



تاریخ
۱۲
آبان
۱۳۹۸
یکشنبه

سخن بزرگان

برای به دست آوردن عشق مبارزه کنید؛ اما هیچوقت عشق را گدایی نکنید.

کابریل گارسیا مارکز

صفحه
۵
شماره
۲۶۴۷
سال
بیست و پنجم

سلامت



فولات نوعی ویتامین B9 است و در بسیاری از عملکردها در بدن ما از جمله ساخت گلبول‌های قرمز سالم نقش مهمی دارد.

مواد غذایی حاوی فولات:

سبزیجات سبز
لوبیا
پاپایا
میوه‌های خانواده مرکبات
غلات کامل
میزان مصرف B۱۲ را افزایش دهید

ویتامین B۱۲ همچنین یک عنصر اساسی سلول‌های قرمز خون سالم است. گیاهخواران و زنان باردار در معرض خطر کمبود ویتامین B۱۲ هستند.

مواد غذایی پر ویتامین B۱۲:

گوشت
تخم‌مرغ
لبنیات
ماهی
غذای دریایی

میزان جذب آهن را افزایش دهید

آهن یکی از عناصری است که برای عملکرد صحیح بدن ما ضروری است. این ماده معدنی کلیدی برای تولید گلبول‌های قرمز است و کمبود آن به احتمال زیاد باعث کم‌خونی خواهد شد. ۲ راه برای افزایش مصرف آهن وجود دارد - از طریق مکمل‌ها و مواد غذایی.

مواد غذایی پر از آهن:

گوشت قرمز
چغندر
جگر
اسفناج
کلم بروکلی
عدس و لوبیا
آجیل
دانه‌ها

سلب مسئولیت: ما مطمئن‌آورد شرایط لازم برای تشخیص آن نیستیم؛ اما اگر این علائم برای شما صدق می‌کند، شاید این ایده خوبی باشد که به پزشک مراجعه کرده و خود را معاینه کنید.

چند علامت کم‌خونی که ممکن است ندانید



کم‌خونی شرایطی است که بدن شما به اندازه کافی گلبول قرمز سالم به دست نمی‌آورد، به عبارت دیگر وقتی آنها هم‌گلوبین کافی را حمل نکنند یا وقتی این سلول‌ها کاری را که باید انجام دهند، انجام ندهند. گلبول‌های قرمز وظیفه رساندن اکسیژن به بدن ما و حذف دی‌اکسید کربن از آن را دارند. اگر این فرایندها به درستی کار نکنند، ما توسط دی‌اکسید کربن مسموم می‌شویم. علل این امر می‌تواند متفاوت باشد و همچنین درمان آن نیز ممکن است. ما در مقاله لیستی از علائم کم‌خونی و راه‌های درمان آنها را تهیه کردیم.

علائم کم‌خونی

دلایل کم‌خونی می‌تواند بسیار متفاوت باشد. البته همه ما هر از چند گاهی خسته می‌شویم، اما اگر بیشتر این علائم برای شما قابل استفاده است، ارزش آن را دارد که آن را چک کنید.

پوست کمرنگ و داخل پلک‌های پایین

هنگامی که بدن ما اکسیژن کافی دریافت نکرده و از کاهش تعداد گلبول‌های قرمز رنگ می‌برد، پوست ما تغییر رنگ می‌دهد و بسیار کمرنگ به نظر می‌رسد. این امر نه تنها در مورد صورت بلکه در کل بدن مخصوص دست‌ها، قسمت داخلی پلک‌های پایینی و زبان صدق می‌کند.

ضربان قلب نامنظم

متادیر کم هم‌گلوبین باعث می‌شود قلب برای پمپ کردن خون از طریق

مبتلایان به آنفلوآنزا از مصرف ششی ماده غذایی پرهیز کنند

را که منبع عالی پروتئین و ویتامین دی است و به بدن برای مقابله با عفونت کمک می‌کند، حتماً مصرف کنید.

نوشیدنی‌های کافئین دار: از آنجاکه در سرماخوردگی مقدار زیادی از آب و املاح بدن با تب و آبریزش بینی از دست می‌رود، بنابراین نوشیدن نوشیدنی‌های مدر نظیر قهوه با دفع بیش‌ازاندازه آب از بدن و ابتلا به کم‌آبی همراه خواهد شد.

ادویه‌ها: معمولاً مخاط‌های بینی، دهان و حلق افرادی که سرما می‌خورند، ملتهب می‌شوند. التهاب نوعی واکنش ایمنولوژیک سیستم ایمنی بدن به ویروس متجاوز است. به همین دلیل مصرف تمام غذاهای پودار، سرخ کرده، چرب، تند یا پر ادویه می‌تواند باعث التهاب بیشتر این بافت‌های ملتهب در مخاط‌های بینی، دهان و حلق افراد سرماخورده باشد. در این حالت، آسیب‌پذیری مخاط‌ها در برابر ویروس سرماخوردگی شدیدتر و وضعیت بیمار بدتر می‌شود.

شکر: شکر باعث التهاب بدن می‌شود. التهاب خود عامل تضعیف گلبول‌های سفید خون است. این گلبول‌ها برای مبارزه با عفونت ضروری هستند.

کربوهیدرات‌های ساده: این نوع کربوهیدرات‌ها به سرعت قند خون بدن را بالا می‌برند و مانند شکر، همان اثرات التهابی را در بدن دارند. سعی کنید به جای کربوهیدرات‌های ساده مانند آرد سفید، پاستا، برنج سفید و... نوع پیچیده آنها مانند گندم کامل، دانه‌ها، برنج قهوه‌ای و... را به رژیمتان اضافه کنید.

غذاهای چرب: این غذاها باعث التهاب و سرکوب سیستم ایمنی بدن می‌شوند. این غذاها همچنین فرایند هضم کربوهیدرات‌ها و پروتئین را کند کرده و باعث ناراحتی‌های گوارشی می‌شوند.



حتی اگر شما واکسن هم زده باشید و با جدیت دست‌های خود را چندین بار در روز بشویید؛ هیچ تضمینی وجود ندارد که شما دچار سرماخوردگی یا آنفلوآنزا نشوید.

به گزارش جام جم آنلاین از سلامت نیوز، مصرف داروها برای کاهش علائم ناشی از این بیماری‌ها، از اقدامات متداول است. با این حال شما می‌توانید با اجتناب از مصرف شش محصول غذایی، از وخامت حال ناشی از ابتلا به این بیماری‌ها پیشگیری کنید:

لبنیات: در بعضی افراد مصرف لبنیات باعث می‌شود خلط موجود در گلو ضخیم‌تر و غیرقابل تحمل شود. اگر احساس می‌کنید که با مصرف لبنیات خلط بیشتری تولید می‌شود از مصرف آن پرهیزید؛ اما اگر غیرازاین است، لبنیات

سریع‌ترین درمان سرماخوردگی را از این اکسیر طبیعی بخواهید



همچنین رفع گلودرد، عفونت ریه و سینوس‌ها (سینوزیت) می‌شود. او افزود: دمنوش آویشن خاصیت آنتی باکتریال دارد و موجب رفع عفونت‌های بخش‌های دیگر بدن از جمله عفونت معده، مجاری ادراری و عفونت رحمی زنان می‌شود. عظمایی ادامه داد: خاصیت آرام بخشی دمنوش آویشن، موجب رفع اضطراب و استرس و بروز شادی می‌شود و تأثیر چشمگیری بر رفع دردهای قاعدگی دارد و از بروز سندروم پیش از قاعدگی (PMS) جلوگیری می‌کند.

او گفت: دمنوش آویشن دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی است و از بدن در برابر انواع بیماری‌ها و به‌ویژه سرطان‌ها محافظت می‌کند؛ علاوه بر این، تأثیر بسیار چشمگیری در تقویت بینایی و رفع بی‌خوابی دارد و موجب رفع مسمومیت‌های غذایی هم می‌شود.

این پژوهشگر طب سنتی افزود: شربت آویشن موجب تقویت معده و روده می‌شود و در درمان دل‌درد، دل‌پیچه و نفخ مؤثر است؛ برای افرادی که دارای دردهای روماتیسم مفصلی هستند مفید واقع می‌شود.

او درباره موارد منع مصرف شربت آویشن یادآوری کرد: استفاده از این شربت برای زنان باردار ممنوع است؛ افرادی که دچار اختلالات هورمونی و سرطان‌های رحم و تخمدان هستند هم بهتر است قبل از مصرف شربت آویشن با متخصص طب سنتی مشورت کنند.

نوعی شربت خانگی، آنتی‌بیوتیکی طبیعی است که دردهای روماتیسم مفصلی و گوارشی را هم درمان می‌کند.

به گزارش بهداشت نیوز: حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره خواص دمنوش آویشن شیرازی اظهار کرد: این دمنوش شامل ترکیبی از گیاهانی مانند آویشن شیرازی، پونه کوهی، گل پنیرک و گل ختمی به همراه عسل است که تأثیر چشمگیری روی دستگاه روی داشته و موجب رفع سرماخوردگی، سرفه، تنگی نفس، آسم و

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات موسسه اتحادیه صنف نمایشگاه داران و نمایندگان فروش و خدمات پس از فروش خودرو شیراز موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۲۴۲۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۶۷۷۳۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۱۷ بموجب مجوز شماره ۱۱۰/۳/۲۱۱۱ - ۹۸/۳/۸ اتاق اصناف تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - نام موسسه بموجب شماره مکانیزه ۱۳۹۸۰۳۰۵۱۱۱۳۷۰۰۳۰۹۹ به " اتحادیه صنف نمایشگاه داران و نمایندگان های فروش و خدمات پس از فروش خودرو شیراز " تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. ۳۱۹۴۵ شناسه آگهی: ۶۴۹۷۴۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکتها و موسسات غیر تجاری شیراز

آگهی ثبتی

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود سبحان گستر میعاد پارس در تاریخ ۱۳۹۸/۰۸/۰۸ به شماره ثبت ۱۸۳۲ به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۷۲۵۴۸۰ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.

موضوع فعالیت: پخش مواد لبنی ، گوشتی و منجمد یخچالی و انواع نوشیدنی با رعایت قوانین جاری کشور ایران در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان فارس ، شهرستان فسا ، بخش مرکزی ، دهستان صحراورد ، روستا دستجه، کوجه خدادادی ، بلوار شهیدا ، پلاک ۰ ، طبقه همکف کدپستی ۷۴۶۹۱۵۱۵۸۷

سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای محمدجواد یوسفی نژاد به شماره ملی ۲۲۹۸۵۹۴۲۸۷ دارنده ۹۹۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم فاطمه شیری به شماره ملی ۲۲۹۸۶۶۷۱۰۱ دارنده ۱۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای محمدجواد یوسفی نژاد به شماره ملی ۲۲۹۸۵۹۴۲۸۷ و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود خانم فاطمه شیری به شماره ملی ۲۲۹۸۶۶۷۱۰۱ و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، پروات ، قراردادهای عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری باامضاء محمدجواد یوسفی نژادهمراه با مهر شرکت معتبر می باشد اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه روزنامه کنیر الانتشار طلوع جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد. ۳۱۹۴۷ شناسه آگهی: ۶۴۹۶۵۰

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکتها و موسسات غیر تجاری فسا

آگهی ارزیابی کیفی مناقصه گران نوبت اول

مناقصه عمومی دو مرحله ای شماره: ۹۸۰۳۹ شماره تقاضای خرید: SND-۹۸۰۰۰۸۴ موضوع مناقصه: قطعات یدکی سیستم آتش نشانی توربین کربن بهره بردار: گاز

شرکت بهره برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی مستقر در شیراز در نظر دارد مطابق شرایط و مشخصات ذیل، قطعات یدکی سیستم آتش نشانی توربین مورد نیاز منطقه عملیاتی ناز و کنگان خود را از شرکتهای تولید کننده و یا تامین کننده واجد شرایط تامین نماید. از متقاضیان شرکت در مناقصه دعوت می شود با مراجعه به سایت www.szogpc.com پس از مطالعه دقیق شرایط عمومی و اختصاصی مناقصه و مشخصات فنی کالای مورد نیاز (در پایین همین آگهی)، در صورتیکه توانایی تهیه کالا را داشته باشند، نسبت به تکمیل فرم ارزیابی کیفی مناقصه گران مربوط به اداره تدارکات کالا و تهیه ضوابط درخواست شده واقع در صفحه اول سایت فوق اقدام نموده و به این امور ارسال نمایند.

۱- شرح مشخصات فنی کالا: (شرح کامل مشخصات فنی کالاها به همراه همین آگهی در سایت فوق الذکر موجود می باشد).
قطعات یدکی سیستم آتش نشانی توربین

۲- نوع و مبلغ تضمین: پس از تایید در مرحله ارزیابی کیفی، ارایه ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار معتبر بانکی شش ماهه یا سه ماهه قابل تمدید یا رسید واریز وجه نقد (شماره حساب جهت واریز وجه با هماهنگی امور مالی مشخص می گردد) به مبلغ ۱/۳۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به نام شرکت بهره برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی الزامیست.

۳- مهلت تحویل: آخرین مهلت تحویل فرمهای تکمیل شده ارزیابی کیفی تا پایان وقت اداری روز ۹۸/۰۸/۲۷ می باشد.

۴- ارسال اسناد مناقصه: ۴-۱) پس از انجام ارزیابی کیفی، شرکتهای تایید شده ملزم به ارائه پاکت ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار (به مبلغ ۱/۳۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال)، پیشنهاد فنی و پیشنهاد مالی ظرف مدت زمان دو هفته می باشند. در غیر اینصورت امکان ادامه حضور در روند مناقصه وجود نخواهد داشت.

۴-۲) تاریخ گشایش پیشنهادات مالی پس از بررسی پیشنهادات فنی شرکتها، اعلام خواهد شد.

۵- کلیه شرکت کنندگان در مناقصه لازم است در لیست تامین کنندگان مورد تایید شرکت ملی نفت ایران (AVI) باشند.

۶- در صورت برنده شدن ارایه ضمانتنامه انجام تعهدات به میزان ۱۰ درصد مبلغ معامله الزامیست.

۷- برنده مناقصه می تواند با ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر حداکثر به میزان ۲۵٪ کل مبلغ معامله پیش پرداخت دریافت نماید.

۸- قیمت تراز شده با توجه به امتیازات فنی ارایه شده توسط کمیته فنی بازرگانی و ضربت تاثیر ۴۰ درصد محاسبه و ملاک تعیین برنده خواهد بود.

توجه: هرگونه تغییر در شرایط و زمان مناقصه به اطلاع کلیه شرکت کنندگان در مناقصه خواهد رسید.

در صورت ضرورت با شماره تلفن ۳۳۱۳۸۴۰۲ و ۳۳۱۳۸۴۳۰۰۷۱ تماس بگیرید و مکاتبات خود را به شماره ۰۷۱-۳۳۱۳۴۴۴۷-۰۷۱ ارسال نمایید.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۰۸/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۰۸/۱۳ شماره مجوز ۱۳۹۸۰۴۷۷۸ تاریخ ۳۱۹۴۴

روابط عمومی شرکت بهره برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی

روزنامه طلوع

آگهی

و مشترک می پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲ -

۴۲۲۲۹۲۴۶