صفحه‌آرا: حامد یزدانی

طب ایرانی

فواید روغن زیتون برای کبد چرب

شاید از روغن زیتون استفاده کنید، ولی عملا از فواید یا همه فوایدی که دارد، خبر نداشته باشـــید. از نظر طب ایرانی و متخصصان آن، روغن زیتون می‌تواند برای مشـــکل کبد چرب مورد استفاده قرار بگیرد. اما چطور چنین اتفاقی رخ می‌دهد؟ از نظر طب ایرانی، برخی از خوراکی‌ها و غذاهایی که استفاده می‌کنیم، به‌اصطلاح حمّال دارو هســـتند؛ یعنی اینها دارو را به اندام‌هایی مثل قلب و... می‌رسانند. روغن زیتون، دارو را به کبد می‌رساند، همانطور که زعفران دارو را به قلب. به این منظور، توصیه می‌شود یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را با مقداری آبلیمو در یک فنجان آبجوش ترکیب کنید و نیم ساعت قبل از غذا استفاده کنید. با این کار، هم کبد و کیسه صفرای خودتان را پاکسازی می‌کنید و هم یبوست را رفع می‌کنید.
پس این قاعده را خوب به‌خاطر داشـــته باشید که اگر می‌خواهید خواص خوراکی‌ها و غذاهای مناسب کبدتان یا مناسب رفع کبد چرب اثرگذاری بیشتری داشته باشند، باید از روغن زیتون استفاده کنید؛ چون باعث می‌شود ارزش دارویی و غذایی آنها، به عضو مورد نظر منتقل شود.

نکته بهداشتی روز

۴ باور نادرست

سوزش سر دل (احساس سوزش در قفسه سینه اغلب پس از غذاخوردن) می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد و همه تجربه‌اش را داشـــته یا دارند. همچنین می‌تواند یکی از علائم بیماری ریفلاکس معده به مری (GERD) باشد که در آن محتویات اسیدی معده به درون مری بازمی‌گردد.

۱ باور نادرست شماره یک: سوزش سر دل و ریفلاکس اسید معده یکی هستند.
۲ باور نادرست شماره ۲: انتخاب رژیم غذایی تنها دلیل سوزش سر دل است.
۳ باور نادرست شماره ۳: نوشیدن شیر، درمان سریعی برای سوزش سر دل است.
۴ باور نادرست شماره ۴: مصرف منظم آنتی‌اسیدها مفید است.

پرخوری‌نکردن، عجله‌نکردن در خوردن وعده‌های غذایی و خوردن غذاهای پرفیبرو... از راهکارهای کاهش سوزش دل است.

تسهیل در دسترسی به داروهای نادر

با پیگیری بنیاد بیماری‌های نادر، سازمان غذا و دارو، ضابطه جدیدی درنظر گرفته تا دسترسی به داروهای اورفان تسهیل شود. این داروها، داروهای کم‌کاربرد ویژه بیماری‌های نادر هستند. این امر باعث می‌شود تا دسترسی به این داروها که قبلا با مشکلاتی روبه‌رو بود، آسان‌تر شود.

خبرهایی که نمی‌بینید

هشدار جمعیتی

دبیر ستاد ملی جمعیت کشور گفته است که کاهش نرخ رشد جمعیت ایران، یک مسئله چندعاملی است که باید در آن، هم به مسائل فرهنگی و هم به مسائل اجتماعی توجه کرد. مرضیه وحیددستجردی، همچنین اشاره کرده که این امر، همکاری همه مسئولان در زمینه جمعیت و سلامت مادران و نوزادان را می‌طلبد.

کرونا برگشته؟

باید واکسن‌های جدید داخلی و وارداتی کرونا در داروخانه‌ها در دسترس باشد

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

متخصصان از گسترش موج آنفلوآنزا و تکمیل بخش‌های آی سی یو بیمارستان‌های کشور خبر می‌دهند و برخی پزشکان هم می‌گویند که موج جدید بیماری ناشی از افزایش ابتلا به کروناست. این در حالی است که تقریبا یک‌ماه پیش اخباری مبنی بر شناسایی سویه جدید کووید-۱۹ به‌نام XEC و سرعت بالای همه‌گیری آن در جهان منتشر شد، سویه‌ای که نخستین‌بار در ایتالیا شناسایی شد و پس از آن استرالیایی‌ها از افزایش قابل توجه بستری‌ها به‌ویژه میان سالمندان به‌دلیل ابتلا به این سویه خبر دادند. در این‌باره، پای صحبت‌های دکتر کیانوش جهانپور، سخنگوی سابق وزارت بهداشت نشستیم.

طرح: همشهری/ محمدرضا اکبری

۱ با توجه به شباهت‌های بین انواع ویروس‌ها افتراق آنها براساس علائم بالینی دشوار اســـت. به همین دلیل نمی‌توان اظهارنظر دقیق و قطعی براساس علائم بالینی داشت. بسیاری از ویروس‌ها علائم مشابه دارند و اصطلاحا به آنها شبه‌آنفلوآنزا گفته می‌شود، مگر اینکه تشخیص آزمایشگاهی قطعی وجود داشته باشد.

۲ لزوما تســـت منفی به‌معنای رد کردن ابتلا به کووید-۱۹ نیست. از لحاظ فنی نمی‌توانم دقیق در این‌باره نظری بدهم، چون باید دقیق مشخص شود که کدام سویه با کدام تســـت همخوانی ندارد و نتایج منفی کاذب گزارش می‌کند.

۳ هر سویه و موتاســـیون جدید از ویروس‌ها از جمله ویروس کرونا ممکن است در هفته‌ها و ماه‌های اول در جهان گزارش نشود. زمانی هم که نخستین موارد ویروس کووید-۱۹ گزارش شد تا زمان تشخیص و اعلام رسمی در چین، حداقل ۲ تا ۳ ماه بین مشاهده نخستین موارد تا گزارش نهایی فاصله وجود داشت.

۴ مواردی چون نفس‌تنگی و ســـرفه‌های مداوم و ضعف شـــدید بدنی که این روزها زیاد گزارش می‌شود، متفاوت با آنفلوآنزا نیست. همه اینها سندرم‌های شبه‌آنفلوآنزا هستند. حتی اگر کووید باشند، علائم این بیماری همپوشانی زیادی با آنفلوآنزا دارد و نمی‌توان بین این علائم بالینی افتراق داد.

۵ ما نه واکسن ســـویه‌های جدید را وارد کردیم، نه از تولیدات داخل حمایت کردیم که دســـت‌کم خودشـــان بروند و به روزش کنند. این از دغدغه‌های جدی این روزهاست؛ کسی اگر بخواهد هم واکسن جدید کرونا بزند، وجود ندارد.

۶ درباره واکسیناسیون کرونا پروتکل مشخصی نداریم. در حوزه تولید و واردات شاهد یک توقف هستیم. در ۱۴۰۱ هم آمار مرگ‌ومیر ناشی از فاصله با واکسیناسیون کرونا به‌دلیل سویه‌های جدید داشته‌ایم. این می‌تواند ناشی از همه‌گیری سویه‌های جدید آن و نیز گذشت یک سال از آخرین واکسیناسیون عمومی جامعه باشد.

۷ در کشورهای توســـعه‌یافته، واکســـن به روز و حتی چند ســـویه تولید شده. شهروندان با هزینه شخصی یا تجویز پزشک از آن استفاده می‌کنند. ما هم باید چنین کنیم و این واکسن‌ها، مثل واکسن آنفلوآنزا در دسترس باشد. اگر این کار را انجام ندهیم، با هر سویه جدیدی، نگرانی از وقایع تلخ وجود خواهد داشت.

علائم سویه جدید XEC

تغذیه
آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

۵ اشتباه خطرناک در صبحانه

مهم‌ترین وعده غذایی ما صبحانه است، اما اگر صبحانه مناسب و مفیدی نداشته باشیم، می‌تواند کلسترول خون را بالا ببرد و... این امر منجر به بیماری‌های قلبی می‌شود. درباره اشتباهات صبحانه خوردن چه می‌دانید؟

۱ **نخوردن صبحانه**
نخوردن صبحانه با سطوح بالاتر کلسترول مرتبط است، زیرا می‌تواند منجر به خوردن میان‌وعده‌های ناسالم در اواخر روز شود.
راه‌حل: بـــا انتخاب یک وعده غذایـــی صبحگاهی متعادل کلسترول خود را کنترل کنید.

۲ **انتخاب گوشت فرآوری شده**
مصرف منظم این خوراکی‌ها می‌تواند کلسترول بد (LDL) را افزایش و قلب شما را در معرض خطر قرار دهد.
راه‌حل: باید ســـراغ منابع پروتئینی بـــدون چربی مانند تخم‌مرغ آب پز یا مرغ کبابی بروید.

۳ **کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده**
نان سفید یا پاستا فاقد فیبر مورد نیاز برای کاهش سطح کلسترول است. کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌تواند باعث افزایش انسولین شود که باعث افزایش ذخیره چربی و کلسترول می‌شود.
راه‌حل: نـــان ســـبوس‌دار یـــا گزینه‌هـــای چندغله‌ای، جایگزین‌های سالم‌تری هستند.

۴ **نادیده گرفتن حجم غذا**
بخش‌های زیادی از آجیل، دانه‌ها یا حتی میوه‌ها، در عین اینکه مغذی هستند، کالری زیادی دارند و می‌توانند به افزایش وزن کمک کنند.
راه‌حل: برای حفظ تعادل به اندازه وعده‌ها توجه کنید.

۵ **نوشیدنی‌های خامه‌ای و شیرین**
نوشـــیدنی‌هایی نظیر قهوه شیرین یا شیر کاکائو و هات چاکلت خامه‌ای سرشار از چربی‌های اشباع شده و قند هســـتند که می‌توانند به افزایش کلسترول کمک کنند.
راه‌حل: برای شروعی سالم، قهوه ســـیاه، چای سبز یا شیر گیاهی با حداقل قند را امتحان کنید.

آگهی شناسایی منابع
شماره ۱۱۴/الف/۱۴۰۳

شرکت مهندسی خدمات صنعتی ایران‌خودرو (ایسیکو)

در نظر دارد نسبت به شناسایی منابع توانمند در خصوص «انجام عملیات بارگیری، حمل، تخلیه و تحویل محصولات تولیدی شرکت ایران خودرو از مبادی ایران خودرو تهران، خراسان، تبریز، مازندران، کرمانشاه و فارس به کلیه نمایندگی‌های فروش و مراکز اعلامی از سوی شرکت ایران خودرو در سراسر کشور و عودت خودروهای برگشتی به مبادی مورد نظر کارفرما» اقدام نماید.
لذا از کلیه شرکت‌های توانمند دارای تخصص و تجربه در زمینه فوق دعوت می‌نماید نسبت به دریافت و تکمیل دفترچه ارزیابی مندرج در وب سایت شرکت ایسیکو به نشانی : https://www.iseikco.com (بخش شرکاء و مشتریان دریافت فرم‌های ارزیابی مناقصه‌گران «پیمانکاران») اقدام و فرم‌های تکمیل شده را به همراه مدارك و مستندات مورد نیاز حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ به نشانی شرکت ایسیکو ارسال نمایند:
نشانی: کیلومتر۱۴ اتوبان تهران_کرج، شهرك پیکانشهر، ساختمان سمند شماره ۳، طبقه اول، مدیریت امور قراردادها، اداره ارزیابی و ارزشیابی پیمانکاران. (کدپستی۱۴۹۶۷۱۴۱۴۱)
*** درصورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر با کارشناس مربوطه با شماره‌های ۴۸۲۷۹۱۲۰، ۴۸۲۷۹۶۲۵ تماس حاصل نمائید.**
* شایان ذکراست ارائه مدارک و فرم های ارزیابی تکمیل شده توسط هریك از شرکت‌ها هیچ‌گونه حقی را جهت متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.

مزایده عمومی
شماره مزایده ۰۳/۰۹

واگذاری حق بهره برداری از غرف، کانکس ها، فضاها و زمین های مجموعه فرهنگی، گردشگری دریاچه شهدای خلیج فارس

شرکت خدمات مسافرت هوایی و گردشگری تهران گشت ارغوانی در نظر دارد حق بهره‌برداری از غرف، کانکس‌ها، فضاها و زمین‌های مجموعه فرهنگی، گردشگری دریاچه شهدای خلیج فارس را در قالب عقد اجاره به متقاضیان توانمند و واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۵ با مراجعه به شرکت تهران گشت ارغوانی، اسناد مزایده را دریافت و تا پایان وقت اداری روز ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ اسناد تکمیل شده را در پاکت‌های در بسته به دبیرخانه محرمانه شرکت تحویل نمایند.
نشانی: تهران، بزرگراه شهید خرازی، بلوار دریاچه، ضلع جنوب شرقی میدان دریاچه، ساختمان اداری شرکت تهران گشت ارغوانی - شماره تماس ۴۴۷۶۵۱۹۳ داخلی ۱۰۳ ؛
همچنین متقاضیان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر حضوری به شرکت مراجعه کنند.
۱_کلیه هزینه های کارشناسی و نشر آگهی در روزنامه به عهده برنده مزایده است.
۲_ هزینه خرید اسناد مزایده ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که باید به حساب ۱۰۰۱۰۰۳۱۱۸۱۶۸ یا شماره شبا:IR۷۸۰۶۱۰۰۰۰۰۰۱۰۰۱۰۰۳۱۱۸۱۶۸ نزد بانک شهر به نام شرکت تهران گشت ارغوانی واریز شود.
روابط عمومی شرکت خدمات مسافرت هوایی و گردشگری تهران گشت ارغوانی

آگهی تمدید مناقصه عمومی

با ارزیابی فنی بازرگانی تامین کنندگان
شماره ۳۵۰۷/ ۱۴۰۳ - م/ ۱۷۰

شرکت ایران خودرو خراسان در نظر دارد تعداد ۱۲ آیتم اقلام یدکی ابزارهای برقی کوپر سالن مونتاژ مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی از تامین‌کنندگان واجد شرایط خریداری نماید.
سپرده شرکت در مناقصه ۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد.
متقاضیان می‌توانند جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۳۰ به شرح ذیل اقدام نمایند:
۱- نحوه دریافت اسناد مناقصه: بصورت حضوری از واحد بازرگانی ایران خودرو خراسان در روزهای کاری از ساعت۸ الی۱۵ و یا از طریق سایت اینترنتی www.ikkco.ir و یا تماس با شماره های تلفن(۳۳۵۶۳۰۵۰-۰۵۱) و (۹-۳۳۵۶۳۵۰۱-۰۵۱ داخلی (۴۰۲۱))
۲-محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه : شرکت ایران خودرو خراسان، کیلومتر ۵۵ جاده مشهد - نیشابور دبیرخانه کمیسیون معاملات در روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۵
لازم به توضیح است تاریخ بازگشـــایی پاکات الف و ب در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۳ ساعت ۰۹:۰۰ صبح می‌باشد.
● (شرکت ایران خودرو خراسان در رد یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است)
● (هزینه درج آگهی روزنامه بر عهده شرکت ایران خودرو خراسان است)
ارتباطات و امور بین الملل

آگهی مناقصه عمومی
نوبت اول
شماره ۱۳ - ۱۴۰۳

شرکت ایران خودرو دیزل در نظر دارد انجام کلیه عملیات مرتبط با حمل و بارگیری کانتینر ۲۰ و ۴۰ فوت از بندرعباس به تهران و بالعکس و همچنین کلیه عملیات مرتبط با حمل و بارگیری محموله های ترخیص شده از گمرکات تهران و فرودگاه امام خمینی به محل کارخانه کارفرما را بر اساس مفاد پیش نویس قرارداد از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
■ لذا متقاضیان می توانند از تاریخ درج آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/ ۲۲ با همراه داشتن معرفی نامه کتبی جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی: تهران - کیلومتر ۱۴ کمربندی آزادگان (از اتوبان تهران – کرج) – ابتدای بزرگراه آیت اله سعیدی (به طرف اسلامشهر) – بلوار شهدای ایران خودرو دیزل - درب شماره ۲ – مدیریت تدارکات مراجعه نمایند.
■ نوع تضمین : مبلغ ۹۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (نود میلیارد ریال) به صورت ضمانت نامه بانکی یا چك تضمین شده بانکی در وجه شرکت ایران خودرو دیزل یا وجه نقد واریزی به حساب شماره ۰۱۰۵۰۵۳۹۳۹۰۰۰
■ اسناد مناقصه با ارائه معرفی نامه ورسید بانکی به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۰۱۰۵۰۵۳۹۳۹۰۰۰ نزد بانك ملی شعبه کارخانه خودرو دیزل کد ۱۶۵۳ قابل دریافت می باشد.
■ در صورت عدم تایید صلاحیت توسط کارفرما پاکت مربوط به پیشنهاد قیمت گشایش نخواهد شد و حق هیچگونه اعتراض در این خصوص وجود ندارد.
■ بدیهی است دریافت اسناد مناقصه عمومی از سوی آن شرکت هیچ گونه تعهدی برای کارفرما ایجاد نخواهد نمود.
■ کلیه هزینه های مربوط به مناقصه از جمله هزینه های درج آگهی (دو نوبت) بعهده برنده مناقصه می باشد.
■ متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۵۱۲۴۲۰۹۶ تماس حاصل نمایند.
شرکت ایران‌خودرو دیزل (سهامی عام)

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
خرید انواع کلید مینیاتوری
شماره مناقصه: PGSOC-LEC-MCB-TE-02523

PGSOC
Persian Gulf Star Oil Company
شرکت نفت ستاره خلیج فارس(سهامی عام)

شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد خرید انواع کلید مینیاتوری (MCB) مورد نیاز پالایشگاه را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به تولیدکننده واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه شرکت‌های معتبر دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۹ تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) **به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.**
هزینه خرید اسناد: ۲،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۰۲۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴۸ بانک تجارت با شماره شبا IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۳۱۳۱۲۶۶۰-۰۷۶ و ۳۱۳۱۳۳۵۷-۰۷۶ و ۳۱۳۱۲۶۳۵-۰۷۶ تماس حاصل فرمایند.)
میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: مبلغ ۹،۹۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (نه میلیارد و نهصد میلیون) ریال. (در این مرحله دریافت نمی‌شود.)
میزان پیش پرداخت: ۵۰ درصد مبلغ کل قرارداد در قبال دریافت ضمانت نامه بانکی معتبر
مدت قرارداد: ۱۰ ماه
مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه (پیشنهاد فنی «پاکت ب» و ارزیابی کیفی «پاکت د»): تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۳
محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه و محل تحویل کالا: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خود کفایی، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی، حاکمیت شرکتی و قراردادها
تلفن: ۳۱۳۱۰۰۰۰ - ۰۷۶ داخلی ۳۷۰۶، دورنگار: ۳۱۳۱۳۱۳۱ - ۰۷۶، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir
روابط عمومی و بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس