

یافته‌ها

خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مفید برای کلودرد

پریسا جمعی / گروه جامعه news@naslefarda.net

برخی نوشیدنی‌های گرم و خوراکی‌ها برای تسکین گلودرد عالی هستند، از جمله بلغور جو دوسر. با مصرف خوراکی‌ها نرم از تحریک گلو جلوگیری کنید.

وقتی گلودرد داریم نوشیدن و خوردن بریمان دشوار است. بهترین نوشیدنی‌ها و غذاهای برای گلودرد چه چیزهایی هستند؟

در ادامه در مورد نوشیدنی‌ها و خوراکی‌ها مفید برای مصرف در زمان گلودرد صحبت کرده‌ایم.

خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مفید برای کلودرد

خوراکی‌ها و غذاهای نرم که قورت دادنشان راحت است و گلو را تحریک نمی‌کنند بهترین گزینه هستند. غذاهای خنک، سوپ داغ یا چای با لیمو و حتی غرغره کردن آب نمک نیز برای تسکین گلو عالی هستند.

از جمله خوراکی‌های مفید برای گلودرد عبارتند از:

- پاستاگرم و پخته شده مانند ماکارونی و پنیر بلغور جو دوسر گرم، غلات پخته شده، یا بلغور
- دسرهای ژلاتینی
- ماست‌های ساده یا ماست میوه
- سبزیجات پخته شده
- اسموتی میوه یا سبزیجات
- پوره سبب زمینی
- سوپ حاوی گوشت و خامه
- شیر
- آب میوه‌های غیراسیدی، مانند آب انگور یا سیب
- نیمرو یا تخم مرغ آب‌پز
- بیستنی

با مصرف خوراکی‌های ذکر شده از تحریک گلو جلوگیری کنید.

از موارد زیر اجتناب کنید:

از خوردن غذاهای سفت که بیشتر باعث تحریک می‌شوند اجتناب کنید، از جمله:

- نان خرد شده
- نودپه‌ها و سس‌های تند
- نوشابه‌های گازدار
- غذاهای نوشیدنی‌های خیلی داغ
- میوه‌ها و عده‌های خشک، از جمله چیپس سیب زمینی، چوب شور، یا ذرت بوداده
- سبزیجات تازه و خام
- میوه‌های اسیدی، مانند پرتقال، لیمو، لیموترش، گوجه فرنگی، و گریپ‌فروت یا آب آنها

خلط در بعضی افراد با مصرف لبنیات بیشتر و غلیظ می‌شود؛ در نتیجه باعث تحریک گلو می‌شود.

درمان گلودرد

بهترین و در دسترس‌ترین روش برای تسکین گلودرد، غرغره آب‌نمک است.

برخی داروهای گیاهی نیز ممکن است مفید باشند. اسپرئری‌های گیاهی گلو، قطره‌ها یا دمنوش‌هایی که حاوی ریشه شیرین بیان یا گل پیچ‌امین‌الدوله می‌باشند برای گلودرد مفیدند. اما قبل از اقدام به استفاده از داروهای گیاهی باید از موارد زیر مطلع باشید:

- عوارض جانبی
- الرژی
- تداخل با سایر داروها
- تداخل با دیگر مکمل‌های گیاهی

در مورد موارد بی‌خطر و اینکه چه چیزی را می‌توانید مصرف کنید باید با پزشک مشورت کنید؛ به‌خصوص اگر باردار هستید، چراکه برخی داروهای گیاهی نباید در دوران بارداری مصرف شوند.

حتی می‌توانید از شربت‌های بدون نسخه برای کاهش تحریک و درد گلو استفاده کنید که برخی از آنها طعم خوبی هم دارند.

استامینوفن (تیلنول) نیز یک مسکن خفیف است که برخی تسکین‌دردهای جزئی حتی گلودرد مفید است. حتما استامینوفن را طبق دستورالعمل‌های روی بسته بندی و دوز مناسب مصرف کنید.

در صورتی که داروهای بدون نسخه به بهبودی گلودرد کمکی نکردند باید از داروهای تجویزی استفاده کنید.

در صورت تجربه گلودرد شدید یا تب شدید یا تورم غدد شدید باید به پزشک مراجعه کنید.

منبع:
Source: https://www.healthline.com/health/cold-flu/what-to-eat-when-you-have-a-sore-throat#outlook

مدارس ایرانی خارج از کشور نیازمند تجهیز

نسل فردا: ۳۵مدرسه ایرانی در خارج از کشور وجود دارد که عموماً ساخته شده یا ملک آن‌ها استیجاری است. سخنگوی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه بحث تجهیزات و تامین لوازم داخلی مدارس خارج از کشور از اعتبارات وزارت آموزش و پرورش و در قالب سرانه تامین و ارسال می‌شود گفت: دو مدرسه خارج از کشور در شارچه و ازبکستان نیازمند تجهیزات جزئی برای تکمیل شدن هستند که کارهای آن‌ها در حال پیگیری است.علی‌فرهادی ادامه داد: بحث تجهیزات و تامین لوازم داخلی این مدارس از اعتبارات وزارت آموزش و پرورش تامین و در قالب سرانه ارسال می‌شود.

استفاده از فناوری‌های نوین کشف علمی جرم

نسل فردا: استفاده از فناوری‌های نوین کشف علمی جرم، رسیدگی به موقع به جرایم سارقان توسط دستگاه قضایی و همچنین استفاده از باند الکترونیکی اهمیت ویژه‌ای دارد. سردار محمد قنبری با بیان اینکه کل وقوعات سرقت طی ۹ ماه اول امسال نسبت به مدت مشابه بیش از ۱۹ درصد کاهش داشته است، اظهار داشت: طی این بازه زمانی مجموع جرایم کشف شده در حوزه سرقت نسبت به مدت مشابه سال قبل بیش از ۱۳ درصد افزایش داشته است.رئیس پلیس آگاهی فراجا گفت : بر مبنای آمارها رشد وقوع سرقت‌ها به طور قابل ملاحظه‌ای کنترل شده است.

بررسی جایگاه زنان در عرصه اجتماع؛

زنان شاغل باشند یا خانه‌دار؟!



بر فرض ۵۰۰ هزار تومان هزینه دارد و چهار نفر از آن استفاده می‌کنند، اگر بخواهیم این غذا را از بیرون تهیه کنیم باید برای مثال یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان برای آن هزینه کنیم؛ این تفاوتی که به چشم نمی‌آید به نوعی تولید پول و کمک به اقتصاد خانواده مردان و زنان هر کدام نقش‌های متفاوتی را بر عهده می‌گرفتند. براساس مطالعات انجام شده در کشور، اقتصاد خانواده برای تولید منبع اقتصاد، بر عهده مردان بوده اما این بدان معنا نیست که خانم‌ها در این روند نقشی نداشته‌اند. وی با اشاره به اینکه بخش زیادی از مدیریت پول در خانواده ایرانی، به صورت مستقیم با زنان و مادران بوده است، اظهار کرد: به صورت تجربی و آزمون شده بود که نه‌دانش آکادمیک، نسل در نسل زنان یاد گرفتند که

رصد روزانه فضای مجازی و سایت‌ها

نسل فردا: بخشی از اقدامات پلیس فتا مربوط به رسیدگی پرونده‌های شکات خصوصی و یا پرونده‌هایی است که قوه قضائیه به‌ما راجع داده و بخش دیگر اقدامات نیز مربوط به پایش سایت‌هاست.

رئیس پلیس فتای فراجا گفت : همکاران من روزانه فضای مجازی و سایت‌ها را رصد و پایش می‌کنند و تخلفات و جرم‌های انجام شده را شناسایی کرده و پرونده آنها را به مراجع قضائی ارجاع می‌دهند. ممکن است این تخلفات صورت گرفته حتی شکای خصوصی نیز نداشته باشند اما اگر خلاقی رخ داده باشد، حتما به آن رسیدگی می‌شود.



با منابع متفاوت مالی، به صورت زیاد، متوسط و کم اقتصاد خانواده را مدیریت کنند تا به اعضای خانواده، مخصوصا به جوانان و کودکان کمترین آسیب برسد. بحث مدیریت اقتصادی، در حقیقت نحوه مدیریت منابع اقتصادی خانواده پیشینه زیادی دارد و تجربه نشان داده در تمامی لایه‌های اقتصادی بسیار موفق هستند.

کسب مهارت‌های لازم

این پژوهشگر علوم‌اجتماعی ضمن بیان

اینکه بخش اول مهارت‌ها، تولید منبع مالی و پول است، درباره کسب مهارت‌های لازم برای شراکت در مدیریت اقتصادی خانواده عنوان کرد: در دنیای پیچیده امروز که مشاغل جنبه تخصصی به خود گرفته‌اند، اولین مهارتی که بسیاری زنان باید بیاموزند، مسئله کسب مهارت‌های شغلی و کاری است تا بتوان در جامعه عرضه و براساس آن کسب درآمد کرد تا در خدمت خانواده قرار بگیرد؛ البته مهارت‌های دیگری برای خانم‌های خانه‌دار نیز باید آموزش داده شود که یکی بحث شناسایی مراکز است که به صورت ارزان‌تر اما با کیفیت مناسب، نیازمندی‌های خانواده را از بعد کالایی، سلامت جسم، سلامت روان و سبب فرهنگی تامین کرد.

همچنین وی درباره افزایش سطح دانش زنان تصریح کرد: افزایش سطح دانش زنان برای مثال در حوزه تغذیه مهم است.

زنان می‌توانند یاد بگیرند که اعضای خانواده در هر سنی که هستند، چه چیزی نیاز دارند و اگر منبع برای رفع نیاز وجود دارد باید بتوانند بین منابع «عادل» ایجاد کنند؛ برای مثال پروتئین را هم می‌توان از گوشت گوسفند گرفت و هم از تخم مرغ؛ زمانی که مهارت و دانش تغذیه فرا گرفته شود، می‌توانند مواد غذایی را در راستای مدیریت اقتصادی خانواده و در صورت لزوم جایگزین کنند.

خانم‌ها در این روند نقشی دارند

وی نقش زنان و مادران در اقتصاد خانواده و مدیریت اقتصادی خانواده را تبیین کرد و گفت: از لحاظ تاریخی و هم شرایط جامعه، از گذشته نقش‌های زندگی در جامعه تقسیم‌بندی شده است، مردان و زنان هر کدام نقش‌های متفاوتی را بر عهده می‌گرفتند. براساس مطالعات انجام شده در کشور، اقتصاد خانواده برای تولید منبع اقتصاد، بر عهده مردان بوده اما این بدان معنا نیست که خانم‌ها در این روند نقشی نداشته‌اند.

وی با اشاره به اینکه بخش زیادی از مدیریت پول در خانواده ایرانی، به صورت مستقیم با زنان و مادران بوده است، اظهار کرد: به صورت تجربی و آزمون شده بود که نه‌دانش آکادمیک، نسل در نسل زنان یاد گرفتند که

سلامت

رییس کل سازمان نظام پزشکی کشور:

همانطور که ضعف‌های حوزه سلامت را می‌گویید، از پیشرفت‌هایش هم حرف بزنید



دیگری از صحبت‌هایش به دستاوردهای پزشکی پس از انقلاب اسلامی اشاره کرد و گفت: درحافظه تاریخی کشور به خوبی ثبت شده که در سال ۱۳۵۷ تنها ۱۳ هزار پزشک در کشور وجود داشت، در حالی که امروز این رقم به حدود ۱۷۰ هزار پزشک و بیش از ۷۰ هزار دانشجوی

وی در ادامه انتقاداش، تصریح کرد: تصویرسازی نادرست از ایران در سطح جهانی بیان کرد: عده‌ای با تصویر سازی‌های غلو آمیز از ایران، آب به آسیاب بدخواهان منسی ریزند. گاهی صحنه‌هایی را به نمایش می‌کشند که زمین تا آسمان با واقعیت‌های موجود بسیار متفاوت است.

وی تأکید کرد: ما قطعا کارنامه‌های

درخشانی خصوصا در حوزه درمان و بهداشت کشورمان داریم. پس درباره آن‌ها هم بنویسید و روایت بسازید.

رییس‌زاده خطاب به رسانه‌ها بیان کرد: به‌متأسفانه در کار رسانه‌ای و بازتاب موفقیت‌ها چندان قوی عمل نکرده‌اید و ضروری است تا در زمینه پزشکی و پیراپزشکی فعالیت‌های قوی و گسترده‌ای داشته باشید.

رییس کل نظام پزشکی کشور در بخش

زهراوقایی / گروه جامعه news@naslefarda.net

محمد رییس‌زاده در دومین گردهمایی مسئله‌محور نخبگان سلامت ایران طی سخنانی با انتقاد از عدم انعکاس پیشرفت‌های نظام سلامت، خطاب به رسانه‌ها و برخی از مسئولان و نمایندگان مجلس شورای اسلامی، گفت: متأسفانه عده‌ای همواره تیشه بر خود هستند، در حالی که امروز بیشتر از هر زمان دیگری، تصویرسازی درست از پیشرفت‌های مختلف کشور از جمله، در نظام درمان و بهداشت و سلامت یک ضرورت بسیار مهم است.

رئیس کل سازمان نظام پزشکی کشور تصریح کرد: همان‌طور که ضعف‌های حوزه سلامت را می‌گویید، از پیشرفت‌هایش هم حرف بزنید و دستاوردها را به‌طور کامل منعکس کنید.

مدیر شعب بانک قرض‌الحسنه مهر ایران یزد در جمع خبرنگاران

مشتریان این بانک در کشور از مرز ۱۹ میلیون نفر گذشته است

زه‌ره‌امامی / گروه جامعه news@naslefarda.net

مدیر شعب بانک قرض‌الحسنه مهر ایران در یزد با بیان اینکه بانک قرض‌الحسنه مهر ایران هشتمین بانک کشور از نظر منابع مالی (۴۱۰ همت) و مشتریان این بانک در کشور از مرز ۱۹ میلیون نفر گذشته است و این بانک تبدیل به یکی از فراگیرترین نهادهای مالی کشور شده است؛ اظهار داشت: به‌لحاظ کمی و کیفی جزو ۱۰ بانک برتر کشور هستیم.

سارلوز تأسیس بانک قرض‌الحسنه مهر ایران در جمع اصحاب رسانه استان از ۱۲.۵ همت سپرده‌های مردم یزد در شعبات بانک قرض‌الحسنه مهر ایران در یزد خبر داد و افزود: در حال حاضر ۴۸۲ هزار نفر معادل ۴۲ درصد جمعیت استان حساب بانکی در این بانک دارند بطوریکه رتبه اول ضرب نفوذ جمعیتی در کشور را از آن خود ساخته است.

مدیر شعب بانک قرض‌الحسنه مهر ایران در یزد در بخش دیگری از سخنان خود

با بیان اینکه این بانک از نظر تعداد دستگاه کارتخوان رتبه پنجم کشور و از نظر تراکنش شاپرک رتبه چهارم کشور را کسب کرده است، تصریح داشت: تاب‌آوری سیستم، زیرساخت‌های فراهم شده خدمات آنلاین و تسهیلات بانکی و ارتقا آن از سوی بانک باعث شده تا جزء بانکهای باشم که از سوی عموم مردم علی‌الخصوص کسبیه و صنوف مورد استقبال خوبی قرار گیرد و به‌آمار رکورد ۵۲ میلیون تراکنش بانکی در یک روز برسد؛وی ابراز داشت: با توجه به اینکه استان یزد جزواستانهای صنعتی و معدنی کشور است؛ موجب گردیده ۱.۱۵ درصد نقدینگی کشور در این استان باشد که حدود ۱۳۷ همت می‌شود و از این میزان ما با ۱۲.۵ همت از سپرده‌های مردم یزد رتبه پنجم بین بانک‌های استان‌ها را داریم.

حسینی جامعه‌هدف این بانک را عموم مردم ایران دانست و خاطر نشان کرد: از ۲۱ بانک و موسسه پولی که تحت نظر بانک مرکزی مشغول به کار هستند، تنها

رئیس زاده همچنین به موفقیت‌های کشور در حوزه پیوند اعضا اشاره کرد و گفت: در ایران بعد از انقلاب، تاالان بیش از ۵۰ هزار پیوند کلیه و ۷ هزار پیوند کبد در کشور انجام شده و بسیاری از جراحانی که اکنون در منطقه جراحی پیوند انجام می‌دهند، از شاگردان اساتید برجسته ایرانی هستند.وی همچنین با اشاره به پدیده مهاجرت کادر درمان، یادآور شد: ماندن بر سر تعهد و استقامت موضوعی است که شاید هر کسی نتواند آن را عملی کند. مطمئنا موفقیت از آن کسانی است که در شرایط سخت می‌مانند و خدمت می‌کنند. به جرات می‌گویم که حالا و این شرایط بهترین زمان برای کار و خدمت در کشور است. آیندگان میزان تعهدها و قسم‌ها را قضاوت می‌کنند.

که حاصل سال‌ها مطالعه، پژوهش و تلاش کارشناسان سازمان منابع طبیعی بوده است، اجرای دقیق و اثربخش آن را مستلزم همکاری استانداری‌های استان‌های شمالی کشور با تشکیل «کارگروه اجرایی استانی طرح مدیریت پایدار منابع طبیعی منطقه هیرکانی» دانست.

خبر روز

پلیس به دنبال بازگرداندن

اموال گروگان‌ها

نسل فردا: نوزدهم تیرماه امسال و پس از گزارش مردمی در ملاقات با مقامات قضایی ماموران آگاهی در محل حاضر می‌شوند و اعضای خانواده گسروگان گرفته شده بلافاصله نجات یافته و دو برادر گروگان‌گیر در همان محل دستگیر می‌شوند. در تحقیقات اولیه و بازجویی‌ها مشخص می‌شود که یک خانم نیز با گروگان‌گیرها هم‌دست بوده است که این خانم هم در تاریخ ۲۱ تیرماه دستگیر می‌شود. در حال حاضر هر ۳ نفر در بازداشت موقت به سر می‌برند.

ادستان رشت در رابطه با جزئیات نحوه آزادی اعضای خانواده‌ای که بیش از دو سال گروگان گرفته شده بودند، گفت: در جریان ملاقات مردمی دادستانی مرکز استان که ۱۹ تیرماه ۱۴۰۳ برگزار شد، فردی مراجعه و اعلام کرد که یک خانواده توسط افرادی گروگان گرفته شده‌اند که کمتر از یک ساعت دستورات لازم برای بررسی موضوع صادر شد و تیم‌های عملیاتی در محل حاضر شدند. فلاح میری با اعلام اینکه عوامل اصلی و مرتبطین گروگان‌گیری رشت شناسایی و اقدامات قضایی در حال انجام است، بیان کرد: گروگان‌گیرها هم‌دستانی دیگری از استان داشتند و اموال این خانواده را به نام بعضا یکی از گروگانگیرها که فاقد سابقه محکومیت بوده می‌کردند و متعاقبا به نام افرادی دیگری در خارج از استان گیلان انتقال می‌دادند.

فلاح میری گفت: گروگان‌گیرها اعضای این خانواده را به دفتر اسناد رسمی برده بودند و سه دستگاه خودرو، یک واحد آپارتمان و دفتر وکالت پدر خانواده را به نام افراد از قبل تعیین شده می‌کرده و بعضا بنام خود یا به دیگران می‌فروختند.

وی گفت: در ادامه تحقیقات دو نفر که با گروگان‌گیرها در ارتباط بودند و اموال به آنها منتقل شده بود نیز در کرج دستگیر شدند.

دادستان رشت بیان کرد: در جریان رسیدگی به پرونده، با تمام اعضای این خانواده ملاقات حضوری در دادستانی برگزار شده و به‌لحاظ شرایط بدروخی و روانی کمک‌های پزشکی با معرفی به روانشناسان و اقدامات حمایتی و مراقبتی در مورد این خانواده انجام شده است. در حال حاضر نگرانی این خانواده شرایط حاکم روحی ناشی از گروگانگیری و اموالی است که از دست داده‌اند

اهمیت حفظ حقوق بیت‌المال در

امور اراضی و منابع طبیعی

نسل فردا: سرپرست سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور خواستار مساعدت بیشتر وزارت کشور در زمینه مقابله با آتش‌سوزی در عرصه‌های طبیعی، انجام عملیات آبخیزداری، برخورد با متخلفان و اجرای طرح مدیریت پایدار منابع طبیعی جنگل‌های هیرکانی شد.

وی انجام اقدامات آبخیزداری در نقاط مختلف سیل خیز را در مهار سسیل و جلوگیری از وارد آمدن خسارت به شهرها و روستاها موثر دانست و گفت: انجام کارهای مطالعاتی در این زمینه لازم است و انجام کامل پروژه‌ها از محل اعتبارات وزارت کشور در حوزه مطالعات اولیه و اجرای عملیات آبخیزداری ضروری به نظر می‌رسد. تیموری با اشاره به اهمیت حفظ حقوق بیت‌المال در امور اراضی و منابع طبیعی، تسریع با بررسی مجدد اجرای احکام قطعی قضایی برای برخورد با متخلفان، سسودجویان و زمین‌خواران و خلع ید اراضی ملی را مستلزم همکاری نتگانتگ استانداری‌ها و فرمانداری‌ها در شوراها تامین استانی و شهرستانی ذکر و درخواست کرد که سازمان‌های اسلامی و دهیاری‌ها همکاری‌های نظام‌مند در تعریف شده‌ای را در حوزه مأموریتی سازمان داشته باشندوی با اشاره به تدوین طرح «مدیریت پایدار منابع طبیعی منطقه هیرکانی» که حاصل سال‌ها مطالعه، پژوهش و تلاش کارشناسان سازمان منابع طبیعی بوده است، اجرای دقیق و اثربخش آن را مستلزم همکاری استانداری‌های استان‌های شمالی کشور با تشکیل «کارگروه اجرایی استانی طرح مدیریت پایدار منابع طبیعی منطقه هیرکانی» دانست.

اعتراف به ۱۵ فقره زورگیری

نسل فردا: در پی مراجعه یکی از شهروندان و اعلام زورگیری و سرقت موبایلش توسط ۳سارق به روش زورگیری پیگیری موضوع و دستگیری سارقان در دستور کار تیم عملیات کلاتری ۱۴۱ شهرک گلستان قرار گرفت.

سرکلاتردوم پلیس پیشگیری پایتخت از استخدام بانف ۳فقره سارقان زورگیر خبر داد و گفت: متهمان به ۱۵ فقره زورگیری با همکاری یکدیگر اعتراف کردند.سرهنگ «محمدافشار» سرکلاتردوم پلیس پیشگیری در تشریح این خبر بیان داشت : با حضور ماموران کلاتری در صحنه جرم و با استفاده از شیوه‌های نوین پلیسی ، موفق به شناسایی چهره و هویت سارقان شدند و مشخصات آن‌ها بلافاصله به تمامی واحدهای گشت اعلام شد.

سرهنگ افشار اضافه کرد: در کمتر از یک ساعت، ماموران کلاتری متهمان را در محدوده بلوار «ورزشگاه» تهران در حالی که مشغول زاغ‌زنی شهروندان بودند مشاهده و به سرعت برای دستگیری آن‌ها وارد عمل شدند.