

پارک علم و فناوری فارس با شرکت ایتالیایی قرارداد همکاری بست



پارک علم و فناوری فارس با شرکت جنسیس GENESIS ایتالیا تفاهنامه همکاری در زمینه فنی و پژوهشی و انتقال فناوری امضا کردند. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از سایت پارک علم و فناوری فارس، این تفاهنامه همکاری، چهارشنبه دوم آبان ۹۷ به امضا رسید. امضای این تفاهنامه باهدف استفاده بهینه از توانمندی‌ها و ظرفیت‌های دو طرف قرارداد در تجاری‌سازی و انتقال دانش فنی و فناوری و با پیگیری شرکت توسعه دانش فیدار انجام گرفت. همکاری تخصصی و اجرایی در زمینه‌های فنی و پژوهشی و انتقال فناوری و سرمایه‌گذاری، از مهم‌ترین موضوعات این تفاهنامه است. شرکت GENESIS واقع در میلان ایتالیا، در زمینه انرژی‌های نو و تجدیدپذیر و احداث نیروگاه، فعالیت می‌کند. شرکت توسعه دانش فیدار مستقر در مرکز رشد فناوری جامع، نمایندگی رسمی این شرکت ایتالیایی را در ایران دارد.

خبر



با حضور وزیر نفت و شهرداران کلان‌شهرهای کشور؛

طرح توسعه حمل‌ونقل ریلی درون‌شهری شیراز امضا شد



این طرح باهدف بهبود و ارتقای سفرهای درون‌شهری با مترو، دستیابی به اهداف قانون توسعه حمل‌ونقل عمومی و مدیریت مصرف سوخت و کاهش مصرف سوخت (بنزین، نفت گاز و سی.ان.جی) و کاهش انتشار آلاینده‌های زیست‌محیطی اجرا می‌شود. بر پایه این طرح، ۲ هزار دستگاه واگن جدید در تهران و یک هزار دستگاه در کلان‌شهرها تا سال ۱۴۰۰ به ناوگان مترو تهران و کلان‌شهرها می‌پیوندد.

پیش‌ازاین، وزارت نفت به استناد ماده ۱۲ قانون رفع موانع تولید رقابت‌پذیر و ارتقای نظام مالی کشور مصوب ۱۳۹۴ و آیین‌نامه اجرایی آن طرح «توسعه حمل‌ونقل مسافر با قطار شهری در تهران و هشت کلان‌شهر اصفهان، تبریز، شیراز، اهواز، کرمانشاه، مشهد، کرج و قم» را پیشنهاد کرد که پس از تصویب در شورای اقتصاد، به شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت تکلیف شد.

در همین راستا، سال گذشته نیز تفاهنامه همکاری توسعه حمل‌ونقل ریلی شهری (مترو) میان شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت و شهرداری‌ها امضا شد که بر اساس آن تا سال ۱۴۰۰، ۲ هزار دستگاه واگن جدید شامل یک هزار واگن در تهران و یک هزار دستگاه در کلان‌شهرها به ناوگان ریلی می‌پیوندد.



طرح توسعه حمل‌ونقل ریلی درون‌شهری (جابجایی مسافر با قطار شهری) در شیراز و هشت کلان‌شهر ازجمله تهران، مشهد، اصفهان و... با حضور بیژن زنگنه وزیر نفت بین شرکت بهینه‌سازی سوخت و شهرداری‌های این کلان‌شهرها امضا شد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی شهرداری شیراز،

استاندار فارس؛

فعالیت سازمان همیاری شهرداری‌ها در راستای توسعه فارس نبوده است



رئیس هیئت‌مدیره سازمان همیاری‌های شهرداری‌ها افزود: اگر نیروی انسانی در این سازمان فعالیت می‌کند باید درآمدهای مناسبی برای سازمان داشته باشد البته نباید فراموش کنیم که افزایش درآمد به معنی سوددهی نیست بلکه با کاهش هزینه‌های جاری نیز می‌توان به سوددهی رسید.

رحیمی در ادامه بایان اینکه بهبود معیشت کارکنان از موضوعات بسیار مهم است، تصریح کرد: دو اولویت اصلی برای فعالیت‌های شهرداری‌ها در نظر گرفته شده است که می‌توان به حفظ پاکیزگی شهری و ارائه حقوق در زمان مناسب اشاره کرد.

سازمان همیاری شهرداری‌ها ظرفیت مناسبی برای فعالیت تجاری دارد

شهردار شیراز نیز در این جلسه گفت: یکی از تعاریفی که برای سازمان همیاری در اساس‌نامه آن آمده است امکان فعالیت در حوزه بازرگانی و تخصیص نمایندگی شرکت‌های معتبر خارجی است که این مهم فرصت خوب تجاری پیش روی این سازمان قرار داده است.

حیدر اسکندریور اظهار داشت: یکی از انتظاراتی که از سازمان همیاری شهرداری‌ها داریم این است که از فعالیت‌های روزمره خارج شده و به سمت درآمدهای برای شهرداری‌ها پیش رود.

در ادامه برخی از شهرداران به بیان مشکلات خود در شهرداری‌ها اشاره کردند که مشکل تأمین مالی پروژه‌های شهرداری‌ها، پرداخت حقوق و دستمزد کارکنان، اداره کردن ستنی شهرداری و عدم تطبیق با علم روز و مدیریت صحیح شهر، عدم ارائه تعریف صحیحی از درآمد پایدار، عدم ایجاد درآمد پایدار برای شهرداری‌ها، بی‌اعتدای شهرداران به سازمان همیاری، عقب‌ماندگی در بحث آموزش کارکنان، عدم ارائه سند توسعه شهری و عدم سرمایه‌گذاری در شهرهای کوچک ازجمله این مشکلات بود.

در پایان این جلسه صالح مشتاقی لار به‌عنوان مدیرعامل سازمان همیاری شهرداری شیراز معرفی شد و پیش‌ازاین فرماندار اقلید بوده است.

استاندار فارس بایان اینکه فعالیت‌های سازمان همیاری شهرداری‌ها در راستای توسعه استان فارس نبوده است، گفت: وضعیت سازمان همیاری شهرداری‌ها نسبت به گذشته بهتر شده است؛ اما تا وضعیت مطلوب و مناسب فاصله دارد.

به گزارش خبرگزاری تسنیم از شیراز، اسماعیل تبادار در جلسه شورای سازمان همیاری شهرداری‌ها در جمع شهرداران استان فارس اظهار داشت: وضعیت سازمان همیاری نسبت به گذشته بهتر شده اما تا وضعیت مطلوب و مناسب فاصله دارد و در اولین گام باید ضمن تعیین اهداف، بر اساس بازه‌های زمانی نسبت به تربیت نیرو انسانی توانمند نیز اقدام کنند.

وی با اشاره به فراهم بودن بستر فعالیت‌های تجاری در قالب سازمان همیاری شهرداری‌ها، افزود: مدیرعامل جدید سازمان همیاری شهرداری‌ها باید تمام تلاش خود را انجام دهد تا بتواند بستری مناسب برای توسعه فعالیت‌های شهرداری‌های استان فارس فراهم کند البته این مهم تنها با ارائه سند راهبردی بلندمدت امکان‌پذیر است.

استاندار فارس درخصوص اولویت برنامه‌های این سازمان نیز گفت: یکی از اولویت‌های کاری این سازمان باید تجدیدنظر در نظام نیروی انسانی باشد و اگر به دنبال توسعه هستیم نباید فراموش کنیم که نیروی انسانی مناسب با بهره‌وری خوب داشته باشیم ازاین‌رو نیاز نیست این سازمان صدها کارمند داشته باشد اگر ۱۰ نفر کارمند با بهره‌وری و سودآوری مناسب داشته باشند از صدها کارمند بهتر فعالیت خواهند کرد.

وی افزود: یکی از دغدغه‌هایی که در استان داریم کارکرد شهرداری‌ها است؛ زیرا عملکرد شهرداری‌ها به‌عنوان عملکرد دولت تمام خواهد شد ازاین‌رو اولویت فعالیت‌ها باید بر اساس دارایی‌ها باشد و از حداقل‌ها بتوانیم حداکثر بهره‌وری را داشته باشیم.

تبادار بایان اینکه با توجه به مشکلات مالی که در تمام دستگاه‌ها وجود دارد باید پروژه‌های ناتمام شهری به پایان رسیده و مردم از این طرح‌ها

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار فارس؛ هدف اصلی از تشکل سازمان همیاری کمک به ارتقای توان شهرداری‌هاست



از پرداخت مالیات درآمد مجموعه کمتر از آنچه هست اعلام شود. رحیمی تأکید کرد: همچنین تمام تصمیماتی که در هیئت‌مدیره سازمان همیاری شهرداری‌ها اتخاذ می‌شود در جهت شفاف‌سازی و عمل به قانون به اطلاع اعضا و سهامداران سازمان رسانده شود. وی گفت: فعالیت‌های عمرانی و پروژه‌هایی که توسط سازمان همیاری شهرداری‌های استان اجرا می‌شود باید نسبت به دیگر پیمانکاران و شرکت‌های مشابه از یک کیفیت به‌مراتب بالاتری برخوردار باشد.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار فارس، تحولات و اقدامات انجام شده در سازمان همیاری شهرداری‌های استان فارس را خوب و مطلوب توصیف کرد و گفت: در سال‌های اخیر اقدامات و فعالیت‌ها در این سازمان شفاف و نظام‌مند شد و شاهد کمترین تذکرات از سوی دستگاه‌های نظارتی بودیم.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی استانداری فارس، عنایت‌الله رحیمی در مجمع شورای سازمان همیاری شهرداری‌های استان افزود: علاوه بر این، این سازمان در حوزه دیجیتال، تجارت الکترونیک و آی‌تی نیز اقدامات خوبی انجام شد و شاهد افزایش سرمایه خوبی در این سازمان بودیم.

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری فارس، سرمایه اصلی شهرداری‌ها و سازمان همیاری شهرداری‌ها را نیروی انسانی آنها دانست و گفت: باید هم معیشت، هم کرامت و هم ارتقا آنها مدنظر مدیران این مجموعه‌ها باشد چراکه این سرمایه انسانی است که می‌تواند بالندگی سازمانی و ارتقا جایگاه سازمان را ایجاد کند و این درنهایت برای سازمان سودآوری خواهد داشت. وی، همچنین به شهرداران توصیه کرد که در ماه‌های باقیمانده از سال اولویت خود را امر نظافت و آماده‌سازی شهر و همچنین پرداخت حقوق کارکنان و کارکنان اختصاص دهند.

رحیمی افزود: ما نیز تعهد می‌دهیم که هر کمکی که استانداری و حوزه معاونت عمرانی بتواند در چارچوب قانون به شهرداری‌ها عمل کنند را انجام دهیم.

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری فارس تصریح کرد: در این زمینه و برای موفق‌تر شدن این سازمان باید یکسری الزامات تعریف و رعایت شود. وی گفت: سازمان باید در تمام امور مطابق قانون پیش رود و نباید این تصور حاکم شود که برای پرهیز

کاهش وزن با مصرف آووکادو و تخم‌مرغ



متخصصان تغذیه برای کاهش وزن مصرف چند ماده خوراکی را معرفی می‌کنند.

به گزارش جام جم آنلاین از مهر، شاید کاهش وزن با مصرف مواد خوراکی پرچرب و پر کربوهیدرات عجیب به نظر برسد؛ اما در ادامه به برخی از این مواد خوراکی که به لاغری کمک می‌کنند اشاره می‌شود: آووکادو: آووکادو منبع غنی چربی‌های سالم، به‌ویژه اسید اولئیک مونوشباع نشده هست که در روغن‌زیتون هم یافت می‌شود. وجود فیبر و پتاسیم نیز از دیگر مواد مغذی موجود در آووکادو هستند. به گفته محققان این میوه سبز جایگزین سالم‌تری برای مارگارین و کره است. سبب‌زمینی آب پز: در بسیاری از رژیم‌های غذایی فعلی کربوهیدرات‌ها به‌طور کامل حذف می‌شوند؛ اما باید بدانید که سبب‌زمینی حاوی مقدار کمی از تمامی مواد مغذی موردنیاز بدن است. علاوه بر سبب‌زمینی، مصرف شلغم و سایر سبزیجات ریشه‌ای هم توصیه می‌شوند.

میوه‌ها: اکثر میوه‌ها سرشار از فیبر بوده و دارای میزان انرژی کمی هستند که آنها را تبدیل به جایگزین خوبی برای اسنک‌های پرکالری می‌نمایند.

تخم‌مرغ کامل: تخم‌مرغ به خاطر داشتن میزان بالای کلسترول و چربی معروف است؛ اما این ماده غذایی منبع خوب پروتئین باکیفیت همراه با کالری کم است.

مغزبجیات آجیلی: مغزبجیات آجیلی مملو از چربی هستند و منبع گیاهی خوب پروتئین محسوب می‌شوند. یک غذای سالم برای قلب بوده و اکثراً حاوی اسیدهای چرب امگا-۳، فیبر و ویتامین E هستند.

سلامت پای گلابی

پای گلابی

۳. پس از حل شدن کامل شکر به مدت یک دقیقه طبخ می‌دهم. ۴. و سپس گلابی‌ها را به کارامل اضافه می‌کنیم و به مدت یک دقیقه بر روی شعله گاز می‌گذاریم و سپس تابه را کنار می‌گذاریم و همین مراحل را برای تابه دوم تکرار می‌کنیم. ۵. کره، اسانس وانیل، دو عدد زرده تخم‌مرغ و پودر قند را با سرعت متوسط به مدت ۲ دقیقه با همزن برقی هم می‌زنیم. ۶. سپس آرد و شیر را اضافه می‌کنیم و به مدت ۳ دقیقه با سرعت بالا، هم می‌زنیم.

۷. دو عدد سفیده تخم‌مرغ را به همراه کرم تارتار با همزن برقی تا زمانی که حجم آن دو برابر شود هم می‌زنیم.

۸. ترکیب سفیده تخم‌مرغ و کرم تارتار را به خمیر اضافه می‌کنیم و با لیسک هم می‌زنیم تا کاملاً یک دست شوند.



گلابی یکی از میوه‌های خوشمزه پاییزی است. یکی از دسرهای خوشمزه‌ای که با گلابی می‌توان درست کرد شیرینی پای است. شیرینی پای با گلابی طعمی، متفاوت و عالی می‌دهد. گلابی یکی از میوه‌های خوشمزه پاییزی است. یکی از دسرهای خوشمزه‌ای که با گلابی می‌توان درست کرد شیرینی پای است. شیرینی پای با گلابی طعمی، متفاوت و عالی می‌دهد.

مواد لازم:
شیر یک‌دوم پیمانه
تخم‌مرغ ۲ عدد
آرد سفید یک‌دوم پیمانه
پودر قند سه‌چهارم پیمانه
نمک نصف قاشق چای‌خوری
اسانس وانیل ۱ قاشق چای‌خوری
گلابی ۴ عدد
بیکنینگ پودر ۱ قاشق چای‌خوری
شکر قهوه‌ای ۱ پیمانه
کره ۱۰۰ گرم
کره ۲۰۰ گرم
کرم تارتار ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:
۱. آرد، نمک و بیکنینگ پودر را با هم ترکیب می‌کنیم و ۳ مرتبه الک می‌کنیم تا ترکیب کاملاً نرم و لطیف شود.

۲. دو تابه متوسط دردار را کنار آماده می‌کنیم.

برای تهیه کارامل:

۱. تابه را بر روی شعله گاز قرار می‌دهیم و ۱۰۰ گرم از کره را درون تابه می‌گذاریم تا کره ذوب شود.
۲. سپس یک‌دوم پیمانه شکر را به کره ذوب شده اضافه می‌کنیم و با کمک لیسک آن را هم می‌زنیم تا کاملاً شکر حل شود.

راه‌حلی تازه برای بی‌خوابی‌ها!



متخصصان خواب در یک مطالعه جدید مدعی شدند پوشیدن لباس پشمی هنگام خواب بیشتر از «شمردن گوسفندها» می‌تواند در حل مشکل بی‌خوابی مؤثر باشد. به گزارش جام جم آنلاین از ایسنا، نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که پوشیدن لباس پشمی هنگام خواب به داشتن خواب بهتر کمک می‌کند. در این بررسی آمده است پوشیدن لباس پشمی هنگام خواب به بدن کمک می‌کند تا وضعیت آسایش دمایی خود را حفظ کند. متخصصان استرالیایی برای بررسی دقیق این فرضیه آزمایشاتی را روی دو گروه از افراد مسن و جوان انجام دادند.

این تیم تخصصی مشاهده کردند افراد جوانی که هنگام خواب شلوار پشمی به تن داشتند نسبت به افرادی که شلوار پنبه‌ای پوشیده بودند به‌طور متوسط چهار دقیقه سریع‌تر به خواب رفتند. علاوه بر این، مدت‌زمان خواب آنان در طول شب هفت دقیقه بیشتر شده بود.

در مطالعه دوم مشخص شد پوشیدن شلوار پشمی می‌تواند اثرگذاری بیشتری بر افراد ۶۵ تا ۷۰ سال داشته باشد.

به گفته متخصصان لباس پشمی باعث می‌شود فرد پس از ۱۲ دقیقه به خواب برود درحالی‌که بالباس پنبه‌ای این زمان به ۲۲ تا ۲۷ دقیقه افزایش پیدا می‌کند.

به نوشته روزنامه ایندپندنت، متخصصان می‌گویند زندگی در عصر مدرن باعث شده داشتن خواب مطلوب و باکیفیت به یک چالش جدی تبدیل شود. در نتیجه هر راهکاری که در جهت رفع این مشکل باشد می‌تواند بر سلامت روان و جسم تأثیر داشته باشد.