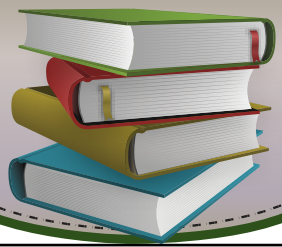


## ضرب المثل های جهان

### اگر پدر پیاز باشد و مادر سیر، چگونه می توان انتظار بوی خوش را داشت؟

**ضرب المثل تازی**



## ۷ دلیل شگفت انگیز برای خوردن موز



موز میوه ای است که علاوه بر داشتن طعمی خوشمزه، خواص و فواید بسیاری دارد. به گزارش جام جم سرا، این میوه که دارای مقدار سرشاری از ویتامین و املاح معدنی است، فواید معجزه آسایی دارد، که از جمله آنها به این موارد می توان اشاره کرد:

**مقابله با افزایش فشار خون:** موز دارای مقدار زیادی پتاسیم و مقدار کمی سدیم است، به همین سبب مصرف روزانه آن باعث کاهش فشار خون و همچنین مقابله با افزایش سدیم خون پس از مصرف غذاهایی شور می شود.

**بهبود عملکرد جهاز هاضمه:** موز دارای الیاف قابل ذوب شدن و غیر قابل ذوب است که این الیاف به تنظیم هضم غذا کمک می کند.

**بهترین خوراکی برای رژیم:** این میوه به احساس سیری برای مدت طولانی نه فقط به خاطر دارا بودن الیاف بلکه به خاطر بوی آن کمک می کند، بر اساس پژوهش های موجود این بو باعث می شود علامتهایی به مغز ارسال نماید که به خاطر آن شخص احساس سیری کند.

**تقویت گردش خون:** مصرف هر روز این میوه باعث می شود بدن ۴ گرم الیاف اضافی را کسب کند که باعث کاهش خطر ابتلا به تصلب شرایین و بیماری های قلب می شود.

**سلول سازی:** موز ۲۰ درصد نیاز انسان به ویتامین «بی ۶» را تامین می نماید که باعث تشکیل هورمون انسولین ضروری برای کنترل قندخون و اسید آمینه ضروری برای سلول سازی می شود.

**مقابله با کم خونی:** موز سرشار از آهن است که باعث تولید هموگلوبین در گلبول های قرمز و مقابله با کم خونی می شود.

**بهبود وضعیت جسمانی:** این میوه دارای ۲۷ میلیگرم منیزیم است که باعث بهبود وضعیت جسمانی به ویژه خواب راحت می شود؛ چون کمبود منیزیم از دلایل تشنج و افسردگی است.

## اگر میخواهید موهایتان سفید رنگ نشود



خاکستری شدن موها دلایل متعددی دارد و اگر برایتان سوال است که چرا این قدر زود شاهد سفید شدن برخی از تار موهای خود هستید در ادامه می توانید دلایل این تغییر در موهای سر خود را بدانید.

**موهای مادر یا پدرتان زود سفید شده است**

دکتر دوریس دی متخصص پوست در مرکز پزشکی لانگون دانشگاه نیویورک و نویسنده کتاب "Forget the Facelift" می گوید: در خانواده من همه از ۲۰ سالگی به بعد موهایمان شروع به سفید شدن کرد، وقتی به ۲۸ سالگی رسیدم متوجه شدم دیگر باید از رنگ مو استفاده کنم و حالا که ۵۰ سال دارم موهایم ۱۰۰ درصد خاکستری شده. دکتر دی می گوید: تحقیقات نشان داده ژن هایی وجود دارد که خاکستری شدن موها را تسریع می کند. این یعنی می توانید پدر و مادر خود را مقصر بدانید. درست مثل ریختن یا نریختن موها، خاکستری شدن موها از طرف ژن های هر دو خانواده (پدری و مادری) می آید.

**ممکن است مشکل خود ایمنی داشته باشید**

بیماری خود ایمنی پوستی با نام آلوپسی آره آتا می تواند باعث افزایش تارهای سفید مو شود. افرادی که چنین وضعیتی دارند روی پوست سرشان لکه های کوچک، صاف و گردی شروع به افزایش می کند و ممکن است کاملاً موهای سر یا بدن خود را از دست بدهند. آلوپسی آره آتا به این دلیل رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن به فولیکول های مو حمله می کند و باعث ریزش آنها می شود. وقتی مو دوباره رشد می کند رنگش سفید است. متأسفانه آمار این بیماری رو به افزایش است، اگر دچار ریزش مویی نگران کننده بودید و یا متوجه کچلی تنها در تکه هایی از مو شدید سریع به یک متخصص پوست مراجعه کنید.

**محیطی که زندگی می کنید، آلوده است**

آلودگی ها و سموم می تواند باعث افزایش سرعت سفید شدن موها شود. این مواد شیمیایی رادیکال های آزاد را افزایش می دهند، تولید ملاتین آسیب می بیند و سفید شدن موهای سر تسریع می شود. وقتی آسیب به سطح فولیکول های مو می رسد بیشترین تغییر ایجاد می شود که یکی از آنها همین سفید شدن مو است. در حالی که این مشکل محیطی تاثیر گذار است، دیگر دلایل مانند استرس اهمیت بیشتری دارند.

**فوق العاده استرسی هستید**

یکی از نمونه های بارز این نمونه از سفید شدن مو رئیس جمهور بعضی از کشورها هستند که زمان رسیدن به ریاست جمهوری موهای کاملاً سیاه دارند اما پس از چند سال به راحتی می توان متوجه شد موها به خاکستری تغییر رنگ داده اند. استرس باعث تغییر مسیر ژنتیک می شود، این یعنی اگر قرار نباشد به این زودی ها موهایتان سفید شود، استرس می تواند کاری کند موها خیلی سریعتر سفید و خاکستری شوند. مگر اینکه راهی برای کنترل استرس پیدا کنید.

**در معرض دود سیگار قرار دارید**

چه خودتان و چه کسی دیگر در خانه سیگار بکشد، دود سیگار می تواند روی رنگ موها تاثیر بگذارد. تحقیقی در سال ۲۰۱۳ نشان داد افرادی که سیگار می کشند ۲،۵ برابر بیشتر از غیر سیگاری ها در خطر سفید شدن موها قرار دارند. دلیل این اتفاق حجم فراوان رادیکال های آزاد است که با سیگار کشیدن وارد بدن می شوند. این را به عنوان یک دلیل دیگر برای ترک کردن سیگار به حساب بیاورید.

**هورمون هایتن، تغییر کرده**

یک نگاه به عکس ده سال پیشتان می تواند این را بگوید، موهایتان دیگر همان موها نیست. به لطف هورمون ها موها در طول زمان می توانند از نظر بافت، تراکم و رنگ تغییر کنند. این فرآیند وقتی به ۳۰ سالگی می رسید از همیشه محسوس تر است. دکتر دی می گوید: ۳۰ سالگی سنی است که افراد می آیند و از این مشکل گله می کنند، متخصصان همچنان تلاش می کنند بفهمند دقیقاً چگونه هورمون ها (مانند استروژن، پروژسترون، و کورتیزول) در روند سفید شدن موها دخالت دارند. البته خانم هایی هم هستند که با وجود رسیدن به سن ۵۰ و یائسگی هنوز یک تار موی سفید هم ندارند. سفیدی موی می تواند به خاطر حمله چندین عامل با هم اتفاق بیفتد؛ ژنتیک، عوامل محیطی و تغییر هورمونی.

**سن، هم دخالت دارد**

شاید خودتان برای سفید شدن موها آماده نباشید، اما موها آماده اند. تولید ملاتین - چیزی که به مو رنگدانه می دهد - با بالا رفتن سن کاهش می یابد. بعد از ۳۰ سالگی برای هر دهه از زندگی خطر سفید شدن موها ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش پیدا می کند. برخی ممکن است رنگ موهایشان دوام داشته باشد و بعضی نیز زود سفید شود.

## اگر این علائم را دارید حتماً به متخصص پوست مراجعه کنید!

در صورت تغییر رنگ و بد فرم شدن ناخن ها به متخصص پوست مراجعه کنید.

خیلی از افراد عادت دارند به محض دیدن اولین خال غیر عادی یا بروز اولین چین و چروک ها روی پوست، به متخصصان درماتولوژی مراجعه کنند. این در حالی است که این موضوع نباید تنها علت مراجعه به متخصصان پوست باشد چون علت های دیگری هم هستند که دلیل این مراجعه را نشان می دهند.

**داشتن شوره سر:** چه ریزش مو داشته باشید و چه مبتلا به شوره سر باشید، باید به متخصص پوست مراجعه کنید. تجمع سلولهای مرده پوست ناشی از شستشوی کم موها و استرس، به تدریج باعث بروز شوره سر می شود. اگر هم مبتلا به طاسی که بیشتر جنبه ژنتیکی دارد، شده باشید، باز هم با تماس زودهنگام به متخصص پوست می توانید شانس ابتلا به این دو عارضه را کاهش دهید.

**قرمز شدن چشم و التهاب آن:** اگر دچار ورم ملتحمه، یک عفونت رایج در غشای چشم شده اید که فضای اطراف چشم و پلک را تحت تاثیر قرار می دهد، باید بدانید رفع این مشکل شما تحت نظارت یک متخصص پوست باید انجام شود. این را آدم فریدمن، استادیار پوست در دانشکده پزشکی دانشگاه جورج واشنگتن می گوید.

گاهی قرمز شدن چشم به علت یک عفونت رایج در چشم رخ می دهد. ناخن های بدفرم:

ناخن هایی که پوسته پوسته، حفره دار و شکننده شده و تغییر رنگ داده اند می توانند، نشان دهنده بیماریهای مختلفی از جمله پسوریازیس، کمبودهای تغذیه ای و اختلال تیروئید باشد. حتی اگر این وضعیت ناخن ها برای شما آزاردهنده نباشد، نشان دهنده این است بدن شما دچار التهاب شده است. مراجعه به متخصص پوست در درک و شناسایی این بیماری ها و جلوگیری از پیشرفت آنها موثر است.

**افسردگی:** البته در صورت احساس افسردگی اولین محل مراجعه نباید مطب یک متخصص پوست باشد مگر این که همراه با مشکلات پوستی یا ناخن باشد. پسوریازیس و مشکلات دیگر پوستی نوعی بیماری التهابی است و التهاب را با اختلالات خلقی مانند افسردگی ارتباط می دهند. با درمان کردن پسوریازیس احتمال بسر طرف شدن افسردگی نیز وجود دارد.

**آفت و زخم های دهانی:** یک نوع رایج از مشکلات دهان به نام آفت در نتیجه اختلال در سیستم ایمنی و دستگاه گوارش رخ می دهد که درمان آن باز هم در حیطه متخصصان پوست است.

## کازرون

### نکوداشت نماز



مراسم نکوداشت نماز درفضایی معنوی با حضور کارکنان تیپ تکاور امام سجاد(ع) در اولین دوشنبه اردیبهشت ماه درحسینیه امام موسی ابن جعفر (ع) برگزار شد. این مراسم در راستای طرح نکوداشت نماز و به میزبانی گردان پدافند هوایی تیپ با پخش کلیبی درخصوص اهمیت نماز، آغاز و سپس از دو نفر از فعالان عرصه نماز تجلیل گردید. در پایان از حاضرین پذیرایی و بروشوری تحت عنوان چهل حدیث درباره نماز توزیع گردید.

### اجرای راهپیمایی برد کوتاه



در هفتمین روز از اردیبهشت ماه و در راستای حفظ و تقویت آمادگی و توان رزم کارکنان تیپ تکاور امام سجاد(ع) و با توجه به گرمیهای هوا، هفتگی سلامت، راهپیمایی با برد کوتاه در سلسله جبال زاگرس از مسیر علی آباد دو تن تا امامزاده بی بی شیرین، برگزار شد. نیروهای یگان در هوای بهاری همراه با پخش آهنگهای حماسی، این مسیر هفت کیلومتری را با موفقیت پیموده و یک بار دیگر توان رزم و سلامت جسم را جهت برنامه ها و مأموریت های آتی محک زدند.

### فرماندار کازرون مطرح کرد:

## کمبود آب، بیکاری و نقدینگی سه چالش عمده پیش رو



حمیدرضا گرامی فرماندار شهرستان کازرون به همراه سید مجتبی علوی بخشدار جره و بالاده و روسای برخی ادارات خدمات رسان این شهرستان از روستای سرمشهد و دهستان دادین دربخش جره و بالاده بازدید کرد و از نزدیک ضمن گفت وگو با اهالی، مسائل و مشکلات این منطقه را مورد بررسی قرار داد. به گزارش روابط عمومی بخشدار جره و بالاده، در این بازدید، ابتدا مهندس سید مجتبی علوی بخشدار جره و بالاده با اشاره به بازدید میدانی سال قبل فرماندار از این روستا و دستور پیگیری و حل مسایل و مشکلات این منطقه به صورت ویژه، افزود: بسیاری از قول های داده شده در بازدید قبل عملیاتی و مشکلات مرتفع شده است؛ از جمله احداث و ایجاد پاسگاه انتظامی در منطقه، آسفالت کوچه ها و معابر روستا، پوشش شبکه های مخابراتی و لکه گیری آسفالت راه و نصب علائم رانندگی و تابلوهای هشدار دهنده در مسیر ارتباطی روستا و ... که امیدواریم سایر کمبودها و مشکلات این منطقه نیز در این سفر برطرف گردد. همچنین هوشنگ غزنوی رییس شورای اسلامی روستای سرمشهد نیز در سخنانی عمده ترین مشکلات این روستای بزرگ را مشکل آب آشامیدنی و کمبود آب و نیز فرسوده بودن شبکه های آبرسانی دانست و از مسئولین خواست با توجه به در پیش بودن فصل گرما، هرچه سریعتر این مشکل را برطرف نمایند. وی همچنین راه دسترسی این روستا به بخش تنگ ارم استان بوشهر، اجازه حفر چاه مال داری به دامداران و کمک به کشتهای جایگزین و کشت گیاهان دارویی با توجه به کم آبی و نیز تسطیح پیچ های تند مسیر را از دیگر خواسته های اهالی دانست. در ادامه جلسه، حمیدرضا گرامی فرماندار شهرستان کازرون با بیان این که امروز با سه چالش عمده روبرو هستیم، گفت:خشکسالی اولین چالشی است که به واسطه تغییر اقلیم به وجود آمده و می توانیم با ارتقای سطح آموزش و فرهنگ سازی و نیز درست مصرف کردن و الگوسازی با این چالش و بحران مقابله نماییم. وی همچنین افزود: درمصرف آب شرب و کشاورزی باید رعایت و صرفه جویی نمود. وی از بیکاری به عنوان دومین چالش نام برد و افزود: می توان در قالب تشکیل تعاونی های مختلف و نیز شرکت های دانش بنیان و طرح های اجرایی با استفاده از نظر کارشناسان آن را به حداقل رساند و برطرف نمود. گرامی، سومین چالش را کمبود نقدینگی دانست که باعث کند شدن روند برخی پروژه ها شده است. وی افزود: امیدواریم سایر کمبودها و مشکلات این منطقه خوبی در این دولت و با توجه به برداشته شدن تحریم ها صورت گرفته و ان شاءالله با حل این مشکل، پروژه ها و طرحها شتاب بیشتری خواهد گرفت. رییس شورای اداری شهرستان کازرون در ادامه افزود: عمده مطالبات و درخواست های عنوان شده در دستور کار قرار می گیرد و در جلسه ای با حضور روسای ادارات در فرمانداری تا حصول نتیجه پیگیری خواهد شد. در پایان جلسه، فرماندار و حاضرین از دهستان دادین و روستاهای آن بازدید کرده و مسایل و مشکلات این روستاها را مورد بررسی قرار دادند.

## پرداخت ۶۶ میلیارد

## و ۲۳۳ میلیون ریال

## مستمری و عیدی

## پایان سال به مددجویان

## تحت حمایت در سال ۹۴

به گزارش روابط عمومی کمیته امداد امام خمینی(ره) شهرستان کازرون، پرویز شفیعی مدیر شهرستان از پرداخت مستمری ۶۶ میلیارد و ۲۳۳ میلیون ریال به مددجویان تحن حمایت، خبر داد. وی افزود: تعداد ۸۲۲۹ خانوار با جمعیتی بالغ بر ۲۳ هزار و سیصد و نود نفر را تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی(ره) شهرستان قرار دادند که علاوه بر مستمری نقدی از سایر خدمات و مزایای این نهاد بهره مند هستند. شفیعی با اشاره به اینکه مستمری مددجویان بایستی حداقل معادل دستمزد قانون اداره کار باشد، افزود: در سال های اخیر هیچ گونه تغییری در افزایش این مستمری صورت نگرفته؛ لذا این نهاد از طریق جذب کمک های خیرین، حامیان طرح اکرام و حامیان طرح محسنین جهت برطرف نمودن مشکلات و نیازهای خانواده ها اقدام می نماید. این مقام مسئول در شهرستان کازرون افزود: اولویت اصلی این نهاد، ارائه کمک و خدمات به خانواده های ایتم، بی سرپرست و خانواده هایی است که هیچ منبع درآمدی ندارند و خوداتکایی و ایجاد اشتغال مورد تاکید این نهاد می باشد.

## آمار و اطلاعات اداره هوشناسی کازرون در هفته گذشته

تاریخ	دما درجه حرارت(ع)		رطوبت	
	حداقل	حداکثر	حداقل	حداکثر
۹۵/۲/۰۴	۱۴.۲	۳۱.۶	۱۵	۶۱
۹۵/۲/۰۵	۱۵.۶	۳۱.۶	۱۴	۶۴
۹۵/۲/۰۶	۱۶.۰	۳۲.۴	۱۲	۵۰
۹۵/۲/۰۷	۱۷.۰	۳۴.۵	۱۲	۶۳
۹۵/۲/۰۸	۱۷.۴	۳۶	۱۲	۵۷
۹۵/۲/۰۹	۱۸.۲	۳۵.۶	۱۴	۴۴
۹۵/۲/۱۰	۱۸.۱	۳۴.۷	۹	۵۳