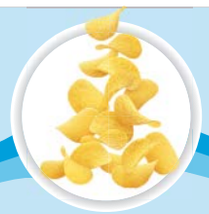
۵ خوراکی مضر برای سلامت دندان

تخمه آفتابگردان: شکستن پوسته تخمه آفتابگردان می‌تواند باعث آسیب دندان شود، بنابراین بهتر است از مغز تخمه پوست‌کنده استفاده کنید.

تکه‌های یخ: مینای دندان و یخ، هر دو از کریستال ساخته شده‌اند. وقتی دو کریستال را با نیروی کافی به یکدیگر فشار دهید، یکی از آنها می‌شکند.



چیپس سیب‌زمینی: نشاسته موجود در سیب‌زمینی به قند تبدیل و قند به اسید متابولیزه می‌شود که برای دندان مضر است. بهتر است بعد از خوردن چیپس از نخ دندان استفاده کنید.

نوشیدنی‌های ورزشی: ترکیبات نوشته شده روی این نوشیدنی‌ها را بخوانید، حتما از میزان قند آنها تعجب خواهید کرد. بهتر است گاهی به جای آن از آب استفاده کنید.

ویتامین‌های صمغی: ویتامین‌های شیرین و چسبنده برای دندان‌های شما تفاوتی با آبنبات ندارد. به جای آنها می‌توانید از ویتامین‌های مایع استفاده کنید.

برای مطالعه شبانگاهی، کتاب صوتی یا کاغذی گزینه بهتری از کتاب الکترونیکی است

سایه پرخطر نورهای مصنوعی

مهتاب خسروشاهی
گروه دانش و سلامت

هیچ‌وقت تصور می‌کردید قرار گرفتن در معرض نور که همیشه منبع انرژی، آرامش و گرماست، زمینه‌ساز ابتلا به بیماری ناشی از پرخوری و اضافه‌وزن باشد؟ تعجب کردید؟ اما پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند قرارگرفتن در معرض بعضی از منابع نوری، باعث ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود. شاید کمی عجیب به نظر برسد اما حقیقت دارد.

اگر تلفن همراه، لپ‌تاپ، تبلت و دیگر منابع حاوی نور آبی را با خود به رختخواب ببرید، باید خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را هم به جان بخرید. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که قرارگرفتن در معرض نور مصنوعی هنگام شب، به‌ویژه اگر در طول روز در معرض نور خورشید قرار نداشته باشید، زمینه‌ساز ابتلا به دیابت نوع ۲ است. دلیل این امر، به‌هم‌خوردن آهنگ شبانه‌روزی بدن است. به‌هم‌خوردن این تعادل باعث ایجاد اختلال در نظم خواب و بیداری شده و تغییرات نامناسب فیزیکی و ذهنی را نیز به دنبال دارد. دلیل آن هم به‌هم‌خوردن چرخه طبیعی نور و تاریکی بدن است.

آهنگ خواب نامنظم

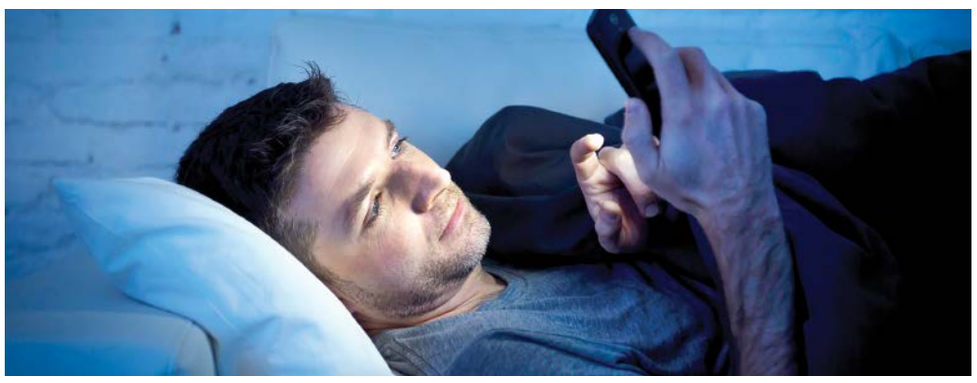
ریتم یا آهنگ شبانه‌روزی بدن، مسئول تنظیم چرخه خواب و بیداری، ترشح هورمون‌ها و دمای بدن است. این ریتم روی الگوی خواب نیز اثر می‌گذارد. تولید هورمون ملاتونین، هورمون تنظیم خواب سالم‌وآرام، تحت‌تاثیر آهنگ شبانه‌روزی بدن است. بنابراین وقتی این آهنگ به‌هم می‌خورد، تولید ملاتونین و به‌دنبال آن الگوی خواب سالم دچار اختلال می‌شود. خواب سالم، یعنی خواب به‌موقع، عمیق و بدون انقطاع در روند خواب، مانع از ابتلا به دیابت نوع ۲ و بسیاری از بیمارهای دیگر می‌شود. بنابراین الگوی خواب ناسالم یا ناسازگار با طبیعت انسان، بدن را مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌کند. بنابراین در درازمدت، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور LED یا کاذب، علاوه بر افزایش خطر ابتلا به دیابت، باعث اضافه‌وزن، افسردگی و در مواردی ابتلا به بعضی از انواع سرطان‌ها می‌شود.

خطر در طول موج بلند

ریچارد استیونز از دانشگاه کانکتیکات و از محققان این مقاله پژوهشی درباره تاثیر نور بر عملکرد بدن می‌گوید: «روشن است که نور طبیعی بر فیزیولوژی ما تاثیر دارد. هرچه کیفیت نوری که بدن در معرض آن قرار می‌گیرد بهتر باشد، عملکرد بدن نیز بهتر خواهد بود اما نور ناسالم نیز وجود دارد.» او ادامه می‌دهد: «منظور از نور نامناسب، طول‌موج‌های تیره و بلند است؛ نورهایی با طیف آبی. به‌ویژه آبی روشن. که معمولا از دستگاه‌های الکترونیکی مانند لپ‌تاپ، تلفن همراه، تبلت، نور بعضی از چراغ‌های مطالعه و... تابیده می‌شود. قرارگرفتن در معرض این نورها به‌ویژه شب هنگام، مناسب نیست.»

به گفته این پژوهشگر، اگرچه نیاز به بررسی بیشتر وجود دارد اما شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهند قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض این نورها به‌ویژه شب‌ها، باعث به‌هم‌خوردن آهنگ طبیعی بدن شده و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند اضافه‌وزن، چاقی، دیابت، افسردگی و سرطان پستان می‌شود.

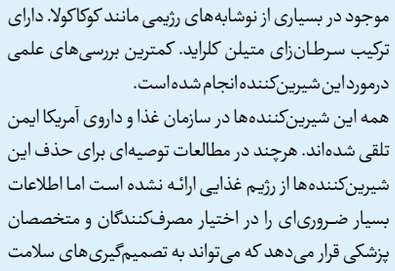
منبع: diabetes.co.uk



بیشتر بدانیم

جدال قندهای مصنوعی با حافظه

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت



مشخص شده که مصرف زیاد قندها می‌تواند برای سلامت عمومی ما خطرناک باشد اما شواهد علمی جدید نشان می‌دهند بسیاری از جایگزین‌های رایج قند ممکن است زیاد ایمن تر از قند نباشند. براساس تحقیقاتی که به تازگی در نشریه جی سی آی اینسایت منتشر شد، مصرف ساخارین، استویا و آسه‌سولفام‌پتاسیم. حتی در محدوده‌های مورد تایید اداره غذا و داروی آمریکا ـ می‌تواند بر بدن و به‌ویژه نواحی مغزی مرتبط با حافظه تأثیر بگذارد. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد نوجوانان و جوانانی که ساخارین، استویا و آسه‌سولفام‌پتاسیم مصرف می‌کنند در اواخر زندگی دچار اختلالات حافظه می‌شوند. این شیرین کننده‌ها به متابولیسم هم آسیب می‌رسانند که می‌تواند به دیابت و سایر مشکلات متابولیک بینجامد. همچنین به نظر می‌رسد این ترکیبات حساسیت فرد را هم نسبت به قند کاهش می‌دهند.

آیا قند معمولی بهتر است؟

متاسفانه خیر. مطالعات اولیه مشابه در مورد مصرف قند نیز اختلالات حافظه مشابهی را نشان دادند. البته هر دو مطالعه ذکرشده روی موش‌ها انجام شدند و با محدودیت‌های خاص خود همراه هستند اما محققان تمام تلاش خود را کردند تا این مطالعات را تا حد امکان برای انسان‌ها کاربردی کنند. پروفسور لیندزی شی‌یر دراین‌باره می‌گوید: «تحقیقاتی که با استفاده از مدل‌های جوندگان و شیرین‌کننده‌های کم کالری انجام می‌شوند معمولا شامل سطوح مصرفی بسیار بیشتر از سطوح مصرف روزانه قابل قبول FDA بوده‌اند و تنها از یک شیرین کننده در آنها استفاده شده است. برای کاربردی تر کردن تحقیقات برای انسان‌ها ما سطوح مصرف را در سطح FDA نگه‌داشتیم و از چند شیرین‌کننده کم‌کالری استفاده کردیم تا مشخص کنیم آیا اثرات دیده‌شده، مربوط به یک شیرین‌کننده خاص است یا همه شیرین‌کننده‌ها.»

آزمایش چگونه انجام شد؟

در آزمایش انجام‌شده، به گروهی از موش‌ها فقط غذا داده شد و گروه دیگر در کنار غذا، آب شیرین‌شده با ساخارین، استویا، آسه‌سولفام‌پتاسیم هم مصرف کردند. یک ماه بعد، محققان حافظه موش‌ها را آزمایش کردند. یکی از این آزمایش‌ها، موش‌ها را ملزم می‌کرد یک شیء شناخته‌شده را به خاطر بسپارند، و آزمایش دیگر شامل یافتن راه خروج از یک هزارتو بود. تمام موش‌هایی که آب‌شیرین مصرف کرده بودند در هر دو آزمایش عملکرد بسیار بدتری داشتند. این موش‌ها همچنین گیرنده‌های تشخیص شیرینی کمتری روی زبان‌شان داشتند و نحوه متابولیزه‌کردن گلوکز در روده آنها نیز متفاوت بود. مناطق خاصی از مغز که مسئول حافظه و واکنش به پاداش هستند هم تحت تأثیر قرار گرفتند.

شیرین‌کننده‌های کم‌کالری بالقوه مضر:

استویا: شیرین‌کننده طبیعی کم‌کالری محبوب بین افراد علاقه‌مند به کاهش وزن؛ ۲۵ برابر شیرین‌تر از شکر.

ساخارین: جایگزین محبوب قند در میان بیماران دیابتی و یکی از قدیمی‌ترین شیرین‌کننده‌های مصنوعی؛ مرتبط با افزایش بروز سرطان

آسه‌سولفام‌پتاسیم: شیرین‌کننده مصنوعی بدون کالری موجود در بسیاری از نوشابه‌های رژیمی مانند کوکاکولا. دارای ترکیب سرطان‌زای متیلن کلراید. کمترین بررسی‌های علمی درمورد این شیرین‌کننده انجام شده است.

همه این شیرین‌کننده‌ها در سازمان غذا و داروی آمریکا ایمن تلقی شده‌اند. هرچند در مطالعات توصیه‌ای برای حذف این شیرین‌کننده‌ها از رژیم غذایی ارائه نشده است اما اطلاعات بسیار ضروری‌ای را در اختیار مصرف‌کنندگان و متخصصان پزشکی قرار می‌دهد که می‌تواند به تصمیم‌گیری‌های سلامت بهتری منجر شود.

منبع: babamail.com

داروخانه سنتی

نوشداروی روزهای آلوده

متخصصان علوم غذایی اتفاق نظر دارند که در شرایط آلودگی هوا برای کاهش صدمات وارده به دستگاه تنفسی و پیشگیری از التهابات دستگاه گوارش مصرف شیر و لبنیات افزایش یابد. شیر کم‌چرب به ویژه پنیر و ماست پروبیوتیک به‌دلیل داشتن فسفر، منیزیم، کلسیم و ویتامین D خنثی‌کننده سموم بوده و با فلزات سنگین مثل سربی که بر اثر سوختن بنزین و گازوئیل از طریق هوا وارد بدن شده، ترکیب و باعث دفع آنها می‌شوند. البته باید به یاد داشت لبنیات تاثیری بر بهبود عوارض مسمومیت ناشی از آلاینده‌ها همچون سردرد، تهوع، سرگیجه، تنگی نفس و... ندارد و تنها راه درمان دریافت اکسیژن است. سالمندان، کودکان و افرادی که کمبود کلسیم دارند بیش از دیگران در معرض خطر آلودگی با سرب قرار دارند و باید مصرف شیر و منابع غنی از ویتامین C را افزایش دهند. ضمن این‌که شیر و فرآورده‌های لبنی با لینت مزاج و مایعات به خصوص آب با افزایش ادرار به خروج سموم و مواد آلاینده کمک می‌کنند.

آیا می‌دانستید؟

اکسیر درخشندگی پوست

یک قاشق غذاخوری زردچوبه و یک فنجان گلاب را با هم مخلوط کرده و سپس آن را در قالب یخ ریخته و در فریزر منجمد کنید.

روزی یک مکعب از این یخ را روی پوست صورت ماساژ دهید تا پوستی درخشان، شفاف و بدون لک داشته باشید.

ایستگاه سلامتی

تغذیه قبل از ورزش

ماست و گرانولا

میوه‌های پتاسیم‌دار مثل موز

مکمل های ورزشی

نوبت اول

شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام)

فراخوان مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای

توام با ارزیابی کیفی مناقصه شماره ۱۴۰۱/۷۳۱

شرکت پتروشیمی شهید تندگویان به آدرس: بندر امام خمینی(ره) منطقه ویژه اقتصادی، سایت اداری پشتیبانی، امور حقوقی و پیمان‌ها تلفن ۰۶۱۵۲۱۷۲۷۸۴ در نظر دارد مناقصه با شرایط ذیل را از طریق مناقصه‌عمومی یک‌مرحله‌ای توأم با ارزیابی کیفی به پیمانکار واجدشرایط و دارای صلاحیت واگذار نماید.

۱ **موضوع مناقصه:** تکمیل خرید و اجرای عملیات پوشش FIRE STOP در پست‌های اصلی و فرعی برق و اتاق کنترل‌های مجتمع

۲ **مدت اجرای موضوع مناقصه:** ۱۰ ماه

۳ **مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** ۱,۸۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد.

۴ **تضمین‌های معتبر برای شرکت در مناقصه:** ضمانتنامه بانکی واریز وجه به حساب اعلام شده در اسناد مناقصه

۵ **مهلت توزیع اسناد مناقصه:** از مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۱ تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۸

۶ **ارائه گواهینامه‌های ذیل از سوی مناقصه‌گران در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است:**

۱-۶) ارائه آگهی تاسیس شرکت یا آگهی تغییرات جهت کنترل موضوع شرکت با موضوع مناقصه

۲-۶) گواهینامه صلاحیت پیمانکاری

۳-۶) گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از سوی اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی (به استناد دستورالعمل اجرایی آیین‌نامه ایمنی امور پیمانکاری اخذ تاییدیه اداره‌کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان خوزستان جهت شرکت‌هایی که مرجع صادرکننده گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی آن‌ها خارج از استان باشد در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است.)

۷ **محل و مهلت تحویل پاکات پیشنهادی:** آدرس فوق، کمیسیون معاملات- تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۳

۸ **محل و تاریخ جلسه گشایش پاکات قیمت:** آدرس فوق، کمیسیون معاملات- ساعت ۱۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۵ می‌باشد که از پیشنهاددهندگان دعوت می‌شود در جلسه گشایش پاکات حضور یابند.

تذکر ۱: پاکت پیشنهادی مناقصه‌گری گشوده خواهد شد که حد نصاب امتیاز ارزیابی کیفی را کسب نماید.

تذکر ۲: به پیشنهادهایی که فاقد سپرده یا امضاء مشروط و مخدوش و سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و پیشنهادهایی که پس از انقضاء مدت مقرر در آگهی واصل شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

تذکر ۳: سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.

تذکر ۴: مناقصه‌گران جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس: https://tender.stpc.ir مراجعه و ثبت‌نام نمایند.

تذکر ۵: ارائه کپی مصدق قراردادهای مشابه انجام شده و مفاصاحساب‌های ذیربط که در یکی از مراجع ذیصلاح (دفترخانه اسناد رسمی یا دادگاه یا امورحقوقی کارفرمای طرف قرارداد) گواهی شده است، جهت بررسی مدارک ارزیابی کیفی مناقصه‌گران الزامی است.

روابط عمومی شرکت پتروشیمی شهید تندگویان

نوبت دوم

شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام)

فراخوان مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای

توام با ارزیابی کیفی مناقصه شماره ۱۴۰۱/۷۲۰

شرکت پتروشیمی شهید تندگویان به آدرس: بندر امام خمینی(ره) منطقه ویژه اقتصادی، سایت اداری پشتیبانی، امور حقوقی و پیمان‌ها تلفن ۰۶۱۵۲۱۷۲۷۸۴ در نظر دارد مناقصه با شرایط ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای توأم با ارزیابی کیفی به پیمانکار واجدشرایط و دارای صلاحیت واگذار نماید.

۱ **موضوع مناقصه:** پوشش ضدحریق CTA1 & CTA2

۲ **مدت اجرای موضوع مناقصه:** ۱۰ ماه

۳ **مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** ۱۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد.

۴ **تضمین‌های معتبر برای شرکت در مناقصه:** ضمانتنامه بانکی واریز وجه به حساب اعلام شده در اسناد مناقصه

۵ **مهلت توزیع اسناد مناقصه:** از مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۹ تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷

۶ **ارائه گواهینامه‌های ذیل از سوی مناقصه‌گران در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است:**

۱-۶) ارائه آگهی تاسیس شرکت یا آگهی تغییرات جهت کنترل موضوع شرکت با موضوع مناقصه

۲-۶) گواهینامه صلاحیت پیمانکاری

۳-۶) گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از سوی اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی (به‌استناد دستورالعمل اجرایی آیین‌نامه ایمنی امور پیمانکاری اخذ تاییدیه اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان خوزستان جهت شرکت‌هایی که مرجع صادرکننده گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی آن‌ها خارج از استان باشد، در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است.)

۷ **محل و مهلت تحویل پاکات پیشنهادی:** آدرس فوق، کمیسیون معاملات- تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۳

۸ **محل و تاریخ جلسه گشایش پاکات قیمت:** آدرس فوق، کمیسیون معاملات- ساعت ۱۱ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۴ می‌باشد که از پیشنهاددهندگان دعوت می‌شود در جلسه گشایش پاکات حضور یابند.

تذکر ۱: پاکت پیشنهادی مناقصه‌گری گشوده خواهد شد که حد نصاب امتیاز ارزیابی کیفی را کسب نماید.

تذکر ۲: به پیشنهادهایی که فاقد سپرده یا امضاء مشروط و مخدوش و سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و پیشنهادهایی که پس از انقضاء مدت مقرر در آگهی واصل شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

تذکر ۳: سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.

تذکر ۴: مناقصه‌گران جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس https://tender.stpc.ir مراجعه و ثبت نام نمایند.

تذکر ۵: ارائه کپی مصدق قراردادهای مشابه انجام شده و مفاصاحساب‌های ذیربط که در یکی از مراجع ذیصلاح (دفترخانه اسناد رسمی یا دادگاه یا امور حقوقی کارفرمای طرف قرارداد) گواهی شده است، جهت بررسی مدارک ارزیابی کیفی مناقصه‌گران الزامی است.

روابط عمومی شرکت پتروشیمی شهید تندگویان

حل سودوکو ۴۲۷۰

۵	۸	۳	۹	۱	۲	۶	۷	۴
۲	۷	۱	۵	۶	۴	۸	۳	۹
۹	۴	۶	۷	۳	۸	۵	۲	۱
۷	۹	۵	۸	۲	۱	۴	۶	۳
۸	۳	۴	۶	۷	۹	۲	۱	۵
۶	۱	۲	۴	۵	۳	۹	۸	۷
۱	۶	۷	۲	۴	۵	۳	۹	۸
۳	۵	۸	۱	۹	۶	۷	۴	۲
۴	۲	۹	۳	۸	۷	۱	۵	۶

۶	۲	۵	۹	۳	۴	۸	۷	۱
۱	۴	۷	۶	۵	۸	۲	۳	۹
۳	۸	۹	۱	۷	۲	۶	۴	۵
۹	۵	۶	۴	۲	۷	۱	۸	۳
۸	۷	۲	۳	۱	۹	۴	۵	۶
۴	۱	۳	۵	۸	۶	۷	۹	۲
۷	۶	۱	۸	۹	۳	۵	۲	۴
۵	۹	۸	۲	۴	۱	۳	۶	۷
۲	۳	۴	۷	۶	۵	۹	۸	۱

۸	۲	۷	۳	۴	۶	۱	۵	۹
۱	۶	۵	۹	۸	۷	۴	۲	۳
۴	۹	۳	۵	۲	۱	۷	۶	۸
۳	۷	۱	۶	۵	۴	۹	۸	۲
۶	۸	۹	۱	۷	۲	۶	۴	۵
۲	۴	۷	۸	۹	۳	۵	۱	۶
۹	۱	۵	۲	۳	۹	۸	۷	۴
۷	۳	۸	۴	۶	۵	۲	۹	۱
۵	۶	۴	۷	۱	۸	۳	۵	۷

۹	۷	۲	۱	۴	۵	۸	۶	۳
۴	۶	۱	۲	۸	۳	۵	۷	۹
۵	۸	۳	۶	۹	۷	۴	۲	۱
۷	۳	۸	۴	۵	۲	۹	۱	۶
۶	۵	۹	۷	۱	۸	۲	۳	۴
۲	۱	۴	۳	۶	۹	۷	۸	۵
۳	۲	۷	۸	۲	۶	۱	۴	۹
۸	۹	۶	۵	۷	۱	۳	۹	۲
۱	۴	۵	۹	۳	۴	۶	۵	۷

سودوکو ۴۲۷۱

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

					۸			
				۶		۲		
			۱				۳	

			۹					
		۱		۵				
	۹				۳			

		۲	۴				۱	
	۳			۵			۹	
۹					۳			

۲			۴	۸				
	۵			۳				
		۷			۱			

				۹				
			۲		۱			
			۷		۴			

				۵				
			۸		۶			
			۹		۲			

			۱					
		۷		۵				
	۹				۶			

۵					۱	۷		
	۶			۳			۹	
		۹	۷					

					۹			۲
				۶			۵	
			۵		۳			

			۲					
		۷		۳				
	۶				۵			

					۹			
			۱					
	۹							

					۸			
				۶		۲		
			۱				۳	

			۹					
		۱		۵				
	۹				۳			

		۲	۴				۱	
	۳			۵			۹	
۹					۳			

۲			۴	۸				
	۵			۳				
		۷			۱			

				۹				
			۲		۱			
			۷		۴			

				۵				
			۸		۶			
			۹		۲			

			۱					
		۷		۵				
	۹				۶			

۵					۱	۷		
	۶			۳			۹	
		۹	۷					

					۹			۲
				۶			۵	
			۵		۳			

		۲						
		۷		۳				
	۶				۵			