

از خواص ادویه‌ها بیشتر بدانیم

خواص ادویه‌ها و استفاده از آنها در زمان‌های مناسب از جمله توصیه‌های مهم طب سنتی است که یکی از آنها دارچین است. دارچین مملو از مواد مغذی و برای سلامت انسان بسیار مفید است و می‌تواند در طول زمستان از کاهش علائم سرماخوردگی گرفته تا گرم نگه داشتن بدن، سلامت کلی را تضمین کند. یک قاشق چایخوری پودر دارچین حاوی ۶ کالری، ۲ گرم کربوهیدرات، یک گرم فیبر غذایی، ۰.۱ گرم قند، ۰.۱ گرم چربی، ویتامین‌های K و A، ۲۶ میلی‌گرم کلسیم، ۰.۴ میلی‌گرم منگنز، ۱ میلی‌گرم منیزیم و ۱۱ میلی‌گرم پتاسیم است و خواص جالبی هم دارد؛ از جمله بهبود گردش خون و افزایش دمای بدن در هوای سرد، دارا بودن خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی که از سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کند، کاهش وزن بدن به‌دلیل تنظیم سطح قند خون و ایجاد احساس سیری، خواص ضد میکروبی و همچنین اثر ضدالتهابی.

راه‌های تقویت قلب با پیاده‌روی

پیاده‌روی از مرسوم‌ترین ورزش‌هایی است که انجام آن به راحتی امکانپذیر است. اضافه کردن چند فعالیت اضافی به روال پیاده‌روی، حتی می‌تواند منجر به تقویت قلب شود و به بهبود گردش خون تا کاهش استرس کمک کند؛ از جمله سرعت دادن به قدم زدن که منجر به تسریع گردش خون و تقویت ماهیچه قلب می‌شود یا تاوب در پیاده‌روی که افراد بین سرعت تند و کندتر حرکت کنند. همچنین توصیه می‌شود که حین پیاده‌روی بازوهای خود را به‌طور طبیعی بچرخانید یا وزنه‌های سبکی در دست نگه دارید تا بالاتنه هم درگیر شود. تنفس عمیق حین پیاده‌روی هم یک روش مناسب و ساده برای بهبود سلامت قلب است. سعی کنید با ۴ شماره نفس عمیق بکشید، با ۳ شماره آن را نگه دارید و با ۶ شماره بازدم داشته باشید. راه رفتن در طبیعت هم هورمون‌های استرس و فشار روی قلب را کاهش می‌دهد.



آمار بالای سوختگی در کشور

مصطفی دهم‌ده‌دای، رئیس بیمارستان سوانح سوختگی مطهری: میزان رعایت نکات ایمنی در ایران با کشورهای توسعه‌یافته برابر است و این باعث افزایش آمار سوختگی در کشور شده. مایعات داغ، حوادث شغلی، روشن کردن آتش با الکل و زل‌های آتش‌زنه، سوختگی الکتریکی، اسید و... از مهم‌ترین عوامل این آسیب هستند.



آمار عجیب سقط جنین در کشور

فاطمه محمد بیگی، نایب‌رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس: روزانه هزار سقط جنین غیرقانونی در کشور صورت می‌گیرد و بیش از ۸۰ درصد آنها در منازل و از طریق داروهای شبکه مجازی انجام می‌شود. تجارت و مباشرت در این خصوص علاوه بر مجازات باعث باطل شدن پروانه داروخانه و نظام پزشکی است.

عفونت را پشت گوش نینداز

بیشتر والدین، عفونت گوش را در بچه‌ها جدی نمی‌گیرند

مراجعه کودکان به پزشک است. خیلی از والدین زمانی که کودکشان دچار گوش درد ناشی از عفونت‌های ویروسی می‌شود، آن را عارضه‌ای پیش یا افتاده محسوب می‌کنند و تصور می‌کنند خودبه‌خود بهبود پیدا می‌کند. در حالی که عفونت گوش کودکان در صورت طولانی شدن می‌تواند مشکلات متعددی ایجاد کند. با توجه به اهمیت این موضوع، در این باره بیشتر بدانیم.

راه‌های پیشگیری از عفونت گوش

- در خیلی از موارد، مایع پشت پرده گوش جذب و مشکل عفونت گوش خود به خود برطرف می‌شود، اما در کودکانی که به‌صورت طولانی‌مدت بیشتر از ۴ ماه باقی می‌ماند، ممکن است به شکل جدی تأثیرات غیرقابل برگشتی در شنوایی آنها و دیگر مشکلات داشته باشد.
- والدین باید بعد از طی شدن دوره سرماخوردگی کودک، حتماً شنوایی او را تست کنند؛ مثلاً ببینند آیا شنوایی‌اش سنگین نشده؟ آیا وقتی صدایش می‌کنند، جواب می‌دهد؟ آیا اصرار ندارد که صدای تلویزیون را برایش زیاد کنند؟
- معمولاً درمان کامل عفونت گوش میانی حدود ۲ هفته طول می‌کشد، اما خیلی مهم است که بعد از اتمام درمان ۲ هفته‌ای، کودک دوباره توسط پزشک معالج معاینه شود تا در صورت نیاز، درمان ادامه پیدا کند چون بهبود عفونت گوش در بعضی از کودکان زمان‌بر است.
- مراقب باشید کودک دست‌های آلوده‌اش را بیرون، دست‌هایش را بشویید.
- بعد از واردخانه شدن از دست‌هایش را بشویید.
- بعد از حمام، گوش‌هایش را خشک کنید.
- آرزوی را با کمک پزشک کنترل کنید.
- از تمیزی گوش بچه همیشه اطمینان حاصل کنید.
- از محیط آلوده و دودی دورش کنید.

علائم عفونت گوش

- احساس درد در گوش
- مشکل در شنیدن
- سنگین‌شدن کودک
- پایس‌خ‌دادن
- ترشح چرکی گوش
- گرفتگی گوش
- وزوز گوش
- اختلال خواب
- بی‌اشتهایی
- سردرد
- گریه کردن

مهم‌ترین دلایل عفونت گوش کودک

- عفونت‌های تنفسی (مثل سرماخوردگی و...)
- آلرژی فصلی
- ضعف سیستم ایمنی
- قرارگرفتن در معرض دود سیگار
- رعایت‌نکردن مراقبت‌های بهداشتی

عوارض طولانی‌شدن عفونت گوش

- افت موقت یا دائمی شنوایی
- اختلال در تکلم و یادگیری کودک در سنین حساس رشد
- ناشنوایی
- گسترش عفونت
- عفونت‌های مکرر

کودک ۵ سالگی عفونت گوش را تجربه می‌کنند.



علائم عفونت گوش در کودکان زیر یک سال:
 گریه‌های شدید
 کشیدن گوش
 دست‌زدن به گوش
 بی‌خوابی



دکتر علی محمد اصغری
فوق تخصص گوش

عفونت گوش می‌تواند علاوه بر ایجاد درد در گوش‌ها و اختلال در شنوایی باعث چشم‌درد، فک‌درد و دندان‌درد هم بشود. در ضمن عفونت‌های وسیع‌تر در گوش میانی می‌تواند در بافت‌های حجمه از جمله مغز منتشر و منجر به بروز مننژیت شود.

در خیلی از موارد، مایع پشت پرده گوش جذب و مشکل عفونت گوش خود به خود برطرف می‌شود، اما در کودکانی که به‌صورت طولانی‌مدت بیشتر از ۴ ماه باقی می‌ماند، ممکن است به شکل جدی تأثیرات غیرقابل برگشتی در شنوایی آنها و دیگر مشکلات داشته باشد.

والدین باید بعد از طی شدن دوره سرماخوردگی کودک، حتماً شنوایی او را تست کنند؛ مثلاً ببینند آیا شنوایی‌اش سنگین نشده؟ آیا وقتی صدایش می‌کنند، جواب می‌دهد؟ آیا اصرار ندارد که صدای تلویزیون را برایش زیاد کنند؟

معمولاً درمان کامل عفونت گوش میانی حدود ۲ هفته طول می‌کشد، اما خیلی مهم است که بعد از اتمام درمان ۲ هفته‌ای، کودک دوباره توسط پزشک معالج معاینه شود تا در صورت نیاز، درمان ادامه پیدا کند چون بهبود عفونت گوش در بعضی از کودکان زمان‌بر است.

استخوان‌های سست

سن پوکی استخوان در ایران به حدود ۴۰ سالگی رسیده و به تأکید متخصصان، یکی از عوامل مؤثر در این مسئله بی‌توجهی به اهمیت مصرف روزانه لبنیات است. لبنیات می‌تواند سلامت استخوان‌ها، سلامت دستگاه گوارش، تأمین کلسیم و پروتئین بدن، تأمین و جذب ویتامین D و... را تضمین کند و عدم مصرف آن، همه این موارد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آمارهای عجیب از فقر مصرف لبنیات در ایران را بخوانید.

۳۰ درصد

کمتر از میانگین جهانی در ایران لبنیات مصرف می‌شود.

۲۰ درصد

ایرانی‌ها روزانه حداقل ۲ واحد شیر و سایر لبنیات مصرف می‌کنند و درباره سایر افراد این عدد کمتر از یک واحد هم گزارش می‌شود.

۱۶۰ کیلوگرم

سرنانه مصرف لبنیات در جهان به ازای هر فرد در سال است، اما مردم ایران در خوش‌بینانه‌ترین حالت ۷۰ کیلوگرم لبنیات مصرف می‌کنند.

۳ واحد

لبنیات به‌ویژه «شیر و ماست» نیاز کلی کودکان برای مصرف روزانه است و برای بزرگسالان هم روزانه ۲ تا ۳ واحد لبنیات یا جایگزین‌های لبنی توصیه می‌شود.

۶ عارضه

از جمله مشکلات استخوانی، پوکی استخوان، کوتاهی قد، پوسیدگی دندان‌ها، دیابت نوع ۲ و حتی ابتلا به برخی سرطان‌ها از مهم‌ترین عوارض مصرف کم لبنیات است.

آگهی مزایده فروش ضایعات دومرحله‌ای

یک شرکت درنظر دارد اجناس ضایعاتی خود را شامل: آهن آلات، آلومینیوم، چوب و... را در شهر تهران و گیلانند از طریق مزایده بفروش برساند.

مبلغ سپرده شرکت در مزایده: ۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال

مهلت دریافت و مبلغ اسناد:

متقاضیان می‌توانند حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۲ پس از هماهنگی قبلی با شماره تلفن ۲۳۸۲۴۳۲۱

بپرداخت مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال اسناد مزایده را خریداری نمایند.

در ضمن هزینه چاپ دو نوبت آگهی و کارشناسی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

آگهی مزایده



شرکت صنعتی نیرو محرکه در نظر دارد مجموعه ۱۴ عددی دنده و محورهای گیربکس پراید را به صورت قراردادی و از طریق مزایده عمومی به فروش رساند.

هزینه آگهی و ارزیابی کارشناس رسمی دادگستری بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

متقاضیان می‌توانند به منظور کسب اطلاعات بیشتر، بازدید و ارائه پیشنهاد از تاریخ یکشنبه ۱۴۰۳/۱۰/۰۲ الی ۱۴۰۳/۱۰/۰۹ (به‌غیر از روز ۷ دی ماه) از ساعت ۸ الی ۱۲ به محل کارخانه واقع در قزوین - شهر صنعتی البرز - نرسیده به فلکه اول مراجعه نمایند.

تلفن: ۰۲۱۴۹۱۰۱۲۴۰

مزایده عمومی



شرکت خوراک دام پارس (سهامی عام) در نظر دارد یک قطعه از املاک خویش را مطابق با وضعیت موجود و مشخصات و شرایط اعلامی ذیل، از طریق مزایده عمومی به فروش برساند:

- میزان سپرده شرکت در مزایده معادل ۵٪ مبلغ پایه مندرج در آگهی بصورت ضمانتنامه بانکی / سپرده نقدی / چک تضمین شده بانکی با اعتبار ۳۰ روزه که می‌بایست در وجه شرکت خوراک دام پارس تهیه و به همراه اسناد و پیشنهاد خود تحویل نمایند.
- متقاضیان می‌توانند ضمن واریز مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۴۷۱۳۶۳۰۲ نزد بانک کشاورزی شعبه میدان توحید بنام شرکت خوراک دام پارس (سهامی عام)، از مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۲ لغایت ۱۴۰۳/۱۰/۰۶ در ساعات اداری (۸ صبح الی ۱۶ بعدازظهر) به نشانی تهران، بزرگراه لشگری، کیلومتر ۱۰، روبروی رنگ هاولیوکس، کارخانه خوراک دام پارس، واحد امور حقوقی و قراردادهای مراجعه نموده و اسناد مزایده را دریافت نمایند.
- امکان بازدید از مورد مزایده از مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۸ لغایت ۱۴۰۳/۱۰/۱۲ در ساعات اداری و با هماهنگی قبلی محیا می‌باشد.
- متقاضیان شرکت در مزایده نهایتاً تا پایان ساعت اداری مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۵ فرصت خواهند داشت اسناد تکمیل شده مزایده و مبلغ پیشنهاد قیمت به انضمام سپرده شرکت در مزایده را در پاکت‌های سربسته و پلمپ شده (طبق اصول مندرج در برگ شرایط شرکت در مزایده) به همان نشانی محل دریافت اسناد صدراالناشره، تحویل و رسید دریافت دارند. همچنین متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۲۱۴۴۵۷۰۳ تماس حاصل نمایند.
- زمان بازگشایی پاکت‌های پیشنهادی راس ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۷ انجام و برنده مزایده و همچنین نفر دوم مزایده، پس از کنترل اسناد و مدارک ارسالی و بررسی پیشنهادات ارائه شده، تعیین و اعلام خواهند شد.
- پیشنهادات فاقد تضمین، مخدوش، مبهم و یا مشروط از درجه اعتبار ساقط بوده و تکمیل و رعایت مفاد اسناد مزایده طبق اصول مندرج در آوراق شرایط مزایده الزامیست.
- این شرکت در رد یا قبول پیشنهادات واصله، تا پایان مراحل مزایده و قبل از تنظیم قرارداد و مضافاً جهت تمدید مهلت مزایده یا ابطال آن، اختیار کامل داشته و متقاضی حق هرگونه اعتراض و ادعا بعدی نسبت به مفاد این بند را از خود سلب نمی‌نماید.

ردیف	موضوع مزایده	قیمت پایه (ریال)	نوع کاربری	مساحت (مترمربع)	وضعیت مالکیت	آدرس ملک	مشخصات	شرایط پرداخت
۱	ویلا	۱۶/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	مسکونی	۱۷۵	سند رسمی شش‌دانگ	شهرستان ساری، فرح‌آباد خیابان گلستان	فاقد تصرف و در ید مالک	بصورت نقد

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۰۵ / ۱۴۰۳



شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	ساخت اتاق نگهداری زیر پل‌های مکانیزه، احداث سقف سبک و پوشاندن محوطه ساختمانی مستور - سنگسوزی و بازسازی ساختمان کوثر ۳	۴۰,۱۶۴,۹۷۵,۲۰۲	۱,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شرکت کنندگان موظف به ارائه صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصصی ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت شرکت در مناقصه می‌باشند.	۱۲ ماه شمسی

۱- به قراردادهای منعقد شده پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.

۲- به اطلاع می‌رساند «اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.»

۳- شرکت کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۰۰۸۷۰۰۶۰۰۰۷۸۵ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانت‌نامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می‌باشند.

۴- از پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه ها دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادهای واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۰۸۸۴۹۶۹۰۶). بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط‌خوردگی در پاکت «ب» به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادات و تشخیص برنده مناقصه‌ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد این‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای شهرداری منطقه هفت تهران ایجاد نمی‌کند و مهلت ارائه اسناد و دریافت پاکت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مناقصه‌ها می‌باشد.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک مناقصه و قوانین و مقررات شهرداری تهران و آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک مناقصه‌ها را پس از مهر و امضا به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت‌های «الف» و «ب» دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.

۵- اسناد و فرم شرکت در مناقصه و اسناد مناقصه فقط به فرد صاحب امضاء شرکت مناقضی یا دارای معرفی‌نامه از شرکت مناقضی تحویل داده خواهد شد.

۶- پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷

آگهی مزایده عمومی حراج حضوری شماره ۱۴۰۳/۲۹



شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری حراج حضوری طی یک مرحله به بالاترین قیمت پیشنهادی بفروش برساند، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در حراج حضوری دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)	محل بازدید: حراج حضوری	شرایط
۱	فروش ضایعات و اموال اسقاطی	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تهران اتوبان شهید سلیمانی بعد از خیابان کابلی پلاک ۱۳۳۴	متقاضیان شرکت در حراج حضوری موظف به واریز هر دو فیش بصورت مجزی و شرکت در هر دو موضوع حراج الزامی می‌باشد.
	فروش اقلام غیرمصرفی	۱۲۵,۰۰۰,۰۰۰	تهران خیابان ابن یمن تقاطع خیابان سبیهو مرکز دیوی گل و گیاه شهرداری منطقه ۷	

الف - شرایط مناقضی: مطابق شرایط مندرج در اسناد و مدارک

ب - محل دریافت اسناد و شرایط: میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی منطقه ۷ شهرداری تهران، طبقه دوم (اداره قراردادها) ۰۸۸۴۶۹۶۲۰-۰۴۳-۸۸۴۶۸۰۴۳

ج - مهلت ارائه اسناد و تحویل پاکت‌ها: ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی می‌باشد.

و به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت «الف» دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.

د - پرداخت هرگونه عوارض و مالیات بر عهده خریدار می‌باشد.

ذ - وجه اقلام خریداری شده به صورت نقدی دریافت می‌گردد.

ر - پرداخت هزینه انتشار این آگهی و هزینه کارشناسی به عهده برنده حراج می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷