

تداوم بارندگی‌ها در ۲۸ استان کشور

سازمان هواشناسی از تداوم بارش باران، رعد و برق و وزش باد در ۲۸ استان کشور خبر داد و برای ۴ استان هشدار سطح نارنجی وقوع بارش‌های شدید و خسارت به محصولات کشاورزی را صادر کرد. به گزارش ایلنا، پیش‌بینی کلی نقشه‌های همدیدی و آینده‌نگری سازمان هواشناسی نشان می‌دهد امروز در شمال غرب، برخی مناطق غرب، استان‌های ساحلی دریای خزر، بخش‌هایی از مرکز، شرق و جنوب شرق کشور و همچنین استان‌های قزوین، البرز، تهران و غرب سمنان، روز یکشنبه در نیمه شرقی و نواحی مرکزی کشور، دوشنبه در خراسان رضوی، خراسان جنوبی، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، جنوب کرمان و روز سه‌شنبه در نیمه شرقی کشور، سواحل دریای خزر و دامنه‌های جنوبی البرز مرکزی بارش روی می‌دهد. شدت بارش‌های امروز شنبه ۱۳ آبان در استان‌های گیلان، مازندران و اردبیل خواهد بود. طی روزهای آتی کاهش نسبی دما در استان‌های ساحلی دریای خزر و اردبیل رخ می‌دهد. ضمن این که از امروز تا روز یکشنبه خلیج‌فارس و روز شنبه دریای خزر موج خواهد بود. توصیف سامانه: تداوم فعالیت سامانه‌های بارشی (هشدار زرد) نوع مخاطره: رگبار باران، رعد و برق، وزش باد شدید موقت، زمان و منطقه اثر:

شنبه ۱۳ آبان ۱۴۰۲: خراسان جنوبی، شمال سیستان و بلوچستان، یزد، کرمان، هرمزگان، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، کردستان، زنجان، قزوین، البرز، تهران، قم، همدان، لرستان، مرکزی، اصفهان، سمنان و خراسان شمالی. اثر مخاطره: احتمال لغزندگی چاده‌ها، احتمال آب‌گرفتگی محدود معابر، احتمال جاری شدن روان‌آب، وزش باد شدید موقتی، احتمال خسارت به سازه‌های موقت از جمله بنرها، داربست‌ها و تابلوهای تبلیغاتی، احتمال شکستن شاخه‌های درختان کهنسال، احتمال تاخیر در پروازها و احتمال خسارت به محصولات و ماشین‌آلات کشاورزی.

توصیه: عدم توقف در بستر و حاشیه رودخانه‌ها، احتیاط در عبور از حاشیه رودخانه‌ها و مسیل‌ها، احتیاط در فعالیت‌های کوهنوردی و جابه‌جایی عشایر، آمادگی دستگاه‌های اجرایی و امدادی، پاک‌سازی دهانه پل‌ها، لایروبی کانال‌ها و آب‌روها، اجتناب از پارک خودرو در کنار درختان فرسوده و ساختمان‌های نیمه کاره و انتقال محصولات کشاورزی به انبارهای استاندارد. توصیف سامانه: تشدید فعالیت سامانه‌های بارشی (هشدار نارنجی) نوع مخاطره: رگبار شدید باران، رعد و برق، در نواحی مستعد ریزش تگرگ، وزش باد شدید موقت، در ارتفاعات بارش برف. زمان و منطقه اثر:

شنبه ۱۳ آبان ۱۴۰۲: گیلان، اردبیل و مازندران.

اثر مخاطره: اختلال در سفرهای بین شهری، سیلابی شدن مسیل‌ها، طغیان رودخانه‌ها، آب‌گرفتگی معابر، وزش باد شدید موقت، صاعقه، خسارت به سازه‌های موقت از جمله بنرها، داربست‌ها، تابلوهای تبلیغاتی، شکستن شاخه‌های درختان کهن‌سال، اختلال در تردد ناوگان حمل‌ونقل عمومی و خسارت به ماشین‌آلات و محصولات باغی و زراعی.

توصیه: اجتناب از سفرهای غیر ضروری، رهبیز از تردد و اتراق در حاشیه و بستر رودخانه‌ها و مسیل‌ها، عدم انجام فعالیت‌های کوهنوردی و جابه‌جایی عشایر، آمادگی دستگاه‌های اجرایی و امدادی و پاک‌سازی دهانه پل‌ها، لایروبی کانال‌ها و آب‌روها.

واردات آنتی بیوتیک هندی تکرار نشود

پاییز و شلوغی مطب‌ها



خسرونیا: آنتی بیوتیک‌ها مثل شمشیر دو لبه عمل می‌کنند و نباید خودسرانه از داروهای آنتی بیوتیک برای مواردی مثل سرماخوردگی، آنفلوآنزا و... استفاده کرد

اتحادملت - گروه جامعه - ریحانه عبدالهی؛ شروع فصل پاییز با افزایش مراجعات به مطب‌ها و درمانگاه‌ها همراه شده و اغلب هم با علائم سرفه و سردرد، بدن درد و... مواجه هستند. این روزها اگر گذرزان به مطب یا درمانگاه محل سکونتتان خورده باشد، شاهد بیمارانی هستید که اغلب با علائم سرماخوردگی، سرفه، بدن درد و... نزد پزشک آمده‌اند. با شروع فصل پاییز و تغییرات آب‌وهوایی،

به یکباره شاهد افزایش موارد سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سایر بیماری‌های ویروسی هستیم که بعضاً فرد مبتلا را درگیر انواع عارضه‌ها می‌کند. ایرج خسرونیاری رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر گفت: این روزها شاهد افزایش مراجعات به علت افزایش بیماری‌های ویروسی هستیم که با عوارض گوارشی و تنفسی همراه است. وی با عنوان این مطلب که در فصل پاییز شاهد

افزایش بیماری‌های ویروسی هستیم، افزود: در فصل شیوع آنفلوآنزا و همچنین افزایش مواردی از کرونا هستیم که با سایر بیماری‌های ویروسی، مختلط شده و تشخیص بیماری را سخت کرده است. خسرونیاری ادامه داد: با توجه به اینکه موارد کرونا کمتر است، باید بر روی آنفلوآنزا و دیگر بیماری‌های ویروسی که روز به روز در حال افزایش است، دقیق شویم.

وی با عنوان این مطلب که ابتلاء به بیماری‌های ویروسی در همه سنین اتفاق می‌افتد، گفت: افرادی که سیستم دفاعی بدن آنها ضعیف‌تر است، بیشتر مبتلا می‌شوند و آنهایی که مقاومت بدنی بالاتری دارند، خیلی ضعیف این بیماری‌ها را می‌گیرند. رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، در عین حال به تجویزهای دارویی برای بیماری‌های ویروسی اشاره کرد و افزود: هیچ کدام از بیماری‌های ویروسی، نیاز به تجویز آنتی بیوتیک ندارند و بیمار باید با استراحت و مصرف مایعات و غذای مقوی، دوره بیماری را پشت سر بگذارد. خسرونیاری نسبت به مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها هشدار داد و گفت: آنتی بیوتیک‌ها مثل شمشیر دو لبه عمل می‌کنند و نباید خودسرانه از داروهای آنتی بیوتیک برای مواردی مثل سرماخوردگی، آنفلوآنزا و... استفاده کرد. وی با اشاره به آمار بالای مصرف آنتی بیوتیک‌ها و مسکن‌ها در ایران، افزود: خیلی از مردم، مستقیماً به داروخانه می‌روند و درخواست آنتی بیوتیک می‌کنند.

خسرونیاری ادامه داد: مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها به کبد و کلیه‌ها آسیب می‌زند و مقاومت بدن را در مقابل داروهای کاهش می‌دهد. از همین رو، لازم است تدابیری اتخاذ شود تا داروخانه‌ها از دادن آنتی بیوتیک بدون نسخه پزشک، منع شوند.

مصرف خودسرانه دارو به ویژه آنتی بیوتیک‌ها، علاوه بر عارضه‌هایی که به دنبال دارد، باعث کمبود نیز خواهد شد. بنابراین، لازم است تا وزارت بهداشت، تدبیری اتخاذ کند که درگیر کمبود داروهای معمولی نشویم، همچنان که سال گذشته در نهایت مجبور به واردات آنتی بیوتیک از کشور هند شدیم.

رئیس سازمان امداد و نجات:

امداد رسانی به ۱۱۷ نفر در سیل و آبگرفتگی

رئیس سازمان امداد و نجات با اشاره به انجام عملیات سیل و آبگرفتگی طی ۲۴ ساعت گذشته، از امداد رسانی به ۱۱۷ نفر خبر داد. به گزارش ایلنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی جمعیت هلال‌احمر؛ محمودی، رئیس سازمان امدادونجات گفت: بارش باران شدید، باعث وقوع سیل و آبگرفتگی در ۴ استان (سیستان و بلوچستان، کرمانشاه، کهگیلویه و بویراحمد و همدان)، ۴ شهرستان و ۱۳ منطقه، شامل

۱۲ روستا و یک شهر شد. وی ادامه داد: امدادگران جمعیت هلال‌احمر در این حادثه، به ۱۱۷ نفر امداد رسانی کردند و ۳۴ نفر را اسکان اضطراری دادند.

رئیس سازمان امدادونجات با اشاره به این که ۸ تیم امدادی، شامل ۵۰ نفر در عملیات سیل و آبگرفتگی حضور داشتند، افزود: با استفاده از پمپ آب و دستگاه‌های لجن‌کش، آب جمع شده در ۱۵ واحد

مزایا و مضرات مواد غذایی بر خواب

چی بخوریم که خوب بخوابیم؟

مصرف غذاهای مناسب در افزایش کیفیت و سلامت خواب نقش مؤثری دارد و حتی این موضوع ممکن است به تجربه خوابی عمیق‌تر و راحت‌تر کمک کند.

به گزارش خبرنگاران، یک مطالعه نشان داد که ۲۰ درصد از کل کالری مصرفی شما اگر شامل پروتئین باشد، اثر مطلوبی بر خواب خواهد داشت. همچنین دریافت برخی مواد مغذی مانند ویتامین‌های گروه B از غلات کامل، منیزیم از سبزیجات برگ‌دار و زینک (روی) موجود در آجیل و حبوبات می‌تواند بازدهی خواب را بالاتر ببرد. به طور کل، غذاهایی که در طول روز می‌خورید بر میزان خواب شما در هر شب تأثیر می‌گذارند. یک رژیم غذایی سالم، به خواب بهتر و آرام‌تر کمک می‌کند، در حالی که یک رژیم غذایی نامناسب کیفیت و مدت‌زمان استاندارد خواب را کاهش می‌دهد. غذاهای مناسب می‌توانند بازده خواب را افزایش دهند، روند به خواب رفتن را تسریع بخشد و حتی به داشتن یک خواب عمیق‌تر کمک کنند.

کدام مواد مغذی کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد؟

وقتی صحبت از رژیم‌های غذایی مفید برای خواب می‌شود، چیزی تحت عنوان بهترین و قطعی‌ترین رژیم وجود ندارد. با این حال، مصرف انواع غذاهای کامل و اتخاذ رژیم غذایی با گلیسمی پایین، راه‌های خوبی برای شروع هستند. همچنین مهم است که مصرف درشت‌مغذی‌های را در اولویت قرار دهید: پروتئین: مصرف پروتئین با زمان خواب مرتبط است؛ خواب خیلی کوتاه و خیلی طولانی هر دو معایبی دارند و مدت‌زمان مطلوب برای خواب چیزی بین ۹ تا ۹ ساعت خواب در هر شب است. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که مصرف پروتئین [حتی به عنوان ۲۰ درصد از کل کالری دریافتی]، مطلوب‌ترین اثر را بر مدت‌زمان خواب دارد.

کربوهیدرات‌ها: کربوهیدرات‌ها برای خواب مفید هستند، اما نوع کربوهیدرات مهم است. کربوهیدرات در درجه اول باید از غذاهای سالم و پر فیبر مانند غلات کامل، میوه‌های تازه و سبزیجات دریافت شود. زیرا مصرف قند و شکر منجر به خواب‌آلودگی بیش از حد و مصرف فیبر سبب بهبود کیفیت خواب و کاهش خواب‌آلودگی در طول روز می‌شود.

ویتامین‌های B: احتمالاً بهترین ویتامین‌ها برای تنظیم خواب، ویتامین‌های گروه B هستند. B1 به الگوهای خواب کمک می‌کند، B9 خلق و خو و خواب را بهبود می‌بخشد و B12 می‌تواند ریتم شبانه‌روزی را تنظیم کند. ویتامین های B را می‌توان در غلات کامل، سبزیجات، گوشت و محصولات لبنی یافت.



منیزیم: منیزیم یک ماده معدنی است که در غذاهایی مانند سبزیجات برگ‌دار، آجیل، لوبیا و دانه‌ها یافت می‌شود. این ماده به تنظیم برنامه خواب و تولید ملاتونین کمک می‌کند. منیزیم در مکمل‌ها نیز موجود است.

هورمون خواب شناخته می‌شود، برای داشتن یک خواب خوب شبانه ضروری است. بسیاری از غذاها به طور طبیعی سرشار از ملاتونین هستند و می‌توانند به خواب بهتر کمک کنند. تریپتوفان: تریپتوفان یک اسید آمینه است و در بسیاری از غذاها، از مرغ و ماهی گرفته تا جو و حتی شکلات وجود دارد. اسید چرب امگا ۳: این اسید در ماهی، پروتئین‌های حیوانی، آجیل و دانه‌ها، روغن‌های گیاهی و سبزیجات دارای برگ‌های سبز یافت می‌شود. امگا ۳ به ارتقای کیفیت خواب و تنظیم ریتم شبانه‌روزی کمک می‌کند. **برای تجربه خواب بهتر، از مصرف این مواد غذایی بپرهیزید** بسیاری از مواد غذایی وجود دارند که زیاده‌روی

نوبت اول

آگهی تبدیل وضعیت دفتر خدمات مسافرتی و گردشگری

نظر به اینکه مجوز فعالیت دفتر خدمات مسافرتی و گردشگری توران پرواز پارس واقع در استان تهران به صاحب امتیازی آقای خشایار حبیبی رودباری درحال تبدیل وضعیت از حقیقی به حقوقی است.از کسانی که از دفتر مذکور شکایت یا ادعایی دارند دعوت به عمل می آید مراتب را حداکثر ظرف مدت دو هفته از تاریخ درج آگهی به صورت کتبی به سازمان هواپیمایی کشوری واقع در استان تهران،فرودگاه مهرآباد،خیابان پرواز اعلام نمایند

دفتر خدمات مسافرتی توران پرواز پارس

آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی شرکا

بدینوسیله از کلیه شرکاء محترم شرکت حفاری درین سو (با مسئولیت محدود) بشماره ثبت ۴۴۶۷ و شناسه ملی ۱۰۲۰۱۰۵۶۱۶ دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۴ ساعت ۰۹:۰۰ با دستور جلسه افزایش سرمایه و افزایش تعداد مدیران و جلسه مجمع عمومی شرکا که در مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۴ ساعت ۱۰:۰۰ با دستور جلسه انتخاب مدیران در مرکز اصلی شرکت به نشانی : استان آذربایجان شرقی شهرستان تبریز بخش مرکزی شهر تبریز محله ولیعصر کوچه (سبیدارا (بلوار مخابرات) پلاک ۰ طبقه همکف کدپستی ۵۱۵۷۷۴۷۶۶۹تشکیل میشود حضور بهم رسانند.

مقام دعوت:هیئت مدیره

دعوت مجمع عمومی فوق العاده

بدین وسیله از کلیه شرکا شرکت فناوران کار آفرین سپهر ایرانیان با مسولیت محدود به شماره ثبت ۵۸۲۹۹۱ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۷۳۸۰ دعوت به عمل می نماید تا در مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت که در ساعت ۹صبح مورخ ۱۱/۸/۱۴۰۲ در محل قانونی شرکت تشکیل می شود حضور به هم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت

۱- انحلال شرکت ۲- تعیین مدیر تصفیه

با سپاس فراوان از تمامی اعضای محترم شرکت

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت

سولار انرژی مکران با مسئولیت محدود

به شماره ثبت ۴۸۸۵۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۷۹۷۷۱

بدینوسیله از کلیه اعضای هیئت مدیره و سهم الشرکه داران شرکت فوق دعوت می شود که در جلسه مجمع عمومی فوق العاده ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۵ حضور بهم رسانند.

دستور جلسه: انحلال شرکت انتخاب مدیر تصفیه ۳ - انتخاب محل تصفیه

محل تشکیل جلسه: استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، شهرآرا، خیابان پاتریس لومومبا، خیابان برادران شهید ترکان (۲)، پلاک ۱۲، طبقه ۱ به کدپستی ۱۴۳۷۹۳۶۷۱ رئیس هیئت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده

شرکت کارگزاری رسمی بیمه مستقیم برخط آرامش فرهنگیان سهامی خاص

به شماره ثبت ۵۸۵۸۹۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۴۷۱۲۲۲

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت کارگزاری رسمی بیمه مستقیم برخط آرامش فرهنگیان سهامی خاص دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که راس ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۳۰ به نشانی شهر تهران، محله توحید، خیابان شهید عباس زارع، خیابان خوش شمالی، پلاک ۶، طبقه سوم، واحد ۱۰ تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه: ۱- کاهش تعداد اعضای هیات مدیره و اصلاح ماده مربوطه در اساسنامه هیات مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده

شرکت کارگزاری رسمی بیمه مستقیم بر خط آرامش فرهنگیان سهامی خاص

به شماره ثبت ۵۸۵۸۹۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۴۷۱۲۲۲

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت کارگزاری رسمی بیمه مستقیم برخط آرامش فرهنگیان سهامی خاص دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده که راس ساعت ۱۱:۰۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۳۰ به نشانی شهر تهران، محله توحید، خیابان شهید عباس زارع، خیابان خوش شمالی، پلاک ۶، طبقه سوم، واحد ۱۰ تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه: ۱-انتخاب و تعیین سمت هیات مدیره، انتخاب مدیر عامل و تعیین حق امضاها

هیات مدیره