

سرما ادامه دارد

نسل فردا: امروز پنج‌شنبه (۲۹ آذر) در سواحل دریای خزر و خراسان شمالی ابرناکی و بارش باران، گاهی رعدوبرق و وزش باد، همراه با کاهش نسبی دما و در ارتفاعات بارش باران رخ می‌دهد. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوای سازمان هواشناسی کشور ادامه داد: با ورود سامانه بارشی به غرب کشور از روز جمعه (۳۰ آذر) در برخی مناطق غرب و جنوب استان‌های آذربایجان شرقی و آذربایجان غربی، افزایش ابر، بارش پراکنده، گاهی رعدوبرق، وزش باد و در ارتفاعات بارش برف پیش‌بینی می‌شود.

اخبار کوتاه

اقدام مورد نیاز مردم در شب یلدا رصد می شود

نسل فردا: نظارت بر بازار را وزارت صنعت، معدن و تجارت و وزارت جهاد کشاورزی عهده‌دار هستند و این حوزه به مرتب رصد می‌شود.
اقدام مورد نیاز مردم در شب یلدا نظیر محصولات خام، دامی و ... مورد رصد قرار می‌گیرد و در صورت مشاهده هرگونه تخلف، ابتدا گزارش‌ها واصل شده و سپس احکامی صادر می‌شود.
عرضه کالاهای سلامت محور مرتب بررسی و رصد می‌شود؛ همچنین برخی میوه‌ها مجوز ورود ندارند ولی در این ایام ممکن است در بازار شاهد آن باشیم.
مادو راه ارتباطی داریم که اولی سامانه ۱۲۴ است که به سازمان صنعت، معدن و تجارت تعلق دارد و سامانه ۱۳۵ هم متعلق به تعزیرات است.

پرونده دزد دوچرخه‌ها بسته شد

نسل فردا: از پی وقوع یک فقره سرقت دوچرخه در خیابان «گاندی»، شناسایی و دستگیری سارق یا سارقان به صورت ویژه در دستور کار مأموران انتظامی قرار گرفت.
سرکلانتر سوم پلیس پیشگیری تهران از دستگیری سارق حرفه‌ای و کشف ۲۰ فقره سرقت دوچرخه خبر داد.

سرهنگ «کیومرث حسوندد» اظهار داشت: مأموران انتظامی کلانتری (۱۰۳ گاندی) با انجام اقدامات فنی و تخصصی موفق شدند در این خصوص یک سارق حرفه‌ای را شناسایی و وی را هنگامی که قصد تخریب قفل منزل دیگری در همان محدوده داشت، دستگیر کنند.

سرکلانتر سوم پلیس پیشگیری تهران با بیان اینکه سارق در کمتر از ۲۰ دقیقه شناسایی و دستگیر شد ادامه داد: متهم به کلانتری انتقال و در بازجویی انجام گرفته به ۲۰ فقره سرقت اعتراف کرد.

وی گفت: متهم اظهار داشت با انجام سرقت ها، دوچرخه‌ها را به مالخری فروخته است.

این مقام انتظامی با اعلام اینکه متهم برای سیر مراحل قانونی تحویل مرجع قضایی شد، ادامه داد: دستگیری مالخر اموال سرقتی در دستور کار قرار دارد.

ابراز نگرانی از استمرار کاهش مراجعات برای اهدای خون

نسل فردا: کاهش دما، همواره از علل کاهش مراجعه برای اهدای خون به حساب می‌آید. این روزها، سرما با آلودگی هوا همراه شده که این مؤلفه‌ها سبب کاهش شدید مراجعه‌برای اهدای خون شده‌اند.

مدیرکل انتقال خون استان تهران با ابراز نگرانی از استمرار کاهش مراجعات برای اهدای خون تحت تاثیر سرما و آلودگی هوا، بر ضرورت اهدای خون در این روزها تاکید کرد.دکتر سید منظر شیر - با بیان اینکه وضعیت اهدای خون همچنان نامناسب است، خاطرنشان کرد: با توجه به شرایط جوی، مردم ترجیح می‌دهند که برای اهدای خون از خانه‌های خود خارج نشوند و در منازل بمانند. همچنین تاکید رسانه‌ها بر این است که مردم در شرایط آلوده از خانه خارج نشوند.

صدور اسناد هویتی برای ۲۹ هزار و ۴۵ فرزند اتباع

نسل فردا: به استناد ماده واحده این قانون، در گام اول فرد باید تابعیت ایران را از طریق اداره کل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری‌ها در خواست کند و طبق قانون و در صورت نداشتن مشکل امنیتی به تابعیت ایران پذیرفته می‌شوند.اظهار کارکنان، معاون فناوری اطلاعات و آمار جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور با اشاره قانون «تعیین تکلیف تابعیت فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با مردان غیر ایرانی» درباره آخرین آمارها از تعداد اسناد هویتی برای فرزندان اتباع دارای مادر ایرانی، بیان کرد: افزود: سازمان ثبت احوال از تعداد متقاضیان آماری در دسترس ندارد؛ اما برای ۲۹ هزار و ۴۵ فرزند اتباع دارای مادر ایرانی که تابعیت ایران را طبق قانون اخذ کرده‌اند، اسناد تنظیمی و سند هویتی صادر کرده است.

جامعه Society

NasleFarda.net

naslefardaonline

@naslfarda

آلودگی هوا و افزایش ماموریت‌های اورژانس

نسل فردا: ۲۵ درصد از مأموریت‌های اورژانس پایتخت به بیماری‌های قلبی-تنفسی مربوط است.شروین تبریزی گفت: ۲۹هزار و ۳۱۰ مأموریت در مرکز ۱۱۵ استان تهران به ثبت رسیده است.وی افزود: از مجموع این مأموریت‌ها، ۱۰ هزار و ۴۷۱ مأموریت، یعنی ۲۵ درصد از کل مأموریت‌ها، مربوط به بیماری‌های قلبی -تنفسی بوده است.سخنگوی مرکز اورژانس استان تهران ادامه داد: کل این آمار را نمی‌توان به آلودگی هوا نسبت داد؛ اما قطعا این مسئله در افزایش تعداد این مأموریت‌هایی تاثیر نیست.



مسدودکاران اجتماعی ایران است، وی معتقد است که می‌توان با بهره‌گیری از پژوهش‌های حوزه فقر پژوهی در ارتباط منطقی بین سیاست‌گذاری‌ها و یافته‌های پژوهشی برقرار کرد. وی با اشاره به جایگاه اثر‌گذاری پژوهش در حوزه رفاه و تامین اجتماعی، اظهار کرد: اگر یافته‌های پژوهشی که بدون سوءگیری و با استفاده از روش‌های علمی قابل اعتماد انجام شده باشد، ملاک سیاست‌گذاری‌ها قرار گیرد، منجر به اتخاذ سیاست‌های مناسب

برای کاهش فقر، توزیع عادلانه منابع در اقصار جامعه، مقابله با فساد و کاهش آسیب‌های اجتماعی می‌شود. **افزایش در صد افراد فقیر** موسوی چلک اشاره به ارتباط بین پژوهش در حوزه فقر و محرومیت‌زدایی و سیاست‌گذاری‌های انجام شده در این زمینه، اظهار کرد: پژوهش‌های مختلفی ایجاد کرده، افزایش درصد افراد فقیر است اما باید دید این یافته‌های پژوهشی تا چه اندازه در سیاست‌گذاری‌ها مورد توجه قرار گرفته‌اند.

شرکت در پویش یلدای مادرانه

نسل فردا: در آستانه شب یلدا و میلاد حضرت زهرا(س) و روز مادر، فرصتی است تا به مناسبت این تقارن مبارک، ضمن احیای سنت‌های ایرانی و اسلامی خود، توجه ویژه به نیازمندان و محرومان شهر و دیار خود را نیز در نظر داشته باشیم و شیرینی این شب را با عزیزی نیازمند از جامعه هدف بهزیستی کودکان کنیم.رییس مرکز مشارکت‌های مردمی و توسعه ظرفیت‌های اجتماعی و فرهنگی سازمان بهزیستی کشور گفت: مردم شریف کشور مان می‌توانند با شماره گیری کد دستوری ۱۲۳* و شماره کارت ۷۵۰۷۰۷۰۶۳۶۷۹۵۷۰۷ یا از طریق درگاه اینترنتی Mosharekat.behzisti.ir در پویش یلدای مادرانه شرکت کنند



رئیس انجمن مدد کاران اجتماعی ایران؛

تاثیر استفاده از پژوهش‌های مرتبط با فقر بر سیاست‌گذاری‌های کاهش فقر

وی ادامه داد: این درحالیست که استفاده از این یافته‌ها در نظام حمایت اجتماعی، بهر سبب و سیاست‌گذاری‌ها بسیار کمک‌کننده است.اگر همین اقدام اعلامی از میزان فقر که در پژوهش‌ها گزارش شده را در نظر بگیریم، باید برسیم که چقدر از این پژوهش‌ها در سیاست‌گذاری برای حمایت از فقرا و خانواده‌های نیازمند (چه خانواده‌های تحت پوشش نهادهای حمایتی و چه خانواده‌هایی که تحت پوشش نیستند)، استفاده شده و چقدر از سیاست‌گذاری‌ها مبنای کار بوده است. پژوهش‌ها در حوزه اجتماعی، چندان مورد توجه قرار نگرفته‌اند

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران تصریح کرد: انتظار می‌رود که مسئولان آسیب‌های اجتماعی می‌شود. پیشنهادهای اعلام شده در پژوهش‌ها را در سیاست‌گذاری‌های معیشت، توانمندسازی و حمایتی از فقرا ملاک عمل قرار دهند. به‌طور مثال در حوزه یارانه‌ها و توزیع عادلانه منابع به این موضوع توجه نشده که البته این روند فقط محدود به حوزه فقر نیست، بلکه به‌طور کلی به نظر همه پژوهش‌ها در حوزه اجتماعی، چندان مورد توجه قرار نگرفته‌اند.

خبر روز

سرپرست صندوق بازنشستگی کشوری اعلام کرد:

آغاز پرداخت حقوق بازنشستگان کشوری

سرپرست صندوق بازنشستگی کشوری، از آغاز پرداخت حقوق بازنشستگان کشوری بر اساس جدول جدید متناسب‌سازی و در دو بخش (حقوق اصلی و مبلغ ناشی از متناسب سازی) از روز (چهارشنبه، ۲۸ آذر) خبر داد.به گزارش ایسنا، دکتر وحید محمودی با اشاره به تصویب‌نامه ۹/۲۶/۱۴۰۲ و هیات وزیران و همچنین دستورالعمل سازمان اداری و استخدامی و سازمان برنامه و بودجه در همین تاریخ، اعلام کرد: حقوق آذرماه بازنشستگان کشوری، علی‌رغم تعطیلات اعلامی دولت به دلیل بروود و آلودگی هوا، بر اساس جدول جدید متناسب‌سازی محاسبه شده و از امروز (چهارشنبه ۲۸ آذرماه) در دو بخش شامل حقوق اصلی و پرداخت ناشی از متناسب سازی، واریز خواهد شد. محمودی همچنین از تلاش مستمر مدیران و کارکنان صندوق بازنشستگی کشوری در این روزهای تعطیل برای آماده‌سازی احکام و محاسبه و پرداخت حقوق بازنشستگان و همچنین همکاری سازمان برنامه و بودجه، سازمان اداری و استخدامی و بانک عامل قدردانی کرد و افزود: احکام جدید و اصلاحی مربوط به متناسب‌سازی نیز از شنبه هفته آینده از طریق سایت صندوق در دسترس بازنشستگان قرار خواهد گرفت. سرپرست صندوق بازنشستگی کشوری در پایان ضمن تاکید بر تعهد این صندوق به بهبود شرایط رفاهی بازنشستگان، از صبر و همراهی این قشر قدردانی کرد.

انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۹/۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۲۹
شناسه: ۱۸۲۹۵۹۲
رییس اداره ثبت اسناد و املاک خمینی شهر – سید محمدحسن مصطفوی
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۷۴۱۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۶ به شماره کلاس ۱۵۶۶ مالکیت آقای انانم محمد رضا حاجیان فروشانی به شناسنامه شماره ۱۱۱۷۵ کد ملی ۱۲۸۳۱۲۳۶۰۱ صادره فرزند قربانملی در ششادنگ کندرکرب باغ با کاربری کشاورزی در مساحت ۱۲،۱۲ مترمربع پلاک شماره ۱۰۵ فرعی از ۱۰۶ اصلی واقع در اصفهان بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک خمینی شهر به موجب سند ۱۷۳۳۰۱ مورخ ۱۳۷۳/۰۵/۲۴ دفترخانه ۷۳ خمینی شهر و نامه ۵۵۹۷، ۱۴۰۳/۰۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۹ و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس ملاحظه و محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت ۱ ماه از تاریخ تسلیم رسید طرف مدت ۱ ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدین است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۹/۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۲۹
شناسه: ۱۸۲۹۵۹۲
رییس اداره ثبت اسناد و املاک خمینی شهر – سید محمدحسن مصطفوی

مترمربع پلاک شماره ۱۸۶ فرعی از ۱۱۰ اصلی واقع در اصفهان بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک خمینی شهر به موجب سند ۲۰۳۴۲۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۷ دفتر ۷۲ و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس ملاحظه و محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت ۱ ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدین است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۹/۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۲۹
شناسه: ۱۸۲۹۵۰۲

رییس اداره ثبت اسناد و املاک خمینی شهر – سید محمدحسن مصطفوی
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۷۰۶۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۴ به شماره کلاس ۰۹۷۰ مالکیت آقای انانم محمدتقی آقامحمدی رونوسفاردانی به شناسنامه شماره ۱۴۶۹۴ کد ملی ۱۴۵۷۰۳/۱۴۰۱ صادره فرزند رحیم در ششادنگ کیکاب خانه به مساحت ۳۲۷،۸۴ مترمربع پلاک شماره ۱۵۶ فرعی از ۱۰۷ اصلی واقع در اصفهان بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک خمینی شهر به موجب سند ۶۲۵۶۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۲ دفتر ۱۳۹ خمینی شهر و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس ملاحظه و محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت ۱ ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم نمایند بدین است در صورت

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های

فاقد سند رسمی
برابر رای ۷۴۰۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۶ به شماره کلاس ۰۱۸۲ مالکیت آقای انانم منوچهر ایراهیم بابائی به شناسنامه شماره ۱۱۱۱ کد ملی ۱۱۴۰۱۳۵۳۰۱ صادره فرزند محمد در ششادنگ یک قطعه زمین زراعی دارای کشت به مساحت ۴۲۵ مترمربع پلاک شماره ۲۸۵ فرعی از ۱۱۸ اصلی واقع در اصفهان بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک خمینی شهر به موجب سند ۲۳۱۴۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۱ دفترخانه ۳۸۸ خمینی شهر و سند ۱۴۵۷۸ مورخ ۸۸۰/۸۱۱/۲۱ دفترخانه ۷۸ و نامه جهاد کشاورزی ۱۴۰۴۴،۵۶۹۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۳ و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس ملاحظه و محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت ۱ ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدین است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۹/۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۲۹
شناسه: ۱۸۴۰۲۸۴

رییس اداره ثبت اسناد و املاک خمینی شهر – سید محمدحسن مصطفوی
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۷۸۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۳ به شماره کلاس ۰۹۹۶ مالکیت آقای انانم زهرا کبیری خورانی به شناسنامه شماره ۱۱۳۵۳ کد ملی ۱۴۰۳۶۶۵۴۸ صادره فرزند فتح در ششادنگ کیکاب خانه با کاربری درمائی با لویت زیر ۵ سال به مساحت ۲۵۶،

یافته‌ها

بایدها و نبایدها به محض مشاهده

اولین علائم آنفولانزا

پرسا جمدی / گروه تحمه
news@naslefarda.net

تشخیص زود هنگام علائم آنفولانزا بسیار مهم است. اولین نشانه‌های آنفولانزا عبارتند از: خارش خفیف گلو، بدن درد و تب ناگهانی. به خصوص کودکان خردسال، بزرگسالان مسن، زنان باردار یا افرادی که دارای شرایط خاصی هستند که سیستم تنفسی یا ایمنی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، باید سریع به دنبال کمک پزشکی باشند. با تشخیص زود هنگام و اطلاع از علائم علاوه بر تسریع بهبودی، از انتشار این ویروس بسیار مسری به دیگران نیز جلوگیری می‌شود.

شناخت علائم آنفولانزا

گاهی آنفولانزا با علائم سرماخوردگی اشتباه گرفته می‌شود. خیلی از علائم آنفولانزا با سرماخوردگی یکسان است، اما علائم آنفولانزا شدیدتر هستند و زودتر ظاهر می‌شوند.

علائم اولیه آنفولانزا به شرح زیر است:

- خستگی**
- تب ناگهانی (معمولاً بالای ۳۸ درجه سانتیگراد)**
- گلودرد یا خارش گلو**
- سرفه**
- لرز**
- دردهای عضلانی یا بدن**
- ایریش بینی**
- تب یکی از علام اولیه آنفولانزا است، اما صرفاً همه مبتلایه تب نمی‌شوند.**

بایدها:

اگر متوجه علائم آنفولانزا شدید، اقدامات زیر را انجام دهید:

- شستن مرتب دست‌ها:** برای پیشگیری از انتشار ویروس، دست‌هایتان را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید.
- در زمان سرفه و عطسه جلوی دهانتان را بگیری:** آنفولانزا بسیار مسری است و با سرفه و عطسه به راحتی انتقال می‌یابد، در نتیجه در هنگام عطسه و سرفه برای پوشاندن دهان از دستمال استفاده کنید.
- برای تقویت سیستم ایمنی رژیم غذایی سالم بخورید:** شاید هنگام بیماری خیلی اشتها نداشته باشید، اما سعی کنید کم کم غذاهای سالم از جمله میوه‌ها و سبزیجات را بخورید، این خوراکی‌های سالم به بدن برای مبارزه با ویروس کمک می‌کنند.

- مایعات فراوان بنوشید:** در زمان بیماری مایعاتی از جمله آب، چای و نوشیدنی‌های بدون قند یا کم قند زیاد بنوشید.

فقط تمام مایعات ضروری از جمله دستمال کاغذی، داروهای مسکن بدون نسخه، داروهای برطرف کننده گرفتگی، برطرف کننده سرفه و... را خریداری کنید که در خانه آماده در دسترس داشته باشید. اما اگر مریض شدید و اقدام زیر را در خانه موجود نداشتید بهتر است از کسی بخواهید که این اقدام را برایتان فراهم کند.

- از محل کار مرخصی بگیرید:** شاید مرخصی گرفتن از محل کار دشوار باشد، اما اگر رییس‌تان بدانند که هدف شما پیشگیری از سرایت بیماری به دیگر همکارانتان است قطعاً با درخواست شما موافقت خواهد کرد.
- در خانه بمانید و استراحت کنید:** بهترین درمان برای آنفولانزا و سرماخوردگی استراحت کافی است.
- بهداشت را رعایت کنید:** مرتب دست‌هایتان را بشوید. برای پیشگیری از انتشار میکروب‌ها به دستمال مرطوب ضدباکتری یا خود به همراه داشته باشید.

با محض مشاهده هر یک از علائم آنفولانزا، از انجام اقدامات زیر اجتناب کنید:

- مدرسه یا سرکار نروید:** از یک تا ۲ روز قبل از شروع علائم تا تقریباً ۵ الی هفت روز بعد ممکن است بیماری را به دیگران انتقال دهید.
- با کسی دست ندهید یا او را در آغوش نگیرید:** به منظور پیشگیری از انتقال ویروس به دیگران از تماس فیزیکی با آنها یا اشتراک غذا یا دیگر اشیا خودداری کنید.
- استراحت کنید:** آنفولانزا یک بیماری پیشرونده است، یعنی علائم قبل از بهبودی بدتر می‌شوند. در نتیجه با استراحت نکردن در چند روز اول پس از شروع علائم زمان بهبودی طولانی‌تر خواهد شد.
- از مصرف غذاهای فرآوری شده و شکر خودداری کنید،** چرا که این نوع غذاها فاقد مواد مغذی هستند.
- وعده‌های غذایی را حذف نکنید،** وقتی آنفولانزا دارید بد نیست کمتر غذا بخورید، اما باید بدانید که بدن برای مبارزه با ویروس به تغذیه و انرژی نیاز دارد. می‌توانید از مواردی همچون سوپ، ماست، میوه‌ها، سبزیجات، بلغور جو دوسر و آبگوشت استفاده کنید.

سعی کنید از مکان‌های شلوغ دوری کنید، چرا که ممکن است بیماری را به دیگران نیز انتقال دهید.

هر دارویی را مصرف نکنید. قبل از استفاده از داروهای گیاهی از تأییدیه آن مطمئن شوید.

منبع:
Source: https://www.healthline.com/health/influenza/what-to-do-first-sign?utm_source=ReadNext#The-bottom-line

۱۰۳۷

کارت هوشمند ملی شناسنامه، گواهینامه پایه ۲ گواهینامه موتور کارت خودرو، کارت سوخت خودرو (فوقنامه به‌ویژه ۲۰۱۴ب کالسه‌ک‌ای با زمین آتشفگه کرج معاوضه گردید)سجاد خدابخشی فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۶۵۴۶ و کد ملی ۵۲۶۶۵۴۳۱۵ - وتعداد ۲ عددچک بنام شهپاب کشمیری (حسابداری) مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۳ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۷۸۴

گواهینامه پایه ۳
صفر احمدی فرزند عبدالله به کد ملی ۶۶۳۹۲۹۵۰۶۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۴ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
سحر تیلارو فرزند عیسی به کد ملی ۴۴۶۹۵۸۱۵۵۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۲۶۸۷

کارت هوشمند ملی
میینا عارف فرزند مهدی به کد ملی ۱۲۷۴۷۱۴۶۵۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۴ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی کارت پایان خدمت، گواهینامه پایه ۲
علیرضا میرزاآقایی برثی فرزند عباس به کد ملی ۲۰۸۱۰۲۳۲۴۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۷ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.