایت خاطر شهروندان را جلب نمایم. در پایان شهردار منطقه پنج از شهروندان منطقه خواست ضمن همکاری با شهرداری درخواست‌ها و پیشنهادات خود را بر مرکز ارتباط مردمی ۱۳۷ شهرداری در میان بگذارند.



در چهل و یکمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم صورت گرفت؛

ثبت‌نام بیش از ۱۸۰۰ نفر شرکت‌کننده استان فارسی



رئیس امور قرآنی اداره کل اوقاف و امور خیریه استان فارس از ثبت‌نام یک هزار و ۸۰۷ نفر شرکت‌کننده در سراسر استان فارس در چهل و یکمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم سازمان اوقاف و امور خیریه خبر داد. در رشته‌های معارفی شامل تفسیر نمونه سوره حجر، حفظ و معارف موضوعی قرآن کریم و حفظ و معارف احادیث برگزار می‌شود. جلالی خاطر نشان کرد: مهلت ثبت‌نام در چهل و یکمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم سازمان اوقاف و امور خیریه تا پایان ۳۰ فروردین‌ماه است که علاقه‌مندان به شرکت در این آزمون می‌توانند به آدرس quraniran.ir یا به ادارات اوقاف و امور خیریه شهرستان‌های استان مراجعه کرده و نسبت به ثبت‌نام در این آزمون تا مهلت تعیین شده اقدام نمایند.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، امیرعباس جلالی بابیان این مطلب اظهار داشت: تاکنون در سراسر استان فارس تعداد ۱۸۰۷ نفر در چهل و یکمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم ثبت‌نام نموده‌اند که انتظار می‌رود تا پایان مهلت ثبت‌نام بر تعداد شرکت‌کنندگان استان در این دوره از مسابقات افزوده شود. وی بابیان اینکه آزمون سراسری قرآن کریم در سراسر کشور در کلیه شهرستان‌ها در اردیبهشت‌ماه

برای کاهش وزن باید این ۱۰ عادت را داشته باشید



کاهش وزن به تغییرات جزئی که اصلاً به چشم نمی‌آیند نیاز دارد. اگر شما این کارهای جزئی را انجام دهید در درازمدت نتیجه آن را می‌بینید. در این مطلب قصد داریم ۱۰ترفند را معرفی کنیم تا با آن بتوانید رویای کاهش وزن‌تان را واقعیت ببخشید.

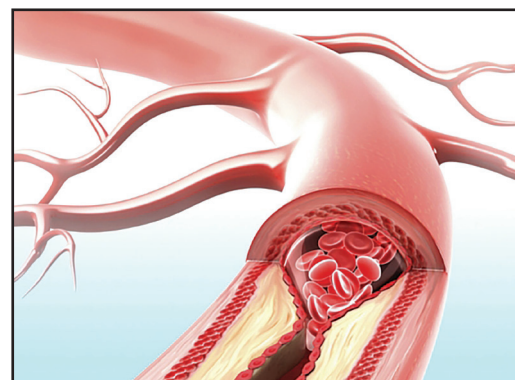
- ۱. عادت‌های غذایی‌تان را ارزیابی کنید**
عادت‌هایی مثل دیر شام خوردن، ناخنک زدن در هنگام غذا پختن، خوردن تهمانه غذای بچه‌ها و... روند کاهش وزن شما را به تأخیر می‌اندازند. نگاهی به اطرافتان بیندازید و عادت‌های این‌چنینی که باعث افزایش کالری می‌شوند را حذف کنید.
- ۲. اگر برنامه نداشته باشید، شکست می‌خورید**
شما باید برای وعده‌های غذایی‌تان و تنقلاتی که غذا را آهسته بخورید. این بهترین توصیه برای کسانی است که رژیم کاهش وزن گرفته‌اند.
- ۳. بعد از غذا دوباره غذا نخورید**
اگر بعد از غذا دوباره احساس گرسنگی کردید، نباید دوباره غذا بخورید، سعی کنید نوشیدنی بدون قند بخورید. همچنین خوردن یک لیوان شیر ۱ ساعت بعد از غذا اشتهای شما را کور می‌کند. پس بعد از غذا دوباره غذا نخورید.
- ۴. اگر تنقلات می‌خورید، باید به‌صورت یک وعده غذایی باشد**
اگر در طول روز تنقلات میل می‌کنید باید به‌صورت یک وعده غذایی کوچک، بین وعده‌های غذایی بزرگ باشد.
- ۵. روزتان را با صبحانه شروع کنید**
صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است. بعد از خواب بدن شما به مواد مغذی برای سوخت‌وساز نیاز دارد. یک نقل‌قول: صبحانه را خودت بخور، ناهار را با دوستت بخور، شام را بده دشمنت بخوره
- ۶. برای کاهش وزن فقط رژیم گرفتن نیاز نیست بلکه نیاز دارید عادت‌تان را نیز عوض کنید.**
امیدوارم موردپسند واقع شده باشد.

ورزش از تحلیل رفتن سیستم ایمنی بدن جلوگیری می‌کند

بررسی‌های اخیر نشان داده است که ورزش کردن در دوران سالمندی باعث می‌شود روند تحلیل سیستم ایمنی بدن کاهش پیدا کند و افراد از عفونت‌ها مصون باشند. به نقل از BBC، در مطالعات انجام‌شده در کالج کینگ لندن مشخص شد که ورزش می‌تواند از تحلیل رفتن سیستم ایمنی بدن جلوگیری کند. در این مطالعات ۱۲۵ فرد سالمند با انجام ورزش دوچرخه‌سواری موردبررسی قرار گرفتند. مدیر این تحقیقات می‌گوید ورزش فواید زیادی برای سلامتی دارد و می‌تواند به‌سلامت عضلات و سیستم بدنی ایمنی بدن کمک کند. از ۲۰ سالگی به بعد سیستم ایمنی بدن هر سال دو تا سه درصد تحلیل می‌رود و به‌این ترتیب افراد سالمند در معرض عفونت‌ها و بیماری‌ها قرار دارند.



۱۲ ماده غذایی که از مسدود شدن رگ‌ها پیشگیری می‌کنند!



زردچوبه: این ادویه زردرنگ یک غذای ضدالتهابی است که از آسیب‌های ناشی از تجمع چربی در دیواره شریانی شما جلوگیری می‌کند و خطر ابتلا به لخته شدن خون را کاهش می‌دهد.
سیب: سیر غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها است که توانایی مبارزه با رادیکال‌های آزاد را دارد. همچنین، مصرف سیب منجر به کاهش کلسترول شده، فشارخون را کاهش داده و منجر به بهبود جریان خون شما می‌شود. مصرف سیب خام از انسداد شریان‌ها جلوگیری کرده و از تجمع چربی جلوگیری می‌کند.
روغن زیتون: مصرف این روغن از تشکیل کلسترول در شریان‌ها جلوگیری کرده و برای حفظ سلامت قلب مفید است.
آووکادو: خواص مشابه روغن‌زیتون را دارد و اسیدهای چرب ضروری آن از اکسیداسیون چربی جلوگیری می‌کند. مصرف آووکادو باعث کاهش کلسترول بد شده و به شما احساس سیری طولانی‌مدت می‌دهد.
چو: یکی از گزینه‌های غذایی است که نباید از وعده صبحانه حذف شود. مصرف چو به شما احساس انرژی و سیری طولانی‌مدت می‌دهد و مانع ایجاد کلسترول در دیواره‌های شریانی می‌شود.
میوه‌های حاوی پکتین: شامل توت‌فرنگی، سیب، گریپ‌فروت و انگور منجر به کاهش کلسترول آل دی آل خون می‌شوند. مصرف این میوه‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.
ماهی‌های چرب: ماهی سالمون، ماهی تن، ماهی ساردین و ماهی قزل‌آلا از جمله گزینه‌های سرشار از امگا ۳ برای جلوگیری از تشکیل لخته‌های خون هستند و منجر به کاهش فشارخون می‌شوند. حداقل یک گزینه از این ماهی‌ها را هفته‌ای سه بار بخورید.
بادمجان: این سبزی تیره‌رنگ سبب پاک کردن شریان‌ها و کاهش کلسترول می‌شود. بادمجان حاوی فیبرهای محلول برای حفظ سلامت قلب است.

چگونه سلولیت را برطرف کنیم؟
سلولیت یا تجمع بافت چربی در زیرپوست بدن که باعث فرورفتگی و برآمدگی می‌شود یکی از مشکلاتی است که می‌توان با کمک ورزش یا روش‌های دیگر آن را برطرف کرد. به نقل از سایت MNT، سلولیت به توده‌های چربی گفته می‌شود که در قسمت‌های مختلف بدن جمع می‌شوند و باعث برآمدگی و یا فرورفتگی بر پوست می‌شود. می‌توان با روش‌های مختلف سلولیت را برطرف کرد.
۱. خوردن غذای سالم
خوردن غذای سالم نقش به‌سزایی در برطرف کردن سلولیت دارد. غذا نباید نمک زیادی داشته باشد. بهتر است که از غذاهایی که دارای فیبر هستند بیشتر مصرف کرد، زیرا این نوع غذاها باعث خارج شدن سموم از بدن می‌شود.
۲. نوشیدن آب زیاد
اگر که بدن رطوبت کافی