



تاریخ
۱۶
اردیبهشت
۱۴۰۴
سه‌شنبه

سرویس خبری/ خدیجه غضنفری: مراسم روز نکوداشت شیراز با حضور مسئولان کشوری و شهری، هنرمندان و فرهیختگان برگزار شد. در این مراسم، معاون عمران و توسعه امور شهری و روستایی وزیر کشور از تلاش‌های مدیریت شهری شیراز قدردانی کرد و این شهر را در میان کلان‌شهرهای ایران، یکی از برترین‌ها دانست.

مسعود نصرتی، معاون عمران و توسعه امور شهری و روستایی وزیر کشور، در این مراسم ضمن قدردانی از مدیریت شهری شیراز، اظهار داشت: شیراز در میان کلان‌شهرهای ایران دارای رتبه‌های نخست در اجرای پروژه‌های عمرانی، فرهنگی و اجتماعی است.

وی حضور در جمع اهالی فرهنگ‌مدار شیراز را فرصتی مغتنم دانست و افزود: پروژه‌های این شهر با مقیاس کلان اجرا می‌شوند و امیدواریم این روند مطلوب تداوم یافته و زمینه‌ساز حضور سرمایه‌گذاران شود.

نصرتی همچنین گردشگری را مزیت اصلی شیراز بشمرد و اظهار داشت: این شهر فراز و نشیب‌های بسیاری را پشت سر گذاشته، اما پایداری خود را وامدار مشاهیر و مردمان خوب این دیار است.

شیراز؛ میراث تمدنی و جایگاه رفیع فرهنگی

ابراهیم حسینی، رئیس شورای اسلامی شهر شیراز، نیز در این مراسم با اشاره به جایگاه تاریخی و تمدنی شیراز، بر ضرورت حفظ و گسترش میراث گذشتگان تأکید کرد.

وی بیان داشت: شیراز تنها یک شهر مذهبی نیست، بلکه قطب فرهنگی و قرآنی ایران به شمار می‌آید. این شهر صاحب مکتب و اندیشه‌ای ویژه است و انسان‌های بزرگی در آن زیسته‌اند. ما به خود می‌بالیم که وارث چنین تمدنی هستیم. امروز این گنجینه ارزشمند به دست ما سپرده شده و وظیفه داریم آن را پاس بداریم و گسترش دهیم.

حسینی افزود: شیراز شهری است که واژه‌ها در برابر عظمت اندیشه‌هایش زانو می‌زنند. این شهر باید به جایگاه واقعی خود به‌عنوان یک شهر تمدن‌ساز، صاحب فکر و اندیشه و خاستگاه کلمات ناب برسد، شهری که در سراسر جهان شناخته شده است.

شیراز، شهری تمدن‌ساز با نگاهی به آینده

وی همچنین با اشاره به اقدامات انجام‌شده در دوره فعلی شورای شهر، اظهار داشت: موتور پیشرفت شیراز امروز روی ریل خود قرار گرفته است، اما این مسیر نیازمند همفکری و همراهی همه شیرازی‌هاست.

وی از شهروندان، هنرمندان، فرهیختگان و اصحاب فکر دعوت کرد تا با همدلی، گام‌های بلندتری برای درخشش بیشتر شیراز بردارند و تأکید کرد: پیشرفت این شهر در گرو توجه به سه رکن اساسی یعنی علم، عرفان و هنر است، زیرا شیراز همیشه مهد ادب، عرفان و هنر بوده و باید این جایگاه را حفظ کند.

تقارن نیک روز شیراز با دهه کرامت

شهردار کلان شهر شیراز، همزمانی روز شیراز با دهه کرامت را ارج نهاد و اظهار داشت: حضور ملکوتی حضرت احمدبن موسی (ع) در شیراز، مایه خیر و برکت این شهر است و باید به نحو شایسته‌ای از این میراث

شیراز؛ کانون دیپلماسی شهری در روز شیراز

آغاز ملاقات‌های دوجانبه شهردار شیراز با ۱۵ هیئت‌بین‌المللی

این دیدارهای دوجانبه با هدف توسعه تعاملات بین‌المللی، تقویت روابط شهری و معرفی ظرفیت‌های جهانی شیراز برنامه‌ریزی شده است. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی شهرداری شیراز، محمدرحسن اسدی، شهردار کلان‌شهر شیراز و عضو هیئت‌مدیره انجمن کلانشهرهای جهان (متروپلیس)، همزمان با روز شیراز، ملاقات‌های دیپلماسی شهری خود را با حضور ۱۵ هیئت بین‌المللی از کشورهای مختلف و دبیرکل کمیسیون ملی یونسکو به عنوان میهمان ویژه داخلی آغاز کرد.

این دیدارهای دوجانبه با هدف توسعه تعاملات بین‌المللی، تقویت روابط شهری و معرفی ظرفیت‌های جهانی شیراز برنامه‌ریزی شده است. شیراز با این رویکرد به مرکز توجه دیپلماسی شهری در ایران تبدیل شده و تلاش دارد جایگاه خود را به‌عنوان شهری با قابلیت‌های فرهنگی، تاریخی و بین‌المللی تثبیت کند.

در آئین بزرگداشت روز شیراز انجام شد؛

پاسداشت تمدن شیراز با گرامیداشت

مشاهیر و مفاخر در روز شیراز

شیراز روی ریل پیشرفت؛ همدلی برای شهری جهانی



ارزشمند بهره ببریم.

محمدرحسن اسدی همچنین از تمامی نهادهای و دستگاه‌هایی که در برگزاری برنامه‌های روز شیراز همکاری داشتند، قدردانی کرد و افزود: مراسم روز شیراز را با تعویض قرآن در دروازه قرآن آغاز کردیم؛ قرآنی که توسط استاد چیزفهم کتابت شده است. این برنامه، تنها یکی از رویدادهای باشکوهی است که در راه است.

شیراز، میزبان مسئولان و شهروندان در روز بزرگداشت خود

اسدی با اشاره به حضور گسترده مسئولین از نقاط مختلف جهان در روز شیراز، بیان کرد: این مراسم فرصتی است تا با مشارکت شهروندان، شیراز را به جای بهتری برای زندگی تبدیل کنیم.

وی افزود: شیراز شهری با مشاهیر جهانی است و امشب، در میانه بهار، میزبان عاشقان خودش خواهد بود.

شیراز، شهر تمدن و پروژه‌های بزرگ شهری

شهردار شیراز با اشاره به اجرای ابرپروژه‌های متعدد در هفته‌های اخیر، گفت: چندین پروژه بزرگ در مناطق مختلف شهر افتتاح شده یا عملیات اجرایی آن‌ها آغاز شده است و در آینده نزدیک نیز ده‌ها پروژه دیگر در مناطق یازده گانه به مرحله اجرا خواهند رسید.

بزرگداشت علی نصیریان و تقدیم نشان شهروندی

شهردار کلان‌شهر شیراز، محمدرحسن اسدی، نیز در این مراسم با اشاره به حضور استاد نصیریان، هنرمند مطرح سینما و تئاتر، اظهار داشت: آیین روز شیراز با حضور مشاهیری مانند استاد نصیریان بعد هنری ویژه‌ای یافته است.

وی افزود: این هنرمند همیشه برای مردم اسطوره‌ای بوده و افتخار داریم نشان شهروند افتخاری شیراز را به ایشان تقدیم کنیم.

علمی

فواید شگفت‌انگیز میخک برای سلامتی

اوژنول موجود در میخک دارای خواص ضدباکتری و ضدقارچی است که می‌تواند در درمان عفونت‌های واژن مؤثر باشد.

خواص میخک برای مردان

اوژنول موجود در میخک می‌تواند با گشاد کردن عروق، جریان خون به اندام‌های تناسلی را افزایش دهد. این امر می‌تواند به بهبود عملکرد جنسی و افزایش میل جنسی کمک کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که میخک ممکن است به افزایش سطح تستوسترون کمک کند.

فواید جویدن میخک

جویدن میخک می‌تواند مزایای متعددی برای سلامت دهان و بدن داشته باشد. این فواید عمدتاً به ترکیب فعال موجود در میخک به نام اوژنول نسبت داده می‌شود که خواص ضددرد، ضدباکتری و ضدالتهاب دارد.

تسکین درد دندان و لثه: اوژنول موجود در میخک به‌عنوان یک مسکن طبیعی عمل می‌کند و می‌تواند در کاهش درد دندان و لثه مؤثر باشد. مطالعات نشان داده‌اند استفاده از روغن میخک می‌تواند به اندازه بنزو کائین در تسکین درد مؤثر باشد. برای استفاده، می‌توان میخک را در دهان جوید یا روغن میخک را به‌صورت موضعی روی ناحیه دردناک اعمال کرد.

کاهش باکتری‌های مضر دهان: جویدن میخک می‌تواند به کاهش تعداد باکتری‌های مضر در دهان کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند که میخک می‌تواند در کاهش پلاک دندانی و التهاب لثه مؤثر باشد.

بهبود سلامت تنفسی: استنشاق بخار میخک جوشیده می‌تواند به باز شدن مجاری تنفسی کمک کند و در تسکین سرفه و گلودرد مؤثر باشد. در طب سنتی چینی، جویدن میخک برای تسکین گلودرد و سرفه توصیه می‌شود.

خواص چای میخک

یکی از روش‌های مصرف میخک، جوشاندن میخک در آب جوش به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و تهیه یک فنجان چای میخک آرام‌بخش است. میخک به بازشدن مجاری تنفسی کمک می‌کند و در تسکین سرفه و گلودرد مفید است. این گیاه دارویی از دیرباز برای تسکین حالت تهوع و کمک به کاهش علائم عفونت‌های تنفسی یا آسم استفاده شده؛ هرچند برای تأیید این اثرات به مطالعات بیشتری نیاز است.

عوارض جانبی میخک چیست؟

هنگام مصرف میخک به شکل‌های مختلف موارد زیر را درنظر داشته باشید:

خوردن میخک: مصرف مقادیر کم میخک احتمالاً بی خطر است و سازمان غذا و دارو، غنچه‌ها و روغن میخک را به‌عنوان افزودنی غذا ایمن تعیین کرده است. بااین‌حال، شواهد کافی در مورد اثرات مصرف مقادیر زیاد میخک به‌ویژه برای زنان باردار یا شیرده وجود ندارد.



صفحه
۶
شماره
۴۱۹۱
سال
بیست و نهم

گوناگون



استاد علی نصیریان نیز در سخنانی با قدردانی از شهردار و مدیریت شهری شیراز، گفت: این سرزمین مهد نیکبانی نظیر حافظ و سعدی است و همشهری بودن با این ادبای جهانی، بزرگ‌ترین افتخاری است که نصیب هر انسانی می‌شود.

وی همچنین خواستار توجه بیشتر به تعلیم و تربیت جوانان شد و اظهار داشت: برای آینده هنر ایران، به هنرمندان کارآزموده و متبحر نیاز داریم.

برنامه‌های فرهنگی و هنری هفته شیراز

محمدهلی چوبینی، رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز، در این مراسم با اشاره به اجرای برنامه‌های متنوع هنری و فرهنگی در هفته شیراز، گفت: در این هفته شاهد برگزاری ده‌ها رویداد فرهنگی و هنری در سطح شهر هستیم که همگی با هدف معرفی شیراز به‌عنوان پایتخت فرهنگ و هنر ایران اجرا شده‌اند.

وی تأکید کرد: مهم‌ترین راهبرد ما حفظ هویت فرهنگی شیراز و معرفی آن به ایران و جهان است. تقدیر از بزرگان، مفاخر و هنرمندان نه تنها یک وظیفه، بلکه فرصتی برای شناساندن هرچه بهتر این شهر به دنیا محسوب می‌شود.

چوبینی تصریح کرد: ما قدردانی از هنرمندان و فرهیختگان شیرازی را نه تنها یک اقدام نمادین، بلکه سرمایه‌گذاری برای نسل‌های آینده می‌دانیم تا جوانان با الگوهای اصیل و ارزشمند این شهر آشنا شوند.

*** تعویض قرآن در دروازه قرآن شیراز همزمان با روز شیراز**

شیراز برای دومین سال پیاپی شاهد برگزاری مراسم تعویض قرآن در دروازه قرآن بود؛ رویدادی که به گفته رئیس شورای اسلامی شهر شیراز، بازتاب‌دهنده نگاه عمیق شهروندان و مدیریت شهری به ارزش‌های دینی و فرهنگی است.

ابراهیم حسینی، رئیس شورای اسلامی شهر شیراز، در این مراسم تأکید کرد که هفته شیراز و دهه کرامت فرصتی ارزشمند برای پاسداشت تاریخ، فرهنگ و معارف دینی فراهم کرده است. او با اشاره به استمرار این مراسم برای دومین سال متوالی، گفت: این رویداد نشان می‌دهد که توجه به قرآن در شیراز صرفاً به تلاوت محدود نمی‌شود، بلکه ابعاد وسیع‌تری از فرهنگ و سبک زندگی را در بر می‌گیرد.

حسینی افزود: شیراز تنها یک شهر مذهبی نیست، بلکه قطب فرهنگی و قرآنی ایران به‌شمار می‌آید. مهم‌تر از تلاوت، دستیابی به سبک زندگی قرآنی است؛ سبکی که هم اصول زندگی ایرانی – اسلامی را حفظ می‌کند و هم به نسل آینده منتقل می‌شود.

در ادامه مراسم، رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی شهرداری شیراز، محمدهلی چوبینی، با اشاره به اهمیت این سنت، آن را فرصتی برای پاسداشت گنجینه‌های معنوی و فرهنگی شیراز دانست. او تأکید کرد: ما باید به این نمادهای هویت‌ساز توجه کنیم و آن‌ها را زنده نگه داریم. چوبینی همچنین از رونمایی قرآن نفیس جدید سخن گفت و خاطرنشان کرد: این قرآن که امروز جایگزین نسخه قبلی شد، بالای سر مردم شهر قرار دارد و پیام‌آور سلامتی و آرامش خواهد بود.



مصرف روغن میخک: درحالی‌که هم میخک و هم روغن میخک حاوی اوژنول هستند، این ترکیب در روغن میخک در غلظت‌های بسیار بالاتری وجود دارد. به همین دلیل، روغن میخک برای مصرف خوراکی، به ویژه برای کودکان ایمن نیست.

حتی مقادیر کم روغن میخک می‌تواند عوارض جانبی شدید مانند تشنج، آسیب به کبد و اختلالات تعادل مایعات ایجاد کند. همچنین ممکن است در افرادی که اختلالات خونریزی دارند یا در حین جراحی، موجب خونریزی شود.

استفاده موضعی: روغن میخک یا کرم ساخته‌شده از گل‌های میخک معمولاً برای استفاده روی پوست ایمن است. بااین‌حال، مالیدن روغن میخک روی لثه‌ها می‌تواند به تحریک و آسیب‌دیدگی منجر شود.

تداخلات دارویی: اگر برای مدیریت لخته‌شدن خون یا تنظیم قند خون دارو مصرف می‌کنید، باید مراقب باشید؛ زیرا اوژنول موجود در میخک ممکن است با این داروها تداخل داشته باشد.

میخک، غنچه خشک‌شده درخت میخک صدف‌ر، علاوه بر کاربرد گسترده در آشپزی، خواص درمانی بسیاری دارد. این ادویه سرشار از مواد مغذی مانند فیبر، ویتامین K و منگنز است و به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل اوژنول، می‌تواند با کاهش استرس اکسیداتیو به سلامت عمومی کمک کند. مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که میخک ممکن است به بهبود سلامت کبد، افزایش توده استخوانی، تنظیم قند خون و کاهش زخم معده کمک کند.

همچنین خواص ضدسرطانی و ضدباکتریایی میخک در تحقیقات آزمایشگاهی مطرح شده است.

بااین‌حال، مصرف زیاد میخک به ویژه روغن میخک می‌تواند خطراتی مانند آسیب کبدی و خونریزی ایجاد کند و باید با احتیاط مصرف شود. نوشیدن چای میخک نیز برای تسکین برخی علائم مانند حالت تهوع پیشنهاد شده؛ هرچند شواهد بیشتری برای تأیید این اثرات لازم است. درمجموع، میخک علاوه بر طعم‌دهی خوشایند، فواید بالقوه‌ای برای سلامت دارد که در صورت مصرف متعادل می‌تواند مؤثر باشد.

سایت زوم ایت می نویسد: میخک گیاه دارویی و ادویه‌ای پرکاربرد است که با داشتن ترکیبات مغذی مفید و خواص آنتی‌اکسیدانی فواید زیادی برای سلامتی دارد.

میخک غنچه گل درخت همیشه سبز میخک صدف‌ر (Syzygium aromaticum) است. میخک که به صورت کامل و آسیاب‌شده وجود دارد، ادویه‌ای چندکاره است که می‌توان از آن برای طعم‌دهی به خوراک‌ها، افزودن عطر و طعم به نوشیدنی‌های گرم و ایجاد گرمای تند و دلپذیر در انواع شیرینی‌ها و کیک‌ها استفاده کرد. این گیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان است، می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کند، باکتری‌ها را از بین ببرد و فواید دیگری نیز داشته باشد.

میخک سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است؛ بنابراین، استفاده از میخک کامل یا آسیاب‌شده برای طعم‌دهی به غذاها می‌تواند مقداری از این مواد مغذی مهم را به بدن شما برساند.

غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها است

میخک غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها است. آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که استرس اکسیداتیو را که می‌تواند در بروز بیماری‌های مزمن نقش داشته باشد، کاهش می‌دهد.

میخک همچنین حاوی ترکیبی به نام اوژنول است که به‌عنوان آنتی‌اکسیدان طبیعی عمل می‌کند. بنابراین، گنجاندن میخک در رژیم غذایی، همراه با سایر مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان، می‌تواند به بهبود سلامت کلی شما کمک کند.

ممکن است به بهبود سلامت کبد کمک کند

مطالعه‌ای حیوانی در سال ۲۰۲۲ نشان داد عصاره میخک آسیب‌های کبدی ناشی از ماده سمی تیواستامید را بهبود می‌بخشد. به‌طورخاص، ترکیب اوژنول ممکن است برای کبد مفید باشد. بااین‌حال، تحقیقات کافی برای اثبات فایده میخک در بهبود سلامت کبد در انسان‌ها وجود ندارد و مصرف مقادیر بالای آن ممکن است به کبد آسیب بزند.

ممکن است از سرطان جلوگیری کند

روغن میخک ممکن است به محافظت در برابر سرطان کمک کند. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند اوژنول دارای خواص ضدسرطانی است و باعث مرگ سلول‌های سرطان سینه می‌شود. بااین‌حال، مصرف اوژنول در مقادیر بالا سمی است و مصرف زیاد روغن میخک خصوصاً در کودکان می‌تواند باعث آسیب کبدی شود. تحقیقات بیشتری نیاز است تا مشخص شود مقادیر کمتر چگونه می‌توانند روی انسان‌ها تأثیر بگذارند.

خاصیت ضدمیکروب دارد

میخک دارای خواص ضدمیکروبی است و می‌تواند از رشد میکروارگانیسم‌هایی مانند باکتری‌ها جلوگیری کند. علاوه‌براین، در کنار مسواک زدن منظم و رعایت بهداشت دهان و دندان، اثرات ضدباکتریایی میخک حتی ممکن است به سلامت دهان نیز کمک کند.

ممکن است به تنظیم قند خون کمک کند