

تغذیه

تأثیر عجیب ساعت شام خوردن در کنترل قند خون

این باور همیشه وجود داشته که برای کنترل و تنظیم قند خون، افرادی که در معرض خطر دیابت قرار دارند باید رژیم غذایی مخصوصی را رعایت کنند و تحرک داشته باشند، اما امروزه واقعیت دیگری به این باور اضافه شده و آن اهمیت زمان صرف شام است. نتایج مطالعات نشان می دهد ساعتی که برای صرف شام در نظر می گیرید، می تواند تأثیر واقعی بر سلامت، به ویژه بر تنظیم قند خون داشته باشد. در گزارشی در سایت «وری ول هلث» به این موضوع پرداخته شده و در بخشی از این گزارش به این مسئله خیلی مهم اشاره شده که حساسیت به انسولین در طول روز تغییر می کند تا با ریتم شبانه روزی بدن هماهنگ شود. به عبارت دیگر، زمان صرف وعده های غذایی ممکن است به اندازه یا حتی بیشتر از محتوای وعده غذایی اهمیت داشته باشد اگرچه اعتدال همچنان توصیه می شود. خوردن خلاف این- ریتم های بیولوژیکی ممکن است به مرور زمان منجر به اختلال در کنترل گلوکز شود. افرادی که اختلال در کنترل گلوکز دارند، می توانند با خطر بسیار بیشتری برای ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی عروقی مواجه شوند.

بهترین زمان برای صرف شام

متخصصان می گویند هیچ زمان ایده آل و واحدی برای شام وجود ندارد که برای همه مناسب باشد؛ با این حال، بسیاری از افراد ممکن است از انتخاب یک بازه زمانی ثابت که با برنامۀ روزمره و شرایط بدنی شان سازگار است، سود ببرند. صرف شام بیش از ۲ ساعت قبل از خواب ممکن است به بهبود کنترل قند خون کمک کند. اگرچه زمان واحد و بی نقصی برای صرف شام وجود ندارد که برای همه مناسب باشد، اما یک مطالعه تصادفی سازی و کنترل شده نشان داده که خوردن شام در فاصله زمانی کمتر از ۲ ساعت پیش از خواب، توانایی بدن برای تنظیم قند خون پس از صرف غذا را مختل می کند. نتایج این مطالعه حاکی از آن است که پرهیز از خوردن شام در ساعات نزدیک به خواب، با هماهنگ سازی زمان دریافت غذا و ریتم های طبیعی شبانه روزی (ساعت زیستی) بدن، می تواند به تنظیم سالم تر سطح گلوکز کمک کند. یک کارآزمایی تصادفی مقطعی روی بزرگسالان سالم، که شرکت کنندگان را با استفاده از پایش مداوم گلوکز پیگیری می کرد، نیز نشان داد که صرف شام زودتر در ساعت ۶ بعدازظهر هم کنترل قند خون ۲۴ ساعته و هم متابولیسم چربی را در صبحانه صبح روز بعد بهبود می بخشد.

قبل از ورزش سراغ شبکه های اجتماعی نروید

لارس یوهانسن، فیزیولوژیست ورزشی اهل دانمارک که ۴ سال از مطالعات خود را صرف بررسی ارتباط میان شبکه های اجتماعی و کیفیت فعالیت بدنی کرده است، گفت: مطالعات ما به وضوح نشان می دهند استفاده از شبکه های اجتماعی ساعاتی پیش از انجام فعالیت ورزشی، کیفیت عملکرد فرد را به طور قابل توجهی تضعیف می کند.

گزارش

بهداشت همین چند روز پیش با اشاره به روند افزایشی ویروس کووید-۱۹ و عبور شاخص موارد مثبت از آستانه هشدار پایین، بر تشدید مراقبت و مدیریت عفونت های حاد تنفسی به ویژه کرونا و آنفلوآنزا در سراسر کشور تأکید کرد. اکنون این سؤال مطرح است که آیا سویه جدیدی باعث افزایش موارد کرونا شده و چه اتفاقی رخ داده که با این روند ابتلا در روزهای آخر تابستان صعودی شده است؟ هر چند قیاد مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت چند روز پیش گفته بود که سویه جدیدی از کرونا در کار نیست و همان نوع پیشین است که نسبت به ابتلای آن هشدار داده ایم، حالا مینو محرز، متخصص بیماری های عفونی به همشهری می گوید، عامل اصلی روند صعودی بیماری سویه ای از کرونا به نام کاسیدیا (با نام علمی BA.3.2) است که از سال ۲۰۲۴ میلادی شناسایی اما در سال ۲۰۲۶ در کشورهای بیشتری دیده شده است.

کاسیدیا خطرناک نیست

وزارت بهداشت ایران شناسایی کاسیدرا را تأیید نکرده یا آماری رسمی از موارد ابتلا به آن را منتشر نکرده اما به گفته محرز این سویه ابتدا در کشورهای آفریقایی و اروپایی شناسایی و به ایران منتقل شد. در معاینات انجام شده از حجاج، مواردی از ابتلا به آنفلوآنزا و کووید به تفکیک مشاهده شد که اکنون شاهد افزایش چشمگیر مبتلایان به این سویه جدید کرونا در سطح جامعه هستیم.

این متخصص بیماری های عفونی با بیان اینکه این روند، یک پدیده جهانی است و صرفا به ایران محدود نمی شود، درباره شدت بیماری زایی این سویه هم توضیح داد: کاسیدیا مانند سویه های اولیه کرونا شدید نیست؛ با این حال، همچنان می تواند برای افراد مسن و دارای بیماری های زمینه ای خطر ساز باشد. محرز در خصوص علائم این سویه هم گفت: در برخی بیماران، علائم اولیه شامل تب و دردهای استخوانی است و در تعدادی دیگر تهوع و گاهی اسهال مشاهده می شود. همچنین برخی بیماران با درگیری های ریوی مراجعه می کنند، اما به طور کلی ماهیت آن نسبت به ماه های نخست پاندمی، خفیف تر شده است.

راه تفکیک کرونا از آنفلوآنزا

محرز همچنین با اشاره به شباهت های علائم کرونا و آنفلوآنزا، بر لزوم هوشیاری عمومی در این باره تأکید کرد و گفت: اگرچه تشخیص دقیق تنها از طریق آزمایش امکان پذیر است، تداوم رعایت بهداشت فردی در شرایط فعلی که ۲ ویروس به طور همزمان در جامعه در گردش هستند، اولویت اصلی است.

وضعیت کاسیدرا در جهان

کاسیدیا با عنوان علمی BA.3.2 زیرسویه اومیکرون است و نخستین بار در نوامبر سال ۲۰۲۴ میلادی در آفریقای جنوبی شناسایی شد. هرچند این سویه اکنون در بسیاری از کشورها مشاهده شده، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده که در حال حاضر سویه غالب جهان نیست. این سویه تا چندی پیش در بیش از ۲۰ کشور آفریقایی، آسیایی، اروپایی، آمریکای شمالی و اقیانوسیه دیده شده و احتمال افزایش موارد آن وجود دارد. با اینکه وزارت بهداشت خبر رسمی از شیوع این سویه در کشور گزارش نکرده اما در گزارش CDC، ایران در فهرست کشورهای آمده که در داده های جهانی تعداد توالی های گزارش شده کمی در آن وجود داشته، بنابراین نبود گزارش از ایران را نباید معادل «نبود قطعی این سویه در ایران» دانست.



اسلیو معده برای همه بیماران مبتلا به چاقی مناسب نیست

محمدجواد باقری، فلوشیپ جراحی چاقی و متابولیک با تأکید بر اینکه اسلیو معده برای همه بیماران مبتلا به چاقی مناسب نیست، گفت: انتخاب روش جراحی باید فردمحور و براساس شرایط بالینی بیمار انجام شود و نمی توان یک روش جراحی را برای همه افراد بهترین گزینه دانست.

کاسیدیا؛ چهره تازه کرونا

مینو محرز در گفت وگو با همشهری از سویه جدید کرونا می گوید که عامل شیوع

بیشتر بیماری شده؛ سویه ای کم خطر اما آسیب زا برای سالمندان

واکسن کارآمد نیست؛ پروتکل ها را جدی بگیرد

محرز در پاسخ به این سؤال که با وجود سویه های ماندگار کرونا آیا در دسترس شدن واکسن ها اثربخش نیست، گفت: با توجه به جهش های مداوم ویروس، واکسن های فعلی دیگر کارآمد نیستند، بنابراین بهترین و تنها راه پیشگیری، همان پروتکل های اولیه است که از ابتدا توصیه کردیم؛ پروتکل هایی مانند استفاده از ماسک در مکان های پرجمعیت و تجمعات و شست وشوی دست ها، بر این اساس که پیش از تماس دست با چشم، بینی و دهان، دست ها به دقت شسته شوند. او تأکید کرد که در حال حاضر اقدام دیگری برای مقابله با این ویروس در سطح عمومی نیست و رعایت همین موارد ساده، مؤثرترین راهکار برای کنترل زنجیره انتقال است.

علائم کاسیدیا

➤ **گلودرد**

➤ **سرفه**

➤ **آبریزش یا گرفتگی بینی**

➤ **خستگی**

➤ **تب**

➤ **سردرد**

➤ **بدن درد**

➤ **گاهی کاهش بویایی**

یا چشایی

در وضعیت بحرانی نیستیم

قیاد مسرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت درباره روند افزایشی کرونا گفته عبور برخی شاخص های مراقبتی از آستانه هشدار به معنی بروز وضعیت بحرانی یا ظهور عامل بیماری زای جدید نیست؛ در واقع این هشدارها بیشتر از هر چیز ضرورت تداوم پایش و افزایش آمادگی نظام سلامت را نشان می دهد.

مناقصه عمومی

یک شرکت در نظر دارد، **اجرای سازه سقف قوسی انبار خود به مساحت ۱۰ ± ۵۰۰۰ مترمربع** را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجدالشرایط و معتبر خریداری نماید.
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱-۶۵۶۰۷۵۱۵ تماس حاصل فرمائید.
داخلی شماره ۳۳۵ تماس حاصل فرمائید.

آگهی نوبت یکصد و پنجاه و سومین مزایده اموال تعاونی های اعتبار منحل – (در حال تصفیه)

در استای مصوبات هیأت تصفیه باقیمانده اموال تعاونی های اعتبار ثامن الحجج، فرشتگان، افضل توس و وحدت (در حال تصفیه) که توسط کارشناسان رسمی دادگستری ارزیابی شده است در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۱ ساعت ۱۵:۰۰ در آدرس: تهران، میدان ولیعصر، خیابان کریم خان زند، انتهای پل کریم خان زند، پلاک ۱۱۲ از طریق مزایده حضوری به فروش می رسد. مزایده از قیمت ارزیابی شروع شده و به کسانی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند واگذار خواهد شد.
ضمناً فی المجلس ده درصد از قیمت پیشنهادی از برنده مزایده نقداً (طی چک نقد) اخذ خواهد شد و **خریدار موظف است باقیمانده ثمن مورد مزایده را ظرف یک ماه پر داخت نماید، سپس نسبت به انتقال سند و تحویل اموال یا وضع موجود اقدام به عمل می آید.**

برندگان مزایده در صورت انصراف از مزایده مبلغ ده درصد بدو بابت هزینه های انجام شده از سپرده کسر و الباقی ضبط خواهد شد.متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۸ الی ۱۴۰۵/۰۶/۳۱ ساعت ۹:۰۰ صبح الی ۱۵:۰۰ با شماره تلفن: ۰۲۱۸۶۰۷۲۵۴۹ (داخلی ۱۰۵۷ و ۱۰۵۸) تماس گرفته تا پاسخگوی متقاضیان اموال مورد نظر باشند.

توضیح اینکه کلیه هزینه ها اعم از آگهی، کارشناسی، نقل و انتقال، شهرداری، اوقاف، مالیات و غیوه به عهده برندگان مزایده می باشد.

مزایده اموال تعاونی های منحل					
ردیف	استان	آدرس	پلاک ثبتی	متراژ عرصه کارشناسی (ریال)	مبلغ پایه توضیحات
۱	خراسان رضوی	جاده کمربندی آسفالته، امام تقی، اتوبان مشهد، باغچه ،جاده قدیم نیشابور، اراضی موسوم به پشتکوه	۱۹۲ اصلی	۲۶/۵ هکتار	۷ قطعه زمین بار کاربری کشاورزی به صورت زمین دیمه به صورت مشاع و مفروز شده محلی
۲	مازندران	بابلسر ،خیابان امام زاده ابراهیم ، نبش آستانه ۶	۱ اصلی	۴۴۷/۹۰	شش دانگ عرصه (زمین) کاربری مسکونی با وضع موجود
۳	خراسان رضوی	کاشمر، خیابان قائم ، بین قائم ۹ و ۱۱	۳۰۲۶/۷۳۰	۵۷۷/۰۰	شش دانگ حقوق اعیانی با عرصه وقف دو طبقه ، ۲۷۶ مترمربع همکف و ۲۷۶ مترمربع زیرزمین
۴	گلستان	گلستان ، بندر گز ، خیابان شهید اسدی، نبش انقلاب (شهید رنگی)	۱/۱۳۶۱	-	شعبه قدیم ثامن همکف ۱۴۵/۲۵ و نیم طبقه ۹۱/۲۹
۵	مازندران	تنکابن، خرم آباد، کلاکتکه، خیابان سعدی، خیابان انقلاب	۱۵/۳۷/۹۱	۵۹۰/۵۵	شش دانگ عرصه و اعیان ساختمان نیمه کاره تجاری و مسکونی، با وضع موجود
۶	خراسان رضوی	اموال منقول و ماشین آلات کارخانه ثمن نور رخشا	-	-	ماشین آلات و تجهیزات جهت تولید لامپ ال ای دی در چیه های چوبی و پالت اکبند ،تجهیزات برقی و الکترونیکی
۷	خراسان رضوی	مشهد ،چشمه گیلان،جاده قدیم قوچان،بعد از پیچ ساغران	۱۱۵۹/۱۵	۲۳۴۰	شش دانگ باغ محصور و با بنای اعیانی حدود ۲۵۰ متر با قدمت ۱۰ ساله
۸	خراسان رضوی	مشهد، نبش اندیشه ۷۵ ، کارواش	۱۷۵/۷۸۲۴۳	عرصه ۱۸۱۶	شش دانگ عرصه و اعیان در وضع موجود در حال حاضر به صورت کارواش و تعدادی مغازه خدماتی یک طبقه و قسمتی از آن زمین خالی می باشد. دارای پروانه تجاری مسکونی سال ۹۲ که هزینه آن جداگانه از خریدار دریافت می شود.
۹	خراسان رضوی	مشهد ،بلوار طبرسی ، قبل از پل فجر، پلاک ۱۶۵۹ (جنب موتورسازي)	۶۵/۵۶۹	۲۱۵ مشاعی	۲۱۵ سهم مشاع از ۶۰۰ سهم عرصه و اعیان بمساحت ۱۷۸/۹ مترمربع که بخشی از طبقه همکف تجاری در حال بهره برداری می باشد.
۱۰	تهران	توپخانه ،خیابان خیام شمالی ، جنب مترو	۱۳۱/۰۰	قدرالسهم	۲۶ واحد تجاری از زیرزمین منفی یک تا طبقه دوم بمساحت ۱۲۶۰ مترمربع ، ۲۸ باب انباری تجاری در زیرزمین منفی دو بمساحت ۲۸۴ مترمربع
۱۱	یزد	یزد، احمدآباد اردکان ، خیابان محقق داماد ،روبروی حسینی	۱۷۹۹۹ و ۱۷۹۸۹/۱	۲۴۹/۰۰	ساختمان یک طبقه تجاری بانضمام نیم طبقه داخل آن (اعیان) احداثی بمساحت حدود ۳۰۰ مترمربع بانضمام انشعابات منصوبه و عرصه پس از اصلاحی بمساحت ۲۴۹ مترمربع با وضعیت موجود

آگه حراج عمومی

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد بهره برداری از اماکن مشروحه ذیل را از طریق حراج عمومی

به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می آید.

حراج شماره ۲۱-۲۱-۱۸-۱۴۰۵				
ردیف	شرح عملیات	قیمت کارشناسی ماهیانه (سال اول)	مدت بهره برداری (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)
۱	مرکز مهارت آموزی کوثر- محله اختیاریه(نوبت دوم)-ویژه بانوان	۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	۱,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	کار آفرینی مجموعه شهربانو(نوبت دوم) - ویژه بانوان	۹۰,۰۰۰,۰۰۰		۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	آموزش یک مجموعه شهربانو(نوبت دوم) - ویژه بانوان	۱۲۵,۰۰۰,۰۰۰		۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰
۴	بوفه بوستان خلیج فارس	۱,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰		۵,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰

۱) سپرده شرکت در حراج بصورت ضمانتنامه معتبربانکی یا واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهر شعبه حسینیة ارشاد کد ۲۲۶ می باشد.
۲) شرکت کننده از تاریخ انتشار آگهی ده روز فرصت دارد اسناد را تهیه، تکمیل و پیشنهاد خود را دریافت لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نماید.
۳) شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ این نامه معاملات شهرداری تهران می باشد.
۴) مشروح شرایط در اسناد درج گردیده که شرکت کنندگان می توانند از طریق سایت WWW.TEHRAN.IR نیز رویت نمایند.
۵) محل دریافت اسناد شامل کلیه شرایط شرکت درحراج: اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۳ واقع در خیابان دکتر شریعتی-پایتین تر از حسینیة ارشاد- ساختمان مرکز اصلی، طبقه سوم می باشد.
۶) قیمت پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام بوده و در پاکت «ب» لاک و مهر شده در موعد مقرر تسلیم دبیرخانه منطقه شود.
۷) زمان و محل بازگشایی پاکات پیشنهادات ساعت ۱۰ صبح روز شنبه ۱۴۰۵/۰۷/۰۴ در محل شهرداری منطقه ۳ واقع در خیابان دکتر شریعتی- پایتین تر از حسینیة ارشاد- ساختمان شماره ۱، طبقه سوم می باشد.
روابط عمومی شهرداری منطقه سه تهران

اهدای خون = اهدای زندگی