

دستپخت

سوپ جو قرمز

مواد لازم: پیاز متوسط: ۲ عدد، هویج کوچک یا متوسط: ۲ عدد، روغن مایع: یک قاشق غذاخوری، سینه مرغ: نصف یک سینه کامل، جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری، جو پوست کنده: یک پیمانه، رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم.



دستور پخت: جویپوست کنده را در مقداری آب به مدت ۶ ساعت بخیسانید. پس از گذشت این مدت جورا به همراه چند لیوان آب داخل قابلمه بریزید و روی حرارت متعادل قرار دهید. برای جلوگیری از ته گرفتن جوان را مدام هم بزنید و تا زمانی که لعاب بیندازد این کار را ادامه دهید. سپس آن را از روی حرارت بردارید و در مرحله بعد پیاز خرد شده را با یک قاشق غذاخوری روغن تفت دهید تا نرم شود. هویج را به صورت نگینی خرد و به پیاز تفت داده شده، اضافه کنید. مقداری زردچوبه و فلفل سیاه به مواد اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید. سپس سینه مرغ نیم پز به همراه دو لیوان آب به مواد افزوده شود. در ظرفی جداگانه یک پیاز و مقداری زردچوبه را با روغن تفت دهید و سینه مرغ پخته شده را پس از ریش کردن به آن اضافه و صبر کنید تا کمی سرخ شود. در مرحله بعد جورا به همراه چهار لیوان آب به قابلمه بیفزایید و صبر کنید تا به نقطه جوش برسد. پس از این که آب به جوش آمد حرارت زیر قابلمه را کم کنید تا سوپ با حرارت ملایم جا بیفتد. در ۳۰ دقیقه پایانی پخت سوپ، رب گوجه فرنگی را با کمی روغن در یک تابه کوچک تفت دهید تا طعم خامی رب گرفته شود. پس از سرخ شدن رب، آن را با نصف لیوان آب جوش مخلوط کنید تا یکنواخت شود، سپس آن را به سوپ اضافه کنید. در ۱۵ دقیقه پایانی نمک و به مقدار دلخواه فلفل سیاه و جعفری را اضافه کنید.

تفاوتی که بین بیماری های فصلی و کرونا وجود دارد

کرونا یا آنفلوآنزا؟

اکبری

«عطسه می کنم، تب دارم، بدنم درد می کنه، سر درد دارم، آبریزش بینی دارم، بوومزه هارو حس نمی کنم» کدام یک از این علائم را دارید و بروز کدام عارضه سبب نگرانی شما شده است؟! روزهای پاییزی با انواع بیماری های فصلی مانند سرماخوردگی، حساسیت، آنفلوآنزا و از همه مهم تر کرونا همراه شده است و بروز خفیف ترین علائم سبب نگرانی در افراد می شود. ترس افراد از این که مبادا به کرونا مبتلا شوند سبب بروز استرس و در نتیجه کاهش قوای بدنی برای مقابله با بیماری های می شود و از آن جا که بیماری کرونا علایمی شبیه سرما خوردگی و آنفلوآنزا دارد و تشخیص این بیماری ها از یکدیگر سخت به نظر می رسد بنابراین در این گزارش به بیان تفاوت های این سه بیماری با یکدیگر می پردازیم تا افراد ضمن آشنایی با نحوه مقابله و برخورد درست با این بیماری ها نیر آشنا شوند.

آنفلوآنزا، بیماری ناگهانی

یک متخصص بیماری های عفونی با بیان این که بیماری های شایع این فصل مانند: آنفلوآنزا، سرماخوردگی، آلرژی و کرونا تا اختلائی باهم دارند، به ویژگی ها، تفاوت ها، شباهت ها و علائم بالینی این بیماری ها پرداخت و گفت: شروع بیماری آنفلوآنزا ناگهانی است به طوری که فرد ساعت و علائم بیماری را به یاد می آورد می گوید: شب گذشته یا در ساعت مشخص تب و لرز یا بدن درد در داشتم اما در سرماخوردگی این گونه نیست و علائم در فرد طی چند روز تشدید می شود به این صورت که ابتدا علایمی مانند آبریزش بینی، گلودرد و... به شکل خفیف ظاهر می شود و روزهای بعد این علائم همراه با ضعف بیشتر تشدید می شود. اما کرونا ویروس که خطرناک تر از دو بیماری دیگر است علائم بروز آن نه مانند آنفلوآنزا



عارضه شایع در کرونا اختلال در حس بویایی و چشایی است و در صورتی که این عارضه همراه با بدن درد و تب باشد تشخیص پزشک، بیماری کروناست و در آنفلوآنزا این اختلال به ندرت است و شایع نیست. به گفته وی علائم گوارشی شامل اسهال در آنفلوآنزا هم شایع و در سرماخوردگی این عارضه بسیار خفیف و کم است. او در ادامه گفت: یک تعریف مشخص برای این بیماری ها وجود ندارد و افراد باید ببینند که بیماری شان چگونه شروع می شود و در ادامه با چه علامت هایی همراه است و آیا با افراد مبتلا در تماس بوده اند؟ وی افزود: افرادی که هر کدام از علامت های این بیماری ها را دارند دوتا سه روز در خانه استراحت کنند و اگر طی این مدت علائم آن ها هم را بابت طولانی واز دست دادن حس چشایی و بویایی و سر درد باشد، بدانند که به احتمال زیاد مبتلا به کرونا هستند و باید با مصرف مواد غذایی مغذی به تقویت سیستم ایمنی بدن بپردازند و از استرس به دور باشند.

درمانگری

این متخصص در مان خانگی واصلی را همان استراحت بیان کرد و گفت: مصرف مایعات فراوان مانند آب، چای کم رنگ، آب میوه تازه، مصرف غذاهای مقوی و آبدار مانند سوپ مرغ، آبگوشت، سوپ سبزیجات و... در روزهای ابتلا به این بیماری ها توصیه می شود و افراد مبتلا باید از مصرف غذاهای چرب، پر ادویه و شیرین خودداری کنند. همچنین افراد خواب کافی داشته باشند و استراحت کنند تا بدن توانایی کافی برای مقابله داشته باشد. به اظهار وی شدت بیماری به استرس وابسته است و افرادی که بیشتر از بیماری کرونا رنج برده، استرس شدیدی داشته اند.

بیشترین علائم کرونا از هفته دوم

او در ادامه افزود: بیشترین علائم کرونا در هفته دوم ظاهر می شود و برخی افراد مبتلا هم که منتظر تشدید علائم در هفته دوم می شوند چون این انتظار برایشان با استرس همراه است علائم شان تشدید می شود و دچار تنگی نفس می شوند چرا که استرس سیستم ایمنی بدن را سرکوب می کند و توان فرد برای مقابله با بیماری کاهش می یابد. به گفته وی افراد مبتلا که با بیماری کنار می آیند و خود را با کارهایی مانند مطالعه و... سرگرم می کنند و به استراحت می پردازند راحت تر از این بیماری عبور می کنند. او نیز خواست تا افراد در هنگام مواجهه با بیماری کرونا اگر علائم شدید ندارند از مراجعه به بیمارستان ها خودداری کنند و وقتی علائم شان تشدید شد و متوجه شدند که نمی توانند نفس بکشند و در د قفسه سینه تب و... جزو علامت های بیماری شان است و قطع نمی شود به بیمارستان مراجعه کنند چرا که اگر علائم شدیدی ندارند با مراجعه به پزشک عمومی و درمان خانگی می توانند از شدت بیماری جلوگیری کنند و در صورتی که علامت ها خفیف باشد و به بیمارستان های آلوده مراجعه کنند احتمال مبتلا شدن افزایش می یابد.

۱۰۳۴ مددجو شاغل شدند

کمیته امداد امام خمینی (ره) با ایجاد ۹۴۰ طرح اشتغال در هفت ماه امسال برای هزار و ۲۴ نفر فرصت شغلی فراهم کرد. معاون اشتغال و خودکفایی کمیته امداد امام خمینی (ره) استان گفت: این تعداد اشتغال در هفت ماه گذشته با پرداخت ۳۴۲ میلیارد ریال تسهیلات به ۹۴۰ طرح اشتغال ایجاد شد. به گفته «سیدرضا حسینی» از این تعداد ۴۳۲ طرح در مناطق شهری و ۵۰۸ طرح در مناطق روستایی اجرا شد. همچنین از این تعداد ۱۹۵ طرح مربوط به مشاغل خانگی و ۷۴۵ طرح خوداشتغالی است.

اگر می خواهید کرونا را شکست دهید، بخوانید!



بیماری کرونا اکنون درمانی ویژه ندارد و واکنشی هم برای آن تاکنون در دسترس قرار نگرفته است بنابراین تنها راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری است. باید بدانید سیستم ایمنی بدن را به شکلی تقویت کنید که اگر در معرض ویروس کرونا قرار گرفتید به شکل خفیفی این بیماری را بگیرید و توانایی مقابله با آن را داشته باشید. یک متخصص تغذیه درباره تغذیه دوران کرونا گفت: اگر فردی به کرونا مبتلا شود با توصیه های تغذیه ای صحیح روند بهبودش را سریع تر طی می کند.

کمبودهای مواد مغذی کوچک شامل پروتئین و چربی و کربوهیدرات و ویتامین ها و مواد معدنی سبب ضعف سیستم ایمنی می شود. افراد برای پیشگیری از ابتلا باید مواد پروتئین دار را به اندازه کافی مصرف کنند. گوشت، تخم مرغ، لبنیات و منابع گیاهی مثل حبوبات و غلات سرشار از پروتئین هستند و بهتر است افراد برای این که یک پروتئین کامل را از گیاهان دریافت کنند این غذاها را به صورت ترکیبی مصرف کنند. به گفته «بهزادی» مصرف زیاد گوشت قرمز در بدن ایجاد التهاب می کند بنابراین خوردن زیادش توصیه نمی شود. او مصرف فراوان آب را به بیماران توصیه کرد و افزود: مصرف کافی آب و مایعات در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مهم است و به پاک سازی بدن از سموم کمک می کند. اما این که از کجا بفهمیم، آب به اندازه کافی دریافت می کنیم یا خیر؟ فرد می تواند به توجه به رنگ ادرار از این مسئله اطلاع یابد. اگر ادرار رقیق و روشن باشد پس فرد آب به اندازه کافی مصرف کرده است. وی همچنین مصرف نان های سبوس دارا توصیه کرد و مصرف خودسرانه دمنوش ها را برای افراد کرونایی ممنوع دانست و افزود: در خصوص میوه ها و سبزیجات بهتر است که تنوع وجود داشته باشد و از میوه ها و سبزیجات رنگارنگ به ویژه انواع کلم مانند کلم بروکلی و بنفش استفاده شود. وی مصرف محصولات لبنی پروبیوتیک، مواد غذایی مانند هویج، زردک، اسفناج، سیر و پیاز، گردو و... را مناسب بیان کرد و افزود: برای مبارزه با مشکل بی اشتهایی در افراد مبتلا به کرونا باید غذا به دفعات به بیمار داده شود یعنی حجم غذا کاهش و تعداد وعده های غذایی افزایش داده شود.



تشکیل بخش سرداران

تشکیل بخش سرداران در نهپندان که آروزی ۱۲ ساله مردم این شهرستان بودبه تصویب هیئت دولت رسید
فرماندار نهپندان اعلام کرد: با پیگیری های مستمر مهندس «معمدیان» در آخرین لحظات حضور در مسئولیت به عنوان استاندار در جلسه ۲۷ مهر هیئت دولت که به ریاست دکتر «روحانی» رئیس جمهور محترم برگزار شد، موضوع تشکیل بخش سرداران با مرکزیت دهک (ارتقاء دهستان عربخانه) مطرح و با دفاع مناسب استاندار به تصویت هیئت دولت رسید.
مهندس «مجید بیکی» افزود: تشکیل بخش سرداران با مرکزیت دهک از درخواست های دیرینه مردم منطقه بوده که بر اساس طرح تهیه شده قبلی در دهه ۸۰ با بروز رسانی در آخرین نوبت سال گذشته به وزارت کشور و دفتر تقسیمات کشوری ارسال و با نظر مساعد وزیر محترم کشور و استاندار خراسان جنوبی، در جلسه اخیر هیئت دولت مطرح و با تحقق آن، با توجه به پراکندگی و وسعت شهرستان، کمک شایانی به تسریع در خدمات رسانی خواهد کرد.
مقام عالی دولت در نهپندان ادامه داد: مسیر تحقق این خواسته، مجموعه استانداری خراسان جنوبی و نمایندگان مجلس در ادوار گذشته و همچنین دکتر «نخعی» نماینده فعلی نهپندان و سرپیشه در مجلس شورای اسلامی نیز پیگیری ها و زحمات زیادی را متقبل شدند. لازم بذکر است که نهپندان دارای دو بخش مرکزی و شوسف بوده که با افزودن بخش جدید به سه بخش مرکزی، شوسف و سرداران افزایش می یابد.



یک خوش آمدگویی طـولانی

۲۴ گیگابایت اینترنت هدیه به مدت ۶ماه

برای مشترکین جدید سیم کارت اعتباری