روزنامه طلوع

تاریخ ۲۵ بهمن ۱۳۹۹ شنبه

صفحه ۵

شماره ۳۰۱۴

سال بیست‌وششم

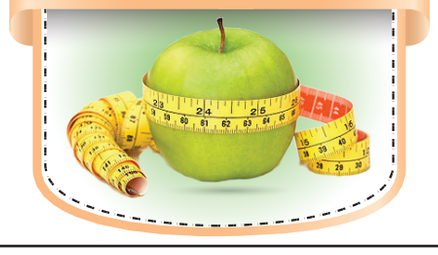
سخن بزرگان

برای کسی که شگفت‌زده خود نیست

معجزه‌ای وجود ندارد

اشنباخ

سلامت



تکنیک‌هایی برای تقویت و افزایش حجم ریه‌ها

متخصص طب ایرانی تکنیک‌هایی برای تقویت و افزایش حجم ریه‌ها ارائه داد.

علیرضا یارقلی متخصص طب سنتی در گفتگو با فارس، درباره راهکارهای تقویت ریه گفت: تنفس شکمی می‌تواند به تقویت و هواگیری ریه کمک کند سه نوع تنفس ۸-۷-۴ (۴ ثانیه دم، ۷ ثانیه نگه داشتن نفس و ۸ ثانیه بازدم)، ۴-۴-۴ (۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه داشتن نفس و ۴ ثانیه بازدم) و ۸-۸-۸ (۸ ثانیه دم، ۸ ثانیه نگه داشتن نفس و ۸ ثانیه بازدم)، می‌تواند به تقویت و آرامش ریه کمک کند.

وی تأکید کرد: این تکنیک‌های تنفسی نباید بیشتر از ۵ مرتبه پشت سر هم انجام نشود چون می‌تواند باعث سرگیجه گردد. افراد می‌توانند در هر ساعت یا هر نیم ساعت یکبار ۵ تنفس داشته باشند.

متخصص طب سنتی کشورمان در ادامه اظهار داشت: این تنفس‌ها به طور مستقیم موجب لاغری نمی‌شود ولی با توجه به اینکه موجب تقویت عضلات شکمی و تنفسی می‌شود می‌تواند اندازه دور شکم را کاهش دهد. بسیاری از افراد فکر می‌کنند بزرگی شکم به دلیل افزایش چربی است ولی مقداری از این بزرگی مربوط به شل شدن عضلات شکمی است.

یارقلی نوشیدن دمنوش ها را بر تقویت ریه‌ها مؤثر دانست و گفت: دمنوش هایی که حاوی زعفران است، قلب و ریه را تقویت می‌کند. برخی افراد که سرفه‌های خشک در این ایام دارند باید از دمنوش هایی که رطوبت را افزایش می‌دهد استفاده کنند. دمنوش تخم و برگ بارهنگ از این نوع است؛ اما افرادی که سرفه‌های ترشح دار غیر چرکی دارند و بیماری زمینه‌ای هم ندارند می‌توانند از دمنوش بابونه و مرزنجوش استفاده کنند.

وی در ادامه اظهار داشت: برخی از بوها برای ریه خوب است. افراد می‌توانند از بخورهایی حاوی عناب، پرتقال و آویشن استفاده کنند.

سازمان دامپزشکی کشور اعلام کرد؛

تأیید ابتلای طیور باغ پرندگان قم و مریوان به آنفلوآنزای فوق حاد

سازمان دامپزشکی کشور در اطلاعیه‌ای ابتلای تعدادی از پرندگان «باغ پرندگان» شهر قم را به آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان تأیید و اعلام کرد که موارد معدودی از پرندگان دریاچه زریوار شهر مریوان نیز به این بیماری مبتلا شده‌اند.

به گزارش پانا، در اطلاعیه سازمان دامپزشکی آمده است که بر اساس بررسی‌های انجام گرفته آزمایشگاهی، بیماری آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان در تعدادی از پرندگان باغ پرندگان شهر قم، به تأیید این سازمان رسیده است.

بنا به اطلاعیه سازمان دامپزشکی کشور؛ با شناسایی و تأیید بیماری فوق حاد پرندگان در باغ پرندگان قم، در راستای برنامه ملی کنترل بیماری آنفلوآنزای فوق پرندگان نسبت به انجام موازین بهداشتی قرنطینه‌ای در شعاع‌های اپیدمیولوژیک این مناطق، اقدام شده است.

همچنین از تمام صاحبان واحدهای مرغداری، مدیریت باغ‌های پرندگان، پرورش‌دهندگان طیور زینتی و طیور بومی درخواست شده است تا نسبت به رعایت کامل ضوابط بهداشتی در واحدهای خود اقدام کنند.

اطلاعیه سازمان نظام پزشکی همچنین از شناسایی و تأیید ابتلای یک قطعه لک لک در دریاچه زریوار مریوان در استان کردستان به بیماری آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان خبر داده است.

چند گیاه دارویی و مکمل برای مبارزه با افسردگی

درمان اختلالات افسردگی با دارو و روان‌درمانی انجام می‌شود. تغییرات سبک زندگی، از جمله تغییرات در رژیم غذایی و مصرف برخی مکمل‌ها نیز ممکن است به افراد مبتلا به افسردگی کمک کند.

افسردگی یک اختلال خلقی است که هر ساله افراد بسیاری را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

به گزارش عصر ایران، در زیر طبقه‌بندی اختلالات افسردگی ارائه شده است که دارای ویژگی‌هایی مانند غم و اندوه، خلق و خوی تحریک‌پذیر، احساس پوچی و تغییرات شناختی هستند که بر عملکرد فرد تأثیر می‌گذارند:

- اختلال افسردگی عمده
- اختلال بی‌نظمی خلق اخلال‌گر
- اختلال افسردگی پایدار
- اختلال ناخوشی پیش‌قاعدگی
- اختلال افسردگی به دلیل شرایط پزشکی دیگر

درمان اختلالات افسردگی با دارو و روان‌درمانی انجام می‌شود. تغییرات سبک زندگی، از جمله تغییرات در رژیم غذایی و مصرف برخی مکمل‌ها نیز ممکن است به افراد مبتلا به افسردگی کمک کند. به عنوان مثال، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برخی ویتامین‌ها، مواد معدنی، گیاهان دارویی و ترکیبات دیگر ممکن است به ویژه در بهبود علائم افسردگی مؤثر باشند.

در ادامه با ۱۱ مکمل که ممکن است برای افراد مبتلا به افسردگی مفید باشند بیشتر آشنا می‌شویم.

اسیدهای چرب امگا-۳

اسیدهای چرب امگا-۳ چربی‌هایی ضروری هستند، به این معنی که باید آنها را از رژیم غذایی خود دریافت کنید. برخی مطالعات نشان می‌دهد که مکمل‌های امگا-۳ ممکن است به درمان افسردگی کمک کند.

آنالیزی از آزمایش‌های تصادفی در سال ۲۰۲۰ که شامل اطلاعات ۶۳۸ زن می‌شد، نشان داد که مکمل‌های امگا-۳ به طور قابل توجهی علائم افسردگی را در زنان باردار و آنهایی که زایمان کرده بودند، بهبود بخشیده است.

ان-استیل‌سیستئین

ان-استیل‌سیستئین پیش ماده اسیدهای آمینه ال-سیستئین و گلوتاتیون است. گلوتاتیون یکی از مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن محسوب شده و برای تنظیم التهاب و محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو ضروری است.

مصرف ان-استیل‌سیستئین نشان داده است که فواید سلامت مختلفی، از جمله تقویت سطوح گلوتاتیون در بدن را ارائه می‌کند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد مبتلا به افسردگی احتمال بیشتری دارد دارای سطوح بالاتر سیتوکین های التهابی مانند پروتئین واکنشی C، اینترلوکین-۶ و فاکتور نکروز دهنده تومور آلفا باشند. مصرف ان-استیل‌سیستئین ممکن است به کاهش التهاب و تسکین علائم افسردگی کمک کند.

زعفران

زعفران ادویه‌ای سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، از جمله کاروتنوئیدهای کروسین و کروستین است. زعفران به عنوان درمانی طبیعی برای افسردگی نتایجی امیدوارکننده را نشان داده است.

مطالعات افزایش سطوح انتقال‌دهنده عصبی تقویت‌کننده خلق و خو به نام سروتونین را در مغز نشان داده‌اند. اگرچه نحوه کار این فرایند به طور دقیق مشخص نیست، تصور می‌شود که زعفران بازجذب سروتونین را مهار می‌کند، درنتیجه، این انتقال‌دهنده عصبی برای مدت بیشتری در مغز باقی می‌ماند.

بهترین و بدترین روغن‌ها برای سلامتی شما

بنا به اعلام انجمن قلب آمریکا، شما نیاز به برخی چربی‌ها در رژیم غذایی روزانه خود دارید چون مصرف آنها منجر به افزایش انرژی، حمایت از رشد سلولی، محافظت از اندام شما، جذب مواد مغذی و تولید هورمون‌ها می‌شود.

به گزارش ایسنا، روغن‌ها همچنین می‌توانند منبع خوبی از چربی‌های سالم باشند. در حالی که مصرف برخی چربی‌ها باعث افزایش سلامت می‌شود، مصرف انواع دیگر، خطر ابتلا به کلسترول بد و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد:

روغن آووکادو: سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع است و می‌تواند کلسترول را در محدوده سالم نگه دارد و جذب برخی مواد مغذی را افزایش دهد. روغن آووکادو از بهترین روغن‌ها برای پخت و پز است و حتی برای سرخ کردن مواد غذایی نیز می‌توان از آن استفاده کرد.

روغن کنجد: از این نوع روغن نیز می‌توان برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده کرد. در کشورهای آسیایی بیشتر از روغن کنجد در پخت و پز و سرخ کردن غذاها بهره می‌برند.

روغن زیتون: یک عنصر اساسی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای است و برای پخت انواع غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد. روغن زیتون منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ برای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، کاهش التهاب و کاهش کلسترول بد است.

روغن کانولا: در سال ۲۰۰۶ میلادی، سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرد مصرف روغن کانولا در پخت و پز مواد غذایی حتی ایمن‌تر از روغن زیتون است؛ بخصوص در مورد غذاهایی که نیاز به درجه حرارت بالا برای پخته شدن دارند. مصرف این نوع روغن نیز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.

روغن کتان: منبع خوبی از اسید آلفالینولئیک؛ یکی از سه اسید چرب امگا ۳ است. شما نیاز به مصرف امگا ۳ از طریق رژیم غذایی دارید زیرا بدن

شما نمی‌تواند آن را به تنهایی تولید کند. اسیدهای چرب امگا ۳ همانطور که گفته شد، باعث کاهش التهاب می‌شوند و خطر ابتلا به سرطان را نیز کاهش می‌دهند. روغن کتان همچنین می‌تواند باعث کاهش علائم آرتریت شود. توجه کنید که روغن کتان نباید در معرض حرارت قرار گیرد و بهتر است از آن برای تهیه غذاهای سرد مانند سالادها استفاده کنید.

روغن هسته انگور: چربی اشباع شده کمی دارد و یک انتخاب سالم برای پخت و پز غذاها محسوب می‌شود.

روغن نارگیل: از آن دسته روغن‌هاست که باید با احتیاط مورد استفاده قرار گیرد. روغن نارگیل حاوی چربی‌های اشباع است البته نه به خطرناکی چربی اشباعی که در گوشت قرمز وجود دارد و منجر به انسداد شریان‌ها می‌شود. با این حال توصیه‌ها بر این است که کسانی که دچار کلسترول بالا هستند، از مصرف این روغن اجتناب کنند.

روغن پالم: این نوع روغن نیز حاوی چربی اشباع است و به گفته کارشناسان انجمن دیابت آمریکا، کسانی که در معرض خطر بیماری‌های قلبی هستند و یا دیابت دارند، باید از مصرف آن خودداری کنند.

آگهی

آگهی مناقصه عمومی
۹۹-۱۲۹۷

نوبت اول : ۹۹/۱۱/۲۳ سبحان — نوبت دوم :۹۹/۱۱/۲۵ طلوع

شهرداری منطقه یک شیراز در نظر دارد نسبت به خرید مصالح از طریق مناقصه عمومی و بر اساس مشخصات مندرج در اسناد مناقصه اقدام نماید. لذا از کلیه تولیدکنندگان و تامین کنندگان دعوت به عمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس : چهارراه خلدبرین – جنب پارک خلدبرین، امورقراردادهای شهرداری منطقه یک شیراز مراجعه نمایند. ضمنا در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن ۰۷۱۳۶۴۷۶۰۶۴ آماده پاسخگویی می باشد.

-مبلغ برآورد اولیه : ۴/۶۱۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال -مدت قرارداد: سه ماه -محل تحویل کالا : شیراز- بولوار امیرکبیر- حاشیه پل امام حسن مجتبی – کوچه ۳۷ – انبار امور شهر منطقه یک -مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:۲۳۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی به حساب سپرده ۱۰۰۲۳۸۶۰۱۸ بانک شهر شعبه ملاصدرا بنام شهرداری منطقه یک

-برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

-در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی به عنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات به صورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد.

-هیچگونه مبلغی تحت عنوان پیش پرداخت به برنده مناقصه تعلق نمی گیرد.

-نحوه پرداخت : پرداخت های مالی به تناسب ارائه صورت وضعیت و با تشخیص شهرداری به صورت نقدی، تهاتر با ملک (طبق ضوابط و مقررات شهرداری شیراز) و عوارض اشخاص حقیقی و حقوقی و سایر موارد مورد نظر کارفرما انجام خواهد پذیرفت.

-جهت اخذ اسناد مناقصه، از تاریخ درج دومین آگهی و در ساعات اداری شخصا و یا ازطریق معرفی نماینده به آدرس شیراز، چهارراه خلدبرین، جنب پارک خلدبرین، امورقراردادهای شهرداری منطقه یک شیراز مراجعه نمایند.

-آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات : ساعت ۱۴:۱۵ روز دوشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۱ به آدرس شیراز چهارراه خلدبرین، جنب پارک خلدبرین، دبیرخانه شهرداری منطقه یک می باشد. -تاریخ بازگشایی پاکات: روز سه شنبه ساعت ۱۳ مورخ ۹۹/۱۲/۱۲ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز می باشد. -مدت اعتبار پیشنهادها دو ماه می باشد.

-بدیهی است هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار می باشد.

-شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.

-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد. ۱۰۹۳۰۳۹ ۳۵۱۹۸ ۱۱۶۴۶ م الف

اداره کل ارتباطات و اموربین الملل شهرداری شیراز

آگهی مزایده شماره ۹۹/۸

اداره کل آموزش و پرورش فارس در نظر دارد املاک واقع در مدیریت های آموزش و پرورش ناحیه ۲ شیراز، فیروزآباد، استهبان، درودزن، مرودشت و.... را با کاربری آموزشی، تجاری، رفاهی و کشاورزی و غیره از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت www.setadiran و با شماره سیستمی ۵۰۹۹۰۰۳۶۷۹۰۰۰۰۰۸ به صورت الکترونیکی به افراد واجد شرایط اجاره دهد.

زمان انتشار در سایت : ۱۰:۳۰ صبح روز پنج شنبه مورخ۹۹/۱۱/۲۳

مهلت دریافت اسناد مزایده : ساعت ۱۰:۰۰ روز یک شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۰۳

تاریخ بازدید: از ۱۳۹۹/۱۱/۲۳ تا ۹۹/۱۲/۰۲ از ساعت ۸ صبح تا ۱۴ بعد ازظهر

آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ساعت ۱۰:۴۶ یک شنبه ۹۹/۱۲/۰۳

زمان بازگشایی: ساعت ۱۱ روز یک شنبه ۹۹/۱۲/۰۳

زمان اعلام به برنده : یک شنبه ۱۳۹۹/۱۲/۰۳

تضمین شرکت در مزایده : تضمین شرکت در مزایده به صورت ضمانت نامه بانکی صادره از بانک های معتبر دولتی در وجه مزایده گزار بوده و مدت اعتبار آن از تاریخ صدور ۳ ماه و قابل تمدید باشد. یا مبلغ تضمین را به شماره حساب IR۹۶۰۱۰۰۰۰۴۰۵۸۰۳۱۲۰۷۶۲۵۵۸۱ بانک ملی شعب سراسر کشور به نام تمرکز وجوه سپرده آموزش و پرورش وشناسه پرداخت ۹۵۶۱۲۷۵۵۸۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ شناسه پرداخت ۲۰ رقم صفر دارد) واریز نمایند.

برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرایند مزایده شامل دریافت اسناد، پرداخت تضمین شرکت در مزایده ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم ازاین طریق امکان پذیرمی باشد. کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده بررسی و انتخاب می باشد. ۱۰۹۳۰۶۲ ۳۵۱۹۹ ۱۱۶۶۰ م الف

روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش استان فارس

آگهی مزایده عمومی
۹۹-۱۳۰۱

نوبت اول آگهی :۹۹/۱۱/۲۵ طلوع — نوبت دوم آگهی :۹۹/۱۱/۲۶ سبحان

سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری شیراز در نظر دارد بیلبوردهای مشروحه ذیل را جهت بهره برداری تبلیغاتی از طریق مزایده عمومی به مدت دو سال واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت ها و کانون های تبلیغاتی دارای مجوز فعالیت تبلیغاتی معتبر از اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس دعوت به عمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مزایده به آدرس میدان شهید مطهری – نبش بولوار قدوسی شرقی – سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری – واحد کپی مراجعه نمایند.

ردیف	محل سازه	نوع سازه	تعداد وجه	ابعاد متر	مساحت کل	قیمت ماهیانه جهت سال اول (ریال)	مبلغ اجاره بها دو سال به ریال	مبلغ سپرده شرکت در مزایده به ریال
۱	خروجی محور شیراز – کازرون (پل گچی)	بیلبورد	۱	۷×۴	۲۸	۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۰۷۲/۰۰۰/۰۰۰	۳۰۴/۰۰۰/۰۰۰
	یادگارامام	بیلبورد	۱	۴×۱۲	۴۸	۱۳۰/۰۰۰/۰۰۰		
	میدان احسان رفوژ ابتدای فرهنگ شهر جنب پل	بیلبورد	۱	۵/۳ ×۲/۸	۱۴/۸۴	۶۰/۰۰۰/۰۰۰		

۱-لازم به ذکر است اجاره سال دوم با ۲۰ درصد افزایش نسبت به قیمت پیشنهادی سال اول محاسبه و اخذ می گردد.

۲-ارائه گواهی عدم بدهی ازاداره کل تشخیص و وصول درآمد شهرداری شیراز و سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری برای کلیه متقاضیان الزامی است.

۳-متقاضی می بایست قبل از ارائه پیشنهاد از محل بازدید و رویت نموده و از کم و کیف مورد اجاره مطلع گردد و پیش بینی های لازم به خصوص در مورد اجاره و درآمد را بنماید چرا که پس از ارائه پیشنهاد هیچگونه عذرو بهانه ای درخصوص جهل و عدم اطلاع پذیرفته نیست.

۴-مبلغ تضمین شرکت در مزایده طبق جدول فوق که می بایست به یکی از صورت های مشروحه زیر همراه با اسناد مزایده در پاکت (الف) به دستگاه مزایده گزار تسلیم شود.

الف-ضمانتنامه به نفع شهرداری شیراز با شناسه ملی :۱۴۰۰۲۰۹۱۶۷۱ و کد اقتصادی :۴۱۱۳۶۴۸۷۷۴۵۵

ب-فیش واریز نقدی به حساب سازمان به شماره ۷۰۰۷۹۲۲۵۴۲۸۹ بانک شهر

۵-آخرین مهلت تحویل پیشنهادها : تا پایان وقت اداری مورخه ۹۹/۱۲/۰۶ می باشد.

۶-زمان تشکیل کمیسیون بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۳ مورخه ۹۹/۱۲/۰۹ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهارراه خلدبرین خواهد بود.

۷-بدیهی است هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده بوده و سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

۸-برندگان اول و دوم مزایده هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

۹-سایراطلاعات وجزئیات مربوط به مزایده در اسناد مزایده مندرج است.

۱۰-در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، شماره تلفن های ۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۰-۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۹ آماده پاسخگویی می باشد.

۱۱-آگهی و اطلاعات مربوطه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد. ۱۰۹۳۱۹۱ ۳۵۲۱۹ ۱۶۵۷ م الف

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد ۳۲۳۴۴۷۷۲ – ۴۲۲۲۹۲۴۶