

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی گیلان
صاحب امتیاز و مدیر مسوول: **محمد کاظم شکوهی راد**
رشت - خیابان آیت‌ا... احسان بخش (صیقلان - تختی) ساختمان توسکا
طبقه ۳ کدپستی: ۴۱۷۳۷۳۸۰۳۳
تلفن: ۳۲۲۶۸۱۱۲ - ۳۲۲۶۸۱۱۵
فکس: ۳۲۲۶۸۱۱۴
شماره تلگرام و واتساپ گیلان امروز : ۰۹۱۱۳۸۲۴۵۱۲
دفتر مازندران- مقدسی
تلفن: ۰۹۱۱۹۱۲۹۱۰۸
لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین
تلفن:۰۷۱-۳۳۲۳۴۰۷۱-۳۳۲۲۴۷۷۷
http://gilan-today.com
پست الکترونیک:gilantoday@gmail.com

گیلان امروز

شنبه ۶ خرداد ۱۴۰۲ ۷ ذی القعدة ۱۴۴۴ ۲۷ می ۲۰۲۳

چگونه از شر سردردهای میگرنی خلاص شویم؟

کمک سیستم‌های تهویه و همچنین گرفتن دوش آب سرد دمای محیط و بدنتان را پایین نگه‌دارید.

با چه غذاها و نوشیدنی‌هایی اثرات میگرن را کاهش دهیم؟

درحالی‌که میگرن قابل‌درمان نیست اما غذاها و نوشیدنی‌های خاصی وجود دارند که اعتقاد بر این است که به کنترل علائم و کاهش اثرات میگرن کمک می‌کنند:



زنجبیل

اگر با حملات میگرنی خود حالت تهوع را تجربه می‌کنید، زنجبیل ممکن است کمی تسکین دهد. می‌توانید زنجبیل تازه، چای زنجبیل، آب‌نبات زنجبیلی یا کپسول زنجبیل مصرف کنید.

کافئین

بسیاری از افراد مبتلا به میگرن گزارش می‌دهند که مصرف مقداری کافئین (قهوه، چای یا نوشابه) می‌تواند تسکین خفیفی را پس از وقوع حمله میگرنی ایجاد کند. سعی کنید همان مقدار کافئین را به‌طور مداوم مصرف کنید زیرا اگر ناگهان کمتر از آن بنوشید می‌تواند باعث سردردهای شدید شود.

مکمل‌های ویتامین

کمبود ویتامین اغلب علت برخی از مشکلات سلامتی است - میگرن

می‌تواند یکی از آن‌ها باشد. در زیر چند ویتامین آورده شده است که افراد مبتلا به میگرن می‌توانند به رژیم غذایی خود اضافه کنند.
باین‌حال، مهم است که قبل از مصرف این مکمل‌های، با پزشک خود مشورت کنید:
منیزیم: سطوح پایین منیزیم با سردرد و حملات میگرنی مرتبط است. با پزشک خود در مورد مصرف مکمل اکسید منیزیم برای کمک به پیشگیری از میگرن صحبت کنید. منیزیم را می‌توانید در غذاهایی مانند آجیل و سبزیجات پیدا کنید.

ویتامین **B۲** (ریبوفلاوین): نشان داده‌شده است که ریبوفلاوین تعداد حملات میگرنی را کاهش می‌دهد.
باین‌حال، هنوز دلیل آن مشخص نیست. شما می‌توانید ریبوفلاوین را به‌طور طبیعی در تخم‌مرغ و محصولات لبنی پیدا کنید.

ویتامین **D**: یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد که افراد مبتلا به کمبود ویتامین **D** روزهای بیشتری را با میگرن تجربه می‌کنند. ویتامین **D** به‌طور طبیعی در لبنیات و تخم‌مرغ یافت می‌شود. همچنین می‌توانید با گذراندن مدتی در زیر نور خورشید ویتامین **D** را جذب کنید.

آیا بوتاکس برای درمان سردردهای میگرنی مناسب است؟

چندین سال قبل، افراد مبتلا به سردردهای میگرنی بعد از انجام بوتاکس برای کاهش چین‌وچروک به پزشکان خود گزارش دادند که سردردشان بهبودیافته است؛ بنابراین پزشکان شروع به مطالعه آن به‌عنوان درمان درد میگرن کردند.

در مطالعه‌ای دیگر، تقریباً نیمی از افرادی که دو نوبت بوتاکس انجام دادند، گزارش کردند که تعداد روزهایی که در هرامه سردرد داشتند به نصف کاهش یافت. پس از پنج دور درمان، این میزان به حدود ۷۰درصد افزایش یافت. این درمان‌ها که به‌عنوان داروهای تعدیل‌کننده عصبی شناخته می‌شوند، در سال ۲۰۱۰ توسط سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده برای درمان میگرن تأیید شدند.

پزشکان معتقدند که بوتاکس برای سردهای میگرنی مؤثر است زیرا روی پایه‌های عصبی تأثیر گذاشته و ماده شیمیایی که درد را منتقل می‌کند را مسدود می‌کند اما به خاطر داشته باشید که ممکن است چهار هفته یا بیشتر بعد از تزریق بوتاکس شاهد بهبودی در وضعیت خود باشید و ممکن است ۶ ماه کامل طول بکشد تا حداکثر اثر بوتاکس را احساس کنید.

امروز و هر روز با گیلان امروز

۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۳ ۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۵

Gilan-today.com

همکاران گیلان امروز :

وحید اسماعیلی (مسئول تحریریه)، حسین عنبری، سعید سیمیری، علیرضا خانی، احمد خدتمت‌گزار

نسرین شکوهی راد، وحیده اسماعیلی، شهلا ابراهیم زاده، فرشته فتوحی، سمیرا بشارت - نغمه توکلی و سعیده قرشی

شهر ستاها : یاشار مقدم، یدالله کشاورز و محبوبه شالی **ماز ندران:** مقدسی

خبر

جیرفت؛ گهواره تمدن خاورمیانه



گیلان امروز- تا به حال چیزی راجع به معنای جالب اسم شهر جیرفت شنیده‌اید؟ این شهر با قدمت بسیار زیاد و تمدن ۵ هزار ساله از جاذبه‌های گردشگری زیادی برخوردار است.

(جبر) به معنی پست و پایین و (افت) به معنی افتاده کلمه جیرفت را تشکیل داده بهتر می‌توان گفت معنای جیرفت یعنی (جلگه پست اُبرفتی) است. نظر دیگری در این میان وجود دارد اینکه (جی) مخفف جوی آب می‌باشد و (رفت) فعل ماضی از مصدر دویدن و رفتن و پاک کردن می‌باشد که به عبارتی گهته می‌شود در گذشته دور این شهر به خاطر سیل مهیب از بین رفته و نابود شده و پس از آن نام «جیرفت» به خود گرفته است.

با بررسی‌های علمی مورخان ایرانی در زمینه روستای کنار صندل و هلیل رود به این نتیجه رسیدند که شهر جیرفت گهواره تمدن خاورمیانه است نه بین النهرین. مورخان با حفاری و تحقیقات و کشف سنگ‌های صابونی در حوزه هلیل رود به اثبات نظریه کنار صندل و دقیانوس دست یافته‌اند و آن را در فهرست ملی به ثبت رساندند.

همچنین موفق به کشف یک پیکره انسان‌نمای یک بت شدند. بر اساس این نظریه در کنار هلیل رود شهری با مساحت ۴۰۰ کیلومتر مربع واقع بوده است که قدمت آن حتی از تمدن بین النهرین و بابل هم بیشتر بوده که با این کشف بیشتر از ۴۰۰ شی گران قیمت به دست آمد و به عنوان پروژه شهر کنار صندل و دقیانوس از اولین تمدن خاورمیانه به ثبت ملی رسید. شهر جیرفت واقع در کرمان گهواره تمدن خاورمیانه است و تمدن پنج هزار ساله دارد، تمدنی که دنیا با شناختن آن متحول شد. جیرفت مکان‌های بسیار بکر و دیدنی در دل خود جای داده است که در ادامه این بخش از گردشگری به معرفی آنها می‌پردازیم.

در فاصله ۳۰ کیلومتری جنوب شهر جیرفت روستایی به نام کنار صندل قرار دارد که به سرپرستی یوسف مجیدزاده در محوطه باستانی این روستا و در تپه‌های شمالی و جنوبی کنارصندل، گورستان قلعه کوچک در چهار کیلومتری شمال غرب روستای کنار صندل در روستای قلعه کوچک و گورستان محطوط آباد در هشت هزار متری شرقی تفریح جنوبی کاوش‌هایی انجام گرفت.

مسجد شهر قدیم جیرفت

قدمت مسجد شهر قدیم جیرفت به ۱۲۰۰ سال پیش برمی‌گردد و از اولین مساجدی است که در ایران ساخته شده و همانطور که از اسمش پیداست یکی از قدیمی‌ترین مساجد اسلامی دنیا محسوب می‌شود. محلی که این مسجد در آن ساخته شده است در حاشیه رودخانه هلیل رود و در شهر دقیانوس می‌باشد جدا از اینکه شاهکار معماری ایران زمین به تصویر کشیده شده است از اوج دیانت مردمان این سرزمین حکایت دارد. احداث مسجد شهر دقیانوس که یکی از بزرگترین مساجد جهان است به دستور در دوره صفاری و دهم سوم هجری قمری انجام شد.

چشمه آب گرم مغو

این چشمه در ۴۵ کیلومتری غرب شهر جیرفت و در نزدیکی روستای حسین آباد اسفندقه قرار گرفته است که با ۲۶ درجه سانتیگراد دما، مورد استفاده بیماران پوستی و کسانی که از دردهای استخوان و مفصل رنج می‌برند، قرار می‌گیرد.

از دیگر چشمه‌های جیرفت، چشمه آبگرم انجیر سیاه است که در ۳۵ کیلومتری شمال جیرفت در روستایی به همین نام واقع شده است. از نظر شیمیایی، آب این چشمه از نوع سولفات است که به صورت دایمی جریان دارد. آبگرم محمد آباد مسکون است که در ۵۰ کیلومتری شمال شهر جیرفت قرار دارد که علاوه بر بهره‌برداری درمانی از آن، مورد استفاده بخش کشاورزی منطقه نیز است.

قلعه سموران

در ۶۰ کیلومتری شرق شهر جیرفت بر فراز کوهی قلعه‌ای به نام سموران با سنگ‌های مرمر متمایل به قرمز بنا شده است. صخره‌ها و پرتگاه‌های طبیعی دیوار بالای کوه را که حدود ۱۰۰۰ متر مربع است به وجود آوردند. دیوار بلندی شامل دو دروازه در ضلع جنوبی با ۱۲ برج دیده‌بانی درخش‌هایی که امکان حمله و نفوذ دشمن بیشتر بود احداث شده است دیوار سنگی دیگری با ملات آهک در ارتفاع ۲۰۰ متری بالای قلعه وجود دارد که دور تا دور قلعه را احاطه کرده است.

موقعیت طبیعی قلعه سموران و استحکام بالای آن بی‌شباهت به قلعه‌های اسماعیلی نیست و این گمان وجود دارد که توسط پیروان اسماعیلیه مدت‌ها مورد استفاده قرار گرفته بود چرا که گروهی از فرقه اسماعیلیه در منطقه زندگی می‌کردند.

غار شعیب

در منطقه‌ای به نام مارون در ۱۸ کیلومتری غرب جیرفت غاری به نام غار شعیب واقع است این غار به اعتقاد مردم بومی منطقه غار اصحاب کهف است که البته درستی و نادرستی این گفته نیاز به بررسی‌های علمی بیشتری دارد اما عده‌ای دیگر نیز این اعتقاد را دارند که شعیب اسم عارفی بوده است که در اطراف این منطقه زندگی می‌کرده است و برای عبادت کردن به این غار رفت و آمد می‌کرد به همین خاطر این غار از اهمیت بیشتری برای اهالی این منطقه برخوردار است و احترام خاصی به آن قائلند.

کاروانسرای گنجعلی‌خان

کاروانسرای گنجعلی‌خان دارای حجره های متعدد است و نقش ازدهای بزرگ بالدار که به سبک چینی و مغولی بر پیشانی ضلع شمالی کاروانسرا دیده می‌شود از جمله ارزش‌های هنری آن محسوب می‌شوداین مکان در مقطعی از تاریخ به عنوان مدرسه نیز استفاده شده است که در جریان حمله سربازان آقامحمدخان به این مدرسه، سید علویه، معلم این مدرسه از در شمالی آن که در بازار کلاه مالها قرار دارد، بیرون رفت و خود رابه آقا محمد خان رساند. در سال‌های اخیر نیز از این محل به عنوان دانشکده هنر استفاده شده است.



آگهی مناقصه عمومی یک مر حله ای (نوبت دوم)

ردیف	شماره۵-۱۴۰۲اق	شماره فراخوان سامانه ستاد:۱۶۰۰۰۵۱۱۷۰۰۰۲۰۰۲
۱	نام دستگاه مناقصه گزار: شرکت آب و فاضلاب استان گیلان	
۲	شرح مختصر موضوع مناقصه: بهره برداری ، نگهداشت ،تعمیرات،اصلاح وبازسازی فاضلاب (بخش شبکه جمع آوری فاضلاب) شهرستان انزلی	
۳	مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت ستاد : از تاریخ ۰۴/۰۳/۱۴۰۲ الی ۰۸/۰۳/۱۴۰۲ <p>مهلت زمانی ارائه پیشنهاد تا ساعت ۹:۳۰ صبح روز شنبه مورخ ۲۰/۰۳/۱۴۰۲</p> <p>زمان بازگشایی پیشنهادها:ساعت ۱۰:۳۰صبح روز شنبه مورخ ۲۰/۰۳/۱۴۰۲ –سالن جلسات</p>	
۴	تاریخ انتشار مناقصه در سامانه از مورخه ۰۴/ ۰۳ /۱۴۰۲ می باشد.کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتهاز طریق 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.(ضمنا پیمانکاران مکلف هستند پاکت الف را بصورت فیزیکی نیز تحویل دهند)اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار–دفتر قراردادها ۰۱۳۳۳۶۸۴۸۲–اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه :رشت ۰۱۳۳۳۵۱۱۳۶ –تهران ۱۴۵۶	
۵	قیمت اسناد و نحوه واریز وجه : ۱۰۰۰۰۰۰۰ (یک میلیون ریال) است که به حساب شماره ۸۰۱۱۲۷۶۱۴ بانک تجارت شماره شبا ۱۴۰۱۱۲۷۶۱۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ IR به نام شرکت آب و فاضلاب استان گیلان فقط بصورت الکترونیکی از درگاه سامانه ستاد واریز گردد.	
۶	برآورد اولیه: ۱ ،۷۳۳ ،۷۳۳ ،۴۶ ،۷۳۸ ریال بر اساس فهرست بها ؛انبیه–بهره برداری ونظهداری از شبکه جمع آوری و انتقال فاضلاب –شبکه جمع آوری وانتقال فاضلاب سال ۱۴۰۲ <p>میزان سپرده شرکت در مناقصه ۰۰۰ ،۲۰۰ ،۶۰۲ ،۱ ریال – (انواع تضمین : چک بانکی تضمینی، واریز وجه ،ضمانتنامه بانکی)</p>	
۷	رشته پیمانکار– آب	
۸	محل تامین اعتبار :جاری	
۹	دستگاه نظارت: معاونت بهره برداری وتوسعه فاضلاب	
۱۰	سایت ملی مناقصات کشور: http://iets.mporg.ir <p>سایت شرکت آب و فاضلاب استان گیلان: www.abfa-guilan.ir</p>	
۱۱	ارایه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی(HSE)در هنگام عقد قرارداد الزامی است	
۱۲	مهلت اعتبار پیشنهاد: ۳ ماه(برای مدت سه ماه دیگر قابل تمدید می باشد)	
۱۳	هزینه دو نوبت آگهی مندرج در روزنامه کثیرالانتشار استانی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.	

اصلاحیه

در آگهی شرکت آب و فاضلاب گیلان در مورخه ۴ خرداد ۱۴۰۲ صفحه ۸ روزنامه گیلان امروز در بند ۶ مبلغ برآورد اولیه ۴۶۷۳۸۷۳۳۸۰۱ صحیح می‌باشد که بدین‌وسيله اصلاح می‌گردد.