چهار توصیه برای تسکین درد گلو

آب‌نبات

مکیدن آب‌نبات باعث تحریک بزاق و موجب شست و شو و تمیز شدن حلق می‌شود که می‌تواند به کم شدن درد گلو کمک کند

عسل ولیمو

نوشیدن جرعه جرعه یک قاشق عسل و آب یک عدد لیمو ترش در یک لیوان آب گرم، می‌تواند درد گلو را تسکین‌بدهد

آب نمک

غرغره یک نصف قاشق نمک در آب، می‌تواند باعث خروج آسان‌تر ترشحات از گلو شود و درد را کم‌کند

مصرف مایعات

باید مصرف مایعات دو برابر شود زیرا مایعات باعث رقیق‌شدن خلط و تسریع خروج آن می‌شود

یادداشت

دکتر بابک نیکومرام | رئیس انجمن جراحان پلاستیک ایران

سونامی عمل‌های جراحی زیبایی، ما را با خود می‌برد؟

افزایش تمایل مردم به انجام جراحی‌های زیبایی، تغییرات چهره و همچنین هزینه‌های سنگینی که بابت این خدمات پرداخت می‌شود، زنگ خطر جدی برای جامعه به‌شمار می‌رود.

در صورت عدم مهار سونامی جراحی زیبایی، علاوه بر آسیب‌های اجتماعی و تغییر قیافه‌ها، منجربه آسیب جدی به حوزه درمان و بلعیدن منابع انسانی و مالی اختصاص داده شده برای حوزه سلامت کشور خواهد شد. با انجام جراحی‌های زیبایی متعدد، قیافه اصیل ایرانی در حال تغییر است و بایستی برای این موضوع چاره‌اندیشی شود. برای ساماندهی و کنترل خدمات حوزه جراحی پلاستیک و زیبایی به وضع قوانین و مقررات جدید و به‌روز نیاز داریم؛ زیرا قوانین گذشته پاسخگوی شرایط کنونی نیست. ضمن این‌که اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی در اولویت امور درمانی نبوده و حجم زیادی از فعالیت‌های درمانی گروه پزشکی را می‌تواند به خود اختصاص داده که این موضوع می‌تواند باعث کاهش میزان ارائه خدمات درمانی واقعی به بیماران شود.

به‌عنوان راهکار اولیه، پیشنهاد عاجل برای ایجاد کمیته کشوری امور زیبایی مانند کمیته کشوری کرونا و دعوت از اعضای بورد و انجمن‌های علمی مرتبط برای ارائه راهکار و تدوین دستورالعمل‌های نوین مربوط به حوزه زیبایی است.

واقعیت این است باتوجه به انجام تعداد زیاد جراحی‌های زیبایی توسط افراد بی‌کفایت که باعث بروز عوارض متعدد و غیرقابل جبران در بیماران شده، به همین دلیل آمار مراجعه آسیب‌دیدگان به مراجع قانونی برای پیگیری مشکلات‌شان افزایش یافته است. باتوجه به فقدان قوانین و مقررات بازدارنده کافی و مؤثر یا مجازات‌های بسیار اندک در مقابل تخلفات افراد سودجو؛ همه روزه شاهد ورود تعداد بیشتری از افراد خاطی در حوزه زیبایی هستیم.

به متقاضیان انجام اعمال زیبایی توصیه می‌شود جهت اصول اطمینان نام جراح پلاستیک مورد نظر را در سایت انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران جست‌وجو کنند. حدود ۱۶۰۰ پیج شامل پزشکان فاقد صلاحیت کافی یا افراد غیر پزشک وجود دارد که به انجام تبلیغات برای انجام جراحی‌های زیبایی می‌پردازند.

نسخه تقویتی

واکسن، پرهیز از استرس و توجه به تغذیه سالم سه اصل اساسی برای تقویت سیستم ایمنی بدن هستند

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

شاید پیشگیری به معنای قرار نگرفتن در معرض خطر باشد، اما تقویت سیستم ایمنی، راهکاری برای زمانی است که فرد در معرض و در خطر ابتلا به بیماری قرار می‌گیرد اما سیستم ایمنی بدنش، مقاوم‌تر از آن چیزی است که خیلی زود از خودش ضعف نشان بدهد و بیمار را زمین بزند. اما چطور می‌توانیم سیستم ایمنی بدن‌مان را در این روزهای آلوده به ویروس، تقویت کنیم؟ سوالی که دکتر محمدرضا صالحی، متخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با جام جم به آن پاسخ می‌دهد.

به نظر شما، فارغ از مراقبت‌های بهداشتی در برابر ویروس‌های تنفسی، چقدر امکان تقویت سیستم ایمنی‌مان در این روزها شیوع بیماری وجود دارد؟

واقعیت این که برخی رفتارها در پیشگیری از ابتلا به بیماری باعث می‌شود از سرایت ویروس به بدن‌مان مراقبت کنیم؛ اما برخی دیگر از رفتارها باعث می‌شود مقاومت سیستم ایمنی بدن‌مان در زمان مواجهه با ویروس بیشتر از هر وقت دیگری باشد.

مثلا چه رفتاری؟

اصلی‌ترین و ابتدایی‌ترین موضوع واکسیناسیون است. با انجام واکسیناسیون، می‌توانیم ایمنی بدن‌مان را به نسبت قابل قبولی بالا ببریم و نگرانی کمتری برای در معرض ویروس قرار گرفتن خواهیم داشت.

اما برای همه ویروس‌های تنفسی واکسنی وجود ندارد!

بله همین‌طور است و ما باید از همه آن امکاناتی که داریم استفاده کنیم. مثلا واکسن آنفلوآنزا از آن دست واکسن‌های در دسترس و موجود در کشور ماست که برای گروه‌های پرخطری چون سالمندان، کودکان، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای و... توصیه می‌شود.

درست است که از زمان طلایی تزریق آن هم گذشته ولی همچنان دریافت واکسن برای افرادی با سیستم ایمنی ضعیف‌تر از دیگران، می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی آنها کمک قابل توجهی بکند.

ولی برخی از افراد، نسبت به عوارضی که واکسن می‌تواند برایشان به همراه داشته باشد، ذهنیت منفی دارند. شاید بد نباشد بدانیم که یکی از عواملی که انسان توانست بر ویروس کووید غلبه کند، همین واکسن بود. واکسن‌هایی که شاید بسته به نوعش، عوارض متفاوتی داشت اما با این وجود این موضوع اثبات شده است که عوارض واکسن، نسبت به عوارض خود ویروس، بسیار کمتر است؛ موضوعی که درباره واکسن آنفلوآنزا هم صدق می‌کند.

روش دیگری برای تقویت سیستم ایمنی وجود دارد؟

بله یکی دیگر از این راهکارهای تقویت ایمنی، اجتناب از استرس‌های مزمن و هرروزه است؛ موضوعی که همه ما به شکل‌های مختلف با آن درگیر هستیم. اما چه بهتر که بتوانیم با تمام توان‌مان، آن را مدیریت کنیم و تا حد امکان، از اضطراب‌های بی‌سرانجام دوری کنیم. تحقیقات ثابت کرده‌اند این قبیل استرس‌های بیشتر از حد توان، می‌توان سیستم ایمنی بدن را نشانه بگیرد و آن را ضعیف کند.

در زندگی امروز، کمی نشدنی به نظر نمی‌رسد؟

یکی از چاره‌های آن، مدیریت زمان شغلی‌مان است. اگر سخت مشغول کار هستیم، در لابه‌لای آن، فرصتی هرچند اندک به خودمان برای استراحت ذهن و شروع دوباره بدهیم. در واقع اصل ماجرا این است که همه بیست و چهار ساعت مشغول کار ذهنی و جسمی نباشیم و زمانی را به استراحت فیزیکی و روحی اختصاص بدهیم. به خصوص در افرادی که سن بیشتری دارند؛ لازم است به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که فعالیت فیزیکی‌شان با زمان استراحت‌شان، همخوانی قابل توجهی داشته باشد.

تغذیه هم می‌تواند تاثیری در تقویت سیستم ایمنی داشته باشد؟

بله حتما دارد. یکی دیگر از راهکارهای افزایش ایمنی بدن‌مان در این روزها که ویروس‌های تنفسی شیوع پیدا کرده‌اند، تغذیه است. استفاده از میوه‌جات و سبزیجات تازه می‌تواند به مقدار قابل توجهی شما را در برابر این ویروس‌ها ایمن کند. از طرف دیگر، مواد غذایی سرشار از پروتئین، مانند گوشت قرمز، گوشت سفید به خصوص گوشت ماهی می‌توانند کمک‌کننده باشند. به صورت مشخص، پرهیز از غذاهای فست فودی، آماده و چرب از جمله سوسیس و کالباس می‌تواند در این روزها، اهمیت زیادی داشته باشد.

و همه این راه‌هایی که گفتید، در برابر ویروس HMPV که در چین گسترش پیدا کرده و احتمال بروز و شیوعش در ایران هم وجود دارد، صدق می‌کند؟

ویروس HMPV چیز جدیدی نیست و خیلی هم خطرناک گزارش نشده است. چیزی شبیه به سرماخوردگی همراه با عوارضی در کودکان و سالمندان است و آمار خطرناک و با مرگ و میر هم تا به حال نداشته است. اما با در نظرگرفتن این موارد، روش‌های تقویت سیستم ایمنی در برابر این ویروس و سایر ویروس‌های تنفسی صدق می‌کند.

حل سودوکو ۴۷۹۰

۱	۲	۵	۹	۸	۶	۷	۴	۳				۳	۹	۵	۶	۷	۴	۱	۲	۸
۳	۴	۹	۱	۲	۷	۶	۵	۸				۷	۶	۲	۱	۵	۸	۴	۹	۳
۶	۷	۸	۴	۵	۳	۹	۲	۱				۴	۱	۸	۹	۲	۳	۷	۵	۶
۸	۳	۲	۵	۷	۹	۱	۶	۴				۶	۵	۳	۸	۱	۹	۲	۷	۴
۵	۶	۷	۳	۴	۱	۸	۹	۲				۱	۸	۹	۷	۴	۲	۶	۳	۵
۹	۱	۴	۸	۶	۲	۵	۳	۷				۲	۷	۴	۳	۶	۵	۸	۱	۹
۴	۹	۶	۷	۳	۸	۲	۱	۵	۹	۷	۴	۸	۳	۶	۲	۹	۷	۵	۴	۱
۲	۸	۳	۶	۱	۵	۴	۷	۹	۳	۶	۸	۵	۲	۱	۴	۳	۶	۹	۸	۷
۷	۵	۱	۲	۹	۴	۳	۸	۶	۲	۱	۵	۹	۴	۷	۵	۸	۱	۳	۶	۲
						۸	۶	۴	۷	۹	۳	۲	۱	۵						
						۱	۵	۳	۴	۸	۲	۷	۶	۹						
						۹	۲	۷	۶	۵	۱	۴	۸	۳						
۳	۷	۵	۲	۴	۸	۶	۹	۱	۸	۲	۷	۳	۵	۴	۱	۷	۶	۲	۹	۸
۹	۴	۲	۶	۱	۵	۷	۳	۸	۵	۴	۶	۱	۹	۲	۵	۸	۳	۶	۷	۴
۸	۱	۶	۹	۷	۳	۵	۴	۲	۱	۳	۹	۶	۷	۸	۲	۹	۴	۵	۳	۱
۱	۹	۸	۳	۶	۷	۴	۲	۵				۴	۱	۹	۶	۳	۷	۸	۲	۵
۷	۲	۴	۸	۵	۱	۹	۶	۳				۲	۳	۷	۸	۴	۵	۹	۱	۶
۵	۶	۳	۴	۹	۲	۸	۱	۷				۵	۸	۶	۹	۱	۲	۳	۴	۷
۶	۳	۷	۵	۲	۹	۱	۸	۴				۸	۴	۱	۳	۶	۹	۷	۵	۲
۲	۵	۹	۱	۸	۴	۳	۷	۶				۷	۲	۳	۴	۵	۸	۱	۶	۹
۴	۸	۱	۷	۳	۶	۲	۵	۹				۹	۶	۵	۷	۲	۱	۴	۸	۳

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۷۹۱

۸				۳				۷				۲				۷				۳
				۶												۹				
			۵	۹	۴										۴	۱	۸			
		۹				۶								۹				۶		
۲	۸	۶				۳	۴	۵				۸	۱	۲				۵	۷	۹
		۴				۱								۳				۸		
			۶	۴	۸					۴					۲	۴	۱			
				۱						۱						۶				
۱				۲					۵	۳	۲					۵				۴
								۱				۸								
						۸	۳	۹				۶	۱	۲						
								۷				۴								
۸				۳					۷	۸	۶					۸				۶
				۵						۲						۳				
			۴	۶	۹					۵					۴	۹	۲			
		۷				۸								۴				۲		
۲	۶	۱				۹	۳	۴				۸	۵	۱				۹	۴	۳
		۴				۵								۲				۸		
			۶	۴	۲										۹	۲	۵			
				۱												۴				
۴				۸				۹				۳				۷				۹

آگهی مزایده ملک (نوبت دوم)

شرکت سرمایه گذاری عمران پارس آینده، در نظر دارد املاک خود به شرح جدول مندرج را از طریق مزایده عمومی به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش برساند. متقاضیان می توانند از تاریخ **دوشنبه ۱۴۰۳/۱۰/۲۴** لغایت **شنبه ۱۴۰۳/۱۰/۲۹** همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت **۹** الی **۱۹** از املاک فوق بازدید و در صورت تمایل اقدام به تهیه اسناد مزایده نمایند.

جدول مشخصات املاک:

ردیف	نام ملک	مساحت (مترمربع)	آدرس	قیمت پایه مزایده (ریال)	مبلغ سپرده نقدی شرکت در مزایده (ریال)
۱	مجتمع اداری و تجاری آیت‌اله کاشانی	مساحت عرصه: ۶۴۴ مساحت اعیان: ۵۴۳۸/۸	تهران، منطقه ۵، خیابان آیت اله کاشانی روبه‌روی خیابان مهران، بین خیابان رامین و گلستان، پلاک ۲۵۶، مجتمع اداری و تجاری آیت‌اله کاشانی	۶،۷۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۳۳۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰

توضیحات:

۱۱ طبقه مشتمل بر:

۱- **تعداد واحدهای تجاری:** ۱۱ واحد (طبقه منفی یک، همکف، طبقه یک) ۹۵۳ مترمربع

۲- **تعداد واحدهای اداری:** ۱۶ واحد (طبقه دوم، طبقه سوم، طبقه چهارم طبقه پنجم) ۱۱۶۰ مترمربع

۳- **تعداد پارکینگ:** ۵۶ واحد پارکینگ (طبقه منفی دو، طبقه منفی سه طبقه منفی چهار، طبقه منفی پنج) ۶۸۱/۸۰ مترمربع

نحوه و شرایط شرکت در مزایده:

❶ تهیه پاکت **الف** و **ب** با مراجعه به واحد املاک شرکت، واقع در تهران خیابان ولیعصر(عج)، مقابل مسجد بلال، خیابان مهناز، پلاک ۱۴، طبقه پنجم واحد ۳، کدپستی **۱۹۶۶۷۶۴۹۹۷**

❷ واریز سپرده نقدی به صورت فیش بانکی برای ملک مذکور به شماره حساب **۳۰۸۸۰۵۵۱۳** نزد بانک رفاه کارگران، شعبه بلوار آفریقا، کد **۱۳۰۱۳۸۳** به‌نام شرکت سرمایه گذاری عمران پارس آینده

❸ متقاضی باید اصل فیش واریزی سپرده به همراه مدارک شناسایی اشخاص حقیقی و حقوقی را در پاکت **الف** و فرم پیشنهاد قیمت تکمیل شده در مزایده را در پاکت **ب** به صورت سربسته و لاک و مهر شده حداکثر تا پایان وقت اداری روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۳/۱۰/۲۹** به نشانی: تهران خیابان ولیعصر(عج)، کوچه مهناز، پلاک ۱۴، طبقه پنجم، واحد ۳، واحد املاک تحویل و رسید دریافت نمایند.

❹ املاک مورد مزایده به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش خواهند رسید. (شرکت بنا به تشخیص خود در رد یا قبول پیشنهادات مخیر است.)

❺ پاکت‌ها در تاریخ **یکشنبه ۱۴۰۳/۱۰/۳۰** راس ساعت **۱۰** در محل فوق‌الذکر بازگشایی و نتایج حداکثر بعد از **۲** روز کاری به برنده اعلام خواهد شد.

❻ پس از برنده شدن در مزایده، نامبرده مبالغ مذکور را به شرح ذیل واریز نماید:

۶-۱- مبلغ **۷۰٪** قیمت ملک همزمان با امضای قرارداد

۶-۲- مبلغ **۲۰٪** قیمت ملک در هنگام تحویل ملک

۶-۳- مبلغ **۱۰٪** قیمت ملک در هنگام انتقال سند

❼ زمان‌های انجام بند ۶ به شرح زیر است:

۷-۱- زمان امضاء قرارداد به صورت مکتوب توسط شرکت اعلام خواهد شد. برنده مزایده صرفا در زمان اعلامی و پس از پرداخت مبلغ **۷۰٪** مجاز به امضای قرارداد می باشد.

۷-۲- زمان تحویل ملک در قرارداد مشخص خواهد شد، که تحویل ملک منوط به تهیه و امضای صورتجلسه تحویل، توسط طرفین می‌باشد که پس از پرداخت **۲۰٪** بهای ملک انجام می شود.

۷-۳- زمان انتقال سند در قرارداد مشخص خواهد شد که پس از پرداخت **۱۰٪** باقیمانده انجام خواهد شد.

❽ در صورت عدم پرداخت هر یک از مراحل مندرج در بند ۶ شرایط مزایده، مزایده کان لم یکن تلقی می‌شود و این شرکت می تواند ملک را به شخص یا اشخاص دیگری واگذار کند.

❾ با صرف برنده شدن در مزایده، ملک مذکور به تملیک برنده در نخواهد آمد و تا زمان انعقاد قرارداد و انجام تعهدات به‌طور کامل مطابق با بند ۶ این مزایده، برنده مزایده مالک نخواهد بود.

❿ هزینه‌های کارشناسی از ملک و درج آگهی روزنامه بر عهده برنده مزایده و هزینه نقل و انتقال در دفترخانه بر عهده طرفین می‌باشد.

⓫ سپرده شرکت در مزایده افرادی که پس از برنده شدن انصراف دهند به نفع شرکت ضبط خواهد شد.

⓬ در صورت صلاحدید شرکت، پس از انصراف نفر اول، نفر دوم به عنوان برنده مزایده اعلام خواهد شد. بنابراین سپرده نفر دوم حداکثر تا **یک ماه** پس از اعلام برنده شدن نفر اول، نزد شرکت باقی خواهد ماند. ضمنا در صورت برنده شدن و انصراف نفر دوم سپرده ایشان نیز ضبط خواهد شد.

⓭ سپرده سایر افرادی که در مزایده برنده نشوند، حداکثر تا **یک ماه** بعد از بازگشایی به شماره حساب اعلام شده توسط آن‌ها در فرم شرکت در مزایده واریز خواهد شد.

⓮ به پیشنهادات مخدوش، مبهم و یا کمتر از قیمت پایه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

⓯ متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند در ساعات اداری با شماره‌های **۲۶۳۰۹۳۶۷ -۰۲۱** و **۰۹۳۳۸۶۰۷۳۵۷** و **۰۹۱۲۰۲۱۶۶۹۲** مدیریت فروش شرکت تماس حاصل نمایند.