

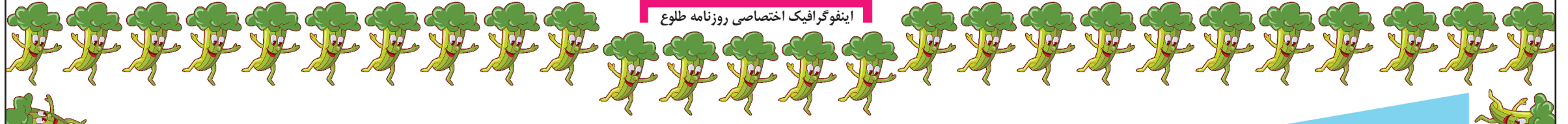
## ضرب المثل های جهانی

مرگ یک تزار چاق را به همان آسانی روی دوشش حمل می کند

● ضرب المثل روسی ●

### اینفوگرافیک

صفحه	۴
شماره	۱۸۹۱
سال	بیست و دوم



## خواص کلم بروکلی

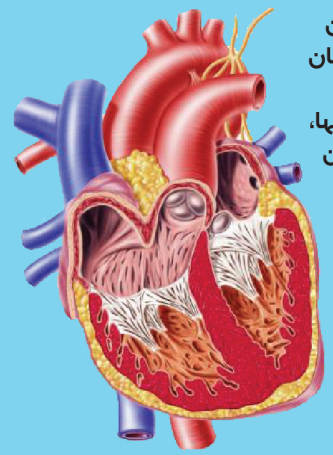
در از بین بردن عوارض قلبی دیابت موثر است



### کلم بروکلی به جای گرم ضد آفتاب

گروهی از دانشمندان آمریکایی کشف کردند که کلم بروکلی به دلیل برخورداری از یک ماده گوگردی می تواند پوست را از آسیب های اشعه فرابنفش خورشید و ابتلا به سرطان پوست محافظت کند.

دانشمندان دانشگاه جان هاپکینز آمریکا که نتایج تحقیقات خود را در مجله "شرح مباحثات آکادمی ملی علوم" (PNAS) منتشر کرده اند، کشف کردند که جوانه ها و برگ های تازه کلم بروکلی می تواند تا حد قابل توجهی پوست را از صدمات تابش اشعه فرابنفش خورشید محافظت کند. اشعه فرابنفش خورشید یکی از دلایل محیطی ابتلا به سرطان پوست است.



این بررسی همچنین نشان می دهد، ماده سولفورافان موجود در کلم بروکلی با فعال کردن برخی پروتئینها، سلول ها و بافت های بدن را در برابر آسیب های ناشی از موادمسموم و اکسید کننده نیز محافظت می کند.

محققان اعلام کردند، تحقیقات نشان می دهد استفاده از کلم بروکلی، آسیب رگ های خورسنان قلب را که بر اثر دیابت ایجاد شده است ترمیم می کند.

بر اساس این پژوهش، ماده ای در کلم بروکلی که به سولفورافان موسوم است موجب افزایش نوعی آنزیم محافظت کننده عروقی می شود و از سوی دیگر، مولکول های آسیب رسان سلولی را کاهش می دهد.

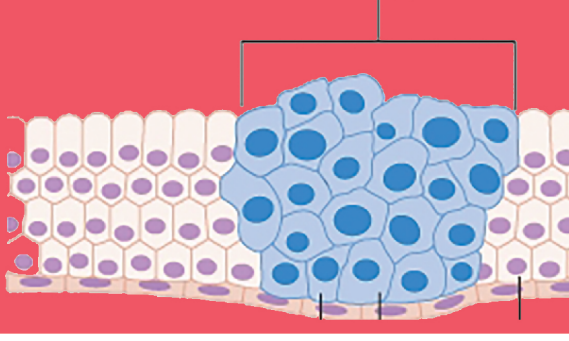
### شما را از سرطان سینه محافظت می کند

برخی از سبزیها مانند بروکلی، حاوی ماده ضد سرطان سینه است.

پزشکان می گویند که سبزیهای برگدار (مانند بروکلی و کلم پیچ) به شکل طبیعی حاوی ماده شیمیایی سلفورافان است که از رشد و افزایش سلولهای سرطانی در سینه جلوگیری می کند.

محققان معتقدند که مواد موجود در کلم بروکلی بدون ایجاد اختلال در رگها و کار سلولهای طبیعی، سلولهای سرطانی را (در ۲ نوع سرطان تخم دان و لوزالمعده) از بین می برد.

### سرطان



## بهره برداری از ۱۲ پروژه برق به ارزش ۳۵۱ میلیارد ریال در دهه فجر

تلاش برای افزایش کارآمدی در خدمت رسانی و تامین برق مطمئن برای مردم



**سرویس خبری / مریم زارع خفری:** مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق شیراز از بهره برداری ۱۲ پروژه برق به ارزش ۳۵۱ میلیارد ریال در دهه فجر خبر داد.

جلال زراعت پیشه در مراسم افتتاح این پروژه ها که با حضور فرماندار شیراز برگزار شد گفت: هدف از اجرای این پروژه ها افزایش کارآمدی در خدمت رسانی و تامین برق مطمئن برای مردم است.

وی ادامه داد: امروز تعداد مشترکین شرکت توزیع برق شیراز از مرز یک میلیون مشترک گذشته است و برای برق رسانی به این تعداد بیش از ۲۴ هزار کیلومتر خطوط شبکه فشار متوسط و ضعیف و ۲۶ هزار دستگاه ترانسفورماتور به کار گرفته شده است.

به گفته وی هم اکنون شرکت توزیع برق شیراز ۸ فرمانداری را در استان فارس تحت پوشش خود قرار می دهد.

وی یادآور شد: آمارها نشان می دهد از سال ۸۵ تا ۹۵ تعداد مشترکین ما ۷۳ درصد افزایش یافته اند و به دو برابر قبل رسیده اند که نشان می دهد ما به دنبال احداث شبکه ها و اضافه شدن تاسیسات جدید برای تامین نیاز مخاطبان خود بودیم.

همچنین این حجم بزرگ شبکه و مشترکین با توجه به این که شبکه برق یک شبکه زنده است باعث می شود همواره مراقب آن بوده و آن را پایش و کنترل کرد.

مدیر عامل شرکت توزیع برق شیراز گفت: ما در تمام حوزه ها حرکت کنیم.

با بیان اینکه ۲۱۹ هزار دستگاه و... با وجود تحریم های ظالمانه چراج در سطح شهرها داریم گفت: نشان از تقویت روحیه خودباوری بین مردم و مسئولان است که باید این چراغها برای این که بتوانند روشنایی خیابان ها را تامین و از بروز حادثه جلوگیری کنند به صورت دائم مراقبت می شوند و یکی از پروژه های ما نیز در دهه فجر احداث شبکه های روشنایی است که در این رابطه ۱۰۰۰۰ میلیارد ریال هزینه شده است.

مدیرعامل شرکت توزیع شرکت برق شیراز همچنین توسعه شبکه های برق روستایی، نصب ۱۷ هزار دستگاه لوازم اندازه گیری، ایمن سازی شبکه توزیع برق، احداث ۳۰ دستگاه پست زمینی توزیع برق، نصب ۲۲ دستگاه ریکلوزر هوایی، توسعه شبکه برق رسانی به تقاضاهای جدید و... را از جمله پروژه های دیگر دهه فجر شرکت توزیع برق شیراز دانست.

حیدر عالی شوندی فرماندار شیراز نیز در این مراسم گفت: پایش های بزرگ ما در حوزه های گوناگون مانند گاز، برق

## قلیان ها را گلدان کنیم

**گزارش / مریم زارع خفری:** می توان با دست خود آتش بر سر قلیان گذاشت و سلامت خویش را به خطر انداخت و کاری کنیم که در آینده از درد بنالیم یا این که قلیان ها را گل کنیم و سرسبزی را به زندگیمان هدیه کنیم.

آیا می دانید کشیدن سیگار و قلیان یکی از مهم ترین عوامل ایجاد بیماری های قلبی-عروقی و تنفسی، سرطان، ناباروری و پیری زودرس است. یا برخلاف عقیده برخی افراد قلیان نه تنها از سیگار بی ضرتر نیست بلکه از آن خطرناک تر نیز است و یک وعده قلیان برابر ۴۰ تا ۸۰ نخ سیگار است؟

با توجه به این شرایط، برای مقابله با شیوع مصرف سیگار و قلیان در مکان های عمومی و پر رفت و آمد برای اولین بار در فارس و حتی کشور طرح بوستان آزادی شیراز به عنوان بوستان قلیان کلید خورد.

این طرح کار خود را با شعار زندگی بدون دخانیات برای همه، قلیان ها را گلدان کنیم و پیش به سوی زندگی سالم و بدون دخانیات آغاز کرده است.

ششین امانت مدیر برنامه کنترل و پیشگیری از دخانیات و نظارت بر کیلیتک های ترک دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این باره گفت: ما به دنبال گسترش این طرح در بوستان های سراسر شیراز و بعد از آن در کل استان هستیم. وی گفت: بوستان آزادی به این دلیل انتخاب شده است که مکان یکی از فضاهای سبز بزرگ و قدیم شهر است و روزانه چند صد نفر از آن استفاده می کنند و مردمی که از این فضا استفاده می کردند نسبت به کشیدن قلیان و دود ناشی از آن معترض بودند.

ما در این جا فقط به افراد آگاهی و مشاوره می دهیم

وی یادآور شد: دخانیات فقط به خود فرد مصرف کننده آسیب نمی زند بلکه برای افراد موجود در محیط نیز خطر دارد و عملکرد ریه های این افراد در دراز مدت متعطل می شود.

همچنین احتمال ابتلای این افراد نسبت به بقیه افراد در ابتلا به عفونت ریه، سرطان ریه و نیز بیماری های قلبی بیشتر است.

برابای زاده مدیر اداره پیشگیری های فرهنگی و اجتماعی معاونت اجتماعی و پیشگیری دادگستری استان فارس نیز در این باره گفت: ما سعی داریم با افزایش آگاهی های عمومی، برنامه ریزی های فرهنگی و اجتماعی از وقوع جرم و آسیب ها جلوگیری کنیم.

وی ادامه داد: در سال های اخیر متأسفانه مصرف قلیان در سطح پارک ها و مکان های عمومی افزایش یافته بود و باید جلوگیری از آن در اولویت کاری مسئولان شهری قرار می گرفت.

عبدالکریم رحیمی مشاور معاون اجتماعی شهرداری شیراز نیز در این باره گفت: فرهنگ سازی یک پروژه زمان بر است که در دراز مدت اثرات خود را نشان می دهد و باید صبر و تحمل زیادی داشت.

بنابراین من از مجریان طرح خواهش می کنم صبر و تحمل خود را بالاتر ببرند تا بتوانند افراد را به آرامش برسانند و بعد از آن آنها را هدایت کنند.

براساس اطلاعات دانشگاه علوم پزشکی شیراز دخانیات از توتون، کاغذ، اسانس و مواد نگهدارنده تشکیل شده است که سوختن این مواد می تواند با هم سبب پدید آمدن حدود ۴۶۰۰ ماده سمی و بیش از ۵۰ نوع ماده سرطان زا شود.

قطران یا تار به عنوان خطرناک ترین ماده شیمیایی دود مواد دخانی نام برده می شود این ماده باعث ایجاد سرطان و کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن می شود.

بنابراین این سوال اغلب پرسیده می شود که آیا سیگارهای کم قطران وجود دارد یا این که سیگار لایت زیان کمتری دارد؟

براساس اطلاعات داده شده معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز می توان گفت: این تنها ترفند شرکت های سازنده برای فروش بیشتر محصولات خود است چرا که زیان سیگار فقط به قطران و نیکوتین که ماده های سمی اعتیادآور نیست. دود اصلی سیگار دو دسته است یکی از انتهای فیلتر سیگار پک زده و استنشاق می شود و فرد سیگاری آن را وارد ریه خود می کند و دود جانبی آن که از دهان فرد خارج می شود و دود متصاعد شده از نوک آتش سیگار است.