

گیاه بابونه



بابونه گیاهی معروف و درمانی است. گل بابونه در حداعتدال، مزاج گرمی دارد. دمنوش این گیاه که بهتراست با کمی عسل یا نبات شیرین میل شود برای مشکلات گوارشی به خصوص کسانی که دچار سردی معده یا علائم اسهاسیم، درد معده و نفخ هستند و برای تقویت اعصاب و برخی از انواع سردرد که ناشی از رطوبت و سردی سر و سینوزیت باشد، مفید بوده و بهتر است روغن بابونه را در بینی بچکانند و قدری هم روی پیشانی و گونه بمالند. بخور آن برای سرماخوردگی، سینوزیت و دفع خلط مؤثر است. دهانشویه با دم کرده بابونه برای رفع آفت های دهان مناسب است. برای التیام برخی از انواع تب های طول کشیده و غوطه ور شدن در آبی که در آن بابونه باشد، می تواند مفید باشد و به خصوص برای خانم های یائسه که دچار گرگرفتگی باشند بسیار مناسب است. کارایی عرق بابونه برای دفع سنگ کلیه و کمک به افزایش ادرار است و استعمال موضعی روغن بابونه موجب بهبود و رفع خستگی مزمن و اسهاسیم می شود.

ایستگاه سلامتی

خوراکی های مجاز بعد از ۸ شب



هر ۱۰۰ گرم کیوی حاوی ۷/۷۴ میلی گرم ویتامین C است. علاوه بر این، شواهدی از اثرات ضدسرطانی مستقیم و غیرمستقیم در این میوه نیز گزارش شده است.

یک فنجان آناناس حاوی ۹/۷۸ میلی گرم ویتامین C است. آناناس می تواند به بهبود هضم کمک کند و دارای خواص ضدسرطان، ضددیابت و ضد فشار خون است.

کلم بروکلی خام ۳/۹۱ میلی گرم ویتامین C در هر ۱۰۰ گرم دارد. بروکلی همچنین برای سلامت قلب و مغز و پیشگیری از سرطان نیز مؤثر است.

فلفل دلمه ای نارنجی حاوی ۱۵۸ میلی گرم ویتامین C و قرمز و زرد نیز مقادیر بالایی ویتامین دارند.

منابع غنی

ویتامین C

به غیر از پرتقال

الودکتر

در این ستون پاسخ سوآلات پزشکی شما را که از طریق پیامک به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۴ روزنامه جام جم ارسال کرده اید، از متخصصان مربوط پیگیری می کنیم.



سوال: رضا. س. هستم، ۴۵ ساله و از تهران تماس می گیرم. به پرفشاری خون مبتلا هستم. برای رفع این مشکل، روزی دوبار قرص «والزومیکس» مصرف می کنم اما دچار ترقق زیاد و گرگرفتگی می شوم به طوری که در هوای سرد نیز احساس سرما نمی کنم و دائم عرق می کنم. این مشکل زمان مشخصی ندارد و به معضلی در زندگی من تبدیل شده است. لطفاً مرا راهنمایی کنید.



دکتر امیر صفرازده خسرشاهی متخصص داخلی، گوش و حلق و بینی، فوق تخصص عوارضات مغز و اعصاب و آنکولوژیست های ایران

پاسخ: در سؤال به این نکته اشاره نکرده اید که پیش از مصرف دارو هم به این عارضه دچار می شدید یا خیر؟ اما فرض را بر این می گذاریم که پس از شروع مصرف این دارو، دچار عوارضی شده اید که به آن اشاره کردید. اولین احتمال این است که علت این عارضه ها، ناسازگاری دارو با بدن شما باشد. بنابراین به پزشک خود مراجعه کرده و مسأله را با او در میان بگذارید. به تشخیص پزشک، تغییر دارو می تواند عوارض را برطرف کند. دومین احتمال این است که به مشکلاتی مانند نوسان قند خون (به ویژه قند بالا) یا چربی خون بالا یا مشکلات هورمونی (به ویژه اختلال در عملکرد غده تیروئید) دچار باشید و از آن اطلاع ندارید. این مشکلات نیز می تواند زمینه بروز حالت های شما باشد. به این ترتیب توصیه می شود وضعیت سلامت خود را کاملاً بررسی کنید. این بررسی با انجام آزمایش خون و دیگر آزمایش های توصیه شده توسط پزشک، میسر است.

کورکومین از محبوب ترین قرص های مکمل در جهان است. این ماده شیمیایی زرد رنگ از ریزوم زردچوبه - گیاهی بلند از خانواده زنجبیل بومی آسیا- خارج می شود. ادعاهای بسیاری که درباره خواص ضدالتهابی این ماده شیمیایی وجود دارد باعث شده مکمل های حاوی آن از پرفروش ترین مکمل های جهان باشند. صنعت سلامت، نسبت به این علاقه مردم بی توجه نبوده و از آن در بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی استفاده کرده است. برخی گزارش ها پیش بینی می کنند که ابعاد بازار جهانی کورکومین می تواند تا سال ۱۴۰۸ به ۱۹۱ میلیون دلار برسد. اما سؤال اینجاست که اثربخشی این ماده چقدر است؟



سمیرا کیان پور گروه دانش و سلامت

که عدد بسیار بالایی است. بنابراین به رغم آنچه تولیدکنندگان ممکن است ادعا کنند، مصرف نوشیدنی حاوی زردچوبه با افزودن کمی ادویه اضافی به وعده های غذایی به در لازم حتی نزدیک هم نمی شود. برخی محصولات زردچوبه حتی به فلزات سنگین مانند سرب آلوده شده اند که می تواند اثرات نامطلوبی بر سلامت انسان داشته باشد.

روش های جدید انتقال دارو

پیشرفت در روش های انتقال دارو به بدن در سال های اخیر، علاقه و توجه دوباره را به کورکومین بازگردانده است. برای مثال سیستم های نانو ذرات به عنوان راهی برای انتقال دزهای بالای کورکومین به تومورها در حال بررسی هستند. همچنین برخی تحقیقات نشان داده اند ترکیب کورکومین با پپیرین - ترکیبی که در فلفل سیاه یافت می شود- می تواند جذب آن را در خون افزایش دهد، اگرچه هنوز سودمندی این روش در انسان ثابت نشده است. مشکل جذب کورکومین ازسوی تعدادی از شرکت ها

اثربخشی مکمل های زردچوبه؛ از شایعه تا واقعیت

طلا یا مسی

و محققان مکمل ها نیز مورد توجه قرار گرفته است. این شرکت های دارویی، کورکومین را در لیپیدهای متنوعی که قابلیت جذب بالایی دارند بسته بندی می کنند تا مقدار بیشتری از آن وارد بدن شود.

تاثیر کورکومین بر سرطان

اواخر دهه ۱۳۶۰ تحقیقات در دانشگاه هاروارد نشان داد کورکومین می تواند از رشد انواع مختلف سلول های سرطانی در یک لوله آزمایش جلوگیری کند. از آن زمان تاکنون مطالعات متعددی با استفاده از کورکومین در کارآزمایی های بالینی در بیماران مبتلا به سرطان پانکراس، سرطان پستان و مولتیپل میلوما انجام شده است که نشان می دهد کورکومین در برخی موارد اثرات زیستی دارد. اما وقتی به آزمایش کورکومین روی انسان پرداختند متوجه شدند کورکومین دسترسی زیستی دارد یعنی میزان جذب آن در بدن بسیار پایین است، به طوری که دریافت غلظت های بالای کورکومین در خون با مکمل های خوراکی تقریباً غیرممکن است. روش های جدید

آگهی مشارکت

در سرمایه گذاری



شرکت زرین کشت پایدار زرنديه جهت سرمايه گذاری و مشارکت در حوزه توليد مرغ گويشتي در مجموعه لاله آزاد خود واقع در حسن آباد، كيلومتر ۱۲ جاده چرمشهر از متقاضيان دعوت به همسکاري می نمايد.
مهلت ارسال مدارک: ۱۴۰۱/۰۹/۰۷
زمان برگزاری: ۱۴۰۱/۰۹/۰۸
نشانی: حسن آباد فشافویه، کیلومتر ۱۲ جاده چرمشهر
لذا متقاضیان محترم می توانند جهت هماهنگی با شماره تلفن های ذیل تماس حاصل فرمایند.
آقای رضی ئی ۰۹۱۲۸۵۸۰۴۲۲ - آقای اعظمی ۰۹۱۲۶۴۸۵۹۰۱

مزایده فروش

باغ توپسركان



شرکت زرین کشت پایدار زرنديه در نظر دارد، حدود ۲۳۶،۴۱۲ هکتار از باغات گردو و بادام خود واقع در استان همدان شهرستان توپسركان را از طریق مزایده به فروش برساند.
متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات و دریافت اسناد مزایده با شماره های ۰۹۱۲۶۴۸۵۹۰۱ - آقای رضی ئی و شماره ۰۹۱۲۶۴۸۵۹۰۱ - آقای اعظمی تماس حاصل نمایند.
مهلت ارسال مدارک: تا پایان روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۷
زمان برگزاری مزایده: روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸
آدرس: استان مرکزی، شهرستان زرنديه، کیلومتر ۱۲ جاده خشک رود

آگهی مزایده

فروش محصولات

شرکت نفت سپاهان در نظر دارد اقلام ذیل را از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش برساند.
شماره مزایده: ۰۲۲-۱۴۰۱/۰۱/۱۴ ش ن س
شرح مزایده: فروش حدود ۲۰۰،۰۰۰ کیلوگرم ضایعات آهن
جهت سایر اطلاعات و دریافت اسناد مزایده از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۴ لغایت چهارشنبه ۱۴۰۱/۰۹/۰۹ به سایت شرکت نفت سپاهان به آدرس www.sepahanoil.com، قسمت مناقصه - مزایده مراجعه گردد.

آگهی مزایده

فروش محصولات

شرکت تولیدی قند شیروان در نظر دارد محصولات تولیدی خود شامل: ملاس brix75 به بالا، تفاله دوم تفاله خشک فشنگی و پرک را از طریق مزایده به فروش برساند.
علاقمندان می توانند برای بازدید و ارائه پیشنهاد قیمت تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۰ به امور بازرگانی کارخانه قند شیروان واقع در خراسان شمالی، کیلومتر ۱۵ جاده شیروان به بجنورد، مراجعه و یا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷-۵۸۳۳۶۳۵۳۶۶۶ و همراه ۰۹۱۵۱۸۳۳۰۶۴۴ (کاظمی) تماس حاصل نمایند.

شرکت تولیدی قند شیروان

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰۱/ق/۰۹

صنایع شهید زین الدین در نظر دارد، طراحی، ساخت، نصب، راه اندازی و اثبات ظرفیت یک دستگاه یکجای دانه بندی پودر میکرونیزه فلزی به روش کلاسیفایر و سیکلون بر اساس نقشه و مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
شرایط و مدارک اولیه متقاضیان (شخصان حقوقی):
**۱- دارا بودن سابقه و ارائه رزومه کاری ۲- داشتن توانایی مالی و ارائه ضمانت نامه بانکی بابت سپرده شرکت در مناقصه ۳- دارا بودن حسن سابقه کار، تخصص، تجربه و دانش فنی کافی ۴- دارا بودن مجوزهای صلاحیت مرتبط همکاری از منابع ذیربط از متقاضیان محترم که توانایی انجام کار را دارند دعوت می شود حداکثر به مدت ۱۰ روز از تاریخ درج نوبت دوم این آگهی جهت بازدید و ارائه رزومه و سوابق کاری و دریافت اسناد شرکت در مناقصه و همچنین ارائه پیشنهاد قیمت به جز ایام تعطیل و پنجشنبه ها در ساعات اداری (۸ الی ۱۵) به نشانی: کیلومتر ۲۵ جاده خاوران، صنایع شهید زین الدین، معاونت بازرگانی امور قراردادهای مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن: ۰۲۱-۳۶۰۷۶۲۵۵ - ۳۶۰۷۶۷۳۴ - ۳۶۰۷۶۲۵۵ - ۳۶۰۷۶۷۳۴ تماس حاصل نمایند. ارائه مدرک مذکور هیچگونه حقی را برای متقاضیان جهت شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد و این صنایع در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود و اسناد مناقصه به شرکت های تایید شده تحویل می گردد.
روابط عمومی صنایع شهید زین الدین**

آگهی مناقصه و مزایده



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی در نظر دارد، مناقصات و مزایده جدول ذیل را در تاریخ های ذکر شده برگزار نماید. لذا متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد به سایت سامانه الکترونیک دولت به آدرس setadiran.ir و سایت معاونت توسعه مدیریت و منابع دانشگاه به آدرس afa.sbm.u.ac.ir مراجعه و پس از ثبت نام، نسبت به دریافت (دانلود) اسناد اقدام نمایند.

موضوع مناقصه / مزایده	سپرده شرکت در مناقصه/مزایده (ریال)	مهلت دریافت اسناد	مهلت تحویل پاکات	تاریخ بازگشایی	شماره تماس
۱ مناقصه عمومی دو مرحله ای تهیه، طبخ و توزیع غذای کارکنان، بیماران و همراهان مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی امام حسین (ع)	۱۶،۹۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۴۰۱/۰۹/۰۳	۱۴۰۱/۰۹/۱۴	۱۴۰۱/۰۹/۱۵	۷۳۴۲۳۳۶۶
۲ تجدید مزایده عمومی واگذاری مشارکتی امور آزمایشگاه مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی شهید مدرس	۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۴۰۱/۰۹/۰۳	۱۴۰۱/۰۹/۱۴	۱۴۰۱/۰۹/۱۵	۳۳۵۱۵ داخلی ۲۴۱
۳ مناقصه عمومی احداث پایگاه سلامت آژینه، مرکز خدمات جامع سلامت روستایی یوسف رضا، محل زیست پزشک یوسف رضا و خانه بهداشت طارند شهرستان پیشوا	۵،۷۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۴۰۱/۰۹/۰۳	۱۴۰۱/۰۹/۱۴	۱۴۰۱/۰۹/۱۵	۲۳۸۷۳۳۱۴

هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه / مزایده می باشد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

آگهی مزایده

یک شرکت آتیه سازی در نظر دارد د رمیلگرد موجود در ۶ فونداسیون واقع در شهر جدید مجلسی شامل تخریب، برچینی و حمل نخاله ها را به صورت مزایده به فروش برساند.

مهلت بازدید و تحویل اسناد مزایده:

تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۷ می باشد.

مکان بازدید: استان اصفهان، شهرستان مبارکه شهر مجلسی، میدان پلیس، انتهای بلوار آزادگان (دکتر حسابی سابق)

شماره تماس جهت هماهنگی:

۰۳۱۲۳۳۰۶۲۱۵ ۰۹۱۳۴۴۲۹۱۰۰ ۰۹۱۶۳۶۷۴۹۸۵
هزینه آگهی به عهده برنده مزایده می باشد.