دوری از پوکی استخوان

حمیدرضا یزدی، فوق‌تخصص جراحی زانو معتقد است که استفاده از نور کافی خورشید، ورزش، تغذیه مناسب و سود بردن از مکمل‌های کلسیم و ویتامین D، برای پیشگیری از پوکی استخوان بسیار مفید است. او می‌گوید این عارضه در زنان، بیشتر از مردان دیده می‌شود.

خبرهایی که نمی‌بینید

تیم‌های سلامت روان در بندرعباس

تیم‌های سلامت روان در منطقه حادثه‌دیده بندرعباس مستقر شده‌اند. به گفته محمدرضا شالبافان، مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، کارشناسان این حوزه از همان ساعت‌های ابتدایی وقوع این حادثه، در بیمارستان‌های منتخب مستقر شده‌اند تا مداخلات پایه را برای خانواده‌ها و مصدومان آغاز کنند.

سبک‌زندگی

ضدعفونی سبزیجات با مواد طبیعی

برای شستن سبزیجات و زدودن آثار کودهای حیوانی و شیمیایی و آفت‌کش‌ها از مواد ضدعفونی‌کننده استفاده می‌کنیم. این مواد ضدعفونی‌کننده خودشان غیرطبیعی و برای سلامت مضرند. در نتیجه پرسش اصلی این است که آیا جایگزین‌های طبیعی و غیرشیمیایی برای این کار وجود دارد؟

۱ نمک
نمک یک عامل ضدباکتری طبیعی است که به حذف کثیفی و حشرات ریز از سبزیجات، به‌ویژه سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج یا گشنیز کمک می‌کند. خیساندن سبزیجات در محلول آب شور به‌مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می‌تواند به‌طور مؤثر آنها را تمیز کند و بار میکروبی‌شان را کاهش دهد.

۲ آب‌لیمو
ماهیت اسیدی آب‌لیمو آن را برای شکستن بقایای آفت‌کش‌ها و از بین بردن برخی باکتری‌ها عالی می‌کند. آب‌لیمو را با آب مخلوط کنید تا میوه‌ها و سبزیجات خیس شوند یا آن را به سرکه اضافه کنید تا قدرت ضدعفونی بیشتری داشته باشد.

۳ سرکه سفید
سرکه در برابر بسیاری از باکتری‌ها و قارچ‌ها مؤثر است. محلول سرکه و آب (یک‌سوم سرکه و دوسوم آب) اغلب برای خیس کردن سبزیجات، به‌ویژه سبزیجاتی که پوست خشن دارند مانند گل‌کلم یا کلم بروکلی استفاده می‌شود. سبزیجات را پس از خیساندن در این محلول کاملا بشویید.

۴ جوش شیرین
جوش شیرین به حذف موم، باقی‌مانده آفت‌کش‌ها و کثیفی سطح سبزیجات کمک می‌کند. فقط به اندازه یک قاشق غذاخوری جوش شیرین در یک کاسه آب بریزید، سبزیجات را به‌مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه خیس کنید و خوب بشویید. این کار به‌خصوص برای سبزیجات دارای پوست سفت مانند خیار، هویج و سیب مفید است.

۵ زردچوبه
زردچوبه به‌دلیل خواص ضدباکتریایی و ضدقارچی خود شناخته شده است. اضافه کردن مقدار کمی زردچوبه به آب گرم می‌تواند به تمیز کردن سبزی‌هایی مانند شنبلیله یا اسفناج کمک کند.

نبرد با بوی بد بدن

چرا عرق بدن بعضی‌ها بوی بد می‌دهد؟

گزارش **آرش نهاوندی** روزنامه‌نگار

در حال ورود به فصل گرما هستیم و عرق کردن یکی از بارزترین پدیده‌های این فصل است که حتی پس از یک پیاده‌روی کوتاه‌مدت کل بدن ما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. عرق عموما بوی بدی دارد و ما منشأ آن را به‌درستی نمی‌دانیم. به گزارش کلیولند کلینیک، بوی بدن به‌دلیل ترکیبی از باکتری‌ها و عرق روی پوست ایجاد می‌شود. البته این بوی بد دلایل دیگری هم دارد. در این باره بیشتر بدانیم.

طرح: رضا احمدوند

عوامل تأثیرگذار روی بوی بد عرق

راه درمان

درمان تعریق بیش از حد و بوی بدن به‌علت زمینه‌ای بستگی دارد و پزشک شما می‌تواند از طریق معاینه و آزمایش خون یا ادرار آن را تعیین کند. همچنین با بعضی از داروها و ضدتعریق‌ها می‌توان آن را کاهش داد

بیماری‌های مرتبط با بوی عرق

- دیابت
- نقرس
- یائسگی
- تیروئید پرکار
- بیماری‌های کبدی
- بیماری‌های کلیوی
- بیماری‌های عفونی

۲ نوع غده عرق

- **اکرین:** این غدد عرق را مستقیما به سطح پوست شما هدایت و با تبخیر عرق به خنک شدن پوست و تنظیم دمای بدن کمک می‌کنند. بو ندارند و بیشتر در کف دست و پا هستند.
- **آپوکرین:** غدد آپوکرین به داخل فولیکول‌های مو باز می‌شوند. فولیکول‌های مو ساختار لوله‌مانندی هستند که موهای شما را در خود نگه می‌دارند. می‌توانید غدد آپوکرین را در کشاله ران و زیر بغل خود پیدا کنید. این غدد عرق تولید می‌کنند و در تماس با باکتری‌های روی پوست شما بوی آن را می‌دهند.

چرا بوی بد؟

دلیل اول باکتری‌های موجود روی پوست بدن است که در ترکیب با عرق تولید بوی بد می‌کند. همچنین بوی بدن می‌تواند به‌دلیل هورمون‌ها، غذایی که می‌خورید، عفونت، داروها یا شرایط زمینه‌ای مانند دیابت تغییر کند.

آیا برخی غذاها باعث بوی بد می‌شوند؟

اگر غذای سرشار از گوگرد بخورید، ممکن است دچار بوی بد بدن شوید. گوگرد بوی تخم‌مرغ گندیده می‌دهد. هنگامی که بدن شما آن را در عرق ترشح می‌کند، می‌تواند بوی نامطبوعی ایجاد کند. نمونه‌هایی از غذاهای غنی از گوگرد عبارتند از:

- پیاز
- سیر
- کلم
- کلم بروکلی
- گل‌کلم
- گوشت قرمز

راهنمای ضدبوی بد عرق

- حمام و دوش روزانه
- استفاده از صابون آنتی‌باکتریال
- نظافت بیشتر نواحی خاص مانند زیربغل و کشاله ران
- نظافت زیر بغل و موهای زائد
- شستن لباس‌ها و استفاده از لباس‌های تمیز
- استفاده از لباس‌های گشاد
- استفاده از لباس‌های زیر مناسب و ضدرطوبت
- استفاده از ضدتعریق موضعی

پاسخ به سؤالات پزشکی

دلیل اگزمای پوست در بهار چیست؟

درماتیت یکی از شایع‌ترین اختلالات پوستی است که به اشکال مختلف از جمله اگزما و التهابات پوستی رخ می‌دهد. بهاره ابراهیمی، متخصص پوست و مو با بیان این مطلب درباره شیوع بیشتر اگزما در فصل بهار می‌گوید: این بیماری زمینه ژنتیک دارد و معمولا از دوران کودکی با علائمی مانند قرمزی، خارش، پوست‌پوست شدن و ترک‌خوردگی در جاهایی مانند گونه‌ها و تنه ظاهر می‌شود. عوامل مختلفی می‌توانند موجب تحریک حساسیت در این بیماران شوند که از جمله آنها می‌توان به تغییرات فصلی اشاره کرد. آغاز فصل بهار و گرده‌افشانی گل‌ها می‌تواند موجب تشدید علائم شود. به گفته او، استفاده از لباس‌های نخی، شست‌وشوی کنترل‌شده دست و بدن و استفاده از شوینده‌های ملایم، کاهش تماس با مواد آلرژی‌زای شغلی همچون مواد الکلی و شیمیایی، مدیریت و کاهش استرس و مصرف منظم نرم‌کننده‌های پوستی از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از اگزما هستند و درصورت عدم بهبودی یا پیشرفت بیماری باید به پزشک مراجعه شود.

خبر روز

این محصولات را نخرید

روابط عمومی سازمان غذا و دارو در تازه‌ترین فهرست فرآورده‌های غیرمجاز پوست و زیبایی اعلام کرد ماسک‌های روشن‌کننده و آبرسان دور چشم، ماسک خواب ساشه‌ای کلاژن‌ساز اکسجیان، ژل آبرسان هیالورونیک اسید، سرم‌های روشن‌کننده، آلفا آربیوتین، کافئین و هیالورونیک اسید برند هرموس فاقد مجوزند.

در گروه محصولات درمانی و مراقبتی هم ماسک زیر چشم کاریته، ماسک‌های ضدجوش، ضدلک، حاوی گوگرد و زینک، ماسک پودری کانتورینگ، انواع ماسک‌های خاک رس و سرم لایه‌بردار AHA/BHA از برند هرموس نیز جزو اقلام فاقد مجوز بهداشتی هستند.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو از مردم خواست درصورت مشاهده این اقلام موارد را به معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور اطلاع دهند.

آگهی مزایده فروش دو واحد مسکونی ولنجک

نوبت اول

شرکت صبا آرمه (سهامی خاص) متعلق به شرکت سرمایه گذاری صندوق بازنشستگی کشوری
Saba Armeh Co.

شرکت صبا آرمه (متعلق به شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی کشوری) در نظر دارد تعداد **۲ واحد** از واحدهای مسکونی نوساز واقع در مجتمع مسکونی باروک رزیدنس به نشانی: تهران- خیابان ولنجک - کوچه هجدهم- پلاک ۱۰- طبقه نهم را از طریق مزایده به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج این آگهی به مدت **۵ روز کاری** جهت شرکت در مزایده و کسب اطلاعات و دریافت اسناد مزایده به سامانه ستاد ایران به نشانی www.setadiran.ir در بخش مزایده به شماره ۲۰۰۴۱۱۰۸۷۲۰۰۰۰۰۱ مراجعه نمایند. متقاضیان می توانند جهت دریافت فیزیک اسناد به دفتر مرکزی شرکت به نشانی: تهران-خیابان نلسون ماندلا(جردن)-کوچه شهید رحیمی-پلاک ۸۵ طبقه پنجم مراجعه و یا با شماره تلفن های ۲۶۲۱۱۶۳۰- ۲۶۲۱۱۶۵۲ داخلی ۱۰۰ یا ۳۴۴ و یا شماره تلفن ۰۹۱۰۳۱۷۲۷۴۳ تماس حاصل فرمایند.

ردیف	شماره واحد	مساحت (مترمربع)	مبلغ نقدی کل (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱	۹۰۱	۴۰۸ - شمالی	۱،۲۲۴،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۳۷،۰۸۰،۰۰۰،۰۰۰
۲	۹۰۲	۴۸۸ - جنوبی	۱،۵۱۲،۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۴۲،۸۵۶،۰۰۰،۰۰۰

شرایط پرداخت :
- ۸۵ درصد پیش پرداخت همزمان با امضاء قرارداد (حداکثر یک ماه از ابلاغ برنده).
- ۱۰ درصد همزمان با تحویل واحد (حداکثر یک ماه از واریز مبلغ پیش پرداخت).
- ۵ درصد همزمان با انتقال سند در دفترخانه.
- اعتبار این اسناد برای پیشنهاد خرید یک واحد می باشد و در صورت درخواست خرید واحدهای بیشتر باید برای هر واحد به طور مجزا جداگانه اسناد مزایده خریداری گردد.
- مهلت خرید اسناد مزایده تا پایان ساعت اداری روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۷ می باشد و متقاضیان می بایست پیشنهادات خود را حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ به شرکت صبا آرمه ارائه نمایند. همچنین زمان بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۰:۰۰ روز یکشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۲۸ در نظر گرفته شده است.
- تضمین شرکت در مزایده مطابق مبالغ فوق به یکی از صورت‌های زیر در پاکت الف ارائه خواهد شد:
الف) رسید بانکی واریز وجه مزبور به حساب بانکی شرکت صبا آرمه.
ب) ضمانت نامه بانکی به نام شرکت صبا آرمه.
- ضمناً جهت خرید اسناد واریز مبلغ ۱۰ میلیون ریال به شماره حساب ۳۳۱۲۷۸۶۵۰ نزد بانک رفاه کارگران شعبه توسعه ملی به نام شرکت صبا آرمه و ارائه فیش واریزی در زمان تحویل اسناد الزامی می باشد.

شرکت صبا آرمه

آگهی مزایده فروش واحدهای مسکونی وانیا

نوبت اول

شرکت صبا آرمه (سهامی خاص) متعلق به شرکت سرمایه گذاری صندوق بازنشستگی کشوری
Saba Armeh Co.

شرکت صبا آرمه (متعلق به شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی کشوری) در نظر دارد تعداد **۱۵ واحد** از واحدهای مسکونی نوساز واقع در مجتمع تجاری-مسکونی وانیا به نشانی: مازندران، چالوس، کیلومتر ۵ جاده نمک آبرود، پلاک ۵۰ ساحلی را از طریق مزایده به صورت نقدی و اقساطی به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج این آگهی به مدت **۵ روز کاری** جهت شرکت در مزایده و کسب اطلاعات و دریافت اسناد مزایده به سامانه ستاد ایران به نشانی www.setadiran.ir در بخش مزایده به شماره ۲۰۰۴۱۱۰۸۷۲۰۰۰۰۰۲ مراجعه نمایند. متقاضیان می توانند جهت دریافت فیزیک اسناد به دفتر مرکزی شرکت به نشانی: تهران - بلوار نلسون ماندلا- خیابان شهید رحیمی- پلاک ۸۵ - طبقه پنجم مراجعه و یا با شماره تلفن های ۲۶۲۱۱۶۳۰- ۲۶۲۱۱۶۵۲ داخلی ۱۰۰ یا ۳۴۴ و یا شماره تلفن ۰۹۱۰۳۱۷۲۷۴۳ تماس حاصل فرمایند.

بلوک- طبقه- موقعیت	مساحت (مترمربع)	مبلغ نقدی کل (ریال)	مبلغ اقساطی کل (ریال)	مبلغ ضمانت شرکت در مزایده نقدی (ریال)	مبلغ ضمانت شرکت در مزایده اقساطی (ریال)
بلوک شرقی-طبقه دوم-جنوب شرقی	۱۲۸	۱۰۸,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱۹,۶۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۹۸۴,۰۰۰,۰۰۰
بلوک شرقی-طبقه دوم-جنوب غربی	۱۰۲	۸۴,۶۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۳,۱۲۶,۰۰۰,۰۰۰	۴,۲۳۳,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۵۶,۳۰۰,۰۰۰
بلوک شرقی-طبقه سوم-جنوب غربی	۱۰۰	۸۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۵,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۷۸۵,۰۰۰,۰۰۰
بلوک شرقی-طبقه سوم-جنوب شرقی	۱۲۸	۱۱۳,۹۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۵,۳۱۲,۰۰۰,۰۰۰	۵,۶۹۶,۰۰۰,۰۰۰	۶,۲۶۵,۶۰۰,۰۰۰
بلوک شرقی-طبقه چهارم-جنوب شرقی	۱۲۸	۱۱۶,۴۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۸,۱۲۸,۰۰۰,۰۰۰	۵,۸۲۴,۰۰۰,۰۰۰	۶,۴۰۶,۴۰۰,۰۰۰
بلوک شرقی-طبقه چهارم-جنوب غربی	۹۶	۸۵,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۳,۹۸۴,۰۰۰,۰۰۰	۴,۲۷۲,۰۰۰,۰۰۰	۴,۶۹۹,۲۰۰,۰۰۰
بلوک شرقی-طبقه ششم-جنوب غربی	۹۳	۹۰,۲۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۹,۲۳۱,۰۰۰,۰۰۰	۴,۵۱۰,۵۰۰,۰۰۰	۴,۹۶۱,۵۵۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه اول-شمال غربی	۱۳۶	۱۶۷,۰۷۶,۰۰۰,۰۰۰	۱۸۳,۷۸۳,۶۰۰,۰۰۰	۶,۱۸۸,۰۰۰,۰۰۰	۹,۱۸۹,۱۸۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه دوم-جنوب غربی	۱۲۶	۱۰۵,۸۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۱۶,۴۲۴,۰۰۰,۰۰۰	۵,۲۹۲,۰۰۰,۰۰۰	۵,۸۲۱,۲۰۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه سوم-جنوب غربی	۱۲۶	۱۱۰,۸۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۱,۹۶۸,۰۰۰,۰۰۰	۵,۵۴۴,۰۰۰,۰۰۰	۶,۰۹۸,۴۰۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه چهارم-جنوب غربی	۱۲۶	۱۱۳,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۴,۷۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۶۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۲۳۷,۰۰۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه پنجم-جنوب شرقی	۹۷	۸۹,۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۸,۱۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۴,۴۶۲,۰۰۰,۰۰۰	۴,۹۰۸,۲۰۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه ششم-جنوب غربی	۱۲۶	۱۲۳,۴۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۳۵,۸۲۸,۰۰۰,۰۰۰	۶,۱۷۴,۰۰۰,۰۰۰	۶,۷۹۱,۴۰۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه هفتم-جنوب شرقی	۸۰	۸۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۹,۷۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۰۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۴۸۸,۰۰۰,۰۰۰
بلوک غربی-طبقه هفتم-جنوب غربی	۱۲۷	۱۳۰,۸۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۳,۸۹۱,۰۰۰,۰۰۰	۶,۵۴۰,۵۰۰,۰۰۰	۷,۱۹۴,۵۵۰,۰۰۰

شرایط پرداخت :
پرداخت نقدی:
- ۷۰ درصد همزمان با امضاء قرارداد.
- ۲۵ درصد همزمان با تحویل واحد (حداکثر در بازه زمانی یک ماهه).
- ۵ درصد همزمان با انتقال سند.

پرداخت اقساطی:
- ۵۵ درصد پیش پرداخت همزمان با امضاء قرارداد.
- ۴۰ درصد طی اقساط ۱۲ ماهه و تحویل واحد (همزمان با تسویه حداقل ۸۰ درصد ثمن معامله).
- ۵ درصد همزمان با انتقال سند.

- اعتبار این اسناد برای پیشنهاد خرید یک واحد می باشد و در صورت درخواست خرید واحدهای بیشتر باید برای هر واحد به طور مجزا جداگانه اسناد مزایده خریداری گردد.
- مهلت خرید اسناد مزایده تا پایان ساعت اداری روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۷ می باشد و متقاضیان می بایست پیشنهادات خود را حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ به شرکت صبا آرمه ارائه نمایند. همچنین زمان بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۰:۰۰ روز یکشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۲۸ در نظر گرفته شده است.
- تضمین شرکت در مزایده به مبلغ ۵٪ مبلغ پایه واحد مورد نظر می باشد که به یکی از صورت های زیر در پاکت الف ارائه خواهد شد.
الف) رسید بانکی واریز وجه مزبور به حساب بانکی شرکت صبا آرمه.
ب) ضمانت نامه بانکی به نام شرکت صبا آرمه.
- ضمناً جهت خرید اسناد واریز مبلغ ۱۰ میلیون ریال به شماره حساب ۳۳۱۲۷۸۶۵۰ نزد بانک رفاه کارگران شعبه توسعه ملی به نام شرکت صبا آرمه و ارائه فیش واریزی در زمان تحویل اسناد الزامی می باشد.

شرکت صبا آرمه

آگهی مناقصه شهرداری تهران (منطقه۴)

ردیف آگهی : ۱۱-۱۰/ م۴/۱۴۰۴

واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مربوط به امور قراردادهای منطقه ۴ مراجعه نمایند. لازم به ذکر است جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می باشد. دسترسی به اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات به آدرس business.tehran.ir امکان پذیر خواهد بود. (لطفا به روز و ساعت مواعد مندرج در آگهی دقت شود.)

ردیف	موضوع مناقصه	مدت انجام تعهد (ماه)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه	میزان سپرده شرکت در مناقصه (بصورت نقدی و یا در قالب ضمانتنامه بانکی)	پیش پرداخت	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	زمان قرائت پیشنهادها	میزان تضمین انجام تعهدات قرارداد
۱	لایروبی و پاکسازی کانال‌ها و مسیل‌ها سطح منطقه ۴	۱۲	۶۶,۹۶۶,۵۹۶,۶۰۳	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته آب با پایه مرتبط با مبلغ پیمان صادره از سوی سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور (سازمان برنامه و بودجه کشور)	۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تعلق نمی گیرد	پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷	ساعت ۱۰ صبح روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۹	برابر ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برنده مناقصه خواهد بود
۲	لایروبی و بازسازی قنوات (امور فوریتی قنوات) سطح منطقه ۴		۱۲۱,۲۲۲,۶۹۳,۸۵۳		۶,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰				

با همشهری در مترو دیده شوید
پذیرش آگهی ۱۸۱۹
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها