

## خواب؛ ستون فقرات تناسب اندام

خواب خوب دیگر فقط یک توصیه ساده برای سبک زندگی سالم نیست، بلکه به عنوان یکی از ارکان اصلی تناسب اندام شناخته می شود. دکتر آبیروها ماندال، متخصص قلب و عروق، تأکید می کند خواب با کمک به ریکاوری عضلات، تنظیم هورمون ها و بازسازی انرژی، نقش حیاتی در عملکرد ورزشی و سلامت عمومی دارد. به گفته او، کم خوابی می تواند خطرات قلبی و عروقی مانند فشار خون بالا و التهاب را افزایش دهد.

مطالعات هم نشان می دهد در طول خواب، ترشح هورمون رشد افزایش می یابد و همین موضوع به ترمیم بافت های عضلانی، کاهش التهاب ناشی از تمرینات و بهبود عملکرد بدنی کمک می کند. همچنین خواب کافی با کاهش هورمون های استرس، مهار فعالیت بیش از حد سیستم سمپاتیک و کاهش آسیب اکسیداتیو، خطر آرتریته، حمله قلبی و سکنه مغزی را کم می کند. برای بهبود کیفیت خواب، توصیه می شود ساعت خواب و بیداری منظم داشته باشید، پیش از خواب از صفحه نمایش ها دوری کنید، اتاقی تاریک و خنک فراهم کنید و از مصرف کافئین، غذای سنگین و الکل در ساعات پایانی روز پرهیز کنید.

### پاسخ به سوالات پزشکی

## قدبلندی با مکمل ها واقعی است؟

بخشی از مکمل های موجود در بازار با وعده افزایش قد کودکان عرضه می شوند. این در حالی است که والدین به داشتن فرزند قدبلندتر تمایل دارند و همین خواسته هم بازار تبلیغات مکمل ها را داغ نگه می دارد. اما واقعیت این است که هیچ قرص یا دارویی نمی تواند فراتر از ژن های کودک، رشد او را افزایش دهد.

نکته ای که مریم زرافقی آذر، فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان هم آن را تأیید می کند و به همشهری می گوید: کمبود ویتامین ها، مکمل ها می تواند باعث توقف رشد طبیعی کودک شود، مثل زینک که کمبودش رشد را مختل می کند اما همان هم باید در حد مقدار مجاز روزانه و تجویز پزشک به کودک داده شود و نه خودسرانه، اینکه مکمل به عنوان «شدهنده» مصرف شود نه واقعیت دارد و نه انکه آن، مصرف مکمل فقط کمک می کند کودک به همان قد هدف ژنتیک خود برسد. اینکه تصور کنیم با خوردن مکمل می توان قد را بیشتر از ظرفیت ژنتیک افزایش داد، غلط است.

## آمیولانس های بیمارستانی پس از ۱۵ سال نوسازی می شوند

علیرضا عسکری، رئیس مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی وزارت بهداشت از آغاز نخستین مرحله ارتقای ظرفیت ناوگان فوریت های بیمارستانی و پیش بیمارستانی کشور پس از ۱۵ سال عدم تزیق مؤثر آمیولانس خبر داده و گفته کشور با کمبود حدود ۱۷۰۰ دستگاه آمیولانس بیمارستانی مواجه است.



## ارز ترجیحی دارو و تجهیزات پزشکی حذف نشد

به گفته محمد جمالیان، عضو کمیسیون بهداشت مجلس ارز ترجیحی ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومانی دارو و تجهیزات پزشکی در بودجه ۱۴۰۵ حفظ شده است. بودجه وزارت بهداشت نسبت به برخی وزارتخانه ها رشد قابل قبولی داشته اما با حجم وظایف و مسئولیت های این وزارتخانه همچوانی ندارد و پاسخگوی نیازهای موجود نیست.

### نکته روز

## ۵ گروه غذایی که در ماه رمضان نباید حذف شوند

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با ارائه مجموعه ای از توصیه های تغذیه ای برای ماه مبارک رمضان بر مصرف کافی مایعات، رعایت تعادل در وعده های افطار و سحر تأکید و عنوان کرد: رعایت برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، گوشت و حبوبات و تخم مرغ، شیر و لبنیات) در ماه رمضان ضروری است. این توصیه ها را در ادامه بخوانید.

**۱** مصرف آب کافی در فاصله افطار تا سحر از اهمیت ویژه ای برخوردار است و بهترین زمان نوشیدن آب، از یک ساعت پس از افطار تا نیم ساعت پیش از سحر است. آب، شیر، آبمیوه های طبیعی و شربت های کم شکرین مانند خاکشیر و تخم شربتی گزینه های مناسبی برای پیشگیری از کم آبی هستند و باید از نوشیدنی های قندی و پر کالری پرهیز شود.

**۲** مصرف سوپ های سبک و غنی از سبزیجات و غلات در افطار موجب تأمین آب و مواد معدنی بدن می شود. استفاده از مواد غذایی ابکی مانند سوپ، آش و حلیم بدون روغن نیز به حفظ تعادل آب و املاح کمک می کند.

**۳** در وعده سحری باید از مصرف غذاهای پر چرب، پر نمک و سرخ کردنی خودداری شود، زیرا این مواد موجب تشنگی و گرسنگی زودرس در طول روز می شوند. همچنین مصرف بیش از اندازه چای در سحر به دلیل افزایش دفع ادرار توصیه نمی شود.

**۴** انتخاب کربوهیدرات های پیچیده مانند نان های سبوس دار، غلات کامل، حبوبات، عدس و لوبیا در وعده سحری موجب پیشگیری از افت قند خون و احساس گرسنگی زودرس می شود. مواد غذایی پر فیبر همچون سبزیجات، میوه های با پوست، میوه های خشک مانند گلابی، آلو و انجیر و مغزهای مانند بادام نیز به احساس سیری طولانی تر کمک می کنند.

**۵** مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری محدود شود، زیرا قندهای ساده باعث نوسان سریع قند خون و گرسنگی زود هنگام می شوند. میوه ها بهتر است در فاصله افطار تا سحر مصرف شوند.

**۶** در خصوص وعده افطار نیز مصرف غذاهای سبک شامل لبنیات، نان، سبزیجات و میوه ها توصیه شده و مصرف شیر گرم، فرنی یا شیر برنج مناسب است. همچنین مصرف ۳ تا ۵ عدد خرما در افطار برای تنظیم قند خون مفید است، اما باید از افراط در مصرف آن مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.

# منوی پوکی استخوان

## تغذیه، نقش مهمی در پوکی استخوان دارد و خوراکی هایی هستند که اثرات عمیقی بر سلامت استخوان ها دارند

سلامتی منجر شود. اما تغذیه نقش زیادی در حفظ سلامت استخوان ها دارد و رژیم غذایی اشتباه می تواند به سلامت استخوان ها در دراز مدت آسیب وارد کند.



**آرژن نهانودی روزنامه نگار**  
پوکی و نرمی استخوان ها از جمله عوارضی هستند که می توانند در سنین بالا زنان و مردان را درگیر کند. برای پیشگیری از پوکی استخوان و تفاوت این دو عارضه با یکدیگر، گفت: پوکی استخوان یا استئوپوروسیس (Osteoporosis) وابسته به سن و جنس و هورمون هاست که غالباً انتظار داریم بیشتر در خانم های سالمند و بزرگسال بروز پیدا کند. اما نرمی استخوان که آن را با نام استئومالاسی (osteomalacia) می شناسند بیشتر در آقایان بروز می کند، البته برخی از خانم ها هم به آن مبتلای می شوند که عموماً ناشی از کمبود املاح، کلسیم و روی است.

**تفاوت های پوکی و نرمی استخوان**

دکتر رضایی درباره ماهیت نرمی و پوکی استخوان و تفاوت این دو عارضه با یکدیگر، گفت: پوکی استخوان یا استئوپوروسیس (Osteoporosis) وابسته به سن و جنس و هورمون هاست که غالباً انتظار داریم بیشتر در خانم های سالمند و بزرگسال بروز پیدا کند. اما نرمی استخوان که آن را با نام استئومالاسی (osteomalacia) می شناسند بیشتر در آقایان بروز می کند، البته برخی از خانم ها هم به آن مبتلای می شوند که عموماً ناشی از کمبود املاح، کلسیم و روی است.

**تأثیر چای، قهوه و شکلات**

او درباره تأثیر چای، قهوه و شکلات، در بروز نرمی استخوان گفت: این خوراکی ها و نوشیدنی ها به دلیل داشتن اگزالات مانع جذب کلسیم می شوند. در نتیجه مصرف زیاد این خوراکی ها در دراز مدت می تواند باعث کاهش املاح در استخوان ها شود. یکس از علل پوکی استخوان علاوه بر مسائل هورمونی و کمبود پروتئین و کم تحرکی و استرس می تواند مصرف یکسری از دارو ها مانند کورتون، برای مدت طولانی باشد.

**هشدار به نسل زد**

او در پایان بر این نکته تأکید کرد که خوردن خوراکی های مضر و سبک زندگی غلط می تواند سبب بیماری های استخوانی را کاهش دهد. نسل نهم بی تحرک است، هم نوشابه می خورد و هم استرس دارد. نسل جدید همه این مشکلات را متأسفانه یکجا در خود دارد. باید هشدار داد که در آینده نزدیک با این سبک زندگی و اینکه ماهی و فیتهو استروژن ها را کم مصرف می کنیم، در معرض خطر کاهش سن بیماری های مرتبط با استخوان قرار خواهیم گرفت.

**۱۲۰۰**  
میلی گرم

میزان کلسیمی است که زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۷۰ سال باید در روز دریافت کنند

**۹۹**  
درصد

کلسیم بدن در استخوان ها و دندان ها ذخیره می شود

**۱۰۰۰**  
میلی گرم

میزان کلسیمی است که باید در روز دریافت کنند

**اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی**

در خصوص آگهی شماره ۱۴۴-۱۲۶-۱۴۰۴ (۹۶۱۷) مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۲ مندرج در صفحه ۷ روزنامه همشهری مبلغ سپرده ردیف ۴ آگهی ۲۰,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال و همچنین مبلغ سپرده ردیف ۵ آگهی ۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال صحیح می باشد و میزان تضمین انجام تعهدات قرارداد ردیف (۵-۷) ۱۰٪ مبلغ قرارداد می باشد.

**روابط عمومی شهرداری منطقه سه تهران**

**آگهی مزایده عمومی**

**شرکت الکتریک خودرو شرق (سهامی عام)** در نظر دارد اقلام مزاد خود شامل (قطعات برق خودرو، قطعات الکترونیک کم مصرف ماشین آلات و تجهیزات) را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می توانند جهت بازدید و اعلام قیمت و تکمیل اسناد مزایده و پرداخت وثیقه از تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ الی ۱۴۰۴/۱۲/۰۶ به مدت ۳ روز کاری ساعت ۸ الی ۱۴ به آدرس های زیر مراجعه نمایند.

**آدرس قطعات برق خودرو:** مشهد، بزرگراه پیامبر اعظم، پیامبر اعظم ۲۸، کارخانه پژوهش

**آدرس ماشین آلات و تجهیزات:** مشهد، بزرگراه پیامبر اعظم، جنب بیمارستان طالقانی، کارخانه پوشش

**آدرس قطعات الکترونیک:** مشهد، شهرک صنعتی توس، فاز یک تلاش شمالی (۱۰)، کارخانه پوپا

هزینه آگهی به عهده برنده مزایده بوده و فروشنده در رد یا قبول کلیه پیشنهادهای مختار است.

**تلفن تماس:** ۰۵۱-۳۵۴۳۷۹۳

جهت اطلاعات بیشتر می توانید به سایت [www.eks.co.ir](http://www.eks.co.ir) مراجعه نمایید.

**آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای**

**شرکت سرمایه گذاری شهر**

**فراخوان خرید اقدام مورد نیاز شهرداری تهران**

**شرکت سرمایه گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران**

در نظر دارد خرید پتو و چادر سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران به شماره: **۲۰۰۴۱۰۱۵۷۸۰۰۰۲۱۶** و خرید موتور چهار چرخ سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران به شماره: **۲۰۰۴۱۰۱۵۷۸۰۰۰۲۱۷** جهت شهرداری تهران را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید.

مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت کواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

**مواعد زمانی:**

- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۴/۱۱/۲۹
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۴/۱۲/۰۳ ساعت ۱۹:۰۰ عصر
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۴/۱۲/۱۶ ساعت ۰۸:۰۰ صبح
- زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۴/۱۲/۱۶ ساعت ۰۹:۰۰ صبح

**اطلاعات تماس و آدرس شرکت سرمایه گذاری شهر:**  
تهران - خیابان حضرت ولی عصر(عج) - بالاتر از خیابان زرتشت - کوچه مهربادی، پلاک ۷ - تلفن ۴۷۷۱۶۰۰۰

**شرکت سرمایه گذاری شهر**

**آگهی مزایده عمومی**

**گروه بهمن** در نظر دارد اقلام مشروحه ذیل را از طریق مزایده عمومی و بصورت بر خط (اینترنتی) در لینک <https://auction.bahman.ir> عرضه کند. متقاضیان محترم می توانند جهت بازدید از تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۳ لغایت ۱۴۰۴/۱۲/۱۰ از ساعت ۸ الی ۱۵ به آدرس های ذکر شده مراجعه و با تلفن های ۴۸۰۸۱ داخلی های ۲۴۲۲۲-۲۴۲۴۸-۲۴۳۵۸ هماهنگی کنند.

**۱- شرکت بهمن موتور:** تعدادی خودروی **مازاد** به آدرس: تهران، کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص کرج (بزرگراه شهید لشگری) پلاک ۲۳۷ انبار خودروهای مزایده ای • **اقلام مازاد** و انواع ضایعاتی خودرویی به آدرس: تهران، کیلومتر ۱۶ بزرگراه شهید متوسلیان (جاده قدیم کرج) انبار ضایعات شرکت بهمن موتور • انواع قالب های مازاد به آدرس: تهران، کیلومتر ۱۶ بزرگراه شهید متوسلیان (جاده قدیم کرج) انبار شهید کلاهدوز

**۲- شرکت شاسی ساز ایران:** تعدادی خودروی مازاد به آدرس: تهران، کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج (بزرگراه شهید لشگری) بعد از خیابان داروپخش، تعمیرگاه مرکزی بهمن دیزل (کمپارس)

**۳- شرکت بهمن دیزل:** اقلام مازاد و انواع ضایعات خودرویی به آدرس: قزوین، شهر صنعتی البرز، کوچه حکمت دهم

**۴- شرکت ایران دوچرخ:** قطعات کامپیوتری مازاد و ضایعاتی به آدرس: قزوین، شهرک صنعتی کاسپین

- پرداخت هزینه نشر آگهی و کارشناسی بر عهده برندگان مزایده (خریدار) است.
- گروه بهمن در رد یا قبول پیشنهادات بطور تفکیکی و کلی و به هر عنوان مختار است.

**آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۴/۱۳۸**

**شهرداری منطقه ۱۵** در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید، ضمن مطالعه و بررسی موارد ذیل، نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	شرح و محل انجام عملیات	برآورد هزینه (اجرای کار (ریال)	سپرده نقدی یا ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به ریال	نوبت	مدت انجام خدمات	رنه لازم برای متقاضی
۱	عملیات طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع آوری بنر و فلکسی سطح منطقه	۱۷۰,۰۰۰,۰۵۳,۷۴۰	۸,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دوم	یکسال	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رسته صنعت یا تأسیسات و تجهیزات با رتبه بر تبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران و دارا بودن ظرفیت ریالی آزاد و سقف مجاز انجام کار و دارای کارت الکترونیکی شهرداری در سامانه ارائه دهندگان و تأمین کنندگان از حوزه معاونت خدمات شهری با رسته بر تبط با موضوع پیمان با وضعیت معتبر باشد.

**(الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** محل دریافت اسناد امور قراردادهای و محل قبول پیشنهادات دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۵ واقع در خیابان خاوران نرسیده به میدان بسیج ساختمان شماره دو (برای گرفتن اسناد همراه داشتن فلتن ضروری است)

**(ب) شماره حساب:** شماره حساب ۱۰۰۴۹۳۵۳۱ نزد بانک شهر شعبه سه راه افسریه کد ۲۳۳ به نام شهرداری منطقه ۱۵

**(ت) مهلت ارائه اسناد:** حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی

**(ث) نحوه پرداخت:** پرداخت بصورت نقد و غیر نقدی می باشد و پیش پرداخت تعلق نمی گیرد. بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد. ضمناً، مشروح اسناد مناقصه در

**اطلاعیه**

سازمان خصوصی سازی  
IRANIAN PRIVATIZATION ORGANIZATION

شناسه ۲۱۳۰۹۸۴ م الف/۳۳۸۹

**سازمان خصوصی سازی در نظر دارد به منظور ایجاد و راه اندازی مرکز عملیات امنیت (SOC) نسبت به خرید خدمات از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید. متقاضیان واجد شرایط می توانند؛ در تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۲ جهت آگاهی از شرایط مقرر و دریافت اسناد به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند.**

**زمان برگزاری مناقصه و بازگشایی پاکت:**  
ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۷

**فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای**

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت راه و شهرسازی  
اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی

**اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی در نظر دارد مناقصه عمومی «خرید تجهیزات سخت افزاری جهت استفاده در اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی» را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) برگزار نماید.**

مناقصه گران محترم می توانند جهت دریافت اسناد و شرکت در مناقصه به سامانه مذکور مراجعه نمایند.

**اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی**

**فراخوان ارزیابی کیفی پیمانکاران**

شرکت راه آهن شهری تهران و حومه (متسرو) در نظر دارد تا فراخوان ارزیابی کیفی پیمانکاران برای مناقصه عمومی پروژه تأمین و نصب ۸۰ دستگاه پله برقی های مورد نیاز ایستگاه های مترو تهران، را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) و با شماره فراخوان ۲۰۰۴۵۰۳۲۸۵۰۰۰۰۰۰۰۰ برگزار نماید. متقاضیان در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور لازم است مراحل ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت دریافت اسناد و شرکت در مناقصه محقق سازند.

**انتشار اسناد فراخوان در سامانه:** روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۳ ساعت ۰۹:۰۰

**مهلت دریافت اسناد اعلام ارزیابی کیفی:** روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۳ ساعت ۱۷:۰۰

**آخرین مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی:** روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۴ ساعت ۱۸:۰۰

**دستگاه مناقصه گزار:** شرکت راه آهن شهری تهران و حومه (مترو) تهران به آدرس: بزرگراه شهید قاسم سلیمانی (رسالت)، نرسیده به اتوبان شهید باقری، جنب ایستگاه مترو شهید باقری، ساختمان شماره ۲۳۲