



تاریخ	۲۶
اردیبهشت	۱۳۹۷
چهارشنبه	

همزمان با اجرای طرح ضیافت الهی صورت می‌گیرد؛

## اعزام ۲۰۰ مبلغ بومی و غیربومی به بقاع متبرکه و امامزادگان سراسر فارس

معاون فرهنگی اجتماعی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس از اعزام ۲۰۰ نفر مبلغ بومی و غیربومی به مناسبت اجرای طرح ضیافت الهی در اماکن مذهبی و بقاع متبرکه سراسر استان فارس خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، حجت‌الاسلام سید میثم حسینی در این خصوص عنوان کرد: در ماه میهمانی خدا تعداد ۱۰۰ نفر مبلغ غیربومی از شهر مقدس قم به بقاع متبرکه و امام زادگان شهرستان‌های استان اعزام می‌شوند که وظیفه تبلیغ در این ایام را بر عهده خواهند داشت. حجت‌الاسلام حسینی بایان اینکه در بقاع متبرکه شهر شیراز نیز تعداد یک‌صد نفر مبلغ بومی به تبلیغ و اجرای برنامه‌های مذهبی و فرهنگی خواهند پرداخت، گفت: در آستان مقدس حضرت سید علاءالدین حسین(ع)، سید تاج‌الدین غریب(ع) و آستان مقدس حضرت علی ابن حمزه(ع) مبلغین بومی هم‌روزه با حضور در این بقاع پاسخگویی کلیه زائرین و روزه‌داران می‌باشند.

صفحه	۴
شماره	۲۳۳۷
سال	بیست و چهارم



معاون قضایی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان فارس:

## بسته شدن ۵۰ پرونده قتل غیر عمد نتیجه اجرای عدالت ترمیمی است



وی افزود: عدالت ترمیمی علاوه بر حل‌وفصل اختلافاتی که با ارتکاب جرم انجام شده؛ خصومت، تنش و اختلال ناشی از آن را بین زه‌دیده و بزه‌کار در جامعه محلی در چهارچوب فرایند مذاکره و مصالحه جمعی رفع و ترمیم می‌کند، بنابراین هدف اصلی عدالت ترمیمی، اجتناب از فرایند کیفری، قضایی رسمی و پیچیده و پرهزینه و مشارکت دادن جامعه مدنی است که بزه‌کار و زه‌دیده از اعضای آن در مذاکرات اصلاحی و سازشی محسوب می‌شوند. وی یادآور شد: تعداد ۴۲۱۱۰ فقره پرونده را به صلح و سازش خاتمه یافته که از این تعداد ۵۰ فقره پرونده قتل غیر عمد بوده و این از نتایج اجرای عدالت ترمیمی دستگاه قضایی استان است.

معاون قضایی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان فارس بایان اینکه عدالت ترمیمی اگرچه به‌ظاهر غربی است؛ اما ریشه در دین اسلام و فرهنگ ما دارد، گفت: در سال ۹۶ تعداد ۴۲۱۱۰ فقره پرونده را به صلح و سازش خاتمه یافته که از این تعداد ۵۰ فقره پرونده قتل غیر عمد بوده و این از نتایج اجرای عدالت ترمیمی دستگاه قضایی استان است. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل دادگستری استان فارس احمد رحمانیان در همایش عدالت ترمیمی و عدالت کیفری که در دانشکده حقوق و علوم سیاسی دانشگاه شیراز برگزار شد، اظهار داشت: عدالت ترمیمی فرایندهای غیررسمی رسیدگی به اختلافات ناشی از وقوع جرم و دعوی را به‌عنوان جایگزین فرایند رسمی و دولتی مطرح می‌کند و از ظرفیت‌های موجود در فرهنگ‌عامه با روش‌های بومی، محلی و شبه قضایی‌جامع برای تسهیل سازش و مصالحه میان اطراف جرم و ترمیم خسارت‌ها و آسیب‌های زه‌دیده‌گان استفاده می‌کند.

به همت امام‌جمعه کازرون و ستاد ارتحال آیت‌الله شیخ اسدالله ایمانی، مراسم هفتمین روز درگذشت این عالم ربانی در زادگاهش دیار سلمان فارسی گرامی داشته شد. **گروه خبرنگاران و عکاسان / میلاد پناهی، داود کشاورز، علی گلچین و علیرضا گلچین:** در این مراسم که احمد سیاوش‌پور رئیس کل دادگستری استان گیلان، حجت‌الاسلام محمد خرسند امام‌جمعه کازرون، حجت‌الاسلام سید محی‌الدین طاهری دبیر اجرایی جامعه روحانیت شیراز و رئیس هیئت‌امناى حضرت سید علاءالدین حسین(ع)، حجت‌الاسلام یوسف سلمان‌زاده مسئول نهاد نمایندگی ولی‌فقیه در فارس و امام‌جمعه شیراز، سید ابراهیم موسوی رئیس دادگستری، حجت‌الاسلام عبدالحسین لطفی دادستان شهرستان کازرون، محمدرضا و محمدحسین ایمانی فرزندان مرحوم آیت‌الله ایمانی، مدیران، مسئولان، فرماندهان نظامی و انتظامی، خانواده‌های معزز شاهد و ایثارگر و اقشار مختلف مردم قدرشناس شهرستان کازرون حضور داشتند، پس از تلاوت کلام‌الله مجید و مداحی توسط مداحان اهل‌بیت(ع) شهرستان کازرون به یاد و نام آیت‌الله ایمانی، حجت‌الاسلام محمد خرسند امام‌جمعه شهرستان کازرون گفت: ارتحال جان‌گداز عالم وارسته، مجاهد مبارز و صبور آیت‌الله حاج شیخ اسدالله ایمانی با دید روشن و بینش علمی والا در خدمات اجتماعی منشأ برکات فراوانی بود که آثار و خدمات ماندگار این عالم فرزانه در شهرستان کازرون و استان‌های فارس و بوشهر گوشه‌ای از این اقدامات است.



وی افزود: تأسیس حوزه‌های علمیه پیشرفته، مراکز دانشگاهی، مؤسسات فرهنگی مذهبی، قرآنی، خیریه، صدقات جاریه‌ای و همچنین پیگیری مستمر احداث چاه جدید کازرون به دشت ارژن، مدارس، مساجد و درمانگاه‌ها و بیمارستان‌های بسیاری در شهرستان کازرون و استان‌های بوشهر و فارس توسط عالم مجاهد آیت‌الله ایمانی به‌جامانده است. حجت‌الاسلام محمد خرسند افزود: مردم استان فارس و دیار سلمان فارسی پشوانه علمی و مذهبی بزرگی را از دست دادند که امیدوارم خدای

از سوی رئیس انجمن روابط عمومی فارس؛

## عناوین روزهای هفته روابط عمومی سال ۱۳۹۷ اعلام شد

همین منظور و پس از بررسی‌های فراوان و تبادل‌نظر با اعضای شورای سیاست‌گذاری، شعار اصلی هفته روابط عمومی سال ۱۳۹۷ «روابط عمومی؛ تفاهم، تعامل، مسئولیت اجتماعی» تعیین گردید. وی در ادامه عناوین روزهای هفته روابط عمومی در سال ۱۳۹۷ را به شرح ذیل اعلام کرد: روز اول ۲۷ اردیبهشت‌ماه: روابط عمومی؛ بهینه‌سازی الگوی رفتاری، کالای ایرانی، روز دوم، ۲۸ اردیبهشت‌ماه: روابط عمومی؛ بهینه‌سازی الگوی رفتاری، آب، روز سوم، ۲۹ اردیبهشت‌ماه: روابط عمومی؛ بهینه‌سازی الگوی رفتاری، محیط‌زیست، روز چهارم، ۳۰ اردیبهشت‌ماه: روابط عمومی؛ بهینه‌سازی الگوی رفتاری، شبکه‌های اجتماعی، روز پنجم، ۳۱ اردیبهشت‌ماه: روابط عمومی؛ بهینه‌سازی الگوی رفتاری، سلامت، روز ششم، ۱ خردادماه: روابط عمومی؛



بهینه‌سازی الگوی رفتاری، کتاب و کتاب‌خوانی، روز هفتم، ۲ خردادماه: روابط عمومی؛ بهینه‌سازی الگوی رفتاری، ارتباطات. عطایی‌نژاد با اشاره به‌ویژه برنامه‌های پاسداشت هفته روابط عمومی اظهار داشت: با توجه به عناوین ایام هفته روابط عمومی برنامه‌های همچون: دیدار با کارآفرینان استان، بازدید از مدرسه طبیعت ژاهو، چهارمین نشست روابط عمومی و رسانه، بازدید از آکادمی تیراندازی قهرمان جهان (ساره جوانمردی) و تقدیر و قدردانی از وی، بازدید از مرکز اسناد ملی و خوانش کتاب «روابط عمومی چیست؟»، برگزاری میزگرد تخصصی روابط عمومی و دیدار با مقامات استانی و خانواده شهدا از اهم برنامه‌های ششمین هفته روابط عمومی خواهد بود. شایان‌ذکر است که فعالان روابط عمومی نهادها، سازمان‌ها و شرکت‌های خصوصی می‌توانند جهت

## درمان خانگی آفت دهان



و دهانتان را با این محلول بشویید.

### ۱۴. آلوئه‌ورا

از آنجایی که ماده ژله‌ای درون برگ‌های آلو ورا، به تسکین درد و بهبود زخم‌ها کمک می‌کند، به‌عنوان گیاه کمک‌های اولیه شناخته می‌شود. با یک گوش پاک‌کن آفت دهان و محیط اطراف آن را خشک کنید، سپس برگ آلو ورا را برش داده و ژل آلو ورا را مستقیماً روی آفت دهان بگذارید و هرچند بار که لازم است این کار را تکرار کنید.

### ۱۵. شیر منیزیم (منیزیم هیدروکسید)

مقدار کمی از این مایع شیرین‌رنگ، ملین و آنتی‌اسید را بردارید و دهانتان را با آن بشویید، آن‌وقت می‌بینید که چگونه خواص آنتی‌اسیدانی منگنز، اسیدهای را که دلیل سوزش آفت دهان هستند، خنثی می‌کند. حتی می‌توانید این ماده را مستقیم توسط یک گوش پاک‌کن ۳ تا ۴ بار در روز روی آفت دهان بمالید. ترکیب دیگری که حتی می‌تواند تأثیر بیشتری هم داشته باشد، مخلوط یک قاشق چای‌خوری شیر منیزیم و ماده ضد آلرژی «دیفن‌هیدرامین» است.

### ۱۶. مریم‌گلی

مریم‌گلی گیاهی است که ویروس و باکتری‌ها را می‌کشد و التهاب را کم می‌کند. مریم‌گلی گیاهی است که ویروس و باکتری‌ها را می‌کشد و التهاب را کم می‌کند. دو قاشق چای‌خوری مریم‌گلی خشک را در یک فنجان آب‌جوش خیس کنید و بگذارید سرد شود.

از این محلول می‌توانید به‌عنوان دهان‌شویه ۲ تا ۳ بار در روز استفاده کنید. حواستان باشد حتماً محلول به‌خوبی آفت دهان را شست‌وشو دهد.

### ۱۷. آنتی‌اسیدها

استفاده از قرص‌هایی جویدنی مثل «پیپتوبیسول» (بیسومت ساب سیرتات Pepto-Bismol)، «تامس» (Tums) و «رولایدز» (Rolaids) چه زمانی که جویده شود و چه زمانی که روی آفت قرار می‌گیرد، تا‌زمانی که کاملاً حل شود، می‌تواند کمک‌کننده باشد. درد و سوزش آفت دهان ناشی از اسیدها و آنزیم‌های گوارشی است که روی بافت دهان تأثیر می‌گذارد، پس استفاده از این قرص‌های آنتی‌اسیدی مؤثر است، البته باید توجه داشته باشید که میزان مصرف این داروها باید تحت نظر پزشک باشد.

### ۱۸. آب‌نمک

این محلول ساده و در دسترس که بسیار پرکاربرد است، برای بهبود آفت دهان هم می‌تواند بسیار مؤثر باشد. ۳۰ ثانیه شست‌وشو دهان با محلول آب‌نمک با بالا بردن غلظت کلرید سدیم و جمع کردن آب غشا اطراف آفت دهان به بهبود آبسه‌ها و زخم‌های بازی مثل آفت دهان کمک می‌کند.

آن استفاده کنید، چای سیاه است. پس اگر دچار آفت دهان شدید، چای کیسه‌ای را مستقیم روی آفت دهان قرار دهید تا دردتان آرام شود. می‌توانید چای سرد شده را نیز به‌عنوان دهان‌شویه غرغره کنید. «تانن» موجود در چای تأثیر مثبتی برای التیام آفت دهان دارد.

### ۱۰. مواد غذایی فاقد گلوتن

با توجه به مواردی که درباره علل بروز آفت دهان پیش‌تر به آن اشاره کردیم؛ اگر جزو کسانی هستید که فکر می‌کنید زیاد دچار آفت دهان می‌شوید و دل‌پش این است که بدن شما نمی‌تواند گلوتن را تحمل کند، بهتر از پزشکتان بخواهید برای شما تست بیماری سلیاک تجویز کند تا منشأ واقعی مشکل شما مشخص شود. اگر واقعاً با گلوتن مشکل داشته



باشید مصرف مواد غذایی فاقد گلوتن می‌تواند سیستم دفاعی بدنتان در برابر بروز آفت دهان را تقویت کند.

### ۱۱. مکمل زینک (روی)

کمبود روی می‌تواند با آفت دهان مرتبط باشد؛ بنابراین مصرف مکمل روی می‌تواند مشکل را حل کند، اما باید یادتان باشد؛ مصرف طولانی‌مدت قرص زینک باید حتماً تحت نظر پزشک باشد.

آزمایشات اولیه انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد: مصرف روزانه مکمل‌های حاوی ۱۵۰ میلی‌گرم روی، تعداد دفعات آفت زدن را از ۵۰ درصد به ۱۰۰ درصد کاهش می‌دهد. افراد مورد آزمایش قرارگرفته که دارای کمبود روی بودند، با انجام این تست پیشرفت قابل‌توجهی در بهبود آفت دهان تجربه کردند. مصرف یک مکمل روی خوب و باکیفیت یک یا دو بار در روز یکی از آسان‌ترین راه‌های کمک به بهبود آفت دهان محسوب می‌شود.

### ۱۲. اجتناب از مصرف سدیم لاریل سولفات

سعی کنید خمیردندان‌ها و دهان‌شویه‌های حاوی «سدیم لاریل سولفات» را به‌طور کامل کنار بگذارید. این نوع مواد به ایجاد و تکرار آفت دهان کمک می‌کند. در همین زمینه مطالعه‌ای در کشور نروژ انجام‌شده که نشان می‌دهد: «سدیم لاریل سولفات» اثراتی بر لایه‌های اساسی غشاء داخلی دهان دارد که موجب شیوع مجدد آفت دهان در فرد مبتلا می‌شود.

### ۱۳. جوش شیرین

از آنجاکه جوش شیرین ماده‌ای قلیایی است، اسیدهایی را که باعث ایجاد درد و سوزش در هنگام آفت دهان می‌شوند، خنثی می‌کند. از طرفی، جوش شیرین با از بین بردن باکتری‌ها، موجب بهبود سریع‌تر آفت دهان می‌شود.

یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین را در نصف لیوان آب گرم حل کنید

پروبیوتیک مانند یک صافی عمل می‌کند و فقط به باکتری‌های مناسب اجازه حضور دردهان می‌دهد. این کار باعث آرام‌تر شدن زخم و بهبود آفت دهان می‌شود. از طرفی، نرمی و خنکی ماست به کمتر شدن درد ناشی از آفت کمک می‌کند.

### ۶. شیرین‌بیان

چای کیسه‌ای شیرین‌بیان را ۱۰ دقیقه روی آفت دهان قرار دهید. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که دچار آفت دهان بوده و روزی ۴ بار از دهان‌شویه شیرین‌بیان استفاده کرده‌اند، درد کمتری را تجربه می‌کنند. تقریباً بین ۵۰ تا ۷۵ درصد این افراد همان روز اول علائم بهبودی را مشاهده کرده‌اند و طی سه روز بعد تقریباً بهبود کامل یافته‌اند. برای



آفت دهان مشکلی است که ممکن است منشأ ارثی داشته باشد یا توسط یک عامل محیطی مشترک مثل یک نوع ماده غذایی خاص و آلرژی‌زا بروز کند. شاید خیلی از ما این موضوع را ندانیم، اما متأسفانه زنان در طول عمرشان بیشتر از مردان دچار آفت دهان می‌شوند. چه خوششان بیاید یا نه آفت دهانی، عارضه‌ای است که هر فردی در هر سنی ممکن است به آن دچار شود و بسیار آزاردهنده خواهد بود.

آیا می‌دانید دقیقاً چه عاملی باعث بروز آفت دهان می‌شود یا چه درمانی می‌تواند برای آن مفید باشد؟ شاید جواب این سؤال‌ها را ندانید. راهکارهایی وجود دارد که اگر دچار آفت دهانی شدید، از آنها در جهت بهبود سریع‌تر این نوع زخم‌ها استفاده کنید. راه‌های متعددی برای درمان آفت دهان وجود دارد که در ادامه این نوشته به آنها خواهیم پرداخت.

به‌طورکلی سندرم آفت دهان ممکن است علائم رایجی مانند موارد زیر را نیز داشته باشد:

### ۱. یخ

وقتی دچار آفت دهان می‌شوید، مکیدن مکعب‌های کوچک یخ باعث تسکین و کاهش سوزش و التهاب زخم می‌شود. سردی یخ، جریان خون‌رسانی به آفت دهان را کاهش می‌دهد؛ درنتیجه درد و تورم آفت هم کمتر می‌شود.

### ۲. به خوراکی‌هایی که می‌خورید، دقت کنید

غذاهای سفت و خشک (مثل نان تست یا ته‌دیگ‌های سفت) که ممکن است دهانتان را زخم کنند، غذاهای تند و تحریک‌کننده و مواد غذایی اسیدی (مثل آب‌پرتقال) که التهاب را بیشتر می‌کند، نخورید. مصرف هرکدام از این نوع مواد غذایی می‌تواند باعث شود آفت دهانی دردناکی را تجربه کنید.

### ۳. مکمل‌های ویتامین B

بر اساس مطالعات انجام‌شده، مصرف مکمل زیرزبانی ویتامین B۱۲، حتی در افرادی که با کمبود این ویتامین مواجه نیستند، مانع از بازگشت مجدد آفت دهانی می‌شود. مقدار ۱۰۰۰ میکروگرم (۱ میلی‌گرم) ویتامین B۱۲ که دو‌بار در روز به مدت ۶ ماه مصرف شود، مفید بوده است.

از طرفی، مصرف مکمل‌های گروه ویتامین B؛ ۳۰۰ میلی‌گرم ویتامین B۱، ۲۰ میلی‌گرم ویتامین B۲؛ ۱۵۰ میلی‌گرم ویتامین B۶ نیز به‌خصوص در افرادی که با کمبود ویتامین (B۱) مواجه هستند، می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ زیرا کمبود این ویتامین با خطر افزایش ابتلا به آفت دهان مرتبط است.

### ۴. مصرف مکمل‌های آهن

در صورت تشخیص کمبود آهن در رژیم غذایی فرد، مصرف این مکمل‌ها با نظر پزشک، می‌تواند کمک‌کننده باشد.

### ۵. ماست

مصرف ماست پروبیوتیک باکیفیت، برای آفت دهان بسیار مفید است.