

فضای مجازی همه را دیابتی کرد

از حذف نان و برنج سفید تا خرید دستگاه‌های پایش مداوم قندخون؛ فضایی مجازی برای همه نسنس‌های واحد پیچیده است؛ مراقب جهش قند خون باشید! توصیه‌هایی که گاهی با هشدار درباره آکنه، نوسانات خلقی و اختلالات هورمونی همراه می‌شوند و این تصور را ایجاد می‌کنند که هر افزایش قندخون، زنگ خطری برای سلامتی و ابتلا به دیابت است. اما متخصصان می‌گویند بالا رفتن قندخون پس از غذا خوردن، در افراد سالم واکنشی طبیعی است و لزوماً به‌معنای بیماری نیست.

هر جهش قندخون خطرناک نیست

آدریان براون، دانشیار تغذیه و رژیم‌گذاری دانشگاه کالج لندن، می‌گوید: بزرگ‌ترین تصور غلط این است که هر افزایش ناگهانی قندخون مضر باشد. در افراد سالم، قندخون معمولاً حدود یک ساعت پس از غذا به اوج می‌رسد و طی ۱٫۵ ساعت به سطح پایه بازمی‌گردد. چنین تغییری بخشی از عملکرد طبیعی بدن است و به‌تنهایی جای نگرانی ندارد. اما اگر قند خون برای مدتی طولانی‌تر از حد انتظار بالا بماند، ممکن است نشانه اختلال در تنظیم گلوکز و مقاومت به انسولین باشد. این وضعیت می‌تواند با افزایش خطر پیش‌دیابت و دیابت نوع ۲ همراه شود. قندخون کنترل‌نشده در مبتلایان به دیابت نیز خطر عوارضی مانند آسیب‌های عصبی و چشمی، بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را افزایش می‌دهد. با این حال، هنوز شواهد کافی برای اثبات این ادعا وجود ندارد که افزایش قند خون به‌تنهایی و مستقیماً باعث مقاومت به انسولین می‌شود.

چه بخوریم تا قندخون متعادل بماند؟

البته با وجود طبیعی بودن افزایش قندخون پس از غذا، انتخاب مواد غذایی مناسب می‌تواند به کنترل بهتر آن کمک کند. غلات کامل و غذاهای پروتئین‌دار معمولاً احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کنند، در حالی‌که کربوهیدرات‌های ساده مانند نان سفید و برنج سفید سریع‌تر جذب می‌شوند. ترتیب خوردن غذاها نیز می‌تواند مؤثر باشد؛ به‌طوری‌که مصرف سبزیجات و پروتئین پیش از کربوهیدرات‌ها ممکن است افزایش قندخون پس از وعده غذایی را کاهش دهد. پیام اصلی متخصصان هم این است که هر نوسان قند خون نشانه بیماری نیست. به‌جای ترس از هر لقمه نان و برنج با پایش وسواسی گونه قند خون، باید به الگوی غذایی متعادل و ارزیابی پزشکی در صورت وجود عوامل خطر توجه کرد.

۵ روبات جراح تا پایان سال وارد بیمارستان‌ها می‌شود

علی علیزاده، مدیرکل امور تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو از ورود ۵ روبات جراح تا پایان امسال به ۵ بیمارستان کشور خبر داد و گفت: اقدامات لازم برای آموزش تیم‌های درمانی در این زمینه آغاز شده است تا سطح خدمات جراحی در کشور ارتقا پیدا کند.



خبرهایی که نمی‌بینید

سهیلا امینی‌مقدم، متخصص زنان ضمن رد باورهای غلط قدیمی درباره انتقال ویروس HPV گفت: انتقال این ویروس از طریق آب استخر از نظر علمی غیرممکن است و برخلاف تصورات رایج، این ویروس قادر به بقا در محیط‌های آبی نیست، روش‌های اصلی انتقال از طریق تماس‌های مستقیم پوستی و مخاطی در روابط جنسی است.

دومین علت مرگ‌ومیر در جهان

سرطان‌های گوارش و کبد بعد از بیماری‌های قلبی و عروقی، دومین علت مرگ‌ومیر در جهان هستند و در ایران نیز روزه افزایش است؛ به‌طوری‌که در مردان به‌ازای هر ۱۰۰ هزار نفر، ۳ تا ۱۵ نفر و در زنان به‌ازای هر ۱۰۰ هزار نفر، ۲ تا ۱۲ نفر به یکی از آنها مبتلا هستند.

دلایل افزایش سرطان‌های گوارش در ایران

- رژیم غذایی نامناسب
- شرایط جغرافیایی
- ژنتیک
- رژیم غذایی نامناسب
- شرایط جغرافیایی

تریاک درمان نیست

برخلاف برخی باورهای قدیمی، مصرف تریاک نه‌تنها از سرطان پیشگیری نمی‌کند، بلکه مطالعات و آمارهای منتشرشده در ایران نشان می‌دهد که مصرف تریاک یکی از عوامل خطر ابتلا به سرطان است.



۴۰ درصد سرطان‌ها به یک شرط قابل پیشگیری هستند

آمار دقیقی از سرطان‌های گوارش که بتوان بر اساس آن میزان خطر ابتلا را با قطعیت مشخص کرد، در ایران وجود ندارد، اما برخی برآوردها نشان می‌دهند که حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد ممکن است در طول زندگی خود به یکی از سرطان‌های دستگاه گوارش مبتلا شوند. این را دکتر خسرونی‌ها می‌گوید و اضافه می‌کند: «البته غیر از سبک زندگی، ژنتیک یکی از مهم‌ترین عوامل در ابتلا به سرطان است. به همین دلیل وقتی فردی به سرطان دستگاه گوارش مبتلا می‌شود، توصیه می‌کنیم اعضای خانواده او هم تحت نظر باشند و بررسی‌های لازم را انجام دهند، چون احتمال اینکه در یک خانواده ۲ یا ۳ نفر به سرطان‌های دستگاه گوارش مبتلا شوند وجود دارد.» طبق گفته کارشناسان، بیش از ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند، به این شرط که سبک زندگی سالم رعایت شود. همچنین تشخیص زودهنگام (اقدام برای انجام تست‌های مربوط) نیز می‌تواند مرگ‌ومیر ناشی از سرطان را تا بیش از ۵۰ درصد کاهش دهد.



گزارش

بروانه بندپی | روزنامه‌نگار | علت مراجعه

یک‌سوم بزرگسالان به پزشک در ایران مشکلات گوارش و کبد است و آمارهای وزارت بهداشت هم نشان می‌دهد سالانه ۱۱۲ هزار نفر در کشور به انواع سرطان مبتلا می‌شوند و بیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که سرطان‌های این حوزه تا ۱۵ سال آینده، علت ۸۰ درصد مرگ‌ومیرها در ایران خواهد بود. متخصصان می‌گویند شیوع سرطان‌های گوارشی در مناطق مختلف کشور با عواملی مانند تغذیه نامناسب، مصرف بی‌رویه مواد مخدر و حتی عوامل محیطی و جغرافیایی مرتبط است. در این میان، آندوسکوپی نقش مهمی در تشخیص زودهنگام این سرطان‌ها دارد؛ موضوعی که بسیاری از افراد آن را پشت‌گوش می‌اندازند.

سرطان‌های گوارشی؛ دومین علت مرگ در جهان

سرطان‌های گوارش و کبد بعد از بیماری‌های قلبی و عروقی، دومین علت مرگ‌ومیر در جهان هستند و در ایران نیز روزه افزایش است؛ به‌طوری‌که در مردان به‌ازای هر ۱۰۰ هزار نفر، ۳ تا ۱۵ نفر و در زنان به‌ازای هر ۱۰۰ هزار نفر، ۲ تا ۱۲ نفر به یکی از آنها مبتلا هستند. دکتر ایرج خسرونی‌ها، فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش و کبد به‌همشهری می‌گوید: «سرطان معده جزو شایع‌ترین سرطان‌های دنیاست و محدود به ایران نیست، اما در کشورهای جهان سوم، به‌خصوص کشورهای مثل ایران، افغانستان و پاکستان شیوع بیشتری دارد.» به گفته این متخصص گوارش، «در حال حاضر سرطان معده، شایع‌ترین سرطان در کشور است که در مردها کمی شایع‌تر از زنان است. در زنان هم سرطان کولون (روده بزرگ) شایع‌ترین سرطان دستگاه گوارش محسوب می‌شود.»

خسرونی‌ها درباره دلایل افزایش سرطان‌های گوارشی در ایران توضیح می‌دهد: «عوامل مختلفی در این زمینه مؤثرند، از جمله ژنتیک، رژیم غذایی نامناسب، شرایط جغرافیایی و حتی ویژگی‌های خاک و منطقه‌ای که افراد در آن زندگی می‌کنند.» دکتر خسرونی‌ها می‌گوید: «مثلاً در برخی مناطق ایران، از جمله شمال کشور و همچنین کرمان و یزد میزان ابتلا به سرطان معده بیشتر از برخی دیگر از مناطق است. البته رژیم غذایی نادرست یکی از عوامل مهم در این زمینه است. متأسفانه عادات غذایی مناسبی هم در میان بخشی از مردم وجود ندارد. همچنین مصرف مواد مخدر بین افراد در بعضی از این مناطق بالاتر است که خود یکی از فاکتورهای ابتلا به سرطان، مخصوصاً سرطان معده است.»

آگهی مناقصه عمومی دومرحله‌ای

شماره ۵۰۳ (نوبت اول)

یک سازمان دولتی در نظر دارد نسبت به تکمیل پروژه اسکلت بتنی ساختمان خود از طریق مناقصه عمومی در شهر تهران اقدام نماید. لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط و دارای سوابق مکفی که تمایل به شرکت در مناقصه مذکور را دارند، دعوت به عمل می‌آید ظرف مدت ۱۰ روز پس از درج این آگهی از ساعت ۸ صبح الی ۱۲ با شماره تلفن ۰۲۱-۳۲۲۴۰۲۹۸ تماس حاصل نمایند. * ضمناً هزینه چاپ آگهی‌ها بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شركت مهندسی وساخته‌ها
صبا نفت
عضی خاص

سرمایه گنار
در صنعت
ساختمان

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی جهت اجرای عملیات سرامیک کف و بدنه طبقات، مشاعات و محیط های تر پروژه صبا کیانپارس اهواز (شماره مناقصه: ۴۷۵-م-۱۴۰۵)

شركت مهندسی وساخته‌ها صبا نفت در نظر دارد از طریق مناقصه عمومی نسبت به اجرای عملیات سرامیک کف و بدنه طبقات، مشاعات و محیط های تر پروژه صبا کیانپارس (شماره مناقصه: ۴۷۵-م-۱۴۰۵) واقع در اهواز اقدام نماید.

علامه متدان دارای صلاحیت در این حوزه می تواند جهت دریافت اسناد مناقصه ، از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری مورخ **۱۴۰۵/۰۷/۲۷** به دفتر مرکزی این شرکت به آدرس ذیل مراجع نمایند.

- آخرین مهلت تسلیم پیشنهاد قیمت: **۱۴۰۵/۰۸/۰۵** (ساعت ۱۶)
- مبلغ فروش اسناد: **۴۰۰,۰۰۰/-** ریال
- مبلغ تقسیم شرکت در مناقصه : **۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰** ریال بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد
- آدرس شرکت: میدان شیخ بهایی- خیابان ونک غربی- روبروی بوستان آفتاب- پلاک ۱۷۲ طبقه چهارم - دبیرخانه کمیسیون معاملات دفتر مرکزی شرکت
- هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

تلفن تماس: **۸۶۷۵۰۰۰** داخلی **۳۲۳/۳۲۴** روزهای شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۹ الی ۱۵)

متقاضیان محترم جهت اطلاع بیشتر به وبسایت شرکت به نشانی ذیل مراجعه نمایند.

www.sabanaft.com

آگهی مناقصه عمومی (بصورت الکترونیک) شهرداری منطقه ۸ تهران (ردیف آگهی (۱۳۱-۱۳۰-۱۴۰۵/۳۷/۱۴۰۵)

متقاضیان می‌توانند اسناد مناقصه را از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> دریافت نمایند. شرکت‌کنندگان از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ (پایان وقت اداری) می‌توانند نسبت به دریافت و بارگذاری، امضاء و مهر و موم کلیه اسناد مناقصه در پاکت الف و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب بوسیله توکن اقدام نمایند (ارائه اسناد الکترونیک می‌باشد)، امضاء و مهر شرکت‌کنندگان در ذیل اسناد الکترونیکی به منزله قبولی تمام شرایط مندرج در اسناد می‌باشد.

ردیف	موضوع مناقصه	بر آورد اولیه (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط متقاضی	مدت پیمان	نوبت چاپ
۱	مرمت و بهسازی ساختمان‌های اداری و خدماتی منطقه ۸	۱۶۸.۶۲۵.۵۴۴.۰۲۴	۸,۴۳۲,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه صلاحیت در رشته ساختمان (اینپه) با حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران	۹ ماه شمسی	چهارم
۲	عملیات مرمت و بهسازی مدارس و مراکز فرهنگی سطح منطقه ۸	۸۴.۶۹۶.۴۴۸.۳۳۵	۴,۲۳۵,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه صلاحیت در رشته ساختمان (اینپه) با حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران	۹ ماه شمسی	چهارم

الف - شرایط الزامی شرکت کنندگان :

۱- کلیه متقاضیان می بایست دارای کارت الکترونیکی معتبر در رشته مرتبط با موضوع مناقصه از سازمان تأمین‌کنندگان و ارائه دهندگان خدمت شهرداری تهران به همراه ظرفیت آزاد تعدادی و ریالی در رشته مرتبط در حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه باشند و بارگذاری گواهی امضا در اسناد 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> می‌باشد.

۲- اسناد الکترونیک : در تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> دریافت می‌گردد.

۳- ارائه اصل ضمانت‌نامه و یا اصل فیش واریزی نقدی می‌بایست در پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ در پاکت مهر و موم شده تحویل دبیرخانه منطقه، به نشانی تهران، میدان نیوت، ابتدای خیابان جانبازان غربی، شهرداری منطقه ۸، طبقه دوم گردد.

ب - مهلت بارگذاری اسناد در سامانه : پیشنهاد دهندگان می‌توانند اسناد خود از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز در تالار آگهی بارگذاری نمایند.

ج - تاریخ بازگشایی پاکات : روز چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۶ ساعت ۱۰ صبح

چ - سپرده شرکت در مناقصه : متقاضیان می‌بایست مبلغ سپرده را بصورت فیش واریز نقدی به حساب ۱۰۰۴۵۷۵۴۵۱ بانک شهر شعبه میدان نیوت به‌نام شهرداری منطقه ۸ تهران و یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر (حداقل ۳ ماه اعتبار از تاریخ صدور) می‌باشد.

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 می‌باشد. ۲- مناقصه‌گزار در رد یک یا تمامی پیشنهادات مختار است. ۳- هیچگونه پیش‌پرداختی به پیمانکار برنده، جهت انجام موضوع مناقصه تعلق نمی‌گیرد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۸

شماره: ۳۵ / ۱۴۰۵

آگهی حراج بصورت الکترونیک

اسناد حراج از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می‌باشد. متقاضیان از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ (ساعت ۱۶:۴۵) می‌توانند اسناد را دریافت و نسبت به بارگذاری، امضاء و مهر و موم کلیه اسناد در خواستی در پاکت الف و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب به وسیله توکن اقدام نمایند.

الف) سپرده شرکت در مناقصه :

متقاضیان می‌بایست مبلغ سپرده را به صورت فیش واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۴۵۴۵۱۴ شهرداری منطقه ۱۹ نزد با نک شهر شعبه شهید احمدکاظمی و یا اصل ضمانت‌نامه صادر از بانک‌های تحت پوشش بانک مرکزی در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹) به شرح جدول ذیل (حداقل دارای سه ماه اعتبار از تاریخ صدور) تهیه و تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ تحویل دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۹ گردد.

ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :

ب (۱- محل دریافت، در بستر سایت تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http:// business.tehran.ir> می‌باشد.

ب (۲- اسناد الکترونیک : در تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> دریافت می‌گردد.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط، تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهاده‌ها مختار است.

ردیف	عنوان مزایده	قیمت پایه کارشناسی اجازه بهاء ماهیانه (ریال)	میزان مبلغ سپرده شرکت در حراج (نقدی یا ضمانتنامه معتبر بانکی) (ریال)	میزان تضمین حسن انجام تعهدات (ریال)	مدت (ماه)	شرایط متقاضی
۱	بهره‌برداری از اتاق چاپ و تکثیر ساختمان ستادی شهرداری منطقه ۱۹	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۳۰ درصد کل مبلغ قرارداد	۱۲	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند، ارائه یک نمونه قرارداد مشابه با جواز کسب مرتبط، تطابق اساسنامه شرکت با موضوع مزایده جهت اشخاص حقوقی، ثبت نام در سامانه تأمین‌کنندگان

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹

آگهی مناقصه عمومی به صورت تمام الکترونیک شماره: ۱۴۰۵/۲۸

شهرداری منطقه ۲۰ تهران در نظر دارد موارد ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید:
متقاضیان اسناد مناقصه را از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> دریافت نمایند. شرکت‌کنندگان از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ (ساعت ۱۶:۴۵) نسبت به دریافت و بارگذاری، امضاء و مهر و موم کلیه اسناد مناقصه در پاکت الف و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب به وسیله توکن اقدام نمایند

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ بر آورد اولیه (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط شرکت در مناقصه	مدت پیمان (ماه)	نوبت چاپ
۱	خرید مخزن گالوانیزه مکانیزه بدون درب با ظرفیت اسمی ۱۱۰۰ لیتری	۷۸,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۹۲۰,۰۰۰,۰۰۰	شرایط مندرج در شرایط خصوصی و همچنین ثبت نام در سامانه تأمین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت در شهرداری تهران	۳ ماه	اول

■ **میزان سپرده نقدی و شماره حساب**: مبلغ سپرده شرکت در مناقصه باید به صورت نقدی بحساب ۱۰۰۴۵۶۸۴۸۰ جاری نزد بانک شهر شعبه شهرداری شهری واریز گردد. یا ضمانت‌نامه بانکی معتبر سه ماهه با قابلیت تمدید. لازم بذکر است شرکت‌کنندگان علاوه بر بارگذاری اسناد در سامانه موصوف می‌بایست اصل ضمانت نامه یا فیش بانکی شرکت در مناقصه را بصورت فیزیکی تا پایان ساعت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ به دبیرخانه منطقه ارائه نمایند.

■ **مهلت دریافت و ارائه اسناد**: ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۰ تهران