سبزهای مفید

بروکلی: تقویت‌کننده سیستم ایمنی

خیار: آبرسان قوی و حاوی مواد معدنی متنوع

کاهو: غنی از فیبر و تسهیل کننده گوارش

اسفناج: تقویت‌کننده مغز با خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالا

کرفس: حاوی مواد مغذی ضدالتهاب

عادت معمول مالیدن چشم می‌تواند آسیب‌زا باشد

تسکین پرمخاطره چشم‌ها

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

مالیدن چشم‌ها بعد از بیدار شدن از خواب عادت معمول بسیاری از افراد است، اما این عادت می‌تواند بیشتر از چیزی که فکر می‌کنید برای چشم‌های‌تان مضر باشد. مالیدن پوست ظریف و نازک ناحیه چشم می‌تواند عواقب ناگواری برای سلامت چشم و ظاهر پوست شما به همراه داشته باشد. مشکلات زیر معمولا از مالش مکرر چشم‌ها ناشی می‌شود.

سیاهی دور چشم

مالیدن چشم‌ها می‌تواند به سیاهی زیرچشم منجر شود. اصطکاک به عروق خونی ریز زیرپوست آسیب می‌رساند و باعث شکستگی و خونریزی آنها می‌شود. نتیجه، بروز حلقه‌های تیره زیرچشم خواهد بود که به آن هیپرپیگمانتاسیون پس از التهاب گفته می‌شود. خوشبختانه، این آسیب دائمی نیست اما اگر دوباره عادت به مالیدن چشم پیدا کنید، می‌تواند عود کند.

آسیب قرنیه

مالش مزمن چشم می‌تواند باعث ایجاد خراش‌های میکروسکوپی روی قرنیه - لایه شفاف محافظی که عنبیه و مردمک را می‌پوشاند - شود. به‌تدریج، خراش‌ها منجر به نازک شدن قرنیه می‌شوند که به نوبه خود بینایی شما را ضعیف و باعث تاری دید و آستیگماتیسم می‌شود.

چین و چروک دور چشم

هرچقدر پوست نازک‌تر باشد، خطر ایجاد چین و چروک زودرس در آن بیشتر است. از آنجا که پوست اطراف چشم بسیار ظریف است، حتی آسیب‌های مکانیکی به ظاهر جزئی مانند مالیدن چشم‌ها می‌تواند پوست را کشیده و منجر به چین و چروک‌های زودرس شود.
مالش مکرر همچنین می‌تواند با خشک نشان دادن پوست، چین و چروک را برجسته‌تر کند.

تشدید گلوکوم

گلوکوم بیماری‌ای است که در آن عصب بینایی آسیب می‌بیند. به‌تدریج، نقاط بیشتری از میدان دید فرد از بین می‌رود و درنهایت منجر به نابینایی می‌شود. در بیشتر موارد، درمان گلوکوم شامل کاهش فشار داخل چشم است. مالش مکرر چشم می‌تواند باعث افزایش فشار چشم شود و پیشرفت گلوکوم را تسریع کند.

خستگی و قرمزی چشم‌ها

اگر همیشه با این سوال مواجه می‌شوید که چرا چشمان‌تان قرمز و خسته به نظر می‌رسد، عادت به مالیدن چشم‌ها می‌تواند عامل آن باشد. مالش به شکستگی و پارگی مویرگ‌های ریز چشم منجر شده و آن ظاهر قرمز و خسته را به چشم‌های شما می‌دهد.

افزایش خطر عفونت چشم

مالش چشم‌ها با دست که معمولا به انواع میکروب‌ها آلوده است، به طور بالقوه چشم‌ها را در معرض میکروب‌ها قرار می‌دهد. باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌توانند از طریق چشم وارد جریان خون شوند. مالش مزمن چشم با افزایش خطر ابتلا به بیماری چشم صورتی و ورم ملتحمه مرتبط است.

چرا چشم‌ها دچار خارش می‌شوند؟

چشم‌ها به دلایل مختلفی از بیماری خشکی چشم گرفته تا آلرژی، دچار خارش می‌شوند. اگر خارش باعث مالش مکرر چشم‌های‌تان می‌شود، برای رفع مشکل با پزشک‌تان مشورت کنید. پزشک می‌تواند قطره‌های استروئیدی موضعی، آنتی هیستامین‌ها یا قطره‌های آبرسان را برای کاهش خارش تجویز کند. به خودتان بیاموزید که مالش چشم‌های‌تان را متوقف کنید. اگرچه ممکن است ترک این عادت مدتی طول بکشد، اما بیشتر اثرات منفی مالش مزمن چشم قابل برگشت هستند. استفاده از کمپرس سرد به‌جای مالیدن چشم، استفاده از عینک به‌جای لنز و استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی یا محلول شست‌وشوی چشم کارهایی هستند که می‌توانند به شما در ترک این عادت کمک کنند./منبع: ba-bamail.com

داروخانه سنتی

این سیر، فشار خون را بالا می‌برد

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

خیلی‌ها از سیر برای کاهش فشار خون استفاده می‌کنند و براساس یک باور قدیمی معتقدند که سیر می‌تواند مهارکننده فشار خون بالای آنها باشد، حتی گاهی خودسرانه داروهای شیمیایی کاهنده فشارخون‌شان را کنار گذاشته و روزانه از سیر به هر شکلی در قالب روغن سیر، قرص سیر، حبه سیر یا موسیر استفاده می‌کنند. آیا واقعا سیر و فرآورده‌های آن می‌تواند مهارکننده پرفشاری خون باشد؟ از دیدگاه طب سنتی، سیر طبیعت گرم و خشک دارد و از نظر گرمی درجه سه است. یعنی گرمی خیلی زیادی دارد به طوری که گرمی درجه چهار به سمیت محصول منجر می‌شود. سیر در مناطق کویری با آب و هوای گرم و خشک یا نیمه‌خشک همچون همدان یا تهران، بوی بیشتر و تند و تیزتری دارد اما در نواحی شمال کشور که رطوبت هوا بیشتر است، سیر تندی کمتری دارد و عقیده بر این است که هرچه سیر بودارتر باشد، پرخاصیت‌تر است. البته در منابع طبی آمده که اثرات سیر کوهی، قوی‌تر از سیر باغی است. سیر کوهی همان موسیر است که در مقایسه با سیر تازه پلویی یا باغی، بوی کمتر ولی فواید بیشتری دارد و توصیه شده برای این‌که از منافع و خواص سیر بهره‌مند شوید می‌توانید از موسیر استفاده کنید.

با توجه به این‌که سیر پتاسیم بالایی دارد، می‌تواند تنظیم‌کننده فشار خون باشد اما در مبتلایان به پرفشاری خون نمی‌تواند به طور موثر کنترل‌کننده و کاهنده فشار خون باشد و افراد با فشار خون بالا باید لزوما و به طور مرتب از داروهای شیمیایی استفاده کنند. جالب است بدانید از دیدگاه طب سنتی، هرچه سیر تندتر باشد، حرارت و گرمی بیشتری در بدن ایجاد می‌کند و اگر این افزایش گرمی همراه با احساس تپش قلب و لرزش یا بی‌قراری باشد، می‌تواند افزایش‌دهنده فشارخون باشد و برای کسانی که دلهره یا خشم و اندوهی پنهان دارند و با نوسان عاطفی دچار نوسان فشار خون می‌شوند، سیر تند می‌تواند فشار خون آنها را بالا ببرد. البته سیر برای مهار نوسانات قلبی که در اثر سردی بدن باشد، مفید و تقویت‌کننده سیستم ایمنی است. در منابع طب سنتی، سیر برای تقویت قدرت جنسی بسیار توصیه شده البته مصرف آن تنها برای تقویت جنسی سردمزاجان مناسب و در گرم‌مزاجان به‌دلیل طبع گرم سیر، اثر معکوس دارد و مصرف زیاد آن در افراد با مزاج گرم و در مناطق گرم سبب خلق و خوی ناپایدار، ناآرامی، تند و تیزی، عصبانیت و خشکی بدن می‌شود.

مطالعات نشان داده که مصرف مکمل یا همان قرص‌سیر به جای استفاده از خود سیر که هنگام جویدن یا پختن مقدار قابل‌توجهی آلیسین (ماده موثره سیر) خارج می‌شود، موثرتر است. در بررسی‌های آزمایشگاهی اثرات درمانی سیر خشک‌شده در مقایسه با روغن سیر، کارآمدتر گزارش شده است.

ایستگاه سلامتی

۷ قانون کاهش وزن

۱ سبزیجات کم‌کالری را در رژیم غذایی بگنجانید

۲ در بیشتر وعده‌های غذایی از پروتئین‌های کم‌چرب استفاده کنید

۳ سه تا پنج بار در هفته ورزش‌های استقامتی انجام دهید

۴ از نوشیدنی‌های کم یا بدون کالری استفاده کنید

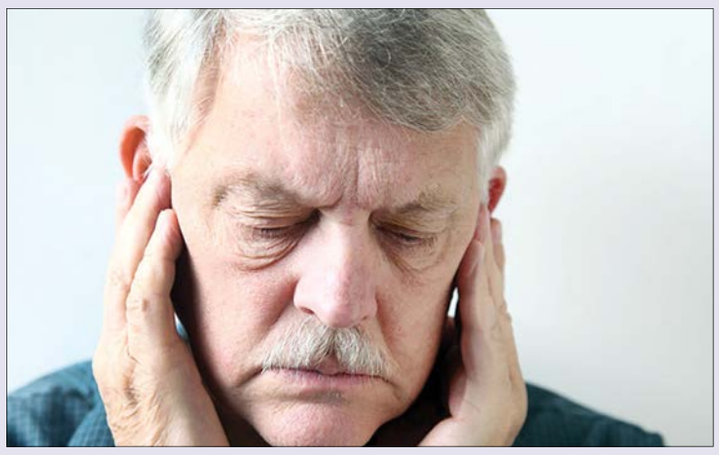
۵ میان‌وعده‌های سالم مانند میوه‌های تازه استفاده کنید

۶ در استفاده از میان‌وعده‌ها زیاده‌روی نکنید

۷ روزی ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی کنید

رادیو سلامت

چرا گوش سکته می‌کند؟



اگر فردی به‌طور ناگهانی شنوایی خود از دست دهد، باید ظرف یک تا دو هفته اول، به پزشک مراجعه کند تا پزشک متخصص ارزیابی‌های لازم را انجام دهد و بیماری درمان شود.

دکتر محمد اجل لوئیان، جراح و متخصص گوش و حلق و بینی در گفت‌وگو با رادیو سلامت با بیان این‌که سکته گوش نامگذاری غلطی است، توضیح می‌دهد: همین بیماری برای چشم هم وجود دارد؛ یعنی سکته چشم هم داریم.

آنچه که مردم را نگران می‌کند و ناراحت‌کننده است، سکته مغز یا قلب است که با سکته گوش فاصله زیادی دارد. واقعیت امر این است که بنابر دلایلی گوش به یک مرتبه شنوایی‌اش را از دست می‌دهد که اصطلاحا آن را سکته گوش می‌نامند.

وی می‌افزاید: در صورت از بین رفتن ناگهانی شنوایی، بیمار باید در ظرف یک الی دو هفته اول به پزشک مراجعه کند، پزشک متخصص ارزیابی می‌کند و اگر سکته گوش رخ داده باشد-البته سکته گوش هم ممکن است نصفه‌ونیمه و ناقص باشد- پزشک درمان را شروع می‌کند که معمولا در نیمی از مراجعان، درمان جواب می‌دهد و شنوایی برمی‌گردد. این متخصص گوش و حلق و بینی تصریح می‌کند: در مورد کسی که بعد از سکته گوش، سوت گوشی پیدا کرده، پزشک برای ارزیابی‌ها و درمان، نیاز به شنوایی‌سنجی و ام‌آرآی دارد. در برخی افراد، سوت گوش ممکن است با درمان‌های اولیه بهبود پیدا نکند و نیاز به مراجعه مجدد به پزشک و درمان‌های طولانی‌تر داشته باشد.

وی در پاسخ به این پرسش که بعد از سکته گوش و کاهش سطح شنوایی یا از بین رفتن کامل شنوایی آیا سمعک تنها راه درمان است، توضیح می‌دهد: اگر احیانا سکته گوش در حدی باشد که مریض نتواند به زندگی عادی ادامه دهد، باید یک شنوایی‌شناس ارزیابی کند که آیا این فرد با سمعک بهبود پیدا می‌کند یا خیر؟

دکتر اجل لوئیان با بیان این‌که تاثیر گذاشتن هندزفری به مدت طولانی در گوش بر روی سکته گوش از نظر علمی ثابت نشده است؛ می‌گوید: اصولا صداهای بلند و طولانی‌مدت روی شنیدار تاثیر می‌گذارد. افرادی که در محیط‌های پرسر و صدا کار می‌کنند، در معرض کاهش شنوایی قرار دارند. گذاشتن هندزفری نیز به مدت طولانی و با صدای بلند، ممکن است منجر به کاهش شنوایی شود.

الو دکتر

ویروس زمستانی گوارش

در این ستون پاسخ سوالات پزشکی شما را که از طریق پیامک به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ روزنامه جام جم ارسال کرده‌اید از متخصصان مربوطه پیگیری می‌کنیم

سوال: علیرضا. ب هستم از تهران تماس می‌گیرم. ۲۸ سال دارم. دو روز پیش به طور ناگهانی دست‌ها و پاهایم درد گرفتند. سپس دچار تب خفیف شدم، گرفتگی، درد عضله‌های معده، استفراغ و اسهال شدید به‌سراغم آمد. به پزشک مراجعه نکردم و با درمان خانگی سعی کردم مشکل را برطرف کنم اما هنوز خوب نیستم و به‌شدت ضعف دارم. علت این عارضه چیست و باید به پزشک مراجعه کنم یا درمان‌های خانگی کافی است؟

پاسخ:

دکتر ایرج خسرونیا
متخصص داخلی- گوارش
سلامت

با نشانه‌هایی که به آن اشاره می‌کنید، احتمالا دستگاه گوارش شما با «نوروویروس» آلوده شده است. به این ویروس، ویروس استفراغ زمستانی نیز می‌گویند. شما حتما نیاز به معاینه بالینی و مراجعه به متخصص گوارش دارید تا علت دقیق بیماری شما مشخص شده و درمان لازم آغاز شود اما فرض را بر این می‌گذاریم که علت بیماری شما همانی است که به آن اشاره شد. این ویروس معمولا در فصل زمستان شایع است و با سرد شدن دمای هوا می‌توان منتظر این ویروس بود. آلودگی با این ویروس می‌تواند باعث التهاب دستگاه گوارش شده و با کسالت شدید، حالت تهوع، استفراغ، اسهال آبکی، سردرد و درد بدن همراه است. نشانه‌های بیماری معمولا ۱۲ تا ۴۸ ساعت بعد از مصرف غذا یا آب آلوده به این ویروس یا دست زدن به دهان یا مصرف غذا با دست آلوده به این ویروس آغاز می‌شود. تماس نزدیک با فرد مبتلا به ویروس نیز باعث ابتلا به بیماری می‌شود. باید در این فصل پیش از مصرف غذا حتما دست‌ها را شسته و غذای سالم مصرف کنید. از حضور در مکان‌های پر ازدحام خودداری کرده یا از ماسک استفاده کنید.

آگهی فراخوان مناقصه

موسسه پایدارسازان قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیا (ص) در نظر دارد عملیات تامین کلیه مصالح، ماشین آلات تجهیزات و تراش آسفالت با استفاده از دستگاه مکانیزه و اجرای روکش آسفالت در شهر اهواز را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
متقاضیان می‌توانند برای دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷ به مدت ۴ روز کاری به مدیریت امور قراردادهای موسسه پایدارسازان مراجعه نمایند.
آدرس: اهواز، کیانپارس، خیابان ۱۷ غربی، پلاک ۱۸، ساختمان ۱۸
شماره تماس: ۹-۳۳۳۸۱۰۰۷-۰۶۱ داخلی ۳۳۶-امور قراردادها
حداکثر زمان تحویل پیشنهادها: ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ می‌باشد.
هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی فراخوان مناقصه

موسسه پایدارسازان قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیا (ص) در نظر دارد عملیات تهیه، بارگیری، حمل و تخلیه مصالح اساس از معادن مورد تایید کارفرما مربوط به پروژه قطعه چهارم باند دوم بابامیدان-گچساران را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
متقاضیان می‌توانند برای دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷ به مدت ۴ روز کاری به مدیریت امور قراردادهای موسسه پایدارسازان مراجعه نمایند.
آدرس: اهواز، کیانپارس، خیابان ۱۷ غربی، پلاک ۱۸، ساختمان ۱۸
شماره تماس: ۹-۳۳۳۸۱۰۰۷-۰۶۱ داخلی ۳۳۶-امور قراردادها
حداکثر زمان تحویل پیشنهادها: ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ می‌باشد.
هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مزایده عمومی

هتل پارسیان PARSIAN HOTEL Shiraz شیراز

هتل پارسیان شیراز وابسته به شرکت هتل‌های بین‌المللی پارسیان با استناد به مجوز های صادره کمیسیون معاملات به شماره ۲۷ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۱ در نظر دارد نسبت به واگذاری موارد مشروحه ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط هتل اقدام نماید.

موضوع واگذاری	میزان سپرده(ریال)
مزایده عمومی نوبت اول اجاره کافی شاپ غرفه تجاری ۱، آرایشگاه، انباری ۱ و ۲	۱۵/۰۰۰/۰۰۰
مزایده عمومی نوبت اول فروش اقلام ضایعاتی تاسیساتی	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰

• از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید جهت اخذ فرم شرایط شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷ تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۶ در ساعات اداری ۹ الی ۱۲ (به استثنای ایام تعطیل) به آدرس زیر مراجعه فرمایند:
• آدرس شیراز: بلوار زند، خیابان رودکی، امور مالی هتل پارسیان شیراز، تلفن ۳۲۳۳۰۰۰۰-۰۷۱
• آخرین مهلت تحویل اسناد: تا ساعت ۱۲ ظهر روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ می‌باشد.
• محل جمع آوری و تحویل اسناد: طبق آدرس فوق
• تاریخ بازگشایی پاکات متقاضیان: در ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۰ می‌باشد.
ضمنا متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.pih.ir مراجعه فرمایند.
هزینه دریافت اسناد مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد.
جهت اخذ اسناد مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال به حساب بانک سینا شعبه قاآنی به شماره ۴۰۴۸۱۶۲۲۹۴۰۴۰۱ به‌نام شرکت هتل‌های بین‌المللی پارسیان- شیراز، واریز و رسید واریزی ارائه گردد.
هتل پارسیان شیراز

آگهی مناقصه و مزایده عمومی یک مرحله‌ای (نوبت اول)

هتل پارسیان PARSIAN HOTEL Enghelab انقلاب

هتل پارسیان انقلاب تهران وابسته به شرکت هتل‌های بین‌المللی پارسیان در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه و مزایده با شرایط آزاد (واجد شرایط و نیاز هتل) به شرح جدول ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط برای مدت یکسال شمسی اقدام نماید.

ردیف	موضوع تشریفات	مبلغ سپرده (ریال)
۱	مناقصه عمومی تامین نیروی انسانی یک مرحله‌ای	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	مناقصه عمومی انتخاب پیمانکار تعمیر و نگهداری ۴ دستگاه آسانسور-یک مرحله‌ای	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	مناقصه عمومی تصفیه‌خانه هتل یک مرحله‌ای	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	مزایده غرفه شماره ۴ (آرایشگاه مردانه)	۵۰,۰۰۰,۰۰۰

• از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید جهت اخذ فرم شرایط شرکت در مناقصه و مزایده از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۱ (به استثناء ایام تعطیل) در ساعات ۹ الی ۱۴ به آدرس زیر مراجعه فرمایند:
آدرس: تهران، خیابان طالقانی، هتل انقلاب، امور قراردادها تلفن ۵-۸۸۹۳۷۲۵۱-۰۲۱
• مهلت تحویل پاکات: تا ساعت ۱۴ ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۱ می‌باشد.
• محل جمع آوری و تحویل اسناد: طبق آدرس فوق
• تاریخ بازگشایی پاکات متقاضیان: در ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۲ می‌باشد.
• ضمناً متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت‌های www.pih.ir و www.ptrco.ir مراجعه فرمایند.
• هزینه دریافت اسناد مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد.
• جهت اخذ اسناد مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب بانک سینا شعبه طالقانی به شماره ۱-۲۳۲۴۲۵۲-۴-۱۱۶ به نام هتل پارسیان انقلاب واریز و رسید واریزی ارائه گردد.
هتل پارسیان انقلاب