



فوتبال در دل کوهستان

عکس: سید مصلح پیر خضریانیان / ایرنا

برای مقابله با آلرژی بهاری از همین حالا اقدام کنید

زمستان تمام شده و وقت آن است که خود را برای آلرژی‌های بهاری آماده کنید. با افزایش دما، گرده‌ها و دیگر آلرژن‌ها هوا را پر خواهند کرد و شاید خیلی وقت‌ها به‌جای اینکه بتوانید از هوای بهاری لذت ببرید، درگیر عطسه و خس‌خس سینه و آبریزش چشم و بینی شوید. گروه ایرنا زندگی- برای اینکه در مقابل آلرژی‌های بهاری مجهز شوید باید داروهایتان را حداقل دو هفته پیش از ظاهرشدن علائم شروع کنید. برای خیلی از افراد اواسط ماه اسفند، زمان ایده‌آلی برای شروع مصرف داروهای آلرژی است. در واقع بیشتر داروهای آلرژی زمانی بهترین اثر را دارند که هر روز و تقریباً یکی دو هفته پیش از شروع فصل آلرژی مصرفشان را آغاز کنید.

وقتی دارو در بدنتان است و در معرض آلرژنی قرار می‌گیرید، این دارو بهتر اثر می‌کند.

پنجره‌ها را ببندید

به احتمال زیاد دلتان می‌گیرد اگر بعد از تمام شدن زمستان و سرما باز هم بخواهید پنجره‌ها را بسته نگه دارید و هوای تازه تنفس نکنید، اما بهتر است این کار را نکنید. اگر پنجره‌ها را باز بگذارید، آلرژن‌هایی مانند گرده‌ها را به خانه دعوت خواهید کرد.

در صورت امکان از فیلتر استفاده کنید

حتی اگر پنجره‌ها را بسته نگه دارید باز هم آلرژن‌ها می‌توانند راه ورود به خانه‌تان را پیدا کنند. پس خوب است یک دستگاه تصفیه هوا با فیلتر هپا (HEPA) تهیه کنید و هوای یکی از اتاق‌ها را تمیز نگه دارید.

به محض برگشتن به خانه لباس‌ها را عوض کنید

تعویض لباس بعد از برگشتن به خانه کمکتان می‌کند آلرژی خود را مدیریت کنید. گرده‌ها و دیگر آلرژن‌ها می‌توانند به کفش و لباس و کلاه و دیگر وسایلتان بچسبند و با شما به داخل خانه بپیایند. پس عادت کنید به‌محض رسیدن به خانه لباس‌ها را عوض کنید. لباس‌های بیرونتان را فوراً در ماشین لباسشویی بپندازید.

عادت کنید شب‌ها دوش بگیرید

اگر عادت ندارید شب‌ها دوش بگیرید حالا بهتر است عادت کنید. دوش گرفتن قبل از خواب باعث می‌شود هر گونه آلرژنی که احتمالاً روی مو و صورت و بدنتان طی روز چسبیده از شما جدا شود و با خود به رختخواب نبرید. یک دوش فوری آب گرم پیش از خواب به خواب بهتر شما هم کمک می‌کند.

محرک‌های آلرژی خود را بشناسید

علت آلرژی‌ها می‌تواند بسیار متفاوت باشد. شما چه به گرده‌ها حساسیت داشته باشید، چه به موی حیوانات و چه به مایت خاک، به‌هرحال ایده خوبی است که به متخصص آلرژی مراجعه کنید تا به شما بگوید آلرژن‌تان را چگونه مدیریت کنید و از آلرژن‌هایی دوری کنید.

ضمناً شما باید نسبت به شروع فصل آلرژی در محل زندگی‌تان آگاه باشید. سطح گرده‌ها در زمان و منطقه خاصی که مدنظر‌تان است را می‌توانید در اینترنت جستجو کنید.

از داروی مناسب خودتان استفاده کنید

آیا داروهایی که در حال حاضر مصرف می‌کنید در مدیریت علائم آلرژی‌تان مؤثر هستند؟ اگر نه پس حتماً بررسی دوباره انجام دهید. مثلاً اگر آنتی‌هیستامین‌ها به شما جواب نمی‌دهند شاید لازم باشد اسپری بینی را امتحان کنید. علاوه بر این نسبت به داروها و راهکارهای تأیید نشده محتاط باشید. عده‌ای ممکن است به برخی گیاهان حساسیت داشته باشند و علائمشان بدتر شود.

بدنتان را سیراب کنید

به‌عنوان بخشی از واکش آلرژیک بدن، آلرژن‌ها می‌توانند باعث تورم و گرفتگی شوند. نوشیدن آب فراوان بدنتان را هیدراته نگه می‌دارد و کمک می‌کند موکوس بینی‌تان رقیق بماند. اسپری سالین بینی یا محلول‌های مخصوص شستشوی بینی نیز کمک می‌کنند موکوس رقیق شده و آلرژن‌هایی که در بینی‌تان گیر افتاده‌اند راحت‌تر خارج شوند.

اگر داروهای آلرژی خواب‌آلودتان کرد

به گزارش وب گاه تیبیان، داروهایی وجود دارند که خواب‌آلودتان نمی‌کنند مثل اسپری‌های کورتیکواستروئید بینی. ضمناً هر دارویی که تهیه می‌کنید پیش از مصرف دستورالعمل آن را بخوانید تا دوز درست از آن را مصرف کنید. اگر دارویی شما را خواب‌آلود و کسل می‌کند به‌جای کلاً کنارگذاشتن دارو با پزشک مشورت کنید تا داروی دیگری را جایگزین کند.

جاوگ‌گری جواروها ادامه دارد

این بار نوبت فابریزو است



فابریزیو جوجارو با معرفی GFG Style Peralta S، نشان داد که میراث طراحی پدرش، جورجتو جوجارو، همچنان الهام‌بخش خلق آثار بی‌نظیر در صنعت خودروسازی است. این سوپراسپرت تک‌نسخه‌ای که بر اساس طرح مفهومی مازراتی بومرنگ سال ۱۹۷۱ شکل گرفته، با بدنه‌ای آلومینیومی و پیشرفته‌ای مدرن با ۶۲۱ اسب بخار قدرت، ترکیبی جذاب از گذشته و آینده را به نمایش می‌گذارد.

عصر ایران - فابریزیو جوجارو، فرزند طراح افسانه‌ای صنعت خودرو، جورجتو جوجارو، از جدیدترین اثر خود با نام GFG Style Peralta S رونمایی کرد. این سوپراسپرت منحصربه‌فرد، تقسیری مدرن از طرح مفهومی نمادین مازراتی بومرنگ است که در سال ۱۹۷۱ توسط پدرش خلق شده بود.

پدر و پسر اکنون شرکت طراحی GFG Style را تأسیس کرده اند و اولین محصول تک ساخت آن ها برای یک مشتری فوق العاده ثروتمند رونمایی شده است.

طراحی خیره‌کننده با الهام از گذشته

Peralta S که نام خود را از کارلوس پرالتا، سفارش‌دهنده مکزیک‌ی آن و پسرانش گرفته است، با بدنه‌ای دست‌ساز و گوه شکل از جنس آلومینیوم صیقلی ساخته شده است. این طراحی، یادآور زیبایی‌شناسی زاویه‌دار و خاصی است که دوره‌ای از طراحی خودرو را تعریف می‌کرد.

ویژگی‌های مدرن از کالبد کلاسیک

اگرچه Peralta S به وضوح از اشکال هندسی و خطوط مستقیم مازراتی بومرنگ الهام گرفته است، اما عناصری مدرن نیز در آن به چشم می‌خورد. از جمله این موارد می‌توان به کابین بزرگ با لولای جلو و پنجره‌های بزرگ به سبک گالونیگ اشاره کرد که جایگزین درهای سنتی شده‌اند تا نمای یکپارچه و زیبای خودرو حفظ شود.

Peralta S روی پلتفرم مازراتی MC۲۰ ساخته شده و از آرایش موتور وسط و دیفرانسیل عقب بهره می‌برد. نیروی محرکه این خودرو توسط یک موتور ۳۰۰ لیتری F-۷ توتین توربو با قدرت ۶۲۱ اسب بخار تأمین می‌شود. این پیشرفته مدرن در تضاد با موتور ۴.۷ لیتری ۷۸ بومرنگ اصلی با قدرت ۱۳۰ اسب بخار قرار دارد که ادعا می‌شد به حداکثر سرعت نزدیک به ۳۰۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد.

تداوم میراث طراحی جوجارو

مازراتی بومرنگ اصلی که در سال ۲۰۱۵ در حراجی پونهامز به قیمت ۳,۳۳۵,۰۰۰ یورو فروخته شد، همچنان یک قطعه محوری در تاریخ خودروسازی به شمار می‌رود. با این حال، GFG Style Peralta S نشان می‌دهد که سبک رویایی و مبتکرانه «کاغذ تا شده» جورجتو جوجارو، پس از گذشت بیش از پنج دهه، همچنان بر طراحی خودروهای پیشرفته تأثیرگذار است.

درباره جورجتو جوجارو افسانه ای

جورجَٔتو جوجارو (به ایتالیایی: Giogietto Giugiaro (متولد ۷ اوت ۱۹۳۸) طراح اتومبیل ایتالیایی است. او عمدتاً اتومبیل‌هایی با کاربرد روزمره یا خودروهای سوپر اسپورت طراحی می‌کند. جوجارو متولد گراشیو در شهرستان کونئو در استان پیه‌مونته ایتالیا است. او در سال ۱۹۹۹ «طراح اتومبیل قرن» نام گرفت و در سال ۲۰۰۲ به تالار مشاهیر صنعت اتومبیل‌سازی وارد شد. علاوه بر طراحی اتومبیل، جوجارو برای شرکت نیکون بدنهٔ دوربین عکاسی و برای شرکت اپل کامپیوترهای نمونه طراحی کرده‌است. او حتی شکلی از پاستا به نام «ماربله» (به ایتالیایی: Marille) را در ۱۹۸۳ طرح زد که توفیق زیادی نداشت و تولیدش خیلی زود متوقف شد.

وی یکی از بنیانگذاران شرکت ایتال‌دیزاین در سال ۱۹۶۸ است.

نوبت اول

فراخوان مزایده عمومی



سازمان ج‌ه‌اد ک‌ش‌اورزی استان کرمانشاه

سازمان ج‌ه‌اد ک‌ش‌اورزی استان کرمانشاه در نظر دارد تعداد ۴۲ فقره ملک را به شرح ذیل با جزئیات مندرج در اسناد مزایده و بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) از طریق مزایده عمومی به فروش رساند. لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت به عمل می آید از ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ (زمان انتشار درسات)، تا ساعت ۱۴:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۲ (مهل‌ت دریافت اسناد) اسناد مزایده را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت دریافت نمایند. ضمناً زمان بازدید از املاک، هم زمان با تاریخ انتشار و دریافت اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به استثنای روزهای تعطیل از ساعت ۰۸:۰۰ صبح لغایت ۱۳:۰۰ ظهر می باشد.

تضمین شرکت در مزایده به شرح مندرج در جدول زیر می باشد که طبق آئین نامه تضمین برای معاملات دولتی به دو صورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه به حساب شماره ۴۰۵۶۴۲۰۰۷۵۹۵۴۱۳ نزد بانک ملی شعبه مرکزی کرمانشاه بنام سپرده سازمان ج‌ه‌اد ک‌ش‌اورزی استان کرمانشاه قابل ارائه می باشد (شماره شبای

۴۰۵۶۴۲۰۰۷۵۹۵۴۱۳که می بایست برابر مبلغ مندرج در این آگهی و اسناد مزایده بر حسب تقاضا تهیه و ارائه گردد.

آخرین مهلت ارسال اسناد مزایده (ثبت در سامانه) را س ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۳ و تاریخ بازگشایی پیشنهادهات قیمت: ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۵ می باشد.ضمناً شماره تلفن ۰۸۳۳۱۵۲۲۱۱۳ در ساعات اداری پاسخگوی متقاضیان محترم خواهد بود.

ردیف	شماره مزایده	نوع ملک	مساحت (مترمربع)	وضعیت مدارک مالکیتی	پلاک ثبتی	قیمت کارشناسی (ریال)	تضمین (ریال)
				تک برگ	دفترچه ای	فرضی	اصلی
۱	۲۰۰۴۰۰۳۳۳۶۰۰۰						