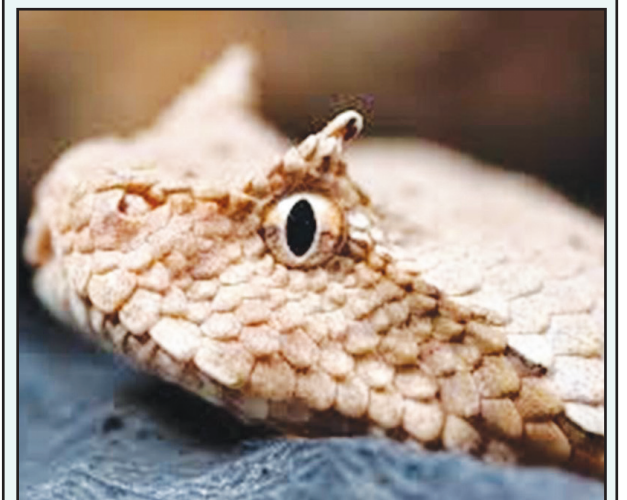


### تصاویر زادآوری افعی شاخ‌دار در لامرد فارس ثبت شد



مدیرکل حفاظت محیط‌زیست استان فارس گفت: برای نخستین بار تصاویر زادآوری گونه افعی شاخ‌دار در منطقه شکارممنوع کوه هوای این شهرستان شهرستان ثبت شد. سعید محمودی به خبرنگار ایرنا گفت: مأموران یگان حفاظت محیط‌زیست شهرستان لامرد، برای نخستین بار موفق به ثبت این تصاویر شدند. وی اظهار داشت: این تصاویر ۲۰ شهریورماه سال جاری در هنگام مرمت آبخشور منطقه به ثبت رسیده و تصویر نوزاد افعی شاخ‌دار تازه متولد شده در این منطقه ثبت شده است. مدیرکل حفاظت محیط‌زیست استان فارس افزود: ثبت تصاویر از مراحل زادوولد وحوش و

مدیرکل راه و شهرسازی فارس گفت: پروژه‌های راهسازی شمال فارس از پیشرفت فیزیکی خوبی برخوردار می‌باشند. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اداره ارتباطات و اطلاع‌رسانی راه و شهرسازی فارس، فیروز تکاور در بازدید از پروژه‌های راهسازی شهرستان‌های مرودشت، اقلید و آباده افزود: پروژه بزرگراه پل خان به سد درودزن به طول ۴۵ کیلومتر است که ۳۱ کیلومتر آن به اتمام رسیده و مورد بهره‌برداری قرار گرفته است و مابقی نیز در دست اجراست و تمام تلاش ما بر این است که تا پایان سال بتوانیم این پروژه را به اتمام برسانیم. وی درخصوص اتصال شیراز به تنگ براق اقلید که

### پیشرفت فیزیکی در پروژه‌های راهسازی شمال فارس

یک منطقه گردشگری است اضافه کرد: این ارتباط از طریق روستای آب ماهی منطقه کامفیروز که الان به‌صورت راه آسفالت روستایی است و ۷ کیلومتر آن به‌صورت خاکی است که تمام تلاشمان را می‌کنیم که تا حداقل زمان زیرسازی و آسفالت را به اتمام برسانیم و از طریق شیراز- یبضا- کامفیروز این ارتباط را به تنگ براق که یک منطقه گردشگری است و نهایتاً به سمت محور اقلید- یاسوج برقرار کنیم. تکاور تصریح کرد: در منطقه دزکرد هم جاده‌ای به طول ۲۶ کیلومتر در حال ساخت است که این منطقه را به پادنا که از نقاط گردشگری شهرستان سیرم و قطب گردشگری و کشاورزی و مرکز تولید سیب

### شهر را برای حضور پررنگ‌تر زنان آماده کنیم

داده و در آینده نیز آن را با جدیت دنبال خواهیم کرد. دهقانی درعین‌حال گفت: شورای شهر و شهرداری شیراز در یک سال گذشته عملکرد قابل دفاعی در حوزه زنان نداشته‌اند باین‌وجود، شورای شهر درخصوص پیگیری برای به‌کارگیری زنان متخصص اقداماتی انجام داده است. عضو شورای شهر شیراز اظهار داشت: شهرداری این کلان‌شهر می‌تواند در حوزه آزار و اذیت‌های خیابانی، فعالیت‌های فرهنگی مؤثر انجام دهد به‌عنوان مثال، بنرهایی با همین موضوع در سطح این شهر نصب شود. دهقانی با اشاره به اینکه به‌یک‌باره نمی‌توان فضا را در حوزه گسترش فعالیت زنان تغییر داد و نیاز است که به‌صورت گام‌به‌گام این تحول در جامعه شکل گیرد، گفت: باید از فعالیت سمن‌ها در این حوزه استقبال و از آنها حمایت واقعی کرد؛ زیرا دستگاه‌ها و سازمان‌ها به‌تنهایی نمی‌توانند آسیب‌های این حوزه را کنترل کنند و باید از بازوهای توانمند سمن‌ها در این خصوص استفاده شود. رئیس کمیسیون گردشگری شورای شهر شیراز باین‌اشاره که در چندساله اخیر به دلیل با شدن فضای سیاسی کشور گسترش و رشد سمن‌ها نیز توسعه‌یافته است،



بنام محور طریق الرضا نامگذاری شده در دست اجرا است و بقیه مسیر سمت یاسوج در دست مطالعه است.



گفت: برای ثبت و فعالیت تشکلهای مردم‌نهاد ویژه زنان متأسفانه سخت‌گیری بیشتری در کل کشور وجود دارد و اگر فرایند ثبت سمن‌ها تسهیل شود می‌توان دستاوردهای خوبی در حوزه زنان به دست آورد. وی بر مشارکت زنان در فعالیت‌های شهری تأکید کرد و افزود: فرهنگسراها می‌توانند رابط بین زنان جامعه و مدیریت شهری باشند. دهقانی ادامه داد: مشکلی که در فرهنگسراهای سطح شیراز وجود دارد این است که تنها مهارت‌آموزی در این مراکز آموزش داده می‌شود که در ماه‌های اخیر با اصلاحاتی که در فعالیت این مکان‌ها ایجاد شده کارکرد فرهنگسراها توسعه‌یافته است. وی اظهار داشت: هم‌اینک کلاس‌های آموزشی درخصوص مهارت‌های زندگی و روانشناسی، آشنایی با حقوق زنان و... برای ساختن زندگی بهتر در این محل‌ها دایر می‌شود. عضو شورای اسلامی شهر شیراز یکی از راه‌حلهای افزایش مشارکت زنان در اجتماع را انتقال آموزش‌های لازم از دوران کودکی توسط آموزش‌وپرورش عنوان کرد.

## گوناگون

### با مصرف این مواد غذایی آرامش بیشتری داشته باشید



دندان‌درد گاهی اوقات بسیار دردآور و تحمل‌ناپذیر می‌شود. بدتر از همه‌زمانی است که نیمه‌شب درد شروع شود و به دندان‌پزشک دسترسی هم نداشته باشیم. در چنین لحظاتی بهترین کار درمان‌های خانگی و گیاهی دم دست هستند. داروهای گیاهی که در این مقاله از آنها صحبت شده است، برای تسکین دندان‌درد بسیار مؤثرند و اگر دچار دندان‌درد شدید، با این گیاهان دردتان را آرا کنید.

**گل میخک**  
اوژنول، ترکیب اصلی روغن گرفته شده از گل میخک، ماده‌ای رایج در تولید محصولات دندان‌درد است که می‌تواند در درمان دندان‌درد، حرفی برای زدن نداشته باشد. گل میخک له شده علاوه بر اینکه از درد دندان می‌کاهد، به دلیل خواص ضد باکتریایی‌اش، محیط دهان را از باکتری‌ها پاک می‌سازد. گل میخک ویژگی‌های کرخ و بی‌حس‌کننده‌ای دارد.

**زنجبیل**  
استفاده از ریشه زنجبیل یکی از رایج‌ترین درمان‌های گیاهی برای دندان‌درد است که از دیرباز از آنها استفاده می‌شود. ابتدا پوست آن را جدا کنید سپس روی دندان‌دردناک قرار داده و آن را به آرامی گاز بگیرید. به تدریجی از درد دندان کاسته می‌شود.

**سیر**  
یکی از رایج‌ترین چاشنی‌های موجود در آشپزخانه سیر است. سیر علاوه بر اینکه غذا را خوش‌طعم می‌کند، گیاهی مؤثر در تسکین درد دندان است. درواقع سیر یکی از بهترین آنتی‌بیوتیک‌های دنیا است. وقتی آن کاملاً له و کوبیده شود، تولید دو ماده شیمیایی می‌کند که درد را از بین می‌برد. درواقع یکی از این ماده‌های شیمیایی، آلئیسین است که به این گیاه خاصیت آنتی‌بیوتیکی می‌دهد؛ اما برخی از محققان بر این باورند که سیر ممکن است موجب تحریک لثه‌ها شود؛ بنابراین سیر له شده را باید فقط روی دندان‌درد می‌کند قرار داد.

**لیموترش**  
بنابر تحقیقات، لیموترش به دلیل اینکه حاوی ویتامین ث و اسیدسیتریک قوی است می‌تواند در تسکین دندان‌درد مؤثر باشد. یک‌لایه لیموترش را روی محل دردناک قرار دهید و با آب آن را گرفته و بانمک مخلوط کرده و درددهان بچرخانید.

غذاها تأثیر زیادی بر نوسانات روحی ما دارند. برخی مواد غذایی با کاهش میزان هورمون‌ها به بدن در مقابله با استرس کمک کرده، برخی دیگر تنش‌های روحی را در ما تشدید می‌کنند. با مواد غذایی و عاداتی که در داشتن یک روحیه آرام به شما کمک می‌کنند، آشنا شوید:

**زغال‌اخته**  
رنگ‌دانه آنتوسیانین موجود در زغال‌اخته نوعی آنتی‌اکسیدان است که به تولید دوپامین ماده ضروری برای تنظیم حالات روحی توسط مغز کمک می‌کند. زغال‌اخته در افزایش تعداد گلبول‌های سفیدی که به مقابله با استرس کمک می‌کنند، نقش دارد.

**ماهی سالمون**  
ماهی‌هایی مانند سالمون و ساردین، منبع مهمی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که در داشتن یک روحیه سالم نقش دارند. تحقیقات نشان می‌دهد، مصرف این اسیدهای چرب، سطح اضطراب را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. امگا ۳ همچنین می‌تواند نقش داروهای ضدافسردگی را بدون داشتن عوارض جانبی ایفا کند.

**سبزیجات سبز رنگ**  
اسیدفولیک موجود در این سبزیجات به تولید دوپامین و سروتونین کمک می‌کند. مطالعات نشان داده، کمبود اسیدفولیک، افسردگی، تحریک‌پذیری و اضطراب را به دنبال دارد.

**بادام**  
بادام وجود ویتامین B2، ویتامین E، روی و منیزیم به

### مسکن‌های طبیعی برای درد دندان

می‌تواند از عفونت‌های لثه بکاهد و درد دندان را تخفیف دهد. علاوه بر آن توانایی مبارزه با آلزایمر و انواع بیماری‌های سرطان نیز دارد.

**کلم**  
مسلماً انتظار این‌یکی را نداشته‌اید! آیا می‌دانستید کلم می‌تواند برای تخفیف دندان‌درد عالی باشد؟ وقتی کلم به‌طور موضعی استفاده شود سمن‌زاد و درمان‌کننده فوق‌العاده‌ای است.

**آویشن**  
استفاده از آویشن در درمان دردهای دندان‌درد توصیه شده است. این گیاه خواص ضدعفونی‌کننده، ضد قارچ و دارویی دارد و می‌تواند جلوی بیماری لثه و فساد دندان را بگیرد. این گیاه کنار شنبلیل در درمان عفونت‌های باکتریایی بسیار مؤثر است. از طرفی وقت آویشن با نعناع استفاده شود، در کشتن باکتری‌هایی که ایجاد تورم می‌کند مؤثرتر است.

**اسپیلاتنس**  
کمتر از این گیاه صحبت شده است، اسپیلاتنس به گیاه دندان‌درد معروف شده است و در کاستن درد دندان تأثیر غیرقابل‌انکاری دارد. گل‌های این گیاه را مستقیماً روی دندان‌دردناک است قرار دهید تا ویژگی بی‌حس‌کننده‌اش، از درد دندان‌تان بکاهد.

**بومادران**  
هر وقت دندان‌درد داشتید، برگ‌های بومادران را بجوید و آن را روی محل دردناک قرار دهید. خیلی سریع اثرش را می‌بینید و موقتاً از شر درد رها می‌شوید.

**برگ نعنا**  
بنابر تحقیقات، برگ نعنا یا روغن آن شبیه برخی از ویژگی‌های روغن گل میخک بوده و از درد دندان می‌کاهد. بسیاری از مردم نیز بر این باورند که جویدن نعنا به‌راستی درد دندان را خیلی زود آرام می‌کند. این گیاه همچنین حاوی منتول است که خواص ضدالتهابی دارد. دو برگ نعنا را دردهان گذاشته و تا زمانی که کاملاً مرطوب شوند، بجوید. بعد از چند دقیقه، دهانتان را با کمی آب و نمک بشویید.

