

تاثیر نوع رژیم غذایی بر بی خوابی

عوارض جانبی همراه باشد. هرچند با شناسایی فاکتورهای که به بی خوابی منجر می شود، می توان میزان هزینه های درمان و عوارض جانبی ناشی از روش های درمانی را کاهش داد. محققان به منظور فهم ارتباط بین نوع مواد غذایی مصرفی و خطر ابتلا به بی خوابی محققان به بررسی هرگونه ارتباط بین رژیم های غذایی و اختلال در خواب پرداختند. آنها در بررسی های خود مشاهده کردند: بین افزایش خطر بی خوابی و رژیم های غذایی سرشار از کربوهیدرات های تصفیه شده ارتباط وجود دارد.

محققان در یک بررسی جدید به چگونگی تاثیر رژیم غذایی بر مشکل بی خوابی پرداختند. به گزارش ایسنا، یافته های مطالعه جدید حاکی از آن است که کربوهیدرات های تصفیه شده ممکن است در بروز بی خوابی در زنان من نقش داشته باشند. بسیاری از مردم جهان با مشکل بی خوابی درگیر هستند. به گفته محققان، وقفه در خواب یا خواب ناکافی می تواند در بروز بیماری های قلبی-عروقی، دیابت و افسردگی موثر باشد.



پاکسازی آب آلوده با دانه های شن جدید

محققان توانستند با استفاده از مواد معدنی پوششی را روی دانه های شن ایجاد کنند که قابلیت جذب فلزات سمی مانند سرب و کادمیوم را از آب دارد. به گزارش ایرنا، برای ساخت این دانه های شن، محققان از اکسید منگنز استفاده کردند که یک ماده معدنی غیرسمی است و در خاک به وفور یافت می شود. این ماده قابلیت واکنش با آلاینده های ارگانیک مانند آفت کش ها را دارد.

گفت و گو

آفتاب یزد در گفت و گو با پزشک عمومی بررسی کرد

کم کاری تیروئید در کودکان چه علایمی دارد؟

آفتاب یزد - گروه زندگی: بیماری های تیروئید به طور معمول در بزرگسالان اتفاق می افتد ولیکن این به معنی این نیست که اطفال دچار بیماری تیروئید نمی شوند بلکه نوزادان، کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان همه در معرض بیماری های تیروئید هستند. کم کاری تیروئید در کودکان از جمله بیماری های مهمی است که اگر سریع تشخیص داده نشود، صدمات جسمی جبران ناپذیری ایجاد می کند. توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر محمدرضا مسرور، پزشک عمومی گفت و گو کرده است. وی در این باره می گوید: کم کاری تیروئید به بیماری ای اطلاق می شود که غده تیروئید مقادیر کافی از هورمون های مهم و اختصاصی این غده را تولید نکند. دکتر مسرور خاطر نشان کرد: بیماری کم کاری تیروئید در ابتدای ترین دوران زندگی، یکی از عوامل ابتلاي كودكان به عقب ماندگی ذهنی می باشد. این مشکل با بررسی و معاینه متخصص اطفال قابل پیشگیری و درمان می باشد. این پزشک عمومی عنوان کرد: کم کاری تیروئید در کودکان ممکن است مادرزادی یا اکتسابی باشد. اگر بیماری کم کاری تیروئید به صورت مادرزادی به نوزاد منتقل شود بر اثر کم بودن هورمون تیروئید در بدن مادر به وجود می آید. وی ادامه داد: کاهش ترشح هورمون "تیروکسین" باعث می شود تا کم کاری تیروئید در فرد ایجاد شود. کم کاری تیروئید می شود در نتیجه پس از تولد، کودک با این بیماری مواجه خواهد شد. دکتر مسرور در مورد ارتباط کم کاری تیروئید با عقب ماندگی ذهنی کودک خاطر نشان کرد: والدین برای پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی در کودکان باید به متخصص اطفال مراجعه و در ابتدای ترین دوران زندگی، میزان هورمون کودک را تحت مراقبت قرار دهند. این پزشک عمومی اضافه کرد: در سال های اولیه تولد ترشح مناسب هورمون تیروکسین حساس است زیرا هورمون های مغز که به تیروئید وابسته



برخی از علایم شایع کم کاری تیروئید کودکان عبارتند از: **ورم نواحی اطراف چشم، خواب آلودگی کودک، زردی زبان، تورم صورت**

دکتر مسرور خاطر نشان کرد: کم کاری تیروئید در کودکان از جمله بیماری های مهم و اختصاصی این غده را تولید نکند. دکتر مسرور خاطر نشان کرد: بیماری کم کاری تیروئید در ابتدای ترین دوران زندگی، یکی از عوامل ابتلاي كودكان به عقب ماندگی ذهنی می باشد. این مشکل با بررسی و معاینه متخصص اطفال قابل پیشگیری و درمان می باشد. این پزشک عمومی عنوان کرد: کم کاری تیروئید در کودکان ممکن است مادرزادی یا اکتسابی باشد. اگر بیماری کم کاری تیروئید به صورت مادرزادی به نوزاد منتقل شود بر اثر کم بودن هورمون تیروئید در بدن مادر به وجود می آید. وی ادامه داد: کاهش ترشح هورمون "تیروکسین" باعث می شود تا کم کاری تیروئید در فرد ایجاد شود. کم کاری تیروئید می شود در نتیجه پس از تولد، کودک با این بیماری مواجه خواهد شد. دکتر مسرور در مورد ارتباط کم کاری تیروئید با عقب ماندگی ذهنی کودک خاطر نشان کرد: والدین برای پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی در کودکان باید به متخصص اطفال مراجعه و در ابتدای ترین دوران زندگی، میزان هورمون کودک را تحت مراقبت قرار دهند. این پزشک عمومی اضافه کرد: در سال های اولیه تولد ترشح مناسب هورمون تیروکسین حساس است زیرا هورمون های مغز که به تیروئید وابسته

توصیه

آیا ورزش شرایط بهتری برای زایمان طبیعی فراهم کند؟

عضو تیم تخصصی مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر این سنگت گفت: یکی از نقش های خیلی مهم ورزش، فراهم آوردن شرایط بهتر برای زایمان طبیعی است. دکتر زهره داودی مقدم در گفت و گو با ایرنا افزود: تقویت عضلات از جمله کف لگنی و تقویت عضلات شکم از جمله مزیت های ورزش برای مادران باردار است که این موارد، شرایط را برای انجام زایمان آسان تر، کمک می کند. وی افزود: ورزش های در دوران بارداری اعمال کرد و گفت: عضلات تقویت شده به وسیله ورزش، مادران را برای انجام زایمان آسان تر، کمک می کنند. جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی در پاسخ به این سوال که آیا ورزش مادران بر روی سلامت جنین هم تاثیر دارد؟ گفت: به طور حتم، ورزش مادران بر سلامت جنین هم موثر

غذاهای التهابی

کسانی که استعداد یا سابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان را دارند، از مصرف بیش از حد محصولات مانند گوجه فرنگی، سیب زمینی سفید، بادمجان و... باید اجتناب کنند چون این غذاها منجر به التهاب استخوان و تسریع روند ابتلا به پوکی استخوان خواهند شد.



مصرف بیش از حد کافئین

مصرف روزانه قهوه از جذب بهتر کلسیم جلوگیری می کند. هر چه میزان کافئین وارد شده به بدن بیشتر باشد، کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می شود بنابراین اگر می خواهید تا ۹۰ سالگی زندگی کنید، باید از تعداد فنجان های قهوه که روزانه می نوشید بکاهید.

کنار گذاشتن عادات خطرناک غذایی برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، درست به همان اندازه مصرف مواد غذایی مفید، ضروری به نظر می رسد.

به خاطر استخوان هایتان اینها را نخورید



پوکی استخوان مانند دیابت یا فشار خون بالا از بیماری هایی است که با متعادل نگه داشتن رژیم غذایی می توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد. اگر سابقه پوکی استخوان در خانواده تان باشد، دقت به عادات غذایی ویژه ای می یابد و باید برخی مواد غذایی را که برای بافت استخوانی مضر است، محدود و از برخی عادات غذایی اجتناب کرد.

سدیم

علاوه بر افزایش خطرهای بیماری های قلبی عروقی با مصرف زیاد نمک، هر چه میزان نمک مصرفی فرد بیشتر باشد، دفع کلسیم در ادرار و عرق فرد نیز بیشتر می شود لذا توصیه می شود برای سلامت استخوان ها تا حد امکان از مصرف نمک خودداری کنند.



اسفناج خام

اگرچه مصرف اسفناج برای تقویت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است اما نوع خام آن به دلیل وجود ماده ای به نام اگزالات باعث عدم جذب کلسیم در بدن شود لذا توصیه می شود جهت مصرف اسفناج آن را به صورت پخته مصرف نمایند.



نوشابه های گازدار

این نوشیدنی ها علاوه بر این که اشباع از کافئین هستند، به علت داشتن اسید فسفریک، اسیدی معدنی که از جذب کلسیم جلوگیری می کند، برای استخوان ها مضرند. در مقابل، اسید کربنیک موجود در آب های معدنی گازدار هیچ تاثیر منفی بر استخوان ها ندارد.



استفاده زیاد گوشت قرمز

رژیم غذایی غنی از گوشت برای استخوان ها ضرر دارد. در جریان هضم مواد غذایی، پروتئین های حیوانی اسیدهای همچون اسید فسفریک، و غیره آزاد می کنند که PH بدن را تغییر می دهد. هر چه PH بدن اسیدی تر باشد، مواد معدنی بیشتری در استخوان ها از دست می رود.



نقش موثر تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری های زنان



نایب رئیس انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه تغذیه سالم در پیشگیری از بروز برخی بیماری ها مانند پوکی استخوان، سرطان پستان و رحم نقش دارد، گفت: همچنین با تغذیه سالم می توان بروز عوارض سندرم پیش از قاعدگی و یائسگی در دوران میانسالی را کاهش داد. همچنین تغذیه در پیشگیری و درمان دیابت و فشار خون موثر است. دکتر مجید حسن قعی در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه زنان در زمینه بهداشت و سلامت خانواده نقش محوری و اساسی دارند، با تاکید بر تاثیر و اهمیت نوع تغذیه در سلامت زنان، اظهار کرد: طبق گفته سازمان بهداشت

رنگ کردن مداوم موها ریسک سرطان سینه را افزایش می دهد

محققان در مطالعه اخیر خود به بررسی رابطه بین محصولات رنگ مو و سرطان سینه پرداختند. به گزارش مهر، محققان در سال های گذشته در قالب مطالعات مختلف به بررسی نقش احتمالی محصولات مو در ابتلا به سرطان پرداختند. به گفته محققان، محصولات مو حاوی بیش از ۵۰۰۰ ماده شیمیایی است که دارای ویژگی های جهش زاوی و اختلال در غدد درون ریز هستند. برخی مطالعات هم نشان داده اند که برخی مواد شیمیایی موجود در رنگ مو می تواند موجب ایجاد تومور در غده های پستانی موش ها شود. در مطالعه اخیر، محققان داده های

غذایی همه گروه های غذایی را بگنجانند. وی با تاکید بر حذف غذاهای دارای ارزش غذایی پایین مانند غذاهای چرب و سرخ شده، چیپس و پفک، گفت: همچنین در مصرف شکلات و آبنبات، غذاهای شور، چای و نسکافه حداقل تا دو ساعت بعد از وعده غذایی پرهیز کنند. وی با اشاره به توصیه سازمان بهداشت جهانی در خصوص ورزش، تصریح کرد: همه افراد ۱۸ تا ۶۴ ساله باید پنج روز در هفته حداقل به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنند و برای بچه ها این زمان ۶۰ دقیقه است. قعی با بیان اینکه چاقی موضعی علاوه بر آنکه اندام را تحت تاثیر قرار می دهد، مشکل روانی نیز برای فرد ایجاد می کند، گفت: چاقی موضعی در مواردی باعث ایجاد سندرم تخمدان پلی کیستیک می شود که با دریافت رژیم مناسب، این مشکل برطرف خواهد شد. وی با بیان اینکه رژیم غذایی باید زیر نظر متخصص تغذیه انجام شود، بر گسترش دانش تغذیه تاکید کرد و گفت: از قبل و بعد تولد، نوع تغذیه پدر و مادر در تشکیل جنین قوی تر و کودک سالم تاثیر گذار است. این متخصص تغذیه در پایان با تاکید بر اهمیت بحث تغذیه برای تمامی افراد به خصوص زنان که بخش مولد جامعه، الهام بخش زندگی و ساختار مهم خانواده هستند، هشدار داد: افراد از پذیرش رژیم های غذایی نادرست توصیه و تجویز شده در باشگاه ها و آرایشگاه ها خودداری کنند.

آگهی دعوت شرکا (نوبت دوم) جهت تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت گسترش خدمات ایمنی و آتش نشانی تکپیمان (با مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۲۲۵۲۵ و شناسه ملی ۱۰۰۰۸۷۹۱۲۳

نظر به اینکه در دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۲۳ حد نصاب قانونی حاصل نگردید، بدینوسیله از کلیه شرکای فوق در نوبت دوم دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده که در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۰۷ در محل قانونی شرکت به نشانی: استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، درب دوم، خیابان شهید علی اصغر نعمتی، کوچه کاوه شرقی، پلاک ۲، طبقه پنجم، واحد جنوبی تشکیل می گردد حضور بهم رسانند. دستور جلسه: انتخاب اعضای هیئت مدیره شرکت و تعیین سمت آنها علی عبیدی از شرکا

نوبت دوم
شماره مجوز: ۱۳۹۸/۵۶۸۹
شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد اقدام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل از طریق مناقصه عمومی تامین نماید:
شماره مناقصه: ۹۸/۳۰۶۴
شرح مختصر خدمات درخواستی: احداث سردخانه، موتورخانه تاسیسات و محوطه سازی اطراف آتش نشانی پالایشگاه سوم
مبلغ برآورد: مبلغ ۱۲۴/۲۷۸/۴۶۱/۵۱۴ ریال براساس فهرست بهای ۱۳۹۸
مبلغ تضمین شرکت در فرایند: مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به میزان ۹۱۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.
تضمین شرکت در فرایند: ارجاع کار بصورت یکی از تضمین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین شماره ۱۳۳۴۲۰۷/ت مورخ ۹۴/۹/۲۴ هیات وزیران می باشد.
نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بصورت وجه نقد، مبلغ نقدی به پایست به شماره حساب ۱۱۱۱۱۳۳۳۳۰۶ بانک ملی شعبه عسلویه بنام پالایشگاه سوم شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی واریز و فیش واریزی ارائه گردد.
مهلت اعلام آمادگی: ۹۸/۱۰/۱۵
آخرین مهلت ارائه پیشنهاد مالی: ۹۸/۱۱/۲۰
آدرس و تلفن مناقصه گزار: استان بوشهر، عسلویه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی، پالایشگاه سوم- خدمات- پیمانها- تلفن ۰۵۶۱۰-۰۵۶۲۹۱۳۱۵۶۲۹

فراخوان عمومی شناسایی و ارزیابی کیفی شرکت های واجد صلاحیت جهت تدوین و بازنگری استانداردهای معیار مصرف انرژی در بخش ساختمان و لوازم خانگی
ملاصدرا، خیابان سرسری شمالی، خیابان دانشور شرقی پلاک ۲۳، تحویل و رسید دریافت نمایند. متقاضیان می توانند در صورت لزوم با شماره تلفن های ۰۶۶۴۶۰۰۶ (داخلی) ۳۰۹۰ و یا ۳۰۷۴ تماس حاصل نمایند.
شرکت پهنه سازی مصرف سوخت و پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات http://iets.mporg.ir
اطلاع نتایج ارزیابی کیفی از طریق پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات http://iets.mporg.ir
حداکثر سه ماه پس از آخرین مهلت دریافت پیشنهادها خواهد بود.
توجه: این فراخوان صرفاً جهت ارزیابی کیفی شرکت های واجد صلاحیت می باشد و هیچ تعهدی برای شرکت پهنه سازی مصرف سوخت ایجاد نمی کند.
حداقل امتیاز قابل قبول در مرحله ارزیابی کیفی ۶۰ امتیاز می باشد.
جدول ارزیابی ارائه شده به همراه فرم های اعلام، ملات امتیازدهی به پیشنهادها ارائه خواهد بود.
در صورت عدم تکمیل یا ناقص و مخدوش بودن فرم ارزیابی کیفی، صلاحیت شرکت متقاضی قابل بررسی نخواهد بود.
شماره مجوز: ۱۳۹۸.۵۶۸۹