

راهکارهای ساده برای افزایش انرژی

اگر دائم احساس روزمرگی و خستگی می‌کنید برخی توصیه‌ها می‌تواند به کاهش این احساس کمک کند.

- انجام کاری که دوست دارید:** کاری که با اشتیاق شما مطابقت دارد، بهره‌وری بیشتر و استرس کمتر دارد.
- پیشرفت روزانه را اندازه‌گیری نکنید:** بررسی مداوم میزان پیشرفت روزانه می‌تواند باعث استرس ناسالم و از دست دادن تمرکز شود.
- سرگرمی‌های شادکننده:** یک فعالیت دلپذیر و غیرمرتبط با کار به‌عنوان یک تسکین‌دهنده، ولتاژ قدرتمند و تقویت‌کننده‌ای از انرژی به شما تزریق می‌کند.
- قطع ارتباط عامدانه:** ددقیقه استراحت در طول کارهای فشرده و یک روز تعطیل برای بازپایی مجدد انرژی در این‌باره توصیه می‌شود.
- قدردانی را تمرین کنید:** قدردانی یکی از ابزارها برای کاهش استرس و افزایش انرژی است.

هشدار کارشناس

ارتباط مصرف الکل با ۳ سرطان

متخصصان همواره هشدار داده‌اند که سیگار می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان ریه را بیش از ۱۰ برابر و مصرف الکل هم احتمال سرطان‌های دهان، کبد و مری را ۴ برابر افزایش دهد؛ نکته‌ای که جعفر جندقی، مدیرکل مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت هم آن را تأیید می‌کند و می‌گوید: «بار سرطان از طریق تشخیص زودهنگام سرطان و درمان و مراقبت از بیماران مبتلا به سرطان، قابل کاهش است. بسیاری از سرطان‌ها هم درصورت تشخیص زودهنگام و درمان مناسب شانس درمانی بالایی دارند.» او با تأکید بر اینکه حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد سرطان‌ها با انجام غربالگری و آزمایش مناسب قابل پیشگیری هستند، ادامه می‌دهد: «درباره سرطان روده بزرگ با انجام آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی می‌توان خطر مرگ را تا ۷۰ درصد کاهش داد. غربالگری با سی‌تی اسکن در افراد پرخطر مانند افراد سیگاری هم می‌تواند مرگ‌میر ناشی از سرطان ریه را تا ۲۰ درصد کاهش دهد.»



تلاش برای کاهش مهاجرت پرستانار و پزشکان

فاطمه محمدیگی، نایب‌رئیس اول کمیسیون بهداشت و درمان مجلس: میزان منابع انسانی حوزه بهداشت و سلامت به‌دلیل مهاجرت روند کاهش دارد. دولت چهاردهم برای جلوگیری از مهاجرت این نیروها اقداماتی انجام داده؛ ازجمله اینکه برای نخستین بار شغل دستیاری پزشکی مشمول قانون تأمین اجتماعی و بیمه شده است.

تخم‌مرغ سرطان‌زاست؟

طبق یک پژوهش انجام شده، مصرف زیاد تخم‌مرغ می‌تواند در دسر ساز باشد

آرش نهاوندی روزنامه‌نگار

تخم‌مرغ یکی از رایج‌ترین منابع غذاهای ایرانی‌هاست. به‌دلیل منافع و مواد غذایی سرشاری هم که دارد، گاهی یک وعده غذایی کامل برای ما محسوب می‌شود. اما مطالعه‌ای جدید کمی نگران‌کننده ظاهر شده است؛ اینکه مصرف بی‌رویه این ماده غذایی می‌تواند سرطان‌زا هم باشد. آیا چنین ادعایی درست است؟ در این‌باره بیشتر بدانیم.

نتایج عجیب یک پژوهش

به گزارش تایمز آف ایندیانا، این مطالعه جدید که در نشریه «ساینس» انتشار یافته، نشان داده که اسید لینولئیک، نوعی چربی که معمولاً در تخم‌مرغ، سویا و همچنین در رژیم غذایی غربی یافت می‌شود، می‌تواند مسیر رشد کلیدی را در سرطان سینه فعال کند.

دو اسید چرب برجسته به نام‌های اسید لینولئیک امگا 6 (LA6) و اسید آلفا لینولئیک امگا 3 (ALA) که بدن نمی‌تواند این اسیدهای چرب را به تنهایی تولید کند؛ بنابراین باید از طریق رژیم غذایی دریافت شوند.

اسیدلینولئیک به یک پروتئین انتقال‌دهنده اسید چرب متصل می‌شود و یک واکنش زنجیره‌ای را ایجاد می‌کند که در نهایت مسیر سیگنالینگ سلولی را فعال می‌کند. در نتیجه، سلول‌های تومور با سرعتی سریع رشد می‌کنند.

چربی‌های امگا ۶ تمایل به تحریک التهاب دارد، در حالی‌که امگا ۳ التهاب‌ را مهار می‌کند. این تحقیقات سرطان و عضو دپارتمان سرطان ساندرا وادوارد مایر در مرکز پزشکی ویل کورنل گفت: اکنون می‌دانیم که اسید لینولئیک سلول‌های سرطانی را به روشی بسیار خاص تغذیه می‌کند. این کشف، رابطه بین چربی‌های غذایی و سرطان را روشن می‌کند و به شناسایی بیماری‌های که ممکن است از توصیه‌های تغذیه‌ای خاص به شیوه‌ای شخصی‌شده بهره‌برند، کمک می‌کند.

دکتر جان بلنیس، نویسنده ارشد این مطالعه، استاد تحقیقات سرطان و عضو دپارتمان سرطان ساندرا وادوارد مایر در مرکز پزشکی ویل کورنل گفت: اکنون می‌دانیم که اسید لینولئیک سلول‌های سرطانی را به روشی بسیار خاص تغذیه می‌کند. این کشف، رابطه بین چربی‌های غذایی و سرطان را روشن می‌کند و به شناسایی بیماری‌های که ممکن است از توصیه‌های تغذیه‌ای خاص به شیوه‌ای شخصی‌شده بهره‌برند، کمک می‌کند.

آزمایشی که قابل استناد نیست

دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه ■ این مطالعات در حد کارهای سلولی و آزمایشگاهی است و هنوز آزمایش‌های بالینی روی این موضوع انجام نگرفته است. ما نمی‌توانیم به این راحتی به نتایج مطالعات آزمایشگاهی استناد کنیم. این مطالعات قابل تعمیم برای کل بدن نیست. ■ آزمایش‌های حیوانی با آزمایش‌های انسانی متفاوت است و نتایج آنها نیز با هم فرق می‌کند. ■ علم تغذیه می‌گوید: سمیت همه‌چیز بستگی به مقداری دارد که مصرف

می‌کنیم. ما باید یساذ بگیریم چه وقت و چگونه و کجا و چه مقدار از هر ماده غذایی بخوریم؛ بنابراین به این راحتی نمی‌توان درباره سرطان‌زا یا خطرناک بودن یک ماده غذایی برای سلامت بدن نظر داد.

البته در علوم پزشکی به این مسئله استناد شده که عدم تعادل امگا ۳ و امگا ۶ در بدن امکان دارد التهاب را بالا ببرد

که خود می‌تواند باعث بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله سرطان شود. اگرچه امگا ۶ ضروری است، اما دریافت بیش از حد آن به‌ویژه در مقابل امگا می‌تواند شانس Inflammation (التهاب) را افزایش دهد که همانطور که گفته شد خود التهاب، نقطه آغاز داستان بیماری‌های مزمن است.



دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه

آگهی مزایده



شرکت گروه مینا در نظر دارد، یک دستگاه چپلر آکبند مولتی انرژی ۲۰۰ تن تبرید، ساخت شرکت ترمکس هند را از طریق انتشار آگهی مزایده به متقاضیان واجد شرایط به شرح زیر واگذار نماید:

۱- تاریخ دریافت اسناد مزایده: از ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۹ تا ساعت ۱۴۰۴/۰۱/۲۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۰

۲- نشانی محل دریافت و تحویل اسناد: تهران، بلوار میرداماد، بین خیابان مصدق شمالی (نفت شمالی) و اتوبان مدرس، پلاک ۲۳۱، شرکت گروه مینا، طبقه هشتم، معاونت بازرگانی

۳- تاریخ بازدید: از ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ تا ساعت ۱۴ همان روز، ضمن هماهنگی با شماره تلفن ۰۲۱۳۳۱۵۱۰۲۱ انجام خواهد شد.

آدرس محل بازدید چپلر: تهران، اتوبان تهران ساهه، قبل از عوارضی دوم، سمت چپ، نیروگاه سیکل ترکیبی پزند، انبار نیروگاه

۴- قیمت پایه مزایده معادل ۱۴۸/۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال (یکصد و چهل و هشت میلیارد و پانصد میلیون ریال) است و قیمت‌های پیشنهادی زیر قیمت پایه مورد قبول نیست.

۵ - تضمین شرکت در مزایده معادل ۱۰ درصد قیمت پایه به‌صورت واریز نقدی یا ضمانت‌نامه بانکی یا چک تضمین بانکی یا تأییدیه داشتن مطالبات از شرکت‌های زیرمجموعه گروه مینا است.

۶ - به پیشنهادهای فاقد سپرده، مخدوش، مبهم و مشروط ترتیب اثر داده نمی‌شود و از درجه اعتبار ساقط است.

۷- پس از اعلام برنده مزایده، سپرده سایر شرکت کنندگان در مزایده عودت داده خواهد شد.

۸- شرکت گروه مینا در قبول یا رد کلیه پیشنهادها مختار است.

۹- زمان ارائه پیشنهاد قیمت: آخرین مهلت ارائه پیشنهاد قیمت تا ساعت ۱۱ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۵ است.

پرداخت مطالبات دارویی



محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت: حدود ۵۵ درصد بدهی‌های دارویی با ۳۰۰ میلیون دلار تسویه می‌شود و امیدواریم در سال ۱۴۰۴ هم با امکانات موجود بتوانیم باقی مطالبات صنعت داروسازی را پرداخت کنیم.

باید با کمک فعالان این صنعت و رشد تولید، نسبت به سال‌های گذشته وضعیت بهتری داشته باشیم.

باکارشناس

یروانه پندیی: روزنامه‌نگار

چرا ورزش در سالمندی مهم است؟

یکی از مهم‌ترین ابزارها برای تأمین سلامت جسمی و روانی سالمندان، ورزش کردن است؛ موضوعی که خیلی‌ها به آن تنها به‌عنوان تفریح و سرگرمی یا یک مقوله غیرضروری نگاه می‌کنند، اما ورزش نه‌تنها ابزاری است برای بهبود سلامت جسمی و روانی، بلکه به‌عنوان یک استراتژی کلان برای تحقق عدالت اجتماعی اهمیت بیشتری پیدا کرده است. این در حالی است که طبق آمارهای رسمی ۱۵ تا ۲۰ درصد سالمندان ایرانی (افراد بالای ۶۵سال) دچار افسردگی هستند و به‌دلیل انزوای اجتماعی، احساس بی‌ارزشی و عدم‌دسترسی به امکانات مناسب، در معرض جدی ابتلا به بیماری‌های روانی قرار دارند.

ماهان منصوری، متخصص حرکات اصلاحی و مشاور طرح‌های ورزش سالمندان درباره اهمیت ورزش در سالمندی به همشهری می‌گوید: «ورزش راهکاری برای نجات جان‌هاست و می‌تواند به‌سادگی به‌عنوان یک داروی اجتماعی عمل کند. این اقدام باعث افزایش حس تعلق در فرد سالمند می‌شود. درواقع فعالیت‌های ورزشی سالمندان را به تعاملات اجتماعی سوق می‌دهد و آنها را از انزوا دور می‌کند. همچنین به کاهش افسردگی و اضطراب کمک می‌کند و باعث افزایش انگیزه زندگی در سالمندان می‌شود.» به تأکید منصوری برنامه‌های ورزشی مشترک میان سالمندان و جوانان یک فضای ارتباطی ایجاد و احترام و همبستگی بین نسل‌ها را تقویت می‌کند، علاوه بر این، به شکستن کلیشه‌های ذهنی و تقویت درک متقابل بین ۲ نسل هم کمک می‌کند. در این‌باره دسترسی عادلانه به امکانات ورزشی هم خیلی مهم است؛ موضوعی که می‌تواند به‌عنوان یک سیاست پیشگیرانه در کاهش بحران‌های روانی و اقتصادی جامعه مطرح شود.

طرح موفق در سایر کشورها

منصوری با بیان اینکه ورزش سالمندان تنها یک موضوع انسانی نیست، بلکه یک سرمایه‌گذاری اقتصادی به شمار می‌رود، ادامه می‌دهد: «کاهش هزینه‌های درمانی، کاهش زمین‌خوردگی و پیامدهای بعدی آن و افزایش استقلال سالمندان از نتایج ملموس برنامه‌های ورزشی موفق در کشورهای پیشرفته‌است؛ مثلاً در آلمان بعد از اجرای طرح‌های ورزش سالمندان نیاز به مراقبت‌های پزشکی بلندمدت به میزان قابل توجهی کاهش یافت. در کشورهایی مثل فنلاند و انگلستان هم سرمایه‌گذاری در ورزش سالمندان نه‌تنها بهبود کیفیت زندگی را به همراه داشته، بلکه بار اقتصادی نظام سلامت را به طرز چشمگیری کاهش داده است.» منصوری معتقد است آینده‌ای که ارزش تلاش کردن دارد آینده‌ای است که در آن ورزش به‌عنوان استراتژی کلان، سلامت و پایداری جامعه را تضمین کند.

آگهی مزایده

آگهی مناقصه عموم

شماره ۱۴۰۴/۰۱/۰۵

نام شرکت مناقصه‌گذار : بانک شهر

موضوع مناقصه : مناقصه عمومی خرید ۵۲۰۰ عدد لایسنس bitdefender

زمان آغاز و پایان مهلت و محل دریافت اسناد: از زمان چاپ آگهی (سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۹) تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۵ (ساعت ۱۵:۰۰) 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 ۱۵:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۰ به نشانی ذکرشده 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 : ۸۳۳۶۴۰۰۰ _ اطلاعات عمومی داخلی ۵۳۷۰



BAHMAN بهمن

شماره ۱۴۰۴/۱

آگهی مزایده عمومی

گروه بهمن در نظر دارد انواع تخته ضایعاتی (بصورت درهم)، حاصل از تولید شرکت بهمن‌موتور

را از طریق مزایده عمومی عرضه کند. متقاضیان محترم می‌توانند جهت بازدید و دریافت فرم شرایط مزایده، از تاریخ چاپ آگهی به مدت یک هفته از ساعت ۸ الی ۱۵ به آدرس : تهران – کیلومتر ۱۶ جاده قدیم کرج، شرکت بهمن موتور، مراجعه یا با تلفن های ۰۲۱-۴۸۰۰۸۱ داخلی ۲۴۲۲ هماهنگی کنند.
پاکت‌های مزایده

۷ روز پس از درج آخرین آگهی مزایده در محل شرکت بهمن موتور بازگشایی می‌شود.

● پرداخت هزینه نشر آگهی و کارشناسی بر عهده برنده مزایده (خریدار) است.

● شرکت در رد یا قبول پیشنهادات بطور تفکیکی و کلی و به هر عنوان مختار است.

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۰۱ – ۱۴۰۴
نوبت اول

شرکت ایران‌خودرو دیزل در نظر دارد : جهت انجام خدمات مهندسی کیفیت در بازرسی‌های فرآیند، محصول نهایی و صدور گواهی مرغوبیت در زمینه قطعه‌سازی صنعت خودرو توسط بازرس، منطبق با الزامات کیفی کارفرما، مطابق با مفاد پیش‌نویس قرارداد و شرایط عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

■ لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۶ با همراه داشتن معرفی‌نامه جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی : تهران – کیلومتر ۱۴ کمربندی آزادگان (از اتوبان تهران – کرج) – ابتدای بزرگراه آیت‌الله سعیدی (به‌طرف اسلامشهر) – بلوار شهدای ایران خودرو دیزل – درب شماره ۲ – مدیریت تدارکات داخلی مراجعه نمایند.

■ **نوع تضمین :** مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پنج میلیارد ریال) به‌صورت ضمانت‌نامه بانکی در وجه شرکت ایران‌خودرو دیزل

■ اسناد مناقصه با ارائه معرفی‌نامه و رسید بانکی به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یک میلیون ریال) به حساب ۰۱۵۵۰۵۳۹۳۹۰۰۰ نزد بانک ملی شعبه کارخانه خودرو دیزل کد ۱۶۵۳ قابل دریافت می‌باشد شناسه ملی شرکت ایران‌خودرو دیزل ۱۴۰۳۲۶۰۱۴۰۱۰۰۳۲۶۰۱۴

■ بدیهی است دریافت اسناد مناقصه عمومی از سوی آن شرکت، هیچگونه تعهدی برای کار فرما ایجاد نخواهد نمود.

■ شرکت ایران‌خودرو دیزل در پذیرش یا رد پیشنهادهای واصله دارای اختیار می‌باشد.

■ کلیه هزینه‌های مربوط به مناقصه از جمله هزینه‌های درج آگهی (دو نوبت) بهعهده برنده مناقصه می‌باشد.

■ متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۵۱۲۴۴۴۱۰ و ۵۱۲۴۴۴۱۴ تماس حاصل نمایند.

شرکت ایران‌خودرو دیزل (سهام عام)