



تاریخ
۸
خرداد
۱۴۰۲
دوشنبه

هر شماره معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: عوارض کمبود آب بر بدن

سلامت

صفحه

۶

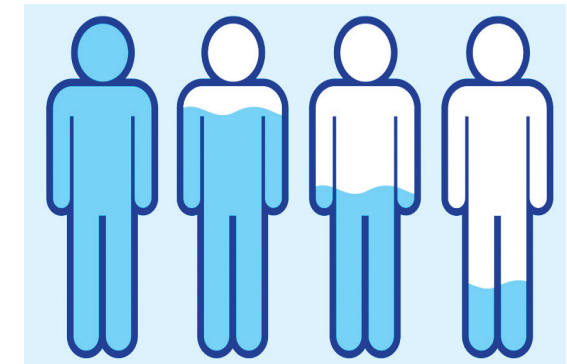
شماره

۳۶۴۷

سال

بیست و نهم

علائم کم آبی بدن چیست؟



سایت ناجی می نویسد: علائم کمبود آب بدن بستگی به شدت آن دارد. کم آبی می تواند خفیف یا شدید باشد. این علائم با شروع کم آبی بدن قابل مشاهده هستند. علائم کم آبی خفیف تا متوسط شامل موارد زیر است:

- خستگی
- دهان خشک
- تشنگی زیاد
- کاهش ادرار
- تولید اشک کمتر
- پوست خشک
- بیوست
- سرگیجه
- سردرد

علائم کم آبی شدید بدن شامل موارد زیر است:

- تشنگی بیش از حد
- عدم تولید عرق
- فشار خون پایین
- ضربان قلب تند
- تنفس سریع و پی در پی
- چشم های گود رفته
- پوست چروک و خشک

ادرار تیره

در صورت مشاهده ی هر کدام از علائم بالا فوراً به دکتر مراجعه کنید. کم آبی شدید برای سلامتی خطری جدی محسوب می شود.

۳ خطر جدی ناشی از کم آبی بدن

تشنگ: بسیاری از موارد می توانند باعث ایجاد تشنج شوند. ولی یکی از علل شایع تشنج این است که بدن شما الکترولیت مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. الکترولیت ها در بدن به انتقال سیگنالهای الکتریکی از یک سلول به سلول دیگر کمک می کنند. زمانی که مقدار

کم آبی بدن

سایت پذیرش ۲۴ می نویسد: کم آبی بدن وقتی اتفاق می افتد که بدن بیشتر از جذب مایعات، آن را دفع کند، به همین دلیل بدن دیگر برای انجام فعالیت های عادی و روزمره خود آب و مایعات کافی در اختیار ندارد. حال اگر مایعات از دست رفته از بدن را جایگزین نکنید، دچار کمبود آب بدن خواهید شد.

این وضعیت امکان دارد برای هر شخصی اتفاق بیافتد، اما برای کودکان خردسال و افراد مسن خطرناک است. شایع ترین علتی که برای کم آبی بدن در کودکان خردسال وجود دارد اسهال و استفراغ شدید است. افراد مسن نیز به طور طبیعی قادر هستند حجم کمتری از مایعات را در بدن خود نگه دارند، علاوه بر این به دلیل درگیری یا بیماری های مختلف و استفاده از داروهای مختلف احتمال کم آبی نیز تشدید می شود.

گفته بالا به این معنی است که حتی بیماری های به ظاهر ساده مانند عفونت ریه یا مثانه نیز می توانند موجب کم آبی بدن در افراد مسن شوند.

اگر در آب و هوای گرم به اندازه کافی آب نوشید باز هم احتمال کمبود آب بدن در اثر تبخیر زیاد وجود دارد. معمولاً با نوشیدن مایعات بیشتر می توانید کم آبی بدن را در سطح خفیف تا متوسط برطرف کنید اما برای درمان کم آبی شدید باید به پزشک مراجعه شود.

علائم کم آبی در نوزاد یا کودکان خردسال

- خشکی دهان و زبان
- گریه بدون ریختن اشک
- خیس نشدن پوشک بچه طی سه ساعت
- چشمها و گونه های فرو رفته
- موضع نرم گود شده در بالای جمجمه
- بی حالی و کج خلقی
- علائم کم آبی در بزرگسالان
- تشنگی شدید
- دفع ادرار کمتر
- ادرار تیره رنگ



آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۴۰۲۰۳۱۱۰۳۴۰۰۰۸۶۴ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۲۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عباس گنجی فرزند غلامعلی به شماره شناسنامه ۱۱۱۶ و ملی ۲۴۳۱۶۶۳۳۷۱ صادره از مردودشت در شش دانگ یکباب سوله به مساحت ۱۵۵/۶۸ مترمربع پلاک فرعی ۱۴۱۹۳ از ۲۰۸۳ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۰۸۳ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی نواز الله قشقایی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۳ ۴۰۸۵۷/۱۹۶۸۱۷۵ ۱۵۰۰ م الف

مجتبی فخار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۸۰/۱۶۴ قطعه ۴ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون خانم رویا قربانی فرزند علی با تسلیم دو برگ استشهاده که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۳۱ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به شش دانگ پلاک ۸۰/۱۶۴ واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند قطعی شماره ۲۰۰۰۶۵۷-۲۰۰۰۰۷/۲-۱۳۹۸/۰۷/۲۰۰۰۰۶۵۷ دفتر ۶۲ کازرون در سهم مالکیت وی قرار گرفته و در دفتر الکترونیکی ۲۰۰۰۶۵۶۰-۱۱۰۰۳۱۱۰۰۳۱۹۸ بنام رویا قربانی ثبت و سند مالکیت به شماره جایی ۶۰۸۱۶۱ الف ۹۸ صادر گردید که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. ۴۰۸۷۴

رضا رجبی زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی مناقصه عمومی ۱۴۰۲-۱۰۶

نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۰۸ اطلاع

شهرداری شیراز در نظر دارد عملیات اجرایی ساخت ایستگاه پمپاژ میدان مرکزی میوه و تره بار را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۹۶۶۸۸۰۰۰۷۷ به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس WWW.Setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی ، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۰۷۱۳۷۲۵۰۷۳۵ آماده پاسخ گویی می باشد.

-مبلغ برآورد: ۱۹۳/۳۰۲/۲۹۸/۱۱۷ ریال
-مدت قرارداد: ۳ ماه
-شرایط شرکت کنندگان : متقاضیان دارای حداقل رتبه ۵ در رشته تاسیسات یا ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور
-محل انجام کار: بلوار خلیج فارس میدان مرکزی میوه و تره بار
-مبلغ سبرده شرکت در مناقصه ۹۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سبرده ۴۰۷۴۲۴۰۸۵۵۰۱۰۰۸ کد مرجع ۱۰۲۴۵۱ بانک شهر شعبه شهید چمران بنام شهرداری شیراز
-برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سبرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
-در زمان انعقاد قرارداد ۵% مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.
-آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد : متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۷ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
-آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۴:۱۵ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ می باشد. شرکت کنندگان می بایست تا تاریخ مذکور سبرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس (شیراز میدان ولی عصر (عج) ،بلوار مدرس ، کوچه ۶۳ فرعی ۶۳/۱ سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده های کشاورزی شهرداری شیراز) تحویل نمایند.
-تاریخ و محل بازگشایی پاکت: روز دوشنبه ساعت ۱۴:۱۵دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ در محل چهارراه خلدبرین شهرداری منطقه یک سالن کمیسیون معاملات شهرداری شیراز می باشد.
-مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می باشد.
-هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.
-بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار میباشد در اینصورت سبرده ها مسترد می گردد.
-شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین 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.
-متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.
-اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱۴۵۶ ۱۵۰۴۴۱۶ ۴۰۸۶۸

آگهی تحدید حدود اختصاصی ۳۷۲/۲ واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر

چون عملیات تحدید حدود پلاک ۳۷۲/۲ به عنوان شش دانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک مرقوم به مساحت ۸۰۷۸۰ مترمربع واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر گله دار، آقای یوسف گیودست فرزند راشد به شماره ملی ۶۵۷۹۹۶۲۰۲۱، تحدید حدود به عمل نیامده و تحدید حدود پلاک مرقوم برابر تبصره ماده ۱۵ قانون ثبت مقدر نگرديده است، اینک در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ این آیین نامه، تحدید حدود پلاک فوق راس ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ در محل وقوع ملک شروع و عملیات تحدید حدود بعمل خواهد آمد. لذا بدینوسیله از کلیه صاحبان املاک مجاور در برابر ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید حدود به مدت سی روز پذیرفته می شود و معترض باستانی ضمن تقدیم دادخواست اعتراض به مرجع قضایی گواهی اخذ و به اداره ثبت تسلیم و رسید دریافت نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در پایان مهلت مقرر سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۰۸ ۴۰۸۶۱/۱۹۶۸۱۷۶ ۸/۱۳۶/۲۳۱ م الف

خلیل شاکری – رئیس ثبت اسناد و املاک مهر

آگهی مناقصه عمومی ۱۴۰۲-۱۱۳

نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ نیم نگاه

شهرداری منطقه ده شیراز در نظر دارد پروژه زیرسازی و جدول گذاری و آسفالت مسیر کانال بتنی مسلح دفع آبیهای سطحی شهرک گویم را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۹۶۶۸۸۰۰۰۷۷۹ به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس WWW.Setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی ، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۰۷۱۳۶۵۰۱۰۱۰ داخلی ۱۳۳ آماده پاسخ گویی می باشد.

-مبلغ برآورد: ۶۰۸۷۰۵۳۳۰۳۹۱ ریال
-مدت قرارداد: ۶ ماه
-شرایط شرکت کنندگان : اشخاص حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ در رشته راه از سازمان برنامه و بودجه.
-محل انجام کار: سطح شهرداری منطقه ۱۰
-مبلغ سبرده شرکت در مناقصه ۳۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سبرده ۴۰۷۴۲۴۰۸۵۵۰۱۰۰۸ کد مرجع ۱۰۱۱۲۰ بانک شهر بنام شهرداری شیراز
-برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سبرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
-در زمان انعقاد قرارداد ۵% مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.
-آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد: متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
-آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ می باشد. شرکت کنندگان می بایست تا تاریخ مذکور سبرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به شهرک گلذشت شیراز ، شهرک گلذشت حافظ، خیابان هانف، ساختمان شهرداری منطقه ۱۰ تحویل نمایند.
-تاریخ و محل بازگشایی پاکت: روز سه شنبه ساعت ۱۳:۱۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات شهرداری منطقه یک شیراز می باشد.
-مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می باشد.
-تعديل: تعديل آحاد بها براساس بخشنامه شماره ۱۰۱/۱۷۳۰۷۳ تاریخ ۸۲/۹/۱۵ سازمان برنامه و بودجه بر مبنای سه ماهه چهارم سال ۱۴۰۱ پرداخت خواهد شد.
-هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.
-بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار میباشد در اینصورت سبرده ها مسترد می گردد.
- شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین 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.
-متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.
-اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱۴۵۶ ۴۰۸۶۹ ۱۵۰۳۶۶۸

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

آگهی مناقصه عمومی ۱۴۰۲-۱۱۳

نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ نیم نگاه

شهرداری منطقه ده شیراز در نظر دارد پروژه زیرسازی و جدول گذاری و آسفالت مسیر کانال بتنی مسلح دفع آبیهای سطحی شهرک گویم را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۹۶۶۸۸۰۰۰۷۷۹ به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس WWW.Setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی ، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۰۷۱۳۶۵۰۱۰۱۰ داخلی ۱۳۳ آماده پاسخ گویی می باشد.

-مبلغ برآورد: ۶۰۸۷۰۵۳۳۰۳۹۱ ریال
-مدت قرارداد: ۶ ماه
-شرایط شرکت کنندگان : اشخاص حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ در رشته راه از سازمان برنامه و بودجه.
-محل انجام کار: سطح شهرداری منطقه ۱۰
-مبلغ سبرده شرکت در مناقصه ۳۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سبرده ۴۰۷۴۲۴۰۸۵۵۰۱۰۰۸ کد مرجع ۱۰۱۱۲۰ بانک شهر بنام شهرداری شیراز
-برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سبرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
-در زمان انعقاد قرارداد ۵% مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.
-آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد: متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
-آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ می باشد. شرکت کنندگان می بایست تا تاریخ مذکور سبرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به شهرک گلذشت شیراز ، شهرک گلذشت حافظ، خیابان هانف، ساختمان شهرداری منطقه ۱۰ تحویل نمایند.
-تاریخ و محل بازگشایی پاکت: روز سه شنبه ساعت ۱۳:۱۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات شهرداری منطقه یک شیراز می باشد.
-مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می باشد.
-تعديل: تعديل آحاد بها براساس بخشنامه شماره ۱۰۱/۱۷۳۰۷۳ تاریخ ۸۲/۹/۱۵ سازمان برنامه و بودجه بر مبنای سه ماهه چهارم سال ۱۴۰۱ پرداخت خواهد شد.
-هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.
-بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار میباشد در اینصورت سبرده ها مسترد می گردد.
- شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین 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.
-متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.
-اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱۴۵۶ ۴۰۸۶۹ ۱۵۰۳۶۶۸

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می پذیرد

۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲