

دکتر داود شمسی، مدیرکل امور پشتیبانی و رفاهی وزارت بهداشت از خرید و توزیع مرحله‌ای ۵۰۰ دستگاه آمبولانس جدید در کشور خبر داد و گفت: برای این مرحله از تأمین ناوگان، حدود ۳ همت اعتبار هزینه شده است.



دکتر علیرضا رییسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت با هشدار نسبت به روند افزایش جاقی در کشور تأکید کرد که کاهش وزن به‌تنهایی نشانه سلامت نیست و اصلاح پایدار سبک زندگی، به‌ویژه در ماه رمضان، مهم‌ترین راهکار پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر است.

## چه عادت‌هایی را کنار بگذاریم تا بیشتر عمر کنیم؟

تاکنون بارها درباره عادت‌های مناسبی برای افزایش طول عمر در قالب یک سبک زندگی سالم گفته شده، اما چیزی که کمتر به آن پرداخته شده عادت‌های مضر است که می‌توانند در پیری زودرس و کوتاه شدن عمر تأثیر داشته باشند. در این مطلب به چند عادت‌ی که می‌توانند علیه سلامت شما عمل کنند اشاره شده است.

- **خودانتقادی شدید:** خودانتقادی شدید یا خودگویی منفی می‌تواند بر خلق و خوی شما تأثیر منفی بگذارد و اغلب باورهای اصلی نا سالم یا الگوهای فکری اساسی‌ای را که نحوه احساس و رفتار شما را هر روز شکل می‌دهند تقویت می‌کند. می‌توان به آنچه کار ساز نیست اذعان کرد و با خود دلسوزانه‌تر رفتار کرد تا انگیزه بیشتری برای مشارکت در حل مسئله ایجاد کند.
- **نتیجه معکوس اسکرول کردن:** اسکرول کردن در صفحات وب می‌تواند خلق و خوی شما را پایین بیاورد، استرس را افزایش دهد و در آرامت رضایت کلی از زندگی را کاهش دهد. علاوه بر اضطراب و افسردگی، اسکرول کردن در صفحات وب می‌تواند شرایط سلامت روان موجود مانند اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) را بدتر کند یا باعث مشکلات خواب و شناختی شود.
- **نگرانی مداوم:** در مورد کار، مدرسه یا روابط، نگرانی مداوم و کنترل نشده می‌تواند بر سلامت روان و جسم شما تأثیر منفی بگذارد. به‌جای نگرانی از چرخه‌های فکری‌ای که شما را ناامید می‌کنند سعی کنید به سمت افکار بروید که شما را به اقدام‌وادی می‌کنند. از خود پرسید که واقعا چه بخشی از نگرانی خود را می‌توانید کنترل کنید.
- **نداشتن روابط اجتماعی کافی:** اختصاص ندادن وقت کافی به معاشرت با دیگران می‌تواند به تنهایی بینجامد و احساس جدافتادگی از جمع ایجاد کند که با احساس ناراضی‌تری از کیفیت ارتباطات اجتماعی مرتبط است. فراتر از ارتباط تنهایی با افسردگی و فراموشی، تنهایی همچنین با مسائل خیلی جدی‌تر سلامت مانند بیماری قلبی، سکنه‌های قلبی و مغزی، دیابت و حتی مرگ زودرس مرتبط است.
- افرادی که در ارتباطات اجتماعی مشکل دارند می‌توانند خود را در موقعیت‌های بهتری برای معاشرت اجتماعی قرار دهند، حتی اگر در این موقعیت‌ها لزوماً گفت‌وگو و رابطه کلامی برقرار نشود. به‌عنوان مثال فرد تنها می‌تواند در یک کلاس آموزشی شرکت کند که افراد دیگری نیز حضور دارند یا می‌تواند در یک کار داوطلبانه به همراه تعدادی دیگر از افراد مشارکت کند.

# امتحان کن چند روزی در صیام

آشنایی با ۵ فایده روزهداری که در پژوهش‌های علمی ثابت شده است

### بروانه بندپی | روزنامه‌نگار

**گزارش**  
ماه رمضان فقط یک تغییر در زمان غذا خوردن نیست؛ بدن در همین یک‌ماه وارد یک بازسازی متابولیک و میکروبی خاص می‌شود که می‌تواند سلامت گوارش، پاسخ‌های التهابی و حتی رابطه هورمون‌های تنظیم‌کننده گرسنگی را تحت تأثیر قرار دهد. متخصصان می‌گویند الگوی تغذیه‌ای، ماه رمضان می‌تواند تنوع باکتری‌های مفید را افزایش دهد و برخی ترکیبات ضدالتهابی تولید کند که معمولاً در رژیم‌های غذایی رایج مشاهده نمی‌شود. در این گزارش شگفتی‌ها علمی در ارتباط با روزهداری در ماه رمضان را که خیلی‌ها نمی‌دانند، با شما در میان می‌گذاریم.

### روزهداری می‌تواند ساختار میکروبیوم روده را تغییر دهد

تحقیقات نشان می‌دهد که روزهداری با تغییر الگوی خوردن و خواب می‌تواند ترکیب باکتری‌های روده را تعدیل کند. این تغییرات نه فقط به هضم بهتر کمک می‌کند، بلکه روی سیستم ایمنی و پاسخ‌های التهابی بدن هم اثر می‌گذارد.

### اثر مثبت بر سلامت روان و عملکرد شناختی

روزهداری می‌تواند با کاهش علائم اضطراب، استرس و افسردگی در برخی افراد همراه باشد و در بعضی موارد عملکردهای شناختی را بهبود دهد.

### تنظیم متابولیسم فقط در روز اول اتفاق نمی‌افتد

در روز اول روزه، بدن ابتدا از قند خون و انرژی ذخیره شده در کبد و عضلات استفاده می‌کند و بعد کم‌کم سراغ چربی‌های ذخیره شده می‌رود تا انرژی لازم را تأمین کند. این تغییر باعث می‌شود قند خون بهتر کنترل شود و بدن انرژی یکنواخت‌تری داشته باشد. این روند در طول ماه رمضان ادامه دارد و فقط به روز اول محدود نمی‌شود.

### روزه می‌تواند میکروساختار روده و التهاب را تعدیل کند

پژوهش‌های علمی در زمینه روزهداری نشان داده‌اند که این الگو می‌تواند فرایندهای سلول‌ی مانند بازسازی و پاکسازی داخل سلولی را تحریک کند و باعث کاهش التهاب مزمن در بدن شود؛ موضوعی که خیلی‌ها نمی‌دانند.

### اثرات روزه بر هورمون‌ها و سیستم ایمنی

روزهداری می‌تواند باعث تغییر در ترشح هورمون‌هایی مانند گرلین (هورمون گرسنگی) و لپتین (کنترل اشتها) شود که نه فقط گرسنگی را تنظیم می‌کنند، بلکه بر عملکرد سیستم ایمنی نیز تأثیر می‌گذارد. این تغییرات هورمونی یکی از دلایلی است که بعضی افراد پس از چند روز می‌گویند «حس سبکی دارم.»

### افطار و سحری باید متعادل باشند

زهر آلودی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با همشهری، درباره افطار و سحری متعادل توضیح می‌دهد: تعادل در خوردن سحری و افطار یعنی این وعده‌ها نه خیلی سنگین باشند و نه خیلی سبک. ترکیبی از پروتئین، کربوهیدرات مناسب، چربی سالم، میوه و سبزیجات و آب کافی. اولادی درباره سحری و افطار متعادل بیشتر توضیح می‌دهد: وعده سحر متعادل یعنی یک سحری شامل ترکیبی از پروتئین (مثل تخم‌مرغ یا لبنیات کم‌چرب)، کربوهیدرات‌های مقادیر کم (نان سبوس‌دار، حبوبات)، چربی سالم (مغزها یا روغن زیتون) و مقداری میوه و سبزیجات. همچنین نوشیدن آب کافی (حدود ۲-۳ لیوان) برای جلوگیری از کم‌آبی بسیار مهم است. او درباره افطار متعادل هم می‌گوید: وعده افطار متعادل هم یعنی افطاری که سبک و هضمش آسان باشد. مثل خرما و یک لیوان چای کم‌رنگ (دوغ نباشد). بعد از ۳۰-۱۵ دقیقه‌ای شروع افطار می‌توان وعده اصلی کوچک‌ولی کامل خورد که شامل پروتئین، کربوهیدرات با جذب متوسط و سبزیجات باشد. نوشیدن آب هم باید به آرامی انجام شود، نه یکباره.

## سحری را حذف نکنید

دکتر زهره سادات سنگ‌سفیدی، دکتری تخصصی علوم تغذیه با تأکید بر اهمیت برنامه‌ریزی صحیح غذایی در ماه مبارک رمضان گفت: روزه‌داران باید وعده اصلی سحری، افطار و شام را در برنامه خود بگنجانند و با رعایت تعادل، تنوع و مصرف کافی فیبر و مایعات، از بروز ضعف، افت قند خون و مشکلات گوارشی پیشگیری کنند. او با اشاره به اهمیت وعده سحری افزود: حذف این وعده می‌تواند موجب افت سریع‌تر قند خون و بروز علائمی مانند ضعف، سردرد، سرگیجه، خستگی و کاهش تمرکز در طول روز شود. به همین دلیل توصیه می‌شود روزه‌داران در سحر از ترکیبی متعادل شامل کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات و سبزیجات در کنار منابع پروتئینی همچون گوشت، مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات استفاده کنند تا انرژی به‌صورت تدریجی در بدن آزاد شود و احساس گرسنگی دیرتر بروز کند.

## چرا نباید دست‌ها را اتند تند بشویم؟

شستن دست‌ها همیشه یک راهکار اصلی برای از بین بردن میکروبوها، آلودگی‌ها و دور ماندن از بیماری‌هاست، اما متخصصان معتقدند زیاده‌روی در این کار هم می‌تواند تبعات و عوارضی داشته باشد. دکتر بابک پولیچ، پزشک عمومی و عضو انجمن پزشکان عمومی در این رابطه به همشهری می‌گوید: اگر دست‌های ما سالم باشند، یعنی اگر مانده‌اند باشند یا زخمی روی سطح پوست نداشته باشیم، با شستن مداوم دست‌ها مشکلی برایمان پیش نمی‌آید. چون راه ورود میکروبوها به بدن، علاوه بر مخاط‌ها (دهان، بینی و چشم‌ها) از طریق پوست هم وجود دارد و پوست سالم مانع از ورود میکروبوها به بدن می‌شود. این پزشک تأکید می‌کند: از بین رفتن چربی طبیعی پوست، خشکی پوست، تحریک و فرم‌زی و خارش پوست، ایجاد ترک‌های پوستی، آگزیز و حساسیت‌های پوستی و در نهایت تضعیف سد محافظتی طبیعی پوست از عوارض و تبعات شستن بیش از حد دست‌هاست.

**نوبت اول**  
**آگهی مناقصه عمومی**  
**تأمین بوشینگ HV ترانس های اصلی**  
**واحد بخار نیروگاه سیکل ترکیبی فارس**

شرکت مولد نیروگاهی تجارت فارس در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای به شماره 68-124-1404-MNTF نسبت به تأمین بوشینگ HV ترانس های اصلی واحد بخار نیروگاه سیکل ترکیبی فارس نیروگاه اقدام نماید. لذا از شرکتهای واجد صلاحیت و با سابقه کار مشابه در این زمینه، دعوت می شود در صورت تمایل جهت دریافت رایگان اسناد مناقصه طی روزهای ۱۴۰۴/۱۱/۲۸ الی ۱۴۰۴/۱۲/۰۶ به آدرس تهران خیابان ملاصدرا، خیابان شیخ بهائی شمالی، خیابان صائب تبریزی غربی کوچه ۱۲ متری غربی (شهید بی بی شهربانویی) پلاک ۱۲ شرکت مولد نیروگاهی تجارت فارس و هم چنین به آدرس سایت: [www.tfpfg.ir](http://www.tfpfg.ir) مراجعه و با برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۸۸۶۱۵۳۲۷ - ۸۸۶۲۹۶۸ واحد قراردادهای تماش حاصل نمایند. مهلت ارائه پیشنهادات حداکثر تا ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۷ به نشانی فوق می باشد.

**آگهی مناقصه انتخاب پیمانکار بازرایی، توزیع و فروش شهرستان بوشهر (مرکز خاص)**

شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی و حقیقی واجد شرایط واگذار نماید. " انجام عملیات بازرایی، توزیع و فروش فرآورده های لبنی و غیر لبنی در سطح شهرستان بوشهر (مرکز خاص) براساس شرایط جزئی به شرح برگ شرایط مناقصه." متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه در ساعات اداری (۸ تا ۱۷) به همراه اصل معرفینامه و تصویر کارت ملی به امور قراردادهای این شرکت به آدرس: شیراز، میدان نمازی، جنب انتقال خون، کوچه ۵۲ زند، شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه منطقه سه، طبقه چهارم، واحد حقوقی و قراردادهای یا به آدرس: شیراز، کیلومتر ۳۲ جاده شیراز - تخت جمشید، چمران، خیابان شهید علیاباد، جنب شرکت شیر پگاه کرمان و همچنین به پایگاه اطلاع رسانی مناقصات و مزایدهات کشور به پورتال <https://www.parsnamaddata.com> مراجعه نمایند. آخرین مهلت تحویل اسناد تکمیل شده به واحد حراست شرکت به آدرس شیراز، میدان نمازی، جنب انتقال خون، کوچه ۵۲ زند، شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه منطقه سه، طبقه ششم پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۱ می‌باشد. همچنین جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۰۸۸۴۰۹۹۳۲۴۰۸۸۴ تماس حاصل نمایید.

**آگهی مناقصه انتخاب پیمانکار بازرایی، توزیع و فروش شهرستان سپیدان (موزیرگی)**

شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی و حقیقی واجد شرایط واگذار نماید. " انجام عملیات بازرایی، توزیع و فروش فرآورده های لبنی و غیر لبنی در سطح شهرستان سپیدان (موزیرگی) بر اساس شرایط جزئی به شرح برگ شرایط مناقصه" متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه در ساعات اداری (۸ تا ۱۷) به همراه اصل معرفینامه و تصویر کارت ملی به امور قراردادهای این شرکت به آدرس: شیراز، میدان نمازی، جنب انتقال خون، کوچه ۵۲ زند، شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه منطقه سه، طبقه چهارم، واحد حقوقی و قراردادهای یا به آدرس: شیراز، کیلومتر ۳۲ جاده شیراز - تخت جمشید، چمران، خیابان شهید علیاباد، جنب شرکت شیر پگاه کرمان و همچنین به پایگاه اطلاع رسانی مناقصات و مزایدهات کشور به پورتال <https://www.parsnamaddata.com> مراجعه نمایند. آخرین مهلت تحویل اسناد تکمیل شده به واحد حراست شرکت به آدرس شیراز، میدان نمازی، جنب انتقال خون، کوچه ۵۲ زند، شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه منطقه سه، طبقه ششم پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۱ می‌باشد. همچنین جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۰۸۸۴۰۹۹۳۲۴۰۸۸۴ تماس حاصل نمایید.

**آگهی مزایده فروش املاک**

**موسسه بنیاد علوی** در نظر دارد املاک خود را در استانهای تهران، گیلان، جزیره کیش و کرمان با شرایط ذیل از طریق مزایده عمومی بصورت نقدی واگذار نماید.

لذا، متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مزایده و هماهنگی بازدید از تاریخ انتشار آگهی لغایت ۱۴۰۴/۱۲/۱۶ با شماره‌های ۰۲۱-۸۳۳۵۲۵۸۸ و ۰۳۶۱-۹۱۰۸۸۳۰۳۶۱ (آقای صادقی) تماس حاصل فرمایند.

**مهلت تحویل اسناد مزایده:** تا ساعت ۱۶ روز دوشنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

**محل دریافت و تحویل اسناد مزایده:** دبیرخانه کمیسیون معاملات بنیاد علوی واقع در خیابان کریمخان زند، بعد از تقاطع حافظ به سمت میدان ولیعصر، خیابان شهید پرویز گلابی، ساختمان شماره ۱۲، طبقه پنجم مراجعه نمایند.

این موسسه در رد یا قبول پیشنهادات واصله به هر شکل مجاز می‌باشد.

**مبلغ سپرده شرکت در مزایده:** ۵ درصد قیمت کارشناسی (پایه)

ردیف	مورد مزایده	استان	مترائ	قیمت کارشناسی (پایه) - ریال	توضیحات
۱	آپارتمان مسکونی	تهران - اندیشه	۸۱/۴۲	۳۱,۷۵۶۱,۴۸۵,۹۶۰	سند تک برگ
۲	آپارتمان مسکونی	تهران - اندیشه	۸۰/۸۷	۳۱,۳۴۸,۲۸۵,۰۶۰	سند تک برگ
۳	آپارتمان مسکونی	تهران - اندیشه	۸۱/۵۹	۳۱,۳۱۴,۲۴۲,۰۰۰	سند تک برگ
۴	آپارتمان مسکونی	تهران - اندیشه	۸۱/۵۱	۳۱,۲۸۳,۵۳۸,۰۰۰	سند تک برگ
۵	آپارتمان مسکونی	تهران - اندیشه	۸۰/۹۳	۳۱,۰۶۰,۹۳۴,۰۰۰	سند تک برگ
۶	آپارتمان مسکونی	تهران - اندیشه	۸۰/۴۷	۳۰,۸۸۴,۳۸۶,۰۰۰	سند تک برگ
۷	آپارتمان مسکونی	تهران - اندیشه	۸۱/۵۹	۳۲,۶۳۴,۰۰۰,۰۰۰	سند تک برگ
۸	آپارتمان مسکونی	تهران - اندیشه	۸۱/۵۱	۳۲,۶۰۴,۰۰۰,۰۰۰	سند تک برگ
۹	آپارتمان مسکونی	تهران - اندیشه	۸۰/۹۳	۳۲,۳۷۲,۰۰۰,۰۰۰	سند تک برگ
۱۰	آپارتمان مسکونی	تهران - اندیشه	۸۰/۴۷	۳۲,۱۸۸,۰۰۰,۰۰۰	سند تک برگ
۱۱	غرفه تجاری	هرمزگان- جزیره کیش	۳۷/۲۵	۲۶۳,۸۱۹,۶۰۰,۰۰۰	سند دفترچه ای
۱۲	زمین کشاورزی	گیلان - رضوانشهر	۷۶۳۵۴/۵	۱,۵۰۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	سند تک برگ
۱۳	باغ خرما	کرمان - قلعه گنج	۷۶۰۳۴	۲۱۰,۶۲۰,۸۰۰,۰۰۰	سند تک برگ

**آگهی مناقصه انتخاب پیمانکار تهیه غذای پرسنل در سطح شهرستان های شیراز، یاسوج، کنگان، بندرعباس و جیرفت**

شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی و حقیقی واجد شرایط واگذار نماید.

**« ارائه خدمات طبخ و توزیع غذای پرسنل خود در سطح شهرستان های شیراز، یاسوج، کنگان، بندرعباس و جیرفت به شرح جدول ذیل بر اساس شرایط جزئی به شرح برگ شرایط مناقصه.»**

ردیف	آدرس شعب
۱	شیراز، کیلومتر ۵ جاده شیراز - بوشهر، اولین دوربرگردان به سمت شیراز، شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه شعبه دو شیراز
۲	یاسوج، شهرک صنعتی شماره ۱۳، فرعی یک شمالی، شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه
۳	کنگان، شهرک صنعتی بک، شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه
۴	بندرعباس، بلوار علی ابن ابیطالب، شهرک توحید، کوچه نیاایش ۱، شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه
۵	جیرفت، کیلومتر ۱۵ جاده جیرفت - کهنوج، شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه

متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه در ساعات اداری (۸ تا ۱۷) به همراه اصل معرفینامه و تصویر کارت ملی به آدرس های مذکور در جدول فوق و یا به آدرس: شیراز، میدان نمازی، جنب انتقال خون، کوچه ۵۲ زند، شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه منطقه سه، طبقه چهارم، واحد حقوقی و قراردادهای و همچنین به پایگاه اطلاع رسانی مناقصات و مزایدهات کشور به پورتال <https://www.parsnamaddata.com> مراجعه نمایند. آخرین مهلت تحویل اسناد تکمیل شده به اداره حراست شرکت به آدرس شیراز، میدان نمازی، جنب انتقال خون، کوچه ۵۲ زند، شرکت پخش سراسری بازرگستر پگاه منطقه سه، طبقه ششم پایان وقت اداری روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۱ می‌باشد. همچنین جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۰۹۹۳۲۴۰۸۸۴ تماس حاصل نمایید.

**آگهی تجدید مناقصه عمومی همزمان با ارزیاب**

**شهرداری اصفهان** در نظر دارد عملیات برداشت و تهیه نقشه وضع موجود ۱:۵۰۰ معیار بالای ۱۲ متر؛ به شماره سیستمی (۲۰۰۴۰۹۴۳۲۵۰۰۰۲۴۶) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت، به پیمانکار صاحب صلاحیت واگذار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه عمومی مذکور از دریافت و تحویل اسناد مناقصه تا بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در مناقصه در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

**مواعد زمانی:**  
**تاریخ انتشار مناقصه:** ۱۴۰۴/۱۲/۰۲

**شهرداری اصفهان**