

گل گاوزبان

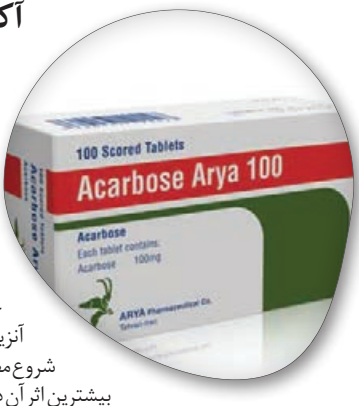
برای درمان افسردگی ها، یا افزایش انرژی افرادی که بنیه کمی دارند، می توان از دمنوش گل گاوزبان استفاده کرد و فقط باید حواس تان باشد که این دمنوش پتانسیل بالا بردن فشار خون را دارد. چون پتانسیل افزایش فشار خون را دارد، بهتر است افرادی که دچار پرفشاری خون هستند از دمنوش های جایگزین استفاده کرده یا یک بار این دمنوش را مصرف کنند، علائم خود را کنترل کرده و ببینند آیا دچار علائم افزایش فشار خون که در بعضی ها داغ شدگی، سردرد، احساس تپش قلب و... است، می شوند یا خیر که در این صورت نباید سراغ این دمنوش بروند. مصرف طولانی مدت این دمنوش باعث روشن شدن پوست هایی می شود که به خاطر مصرف خوراکی های ناسالم مثل سوسیس، کالباس و... کدر شده اند. دمنوش گل گاوزبان به طور سنتی با کمی می شده که این ترکیب برای تقویت قلب و عروق هم بسیار مناسب است که می توان به جای لیموآمانی از الیمو در این ترکیب استفاده کرد یا اصلا از گل گاوزبان به تنهایی برای تهیه دمنوش استفاده کرد. برای گل گاوزبان یک قاشق کامل زیاد است و یک قاشق مرباخوری هم کفایت می کند.

ترشی گوجه سبز

شما می توانید ترشی گوجه سبز را در منزل در دست کنید و برای این منظور از دستور زیر می توانید استفاده نمایید. مواد لازم : گوجه سبز (یک کیلو)، سرکه به مقدار لازم، نمک به مقدار لازم، ترخون سه شاخه، ادویه ترشی (۲ قاشق مربا خوری)، پودر موسیر (یک قاشق مربا خوری)، پودر سیر (یک قاشق مربا خوری) و فلفل قرمز تند (۳ عدد) طرز تهیه : ابتدا گوجه سبز ها را از برگ و چوب پاک کرده و بشویید و بگذارید کاملاً خشک شود و آب روی آن نماند. ظرف مناسبی را برای تهیه ترشی آماده کرده آن را بشویید و با دستمال کاملاً خشک کنید تا اصلاً رطوبتی نداشته باشد کمی گوجه سبز داخل ظرف ریخته و روی آن ترخون، پودر سیر، موسیر و ادویه ترشی بریزید و یک عدد فلفل روی مواد قرار دهید و کار را به همین ترتیب تا انتها ادامه دهید و بعد روی مواد را با مخلوط نمک و سرکه بپوشانید تا ظرف کاملاً سرپر باشد. در ادامه روی ظرف را با نایلون بپوشانید و در آن را جفت و محکم کنید. ظرف ترشی را در جای خشک و تاریک قرار دهید و حدود یک تا دو هفته بعد آن را مصرف کنید. در صورت تمایل می توانید به جای سرکه از آبلغوره استفاده کنید همچنین می توانید مقداری غوره هم داخل ترشی بریزید تا خوشمزه تر شود.

آکاربوز

آکاربوز به همراه کنترل رژیم غذایی یا همراه با سایر داروهای کاهنده قند خون به منظور کاهش قند خون در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو مصرف می شود و با به تاخیر انداختن جذب گلکز خون مانع از افزایش سطح قند خون می شود. آکاربوز به صورت دست نخورده به میزان بسیار کمی (کمتر از دو درصد) جذب گردش خون می شود. آکاربوز نباید در بیماران مبتلا به بیماری های التهابی روده، زخم های کولون و انسداد گوارشی، فتق یا سابقه جراحی گوارشی مصرف شود. نفخ شکم در ۷۸ درصد موارد دوز نرمی مدفوع و اسهال در ۱۴ درصد افراد مصرف کننده از جمله عوارض جانبی مصرف این دارو است. مصرف همزمان آکاربوز با سایر داروهای کاهنده قند خون ممکن است باعث بروز کمی قند خون شود. مصرف همزمان آکاربوز با فرآورده های حاوی آنزیم های گوارشی یا مواد جاذب ممکن است باعث کاهش اثرات درمانی آن شود. آکاربوز باید در شروع مصرف غذا و همراه با آن مصرف شود. ۲۵ میلی گرم آن به همراه غذای اصلی مصرف می شود که بیشترین اثر آن در کنترل افزایش قند خون بعد از غذا است.



پروستات در مردان

پروستات غده ای است حدودا به اندازه یک گردو که درست زیر مثانه در مردان قرار دارد. پروستات در دو مقطع زمانی بزرگ می شود، اولین مقطع اوایل دوران بلوغ و مرحله دوم حدودا از سن ۲۵ سالگی است. این بزرگ شدن پروستات کاملاً بی ضرر است اما اغلب سبب مشکلات ادراری در سنین بالاتر می شود. تا سن ۶۰ سالگی ۸۰ درصد مردان، مشکلات ادراری ناشی از بزرگ شدن پروستات را تجربه می کنند. علائم بیماری پروستات را مشکل در ادرار کردن، احساس تکرر و فوریت ادرار، وجود خون در ادرار، سوزش و دردناک بودن در حین ادرار، مشکل در فعالیت طبیعی جنسی، سفتی و درد متناوب در پائین کمر، لگن یا بالای ران ها، قطره قطره آمدن ادرار و یا بند آمدن آن می توان برشمرد. بزرگی خوش خیم پروستات از ۳۰ سالگی شروع می شود و در ۵۰ سالگی علائم خود را نشان می دهد. در افراد مسن شایع است که ۵۰ درصد مردان بالای ۵۰ سال و ۹۰ درصد مردان بالای ۸۰ سال به این بیماری دچار می شوند. علائمی که در این بیماری به علت بزرگی و فشار پروستات بر مجرای ادراری به وجود می آید، کاهش فشار و قطع و وصل شدن ادرار، جریان آهسته ادرار و تکرر آن است که شب ها بیشتر رخ می دهد.

اریکا

اریکا دارای برگ های کشیده و باریک با رنگ سبز تیره یا سبز زرد است و گل ندارد. برای رشد به محیطی روشن و خشک نیاز دارد، این گیاه را دور از رادياتور قرار دهید. تحمل سرمای زمستان را ندارد و در این فصل حتما در محیط معتدل داخل ساختمان نگهداری شود. در فصل رشد به آب نسبتاً زیاد نیاز دارد ولی در زمستان کمتر. نوری در حد ۵۰ تا ۶۰ درصد یا نور مصنوعی زرد برای اریکا کافی است و آبیاری دوتا سه نوبتی در هفته برای آن لازم است. شرایط محیط برای پرورش گیاه اریکا عبارتند از: نور متوسط به بالا، رطوبت بالا، دمای ۱۵ تا ۳۰ درجه سانتیگراد و خاک مناسب آن خاک برگ و ماسه است. اگر هر ساقه ای شروع به پوسیدن کردن آن را قطع کنید، زیرا هر گونه پوسیدگی ممکن است باعث پوسیدن ساقه مجاور نیز شود. اگر نوک برگ های اریکا شروع به زرد شدن کرد و به مرور خشک شد به علت گرمی بیش از حد محیط یا آبیاری کم است که با انتقال به محیطی خنک تر و آبیاری دقیق در نوبت های به موقع این مشکل رفع خواهد شد.



کسانی که این علائم را نادیده بگیرند با عوارض خطرناکتری از جمله انسداد کامل راه خروج بند آمدن ادرار، خونریزی ادراری، عفونت ادراری، نارسایی کلیه، تشکیل سنگ مثانه و در نهایت از کار افتادن مثانه مواجه خواهند شد. پروستاتیت یا التهاب غده پروستات بیماری دیگری پروستات است که دردناک شدن این غده همراه با التهاب است. این بیماری باعث ایجاد درد شدید، علائم ادراری، اختلالات جنسی و نابرابری می شود. این بیماری بیشتر در مردان جوان تا میان سال شایع است. در صورت تب و لرز ناگهانی همراه با مشکلات ادراری، درد، سوزش، ادرار همراه با خون و چرک، درد مداوم کمر، عفونت های مکرر دستگاه ادراری، زخم های ناحیه تناسلی، ادرار های مکرر شبانه، مشکل در شروع ادرار و کاهش جریان ادرار حتما به پزشک مراجعه کنید. بیماری دیگر پروستات، سرطان پروستات است که بافت هایی مثل استخوان را، به ها و کبد را تحت تاثیر قرار می

کار افتادن مثانه مواجه خواهند شد. پروستاتیت یا التهاب غده پروستات بیماری دیگری پروستات است که دردناک شدن این غده همراه با التهاب است. این بیماری باعث ایجاد درد شدید، علائم ادراری، اختلالات جنسی و نابرابری می شود. این بیماری بیشتر در مردان جوان تا میان سال شایع است. در صورت تب و لرز ناگهانی همراه با مشکلات ادراری، درد، سوزش، ادرار همراه با خون و چرک، درد مداوم کمر، عفونت های مکرر دستگاه ادراری، زخم های ناحیه تناسلی، ادرار های مکرر شبانه، مشکل در شروع ادرار و کاهش جریان ادرار حتما به پزشک مراجعه کنید. بیماری دیگر پروستات، سرطان پروستات است که بافت هایی مثل استخوان را، به ها و کبد را تحت تاثیر قرار می

کوفته اسفناج

مواد لازم : لپه خام (یک نیم فنجان)، گوشت چرخ کرده (۳۰۰ گرم)، پیاز چهار عدد، اسفناج خام (سه فنجان)، تخم مرغ (دو عدد)، گوجه فرنگی (سه عدد)، زردچوبه یک قاشق چایخوری، فلفل سیاه نصف قاشق چایخوری، روغن مایع دو قاشق غذاخوری و نمک. آب را جوش بیاورید و لپه های خام را در آن بریزید و کمی هم نمک اضافه کنید. پیاز ها را خلال کنید و همراه با روغن نفت دهید تا طلایی شود و سپس به آن کمی زردچوبه اضافه کنید. گوجه فرنگی های شسته و خرد شده را هم در قابلمه نفت دهید تا آب گوجه در آید، سپس به آن ها پیاز و کمی فلفل را اضافه کرده و نفت دهید. اسفناج ها را پاک کرده و بشویید و کمی خرد کنید. سپس بگذارید بخارپز شوند. بعد از پختن لپه ها، آن ها را همراه با اسفناج چرخ کنید و بعد به آن گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و هم بزیند تا مواد اصلا حا کاملاً به هم بیفتند. تخم مرغ ها را اضافه کنید و دوباره روز بدهید تا مواد کاملاً مخلوط شوند. در ادامه کمی آب به مخلوط گوجه و پیاز اضافه و زیر شعله را روشن کنید تا بجوشد. مخلوط را به شکل کوفته در آورده و داخل قابلمه بیندازید. به این ترتیب کوفته قلقلی با طعم اسفناج آماده می شود. می توانید به کوفته کمی هم زیره بزیند تا مشکل نفخ ناشی از لپه ها از بین برود.



فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای بدون ارزیابی کیفی – نوبت اول

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 مناقصه	موضوع مناقصه	مدت اجرا	مبلغ برآورد	فهرست یاء، مورد استفاده	مبلغ ضمانت نامه شرکت در فرآیند ارجاع کار
۹۷/۰۲	عملیات اصلاح نیش نیروانی محورهای بیرجند- فاین – فردوس- دیپوک – طبس	۴ ماه	۵۹۷۴۰۱۸۰۲۴ ریال	فهرست یاء، تعمیعی راه و باند سال ۱۳۹۷	۲۹۸۷۰۰۹۰۱ ریال

ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار میبایست به یکی از دو روش زیر ارائه شود:

الف- ضمانتنامه 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 وجوه سپرده اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی نزد شعب بانک ملی ایران ، مدت اعتبار ضمانتنامه 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 :

پیمانکاران حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ راه و ترابری و دارای ظرفیت آزاد مجاز به شرکت در مناقصه می باشند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۰۸/ ۰۲/ ۹۷ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت :

ساعت ۳۰/ ۰۸/ شنبه ۰۸/ ۰۲/ ۹۷ لغایت ساعت ۳۰/ ۱۴/ چهارشنبه ۱۲/ ۰۲/ ۹۷

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد : ساعت ۳۰/ ۱۴/ روز یکشنبه تاریخ ۲۳/ ۰۲/ ۹۷

زمان باز گشایی پاکت مناقصه : ساعت ۰۹/ ۰۰/ روز دوشنبه تاریخ ۲۴/ ۰۲/ ۹۷

آدرس و اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های (الف) : آدرس : خراسان جنوبی – بیرجند- خیابان غفاری – نیش غفاری ۲۵ – اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان جنوبی شماره تماس : ۹- ۳۲۳۴۲۱۳۷ – ۰۵۶ کد پستی : ۹۷۱۷۸۳۳۱۱۵

هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت آگهی مناقصه به پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس

<http://iets.mporg.ir> رجوع نمائید.

اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۲۷۳۱۳۱۳۱ – ۰۲۱

دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

فراخوان مزایده عمومی یک مرحله ای نوبت اول

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی در نظر دارد مزایده عمومی به شرح ذیل را فی مابین اشخاصی حقیقی و حقوقی واجد شرایط ، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید:

شماره مزایده	موضوع مزایده	مدت اجرا	مبلغ برآورد بر اساس قیمت کارشناسی شده	مبلغ ضمانت نامه شرکت در فرآیند ارجاع کار
۹۷/۰۱	فروش آهن آلات اسقاطی و ستهلک اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان جنوبی	یک ماه	۵۸۴۲۰۰۰۰۰ ریال	۲۹۲۱۰۰۰۰ ریال

ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار میبایست به یکی از دو روش زیر ارائه شود:

الف- ضمانتنامه 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 مزایده به نام تمرکز وجوه سپرده اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی نزد شعب بانک ملی ایران ، مدت اعتبار ضمانتنامه بانکی باید حداقل سه ماه پس از افتتاح پیشنهادها بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.

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

تاریخ انتشار مزایده در سامانه تاریخ ۰۸/ ۰۲/ ۹۷ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مزایده از سایت :

ساعت ۳۰/ ۰۸/ شنبه ۰۸/ ۰۲/ ۹۷ لغایت ساعت ۳۰/ ۱۴/ چهارشنبه ۱۲/ ۰۲/ ۹۷

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد : ساعت ۳۰/ ۱۴/ روز یکشنبه تاریخ ۲۳/ ۰۲/ ۹۷

زمان باز گشایی پاکت مزایده : ساعت ۱۲/ ۰۰/ روز دوشنبه تاریخ ۲۴/ ۰۲/ ۹۷

آدرس و اطلاعات تماس دستگاه مزایده گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مزایده و ارائه پاکت های (الف) : آدرس : خراسان جنوبی – بیرجند- خیابان غفاری – نیش غفاری ۲۵ – اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان جنوبی شماره تماس : ۹- ۳۲۳۴۲۱۳۷ – ۰۵۶ کد پستی : ۹۷۱۷۸۳۳۱۱۵

***هزینه درج آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.**

برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت آگهی مزایده به پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس

<http://iets.mporg.ir> رجوع نمائید.

اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:

مرکز تماس: ۲۷۳۱۳۱۳۱ – ۰۲۱ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸