

ضرب المثل های جهان

درخت را از میوه و پدر و مادر را از اولادشان توان شناخت.

ضرب المثل یوکسلاوی

سلامت



پیاز، تضمین کننده سلامت بدن



وقتی پیاز می خورید نیاز به پزشک ندارید؛ چون این سبزی پرخاصیت سلامتی بدن را در برابر انواع بیماری ها تضمین می کند. فواید درمانی پیاز آن را به جایگزینی طبیعی برای داروهای شیمیایی تبدیل کرده است. بسیاری از افراد وقتی بیمار می شوند، با شتاب راهی داروخانه می شوند تا داروهای شیمیایی بخرند اما در این مقاله، ۵ بیماری را معرفی می کنیم که می توانید فقط با استفاده از پیاز، آن ها را بشوید بسیار ساده و کم خرج، آن را درمان کنید.

درد شکم: غذاهای پرچرب معمولاً منجر به درد شکم یا معده می شوند. برای درمان این درد، فقط یک پیاز را دو نیم کنید، آن را در آب بجوشانید، سپس هر یک ساعت، یک یا دو قاشق غذاخوری از این جوشانده بخورید.

تنگی نفس یا خس خس: در صورتی که تنگی نفس دارید، یک پیاز را به قطعه های بسیار کوچک خود کنید، آن را با مقداری روغن نارگیل یا روغن زیتون مخلوط کنید و روی سینه قرار دهید.

سرفه یا گلو درد: گاهی سرفه بسیار کلافه کننده است. برای

درمان آن، یک پیاز را دو نیم کرده، مقداری شکر روی آن بریزید و بگذارید یک ساعت در چنین حالتی بماند، وقتی شکر به خورد پیاز رفت آن را میل نمایید.

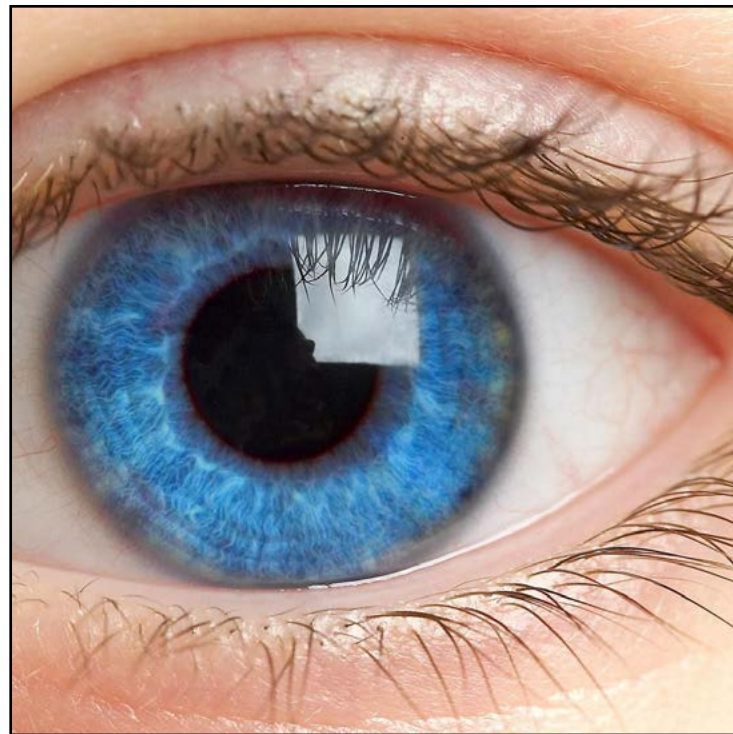
زخم: پیاز، خصوصاً لایه های خارجی آن، دارای آنتی اکسیدان است که به جلوگیری از خونریزی کمک می کند. برای درمان خونریزی مقداری پیاز را روی محل زخم قرار دهید.

تهوع: مقداری آب پیاز طبیعی و آب نعناع آماده کنید، یک قاشق آب پیاز بخورید و ۱۰ دقیقه بعد یک قاشق آب نعناع به شکل طبیعی حالت تهوع شما رفع می شود.

مواردی که در بهداشت چشم باید رعایت شود

چشم، عضو حساس، ظریف، دقیق و عامل بینایی است و باید در حفظ، نگهداری، نظافت و بهداشت چشم ها دقت و توجه شود. هر گاه چشم ها قرمز شد، سوزش و خارش داشت و پلک ها متورم شدند باید فوراً به چشم پزشک مراجعه شود.

- ۱- شستشوی صورت و دست با آب تمیز و بهداشتی
- ۲- استفاده از حوله شخصی
- ۳- مطالعه از نور کافی و خسته نکردن چشم
- ۴- استفاده از عینک مناسب هنگام گرد و غبار و نور شدید آفتاب یا برف
- ۵- خواب و استراحت کافی در محل تاریک
- ۶- تغذیه مناسب و صحیح و استفاده از سبزیجات و میوه ها که حاوی ویتامین A می باشند، مثل جگر، تخم مرغ، هویج، زردآلو.



مصرف تخمه آفتابگردان برای مو



آیا از خاصیت های بیشمار تخمه آفتابگردان برای مویان اطلاع دارید؟ این دانه چه نوع تاثیری روی تقویت و رشد مویان می تواند بگذارد؟ کارشناسان تغذیه، مصرف تخمه آفتابگردان را در رژیم غذایی توصیه می کنند. تخمه آفتابگردان مملو از ویتامین E، کلسیم، فیتوسترول ها و مواد مغذی متعددی است که به سلامت بدن کمک می کند. در ادامه به برخی فواید این ماده خوراکی اشاره می شود.

افزایش رشد مو: از آنجایی که تخمه آفتابگردان حاوی مقدار زیاد ویتامین E است می تواند به داشتن مویهای ضخیم و مشکی کمک کند. ویتامین E نه تنها موجب بهبود جریان خون به پوست و فرق سر می شود، بلکه موجب افزایش منبع مواد مغذی ریشه های مو نیز می شود و بدین ترتیب به رشد مو کمک می کند.

کاهش سطح کلسترول LDL: دانه آفتابگردان حاوی فیتوسترول هایی است که به کاهش کلسترول بد LDL کمک می کند. همچنین وجود اسیدهای چرب ضروری نقش اساسی در تنظیم

کولسترول و در نتیجه کاهش ریسک بیماری های قلبی دارد. **کاهش علائم دوره عادت ماهانه:** تخم آفتابگردان مملو از آنتی اکسیدان، ویتامین E و منبع خوب منیزیم است و از اینرو به تنظیم انقباض ماهیچه ها کمک کرده و به مقابله با نوسانات اخلاقی و دردهای شکمی دوره عادت ماهانه کمک می کند. وانگهی این دانه ها به حفظ میزان آهن بدن نیز کمک می کند.

کمک به حفظ میزان کلسیم بدن: نوشیدن یک لیوان شیر گاو به اندازه خوردن ۱۰۰ گرم تخمه آفتابگردان، کلسیم بدن در حدود ۱۲۰ میلی گرم را تامین می کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن: وجود مقادیر زیاد سلنیوم در دانه آفتابگردان منجر به تصفیه رادیکال های آزاد می شود و به حفاظت از سلول ها در مقابل آسیب و صدمه کمک می کند. خوردن تخمه آفتابگردان نه تنها موجب تقویت سیستم ایمنی بدن بلکه موجب کاهش ریسک ابتلا به عفونت ها نیز می شود.



اخبار شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون

تودیع و معارفه مدیرعامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی کازرون

در این مراسم، پولادیان توسعه همکاری داوطلبین با سازمان آتش نشانی، راه اندازی ایستگاه شارژ کپسول، آموزش رانندگان تاکسی در قالب همیاران سازمان را از عمده فعالیت های مدیریت خود عنوان کرد.

صادق زاده نیز در سخنانی تلاش برای بهبود وضعیت خدمات رفاهی کارکنان، ساماندهی نیروهای جدیدالورود، به کارگیری روش های نوین و ارتقای سطح آموزشی را از برنامه های خود عنوان نمود.

سید عبدالله مکی نماینده شورا در سازمان آتش نشانی با بیان این که تعامل مناسبی در دو سال گذشته میان اعضای سازمان و مجموعه شورا و شهرداری برقرار گردیده است، گفت: یکی از پر استرس ترین وسخت ترین مشاغل، آتش نشان است و در اینجا باید از همه اعضای خدمت این مجموعه تشکر کنیم.

گفتنی است: در این مراسم از خدمات علی پولادیان، تقدیر و تشکر به عمل آمد و مهدی صادق زاده به عنوان مدیرعامل جدید سازمان آتش نشانی معرفی گردید.

مطالب این بخش توسط روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون تهیه و تنظیم شده است.



اجرای طرح تفکیک زباله از مبدا، در کازرون کلید خورد

در کنار ضرورت اجرای طرح تفکیک زباله از مبدا، فرهنگ سازی در خصوص کاهش تولید زباله در بین شهروندان اولویتی است که نباید مورد غفلت واقع شود.

معاون خدمات شهری شهرداری کازرون در این باره گفت: در روزهای اخیر طرح تفکیک زباله از مبدا از خیابانهای قدس جنوبی و منطقه باغ آسیایی آغاز شده است.

مجموعی برزویی، یک ماه اخیر را زمان تعمیم اجرای این طرح به سطح شهر دانست و اظهار کرد: همزمان با اجرای این طرح از همه ابزارهای تبلیغی به منظور تقویت فرهنگ عمومی در جداسازی پسماند و زباله های بازیافتی استفاده می شود.

وی اضافه کرد: همچنین نیروهای شرکت خدماتی سبزپور با مراجعه به درب منازل هر یک از شهروندان و با آموزش های چهره به چهره، نحوه استفاده از پلاستیک های زباله و تفکیک ضایعات قابل بازیافت را به آنان می آموزند.

معاون خدمات شهری شهرداری کازرون خاطرنشان کرد: آموزش دهندگان با مراجعه به درب منازل، تراکت و پلاستیک های مخصوص ضایعات را در اختیار خانواده ها می گذارند تا زمینه برای بهره گیری بهینه از انتقادات و پیشنهادات شهروندان در اجرای هرچه بهتر این طرح فراهم شود.

وی اظهار کرد: فرهنگ سازی یکی از اولویتهای است که نهادینه کردن آن در بین شهروندان می تواند اجرای طرح کاهش تولید زباله را ممکن کند.



هزینه ای بابت چاپ آثار از عکاس گرفته نمی شود و در صورت فروش آثار تمام منافع حاصل از فروش، متعلق به صاحب اثر می باشد.

به خالق آثار برگزیده گواهی حضور در نمایشگاه تقدیم خواهد شد.

شرکت کننده در فراخوان عنوان عکاس و صاحب اثر شناخته می شود و مسئولیت هرگونه دعوی در باب مالکیت اثر برعهده ی شخص ارسال کننده خواهد بود.

ارسال اثر به منزله ی قبول مقررات مندرج در آیین نامه و پذیرش تمامی شرایط فراخوان می باشد و تصمیم گیری در مورد مسایل پیش بینی نشده بر عهده ی برگزارکننده می باشد.

روش ارسال آثار: آثار می تواند بصورت حضوری به دبیرخانه تحویل یا به آدرس ایمیل فستیوال ارسال گردد. (هر ایمیل ارسال می بایست تنها حاوی آثار و مشخصات یک عکاس باشد).

همراه با آثار اطلاعات شخصی صاحب اثر در قالب یک فایل متنی باید ضمیمه شود.

اطلاعات مورد نیاز عبارتند از: نام- نام خانوادگی- نام پدر- شماره ملی- آدرس محل سکونت- شماره تماس.

آدرس دبیرخانه: کازرون- خیابان بابونه- کوچه ۱۲- پشت مقبره ی مردانی- فرهنگسرای مردانی (وابسته به شهرداری)- دبیرخانه ی «فستیوال اشم». تلفن: ۰۷۱۴۴۲۴۲۰۲

آدرس ایمیل فستیوال: oshmfestival@gmail.com کانال تلگرام فستیوال: Telegram.me/oshmphotofestival اینستاگرام فستیوال: Instagram.com/oshmphotofestival

تقریر فستیوال: آغاز ثبت نام و دریافت عکس ها: ۱۰ خرداد ماه ۱۳۹۵ آخرین مهلت ثبت نام و دریافت عکس ها: ۳۱ خرداد ماه ۱۳۹۵ افتتاح نمایشگاه: ۱۹ ام تیر ماه ۱۳۹۵ اختتامیه: یکم مرداد ماه ۱۳۹۵ روابط عمومی: محمد عباسی شماره تماس: ۰۹۱۷۷۲۲۶۳۶

در گویش کازرونی برای بیان شدت و میزان نور از کلمه «اَشْم» (Ošm) استفاده می شود.

فراخوان نخستین «فستیوال عکس اشم»

کازرون تیرماه ۱۳۹۵

گروه عکاسی «فرهنگسرا» با هدف معرفی توانایی های عکاسان شهرستان کازرون و بالابردن سطح سلیقه ی بصری عموم اقدام به برگزاری نخستین «فستیوال عکس اشم» کرده است. عکس های برگزیده ی این فستیوال در شهرهای کازرون، شیراز و در صورت امکان در دیگر استان ها به نمایش گذاشته خواهد شد.

موضوع: عکس فرم گرا

اولویت انتخاب برگزارکنندگان تکنیک و فرم عکس ها است. بدهی است ترکیب بندی قوی که با استفاده ی بجا و خلاقانه از عناصر بصری عکاسی (نقطه، خط، سطح، بافت، کنتراست، رنگ، ریتم و...) بدست می آید، همراه با پردازش های نرم افزاری بعد از عکاسی می تواند در خلق چنین آثاری موثر باشد.

هیئت انتخاب آثار: امین اسکندری، عبدالله حاجی پور، محمد عباسی

شرایط شرکت در فستیوال:

- شرکت در فستیوال برای تمام عکاسان شهرستان کازرون اعم از حرفه ای و آماتور آزاد است.
- هر عکاسی می تواند حداکثر ۵ تک عکس به دبیرخانه ارسال کند.
- عکس های ارسالی نباید دارای امضا عکاس، پاسپورت، قاب، واتر مارک، لوگو، تاریخ و... باشد.
- هرگونه دخل و تصرف و ویرایش نرم افزاری در عکس ها آزاد است بشرط آنکه اثر نهایی به آثار گرافیکی تبدیل نشود.
- عکس های ارسالی بصورت یک فایل JPG که اندازه ضلع بزرگ آن حداکثر ۱۵۰۰ پیکسل باشد ارسال گردند.
- در صورت انتخاب اثر برای نمایشگاه، فایل عکس که قابلیت چاپ در ابعاد ۵۰x۷۰ سانتی متر را دارا باشد از عکاس مطالبه خواهد شد. عدم تحویل فایل با ابعاد و کیفیت ذکر شده منجر به حذف عکس از نمایشگاه خواهد شد.