

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد عمدتاً افراد سیگاری از یک بیماری بالقوه جدی ریوی رنج می‌برند که از نظر فنی بیماری مزمن انسدادی ریوی نیست. به گفته محققان، در میان افرادی که حداقل یک پاکت سیگار در روز به مدت ۲۰ سال یا بیشتر می‌کشیدند، نیمی از آنها علائم تنفسی شدیدی از جمله تنگی نفس، سرفه‌های روزانه و خلط و کاهش توانایی ورزش داشتند، اگرچه در تست‌های تنفسی مورد استفاده خوب عمل کردند. محققان این وضعیت را "اسپیرومتری حفظ شده قرائگیری در معرض تنباکو" (TEPS)

می‌نامند. دکتر «پرسکات وودراف»، محقق ارشد و رئیس ریه در دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «ما برای اولین بار TEPS را در سال ۲۰۱۶ توصیف کردیم. در حال حاضر هیچ درمانی برای TEPS وجود ندارد. البته در بسیاری از افراد با ترک سیگار بهبود می‌یابد، اما نه در همه.» تیم تحقیق سعی کردند بیماران را با داروهای گشادکننده مجاری برونش که برای درمان بیماری مزمن انسدادی ریه استفاده می‌شوند، درمان کنند. او گفت که این داروها عملکرد ریه را بهبود می‌بخشد اما علائم را بهبود نمی‌بخشد. /مهر

سرویس سلامت

روغن نعناع فلفلی برای کاهش درد، بهبود خواب و تقویت حافظه موثر است. به نقل از آرث، محققان تأیید کرده‌اند که رایحه درمانی با روغن نعناع فلفلی پتانسیل باورنکردنی برای تسکین درد دارد. این مطالعه بر روی بیمارانی متمرکز بود که پس از جراحی قلب باز با درد بعد از عمل مواجه بودند. درمان با روغن نعناع فلفلی نه تنها در کاهش درد موثر بود بلکه کیفیت خواب بیماران را نیز بهبود بخشید. نویسندگان این مطالعه اظهار کردند که نتایج نشان می‌دهد که استنشاق اسانس نعناع فلفلی می‌تواند شدت درد بیماران را پس از جراحی قلب باز و در نتیجه استفاده بیماران از مسکن‌ها را کاهش دهد. همچنین استفاده از این محصول گیاهی می‌تواند کیفیت خواب بیماران را در شب‌های اول بعد از عمل بهبود بخشد و آرامش بیشتری را برای آنان به ارمغان آورد. با توجه به تاثیر استنشاق اسانس نعناع فلفلی بر درد و کیفیت خواب، می‌توان نتیجه گرفت که این محصول گیاهی می‌تواند با خیال راحت به عنوان یک درمان مکمل در تسکین درد و ایجاد آسایش بیماران پس از جراحی قلب مورد استفاده قرار گیرد. محققان دریافتند که روغن نعناع فلفلی



برای سلامت دستگاه گوارش نیز مفید است و می‌تواند علائم سندرم روده تحریک‌پذیر، از جمله نفخ، گاز و درد معده را کاهش دهد. روغن نعناع فلفلی می‌تواند ماهیچه‌های دستگاه گوارش را شل کند که می‌تواند برای افرادی که از سوءهاضمه رنج می‌برند مفید باشد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده موضعی از روغن نعناع فلفلی می‌تواند به تسکین انواع خاصی از دردها از جمله سردرد و دردهای عضلانی کمک کند. احساس خنکی آن می‌تواند درد سوختگی‌های جزئی را نیز کاهش دهد.

مدیریت درد عمل جراحی به کمک گیاهی خوشبو

میز خبر

نوشتنی‌هایی

که نباید در گرما بخوریم

سرویس سلامت

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی لرستان گفت: در هوای گرم از نوشیدنی‌های بسیار شیرین و کافئین‌دار پرهیز شود؛ چراکه مصرف آنها باعث از دست دادن مایعات بدن می‌شود. به گزارش صبح ساحل و به نوشته ایسنا، شبنم دالوند در رابطه با تغذیه در گرمای شدید اظهار کرد: هنگام گرما سیستم بدن با تعریق سعی دارد دمای بدن را کاهش دهد لذا بدن آب زیادی از دست می‌دهد و صرف نظر از اینکه چقدر فعال هستید، مایعات فراوان بنوشید و برای نوشیدن صبر نکند تا تشنه شوید. وی ادامه داد: همچنین باید از مصرف نوشیدنی‌های بسیار شیرین و کافئین‌دار پرهیز کرد چراکه مصرف این نوع مواد نوشیدنی سبب از دست دادن مایعات بدن می‌شود. رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی لرستان با اشاره به اینکه تعریق شدید نمک و مواد معدنی را از بدن خارج می‌کند، تأکید کرد: برای جبران مواد معدنی بدن، یک نوشیدنی حاوی مقدار اندکی نمک با کمی لیمو ترش همراه خاکشیر یا تخم شربتی می‌تواند جایگزین نمک و مواد معدنی باشد که با تعریق از بین می‌رود. دالوند اضافه کرد: همچنین افرادی که دیابت، فشار خون بالا یا سایر بیماری‌های مزمن را دارند بهتر است از مصرف نمک اجتناب کرده و کمی آلبیمو و خاکشیر یا تخم شربتی مخلوط با آب مصرف کنند. وی بیان کرد: مصرف میوه‌ها و به ویژه سبزیجات به تأمین آب بدن کمک می‌کنند لذا در روزهای گرم سال از این اقلام غذایی در برنامه خود بیشتر استفاده کنید. رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی لرستان یادآور شد: مصرف بیش از اندازه پروتئین‌های حیوانی، شکلات، قهوه و شیرینی باعث کم‌آبی در بدن می‌شود بنابراین بهتر است مصرف این اقلام در روزهای گرم محدود شود.

شدن با روغن حامل روی پوست اعمال کرد یا در پخش‌کننده برای پخش عطر در تمام اتاق استفاده کرد. روغن‌های حامل که با نام‌های روغن پایه و روغن گیاهی نیز شناخته می‌شوند، روغن‌های تهیه شده از گیاهان هستند که به تنهایی و یا برای رقیق کردن روغن‌های اسانسی به‌عنوان روغن پوست و برای مراقبت از پوست دست و صورت، ماساژ و آروماتراپی به کار می‌روند. برخی از افراد نیز چند قطره از این ماده خوشبو را به آب حمام خود اضافه می‌کنند. علیرغم فواید آن، افراد باید در استفاده از روغن نعناع احتیاط کنند. این روغن یک روغن قوی است و زمانی که مستقیماً روی پوست استفاده شود، می‌تواند باعث واکنش‌های آلرژیک یا تحریک پوست در برخی افراد شود. همیشه توصیه می‌شود قبل از استفاده گسترده از آن، این ماده را بر روی پوست امتحان کنید. کودکان، یا زنان باردار یا شیرده، باید فقط با تأیید یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی از آن استفاده کنند زیرا توصیه‌های عمومی معمولاً استفاده از آن را تأیید نمی‌کند. افراد روغن نعناع فلفلی را نمی‌خورند و باید این کار را فقط تحت راهنمایی یک متخصص انجام دهند زیرا می‌تواند عوارض جانبی مانند سوزش سر دل، گرگرفتگی، زخم‌های دهان و سردرد ایجاد کند.

آگهی تجدید مناقصه یک مرحله ای شماره ۱۴۸-۰۲



شرکت صبا فولاد خلیج فارس در نظر دارد «تأمین و خدمات پس از فروش تجهیزات جانبی پروژه دوربینهای مداربسته و سامانه حفاظت الکترونیک» خود را از طریق برگزاری مناقصه یک مرحله ای با انجام ارزیابی کیفی به پیمانکاران واجد شرایط محول نماید. لذا از کلیه اشخاص حقوقی که در این حوزه فعالیت دارند، دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت و تحویل پاکت

اختصاصی مناقصه به نشانی: بندرعباس - کیلومتر ۱۳ بزرگراه شهید رجایی - منطقه ویژه اقتصادی صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس - شرکت صبا فولاد خلیج فارس - واحد حراست مراجعه نمایید.

نحوه دریافت اسناد مناقصه

- ۱- واریز مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال بابت خرید اسناد به شماره حساب ۱۰۳۶۲۰۳۵۹۱ و شماره شبا ۰۲۳۳۶۲۰۳۵۹۰۰۰۱۰۰۰۱۰۰۰ IR۵۷۰۷۰۰۰۰ نزد بانک رسالت گلشهر بندرعباس به نام شرکت صبا فولاد خلیج فارس.
 - ۲- ارسال نامه اعلام آمادگی که در آن ایمیل رسمی آن شرکت همراه با شماره تماس با کارشناس مربوطه ذکر شده باشد، به علاوه فیش واریزی به دبیرخانه کمیسیون معاملات به آدرس ایمیل زیر با موضوع اعلام آمادگی برای شرکت در مناقصه ۱۴۸-۰۲
 - Email: tco@sabasteel.co
- پس از دریافت فیش‌های ارسالی، اسناد مناقصه، قرارداد و تمامی تغییرات احتمالی از طریق ایمیل به مناقصه گران ارسال و اعلام خواهد شد.
- ضمین شرکت در مناقصه:
- ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۲/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (دو میلیارد و هشتصد میلیون ریال)
- جدول زمانی:

آخرین مهلت دریافت اسناد	آخرین مهلت تحویل پاکت	تاریخ گشایش پاکت الف و ب و ج
۱۴۰۲/۰۵/۲۱	۱۴۰۲/۰۶/۰۴	۱۴۰۲/۰۶/۰۵

از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید پس از دریافت شرح خدمات درخواستی و فرم‌های ارزیابی لازم و تکمیل آن اسناد را در سه پاکت جداگانه (شامل ضمانت نامه بانکی، اسناد ارزیابی و پیشنهاد قیمت) مهر و موم شده، مطابق با جدول زمانی مناقصه تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ به آدرس ذیل ارسال نمایند.

آدرس جهت ارسال اسناد: استان هرمزگان، بندرعباس، کیلومتر ۱۳ جاده بندر شهید رجایی، منطقه ویژه اقتصادی صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس، مجتمع صبا فولاد خلیج فارس، واحد حراست

متقاضیان برای آگاهی بیشتر می‌توانند در ساعات اداری با شماره تلفن های ۳۱۰۰ یا کد ۰۷۶ داخلی ۲۵۳۰ (اطلاعات فنی-مهندس پیشدار) و داخلی ۲۵۳۱ (اطلاعات فنی-مهندس غلامی) و داخلی ۲۱۱۹ (آقای کاشانی-اطلاعات مناقصه و اسناد) تماس حاصل نمایند.

شایان ذکر است به پیشنهاداتی که دارای شرایط مشخص شده در مناقصه نبوده و همچنین خارج از زمان و مکان مقرر ارسال گردند، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

هزینه انتشار آگهی درج شده در روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

صبح ساحل

فواید مصرف ۲ تا ۳ خرما در روز

- شیرین کننده طبیعی و جایگزین عالی برای شکر**
- خواص ضد التهابی و کاهش خطر ابتلا به آرتروز**
- گنی از فیبر و کمک به ایجاد احساس سیری**
- سلامت قلب و عروق و پیشگیری از سکته**
- کمک به رفع کم خونی ناشی از فقر آهن**
- ارتقای سلامت مغز و ضد آلزایمر**
- افزایش انرژی و رفع خستگی**
- سلامت و تقویت بینایی**
- شادابی و جوانی پوست**
- افزایش میل جنسی**