

کینه‌ورزی، فاکتور ابتلا به سرطان

مطالعات جدید نشان می‌دهد که کینه‌ورزی ممکن است در درازمدت به شما آسیب بزند و حس منفی ناشی از آن با برخی بیماری‌ها مرتبط باشد. براساس مطالعاتی که در سال ۲۰۲۳ انجام شد کینه‌ورزی می‌تواند منجر به بروز استرس مزمن، فشار خون بالا، ضعف ایمنی و حتی افزایش خطر بروز بیماری‌های شدیدی مانند بیماری قلبی و سرطان شود، چون باعث عملکرد ضعیف سیستم ایمنی می‌شود و با بروز خشم و عصبانیت عامل بروز فشار خون بالا و مشکلات قلبی است. همچنین التهاب طولانی ناشی از آن می‌تواند منجر به دیابت، آرتروز یا سرطان شود. عصبانیت مداوم هم فاکتور ابتلا به افسردگی، اضطراب و خستگی عاطفی است. نتایج این پژوهش به نقل از دکتر مایکل بری، نویسنده «پروژه بخشش» نشان می‌دهد که بیش از ۶۱ درصد از بیماران سرطانی مشکلاتی جدی در زمینه بخشش دارند. این امر نشان‌دهنده ارتباط بالقوه بین زخم‌های عاطفی و پیشرفت بیماری است.

پاسخ به سوالات پزشکی

چرا بعضی‌ها همیشه سردشان است؟

حتما افرادی را دیده‌اید که همیشه احساس سرمای بیشتری دارند و در دمایی که همه با آن موافق هستند تمایل بیشتری به افزایش گرما دارند. خیلی‌ها فکر می‌کنند چنین افرادی با افزایش دما در بدن می‌توانند سردتر را تحمل کنند، اما واقعیت علمی این است که متابولیسم افراد متفاوت است و اغراقی هم در این باره وجود ندارد. میزان گردش خون، میزان چربی بدن، عملکرد تیروئید، کم‌خونی، مشکلات گردش خون، تفاوت‌های ژنتیک و جنسیتی، کمبود ویتامین B12، میزان فعالیت بدنی، میزان خواب، نوع تغذیه، کم‌آبی بدن و حتی وضعیت استرس و اضطراب می‌توانند بر تنظیم دمای بدن اثر بگذارند. اما چه باید کرد؟ اگر کم‌کاری تیروئید وجود دارد، در مانش می‌تواند متابولیسم را بهبود بخشد. یادآور شود که کم‌خونی، مصرف مکمل آهن یا بهبود تغذیه می‌تواند اکسین‌رسانی را افزایش دهد. مشکل گردش خون هم با فعالیت بدنی، مصرف مایعات کافی و ترک سیگار بهتر می‌شود. استرس و کمبود خواب هم اغلب با خواب کافی و باکیفیت رفع می‌شود.

نکته
 این خوراکی برطرف‌دار، کلسیم و فسفر و ویتامین‌های مفیدی چون ویتامین D دارد. ۱۶ تا ۱۰ درصد هم چربی دارد و برای درست کردنش از خامه استفاده می‌شود. اینها می‌توانند برای بدن مفید باشند.

هشدار
 بستنی کالری و قند فراوان دارد. پس مصرف بی‌قاعده و زیاد آن توصیه نمی‌شود.

چقدر مصرف کنیم؟
 مصرف چنین مواد غذایی پرکالری، پر قند و پر انرژی بستگی به سن و نوع رژیم غذایی تعیین‌شده برای فرد دارد. رژیم غذایی هر فرد بسته به سن، قد، وزن، اندازه دور کمر و وضعیت قلب و عروق متفاوت است.

بستنی‌های آرامبخش

چرا بستنی خوردن می‌تواند باعث آرامش تان شود؟

دکتر محمدعلی باقری، متخصص تغذیه

نمی‌توان گفت بستنی در کاهش هیجان‌ناشی و بهبود وضع روح و روان و بهبود خلق‌وخو تأثیر مستقیم دارد، اما به دلیل اینکه یک ماده غذایی دارای قند و کالری بالا و عناصر لبنی مانند کلسیم است می‌تواند بر خلق‌وخو تأثیر بگذارد.

طعم‌دهنده‌های مورد استفاده در بستنی، رنگ و فرم این خوراکی نیز در بهبود خلق‌وخو می‌توانند نقش داشته باشند. در واقع دیزاین و شیوه ارائه غذا بر خلق‌وخو و رفتار تأثیرگذار است.

کربوهیدرات‌ها و قند موجود در بستنی آماده اصلی هستند که به تقویت خلق‌وخو کمک می‌کنند. هنگامی که ما قند را به هر شکلی مصرف می‌کنیم، مغز دوپامین آزاد می‌کند که یک انتقال‌دهنده عصبی است که با احساس خوبی می‌دهد. هنگامی که کربوهیدرات مصرف می‌کنیم، سروتونین، هورمونی که احساس شادی و آرامش ایجاد می‌کند، توسط بدن مان ترشح می‌شود.

زمانی که احساس خستگی می‌کنید، خوردن بستنی به شما کمک می‌کند تا سریع انرژی بگیرید. این می‌تواند به شما کمک کند خلق‌وخو خود را بهبود ببخشید و احساس هوشیاری و تمرکز بیشتری داشته باشید.

بستنی یک ماده غذایی سرد است و مواد غذایی سرد می‌تواند تا حدی در کاهش استرس مؤثر باشد. در نتیجه بستنی‌های می‌توانند هیجان‌ناشی را تا حد زیادی کنترل کنند.

بستنی‌های مفید

مضرات بستنی به دلیل اینکه یک ماده غذایی پرکالری است بر خواص آن می‌چربد. اگر به سمت تولید بستنی‌های کم‌کالری برویم آنگاه با اطمینان بیشتری می‌توان مصرف بستنی را به‌عنوان یک ماده غذایی که در بهبود آرامش روحی و روانی و کاهش هیجان‌های منفی مؤثر است، توصیه کرد. همچنین اگر مواد شیرین‌کننده زیادی نداشته باشد، می‌توان مصرف آن را به‌عنوان یک خوراکی توصیه کرد.

مجازات سخت کادر درمانی که سقط جنین انجام می‌دهند
 حامد برکتی، معاون برنامه‌ریزی ستاد ملی جمعیت از برخورد قانونی با موضوع سقط جنین توسط کادر درمان خبر داده و گفته در صورت اثبات جرم و وجود ادله کافی، برخورد قانونی صورت خواهد گرفت و مطابق آنچه در قانون آمده، مجازات شامل ابطال پروانه فعالیت خواهد بود.

تغذیه **علی ملائکه؛ روزنامه‌نگار**

بهترین نوشیدنی برای کودکان

شاید برای شما هم این پرسش مطرح شده باشد که بهترین نوشیدنی برای کودکان یا نوجوانان چیست؟ هلندی در مطلبی نوشت: اخیرا گروهی از کارشناسان به دنبال بررسی شامه مقالات علمی در این باره، توصیه‌هایی درباره بهترین نوشیدنی برای کودکان و نوجوانان تا ۱۸ ساله ارائه کرده‌اند.

به توصیه این متخصصان، بهترین نوشیدنی برای کودکان و نوجوانان آب، شیر ساده و کمی آمیموه یا آب سبزیجات است و بهتر است از دادن نوشیدنی‌های شیرین‌شده، کافئین‌دار و رژیم‌های پرهمیز شود.

این کارشناسان می‌گویند آب باید نوشیدنی اصلی برای رساندن مایعات ضروری به بدن کودکان و نوجوانان باشد و بسته به سن و جنس کودکان و نوجوانان، باید روزانه بین ۵۰۰ تا ۲۵۰۰ سی‌سی یا میلی‌لیتر آب به آنها داده شود (یک فنجان معمولی حدود ۲۴۰ سی‌سی یا میلی‌لیتر است).

در مقابل، این کارشناسان نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند، نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های ورزشی به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم برای کودکان و نوجوانان را توصیه نمی‌کنند. نوشیدنی‌های کافئین‌دار هم که می‌توانند خواب، سلامت روان و سلامت قلب کودکان را مختل کنند، توصیه نمی‌شود.

توصیه این کارشناسان دادن شیر پاستوریزه ساده‌تر ترجیحا کم‌چرب یا بدون چربی (به کودکان است که حاوی مواد مغذی ضروری برای آنها هم هست).

این کارشناسان می‌گویند دادن آمیموه یا آب سبزیجات ۱۰۰ درصد هم به کودکان و نوجوانان قابل‌قبول است، اما به دلیل داشتن کالری بالا نباید در دادن آن به کودکان افراط کرد. به گفته این کارشناسان، شیرهای گیاهی مانند شیر بادام یا جوی دوسر فاقد برخی مواد مغذی ضروری برای کودکان هستند و فقط در صورت لزوم باید جایگزین لبنیات شوند. همچنین دادن شیرهای طعم‌دار و شیرین‌شده به کودکان را باید محدود یا به کلی از آنها پرهیز کرد.



آگهی مناقصه عمومی (شماره ۳۰-۱۴۰۳)

شهرداری منطقه ۲۲ در نظر دارد اجرای عملیات به شرح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه شرکت‌های واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	عنوان مناقصه	مبلغ برآورد اولیه - پروزه (ریال)	میزان تضمین سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام (ماه)
۱	احداث تصفیه خانه آب‌های سطحی و فاضلاب طرح تامین آب بوستان چیتگر (جنوب حکیم مجاور دهکده مهربانی)	۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲

الف - شرایط متقاضی: شرکت کنندگان می‌بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند. **ردیف ۱:** دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر حداقل رتبه ۴ رسته آب یا تاسیسات و تجهیزات با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه و همچنین دارا بودن کارت الکترونیکی معتبر و مرتبط از معاونت خدمات شهری و محیط زیست شرکت در مناقصه الزامی است. **ب - محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادهات:** بزرگراه شهید خرازی (همت غرب)، شهرک شهید باقری، ساختمان شماره یک، امور قراردادهای شهرداری منطقه ۲۲

ج - تضمین سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ تضمین شرکت در مناقصه بصورت ضمانتنامه بانکی بنام شهرداری منطقه ۲۲ و یا سپرده نقدی با درج مشخصات کامل واریزکننده به شماره حساب ۱۰۰۴۵۷۵۲۵۲ بانک شهر شعبه شهرک راه آهن کد ۲۲۲ در وجه شهرداری منطقه ۲۲ می‌باشد.

د - مهلت ارائه اسناد: از تاریخ نشر آگهی به مدت ۲۰ روز می‌باشد (روز انتشار آگهی نیز محاسبه می‌شود) بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است و در صورت حضور شرکت‌هایی با اعضاء هیئت مدیره مشترک در یک مناقصه واحد، به قیمت پیشنهادی هر دو شرکت ترتیب اثر داده نخواهد شد. و همچنین هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد. شرکت کنندگان در مناقصه (صاحبان امضاء مجاز) میبایست کلیه اسناد را مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.

«نظر به استسقرار سیستم‌های مدیریتی IMS و HSE در منطقه ۲۲ تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی، ایمنی، بهداشت شغلی و کیفیت خدمات از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد.»

اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۲

مزایده عمومی فروش املاک

شرکت آ.س.پ (سهامی عام) در نظر دارد یک دستگاه واحد مسکونی (آپارتمان ویلا) متعلق به خود در جزیره کیش، ساحل مرجان، مرجان پنجم، مجموعه رویای کیش، بلوک A1R طبقه دوم، ضلع غربی را از طریق مزایده عمومی با جزئیات مندرج در اسناد مزایده و بهره‌گیری از سایت <https://asp-co.ir> به فروش رساند. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت مدارک به بخش مزایده در سایت شرکت یا به آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، خیابان شهید عباسپور (توانیر) پلاک ۱۶، ساختمان ASP طبقه ۴ مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۷۷۰۷۷۷ (خانم فرزانه) تماس حاصل نمایند.

تاریخ انتشار آگهی: تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۷
مهلت ارسال پیشنهاد: تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۷
مهلت دریافت اسناد مزایده: تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۶
تاریخ بازگشایی: ۱۴۰۳/۱۲/۱۸
میزان سپرده در مزایده: برای واحد مذکور مبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال **نحوه پرداخت ثمن معامله:** ۹۵٪ نقد ۵٪ هنگام انتقال سند

آگهی مناقصه شماره ۱۴۰۳/۲۷

شهرداری منطقه ۲۰ تهران در نظر دارد موارد ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید:

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	وضعیت اعتباری	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط شرکت در مناقصه	مدت پیمان (ماه)	نوبت چاپ
۱	حفظ و نگهداری تاسیسات ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۲۰ و ساختمانهای تابعه	۳۴,۲۲۷,۵۹۱,۷۲۰	نقد	۱,۷۲۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ تاسیسات از سازمان برنامه و بودجه کشور و همچنین داشتن گواهینامه صلاحیت ایمنی از وزارت کار، تعاون و رفاه اجتماعی دارای اعتبار در روز بازگشایی پاکات - ارائه ۲ نمونه قرارداد مشابه در شهرداری تهران	۱۲	دوم

در موارد فوق الزاماً می‌بایستی اشخاص حقوقی دارای اساننامه شرکت، با موضوع مناقصه مرتبط باشند.

- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهاد: واحد قراردادهای مستقر در ساختمان مرکزی منطقه به نشانی: شهری، میدان هادی ساعی، خیابان شهرداری، جنب دادگستری شهرستان ری و همچنین اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد. **ضمناً در هنگام دریافت اسناد به همراه داشتن فلش مموری الزامی است.**

- میزان سپرده نقدی و شماره حساب: مبلغ سپرده شرکت در مناقصه باید **به صورت نقدی** به حساب ۱۰۰۴۵۶۸۴۸۰ جاری نزد بانک شهر شعبه شهرداری شهری واریز گردد. یا ضمانتنامه بانکی معتبر سه ماهه با قابلیت تمدید.

- مهلت دریافت و ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی

- اجرای ضوابط زیست محیطی و مفاد دستور العمل (HSEPLAN) از الزامات انجام پروژه‌ها بوده و رعایت آن از طرف پیمانکار الزامی می‌باشد. ضمناً، می‌بایست جهت اخذ تاییدیه به واحد HSE مراجعه نمایند.

- کلیه شرکت‌کنندگان موظف به ثبت‌نام در سامانه ابلاغ الکترونیک قضایی ثنا و ارائه پرنیت آن می‌باشند.

- ثبت‌نام کلیه پیمانکاران حقوقی در سامانه تامین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمات، در سایت (Tehran.ir) الزامی است.

- روز، ساعت و محل قرأت پیشنهادهای در اسناد مناقصه منظور شده است.

- تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مربوطه بوده و رعایت مفاد ماده ۱۰ آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد مناقصه درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه نمایند. همچنین هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

«متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگشایی اسناد (پاکت الف) در سایت <http://business.tehran.ir> اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۲۰۲ و ۸۴۱۶۱۲۰۱ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۰

راهنمای همشهری

تمام آنچه

به دنبال آن هستید

فقط با یک کلیک

در

rahnama.com

- استخدام
- خودرو
- خدمات
- لوازم الکترونیک
- املاک
- گردشگری
- کسب و کار