گوناگون

آغاز غربالگری سلامت دهان و دندان دانش آموزان ابتدایی از آبان‌ماه

رئیس اداره بهداشت دهان و دندان وزارت بهداشت از برنامه‌های وزارت بهداشت در خصوص غربالگری سلامت دهان‌ودندان هفت میلیون دانش‌آموز در سال تحصیلی جاری خبر داد و گفت: امسال طرح پیشگیری از پوسیدگی دندان در مدارس از اواسط آبان‌ماه آغاز شده و تا پایان سال تحصیلی ادامه خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر حمید صمدزاده با اشاره به اهمیت سلامت دهان و دندان دانش‌آموزان، گفت: غربالگری سلامت دهان و دندان دانش‌آموزان ابتدایی با همکاری مجموعه آموزش‌وپرورش در ۶۲هزار مدرسه شهری و روستایی انجام می‌شود. آموزش، پیشگیری شامل انجام وارنیش فلوراید تراپی، غربالگری و ارجاع به سطوح بالاتر درمانی از جمله کارهایی است که وزارت بهداشت در این زمینه انجام می‌دهد. وی فعالیت دیگر اداره دهان و دندان وزارت بهداشت را غربالگری دهان و دندان عاری از پوسیدگی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی معرفی کرد و افزود: سال گذشته یک میلیون و ۲۰۰هزار نفر از پایه ششم ابتدایی مورد غربالگری قرار گرفتند. در حال حاضر ۶۰درصد از دانش‌آموزان پایه ششم کشور خدمات مربوط به برنامه دهان و دندان عاری از پوسیدگی را دریافت کرده‌اند. آمار دقیق تعداد دانش‌آموزان امسال ششمی هنوز به دست ما نرسیده است اما امسال نیز مانند سال گذشته غربالگری‌ها به قوت خود باقی است.

رئیس اداره بهداشت دهان و دندان وزارت بهداشت افزود: پس از غربالگری و شناسایی مشکل دانش‌آموز برای دریافت خدمات بیشتر به سطوح بالاتر ارجاع داده می‌شود و در صورتی که خانواده وی بخواهند به پزشک مورد اعتماد خود رجوع کنند تمام مدارک در اختیار خانواده‌ها قرار می‌گیرد. وی با اشاره به اینکه بسته ارائه خدمت شامل بر کردن دندان، کشیدن، جرم‌گیری در شهرها و روستاهای زیر ۲۰هزار نفر رایگان انجام می‌شود، اظهار کرد: البته وارنیش فلوراید تراپی در تمامی استان‌ها و شهرستان‌ها به شکل رایگان انجام می‌شود اما خدمات ترمیمی در شهرهای زیر ۲۰هزار نفر با تعرفه دولتی محاسبه شده است. نکته قابل توجه آن است که ۴۰درصد خدمات رایگان است.

صمدزاده ضمن بیان اینکه طرح وارنیش فلوراید تراپی از سال ۹۴ در مدارس آغاز شده است، گفت: این طرح که می‌تواند تا ۲۰درصد پوسیدگی دندان میان دانش‌آموزان را کاهش دهد توانست سال گذشته ۷۰۰هزار دانش‌آموز را پوشش دهد. همچنین سال گذشته ۹میلیون و ۵۰۰هزار خدمت به دانش‌آموزان ارائه شد که در این بین چهار میلیون دانش‌آموز غربالگری شده و به سطوح بالاتر از ارجاع داده شدند و یک میلیون و ۵۰۰هزار خدمت ترمیمی نیز به این افراد ارائه شد. وی افزود: ارائه خدمات شناسایی و غربالگری توسط بهورزان و مراقبین سلامت صورت می‌گیرد و پس از مشاهده مشکلات بیشتر جهت دریافت خدمات درمانی و ترمیمی به مراکز جامع خدمات سلامت ارجاع داده می‌شوند تا متدیزشکان و بهداشتکاران خدمات مقتضی را ارائه دهند. امسال نیز طرح پیشگیری از پوسیدگی دندان در مدارس از اواسط آبان‌ماه آغاز شده و تا پایان سال تحصیلی ادامه خواهد داشت. رئیس اداره بهداشت دهان و دندان وزارت بهداشت درخصوص تغییر شاخص dmft، تصریح کرد: طبق آخرین اطلاعات این شاخص از ۶ /۲ به ۱/۸ کاهش یافته است. برخلاف انتظارمان تا افق ۱۴۰۰ به عدد یک نخواهیم رسید. اما می‌توانیم به عدد ۱/۴ برسیم.

برخی آنتی بیوتیک ها با خطر بروز مشکلات قلبی مرتبط هستند

محققان دریافتند بین یکی از متداول ترین گروه آنتی بیوتیک های تجویزی و مشکلات قلبی ارتباط وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا دریافتند مصرف کنندگان قطی گروه آنتی بیوتیک های fluoroquinolone نظیر Ciprofloxacin یا Cipro، در مقایسه با بیماران دریافت کننده آنتی بیوتیک amoxicillin با افزایش ۲.۴ برابری ریسک ابتلا به نارسایی آئورت و میترال مواجه هستند. در این مشکل خون به قلب جریان برگشتی دارد. این ریسک در مدت ۳۰ روز مصرف بیشترین میزان است.

برخی پزشکان به خاطر طیف وسیع فعالیت آنتی باکتریایی و جذب بالا آن به شکل خوراکی، که به اندازه درمان درون وریدی موثر است، تجویز آنتی بیوتیک های fluoroquinolone را به سایر آنتی بیوتیک ها ترجیح می دهند.

«مهیار اطمینان»، سرپرست تیم تحقیق و استادیار دانشگاه در این باره می گوید: «تجویز این گروه از آنتی بیوتیک ها بسیار راحت است اما در اکثریت موارد واقعا نیاز نیستند. تجویز نامناسب، هم موجب مقاومت آنتی بیوتیکی و هم مشکلات جدی قلبی می شود.»

در این مطالعه، محققان داده های بدست آمده توسط سازمان غذا و دارو آمریکا را بررسی کردند. آنها از نیم میلیون بیمار، ۱۲۵۰۵ مورد مشکل جریان بازگشت خون به دریچه را شناسایی کرده و آنها را با ۱۲۵،۰۰۰ فرد در قالب گروه کنترل مقایسه کردند. آنها مصرف fluoroquinolone را با مصرف آنتی بیوتیک های amoxicillin و azithromycin مقایسه کردند.

مصرف خشکبار برای مقابله با چاقی مفید است

افزایش مصرف روزانه آجیل و خشکبار با جلوگیری از بالا رفتن وزن و کاهش خطر چاقی مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، افزایش مصرف روزانه خشکبار به میزان ۴ گرم از بالا رفتن وزن جلوگیری کرده و با کاهش خطر چاقی مرتبط است.

جایگزین کردن غذاهای ناسالب و ناسالم همچون گوشت فرآوری شده و چیپس با ۴ گرم آجیل و خشکبار می تواند راهکار ساده‌ای در پیشگیری از افزایش تدریجی وزن باشد که اغلب با روند بالا رفتن سن همراه است. آجیل ها سرشار از چربی های اشباع نشده سالم، مواد معدنی و فیبر خوراکی هستند اما از طرفی هم کالری زیادی دارند و به همین دلیل اغلب گزینه خوبی برای کنترل وزن به حساب نمی‌آیند. با این حال شواهد جدید نشان می‌دهد کیفیت آنچه که می‌خوریم همچون مغذار آن برای سلامتی و کنترل وزن اهمیت دارد. در این بررسی محققان آمریکایی به ارزیابی اطلاعات مربوط به وزن، رژیم غذایی و فعالیت جسمی سه گروه از افراد پرداختند. در مدت زمان ۳۰ سال از شرکت کنندگان درخواست شد هر چهار سال یکبار گزارشی از وزن خود و تعداد دفعات مصرف آجیل و خشکبار را اعلام کنند. همچنین میانگین فعالیت جسمی آنان در هفته هر دو سال یکبار مورد ارزیابی قرار گرفت.

به گزارش مدیکال اکسپرس، در مدت زمان انجام این مطالعه محققان با در نظر گرفتن میزان وزن این افراد و دفعات مصرف آجیل و خشکبار دریافتند که افزایش مصرف هر گونه خشکبار با کاهش وزن در طولانی مدت و پیشگیری از چاقی مرتبط است.

یک جرعه کتاب

شرمنده نباش دختر: یک برنامه‌ی بدون شرمساری برای رسیدن به اهداف
نویسنده: رچل هالیس
مترجم: هدیه جامعی
کتاب کوله پشتی

پیام آشنا: رچل هالیس- نویسنده کتاب برطرفدار و پرفروش «خودت باش دختر»، این بار در کتاب جدیدش «شرمنده نباش دختر» از یک موضوع مهم دیگر در دنیای دختران حرف می‌زند: شرمندگی.

تمرکز هالیس در این کتاب روی این مسئله است: به نظرات و قضاوت دیگران اهمیت نده و برنامه‌ای بدون شرمساری برای رسیدن به اهدافت بریز چون دنیا به درختش تو نیاز دارد:

«اگر می‌توانستم فقط یک حرف به شما بزنم و متقاعدتان کنم که به آن باور داشته باشید، آن یک حرف این بود: شما برای بیش‌ازاین آفریده شده‌اید شما برای داشتن رؤیاهایی خلق شده‌اید که می‌ترسید داشته باشید؛ شما برای انجام کارهایی خلق شده‌اید که فکر می‌کنید توانایی انجامشان را ندارید؛ شما برای مدیربودن آفریده شده‌اید شما برای مشارکت کردن آفریده شده‌اید؛ شما برای ایجاد تغییرات مثبت در جامعه خودتان و حتی در دنیا آفریده شده‌اید؛ شما برای این آفریده شده‌اید که بیش از آنچه الآن هستید شوید. این مهم‌ترین قسمت ماجراست- تسخه بیش‌ازاین شما شبیه من یا دیگری نخواهد بود.» رچل هالیس در این اثر می‌گوید برای این که به درختش برسید نباید از زمین خوردن بهراسید، برخیزید و ادامه دهید و جرئت و جسارت داشته باشید. شرمندگی به‌خاطر کسی که هستید را کنار بگذارید و تبدیل به همان کسی شوید که مقدر شده باشید.

کتاب سه بخش و یک نتیجه‌گیری دارد.

بهانه‌هایی که باید کنار بگذارید. عنوان بخش اول کتاب است چون تا دلایلی را که باعث محدودیتتان شده‌اند تشناسید نمی‌توانید از آنها گذر کنید.

بخش دوم کتاب، رفتارهایی که باید یاد بگیرید است: بخشی که از طریق آن رچل به شما نشان می‌دهد که رفتارها نقش بسیار مهمی ایفامی کنند اگر می‌خواهید به نتیجه برسید باید ثابت‌قدم باشید؛ یعنی نباید انتظار داشته باشید که بعد از یک بار یا ده بار انجام یک کار، به نتیجه و جایگاهی که می‌خواهید برسید.

در انتها، کتاب با بخش مهارت‌هایی که باید کسب کنید به پایان می‌رسد. اینها موارد جهانی هستند که هر کسی هنگام دنبال کردن اهدافش به آنها نیاز دارد.

آنچه باعث می‌شود از قافله عقب بمانید مهارت حسابی‌کردن این موارد است؛ موارد مثل اعتماد به‌نفس و استقامت معمولا به‌عنوان خصوصیت‌هایی شناخته می‌شوند که با دارید یا نه. اما رچل هالیس می‌خواهد درک و شناخت شما را از این موارد تغییر دهد.

این کتاب اطلاعات زیادی در خود دارد. اما لطفاً نگذارید این حجم از اطلاعات راضی‌تان کند. شما قوی و شجاع هستید و بیشتر از اینها توانایی دارید. تصمیم بگیرید از ایده‌های ایجاد تغییر به‌عنوان فرصتی در زندگی‌تان استفاده کنید. یک زندگی پر از فرصت‌ها و احتمالات، راهی برای به بزرگی رسیدن شماست.

مدیر کل دفتر ارزیابی کالاهای سلامت سازمان غذا و دارو:

سیستم ردیابی محصولات غذایی تا پایان امسال راه اندازی می‌شود

مدیر کل دفتر ارزیابی، تجویز و مصرف کالاهای سلامت سازمان غذا و دارو گفت: سازمان غذا و دارو در حال راه اندازی سیستم ردیابی محصولات غذایی مشابه سیستم ردیابی محصولات دارویی است که تا آخر سال اجرایی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مهرناز خیرالدینی گفت: سازمان غذا و دارو برای تامین ایمنی محصولات غذایی موجود در بازار، طی سال‌های اخیر برنامه های متعددی اجرا کرده است؛ در حوزه غلظا تغییرات و اصلاحاتی در استانداردهای غذایی در حوزه ریزفاکتورهایی که با بیماری‌های گیرواگیر مرتبط هستند. انجام دادیم که این اقدامات به کاهش مصرف عوامل ایجادکننده بیماری‌های گیرواگیر منجر شده است.

وی افزود: همچنین با نصب چراغ راهنمای محصولات غذایی روی آنها، اطلاع رسانی به مردم را تقویت کردیم تا مصرف‌کنندگان معیارهای بهتری برای انتخاب محصولات داشته باشند.

مدیر کل دفتر ارزیابی، تجویز و مصرف کالاهای سلامت سازمان غذا و دارو افزوده داد: موضوعی که ما در حال حاضر دنبال آن هستیم و در برنامه‌های امسال و سال آتی به طور جدی بـه آن می پردازیم، موضوع آگاهی بخشی مصرف کننده‌ها در زمینه ارزش غذایی و کیفیت محصولات است.

وی گفت: بر این اساس برنامه‌ها و طرح‌های مختلفی را برای افزایش آگاهی مصرف‌کننده ها در نظر گرفته ایم. آگاهی مصرف کننده از محصولی که می خواهد برای مصرف انتخاب کند و حتی سبد غذایی و سفره غذایی بسیار اهمیت دارد. این یکی از برنامه های جدی ما در سازمان غذا و دارو است.

خیرالدینی افزود: سیستمی به عنوان سیستم ردیابی و گزارش گیری از ایمنی و عوارض محصولات دارویی داریم که سال‌ها این سیستم برای دارو فعال بوده است و اکنون در حال گسترش آن برای مواد غذایی هستیم و تا پایان امسال برای حوزه فرآورده‌های غذایی و مواد خوراکی و آشامیدنی هم سیستم ردیابی را عملیاتی خواهیم کرد.

وی اضافه کرد: عملیاتی شدن سیستم ردیابی و گزارش گیری از ایمنی و عوارض محصولات غذایی، شرایطی را فراهم خواهد کرد که بر اساس آن، مردم بتوانند در صورت دچار شدن به عارضه‌ای بعد از مصرف خوراکی‌ها، آن را به شکل آنلاین در سامانه مربوطه ثبت کنند.

مدیر کل دفتر ارزیابی، تجویز و مصرف کالاهای سلامت سازمان غذا و دارو افزود: با عملیاتی شدن سیستم ردیابی محصولات غذایی، خواهیم توانست خیلی سریع درباره عوارض ناشی از مصرف مواد غذایی به نتیجه برسیم و اقدامات پیشگیرانه را اجرایی کنیم.

وی، تفکر صداوسیما و دیگر رسانه‌ها در آگاهی بخشی بـه مردم در حوزه مصرف غذای سـالم را مهم ارزیابی کرد و افزود: در سال‌های گذشته، سیاست‌های سلامت وزارت بهداشـت در صداوسیما هم تقویت شده است. صداوسیما همکاری تسبتا خوبی با وزارت بهداشت دارد و تفاهم تامه‌ها و برنامه‌هایی هم بین سازمان غذا و دارو و صداوسـیما وجود دارد که پیگیر عملیاتی شدن آنها هستیم

این مقام عالی سـازمان غذا و دارو گفت: کشـورهای پیشرفته انقلاب با افزایش آگاهی مصرف کننده توانسته اند سیاست های خود را در حوزه سلامت غذایی پیش ببرند. ما هم برنامه‌های متعددی داریم که طی امسال و سال آینده عملیاتی خواهند شد.

چیدمان

۱۲ اصل برای دکوراسیون فصل پاییز

بهترین را برای شروع برنامه ریزی برای خانه این است که همه تغییرات مربوط به معماری، تجهیزات و لوازم خانگی، مصالح و طراحی را فراموش کنید. بازسازی و مرمت های مربوط به ساختار، طراحی یا لوازم هرجه باشند. کتابه همان کتابه است و بارجه چیت همان بارجه چیت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، قوانین بنیادی هرگز تغییر نمی کنند. آنها اسـلی کار را تشکیل می دهند. پس باید با این قوانین شـروع کرد. چه بخواهید دکوراسیون تازه‌ای داشته باشید. چه بخواهید فقط چند چیز کوچک را در منزل تغییر دهید.

۱) سیب های تازه را در یک سبد بچینید

این سبد چوبی بسیار ساده و زیبا که با سیب های سبز تازه پر شـده و با برگ های قرمز و ذرت خشـک شده تزیین شده، یک گزینه مناسب برای ایجاد یک فضای پاییزی در خانه است.

۲) تزیین میز با حلقه بزرگ گل و شمعدان

تزیین میز، ساده و آسان و در عین حال مهم است. می توانید از ۱۸ حلقـه گل به رنگ های نارنجی و طلایی استفاده کنید. شمعدان‌های برنجی، دکوراسیون را تکمیل می کنند.

۳) تزیین دور تا دور آینه با عکس

تزیین دورتادور آینه با عکس با برگ های قهوه ای سبز و طلایی کار ساده ای است که زمان زیادی نمی برد.

۴) کدوهای کوچک روی طاقچه

نحوه چیدمان این کدوها به صورت ردیفی در کنار هم بسیار جالب است؛ مخصوصا اگر در طاقچه های باریک یا قسمت پایین یک میز ناهارخوری بزرگ باشد. شما می توانید چند کدو تهیه کنید؛ آنها را جدا از هم بچینید و اطراف آنها را از برگ های مصنوعی پر کنید.

۵) حلقه ای چوبی از برگ های قرمز

یک حلقه چوبی تهیه کنید و آن را با برگ های درخت بلوط به رنگ های قهوه ای سبز و طلایی بپوشانید. حلقه را روی در یا روی میز کنار شمعدان های تان بگذارید.

۶) تزیین میوه در یک ظرف تزیینی

یک ظرف ۲ طبقه یا کدوهای کوچک، برگ های خشک و یا میوه‌های مصنوعی مانند روی سیب و انگور تزیین شـده و به میز ناهارخوری نمای زیبایی داده است. اگر ظرفتان تزیینی باشد بهتر است.

۷) گیاه را با برگ های قرمز تزیین کنید

با اسـتفاده از برگ های قرمز، طلایی یا قهوه ای رنگ و تزیین آنها روی گیاه می توانید حال و هوای پاییز را به هر خانه ای بیاورید.

۸) تزیین یک سینی یا سبزیجات

برگ ها یا سبزی ها را داخل سینی بگذارید چند کدوی کوچک و سبزیجات موجود در قصل پاییز را به آن اضافه کنید و فضاهای خالی را با سبزیجات پر کنید. تزیین این سینی بسیار جالب و زیبا است. می توانید پس از پژمرده شدن سبزی ها آن را تعویض کنید.

۹) دکوراسیونی ساده با استفاده از کدو

اگر دوسـت دارید با دکوراسـیونی سـاده، حال و هوایی پاییزی به خانه تـان بیاورید. یک کدوتنبل را در یک سـینی فلزی یا سطح چوبی قرار دهید و چندبرگ مصنوعی همراه با چند عدد ذرت خشـک شـده دورتادور آن بچینید. کدوهـا به علت رنگ و شکل ظاهری شان جالب هستند. از اندازه ها و مدل هـای مختلف کدو برای زیباتر کردن دکوراسـیون اتـاق هایتان اسـتفاده و آنها را با گیـاه و گل های مخصوص پاییز ترکیب کنید. به این ترتیب، شـما یک دکوراسـیون سـاده و خبره کننده برای میز یا آشپزخانه تان خلق کرده اید.

۱۰) در یک ظرف نقره، گیاه بکارید

چیدمان خانه با رنگ نارنجی برای همه خانه ها مناسب نیست. با به کاربردن رنگ های دیگر هم می توانید یک دکوراسـیون زیبا مخصوص فصل پاییز داشته باشید. گیاهی را در یک گلدان قهوی با ظرف زیبای نقره بکارید و دو شمعدان نقره هم در دو طرف ظرف قرار دهید. چند برگ طلایی یا قهوه ای را روی گیاهی که کاشته اید یا دور تا دور گلدان روی میز بگذارید.

۱۱) قرار دادن کدو و ذرت در سبد چوبی

بـا قرار دادن یک یا چند کـدو تنبل در کنار برگ ها و خوشه ذرت در یک سبد چوبی و قرار دادن آن روی میز آشپزخانه نیز می توانید خانه را تزیین کنید.

۱۲) تزیین سبد چوبی با برگ های پاییزی و گندم

این سبد که با برگ های قرمز، سبز و طلایی پر شده برای روی طاقچه و میز ناهارخوری انتخاب بسیار خوبی است. حتی می توانید اندازه کوچک آن را برای میز قهوه یا کنار میز درست کنید. می توان از شاخه های گندم هم برای پر کردن این سبد استفاده کرد.

تازه‌های سلامت

ترکیب "سیر و لیمو" کمک کننده به بازشدن عروق کرونر قلبی

شربت ترکیب سیر و لیمو یکی از بهترین اشکال دارویی در طب سنتی ایرانی به‌شمار می‌رود؛ این ترکیب می‌تواند کمک‌کننده به بازشـدن عروق کرونر قلبی و مغزی و جلوگیری‌کننده از سکته قلبی و مغزی و پایین‌آورنده فشارخون و چربی کلسترول خون باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ سیر یکی از بهترین داروهای طب سنتی ایران است که طبع آن، گرم و خشک در درجه دوم و سـوم اسـت، درجه دوم یا سوم بودن طبعش، به مزاج زمینی که در آن کاشت می‌شود و به نوع آب و هوا یا اقلیم منطقه بستگی دارد.

سیر کاشت و برداشت شده در اقلیم‌های گرم و خشک، نسبت به مناطق جلگه‌ای و مرطوب، از گرما و خشکی بیشتری برخوردار بوده و در خواص قوینتر است.

سیر، محلل اورام، التهابات و آماس است؛ ریشه این گیاه معروف به تریاق الفقراء یا پادزهر فقیران است؛ مدر حیض (یعنی گشاینده عادت ماهیانه در زنان) و عرق بوده و از بین برنده یا مجفف رطوبات بدن است.

سـیر ملطف یا رقیق‌کننده خون بوده و قـوه تریاقیت بالایی دارد؛ سـیر یک داروی ضدسرطان اسـت، افزایش‌دهنده میل جنسی، تنظیم‌کننده کلسـترول خون و کاهش‌دهنده علائم آسم، ضدسـرماخوردگی و احتقان است، ضدانسال همچنین تنظیم‌کننده فشار خون و چربی خون است.

اگر سیر را با پیاز و زنجبیل مخلوط کنیم؛ به داروی قدرتمندی دست می‌یابیم که می‌توان آن را حتی در بیماران سرطانی استفاده کرد؛ این ترکیب به‌طور فوق‌العاده‌ای باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

یکی از بهترین داروها، معجون سیر و عسل است؛ معجون سیر و عسـل را ۷ روز ناشـتا بخورید؛ بدین منظور ۲ و ۳ دانه سیر را خرد کرده و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید؛ این ترکیب باعث برطرف کردن عفونت‌ها، سرماخوردگی‌ها، سرفه، تب، خراش‌ها و زخم‌ها و نیز برای لاغر شدن و تناسب اندام و جلوگیری از ریزش مو بسیار مجرب است.

به بیماران مبتلا به سرطان معده و روده توصیه می‌شود از ترکیب ۳ حبه سیر و یک لیوان شیر گرم هر روز صبح ناشتا میل کنند؛ ترکیب سـیر و شیر یک ترکیب دارویی بسـیار مؤثر در درمان سرطان لوزالمعده است.

شربت ثومیسل (Thomisel) یکی از بهترین اشکال دارویی در طب سنتی ایرانی به‌شمار می‌رود؛ این دارو، بازکننده عروق کرونر قلبی و مغزی بوده و جلوگیری‌کننده از سکته قلبی و مغزی و حتی پایین‌آورنده فشارخون و چربی کلسترول خون است.

طرز تهیه شربت ثومیسل به این صورت است که ۳۰ حبه سیر را بکوبید و همراه با ۹ عدد لیموی ترش آبدار که آن را نیز آسیاب کرده‌اید با ۷ لیوان آب درون ظرفی مخلوط کرده روی شعله قرار دهید؛ قبل از آنکه به جوش بیاید شعله را خاموش کنید و محلول را صاف نکنید؛ به‌مدت ۴۰ روز بعد از هر وعده غذایی نصف استکان میل شود. اگر از کمردرد و درد شدید مسیر سیاتیک برخوردار هستید و پزشک جراح پیشنهاد جراحی داده است، به‌مدت ۴۰ روز هر روز صبح ناشتا ۳ حبه سیر را بدون آنکه در دهان بجوید قورت داده و سـپس یک لیوان دمنوش دارچین میل کنید؛ این نسخه در درمان کمردردهای شدید و نیز بیماری روماتیسم قلبی و مفصلی نیز بسیار مجرب است.

اگر ریزش موی شدید دارید، سدر + حنا + جوزبوا + پرسیاوشان + گل ختمی + پوسـت سیر + گیاه دم‌اسبی را به‌نسبت مساوی آسیاب و مخلوط کرده و سپس با یک کلمه آب نخود و ۳ عدد زرده تخم‌مرغ رسـمی به‌صورت خمیری تهیه کنید و هر ۳ روز در میان، این خمیر را روی سـر ضماد کرده و بعد از ۷ سـاعت شسـت‌وشو دهید.

برای درمان عفونت گوش و گوش‌درد، حبه‌ای سـیر را (به‌اندازه مجـرای گوش انتخاب کنید) روی بخاری گرم کرده و در داخل مجرای گوش قرار دهید که در درمان درد گوش بسیار مؤثر است. مصلح سیر، سرکه سیب یا انگور است.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)

دهیاری فشند

دهیاری فشند درنظر دارد به استناد بند ۱ مجوز شماره ۷۹/ج/۵ مورخ ۹۸/۶/۱۱ شورای اسلامی روستای فشند نسبت به اجرای پروژه عمرانی از محل اعتبارات طرح های عمرانی سال ۱۳۹۸ را واگذار نماید.

الف) شرح مختصر محل و برآورد تقریبی پروژه ها بر اساس فهرست بها و ابنیه ۱۳۹۸ طبق استاندارد ۱۵ سانتی متر

۱) شامل عملیات: تراشه برداری آسفالت قدیمی و حمل به بیرون و اجرای یک لایه پیس (طبق استاندارد ۱۵ سانتیمتر و یک لایه آسفالت(ضخامت۵ سانتی متر) و اجرای کانیوسط و آسفالت در ابتدای خیابان موذن تا ابتدای خیابان سرچشمه به مساحت ۱۱۹۷۰/۴۰ مترمربع به همراه اجرای کانیوسط به طول ۱۴۵ متر و ۵۰ متر طول کانیو کنارو خیابان گلبرگ به مساحت ۹۸۲/۲۶ متر مربع به همراه کانیوسط به طول ۲۶۰ متر طول

۲) ضمانتنامه شرکت در مناقصه باید به مدت ۱۸۰ روز از تاریخ تسلیم پیشنهاد معتبر بوده و مبلغ آن ۱۳۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال میباشد. ضمانتنامه باید طبق آیین نامه تضامین معاملات دولتی به صورت فیش واریز به شماره حساب ۰۱۰۷۰۱۸۰۱۰۰۰۷ به نام دهیاری فشند نزد بانک ملی یا ضمانتنامه بانکی معتبر تهیه و ارائه گردد. (ضمانتنامه یا مبلغ واریزی مناقصه نفرات دوم و سوم تا زمان انعقاد قرارداد یا پرونده مناقصه قابل استرداد نمی‌باشد.)

جهت خرید اسناد شرکت در مناقصه به دفتر دهیاری محل توزیع اسناد هزینه خرید اسناد به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۰۷۰۱۸۰۱۰۰۰۷ بانک ملی به نام دهیاری فشند واریز گردد.

ب) شرایط پیمانکاری متقاضی

۱-داشتن امکانات تخصص لازم توان فنی و مالی انجام کار

۲-داشتن حداقل رتبه ۵ در رشته راه وباند یاابنیه برای اشخاص حقوقی

۳-نداشتن همزمان دو پروژه دیگر یا پروژه این دهیاری

لذا کلیه پیمانکاران حقوقی واجد صلاحیت میتوانند از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۷ روز کاری به نشانی هشتگرد –روستای فشند –خیابان ولایت –نبش خیابان تعاون –امور قرار داد ها و مالی مراجعه نمایند.

۴-هزینه انتشار آگهی مناقصه به عهده برنده مناقصه میباشد.

جهت خرید اسناد شرکت در مناقصه از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۸/۷/۴

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد تا ساعت ۱۴:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۹۸/۷/۱۵

زمان بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۹۸/۷/۱۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۶/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۷/۴

سعید شاپوری – دهیار روستای فشند