

۲۸ کیلو تریاک در شیر فلکه آب!

مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر استان فارس با توقیف یک دستگاه اتوبوس، مقدار ۲۸ کیلو و ۵۸۰ گرم تریاک کشف کردند...

۳۷۳ هزار عدد مواد محترقه در یک منزل

مأموران پلیس آگاهی استان فارس در بازرسی از یک منزل در شیراز، تعداد ۳۷۳ هزار و ۵۶ عدد انواع مواد محترقه غیر مجاز کشف کردند...

دستگیری اعضای باند سرعت منزل و مغازه در کوار

فرمانده انتظامی شهرستان کوار استان فارس از شناسایی و دستگیری سه سارق حرفه‌ای و کشف هشت فقره سرعت منزل و مغازه از آنان خبر داد...

وبا

وبا بیماری است که از طریق آب توسط باکتری و بویرو کلا ایجاد می شود این باکتری با نوشیدن آب آلوده یا خوردن ماهی نپخته یا خوردن صدف ها وارد بدن می شود...

م. عنفیان - آزمایشگاه مرکزی باقر العلوم (ع)

قهوه بدون شکر بنوشید تا لاغر بمانید

محققان آمریکایی ادعا می کنند که مصرف قهوه (بدون شکر) به پیشگیری از چاقی کمک می کند. محققان دانشگاه جورجیا آمریکا با مطالعه بر روی موش ها متوجه شدند که یک مؤلفه شیمیایی در قهوه به پیشگیری از افزایش وزن کمک می کند...

حوادث

دام ۲ زن برای رانندگان مسافرب



از راننده خواستند مقابل خانه ای توقف کند که آنها کرایه را برایش بیاورند. پس از رسیدن به مقصد، دو مرد با پیاده شده از خودرویی به سمت راننده آمده و او را به شدت تکک زدند...

قاچاقچی حرفه‌ای برای خودش مجلس ترحیم گرفت



ارتباط با مرگ وی به پلیس ارائه داده اند، جعلی است. مأموران همچنان در تعقیب این متهم بودند تا این که متفحصان او را در یکی از شهرهای استان خراسان شمالی شناسایی و چند روز پیش با اعزام به آنجا، مرد قاچاقچی را دستگیر کردند...

است. آنها حتی اعلامیه های ترحیم وی را به پلیس نشان دادند. مأموران پس از ثبت اظهارات این خانواده به تحقیق از همسایه ها پرداختند که آنها نیز گفته های این خانواده مبنی بر این که مرد قاچاقچی دو سال است فوت کرده تأیید کردند...

مرد قاچاقچی پس از مرخصی از زندان برای خود گواهی فوت صادر کرد و با برگزاری مراسم ترحیم دو سال به صورت مخفیانه به اقدامات مجرمانه اش ادامه داد...

حفاظت از اطلاعات حساب بانکی، حفاظت از پول نقد است

پلیس فتن استان فارس در مورد حفاظت از اطلاعات حساب بانکی به شهروندان هشدار داد: هنگام دریافت کارت عابر بانک از شعبه به سلامت و عدم پارگی پاکت رمز دقت کنید...

کامیونی با ۴۳ میلیون خلای

مأموران پلیس راه شمالی استان فارس کامیونی را با ۴۳ میلیون و ۷۰۰ هزار ریال خلای توقیف کردند. رئیس پلیس راه شمالی فارس با اعلام این خبر گفت: مأموران پلیس راه سعادت شهر هنگام کنترل خودروهای عبوری یک دستگاه کامیون را جهت بررسی سابق و مدارک متوقف کردند...

خودرو وانت نیشان حامل ۱۳ هزار البسه قاچاق بود

سرهنگ دوم یوسف کرببی راد فرمانده انتظامی شهرستان زرین دشت با اعلام این خبر گفت: مأموران انتظامی شهرستان از تردد یک دستگاه خودرو وانت نیشان حامل کالای قاچاق در یکی از محورهای مواصلاتی شهرستان مطلع شدند. بلافاصله آکبیی از مأموران به محل مورد نظر اعزام و خودرو مورد نظر را شناسایی و متوقف کردند...

علمی - فرهنگی

تغذیه را فدای کار نکنید

- برنامه روزانه خود فرصتی برای فعالیت بدنی، ورزش و یا پیاپی می دهند که تغذیه درست تاثیر بسزایی در تأمین سلامت و طول عمر انسان دارد. در حال حاضر هنگام با صنعتی شدن جوامع شاهد دگرگونی گسترده ای در شیوه زندگی و الگوهای غذایی مردم در تمام گروه های سنی هستیم که متأسفانه در بیشتر موارد تاثیر منفی بر سطح سلامت جامعه داشته است...

راه‌های رسیدن به آرامش دوران کودکی

- برای آن مهم هستند تریسید، ۲۸- اشکالی ندارد اگر گاهی از کوره در بروید، فقط به کسی صدمه نزنید. ۲۹- با کسی نچنگید و مشاجر نکنید. منطقی بحث کنید. ۳۰- وقتی کار اشتباهی انجام می‌دهید، عذرخواهی کنید. ۳۱- به دیگران اجازه خطا کردن بدهید و دیگران را ببخشید. ۳۲- چیزهای جدید یاد بگیرید. ۳۳- خود را پنهان نکنید، با دنیا آشنا شوید. ۳۴- برای یادداشت کردن چیزهای مهم، یک دفترچه یادداشت داشته باشید. ۳۵- برای ساده‌تر کردن زندگی روزمره‌تان از تکنولوژی استفاده کنید. ۳۶- برای کار کردن با انجام کارهایی که دوست دارید به خودتان فضا بدهید. ۳۷- آزمیزی کردن یاد بگیرید تا کمتر بیرون غذا بخورید. ۳۸- وقتی خرید می‌کنید، پول نقد بدهید و کمتر از کارت‌های اعتباری استفاده کنید. ۳۹- کاری را پیدا کنید که دوست دارید و از انجام آن لذت می‌برید. ۴۰- برای خودتان یک هدف تعیین کنید. ۴۱- کارهایتان را اولویت‌بندی کنید. ۴۲- کاری را انجام دهید که به شما احساس غرور می‌دهد. ۴۳- از گذشته‌تان درس عبرت بگیرید. اشتباهات و گناهاتان را فراموش کنید و با زندگی پیش بروید. ۴۴- بفهمید همین الان چه چیزهایی برای‌تان مهم‌تر هستند و روی آنها تمرکز کنید. ۴۵- امید بهترین‌ها را داشته باشید؛ برای بدترین‌ها برنامه‌ریزی کنید. ۴۶- به خودتان (و خدا) ایمان داشته باشید. ۴۷- اگر از انجام کاری نفرت دارید، از انجام آن دست بکشید. (بله به همین سادگی!)



با این روش ساده مطمئن باشید به آرامش واقعی همانند دوران کودکی‌تان می‌رسید و آن را دوباره تجربه خواهید کرد و لذت یک زندگی راحت را خواهید چشید!

- ۱- اگر می‌خواهید گریه کنید، گریه کنید. ۲- اگر می‌گردن به معنی ضعف شما نیست. ۳- بالغ و پخته اما درعین‌حال بازیگوش و سرزنده باشید. ۴- با دیگران طوری رفتار کنید که دوست دارید دیگران با شما رفتار کنند. ۵- از خودتان توقع نداشته باشید که همه اطرافیان‌تان را راضی نگه دارید. ۶- نگذارید آب و هوا بر روحیه شما اثر بگذارد. کنترل آب و هوا دست شما نیست، اما کنترل خودتان هست. ۷- وقتی خسته هستید، استراحت کنید. بدون دلیل بی‌خوابی نکنید. ۸- برای لذت بردن از آرامش صبحگاهی، صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید. ۹- کنترل بدنتان دست خودتان است؛ تا زمانی که سالم هستید، به قضاوت دیگران در مورد جسم‌تان اهمیت ندهید. ۱۰- سالم غذا بخورید، البته نیازی نیست دست از خوردن تنقلات و شیرینی بکشید. خوردن این چیزها به زندگیتان لذت می‌دهد. ۱۱- به الکل، موادمخدر و سیگار معتاد نشوید. ۱۲- فقط وقتی مشغول خوردن شوید که گرسنه هستید؛ از روی ناراحتی یا بی‌حوصلگی به خوردن روی نیایورید. ۱۳- مرتب ورزش کنید. ۱۴- به چیزهایی که الان دارید فکر کنید و از آنها احساس رضایت کنید. ۱۵- چیزهایی را بخیرید که به آن نیاز دارید، نه همه چیزهایی که دوست دارید داشته باشید. خواسته‌های انسان محدودتر ندارد. ۱۶- چون کسان دیگر چیزی را دارند شما هم نخواهید؛ آن را داشته باشید. ۱۷- به خودتان صادق باشید و به دیگران دروغ نگویید. ۱۸- از گفتن «دوست دارم» به کسانی که

رضایت چیست؟ خوشبختی کجاست؟

بسیاری از افراد که به امکانات زندگی دست می‌یابند، احساس خوشبختی را تجربه نمی‌کنند و برعکس بسیاری از کسانی که فاقد امکانات زندگی اند، از احساس رضایت از زندگی برخوردارند. به نظرمی رسد میان تمکن مالی و رضایت از زندگی، رابطه علت و معلول برقرار نیست. گاهی زندگی‌های مرفه، از احساس رضایت از زندگی محرومند و گاهی زندگی‌های ساده، از رضایت از زندگی برخوردارند. کدام یک بهتر است؟ تمکن مالی یا رضایت از زندگی؟ رضایت از زندگی یک احساس درونی است و هر چند منقطع از دنیای خارج و واقعیت‌های بیرونی نیست و می‌تواند تحت تاثیر آنها باشد، اما وابسته به آن نیز نیست و این امکان وجود دارد که در بدترین شرایط نیز بتوان از زندگی احساس رضایت داشت.

فرخنده دهقانی - مرکز آموزش بهورزی

کیست تخمدان چیست؟

کیست های تخمدانی، توده های تخمدانی خوش خیمی هستند که اغلب از بافت تخمدان تولید می شوند و بسیاری از موارد از فولیکولهای سطح تخمدان سرچشمه می گیرند. در واقع کیست تخمدان از توده های کیسه ماندی که دارای یک جدار است و مقداری مایع ساده داخل آن جمع شده، تشکیل شده است.

چه عواملی باعث بروز کیست تخمدان می شود؟

علل متفاوتی می تواند باعث بروز این کیست ها شود که اکثرا علت آن عدم تخمک گذاری است، چون فولیکولی که قرار است (تخمک) را ایجاد کند و معمولاً در روز چهاردهم بعد از شروع عادت ماهیانه، پارگی طبیعی پیدا کرده و تخمک را آزاد می کند، این اتفاق در این فرد رخ نمی دهد و با تجمع آب در داخل خود، تبدیل به کیست می شود. گاهی چند تخمک، کیست تولید می کنند و این عمل تکرار شده، تعدد زیادی کیست کوچک در تخمدانها ایجاد می شود که آنها را به نام تخمدانهای پلی کیستیک می شناسیم.

احساس درد ناگهانی شکم، تهوع و استفراغ، تغییرات نض، احساس ضعف که ممکن است به علت خونریزی داخلی باشد. علامت کیست تخمدان احساس درد ناگهانی شکم، تهوع و استفراغ، تغییرات نض، احساس ضعف که ممکن است به علت خونریزی داخلی باشد.

شیدا ایمانکند- کارشناس بهداشت خانواده

۳/۲۳۱۴

۳/۲۳۷۷