

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی استانداری فارس، عبدالرضا قاسم پور در جلسه‌ای که با حضور مدیرکل و معاونان بنیاد شهید و امور ایثارگران استان، مدیران عامل بیمه دی، سلامت، نیروهای مسلح و مسئولان دانشگاه علوم پزشکی و بیمارستان‌های خصوصی برگزار شد به بررسی مشکلات درمانی ایثارگران و خانواده شهدا پرداخت. قاسم پور بر لزوم پرداخت مطالبات بیمارستان‌ها از سوی بیمه‌ها تأکید کرد و این امر را گامی در جهت افزایش تعامل و هم‌افزایی به‌منظور رفع مشکلات درمانی جانبازان و خانواده شهدا برشمرد. وی بیان کرد: تدابیر درمانی باید به گونه‌ای اتخاذ شود که ایثارگران در هنگام نیاز به خدمات معطل نمانند و از این‌سو به‌وسیله دیگران ارجاع داده نشوند. معاون استاندار فارس با اشاره به همزمانی برگزاری این جلسه و هفته دفاع مقدس ایثارگران و خانواده شهدا را یادگاران ارزشمند این دوران درخشان در تاریخ ایران توصیف و تأکید کرد: توجه به رفع مشکلات این قشر گرفتارتر از وظایف همه مسئولان است. در این جلسه همچنین مصوباتی به تصویب رسید که با دستور معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری فارس به دستگاه‌ها ابلاغ خواهد شد.



برای اولین بار در کشور؛ طرح جامع گردشگری الکترونیک توسط استان فارس راه‌اندازی می‌شود

مستول دبیرخانه ستاد اجرایی خدمات سفر استان فارس در کارگاه آموزش گردشگری الکترونیک، از مطالعه طرح و تهیه اطلاعات کامل موردنیاز در سه حوزه میراث فرهنگی، بخش دیگر به بررسی صنعتی داد و گفت: این طرح برای اولین بار در کشور توسط استان فارس تا دو سال دیگر اجرایی می‌شود.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، روح‌اله روانشاد در کارگاه آموزشی که به مناسبت هفته گردشگری و با حضور اساتید فعالان و دانشجویان برخوردار می‌شوند که در این راستا، سال ۹۷ تعداد ۴۲ مقاله از حمایت مالی برخوردار شدند.

سرپرست معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه فنی و حرفه‌ای شهید باهنر شیراز تأکید کرد: با توجه به اینکه دانشگاه فنی و حرفه‌ای دانشگاه کارآفرین و مهارت محور است فعالیت‌های پژوهشی از جمله طرح پژوهشی، مقالات، همایش‌ها و سمینارها به محوریت کاربردی و مهارتی انجام می‌شود. بر اساس این گزارش، اعضای کارگروه بررسی طرح‌های پژوهشی دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان فارس را اساتید، پژوهشگران و صاحب‌نظران در حوزه پژوهشی از رشته‌های مختلف تشکیل می‌دهند.



که از کشورهای همسایه به‌ویژه پاکستان و استان‌های شرقی کشور همچون کرمان و سیستان و بلوچستان راهی مرز شلمچه هستند پذیرایی می‌کنند. بر اساس این گزارش، کاروان موبک احمد بن موسی (ع) طی مراسمی با حضور شهردار شیراز، رئیس و اعضای شورای شهر، فرماندار شهرستان شیراز، مدیرکل سازمان میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری، معاون استاندار فارس، مدیرکل حج و زیارت فارس، مدیرکل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای و جمعی از مدیران شهرداری به سمت مرز شلمچه بدرقه شد.

شهردار شیراز در آیین بدرقه کاروان موبک احمد بن موسی (ع):

پذیرایی از زوار امام حسین (ع) با همکاری خیرین انجام می‌شود

برپایی نمایشگاه عکس و کتاب را ازجمله اقدامات فرهنگی موبک احمد بن موسی (ع) عنوان کرد و گفت: به‌منظور انعکاس و شناساندن شهر شیراز به زوار به‌ویژه زوار خارجی، بخشی از نمایشگاه عکس و کتاب را با محوریت شیراز برپا می‌کنیم. شهردار شیراز با تأکید بر اینکه اعزام نیروهای شهرداری به موبک احمد بن موسی (ع) خللی در خدمت‌رسانی به شهروندان ایجاد نمی‌کند، افزود: طی مدت برپایی این موبک خدمات‌رسانی شهرداری در محدوده شهر شیراز دچار کاستی نمی‌شود. هم‌اکنون قریب به یک هزار اتوبوس رانی مستقر در موبک احمد شیراز مشغول فعالیت هستند که به‌صورت معمول بخشی از این اتوبوس‌ها برای مواقع اضطراری در حالت آماده‌باش هستند. همچنین در شهرداری شیراز حدود سه هزار

شهردار شیراز در آیین بدرقه کاروان موبک احمد بن موسی (ع) اعلام کرد: ترکیب نیروها و امکانات موبک احمد بن موسی (ع) از مجموعه نیروهای حوزه‌های مختلف شهرداری است و پذیرایی از زوار در مرز شلمچه با همکاری خیرین انجام می‌شود.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی شهرداری شیراز، حیدر اسکندریور در حاشیه این آیین گفت: بیش از ۵۰۰ نفر از نیروهای شهرداری شیراز از قالب کاروان احمد بن موسی (ع) در مرز شلمچه مستقر می‌شوند و به زوار امام حسین (ع) خدمت‌رسانی می‌کنند. وی بایان اینکه نیروهای شهرداری داوطلبانه اعزام شده‌اند، افزود: به نمایندگی از مردم شیراز پذیرایی از زوار امام حسین (ع) را در موبک احمد بن موسی (ع) انجام

در جلسه کارگروه بررسی طرح‌های پژوهشی مطرح شد؛

تصویب ۲۹ طرح پژوهشی در دانشگاه فنی و حرفه‌ای فارس

کاربردی بودن، به طرح‌هایی که مورد تصویب نهایی قرار می‌گیرد به‌طور متوسط به ازای هر طرح ۱۰۰ میلیون ریال پرداخت می‌شود. حبیب پور افزود: با توجه به اینکه طرح‌ها با نگاه اشتغال‌زایی و همچنین رفع مشکلات صنایع ارائه شده است با اجرایی کردن آن می‌تواند، تأثیر بسزایی در توسعه و به‌کارگیری فناوری‌های نوین و نوآوری در صنایع داشته باشد. سرپرست معاون پژوهش و فناوری دانشگاه فنی و حرفه‌ای شهید باهنر شیراز بایان اینکه میزان استقبال از طرح‌های پژوهشی نسبت

کارگروه بررسی و مورد تأیید قرار گرفت در زمینه‌های مختلف ازجمله فناوری‌های نوین، فنی و مهندسی، علوم پایه، برق، الکترونیک، مکانیک، عمران، روانشناسی و مدیریت بود.

وی تصویب کرد: طرح‌های ارائه شده پس از ارسال به دانشگاه فنی و حرفه‌ای کشور در کارگروه مربوطه موردبررسی و پس از تصویب نهایی با ارائه‌دهندگان طرح‌های پژوهشی قرارداد اجرای طرح منعقد می‌شود. سرپرست معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه فنی و حرفه‌ای شهید باهنر شیراز گفت: با توجه به کیفیت، کمیت و میزان

سرپرست معاون پژوهش و فناوری دانشگاه فنی و حرفه‌ای شهید باهنر شیراز گفت: پس از بررسی طرح‌های پژوهشی ارائه شده اساتید دانشگاه فنی و حرفه‌ای فارس، ۲۹ طرح برای ارسال به دانشگاه فنی و حرفه‌ای کشور مورد تصویب قرار گرفت. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان فارس، سید نظام حبیب‌پور در حاشیه برگزاری کارگروه بررسی طرح‌های پژوهشی دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان فارس که در دانشگاه شهید باهنر برگزار شد، اظهار داشت: این طرح‌ها توسط اساتدان، اعضای هیئت‌علمی و کادر آموزشی دانشگاه‌ها و آموزشگاه‌های فنی و حرفه‌ای استان فارس ارائه شده است. حبیب پور بیان کرد: طرح‌هایی که در این

سرپرست معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه فنی و حرفه‌ای شهید باهنر شیراز گفت: پس از بررسی طرح‌های پژوهشی ارائه شده اساتید دانشگاه فنی و حرفه‌ای فارس، ۲۹ طرح برای ارسال به دانشگاه فنی و حرفه‌ای کشور مورد تصویب قرار گرفت. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان فارس، سید نظام حبیب‌پور در حاشیه برگزاری کارگروه بررسی طرح‌های پژوهشی دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان فارس که در دانشگاه شهید باهنر برگزار شد، اظهار داشت: این طرح‌ها توسط اساتدان، اعضای هیئت‌علمی و کادر آموزشی دانشگاه‌ها و آموزشگاه‌های فنی و حرفه‌ای استان فارس ارائه شده است. حبیب پور بیان کرد: طرح‌هایی که در این

گوناگون

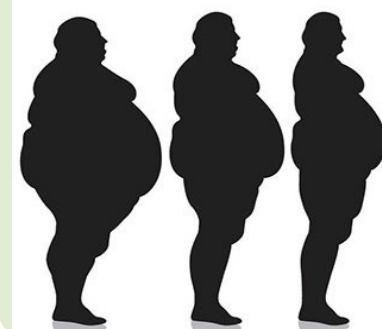
چگونه در یک ماه، ۱۰ کیلوگرم وزن کم کنیم؟

می‌گردد. همچنین حاوی فیبر فراوان و کالری کم است؛ بنابراین یک میان وعده عالی به‌حساب می‌آید. **آب بنوشید** آب مایه حیات است و مصرف آن، کاهش وزن نسبتاً زیادی به همراه دارد. نوشیدن آب در صبح، ظهر و شب، اشتها را به حداقل رسانده و همچنین پوست شما را پاک و تمیز می‌کند. پیشنهاد می‌کنیم قبل از هر وعده غذایی، دو لیوان آب بنوشید. به این طریق زودتر احساس سیری خواهید کرد و دیگری جای برای کالری بیشتر نخواهد داشت.

وعده‌های کوچک میل کنید خوردن ۵ تا ۷ وعده غذایی کوچک در طی روز منجر به کاهش وزن سریع‌تری می‌گردد. به این طریق شما در تمام‌روز احساس سیری خواهید داشت و به این طریق، میل به پرخوری از بین خواهد رفت. میان وعده‌های سالم میل کنید. مقداری از میان وعده‌های سالم موردعلاقه خود (مثل هویج، انگور، آجیل یا ماست) را بسته‌بندی کرده و آن را همراه خود داشته باشید. به این طریق در تمام طول روز نیز می‌توانید از این تنقلات سالم استفاده کرده و سوخت‌وساز بدن خود را حفظ کنید.

ورزش کنید سریع‌ترین روش برای چربی سوزی، انجام تمرینات کاردیو است؛ بدون هیچ، اماواگر و شک و تردیدی، سوختخانه تمرینات هوازی در انواع مختلفی وجود دارد. دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا، بوکس، تنیس، رقص و تعداد بی‌شماری فعالیت دیگر وجود دارد که همه جزء تمرینات هوازی به‌حساب می‌آیند؛ بنابراین اگر به پیاده‌روی یا دویدن علاقه ندارید، سراغ دیگر تمرینات هوازی بروید. بیشترین میزان کالری سوزی، مربوط به دویدن و طناب زدن است. برای لاغری در یک ماه، به تمریناتی با شدت بالا بپردازید.

تمرینات قدرتی را شروع کنید بله تمرینات هوازی عالی هستند و برای لاغر شدن قطعاً به این تمرینات احتیاج خواهید داشت. با این وجود، برای به دست آوردن بهترین نتیجه، باید تمرینات قدرتی را نیز انجام دهید.



بترین‌ها؛ متأسفانه هنوز هیچ معجزه‌ای برای کاهش وزن بیش‌ازاندازه سریع وجود ندارد؛ اما با رعایت چند راهکار ساده می‌توانید در کمترین زمان به بیشترین میزان ممکن کاهش وزن برسید. هفت تا ۱۰ کیلوگرم کاهش وزن در یک ماه با تعهد، پشتکار و هوشیاری امکان‌پذیر خواهد بود. البته پیش از شروع باید به این نکته توجه داشته باشید که کاهش وزن سریع و رژیم‌های ضربتی، روش‌های توصیه‌شده‌ای نیستند؛ اما اگر به هر دلیل قصد دارید در ۱ ماه ۱۰ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشید با ما همراه باشید.

تغذیه صحیح سعی کنید تا آنجا که می‌توانید کمتر از قبل غذا بخورید. میزان کالری دریافتی خود را در طی روز کاهش دهید و این میزان را به‌تدریج در طی روزها و هفته‌ها کمتر کنید. به این صورت شک کمتری به بدن شما وارد شده و کمتر احساس گرسنگی خواهید کرد. مطمئناً شمارش کالری مصرفی، کار سختی نیست؛ اما باید این کار را انجام دهید؛ چراکه نیاز دارید هر طور شده میزان کالری مصرفی خود در طی روز را کاهش دهید. ابتدایی‌ترین قانون هر رژیم غذایی این است که اگر میزان کالری مصرفی نسبت به کالری دریافتی‌تان را کاهش دهید، به کاهش وزن دست خواهید یافت.

غذاهای ناسالم را حذف کنید به‌منظور کاهش میزان کالری مصرفی، باید تمامی خوراکی‌ها و غذاهای مضر را از برنامه غذایی خود حذف کنید؛ غذاهایی مثل غذای شور، شیرین، فرآوری شده و تنقلات ناسالم. با سیب‌زمینی خرداکننده‌ای نخواهد بود؛ اما باید این کار را انجام دهید؛ چراکه نیاز دارید هر طور شده میزان کالری مصرفی خود در طی روز را کاهش دهید. ابتدایی‌ترین قانون هر رژیم غذایی این است که اگر میزان کالری مصرفی نسبت به کالری دریافتی‌تان را کاهش دهید، به کاهش وزن دست خواهید یافت.

غذاهای ناسالم را حذف کنید به‌منظور کاهش میزان کالری مصرفی، باید تمامی خوراکی‌ها و غذاهای مضر را از برنامه غذایی خود حذف کنید؛ غذاهایی مثل غذای شور، شیرین، فرآوری شده و تنقلات ناسالم. با سیب‌زمینی خرداکننده‌ای نخواهد بود؛ اما باید این کار را انجام دهید؛ چراکه نیاز دارید هر طور شده میزان کالری مصرفی خود در طی روز را کاهش دهید. ابتدایی‌ترین قانون هر رژیم غذایی این است که اگر میزان کالری مصرفی نسبت به کالری دریافتی‌تان را کاهش دهید، به کاهش وزن دست خواهید یافت.

«فضای سبز»



رشد سریع شهرنشینی و به دنبال آن افزایش مشکلات زیست‌محیطی اهمیت مفاهیمی چون کیفیت زندگی، برای مطلوب‌تر نمودن محیط‌های مصنوعی را نمایان کرده است. در این میان فضاهای سبز شهری دارای ویژگی‌هایی است که آن‌ها را به فضاهای مناسبی برای ارتقای کیفیت زندگی انسان تبدیل می‌کند. مکان‌هایی مانند پارک‌ها، درختان و آب‌ها در شهر، خدمات زیست‌محیطی، اجتماعی و فیزیولوژیکی را فراهم می‌کنند؛ که در زیست‌پذیر کردن شهرها اهمیت بسیاری دارند. حال به معماری منظر می‌پردازیم. منظر به یک معنا محیط پیرامون است و بر فضای ملموس و رویت‌پذیر اطلاق می‌شود، اما در معنای دیگر دلالت بر ذهنیتی دارد که در انسان به‌واسطه مواجهه با این فضای کالبدی، نقش می‌بندد. در حالی دیگر می‌توان منظر را ترکیب این دو یعنی پدیده‌ای مرکب از ذهنیت و عینیت تعریف کرد. در تعریف ساده و ابتدایی از معماری منظر گرفته می‌شود که این رشته تلفیقی از علوم مهندسی، شهرسازی و مهندسی معماری است که به طراحی و فضاسازی در محیط باز می‌پردازد. معماری منظر می‌تواند مربوط به یک بنا، پارک یا بوستان ... باشد. اما واقعیت این است که چنین تعریفی احتمالاً در کشورهای غرب طرفدارانی داشته باشد. در تعریف معماری منظر در اروپا بیشتر بر جنبه‌های انسانی و ذهنی آن تأکید می‌شود و این رشته مستقل به شمار می‌رود.