

عدد خیر

۱۰۳۰
نانوایی

در کشور در حال حاضر نان کامل تولید می‌کنند. دکتر محمداسماعیل مطلق، رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی با بیان این مطلب گفته نان کامل، سبوس و جوانه گندم دارد و برای سلامت تمام آحاد جامعه از کودکان تا سالمندان مفید است.

۵
میلیون

مهاجر و پناهنده در ایران زندگی می‌کنند که به گفته دکتر محمدحسین نیکنام، مدیرکل همکاری‌های بین‌المللی وزارت بهداشت حدود ۸۰ درصد آنها فاقد مدارک قانونی اقامتی هستند، اما به خدمات بهداشت اولیه و آموزش دسترسی دارند.

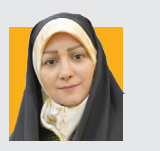
تغذیه

عوارض مصرف زیاد سیر

خوردن یک تا ۲ حبه سیر در روز می‌تواند فواید سلامتی از جمله بهبود سیستم ایمنی بدن، کاهش فشار خون، کاهش التهابات و حتی کاهش ریسک برخی از بیماری‌ها مانند بیماری قلبی و عروقی داشته باشد، اما مصرف بیش از این تعداد باعث بوی بد دهان، سوزش سر دل، مشکلات معده و سایر عوارض جانبی ناخوشایند می‌شود. بنابراین بهتر است در حد اعتدال مصرف شود. به‌طور کلی یکی از جدی‌ترین عوارض مصرف زیاد سیر افزایش خطر خونریزی به‌خصوص برای افرادی است که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند. از سوی دیگر سیر مانند پیاز، تره‌فرنگی و مارچوبه سرشار از فروکتان است؛ نوعی کربوهیدرات که ممکن است در برخی افراد باعث نفخ، گاز و درد معده شود. متخصصان توصیه می‌کنند که حتی اگر بعد از خوردن یک تا ۲ حبه سیر هم متوجه این عوارض شدید، مصرف خود را کاهش دهید یا به شکل پخته مصرف کنید.



مهم‌ترین مشکل دستیاران پزشکی حل می‌شود
محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت و درمان: «۲۰ سال است که موضوع دستیاران مطرح شده و بالاخره در حال حل شدن است. مصوب شده که دستیاران در سال ۱۴۰۴ به‌عنوان شغل اعلام شود.» گفتنی است که دستیاران پزشکی در حال حاضر طی دوره‌های آموزشی تحت پوشش قانون کار و بیمه‌ای نیستند.



طب ایرانی در WHO ثبت شده است
نقیسه حسینی یکتا، مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت: «طب ایرانی به‌عنوان یک مکتب درمانی رسمی در سازمان جهانی بهداشت (WHO) به ثبت رسیده و در سطح بین‌المللی حرف‌های زیادی برای گفتن داریم. البته تا رسیدن به نقطه مطلوب و اجرایی شدن سیاست‌های اسناد بالادستی، راه طولانی مانده است.»

معتادان گمنام شوری و شیرینی

چرا اعتیاد غذایی خطرناک است؟

آرش نیاوندی
روزنامه‌نگار

مصرف غذاها، تقلبات و خوراکی‌های خوشمزه می‌تواند باعث ترشح دوپامین در مغز شود و با ایجاد احساس لذت، علاقه فرد به مصرف تکراری یک سری از مواد غذایی را افزایش دهد که به این وضعیت «اعتیاد غذایی» می‌گویند. فرد می‌تواند به تخمه، چیپس و پفک

اعتیاد پیدا کند که این مواد غذایی، روغن و نمک زیادی دارند و می‌توانند به‌شدت برای سلامت عمومی فرد مضر باشند. البته اعتیاد غذایی صرفاً به اینها ختم نمی‌شود. به گفته دکتر مجید حسن قمی، نایب‌رئیس انجمن تغذیه، این اعتیاد برای سلامت عمومی خطرناک است. نکته‌های این متخصص تغذیه درباره اعتیاد غذایی را پیش رو دارید.



یا پزشک
بروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

چطور بفهمیم دیابت و فشار خون بالا داریم؟

بیش از یک سوم ایرانی‌ها به فشار خون بالا مبتلا هستند و نیمی از آنها از این موضوع خبر ندارند. همچنین بیش از ۵ میلیون نفر از ایرانی‌ها درگیر بیماری دیابت هستند و تعداد زیادی از آنها از بیماری خود بی‌خبرند. این در حالی است که پزشکان همواره توصیه می‌کنند مراقب فشار خون و قند خون باشید و مرتب آن‌ها را چک کنید. اما چگونه باید مراقب فشار خون و قند خون خود باشیم؟

- ۱۴ روی ۹ و عدد سلامتی فشار خون بیشتر از این رقم، نشان‌دهنده احتمال فشار خون بالاست. (۴۰ روی ۹۰ میلی‌متر جیوه)
- نکته: اگر فردی در ۳ یا ۴ روز متفاوت از خواب بیدار شود و مینیم فشار خونش از ۹۰ میلی‌لیتر جیوه بیشتر باشد، آن فرد مبتلا به فشار خون بالاست. در مجموع فشار خون نباید از ۱۲ بالاتر برود.
- دکتر ناصر سیم‌فروش، رئیس قطب اورولوژی ایران در این باره به همشهری می‌گوید: «حداقل سالی یکبار قند خون و هر چند هفته یک بار، فشار خون خود را چک و کنترل کنید.»

عدد سلامتی دیابت

به زبان ساده‌تر، عدد قند خون پایین‌تر از ۱۰۰ در افراد به معنی نداشتن دیابت است. عدد بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ نشانه پیش‌دیابت است و عدد بالاتر از ۱۳۰ نشان‌دهنده ابتلا به دیابت.

نکته: اگر فردی چندبار پیاپی و در چند روز مختلف، قند خون خود را با دستگاه‌های خانگی چک کرد و عدد بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ باشد، باید آن را جدی گرفت. به گفته سیم‌فروش، همه افراد برای حفظ سلامت خود باید تغذیه درستی داشته باشند، پرخوری نکنند، آب کافی بنوشند، میوه‌جات و سبزیجات تازه مصرف کنند، شیرینی به میزان زیاد مصرف نکنند و به‌طور منظم ورزش کنند.

راهکارها

- مواد خوراکی اعتیادآور را نخريد.
- موقع سبیری به فروشگاه بروید و خرید کنید.
- زمان حرف زدن یا موبایل یا تماشای تلویزیون غذا نخورید.
- غذا که تمام شد، سریع سفره و میز را جمع کنید.
- ریزه‌خواری را کنار بگذارید.
- بیس گرسنگی و میل به غذاخوردن تفاوت بگذارید.

برخی از خوردنی‌ها که اعتیادآورند

انواع شکلات	آب نبات	غذاهای سرخ شده	فست فودها	نوشیدنی‌های گازدار
قهوه	تخمه و تقلبات	برخی میوه‌ها	چیپس و پفک...	کیک و شیرینی‌تر

اعتیاد غذایی شبیه اعتیاد به مواد مخدر یا اعتیاد به برخی از داروهاست. افراد با خوردن غذاهای خوشمزه، خوراکی‌ها و تقلباتی که برایشان لذتبخش و دلچسب است، به مواد غذایی اعتیاد پیدا می‌کنند. در زمینه چربی‌سوزی به‌وجود آمدن این اعتیاد، چند میبخت وجود دارد؛ یکی اینکه مزه غذاهایی مانند چیپس، پفک، غذاهای سرخ‌شده، ترکیبات شیرینی‌های تر و... به ایجاد لذت در غذا خوردن کمک می‌کند. سدابخت دیگری است که کمتر به آن پرداخته شده است. برخی از تقلبات و خوراکی‌ها مانند چیپس و پفک یا برخی از صیفی‌جات و میوه‌ها مانند خیار در زمان جویده شدن صدای مطبوعی ایجاد می‌کنند که فرد مصرف‌کننده را به خوردن دوباره آنها ترغیب می‌کند و همین باعث اعتیاد غذایی می‌شود.

این اختلال‌ها با اعتیاد به مواد غذایی به‌گونه‌ای است که فرد نمی‌تواند خود را در برابر برخی از غذاها کنترل کند و آنها را نخورد. در اثر هر مشکلی که در زمان خوشحالی یا ناراحتی، فرد معتاد به غذا، شروع به خوردن مواد غذایی مورد علاقه خود می‌کند. در این میان، او به دنبال لذت‌بردن از غذا به‌عنوان یک واکنش پاداشی است. در واقع اتوانی فرد در کنترل و جلوگیری از خوردن یک‌سری خوراکی‌های خاص، باعث اعتیاد فرد به مواد غذایی می‌شود.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

شماره مناقصه ۰۳-۱۰۰/۸۳

صنایع شیمیایی اصفهان در نظر دارد تعدادی محفظه سپراتور استیل مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. تامین‌کنندگان واجد شرایط می‌توانند حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی، جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس: اصفهان - زرین شهر - صنایع شیمیایی اصفهان مراجعه نمایند (صندوق پستی ۱۵۹).

هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
تلفن دریافت اسناد: ۰۳۱۵۲۳۲۲۶۰۰ داخلی ۸۳۸۱۰

روابط عمومی صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

شماره مناقصه ۰۳-۱۰۰/۸۲

صنایع شیمیایی اصفهان در نظر دارد تعدادی پمپ وکیوم مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. تامین‌کنندگان واجد شرایط می‌توانند حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی، جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس: اصفهان - زرین شهر - صنایع شیمیایی اصفهان مراجعه نمایند (صندوق پستی ۱۵۹).

هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
تلفن دریافت اسناد: ۰۳۱۵۲۳۲۲۶۰۰ داخلی ۸۳۸۱۰

روابط عمومی صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

شماره مناقصه ۰۳-۱۰۰/۸۴

صنایع شیمیایی اصفهان در نظر دارد تعدادی تله بخار مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. تامین‌کنندگان واجد شرایط می‌توانند حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی، جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس: اصفهان - زرین شهر - صنایع شیمیایی اصفهان مراجعه نمایند (صندوق پستی ۱۵۹).

هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
تلفن دریافت اسناد: ۰۳۱۵۲۳۲۲۶۰۰ داخلی ۸۳۸۱۰

روابط عمومی صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

کودکان از بازی آموزش از خط‌کشی عابر پیاده عبور کنیم

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

شماره مناقصه ۰۳-۱۰۰/۸۵

صنایع شیمیایی اصفهان در نظر دارد تعدادی دستگاه برش لیزری مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. تامین‌کنندگان واجد شرایط می‌توانند حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی، جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس: اصفهان - زرین شهر - صنایع شیمیایی اصفهان مراجعه نمایند (صندوق پستی ۱۵۹).

هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
تلفن دریافت اسناد: ۰۳۱۵۲۳۲۲۶۰۰ داخلی ۸۳۸۱۰

روابط عمومی صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

شماره مناقصه ۰۳-۱۰۰/۸۱

صنایع شیمیایی اصفهان در نظر دارد تعدادی دستگاه برش لیزری مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. تامین‌کنندگان واجد شرایط می‌توانند حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی، جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس: اصفهان - زرین شهر - صنایع شیمیایی اصفهان مراجعه نمایند (صندوق پستی ۱۵۹).

هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
تلفن دریافت اسناد: ۰۳۱۵۲۳۲۲۶۰۰ داخلی ۸۳۸۱۰

روابط عمومی صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

شماره مناقصه ۰۳-۱۰۰/۸۶

صنایع شیمیایی اصفهان در نظر دارد تعدادی دستگاه برش لیزری مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. تامین‌کنندگان واجد شرایط می‌توانند حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی، جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس: اصفهان - زرین شهر - صنایع شیمیایی اصفهان مراجعه نمایند (صندوق پستی ۱۵۹).

هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
تلفن دریافت اسناد: ۰۳۱۵۲۳۲۲۶۰۰ داخلی ۸۳۸۱۰

روابط عمومی صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

شماره مناقصه ۰۳-۱۰۰/۸۷

صنایع شیمیایی اصفهان در نظر دارد تعدادی دستگاه برش لیزری مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. تامین‌کنندگان واجد شرایط می‌توانند حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی، جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس: اصفهان - زرین شهر - صنایع شیمیایی اصفهان مراجعه نمایند (صندوق پستی ۱۵۹).

هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
تلفن دریافت اسناد: ۰۳۱۵۲۳۲۲۶۰۰ داخلی ۸۳۸۱۰

روابط عمومی صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

شماره مناقصه ۰۳-۱۰۰/۸۸

صنایع شیمیایی اصفهان در نظر دارد تعدادی دستگاه برش لیزری مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. تامین‌کنندگان واجد شرایط می‌توانند حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی، جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس: اصفهان - زرین شهر - صنایع شیمیایی اصفهان مراجعه نمایند (صندوق پستی ۱۵۹).

هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
تلفن دریافت اسناد: ۰۳۱۵۲۳۲۲۶۰۰ داخلی ۸۳۸۱۰

روابط عمومی صنایع شیمیایی شهدای اصفهان