



تاریخ	۱۵
اسفند	۱۳۹۷
چهارشنبه	

سخن بزرگان

همانا زندگی چیزی جز عقیده و جهاد نیست.

امام حسین (ع)

گوناگون

صفحه	۵
شماره	۲۴۷۱
سال	بیست و چهارم



کاهش وزن با تخم کتان



آیا تابه‌حال تخم کتان میل کرده‌اید؟ آیا می‌دانید خواص تخم کتان چیست؟ تخم کتان دانه گیاهی بسیار مفید است که در سلامت و زیبایی ما تأثیر خیلی زیادی دارد. در حالت کلی این دانه برای کاهش وزن، کاهش کلسترول خون، کنترل دیابت، سلامت دستگاه گوارش و... مفید است که در ادامه قصد داریم در مورد خواص تخم کتان اطلاعاتی را در اختیار شما قرار دهیم همراه ما باشید تا با خواص بی‌نظیر آن بیشتر آشنا شوید. همان‌طور که از اسمش مشخص است تخم کتان از درخت کتان گرفته می‌شود. تخم کتان دانه‌ای ریزی است که در رنگ‌های مختلفی مانند قهوه‌ای، قهوه‌ای مایل به زرد و طلایی پیدا می‌شود. این تخم سرشار از فیبر منگنز ویتامین B۱ اسیدچرب و امگا۳ است و همین خاصیت باعث مفید بودن این بذر گیاهی شده است. با قرار دادن تخم کتان در وعده روزانه خود از خواص بی‌نظیر آن بهره‌مند شوید در ادامه این خواص را باهم بررسی می‌کنیم.

کاهش وزن با تخم کتان

چاقی و عدم تناسب‌اندام مشکل بسیاری از خانم‌ها و آقایان است که همیشه به دنبال روشی برای لاغری و کاهش وزن هستند. از خواص تخم کتان می‌توان به کاهش وزن اشاره کرد. کتان سرشار از چربی‌های سالم و فیبر است که فرد را برای مدت طولانی سیر نگه می‌دارد و همین امر هم موجب می‌شود که فرد کاهش وزن پیدا کند. برای این که از این خاصیت بهره‌مند شوید می‌توانید روزانه ۲ قاشق غذاخوری پودر تخم کتان را به سالاد و یا سوپ خود اضافه کنید. با کمی مصرف تأثیر آن را در وزن خود خواهید دید. اگر مشتاق لاغری هستید باید این تخم را در وعده‌های روزانه خود قرار دهید.

زیبایی پوست، مو، ناخن

امروز همه خانم‌ها و برخی از آقایان به زیبایی ظاهری اهمیت می‌دهند. جالب است بدانید که یکی از خواص تخم کتان تأثیر زیاد آن بر زیبایی است. مصرف تخم کتان، باعث زیبایی ناخن، پوست و موی ما می‌شود و سالم‌تر از قبل به نظر می‌رسند. این تخم با داشتن ویتامین B باعث کاهش خشکی پوست و مو بدن می‌شود.

همچنین تخم کتان باعث کاهش آکنه و بهبود آگزما می‌شود. اگر شما می‌خواهید ناخن‌ها و پوست موی زیبا و سالم داشته باشید بهتر است تخم کتان را وارد رژیم غذایی خود کنید. برای بهره‌مند شدن از این خاصیت باید روزانه ۲ قاشق غذا خور از این تخم را به وعده غذایی خود اضافه کنید و یا یک قاشق غذاخوری روغن کتان را استفاده نمایید.

کاهش کلسترول هم از خواص تخم آکنه است

همان‌طور که می‌دانید اگر کلسترول خون در بدن بالا باشد باعث ایجاد مشکلاتی در روند کار آن می‌شود و این مشکل بسیاری از افراد جامعه است که دارای کلسترول خون بالایی می‌باشند و همیشه به دنبال راه‌حلی آسان برای کاهش کلسترول خون هستند. از خواص تخم کتان این است که با داشتن فیبر بالا چربی و کلسترول را در دستگاه گوارش به دام می‌آورد مانع جذب آن‌ها در بدن می‌شود.

پس اگر می‌خواهید کلسترول خون خود را کاهش دهید بهتر است تخم کتان را در وعده روزانه خود اضافه کنید. می‌توانید تخم کتان را به دو صورت مصرف کنید؛ یا به صورت دانه و یا به صورت روغن.

خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالا

از خواص تخم کتان می‌توان به خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالای آن اشاره کرد. آنتی‌اکسیدان باعث سلامت سلول، تنظیم هورمون‌ها می‌شود و جالب است که آنتی‌اکسیدان خاصیت ضد پیری هم دارد. پس اگر می‌خواهید بدنتان در مقابل بیماری‌ها و میکروب‌ها و ویروس‌ها در امان بماند بهتر است تخم کتان را به وعده روزانه خود اضافه نمایید تا از خواص مهم آن برخوردار شوید. با مصرف

این تخم کمتر به سرماخوردگی و آنفولانزا دچار خواهید شد. مصرف تخم کتان به‌سلامت دیواره روده کمک می‌کند **سلامت دستگاه گوارش** افراد ساده تخم کتان را فقط مؤثر بر روی دستگاه گوارش می‌دانند، درحالی‌که این گونه نیست و فواید زیادی دارد که سلامت دستگاه گوارش جزئی از این فواید است. مصرف تخم کتان به‌سلامت دیواره روده کمک می‌کند همچنین کسانی که از بیماری کرون و یا سایر بیماری‌های گوارشی در عذاب هستند بهتر است تخم کتان را به وعده روزانه خود اضافه کنند. علاوه بر موارد ذکرشده تخم کتان باعث کاهش التهاب روده و درمان یبوست می‌شود. برای درمان یبوست بهتر است ۱ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن کتان تخم کتان را با ۲۲۵ میلی‌لیتر آب هویج مخلوط کنید و آن را بنوشید. همچنین اگر دچار مشکل گوارشی هستید می‌توانید تخم کتان را برای درمان استفاده کنید. اگر مشکلی ندارید، این مصرف، باعث پیشگیری از مشکلات احتمالی به وجود آمده می‌شود.

پیشگیری و مبارزه با سرطان

از دیگر خواص تخم کتان می‌توان به پیشگیری از سرطان اشاره کرد. امروزه سرطان جزو بیماری‌های خطرناک است که مرگ‌ومیر زیادی هم به دنبال دارد، جالب است بدانید که مصرف تخم کتان می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده، سینه و رحم را کاهش بدهد. پس اگر می‌خواهید از شر این بیماری خطرناک رها شوید و یا با آن مبارزه کنید بهتر است تخم کتان مصرف کنید.

تخم کتان سرشار از امگا۳

حتماً شما هم در مورد خاصیت چربی امگا۳ برای بدن شنیده‌اید، دانشمندان معتقد هستند که در رژیم غذایی ما باید اسیدهای چرب امگا۳ وجود داشته باشد تا بدنمان در مقابل بیماری‌ها سالم بماند. در تخم کتان مقداری و امگا ۳ وجود دارد به همین دلیل هم مصرف آن توصیه می‌شود به کسانی که به غذاهای دریایی که سرشار از امگا۳ هستند، علاقه‌مند ندارند.

موارد احتیاط و عوارض تخم کتان

در مقابل خاصیت‌های مفید ممکن است تخم کتان برای برخی از افراد موجب ایجاد مشکلاتی شود برخی از مشکلات آن عبارت‌اند از:

- نفخ
 - درد معده
 - حالت تهوع
 - یبوست
 - اسهال
- مصرف آن برای خانم‌های باردار و افرادی که بیماری انسداد روده دارند، توصیه نمی‌شود. ممنون که با این مطلب همراه ما بودید، امیدوارم برای‌تان مفید بوده باشد. با دانستن خواص خوراکی‌ها بهتر می‌توانید مواظب سلامتی‌تان باشید هیچ میوه، گیاه طبیعی، بی‌خاصیت نیست بهتر است برای پیشگیری از بیماری‌ها استفاده کنید.



اصولی در بهداشت مرباها
بهداشت صحیح و سالم ماندن مواد غذایی، از عوامل مهم در نگهداری مواد غذایی می‌باشند. از طرفی استفاده از مواد غذایی باکیفیت و مرغوب و نگهداری آن در درجه حرارت مناسب مؤثر خواهد بود.

بهداشت صحیح و سالم ماندن مواد غذایی، از عوامل مهم در نگهداری مواد غذایی می‌باشند. از طرفی استفاده از مواد غذایی باکیفیت و مرغوب و نگهداری آن در درجه حرارت مناسب و توجه به مدت‌زمان نگهداری هر نوع ماده غذایی (تاریخ تولید و انقضای آن)، در سالم ماندن مواد غذایی مؤثر خواهد بود.

چگونگی بهداشت مواد غذایی
تمام سطوح آشپزخانه، ابزار و وسایل و دیگر تجهیزات موجود در آشپزخانه، باید کاملاً تمیز باشند. دستمال، حوله و دستگیره‌ها، باید کاملاً تمیز باشند و دست‌ها را مرتب شست، به‌ویژه زمانی که با انواع گوشت و ماهی سروکار دارید. داخل ینجخال باید کاملاً تمیز باشد و از درجه سرمایش مناسب برخوردار باشد (۲۰ سانتی‌گراد یا ۴۰ سانتی‌گراد). برای نابود کردن میکروبره‌هایی که مواد غذایی را فاسد می‌کنند، باید انواع بطری‌ها، شیشه‌های (مخصوص مربا و مارمالاد) و دربوش آن‌ها را استریل کرد. اگر مواد غذایی را بناسن مدت نگهداری کنید، باید آن را به‌دستی بسته‌بندی کنید و مرتب آن‌ها را کنترل نمایید و قبل از پایان تاریخ انقضا، آن‌ها را مصرف کنید. اگر بوی نامطبوع و یا علائمی ناشی از فاسدشدن مواد غذایی مشاهده کردید، از مصرف آن‌ها خودداری کنید.

فر (تاون)
شیشه‌ها و بطری‌ها و دربوش‌های آن‌ها را به‌خوبی با آب داغ بشویید و خشک کنید. سپس به مدت ۱۵ دقیقه، با درجه حرارت ۱۴۰ درجه سانتی‌گراد و یا ۲۷۵ درجه فارنهایت در فر (تاون) قرار دهید.

ماشین ظرف‌شویی
انواع شیشه‌ها، بطری‌ها و دربوش آن‌ها را، با داغ‌ترین آب ماشین ظرف‌شویی شستشو دهید.

ماکروویو
این روش، برای بطری‌ها و شیشه‌هایی که دارای دربوش پیچی است، مناسب است و برای شیشه‌ها و یا بطری‌هایی که در قفلی دارند، مناسب نیست. در هر یک از بطری‌ها یا شیشه‌های موردنظر، ۴ قاشق سوپ‌خوری آب بریزید. بعد آن‌ها را به مدت ۲ دقیقه در ماکروویو قرار دهید. سپس آن‌ها را بیرون آورید و آبکشی کنید و با دستمال کاغذی، خشک نمایید.

قرار دادن در آب جوش
ظرف بزرگی را پر از آب کنید و انواع بطری‌ها، شیشه‌ها و دربوش آن‌ها را درون آب بگذارید و به‌آرامی آب را به جوش آورید. پس از به جوش آمدن آب، حرارت را خاموش کنید و بدین ترتیب، ظرف‌ها استریل می‌شوند. برای ضدعفونی و استریل کردن انواع پارچه‌ها یا دستمال‌هایی که در آشپزخانه استفاده می‌شود و حلقه‌های دور بطری‌ها، آن‌ها را درون ظرف جاداری بریزید و بر روی آن‌ها آب جوش بریزید تا بدین روش استریل شوند.

فرآیند حرارت دادن
برای نگهداری طولانی‌مدت و جلوگیری از فاسدشدن مواد غذایی، باید بطری‌های حاوی انواع مربا، مارمالاد یا سس را - که در منزل تهیه کرده‌اید- حرارت دهید و این کار را می‌توان از طریق قرار دادن، ظروف در آب جوش انجام داد. حرارت دادن سبب می‌شود هوای باقیمانده در ظروف مخصوص مارمالاد و مربا، از آن خارج شود و دربوش شیشه‌ها محکم‌تر گردد و به شکل و کیوم شده درآیند.

دربوش شیشه‌ها را بگذارید. در مورد شیشه‌هایی که دارای دربوش پیچی و نوار لاستیکی می‌باشند، بهتر است نوار لاستیکی را عوض کنید و از نوار نو به‌جای آن استفاده کنید. در مورد شیشه‌هایی که دارای در لولایی و قفل فلزی می‌باشند، پس از آن‌که نوار لاستیکی را دور دربوش گذاشتید، قفل را به حالت آزاد قرار دهید (اگر درون فر می‌گذارید) و اگر بطری‌ها را درون آبجوش قرار می‌دهید، قفل را به حالت محکم و فشرده ببندید. برخی از شیشه‌ها دارای دربوش پلاستیکی و پیچی می‌باشند. اگر درون فر (تاون) قرار می‌دهید، بهتر است نوار لاستیکی دربوش را جدا کنید، سپس آن را درون فر (تاون) بگذارید.

اگر از روش قرار دادن بطری‌ها و شیشه‌ها درون فر (تاون) استفاده می‌کنید،

برای جلوگیری از آلوده شدن دوباره مواد غذایی درون شیشه‌ها یا بطری‌ها در طولانی‌مدت، باید هوای داخل ظرف را کاملاً خارج کرد و این امر، با کیوم کردن امکان‌پذیر است. استفاده از روش‌های حرارت دادن و کنسرو کردن، از روش‌های معمول برای کیوم کردن ظروف است. زمانی که پس از اتمام فرآیند حرارت دادن، شیشه‌ها و بطری‌ها را درون ینجخال نگه‌دارید و محتوای آن را ظرف مدت دو هفته مصرف کنید.

کیوم کردن
برای جلوگیری از آلوده شدن دوباره مواد غذایی درون شیشه‌ها یا بطری‌ها در طولانی‌مدت، باید هوای داخل ظرف را کاملاً خارج کرد و این امر، با کیوم کردن امکان‌پذیر است. استفاده از روش‌های حرارت دادن و کنسرو کردن، از روش‌های معمول برای کیوم کردن ظروف است. زمانی که پس از اتمام فرآیند حرارت دادن، شیشه‌ها و بطری‌ها را درون ینجخال نگه‌دارید و محتوای آن را ظرف مدت دو هفته مصرف کنید.

کیوم کردن
برای جلوگیری از آلوده شدن دوباره مواد غذایی درون شیشه‌ها یا بطری‌ها در طولانی‌مدت، باید هوای داخل ظرف را کاملاً خارج کرد و این امر، با کیوم کردن امکان‌پذیر است. استفاده از روش‌های حرارت دادن و کنسرو کردن، از روش‌های معمول برای کیوم کردن ظروف است. زمانی که پس از اتمام فرآیند حرارت دادن، شیشه‌ها و بطری‌ها را درون ینجخال نگه‌دارید و محتوای آن را ظرف مدت دو هفته مصرف کنید.

روزنامه طلوع آگهی
و مشترک می‌پذیرد
۳۲۳۴۴۷۷۲
۴۲۲۲۹۲۴۶

آگهی حصر وراثت
آقای سیدفرامرز موسوی دارای شماره ملی ۳۳۷۱۴۵۷۹۳۰ به شرح دادخواست به کلاس ۴/۹۷۹۲ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان سیدعلی موسوی به شماره ملی ۳۳۷۰۲۷۱۴۱۸ در تاریخ ۱۳۹۷/۱۲/۳ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به:
۱- گلبنون موسوی فرزندآقایا ش ملی ۳۳۷۱۴۱۲۵۲۱ - ۱۳۱۸ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۲- سیدفرامرز موسوی فرزند سیدعلی ش ملی ۳۳۷۱۴۵۷۹۳۰ - ۲۳۷۱ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۳- سیدفریبرز موسوی فرزند سیدعلی ش ملی ۳۳۷۱۴۲۲۸۱ - ۱۳۴۹ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۴- سیدمحمد موسوی فرزند سیدعلی ش ملی ۳۳۷۱۴۲۲۸۱ - ۳۳۷۱ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۵- سیده حیران موسوی فرزند سیدعلی ش ملی ۳۳۷۱۴۲۲۸۱ - ۳۳۷۱ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی ۶- حوری موسوی فرزند سیدعلی ش ملی ۳۳۷۱۴۵۶۹۳۴ - ۱۳۵۲ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۱/۱۳۵۵ / م الف ۷/۱۹۰۹

زمانی بختی - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز
آقای میثم زرافعی سیمکاتی برابر و کالتنامه ۳۱۲۳۸ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۷ به شماره ثبت برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۵۶ شیراز تنظیم شده مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به ششدانگ پلاک ۲۰۸۳/۸۸۹۳ واقع در بخش ۴ شیراز که ذیل ثبت ۵۴۷۶۳۲۲ در صفحه ۸۶ دفتر ۱۹۱۵ املاک به نام آفتاب زارع ثبت و سند مالکیت به شماره جایی ۹۱/۴۲۳۲۲۰ صادر و به موجب سند شماره ۴۹۱۶۶۲ مورخ ۱۳۹۳/۲/۲۰ دفتر ۱۳۹۳/۲/۲۰ شیراز نزد بانک مسکن در رهن است به علت بی احتیاطی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثبتی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین‌نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثبتی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. ۲/۲۳۳۰ / م الف ۲۹۸۴۹/۱۸۳۹۸

جهانبخش اسفندیاری نیا - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۳۹۷۰۳۲۴۰۹۰۰۴۵۳۴ - ۱۳۹۷۶/۱۱/۸ - هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی پوشهر تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خاتم مدینه تکسیر فرزند خضیر به شماره شناسنامه ۱۲۶ صادره از آبادان به شماره ملی ۵۸۵۹۲۵۴۸۳۳ در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۹۶/۵ مترمربع پلاک ۳۳ فرعی از ۲۱۷۸ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی واقع در بخش دو پوشهر خربرداری از مالک رسمی مریم پیکار محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۲/۲۹۵۳ / م الف ۲۹۵۳۳/۱۸۴۹۹

سهراب خواجه - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان پوشهر

آگهی دعوت شرکت آسان نصب دیرین
به اطلاع کلیه شرکاء شرکت آسان نصب دیرین سهامی خاص به شماره ثبت ۳۸۹۹۷ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۵۱۵۹۷۰ میرسانده که جلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی در تاریخ (۱۲ روز بعد از تاریخ چاپ روزنامه) به آدرس (شیراز، آزادی، خیابان مشکین فام، ساختمان ملیکا، طبقه ۱، واحد ۱، کدپستی: ۷۱۴۳۹۳۳۴۱۱) تشکیل می‌گردد، لذا از شرکاء دعوت به عمل می‌آید
۱- جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۹۷/۱۲/۲۷ ساعت ۰۸:۰۰ صبح دستور جلسه: افزایش سرمایه از طریق افزایش سهم الشركه و از طریق ورود شخصی
۲- جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۹۷/۱۲/۲۷ ساعت ۱۰:۰۰ صبح دستور جلسه: کاهش سرمایه از طریق خروج شخص
۳- جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۹۷/۱۲/۲۷ ساعت ۱۱ صبح دستور جلسه: کاهش تعداد اعضای هیئت مدیره
۴- جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۹۷/۱۲/۲۷ ساعت ۱۲:۰۰ صبح دستور جلسه: انتخاب و تعیین سمت هیئت مدیره و تعیین دارندگان حق امضاء
۲۹۸۴۰/۱۸۳۹۳

هیات مدیره شرکت

شماره قطعه	کاربری	مساحت (مترمربع)	قیمت هر متر مربع (ریال)	آدرس
۱	تجاری	۷۳	۶/۲۰۰/۰۰۰	بلوار امام (ره)-نیش کوچه آزادی
نوبت اول: ۹۷/۱۲/۵				
نوبت دوم: ۹۷/۱۲/۱۵				
عطاءاله جوکار - شهردار خشت				

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده تعاونی مصرف کارکنان دولت کازرون (نوبت اول)
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مصرف کارکنان دولت کازرون نوبت اول در روز دوشنبه مورخه ۹۷/۱۲/۲۷ ساعت ۴ بعد از ظهر در محل سالن اجتماعات مدیریت جهاد کشاورزی واقع در کازرون خیابان خرمشهر تشکیل میگردد. بدینوسیله از کلیه اعضاء دعوت می‌شود که در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند. لازم به ذکر است هر یک از اعضای تعاونی که نمی‌توانند در جلسه مجمع حضور یابند می‌توانند نماینده تام‌الاختیاری (از میان اعضای تعاونی یا خارج از آنان) برای حضور در مجمع و اعمال رأی تعیین نمایند. تعداد آرای و کالتی هر عضو حداکثر سه رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود.
دستور جلسه:
- تصمیم گیری درخصوص خط مشی تعاونی و تصمیم مبنی بر تعطیلی و یا ادامه فعالیت تعاونی ۷/۱۹۱۲
سیدابراهیم دیده ور
رئیس هیات مدیره تعاونی کارکنان دولت کازرون