

بایدها و نبایدها

گذر از روزهای آلوده

- پیش‌بینی روزانه آلودگی هوادر منطقه خود را بررسی کنید.
- از ماسک‌های تنفسی باتوان فیلتراسیون استاندارد استفاده کنید.
- زمانی که سطح آلودگی بالاست از ورزش در فضای باز خودداری کنید.
- انرژی کمتری در خانه مصرف کنید. تولید برق باعث آلودگی هوامی‌شود.
- از حمل‌ونقل عمومی برای تردد استفاده کنید.
- چوب‌ریزه‌ها را سوزانید. سوزاندن ریزه‌ها از منابع اصلی آلودگی هواست.
- از دستگاه‌های تصفیه هوادر فضاهای داخلی استفاده کنید.

عناّب
این دمنوش برای برونشیت، عفونت ریه، گرفتگی صدا و دفع سموم در هوای آلوده مفید است.

سرخارگل
از بهترین گیاهان برای پاکسازی بدن و خون از سموم ناشی از آلودگی‌های محیطی، به خصوص آلودگی هوا به حساب می‌آید.

گل‌گاوزبان و سنبل‌الطیب
این دمنوش آرام‌بخش است و از بروز گرفتگی عروق قلب در هوای آلوده پیشگیری می‌کند.

آویشن
مصرف آن از بروز مشکلات تنفسی به ویژه در مبتلایان به آسم و برونشیت مزمن جلوگیری می‌کند.

ربشه شیرین بیان
شیرین بیان به همراه ختمی و میخک در بسیاری از فرهنگ‌ها برای پاکسازی بدن استفاده می‌شود.

۱۰ نشانه خطرناک لخته خون

لخته‌های خون، توده‌هایی از خون بسته شده هستند. لخته شدن خون در حالت طبیعی فرآیندی مفید است که به توقف خونریزی کمک می‌کند. اما وقتی لخته در رگ‌های عمیق ظاهر شود، می‌تواند بسیار خطرناک باشد. این نوع خطرناک لخته به عنوان ترومبوز ورید عمقی (DVT) شناخته می‌شود و در گردش خون انسداد جدی ایجاد می‌کند. همچنین اگر لخته خون از جایی که در آن ایجاد شده جدا شود و به قلب یا ریه برسد، می‌تواند عواقبی مرگبار داشته‌باشد. در ادامه ۱۰ علامت هشداردهنده ترومبوز ورید عمقی را که نباید نادیده گرفته‌شود، بررسی می‌کنیم.

پاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

ممکن است عامل آن آمبولی ریه باشد. این نوع درد قفسه سینه معمولاً کوبنده است و تفاوت اصلی آن با درد قفسه سینه ناشی از حمله قلبی این است که درد ناشی از آمبولی ریه همیشه بدتر می‌شود. در هر صورت، باید فوراً با مراکز درمانی تماس بگیرید؛ زیرا هر دو حالت می‌توانند خطرناک باشند.

تپش قلب

وجود لخته خون در قلب باعث می‌شود احساس تپش قلب داشته‌باشید. در این حالت، تکی‌کاری یا ضربان قلب بالایی می‌تواند به دلیل سطح پایین اکسیژن در ریه‌ها ایجاد شود. در نتیجه قلب سعی می‌کند این کمبود را جبران کند و سریع‌تر می‌تپد.

تنگی نفس

اگر ناگهان متوجه شدید نفس عمیق کشیدن برای‌تان سخت شده، ممکن است علامت لخته خون در ریه باشد که به آن آمبولی ریه می‌گویند.

سرفه بدون دلیل

اگر گاهی دچار حملات غیرمنتظره سرفه‌های خشک و همچنین تنگی نفس، درد قفسه سینه و افزایش ضربان قلب می‌شوید، ممکن است علش آمبولی ریه باشد. سرفه همچنین ممکن است با خون و مخاط همراه باشد.

درد قفسه سینه

اگر هنگام تنفس عمیق دچار درد قفسه سینه می‌شوید،

ایجاد لکه‌های قرمز یا تیره روی پا

لکه‌های قرمز یا تیره روی پوست که بدون دلیل ظاهر می‌شوند می‌توانند نشانه‌ای از لخته شدن خون در پا باشند. همچنین ممکن است در این نواحی احساس حساسیت و گرما و هنگام خم کردن پا به سمت بالا احساس درد کنید.

درد بازو یا پا

اگرچه معمولاً ترومبوز ورید عمقی علامت‌های متعددی دارد، اما تنها علامت این وضعیت جدی ممکن است درد باشد. درد ناشی از لخته خون را می‌توان به‌راحتی با گرفتگی عضلانی اشتباه گرفت، اما این نوع درد معمولاً زمانی رخ می‌دهد که در حال راه رفتن یا خم کردن پاها به سمت بالا هستید.

دمنوش‌های مفید در روزهای خاکستری

داروخانه سنتی

رهایی از تنبلی تخمدان با درمان‌های گیاهی امکان‌پذیر است؟
پیچیدن نسخه تنبلی تخمدان

آمارها نشان می‌دهد درصد نسبتاً زیادی از خانم‌ها مبتلا به تخمدان پلی‌کیستیک یا همان تنبلی تخمدان هستند و بسیاری از این افراد برای فرار از مصرف داروهای هورمونی به درمان گیاهی این بیماری فکر می‌کنند. اما پرسش اینجاست که آیا می‌توان با طب سنتی و به واسطه اقدامات و داروهای گیاهی، تنبلی تخمدان را درمان یا دست‌کم کنترل کرد؟ به دلیل اهمیت این موضوع در گفت‌وگو با دکتر مریم مشهدی، متخصص طب سنتی، دیدگاه طب سنتی را جویا شدیم.

در تخمدان‌ها انواع مختلفی از کیست‌ها می‌تواند ایجاد شود. برخی از این کیست‌ها ساده و برخی پیچیده هستند. تخمدان پلی‌کیستیک به معنی تجمع فولیکول‌های آزاد نشده در تخمدان است که بر اساس شدت و ضعف، علامت‌های مختلفی از جمله چاقی، جوش صورت، اختلالات هورمونی، موهای زائد و... دارد. این بیماری در برخی، بی‌علامت است و سبب بروز اختلال در تخم‌گذاری و قاعدگی نمی‌شود ولی در تعدادی از افراد می‌تواند از ایجاد قاعدگی جلوگیری کرده و نیاز به درمان دارویی داشته باشد.

تنبلی تخمدان، نشانه سردی

برخی از مبتلایان و تعدادی از مدعیان طب سنتی، تنبلی تخمدان را به دلیل سردی تخمدان و تجمع بلغم در بدن عنوان می‌کنند اما به گفته دکتر مشهدی، فرد یا هر مازگی می‌تواند درگیر این بیماری شود و این طور نیست که فقط بدن افراد سردمزاج مستعد این بیماری باشد. سرد شدن یکی از عوامل بروز این بیماری است اما هر سرد شدنی سبب بروز این بیماری نمی‌شود. از دیدگاه طب سنتی اختلال در عملکرد اعضا نظیر معده، کبد و مغز می‌تواند با بروز این بیماری در ارتباط باشد.

اصول رهایی از تنبلی تخمدان

از دیدگاه طب سنتی توصیه‌هایی عمومی در مورد این بیماری وجود دارد که مهم‌ترین آن اصلاح سبک‌زندگی و رعایت شش اصل حفظ سلامتی است. استرس، اضطراب و افسردگی از عوامل بروز این بیماری است که باید هيجانات منفی کنترل شود. اصلاح الگوی خواب در این بیماری بسیار موثر است. بهترین ساعت خواب برای کمک به تنظیم هورمون‌ها، ۱۰ شب است. برای افزایش خون‌رسانی به اعضای بدن، داشتن فعالیت بدنی روزانه، دویدن، پیاده‌روی و ورزش در حدی که کمی ضربان قلب بالا برود و تنفس سریع شود توصیه می‌گردد. از انجام ورزش‌های سنگین و حرفه‌ای و هر فعالیتی که به بدن فشار آورد، پرهیز شود. قدم‌بندی اجتناب از مصرف غذاهای غلیظ مانند غذاهای رشته‌ای و خمیری نظیر ماکارونی و لازانیا و آش رشته و نان‌های خمیر است. اغلب مبتلایان، دچار مشکلات گوارشی هستند و بهتر است ماست، دوغ، خیار، گوجه، سیر، پیاز خام و گوشت گوساله کمتر مصرف کنند.

نسخه گیاهی

در طب سنتی، درمان‌ها به صورت گیاهی و در قالب کیسول و دارو و گاهی مصرف مستقیم گیاه است. از منظر این مکتب درمان قطعی این بیماری ادعای درستی نیست اما با اصلاح سبک زندگی در اغلب موارد بیماری کنترل خواهد شد.



کمیسیون معاملات (آگهی فراخوان عمومی جذب سرمایه گذار)

منطقه آزاد قشم

آگهی فراخوان عمومی شناسایی و جذب سرمایه‌گذار حقیقی / حقوقی به منظور بازطراحی، نوسازی ابنیه، نما و تاسیسات و تجهیز کامل صوتی و تصویری مجموعه تالار وحدت متعلق به سازمان منطقه آزاد قشم به روش BOT وفق شرح تفصیلی ذیل :

سازمان منطقه آزاد تجاری – صنعتی قشم در نظر دارد باز طراحی، نوسازی ابنیه، نما و تاسیسات و تجهیز کامل صوتی و تصویری مجموعه تالار وحدت (واقع در قشم بلوار ولیعصر) به روش BOT را به شرکت حقوقی یا شخص حقیقی دارای صلاحیت واگذار نماید:

تعهدات سرمایه‌گذار:

- انجام کامل بازطراحی نما، معماری داخلی ، سیستم تاسیسات برق و مکانیک و محوطه، همچنین طراحی کامل سیستم‌های صوتی و تصویری مورد نیاز برای اجرای مراسم‌های مناسبتی و...
- اجرای کامل نوسازی نمای بیرونی، فضاهای داخلی، تاسیسات برق و مکانیک و جریان ضعیف همچنین تهیه و نصب سیستم‌های صوتی و تصویری مورد نیاز و مطابق طراحی تایید شده توسط سازمان منطقه آزاد
- راه اندازی تخمومی مجموعه تالار وحدت مطابق زمانبندی مورد توافق
- تحويل (Transfer) تمامی ابنیه ها ، تاسیسات ،تجهیزات، لوازم و... به سازمان منطقه آزاد پس از سپری شدن دوره زمانی بهره‌برداری (Operation)
- از تاریخ درج این فراخوان به مدت ۱۰ روز (۱۴۰۱/۰۹/۲۸ لغایت ۱۴۰۱/۱۰/۰۷) 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 قراردادها به آدرس جزیره قشم، اسکله بندر بهمن ساختمان مدیریت حقوقی و قراردادها، دبیرخانه کمیسیون معاملات، کدپستی ۷۹۵۱۶۱۷۴۸ و تلفن: ۰۳۵۲۵۲۱۵۰-۰۷۶ ارسال نمایند.

مدارک مورد نیاز:

الف) ارائه سوابق کاری مرتبط در حوزه امور فرهنگی و هنری

ب) آخرین گردش مالی تایید شده و تمکن مالی توسط معاونت اقتصادی سازمان

ج) درخواست رسمی شرکت با امضای صاحبان امضا مجاز یا درخواست رسمی توسط شخص حقیقی

د) اساسنامه، آخرین آگهی تغییرات شرکت، کپی شناسنامه و کارت ملی صاحبان امضا برای شرکت

یا کپی شناسنامه و کارت ملی برای اشخاص حقیقی

محل تسلیم پیشنهادها:

جزیره قشم ، اسکله بندر بهمن، ساختمان اداره کل حقوقی، دبیرخانه کمیسیون معاملات

● به پیشنهاداتی 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 قشم پس از طی فرآیند قانونی واگذار می‌گردد.

دبیر خانه کمیسیون معاملات

م الف/ ۱۲۰- ۱۴۰۱

آگهی مناقصه عمومی

یک مرحله‌ای – نوبت اول

دانشگاه فرهنگیان (سازمان مرکزی) به شانسه ملی ۱۴۰۰۲۳۶۶۰۳۰ کد اقتصادی ۴۱۱۳۶۵۹۹۶۵۸۵ با شماره فراخوان ۴۱۰۰۹۲۱۶۱۰۰۰۶۱ به نشانی: تهران، شهرک قدس، بلوار شهید فرحزادی، خیابان تربیت معلم در نظر دارد نسبت به احداث سرویس بهداشتی خوابگاه مرکز آموزش عالی دانشور نیشابور- دانشگاه فرهنگیان استان خراسان رضوی از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سستاد) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نماید.
متقاضیان واجد شرایط می‌توانند، مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد و شرایط مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران را از طریق چاب آگهی نوبت دوم که حداقل ظرف مدت ۵ روز از تاریخ نشر این آگهی منتشر خواهد شد، پیگیری نمایند.
تلفن تماس ضروری: ۰۵۱۳۸۷۶۹۶۶۷-۰۲۱۸۷۷۵۱۳۵۳
نشانی الکترونیکی: www.cfu.ac.ir

آگهی مزایده عمومی

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 آ.آ.رایشگاه، 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: پلوار زند، خیابان رودکی، امور مالی هتل پارسیان شیراز، تلفن ۰۷۱-۳۲۳۳۰۰۰۰
- 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.
- ضمناً 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 قائنی به شماره ۴۰۴۸۱۶۲۲۹۴۰۴۰۱ به‌نام شرکت هتل‌های بین‌المللی پارسیان- شیراز، واریز و رسید واریزی ارائه گردد.

هتل پارسیان شیراز

آگهی مشارکت

در کشت محصولات گلخانه

شرکت زمین کشت پایدار زنید (سهایی نامی)

شرکت زمین کشت پایدار زنید به منظور **جهت سرمایه‌گذاری و مشارکت در کشت محصولات گلخانه خود از متقاضیان دعوت به همکاری نماید.**

مهلت ارسال مدارک: ۱۴۰۱/۱۰/۰۴

زمان برگزاری: ۱۴۰۱/۱۰/۰۵

نشانی: استان مرکزی، شهرستان زنندیه، کیلومتر ۱۲ جاده خشک‌رود متقاضیان محترم می‌توانند جهت هماهنگی با شماره تلفن‌های آقای صالحی (مدیر گلخانه) ۰۹۱۸۸۶۰۵۸۲۶- آقای رضی ثی ۰۹۱۲۸۵۸۰۴۲۲- تماس حاصل فرمایند.

آگهی مزایده

فروشی کود دامی

شرکت زمین کشت پایدار زنید (سهایی نامی)

شرکت زمین کشت پایدار زنید به منظور **کود دامی تولید شده در واحدهای دامداری خود را از طریق مزایده برای دوره یکساله به فروش برساند.**

مهلت ارسال مدارک: ۱۴۰۱/۱۰/۰۴

زمان برگزاری: ۱۴۰۱/۱۰/۰۵

نشانی: استان مر کزی، شهرستان زنندیه، کیلومتر ۱۲ جاده خشک‌رود متقاضیان محترم می‌توانند جهت هماهنگی با شماره تلفن های ذیل تماس حاصل فرمایند.

آقای یوسفی ۰۹۱۲۶۱۴۴۸۷۰- آقای رضی ثی ۰۹۱۲۸۵۸۰۴۲۲-

آگهی مزایده

مساقات باغات پسته

شرکت زمین کشت پایدار زنید به منظور **درباره ۱۶۰ هکتار باغات پسته خود واقع در شهرستان زنندیه را به صورت مسابقات (سهیم از محصول) به پیمانکاران و یا اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط واگذار نماید:**

۱- باغ پسته سعید آباد ۶ هکتار

۲- باغ پسته حسین زاد ۱۶ هکتار

۳- باغ پسته خور آباد ۸۶ هکتار

۴- باغ پسته پیام ۵۲ هکتار

مهلت ارسال مدارک: ۱۴۰۱/۱۰/۰۴ زمان برگزاری مزایده: ۱۴۰۱/۱۰/۰۵ آدرس: استان مرکزی، شهرستان زنندیه، کیلومتر ۱۲ جاده خشک‌رود متقاضیان می‌توانند جهت هماهنگی و دریافت اسناد با شماره تلفن های ذیل تماس حاصل نمایند.

آقای آقای رضی ثی ۰۹۱۲۸۵۸۰۴۲۲- و آقای آقامیری ۰۹۹۱۹۹۰۹۸۰۰-