

ضرب المثل های جهان

برای بازرگان هیچ مسافتی دور نیست.

● ضرب المثل چینی ●

سلامت



چرا باید روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه آفتاب گرفت؟



تنها راه تولید ویتامین D در بدن، قرار گرفتن مستقیم در برابر نور خورشید است. ویتامین D یکی از چهار ویتامین محلول در چربی و برای جذب کلسیم در بدن ضروری است. وجود ویتامین D، جذب کلسیم از روده‌ها را افزایش می‌دهد و برای استحکام استخوان و بلند شدن قد ضروری است. نیاز روزانه هر فرد به ویتامین D، ۲۰۰ تا ۴۰۰ میکروگرم است. از آنجا که این ویتامین محلول در چربی است، مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث مسمومیت شود و علائمی شامل تهوع، بی‌اشتهایی و بی‌حالی ایجاد کند. پس بهتر است روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه در برابر آفتاب مستقیم ظهر قرار بگیرید و اگر امکان قرار دادن کل بدن در برابر آفتاب را ندارید، فقط قسمتی از پاهای خود را در برابر آفتاب قرار دهید. قرار گرفتن بیش از حد در برابر آفتاب توصیه نمی‌شود، زیرا می‌تواند موجب آفتاب سوختگی شود.

خوراکی هایی که با حساسیت مبارزه می کنند



با داشتن یک تغذیه مناسب می‌توانید تا حد زیادی مانع بروز حساسیت‌ها شوید.

کارتوتیوید
خوراکی هایی که با حساسیت‌ها مبارزه می‌کنند کارتوتیویدها هستند. آلرژی در بین افرادی که کارتوتیوید زیادی دریافت می‌کنند کمتر شایع است. برای افزایش دریافت دریافت کارتوتیوید به غذاهای زیر نگاهی بیندازید:
هویج
سبزیجات سبزرنگ
گوجه‌فرنگی
هندوانه
فلفل قرمز
کوارسیتین
کوارسیتین می‌تواند مانع آزاد شدن آنتی هیستامین‌ها شود. (نوعی ماده شیمیایی که در زمان قرارگیری در معرض ماده‌های محرک توسط سیستم ایمنی بدن آزاد می‌شود، تحریک سیستم آلرژی علائمی مانند خارش، عطسه، آبریزش بینی، آبریزش چشمان را در پی دارد).

انگور، میوه‌ای مفید برای تقویت معده و دستگاه عصبی

انگور یکی از خارق‌العاده‌ترین میوه‌هایی است که خداوند به انسان ارزانی داشته. این میوه می‌تواند نقش یک دکتر اعصاب را در بدن شما ایفا کند. انگور به سبب خاصیت ویژه متابولیسمی که دارد می‌تواند اعصاب را تنظیم کند. همچنین به خاطر داشتن هسته می‌تواند سبب تنظیم کار دستگاه گوارش به ویژه معده شود. به گفته یک محقق طب سنتی، خوردن انگور علاوه بر تقویت توان معده باعث افزایش کارکرد سیستم عصبی بدن می‌شود. محمد امین افرا اظهار کرد: انگور میوه‌ای تابستانی است که پیوسته را برطرف کرده و نیز تقویت‌کننده سیستم عصبی بدن است. وی با اشاره به خواص دیگر انگور، تصریح کرد: انگور میوه‌ای پرخاصیت، سمسردای بدن، تقویت‌کننده معده و مناسب برای دستگاه گوارش است.

دارای مقادیر زیادی ویتامین است که مصرف آن نیازهای بدن را به برخی ویتامین‌ها تامین می‌کند. همچنین همه قسمت‌هایش پرخاصیت بوده و مورد استفاده قرار می‌گیرد به طوری که از غوره آن آبغوره گرفته می‌شود و از هسته آن روغن تهیه شده و با خشک کردن آن نیز مویز و کشمش به وجود می‌آید و برخی نیز انگور را تبدیل به شیره پرخاصیت می‌کنند. این محقق طب سنتی خاطرنشان کرد: شیره انگور نیز سرشار از خواصی است که در فصل پاییز نباید از خوردن آن غافل شد. در فصلی که انگور وجود ندارد بهتر است از شیره آن که دارای قند بالایی بوده و بسیار مقوی و مغذی است، استفاده کرد. وی در ادامه افزود: شیره انگور ضد نفخ است و در تقویت بنیه بدن تاثیر زیادی دارد، انرژی‌زا و خون‌ساز نیز است. محمد امین افرا یکی از دلایل ریزش خاک‌آلود نباشد.



کازرون

با حضور مسئولین شهرستان؛ زنگ مهر، مقاومت و سرشماری در کازرون به صدا در آمد



سرشماری زنگ مهر به مناسبت بازگشایی مدارس، زنگ مقاومت به مناسبت هفته دفاع مقدس و زنگ سرشماری به مناسبت آغاز سرشماری عمومی نفوس و مسکن سال ۹۵ در دبستان سلمان فارسی کازرون نواخته شد. حاج آقا خرسند، امام جمعه کازرون طی سخنانی ضمن تبریک آغاز سال تحصیلی به دانش‌آموزان، اولیای آنان و فرهنگیان اظهار داشت: زنگ شروع مدارس معنا، مفهوم و بازتاب خاطرات ویژه‌ای برای همه ما است. وی افزود: تلاش در جهت کسب علم از مهمترین وظایف شما دانش‌آموزان می‌باشد. امام جمعه کازرون در ادامه به اهمیت احترام به والدین و معلمان اشاره کرد و گفت: بعد از پدر و مادر، بیشترین احترام باید به معلمان گذاشته شود. در ادامه سیدکمال علوی، فرماندار شهرستان کازرون، سال تحصیلی جدید را به دانش‌آموزان تبریک گفت و بیان داشت: زنگ شروع مدارس زنگ دانش، پیشرفت،

مدرسه ۱۲ کلاسه خیرساز دکتر امیرزاده در کازرون گشایش یافت



با حضور مسئولین شهرستان؛ سرشماری زنگ مهر، مقاومت و سرشماری در کازرون به صدا در آمد. سرشماری زنگ مهر به مناسبت بازگشایی مدارس، زنگ مقاومت به مناسبت هفته دفاع مقدس و زنگ سرشماری به مناسبت آغاز سرشماری عمومی نفوس و مسکن سال ۹۵ در دبستان سلمان فارسی کازرون نواخته شد. حاج آقا خرسند، امام جمعه کازرون طی سخنانی ضمن تبریک آغاز سال تحصیلی به دانش‌آموزان، اولیای آنان و فرهنگیان اظهار داشت: زنگ شروع مدارس معنا، مفهوم و بازتاب خاطرات ویژه‌ای برای همه ما است. وی افزود: تلاش در جهت کسب علم از مهمترین وظایف شما دانش‌آموزان می‌باشد. امام جمعه کازرون در ادامه به اهمیت احترام به والدین و معلمان اشاره کرد و گفت: بعد از پدر و مادر، بیشترین احترام باید به معلمان گذاشته شود. در ادامه سیدکمال علوی، فرماندار شهرستان کازرون، سال تحصیلی جدید را به دانش‌آموزان تبریک گفت و بیان داشت: زنگ شروع مدارس زنگ دانش، پیشرفت،

دیدار با ایثارگران ارتش به مناسبت هفته دفاع مقدس

عزیز تحمیل شد، تحمل این فضای دردآلود و رنج آور را در شرایطی که این عزیزان کاملا از اخبار خارج اردوگاه بی اطلاع بودند و امید به بازگشت به کشور وجود نداشت، حاکی از عظمت روح آزادگان و ایمان قوی آنان دانست و اظهار امیدواری کرد امروز مردم و مسئولان بتوانند این عزیزان را الگوی خود قرار دهند و از این گنج‌های بزرگ نهایت استفاده را ببرند. احمد رضا زاده، رئیس بنیاد شهید، نیز در بزرگداشت هفته دفاع مقدس و تجلیل از ایثارگران گفت: شهدا، جانبازان و آزادگان به تکلیف خود عمل کردند و در شرایطی که همه قدرت‌ها کمر به محو اسلام بسته بودند از جان مایه گذاشتند تا ایران اسلامی را از گردن و آسیب حفظ کنند و رمز این موفقیت، پیروی از ولایت فقیه بود. اگر وصایای شهدا را ورق بزینم ملاحظه می‌کنیم در تمامی آن‌ها به پیروی از ولایت فقیه تاکید شده است و اگر امروز شعار ما این است که باید راه شهیدان را ادامه دهیم این راه همان پیروی و حمایت از ولی فقیه زمان است و تنها راه حفظ کین کشور اتحاد تحت لوای ولایت است. در پایان این دیدارها با تقدیم هدایایی از این عزیزان و خانواده‌هایشان تقدیر شد.

کازرون، حاج آقا عیسی کیانی رییس عقیدتی سیاسی مرکز ۰۷ کازرون، سرهنگ ستاد جابر آذربادشتری رییس بازرسی کازرون، سرگرد مهدی صادقی فرمانده حفاظت کازرون و سرهنگ دوم محمد رضا عباسی رییس شعبه ایثارگران مرکز ۰۷ کازرون صورت گرفت. در این دیدارها سرهنگ حقیقت جو ضمن گرامیداشت دهه امامت و ولایت و تبریک هفته دفاع مقدس و تقدیر از جانبازی ها و رشادت‌های رزمندگان اسلام طی هشت سال دفاع مقدس، گفت: جانباز کسی است که با خدا معامله کرده است و رنج و دردی که تحمل می‌کند نزد خدای بزرگ بی‌اجر و مزد نخواهد بود. وی با اشاره به بردباری خانواده‌های جانبازان، این عزیزان را سوه‌های صبر و صلابت توصیف و اضافه کرد بی‌شک اکثریت قریب به اتفاق مردم همیشه در صحنه ایران اسلامی قدردان رشادت‌ها و از خودگذشتگی‌های جانبازان هستند و ما مسئولان نیز به یاد شما هستیم و حل مشکلات شما را بر خود فرض می‌دانیم. همچنین ایشان طی سخنانی درباره فضای خوف‌آور اردوگاه‌های عراق و شکنجه‌ها و مشقت‌هایی که از سوی بعضی‌ها به آزادگان



به مناسبت هفته دفاع مقدس هیئتی متشکل از فرماندهان مرکز ۰۷ کازرون و پرسنل بنیاد شهید، با ایثارگران ارتشی هشت سال دفاع مقدس دیدار کردند. این دیدارها با حضور سرهنگ علی حقیقت جو فرمانده مرکز ۰۷ کازرون، حاج احمد رضا زاده رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران