

راهکارهایی برای هضم سریع تر غذا

هضم مناسب غذا نقش مهمی در خواب بهتر، تأمین انرژی پایدار و سلامت کلی دارد. با اتخاذ چند عادت ساده و آگاهانه بعد از شام، می‌توانید روند گوارش خود را به میزان قابل توجهی بهبود ببخشید.

- نوشیدن آب گرم:** آب سرد گاهی اوقات می‌تواند سرعت هضم را با جامد کردن چربی‌های غذایی کم کند.
- پیاده‌روی آرام:** حرکات ملایم به تحریک مایه‌چه‌های معده کمک می‌کند و باعث هضم سریع‌تر می‌شود.
- تنفس عمیق:** نفس‌های عمیق و آهسته می‌تواند سیستم عصبی را آرام کند و تنش معده را کاهش دهد.
- از خواب فوری خودداری کنید:** بلافاصله دراز کشیدن بعد از صرف غذا می‌تواند سرعت هضم را کم و رینم طبیعی بدن را مختل کند.
- چای گیاهی بنوشید:** ترکیبات گیاهی مانند نعناع، زنجبیل و بابونه یا چای از رانیسه به‌طور طبیعی معده را تسکین می‌دهد و شیره گوارش را تقویت می‌کند.

کاهش ۶۳ درصدی مرگ مادران باردار

«براساس برآوردهای اخیر سازمان ملل متحد، نرخ مرگ‌ومیر مادران در ایران از ۴۳ مرگ در هر ۱۰۰ هزار تولد زنده در سال ۲۰۰۰ به ۱۶ مرگ در سال ۲۰۲۳ کاهش یافته که به معنای کاهش چشمگیر به میزان ۶۳ درصد است.»
آینا سیتلیوا، نماینده صندوق جمعیت سازمان ملل متحد در همایش روز جهانی ماما یا بیبان این مطلب گفت: «این دستاورد مهم تا حد زیادی مرون شبکه مراقبت‌های اولیه سلامت ایران است که مراقبت‌های پیش از زایمان و پس از زایمان را نیز در ساختار خود ادغام کرده و با اتکا به بهورزان کارشناسان سلامت و ماماها به ارائه این خدمات می‌پردازد.»
به گفته سیتلیوا، بالاترین نرخ مرگ‌ومیر مادران در ایران در استان‌هایی مانند سیستان و بلوچستان مشاهده می‌شود و در استان‌های توسعه یافته‌تری مانند تهران و زنجان پایین‌ترین نرخ‌ها گزارش می‌شود. البته در ایران ما از دولت در بهبود خدمات سلامت باروری، مامایی و کاهش مرگ‌ومیر مادران حمایت می‌کنیم.



ابتدای هزار نفر به سرخک

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: از ابتدای امسال هزار فرد مبتلا به سرخک شناسایی شده‌اند که بیشتر آنها اتباع خارجی هستند. علت شیوع سرخک، ورود اتباع بیگانه از افغانستان و پاکستان است، چون درصداکستیانسیون سرخک برای آنها کم است و هر سال با ورود این افراد به کشور شاهد موارد ابتلا هستیم.



این روغن‌ها را مصرف نکنید

عبدالعظیم بهفر، مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو: روغن‌های سنتی فاقد نشان سبب سلامت را مصرف نکنید، چون در واحدهای سنتی و بدون نظارت بهداشتی تهیه می‌شوند و با وجود استفاده از دانه‌های مانده، آلوده یا کپک‌زده ممکن است حاوی سم آفلاتوکسین باشند که ترکیبی سرطان‌زااست.

هندوانه مشکوک ایرانی

اصل ماجرای فیلم جنجالی درباره هندوانه ایرانی چیست؟

حوزه غذا و محصولات کشاورزی در واکنش به این فیلم، اعلام کرده‌اند که چنین ادعایی به چند دلیل مشخص از اساس کذب است و باید به‌عنوان یک غرض‌ورزی با کشاورزی ایران و البته تبلیغ محصول هندوانه یک منطقه دیگر درنظر گرفته شود.

مصرف هر کشوری در گمرک از دل سخت‌ترین آزمایش‌ها رد می‌شود و تأییدیه چندین سازمان را دریافت می‌کند. نیترات هم جزو این آزمایش‌هاست و اگر مشکلی در این‌باره وجود داشته باشد به هیچ‌عنوان اجازه ورود به بازار را پیدا نمی‌کند.

نیترات بالاست (۵برابر استاندارد)، در فضای مجازی بحث‌برانگیز شده‌است. این فیلم را یک ایرانی ساکن مسکو منتشر و انتقاد کرده که آیا صادرات محصولات استاندارد از سوی جمهوری اسلامی ایران سخت است؟ این در حالی است که بسیاری از کارشناسان در

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

انتشار یک فیلم از سنجش سموم یک هندوانه منسوب به ایران که نشان می‌دهد حاوی



یکی از این کارشناسان در این‌باره به همشهری می‌گوید: لزوما نیترات از طریق کود شیمیایی جذب محصول نمی‌شود و خاک هم می‌تواند حاوی نیترات باشد. اما نکته مهمی که باید به آن توجه شود، این است که هر محصول وارداتی قبل از ورود به بازار



رضا مروتی ادامه می‌دهد: اینطور نیست که کسی یک نیترات‌سنج دستش بگیرد و در بازار مصرف محصولی را سنجش و ادعا کند که این هندوانه را خریداری نکنید و محصول تولیدی منطقه دیگر را بخرید. این



به گفته این کارشناس، برای ورود هندوانه یا فلفل ایران به روسیه یا سایر صیفی‌جات به سایر کشورها تمام آزمایش‌ها برای نیترات و باقیمانده سموم کشاورزی انجام می‌شود. او تأکید می‌کند: در رد ادعای مطرح‌شده در این فیلم همین نکته کافی است که قوانین صادرات و واردات هر کشور به‌گونه‌ای است که اگر هر محصولی دچار آلودگی باشد، به‌عنوان محصول

نامناسب امحا می‌شود. قطعا محصولی که وارد بازار مصرف این کشور شده از ویژگی‌های گمرکی عبور کرده است.



این علائم نشانه آر تروز است



«چاقی، شایع‌ترین دلیل بروز آر تروز است و موجب تسریع روند تخریب مفصل می‌شود و بر مفصلی که وزن بدن را تحمل می‌کند، به‌ویژه زانو اثر سوء دارد.» محمدحسین دلشاد، فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و

مطالعه درد در ایران با بیان این مطلب به همشهری در باره بیماری آر تروز گفت: «آر تروز ناشی از روند فرسودگی است که به‌طور طبیعی و بالا رفتن سن ایجاد می‌شود. این در حالی است که در طول روز و به‌دلیل فعالیت‌های بدنی، مفاصل بدن به‌طور مرتب در معرض ضربه قرار دارند و این ضربات مرتباً آسیب‌هایی را به آنها به‌خصوص به غضروف مفصلی وارد می‌کنند. البته بدن تا جایی که می‌تواند این آسیب‌ها را ترمیم می‌کند اما گاهی اوقات شدت آسیب‌های وارده به مفصل بیش از قدرت ترمیم بدن است.» به گفته دلشاد، در این موارد غضروف مفصلی به‌تدریج خراب‌تر می‌شود و این شروع آر تروز است. در ابتدا هم سطح غضروف ریش‌ریش و لایه‌لایه می‌شود. باهر آسیبی مقداری از رزی غضروف برداشته می‌شود تا اینکه به‌تدریج ضخامت غضروف کاهش پیدا می‌کند. کم‌شدن ضخامت غضروف که در رادیولوژی به‌صورت کاهش فاصله مفصلی دیده می‌شود از علائم اولیه شروع ساییدگی مفصل است.

کاهش سن ابتلا

دلشاد با بیان اینکه امروزه به‌علت استفاده زیاد از گوشی‌های موبایل و زندگی کارمندی این بیماری شیوع بیشتری دارد، عنوان کرد: «آر تروز یکی از دردهایی است که سن ابتلا به آن حدود ۵ دهه جلوتر آمده و در دهه‌های ۴ و ۵ زندگی در مفاصل به‌خصوص در زانو شاهد بروز آن هستیم. چاقی شایع‌ترین دلیل بروز آر تروز است اما ضربات وارده به مفصل و استفاده نادرست از مفاصل (دو زانو و چهار زانو نشستن و استفاده از توالت ایرانی)، عفونت‌های مفصلی و روماتیسم مفصلی، انحرافات استخوان ران و درشت‌نی (پای ضربدری و پای پراتنزی) در بروز آن مؤثرند.»

نشانه‌های بیماری

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد درباره نشانه‌های آر تروز توضیح داد: خشکی صبحگاهی و پس از استراحت مفصل، ورم مفصل، کاهش دامنه حرکتی مفصل که در مراحل پیشرفته بیماری ایجاد می‌شود، ضعف و کوتاهی عضلات اطراف مفصل که در موارد کاهش دامنه حرکتی مفصل به‌وجود می‌آید، گاهی وجود صدادر حرکات مفصل، ایجاد پای پراتنزی و ... از جمله نشانه‌های بروز آر تروز هستند. البته همانند تمام بیماری‌ها، داشتن یک رژیم غذایی مناسب و سالم مفیداست.



اگرچه مناقصه عمومی

کد آگهی / ط ۲۱/م/

شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	نحوه تأمین اعتبار	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار	شرایط
۱	عملیات مرمت و لکه‌گیری آسفالت سطح ناحیه ۱	۶۰,۰۰۶,۵۰۹,۵۲۵	نقد و غیر نقد	۳,۰۰۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رشته راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
۲	عملیات مرمت و لکه‌گیری آسفالت سطح ناحیه ۲	۷۵,۰۴۸,۴۴۹,۱۲۳	نقد و غیر نقد	۳,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رشته راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
۳	عملیات مرمت و لکه‌گیری آسفالت سطح ناحیه ۳	۶۷,۰۱۲,۴۹۹,۰۰۰	نقد و غیر نقد	۳,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رشته راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
۴	عملیات مرمت و لکه‌گیری آسفالت سطح ناحیه ۴	۶۷,۰۵۴,۰۹۷,۲۸۴	نقد و غیر نقد	۳,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رشته راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
۵	عملیات مرمت و لکه‌گیری آسفالت سطح ناحیه ۵	۶۷,۰۲۴,۷۸۷,۱۵۰	نقد و غیر نقد	۳,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رشته راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: بزرگراه شهید محلاتی – خیابان نبرد جنوبی – بعد از چهارراه زمزم – طبقه همکف – ساختمان شماره یک (ساختمان شهید پوراجافی)– واحد قراردادها– تلفن ۹۶۰۴۰۳۸۰ و ۹۶۰۴۰۳۸۴ و تحویل پاکتها به دبیرخانه منطقه واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو (ساختمان شهید حسن‌زاده) می‌باشد. ضمناً تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

ب) سپرده شرکت در مناقصه: واریز به صورت نقدی به شماره حساب ۱۰۰۵۰۶۰۰۸۱ بانک شهر شعبه شهرداری منطقه ۱۴ به نام شهرداری منطقه ۱۴ یا به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر

ج) مهلت ارائه اسناد: از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷

د) نظر به استقرار سیستم مدیریت HSE در منطقه، تعهد به اجرای ضوابط بهداشت شغلی، ایمنی و محیط زیست از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد.

ذ) هیچگونه پیش‌پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی‌گیرد.

استاد علام علی‌اکبر علی‌بن ابی‌الرضا

جهان شهرت کرامت

هدیه دوره ششم مدیریت شهری به مناسبت دهه کرامت

باب الجواد

مترو مشهد به (حرم مطهر) رسید

مشهد

تبریز