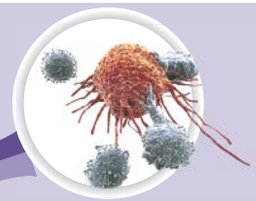
## ۵ خاصیت گردو

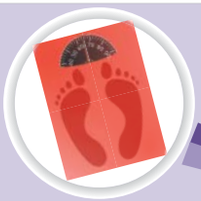


**جلوگیری از سرطان:** گردو می‌تواند رشد سرطان را سرکوب کرده و به افزایش عمر کمک کند.

**کمک به سلامت روده و قلب:** مصرف گردو باعث افزایش باکتری‌های مفید روده مرتبط با کاهش فشار خون و کلسترول است.

**کمک به سلامت مغز:** ترکیبات پلی‌فنولی موجود در گردو باعث کاهش التهاب در سلول‌های مغزی، تشکیل سلول‌های مغزی جدید و افزایش سیگنال‌دهی مغز می‌شود.

**سرشار از مواد مغذی:** گردو حاوی منیزیم، آهن، روی، بور، مس، نیکل، کبالت، کلسیم، فسفر، منیزیم، سدیم، پتاسیم، کلرید و همچنین پروتئین و فیبر است.



**کمک به تنظیم وزن:** مصرف گردو باعث کاهش احساس گرسنگی، بهبود تنظیم اشتها و کاهش خطر چاقی می‌شود.

# راهکارهای مقابله با هوای وبایی!

## مهم‌ترین نکات برای در امان ماندن از مخاطرات ناشی از آلودگی هوا

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

**در منابع طب سنتی به هوایی که پر از آلاینده‌های شیمیایی و ذرات معلق گرد و غبار باشد و بوی نامطبوع و متعفنی بدهد، هوای وبایی گفته می‌شود که برخلاف باور عامه مردم، لفظ هوای وبایی، بیان‌کننده شیوع وبا نیست و به نوعی تعبیر هوای ناسالم است. در هوای وبایی احتمال آسیب به اعضای اصلی بدن مانند قلب، کبد و مغز وجود دارد و بیماری‌های مسری شایع می‌شود. متخصصان تغذیه براین باورند که از زمان شروع آلودگی هوا افراد باید با مصرف بیشتر لبنیات، سبزیجات و میوه‌های حاوی ویتامین C و آنتی‌اکسیدان از عوارض آلودگی‌ها بر بدن بکاهند اما طب ایرانی چه راهکارهایی را برای مقابله با عوارض آلودگی هوا توصیه کرده است؟**

از دیدگاه طب سنتی آلودگی هوا بیشتر بر روی افراد دچار سوءمزاج، تاثیر نامناسب دارد و معمولا برای افراد با مزاج‌های متعادل مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند. علائم ساده‌ای مثل نفخ، یبوست، تنگی نفس مختصر یا بدخوابی، می‌تواند نشانه سوءمزاج باشد که در شرایط آلودگی هوا این علائم حادتر می‌شود. شاید بتوان گفت افراد با مزاج یا سوءمزاج خشک آسیب‌پذیری بیشتری خواهند داشت.

### بخور و دود دادن گیاهان موثر است؟

برخی افراد معتقدند که با دود دادن برخی گیاهان می‌توانند هوای تنفسی را پاکسازی کنند. واقعیت این است که دود دادن بیشتر برای وقتی است که بیماری‌های واگیر، شایع است. گیاهانی مانند پوست انار، میوه به، برگ بید، گل زعفران، چوب سیب، غده سیر، سقز، عود هندی، کافور، کندر، برگ مورد و اسپند می‌تواند موثر باشد. البته باید دود، ملایم و در غلظت‌های مناسب و نه غلیظ باشد که فرد دچار تنگی نفس نشود. همچنین بوییدن مواد خوشبو نظیر کافور، نیلوفر، بنفشه و صندل برای افراد گرم‌مزاج و مشک، عنبر، لادن، میخک و جوز بوا در افراد سردمزاج توصیه شده است.

### پرهیز از اقدامات تضعیف‌کننده

خواب ناکافی و شب‌زنده‌داری، مواجهه با هوای بسیار سرد، مجاورت با امواج الکترومغناطیس به‌ویژه رایانه و تلفن همراه، حمام‌های طولانی‌مدت، گرسنگی شدید، فعالیت‌های بدنی و ورزش سنگین، مصرف سیگار و قلیان، استفاده از حشره‌کش‌ها در خانه و پخت و پز بدون تهویه مناسب به‌خصوص در روزهای آلوده می‌تواند آسیب‌زننده باشد. بهتر است پس از برگشت به منزل مجاری تنفسی را با آب نمک رقیق یا آب خالی شست‌وشو دهید.

### بخور نخورهای این روزها

از مصرف خوراکی‌های افزاینده غلظت خون و یبوست‌آور مانند گوشت قرمز، عدس، بادمجان به‌ویژه میرزاقاسمی، فرآورده‌های گوشتی (سوسیس و کالباس)، غذاهای خمیری نظیر ماکارونی، لازانیا و غذاهای چرب و سنگین مثل کله‌پاچه اجتناب کنید. موز سفت، خرمالوی نارس و گس، میوه‌های ترش و سنجد در گروه خوراکی‌های یبوست‌آور هستند. گوشت جوجه و کبک همراه با چاشنی‌هایی مانند سماق، غوره، آبلیمو، سرکه یا آب انار ترش استفاده کنید. از سالاد با اجزایی همچون کاهو یا جوانه غلات، هویج رنده‌شده، روغن زیتون با کمی آب نارنج طبیعی یا رب انار و سوپ‌های سبزیجات همراه با زرشک، هویج رنده‌شده، شلغم و به استفاده کنید.

تازه‌ها

# موج جدید کرونا در راه است

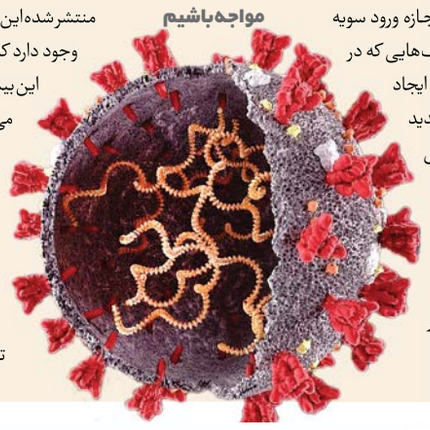
## شمار مبتلایان به کووید-۱۹ در برخی کشورها افزایش یافته است

ندا اظهری
گروه دانش و سلامت

**در ماه‌های اخیر که شیوع آنفلوآنزا در دنیا و کشور بالا بود، کمتر خبری از ویروس کرونا به گوش می‌رسید و همین امر باعث شد تا بسیاری از افراد ماسک‌ها را کنار بگذارند و به طورکلی پروتکل‌های بهداشتی را فراموش کنند اما این روزها که اوج آنفلوآنزا به پایان رسیده، باردیگر خبر از ظهور ویروس جدید کرونا در دنیا شنیده می‌شود که باز هم نگرانی از ماسک زدن‌های طولانی و استفاده از الکل و موارد دیگر را در افراد ایجاد کرده است. سازمان بهداشت جهانی نیز به‌تازگی هشدار داده که کاهش رعایت مراقبت‌های بهداشتی در میان مردم جهان، خیز دوباره‌ای از ویروس کرونا را به دنبال خواهد داشت. در گفت‌وگو با دکتر علیرضا فاطمی، متخصص بیماری‌های عفونی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم‌پزشکی شهید بهشتی و معاون درمان بیمارستان شهدای تجریش، احتمال بروز موج جدید و نگرانی‌های ناشی از آن را جویا شده‌ایم.**

هشدارهای سازمان بهداشت جهانی مبنی بر وضعیت اورژانسی کووید-۱۹ است؛ کاهش روزافزون مراقبت‌های بهداشتی، استفاده نکردن از ماسک و کاهش واکسیناسیون می‌تواند اجازه ورود سویه جدیدی از کرونا را صادر کند. شکاف‌هایی که در تست کرونا و واکسیناسیون کووید ایجاد شده، شرایط را برای واریانت جدید آماده کرده است. از زمان شناسایی اومیکرون از سوی سازمان بهداشت جهانی را حدودا یک سالی می‌گذرد و از آن زمان این سویه در حال گسترش و جهش است. در حال حاضر نیز با بیش از ۵۰۰ زیرشاخه در دنیا در حال چرخش است.

**دکتر فاطمی: این نگرانی در کشورهای دنیا از جمله ایران وجود دارد که در ماه‌های آینده باردیگر با افزایش این بیماری مواجه باشیم**



### سال جدید با چاشنی کرونا

بر اساس پیش‌بینی‌های صورت‌گرفته از اسفند، کشور با سویه جدیدی از اومیکرون روبه‌رو خواهد شد که در عین قدرت و سرایت بالایی که دارد، مرگ‌ومیر آن نسبت به دیگر سویه‌ها کاهش یافته است. دکتر علیرضا فاطمی، متخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با جام جم در این رابطه توضیح می‌دهد: این موضوع پیش‌بینی می‌شد که این بیماری حتی در صورت فروکش کردن در بسیاری از کشورهای دنیا باقی بماند و مانند عوامل مختلف سرماخوردگی، همیشه افرادی هستند که به این بیماری مبتلا خواهند شد اما باشدت کمتر. باتوجه به واکسیناسیون وسیعی که از سال پیش آغاز شده، میزان بیماری به حداقل رسیده است. وی می‌افزاید: مانند هر ویروس دیگری که در دنیا وجود دارد، این ویروس هم ممکن است دچار جهش ژنتیکی شود. زمانی که این جهش‌ها اتفاق می‌افتد، احتمال دارد که ایمنی موجود در بدن افرادی که تزریق واکسن داشته یا پیشتر به این بیماری مبتلا شده و ایمنی طبیعی پیدا کرده‌اند، کاهش پیدا کند؛ این دو عامل باعث می‌شود، ویروس این گروه از افراد را باردیگر مبتلا کند.

به گفته این متخصص بیماری‌های عفونی، باتوجه به آماری که به‌ویژه هفته گذشته در چین اعلام شده بود و نیز آماری که در هفته‌های اخیر از کشورهای اروپایی منتشر شده این نگرانی در کشورهای دنیا از جمله ایران وجود دارد که در ماه‌های آینده باردیگر با افزایش این بیماری مواجه باشیم. دکتر فاطمی بیان می‌کند: امیدواریم جهش عمده‌ای در ویروس رخ ندهد یا چنانچه اتفاق افتاد، منجر به افزایش قابل‌توجه مبتلایان و همچنین اشکال شدید بیماری نشود. البته رعایت پروتکل‌ها در فصول سرد، اقدام پیشگیرانه اصلی در مقابله با ویروس‌های تنفسی از جمله کووید-۱۹ است.

آیا می‌دانستید؟

# مسلح با ماسک در برابر آلودگی

مریم ملی
گروه دانش و سلامت

این روزها که آلودگی هوای شهرهای بزرگ بیش از همیشه امان‌مان را بریده و بسیاری از گروه‌های حساس در شرایطی هستند که نباید از خانه خارج شوند، یکی از راه‌های حفظ سلامتی استفاده از ماسک‌های فیلتردار است. این ماسک‌ها برای هوای آلوده طراحی شده و انواع متفاوتی دارند که با حروف اختصاری درج شده روی این ماسک‌ها می‌توانید نوع فیلتر را تشخیص دهید و متناسب با شرایطی که در آن قرار دارید، ماسک مورد نظر را انتخاب کنید. در بین انواع این ماسک‌ها، آنهایی که از جنس ترکیبات سنتزی هستند، موثرتر عمل می‌کنند. نانو فیبرهایی که قطر آنها در حدود ۰/۱ میلی‌متر است، کارایی به‌سزایی دارند؛ زیرا این نانو فیبرها در عمل سطح جذب را افزایش می‌دهند و حتی این قابلیت را دارند که جلوی ذرات درشت‌تر را هم بگیرند. حرف (N) روی ماسک‌ها به این معنی است که ماسک مورد نظر ضدروغن و نفت نیست. اعدادی هم در کنار حرف لاتین درج می‌شود که معنای مشخصی دارند مثلا N95 نشان می‌دهد که فیلتر ماسک ۹۵ درصد ذرات معلقی را که پایه روغنی یا نفتی ندارند، می‌تواند جذب کند. حرف (R) به این معنی است که ماسک در برابر ذراتی با پایه روغن و نفت به مدت حداکثر هشت ساعت مقاوم است. اگر در یک ماسک عدد ۹۵ در کنار حرف لاتین (R) درج شده باشد، به این معنی است که می‌توان از آن با خیال راحت در زمان نقاشی ساختمان استفاده کرد، زیرا اغلب رنگ‌های ساختمانی پایه روغنی یا نفتی دارند. حرف (P) به این معنی است که ماسک بیش از هشت ساعت در برابر ذراتی با پایه روغن و نفت مقاوم است. بنابراین اگر دنبال ماسکی هستید که بتواند سلامت شما را در شرایط مختلف تا حداکثر میزان ممکن حفظ کند، باید به دنبال ماسکی باشید که عبارت P100 روی آن درج شده باشد. این نوع ماسک نه‌تنها ذرات با پایه روغنی بلکه حتی ذرات با پایه غیرروغنی را هم تا مرز ۱۰۰ درصد فیلتر می‌کند. اگر به‌دنبال ماسک‌هایی با کاربرد زمانی طولانی‌تر هستید، می‌توانید از ماسک‌های سوپاپ‌دار استفاده کنید، این ماسک‌ها فیلترهای مناسبی دارند و بین ۱۸ تا ۴۰ ساعت کارایی‌های متنوع دارند.

معاون رئیس جمهور و رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران:

**بررسی‌ها، رشد بانک دی را در حوزه‌های مختلف نشان می‌دهد**

معاون رئیس‌جمهور و رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران در مراسم بزرگداشت روز دانشجو در دانشگاه شاهد گفت: بررسی‌های مختلف، رشد بانک دی را در حوزه‌های مختلف نشان می‌دهد. به‌گزارش روابط عمومی بانک دی، دکتر امیرحسین قاضی‌زاده هاشمی در این مراسم که از سوی بسیج دانشجویی دانشگاه شاهد و با عنوان «دانشجو مؤذن جامعه است» برگزار شد، در خصوص عملکرد بانک دی گفت: نماد بانک دی در ابتدای دوره مدیریتی جدید بسته بود و پس از برگزاری مجامع عمومی دو سال اخیر در دوره جدید، به روال عادی بازگشت و بازگشایی شد. به گفته وی، بررسی‌های مختلف، رشد این بانک در حوزه‌های مختلف را نشان می‌دهد. پیشتر نیز معاون رئیس جمهور و رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران با اعلام این که «بانک دی روی ریل شفافیت است»، گفته بود: بانک مرکزی هم از عملکرد این بانک راضی است.

نیازمندی
کرمان
ضمیمه رایگان امروز
جام جم

سایپا سیتروئن
SAIPA CITROËN CO.

**آگهی فراخوان شناسایی پیمانکار**

**باز طراحی زیر ساخت شبکه و اصلاح مراکز داده**

● **موضوع:** شرکت سایپا سیتروئن در نظر دارد نسبت به شناسایی پیمانکاران دارای صلاحیت در حوزه بازطراحی زیرساخت شبکه و اصلاح مراکز داده به شرح ذیل اقدام نماید:

1. بازطراحی و مشاوره زیرساخت شبکه و اصلاح مراکز داده
2. پشتیبانی و نگهداری از سیستم‌های فایروال، سوئیچ و زیرساخت شبکه
3. پشتیبانی و نگهداری از زیر ساخت سرویس‌های مایکروسافتی و موارد وابسته

- Domain Controller
- Exchange Serever
- DNS Server
- Skype for business

2. پشتیبانی و نگهداری از زیر ساخت‌های سیستم‌های مجازی شده

- ESX
- vCenter

◄ لذا از کلیه پیمانکاران دارای **مجوز افتا با گرایش امن سازی و مقاوم سازی سامانه‌ها، زیر ساخت‌ها و سرویس‌ها** دعوت به عمل می آید حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ فراخوان، ضمن اعلام آمادگی نسبت به ارسال رزومه و مستندات لازم به آدرس ایمیل ostadmohammadi.a@saipa-citroen.com اقدام نمایند.
شرکت‌های متقاضی همچنین جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند به سایت شرکت سایپا سیتروئن به آدرس www.saipa-citroen.com مراجعه و یا با تلفن‌های: ۵۵۸۱۱۸۲۷ - ۰۳۱-۵۵۸۱۱۸۳۸ تماس حاصل نمایند.

● **ملاحظات:** این آگهی صرفا جهت شناسایی پیمانکاران و تامین کنندگان دارای صلاحیت در موضوعات فوق‌الذکر بوده و ارائه مدارک و سوابق مذبور هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.

**معاونت خرید شرکت سایپا سیتروئن**

**آگهی مناقصه عمومی**

**شرکت توسعه‌گران عمران ستاد اجرایی فرمان امام (ره)** **کارگزار طرح اقدام ملی مسکن** در نظر دارد **موضوع تهیه و اجرای آسانسور پروژه مسکونی ۷۱۵ واحدی خرم آباد واقع در استان لرستان را از طریق مناقصه عمومی** واگذار نماید.

از شرکت‌های واجد صلاحیت دعوت می‌گردد جهت دریافت اسناد مناقصه از روز **یکشنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۹/۲۰** لغایت روز **چهارشنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۹/۳۰** به تارنمای شرکت توسعه‌گران عمران ستاد به نشانی **www.tgos.ir** مراجعه نمایند.

آخرین مهلت تحویل پیشنهادات به دبیرخانه شرکت به نشانی تهران، خیابان پاسداران، خیابان بوستان دهم، پلاک ۱۳۵ (شماره تماس **۲۲۵۴۶۷۵۰-۰۲۱**) ساعت **۱۴** روز **پنجشنبه** مورخ **۱۴۰۱/۱۰/۰۱** می باشد.

بازگشایی پیشنهادها ساعت **۱۰** روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۱/۱۰/۰۳** می‌باشد.

**«هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.»**

**آگهی دعوت از سهامداران برای حضور در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده**

تامین و توسعه زیرساخت خلیج فارس PGIDSCO

قابل توجه صاحبان محترم سهام شرکت تامین و توسعه زیرساخت خلیج فارس (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۲۰۵۷۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۵۴۵۴۵۹

بدینوسیله از کلیه سهامدارن محترم شرکت دعوت می‌گردد جهت تصمیم‌گیری در مورد دستور جلسه حضور بهم رسانند.

**دستور جلسه:**

● تصمیم‌گیری در خصوص تأمین منابع مالی شرکت موضوع تکلیف مقرر در بند ۱-۵ مجمع عمومی عادی سالانه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۱

**تاریخ برگزاری جلسه:** سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۳ ساعت ۱۰ صبح

**محل تشکیل جلسه:**

بندرعباس، بلوکی، خیابان خبرنگار، بلوار امام موسی صدرمیانی، ساختمان الماس جنوب، طبقه ۱، سالن اجتماعات شرکت تامین و توسعه زیرساخت خلیج فارس

**هیات مدیره شرکت**

سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان
شهرداری اصفهان

**آگهی مناقصه (نوبت اول)**

**سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان** در نظر دارد **«پروژه پهنه گردشگری حمام پنج شنبه»** را به افراد واجد شرایط و از طریق مناقصه، براساس مشخصات و شرایط مندرج در اسناد مناقصه واگذار نماید.

● سایر شرایط و مشخصات در اسناد مناقصه درج گردیده که پیشنهاددهندگان می بایست یک نسخه از آن را دریافت و با قید قبولی امضاء نموده و به پیشنهاد خود ضمیمه و تسلیم نمایند.

● مدت عملیات اجرایی پروژه **۷** ماه شمسی می‌باشد.

● لذا متقاضیان می‌توانند تا تاریخ **۱۴۰۱/۱۰/۰۸** جهت دریافت اسناد مناقصه به واحد قراردادهای سازمان و جهت تحویل اسناد به واحد حراست سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان، واقع در خیابان ابن سینا، مقابل بانک ملی کوچه کدخدا، بن‌بست نسترن مراجعه نمایند.

● **تلفن تماس: ۴-۳۴۴۸۴۸۹۲-۰۳۱**

● **مبلغ قرارداد پایه: ۳۵/۳۸۵/۴۰۳/۱۲۲ ریال** (سی و پنج میلیارد و سیصد و هشتاد و پنج میلیون و چهارصد و سه هزار و یکصد و بیست و دو ریال)

سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان
شهرداری اصفهان

**آگهی مناقصه (نوبت اول)**

**سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان** در نظر دارد **«ساماندهی ضلع شرقی گذر بابا رکن الدین»** را به افراد واجد شرایط و از طریق مناقصه، براساس مشخصات و شرایط مندرج در اسناد مناقصه واگذار نماید.

● سایر شرایط و مشخصات در اسناد مناقصه درج گردیده که پیشنهاددهندگان می‌بایست یک نسخه از آن را دریافت و با قید قبولی امضاء نموده و به پیشنهاد خود ضمیمه و تسلیم نمایند.

● مدت عملیات اجرایی پروژه **۵** ماه شمسی می‌باشد.

● لذا متقاضیان می‌توانند تا تاریخ **۱۴۰۱/۱۰/۰۸** جهت دریافت اسناد مناقصه به واحد قراردادهای سازمان و جهت تحویل اسناد به واحد حراست سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان، واقع در خیابان ابن‌سینا، مقابل بانک ملی کوچه کدخدا، بن‌بست نسترن مراجعه نمایند.

● **تلفن تماس: ۴-۳۴۴۸۴۸۹۲-۰۳۱**

● **مبلغ قرارداد پایه: ۲۸/۸۴۳/۴۰۲/۳۴۱** ریال (بیست و هشت میلیارد و هشتصد و چهل و سه میلیون و چهارصد و دو هزار و سیصد و چهل و یک ریال)

مزایده مناقصه
زودتر با خبر شوید ...

هیچ آگهی مزایده مناقصه دیگری را از دست ندهید.

اولین دایرکتوری آگهی های مزایده مناقصه و معرفی شرکت ها و افراد حقیقی حوزه خدمات

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و اشتراک ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵

شماره تلفن همراه ۰۹۳۰۳۰۳۵۳۴۱

mozayedemonaghesecom