

تغذیه | آرش نهانودی؛ روزنامه نگار

مبارزه با سرطان با خوراکی های محبوب در دسترس

همه سرطان ها کشنده نیستند و خطر بروز یک سری از این سرطان ها را می توان با غذا کاهش داد. جالب اینکه ۵ خوراکی روزمره وجود دارند که می توانند به مبارزه با سرطان و کاهش خطر مرگ کمک کنند.

■ **گوچه فرنگی:** گوچه فرنگی منبع فوق العاده ای از یک ماده زیست فعال ضدالتهابی به نام ویتامین C است که برای آبرسانی بدن عالی است. گوچه فرنگی سرشار از کاروتنوئیدهایی است که برای پیری سالم و بینایی سالم بسیار مهم و مفید هستند. در یکی از این کاروتنوئیدها، یک ترکیب طبیعی به نام لیکوپن، مورد مطالعه قرار گرفته و نشان داده شده اثر قوی ای در ازبین بردن سرطان دارد. مردانی که در این مطالعه ۲ تا ۳ وعده گوچه فرنگی بختد در هفته مصرف می کردند، ۳۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات بودند.

■ **سیب:** مشخص شده که یک پلی فنول زیست فعال قوی به نام اسید کلروزنیک در سیب وجود دارد. این یک ماده ضدالتهاب فوق العاده قوی است که در گوشت سیب یافت می شود و وقتی آن را می خوریم، واقعا به کاهش نشانگرهای زیستی التهابی ما کمک می کند. فیبر موجود در سیب، میکروبیوم روده ما را تغذیه و سپس اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تولید می کند که التهاب را بیشتر کاهش می دهد.

■ **توت ها:** «مخرج مشترک» انواع توت ها مانند شاه توت، بلوبری، توت فرنگی و تمشک، آنتیokسیدان ها هستند که به آنها رنگ می دهند و همچنین آنتی اکسیدان های قوی هستند. آنها برای قلب و عروق مفید هستند و همچنین خون رسانی به سرطان ها را قطع می کنند. توت ها همچنین آنتی اکسیدان های فوق العاده ای برای محافظت از DNA در برابر آسیب هستند. فیبر نیز در انواع توت ها وجود دارد. به طور کلی توت ها غنی از فیبر هستند و میکروبیوم روده را تغذیه می کند که در نتیجه التهاب را کاهش می دهد.

■ **قیوه و چای:** قیهوه و چای هر دو حاوی پلی فنول هایی هستند که در واقع پاسخ های مبارزه با سرطان بدن را تقویت می کنند. چای کاتچین دارد. اینها پلی فنول هایی هستند که خون رسانی به سلول های سرطانی را قطع می کنند و التهاب را کاهش می دهند. آنها سیستم ایمنی را تقویت می کنند و حتی فیبر موجود در برگ های چای می تواند میکروبیوم روده را تغذیه کند. قیهوه دارای اسید کلروزنیک است؛ همان ماده ای که در سیب ها و بسیاری از ترکیبات دیگر یافت می شود و التهاب را کاهش می دهد.

← **جربی های بدن مغز را پیر می کند**

در مطالعه ای که برای نخستین بار انجام شد، مشخص شد که محل تجمع چربی بدن با پیری مغز ارتباط مستقیم دارد. تجمع چربی در بازوها، پاها، بالاتنه و حفره احشایی با تغییرات متمایزی در سیستم های جداگانه مغز از جمله مناطقی که مربوط به حرکت، احساسات، حافظه و ساقه مغز است، اتفاق می افتد.



→ **استفاده از ضدآفتاب یکی از ساده ترین راهکارها برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست**

رویا مرجانیان، معاون اداره کل فرآورده های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: ضدآفتاب در گروه داروهای بدون نسخه (OTC) قرار می گیرد که این موضوع بیانگر جایگاه آن در مراقبت از سلامت پوست است و استفاده از آن یکی از ساده ترین و مؤثرترین راهکارها برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست محسوب می شود.

مخزن تازه تهران برای تأمین خون

افتتاح ۲مرکز پشتیبان انتقال خون، تاب آوری پایتخت در برابر بحران ها را افزایش داد

مریم سرخوش | روزنامه نگار | سال ها ست استان تهران به عنوان بزرگ ترین قطب در مانی کشور،

علاوه بر تأمین خون مورد نیاز حدود ۸۰ بیمارستان پایتخت، پاسخگوی بخشی از نیاز بیماران ار جاعی از استان های دیگر نیز هست. با وجود این نقش حیاتی، تمام فرایند غربالگری، آزمایش و آماده سازی خون استان تنها بر دوش مرکز انتقال خون خیابان وصال قرار داشت؛ موضوعی که در سال های گذشته همواره یکی از دغدغه های جدی حوزه پدافند غیرعامل و مدیریت بحران محسوب می شد. اکنون با افتتاح ۲مرکز می داد، تأمین خون پایتخت با مشکل روبه رو می شد. به گفته بر افزایش ظرفیت خدمات رسانی به اهداکنندگان، امکان انجام مستقل آزمایش های غربالگری، فرآوری و آماده سازی فرآورده های خونی را نیز دارند و در صورت بروز هر گونه اختلال در مرکز اصلی، می توانند بخش عمده نیاز استان تهران را پوشش دهند.

گزارش

۸۰۰ واحد ظرفیت جدید برای پشتیبانی تهران

احمد قره باغیان، رئیس سازمان انتقال خون کشور هم با اشاره به اهمیت این مرکز جدید به همشهری گفت: ۲مرکز تازه افتتاح شده به گونه ای طراحی شده اند که به طور همزمان امکان انجام آزمایش های گروه بندی، غربالگری سلامت خون و تولید فرآورده های سلولی و پلاسمایی برای حدود ۸۰۰ واحد خون را دارند. به گفته قره باغیان استان تهران با حدود ۱۸۰ بیمارستان، بزرگ ترین مصرف کننده خون کشور است و علاوه بر شهروندان تهرانی، بیماران زیادی از استان های دیگر در مراکز در مانی این شهر خدمات دریافت می کنند.

البته او تأکید کرد که مشکل اصلی در گذشته کمبود خون نبود، بلکه فقدان مرکز جایگزین برای فرآوری خون در شرایط بحران بود؛ یعنی اگر مرکز وصال دچار آسیب می شد، امکان پاسخگویی سریع به نیاز بیمارستان ها وجود نداشت، اما اکنون این نگرانی تا حد زیادی بر طرف شده است. رئیس سازمان انتقال خون با اشاره به استقبال مردم در روزهای جنگ بیان کرد: اهداکنندگان خون با دیدن نشان دادند که همیشه جلوتر از مسئولان حرکت می کنند و در روزهای بحران حتی پاسخگویی به حجم مراجعات برای سازمان دشوار شده بود. او در عین حال از مردم خواست اهدای خون را تنها به زمان بحران محدود نکنند و با مراجعه مستمر، امکان تأمین پایدار خون مورد نیاز بیماران را فراهم کنند؛ زیرا بیماران تالاسمی، مبتلایان به سرطان، بیماران نیازمند جراحی و بسیاری از بیماران دیگر هر روز به خون و فرآورده های خونی نیاز دارند.

تهران دیگر به یک مرکز وابسته نیست

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، در آیین افتتاح این پروژه ها با اشاره به اهمیت راه اندازی این مراکز گفت: تهران با همه وسعت و جمعیتش سال ها تنها یک مرکز جامع انتقال خون داشت و این موضوع همواره نگرانی بزرگی ایجاد می کرد؛ زیرا اگر در شرایط بحرانی یا جنگ اتفاقی برای آن مرکز رخ می داد، تأمین خون پایتخت با مشکل روبه رو می شد. به گفته وزیر بهداشت، افتتاح ۲مرکز جدید در شرق و شمال غرب تهران این انحصار را از بین برده و ظرفیت جدیدی برای خدمات رسانی ایجاد کرده است. او تأکید کرد که یکی از این مراکز در شرق تهران به تنهایی قادر است نیاز خون ۲۰ تا ۳۰ بیمارستان را پشتیبانی کند.

ظفرقندی همچنین با قدردانی از مردم و اهداکنندگان خون، عملکرد سازمان انتقال خون در روزهای جنگ را نمونه ای از همستگی اجتماعی عنوان کرد و گفت: در حالی که در شرایط عادی ذخایر خون کشور حدود ۴ روز است، در روزهای جنگ این ذخیره به ۹ تا ۱۰ روز رسید؛ موضوعی که باعث شد حتی با وجود افزایش مجروحان، هیچ کمبودی در تأمین خون، پلاکت و پلاسما ایجاد نشود. این مسئول تأکید کرد که توسعه سازمان انتقال خون تنها به معنای افزایش ذخایر خون نیست، بلکه باید همگام با پیشرفت های علمی، در تولید فرآورده های خونی و مشتقات پلاسما برای درمان بیماران تالاسمی، هموفیلی و مبتلایان به بیماری های نقص ایمنی نیز حرکت کند.

ردیف	موضوع مناقصه	بر آورد اولیه (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط متقاضی	مدت پیمان	نوبت چاپ
۱	عملیات احداث، مرمت و بهسازی پروژه های طرح من شهردارم شبکه های جمع آوری و هدایت آب های سطحی در سطح معابر ناحیه ۱	۱۵۳.۶۴۱.۰۶۷.۳۲۸	۷.۶۹۰.۰۰۰.۰۰۰	دارا بودن گواهینامه صلاحیت در رشته راه و ترابری یا حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران	۶ ماه شمسی	سوم
۲	عملیات احداث، مرمت و بهسازی پروژه های طرح من شهردارم شبکه های جمع آوری و هدایت آب های سطحی در سطح معابر ناحیه ۲	۹۹.۸۸۲.۰۶۹.۵۵۷	۵.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	دارا بودن گواهینامه صلاحیت در رشته راه و ترابری یا حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران	۶ ماه شمسی	سوم
۳	عملیات ترمیم و بهسازی آسفالت در سطح معابر ناحیه ۱ و آدرس های طرح من شهردارم	۹۴.۸۳۴.۸۱۹.۹۰۰	۴.۷۴۲.۰۰۰.۰۰۰	دارا بودن گواهینامه صلاحیت در رشته راه و ترابری یا حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران	۹ ماه شمسی	سوم
۴	عملیات ترمیم و بهسازی آسفالت در سطح معابر ناحیه ۲ و آدرس های طرح من شهردارم	۱۲۴.۴۸۹.۹۰۳.۱۰۰	۶.۲۲۵.۰۰۰.۰۰۰	دارا بودن گواهینامه صلاحیت در رشته راه و ترابری یا حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران	۹ ماه شمسی	سوم
۵	احداث ایستگاه پمپاژ قنات مهدی آباد	۷۰۰.۷۵.۱۱۲.۱۷۷	۳.۵۰۴.۰۰۰.۰۰۰	دارا بودن گواهینامه صلاحیت در رشته ساختمان (ابنیه) یا تاسیسات یا مهندسی آب یا حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران	۶ ماه شمسی	چهارم

الف – شرایط الزامی شرکت کنندگان :

۱- کلیه متقاضیان می بایست دارای کارت الکترونیکی معتبر در رسته مرتبط با موضوع مناقصه از سازمان تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت شهرداری تهران به همراه ظرفیت آزاد ریالی در رسته مرتبط در حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه باشند و ارائه اصل گواهی امضا برای کلیه متقاضیان الزامی است.

ب – محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :

۱- محل دریافت در بستر سایت تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می باشد.
۲- اسناد الکترونیک : در تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> دریافت می گردد.
۳- ارائه اصل ضمانت نامه و یا اصل فیش واریزی نقدی می بایست در روز جلسه بازگشایی پاکات و کپی آن یک روز قبل از جلسه تحویل اداره قراردادهای منطقه ۸، به نشانی تهران، میدان نبوت، ابتدای خیابان جانبازان غربی، شهرداری منطقه ۸، طبقه دوم گردد.

پ – مهلت بازگذاری اسناد در سامانه : پیشنهاد دهندگان می توانند اسناد خود از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز در تالار آگهی بازگذاری نمایند.

ح – تاریخ بازگشایی پاکات : روز سه شنبه ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ ساعت ۱۰ صبح

چ – سپرده شرکت در مناقصه : متقاضیان می بایست مبلغ سپرده را بصورت فیش واریز نقدی به حساب ۱۰۰۴۵۷۵۴۱ بانک شهر شعبه میدان نبوت به نام شهرداری منطقه ۸ تهران و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر (حداقل ۳ ماه اعتبار از تاریخ صدور) می باشد.

د – سایر موارد : ۱- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مندرج در اسناد مناقصه و مفاد آیین نامه معاملات شهرداری تهران می باشد.
۲- مناقصه گزار در رد یک یا تمامی پیشنهادات مختار است. ۳- هیچگونه پیش پرداختی به پیمانکار برنده، جهت انجام موضوع مناقصه تعلق نمی گیرد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۸

ردیف	موضوع مناقصه	بر آورد اولیه (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط متقاضی	مدت پیمان	نوبت چاپ
۱	عملیات اجاره و نصب داربست، چادر و اسپیس	۹۶.۲۷۱.۱۰۵.۵۰۰	۴.۸۱۵.۰۰۰.۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تاسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور یا دارا بودن اسنادنامه مرتبط یا مجوز از اتحادیه داربست فلزی	۱۲ ماه شمسی	چهارم
۲	عملیات تهیه و نصب پلاک های آبی منطقه	۶۸.۳۴۹.۰۰۰.۰۰۰	۳.۴۱۸.۰۰۰.۰۰۰	دارا بودن توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در صنعت یا تاسیسات و تجهیزات و رتبه مرتب با سازمان برنامه و بودجه کشور و ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران	۶ ماه شمسی	دوم
۳	تهیه و نصب پایه چراغ های روشنایی و برج های نوری در رخیوهای میانی خیابان های شهید امیری طاقنه و شهید آیت الله خوشنوش در پروژه های احداثی توسعه محله ای (من مد طرح شهردارم) سال ۱۴۰۵	۱۴۷.۳۳۲.۴۱۵.۱۸۰	۷.۳۷۰.۰۰۰.۰۰۰	دارا بودن توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو یا صنعت یا تاسیسات و تجهیزات و رتبه مرتب با سازمان برنامه و بودجه کشور و ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران	۶ ماه شمسی	دوم

الف – شرایط الزامی شرکت کنندگان :

۱- کلیه متقاضیان می بایست دارای کارت الکترونیکی معتبر در رسته مرتبط با موضوع مناقصه از سازمان تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت شهرداری تهران به همراه ظرفیت آزاد ریالی در رسته مرتبط در حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه باشند و ارائه اصل گواهی امضا برای کلیه متقاضیان الزامی است.

ب – محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :

۱- محل دریافت در بستر سایت تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می باشد.
۲- اسناد الکترونیک : در تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> دریافت می گردد.
۳- ارائه اصل ضمانت نامه و یا اصل فیش واریزی نقدی می بایست در روز جلسه بازگشایی پاکات و کپی آن یک روز قبل از جلسه تحویل اداره قراردادهای منطقه ۸، به نشانی تهران، میدان نبوت، ابتدای خیابان جانبازان غربی، شهرداری منطقه ۸، طبقه دوم گردد.
چ – سپرده شرکت در مناقصه : متقاضیان می بایست مبلغ سپرده را بصورت فیش واریز نقدی به حساب ۱۰۰۴۵۷۵۴۱ بانک شهر شعبه میدان نبوت به نام شهرداری منطقه ۸ تهران و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر (حداقل ۳ ماه اعتبار از تاریخ صدور) می باشد.
ح – مهلت بازگذاری اسناد در سامانه : پیشنهاد دهندگان می توانند اسناد خود از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز در تالار آگهی بازگذاری نمایند.
د – تاریخ بازگشایی پاکات : روز یکشنبه ۱۴۰۵/۰۵/۲۵ ساعت ۱۰ صبح

چ – سایر موارد : ۱- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مندرج در اسناد مناقصه و مفاد آیین نامه معاملات شهرداری تهران می باشد.
۲- مناقصه گزار در رد یک یا تمامی پیشنهادات مختار است. ۳- هیچگونه پیش پرداختی به پیمانکار برنده، جهت انجام موضوع مناقصه تعلق نمی گیرد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۸



هر قطره ای که امروز هدر می رود فردایی بی آب را رقم می زند

در مصرف آب صرفه جویی کنیم