

طب ایرانی

از زیره تا درمان

لا بد تا حالا زیره دیده‌اید، اما احتمالاً به اندازه‌ای که دیده‌اید، روی خواص و خاصیت‌هایی که دارد، فکر نکرده‌اید. پس اگر چنین است، بخشی از خواص زیره را به روایت طب ایرانی مرور می‌کنیم:

- زیره، مزاجی گرم و خشک دارد.
- می‌تواند گردش خون را بهبود بخشد و با کاهش کلسترول، قلب‌تان را تقویت کند.
- برای آنهایی که درگیر ایسکمی و التهابات ناشی از ورم هستند، مفید است.
- زیره در کنار جغفری و رازیانه، می‌تواند برای تقویت رحم مفید باشد؛ مخصوصاً بعد از زایمان. خاصیت شیرافزایی هم دارد.
- اگر هم همراه «به» مصرفش کنید، می‌تواند سوخت‌وساز بدن را زیاد و کلسترول و قند خون را کم کند و در نتیجه مانع چاقی باشد.
- خاصیت آنتی‌کسیدانی دارد و ضدسرطان هم هست.

نکته روز

سن زیست‌شناختی اعضای بدن

آی‌امی‌دانیس سن اندام‌های بدنتان چقدر است؟ شاید تعجب کنید که سن زیست‌شناختی اندام‌های بدن شما ممکن است با سن تقویمی‌تان مطابقت نداشته باشد و همین سن زیست‌شناختی است که خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، زوال عقل و بیماری قلبیه را پیش‌بینی می‌کند. داده‌های یک بررسی درازمدت در انگلیس درباره سالمندی شامل پیگیری ۳۵ساله ۱۰۰۰ بزرگسال ثابت می‌کند که اعضای بدن در افراد متفاوت و حتی در یک بدن با سرعت‌های متفاوتی پیر می‌شوند و افرادی که اعضای داشتند که با سرعت پیر شده بودند، در معرض خطر دچارشدن به ۳۰ تا ۴۰ بیماری مربوط به سن قرار داشتند. به‌عنوان مثال، افرادی که دچار پیری ریه تسریع یافته شده بودند، در طول دوره ۲۰ساله پیگیری با احتمال بیشتری دچار بیماری تنفسی شده بودند. پیری سریع کلیه‌ها هم با بیماری‌های کلیه و هم با بیماری‌های سایر اندام‌ها مانند کبد و لوزالمعده مرتبط بودند و پیری شتاب‌یافته اندام‌های متعددی با افزایش خطر بیماری کلیه همراهی داشتند.

تأخیر ۷ ماهه

مصوبه افزایش اضافه‌کاری پرستاران در بسیاری از دانشگاه‌های علوم پزشکی اجرایی نشده است. این نکته‌ای است که احمد نجatian، رئیس کل سازمان نظام پرستاری به آن اشاره کرده و از تأخیر ۷ ماهه در پرداخت افزایش حق اضافه‌کاری پرستاران گلایه کرده است.



خبرهایی که نمی‌بینید

افضا به بدن ۴۰ درصد آزمایش‌ها

گفته می‌شود که انجام ۴۰ درصد آزمایش‌های پزشکی در ایران ضرورتی ندارد و اضافه‌است. به‌گفته علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت، ضرورت دارد که آزمایشگاه‌های پزشکی به‌پرورنده الکترونیک سلامت متصل شوند. به‌گفته وی، نبود هماهنگی بین آزمایشگاه‌ها و پراکندگی، باعث شده به‌رومهری مطلوب در این حوزه نرسیم.

سبک زندگی

راهکارهای نجات بخش بینایی

در زمانه‌ای که چشم‌ها به‌دلیل درگیری زیاد با نمایشگرهای متعدد دچار آلودگی خستگی شده‌اند، چندین توصیه ساده برای تغذیه و محافظت از چشم مطرح است که می‌توانید در برنامه روزانه خود بگنجانید.

غذای بهتر، دید بهتر

سوجا آبزاک، مدیر اجرایی مرکز بین‌المللی سلامت جامع سوکیا درباره رژیم غذایی مناسب با چشم‌ها می‌گوید: روی غذاهای مملو از ویتامین A مانند هویج، اسفناج و سیب زمینی شیرین و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سبزیجات تمرکز کنید. گردو نیز برای حفظ رطوبت چشم عالی است.

تمرینات ساده

با چند تمرین روزانه عضلات چشم خود را تقویت کنید. کف دست‌ها را به آرامی روی چشم‌های بسته فشار دهید. حرکات ساده مانند نگاه کردن به بالا و پایین، پهلو و پهلو و چرخاندن چشم‌ها در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف جهت عقربه‌های ساعت به حفظ انعطاف‌پذیری چشم‌ها کمک می‌کند.

رعایت قوانین صفحه نمایشگر

تأثیر نمایشگرها بر چشم هم قابل مدیریت است. قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را دنبال کنید: هر ۲۰ دقیقه، به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله ۲۰ فوتی (۶ متری) نگاه کنید. تنظیم روشنایی صفحه هم به سلامت چشم کمک می‌کند.

از یوگا کمک بگیرید

تمرینات یوگای آگاهانه هم می‌تواند سلامت چشم را بهبود ببخشد. تکنیک‌هایی مانند Nasikagra Drishti (تمرکز روی نوک بینی) و Bindu Trataka (نگاه کردن پیوسته به یک نقطه ثابت) باعث ایجاد تمرکز و تقویت عضلات چشم می‌شود.

به استراحت اولویت دهید

هیچ مراقبت خارجی نمی‌تواند جایگزین قدرت شفابخش خواب را کفایت شود. هر شب حداقل ۷ تا ۹ ساعت استراحت باکیفیت داشته باشید تا به چشمتان تان اجازه دهید از استرس روزانه‌هایی یابند و تجدید قوا کنند. تحریک نقاط طب فشاری اطراف چشم نیز به شل شدن عضلات چشم و کاهش تنش کمک می‌کند.



آگهی مزایده فروش واحدهای مسکونی وانیا نوبت دوم

بلوک - طبقه - موقعیت	مساحت (مترمربع)	مبلغ نقدی کل (ریال)	مبلغ اقساطی کل (ریال)	مبلغ ضمانت شرکت در مزایده نقدی (ریال)	مبلغ ضمانت شرکت در مزایده اقساطی (ریال)
بلوک شرقی-طبقه دوم-جنوب شرقی	۱۲۸	۱۰۸,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱۹,۶۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۹۸۴,۰۰۰,۰۰۰
بلوک شرقی-طبقه دوم-جنوب غربی	۱۰۲	۸۴,۶۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۳,۱۷۶,۰۰۰,۰۰۰	۴,۲۳۳,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۵۶,۲۰۰,۰۰۰
بلوک شرقی-طبقه سوم-جنوب غربی	۱۰۰	۸۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۵,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۷۸۵,۰۰۰,۰۰۰
بلوک شرقی-طبقه سوم-جنوب شرقی	۱۲۸	۱۱۳,۹۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۵,۳۱۲,۰۰۰,۰۰۰	۵,۶۹۶,۰۰۰,۰۰۰	۶,۲۶۵,۶۰۰,۰۰۰
بلوک شرقی-طبقه چهارم-جنوب شرقی	۱۲۸	۱۱۶,۴۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۸,۱۲۸,۰۰۰,۰۰۰	۵,۸۲۴,۰۰۰,۰۰۰	۶,۴۰۶,۴۰۰,۰۰۰
بلوک شرقی-طبقه چهارم-جنوب غربی	۹۶	۸۵,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۳,۹۸۴,۰۰۰,۰۰۰	۴,۱۷۲,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۹۹,۲۰۰,۰۰۰
بلوک شرقی-طبقه ششم-جنوب غربی	۹۳	۹۰,۲۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۹,۲۳۱,۰۰۰,۰۰۰	۴,۵۱۰,۵۰۰,۰۰۰	۴,۹۶۱,۵۵۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه اول-شمال غربی	۱۳۶	۱۶۷,۰۷۶,۰۰۰,۰۰۰	۱۸۳,۷۸۳,۶۰۰,۰۰۰	۶,۱۸۸,۰۰۰,۰۰۰	۹,۱۸۹,۱۸۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه دوم-جنوب غربی	۱۲۶	۱۰۵,۸۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱۶,۴۴۴,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۹۴,۰۰۰,۰۰۰	۵,۸۳۱,۲۰۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه سوم-جنوب غربی	۱۲۶	۱۱۰,۸۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۱,۹۶۸,۰۰۰,۰۰۰	۵,۵۴۴,۰۰۰,۰۰۰	۶,۰۹۸,۴۰۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه چهارم-جنوب غربی	۱۲۶	۱۱۳,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۴,۷۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۶۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۲۳۷,۰۰۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه پنجم-جنوب شرقی	۹۷	۸۹,۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۸,۱۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۴,۴۶۲,۰۰۰,۰۰۰	۴,۹۰۸,۲۰۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه ششم-جنوب غربی	۱۲۶	۱۲۳,۴۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۳۵,۸۲۸,۰۰۰,۰۰۰	۶,۱۷۴,۰۰۰,۰۰۰	۶,۷۹۱,۴۰۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه هفتم-جنوب شرقی	۸۰	۸۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۹,۷۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۰۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۴۸۸,۰۰۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه هفتم-جنوب غربی	۱۲۷	۱۳۰,۸۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۳,۸۹۱,۰۰۰,۰۰۰	۶,۵۴۰,۵۰۰,۰۰۰	۷,۱۹۴,۵۵۰,۰۰۰

شرایط پرداخت :

پرداخت نقدی:

- ۷۰ درصد همزمان با امضاء قرارداد.
- ۲۵ درصد همزمان با تحویل واحد (حداکثر در بازه زمانی یک ماهه).
- ۵ درصد همزمان با انتقال سند.

پرداخت اقساطی:

- ۵۵ درصد پیش پرداخت همزمان با امضاء قرارداد.
- ۴۰ درصد طی اقساط ۱۲ ماهه و تحویل واحد (همزمان با تسویه حداقل ۸۰ درصد ثمن معامله).
- ۵ درصد همزمان با انتقال سند.
- اعتبار این اسناد برای پیشنهاد خرید یک واحد می باشد و در صورت درخواست خرید واحدهای بیشتر باید برای هر واحد به طور مجزا جداگانه اسناد مزایده خریداری گردد.

آگهی مزایده فروش دو واحد مسکونی ولنجک نوبت دوم

ردیف	شماره واحد	مساحت (مترمربع)	مبلغ نقدی کل (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱	۹۰۱	۴۰۸ - شمالی	۱,۲۲۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۷,۰۸۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	۴۰۲	۴۸۸ - جنوبی	۱,۵۱۲,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۲,۸۵۶,۰۰۰,۰۰۰

شرایط پرداخت :

- ۸۵ درصد پیش پرداخت همزمان با امضاء قرارداد (حداکثر یک ماه از ابلاغ برنده).
- ۱۰ درصد همزمان با تحویل واحد (حداکثر یک ماه از واريز مبلغ پیش پرداخت).
- ۵ درصد همزمان با انتقال سند در دفتر خانه.
- اعتبار این اسناد برای پیشنهاد خرید یک واحد می باشد و در صورت درخواست خرید واحدهای بیشتر باید برای هر واحد به طور مجزا جداگانه اسناد مزایده خریداری گردد.
- مهلت خرید اسناد مزایده تا پایان ساعت اداری روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۷ می باشد و متقاضیان می بایست پیشنهادات خود را حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ به شرکت صبا آرمه ارائه نمایند. همچنین زمان بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۰:۰۰ روز یکشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۲۸ در نظر گرفته شده است.
- تضمین شرکت در مزایده مطابق مبالغ فوق به یکی از صورت‌های زیر در پاکت الف ارائه خواهد شد:
 - الف) رسید بانکی واریز وجه مزبور به حساب بانکی شرکت صبا آرمه.
 - ب) ضمانت نامه بانکی به نام شرکت صبا آرمه.
 - ضمناً جهت خرید اسناد واریز مبلغ ۱۰ میلیون ریال به شماره حساب ۳۳۱۲۷۸۶۵۰ نزد بانک رفاه کارگران شعبه توسعه ملی به نام شرکت صبا آرمه و ارائه فیش واریزی در زمان تحویل اسناد الزامی می باشد.

شرکت صبا آرمه

آگهی مزایده عمومی ملک اداری

کد ملک ۳۷۶۴

شرکت طرح و سامان امواج کیش(سهامی خاص)، از شرکت‌های تابعه شرکت کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد ملک مزاد خود را واقع در تهران، خیابان حافظ شمالی، نرسیده به خیابان کریمخان، بن‌بست وحدت، پلاک ۵ با کاربری اداری، از طریق مزایده عمومی با وضعیت موجود به فروش برساند.

علاقه‌مندان به شرکت در مزایده می‌توانند از تاریخ نشر آگهی با مراجعه به شرکت به نشانی: تهران، خیابان قائم‌مقام فراهانی، نبش کوچه شبنم، پلاک ۱۰۱، طبقه سوم از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۴ تا روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۴ به جز پنجشنبه و ایام تعطیل از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۶ مراجعه و اسناد مزایده را دریافت و ضمن مطالعه ضوابط و رعایت مقررات مربوطه، پیشنهاد قیمت خود را همراه با اوراق تکمیل شده در پاکت در بسته مزایده قرار داده و تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ به نشانی شرکت تحویل و رسید دریافت نمایند. بازگشایی پاکات با حضور نمایندگان شرکت طرح و سامان امواج کیش، نهاد های نظارتی و متقاضیان ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۸ در سالن جلسات شرکت برگزار می گردد.

متقاضیان می‌توانند به منظور هماهنگی لازم برای بازدید یا هر گونه سوال احتمالی در زمینه ملک موضوع مزایده با شماره تلفن ۸۴۲۰۹۳۰۰ تماس حاصل نمایند.

کد ملک	شرکت مالک	نوع ملک	نوع کاربری	متر مربع عرصه	متر مربع اعیان	مساحت مفید	پلاک اصلی / فرعی	قیمت پایه تعیین شده (ریال)	درصد مالکیت
۲۷۶۴	طرح وسامان امواج کیش	آپارتمان	اداری	۱۰۸۲.۶۱	۵۰۸۳	۳۳۴۶.۵۷	۳۲۸۲/۷	۳,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شش دانگ سند تک برگ

شرایط پرداخت: مبلغ کل مبیاعه نامه طی سه قسط به ترتیب ۵۰ درصد همزمان با امضاء مبیاعه‌نامه، ۴۰ درصد ۴۵ روز بعد از امضاء مبیاعه نامه (همزمان با تحویل) و ۱۰ درصد همزمان با انتقال سند دریافت می گردد.

راهنمای همشهری

املاک

استخدام

خودرو

خدمات

لوازم خانگی

گردشگری

کسب و کار

لوازم الکترونیک

تمام آنچه به دنبال آن هستید فقط با یک کلیک در

rahnama.com