



تاریخ
۸
تیر
۱۴۰۴
یکشنبه

تغذیه و سبک زندگی، کلیدهای طلایی در کنترل کبد چرب

دشثایی دکترای تخصصی تغذیه از دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، اصلاح رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی، پرهیز از الکل و مدیریت استرس می‌تواند تأثیر چشمگیری در بهبود عملکرد کبد و کاهش عوارض بیماری کبد چرب غیرالکلی داشته باشد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز دکتر آرش دشثایی سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب از ارکان اصلی در مدیریت و درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی دانست.

دکترای تخصصی تغذیه از دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز ادامه داد: این بیماری ناشی از تجمع چربی در سلول‌های کبدی است، در صورت عدم کنترل می‌تواند منجر به التهاب، آسیب بافتی و درنهایت بروز بیماری‌های شدیدتر کبدی شود و بر همین اساس، اصلاح عادات غذایی و ایجاد تغییرات در سبک زندگی نقش کلیدی در

پیشگیری از پیشرفت این بیماری و بهبود عملکرد کبد دارد.
دکتر دشثایی با اشاره به اهمیت میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی افراد مبتلا به کبد چرب، مصرف منظم این گروه از مواد غذایی را به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر و ویتامین‌های ضروری توصیه کرد.

به گفته وی، مرکباتی مانند پرتقال، لیمو و گریپ‌فروت به دلیل داشتن ویتامین C و خاصیت ضد التهابی، نقش مؤثری در تقویت کبد دارند. همچنین توت‌هایی همچون زغال‌اخته، بلوبری و توت‌فرنگی، به دلیل ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قوی، به کاهش استرس اکسیداتیو در سلول‌های کبد کمک می‌کنند و در کنار این‌ها، سبزیجاتی مانند اسفناج، بروکلی، هویج و سیر نیز به دلیل سرشار بودن از مواد مغذی در ارتقای سلامت کبد نقش بسزایی دارند.

دکترای تخصصی تغذیه از دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز بر اهمیت مصرف غلات کامل

مدیرکل آموزش و پرورش فارس خبرداد:

برگزاری سوگواره احلی من العسل با حضور دانش آموزان استان فارس

مدیر کل آموزش و پرورش فارس گفت: همایش سوگواره احلی من العسل با حضور یک هزار دانش آموز از نواحی چهارگانه شهر شیراز و همزمان با سراسر کشور و سایر نقاط استان در شیراز برگزار می‌شود. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از

اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، مهندس محسن کلاری با تسلیت ایام سوگاری محرم‌الحرام و همچنین شهدای حملات تروریستی رژیم جعلی اسرائیل اظهار کرد: در راستای گرامیداشت ایام محرم‌الحرام دو برنامه دانش آموزی احلی من العسل و برگزاری مراسم سوگاری با حضور دانش آموزان و والدین آنها، برگزار می‌شود.

مدیر کل آموزش و پرورش فارس گفت: همایش سوگواره دانش آموزی احلی من العسل، با برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته با شور و شعور حسینی و با شکوه تر از سال‌های قبل در شیراز و سراسر استان همزمان با سراسر کشور برگزار خواهد شد.

کلاری گفت: در این برنامه دانش آموزان به یاد حضرت قاسم

فرمانده یگان حفاظت اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فارس اعلام کرد: این فرماندهی به‌منظور تأمین بخشی از نیروی انسانی مورد نیاز خود، سربازان امریه جذب می کند.

به گزارش ایرنا از روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی فارس، سرهنگ محمد احمدی بیان کرد: یگان حفاظت اداره کل مذکور، مسئولیت حفاظت از آثار و ابنیه‌های تاریخی استان را بر عهده دارد و به همین منظور اقدام به جذب سرباز امریه خواهد کرد.

فراخوان جذب سرباز امریه در یگان حفاظت میراث فرهنگی فارس

وی افزود: این سربازان از میان فارغ‌التحصیلان مقطع کارشناسی رشته‌های باستان‌شناسی، گردشگری، عمران، زبان‌های خارجی، معماری، تاریخ و مرمت انتخاب می‌شوند.فرمانده یگان حفاظت میراث فرهنگی فارس خاطر نشان کرد: متقاضیان پیش از ارسال مدارک به سامانه پلیس ۱۰+۱ (ثبت نام سربازی)، باید از سوی این یگان پذیرش شوند.احمدی تأکید کرد: علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند هم‌ه‌روزه در ساعت‌های اداری به ستاد فرماندهی واقع در شیراز، بلوار نصر، خیابان جهانگردی مراجعه کنند.

شهردار کلان‌شهر شیراز مطرح کرد؛

باغ ایرانی از میراث تا مدرنیته در مسیر تعالی شهری



ایجاد مکان‌های مفرح برای شهروندان یکی از برنامه‌های مدیریت ارشد شهری شیراز است که در کنار عمران و آبادانی این کلان‌شهر در حال انجام است. دره‌مین راستا، شهردار شیراز تصریح کرد: باغ ایرانی از جمله پروژه‌های فرهنگی، تفریحی و گردشگری است که با الهام از سبک سنتی و مدرنیته و با هویت ایرانی در حال احداث است.
اسدی افزایش سرانه فضای سبز شهری، فراهم کردن فضایی آرامش‌بخش برای نشاط شهروندان، ایجاد فرصت گردشگری برای شیراز و حفظ باغات شهر و همچنین جلوگیری از تغییر کاربری آنها را از دیگر اهداف احداث باغ ایرانی دانست و گفت: در تلاش هستیم تا این پروژه فاخر طی چند ماه آینده به بهره‌برداری برسد تا با افتتاح آن، زمینه شادابی و نشاط هرچه بیشتر مردم فراهم شود.

شتاب پروژه‌های عمرانی و خدماتی در منطقه ۹ شهرداری شیراز

حسینی ناظر شورا در منطقه ۹ شیراز:

خدمات شهری و عمرانی در این منطقه با قوت در حال انجام است



وی با بیان اینکه در خیابان پوربهنم با همکاری پلیس، مجوزهای حفاری صادر شده است، گفت: عملیات حفاری در این محدوده طی ۴۸ ساعت آینده آغاز خواهد شد. همچنین، دو قرارداد جدید برای اجرای زیرسازی و باله‌گذاری دفع آب‌های سطحی در شهرک والفجر و مجاورت پل شهیدان دست‌بالا در حال تعیین پیمانکار هستند تا از بروز مشکلات در فصل زمستان و بارندگی‌های پیش‌رو جلوگیری شود.
شهردار منطقه ۹ شیراز در ادامه به اقدامات انجام شده در حوزه فضای سبز اشاره کرد و افزود: طی سال گذشته، ساخت چند بوستان در منطقه آغاز شده که از جمله آنها می‌توان به پارک طلاییه با مساحت ۳۵ هزار مترمربع، پارک علوم با وسعت ۱۲ هزار مترمربع و پارک‌های محله‌ای در بلوار روزبهان و شهرک زیتون اشاره کرد.
رستم‌زاده ادامه داد: این پروژه‌ها هم‌اکنون در مرحله اجرای عملیات عمرانی قرار دارند و پیمانکاران آن‌ها در حال گزینش هستند. همچنین، انتخاب پیمانکار برای دو بوستان جدید با نام‌های پارک فناوری و ۲ نیز در دست اقدام است.

شهردار منطقه ۹ شیراز با اشاره به پیشرفت مطلوب پروژه‌های خدمات ایمنی اظهار کرد: پروژه تکمیل ایستگاه آتش‌نشانی هویزه با سرعت در حال انجام است و پیش‌بینی می‌شود تا شهریورماه امسال به بهره‌برداری برسد و به مدار خدمات‌دهی به شهروندان افزوده شود.
رستم‌زاده افزود: در حوزه پدافند غیرعامل نیز شهرداری شیراز خدمات ایمنی گسترده‌ای به مردم منطقه ارائه می‌دهد.

وی با بیان اینکه پروژه‌های ذخیره‌سازی آب با قوت در حال پیگیری است، توضیح داد: عملیات بتن‌ریزی فونداسیون و دیواره‌های مخزن آب در کوهجار و همچنین عملیات خاک‌برداری مخزن پارک کشککاران به پایان رسیده است و این پروژه‌ها با حمایت مالی معاونت مالی و اقتصادی شهرداری شیراز با سرعت قابل قبولی پیش می‌روند تا پاسخ‌گوی نیازهای شهروندان باشند.

شهردار منطقه ۹ همچنین، ضمن اشاره به فعال بودن همه پروژه‌ها در منطقه، خاطرنشان کرد: نیروهای خدماتی شهرداری به صورت مستمر در سطح منطقه حضور دارند تا خدمات‌رسانی مناسبی به مردم انجام دهند.

خدمت‌رسانی جهادی سازمان‌های ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی

سراسر کشور



طی این مدت، سازمان‌های ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی کشور به خوبی با مدیریت کارا و هدفمند، ضمن کنترل شرایط بحرانی، توانستند در مسیر ارائه خدمات در میادین اصلی میوه و تره‌بار و بازارچه‌های سطح شهر، آگاه‌سازی بهره‌برداران، انجام به‌موقع تشریفات قانونی واگذاری و بهره‌برداری از مراکز عرضه و خدمات تابعه و نظارت مستمر، هماهنگ عمل کنند تا جریان خدمات به شهروندان فهم کشور بدون وقفه و با آرامش انجام شود.

صفحه
۴
شماره
۴۲۳۴
سال
سی ام

خبر



مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق شیراز خبر داد:

راه‌اندازی پویش «هویت را مثبت کن» در مدارس



مدیرعامل شرکت توزیع برق شیراز با تأکید بر نقش مؤثر دانش‌آموزان در اصلاح الگوی مصرف به‌عنوان یک ضرورت ملی، گفت: دانش‌آموزان به عنوان سفیران آگاهی‌بخش در زمینه مصرف بهینه انرژی در خانواده‌ها و جامعه نقش‌آفرینی می‌کنند و با ارائه اطلاعات و آموزش به خانواده‌ها و اطرافیان خود، در اصلاح الگوی مصرف انرژی نقش‌آفرینی می‌کنند.
به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق شیراز، محمدرضا سلاچی با اشاره به نقش بی‌بدیل مشترکان در مصرف انرژی گفت: اول تا هفتم غلبه بر ناترازی گفت: اول تا هفتم برنامه توسعه زیرساخت‌های ملی است.

وی با قدردانی از همکاری مشترکان در راستای غلبه بر ناترازی افزود: حدود بیست درصد مشترکان مصارفی بیش از الگوی مصرف دارند که از این تعداد کمتر از یک درصد بسیار پرمصرف هستند، در این بخش از جامعه بتأسیل خوبی در زمینه مدیریت مصرف انرژی نهفته است ضمن اینکه دیگر مشترکین هم می‌توانند با راهکارهای بسیار ساده در این عزم ملی خدمتگزاران خود در صنعت برق را یاری نموده و حتی از پادشاه‌های مدیریت مصرف هم بهره‌مند شوند؛ و لذا با آموزش و فرهنگسازی بویژه در گروه هدف دانش‌آموزان می‌توان نسبت به اصلاح رفتاری در حوزه انرژی اقدام کرد.

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق شیراز افزود: زندگی در دنیای امروزی وابستگی تمام عیاری به انرژی دارد و تصور زندگی بدون برق حتی برای امکان پذیر نیست در همین راستا، استفاده از تمام ظرفیت‌ها جهت تأمین پایدار برق از جمله گسترش نیروگاه‌های تجدید پذیر، زیرساخت‌های انرژی و از همه مهمتر و کارآمدتر افزایش ظرفیت نیروگاه مجازی از محل صرفه‌جویی مشترکان اهمیت زیادی دارد.

مدیرعامل توزیع برق شیراز خواستار مصرف بهینه برق در میان یکایک مشترکان شد و اظهار داشت: در حوزه انرژی از اعمال صرفه‌جویی در انرژی به عنوان راه‌اندازی «نیروگاه‌های مجازی» یاد می‌شود. به گفته سلاچی، از محل صرفه‌جویی حاصل از «نیروگاه‌های مجازی» می‌توان به گسترش زیرساخت‌های حوزه انرژی در بخش‌های مولد کمک نمود که قطعا منتهی به تولید ثروت و افزایش رفاه عمومی خواهد شد.

آغاز پیش‌فروش بلیت‌های اتوبوس‌های اربعین از ۲۵ تیر

جایی مسافران به بهترین شیوه انجام شود.

رئیس سازمان راهداری با یادآوری اینکه در ناوگان جاده‌ای مسافری اتوبوسی کمبود وجود دارد،

گفت: در یک سال گذشته فقط ۲۰۰ اتوبوس به کشور وارد کردیم که پاسخگو نیست، بنابراین در سفرهای اربعین امسال سرویس کارخانجات و صنایع در اختیار سفرهای اربعین قرار می‌گیرد. اکبری از اخذ مصوباتی برای تسهیل در سفرهای جاده ای تا سفرهای اربعین امسال نیز با آمدگی در بخش جاده‌ای انجام داد.
وی ادامه داد: به منظور سفرهای مناسب اربعین، علاوه بر پروژه‌های عمرانی در بخش جاده، اصلاح نقاط حادثه‌خیز و اصلاح پایانه‌ها در حال انجام است تا جابه

رئیس سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای از آغاز پیش‌فروش بلیت‌های اتوبوس برای اربعین از ۲۵ تیر امسال خبر داد.
به گزارش ایسنا، رضا اکبری در حاشیه دومین جلسه ستاد اربعین گفت: بازدیدهایی که دو هفته گذشته از پایانه‌های مرزی و جاده‌ها انجام شد، حاکی است عملیات عمرانی در این بخش‌ها به خوبی پیش می‌رود و قطعا تا روزهای آتی به پایان می‌رسد تا سفرهای اربعین امسال نیز با آمادگی در بخش جاده‌ای انجام شود.

وی ادامه داد: به منظور سفرهای مناسب اربعین، علاوه بر پروژه‌های عمرانی در بخش جاده، اصلاح نقاط حادثه‌خیز و اصلاح پایانه‌ها در حال انجام است تا جابه