

### تغذیه

#### چرا تخم مرغ مهم است؟

اغلب ما تخم مرغ را غذایی جدی به حساب نمی آوریم و بدون اهمیت دادن به این خوراکی خوشمزه و پرپروتئین آن را در حد یک غذای جایگزین ساده قلمداد می کنیم. اما آیا تخم مرغ آنقدر کم اهمیت است که به سادگی از کنار آن گذر کنیم؟

**پروتئین:** تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین است. **ویتامین ها و مواد معدنی:** تخم مرغ حاوی مقدار خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری، از جمله کلسیم، آهن و روی است.

**کلسترول:** در سایه کلینیک مایونیز به این نکته اشاره شده که تخم مرغ حاوی کلسترول است، اما تحقیقات نشان می دهد که کلسترول موجود در تخم مرغ ممکن است به اندازه سایر منابع کلسترول، مانند نمک، چربی اشباع و کلسترول حاصل از پنیر یا کره، بر سلامت قلب تأثیر منفی نداشته باشد.

تخم مرغ همچنین حاوی کولین، یک ماده مغذی مهم برای سلامت مغز و ویتامین D است.

### طب ایرانی

#### رفتارها هم مزاج دارند

یکی از نکته های بارز طب ایرانی، بحث طبع و البته مزاجهاست. طبع و مزاجها از اینهاست غذاها و... اتفاق می افتد و البته مواردی چون ورزش، تحرک، استراحت، خواب، سلامت روان و ژنتیک هم در آن اثر گذار هستند. متخصصان طب ایرانی به همین نسبت، عقیده دارند که غذاها طبع و اثر بخشی خاص خودشان را در مزاج آدمی دارند، اما احتمالا کمتر شنیده باشید که حتی رفتارهای آدمی نیز می توانند مزاج خاص خودشان را داشته باشند. به گفته متخصصان این حوزه، هر کدام از رفتارها، می تواند باعث ایجاد مزاج و طبع گرم یا سرد در ما شود؛ طبیعتا مزاج گرم می تواند جسم و روان را ارتقا بخشد و طبع سرد می تواند ایجاد بیماری ها را رقم بزند. شاید برایتان سؤال باشد که حالا کدام رفتارها چه طبع و مزاجی می توانند داشته باشند؟ مثلا دقت داشته باشید که رفتارهای صمیمانه، متواضعانه، بدون تکبر و فارغ از خودنمایی، مزاج گرم دارند و می توانند سلامت فرد را ارتقا ببخشند. طبیعتا رفتارهای ضد این، می تواند طبع سرد ایجاد کند و باعث و بانی ایجاد بیماری شود.

### پخت و پز در ظروف نجسب؛ مفید یا مضر

حمید حقانی، کارشناس مسئول آزمایشگاه کنترل مواد غذایی درباره ظروف نجسب برای پخت و پز روزانه گفت: این ظروف تا دمای ۲۶۰ درجه سانتی گراد، ایمن است اما در دمای بالاتر شروع به آزادسازی بخارات سمی می کند. استفاده از پخت و پز با دمای پایین تر کمک می کند در معرض این دود پلیمری قرار نگیریم.

### کمبود نقدینگی؛ مشکل مهم تجهیزات پزشکی

مهدی پیرصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو، تأمین ارز و نقدینگی را از چالش های تولیدکنندگان تجهیزات پزشکی عنوان کرد و گفت: این شرکتها علاوه بر مشکلاتی که در زمینه تولید دارند، در حوزه تأمین ارز برای قطعات یدکی هم دچار مشکلاتند و بحث کمبود نقدینگی یکی از مباحث مشکل ساز این حوزه است.

### نکته روز

#### ایران در مسیر سالمندی

عباس عبادی، معاون پرستاری وزارت بهداشت و رئیس نخستین کنگره بین المللی ارتقای سلامت - گذر از میانسالی به سالمندی از افزایش شتابان نرخ سالمندی در کشور خبر داد و گفت: براین اساس کنگره با ۲ هدف برگزار خواهد شد؛ اول آماده سازی جمعیت میانسالی برای گذار به یک سالمندی سالم؛ به ویژه متولدان دهه ۶۰ برای ۱۵ - ۱۰ سال آینده که می خواهند وارد دوران سالمندی شوند. دوم آماده سازی نظام سلامت اعم از پزشکان، روانپزشکان، روانشناس ها، مددکاران اجتماعی، پرستاران، گروه های توانبخشی و فعالان اقتصاد سلامت برای ارائه خدمات پهنه علمی و فنی به سالمندان در دهه آینده. این مسئول درباره این موضوع به چند آمار و نکته مهم اشاره کرده که در ادامه می خوانید.



# خطرناک تر از سرخک و مالاریا

مقاومت میکروبی در کنار بیماری های نوپدید مثل کرونا، بزرگ ترین تهدید سلامت بشر محسوب می شود

### ۲ آسیب آنتی بیوتیک ها

استفاده از آنتی بیوتیک به خصوص آنتی بیوتیک های قوی تر علاوه بر افزایش هزینه های نظام سلامت، میزان مرگ و میر را هم افزایش می دهد؛ موضوعی که بیشتر مردم از آن خبر ندارند.

### در نهایت بیمارستان!

در حال حاضر در برخی بیمارستانها، تعداد زیادی از بیماران به دلیل مقاومت میکروبی بستری هستند یا مقاومت میکروبی، شرایط آنها را خیلی وخیم تر و بستری ها را طولانی تر می کند یا منجر به بستری شدن آنها در بخش های مراقبت های ویژه و یا حتی موجب مرگ آنها می شود.

### ابزاری که ناکارآمد می شود

دکتر آبتیس رضوانی، دبیر انجمن متخصصان عفونی: **بیماری ای که می تواند تبدیل به تهدید بزرگ جهانی شود، سرخک و مالاریا و... نیست، بلکه «مقاومت میکروبی» است.**

ویروس ها پتانسیل ایجاد پاندمی و طغیان های بزرگ در جهان را دارند؛ مثل کرونا، اما تهدید بزرگ دیگری وجود دارد که به آن «پاندمی سایلنت» یا «پاندمی بی سروصدا» گفته می شود؛ «مقاومت میکروبی».

مصرف بی رویه و غیر ضروری آنتی بیوتیک ها باعث می شود که باکتری ها در دنیا مدام به سمت افزایش مقاومت میکروبی است.

**گزارش پروانه بندی روزنامه نگار**

مصرف آنتی بیوتیک ها منجر به «مقاومت میکروبی» می شود. مقاومت میکروبی به زبان خیلی ساده یعنی وقتی بیمار می شویم، میکروبها نسبت به دارو هایی مثل آنتی بیوتیک مقاوم می شوند و آنتی بیوتیک ها دیگر اثر سابق خود را نخواهند داشت. در نتیجه، عفونت در بدن فرد بیمار باقی می ماند و شدید تر می شود و ممکن است منجر به مرگ او شود. این، یکی از بزرگ ترین تهدیدهای سلامت بشر است.

**۴ تا ۱۰ برابر**  
مصرف آنتی بیوتیک در دوره کرونا در ایران، بیشتر از کشورهای دیگر بود

**۵ میلیون**  
مرگ در جهان، سالانه به دلیل مقاومت میکروبی اتفاق می افتد

**۳/۵ برابر**  
میانگین جهانی مصرف می کنیم

**۵ سال**  
دیگر، مرگ و میر ناشی از مقاومت میکروبی دوبرابر خواهد شد

طرح: شهرام شیرزادی

## ازدواج ساده مهر بانه مفصل

# ازدواج آسان

## آگهی مزایده عمومی

شرکت شهر سالم تهران (سهامی خاص) در نظر دارد فیزیوتراپی مرکز بهداشت و درمان منطقه ۳ و رادیولوژی مرکز بهداشت و درمان منطقه ۱۴ خود را مطابق جدول ذیل از طریق مزایده عمومی واگذار نماید. بدین وسیله از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت به عمل می آید:

موضوع مزایده	شماره مزایده	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت انجام خدمات
فیزیوتراپی مرکز بهداشت و درمان منطقه ۳	۱۴۰۴-۰۶	۲,۰۷۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی
رادیولوژی مرکز بهداشت و درمان منطقه ۱۴	۱۴۰۴-۰۷	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی

**(ب) محل دریافت اسناد:** شرکت شهر سالم تهران واقع در: بزرگراه شهید قاسم سلیمانی (رسالت)، بعد از ۱۶ متری دوم مجیدیه، پلاک ۱۰۰۹، طبقه همکف، امور حقوقی و قراردادهای

**(ج) سپرده شرکت در مزایده:** به صورت ضمانت نامه بانکی به نام شرکت شهر سالم تهران و یا واریز نقدی است که می بایست اصل اسناد آن داخل پاکت (الف) ارائه شود. ضمانت نامه بانکی می بایست سه ماه اعتبار داشته باشد.

**(د) مهلت تهیه اسناد:** از تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۹ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۸

**(ه) مهلت و محل ارائه پیشنهاد:** از تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۸ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۸

بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شرایط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شرکت شهر سالم تهران در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار خواهد بود. هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مزایده خواهد بود. ضمنا مشروح شرایط مزایده در اسناد درج شده و مزایده گران باید مدارک را پس از اخذ با قید قبولی مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند. به پیشنهادهای مبهم، مشروط و بدون سپرده و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر در آگهی به شرکت تحویل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد. مبلغ خرید اسناد مزایده ۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به حساب شماره ۷۰۰۱۸۹۱۸۳ نزد بانک شهر شعبه کرمان جنوبی به نام شرکت شهر سالم تهران واریز گردد.

**روابط عمومی و امور بین الملل شرکت شهر سالم تهران (وابسته به شهرداری تهران)**

## اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی ردیف آگهی ۶-۳-۱۴۰۴

پیرو آگهی شماره ۶-۳-۱۴۰۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۳ شرایط متقاضیان به شرح ذیل اصلاح می گردد.

ردیف	موضوع	حداقل رتبه لازم برای متقاضی
۱	تهیه، نصب و نگهداشت چراغ های راهنمایی و رانندگی چشمک زن برقی و سولار شهر تهران	دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در یکی از رشته های راه و ترابری یا نیرو یا صنعت یا ارتباطات و فناوری اطلاعات و یا گواهینامه صلاحیت انفورماتیک در رشته خدمات پشتیبانی با حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارای کارت الکترونیکی معتبر و ظرفیت آزاد کاری در یکی از رشته های راه و ترابری یا ارتباطات یا تجهیزات ترافیکی از سامانه جامع ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان - معاونت حمل و نقل و ترافیک - شهرداری تهران باشد.
۲	تهیه و نگهداشت گارد ریل در کلیه معابر سطح منطقه ۲	دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رشته راه و ترابری با حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان تهران و ظرفیت آزاد کاری در رشته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران باشد.
۳	نگهداشت علائم و تجهیزات ترافیکی در سطح نواحی ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶ منطقه ۲	دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رشته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی با حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران و ظرفیت آزاد کاری در رشته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران باشد.
۴	عملیات اصلاح هندسی و ایمن سازی نقاط حادثه خیز واقع در سطح شهرداری منطقه ۲	دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رشته راه و ترابری یا ابنیه با حداقل پایه پنج از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران و ظرفیت آزاد کاری در رشته راه و ترابری یا ساختمان معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران باشد.
۵	نگهداشت علائم و تجهیزات ترافیکی در سطح بزرگراه های منطقه ۲	دارای گواهینامه صلاحیت در رشته راه و ترابری یا ابنیه با حداقل پایه پنج از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان تهران و ظرفیت آزاد کاری در رشته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران باشد.
۶	عملیات ساماندهی ترافیکی و اصلاح هندسی معابر واقع در سطح منطقه ۲	دارای گواهینامه صلاحیت در رشته راه و ترابری یا ابنیه با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رشته راه و ترابری یا ساختمان شهرداری تهران باشد همچنین نام پیمانکار در سامانه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران (دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران) باشد.

**شهرداری منطقه ۲**

# باهم شهری در مترو دیده شوید

پذیرش آگهی ۰۱۸۱۹

تبلیغات محیطی ایستگاه های مترو  
تبلیغات بدنه قطار  
تبلیغات درون واگن ها