



تاریخ	۱۱
شهریور	۱۳۹۸
دوشنبه	

سخن بزرگان

گرفتاری این دنیا در این است که نادان از کار خود اطمینان دارد و دانا از کار خود مطمئن نیست.
برتراند راسل

صفحه	۵
شماره	۲۶۰۱
سال	بیست و پنجم

سلامت



نگاه کردن به (مداد) که کدام قسمت از مداد را لمس کرده است؟ اگر حسن ن کنید که کدام قسمت از مداد بوده، به این معنی است که انتهای عصبی روی پاهای شما به درستی کار نمی کنند. حساسیت کم می تواند یک شاخص دیابت باشد.

مشکلات شریانی

درحالی که روی زمین دراز کشیده اید، پاهای خود را با زاویه ۴۵ درجه در بالا قرار داده و آنها را برای چند دقیقه در همان حالت نگه دارید. حالا رنگ پاهای خود را ارزیابی کنید. تغییر رنگ در هر دو پا یا فقط در یک قسمت مشاهده می شود اگر پاها و انگشتان پا کاملاً کم رنگ (تقریباً سفید) نشانگر گردش خون بسیار بد است. شریان های محیطی خون را به اندام ها تحویل می دهند و هنگامی که شریان گرفتگی می یابد، عضلات به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی کنند و علائم ناخوشایندی مانند بی حسی، درد و سایر موارد ممکن است ظاهر شود. این بیماری به بیماری شریان محیطی (PAD) گفته می شود و در ابتدا نمی توان علامت آن را مشاهده کرد. در صورت عدم درمان، PAD می تواند منجر به حمله قلبی و سکته مغزی شود.

ششوی

برای انجام این تست، شما باید در یک اتاق آرام باشید. دست خود را نزدیک گوش خود قرار دهید و انگشتان خود را به هم بمالید. صدا را می شنوید؟ سپس دست خود را تا حد امکان از گوش خود دور کنید و انگشتان خود را دوباره به هم بمالید. آیا هنوز هم می توانید صدا را بشنوید؟ تبریک می گویم، ششوی شما عالی است. فراموش نکنید که همین کار را با گوش دیگر انجام دهید.

بیماری های قلبی عروقی

برای انجام این آزمایش، مجبور خواهید بود خانه خود را ترک کنید. هنگام صحبت کردن، از پله (۸-۱۲ قدم) صعود کنید. یا می توانید از طریق تلفن صحبت کنید یا چیزی بخوانید. مهمترین چیز صحبت کردن است. اگر احساس می کنید قلب تپش دارد و نمی توانید نفس بکشید، بدین معنی است که سیستم قلبی و عروقی و ریه های شما نمی توانند فعالیت بدنی را کنترل کنند. ما می خواهیم به شما یادآوری کنیم که این آزمایش نمی تواند جایگزین نظر حرفه ای پزشک شوند و اگر علائمی دارید که نگران کننده هستند، باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

چند آزمایش ساده برای بررسی سلامتی شما

و نمی توانند ۱۰٪ کار کنند. اگر متوجه شدید که رنگ پریدگی دارید، سریع خسته می شوید یا به شدت نفس می کشید، باید به پزشک مراجعه کنید تا شما را معاینه کند.

عدم تعادل هورمونی و عدم وجود میکرو المنتها

از دست دادن مو یک روند طبیعی است. طبق گفته پزشکان، ما روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ مو از دست می دهیم. هیچ موردی برای نگرانی نیست؛ اما برای درک اینکه زمان نگران شدن چه موقع است، می توانید یک آزمایش ساده انجام دهید. موهای شما باید خشک و تمیز باشد. یک تکه کوچک از مو بگیرید و بشکند. خیلی محکم نکشید اگر فقط حدود ۲-۳ مو در دست دارید، کاملاً طبیعی است. اگر تعداد بیشتری دارید، باید به یک متخصص مراجعه کنید. دلایل زیادی وجود دارد که باعث ریزش مو می شود: استرس، بهداشت نامناسب یا مشکلات جدی بهداشتی. موها به دلیل عدم تعادل هورمونی یا کمبود مواد مغذی اغلب نازک می شوند. این علائم را نباید نادیده گرفت.

سندرم تونل کارپال

این تست می تواند یک مشکل برای کارمندان اداری، هنرمندان و دوچرخه سواران باشد، سندرم تونل کارپ. دستان خود را به سمت بالا بکشید تا ساعد شما به موازات صورت شما باشد. سعی کنید نوک انگشتان خود را به پایین کف دست برسانید. اگر می توانید این کار را برای ۱-۲ دقیقه انجام دهید، حال شما خوب است؛ اما اگر احساس سوزن سوزن شدن، بی حسی یا درد در معج با انگشتان دست دارید، این می تواند نشانه سندرم تونل کارپ باشد. سندرم تونل کارپ وقتی ظاهر می شود که بافت های همسایه بر عصب مدیان فشار می آورند. درد و بی حسی فقط بدون درمان مناسب بدتر می شود.

دیابت

برای انجام این تست، به کمک نیاز دارید. به یکی از دوستان خود بخواهید یک مداد که انتهای آن پاکن دارد بدهید یا او بخواهید که با انتهای تیز مداد و با پاک کن، پا و انگشتان پا را لمس کنند. آیا می توانید بگویید (بدون

برای مراقبت از سلامتی خود، حداقل باید سالی یک بار معاینه پزشکی کامل انجام شود. با این حال، شما همچنین باید مراقب سلامتی خود در زمان مراجعه به پزشک باشید. آزمایش های ویژه ای وجود دارد که می توانید برای تشخیص یک بیماری جدی، حتی قبل از بروز اولین علائم بیماری انجام دهید. در این مطلب مجموعه ای از آزمایشات ساده را برای شما قرار داده ایم تا بتوانید خطر ابتلا به برخی بیماری ها را تخمین بزنید و بفهمید که آیا نیاز به مراجعه به یک متخصص دارید.

بیماری قلبی و ریه

انگشتان خود را به شکل حرف وارونه [ب]سازید و ناخن های خود را در مقابل یکدیگر قرار دهید. آیا یک لوزی ریزبین آنها می بینید؟ عالی، این به معنی است که قلب و عروق شما کاملاً سالم هستند. اگر بین ناخن های شما هیچ فضای وجود نداشته باشد، ممکن است نشانه لخته شدن خون باشد. این واقیعت که انگشتان ضخیم تر می شوند به این معنی است که خون اکسیژن کافی ندارد. کمبود اکسیژن به دلایل مختلفی ایجاد می شود. به عنوان مثال، بیماری های قلبی عروقی، مشکلات ریه و مشکلات دستگاه گوارش.

سکته مغزی و زوال عقل

برای این آزمون به یک تایمر نیاز دارید. پای خود را بلند کنید تا مفصل ران به طور موازی با کف باشد و تایمر را شروع کنید. اگر می توانید به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر در این حالت بایستید، بدان معنی است که احتمال کمتری دارد که دچار سکته مغزی یا ابتلا به زوال عقل شوید و برعکس: اگر در حفظ تعادل در یک پا مشکل دارید، این ممکن است مشکلات عروقی مغز را نشان دهد.

کم خونی

هنگام ایستادن در مقابل آینه، پلک پایین خود را به سمت پایین بکشید. اگر رنگ صورتی است، همه چیز خوب است. با این وجود، اگر کم خونی دارید، ممکن است رنگ صورتی کم رنگ یا حتی زرد باشد. کم خونی ناشی از کمبود هموگلوبین است و نشان می دهد که عضلات و بافت های بدن اکسیژن کافی دریافت نمی کنند

تغذیه مناسب و مقوی برای چاق شدن کودکان لاغر

شما برای رسیدن به وزن ایده آل، چربی را در حد تعادل استفاده کنید و با این کار از مبتلا شدن بچه خود به اسهال جلوگیری کنید. همچنین، شما می توانید کره را به تمام غذاهای کودک، اضافه کنید.

تخم مرغ بهترین غذای کودک

تخم مرغ یک منبع مملو از پروتئین بوده و هر ۱۰۰ گرم از تخم مرغ، دارای ۱۳ گرم پروتئین است. شما می توانید تخم مرغ را به تمامی وعده های غذای کودک خود اضافه کنید. همچنین، تخم مرغ دارای ویتامین A و ویتامین B12 است، که استفاده این ویتامین ها برای رشد و تندرستی بچه ها ضروری هستند. با قرار دادن تخم مرغ در رژیم غذایی روزانه کودک خود، نیاز بدن وی به ویتامین های مکمل از بین خواهد رفت.

شیر

در صورتی که شدت کمبود وزن کودکان زیاد است، می توانید با استفاده از نوشیدنی های سالم مثل شیر میزان چربی و کالری اضافی به برنامه غذایی کودک اضافه کنید. توجه داشته باشید که شیر بدون چربی یا کم چرب شانس بسیار موثر باشد.

فشار خون چگونه درمان می شود؟

ناشی از ورزش باعث حفظ فشارخون سالم می شود. نمک کم رژیم غذایی کم سدیم می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. نشان داده شده است که نمک بیش از حد فشارخون را برای برخی افراد افزایش می دهد اما برای همه نیست.

فشارخون بالا فشارخون مقاوم به عنوان فشارخون تعریف می شود که علی رغم استفاده از روش درمانی بهینه و سه دارویی، از فشارخون بالاتر از اهداف مورد نظر باقی مانده است.



داروهای خانگی و سبک زندگی

غالباً فشارخون با تغییر در شیوه زندگی بهبود می یابد. در بعضی موارد، فشارخون بالا فقط با تغییر در شیوه زندگی می تواند به سطح عادی کاهش یابد. به خصوص اگر فشارخون مرحله یک (فشارخون سیستولیک از ۱۳۰ میلی متر جیوه تا ۱۳۹ میلی متر جیوه، یا فشارخون دیاستولیک ۸۰ میلی متر جیوه تا ۸۹ میلی متر جیوه) داشته باشید، یا در صورت وجود فشارخون بالا آورده شده است (خون سیستولیک ۱۲۰ تا ۱۲۹ mmHg و دیاستولیک کمتر از ۸۰ mmHg).

کاهش وزن

اگر اضافه وزن دارید، کاهش وزن می تواند به کاهش فشارخون شما کمک کند. با کمی پیشکار، اکثر افراد می توانند با استفاده از رژیم غذایی و ورزش این کار را انجام دهند. جراحی باریاتریک که ممکن است برای بعضی از افراد ضروری باشد، همچنین برای بهبود فشارخون بالا نیز نشان داده شده است.

اصلاح رژیم غذایی

غذاهایی که انظر میزان آب زیاد هستند، مانند میوه و سبزیجات تازه، به حفظ تعادل مایعات و الکترولیت ها کمک می کنند که می تواند به حفظ فشارخون در سطح ایده آل کمک کند. میوه ها و سبزیجات همچنین حاوی آنتی اکسیدان هستند که به جلوگیری از آسیب رساندن به رگ های خونی و بیماری عروقی مرتبط با آن که اغلب با فشارخون بالا همراه هستند، کمک می کنند.

ورزش

فعالیت بدنی منظم می تواند به حفظ فشارخون مطلوب کمک کند، حتی اگر نیازی به ورزش برای کاهش وزن ندارید. اعتقاد بر این است که تغییرات قلبی و عروقی، هورمونی و کلسترول

بهبود می یابد. در بعضی موارد، فشارخون با تغییر در شیوه زندگی می تواند به سطح عادی کاهش یابد. به خصوص اگر فشارخون مرحله یک (فشارخون سیستولیک از ۱۳۰ میلی متر جیوه تا ۱۳۹ میلی متر جیوه، یا فشارخون دیاستولیک ۸۰ میلی متر جیوه تا ۸۹ میلی متر جیوه) داشته باشید، یا در صورت وجود فشارخون بالا آورده شده است (خون سیستولیک ۱۲۰ تا ۱۲۹ mmHg و دیاستولیک کمتر از ۸۰ mmHg).

دوربینکها

دوربینکها همچنین به عنوان قرص های آب گفته می شوند، میزان مایعات دفع شده در ارادر را افزایش می دهند. اعتقاد بر این است که با کاهش حجم مایعات در رگ های خونی فشارخون را کاهش می دهند.

تک درمانی و ترکیبی درمانی

استفاده از یک داروی ضد فشارخون تنها به عنوان یک روش درمانی گفته می شود. اگر یک دارو مؤثر نباشد یا باعث عوارض جانبی غیرقابل تحمل شود، پزشک ممکن است در صورت لزوم از یک روش درمانی دیگر استفاده کند.

اگر سه یا چند بار تلاش برای انجام مونوتراپی فشارخون شما را کاهش ندهد بدون اینکه عوارض جانبی ایجاد کند، مرحله بعدی ترکیبی از درمان با دو یا چند داروی ضد فشارخون است. بعضی اوقات، ترکیب داروهایی که مکانیسم متفاوت عمل دارند می توانند بدون تشدید عوارض جانبی، اثرات درمانی را تقویت

آگهی مناقصه

با استناد به مصوبه شورای اسلامی شهر اردبیل، این شهرداری در نظر دارد نسبت به انجام عملیات آسفالت معابر سطح شهر به میزان تقریبی ۳۰۰۰ مترمربع اقدام نماید لذا از کلیه پیمانکاران واجد شرایط تقاضا می شود جهت دریافت اسناد مناقصه به شهرداری اردبیل مراجعه و قیمت پیشنهادی خود را به صورت دستی در پاکت های سر بسته و مهرور به این شهرداری ارائه نمایند.

۱. مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال میباشد.
۲. ارائه سپرده به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی و یا واریز وجه به حساب سپرده ۳۱۰۰۰۷۰۶۰۰۰۴ به نام شهرداری اردبیل نزد بانک ملی قابل قبول میباشد.
۳. سپرده نفقات اول تا سوم تا زمان انعقاد قرارداد در شهرداری به امانت خواهد ماند.
۴. چنانچه نفقات اول تا سوم حاضر به انعقاد قرارداد نباشند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
۵. هزینه مربوط به طرح آگهی به عهده برنده مناقصه میباشد. (که پیمانکار قبل از عقد قرارداد باید پرداخت نماید).
۶. شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
۷. سایر اطلاعات در اسناد مناقصه شهرداری موجود است.
۸. تاریخ گشایش پاکت ها در مورخ ۹۸/۰۶/۳۰ راس ساعت ۹ صبح در دفتر شهرداری می باشد.
۹. مدارک در سه پاکت حاوی: الف) ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی به حساب سپرده شهرداری ب) کپی مدارک شناسایی و ثبت شرکت، اسامنامه، گواهی صلاحیت ایمنی گواهی صلاحیت پیمانکاری، تصویر آگهی روزنامه درخصوص دارندگان اعضای مجاز و... ج) برگ استعلام بهاء. به صورت در بسته و مهرور به دبیرخانه شهرداری تحویل و رسید دریافت نمایند.
۱۰. زمان دریافت پاکت ها از تاریخ نشر آگهی تا پایان نوبت دوم می باشد. نوبت اول چاپ ۹۸/۰۶/۲۱
- نوبت دوم چاپ ۹۸/۰۶/۲۱

شناسه آگهی: ۵۸۵۴۶۶ ۳۱۶۶۸
روح اله جمالی نوبندگانی - شهردار ارد

آگهی مفقودی

برگ سبز (سند مالکیت) خودروی پراید مدل ۱۳۸۷ به شماره موتور ۲۲۹۶۷۰۳ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۷۴۳۱۷۲۷ و شماره پلاک ۶۶۹ ن ۴۴ ایران ۸۳ متعلق به زهرا نوروزی به کدملی ۲۳۷۲۱۹۲۶۲۰ مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد. ۸/۵۸۰

آگهی حصر وراثت

آقای علی هادی راسخ فرزند مرحوم ماشاءاله به شرح درخواستی که به کلاس ۴/۹۸۰۵۳۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرحوم ماشاءاله راسخ فرزند مرحوم محمدعلی به شماره ملی ۲۳۷۰۰۹۷۸۶۸ - ۱۳۰۴ صادره از کازرون در تاریخ ۱۳۹۸/۵/۳۱ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوت وی عبارتند از: ۱- علیرضا راسخ به شماره ملی ۲۳۷۱۷۵۸۴۵۶ - ۱۳۳۱ کازرون پسر متوفی ۲- علی حسین راسخ به شماره ملی ۲۳۷۱۸۵۱۲۱۳ - ۱۳۴۳ کازرون پسر متوفی ۳- علی اکبر راسخ به شماره ملی ۲۳۷۱۷۵۵۴۳۵ - ۱۳۳۰ کازرون پسر متوفی ۴- محمدرضا راسخ به شماره ملی ۲۳۷۰۲۷۴۹۴۸ - ۱۳۳۸ کازرون پسر متوفی ۵- علی هادی راسخ به شماره ملی ۲۳۷۱۸۸۴۱۹۷ - ۱۳۴۸ کازرون پسر متوفی ۶- مکیه راسخ به شماره ملی ۲۳۷۰۲۵۷۰۲۲ - ۱۳۳۶ کازرون دختر متوفی ۷- مرصع راسخ به شماره ملی ۲۳۷۱۷۸۶۸۵۳ - ۱۳۳۴ کازرون دختر متوفی و لاغر.

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

الف / م ۴۰۵
۸/۵۷۴
زمانی بخش - ریسی شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی برگ تشخیص و برگ قطعی (حقیقی)

نظر به اینکه نشانی مودیان اعلامی در جدول ذیل در دست نمی باشد در اجرای ماده ۲۰۸ ق.م.م.مصوب اسفندماه ۱۳۶۶ اوراق مالیاتی به شرح جدول ابلاغ می گردد، خواهشمند است طبق قانون در تاریخ و ساعت مقرر به شرح جدول این آگهی جهت حل و فصل پرونده و تسویه حساب مالیاتی و پیگیری مراحل پرونده به واحد مالیاتی مربوطه به آدرس شیراز بلوار مدرس خ کاوه پشت حوزه نظام وظیفه اداره امور مالیاتی ۱۷۰۸ شیراز مراجعه نمایید.

ردیف	نام و نام خانوادگی	شماره شناسنامه	واحد مالیاتی	عملکرد مالیاتی	منبع مالیاتی	مبلغ مورد مطالبه	نوع برگ	شماره برگ	مورخه	حداکثر تاریخ مراجعه
۱	محمد هاشم پور	۰	۱۷۰۸۲۳	۱۳۹۲	مشاغل	۲۲۳۳۶۲۵۰	تشخیص	۱۶۳۸۸	۱۳۹۸/۰۴/۳۱	۳۰ روز پس از درج آگهی

۷۸۴۶/م الف شناسه آگهی: ۵۸۵۳۵۴ ۳۱۶۶۷ روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی فارس