

عضو شورای شهر شیراز: شهرداری شیراز از هیئت های ورزشی حمایت کند

بهترین زمان و بهترین مربیان را اجتماعی و ورزشی شورای اسلامی شهر شیراز خواستار ارائه لایحه شهرداری مبنی بر حمایت از هیئت های ورزشی شیراز به کمیسیون فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شورا شد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی و امور بین المللی شورای اسلامی شهر شیراز، سروش پاکفطرت گفت: با توجه به شعار انسان محوری شورای پنجم، اعضای شورا به امر ورزش و کمک به ارتقای ورزش فارس توجه ویژه باید داشته باشد.

وی افزود: همزمان با آغاز سال تحصیلی، توجه هیئت های ورزشی همگانی به سوی آموزش و پرورش متمرکز شده و مسئولان آموزش و پرورش با توجه به اهمیت ورزش برای امر واقفانند که انجام ورزش با نظم در کنار فعالیت های درسی در یادگیری و فراگیری دانش آموزان مؤثر است.

پاکفطرت از آمادگی هیئت های ورزش همگانی در برگزاری جلسات مشترک با ادارات آموزش و پرورش فارس به منظور ارتقای ورزش دانش آموزان خبر داد.

رئیس هیئت های ورزش همگانی فارس گفت: باید ورزش را از سنین کم در بین فرزندان فرهنگ سازی کرد تا علاوه بر آمادگی جسمانی کودکان، اشتیاق آنها به ورزش را نیز افزایش دهیم.

پاکفطرت افزود: مدارس باید



بهترین زمان و بهترین مربیان را اجتماعی و ورزشی شورای اسلامی شهر شیراز خواستار ارائه لایحه شهرداری مبنی بر حمایت از هیئت های ورزشی شیراز به کمیسیون فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شورا شد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی و امور بین المللی شورای اسلامی شهر شیراز، سروش پاکفطرت گفت: با توجه به شعار انسان محوری شورای پنجم، اعضای شورا به امر ورزش و کمک به ارتقای ورزش فارس توجه ویژه باید داشته باشد.

وی افزود: همزمان با آغاز سال تحصیلی، توجه هیئت های ورزشی همگانی به سوی آموزش و پرورش متمرکز شده و مسئولان آموزش و پرورش با توجه به اهمیت ورزش برای امر واقفانند که انجام ورزش با نظم در کنار فعالیت های درسی در یادگیری و فراگیری دانش آموزان مؤثر است.

پاکفطرت از آمادگی هیئت های ورزش همگانی در برگزاری جلسات مشترک با ادارات آموزش و پرورش فارس به منظور ارتقای ورزش دانش آموزان خبر داد.

رئیس هیئت های ورزش همگانی فارس گفت: باید ورزش را از سنین کم در بین فرزندان فرهنگ سازی کرد تا علاوه بر آمادگی جسمانی کودکان، اشتیاق آنها به ورزش را نیز افزایش دهیم.

پاکفطرت افزود: مدارس باید

شهردار شیراز در بازدید از ایستگاه ۱۴ آتش نشانی شیراز: با حاشیه سازی ها می خواهند شهرداری را با یک چالش جدی روبه رو کنند امیدواریم بخش اصلی تهیه تجهیزات لازم آتش نشانی را با ارز دولتی تأمین کنیم



بهترین زمان و بهترین مربیان را اجتماعی و ورزشی شورای اسلامی شهر شیراز خواستار ارائه لایحه شهرداری مبنی بر حمایت از هیئت های ورزشی شیراز به کمیسیون فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شورا شد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی و امور بین المللی شورای اسلامی شهر شیراز، سروش پاکفطرت گفت: با توجه به شعار انسان محوری شورای پنجم، اعضای شورا به امر ورزش و کمک به ارتقای ورزش فارس توجه ویژه باید داشته باشد.

وی افزود: همزمان با آغاز سال تحصیلی، توجه هیئت های ورزشی همگانی به سوی آموزش و پرورش متمرکز شده و مسئولان آموزش و پرورش با توجه به اهمیت ورزش برای امر واقفانند که انجام ورزش با نظم در کنار فعالیت های درسی در یادگیری و فراگیری دانش آموزان مؤثر است.

پاکفطرت از آمادگی هیئت های ورزش همگانی در برگزاری جلسات مشترک با ادارات آموزش و پرورش فارس به منظور ارتقای ورزش دانش آموزان خبر داد.

رئیس هیئت های ورزش همگانی فارس گفت: باید ورزش را از سنین کم در بین فرزندان فرهنگ سازی کرد تا علاوه بر آمادگی جسمانی کودکان، اشتیاق آنها به ورزش را نیز افزایش دهیم.

پاکفطرت افزود: مدارس باید

بهترین زمان و بهترین مربیان را اجتماعی و ورزشی شورای اسلامی شهر شیراز خواستار ارائه لایحه شهرداری مبنی بر حمایت از هیئت های ورزشی شیراز به کمیسیون فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شورا شد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی و امور بین المللی شورای اسلامی شهر شیراز، سروش پاکفطرت گفت: با توجه به شعار انسان محوری شورای پنجم، اعضای شورا به امر ورزش و کمک به ارتقای ورزش فارس توجه ویژه باید داشته باشد.

وی افزود: همزمان با آغاز سال تحصیلی، توجه هیئت های ورزشی همگانی به سوی آموزش و پرورش متمرکز شده و مسئولان آموزش و پرورش با توجه به اهمیت ورزش برای امر واقفانند که انجام ورزش با نظم در کنار فعالیت های درسی در یادگیری و فراگیری دانش آموزان مؤثر است.

پاکفطرت از آمادگی هیئت های ورزش همگانی در برگزاری جلسات مشترک با ادارات آموزش و پرورش فارس به منظور ارتقای ورزش دانش آموزان خبر داد.

رئیس هیئت های ورزش همگانی فارس گفت: باید ورزش را از سنین کم در بین فرزندان فرهنگ سازی کرد تا علاوه بر آمادگی جسمانی کودکان، اشتیاق آنها به ورزش را نیز افزایش دهیم.

پاکفطرت افزود: مدارس باید

برپایی جلسه هم اندیشی سرمایه گذاری شهردار منطقه پنج با مدیر عامل فروشگاه های زنجیره ای رفاه کل کشور

بهترین زمان و بهترین مربیان را اجتماعی و ورزشی شورای اسلامی شهر شیراز خواستار ارائه لایحه شهرداری مبنی بر حمایت از هیئت های ورزشی شیراز به کمیسیون فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شورا شد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی و امور بین المللی شورای اسلامی شهر شیراز، سروش پاکفطرت گفت: با توجه به شعار انسان محوری شورای پنجم، اعضای شورا به امر ورزش و کمک به ارتقای ورزش فارس توجه ویژه باید داشته باشد.

وی افزود: همزمان با آغاز سال تحصیلی، توجه هیئت های ورزشی همگانی به سوی آموزش و پرورش متمرکز شده و مسئولان آموزش و پرورش با توجه به اهمیت ورزش برای امر واقفانند که انجام ورزش با نظم در کنار فعالیت های درسی در یادگیری و فراگیری دانش آموزان مؤثر است.

پاکفطرت از آمادگی هیئت های ورزش همگانی در برگزاری جلسات مشترک با ادارات آموزش و پرورش فارس به منظور ارتقای ورزش دانش آموزان خبر داد.

رئیس هیئت های ورزش همگانی فارس گفت: باید ورزش را از سنین کم در بین فرزندان فرهنگ سازی کرد تا علاوه بر آمادگی جسمانی کودکان، اشتیاق آنها به ورزش را نیز افزایش دهیم.

پاکفطرت افزود: مدارس باید

سلامت

خوراکی های مفید برای افراد عصبی



افراد کده و برای رسیدگی کارآمدتر به شرایط مختلف نیازمند تقویت اعصاب خود هستند، همواره به درمانی جدی و پیچیده نیاز ندارند و پاسخ ممکن است در رژیم غذایی آنها نهفته باشد؛ اما بهترین غذاها برای افراد عصبی چه چیزهایی هستند؟

مغز محصولات طبیعی ویژگی هایی را ارائه می کنند که سیستم عصبی از آنها سود برده و با آثار استرس نیز مقابله می کنند. زمانی که به همراه یکدیگر استفاده شوند، آنها می توانند راه حل مناسب و قوی را شکل دهند. برای پیشگیری و کمک به درمان اضطراب، افسردگی یا اختلالات تحریک پذیری می توانید این قبیل محصولات را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهید.

عوامل مختلفی می توانند یک فرد را عصبی سازند. افراد بسیاری بر این باورند که یک فرد عصبی قابل تغییر نبوده، اما الزاماً این گونه نیست. شما باید برای کسب تعادل و آرامش روانی برخی عادات را کنار گذاشته و برخی دیگر را مدنظر قرار دهید.

مصرف ویتامین های B و برخی مواد معدنی، مانند منگنز و فسفات، به صورت منظم می تواند کمک بزرگی باشد.

افزون بر این، برخی از مواد غذایی و نوشیدنی های مؤثر توصیه شده برای افراد عصبی وجود دارند که در ادامه با برخی از بهترین نمونه ها بیشتر آشنا می شویم.

سبزیجات

سبزیجات، به طور عمده انواع برگ دار سبز تیره، فواید بسیاری برای سیستم عصبی دارند. سبزیجات برگ دار سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند.

به دو روش می توانید استفاده از این سبزیجات را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. یک روش ساده و محبوب ترکیب آنها در سالاد های مختلف است. روش ساده دیگر مصرف آنها به صورت اسموتی در وعده غذایی صبحانه است.

کاهو و شاهی آبی گزینه های خوبی هستند. آراگولا نیز از ویژگی های خوبی بهره می برد. اسفناج سرشار از ویتامین هاست و به سیستم عصبی کمک می کند.

جو دوسر

جو دوسر یکی از مغذی ترین غلات محسوب

وقتی گرسنه اید این غذاها را نخورید

همه ما روزانه چندین مرتبه گرسنه مان می شویم. گرسنگی یک احساس عادی است که نشان می دهد بدن به خوبی کار می کند و خبر از این دارد که ذخیره انرژی مان رو به اتمام است؛ بنابراین به غذا خوردن نیاز داریم؛ اما این موضوع به این معنا نیست زمانی که گرسنه تان می شود، هر ماده غذایی را که دم دستتان بود، میل کنید.

در این مطلب چندین خوراکی را معرفی می کنیم که احتمالاً مورد علاقه تان نیز است؛ اما به عقیده متخصصان حوزه سلامت برای سیر شدن مواد مناسبی محسوب نمی شود.

وقتی گرسنه اید آب میوه می نوشید

اولین اشتباهی که خیلی از ما در زمان گرسنگی مرتکب می شویم نوشیدن آب میوه است. واقعیت این است که احساس گرسنگی با کاهش قند خون و همچنین ترشح هورمونی به نام گرلین که از معده ترشح می شود، در ارتباط است. این مواد دست به دست هم می دهند تا مغز فعال شود و ما را به سمت خوردن هدایت کند.

وقتی گرسنه اید شکلات می خورید

انواع مختلف شکلات در بازار وجود دارد و بیشتر افراد نیز عاشق این مواد غذایی خوشمزه هستند؛ اما واقعیت این است که این شکلات ها قند و چربی زیادی وارد بدن می کند و علاوه بر این توان ایجاد اعتیاد را نیز دارد؛ یعنی این که بعد از خوردن چندتکه شکلات میل به خوردن بقیه آن نیز بیشتر می شود.

مشکل مصرف این بسب های کالری این است که به هیچ عنوان سیرکننده نیست و هر تکه کوچک آن نیز حاوی میزان زیادی کالری است. در واقع هر ۲۰ گرم شکلات حدود ۱۰۰ کیلوکالری دارد.

زمانی که گرسنه اید نان و پنیر می خورید

احتمالاً تعجب کرده اید. چون

وقتی گرسنه اید این غذاها را نخورید

افراد کده و برای رسیدگی کارآمدتر به شرایط مختلف نیازمند تقویت اعصاب خود هستند، همواره به درمانی جدی و پیچیده نیاز ندارند و پاسخ ممکن است در رژیم غذایی آنها نهفته باشد؛ اما بهترین غذاها برای افراد عصبی چه چیزهایی هستند؟

مغز محصولات طبیعی ویژگی هایی را ارائه می کنند که سیستم عصبی از آنها سود برده و با آثار استرس نیز مقابله می کنند. زمانی که به همراه یکدیگر استفاده شوند، آنها می توانند راه حل مناسب و قوی را شکل دهند. برای پیشگیری و کمک به درمان اضطراب، افسردگی یا اختلالات تحریک پذیری می توانید این قبیل محصولات را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهید.

عوامل مختلفی می توانند یک فرد را عصبی سازند. افراد بسیاری بر این باورند که یک فرد عصبی قابل تغییر نبوده، اما الزاماً این گونه نیست. شما باید برای کسب تعادل و آرامش روانی برخی عادات را کنار گذاشته و برخی دیگر را مدنظر قرار دهید.

مصرف ویتامین های B و برخی مواد معدنی، مانند منگنز و فسفات، به صورت منظم می تواند کمک بزرگی باشد.

افزون بر این، برخی از مواد غذایی و نوشیدنی های مؤثر توصیه شده برای افراد عصبی وجود دارند که در ادامه با برخی از بهترین نمونه ها بیشتر آشنا می شویم.

سبزیجات

سبزیجات، به طور عمده انواع برگ دار سبز تیره، فواید بسیاری برای سیستم عصبی دارند. سبزیجات برگ دار سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند.

به دو روش می توانید استفاده از این سبزیجات را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. یک روش ساده و محبوب ترکیب آنها در سالاد های مختلف است. روش ساده دیگر مصرف آنها به صورت اسموتی در وعده غذایی صبحانه است.

کاهو و شاهی آبی گزینه های خوبی هستند. آراگولا نیز از ویژگی های خوبی بهره می برد. اسفناج سرشار از ویتامین هاست و به سیستم عصبی کمک می کند.

جو دوسر

جو دوسر یکی از مغذی ترین غلات محسوب

مغز محصولات طبیعی ویژگی هایی را ارائه می کنند که سیستم عصبی از آنها سود برده و با آثار استرس نیز مقابله می کنند. زمانی که به همراه یکدیگر استفاده شوند، آنها می توانند راه حل مناسب و قوی را شکل دهند. برای پیشگیری و کمک به درمان اضطراب، افسردگی یا اختلالات تحریک پذیری می توانید این قبیل محصولات را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهید.

عوامل مختلفی می توانند یک فرد را عصبی سازند. افراد بسیاری بر این باورند که یک فرد عصبی قابل تغییر نبوده، اما الزاماً این گونه نیست. شما باید برای کسب تعادل و آرامش روانی برخی عادات را کنار گذاشته و برخی دیگر را مدنظر قرار دهید.

مصرف ویتامین های B و برخی مواد معدنی، مانند منگنز و فسفات، به صورت منظم می تواند کمک بزرگی باشد.

افزون بر این، برخی از مواد غذایی و نوشیدنی های مؤثر توصیه شده برای افراد عصبی وجود دارند که در ادامه با برخی از بهترین نمونه ها بیشتر آشنا می شویم.

سبزیجات

سبزیجات، به طور عمده انواع برگ دار سبز تیره، فواید بسیاری برای سیستم عصبی دارند. سبزیجات برگ دار سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند.

به دو روش می توانید استفاده از این سبزیجات را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. یک روش ساده و محبوب ترکیب آنها در سالاد های مختلف است. روش ساده دیگر مصرف آنها به صورت اسموتی در وعده غذایی صبحانه است.

کاهو و شاهی آبی گزینه های خوبی هستند. آراگولا نیز از ویژگی های خوبی بهره می برد. اسفناج سرشار از ویتامین هاست و به سیستم عصبی کمک می کند.

جو دوسر

جو دوسر یکی از مغذی ترین غلات محسوب

مغز محصولات طبیعی ویژگی هایی را ارائه می کنند که سیستم عصبی از آنها سود برده و با آثار استرس نیز مقابله می کنند. زمانی که به همراه یکدیگر استفاده شوند، آنها می توانند راه حل مناسب و قوی را شکل دهند. برای پیشگیری و کمک به درمان اضطراب، افسردگی یا اختلالات تحریک پذیری می توانید این قبیل محصولات را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهید.

عوامل مختلفی می توانند یک فرد را عصبی سازند. افراد بسیاری بر این باورند که یک فرد عصبی قابل تغییر نبوده، اما الزاماً این گونه نیست. شما باید برای کسب تعادل و آرامش روانی برخی عادات را کنار گذاشته و برخی دیگر را مدنظر قرار دهید.

مصرف ویتامین های B و برخی مواد معدنی، مانند منگنز و فسفات، به صورت منظم می تواند کمک بزرگی باشد.

افزون بر این، برخی از مواد غذایی و نوشیدنی های مؤثر توصیه شده برای افراد عصبی وجود دارند که در ادامه با برخی از بهترین نمونه ها بیشتر آشنا می شویم.

سبزیجات

سبزیجات، به طور عمده انواع برگ دار سبز تیره، فواید بسیاری برای سیستم عصبی دارند. سبزیجات برگ دار سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند.

به دو روش می توانید استفاده از این سبزیجات را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. یک روش ساده و محبوب ترکیب آنها در سالاد های مختلف است. روش ساده دیگر مصرف آنها به صورت اسموتی در وعده غذایی صبحانه است.

کاهو و شاهی آبی گزینه های خوبی هستند. آراگولا نیز از ویژگی های خوبی بهره می برد. اسفناج سرشار از ویتامین هاست و به سیستم عصبی کمک می کند.

جو دوسر

جو دوسر یکی از مغذی ترین غلات محسوب

مغز محصولات طبیعی ویژگی هایی را ارائه می کنند که سیستم عصبی از آنها سود برده و با آثار استرس نیز مقابله می کنند. زمانی که به همراه یکدیگر استفاده شوند، آنها می توانند راه حل مناسب و قوی را شکل دهند. برای پیشگیری و کمک به درمان اضطراب، افسردگی یا اختلالات تحریک پذیری می توانید این قبیل محصولات را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهید.

عوامل مختلفی می توانند یک فرد را عصبی سازند. افراد بسیاری بر این باورند که یک فرد عصبی قابل تغییر نبوده، اما الزاماً این گونه نیست. شما باید برای کسب تعادل و آرامش روانی برخی عادات را کنار گذاشته و برخی دیگر را مدنظر قرار دهید.

مصرف ویتامین های B و برخی مواد معدنی، مانند منگنز و فسفات، به صورت منظم می تواند کمک بزرگی باشد.

افزون بر این، برخی از مواد غذایی و نوشیدنی های مؤثر توصیه شده برای افراد عصبی وجود دارند که در ادامه با برخی از بهترین نمونه ها بیشتر آشنا می شویم.

سبزیجات

سبزیجات، به طور عمده انواع برگ دار سبز تیره، فواید بسیاری برای سیستم عصبی دارند. سبزیجات برگ دار سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند.

به دو روش می توانید استفاده از این سبزیجات را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. یک روش ساده و محبوب ترکیب آنها در سالاد های مختلف است. روش ساده دیگر مصرف آنها به صورت اسموتی در وعده غذایی صبحانه است.

کاهو و شاهی آبی گزینه های خوبی هستند. آراگولا نیز از ویژگی های خوبی بهره می برد. اسفناج سرشار از ویتامین هاست و به سیستم عصبی کمک می کند.

جو دوسر

جو دوسر یکی از مغذی ترین غلات محسوب

