

نسل فردا / گروه پارلمانی
news@naslefarda.net

سید محمد پاکمهر نماینده مردم استان خراسان شمالی و نائب رئیس کمیسیون بهداشت مجلس شورای اسلامی، پیامی به مناسبت روز قدس منتشر کرد. در بخشی از متن پیام آمده است:

یافته‌ها

ادامه از صفحه یک

چرا سلامت دهان نیاز به توجه بیشتری دارد؟

روزهداری و ناشتا بودن طولانی مدت از سحر تا افطار در ماه رمضان، باعث کم آبی بدن و ایجاد بوی بد و خشکی دهان می شود.

به همین دلیل باید در ماه رمضان و روزه‌داری مراقب بهداشت دهان و دندان خود باشید. به گفته دکتر سلیمان شاهین، استاد ارتودنسی دانشکده دندانپزشکی IAU در ماه مبارک رمضان افراد فرصت خوبی برای تنظیم و تغییر عادات غذایی خود دارند که می‌تواند برای بهبود بهداشت دهان و دندان مفید و مؤثر باشد.

برخی افراد برای باورند که مسواک زدن به تنهایی برای سلامت دهان و دندان کافی ست، اما چند نکته دیگر وجود دارد که باید به منظور حفظ بهداشت دهان و دندان در ماه رمضان انجام دهید.

مسواک بزیند

اولین اقدام برای حفظ بهداشت دهان و دندان مسواک زدن به روش صحیح و درست است. به منظور پیشگیری از بوی بد دهان، پوسیدگی دندان‌ها و سایر مشکلات دهان، باید دندان‌ها را ۳۰ دقیقه پس از خوردن سحری و افطاری به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزیند. به منظور پیشگیری از آسیب‌های ناشی از مسواک نامناسب، باید از یک مسواک نرم استفاده کنید. همچنین می‌توانید از چوب درخت‌اراک استفاده کنید که هم توسط علمای دینی و هم سازمان بهداشت جهانی (WHO) تأیید شده است. قبل از تولید مسواک و خمیر دندان، انسان از چوب درخت‌اراک استفاده می‌کرده است. چوب درخت‌اراک ریشه باریکی است که از درخت‌اراک گرفته می‌شود و دارای خواص ضد باکتریایی بوده و باعث خوشبو شدن دهان شده و از ایجاد پلاک جلوگیری می‌کند.

از نخ دهان و دهانشویه نیز استفاده کنید

علاوه بر مسواک زدن، به منظور جلوگیری از ایجاد باکتری در شکاف بین دندان‌ها، یک بار در روز نیز باید از نخ دندان استفاده کنید. همچنین به منظور بهبود بهداشت دهان و دندان از دهانشویه حاوی کلر هیدرژین استفاده کنید.

می‌توانید در حین استفاده از دهانشویه به منظور جلوگیری از بوی بد دهان، از تمیز کننده زبان نیز استفاده کنید.

مراقب غذاهایی که میل می‌کنید باشید

اصولاً در طول ماه رمضان، اکثر آ دوست دارند موادغذایی پر قند مانند آبمیوه‌های مصنوعی، کیک، شیرینی و شکلات مصرف کنند. این مواد غذایی علاوه بر افزایش خطر پوسیدگی دندان، می‌توانند باعث ایجاد مشکلات طولانی مدت برای دندان‌ها شوند. به همین دلیل به منظور جلوگیری از تجمع پلاک روی دندان و پوسیدگی، مصرف موادغذایی حاوی قند را به حداقل برسانید. سعی کنید در زمان افطار بیشتر میوه و سبزیجات میل کنید که حاوی فیبر بوده و به ترمیم طبیعی دندان کمک می‌کند.

به اندازه کافی آب مصرف کنید
بین افطار تا سحر حتماً به اندازه کافی آب بنوشید تا از خشکی دهان در طول روزه جلوگیری شود. تقریباً هر نیم ساعت یکبار کمی آب بنوشید، یا ۱ لیوان آب را به تدریج بنوشید، طوری که نفخ نکند.

عضلات صورتتان را ریلکس کنید
در طول روز که روزه هستید ممکن

است متوجه شوید که دندان‌هایتان را روی هم فشار می‌دهید و به عضلات صورتتان فشار وارد می‌کنید. اگر محافظ شب دارید برای تسکین درد فک از آن استفاده کنید.

سیگار نکشید

هنگام روزه‌داری کشیدن سیگار ممنوع است و این فرصت خوبی برای ترک سیگار است. برای حفظ بهداشت و سلامت دهان و دندان‌هایتان هم که شده باید این عادت را کنار بگذارید.

برای چک آپ به دندانپزشک مراجعه کنید

قبل از ماه رمضان به منظور اطمینان از سالم بودن لثه‌ها و دندان‌ها حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید و مطمئن شوید که روزه‌داری مشکلی برای دندان‌ها و لثه‌هایتان ایجاد نمی‌کند.

منبع: <https://www.medindia.net/news/healthinfoocus/oral-health-care-guide-for-healthy-ramadan-fasting-۱۰۲۰۶۵۸۰>

نایب رئیس کمیسیون بهداشت مجلس،

روز قدس روز تبلور دیانت سرشار از بصیرت در عرصه سیاست

شهر مقدس بیت‌المقدس پایتخت فلسطین و قبیله اول مسلمانها برای مسلمانها باقی خواهد ماند. مقام معظم رهبری.

روز قدس روز تبلور دیانت سرشار از بصیرت در عرصه سیاست است که از برکت ابتکار امام راحل با الهام از مکتب ظلم ستیز اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام هر ساله صهیونیست سفاک

را به عقب می راند و نقشه‌های شوم استکبار جهانی را با حضور پر

شور و انقلابی مردم در سراسر دنیا بر هم می‌زند.

در لیبیک به ندای مقام معظم رهبری حضرت امام خامنه‌ای حفظه اله و تجدید بیعت با آرمان شهید به ویژه شهدای مدافع حرم و سردار دلها، همه ساله در این روز مهم ندای «کونا للظالم خصما و للمظلوم عونا» در حنجره امت اسلامی می‌پیچد و در ضمن شعارهای پرشور و روشنگر، ظلم ظالمین و مظلومیت مظلومین فریاد می‌گردد تا به عنوان مصداقی مؤثر از جهاد تبیین، افکار عمومی دنیا از بند استعمار رسانه‌های دجال صفت دنیای غرب

جامعه

NasleFarda.net

naslefardanews

naslfarda

شنبه ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۱
 سال سی و یکم / شماره ۶۷۸۴
 ۳۰ آوریل ۲۰۲۲ / ۲۸ رمضان ۱۴۴۳

واقعتی تلخ از زندگی کارگران؛ به مناسب هفته کار و کار گر؛

«کار گر» آنچه هیچکس نمی‌خواهد باشد



مهرزاد

بازنشستگان کارگری است.

ما انتظار داریم در سیستم مدیریتی سازمان تأمین اجتماعی نمایندگانی از خودمان داشته باشیم تا بتوانند با آگاهی از شرایط و مشکلات کارگران، برای آن‌ها تصمیم‌گیری کنند. وی اظهار داشت: یازدهم اردیبهشت ماه روز جهانی کارگر است و اگر خواسته‌ها و مطالبات کارگران و بازنشستگان کارگری محقق نشود، قطعاً ساکت نمی‌مانیم.

سید معیشتشان کارگران هر روز کوچک‌تر می‌شود

سید حسن هاشمی نیز یک فعال جامعه کارگری و رئیس قانون بازنشستگان و مستمری بگیر است. وی نیز معتقد

اما همچنان تحریم باشیم، امینی اضافه کرد: بیکاری عامل اصلی ناهنجاری‌های اجتماعی مانند سطلاق، اعتیاد، دزدی و غیره است و اگر به این مسائل توجه شود، قطعاً نگاه به معقوله اشتغال‌زایی تغییر می‌کند؛ از سوی دیگر افزایش بیکاری سبب کاهش امنیت شغلی و کار

می‌شود که مشکل بزرگ دیگری است. وی نبود نماینده کارگری در سازمان تأمین اجتماعی را یکی از نقاط ضعف برای این جامعه خواند و افزود: متأسفانه در این سالها شاهد افراد غیر مرتبط و نا آشنا به امور کارگری هستیم که نتیجه‌اش اجرای نادرست قوانین و لطمه دیدن کارگران و

کار وزارت تعاون و رییس سازمان امور مالیاتی کشور به مناسبت روز جهانی و سفرهای سیاه و سفید خانه‌هایشان بی رنگ‌تر از دیروز است، تأمین هزینه‌های خانواده، نبود امنیت شغلی و فشارهای روزافزون اقتصادی و روانی، افزایش تورم و رشد قیمت کالاها، ریز و درشت مشکلات روزمره‌ای است که کارگران با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند، کارگرانی

که هرگز به حق مسلم خود نرسیده‌اند و گویی آنچه به جایی نمی‌رسد فریاد آنها است.

این در حالی است که اعضای کمیسیون اجتماعی مجلس، این هفته با حضور نمایندگان تشکل‌ها، کانون‌ها و انجمن‌های کارگری کشور، معاون روابط

چراغ هشدار کرونا هنوز روشن است؛

ساده‌نگاری و عادی‌سازی ممنوع

این روزها حرکت ویروس کرونا درنزولی ترین حالت طی ۲ سال اخیر قرار گرفته وزندگی به روال عادی برگشته، هنوز چراغ هشدار این بیماری روشن است ونباید با عادی انگاری و کوتاهی دررعایت شیوه نامه‌های بهداشتنی ازاجوبه‌ساره آن غفلت کنیم، جدیدترین نقشه رنگ بندی کرونایی نشان می‌دهد تعداد شهرهای با وضعیت قرمز در کشور از ۵۵ به ۲ شهر کاهش و تعداد شهرهای با وضعیت نارنجی از ۸۴ به ۴۸ شهر کاهش و تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۲۷۴ به ۳۳۳ شهر و تعداد شهرهای با وضعیت آبی از ۳۵ به ۷۵ شهر افزایش یافته است. کاهش شهرهای قرمز کرونایی به ۲ شهر طی ۲ سال اخیر برای ما نوبدبخش روزهای خوب و رهایی از روزهای تلخ که در موج پنجم کرونا تابستان سال گذشته با مرگ و میر ۷۰۰ هموطن مواجه بودیم، است، اما طی این مدت ویروس چموش کرونا ما را غافلگیر کرده و باید مراقب باشیم تا به آن ایام برنگردیم. سازمان بهداشت جهانی نیز اعلام کرد کرونا تا تبدیل شدن به یک بیماری بومی فاصله زیادی دارد و همچنان می‌تواند باعث شیوع گسترده در سراسر جهان شود.

مایکل رایان، مدیر برنامه فوریت‌های بهداشتی سازمان جهانی بهداشت می‌گوید این تصور که اگر کرونا فروکش کند و بومی شود به معنای پایان کروناست، اشتباه است. به گفته پزشکان، اکنون کشور در شرایط نسبی و مطلوبی از لحاظ وضعیت کرونا قرار دارد، بطوریکه چهارم اردیبهشت ماه امسال بعد از ۲۶ ماه مبارزه با ویروس کرونا، تعداد مرگ کرونایی‌ها به کمتر از ۱۵ نفر رسید و این موضوع گان برای مردم، وزارت بهداشت و کادر درمان بسیار امیدوار کننده است.

عکس خبر

تلاش برای ثبت ملی یک درخت بلوط

مهر: رئیس منابع طبیعی شهرستان گیلان غرب گفت: درخت کهنسال گیلان غرب به نام محلی «دارقیو» یک اثر طبیعی است. جبار ولی پور اظهار کرد: درخت کهنسال بلوط با نام محلی «دارقیو» که در شهرستان گیلانغرب در روستای زبیل خان از توابع چله وجود دارد یک اثر طبیعی محسوب می‌شود.

وی افزود: قطر سینه درخت کهنسال واقع در شهرستان گیلان غرب، ۱۶۲ سانتی متر بوده و حفاظت از آن توسط اداره منابع طبیعی شهرستان گیلان غرب و با کمک مردم محلی انجام می‌شود.

رئیس اداره منابع طبیعی شهرستان گیلان غرب تصریح کرد: در راستای حفظ درخت کهنسال شهرستان گیلانغرب، پیشنهاد ثبت ملی آن به عنوان آثار طبیعی به اداره میراث فرهنگی داده شده است. ولی پور خاطر نشان کرد: درخت کهنسال شهرستان گیلان غرب یک اثر و جاذبه طبیعی است که پس از پیشنهاد ثبت ملی به میراث فرهنگی مقدماتی نیز برای ثبت آن انجام شده است.

آزاد گردد.

بی تردید این جهاد جمعی عرصه تبیین و روشنگری، با مصدایی بیش از پیش امت اسلام و آزادگان جهان، در جمعه آخر ماه مبارک رمضان کابوس دشمنان قسم خورده اسلام و تکیه گاه محسور غیور و صبور و مجاهد مقاومت خواهد بود.

اینجانب امیدوارم این گونه حرکت‌های پر شور و مخلصانه در تحقق تمدن نوین اسلامی و البته تعجیل در ظهور منجی عالم بشریت بیش از پیش مؤثر و ثمرر واقع شود.

سفر

۷

شنبه ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۱
 سال سی و یکم / شماره ۶۷۸۴
 ۳۰ آوریل ۲۰۲۲ / ۲۸ رمضان ۱۴۴۳

است که در ۴۳ سال گذشته کسی مسئول مهر تورم نبوده و نیست و واژه افزایش حقوق در کشور ما به یک غلط مصطلح تبدیل شده است و آثار و تبعات ناخوشایندی در سید حقوق و معیشت مردم به ویژه کار گران دارد؛ به طوری که تا صحبت از افزایش حقوق می‌شود و در حالی که هنوز قانون مصوب و اجرایی نشده، شاهد افزایش تورم هستیم، چراکه عرضه کنندگان کالا و خدمات می‌گویند افزایش حقوق صورت گرفته و قدرت خرید بالا رفته است.

هاشمی تأکید کرد: این افزایش حقوق زمانی درست است که تورم در نقطه‌ای که هست ثابت بماند و صفر شود، نه اینکه حقوق کار گر و بازنشسته کار گری را نسبت به تورم آخرین ماه سال قبل برای سال جدید افزایش دهند، بعد در سال جدید نرخ تورم افزایش مجدد پیدا کنند؛ در این حالت قدرت خرید کار گران در حد تورم سال قبل باقی می‌ماند و سید معیشتشان کوچک‌تر می‌شود.

کمتر کسی این روزها دلش می‌خواهد کارگر باشد

اصغر برشان نیز یکی دیگر از فعالان جامعه کار گری است. وی معتقد است که برخی اسم کار گر که ریشه جهانی و قرآنی دارد را، تخریب کرده‌اند به طوری که کمتر کسی این روزها دلش می‌خواهد کار گر و عضو جامعه کار گری باشد؛ در یک نظر سنجی از بچه‌ها که می‌خواهید چه کاره شوید؟ مشخص شد هیچ داشی آموزی به ویژه آن‌هایی که پدرشان جزو خانواده کار گری بود، تمایل به گفتن نام «کار گری» هم نداشت چه رسد به انتخاب این عنوان شغلی.

گزارش روز

توسط دبیر ستاد مرکزی هماهنگی خدمات

سفر پیشنهاد شد؛

اعلام شهرهای جایگزین برای تعطیلات عید فطر

دبیر ستاد مرکزی هماهنگی خدمات سفر از ازدحام مسافر و تکمیل ظرفیت مراکز اقامتی در شهر شیراز خبر داد و اعلام کرد: ظرفیت اسکان مسافر

در شهرهای اصفهان، مشهد، سنجند و همدان و همچنین استان‌های مازندران و گیلان در حال تکمیل است و مسافران شهرهای دیگری را برای اسکان و سفر انتخاب کنند. مصطفی فاطمی که مدیر کل دفتر توسعه گردشگری داخلی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی نیز هست، براساس آمار ی که از اقامتگاه‌های رسمی از جمله هتل، هتل آپارتمان، مهمانپذیر، بومگردی، هتل بوتیک و مجتمع‌ها و کمپ‌های گردشگری دریافت کرده است، وضعیت اسکان و ازدحام مسافران در شهرها و استان‌ها را در گفت‌وگو با ایسنا تشریح کرد و افزود: در تعطیلات پیش رو بیشترین ازدحام مسافر در شهر شیراز است که تقریباً تمام مراکز اقامتی آن تکمیل شده و بیشترین نگرانی برای سفر به این منطقه است. از همین رو، شهرهای مرودشت، سپیدان، اقلید و بوانات در شمال استان فارس و شهرهای خفر، چهرم، لار، لامرد، کازرون، داراب و فیروزآباد در جنوب استان فارس به عنوان شهرهای مکمل و جایگزین برای اقامت مسافران شیراز پیشنهاد می‌شود.

او افزود: در بسیاری از این شهرها بومگردی‌ها و اقامتگاه‌های مناسبی وجود دارند که هنوز ظرفیت خالی دارند. از طرفی، شهر لامرد بسیار به دریا نزدیک است و برای علاقه‌مندان به این نوع جاذبه، گزینه خوبی برای سفر می‌تواند باشد.

فاطمی ادامه داد: ظرفیت اقامت در مراکز رسمی استان‌های لرستان، آذربایجان شرقی و کرمان نیز به بالای ۸۰ درصد رسیده و در باقی استان‌ها نیز کمتر از ۷۰ درصد ظرفیت اقامتگاه‌ها تکمیل شده است.

دبیر ستاد مرکزی هماهنگی خدمات سفر همچنین با اشاره به استقبال از سفر به برخی شهرهای غربی کشور از جمله لرستان، همدان و سنجند که ظرفیت اقامتی آن‌ها نیز رو به تکمیل است، برای جایگزین استان‌های آذربایجان غربی، اردبیل، ایلام، کرمانشاه، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویر احمد و زنجان را با توجه به ظرفیت اقامتی آن‌ها که هنوز خالی است، برای افرادی که علاقه دارند به غرب ایران سفر کنند، پیشنهاد کرد.

فاطمی همچنین درباره وضعیت سفر به شرق و مرکز ایران، گفت: با توجه به وضعیتی که مراکز اقامتی شیراز و اصفهان دارد استان‌های سیستان و بلوچستان، خراسان جنوبی، یزد و حتی کرمان در بافت مرکزی و شرق ایران هنوز ظرفیتی برای اسکان و سفر در تعطیلات عید فطر دارند.

مدیر کل دفتر توسعه گردشگری داخلی همچنین درباره مسافرانی که قصد سفر به شمال کشور را دارند با توجه به تکمیل ظرفیت اسکان مراکز اقامتی در استان‌های مازندران و گیلان، برای جایگزین، استان‌های خراسان شمالی، گلستان، اردبیل، البرز و سمنان را پیشنهاد کرد و گفت: متأسفانه جاذبه‌ها و زیبایی‌های استان خراسان شمالی هرگز دیده نمی‌شود، در حالی که گزینه بسیار جذابی برای سفر است. استان گلستان هم که جغرافیایی مشابه گیلان دارد، علاوه بر این، استان اردبیل با وجود شهر سریع که تراکم اقامتگاه‌های آن بالا است گزینه جذابی برای آن دسته از مسافرانی است که به اقلیم شمال ایران علاقه دارند. او درباره وضعیت سفر به جنوب ایران نیز گفت: به جز جزایر خلیج فارس و چابهار که ظرفیت اسکان آن‌ها به بالای ۸۰ درصد رسیده است، بقیه شهرهای جنوبی مشکلی برای پذیرش مسافر ندارند.

دبیر ستاد مرکزی هماهنگی خدمات سفر همچنین درباره هشدار سازمان هواشناسی برای سفر در تعطیلات عید فطر، اظهار کرد: سازمان هواشناسی بر این نظر است که پیش‌بینی وضع هوا در فصل بهار با توجه به تغییران ناگهانی دشوار است، از همین رو مردم باید مراقبت بیشتری داشته باشند، وضعیت آب و هوا را بیشتر رصد کنند و مراقب تغییرات ناگهانی آب و هوا باشند. فاطمی همچنین از تشدید نظارت‌ها بر ای تعطیلات عید فطر خبر داد و گفت: تمام رخصی‌های دستگانه‌های نظارتی برای تعطیلات پیش رو لغو شده است و کنترل‌ها بیشتر خواهد شد. علاوه بر این، سامانه ۰۹۶۲۹ برای ارائه اطلاعات سفر و دریافت گزارش‌ها و شکایات‌های مردمی فعال است. فاطمی همچنین گفت: با توجه به حجم پیش‌بینی‌شده سفر در تعطیلات عید فطر، امکانات قطار، اتوبوس و هواپیماها به طور کامل پای کار آورده شده است تا پاسخگوی نیاز مسافران باشد. پلیس راه نیز قرار است تمام ظرفیت خود را برای کنترل راه‌ها به کار گیرد. او همچنین یادآور شد: ستاد هماهنگی سفر برای نخستین بار است که هم‌زمان با تعطیلات عید فطر فعال شده است. در سال‌های گذشته فعالیت این ستاد به تعطیلات نوروز محدود می‌شد و در تعطیلات دیگر عملاً هماهنگی با اقدام خاصی انجام نمی‌داد. مدیر کل دفتر توسعه گردشگری داخلی در ادامه به بیان این که در تعطیلات پیش رو همانند نوروز به دلیل آن که مشکلات آب و هوایی وجود ندارد، سفر در گستره بیشتری از کشور توزیع می‌شود و نگرانی برای فشار جمعیت فقط در یک شهر و نقاط خاص کمتر است، تأکید کرد: برای مدیریت سفرها، پیگیری تعطیل شدن «پنجشنبه» راهکار بسیار مهمی است که باید پیگیری شود؛ چرا که سامان‌دهی تعطیلات پایان هفته قطعاً از حجم و فشار جمعیت مسافران در یک بازه زمانی محدود در نقاط خاصی از کشور، کم خواهد کرد.