

<b>هفته نامه طلوع جنوب صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدمهدی جعفری زاده</b>	
<b>کازرون: خ قدمگاه/ پایین تر از تقاطع امیرکبیر ۴۲۲۲۹۲۴۶-۰۷۱</b>	<b>حساب جاری سپهر ۰۱۰۱۴۵۵۸۳۷۰۰۱ بانک صادرات به نام روزنامه طلوع</b>
<b>چاپخانه: خلیج فارس</b>	<b>آدرس سایت: www.toloujonoob.ir</b>
<b>پست الکترونیک: toloudaily@gmail.com</b>	<b>مرامنامه اخلاقی: tolounews.com/Regulations.aspx</b>
<b>فروش نسخه الکترونیک www.jaaar.com</b>	<b>یا جستجوی @toloujonoob</b>
<b>آدرس کانال تلگرام: http://telegram.me/toloujonoob</b>	<b>eshterak.ir@gmail.com</b>
<b>پنجشنبه ۱۹ تیر ماه ۱۳۹۹ شماره ۹۹</b>	

# طلوع جنوب

## گردشگری

### ذخیره گاه دنا میراث گرانبهای طبیعی



مناطق حفاظت شده محیط زیست این استان که عمدتاً در منطقه دنا می باشد محل زیستگاه گونه های مختلف جانوری و گیاهی نادر و کم نظیر است. وی افزود: هزار و ۲۰۰ گونه گیاهی و ۳۵۰ گونه جانوری و ۲۶ هزار هکتار پارک ملی در استان وجود دارد که تصرف و تجاوز به مناطق حفاظت شده، آتش سوزی ها و شکار غیرقانونی عمده مشکلات و تهدیدات این مناطق است. هاشمی تأکید کرد: پنجم تیرماه امسال آتش سوزی در جنگل های پارک ملی دنا پس از پنج ساعت تلاش نیروهای مردمی، ستادی و اجرایی این اداره کل مهار شد. استاندار کهگیلویه و بویراحمد با اشاره به اینکه حفاظت از محیط زیست از اولویت هاست، افزود: در برابر تهدیدها و خطراتی که محیط زیست با آن مواجه است، سریعاً اقدام و حمایت می کنیم. حسین کلانتری افزود: محیط زیست یک سرمایه ملی و متعلق به همه نسل ها و امانتی ارزشمند در دستان ماست و کهگیلویه و بویراحمد به لحاظ برخورداری از این منابع عظیم خدادادی شرایط خاص دارد. وی تصریح کرد: مناطق حفاظت شده استان محل زیستگاه گونه های مختلف و نادر گیاهی و حتی جانوری است و ودیعه ای که نیازمند حفاظت و صیانت همگانی بوده و فرهنگ سازی و آموزش در این مسیر بسیار ضروری است. استاندار کهگیلویه و بویراحمد با اشاره به آتش سوزی های جنگل خائیز، ابراز داشت: در این آتش سوزی به دلیل اهمیت موضوع شخص رئیس جمهور، معاون اول، مسئولین کشوری و لشکری در سطح ملی و در استان همه دستگاه های اجرایی، نظامی، امنیتی، سپاه، بسیج و گروه های مختلف مردمی با جدیت پای کار آمدند. کلانتری افزود: سالم نگه داشتن عرصه های محیط زیست که با حیات جامعه پیوند دارند تحرک و پویایی افراد و جامعه را می طلبد و حفاظت از محیط زیست نیازمند عزم عمومی دارد. وی تأکید کرد: در کنار تقویت فرهنگ حفاظت از محیط زیست باید برخورداری از تکنولوژی روز و ابزار و امکاناتی همچون دوربین های پایش یا رصد، اینترنت اشیا تجهیزات اطفا حریق و پهپاد شویم. ذخیره گاه زیست کره دنا به عنوان دهمین ذخیره گاه زیست کره کشور متشکل از مناطق حفاظت شده، پارک ملی و شکار ممنوع است که در سال ۱۳۹۰ در شبکه جهانی ذخیره گاه ها ثبت شد. یک پارک ملی، هفت منطقه حفاظت شده، یک ذخیره گاه زیست کره و پنج منطقه شکار ممنوع با وسعت ۳۱۲ هزار و ۴۶۶ هکتار در کهگیلویه و بویراحمد وجود دارد. منطقه ۹۴ هزار هکتاری حفاظت شده دنا دارای ۳۴۴ گونه مهره دار، ۲۸ گونه پرنده شکاری، بلنگ ایرانی و خرس قهوه ای است. گونه غالب منطقه حفاظت شده دنا کل و بز و همچنین پرندگان حمایت شده است و پرندگان کمیابی نظیر کبک دری و هما را در خود جای داده است. در کهگیلویه و بویراحمد از ۲۴۰ پستانداران، بیش از ۲۰۰ گونه پرنده، ۳۹ گونه خزنده، ۹ گونه ماهیان و سه گونه دوزیستان در این استان زندگی می کنند. پوشش متنوع گیاهی از جمله ویژگی های طبیعت کهگیلویه بویراحمد است و افزون بر ۲ هزار گونه گیاهی را در خود جای داده است.

هاشمی تصریح کرد: ذخیره گاه دنا یک اکوسیستم بسیار مهم و حیاتی در منطقه تلقی می شود و زیبایی های فوق العاده ای دارد و همچنین ۲۰ درصد منابع آبی کشور را تأمین می کند. وی ابراز داشت: دنا یکی از مهمترین ذخیره گاه های زیست کره جهان به شمار می رود و گونه های جانوری شامل انواع پرنده گان، خزندگان، پستانداران و آبیان زیست دارند که کل و بز، خرس قهوه ای، خوک وحشی و پلنگ، گرگ، روباه، کفتار، شغال، موش کور، سنجاب ایرانی، خرگوش، سمور، راسو، خفاش، جوجه تیغی، سیاه گوش، عقاب طلایی از جمله مهمترین گونه های این منطقه حفاظت شده به شمار می رود.

مدیرکل حفاظت محیط زیست کهگیلویه و بویراحمد عنوان کرد: منطقه حفاظت شده و پارک ملی دنا با مساحت بیش از ۲۵۵ هزار هکتار، زیستگاه ۳۲۰ گونه جانوری بوده و وجود کوه، جنگل، بیش از ۱۰۰ چشمه، رودخانه و ۱۲۰۰ گونه گیاهی دنا را به زیستگاه گونه های جانوری مختلف تبدیل کرده است.

هاشمی افزود: تعامل و همکاری جوامع بومی محلی در حفظ این گنجینه ارزشمند و عظیم بسیار مهم است و زمانی برنامه های زیست محیطی و ذخیره گاه های زیستی موفق خواهند شد که مردم همکاری کنند و تنوع فرهنگی از سوی مردم وارد این برنامه شود. مدیرکل حفاظت محیط زیست کهگیلویه و بویراحمد بیان کرد: در مجموع ۳۱۲ هزار هکتار

یاسوج- ایرنا- ذخیره گاه دنا در شانزدهم تیرماه سال ۱۳۹۰ به عنوان دهمین ذخیره گاه زیست کره ایران ثبت شد و بر اساس اعلام سازمان حفاظت محیط زیست کشور افزون بر یک هزار و ۵۲۰ گونه گیاهی و جانوری در این منطقه شناسایی شده است.

بر اساس اعلام سازمان محیط زیست، ذخیره گاه زیست کره، مناطق حفاظت شده طبیعی - زیستی بین المللی هستند که علاوه بر حفاظت، دستاوردهایی مانند ارائه سایت های مطالعاتی کم نظیر به دانشمندان و تجربه مهارت انسان در پشتیبانی از توسعه پایدار را نمایان می کنند.

اعلام ذخیره گاه های زیست کره برای جلوگیری از تغییرات برگشتناپذیر و بهره برداری ناپایدار از منابع طبیعی، در عین نیاز به بهره برداری از طبیعت (با توجه به رشد روزافزون جمعیت) شکل گرفته و به یکی از تقسیم بندی های مهم حفاظتی جهان تبدیل شده است.

بنا به اظهارات مدیرکل حفاظت محیط زیست کهگیلویه و بویراحمد، ثبت ذخیره گاه دنا، مسئولیت بزرگی بر دوش جامعه زیست محیطی استان برای حفظ توسعه پایدار گذاشته است.

سید اسدالله هاشمی افزود: منطقه حفاظت شده و پارک ملی دنا از مهمترین ذخیره گاه های زیست کره جهان و ظرفیتی مهم برای حفظ بیش از ۳۲۰ گونه جانوری است که میراث گرانبهای طبیعی به شمار می رود.

## پرکاربردترین و پرمصرفترین گیاهان دارویی



از هزاران سال قبل از گیاهان دارویی برای درمان بیماری های مختلف استفاده می کردند. امروزه نیز طب سنتی در بین مردم طرفداران زیادی دارد و بسیاری از افراد برای درمان بیماری ها از خواص گیاهان دارویی استفاده می کنند. برخی از گیاهان دارویی از دیگر گیاهان شناخته تر هستند که هم به صورت تازه و هم خشک شده در دسترس مردم قرار دارند. در ادامه این بخش از سلامت نمناک با پرکاربردترین گیاهان دارویی که سلامت انسان را ارتقا می دهند، بیشتر آشنا می شویم.

**آویشن**  
آویشن یکی از گیاهان پرخاصیت دارویی است که از زمان های قدیم برای درمان انواع بیماری ها مورد استفاده قرار می گرفت. از این گیاه علفی و معطر که دارای خواص دارویی است در صنایع غذایی، دارویی، بهداشتی و آرایشی استفاده می کنند.

آویشن برای درمان سردرد، سرماخوردگی، گوش درد، سرخک، سرفه، تقویت اعصاب، درمان افسردگی، خستگی و بی خوابی مفید است و مصرف آن موجب کاهش فشارخون و چربی خون می شود. همچنین این گیاه دارویی ضد تشنج و ضد صرع و ضد نفخ است که سبب تقویت بینایی و معده می شود. شستشوی سر با دم کرده آویشن در درمان و کاهش ریزش مو کمک می کند.

مصرف آویشن بعد از غذا هر نوع مشکل مربوط به دستگاه گوارش مثل نفخ، سنگینی، گرفتگی عضلات معده را درمان می کند. آویشن با عفونت های مجاری تنفسی مقابله کرده و سرفه را کاهش می دهد.

### گل گاوزبان

گاوزبان، یکی از معروفترین و پرمصرفترین گیاهان دارویی است. این گیاه علفی و یک ساله یکی از غنی ترین منابع اسیدهای چرب اصلی بشمار می رود که در اردیبهشت تا شهریور گل می دهد و

می دهد، سردرد را تسکین می دهد، رشد مو را تحریک می کند، با درد مفاصل مقابله می کند، گوارش را بهبود می بخشد، از سرطان پیشگیری می کند، و پشتیبان سلامت قلب و عروق است. از رزماری می توانید در سوپ ها، ساندویچ ها، سالادها و... استفاده کنید یا از برگ های تازه یا خشک شده این گیاه چای درست کنید.

### جینسینگ

در مطلب خواص جینسینگ در بخش سلامت نمناک کامل توضیح دادیم که جینسینگ از گیاهان دارویی محبوب در آسیا و آمریکای شمالی است که انواع مختلفی دارد و هر نوع آن برای درمان بیماری ها مفید است. از ریشه ها، برگ ها و میوه جینسینگ به عنوان دارو برای درمان استفاده می کنند. جینسینگ تقویت کننده سیستم ایمنی، ضد التهاب، ضد استرس، خواب آور، و ضد باکتری است و سبب افزایش انرژی، کاهش وزن، درمان سردرد، بهبود گوارش، کاهش استرس، کاهش سطح قند خون، تقویت سیستم ایمنی می شود. از جینسینگ به عنوان یک درمان طبیعی برای ناباروری استفاده می کنند.

### زنجبیل

زنجبیل یک گیاه دارویی مشهور است که در نقاط مختلف جهان مورد استفاده قرار می گیرد و دارای خاصیت آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، ضد ویروسی، ضد قارچی، آنتی بیوتیک، ضد سرطانی، ضد تهوع، ضد اسپاسم، و ضد سرفه است.

زنجبیل سبب تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش رادیکال های آزاد، بهبود گردش خون در بدن، مقابله با سرماخوردگی، بهبود گوارش، تنظیم سطح قند خون، مبارزه با تهوع، رفع سوزش سردل و نفخ می شود و از تجمع سموم در بدن که خطر عفونت های ویروسی، قارچی، و باکتریایی را افزایش می دهند، پیشگیری می کند. شما می توانید برش هایی از زنجبیل تازه را به سالاد اضافه کنید یا چای زنجبیل تهیه و مصرف نمایید.

### بابونه

بابونه از دیگر گیاهان دارویی مفید است که خاصیت درمانی بالایی دارد. این گیاه دارای ویژگی های ضد تحریک کننده، ضد التهابی، ضد میکروبی، ضد اضطراب، ضد اسپاسم، ضد اسهال و ضد سرطانی است و به درمان سردرد، کاهش درد عضلانی، کنترل استرس، رفع گرفتگی های قاعدگی، درمان مشکلات معده، کاهش وزن، تقویت سیستم ایمنی و درمان بی خوابی و دیگر مشکلات خوب کمک می کند. این گیاه دارویی به محافظت از بدن در برابر رادیکال های آزاد کمک می کند.

### مریم گلی

این گیاه سرشار از روغن های فرار و فلاونوئیدها است و به درمان بیماری های مختلف کمک می کند. مریم گلی گیاهی ضد فشارخون، ضد دیابت، ضد التهاب و ضد میکروبی است که به بهبود خلق و خو، تسکین اضطراب، تسکین گلو درد، تقویت سیستم ایمنی، کمک به کاهش وزن، کاهش التهاب، بهبود خواب خوب، و کاهش سطوح کلسترول و فشارخون کمک می کند.

توصیه های مهم برای مصرف گیاهان دارویی

• در استفاده از گیاهان دارویی زیاده روی نکنید.

• مصرف گیاهان دارویی باید طبق نظر متخصصان طب سنتی باشد.

• زنان باردار و خانم هایی که در دوران شیردهی قرار دارند نباید خودسرانه گیاهان دارویی مصرف نمایند.

روابط عمومی و تبلیغات تیپ تکاور امام سجاد (ع)