

لبنیات را حذف نکنید

احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت: برای پیشگیری از پوکی استخوان لبنیات را از برنامه غذایی خود حذف نکنید و روزانه ۳ واحد مصرف کنید. البته پنیر و دوغ حاوی نمک هستند و باعث افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شوند، به همین دلیل شیر و ماست در اولویت هستند.

این قارچ جادو نمی‌کند

نگرانی متخصصان از روند افزایشی مصرف قارچ جادویی که به بهانه درمان اختلالات روانی در فضای مجازی تبلیغ می‌شود

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

«اگر به‌دنبال درمان افسردگی و استرس با قارچ جادویی هستید، عدد یک را کامنت کنید.» شاید این جمله را بارها در فضای مجازی دیده باشید، جمله‌ای برای تبلیغ و فروش محصولی که منشأ گیاهی دارد، اما به شمانمی‌گویند که حاوی روانگردان است و مصرفش عوارض زیانباری خواهد داشت. خیلی‌ها تصور می‌کنند که مخدر با منشأ گیاهی بی‌خطر است و صرفاً تجربه‌ای لذت‌بخش رقم می‌زند، اما رامین رادفر، دبیر علمی هفدهمین کنگره دانش اعتیاد و فلوشیپ مطالعات اعتیاد از آمریکا می‌گوید: «این گیاه با وجود کاربرد درمانی‌اش، اگر به شکل خودسرانه مصرف شود، خطرات جدی خواهد داشت.» او با تأکید بر ضرورت اطلاع‌رسانی عوارض مصرف قارچ جادویی درباره اهمیت این گیاه و آسیب‌های آن چند نکته را با همشهری مطرح کرده که در ادامه می‌خوانید.

تبلیغات گمراه‌کننده

طی دهه‌های گذشته، قارچ جادویی با سیلوسایبین به‌دلیل ویژگی‌های روانگردان و تأثیر آن بر ادراک و آگاهی انسان، بسیار بحث‌برانگیز بود. اما تحقیقات علمی نشان داد می‌توان از این ماده در درمان برخی اختلالات روانپزشکی، از جمله افسردگی مقاوم به درمان و اضطراب ناشی از بیماری‌های صعب‌العلاج استفاده کرد. برخی کشورهای اروپایی، استرالیا و کانادا هم استفاده از آن را برای رف PTSD و بیماری‌های روانی شروع کرده‌اند. اتفاقی که منجر به سوااستفاده شده و فروشندگان این قارچ‌ها با استناد به کاربرد علمی این گیاه، مصرف قارچ جادویی را بی‌خطر عنوان می‌کنند.

خاصیت

دارای آثار روانگردان، از جمله احساس بی‌وزنی، حساسیت بینایی و شنوایی، انحراف قضا، عدم آگاهی از زمان و توهمات رنگی است.

عوارض

حدود ۳ تا ۶ ساعت پس از مصرف نخستین عوارض شامل بی‌قراری، لرز، اضطراب، سرخووشی و توهم بروز می‌کند.

تجهیز آمبولانس‌ها به گروه خونی O منفی

مصطفی جمالی، مدیرعامل سازمان انتقال خون: با هدف کاهش مرگ بسیاری از افراد در حوادث ترافیکی درنظر داریم با همکاری سازمان اورژانس کشور آمبولانس‌ها را به گروه خونی O منفی تجهیز کنیم تا بیماران نیازمند به تزریق خون، در محل حادثه خون دریافت کنند و از مرگ آن‌ها جلوگیری شود.

تغذیه

آرش نیاوندی؛ روزنامه‌نگار

سفیده تخم‌مرغ یا تخم‌مرغ کامل؟

پروتئین اغلب به‌عنوان عنصر سسازنده بدن انسان شناخته می‌شود. این درشت‌مغذی نقش مهمی در رشد، ترمیم وعملکرد کلی بدن دارد. تخم‌مرغ به‌عنوان یک منبع غنی از پروتئین، از سفیده و زرده تشکیل شده. اما سؤال مهم این است که کدام یک پروتئین وارزش غذایی بیشتری دارد؟

فواید سفیده تخم‌مرغ

کم‌کالری و کم‌چربی، منبع خوب پروتئین با کیفیت بالا، ایدآل برای عضله‌سازی و ریکاوری، بدون کلسترول یا چربی، سرشار از پتاسیم، ریبوفلاوین (ویتامین B2) و منیزیم.

فواید تخم‌مرغ کامل

سرشار از پروتئین، مملو از ویتامین‌های A، E و B12 همراه با کولین، حاوی چربی‌های سالم و آنتی‌کلسیدان برای سلامت چشم.

تخم‌مرغ کامل در مقابل سفیده تخم‌مرغ

وقتی تخم‌مرغ کامل را با سفیده تخم‌مرغ مقایسه می‌کنیم، هر دو فواید تغذیه‌ای منحصر به‌فرد خود را دارند. اما از نظر محتوای پروتئین و مشخصات کلی مواد مغذی تفاوت قابل توجهی دارند.

محتوای پروتئین

گفته می‌شود که سفیده تخم‌مرغ حاوی حدود ۳٫۶ گرم پروتئین در هر تخم‌مرغ بزرگ است و تقریباً پروتئین خالص با حداقل چربی یا کالری است. از طرف دیگر، یک تخم‌مرغ کامل حاوی تقریباً ۶٫۶ گرم پروتئین است که زرده تقریباً نیمی از آن را تشکیل می‌دهد.

ارزش غذایی

سفیده تخم‌مرغ کم کالری است و هر تخم‌مرغ بزرگ حدود ۱۷ کالری دارد و بدون چربی و سرشار از پتاسیم و ریبوفلاوین است. فاقد ویتامین‌ها، مواد معدنی و چربی‌های ضروری موجود در زرده است. برعکس، تخم‌مرغ کامل سرشار از مواد مغذی است و حاوی ویتامین‌های ضروری (A، D، E، B12)، مواد معدنی (آهن، فسفر، سلنیوم) و چربی‌های سالم است. زرده به‌ویژه مملو از کولین است که از سلامت مغز و متابولیسم حمایت می‌کند.

کدام یک سالم‌تر است؟

برای کسانی که روی یک رژیم غذایی کم کالری و پر پروتئین تمرکز می‌کنند یا نیاز به محدود کردن مصرف چربی و کلسترول دارند، سفیده تخم‌مرغ انتخاب سالم‌تری است. برای کسانی که به‌دنبال گزینهای کامل و غنی از مواد مغذی هستند که ویتامین‌های ضروری و تغذیه کلی را فراهم کند، تخم‌مرغ کامل گزینه علاقه‌انگه‌تری است.



ویکتوریا پوپووا

تهدید سلامت روان

با وجود پژوهش‌های امیدوارکننده درباره کاربرد سیلوسایبین در افسردگی، اضطراب و حتی اختلال مصرف‌الکل، استفاده تفتنی آن رو به افزایش است و می‌تواند منجر به وابستگی رفتاری شود. برخی افراد تصور می‌کنند چون سیلوسایبین منشأ گیاهی دارد، بی‌خطر است و حتی اگر در فضای غیر کلینیکی استفاده شود، صرفاً تجربه‌ای لذت‌بخش خواهد بود. اما مصرف این قارچ‌ها بدون نظارت و ارزیابی تخصصی می‌تواند منجر به بروز عوارض ناخوشایندی در سلامت روان یا حتی تشدید بیماری‌های زمینه‌ای شود. به همین دلیل باید درباره قارچ جادویی و سایر ترکیبات روانگردان آگاهی مردم به‌ویژه جوان‌ها افزایش پیدا کند.

روند افزایشی مصرف

مطالعات جهانی نشان می‌دهد که آمار مصرف قارچ‌های جادویی در بسیاری از کشورها در گروه‌های سنی جوان چندبرابر شده و حاکی از روند رو به رشد استقبال از مخدرهای گیاهی است. استفاده کرده‌اند از ۲ درصد براساس این مطالعه، درصد جوانانی که از مخدرهای گیاهی از جمله قارچ جادویی استفاده کرده‌اند از ۲ درصد در سال ۲۰۱۱، به ۵۵ درصد در سال ۲۰۱۶ و ۸۸ درصد در سال ۲۰۲۱ رسیده است.

فروش غیرقانونی

فروش قارچ جادویی در ایران غیرقانونی است، اما در فضای مجازی و برخی بسترهای آنلاین به‌راحتی عرضه می‌شود. هر ۱۰ گرمش هم چیزی حدود ۲۰۰ تا ۵۰۰ هزار تومان قیمت دارد.

آگهی مناقصه عمومی **تک مرحله‌ای شماره (۱۴۰۳۱۳۶)** **نوبت دوم**

(سه‌شنبه)
شرکت معدنی و صنعتی گهرزمین
Goharzamin Mining and Industrial Company

شرکت معدنی و صنعتی گهرزمین در نظر دارد به منظور «تامین کابل های مورد نیاز اجرای پروژه برق رسانی سایت بردسیر» خود از طریق برگزاری مناقصه عمومی تک مرحله ای به تولیدکنندگان توانمند واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه تولیدکنندگان فعال با توان و سابقه اجرایی لازم جهت اجرای موضوع خرید کابل با مشخصات مندرج در اسناد مناقصه دعوت به عمل می آید، تا در صورت تمایل به همکاری ظرف یک هفته از تاریخ درج آگهی جهت دریافت اسناد مناقصه از ساعات ۰۸:۰۰ الی ۱۵:۳۰ با شماره تلفن ۰۳۴-۴۱۵۲۷۴۳۴-۱۴۱۵ (آقای نقوی) تماس و یا درخواست خود را به شماره ایتما ۰۹۱۳۸۶۵۰۹۹۵ ارسال نمایند.

موضوع مناقصه:
تامین کابل به میزان ۶۳۰۰ متر با سطح ولتاژ 0.6/1kV و ۵۶۷۰۰ متر با سطح ولتاژ 26/45KV

مهلت و مکان تحویل اسناد:
تولیدکنندگان محترم می بایست پاکت های الف ، ب ، ج ، را تا ساعت۱۵:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۳به دبیرخانه شرکت معدنی و صنعتی گهرزمین به آدرس تهران، بلوارآفریقا، بلوار آرش غربی، شماره۱۲ تحویل نمایند.

لازم به ذکر است تحویل اسناد هیچگونه حقی برای متقاضیان ایجاد نمی کند و کارفرما در ارزیابی مدارک ارسالی مختار است.

شرکت معدنی و صنعتی گهرزمین

تجدید آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای **شناسه آگهی: ۱۸۷۶۰۴۷**

(تجدید فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه‌گران) شماره ۲۲۰۱/۱۴۰۲/۴۱ نوبت اول

شرکت گاز استان آذربایجان غربی
شرکت گاز استان آذربایجان غربی در نظر دارد مناقصه با مشخصات زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه (دریافت استعلام ارزیابی کیفی، ارائه اسناد ارزیابی کیفی، دریافت مابقی اسناد مناقصه، ارائه پیشنهاد قیمت، مهر و امضای اسناد مناقصه، بازگشایی پاکت‌ها) بصورت الکترونیکی و از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد گرفت.

۱- مناقصه‌گزار : شرکت گاز استان آذربایجانغربی
۲- موضوع مناقصه : پروژه احداث کلیه عملیات ساختمانی ایستگاه CGS جدید شهرستان سردشت به شرح ذیل :

- عملیات ساختمانی ایستگاه تقلیل فشار CGS به ابعاد و مشخصات مندرج در نقشه‌ها به تعداد یک ایستگاه**
- ۳- محل اجرای پروژه :** شهرستان سردشت
- ۴- استاندارد اجرای کار :** مطابق مشخصات فنی و استانداردهای پذیرفته شده شرکت ملی گاز ایران
- ۵- شرایط متقاضیان :**
 - داشتن شخصیت حقوقی
 - داشتن گواهی صلاحیت پایه **پنج** یا **بالتر** در رشته **ساختمان و ابنیه** از سازمان برنامه و بودجه
 - داشتن ظرفیت خالی ارجاع کار
 - توانایی تهیه و تسلیم انواع ضمانت‌نامه‌های مورد نیاز

۶- نحوه دریافت کاربرگ‌های استعلام ارزیابی: از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: **www.setadiran.ir**

۷- مهلت زمانی دریافت کاربرگ‌های استعلام ارزیابی : ساعت **۱۶ تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۴**

۸- مهلت زمانی ارائه و بازگذاری کاربرگ‌ها و اسناد استعلام ارزیابی : ساعت تاریخ **۱۴۰۳/۱۲/۰۸**

۹- شماره مناقصه ثبت شده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) : **۰۳۰۳۰۹۱۹۳۱۰۰۰۱۵۵**

۱۰- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : مطابق مصوبه شماره ۰۲/۱۳۳۴۰ ت / ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۹/۲۲ هیات وزیران و اصلاحیه‌های بعدی آن خواهد بود.

۱۱- اطلاعات تماس مناقصه‌گزار : مناقصه‌گران می‌توانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر یا در صورت داشتن هرگونه ابهام در خصوص اسناد مناقصه، با تلفن شماره ۰۴۴-۳۳۴۴۷۱۷۰ تماس یا از طریق نامبر شماره ۰۴۴-۳۳۴۴۴۴۷۵ مکاتبه نمایند.

آدرس: دفتر امور پیمان‌ها واقع در ارومیه، خیابان مولوی، شرکت گاز استان آذربایجانغربی، طبقه اول، اتاق ۱۰۲

مسئولیت اطلاع از روند برگزاری الکترونیکی مناقصه و کنترل‌های لازم بر عهده مناقصه‌گران می‌باشد. برای آگاهی از اخبار، آگهی‌های مناقصه، مزایده و عملکرد شرکت گاز استان آذربایجان غربی می‌توانید به کانال پیام‌رسان سروش به آدرس @WAZARGAS مراجعه فرمایید.

روابط عمومی شرکت گاز استان آذربایجان غربی