

تقلب آسیب‌زاد فروش خلال پسته

عبدالعظیم بهفر، مدیرکل فراورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو از دریافت گزارش‌هایی درباره تقلب در برخی محصولات غذایی خبر داد و گفت: از جمله این گزارش‌ها فروش خلال باقلا به جای خلال پسته است که توسط سودجویان به دلیل تفاوت قیمت قابل توجه و افزایش مصرف خلال پسته در تهیه نذری‌های ماه رمضان انجام می‌شود. بهفر با تأکید بر اینکه مردم باید هنگام خرید این محصول دقت بیشتری داشته باشند، ادامه داد: «این محصول را تنها از نشان‌های تجاری معتبر و دارای مجوز سازمان غذا و دارو خریداری کنید؛ چون این تخلف علاوه بر فریب مصرف‌کنندگان، می‌تواند برای برخی افراد، به‌ویژه مبتلایان به فلوئوس، خطر آفرین باشد. فلوئوس یک بیماری حساسیتی است که مصرف باقلا و ترکیبات مشابه آن می‌تواند باعث کم‌خونی همولیتیک در افراد مستعد شده؛ به همین دلیل بیماران مبتلا باید در مصرف محصولاتی که دارای خلال پسته هستند، دقت بیشتری داشته باشند و در صورت تردید، از مصرف آن خودداری کنند.»

سبک زندگی

بهترین راهکار برای خواب خوب

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد تمرین‌های استقامتی برای خسته کردن مغز و داشتن یک خواب خوب، مناسب است. این در حالی است که با بالا رفتن سن، بی‌خوابی می‌تواند به یک مشکل بزرگ بدل شود، اما می‌توان راهکار مناسبی برای آن پیدا کرد. نتایج یک مطالعه در کارولینای شمالی با بررسی ۲۵ مطالعه انجام شده بین سال‌های ۱۹۹۶ تا ۲۰۲۱ میلادی نشان داد که ورزش، به‌ویژه آن دسته از تمرین‌های استقامتی که برای بهبود قدرت عضلانی انجام می‌شود، می‌تواند برای افراد مسن مبتلا به بی‌خوابی مفید باشد. پس از آن ورزش‌های هوازی و تمرینات ترکیبی قرار گرفته‌اند که بر بهبود کیفیت خواب اثر داشته‌اند. براساس اعلام این محققان پس از یک روز فعالیت و کار، اساساً خواب، داروی خستگی و کوفتگی بدن است و تمرین استقامتی هم به‌معنای واقعی کلمه به عضلات بدن فشار می‌آورد. در نتیجه خواب برای ترمیم و رشد آن عضلات مورد نیاز است.

جایگاه سوم جهانی برای طب ایرانی

براساس اعلام وزارت بهداشت، ایران از نظر دانش طب سنتی در جایگاه چهارم دنیا قرار دارد؛ اما به گفته روح‌ارجمی، استاد طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران، جایگاه سوم جهانی در ثبت کارآزمایی‌های بالینی هم به ایران تعلق دارد و این دستاورد مهم نشان‌دهنده جایگاه روبه رشد ایران در عرصه پژوهش‌های دانش پزشکی است.

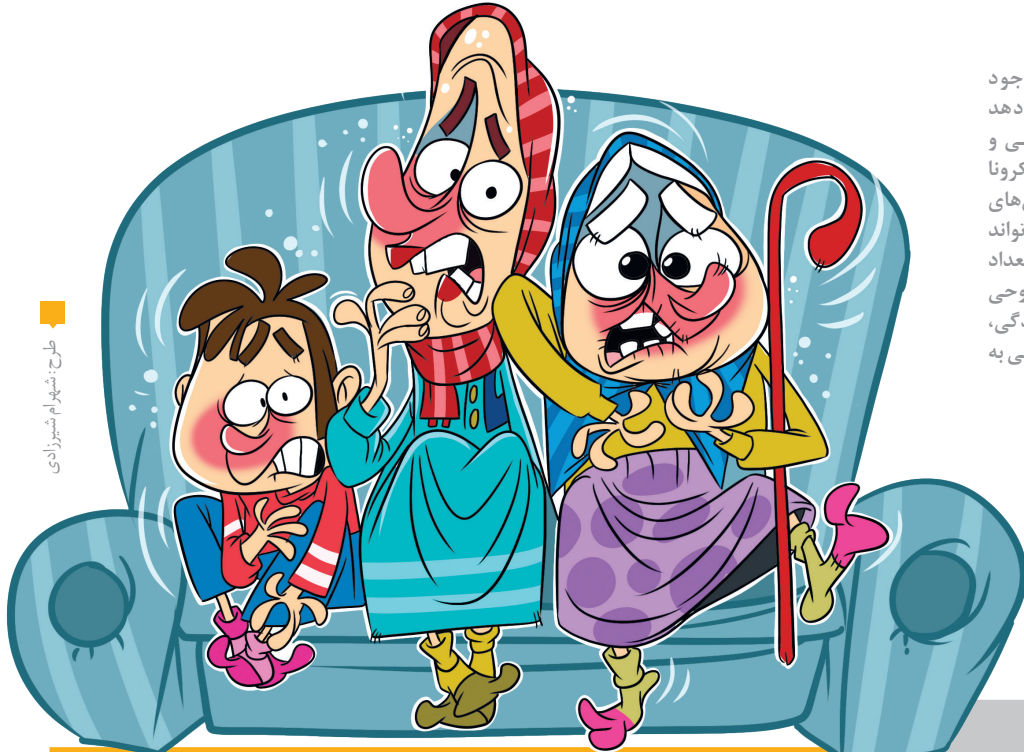


شرایط بحرانی برخی ذخایر خونی

به گفته امیرمیرسعود ناظمی، معاون انتقال خون تهران ذخایر خون استان تهران کاهش یافته و این ذخایر در برخی از گروه‌های خونی از جمله A و O مثبت و O منفی در مرحله پایین‌تری قرار دارند و به بحران نزدیک است. مردم در صورتی که از سلامتی کامل برخوردارند، حتماً برای اهدای خون به پایگاه‌ها مراجعه کنند.

نگرانی‌ها به ارث می‌رسند؟

آیا انتقال تروما از یک نسل به نسل‌های بعدی ممکن است؟



طرح: شهرام شیرازی

آرش نپاوندی

روزنامه‌نگار

شواهد بسیار قوی وجود دارد که نشان می‌دهد آسیب‌های روحی و روانی (تروما)، مانند استرس شدید که در دوران کرونا بسیاری از مردم را در بر گرفته بود، می‌تواند بر نسل‌های بعد تأثیر بگذارد. در واقع تجربه ناگوار یک فرد می‌تواند زیست‌شناسی و رفتار فرزندان و نوه‌هایش را تغییر دهد. تعداد زیادی از تحقیقات نشان می‌دهد که آثار آسیب‌های روحی مانند سوءاستفاده در دوران کودکی، خشونت خانوادگی، ناامنی غذایی و وقایع خشونت‌بار جنگ می‌توانند از نسلی به نسل دیگر منتقل شوند. در این باره بیشتر بدانیم.

اما چگونه؟

به گزارش هلت سنسنترال، ترومای ناشی از اتفاقی ناگوار می‌تواند اثر شیمیایی روی ژن‌های فرد بگذارد که می‌تواند به نسل‌های آینده منتقل شود. این علامت جهش ژنتیک ایجاد نمی‌کند، اما ساز و کار بیان ژن را تغییر می‌دهد.

باز خوانی یک بحث جدی

امروزه این ایده که تجربه یک فرد می‌تواند زیست‌شناسی و رفتار فرزندان و نوه‌هایش را تغییر دهد، مورد توجه جدی قرار گرفته است. مطالعات حیوانی و برخی از مطالعات انسانی کوچک‌تر نشان داده که قرار گرفتن در معرض عوامل گوناگون مانند استرس شدید یا سرما می‌تواند باعث تغییرات متابولیک در نسل‌های بعدی شود.

زمستان قحطی هلندی چیست؟

زمستان قحطی هلندی یک دوره طولانی قحطی بود که در اواخر جنگ جهانی دوم رخ داد. در اکتبر ۱۹۴۴ نازی‌ها منابع ورودی غذا به هلند را مسدود کردند و بخش مهمی از این کشور تحت تأثیر قحطی قرار گرفت. زمانی که هلند در ماه مه ۱۹۴۵ از سیطره آلمان درآمد، بیش از ۲۰ هزار نفر از گرسنگی مرده بودند.

کودکان سنگین‌وزن تر در دل قحطی

کسانی که در دوران قحطی در رحم بودند چندین گرم از حد متوسط سنگین‌تر بودند. این اتفاق به این دلیل رخ داده که مادران به علت گرسنگی به‌طور خودکار کالری کمتری در فرزندان خود ذخیره می‌کنند. اما فقط فرزندان هنوز متولد نشده خود خاموش کرده‌اند.

کوئید-۱۹ کجای این قضیه قرار می‌گیرد؟

بسیاری از این تحقیقات فوق‌العاده قانع‌کننده هستند. آیا همه گیری کوئید-۱۹ و استرس شدیدی که در کل جهان ایجاد کرده بود می‌تواند باعث تغییرات اپی‌ژنتیک در فرزندان شود؟ ممکن است، اما فقط زمان مشخص خواهد کرد.

روشن و خاموش شدن ژن‌ها

که ژن‌ها روشن یا خاموش می‌کنند (حدود یک دهه پیش، زمانی که دانشمندان تحقیقات مهمی در مورد «زمستان قحطی هلندی» انجام دادند، مورد توجه قرار گرفت.

پاسخ به سؤالات پزشکی

بروانه بندپی، روزنامه‌نگار

چرا دهان بعضی‌ها بوی بدی می‌دهد؟

خیلی‌ها از بوی بد دهان شکایت دارند اما نمی‌دانند که این مشکل اغلب با رعایت اصولی بهداشت و اصلاح عادت‌های غذایی برطرف می‌شود. به تأکید متخصصان، بدبو شدن دهان دلایل مشخصی دارد که با اصلاح آنها به احتمال زیاد برطرف خواهد شد.

- بهداشت نامناسب:** اگر دهان و دندان‌ها را به‌طور منظم و اصولی تمیز نکنید، ذرات غذا در دهان باقی می‌مانند و تجمع چسبنده‌ای از باکتری‌ها، روی دندان‌ها تشکیل و باعث ایجاد بوی بد دهان می‌شود.
- پوسیدگی:** پوسیدگی دندان باعث تجمع باکتری‌ها و تولید ترکیبات گوگردی بدبو می‌شود.
- مشکلات لثه:** بیماری‌های لثه شامل التهاب‌ها و عفونت‌های شدید می‌تواند بوی نامطبوعی در دهان ایجاد کنند.
- خشکی دهان:** کاهش ترشح بزاق باعث افزایش فعالیت باکتری‌های تولیدکننده بومی شود.
- مشکلات گوارشی:** هضم نشدن مناسب غذا و مشکلاتی مثل رفلاکس معده، بیوسست یا اختلالات روده همگی می‌توانند باعث ایجاد بوی ناخوشایند در دهان شوند.
- سینوزیت:** گاهی بوی بد دهان می‌تواند به دلیل مشکلات سینوسی باشد. سینوس عفونی مخاطی ترشح می‌کند که بوی بدی دارد. این مخاط در پشت گلو تخلیه می‌شود و باعث بوی بد در دهان است.
- بعضی بیماری‌ها:** دیابت، مشکلات کلیوی و بیماری‌های کبدی هم از دلایل ایجاد بوی بد در دهان هستند.
- مصرف بعضی داروها:** بعضی داروها از جمله آنتی‌بیوتیک‌ها، مسکن‌ها، داروهای ضداسهال و مکمل‌ها در ایجاد بوی بد دهان تأثیر دارند.

چه باید کرد؟

شما می‌توانید هر شب مسواک بزنید، هیچ‌وقت از نخ دندان استفاده نکنید، رژیم غذایی نامناسب داشته باشید، آب کمی بخورید و همیشه دهان‌تان خشک باشد و یا سالانه برای چکاپ پیش‌دندانپزشک نروید اما انتظار داشته باشید که دهان‌تان همیشه خوشبو باشد. البته به شرطی که علت بوی بد دهان، نشانه یک بیماری نباشد که در این صورت هم می‌توانید به دندانپزشک مراجعه کنید که با بررسی پوسیدگی‌ها، جرم‌گیری، درمان بیماری‌های لثه و عفونت‌های دندانی می‌تواند در رفع مشکل بوی بد دهان کمک‌تان کند. اگر هم مشکل از رفلاکس معده باشد، کاهش مصرف غذاهای اسیدی و پرچرب و یا مراجعه به متخصص گوارش به شما کمک می‌کند.

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰۳/الف/۴۱

نام شرکت مناقصه‌گذار: بانک شهر

موضوع مناقصه: مناقصه عمومی انعقاد قرارداد خرید نرم‌افزار سود قطعی و سپرده قانونی

زمان آغاز و پایان مهلت و محل دریافت اسناد: از زمان چاپ آگهی (یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹) تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۳ (ساعت ۱۲:۰۰) مهلت دریافت اسناد و محل اسناد به نشانی تهران، میدان فردوسی، ساختمان مرکزی بانک شهر، طبقه هفتم، دبیرخانه کمیسیون معاملات می‌باشد. **مهلت تحویل پیشنهاد:** حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ به نشانی ذکر شده تحویل و رسید دریافت نمایند. متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از زمان آغاز توزیع اسناد مناقصه به همراه معرفی‌نامه از شرکت / موسسه و کپی کارت شناسایی به نشانی فوق‌الذکر مراجعه نمایند.

* هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
 * مدارک دریافتی به عنوان پیشینه نزد بانک شهر باقی می‌ماند.
 تلفن: ۸۲۳۳۶۴۰۰۰ - اطلاعات عمومی داخلی ۵۳۷۰

آگهی مناقصه عمومی

شماره آگهی مناقصه: ۱۴۰۳/۹۸
 شهرداری منطقه ۱۷ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. لذا بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه عمومی دعوت بعمل می‌آورد.

ردیف	شرح عملیات	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت (ماه)	میزان تضمین حسن اجرای تعهدات (ریال)	شرایط مناقضی
۱	اجراء و برگزاری لیگ بازی‌های رایانه‌ای در مجتمع فرهنگی رضوان	۱۶/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۳۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳	۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برننده	کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی دارای ثبت نام در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان کالا و خدمات شهرداری تهران به انضمام رزومه کاری مرتبط بسیار یک نمونه قرارداد مشابه

(۱) هیچگونه پیش‌پرداختی در اسناد موضوع مناقصه فوق پیش‌بینی نگردیده است.
 (۲) نحوه تخصیص اعتبار مناقصه: نقد
 (۳) میزان سپرده و شماره حساب: طبق جدول فوق به صورت نقدی به حساب شماره ۱۰۰۶۱۹۵۲۴۰ نزد بانک شهر شعبه ایوبدر کد ۲۵۹ به نام شهرداری منطقه ۱۷ و یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی از بانک‌های دارای مجوز از بانک مرکزی در وجه شهرداری منطقه ۱۷ با اعتبار حداقل ۳ ماهه از تاریخ صدور و صرفاً به نام اشخاص متقاضی و به انضمام تأییدیه الزامی است.
 (۴) مهلت دریافت، تکمیل و ارائه اسناد: از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز می‌باشد.
 (۵) روز، تاریخ، ساعت قرائت پیشنهادات مناقصه: متعاقباً و به نحو مقتضی به اطلاع شرکت‌کنندگان خواهد رسید.
 (۶) محل دریافت اسناد: ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۷، واقع در خیابان ۲۰ متری ایوبدر، روبروی بیمارستان ضیانبان، طبقه دوم، واحد قراردادها، تلفن: ۹۶۰۴۲۰۶۵-۶۶-۹۶۰۴۲۰۶۵

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۷

باهلمشهری در متری

دیده شوید

پذیرش آگهی

تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو

تبلیغات بدنه قطار

تبلیغات درون واگن‌ها

۱۸۱۹