چند توصیه برای کاهش تورم و التهاب لثه

لثه ممکن است براثر التهاب یا به اصطلاح دندانپزشکان در نتیجه ژنژیویت: دچار تورم و حساسیت شود که این حالت می‌تواند عوارض جانبی ناشی از مصرف داروهای خاص یا بارداری باشد. به گزارش ایسنا، کتابخانه ملی پزشکی آمریکا چندین توصیه مهم و موثر را برای درمان لثه‌های ملتهب و مراقبت از لثه متورم ارائه کرده است که در زیر به آنها اشاره می‌کنیم.

به گزارش سایت اینترنتی هلت دی نیوز، در این دستورالعمل آمده است: لثه‌های خود را در تماس با موادمحرک مثل تنباکو، شوینده‌های دهانی و یا الکل قرار ندهید. یک رژیم غذایی متعادل و مغذی داشته باشید. اگر احساس می‌کنید که لثه‌های شما نسبت به خمیر دندانی حساس است از یک مارک دیگری استفاده کنید.

بهداشت دهان و دندان خود را به خوبی رعایت کنید و هر شش ماه یکبار برای چکاپ به دندانپزشک مراجعه کنید. اگر تورم لثه‌هایتان ناشی از مصرف نوعی داروست از پزشک خود بخواهید داروهایتان را تغییر دهد. قبل از مشورت با پزشک هرگز خودسرانه دارویتان را تغییر ندهید.

برنامه های اصلاحی باید پویاوروندی مثبت داشته باشد

معاون مدیر کل زندانهای هرمزگان گفت:برنامه های اصلاحی وتربیتی باید پویا و روندی مثبت را طی کند تا بازگشت سعادتمندانه مددجویان به جامعه به خوبی انجام شود.به گزارش پایگاه اطلاع رسانی زندانهای هرمزگان ؛ علیرضا سبک روح که به منظور رسیدگی به مشکلات مددجویان از زندان میناب بازدید کرد افزود: با استفاده از راهکارهای علمی و عملی وآموزش صحیح ومدون ،اصلاح وتربیت مددجویان به نحو مطلوبتری انجام می شود .

وی گفت: این مهم با ارائه آموزش‌های مختلف در بخشهای فرهنگی، حرفه‌آموزی مشاوره و ورزش امکان پذیر خواهد بود.معاون مدیر کل زندانهای هرمزگان با اشاره به اینکه فقر فرهنگی در ارتکاب جرم بی تاثیر نیست افزود:افزایش سطح آگاهی وفرهنگ مددجویان در زندان و تجهیز آنان به مهارتهای شغلی و زندگی تا حد زیادی از بازگشت مجدد شان به زندان جلوگیری می کند.

سبک روح گفت:با برگزاری کلاسهای مختلف مذهبی از جمله احکام وفعالیتهای قرآنی باید روحیه معنوی زندانیان را تقویت کرد که این امر هم در کاهش جرم بعد از ازادی بسیار تاثیر گذار است.وی با اشاره به فرا رسیدن ماه مبارک رمضان،خواستار افزایش برنامه های قرانی در این ماه مبارک شد .

خبر

امام جمعه هرمز :

«رمضان» فرصت مناسبی برای ترویج فرهنگ عفاف و حجاب است

◆ به گزارش مهر، حجت الاسلام «سید سجاد موسوی» امام جمعه هرمز در گفتگو با مهر، اظهار داشت: تعظیم شعائر اسلامی در جامعه امری لازم و ضروری است و همه مردم و مسئولان وظیفه دارند در این راستا تلاش و فعالیت داشته باشند.

وی افزود: جزیره هرمز دارای بافت فرهنگی سنتی و ارزشمندی است و مردم این جزیره با همه وجود در مناسبتها و مراسم ها مشارکت دارند.

موسوی خاطر نشان کرد: در آستانه ماه مبارک رمضان باید به پاکیزگی و بهداشت مساجد و آیین غبار روبی مساجد پرداخت.

وی گفت: ماه مبارک رمضان فرصت بسیار مناسبی برای ترویج فرهنگ عفاف و حجاب است که باید به نحو احسن از آن استفاده کرد و ماه مبارک رمضان ماه تزکیه فردی و اجتماعی است که باید در این زمینه بیشترین بهره را برد.

موسوی عنوان داشت: برای استفاده بیشتر از این ماه پر برکت همه دستگاه های اجرایی باید صبح ها قبل از شروع کار روزانه جلسه انسی با قرآن برگزار کنند و در ساعت شرعی اذان ظهر اذان پخش کنند و از مبلغان دینی استفاده لازم را ببرند.امام جمعه هرمز در ادامه خواستار برخورد جدی با روزه خواری در اماکن عمومی شد.

استقبال از ماه مبارک رمضان در زندان «بندرعباس»

◆ به گزارش پایگاه اطلاع رسانی زندانهای هرمزگان مراسم وداع با ماه شعبان و استقبال از ماه مبارک رمضان در زندان مرکزی بندرعباس برگزار شد.

این مراسم با برنامه های قرائت قرآن مجید، مداحی و مناجات دعای شعبانیه و زیارت عاشورا همراه بود.

مراسم وداع با ماه شعبان با حضور پرشور ۲۵۰ نفر از مددجویان در نمازخانه زندان برگزار شد.عباس لقمانی مدیر زندان مرکزی بندرعباس در این مراسم در خصوص اهمیت روزه در جهت تزکیه و تهذیب نفس و فضایل معنوی و برکات جسمانی این ماه مبارک سخن گفت .

عکس روز

◆ ساحل زیبای بندرعباس

عکس: مجید جمشیدی

نامه وارده

نامه شوراهای اسلامی و دهیاری های فارغان به استاندار

شوراهای اسلامی و دهیاری های شهر فارغان در نامه ای به استاندار خواستار احداث راه ارتباطی فارغان به روستای بخون شده اند که متن نامه منتشر می شود .

استاندار هرمزگان ، با احترام به استحضار رسانده بخش فارغان به مرکزیت شهر فارغان و روستاهای تابعه میمند ، دهنه میمند ، نارمند نساء، کهنوج حسین آباد، کش رودخانه ، نظام آباد ، مزرعه ، بندکوه بسته ، تیدر و بخوان در فاصله ۲۵۰ کیلومتری بندرعباس مرکز استان عزیزمان هرمزگان واقع شده ایم و این در حالیست که به برکت نظام مقدس جمهوری اسلامی و دولت عدالت گستر راه ارتباطی فارغان به روستای بخوان آسفالت و در دهه مبارک فجر سال جاری تکمیل و مورد بهره برداری قرار گرفت که جای قدردانی و سپاس دارد ، لذا با عنایت به آسفالت جاده روستای سیرمند و سردر ، تنها ارتباط روستای بخوان تا رائیز سیرمند به طول ۱۰ کیلومتر باقی مانده که چنانچه این محور حیاتی گشایش و اجرا گردد فاصله فارغان و حومه تا بندرعباس تقریبا ۱۲۰ کیلومتر کاهش می یابد و از پیامدهای مطلوب دیگر این طرح مشمول بر تقلیل فاصله ۱۲۰ کیلومتری روستاهای حوزه سیرمند به فارغان(مرکز بخش) تا ۴۰ کیلومتر و با عرضه سریع تر محصولات کشاورزی حوزه فارغان به بازارهای مرکز استان و صادرات برخی اقلام ، بستر مناسب رونق اقتصادی منطقه خواهد بود و از سویی اجرای این طرح باعث تسهیل در خدمات رسانی از سوی مسئولین ، به تمامی روستاهای حوزه جنوب غربی بخش فارغان می گردد . معروض می دارد در سنوات گذشته پیگیری های زیادی صورت پذیرفته و قولهای مساعدی هم داده شده ولی تاکنون عملی نگردیده لذا متمنی است در خصوص این پروژه مهم و حیاتی منطقه و این امر خداپسندانه دستورات لازم صادر تا ان شاء الله با نیک اندیشی شما، آرزوی چندین ساله مردم این سازمان محقق گردد. ضمنا نقشه مسیر جهت تصدیق موضوع به پیوست تقدیم حضور می گردد.

رونوشت : نمایندگان محترم مردم در مجلس شورای اسلامی جهت اطلاع و مساعدت فرمانداری محترم شهرستان حاجی آباد جهت اطلاع و مساعدت بخشداری فارغان جهت اطلاع و مساعدت.

امام جمعه موقت بندرلنگه:

وحدت یعنی پشت سر ولایت فقیه حرکت کردن

امام جمعه ی موقت بندرلنگه در خطبه های نمازجمعه به ماه مبارک رمضان ماه ناقوس دلدادگی ماه دعا و اوج شکوفائی معنوی اشاره کرد و گفت: این ماه ، معنای حقیقی بندگیست و رمضان شکوفایی معنویت قلبی انسانهاست . حجت الاسلام «فقیهی» امام جمعه ی موقت بندرلنگه گفت : دعای خالصانه همراه با گفتن التماس دعا و صدای ناقوس های فرشتگان آسمان به گوش می رسد و آن صدا است که قلب انسانها را آرامش و جان و دل را از محبت خداوند سیراب می کند.

امام جمعه ی موقت بندرلنگه گفت: وحدت حول محور ولایت فقیه یعنی پشت سر ولایت فقیه حرکت کردن و این بدان معناست که هر جا اختلاف نظرها به انشقاق و بروز شکاف منجر شود، نظر رهبری فصل الخطاب خواهد بود و همگان با پذیرش نظر معظم له مانع از بروز اختلاف و بر هم خوردن انسجام می شود .

خطیب نماز جمعه گفت : زمانی که فضای اختلاف و تشتت در بین مسئولان حاکم شود به جای خدمت به مردم عمده وقتشان مصرف پرداختن به اختلافات می شود.

امام جمعه موقت بندرلنگه اضافه کرد: همانطوری که حضرت امام (ره) وحدت کلمه را رمز پیروزی انقلاب اسلامی دانستند رمز پایداری انقلاب نیز همین است به همین دلیل رهبر معظم انقلاب بطور مستمر حفظ مستمر حفظ وحدت را گوشزد می کنند . به همین دلیل حضرت آیت اله شاهرودی از سوی رهبر معظم انقلاب اسلامی به عنوان رئیس هیات عالیه حل اختلاف و تنظیم روابط قوه سه گانه شد و این یک حرکت بسیار خوبی است تا از ادامه اختلاف در میان این سه دستگاه جلوگیری می شود.

خطیب نماز جمعه آنگاه به خیزش های مردم منطقه اشاره کرد و گفت: پایداری و مقاومت مردم کشورهای بحرین ، یمن، مصر و لیبی نشات گرفته از ائمه اطهار است چون آنها در مقابل زورگویان مقاومت می کردند و امروز همین مردم در مقابل حاکمان ظلم و ستم آنچنان از خود مقاومت نشان می دهند و دست از خواسته های خود بر نخواهند داشت تا به پیروزی نهایی برسند.

امام جمعه موقت هرمز:

ماه مبارک رمضان ماه انس با کلام نور است

نماز پر صلابت جمعه این هفته جزیره هرمز به امامت حجت الاسلام «حمید غلامپور» امام جمعه موقت هرمز و با حضور پر شور جمعی از نماز گزاران جمعه در مسجد جامع هرمز اقامه گردید.

خطیب موقت هرمز در خطبه نخست ضمن توصیه خود و نمازگزاران به رعایت تقوای الهی با استناد به آیات و روایات به شاخصه های شیعه بودن پرداخت و گفت: یکی از شاخصه های شیعه را ثابت قدم بودن در مسیر عبودیت و تقوی برشمردند و خاطر نشان کرد که انجام واجبات و ترک محرمات از اوجب و اجبات می باشد . امام جمعه موقت هرمز در خطبه دوم با تبریک حلول ماه مبارک رمضان گفت: ماه رمضان ماه بندگی خداوند و بهترین فرصتی است برای تمرین بندگی و طاعت حضرت حق است و ماه انس با کلام نور است . وی نیز گفت: بزرگترین مشکل دنیای اسلام و امت ها را متروک نمودن محتوی قرآن برشمردند.

وی در ادامه با گرامیداشت روز اهدای خون گفت: اهدای خون این عمل عبادت گونه اهدای زندگی به خلق خدا دانست و در پایان ضمن تقدیر و تشکر از سبزپوشان سپاه و سر بازان گمنام امام زمان (عج) بابت نا امن کردن منطقه و مرز برای اشرار و گردهک های منافق و ترویست که جان خود در راه حفظ ارزشها و نظام تقدیم نمودند درود می فرستیم .

طالع بینی

فروردین:
به فعالیت های گروهی و دوستان گرایش دارید. سعی کنید وسوسه نشوید و کارهای خلاف اصول اخلاقی انجام ندهید.

اردیبهشت:
به نظر می رسد احساس اعتماد به نفستان در مورد درست انجام دادن کارها کم شده است اما بهتر است بدانید مردم با ایده ها و اشتیاقهای شما شریکند و دوست دارند از شما حمایت کنند و این موضوع سبب می شود تا اعتماد به نفس تان مجدداً بالا برود. سعی کنید به خودتان مغرور نشوید و فکر نکنید همیشه خودتان درست می گویید به نظرات دیگران هم توجه کنید . گاهی اوقات استقلال بیش از حد مشکل ساز می شود.

خرداد:
می توانید از صحبت های دیگران تصمیم بگیرید که به چه کسی می توانید اطمینان کنید. حتی واضح ترین صحبت ها هم ممکن است کمی دروغ را در خود داشته باشد بنابراین این مسئله را به خاطر داشته باشید.

تیر:
نمی توانید از یک مشاجره دوری کنید بنابراین اگر می خواهید عقب نمانید بهتر است از الان شروع کنید.شاید این مشاجره در خانه یا در محل کارتان باشد.بهتر است در هر جا که اتفاق می افتد اجازه ندهید به محیط دیگری هم سرایت کند.بهتر است این دو قسمت زندگی را از هم مجزا کنید.

مرداد:
آیا واقعاً اوضاع اینطوری که به نظر می رسند، خراب هستند؟ یا خودتان باعث شده اید که به این حد برسند؟ امروز روز سختی است، چرا که برخلاف همیشه که نسبت به مسائل بی اعتنا بودید و شانه بالا می انداختید امروز اجازه داده اید که مسائل در نظرتان بزرگ جلوه کنند.نگرانی ها در پس ذهنتان کمین کرده اند و طولی نمی کشد که ذهن شما را تحت تسلط خود در می آورند. همه سعی خود را بکنید که اوضاع را از دور مدنظر بگیرید و اجازه ندهید مسائلی که به اندازه یک توده خالی کوچک هستند، در نظر شما هم چون کوهی عظیم جلوه کنند.

شهریور:
یک نفر امروز کاملاً بی حوصله است و خوشحال کردن او کار مشکلی است.اما بیش از آن که نسبت به آنها بی محلی کنید ببینید علت این ناراحتی چیست.واقعاً از اینکه با شما درد و دل کنند خوشحال می شوند.

مهر:
اگر مراقب نباشید بالاخره نگرانی ها سراپای وجود شما را خواهند گرفت.ممکن است احساس کنید مسئولیت و اجبار شما را از پای در خواهد آورد. به خصوص اگر اخیراً وقت زیادی را به آنها اختصاص نداده اید،هیچ فایده ای نخواهد داشت که شخصی که برایتان عزیز است شما را مقصر جلوه دهد و یا خودش بخواهد مسوولیت این کارها را برعهده بگیرد.نمی توان از شما انتظار انجام هر کاری را داشت و احتمالاً اکنون زمان آن فرا رسیده که این را به آنها بگویید.

آبان:
به نظر می رسد امروز کمی با مشکل روبرو هستید.با همسرتان اختلاف پیدا می کنید و این شاید به خاطر رفتار شما باشد.در صورت اگر سعی کنید با او کنار بیایید همه چیز درست می شود.

آذر:
اگر شانس خوبی داشته باشید همه تلاشهایتان امروز سود می دهد و هر چیزی جای خود را پیدا خواهد کرد این مهلت نفس کشیدن به شما می دهد و برای مدت یکروز دیگر مجبور نیستید کار خیلی مهمی انجام دهید. و اگر احیاناً احساس بی قراری می کنید، چقدر خوب است که آدم مثل زمینی که شخم خورده ولی فعال نیست و استراحت میکند بخودش استراحت بدهد؟ استراحت مثل غذا برای فکر است.

دی:
هنوز احتمال خطر وجود دارد.البته تنها مربوط به شما نمی شود و مستقیماً شما را تهدید نمی کند، اما دوست ندارید که خطر کس دیگری شما را هم تهدید کند آن هم زمانی که آن قدر سرحال هستید. حواستان را به خوبی جمع کنید و عصبانی نشوید.

بهمن:
امروز شدیداً از برنامه های روزانه خسته شده اید و منتظر تغییری می باشید . حتی کوچکترین تغییر می تواند حال و هوای شما را عوض کند و باعث شود در رابطه با مسائل روزانه اشتیاق بیشتری پیدا کنید . امروز راستگویی عملی بسیار مهم است و حتی کوچکترین دروغ مصلحت آمیز نیز دیر یا زود گریبانگیرتان می شود.

اسفند:
مجبور به تحمل یک حسد کوچک نیستید . اما آیا می توانید در انداختن کسی در لطف یک دوست جدید گناهکار باشید ؟ حقیقتی است که شاید باید دوستی را مطمئن کند که او را دوباره فراموش نخواهید کرد و در زندگی شما اطاقی برای بسیاری از مردم قرار دارد.

لیست پرواز

تهران–بندرعباس	
شنبه	۱۰/۲۵–۰۷/۲۰–۰۵/۴۵ ۱۸/۵۰–۱۷/۳۰–۱۶/۵۰–۱۶/۴۵
یکشنبه	۱۶/۱۵–۹/۵۰–۷/۲۰–۰۵/۴۰ ۱۸/۵۰–۱۷/۳۰
دوشنبه	۱۶/۴۵–۱۶/۱۵–۱۰/۲۵–۰۷/۲۰ ۱۹/۵۰–۱۷/۳۰
سه شنبه	۱۶/۵۰–۱۰/۲۵–۰۷/۲۰–۰۵/۴۰ ۱۸/۵۰–۱۷/۳۰
چهارشنبه	۰۷/۲۰–۰۵/۴۵–۰۵/۲۵ ۱۷/۳۰–۱۶/۴۵–۱۶/۱۵–۱۰/۲۵
پنج شنبه	۱۷/۳۰–۰۹/۵۰–۰۷/۲۰–۵/۴۰ ۲۰/۳۰
جمعه	۲۰/۳۵ – ۱۷/۳۰–۱۴/۰۰–۰۹/۵۰
بندرعباس–ساری	
دوشنبه	۱۹/۴۰
پنج شنبه	۱۹/۴۰
ساری– بندرعباس	
دوشنبه	۱۶/۴۰
پنج شنبه	۱۶/۴۰
بندرعباس–اهواز	
یکشنبه	۲۰/۵۵
سه شنبه	۲۰/۵۵
اهواز–بندرعباس	
یکشنبه	۱۸/۲۵
سه شنبه	۱۸/۲۵
بندرعباس–مشهد	
یکشنبه	۱۵/۱۵
دوشنبه	۱۸/۴۰
پنج شنبه	۲۲/۰۰
جمعه	۱۸/۴۰
مشهد–بندرعباس	
یکشنبه	۱۲/۱۵
دوشنبه	۰۹/۱۵
پنج شنبه	۱۸/۴۵
جمعه	۱۶/۰۰

سرویس های جدید و باورنکردنی اینترنت
سورپرایز
سرویس اینترنت سورپرایز دابکو، سرویسی جدید بر پایه سرویس های حجمی بوده که مشترکین کم مصرف (از نظر حجم ترافیک) می توانند به اندازه مصرف واقعی خود هزینه اینترنت را پرداخت نمایند . در این طرح مشترکین می توانند از تغییرات سرعت در ساعات مختلف روز بهره برده و سرعت دسترسی بین ۱۲۸ تا ۱۰۲۴ داشته باشند.

نوع سرویس	هزینه / هر مگابایت (دریافت و ارسال)	هزینه اشتراک دوره ۶ ماهه
Surprise Silver	۱۰ تومان	۹۶۰۰۰ تومان
Surprise Gold	۷ تومان	۱۵۰۰۰۰ تومان
Surprise Premium	۴ تومان	۲۷۰۰۰۰ تومان

مدت زمان اعتبار ۶ ماهه آبونمان رایگان از ساعت ۱۲ شب الی ۸ صبح با ۳۰٪ تخفیف
سرعت دینامیک از ۱۲۸ تا ۱۰۲۴ افتتاح حساب ارسال پیام کوتاه اینترنتی رایگان
همین حالا تماس بگیرید ۲۲۲۵۴۹۵
اینترنت دابکو

سازمان پارکها و فضای سبز
مشارکت در احیاء فضای سبز همکاری در بهتر زیستن
روابط عمومی سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری بندرعباس

موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب
تهیه اظهارنامه مالیاتی دستی و اینترنتی
در کوتاه ترین زمان
تلفن های تماس: ۰۹۱۷۳۶۸۶۶۲۶-۰۹۱۷۱۶۳۵۲۵۱-۰۹۱۷۸۶۳۷۵۰۰
پذیرش و انجام از طریق پست الکترونیک : omid.khaksarnezhad@gmail.com
آدرس : آزادگان ۲۷ پلاک ۵