

چرا بعضی غذاها باعث نفخ می شوند؟

نفخ یکی از مشکلات شایع گوارشی است که بسیاری از افراد هنگام مصرف برخی مواد غذایی تجربه می کنند.

نفخ معمولاً زمانی اتفاق می افتد که دستگاه گوارش به دلیل هضم ناکامل مواد غذایی گاز تولید می کند. بعضی از خوراکی ها حاوی ترکیباتی هستند که هضم شان برای معده و روده دشوار است. این مشکل بیشتر به چند دلیل رخ می دهد:

-فیبر بالا، مصرف زیاد آن می تواند در برخی افراد منجر به تولید گاز و نفخ شود.

-قندهای پیچیده: این قندها در روده بزرگ توسط باکتری ها تخمیر می شوند و گاز تولید می کنند.

-گوگرد، سبزهایی مثل کلم بروکلی حاوی ترکیبات گوگردی هستند که می توانند گازهای بدبو ایجاد کنند.

-مقاومیت به هضم: برخی ترکیبات مانند نشاسته مقاوم یا قندهای الکی در معده و روده کوچک هضم نمی شوند و به روده بزرگ می رسند؛ جایی که باکتری ها آنها را تخمیر و گاز تولید می کنند.

در زمستان حجامت نکنید

در فصل سرد و روزهای سرد سال هستیم. گاهی سرما از دهنده هم می شود. در این میان یکی از سوآلات رایجی که در حوزه طب ایرانی مطرح می شود حجامت است؛ اینکه بالاخره در این فصل

و روزهای سرد، می توانیم حجامت کنیم یا نه؟

متخصصان طب ایرانی توصیه می کنند که حجامت نیز مانند دیگر درمان های مان، بازه، اندازه و خودش را دارد که اگر رعایت نشود، نتیجه نخواهد داد. این درمان غیردروزی، در صورتی که ضرورت و اضطرار نداشته باشد، نباید در سرمای زمستان انجام شود؛ چرا که موجب ضعف بدن و نیروی حیاتی می شود. این امر مخصوصاً برای سالمندان و افراد لاغر عواقب بدتری خواهد داشت. ضمن اینکه حجامت در زمانی که خورشید دارد غروب می کند، زیان بیشتری خواهد داشت. چرا که در هوای سرد، فرآیند و الگوی گردش خون مویرگی و توزیع اخلاط غلیظ و رقیق در بدن تغییر می کند و دیگر شبیه باقی ایام سال نیست. این تغییر الگو، باعث ایجاد وضعیتی در بدن و گردش خون و... می شود که از نتایج مؤثر نبودن حجامت است.

قیاد مرادی، سرپرست مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت؛ سازمان جهانی بهداشت اطلاعاتیه ای درمورد آینده ویروس جدید نداشته است. طبق قوانین این سازمان، اگر یک بیماری در منطقه ای فراگیر شود، باید به این سازمان اعلام شود تا بعد از تأیید، رسمیت پیدا کند؛ درحالی که چنین اتفاقی نیفتاده است.

افزایش ذخایر دارویی بیمارستان ها

قانون برنامه هفتم، سازمان غذا و دارو را مکلف به ذخیره استراتژیک عمّاهه کرده است

تنفسی کمتر شکایت می شود و حتی شیر خشک هم به ساحل آرامش رسیده است. اما همچنان در مورد برخی داروهای خاص، شیر خشک های رژیمی یا حتی آنسولین ها کمبودهایی وجود دارد و تلاش ها برای رفع مشکلات این حوزه به توجه به تأثیرات بین المللی در حال انجام است. مهدی

مريم سرخوش
روزنامه نگار

امسال از کمبود داروهای فصل سرما و بیماری های

۵۳ دلیل برای کمبودها

با بررسی های انجام گرفته ۳ دلیل اصلی کمبودها شناسایی شده است؛ نقدبنگی، قیمت گذاری و تأمین ارز. امیدواریم با قول هایی که برای تأمین نقدبنگی به ما داده اند بحث کمبودها را مدیریت کنیم.

کاهش کمبود در بیمارستان ها

۵۷ قلم داروی بیمارستانی کمبود داشتیم و امروز این عدد به کمتر از ۱۰ رسیده است. البته در سطح داروخانه ها کمبودهایی وجود دارد که به معنای صفر بودن موجودی نیست، بلکه داروها در برخی داروخانه ها موجود هستند. تلاش می کنیم با تأمین بیشتر، مردم در نزدیک ترین داروخانه، داروهای عمومی را تهیه کنند.

تولید داروی گران در کشور

داروی بیماران SMA در دنیا بسیار گران است. هر عدد شربت آن ۳۸۰ میلیون تومان قیمت دارد و هر بیمار ۲،۵ عدد شیشه در ماه باید مصرف کنند و در مقطعی به شکل محدود وارد شد. اکنون شرکت ایرانی شده اند برای تولید داروی خوراکی مجوز بگیرند که یک مورد از آنها وارد بازار شده است. قیمت هر عدد شربت ایرانی ۲۴ میلیون تومان است.

تولید داروهای خاص

تولید داروهای خاص، مثل داروهای نادر، نیازمند تجهیزات و مواد اولیه گران است. در حالی که داروهای اساسی، مثل شربت های سرماخوردگی، تولید می شود.

UID برای محصولات آرایشی

برای کاهش لوازم آرایشی بهداشتی قاچاق و فیک، آنها را در مسیر دارو و تجهیزات پزشکی قرار دادیم، با ایجاد شناسه یکتا و رهگیری در سامانه تیتک. برخی شرکت های داخلی این کار را شروع کرده اند و ما هم تشویق هایی در نظر گرفته ایم. امیدوارم این مسئله توسعه پیدا کند که مردم با کنترل UID بتوانند از اصلی بودن فرآورده مطمئن شوند.

عکس: همشهری احمد خورشیدی

مکت

افزایش ذخیره دارویی

در قانون برنامه هفتم، سازمان غذا و دارو مکلف به ذخیره ۶ ماه دارو و تجهیزات پزشکی است. البته منابع مالی ارزی و ریالی برای ما دیده نشده و درخواست داشتیم که از منابع دیگر، بودجه مورد نیاز تأمین شود

تولید داروهای خاص

تولید داروهای خاص، مثل داروهای نادر، نیازمند تجهیزات و مواد اولیه گران است. در حالی که داروهای اساسی، مثل شربت های سرماخوردگی، تولید می شود.

UID برای محصولات آرایشی

برای کاهش لوازم آرایشی بهداشتی قاچاق و فیک، آنها را در مسیر دارو و تجهیزات پزشکی قرار دادیم، با ایجاد شناسه یکتا و رهگیری در سامانه تیتک. برخی شرکت های داخلی این کار را شروع کرده اند و ما هم تشویق هایی در نظر گرفته ایم. امیدوارم این مسئله توسعه پیدا کند که مردم با کنترل UID بتوانند از اصلی بودن فرآورده مطمئن شوند.

نوبت دوم

تجدید فراخون ارزنیابه کیفه پیمانکاران

شرکت راه آهن شهری تهران و حومه (مترو) در نظر دارد تا تجدید فراخون ارزنیابه کیفی پیمانکاران برای مناقسه عمومی انتخاب پیمانکار جهت انجام تکمیل کارهای باقی مانده محدوده ۵ کیلومتر شمالی از قطعه جنوبی (حد فاصل هواکش 16 تا هواکش N6M) خط ۶ مترو تهران را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.Setadiran.ir و با شماره فراخوان ۰۰۰۴۰۲۸۵۰۰۰۲۰۰۵ بر گزار نماید. متقاضیان در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور لازم است مراحل دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت دریافت اسناد و شرکت در مناقسه محقق سازند.
- انتشار اسناد فراخون در سامانه: روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۵ ساعت ۸:۰۰
- مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ ساعت ۱۸:۰۰
- آخرین مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ ساعت ۱۴:۰۰
- مهلت دریافت اسناد مناقسه گراز: تهران، بزرگراه شهید قاسم سلیمانی (رسالت)، ترسیده به اتوبان شهید باقری، جنب ایستگاه متروی شهید باقری، ساختمان شماره ۲۲۲، شرکت راه آهن شهری تهران و حومه(مترو)
هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقسه می باشد.

شرکت راه آهن شهری تهران و حومه (مترو)

نوبت دوم

تجدید فراخون ارزنیابه کیفه پیمانکاران

شرکت راه آهن شهری تهران و حومه (مترو) در نظر دارد تا تجدید فراخون ارزنیابه کیفی پیمانکاران برای مناقسه عمومی انتخاب پیمانکار جهت تکمیل کلیه کارهای باقیمانده جنوب خط ۳ مترو تهران از ایستگاه تئاتر شهر (I3) تا ایستگاه آزادگان (A3-3) و هواکش دویی آزادگان با شماره فراخوان ۰۰۰۳۰۲۸۵۰۰۰۰۲۰۰۵ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.Setadiran.ir بر گزار نماید. متقاضیان در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور لازم است مراحل ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقسه محقق سازند.
- تاریخ انتشار فراخون در سامانه: روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۵ ساعت: ۰۸:۰۰
- مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ ساعت: ۱۸:۰۰
- آخرین مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ ساعت: ۱۴:۰۰
- مهلت دریافت اسناد مناقسه گراز: تهران، بزرگراه شهید قاسم سلیمانی (رسالت)، ترسیده به اتوبان شهید باقری، جنب ایستگاه متروی شهید باقری، ساختمان شماره ۲۲۲، شرکت راه آهن شهری تهران و حومه(مترو)
هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقسه می باشد.

شرکت راه آهن شهری تهران و حومه (مترو)

آگهی حراج حضوری شماره ۱۶- ۱۴۰۳/۱۵ نوبت اول

شهرداری منطقه ۱۶ در نظر دارد نسبت به برگزاری حراج حضوری فروش ضایعات و اموال اسقاطی شهرسازی بوستان بعثت از طریق اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط و صاحب صلاحیت به بالاترین قیمت پیشنهادی اقدام نماید.

ردیف	نوع اقلام	میزان سپرده شرکت در حراج حضوری (به ریال)
۱	ضایعات شهرسازی بوستان بعثت	۱/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	اموال اسقاطی شهرسازی بوستان بعثت	۱۳۰/۰۰۰/۰۰۰

الف) میزان سپرده نقدی و شماره حساب: سپرده شرکت در حراج حضوری می بایستی به صورت نقد و بر اساس جدول فوق به حساب سپرده ۱۰۰۴۵۵۹۵۱۳ نزد بانک شهر شعبه پارک بنام شهرداری منطقه ۱۶ واریز گردد.

ب) محل و مهلت ارائه اسناد: متقاضیان می بایستی ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد به شهرداری منطقه ۱۶ واحد قراردادها مراجعه نمایند.

ج) شماره تماس جهت هماهنگی بازدید: ۰۲۱-۹۶۰۴۱۱۷۳ (آقای زارع)

د) تاریخ برگزاری جلسه حراج: در اسناد (شرایط عمومی شرکت در حراج) اعلام می گردد.

ه) سایر شرایط در اسناد اعم از شرایط عمومی و خصوصی اعلام می گردد.

ی) هزینه کارشناسی و چاپ آگهی به عهده برنده/برندگان حراج می باشد.

فراخوان شناسایی پیمانکاران در زمینه نیازمندی های فنی شبکه

دی ۱۴۰۳ - ۰۴ - ۰۳۱۰

شرکت خدمات ارتباطی ایرانسل در نظر دارد تا با شناسایی پیمانکاران واجد شرایط و دارای صلاحیت در زمینه نیازمندی های فنی شبکه در سراسر کشور فهرست پیمانکاران خود را به روزرسانی کند.

از تمامی شرکت های فعال در زمینه های «خدمات ساخت، اجرا، جابجایی و بروزرسانی (Modernization) سایت های ارتباطی»، «تأمین انواع تجهیزات پسیو و اکتیو شبکه در حوزه پروژه های فیبرنوری (FTTx) شامل مودم فیبر نوری(ONT)، دستگاه ترنیمتال خط نوری(OLT)، انواع مختلف فیبرنوری، میکرو داکت، مفصل و اجرای پروژه های فیبر نوری (زمینی و هوایی)»، «ساخت انواع دکل های ارتباطی، کمربند ضدسرقت و سایه بان»، «خدمات طراحی و ساخت انواع آنتن های ارتباطی شامل آنتن های ۱۶، ۲۴ و ۳۲ باند مخابراتی و آنتن های مایکروویو»، «تأمین تجهیزات، اجرا و خدمات پسیو و اکتیو شبکه»، «راهکارها و خدمات های ارتباطی و سازمانی»، «راهکارهای نگهداری تأسیسات، ساختمان و مراکز داده»، «تأسیسات سرمایشی و گرمایشی»، «تولید انواع مودم 4G / 5G» و «تولید انواع باتری سیلد اسید و لیتیوم» دعوت می شود با ثبت نام در «سامانه مدیریت تأمین ایرانسل» به نشانی sourcing.irancell.ir، اطلاعات درخواستی را تکمیل و بارگذاری کنند.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، از طریق ایمیل یا شماره تماس زیر با ما در ارتباط باشید.

۰۲۱-۲۳۱۹۴۵۲۴ sourcing@mtmirancell.ir

ایرانسل
MTN

آگهی تجدید مناقسه عمومی یک مرحله ای

نام مناقسه گذار: بنیاد شهید و امور ایثارگران

موضوع مناقصات:

موضوع	میزان سپرده فرآیند ارجاع کار به ریال	شماره مناقسه
توانمندسازی دانش پژوهان عضو اداره کل دانش پژوهان و نخبگان شاهد و ایثارگر	۲/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۰۳/۲۰

مهلت دریافت اسناد: متقاضیان می توانند با ورود به سامانه تدارکات الکترونیک دولت به آدرس www.setadiran.ir از تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۸ لغایت مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ برای دریافت اسناد مناقسه اقدام نمایند.

مهلت ارائه پیشنهاد قیمت: مهلت ارائه پیشنهاد قیمت شرکت کنندگان در مناقسه حداکثر تا ساعت ۱۳، مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۰ می باشد.

تاریخ بازگشایی پاکت: تاریخ بازگشایی پاکت (الف - ب - ج) مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۳ می باشد.

محل بازگشایی پاکت: تهران، خیابان طالقانی، بین ولیعصر و حافظ، کوچه غفاززاده، ساختمان جدید ستاد مرکزی بنیاد

تلفن تماس: ۰۸۳۲۳۰۰۰۰۰

دبیرخانه کمیسیون معاملات

اطلاعات تماس دستگاه مناقسه گراز:
تلفن: ۰۲۱۳۳۹۴۶۵۸۰۰۰/۲۱۳۳۹۴۶۵۸۰۰۰

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس: ۰۲۱-۱۴۵۶۰۲۱ دفتر ثبت نام: ۰۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۸۹۳۷۶۸

روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران

راهنمای هممشهری

تمام آنچه به دنبال آن هستید فقط با یک کلیک در rahnama.com

املاک

گردشگری

کسب و کار

لوازم الکترونیک

استخدام

خودرو

خدمات

لوازم خانگی

فراخوان مناقسه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزنیابی (یکپارچه) شماره ک م خ / ۰۱/۰۳/۱۴۰۳

نوبت دوم شناسه: ۱۸۵۹۵۰۶

رفع نشستی در یک نقطه از خط لوله ۲۶ اینچ زیردریایی ابودر به خارگ در ۳۰۰ متری ساحل

شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد فراخوان مناقسه فوق را از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقسه اعم از دریافت و تحویل اسناد، صرفاً از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس WWW.setadiran.ir و شماره فراخوان ۰۰۰۰۱۲۳۳۹۵۰۰۰۰۲۰۰۳ انجام خواهد شد. لازم است پیشنهاددهندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند.

اطلاعات تماس دستگاه مناقسه گراز:
تلفن: ۰۲۱۳۳۹۴۶۵۸۰۰۰/۲۱۳۳۹۴۶۵۸۰۰۰

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس: ۰۲۱-۱۴۵۶۰۲۱ دفتر ثبت نام: ۰۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۸۹۳۷۶۸

روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران

آگهی مزایده ۰۴- ۱۴۰۳ ضایعات تولیدی

شرکت قالبهای صنعتی ایران خودرو در نظر دارد نسبت به فروش ضایعات تولیدی کلیه اشکال ورق دم قیچی ناشی از فرآیند تولیدی بر مبنای قیمت کارشناسی از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

تاریخ بازدید و ارائه پیشنهاد: از تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۷ تا پایان وقت اداری ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ ساعت بازدید: ۱۵ از ساعت ۸ الی ۱۵ محل بازدید: کرج کیلومتر ۵ اتوبان کرج قزوین، شرکت قالبهای صنعتی ایران خودرو

تلفن تماس: ۰۳۴۷۱۰۶۱۹ - ۲۶

توجه: شرکت قالبهای صنعتی ایران خودرو در رد یا قبول کلیه پیشنهادات کاملاً مختار می باشد.

فراخوان واگذاری کامل طرح به بخش خصوصی

دانشگاه صنعتی شریف در نظر دارد جهت طرح توسعه دانشکده مهندسی برق به صورت BOT (سرمایه گذاری، بهره برداری، واگذاری) اقدام به جذب سرمایه گذار بخش خصوصی نماید. لذا متقاضیان محترم در قالب اشخاص حقیقی و حقوقی می توانند ظرف مدت ۵ روز پس از درج آگهی جهت کسب اطلاعات بیشتر و ارائه درخواست سرمایه گذاری طی ساعات اداری به آدرس ذیل مراجعه نمایند.

مشخصات پروژه		
ردیف	شرح	مساحت (مترمربع)
۱	طرح توسعه دانشکده مهندسی برق	۱۳۸۲۰

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف، ساختمان معاونت اداری و مالی- مدیریت امور ساختمان و تأسیسات

شماره تماس: ۰۳ - ۶۱۶۴۴۸۱



دلیل پرخوری عصبی

آسیه رضایی نیاسر، روانشناس اشاره می کند که استرس و اضطراب از مهم ترین عوامل روانی پرخوری عصبی محسوب می شوند. به گفته او، در مواقع تنش و اضطراب، مغز به دنبال راهی برای کاهش این احساسات منفی است و غذا خوردن می تواند یکی از این راه های سریع باشد.

سبک زندگی

دویدن در جا یا پیاده روی؟

دویدن در جا شامل تقلید حرکت دویدن حین ثابت ماندن است. این یک تمرین راحت است که اغلب برای گرم کردن، خنک کردن بدن یا به عنوان یک تمرین مستقل در فضاهای کوچک استفاده می شود. این فعالیت بالتری بالا، ضربان قلب شما را به سرعت بالا می برد و آن را به یک ورزش قلبی و عروقی مؤثر تبدیل می کند که باعث بهبود سلامت قلب در طول زمان می شود.

کالری بیشتر می سوزاند

در جادویدن در مقایسه با پیاده روی کالری بیشتری می سوزاند. یک جلسه ۳۰ دقیقه ای بسته به شدت و وزن بدن شما می تواند بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ کالری انرژی بسوزاند. آهسته دویدن در جا چندین گروه عضلانی از جمله ساق پا، عضلات چهارگانه که در جلوی ران قرار دارند، باسن و هسته مرکزی بدن را درگیر می کند. و باعث می شود دوی در جا تمرینی پویاتر از پیاده روی باشد.

ورزشی ملایم برای مفاصل

پیاده روی یکی از ساده ترین اشکال ورزش است که شامل حرکت با سرعت متوسط و پای پیاده است. این فعالیتی است که تقریباً برای همه، صرف نظر از سن یا سطح آمادگی جسمانی، قابل دسترسی است.

پیاده روی برای مفاصل حرکتی ملایم است و برای افراد در هر سنی از جمله آنهایی که مبتلا به آرتریز، پوکی استخوان یا دوران بهبود پس از آسیب رامی گذراند، مناسب است. پیاده روی آرام، به ویژه در طبیعت می تواند با کاهش سطح کورتیزول و افزایش اندورفین های تقویت کننده خلق و خو، استرس را کاهش دهد و سلامت روانی را بهبود بخشد. پیاده روی منظم به مدیریت وزن، بهبود گردش خون و کاهش خطر بیماری های مزمن مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری قلبی کمک می کند.

در جا دویدن بیشتر از پیاده روی کالری می سوزاند. یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای بسته به سرعت و وزن شما حدود ۱۲۰ تا ۱۵۰ کالری می سوزاند، بنابراین پیاده روی، در برتر از دوی در جا شما را به هدف تناسب اندام می رساند. پیاده روی برای قلب مفید است، اما ضربان قلب را زیاد افزایش نمی دهد. بنابراین، اثرات قلبی و عروقی آن محدود است. هنگامی که بدن شما عادت به راه رفتن پیدا کرد و با سرعتی ملایم سازگار شد، برای تناسب اندام باید گام هایی بلندتر بردارید و سرعت و مسافت پیموده شده را افزایش دهید و در سربالایی ها و سراسیمگی ها هم پیاده روی کنید.