



۵ اردیبهشت ۱۳۹۵ یکشنبه

۴ شماره ۱۶۶۰ سال بیست و دوم

با قانون زندگی کنیم

هرگاه اقداماتی که برخلاف قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران می باشد بر حسب امضای ساختگی وزیر یا مأمورین دولتی به عمل آمده باشد، مرتکب و کسانی که عالماً آن را به کار برده باشند به حبس از سه تا ده سال محکوم خواهند شد.

ماده ۵۷۱ قانون مجازات اسلامی

بانوان



۱۰ خاصیت باور نکردنی کاهو



بر اساس تحقیقات جدید پژوهشگران، گزارشی که به تازگی درباره فواید کاهو منتشر شده است، باعث می شود تا این صیفی همواره در سفره باشد. به گزارش جام جم آنلاین: ۱ - کاهو دارای کالری کم و بدون چربی است، می توان هنگام گرسنگی آن را بدون ترس از افزایش وزن یا مشکلات جسمانی تناول نمود، کاهو دارای مقدار زیادی الیاف و سلولز است که احساس سیری به انسان می دهد، بنابراین از بهترین خوراکی ها برای کنترل وزن در بلند مدت است. ۲ - کاهو حاوی ویتامین و املاح مهمی مانند ویتامین ک، اسید فولیک، منگنز، پتاسیم، ویتامین «ج» ، کلسیم و ویتامین «آ» است. ۳ - کاهو قند خون را افزایش نمی دهد و بیماران دیابتی می توانند آن را بدون نگرانی مصرف کنند، به ویژه که باعث افزایش وزن نمی شود. ۴ - حتی اگر هر روز کاهو مصرف شود به خاطر طعم خوش، انسان از آن زده نمی شود، همچنین کاهو باعث کاهش فشارخون می شود. ۵ - کاهو باعث تسهیل هضم غذا و جلوگیری از افزایش کلسترول خون می شود. ۶ - کاهو به خاطر دارا بودن «کاروتن»، مانع اکسید شدن کلسترول و گرفتگی رگ شده و قلب را تقویت می کند. ۷ - کاهو دارای مقدار زیادی امگا ۳ و امگا ۶ است که به ویژه امگا ۳ مانع التهاب شده و به فعالیت مغز و دیگر اعضای بدن کمک می کند. ۸ - بیست درصد کالری کاهو حاوی پروتئین است؛ به همین دلیل خوردن آن مقدار زیادی از نیاز بدن به این ماده را تامین می کند. ۹ - کاهو دارای ماده آرام بخش «لاکتوکاریوم» است که به خواب راحت کمک می کند، لذا به اشخاصی که دچار کم خوابی هستند توصیه شده، قبل از خواب چند برگ کاهو یا آب آن را مصرف کنند. ۱۰ - کاهو املاحی دارد که باعث دفع سموم بدن می شود، خواص قلبی آن مانع افزایش اسید خون شده و تاثیر مثبتی بر سلامتی انسان دارد.

این ۸ مواد غذایی که پوستتان را مثل آینه می کند

به گزارش جام جم سرا، مراقبت از پوست کاری دشوار است، اما کلید چهره ای سالم در بشقاب شماست. مواد غذایی مناسب می تواند ظاهر پوست را بهبود بخشد، از چین و چروک جلوگیری کند و در برابر آسیب های نور خورشید مقاوم تر باشد. در این مقاله شما را با ۸ غذای مفید برای سلامت پوست آشنا می کنیم. ۱. بادام گرسنگی بین میان وعده غذایی خود را با بادام پر کنید. آجیل ها سرشار از ویتامین E هستند. بادام دارای آنتی اکسیدانی است که آسیب رادیکال های آزاد که منجر به پیری و چین و چروک می شود را دفع می کند و ممکن است از خرابی پوست جلوگیری کند. ۲. فلفل قرمز نصف فنجان فلفل قرمز را به غذاهای سرخ کردنی یا سالاد خود اضافه کنید تا نزدیک به نیمی از ویتامین C مورد نیاز در یک روز را دریافت کنید. ویتامین سی در برابر آسیب رادیکال های آزاد، پوست را محافظت می کند؛ همچنین بدن از ویتامین C برای تولید کلاژن استفاده می کند که پروتئینی است که به پوست استحکام می بخشد. آیا فلفل را دوست ندارید؟ دیگر غذاهای غنی از ویتامین C مانند پاپایا، توت فرنگی، کیوی و کلم را انتخاب کنید. ۳. هویج هویج می تواند به شما کمک کند که بدرخشید. یک مطالعه نشان می دهد که مردم پس از شش هفته که یک تا سه وعده غذاهای غنی از تولیدات بتا کاروتن را به رژیم غذایی خود افزوده اند، پوست خود را بسیار بهبود داده اند. ۴. ماهی قزل آلا شما می دانید که امگا ۳ است که در ماهی های چرب یافت می شود برای قلب بسیار مفید و همچنین یکی از بهترین ترکیب ها برای چهره شماست. مصرف ماهی با التهاب و سوزش، لک، جوش و سایر مشکلات پوستی مبارزه می کند. این چربی های سالم نیز ممکن است خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش دهد. بر اساس یک مطالعه، افرادی که مکمل امگا ۳ مصرف

سفید کننده دندان بسازید



شما می توانید با جوش شیرین یک خمیر دندان خانگی بسازید. اول باید ۳ قسمت جوش شیرین را با یک قسمت نمک مخلوط کنید، بعد به آن ۳ قاشق چای خوری گلیسرین اضافه کنید و برای خوشبو شدن نیز ۱۰ تا ۲۰ قطره از یک اسانس مورد علاقه تان (نعنا، دارچین یا...) به آن بیفزایید، سپس به مقدار کافی آب به آن اضافه کنید تا کاملاً حالت خمیری شکل پیدا کند. شما می توانید این خمیر دندان را در بطری کوچک نگهداری کنید. از آن جا که جوش شیرین یک سفید کننده دندان طبیعی است، این خمیر دندان حساسی دندانها را سفید و از پوسیدگی آنها نیز جلوگیری می کند. اگر هم فرصت ندارید می توانید برای سفیدتر شدن دندانهای تان، مسواک خود را درون جوش شیرین فرو برده سپس با آن دندانهای تان را مسواک بزنید؛ همچنین می توانید روی خمیر دندان اندکی جوش شیرین بپاشید و سپس دندانها را مسواک بزنید. ۱. اصلاح برای آقایان لایه بردار و شونده پوست بسیاری از خانها برای خرید شونده های خارجی پوست، (اسکراب) هزینه زیادی می پردازند. از این به بعد مرطوب نخی را به جیب نگه دارید و خودتان در منزل این مواد را تهیه کنید. مخلوط جوش شیرین و ماست برای پاک کردن و از بین بردن سلولهای مرده پوست توصیه می شود. برای این منظور، از مخلوط جوش شیرین و ماست، خمیری درست کنید، به مدت چند دقیقه روی پوست بگذارید و سپس آن را بشویید.

کازرون

پروفسور ملک زاده در گفت و گو با روزنامه طلوع؛ کمبود ۴۰۰ تخت بیمارستانی در کازرون بیمارستان امام علی(ع) تا سال آینده، تجویز می شود

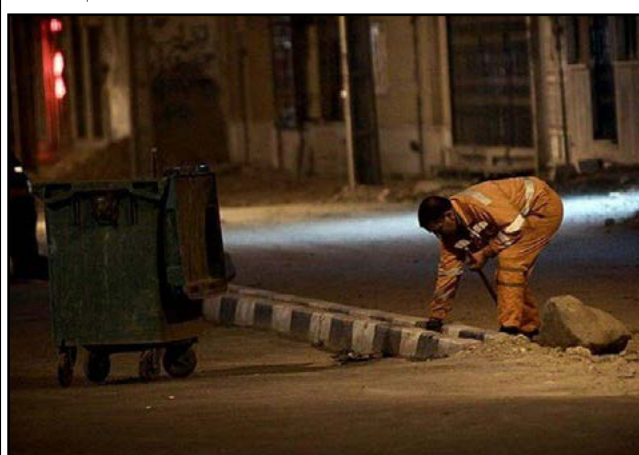
گفت و گو: داود کشاورز



محمد رضا نوکام

صدای شما چرا...؟

در تمامی شهرها، پاکیزگی و تمیزی شهر بستگی به مأمورانی دارد که روز و شب خود را صرف جمع آوری پسماندها، زباله ها و نظافت شهر کرده و با از خودگذشتگی و وظیفه شناسی، به خوبی کار خود را انجام می دهند؛ اما دارای مشکلات مالی هستند. یکی از مأموران خدمات شهری کازرون که نخواست نامی از وی برده شود می گوید: مگر ما چه گناهی کرده ایم که باید هر ۴ ماه یکبار حقوق دریافت کنیم؟ مگر ما زن و بچه نداریم؟ مگر ما مشکل نداریم؟ برخی از همکاران ما از روستاهای دور به شهر آمده و به خاطر نبود کار مناسب با این شرایط بسیار سخت و بد، دست و پنجه نرم می کنند. این کارگر تلاشگر شهرداری در



رابطه در سفر وزیر بهداشت و رایزنی های انجام شده با دانشگاه آزاد کازرون توانستیم تفاهنامه ای را به امضا برسانیم و به موجب آن وزارت بهداشت در تلاش است تا یک سال آینده این بیمارستان را تجهیز کند. شما از مجریان طرح غربالگری در بلاده بوده اید، از نتایج و چگونگی این طرح بگویید. البته من همه ایران را وطن خود می دانم و برای همه تلاش می کنم. این طرح یک طرح ملی است و در بیشتر نقاط ایران و حتی در مناطق محرومی مانند سیستان و بلوچستان و هرمزگان در حال اجرا می باشد. ما در این طرح افراد بالای ۴۰ سال را برای بیماری های قندخون و فشارخون غربالگری می کنیم. بسیاری از افرادی که مورد آزمایش قرار گرفتند، از بیماری خود بی خبر بودند که در این طرح توانستیم آن بیماری را با شناسایی کرده و آنها را نسبت به بیماری شان آگاه کنیم.

دکتر ملک زاده در همایش تجلیل از دانش آموزان ممتاز؛ بسیاری از مبتلایان به قندخون و فشارخون در کازرون، از بیماری خود بی خبرند

کنترل بیماری ها دانست و افزود: امروز بیش از ۹۰ درصد مردم ایران پاسوانند که این آمار از نظر سازمان بهداشت جهانی آمار بسیار خوبی است. او ابراز امیدواری کرد با تلاشی که صورت خواهد گرفت، سن امید به زندگی به ۸۰ سال برسد.



سرویس خبری / داود کشاورز: همایش تجلیل از دانش آموزان ممتاز با حضور پروفسور ملک زاده، حجت الاسلام خرسند امام جمعه کازرون، گرمی فرماندار و چند تن از مسئولین دیگر شهرستان در باشگاه فرهنگیان کازرون برگزار شد. ابتدا پروفسور ملک زاده طی سخنانی با بیان اینکه قبل از انقلاب امید به زندگی بیشتر از ۵۰ سال نبود؛ اما اکنون به ۷۰ سال رسیده، اظهار داشت: در گذشته وجود بیماری های عفونی، بهداشت نامناسب و سالم نبودن آب شرب در جوامع شهری و روستایی و نیز رواج بیماری هایی مانند مالاریا، موجب از بین رفتن مردم می شده اما با تشکیل خانه های بهداشت و در برخی موارد واکسیناسیون، این بیماری ها کنترل شد. وی ادامه داد: اما امروز مشکل اصلی سلامت در ایران، بیماری هایی مانند دیابت، فشار خون، سکتة های قلبی و مغزی و تصادفات می باشد که با واکسن قابل پیشگیری نیست. پروفسور ملک زاده در بخش دیگری از سخنان خود، بالا رفتن سطح سواد جامعه را عامل مهم

