

از دیدگاه طب سنتی کودکان و نوجوانانی که مزاج گرم‌وتر دارند، باید از خوردن مواد غذایی خشک‌کننده هر هیز کنند چرا که آنها در سن رشد و نمو قرار دارند و وجود حرارت و طوبیت برای این امر ضروری است. به گزارش پویا، دکتر کاظم‌رضا کرد افشاری متخصص طب سنتی گفت: مواد غذایی مانند غذاهای تند، شور، مواد غذایی فرآوری شده و پرودیه، چپیس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و دیگر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، آمیوه‌های صنعتی و... این حرارت و طوبیت را از بین می‌برد و مانع از رشد صحیح می‌شود.

وقتی پلک‌هایتان گل می‌دهد

گل مژه بیماری شایعی است که می‌تواند افراد را در سنین مختلف گرفتار کند. گل مژه به صورت یک توده متورم، حساس و دردناک در فرم‌زنگ در نزدیکی لبه پلک‌تظاهر می‌کند.

این توده در حقیقت آبه‌س کوچکی است که در اثر عفونت یا التهاب ریشه مژه‌ها یا غدد ترشح‌کننده چربی پلک ایجاد می‌شود. تماس دست آلوده با چشم (به ویژه اگر با ترشحات بینی آلوده شده باشد) در زمانی که حساسیت‌های فصلی بیشتر (است) و التهاب لبه پلک (بلفاریت)، از عوامل مهمی است که باعث بروز گل مژه می‌شود.

درمان گل مژه

دکتر نفیسه رجایی، فوق‌تخصص و جراح چشم، درباره این بیماری می‌گوید: گل مژه‌ها طرف چند روز به تدریج بهبود می‌یابد و مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند. در چندروز اول، استفاده از کمپرس گرم باعث تسکین درد می‌شود و ممکن است به سرساز کردن گل مژه و تخلیه ترشحات چرکی کمک کند. برای این منظور یک حوله تمیز را با آب جوشیده گرم (نه داغ) مرطوب کنید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی چشم مبتلا قرار دهید. ماساژ ملایم هم به تسکین درد و تخلیه ترشحات کمک می‌کند. ماساژ کمپرس گرم را می‌توان روزی سه تا چهار بار

دندان مصنوعی راهنگام خواب بیرون بیاورد

بیشتر بدانیم

پژوهشگران در یک مطالعه تازه نشان دادند افرادی که دندان مصنوعی شان را در حین خواب در دهان باقی می‌گذارند، در مقایسه با افرادی که قبل از خواب آن را خارج می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به ذات‌الریه قرار دارند. بی‌توجهی به سلامت بهداشت دهان و دندان از عوامل اصلی خطر ساز برای ابتلا به ذات‌الریه در میان سالمندان است.

از آنجا که استفاده از پروتز در طول خواب احتمال بروز پلاک زبان و پروتز، التهاب لثه و ابتلا به بیماری‌های قارچی را افزایش می‌دهد، این

انجام داد تا ترشحات تخلیه شود و گل مژه بهبود پیدا کند.

راه‌های پیشگیری

در برخی از افراد گل مژه در سال چند بار تکرار می‌شود یا به اصطلاح عود می‌کند. برای پیشگیری از عود گل مژه به نکته‌های زیر توجه کنید:

* از تماس دست آلوده با چشم خودداری کنید.

* بهداشت پلک را رعایت کنید.

* شست‌وشوی منظم پلک‌ها با آب ولرم یا شست‌وشوی لبه پلک با شامپو بچه رقیق‌شده، می‌تواند به جلوگیری از عود گل مژه کمک کند.

* چشم‌پزشک مراجعه کنید.

در صورت بروز گل مژه‌های مکرر، حتماً به چشم‌پزشک مراجعه کنید. گاهی اوقات بیماری‌های چشمی دیگر مثل بلفاریت (التهاب لبه پلک) یا مشکلات غدد ترشح‌کننده چربی باعث بروز گل مژه مکرر می‌شود که تشخیص و درمان این بیماری را توسط چشم‌پزشک، باعث جلوگیری از عود گل مژه می‌شود، به علاوه گاهی اوقات بعضی از بیماری‌های جدی پلک‌ها (مثلاً تومورها) ممکن است به صورت گل مژه‌های مکرر تظاهر کنند که در این موارد معاینه توسط چشم‌پزشک راهگشاست.



تاری دید از عوامل معمول گل مژه نیست، اما اگر گل مژه نسبتاً بزرگ باشد یا فشار روی قرنیه باعث ایجاد آستیگماتیسم و تاری دید می‌شود.

روش‌های درمان خانگی گل مژه

درمان‌های خانگی دیگری برای رفع بیماری گل مژه وجود دارد که بسیار ساده و در دسترس است. جای کیسه‌ای در دهان گل مژه بسیار موثر است، به این طریق که چای کیسه‌ای گرم را در محل گل مژه قرار دهید تا زمانی که چای کیسه‌ای خنک‌شود. این کار هم در کاهش می‌دهد و هم تورم را. تخم کشمش در در مان گل مژه بسیار موثر است. مقداری تخم کشمشین در آب جوش بریزید، سپس از آب آن برای شست‌وشوی چشم استفاده کنید. چند بار در روز این کار را انجام دهید. روغن کرچک به درمان گل مژه بسیار کمک می‌کند. چند قطره روغن کرچک روی منقلقه آسیب‌دیده بزنید و به آرامی مالش دهید. چند دقیقه بعد با آب ولرم بشویید. این کار را چند بار در روز تکرار کنید. آب پیوسته دارای خواص ضدباکتری است که به درمان گل مژه کمک می‌کند، ولی مراقب باشید که به چشم وارد نشود و پس از استفاده چشم را با آب ولرم بشویید. این کار هم درد و هم تورم را کاهش می‌دهد.

علامت و نشانه‌ها

احساس سنگینی و درد پلک ایجاد یک توده بر جسته فرم‌زنگ در دناک در لبه پلک سوزش، خارش و اشک‌ریزش این موارد معاینه توسط چشم‌پزشک راهگشاست.



سازمان ملی برنامه‌ریزی و شهرسازی
وزارت راه و ترابری

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری سمنان

در تیر ماه هفده شهریور، پارک هفده شهریور به شرح جدول ذیل اقدام نماید.

ردیف	کاربری	نشانی	مساحت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	اجاره ماهیانه (ریال)
۱	نمایشگاه گل و گیاه و فروشگاه	سمنان، بلوار هفده شهریور، پارک هفده شهریور	۱۵۵۱۸ متر	۸/۱۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰

لازم‌الذکر: کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰) مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۷ جهت دریافت تکمیل اسناد مزایده به آدرس: سمنان، میدان امام علی (ع) تقاطع بلوار شهید چمران و هشت شهریور، سازمان پارکها و فضای سبز (واحد حقوقی) مراجعه و با پای مهر و امضاء: ۰۳۲۰۳۳۶۹۹۰۰ تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۲۷



سازمان ملی برنامه‌ریزی و شهرسازی
وزارت راه و ترابری

آگهی مزایده عمومی

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری سمنان

ردیف	کاربری	نشانی	مساحت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	اجاره ماهیانه (ریال)
۱	نمایشگاه گل و گیاه و فروشگاه	سمنان، بلوار هفده شهریور، پارک هفده شهریور	۱۵۵۱۸ متر	۸/۱۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰

لازم‌الذکر: کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰) مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۷ جهت دریافت تکمیل اسناد مزایده به آدرس: سمنان، میدان امام علی (ع) تقاطع بلوار شهید چمران و هشت شهریور، سازمان پارکها و فضای سبز (واحد حقوقی) مراجعه و با پای مهر و امضاء: ۰۳۲۰۳۳۶۹۹۰۰ تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۲۷



سازمان ملی برنامه‌ریزی و شهرسازی
وزارت راه و ترابری

آگهی مزایده اموال غیرمنقول

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری سمنان

ردیف	کاربری	نشانی	مساحت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	اجاره ماهیانه (ریال)
۱	نمایشگاه گل و گیاه و فروشگاه	سمنان، بلوار هفده شهریور، پارک هفده شهریور	۱۵۵۱۸ متر	۸/۱۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰

لازم‌الذکر: کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰) مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۷ جهت دریافت تکمیل اسناد مزایده به آدرس: سمنان، میدان امام علی (ع) تقاطع بلوار شهید چمران و هشت شهریور، سازمان پارکها و فضای سبز (واحد حقوقی) مراجعه و با پای مهر و امضاء: ۰۳۲۰۳۳۶۹۹۰۰ تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۲۷



سازمان ملی برنامه‌ریزی و شهرسازی
وزارت راه و ترابری

آگهی مزایده اموال غیرمنقول

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری سمنان

ردیف	کاربری	نشانی	مساحت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	اجاره ماهیانه (ریال)
۱	نمایشگاه گل و گیاه و فروشگاه	سمنان، بلوار هفده شهریور، پارک هفده شهریور	۱۵۵۱۸ متر	۸/۱۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰

لازم‌الذکر: کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰) مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۷ جهت دریافت تکمیل اسناد مزایده به آدرس: سمنان، میدان امام علی (ع) تقاطع بلوار شهید چمران و هشت شهریور، سازمان پارکها و فضای سبز (واحد حقوقی) مراجعه و با پای مهر و امضاء: ۰۳۲۰۳۳۶۹۹۰۰ تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۲۷



سازمان ملی برنامه‌ریزی و شهرسازی
وزارت راه و ترابری

آگهی مزایده اموال غیرمنقول

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری سمنان

ردیف	کاربری	نشانی	مساحت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	اجاره ماهیانه (ریال)
۱	نمایشگاه گل و گیاه و فروشگاه	سمنان، بلوار هفده شهریور، پارک هفده شهریور	۱۵۵۱۸ متر	۸/۱۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰

لازم‌الذکر: کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰) مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۷ جهت دریافت تکمیل اسناد مزایده به آدرس: سمنان، میدان امام علی (ع) تقاطع بلوار شهید چمران و هشت شهریور، سازمان پارکها و فضای سبز (واحد حقوقی) مراجعه و با پای مهر و امضاء: ۰۳۲۰۳۳۶۹۹۰۰ تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۲۷



سازمان ملی برنامه‌ریزی و شهرسازی
وزارت راه و ترابری

آگهی مزایده اموال غیرمنقول

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری سمنان

ردیف	کاربری	نشانی	مساحت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	اجاره ماهیانه (ریال)
۱	نمایشگاه گل و گیاه و فروشگاه	سمنان، بلوار هفده شهریور، پارک هفده شهریور	۱۵۵۱۸ متر	۸/۱۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰

لازم‌الذکر: کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰) مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۷ جهت دریافت تکمیل اسناد مزایده به آدرس: سمنان، میدان امام علی (ع) تقاطع بلوار شهید چمران و هشت شهریور، سازمان پارکها و فضای سبز (واحد حقوقی) مراجعه و با پای مهر و امضاء: ۰۳۲۰۳۳۶۹۹۰۰ تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۲۷



سازمان ملی برنامه‌ریزی و شهرسازی
وزارت راه و ترابری

آگهی مزایده اموال غیرمنقول

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری سمنان

ردیف	کاربری	نشانی	مساحت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	اجاره ماهیانه (ریال)
۱	نمایشگاه گل و گیاه و فروشگاه	سمنان، بلوار هفده شهریور، پارک هفده شهریور	۱۵۵۱۸ متر	۸/۱۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰

لازم‌الذکر: کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰) مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۷ جهت دریافت تکمیل اسناد مزایده به آدرس: سمنان، میدان امام علی (ع) تقاطع بلوار شهید چمران و هشت شهریور، سازمان پارکها و فضای سبز (واحد حقوقی) مراجعه و با پای مهر و امضاء: ۰۳۲۰۳۳۶۹۹۰۰ تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۲۷



سازمان ملی برنامه‌ریزی و شهرسازی
وزارت راه و ترابری

آگهی مزایده اموال غیرمنقول

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری سمنان

ردیف	کاربری	نشانی	مساحت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	اجاره ماهیانه (ریال)
۱	نمایشگاه گل و گیاه و فروشگاه	سمنان، بلوار هفده شهریور، پارک هفده شهریور	۱۵۵۱۸ متر	۸/۱۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰

لازم‌الذکر: کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰) مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۷ جهت دریافت تکمیل اسناد مزایده به آدرس: سمنان، میدان امام علی (ع) تقاطع بلوار شهید چمران و هشت شهریور، سازمان پارکها و فضای سبز (واحد حقوقی) مراجعه و با پای مهر و امضاء: ۰۳۲۰۳۳۶۹۹۰۰ تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۲۷



سازمان ملی برنامه‌ریزی و شهرسازی
وزارت راه و ترابری

آگهی مزایده اموال غیرمنقول

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری سمنان

ردیف	کاربری	نشانی	مساحت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	اجاره ماهیانه (ریال)
۱	نمایشگاه گل و گیاه و فروشگاه	سمنان، بلوار هفده شهریور، پارک هفده شهریور	۱۵۵۱۸ متر	۸/۱۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰

لازم‌الذکر: کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰) مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۷ جهت دریافت تکمیل اسناد مزایده به آدرس: سمنان، میدان امام علی (ع) تقاطع بلوار شهید چمران و هشت شهریور، سازمان پارکها و فضای سبز (واحد حقوقی) مراجعه و با پای مهر و امضاء: ۰۳۲۰۳۳۶۹۹۰۰ تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۲۷



سازمان ملی برنامه‌ریزی و شهرسازی
وزارت راه و ترابری

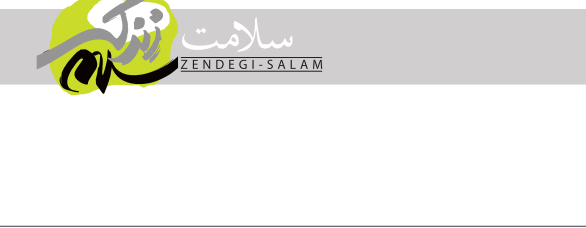
آگهی مزایده اموال غیرمنقول

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری سمنان

ردیف	کاربری	نشانی	مساحت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	اجاره ماهیانه (ریال)
۱	نمایشگاه گل و گیاه و فروشگاه	سمنان، بلوار هفده شهریور، پارک هفده شهریور	۱۵۵۱۸ متر	۸/۱۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰

لازم‌الذکر: کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰) مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۷ جهت دریافت تکمیل اسناد مزایده به آدرس: سمنان، میدان امام علی (ع) تقاطع بلوار شهید چمران و هشت شهریور، سازمان پارکها و فضای سبز (واحد حقوقی) مراجعه و با پای مهر و امضاء: ۰۳۲۰۳۳۶۹۹۰۰ تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۲۷



مناقصه عمومی

شهرداری باغستان در نظر دارد نسبت به تکمیل و تعریض، زیرسازی و آسفالت راه اصلی دهشاد بالا به نصیر آباد از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط (دارای حداقل رتبه ۵ راه، بانده از سازمان برنامه و بودجه) جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

- ۱_ شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار می‌باشد.
- ۲_ هزینه خرید اسناد مناقصه به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال و قابل واریز به حساب ۰۱۰۵۳۶۹۶۹۶۰۰۹ بانک ملی شعبه ۲۳۷۸ می‌باشد.
- ۳_ تاریخ توزیع اسناد: از تاریخ ۱۳۹۶/۲/۳۱ (نوبت دوم آگهی) تا پایان وقت اداری تاریخ ۱۳۹۶/۳/۱۳ (روز شنبه) مهلت دریافت اسناد و تحویل به دبیرخانه شهرداری می‌باشد.
- ۴_ مبلغ قرار داد تا سقف ۷/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال.
- ۵_ سپرده شرکت در مناقصه ۳۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال.
- ۶_ سپرده برندگان اول و دوم و سوم مناقصه تا زمان انعقاد قرار داد مسترد نمی‌گردد و در صورت حاضر نشدن جهت انعقاد قرار داد، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- ۷_ مشروح جزئیات شرایط مناقصه در اسناد مندرج است.
- ۸_ هزینه چاپ آگهی در روزنامه بعد از برنده مناقصه می‌باشد.
- ۹_ تاریخ تشکیل کمیسیون معاملات عمده در تاریخ ۱۳۹۶/۳/۱۶
- ۱۰_ محل دریافت اسناد: شهرداری باغستان_ بلوار امام خمینی (ره) _ بلوار ولیعصر (عج) خیابان لاله دوم اصلی_ شهرداری باغستان_ امور قراردادها تلفن: ۰۶-۶۵۲۳۸۰۰۶-۰۲۱

سایت شهرداری: baghestan.ir

نوبت اول: ۱۳۹۶/۲/۲۴ نوبت دوم: ۱۳۹۶/۲/۲۳

سید محمد میر زمانی - شهردار باغستان



سازمان ملی برنامه‌ریزی و شهرسازی
وزارت راه و ترابری

آگهی مزایده اموال غیرمنقول

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری سمنان

ردیف	کاربری	نشانی	مساحت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	اجاره ماهیانه (ریال)
۱	نمایشگاه گل و گیاه و فروشگاه	سمنان، بلوار هفده شهریور، پارک هفده شهریور	۱۵۵۱۸ متر	۸/۱۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰

لازم‌الذکر: کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰) مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۷ جهت دریافت تکمیل اسناد مزایده به آدرس: سمنان، میدان امام علی (ع) تقاطع بلوار شهید چمران و هشت شهریور، سازمان پارکها و فضای سبز (واحد حقوقی) مراجعه و با پای مهر و امضاء: ۰۳۲۰۳۳۶۹۹۰۰ تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۲۷



سازمان ملی برنامه‌ریزی و شهرسازی
وزارت راه و ترابری

آگهی مزایده اموال غیرمنقول

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری سمنان

ردیف	کاربری	نشانی	مساحت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	اجاره ماهیانه (ریال)
۱	نمایشگاه گل و گیاه و فروشگاه	سمنان، بلوار هفده شهریور، پارک هفده شهریور	۱۵۵۱۸ متر	۸/۱۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰

لازم‌الذکر: کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰) مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۷ جهت دریافت تکمیل اسناد مزایده به آدرس: سمنان، میدان امام علی (ع) تقاطع بلوار شهید چمران و هشت شهریور، سازمان پارکها و فضای سبز (واحد حقوقی) مراجعه و با پای مهر و امضاء: ۰۳۲۰۳۳۶۹۹۰۰ تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۲۷



سازمان ملی برنامه‌ریزی و شهرسازی
وزارت راه و ترابری

آگهی مزایده اموال غیرمنقول

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری سمنان

ردیف	کاربری	نشانی	مساحت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	اجاره ماهیانه (ریال)
۱	نمایشگاه گل و گیاه و فروشگاه	سمنان، بلوار هفده شهریور، پارک هفده شهریور	۱۵۵۱۸ متر	۸/۱۰۰۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰

لازم‌الذکر: کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰) مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۷ جهت دریافت تکمیل اسناد مزایده به آدرس: سمنان، میدان امام علی (ع) تقاطع بلوار شهید چمران و هشت شهریور، سازمان پارکها و فضای سبز (واحد حقوقی) مراجعه و با پای مهر و امضاء: ۰۳۲۰۳۳۶۹۹۰۰ تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۲۷