

داروخانه

رابطه داروهای آرام بخش با کاهش حافظه



بنزودیازپین ها برای درمان انواع اختلالات اضطراب، آشفتگی، هذیان و اسپاسم های ماهیچه ای و جلوگیری از تشنج مصرف می شود. از آن جا که بنزودیازپین ها یک اثر آرام بخش دارد، گاهی اوقات برای درمان بی خوابی و اضطراب که می تواند افسردگی را همراه داشته باشد، به کار می رود. آلپرازولام (زاناکس)، کلردیازپوکسید (لیبیوم)، دیازپام (والیوم)، فلوئورزپام (والیوم)، لورازپام (ورسد)، میدازولام (دورال)، تمازپام (رستوریل) و تریازولام (هالسیون) از جمله این داروهاست. به گزارش «آکا» این داروها به همین دلیل در بی هوشی استفاده می شود. هنگامی که آن ها به مخلوط بیهوشی اضافه می شود، بیمار آن به ندرت رفتار نامطبوع را از یک روش به یاد می آورد. افراد مسن نسبت به افراد جوان تر، دیرتر این داروها را از بدنشان دفع می کنند، بنابراین در معرض خطر بالاتری برای نه تنها از دست دادن حافظه، بلکه هذیان، افتادن، شکستگی و تصادفات و سایر نقریه قرار می دهد.

ترفند

رفع بوی مرغ

اگر هنگام پخت مرغ برای رفع بوی زهم آن پیاز، برگ بو یا نظایر آن را در اختیار ندارید می توانید هویج استفاده کنید. برای از بین بردن بوی گوشت کوسفند یا مرغ هنگام پخت، چند شاخه رزماری به مواد گوشتی اضافه و بعد از پخت از درون ظرف خارج کنید. به گزارش «نوداد» ابتدا مرغ آنکه تکه و دو عدد پیاز را رانده و با نمک و زعفران آب شده و یک قاشق غذاخوری آب لیمو مخلوط کنید. سپس در یک قابلمه یک لایه مرغ چپینید و مقداری از مواد را روی آن بریزید، به همین روش ادامه دهید تا مواد تمام شود. مقداری روغن اضافه و مرغ را دم و زیر قابلمه را کم کنید تا بپزد. یا مرغ را در سس یا آب لیمو بخوابانید. با یک شب قبل، کمی نمک روی تکه های مرغ بپاشید و در صافی قرار دهید تا آب آن خارج شود. روز بعد خوب آن را بشویید. مرغ را ابتدا در کره تفت و سپس روال پخت را ادامه دهید. تکه های مرغ را به مدت ۳ دقیقه در آب لیمو، سرکه یا زردچوبه بخوابانید. در آب مرغ در حال پخت یک عدد سیب، دو چوب دارچین، چهار عدد میخک، کمی زنجبیل و یک چهارم پیمانه سرکه اضافه کنید تا بوی نامطبوع مرغ از بین برود.

نسخه

کاهش درد میگرن

زنجبیل حاوی ماده فعال گینگرول است که خواص ضد درد و ضد التهابی دارد. این ماده همراه با مواد مغذی در لیمو به استراحت عروق خونی و کنترل سردهای شدید، منجر می شود. به گزارش «ستاره ها» کافی است هنگام ابتدا به سر دردهای میگرنی، یک قاشق چای خوری زنجبیل رنده شده را همراه با نصف لیمو به یک فنجان آب جوشانده شده اضافه کنید و روزی دو تا سه بار از آن بنوشید تا شاهد کاهش علایم میگرن باشید.



غرور زیاد

تبدیل به مرض می شود

می دانید غرور چیست؟ غرور، احساس اعتماد به نفس کاذب و خودستایی است که فرد می تواند نسبت به خود داشته باشد و یا کمک آن باور کند که بهتر از هر کس دیگری است. به طور حتم تاکنون با کسی رو به رو شده اید که به اصطلاح مغرور بوده است. به نظر نمی رسد که این فرد دناستر از دیگران باشد یا طرز فکر بهتری نسبت به دیگران داشته باشد.

استرس ناشی از غرور: مغرور بودن لزوماً سبب نمی شود احساس خوبی داشته باشد. افراد مغرور با این که تلاش می کنند بهتر از بقیه باشند، اما واقعیت چیزی است که پشت نقاب غرورشان وجود دارد: آن ها اعتماد به نفس ضعیفی دارند که باعث می شود خودشان را با دیگران مقایسه کنند. بدین ترتیب هیچ کس جایگاه آن ها را به عنوان کسی که نسبت به بقیه سرآمد است نمی بیند. افراد مغرور همیشه گوش به زنگ موقعیت هایی هستند که خود را با دیگران مقایسه کنند تا برای صدمین بار تأیید کنند که همان چیزی هستند که باور کرده اند. افراد مغرور، بی اعتمادی خود را پنهان می کنند در واقع، غرور برای این افراد مخفیگاهی است که بی اعتمادی های شان دیده نشود. هر چند مغرورها جوری رفتار می کنند که انگار بالاتر از همه هستند، اما در واقع در اعماق وجودشان، خود را پایین تر از بقیه احساس می کنند. به گزارش «برترین ها» افراد مغرور ویژگی های دیگری نیز دارند که در زیر به آن اشاره می شود.

نمی توانند دیگران را تحسین کنند: با تحسین دیگران می توان به اهداف واقع گرایانه خود رسید. از سویی دیگر، مدام به دنبال بهتر از دیگران بودن سبب می شود همیشه خود را با آن ها مقایسه کرد. فرقی نمی کند فرد چه می کند، همیشه کسی هست که بهتر از او باشد و بخواد خود را با او مقایسه کند.

بلد نیستند چطور به دیگران گوش دهند: افراد مغرور بیشتر دوست دارند مورد توجه همه باشند و همین مانع می شود که به دیگران گوش دهند؛ بنابراین در روابط خود دچار اختلاف و تنش می شوند، زیرا آدم های اطرافشان تصور می کنند آن ها فقط در مورد خودشان حرف می زنند.

نمی توانند بدون خودنمایی کاری انجام دهند: مغرورها همیشه در حال تلاش برای اثبات خود هستند، بنابراین لحظه ای آرام نیستند و از چیزی لذت نمی برند. این بی قراری جلوی شادی شان را می گیرد و از چیزی راضی نمی شوند و این لطمه بزرگی به آن ها وارد می کند.

وقتی که غرور تبدیل به مرض می شود: افراد مغرور ممکن است سال های زیادی موضوعی را پشت نقاب غرور خود مخفی کنند و همین سبب اندوه بیشتر و استرس افزودن تر می شود. با وجود این که افراد مغرور این طرز فکر را مدت ها در وجود خود مخفی نگه می دارند و در این کار موفق هستند، اما باز هم غرور شان مرضی است که خود عامل بیماری های دیگر می شود. میگرن، سرگیجه و معده درد، نشان دهنده این است که چیزی باید تغییر کند. این بیماری ها بروز جسمی هیجانات منفی این افراد است.

اسپری ضد گرد و غبار



اگر گرد و غبار زیادی روی وسایل تان می نشیند اسپری زیر ا خالی کنید و از شر گرد و غبار ها رهایی یابید. با استفاده از این محلول به جای گرد گیری هر روزه، می توانید هفته ای دو بار گرد گیری کنید. به گزارش «بیتوته» برای تهیه این محلول ضد گرد و خاک، کافی است در یک اسپری چهار قاشق سوپ خوری سرکه سفید، دو قاشق سوپ خوری روغن زیتون، دو قطره اسانس لیمو که از عود فروشی ها می توانید بگیری و دو لیوان آب بریزید. قبل از هر بار استفاده باید این محلول را خوب تکان دهید و روی گرد و غبار نشسته روی میز بپاشید و بعد با دستمال پاک کنید. این محلول سبب تمیز و براق شدن سطح مورد نظر تان می شود و از نشستن دوباره گرد و غبار روی آن پیشگیری می کند. مقدار روغن زیتون بسیار کم است و سطح را چرب نمی کند.

زیاباکده

روشن کردن مو



چای بابونه خواص آرام بخش دارد، اما برای ظاهر تان نیز می توانید آن استفاده کنید. به وسیله این نوشیدنی گیاهی می توانید موهایتان را روشن تر کنید. به دلیل خواص سفید کننده ای که این ماده دارد، موهای شما روشن تر می شود. به گزارش «برترین ها» قبل از حمام، یک فنجان چای بابونه دم کنید، سپس آن را به آرامی روی موهایتان بریزید و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید، سپس به حمام بروید. اگر می خواهید که موهایتان روشن تر شود، این کار را ناشش بار تکرار کنید. همچنین برای در مان آکنه مقداری از سرکه سیب را روی دستمال بریزید، سپس آن را روی آکنه تان بزنید.

چی بپزم؟

خورش قیمه



• مواد لازم:

مغز ان گوساله یا گوسفند: ۷۵۰ گرم / لپه: ۱۰۰ گرم
پیاز سرخ کرده: دو قاشق غذاخوری / لیمو عمانی: پنج عدد
سیب زمینی: پنج عدد متوسط / رب گوجه فرنگی: دو قاشق سوپ خوری / روغن: به مقدار کافی برای سرخ کردن سیب زمینی / نمک و فلفل: به مقدار کافی

• طرز پخت:

پس از شستن گوشت و لپه، گوشت را ریز و با پیاز سرخ و سپس رب گوجه فرنگی را اضافه و کمی سرخ کنید. لپه را چند ساعت قبل در آب خیس کنید. این کار سبب می شود که لپه خام نباشد و جلوی نفخ را نیز می گیرد و بعد از آب گیری در آبکش در ظرفی بریزید و دوسه قاشق روغن به آن بیفزایید طرف را روی شعله بگذارید و لپه را به این ترتیب کمی سرخ کنید. به گزارش «بیتوته» گوشت را داخل ظرف بریزید و در آن را بگذارید تا آب آن کشیده شود، بعد دو لیوان آب در آن بریزید. کمی نمک و فلفل و لیمو عمانی را به آن اضافه و صبر کنید تا با یک حرارت ملایم پخته شود و کاملاً جا بیفتد. دقایقی قبل از سرو کردن می توان مقداری دارچین به خورش افزود. سیب زمینی را خلال و جداگانه آن را سرخ کنید و در حین سرخ کردن کمی نمک بزنید.

لیست منتخب شعبات فروش روز نامه خراسان

لوازم التحریر انتشارات مدرسه

۳۲۲۳۰۰۰۵

آدرس: خ طالقانی جنب دادگستری



نام سوپر	نشانی
ستاره	نبش غفاری ۲
گلچین	خ غفاری، روبروی دانشگاه آزاد
پیمان	خ غفاری خ زکریای رازی
خراشادی	خ غفاری، روبروی بیمارستان
مرتضوی	غفاری خ شهید آوینی نبش پونه ۲
خاطره	خ غفاری، خ نسرین
آبنوس	خ غفاری، ۲۰ متری جرجانی
شب	غفاری، آوینی نرسیده به خ نیلوفر
صدف	خ آوینی، بین صدف ۶ و ۸
بوشادی	بین غفاری ۱۲ و ۱۴
شب فروغ	نبش غفاری ۱۱

نام سوپر	نشانی
نوری مقدم	خ غفاری، زکریای رازی
نیلوفر	خ غفاری، خ پامچال ۸
لبنیت سادات	خ غفاری شهرک گلها
ولیعصر	خ معلم، چهارراه قنادی طوس
بهمن	بین غفاری ۲۵ و ۲۷
حسینی نسب	بین غفاری ۲۶ و ۲۸
رحمتی	غفاری، بین ظفر ۱۴ و ۱۶
نوری مقدم	خ غفاری، بلوار شهید آوینی، اول پونه
نیلوفر	خ غفاری، شهرک گلها
لبنیت سادات	خ غفاری، خ قدس شرقی
ولیعصر	خ غفاری نبش پرستار ۴
بهمن	شهید آوینی، بین نیلوفر ۱۰ و ۱۲
حسینی نسب	دشت علی آباد نبش نارنج ۷

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای بدون ارزیابی کیفی (نوبت اول)



اداره کل راهداری و حمل و نقل
جاده ای استان خراسان جنوبی

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی در نظر دارد مناقصه عمومی به شرح ذیل را فیمابین پیمانکاران واجد شرایط، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید :

شماره	موضوع	مدت	مبلغ برآورد	فهرست بهاء مورد استفاده	مبلغ ضمانت نامه شرکت در فرآیند ارجاع کار
۹۸/۰۲	مناقصه لکه گیری و روکش آسفالت گرم معمر سه راهی روم - سراپان - فردوس	۸ ماه	۸۶۲۲,۸۶۸,۶۷۶ ریال	فهرست بهاء راهداری سال ۱۳۹۸	۴۲۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال

ضمانت نامه شرکت در فرآیند ارجاع کار می بایست به یکی از دو روش ذیل اخذ و در سامانه ستاد بارگذاری و به صورت فیزیکی تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد:

الف- ضمانت نامه بانکی معادل مبلغ فوق در وجه اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی
ب- فیش بانکی واریز وجه نقد معادل مبلغ فوق به حساب مندرج در اسناد مناقصه به نام تمرکز و جوه سپرده اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی نزد شعب بانک ملی ایران، مدت اعتبار ضمانت نامه بانکی باید حداقل سه ماه پس از افتتاح پیشنهادها بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

شرایط مناقصه گران:

- - جهت مناقصه های فوق پیمانکاران حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ رشته راه و ترابری و دارای گواهی معتبر صلاحیت ایمنی انجام کار صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و دارای گواهی نامه معتبر فنی کارخانه آسفالت مورد تأیید مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی و دارای ظرفیت آزاد مجاز به شرکت در مناقصه می باشند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۹۸/۰۲/۰۷ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از ساعت ۱۱/۰۰ شنبه ۹۸/۰۲/۰۷ لغایت ساعت ۱۴/۳۰ چهارشنبه ۹۸/۰۲/۱۱

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد مناقصه: ساعت ۱۴/۳۰ روز دوشنبه تاریخ ۹۸/۰۲/۲۳

زمان بازگشایی پاکت مناقصه از طریق سامانه ستاد: ساعت ۰۹/۰۰ صبح روز سه شنبه تاریخ ۹۸/۰۲/۲۴

آدرس و اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها:

آدرس: خراسان جنوبی - بیرجند - خیابان غفاری - نبش غفاری ۲۵ - اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان جنوبی

شماره تماس: ۰۹-۳۲۲۴۲۱۳۷-۰۵۶ کدپستی: ۹۷۱۷۸۳۳۱۱۵

متقاضیان می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت آگهی مناقصه به پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس <http://iets.mpong.ir> و سایت اینترنتی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی به آدرس <http://khorasan-south.rmto.ir> رجوع نمایند.

اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:

مرکز راهبری و پشتیبانی سامانه: ۴۱۹۳۴ - ۰۲۱

دفتر ثبت نام مرکزی: ۸۸۹۶۹۷۳۷ - ۰۲۱