

«محمد» در صدر اسامی ایرانی

نسل فرادا؛ مرکز رصد جمعیت کشور اعلام کرد: ۸ میلیون و ۱۲۰ هزار و ۳۰۰ نفر در کشور با نام محمد و تر کبیات آن نامگذاری شده‌اند که بیشترین انتخاب ها بعد از نام محمد به ترتیب مربوط به نام‌های محمد رضا، محمدعلی و محمدحسین بوده است. بر اساس داده های مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال، رتبه اول فراوانی نام پسران در کشور متعلق به نام «محمد» است.

همچنین براساس این گزارش رتبه اول فراوانی نام پسران در کشور متعلق به نام محمد با بیش از ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر در کشور است.

یافته‌ها

چگونه آنفولانزای معده را پشت سر بگذاریم؟



پرینسا جمدی /گروه ترجمه

news@nasiefarda.net

آنفولانزای معده در خیلی از افراد بدون هیچ گونه دردمسری کاملاً بهبود می یابد. تنها کافی سست به اندازه کافی استراحت کنید و با نوشیدن مایعات فراوان هیدراته بمانید و غذاهایی مصرف کنید که هضم‌شان آسان است.

هیچکس دوست ندارد مریض شود به خصوص آنفولانزای معده که به صورت کامل شما را از کار می‌اندازد و در واقع جانی به بدن باقی نمی‌گذارد! با این‌تلا به آنفولانزای معده باید مدام درون دستشویی و نزدیک سینک باشید!

مراحل اولیه این آنفولانزا با لرز، تب و حالت تهوع شروع شده و به استفراغ، اسهال و درد شدید ختم می‌شود. این عارضه درنناک و ناخوشایند است و در مان قطعی ندارد، در واقع باید دوره‌ی خود را طی کند.

درمان‌های دارویی که در زیر تنها به تسکین علائم خیلی شدید و تا حدودی سر پا کردن شما کمک می‌کند.

علت آنفولانزای معده و چگونگی درمان آن

نوشیدن مایعات زیاد

از آنجایی که فرد بیمار از طریق تعریق، استفراغ و اسهال آب زیادی از دست می‌دهد، باید با نوشیدن مایعات زیاد آب از دست رفته را جبران کند.

بهتر است از مایعات زیر استفاده شود:

•مایعات شفاف مانند آب و آبگوشت

•داروهای بدون نسخه مانند Pedialyte (که انتخاب خوبی برای تمام سنین است)
•نوشیدنی‌های ورزشی، که الکترولیت را جایگزین می‌کنند (این مورد برای کودکان بزرگتر و بزرگسالان است)

•چای‌های خاصی مانند زنجبیل و نعناع فلفلی که معده را آرام کرده و حالت تهوع را کاهش می‌دهند (از نوشیدن چای‌های دارای کافئین زیاد اجتناب کنید)
از این نوشیدنی‌ها دوری کنید

در طول دوره بهبودی آنفولانزای معده باید از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین از جمله قهوه، چای سیاه غلیظ و شکلات دوری کنید چراکه خواب را دچار اختلال کرده و فرد بیمار برای بهبودی سریع‌تر نیاز به استراحت و خواب کافی دارد.

استفاده از غذای بزای برات (BRAT)

وقتی مبتلا به آنفولانزای معده هستید سخت است که جلوی تهوع و استفراغ را بگیرید

اگر واقعاً میلی به غذا ندارید و حتی فکر کردن به غذا هم حالتان را بد می‌کند اصلاً مجبور نیستید غذا بخورید.وقتی احساس گرسنگی کردید آرام آرام شروع به خوردن غذا کنید.

رژیم غذایی BRAT شامل موز، برنج، سیس سیب و نان تست است و به آرام کردن معده کمک می‌کند. این چهار غذا خیلی راحت هضم شده و به دلیل محتوای کربوهیدرات‌ها به افزایش انرژی کمک کرده و مواد مغذی زیر را نیز کم می‌کنند:

•موز: موز پتاسیمی که به دلیل استفراغ و اسهال از دست می‌رود را جایگزین می‌کند و به تقویت پوشش معده نیز کمک می‌کند.

•برنج: بدن به راحتی برنج سفید را پردازش می‌کند و انرژی را از کربوهیدرات‌های آن می‌کشد.برنج‌های حاوی فیبر زیادی است و گاز اضافی نیز تولید می‌کند.

•سیس سیب: سیس سیب سرشار از کربوهیدرات‌ها و قندها است و در نتیجه به افزایش انرژی کمک می‌کند و به دلیل محتوای پکتین اسهال را تسکین می‌دهد.

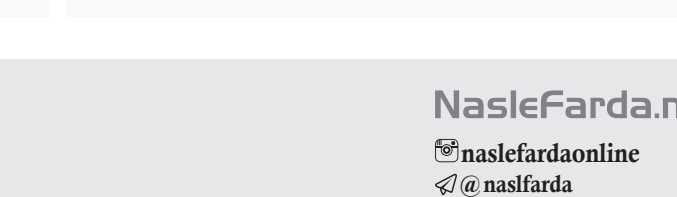
•نان تست: از مصرف نان سیوس‌را اجتناب کنید، چراکه فیبر در این دوران باعث ایجاد مشکل در سیستم گوارشی می‌شود. بیشتر نان سفید فرآوری شده که هضم آسان‌تری دارد استفاده کنید.

برای کاهش حالت تهوع از طب فشاری استفاده کنید.

خیلی استراحت کنید
با احتیاط دارو مصرف کنید
منبع:
Source:www.healthline.com/health/cold-flu/best-remedies-stomach-flu#takeaway

با «تیتک» آشنا شوید

نسل فرادا؛ بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، برای استفاده از قابلیت تیک تنها کافیست که به آدرس TTAC.IR مراجعه کنید، اپلیکیشن تیتک هم قابل نصب در تلفن‌های همراه است. پس از ورود به سایت وارد قسمت «هم‌فازهای تلفن همراه» و پس از آن روی «سنخه تحت وب» کلیک کنید.سامانه تیتک شاید به گوش خیلی‌ها بویژه مصرف‌کنندگان همیشگی برخی داروها، آشنا باشد البته اغلب افراد آن را ابزاری برای سنجش اصالت محصولات سلامت‌محور می‌دانند، اما از قابلیت‌های بسیار کاربردی این سامانه یافتن انواع دارو و شیرخشک در نزدیکترین داروخانه است.



به همت شهرداری اصفهان محقق شد:

ورود ۵۰ دستگاه تاکسی برقی به ناوگان تاکسیرانی شهر اصفهان



ناترازی‌ها، نوسازی مبلمان متحرک شهروها و تکنولوژی و فناوری‌های نوین نصب شده روی این تاکسی‌ها می‌تواند سطح کیفی خدمات شهری را به طرز قابل ملاحظه‌ای ارتقا بخشد. استاندار اصفهان با اشاره به تسهیلات و اعتبارات بلاعوض تخصصی تاکید کرد: باید ابتدا در مرحله آزمایشی، بازخورد بهره‌برداران این تاکسی‌ها از نظر اقتصاد تاکسیرانان آریایی و سپس نسبت به جایگزین کردن مابقی اقدام کرد.

کاری که در اصفهان انجام می‌شود به نوعی منحصر به فرد است

ابوالفضل قرابنی رئیس کمیسیون هوشمندسازی و حمل‌ونقل شورای اسلامی شهر اصفهان نیز در این مراسم با تاکید بر اینکه کاری که در اصفهان انجام می‌شود به نوعی منحصر به‌فرد است، عنوان کرد: فعالیت تاکسی برقی با حمایت وزارت کشور و با هزینه‌ای که بخشی از آن تاکسی‌داران دادند محقق شد، البته صورت مبلغ ۵۰۰ میلیون تومان کمک هزینه به صورت بلاعوض اختصاص پیدا کرده که این رقم در شورای اسلامی شهر اصفهان و بلاوجه ارائه شده شهرداری مبوب شده است.

وی تاکید کرد: این اقدام تا پایان سال جاری ادامه خواهد داشت و مقرر شده است که در جلسات بررسی بودجه سال آینده از ظرفیت باقیمانده تا پایان سال استفاده کنیم.

رئیس کمیسیون هوشمندسازی و حمل‌ونقل شورای اسلامی شهر اصفهان ادامه داد: در هیچ کلان‌شهر و شهری ۵۰۰ میلیون تومان کمک

ضرورت راه‌اندازی اورژانس اجتماعی در شهرهای کوچک

نسل فرادا؛ معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده و نبود اورژانس اجتماعی در شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر اشاره کرد و بر ضرورت پوشش این مناطق تاکید کردوی به نبود اورژانس اجتماعی در شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر اشاره کرد و بر ضرورت پوشش این مناطق تاکید کرد.

زهرا بهرپور آذر خواستار هماهنگی بیشتر میان دستگاه‌ها واستفاده بهینه از ظرفیت‌های استانی شدوی همچنین با اشاره به سفر هیئت دولت به استان خوزستان، بر لزوم توجه ویژه به این استان تاکید کرده و از مدیران خواست در مناطقی که اطلاعات نگران‌کننده‌ای ارائه می‌شود، سریعاً اقدامات لازم انجام شود



فشاره ۱۰ بهمن ۱۴۰۳
سال سی و چهارم | شماره ۷۵۹۹
۲۹ ژانویه ۲۰۲۵ | ۲۸ رجب ۱۴۴۶

نسل فرادا



استان موضوع ناترازی نباید خللی در روند ارائه برقی‌سازی ناوگان با توجه به سطح الابدنگی موجود در فضای سسال آینده همین مرسوم‌را برای اتوبوس‌های برقی در شهر داشته باشیم وی افزود: به مردم اصفهان س‌رای حرکت به سمت ناوگان حمل‌ونقل پاک قول داده بودیم که بخشی از آن امروز محقق می‌شود.

رئیس کمیسیون هوشمندسازی و حمل‌ونقل شورای اسلامی شهر اصفهان با بیان اینکه این حرکت باسرعت بیشتر در روزهاومهای آینده

ادامه پیدا خواهد کرد، خاطر نشان کرد: به دنبال فعالیت حمل‌ونقل پاک همچون قطار شهری، تاکسی برقی و به دنبال آن اتوبوس‌های برقی در شهر، خدمات خوبی در آینده ارائه خواهد شد. **گام اول حرکت بسه سمت الگوسازی حمل و نقل هوشمند برقی**
سعید ساکت معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهردار اصفهان در این مورد ۵۰ دستگاه تاکسی برقی، تاکسی برقی به ناوگان تاکسیرانی شهر اصفهان با بیان اینکه حدود ۲۰ درصد کاهش می‌دهد که این بیانگر قدرت الهی است. وی با اشاره به اینکه ارائه بشر باید به سوی کاهش الابدنگی‌ها و کاهش سطح آلودگی فسیلی در کلان‌شهرها باشد، افزود: با اتفاقات مختلفی که در فضای باسهد، و کلان‌شهر اصفهان رقم می‌خورد، شاهد حرکت به سوی کاهش الابدنگی‌ها هستیم. وی یادآور شد: در میسنگان شهر اصفهان اقدام به ساخت تاکسی برقی تا ۱۲ هزار دستگاه با اشاره به ارزش افزینی زیرساختی ترافیکی در فضای شهر تصریح کرد: رنگ چهارم در پروژه شهید آیتاله رئیس و اقداماتی که در ۲۳مژد زیر سطح زمین با اجرای خرداوم قطار شهری انجام می‌شود!از جمله این موارد است، همچنین در گوشه‌گوشه شهر ساماندهی گلوگاه‌هاانجام شده است.

ساکت با تاکید بر اینکه چندی پیش ۲۷ دستگاه اتوبوس ۱۲ و ۱۸ متری از مجموع

کارفرمای محترم شرکت بزداستون

در جلسه مورخ ۰۶/۰۹/۱۴۰۳ کمیته بررسی مشاغل سخت و زیان آور استان یزد، درخواست رانند ماجدی جهت تطبیق مشاغل بیمه شده با مشاغل سخت و زیان آور مطابق با لیست ذیل در آن کارگاه مورد بررسی قرار گرفته است.
در صورت اعتراض نسبت به رای مذکور طرف مدت ۱۵ روز پس از تاریخ درج آگهی می‌توانید اعتراض خود را از طریق سامانه
BPMS.TKRYAZD.IR
و یا مراجعه به هر یک از دفاتر پیشخوان خدمات دولت استان یزد به صورت الکترونیکی ثبت نمایند.
۱- الف و ب به منزله تایید می باشد. عنوان شغل: کارگر ساده تاریخ شروع: ۱۰/۰۱/۱۳۸۶ گروه مشاغل سخت و زیان آور:الف
دفتر پیشخوان دولت ۱۶۶-۲۳۹۱۷۳۰۱

کارفرمای محترم خبرای ازاد پی فاطمه لطیف

در جلسه مورخ ۰۴/۰۱/۱۴۰۳ کمیته بررسی مشاغل سخت و زیان آور استان یزد، درخواست علی اصغر محمدیان جهت تطبیق مشاغل بیمه شده با مشاغل سخت و زیان آور مطابق با لیست ذیل در آن کارگاه مورد بررسی قرار گرفته است.
در صورت اعتراض نسبت به رای مذکور طرف مدت ۱۵ روز پس از تاریخ درج آگهی می‌توانید اعتراض خود را از طریق سامانه
BPMS.TKRYAZD.IR
و یا مراجعه به هر یک از دفاتر پیشخوان خدمات دولت استان یزد به صورت الکترونیکی ثبت نمایند.
۱- الف و ب به منزله تایید می باشد.عنوان شغل: ضابط تاریخ شروع: ۱۰/۰۱/۱۳۸۶ تاریخ پایان: ۱۳/۰۳/۱۳۸۵ گروه مشاغل سخت و زیان آور:الف
عنوان شغل: ضابط تاریخ شروع: ۱۰/۰۱/۱۳۸۵ تاریخ پایان: ۰۳/۰۳/۱۳۸۵ گروه مشاغل سخت و زیان آور:الف
دفتر پیشخوان دولت ۱۶۶-۲۳۹۱۷۳۰۱

کارفرمای محترم نگار باقت جنوب یزد

در جلسه مورخ ۰۸/۰۱/۱۴۰۳ کمیته بررسی مشاغل سخت و زیان آور استان یزد، درخواست علی ایزدی بیدانی جهت تطبیق مشاغل بیمه شده با مشاغل سخت و زیان آور مطابق با لیست ذیل در آن کارگاه مورد بررسی قرار گرفته است.
در صورت اعتراض نسبت به رای مذکور طرف مدت ۱۵ روز پس از تاریخ درج آگهی می‌توانید اعتراض خود را از طریق سامانه
BPMS.TKRYAZD.IR
و یا مراجعه به هر یک از دفاتر پیشخوان خدمات دولت استان یزد به صورت الکترونیکی ثبت نمایند.
۱- الف و ب به منزله تایید می باشد.عنوان شغل: کارگر ساده تاریخ شروع: ۱۰/۰۱/۱۳۸۶ تاریخ پایان: ۱۲/۰۲/۱۳۸۷ گروه مشاغل سخت و زیان آور:الف
دفتر پیشخوان دولت ۱۶۶-۲۳۹۱۷۳۰۱

کارفرمای محترم شرکت شهاب صدف یزد

در جلسه مورخ ۰۸/۰۱/۱۴۰۳ کمیته بررسی مشاغل سخت و زیان آور استان یزد، درخواست علی ایزدی بیدانی جهت تطبیق مشاغل بیمه شده با مشاغل سخت و زیان آور مطابق با لیست ذیل در آن کارگاه مورد بررسی قرار گرفته است.
در صورت اعتراض نسبت به رای مذکور طرف مدت ۱۵ روز پس از تاریخ درج آگهی می‌توانید اعتراض خود را از طریق سامانه
BPMS.TKRYAZD.IR
و یا مراجعه به هر یک از دفاتر پیشخوان خدمات دولت استان یزد به صورت الکترونیکی ثبت نمایند.
۱- الف و ب به منزله تایید می باشد.عنوان شغل: کارگر ساده تاریخ شروع: ۱۰/۰۱/۱۳۸۶ تاریخ پایان: ۱۲/۰۲/۱۳۸۷ گروه مشاغل سخت و زیان آور:الف
دفتر پیشخوان دولت ۱۶۶-۲۳۹۱۷۳۰۱

کارفرمای محترم شرکت عالی ریس

در جلسه مورخ ۰۴/۰۱/۱۴۰۳ کمیته بررسی مشاغل سخت و زیان آور استان یزد، درخواست محسن منصوری محمودآباد جهت تطبیق مشاغل بیمه شده با مشاغل سخت و زیان آور مطابق با لیست ذیل در آن کارگاه مورد بررسی قرار گرفته است.
در صورت اعتراض نسبت به رای مذکور طرف مدت ۱۵ روز پس از تاریخ درج آگهی می‌توانید اعتراض خود را از طریق سامانه
BPMS.TKRYAZD.IR
و یا مراجعه به هر یک از دفاتر پیشخوان خدمات دولت استان یزد به صورت الکترونیکی ثبت نمایند.
۱- الف و ب به منزله تایید می باشد.عنوان شغل: کارگر ساده تاریخ شروع: ۱۰/۰۱/۱۳۷۹ تاریخ پایان: ۰۵/۰۱/۱۳۷۳ گروه مشاغل سخت و زیان آور:الف
دفتر پیشخوان دولت ۱۶۶-۲۳۹۱۷۳۰۱

آور استان یزد، درخواست ابوالفضل بیکی قطرمی جهت تطبیق مشاغل بیمه شده با مشاغل سخت و زیان آور مطابق با لیست ذیل در آن کارگاه مورد بررسی قرار گرفته است.
در صورت اعتراض نسبت به رای مذکور طرف مدت ۱۵ روز پس از تاریخ درج آگهی می‌توانید اعتراض خود را از طریق سامانه
BPMS.TKRYAZD.IR
و یا مراجعه به هر یک از دفاتر پیشخوان خدمات دولت استان یزد به صورت الکترونیکی ثبت نمایند.
۱- الف و ب به منزله تایید می باشد. عنوان شغل: کارگر ساده تاریخ شروع: ۱۰/۰۱/۱۳۶۱ تاریخ پایان: ۰۳/۰۳/۱۳۶۱ گروه مشاغل سخت و زیان آور:الف
عنوان شغل: کارگرساده تاریخ شروع: ۰۳/۰۳/۱۳۶۱ تاریخ پایان: ۰۳/۰۳/۱۳۶۱
گروه مشاغل سخت و زیان آور:الف
دفتر پیشخوان دولت ۱۶۶-۲۳۹۱۷۳۰۱

کارفرمای محترم بیمانکاری شرکت خدام کبیر

در جلسه مورخ ۰۸/۰۱/۱۴۰۳ کمیته بررسی مشاغل سخت و زیان آور استان یزد، درخواست ابوالقاسم جمناپان جهت تطبیق مشاغل بیمه شده با مشاغل سخت و زیان آور مطابق با لیست ذیل در آن کارگاه مورد بررسی قرار گرفته است.
در صورت اعتراض نسبت به رای مذکور طرف مدت ۱۵ روز پس از تاریخ درج آگهی می‌توانید اعتراض خود را از طریق سامانه
BPMS.TKRYAZD.IR
و یا مراجعه به هر یک از دفاتر پیشخوان خدمات دولت استان یزد به صورت الکترونیکی ثبت نمایند.
۱- الف و ب به منزله تایید می باشد. عنوان شغل: کارگر ساده تاریخ شروع: ۱۰/۰۱/۱۳۷۴ تاریخ پایان: ۰۳/۰۳/۱۳۷۴ گروه مشاغل سخت و زیان آور:الف
دفتر پیشخوان دولت ۱۶۶-۲۳۹۱۷۳۰۱

کارفرمای محترم بیمانکاری شرکت خدماتی اباداد

در جلسه مورخ ۰۴/۰۳/۱۴۰۳ کمیته بررسی مشاغل سخت و زیان آور استان یزد، درخواست ابوالقاسم جمناپان جهت تطبیق مشاغل بیمه شده با مشاغل سخت و زیان آور مطابق با لیست ذیل در آن کارگاه مورد بررسی قرار گرفته است.
در صورت اعتراض نسبت به رای مذکور طرف مدت ۱۵ روز پس از تاریخ درج آگهی می‌توانید اعتراض خود را از طریق سامانه
BPMS.TKRYAZD.IR
و یا مراجعه به هر یک از دفاتر پیشخوان خدمات دولت استان یزد به صورت الکترونیکی ثبت نمایند.
۱- الف و ب به منزله تایید می باشد.عنوان شغل: کارگر ساده تاریخ شروع: ۱۰/۰۱/۱۳۷۷ تاریخ پایان: ۰۶/۰۳/۱۳۷۷ گروه مشاغل سخت و زیان آور:درد
دفتر پیشخوان دولت ۱۶۶-۲۳۹۱۷۳۰۱

کارفرمای محترم بیمانکاری شرکت خدماتی کارسنج

در جلسه مورخ ۰۴/۰۳/۱۴۰۳ کمیته بررسی مشاغل سخت و زیان آور استان یزد، درخواست حمید زندی مقدم جهت تطبیق مشاغل بیمه شده با مشاغل سخت و زیان آور مطابق با لیست ذیل در آن کارگاه مورد بررسی قرار گرفته است.
در صورت اعتراض نسبت به رای مذکور طرف مدت ۱۵ روز پس از تاریخ درج آگهی می‌توانید اعتراض خود را از طریق سامانه
BPMS.TKRYAZD.IR
و یا مراجعه به هر یک از دفاتر پیشخوان خدمات دولت استان یزد به صورت الکترونیکی ثبت نمایند.
۱- الف و ب به منزله تایید می باشد.عنوان شغل: کارگر ساده تاریخ شروع: ۱۰/۰۱/۱۳۷۹ تاریخ پایان: ۰۵/۰۱/۱۳۷۹ گروه مشاغل سخت و زیان آور:درد
دفتر پیشخوان دولت ۱۶۶-۲۳۹۱۷۳۰۱

کارفرمای محترم شرکت سحر خیزان

در جلسه مورخ ۰۴/۰۳/۱۴۰۳ کمیته بررسی مشاغل سخت و زیان آور استان یزد، درخواست حمید زندی مقدم جهت تطبیق مشاغل بیمه شده با مشاغل سخت و زیان آور مطابق با لیست ذیل در آن کارگاه مورد بررسی قرار گرفته است.
در صورت اعتراض نسبت به رای مذکور طرف مدت ۱۵ روز پس از تاریخ درج آگهی می‌توانید اعتراض خود را از طریق سامانه
BPMS.TKRYAZD.IR
و یا مراجعه به هر یک از دفاتر پیشخوان خدمات دولت استان یزد به صورت الکترونیکی ثبت نمایند.
۱- الف و ب به منزله تایید می باشد.عنوان شغل: کارگر ساده تاریخ شروع: ۱۰/۰۱/۱۳۷۹ تاریخ پایان: ۰۵/۰۱/۱۳۷۹ گروه مشاغل سخت و زیان آور:درد
دفتر پیشخوان دولت ۱۶۶-۲۳۹۱۷۳۰۱