

کنترل HPV

با تقویت سیستم ایمنی

HPV بیش از ۲۰۰ نوع ویروس دارد که برخی از آنها پرخطر و بعضی‌ها کم‌خطرند و می‌توانند منجر به ایجاد زگیل در ناحیه تناسلی فرد شوند. این ویروس، افرادی را که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، زودتر و راحت‌تر مبتلا می‌کند. مهران قهرمانی، دبیر انجمن پاتولوژی ایران درباره چگونگی تقویت سیستم ایمنی بدن برای نجات از این ویروس به همشهری می‌گوید: «تقویت سیستم ایمنی بدن هم از طریق تغذیه مناسب و ورزش و هم مصرف بعضی مکمل‌ها امکان‌پذیر است. مواد غذایی که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند شامل لوبیا، غلات سیوس دار، ویتامین‌ها به‌خصوص ویتامین C و ویتامین E، میوه‌ها و سبزیجات تازه و... هستند.» او تأکید می‌کند: «مکمل‌هایی مثل زینک یا روی به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند و به‌صورت خیلی مؤثری در درمان HPV از طریق تقویت سیستم ایمنی تأثیر گذار است.»

طب ایرانی

بهترین زمان خوابیدن

در طب سنتی ایرانی، خواب، یکی از عوامل بسیاری مهم برای حفظ سلامت است و زمانبندی خواب و بیداری، تأثیر زیادی بر عملکرد بدن دارد. متخصصان این حوزه تأکید می‌کنند که زمان خواب و بیداری باید با اصول خاصی هماهنگ باشد؛ چون خواب بی‌موقع و دیر هنگام، پیری زودرس و ضعف مغز را در پی دارد. خواب بین ساعت ۹ شب تا ۳ صبح بهترین زمان از نظر طب سنتی است؛ چون بیشترین گرمی و انرژی را به فرد می‌دهد و تمرکز بالایی به همراه دارد. خواب شبانه همچنین روی رشد قد تأثیر دارد؛ به همین دلیل کودکان باید خواب منظمی در شب داشته باشند.

البته کارشناسان تأکید می‌کنند که افراد شام خود را بین ساعات ۷ تا ۷ عصر بخورند و زمانی برای عبور غذا از معده و ورود به مرحله هضم و جذب وجود داشته باشد. ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه برای افراد بزرگسال و ۹ تا ۹ ساعت خواب برای کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان ضرورت دارد.

کاهش اهدای خون به‌دلیل سرما و آلودگی هوا

بشیر حاجی‌بیگی، سخنگوی سازمان انتقال خون ایران، به‌دنبال سرما و آلودگی هوا با کاهش اهدای خون مواجهیم و این در حالی است که نیاز به خون برای بیماران و مراکز درمانی، مستمر و همیشگی است. سازمان باید نیاز ۱۰۶۶ ایبارستان و مرکز درمانی در کل کشور را برآورده کند.



۲ درجه دما را کم کنید تا گرما به مراکز درمانی برسد

حسین کرمانپور، رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت؛ با کم‌کردن فقط ۲ درجه از دمای وسایل گرمازا نه تنها به صرفه‌جویی در مصرف انرژی کمک می‌کنیم، بلکه هوای بهتری برای تنفس داریم و خطر قطع شدن گاز و برق در مراکز خدمات سلامت را هم کاهش می‌دهیم.

خوردنی‌های افسرده کننده

یک پژوهش، ضررهای جدید غذاهای فوق‌فرآوری شده را نشان می‌دهد



گزارش

علی ملانکه

روزنامه‌نگار

همه ما این روزها از غذاهای فوق‌فرآوری شده، معمولاً به‌دلیل کمبود وقت و زندگی پرشتاب امروزین زیاد مصرف می‌کنیم، اما آیا می‌دانیم که با بدن ما چه می‌کنند؟ به‌تازگی پژوهشی در دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو انجام شده که ۲۰۰۰ نفر را در این غذاها را آشکار ساخته است. با هم نگاهی به آن می‌اندازیم.

پژوهش‌های قبلی

بررسی‌های قبلی نیز خطرات سلامتی غذاهای فوق‌فرآوری شده را نشان داده‌اند. تحقیقی که یافته‌های آن در ژوئن ۲۰۲۴ در ژورنال Neurology منتشر شد، داده‌های سلامتی بیش از ۱۴ هزار شرکت‌کننده را بررسی کرد و نشان داد که افزایش مصرف غذاهای فوق‌فرآوری شده تنها به میزان ۱۰ درصد با خطر بیشتر اختلالات شناختی و سبکته مغزی مرتبط است. تحقیق دیگری در سال ۲۰۲۳ نیز نشان داد زمانی که مقدار زیادی مواد غذایی و نوشیدنی‌های فوق‌فرآوری شده مصرف می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند.

محققان دریافته‌اند افرادی که میزان بیشتری از غذاهای فوق‌فرآوری شده مصرف می‌کنند، احتمالاً چربی بیشتری در عضلات ران خود دارند.

چربی بیشتر داخل عضلانی در ران می‌تواند خطر ابتلا به آرترروز در زانو را افزایش دهد که یک نگرانی عمده برای سلامتی است. هرچه افراد غذاهای فوق‌فرآوری شده بیشتری خورده باشند، بدون توجه به اینکه چه مقدار کالری از طریق غذاها دریافت کرده‌اند، تجمع چربی در عضلات ران شان بیشتر است.

پژوهشگران می‌گویند در جمعیت‌های بزرگسالی که در معرض خطر ابتلا به آرترروز زانو یا لگن هستند، اما هنوز دچار این بیماری نشده‌اند، مصرف غذاهای فوق‌فرآوری شده می‌تواند بسیار سریع منجر به افزایش چربی در عضلات ران شود.

پژوهشگران دریافته‌اند غذاهای فوق‌فرآوری شده بدون توجه به برنامه ورزشی یا کالری دریافتی فرد منجر به افزایش چربی در ران‌ها می‌شود. جالب اینکه این یافته‌ها، ربطی به انرژی رژیم غذایی و شاخص توده بدنی و عوامل اجتماعی جمعیت‌شناختی یا میزان فعالیت بدنی ندارد.

نمونه‌هایی از غذاهای فوق‌فرآوری شده

غذاهای فوق‌فرآوری شده اغلب غذاهای آماده‌ای هستند که با شکل‌دهی با فشار بالا یا تغییرات شیمیایی تولید می‌شوند تا به شکل خاصی در بیابند یا ماندگاری بیشتری داشته باشند. فیبر، پروتئین و ویتامین کم و معمولاً قند، چربی و نمک بالایی دارند و اغلب حاوی رنگ‌های مصنوعی و مواد افزودنی هستند.

غذاهای آماده

بینزای منجمد

مارگارین

غلات صبحانه

نودل و هات‌داگ

چیپس سبب‌زمینی

نوشابه‌های قندی و رژیمی

نان‌ها و شیرینی‌های صنعتی

شیرینی‌ها و آب‌نبات‌های بسته‌بندی شده

چرا اعتیاد آورند؟

این غذاهای راحت معمولاً حاوی قند، چربی، نمک و کر بوهدرات هستند که بر سیستم یاداش مغز تأثیر می‌گذارد و دست کشیدن از غذا خوردن را دشوار می‌کند؛ به همین دلیل وبه این راحتی معاندشان می‌شویم

سلامت روان

اضطراب هم بعضی وقت‌ها

می‌تواند مسری باشد

اضطراب مانند ویروس‌ها نیست که به راحتی از یک نفر به سایر افراد منتقل شود، اما می‌تواند از بسیاری جهات مسری باشد. وقتی در اطراف افراد استرسی یا مضطرب هستید، می‌توانید از این افراد تأثیر بگیرید و سلامت روان تان در معرض خطر قرار بگیرید. اضطراب مسری می‌تواند تمرکز افراد را در زندگی روزمره مختل کند.

اگر در چنین وضعیتی گرفتار شدید، چند راهکار را دنبال کنید؛ اول اینکه تشخیص دهید منبع اضطراب کجاست و چه کسی بر شما تأثیر می‌گذارد؟ محدودیت بگذارید و خود را از مکالمه با فرد مضطرب معاف کنید. مدیتیشن و یوگا به شما کمک می‌کند که ذهن آگاهی داشته باشید. افراد آرام و مثبت را در اطراف خود داشته باشید. توجه داشته باشید که اضطراب مسری چالش‌برانگیز است و بهتر است با یک درمانگر مشورت کنید.

سبک زندگی

۱۲ درصد مرگ‌ها در ایران

ناشی از چاقی است

میزان چاقی در ایران بر مبنای داده‌های سازمان‌های سطح یک و میزان چاقی و اضافه‌وزن در بزرگسالان بر مبنای یک جمعیت نمایانگر به ترتیب حدود ۵۰ و ۶۵ درصد است. احمد اسماعیل‌زاده، مدیر کل دفتر بهسود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان این مطلب، چاقی را یکی از معضلات اساسی در کشور عنوان کرد و گفت: «۴۱۰ هزار تا ۴۲۰ هزار ایرانی در هر سال جان خود را از دست می‌دهند. با توجه به میزان مرگ‌ومیر سالانه، سهم مرگ‌های منتسب به چاقی، حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد و چیزی حدود ۶۵ هزار نفر است.» به‌گفته مدیر کل دفتر بهسود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، سیاست‌هایی برای کنترل افزایش چاقی در کشور انجام می‌شود و وزارت بهداشت هم به‌دنبال تدوین نقشه چاقی کشور برای ۱۰ سال آینده است. اما پدیده چاقی همچنان رو به افزایش است.»

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شماره ۳۰۹ (نوبت اول)

یک سازمان دولتی در نظر دارد نسبت به احداث ابنیه‌های خود در شهر اراک از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.

لذا از کلیه شرکت‌های واجد صلاحیت که تمایل به شرکت در مناقصه مذکور را دارند؛ دعوت به عمل می‌آید طرف مدت ۱۰ روز پس از درج این آگهی از ساعت ۸ صبح الی ۱۲ یا شماره تلفن‌های ۰۲۱-۳۵۹۲۲۷۳۱ و ۰۲۱-۳۵۹۲۴۵۱۰ تماس حاصل نمایند.

ضمناً هزینه چاپ آگهی‌ها بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مزایده

یک شرکت عمرانی در نظر دارد نسبت به فروش دو دستگاه چپینگ از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۵۱۰۶۹۱ داخلی ۴۲۰ و ۴۴۱ تماس حاصل نمایند.

آگهی مناقصه عمومی

شرکت تولید رینگ سایپا در نظر دارد موارد مورد نیاز ذیل را از طریق مناقصه عمومی به واجدین شرایط واگذار نماید. متقاضیان جهت اطلاع بیشتر به آدرس وب سایت شرکت به نشانی www.kswco.com مراجعه فرمایید.

تامین دو قلم ساختنی جهت سایت خرمشهر

۱- ساپورت سنیه گیر سوراخ هوا (یک عدد)
۲- ماتریس گیر سوراخ هوا مرحله ۷ فورد (دو عدد)

آگهی مناقصه عمومی صنایع شهید باقری

شماره ۰۹/۰۲-۱۴۰۳

ردیف	موضوع مناقصه	شماره مناقصه
۱	خرید قطعه با کد ۲۰۳۷۷۰۶۲ به تعداد ۱۰۰ عدد	۱۴۰۳-۰۹-۹۱
۲	خرید قطعه با کد ۲۰۳۷۸۱۱۵ به تعداد ۱۰۰ عدد	۱۴۰۳-۰۹-۹۲
۳	نگهداری و تعمیرات ماشین آلات	۱۴۰۳-۰۹-۹۳
۴	خرید قطعه با کد ۲۲۷۹۵۱۰۰ به تعداد ۱۰۰ عدد	۱۴۰۳-۰۹-۹۴
۵	خرید مجموعه سیم به تعداد ۱۰۰ عدد	۱۴۰۳-۰۹-۹۵
۶	خرید مجموعه قطعه الکترونیکی به تعداد ۱۰۰ عدد	۱۴۰۳-۰۹-۹۶
۷	خرید مدولاتور ESC به تعداد ۳۰۰ عدد	۱۴۰۳-۰۹-۹۷
۸	خرید ورق تیتانیوم ضخامت ۸ به مقدار ۲۸۰۰ کیلوگرم	۱۴۰۳-۰۹-۹۸

داشتن گواهینامه سمت الزامی می‌باشد.

تضمین شرکت در مناقصه:

ضمانت نامه بانکی معتبر معادل ۵٪ مبلغ پیشنهادی و (یا ۵٪ چک صیادی و ۵٪ سفته تواما باهم ۱۰٪)

آخرین مهلت تحویل گیری و عودت اسناد مناقصه:

ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۵

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده مناقصه گذار در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

محل تحویل و دریافت اسناد و مدارک:

تهران - کیلومتر ۵/۱۷ جاده مخصوص کرج - کنار گذر لشگری - نبش بلوار آذرینجیم - روبروی خیابان داروپخش - صنایع شهید باقری - معاونت باقری

تلفن مستقیم: ۴۴۹۸۶۳۴۸ - فکس: ۴۴۹۸۶۳۵۰

هزینه چاپ آگهی و اسناد مناقصه برعهده برنده مناقصه خواهد بود.



آگهی مزایده عمومی

شرکت محورسازان ایران خودرو در نظر دارد قطعات انبار را کد ۲۰۶، انبار قطعات ضایعاتی، میلگردها و لیفتراک‌ها را از طریق مزایده به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج آگهی به مدت سه روز کاری از ساعت ۸ الی ۱۷ به آدرس: تهران، کیلومتر ۱ جاده مخصوص کرج، شرکت محورسازان ایران خودرو، اداره فروش شرکت مراجعه نمایند.

شماره تماس کارشناس فروش: ۰۹۱۹۱۰۵۹۲۰۸ (محمودی)
شرکت در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
هزینه آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

رابط عمومی

دیدار شوید

بذریش آگهی

تلفیقات محیطی ایستگاه‌های مترو
تلفیقات بدنه قطار
تلفیقات درون واگن‌ها

با همشهری در مترو