

تو خود حجاب خودی...

خیلی‌ها شده است و هر جا که می‌روی کم و بیش از اهمیت و اولویت فرهنگ، سخن در میان است. ظاهراً با تاخیر و فاصله‌ی زمانی بسیار دریاخته‌ایم که چیزی به نام فرهنگ وجود دارد که بسیار پایه‌ای و اساسی است و اگر به آن بی‌توجه باشیم، جامعه آسیب‌های اساسی خواهد دید. اما فرهنگ همان فیل در تاریکی است و ما بی‌نور آگاهی، در تاریکی دست‌مان را به جایی می‌مالیم و فکرمی‌کنیم فرهنگ همین است. در این حقه، از گسترده‌ترین مفهوم فرهنگ تا تعاریف بسته‌تر یافت می‌شود و «کار فرهنگی» معمولاً به مکارهای تبدیل می‌شود تا آماردان‌مان پر بشود و لقمه‌نانی به کف آریم و به غفلت بخوریم.

چند روز پیش در جلسه‌ی هم‌اندیشی که یکی از دلسوزان اجتماعی شهر یابی برگزار می‌شد، هر یکی در باب معضلات فرهنگی شهر نکته‌ای می‌گفت و اصرار برنده به استعانت از حافظ! از میان برخاستن کسانی بود که خود را متولی و دغدغه‌مند این حوزه می‌دانند. چه خوش است شعر خواجهی شیراز آنجا که می‌فرماید: تو خود حجاب خودی حافظ، از میان برخیز!

معضل اعظم این ملک در بروز معضلات فرهنگی، حضور حضراتی است که هیچ فهم مناسبی از فرهنگ ندارند. جاهلانی هستند که در شب تار یک و گردابی چنین حایل جای سلحشوران واقعی را اشغال کرده‌اند و آیندگان درباری تاثیر نادانی و ندانم‌کاری‌هایشان در بر باد دادن ثروت و سرمایه‌های فرهنگی بسی و امان خواهند نوشت.

■ رضا مسلمی‌زاده



چندین سال پیش، که هنوز منصورعلیمیرادی کوله‌بار مهاجرت نبسته و رحل اقامت در پایتخت نیفتاده بود، در بیتوته‌ی سه نفره‌ی شبانه‌ای که با او و حسین سبزه‌صادقی داشتیم، صحبت سیرجان به میان آمد و منصور با حسرت از سیرجان یاد کرد که پیشینه و قدمت فرهنگی ارزشمندی دارد.

چند سال بعد، شبی در غرقه‌ی گفت‌وگوی فرهنگی در اولین جشنواره‌ی فرهنگی معراج اندیشه، میزبان جلسه‌ی بودیم و در محضر یوالله آقاعباسی بودیم و او پیش از هر چیز دیگری گفت: «قدر خودتان و شهرتان را بدانید! برگزاری چنین جشنواره‌ای در خیلی از جاهای جمله مرکز استان شدنی نیست.»

حالا چند سال بعدتر، در حاشیه‌ی نمایشگاه کتاب گل‌گهر و در نشست با نویسندگان، احمد یوسف‌زاده هم در پایان سخنانش به ما گوشزد کرد که قدر پتانسیل‌های فرهنگی شهر خودمان را بدانیم.

این سر دلبری شهر سیرجان که در حدیث دیگران آمده است، موضوعی مستربخش و در عین حال نگران‌کننده است. اگرچه پیشینه‌ی سیرجان می‌تواند پشتوانه‌ای باشد که آینده‌ی این شهر را از آسیب‌های بسیاری محافظت کند، اما نمی‌توان به این چیزها دل خوش بود و امن را بدانی.

این روزها صحبت از «فرهنگ» ورد زبان

باشد. وی توضیح داد: بدن دردها معمولاً فروکش می‌کنند ولی سیرشال به صورت افزایش و کاهش است. یعنی بیمار ممکن است مدت‌زمانی بهبودی پیدا کند اما دوباره عاظم آن شروع شود. اختلال بویایی و چشایی بیماران ممکن است ظرف ۲-۳ روز برگردد و در برخی موارد تا ماه‌ها باقی بماند.

مواد محرک مثل الکل، اکانل، گلاب می‌تواند در برگشت حس بویایی کمک کند. بیمار برای برطرف کردن ضعف و بی‌حالی استفاده از مایعات فراوان و مواد غذایی ویتامینه مثل لیمو، آناناس، سیب درختی و... استفاده کند.

دکتر ندیمی توصیه کرد: بعد از طی دوره بیماری، افراد روزی نیم ساعت پیاده‌روی ورزش‌های سبک انجام دهند تا حالت ضعف و بیماری و کمر خستگی از بین رود. در بعضی موارد بیمار ممکن است دچار عوامل روانی مثل افسردگی شود که جزو عوارض درامدت‌ساز کرونا و عوارض کرونا می‌تواند باشد. با استفاده از زول‌درمانی و داروهای ضد افسردگی این مشکل رفع می‌شود. بزیش مو و ضایعات پوستی بدن عارضه‌های شایع است. استفاده کردن از آنتی‌بیوتیک‌ها برای ضایعات پوستی کمک‌کننده است. اختلالات بینش مو معمولاً گذراست و با استفاده از داروهای مثل زینک و سلنیوم می‌توان جلوی پیشرفت آن را گرفت. در مجموع عوارض بعد از کرونا ممکن است عوارض آزاردهنده‌ی باشند اما دایمی نیستند و به مرور زمان از بین می‌روند.

او ادامه داد: این عوارض در افراد مختلف بستگی به نوع عارضه‌شان شدت و ضعف دارد و زمان از بین رفتن‌شان در افراد مختلف فرق دارد. ملاحظا حس بویایی ممکن است ظرف دو روز برگردد و ممکن است ظرف دو ماه و گاه تا شش ماه هم برگردد اما اگر این عارضه طولانی مدت شد باید از نظر دردیابی با کد بالا مواجه می‌شود و کنترل بیماری‌های زمینه‌ای فرد به هم می‌ریزد. در افراد فشارخونی هم فشار بیمار بالا می‌رود و هم دچار افت فشار می‌شود.

او در مورد رژیم‌های غذایی بعد از کرونا هم گفت: نوع تغذیه افراد بستگی به عارضه‌شان است. توصیه‌های معمولی: ادویه‌جات، ترشی، فست‌قود، سرخ‌کردنی نخورند. همچنین افراد نباید خودسرانه انواع مکمل‌ها را مصرف کنند. مکمل‌کسی که سنگ کلیه دارد نباید ویتامین سی زیادی مصرف کند. اما مردم دقت نمی‌کنند.

مختلف به شکل‌های مختلفی بروز داده است. در اوایل لایه‌های مختلف این بیماری‌زایی شش‌ختمی ممکن است بعضی عوارض طولانی مدت باقی بمانند و اینکه عارضه‌ی به صورت دائمی اثر نگذارد. هنوز قضاوت در موردش زود است و باید مطالعات فراوانی صورت بگیرد. او در پاسخ به این سوال که خاتم‌ها بیشتر دچار عارضه می‌شوند یا آقایان، گفت: بعضی از عوارض ممکن است در آقایان بیشتر دیده‌شود. اما پزشک‌ها بیشتر دیده‌شده ولی ضعف و بی‌حالی را در خانم‌ها و دردهای عضلانی را در آقایان بیشتر دیدیم. بعضی عوارض ممکن است به دلیل مسائل هورمونی و فیزیولوژیک باشد. دکتر ندیمی تأکید کرد: اینکه چند درصد از بیماران کرونایی دچار عوارض بعد از بیماری می‌شوند اصلاً معلوم نیست چون همه‌سین از کرونا دچار عوارض نمی‌شوند. وی افزود: ثابت شده است راه‌های جلوگیری از این بیماری رعایت پروتکل‌های بهداشتی و در کنارش انجام واکسیناسیون است. این‌ها مثل دوای هستند و هر کدام نباید دیگری اثر نگذارند.



عکس: امین ارجمند | پاسارگاد

بررسی عوارض کرونا بعد از بهبودی

کرونا ای ادامه‌دار

سس و ادویه‌جات اما بخور گرم و مصرف داروهای ضد سرفه برای این عارضه مفید است. یکی دیگر از عوارض سردرد است و درمان آن هم حمایتی است ولی باید علت سردرد بررسی شود. از نظر این پزشک متخصص، عارضه‌ی دیگری که بیماران از آن شاک دارند، بزیش مو است. چون کرونا یک استرس‌ساز است و حساب می‌آید، بیمار ممکن است دچار بزیش موی شدید شود. این موضوع قابل برگشت است و بعد از مدتی بهبود می‌یابد.

دکتر ایران‌نژاد افزود: اختلالات روانپزشکی بعد از کرونا خیلی شایع است. افسردگی و مسائل روانی بعد از کرونا مهم‌ترین موضوع است که مریض‌ها را آذینت می‌کند. بعضی ترس دارند. این افراد باید با مراجعه به روانپزشک درمان خاص خود را پیدا کنند.

دکتر ایران‌نژاد از اختلالاتی نام برد که خیلی شایع نیستند و طولانی مدت بیمار را آذینت نمی‌کنند. مثلاً اختلال بینایی موقت. او گفت: این عوارض ممکن است بعد از بقیه‌ی عفونت‌های ویروسی هم رخ دهد. حال به دلیل اینکه کرونا یک بیماری فراگیر شده یک سری از این عوارض بیشتر مطرح می‌شود؛ مثل بزیش مو و سرفه. درمان آن‌ها حمایتی است و نگران‌کننده نیست مگر اینکه بیمار مشکل دیگری داشته‌باشد.

این پزشک متخصص ادامه داد: بسته به سوبه‌ای از ویروس که عامل بیماری است و شدت و ضعف بیماری عوارض آن نیز فرق می‌کند. هرچه سوبه‌ی بیماری شدیدتر باشد بیماری‌زایی آن بیشتر و عوارض هم بیشتر است. وی عوارضی نظیر تپش قلب، دردهای عضلانی و مفصلی، بی‌حالی، خستگی، کوفتگی، بی‌اشتهایی، بعضی‌اوقات تهوع، تغییرات خلق و خو، عدم آستانه تحمل، اختلالات روانی و تخلف (افسردگی، پرخاشگری، اضطراب)، بی‌حالی، مورمور کردن دست و پا، کم‌حوصلگی، خلط کلو، خشکی چشم، قوری چشم، ضایعات پوستی، تپش قلب، اختلالات قلبی

دکتر ایران‌نژاد در پاسخ به سوال دیگری مبنی بر اینکه چند درصد بیماران دچار عوارض بعد از کرونا می‌شوند، گفت: درصد ابتدایی بیماران به عوارض عمومی بی‌حالی و خستگی حدود ۶۰-۷۰ درصد و به صورت خفیف یا شدید است. بقیه عوارض را ممکن است بیماران حدود ۴۰-۶۰ درصد داشته‌باشند. این پزشک متخصص توضیح داد: در سیرجان آمار از اینکه عوارض کرونا در جوانان، سالمندان یا زنان و مردان فرق می‌کند، نداریم. همه طیفی از این عوارض شاک

سس و ادویه‌جات اما بخور گرم و مصرف داروهای ضد سرفه برای این عارضه مفید است.

یکی دیگر از عوارض سردرد است و درمان آن هم حمایتی است ولی باید علت سردرد بررسی شود.

از نظر این پزشک متخصص، عارضه‌ی دیگری که بیماران از آن شاک دارند، بزیش مو است. چون کرونا یک استرس‌ساز است و حساب می‌آید، بیمار ممکن است دچار بزیش موی شدید شود. این موضوع قابل برگشت است و بعد از مدتی بهبود می‌یابد.

دکتر ایران‌نژاد افزود: اختلالات روانپزشکی بعد از کرونا خیلی شایع است. افسردگی و مسائل روانی بعد از کرونا مهم‌ترین موضوع است که مریض‌ها را آذینت می‌کند. بعضی ترس دارند. این افراد باید با مراجعه به روانپزشک درمان خاص خود را پیدا کنند.

دکتر ایران‌نژاد از اختلالاتی نام برد که خیلی شایع نیستند و طولانی مدت بیمار را آذینت نمی‌کنند. مثلاً اختلال بینایی موقت. او گفت: این عوارض ممکن است بعد از بقیه‌ی عفونت‌های ویروسی هم رخ دهد. حال به دلیل اینکه کرونا یک بیماری فراگیر شده یک سری از این عوارض بیشتر مطرح می‌شود؛ مثل بزیش مو و سرفه. درمان آن‌ها حمایتی است و نگران‌کننده نیست مگر اینکه بیمار مشکل دیگری داشته‌باشد.

این پزشک متخصص ادامه داد: بسته به سوبه‌ای از ویروس که عامل بیماری است و شدت و ضعف بیماری عوارض آن نیز فرق می‌کند. هرچه سوبه‌ی بیماری شدیدتر باشد بیماری‌زایی آن بیشتر و عوارض هم بیشتر است. وی عوارضی نظیر تپش قلب، دردهای عضلانی و مفصلی، بی‌حالی، خستگی، کوفتگی، بی‌اشتهایی، بعضی‌اوقات تهوع، تغییرات خلق و خو، عدم آستانه تحمل، اختلالات روانی و تخلف (افسردگی، پرخاشگری، اضطراب)، بی‌حالی، مورمور کردن دست و پا، کم‌حوصلگی، خلط کلو، خشکی چشم، قوری چشم، ضایعات پوستی، تپش قلب، اختلالات قلبی

دکتر ایران‌نژاد در پاسخ به سوال دیگری مبنی بر اینکه چند درصد بیماران دچار عوارض بعد از کرونا می‌شوند، گفت: درصد ابتدایی بیماران به عوارض عمومی بی‌حالی و خستگی حدود ۶۰-۷۰ درصد و به صورت خفیف یا شدید است. بقیه عوارض را ممکن است بیماران حدود ۴۰-۶۰ درصد داشته‌باشند. این پزشک متخصص توضیح داد: در سیرجان آمار از اینکه عوارض کرونا در جوانان، سالمندان یا زنان و مردان فرق می‌کند، نداریم. همه طیفی از این عوارض شاک

کسب ۳ امتیاز شیرین در آوردگاه آسیایی



■ پاسارگاد

تیم فوتبال بانوان شهرداری سیرجان در اولین دیدار خود در مسابقات قهرمانان جام باشگاه‌های آسیا در کشور اردن موفق شد با نتیجه ۲ بر ۱ بنیادکار ازبکستان را شکست دهد و با کسب سه امتیاز شیرین، اولین گام خود را محکم و با انگیزه بردارد.

به گزارش رسانه رسمی باشگاه شهرداری سیرجان، در این دیدار رقیب جلال نسب در دقیقه ۵ و زهرا علیزاده در دقیقه ۶۸ موفق به گلزنی شدند و تک گل حریف از روی نقطه پنالتی به ثمر رسید. زهرا علیزاده با ۱ گل و ۱ پاس گل

بهترین بازیکن زمین بود. گفتنی‌ست تیم فوتبال شهرداری سیرجان چهارشنبه این هفته ۱۹ آبان ساعت ۱۷:۳۰ به مصاف تیم گوکولام کرالا هند می‌روند و در آخرین بازی خود شنبه هفته آینده ساعت ۲۰:۳۰ به مصاف تیم امان کلاب اردن خواهد رفت.

در دیدار شهردار و دو تن از اعضای شورای شهر با دادستان شهرستان سیرجان مطرح شد:

توجه ویژه شهرداری به انتقادهای مردمی



مردم و رسانه‌ها خاطر نشان کرد: بسیاری از ایده‌ها و راهکارهای مسائل شهری از دل انتقادات و پیشنهادات مردمی ایجاد می‌شود. توصیه می‌کنم مسئولان شهرداری نسبت به گلاجه‌ها و مشکلاتی که مردم با رسانه‌ها در میان می‌گذارند، توجه کنند.

شهردار سیرجان نیز ضمن اعلام این نکته که یکی از اولویت‌های مدیریت شهرداری، توجه ویژه به انتقادات مطرح شده توسط مردم و خبرنگاران در رسانه‌ها است، افزود: در راستای شنیدن بی‌واسطه مشکلات مردم، سامانه‌های ۱۲۷ و ۱۸۸۸ راه‌اندازی خواهد شد؛ زیرا مدیریت شهری خود را ملزم به پاسخگویی به مردم و رفع مشکلات می‌داند.

برنامه‌های آینده خود پرداخت.

علی‌اکبر کریمی‌پور همچنین ضمن تشکر از مسئولان قضایی و در راس ایشان، دادستان سیرجان، تأکید کرد: مسئولان قضایی با حمایت خود از مسئولان شهرستان موجب ایجاد وحدت، همدلی و اتحاد در راستای خدمت به مردم شریف و نجیب سیرجان هستند. ما نیز هدفی غیر از خدمت به مردم نداریم.

دادستان سیرجان نیز در ابتدای سخنان خود، از شهردار و اعضای شورا به سبب خدمت به مردم و تلاش در راستای توسعه و آبادانی شهر تشکر کرد و افزود: ما در کنار مجموعه شورا و شهرداری هستیم. محسن نیک‌روز ضمن تأکید بر بحث اطلاع‌رسانی و ارتباط با

شهردار، رئیس و یکی از اعضای شورای اسلامی شهر با حضور در دفتر دادستان شهرستان به بحث و گفت‌وگو پیرامون مسائل شهر پرداختند.

به گزارش روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر سیرجان، در این دیدار ابتدا حسن خدایی، رئیس شورا گزارشی از عملکرد این مجموعه ارائه داد و از همراهی دستگاه قضا با شورا تشکر کرد.

همچنین حمزه صادقی نیز بر لزوم حفظ همدلی موجود بین شورا و دستگاه قضا پای افشرد.

در ادامه این دیدار، شهردار سیرجان نیز ضمن ارائه عملکرد وی سرفه را یکی از خلاقیت‌ها در آرزوهای شهرداری، به تشریح یک ماهه این دیدار، شهردار سیرجان نیز ضمن ارائه عملکرد

کلینیک دندانپزشکی مهرگان

Mehregan Dental Clinic

- ← کاشت دندان
- ← ایمپلنت
- ← درمان ریشه
- ← لمینیت
- ← عصب کشی
- ← روکش فول سرامیک
- ← زیبایی و سفید کردن دندان با استفاده از لیزر
- ← ترمیم
- ← جرم‌گیری
- ← جراحی
- ← دندانپزشکی کودکان
- ← جراحی دندان عقل

- عمومی
- شبه‌روزه
- تخصصی

مجرب به اتاق استریل مرکزی

استفاده از پک‌های یک‌بار مصرف برای بیماران به صورت مجزا

مجرب به رادیولوژی دیجیتال دندان



رعایت اصول پیشگیری از انتقال ویروس کرونا مطابق با استانداردهای جهانی

نشانی: سیرجان - خیابان شریعی - کوچه اعلاء (حاج رشید) کوچه جنب بیزیستی - تلفن: ۴۲۲۰۳۱۷۱ - ۴۲۲۰۳۱۷۲