

با قانون زندگی کنیم

اشخاصی که کارمند یا مسئول دولتی نیستند هرگاه مرتکب یکی از جرایم مذکور در ماده قبل شوند علاوه بر جبران خسارت وارده به حبس از شش ماه تا سه سال یا سه تا هجده میلیون ریال جزای نقدی محکوم خواهند شد.

● ماده ۵۳۳ قانون مجازات اسلامی ●

سلامت



جرم گوش درباره سلامتی شما می گوید؟

نشانه‌های متعددی داشته باشد از جمله مشکل دار شدن قسمت میانی گوش، مشکل در حفظ تعادل، وزوز گوش، احساس پری یا انسداد گوش، با داشتن این علائم حتماً به پزشک مراجعه کنید.

منوجه ترشح آن هستند: عفونت یا پارگی در پرده گوش می‌تواند به رشد غیر طبیعی پوست منجر شود که ساختاری شبیه کیست دارد و باعث می‌شود کثیفی از گوش به کانال راه پیدا کند و به جای ترشح غیرقابل مشاهده که به آن عادت دارید، جرم گوش به شکل قطره‌ای یا انبوه خارج می‌شود. احساس فشار و درد در گوش نیز می‌تواند بر اثر رشد غیر طبیعی پوست باشد.

انباشتی جرم! این مشکل نادر است و به‌جای این‌که جرم خود به‌طور طبیعی از گوش خارج شود در گوش تراکم پیدا می‌کند و به مرور زمان دچار علایمی مانند درد یا پری می‌شود.

پوسته پوسته است: این نشانه بیماری نیست بلکه در پی بالا رفتن سن جرم گوش به صورت پوسته پوسته در می‌آید. به طور کلی با بالا رفتن سن غدد خشک می‌شود.

مراقبت از لثه و پیشگیری از عفونت

عفونت لثه را مانند یک زخم باز تلقی کنند و آن را جدی بگیرند. فرد دلبازی که عفونت لثه دارد مثل این است که زخمی در پا دارد و باید آن را پیشگیری کند.

علل عفونت لثه چیست؟

در عفونت لثه سه عامل که هر کدام یک ضلع مثلث را تشکیل می‌دهند، نقش دارد. مهم‌ترین عامل اصلی، بیماری‌های نسوج نگهدارنده دندان و لثه، پلاک میکروبی یا مجموعه‌ای از میکروارگانیسم‌هایی است که در محل اتصال لثه به دندان تشکیل می‌شوند و آهسته آهسته به شیار لثه نفوذ می‌کنند و محصول ناشی از سوخت و ساز میکروارگانیسم‌ها باعث می‌شود کیسه تشکیل شود. مهم‌ترین جزء این قضیه، پلاک میکروبی است. پس رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان و میکروارگانیسم‌هایی که در محیط عفونی قرار دارند اولین عامل‌های کلیدی و اصلی هستند. عامل دوم، میزبان مستعد است. عامل سوم نیز، مواد غذایی است. اگر فرد مسواک نزنند، تغذیه مناسب هم نداشته باشد و عادات موضعی مضر نیز داشته باشد، مستعد بیماری لثه می‌شود.

شیار لثه یعنی محل اتصال دندان به لثه ۱ تا ۱/۸ میلی‌متر عمق دارد. از طریق شیار لثه مایعی ترشح می‌شود که این مایع مشتق شده از جریان خون است. این مایع به بزاق وصل شده و ما هنگام غذاخوردن آن را به دستگاه گوارشمان وارد می‌کنیم. بخش اول هضم و جذب به‌واسطه اینها صورت می‌گیرد. بنابراین مهم‌ترین جزء کمک به پیشگیری از بیماری‌های لثه، رعایت مناسب بهداشت دهان است.

بی‌هوازی می‌گیرد. یکی از شایع‌ترین اپیدمی‌های عفونی عموم بشر، در کنار عفونت‌های لثه است که فراموش می‌شود. در حقیقت حلقه گمشده در سلامت عمومی مردم به سلامت دهان و دندان مربوط است.

دندان باید در جای سالمی قرار گیرد و به‌طور کلی، عفونت لثه را نباید ساده تلقی کرد؛ چون میکروارگانیسم‌های این ناحیه محصولاتی تولید می‌کنند که اثراتش را بر همه ارگان‌های بدن حتی ارگان‌های دور دست مانند قلب، مغز، کبد و مفاصل می‌گذارد.

سلامت لثه چه تاثیری بر سلامت عمومی دارد؟

عفونت‌های لثه یک فاکتور خطر واقعی برای بسیاری از بیماری‌های عمومی به حساب می‌آید. این بیماری‌ها شامل دیابت، عروق کرونر، گرفتگی عروق مغزی حتی روماتیسم مفصلی، انواع بیماری‌های روحی - روانی و افسردگی است. البته این اثر متقابل است؛ یعنی هم بیماری‌های عمومی بر سلامت لثه و بافت‌های نگهدارنده دندان اثر دارند و هم عفونت‌های لثه روی بیماری‌های عمومی و کنترل بیماری‌های تاثیر شریطی که فرد عفونت لثه دارد، سخت‌تر از زمانی است که فرد عفونت لثه ندارد و دیابت دارد و افراد باید

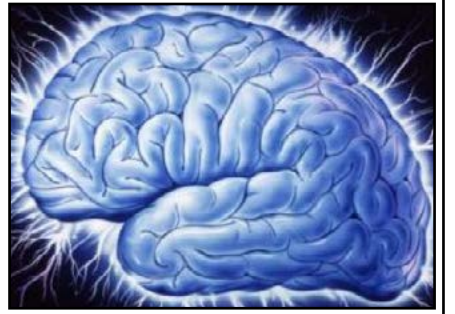


چرا باید از حفره دهان مراقبت کرد؟

حفره دهان، محل ورود مواد غذایی به سیستم گوارشی و از مجموعه ارگان‌های مختلف تشکیل شده است. در این مجموعه از همه مهم‌تر، از نظر عفونت، بیماری‌های نسوج نگهدارنده دندان است. دندان‌ها با نسوج به استخوان فک متصل می‌شود. این نسوج اجازه می‌دهد دندان حرکت مختصری در جای خود داشته باشد در نتیجه فرد می‌تواند با عمل جویدن، لقمه را از دهان وارد دستگاه گوارش کند. اما اگر بر اثر رعایت نکردن مناسب بهداشت، تغذیه و مصرف سیگار و عادات مضر بهداشتی شریطی ایجاد شود که چسبندگی بافت لثه به بافت استخوان و بافت زیرین یعنی بافت حمایت‌کننده دندان از بین برود، لثه از دندان فاصله می‌گیرد و شریطی تشکیل می‌شود که به آن پاکت پرودنتال یا پاکت لثه می‌گویند و به گفته قدیمی‌ها، لثه پیوره می‌گیرد. این کیسه شریطی ایجاد می‌کند که مواد غذایی باقیمانده و بقایای میکروارگانیسم که در شرایط عادی بیماری‌زا نیستند، در محل عفونت ایجاد کند. در این کیسه عفونت‌های

توصیه های کاربردی جهت ترمیم مجدد سلولهای مغزی پس از سکنه مغزی

رویا روانبد، دبیر ناحیه ی یک شیراز ● ۲۲۱۲۵/۱۲۲۱۰



را به زیاد و سریع پیاده روی کردن عادت داد. حتی ۴۵ دقیقه پیاده روی در طول روز برای افزایش کارکرد و بهبود توانایی های ذهنی بسیار موثر است. فعالیت های جدید: فعالیت های جدید سطح سروتونین و اکسی‌توسین را در مغز افزایش می دهد و باعث شادی و نشاط مغز می گردد، همچنین فعالیت های جدید باعث تولید سلول های عصبی جدید و ایجاد مسیرهای عصبی جدید در مغز می شود.

۵. خواب: کیفیت خواب، کلیدی برای دوره نقاهت بعد از آسیب های مغزی است. پزشکان معتقدند که استراحت کوتاه در هر ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه باعث می شود مغز فعال تر شود. ۶. موسیقی: جای تعجب نیست که آواز خواندن به بهبود کارکرد مغز کمک می کند. تحقیقات نشان داده که حتی گوش دادن به موسیقی برای بازیابی مغز پس از سکنه بسیار موثر است. ۷. تغذیه مناسب: یک رژیم غذایی غنی از اسید های چرب امگا ۳ نیز به افزایش رشد سلول های عصبی کمک می کند. موادی مانند گردو، بذر کتان و ماهی آزاد بسیار خوب است. همچنین مطالعات جدید نشان داده که یک ماده اصلی در ادویه زردچوبه نیز می تواند به بازسازی سلول ها و افزایش کارایی سلول های بنیادی کمک کند.

به همین دلیل آن ها در تلاش هستند تا با شناخت بهتر راهکارهای فعال کردن این سلول ها برای درمان سکنه مغزی، و سایر بیماری های مغزی از آنها بهره گیرند. پس قابل توجه است که مغز می تواند تحت شرایطی حتی پس از سکنه مغزی نیز تا حدود زیادی خود را ترمیم کند اما در این میان پزشکان توصیه هایی نیز برای کمک به ترمیم این سلول های مغزی دارند. مهم ترین توصیه ها به شرح زیر است:

۱. استفاده از برنامه های کامپیوتری برای تقویت مغز: استفاده از تمرینات ساده با یک برنامه طراحی شده، کمک زیادی به این بیماران می کند و پزشکان در پایان ۶ هفته با استفاده از این برنامه ها متوجه پیشرفت های قابل توجهی در بیماران شده اند.
۲. آگاهی ذهنی و مراقبه: در روز ۳۰ دقیقه مدیتیشن و تمرکز حواس کافیتست. ثابت شده که مدیتیشن برای تقویت مغز فوق العاده موثر است.
۳. ورزش: البته ابتدا نباید در ورزش زیاده روی کرد اما با گذشت زمان می توان بدن خود

سکنه مغزی یک رویداد بسیار جدی است که بر اثر ایجاد لخته خون در یک رگ خونی مغز، منجر به قطع جریان خون و در نتیجه اکسیژن در این سلول ها شده و موجب مرگ سلول های عصبی و اختلال در کارکرد مغز می شود. گرچه سلول های عصبی قدرت تقسیم خود را پس از تولد از دست می دهند اما تحقیقات جدید نشان داده که مغز انسان حتی پس از سکنه مغزی هم قادر به تولید سلول های عصبی جدید است. دانشمندان دریافته اند که آستروسیت ها در منطقه سلول های عصبی، نابالغ هستند و سپس می توانند به سلول های عصبی بالغ توسعه یابند و بدین ترتیب قادرند بعد از سکنه مغزی، سلول های عصبی جدید تولید کنند. همچنین محققان دریافته اند که سلول های عصبی پشیمان در نقطه خاصی از مغز به صورت نابالغ تشکیل می شوند و در صورت مواجه شدن با مشکل به محل مورد نظر رفته و ترمیم محل آسیب دیده را به عهده می گیرند

نبايد بگذاريم جلو چشمان منكر را ترويج كنند

دهه کرامت و تبریک میلاد امام رضا(ع) با بیان اینکه در کشور دوازده هزار و صد امام زاده و در استان فارس هزار و چهارصد و پانزده امام زاده و در شیراز ۹۶ امام زاده وجود دارد، افزود: در بین پسرهای امام موسی کاظم(ع) از همه شجاع تر، عالم تر، زاهدتر امام رضا(ع) و بعد شاهرخ(ع) است. حجت الاسلام مرادی افزود: حتی که امام زادگان بر گردن ما دارند معرفت، محبت، اطاعت، حمایت و زیارت است. در ادامه جشن گروه یاس نبوی با اجرای سرود فضای معنوی حاضر را دو چندان کرد.

ظرفیت‌ها امام زاده محمد (ع) است که در بالا بردن قدرت دینی، بصیرت، معنویت افزایی و ایجاد فضای معنوی از این امام زاده می توان استفاده کرد. حجت الاسلام عباسی با بیان اینکه امام زاده محمد(ع)، شهید راه ولایت است و با دشمنان دین مبارزه نموده و اینگونه نمونه و مورد احترام و زیارتگاه شده است، تاکید کرد: نباید بگذاریم منکرین جلو چشمان ما کبکبه و دبدبه منکر را ترویج کنند و ما نظاره گر باشیم، باید با تشکیل شورای فرهنگی و برنامه های فرهنگی جلو این گونه اعمال را بگیریم. در ادامه حجت الاسلام مرادی با تبریک



کازرون

جشنواره تجلیل از محیط بانان برگزار شد



سرویس خبری / طبیه خسروی: یاد و خاطره شهدای دفاع مقدس و مدافعین حرم و تجلیل از آنان و جشن میلاد امام رضا(ع) در سالن مردانی اداره ارشاد کازرون برگزار شد. به خدمت رسانی می پرداختند. میراث پریشان برگزار شد، علوی محیط زیست گفت: با داشتن ۱۱۹ شهید محیط بان و همچنین تعداد بالای فعالان محیط زیستی در شهرستان کازرون، به خود می بایم و برای حفظ این آب و خاک در مقابل متجاوزان داخلی و خارجی ایستاده ایم. شایان ذکر است در این مراسم تندیس و لوح توسط کودکان خردسال به محیط بانان و دوستداران محیط زیست اهدا شد. همچنین علی قاسمپور نماینده انجمن دوستداران محیط زیست فارس به محیط بانان و دوستداران محیط زیست شاخه های گل اهدا نمود.

عملیات لوله گذاری آبرسانی به ۲ هزار خانوار در کازرون فارس آغاز شد



سرویس خبری / ناصر درخشنده: ۳،۵ کیلومتر شبکه انتقال با ظرفیت ۱۰ اینچ آب و حفر یک حلقه چاه آهکی به عمق ۲۵۰ متر عنوان کرد. عملیات لوله گذاری شبکه آبرسانی به منظور تامین آب شرب بیش از ۲ هزار خانوار در این شهر آغاز شده است. عباس صمیمی هزینه تخصیص یافته به این پروژه آبرسانی را بیش از یکصد میلیارد اعلام کرد. صمیمی مشخصات این پروژه را شامل

نمایش آثار نقاشان زبردست کازرون بر لوح نگارخانه پرنیان



به گزارش امور هنری اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی کازرون این اداره به مناسبت فرا رسیدن میلاد هشتمین اختر تابناک آسمان امامت و ولایت حضرت علی بن موسی الرضا(ع) اقدام به برگزاری نمایشگاه نقاشی نموده است. مراسم افتتاح این نمایشگاه با حضور علوی فرماندار جدید کازرون، جواد صادقی سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی، شهردار و رئیس شورای اسلامی و جمعی از هنرمندان در محل نگارخانه پرنیان افتتاح گردید. در ابتدا جواد صادقی سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی سخنانی نسبت میان هنر و اخلاق را

این تعالیم حوزه اصول اخلاقی و هم چنین نحوه نگرش ما را هم در بر می گیرد. ایشان در ادامه ضمن تقدیر و تشکر از همکاری اعضای انجمن هنرهای تجسمی در برپایی نمایشگاه نقاشی از تلاش های عبدالله زارع و سایر هنرمندان نقاش در برپایی و به ثمر رساندن چنین آثار هنری جذاب و قوی تقدیر نمود. بیش از ۳۰ تابلو نقاشی اثر عبدالله زارع، صمد دهقان، مسلم دهقان، امین زارع، شیمای ربانی و مینا قوام با تکنیک های سیاه قلم، مداد رنگی، رنگ روغن و پاستل به مدت یک هفته برای بازدید عموم علاقه مندان به هنر نقاشی دایر است.