

#### ایستگاه سلامتی

#### انواع سردرد



میگرن: در یک طرف سر



سینوس: چشم‌ها و گونه‌ها



استرس: سراسر پیشانی



گیجگاهی-فکی: در شقیقه‌ها



پرفشاری خون: پشت سر

#### آیا می‌دانستید؟

سیب منبع غنی فیبر و ویتامین C است. همچنین به دلیل بالا بودن میزان آنتی‌اکسیدان‌ها در سیب مانند ویتامین E و پلی‌فنول از بهترین مواد مغذی برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، مشکلات قلب و سرطان است.

بر خلاف تصور این میوه حاوی نوعی آنتی‌اکسیدان فلاونوئیدی است که به کاهش تورم کمک می‌کند.

غذاهای غنی از پتاسیم مانند موز، در کنار آووکادو، کیوی، پرتقال و پسته با تنظیم سطح سدیم در بدن از احتباس آب جلوگیری می‌کنند و بنابراین می‌توانند نفخ ناشی از نمک را کاهش دهند.

پروبیوتیک‌ها که باکتری‌های مفیدی در روده شما هستند با کمک به تنظیم هضم، سلامت کلی دستگاه گوارش شما را تضمین می‌کنند.

زنجبیل حاوی آنزیم گوارشی زینجیبیین است که این ترکیب به طور بالقوه به هضم راحت‌تر غذا کمک می‌کند و نفخ را کاهش می‌دهد.

#### بیشتر بدانیم

#### درد سرهای فشردن دکمه چرت ساعت

اگر هر روز صبح وقتی زنگ ساعت شما را از خواب بیدار می‌کند، دست‌تان را به سمت دکمه چرت (استور) می‌برید، بدانید که شما تنها نیستید؛ مطالعه جدیدی نشان می‌دهد ۵۷ درصد از بزرگسالان معمولاً تا دومین (یا سومین و چهارمین) زنگ هشدار در رختخواب می‌مانند. وجود دکمه چرت در همه ساعت‌ها، نشان محبوبیت آن است و این در حالی است که کارشناسان هشدارهای فراوانی مبنی بر مضربودن استفاده از این دکمه برای سلامت به ما داده‌اند. پژوهشگران علوم خواب استدلال می‌کنند که زنگ‌های هشدار یا همان چرت به صورت نظری می‌توانند چرخه خواب ما را مختل و بیدار شدن ما را دشوارتر کنند. در حالت نیمه خواب، فشردن دکمه چرت بسیار وسوسه‌انگیز است اما اتفاقی که با خاموش‌کردن زنگ هشدار برای چند دقیقه رخ می‌دهد این است که بدن ما وارد چرخه خواب بعدی - که قرار است خیلی زود قطع شود - می‌شود. با وجود این دیدگاه منفی نسبت به چرت‌زدن، داده‌های کمی در مورد تأثیرات آن وجود دارد و بیشتر آنچه در این رابطه می‌دانیم از مطالعات انجام شده در مورد رفتارهای مرتبط با خواب یا استرس استنتاج شده است. استفا‌ن متینگلی، عصب‌شناس از دانشگاه نوتردام در ایندیانا می‌گوید: «بزرگشان عموماً با استفاده از دکمه چرت مخالف‌اند اما در بررسی داده‌های سخت، هیچ اطلاعاتی در این باره یافت نشد. ما داده‌هایی داریم که ثابت می‌کنند چقدر استفاده از این دکمه رایج است اما هنوز چیز زیادی نمی‌دانیم.»

در مطالعه‌ای شامل ۴۵۰ بزرگسال، از داده‌های ثبت‌شده در نظرسنجی‌های خواب‌روانه و دستگاه‌های پوشیدنی استفاده و نشان داده شد زنان ۵۰+درصد بیشتر از مردان در معرض چرت صبحگاهی هستند. در عین حال، کسانی که معمولاً علاءات به چرت‌زدن داشتند در طول روز گام‌های کمتری رانست به افرادی که عادت به این کار نداشتند، می‌پیمودند و الگوهای خواب‌شان نشانه‌های بیشتری از اختلال خواب را نشان می‌داد. همچنین مشخص شد افراد شب‌بیدار بیشتر از دکمه چرت استفاده می‌کنند و به طور کلی بیشتر خسته می‌شوند. همچنین افراد جوان بیشتر از این دکمه استفاده می‌کردند. هیچ‌کدام از اینها به آن معنی نیست که بین چرت‌زدن و تا دیروقت بیدار ماندن یا کم‌تحریک در طول روز، رابطه مستقیمی وجود دارد اما نشان می‌دهد که چرت‌زدن می‌تواند برای یک فرد احساس خوبی ایجاد کند ولی برای فرد دیگر این طور نباشد. تیم تحقیقاتی، در این باره که چرت‌زدن برای ما خوب است یا بد، اظهارنظری نکرده اما تأکید کرد که نیاز به هرون زنگ هشداری برای بیدار شدن، احتمالاً برای سلامت عمومی ما خوب نیست. به عبارت دیگر راه حل، کمتر فشردن دکمه چرت نیست، بلکه داشتن خوابی است که طول آن مناسب و از نظر برنامه منظم و تا حد امکان آرام و بدون مزاحمت باشد. /منبع: sciencealert.com



#### پروبیوتیک‌ها که

باکتری‌های مفیدی در روده شما هستند با کمک به تنظیم هضم، سلامت کلی دستگاه گوارش شما را تضمین می‌کنند.



غذاهای غنی از پتاسیم مانند موز، در کنار آووکادو، کیوی، پرتقال و پسته با تنظیم سطح سدیم در بدن از احتباس آب جلوگیری می‌کنند و بنابراین می‌توانند نفخ ناشی از نمک را کاهش دهند.



بر خلاف تصور این میوه حاوی نوعی آنتی‌اکسیدان فلاونوئیدی است که به کاهش تورم کمک می‌کند.

#### خوراکی‌هایی که به کاهش نفخ کمک می‌کنند

#### «جام جم» احتمال میزان آسیب‌زایی

هورمون موجود در شیر گاو را بررسی می‌کند

## مغذی یا سرطان‌زا؟

در چند سال اخیر، بارها در جلسات و محافل مختلف بحث‌هایی در ارتباط با وجود هورمون در شیر و لبنیات و خطر ناشی از آن برای مصرف‌کنندگان، بین متخصصان و البته افراد غیرمتخصص به وجود آمده و نتیجه این بحث‌ها اغلب هراس‌افکنی و بروز ابهام و سردرگمی در میان خانواده‌ها و البته گاهی روشننگری و واقع‌بینی بوده است. اما برای این که بدانیم منشأ ماجرای که سبب بروز ابهام سرطان‌زایی شیر و لبنیات در اذهان عمومی شده از کجاست و تا چه میزان واقعیت دارد با دکتر حمید خسروی، متخصص علوم و منابع غذایی و مشاور و مدرس منابع لبنی گفت‌وگو کرده‌ایم.



فاخره بهبهانی گروه دانش و سلامت

کولرکال، پستان و پروستات است. ولی مشخص شد زمانی که این هورمون با شیر وارد بدن می‌شود روی انسان تأثیر نمی‌گذارد به این دلیل که سریعاً توسط فرآیند هضم و جذب مواد غذایی از بین می‌رود.»

#### هورمون استروژن چطور؟

نگرانی بزرگ‌تر کنونی در مورد شیر گاوه‌ای گاوداری‌های صنعتی است که ۳۰۰ روز در سال شیر آنها دوشیده می‌شود و بیشتر مواقع هم باردار هستند. گفته می‌شود در اواخر بارداری، خون‌گاوه‌ای باردار ۳۳ برابر استروژن، بیشتر از حالت‌نرمال دارد و مجدد این پرشش پیش می‌آید که چه مقدار افزایش این هورمون خطرناک است؟ دکتر خسروی می‌گوید: «در یک مطالعه

واقعیت این است که در شیر، هورمون وجود دارد ولی مقدار آن به حدی نیست که برای بدن آسیب‌زا باشد؛ این را دکتر خسروی می‌گوید و می‌افزاید: «منشأ ابهام در سرطان‌زایی شیر و محصولات لبنی از ایران نبوده و این نگرانی برای اولین بار در کشور آمریکا مطرح و به بحث گذاشته شد. در مطالعاتی این مطلب یافت شد افرادی که شیر مصرف می‌کنند به دلیل تزریق هورمون رشد ساختگی به دام که در نهایت موجب افزایش تولید شیر در گاو می‌شود در حدود ۱۰ درصد، میزان هورمون رشد در خون‌شان بالاتر از افراد دیگر است. ناگفته نماند این هورمون را بدن انسان نیز می‌تواند به صورت طبیعی تولید کند و موجب پیدایش تومور در موش و در انسان مرتبط با سرطان‌های

#### کمیسیون معاملات

#### آگهی فراخوان شناسایی سرمایه گذار

۲۶ – ۱۴۰۱



منطقه آزاد قشم

#### نوبت دوم

با اخذ مجوز و تایید از سازمان منطقه آزاد تجاری – صنعتی قشم صورت پذیرد.

مدت زمان قبول پیشنهادات:

از تاریخ درج اولین نوبت این فراخوان به مدت ۱۰ روز (۲۵/۰۸/۱۴۰۱ لغایت ۰۵/۰۹/۱۴۰۱ تا پایان ساعت اداری ۱۵:۳۰) تمامی سرمایه‌گذاران واجد شرایط می‌توانند تمایل خود را از طریق نامه رسمی به همراه مدارک ذیل به دبیرخانه کمیسیون معاملات این سازمان واقع در مدیریت حقوقی و قرارداده‌ها به آدرس: جزیره قشم اسکله بندر بهمن ساختمان مدیریت حقوقی و قرارداده‌ها، دبیرخانه کمیسیون معاملات کدپستی ۷۹۵۱۶۱۷۴ و تلفن ۰۷۶-۳۵۲۵۲۱۵۰ و ۰۷۶-۵۲۵۲۴۶۵ ارسال نمایند.

مدارک مورد نیاز:

◀سوابق کاری مرتبط در ۵ سال گذشته  
 ▶آخرین صورت‌های مالی حسابرسی شده منتهی به دوره ۱۳۹۹/۱۲/۲۹ (توسط اعضای جامعه حسابداران رسمی ایران)  
 ▶درخواست رسمی شرکت با امضای صاحبان امضا مجاز

◀اساسنامه، آخرین آگهی تغییرات شرکت، کپی شناسنامه و کارت ملی صاحبان امضا  
 محل تسلیم پیشنهاده‌ها: جزیره قشم، اسکله بندر بهمن، ساختمان اداره کل حقوقی، دبیرخانه کمیسیون معاملات  
 ۰۷۶-۳۵۲۵۲۱۵۰ و ۰۷۶-۵۲۵۲۴۶۵  
 ●به پیشنهاده‌اتی که پس از انقضای مدت مقرر در این فراخوان واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

●این فراخوان به منزله واگذاری موضوع فراخوان نخواهد بود و صرفاً جهت شناسایی سرمایه‌گذار است، فلذا با توجه به سیاست‌های سازمان منطقه آزاد تجاری و صنعتی قشم پس از طی فرآیند قانونی واگذار می‌گردد.

دبیر خانه کمیسیون معاملات

#### معاونت آماد و پشتیبانی فراجا

### آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰۰/۶



۱- معاونت آماد و پشتیبانی فراجا در نظر دارد، تأمین اقلام ذیل زیر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	عنوان	ردیف	عنوان
۱	زیر پیراهن سربازی	۷	مرغ منجمد داخلی
۲	شورت سربازی	۸	روغن سرخ کردنی
۳	پلیور استتاری دریابانی	۹	ماکارانی
۴	پارچه لباسکاری استتاری دریابانی	۱۰	تجهیزات آشپزخانه
۵	پارچه اورکتی استتاری دریابانی	۱۱	پارچه تنظیف
۶	پارچه اورکتی مشکی		

۲- زمان، مهلت و نشانی محل دریافت اسناد: تولیدکنندگان و تأمین‌کنندگان مورد تأیید این معاونت که واجد شرایط و دارای مدارک قانونی می‌باشند، برای دریافت اسناد و مدارک مناقصه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۱ تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۳ به مرکز خرید معاونت آماد و پشتیبانی فراجا واقع در کیلومتر ۱۸ بزرگراه شهید لشکری (جاده مخصوص کرج، خیابان ۶۲ (ملک)، پلاک ۱۲ مراجعه نمایند.  
 ۳- مدت اعتبار: پیشنهاده‌ای ارائه شده حداقل ۳ ماه از تاریخ آخرین روز تسلیم مدارک می‌باشد.  
 ۴- نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: به دو صورت ضمانتنامه بانکی معتبر و یا واریز نقدی قابل ارائه می‌باشد.  
 ۵- نشانی و زمان تحویل مدارک شرکت در فرآیند ارجاع کار: مدارک قید شده از اسناد مناقصه به صورت فیزیکی و در پاکت مهرور و درسته حداکثر تا ساعت ۱۶:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۳ به دبیرخانه کمیسیون مناقصه‌گزار به نشانی بند ۲ تحویل و رسید دریافت شود.  
 ۶- هزینه چاپ آگهی بر عهده برندگان مناقصه می‌باشد.

معاونت آماد و پشتیبانی فراجا

## مزایده عمومی



دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در نظر دارد ملک مازاد خود واقع در شهر اهواز، بلوار گلستان، نیش خیابان شیراز غربی را از طریق مزایده عمومی و به شرح مندرج در اسناد مزایده به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. لذا کلیه اشخاص حقوقی و حقیقی واجد شرایط دعوت می‌شود تا ضمن اعلام آمادگی مدارک مورد نیاز را به امور اداری دانشگاه تحویل نمایند. نحوه خرید اسناد: متقاضیان می‌توانند با مراجعه به سایت رسمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز به آدرس <https://ahvaz.iau.ir> اسناد مزایده را دریافت یا با در دست داشتن فیش واریزی به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۰۱۱۵۸۶۰۷۸۹۰۰۱ نزد بانک صادرات به نام دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز جهت دریافت حضوری اسناد مراجعه نمایند. مبلغ سپرده شرکت در مزایده: سپرده شرکت در مزایده معادل ۵ درصد قیمت پایه مزایده و به صورت ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی به حساب ۰۷۸۹۰۰۱۷۸۸۶۰۱۱۵ نزد بانک صادرات به نام دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز تاریخ تحویل و عودت اسناد: ۱۵ روز کاری پس از تاریخ درج آگهی شرایط متقاضی:

❶ داشتن شخصیت حقیقی یا حقوقی با ارائه اساسنامه، آگهی تأسیس شرکت و آخرین تغییرات شرکت و کد اقتصادی برای اشخاص حقوقی  
 ❷ کپی تمامی صفحات شناسنامه و کارت ملی برای اشخاص حقیقی و مدیر عامل و اعضای هیات‌مدیره اشخاص حقوقی  
 محل تحویل و عودت اسناد: اهواز، بلوار گلستان، فلکه فرهنگ شهر، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز ساختمان اداری، طبقه دوم، دبیرخانه کمیسیون معاملات  
 ● ضمناً هزینه درج آگهی بر عهده برنده مزایده می‌باشد. دانشگاه در رد یا قبول پیشنهادات و انعقاد قرارداد مختار و ارائه بیشترین پیشنهاد ملاک عمل جهت انتخاب برنده نبوده و بنا بر صرفه و صلاح دانشگاه اقدام خواهد شد و کلیه پیشنهادات مبهم و مشروط مردود خواهد بود.  
 ▶ شرکت در مزایده و دادن پیشنهادات به منزله قبول اختیارات و تکالیف دستگاه مزایده‌گزار است.  
 ▶ جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۲۳۳۴۸۲۹۹ (دبیرخانه کمیسیون معاملات) و ۰۹۱۶۶۰۲۹۱۲۱ آقای عباس‌پور (مسئول عمرانی) تماس حاصل فرمایید.

روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز