صفحه‌آرا: حامد یزدانی

خبر روز

فشار خون بزرگسالی با نوشیدنی‌های کودکی

نتایج یک مطالعه ۲۵ساله نشان داد که مصرف مداوم نوشیدنی‌های شیرین، گازدار و انرژی‌زا در دوران کودکی، با خطر بیشتر ابتلا به فشار خون بالا در بزرگسالی مرتبط است. جایگزین کردن تنها یکی از این نوشیدنی‌های روزانه با میوه کامل، شیر یا آب می‌تواند این خطر را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد.

فشار خون بالا می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات جدی سلامتی، از جمله حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد. برخی از عوامل خطر، مانند سابقه خانوادگی، سن، جنسیت و نژاد، قابل تغییر نیستند. با این حال، عوامل مرتبط با سبک زندگی از جمله رژیم غذایی نامناسب، استعمال دخانیات و فعالیت بدنی ناکافی نیز می‌توانند در بروز فشارخون بالا نقش داشته باشند. این تحقیق شامل بیش از ۲۵هزار شرکت‌کننده بود که در یک مطالعه طولانی‌مدت روی جوانان آمریکایی ثبت‌نام کرده بودند. شرکت‌کنندگانی که روزانه ۲وعده یا بیشتر نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر مصرف می‌کردند، در مقایسه با کسانی که کمتر از ۳وعده در هفته از این نوشیدنی‌ها می‌نوشیدند، ۵۲درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا در مراحل بعدی زندگی قرار داشتند.

سبک زندگی

پیاز و سیب‌زمینی را از هم جدا کنید

کارشناسان توصیه می‌کنند با وجود شباهت‌های کاربردی سیب‌زمینی و پیاز در زندگی روزمره، شیوه نگهداری و انبارکردن آنها کاملا باید با هم متفاوت باشد؛ چون نگهداری آنها در کنار هم، می‌تواند پیامدهای غیرمنتظره‌ای داشته باشد. کارشناسان نگهداری مواد غذایی می‌گویند: جدا کردن آنها یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای کاهش فساد مواد غذایی در خانه است.

پیاز به‌عنوان بخشی از فرایند طبیعی پیری خود، اتیلن آزاد می‌کند. اتیلن به‌عنوان یک هورمون گیاهی عمل می‌کند و می‌تواند بر محصولات اطراف تأثیر بگذارد. در فضاهایی که گردش هوا محدود است، قرار گرفتن در معرض این گاز ممکن است سیب‌زمینی‌ها را زودتر از آنچه باید، به جوانه‌زدن تشویق کند. سیب‌زمینی و پیاز از نظر میزان رطوبت مورد نیازشان متفاوت هستند. سیب‌زمینی‌ها عموما رطوبت کمی بیشتر را تحمل می‌کنند، درحالی‌که پیازها در محیط خشک‌تر در بهترین حالت خود باقی می‌مانند. نگهداری آنها در کنار هم اغلب به این معنی است که هیچ‌کدام از شرایط ایده‌آل نگهداری بهره‌مند نمی‌شوند.

هشدار درباره تبلیغات جلبک «اسپیرولینا»

شهرام شعیبی، مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به تبلیغات اغواکننده درباره جلبک اسپیرولینا، بر ضرورت مصرف این فرآورده صرفا در قالب مکمل‌های دارای مجوز، با مقدار مشخص و تحت نظر پزشک یا داروساز تأکید کرد.

خبرهایی که نمی‌بینید

ورود ۲ خوراکی جدید به سبد تغذیه رایگان دانش‌آموزان

حسین اسداللهی، دبیر کمیته شیر مدارس وزارت آموزش و پرورش از افزایش اقلام در سبد تغذیه رایگان دانش‌آموزان در مدارس ابتدایی خبر داد: «علاوه بر برنامه ۳۰ نوبت شیر رایگان، ۳۰ نوبت میان‌وعده مغذی، شامل نان سبوس‌دار با تکه‌های خرما (نان خرمایی) و نان روغنی تهیه‌شده با شهد توت و خرما پیش‌بینی شده است.»

زندگی شیرین بدون قند

چطور با رعایت نکات ساده در زندگی روزمره، از دیابت دور بمانیم

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | آمارها نشان می‌دهد دست‌کم ۱۴درصد جمعیت بالای ۲۵سال کشور و بیش از ۱۶درصد جمعیت استان تهران به دیابت مبتلا هستند؛ رقمی که با احتساب افراد مبتلا به پیش‌دیابت، به حدود ۲۰میلیون نفر می‌رسد. این آمار نگران‌کننده در حالی است که بسیاری از مبتلایان هنوز از بیماری خود خبر ندارند. از سوی دیگر، بخشی از جامعه نیز شناخت درستی از دیابت ندارد و تصور می‌کند تنها افرادی دیابتی محسوب می‌شوند که انسولین تزریق می‌کنند! درحالی‌که دیابت نوع ۲ که ارتباط نزدیکی با سبک زندگی دارد، بخش بزرگی از مبتلایان را دربرمی‌گیرد.

چاقی؛ یکی از مهم‌ترین عوامل خطر دیابت

۲۰ تا ۲۶آبان، هفته ملی دیابت نامگذاری شده است. به همین مناسبت و با توجه به نامگذاری روز اول این هفته به‌عنوان «پیشگیری از دیابت»، همشهری با دکتر مریم رزاقی‌آذر، فوق‌تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم و پژوهشگر درباره عوامل ابتلا به دیابت و راه‌های پیشگیری از آن گفت‌وگو کرده است. دکتر رزاقی‌آذر با اشاره به تفاوت عوامل زمینه‌ساز دیابت نوع یک و ۲ می‌گوید: «در دیابت نوع ۲، برعکس دیابت نوع یک که بیشتر منشأ خودایمنی دارد، زمینه ژنتیک نقش پررنگ‌تری دارد و سلول‌های بدن به انسولین مقاوم می‌شوند. البته عوامل محیطی هم در بروز دیابت نوع ۲مؤثرند.» این متخصص غدد، چاقی را یکی از مهم‌ترین عوامل محیطی مؤثر در ابتلا به دیابت می‌داند و توضیح می‌دهد: «چاقی مادر بسیاری از بیماری‌هاست. درباره دیابت، چاقی می‌تواند مقاومت به انسولین ایجاد و زمینه افزایش قندخون، فشارخون و چربی‌خون را فراهم کند. بنابراین کم‌تحرکی، یکی از عوامل خطر قابل پیشگیری است که با اصلاح آن می‌توان احتمال ابتلا به دیابت را کاهش داد.»

عادت‌های غذایی ناسالم از کودکی شکل می‌گیرند

این فوق‌تخصص غدد، تغذیه نامناسب و مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها را نیز از عوامل مؤثر در افزایش خطر دیابت می‌داند و می‌گوید: «عادت‌های غذایی از سال‌های اولیه زندگی شکل می‌گیرند. متأسفانه خیلی از والدین هر روز به فرزندانشان شکلات، شیرینی، بستنی و نوشیدنی‌های شیرین از جمله نوشابه می‌دهند.»

یک باور رایج اما غلط

رزاقی‌آذر می‌گوید: «یکی از باورهای نادرست رایج در میان خانواده‌های ایرانی این است که کودکان تپل سالم‌تر و زیباترند. حتی در کودکان زیر ۶ماه هم اگر اضافه‌وزن و چاقی ایجاد شود، تعداد سلول‌های چربی بدن افزایش پیدا می‌کند و این سلول‌ها در بدن باقی می‌مانند.»

فاصله شام تا خواب را رعایت کنید

این متخصص غدد برای پیشگیری از چاقی و دیابت توصیه می‌کند: «دست‌کم ۲ساعت بین آخرین وعده غذایی و زمان خواب فاصله بیندازید و از خوردن تنقلات و مواد غذایی بلافاصله قبل از خواب خودداری کنید.» دکتر رزاقی‌آذر مصرف روزانه بستنی و شکلات را هم از عادت‌های غذایی نامناسب می‌داند و می‌گوید: «مصرف گاه‌به‌گاه این مواد غذایی اشکالی ندارد، اما خوردن روزانه آنها می‌تواند باعث چاقی شود. بهتر است میوه و سبزیجات، جایگزین بخشی از این خوراکی‌ها شوند. البته مصرف میوه هم باید متعادل باشد.» او می‌گوید: «برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده‌آل می‌توان ۳وعده اصلی و ۲میان‌وعده در برنامه غذایی خود داشت. همچنین کاهش حجم غذا و تقسیم آن در وعده‌های بیشتر، به تدریج به کنترل اشتها کمک می‌کند.»

مهم‌ترین توصیه به مردم این است که تا می‌توانید از چاقی فرار کنید



۱۶ درصد
جمعیت استان تهران به دیابت مبتلا هستند

۱۴ درصد
جمعیت بالای ۲۵سال کشور دیابت دارند

۲۰ میلیون نفر
ایرانی به پیش دیابت مبتلا هستند

هشدار کارشناس

هشدار قرمز فیزیوتراپی در منزل با افراد غیرمتخصص



افزایش نیاز به خدمات توانبخشی در منزل، همزمان با رشد جمعیت سالمند و شیوع مشکلات اسکلتی-عضلانی، زمینه فعالیت افراد فاقد صلاحیت در حوزه فیزیوتراپی را فراهم کرده است؛ موضوعی که به‌گفته مسئولان انجمن علمی فیزیوتراپی ایران می‌تواند سلامت بیماران را به خطر بیندازد و فرصت طلایی درمان را از آنها بگیرد. همایون آبایی، عضو هیأت مدیره انجمن علمی فیزیوتراپی ایران، با اشاره به اینکه بخش قابل توجهی از خدمات این رشته در منزل ارائه می‌شود به همشهری گفت: درمان در منزل یک فعالیت تخصصی است و فردی که برای ارائه خدمات به خانه بیمار مراجعه می‌کند، حتما باید فیزیوتراپیست باشد. افراد فاقد صلاحیت نمی‌توانند نیاز درمانی بیماران مختلف را به درستی تشخیص دهند و مداخله غیرعلمی آنها ممکن است روند درمان را دشوارتر کند.

او از پیگیری انجمن برای ساماندهی خدمات فیزیوتراپی در منزل خبر داد و افزود: به‌زودی سامانه‌ای برای معرفی افراد دارای صلاحیت و مجوز برای فعالیت در این حوزه اعلام می‌شود که مردم بتوانند صلاحیت ارائه‌کنندگان این خدمات را بررسی کنند. این سامانه اکنون به شکل آزمایشی در تهران فعال و قرار است ظرف یک‌ماه آینده توسعه پیدا کند. آبایی با هشدار نسبت به دشواری پیگیری تخلفات افراد فاقد صلاحیت گفت: درصورت بروز قصور درمانی از سوی افراد مجاز، امکان پیگیری از مسیرهای قانونی وجود دارد، اما شناسایی و برخورد با افرادی که بدون صلاحیت خدمات درمانی ارائه می‌کنند، دشوارتر است. گاهی حتی هزینه خدمات به‌حساب شخص دیگری واریز می‌شود و امکان شناسایی فرد اصلی وجود ندارد.

پیامدهای انتخاب درمانگر از اینستاگرام

پرهام پارسانژاد، دبیر انجمن علمی فیزیوتراپی ایران هم نسبت به انتخاب درمانگر از طریق شبکه‌های اجتماعی هشدار داد و گفت: هر آنچه در صفحات اینستاگرامی منتشر می‌شود، لزوما علمی و درست نیست. انتخاب پزشک و درمانگر براساس تبلیغات فضای مجازی می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری داشته باشد.

به‌گفته پارسانژاد، افزایش آسیب‌های اسکلتی-عضلانی ناشی از کم‌تحرکی و سبک زندگی، تقاضا برای خدمات فیزیوتراپی را افزایش و همین مسئله بازار فعالیت افراد فاقد صلاحیت را گسترش داده است. از این رو، مردم باید پیش از دریافت خدمات فیزیوتراپی در منزل، از تخصص و مجوز درمانگر اطمینان پیدا کنند.

آگهی مناقصه عمومی ردیف آگهی ۲۹-۲۷-۲-۱۴۰۵

شهرداری منطقه ۲ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید: لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی و حقیقی جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید با رعایت شرایط ذیل نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه به ریال	میزان سپرده به ریال	نوع سپرده	نوبت مناقصه	مدت پیمان
۱	عملیات رنگ آمیزی پاکسازی و شستشوی المان های شهری (رنگ آمیزی سطوح و نماها و المان های شهری پهنه شمال همت سطح محدوده منطقه ۲)	۷۰/۰۰۰/۷۷۸/۲۲۰	۳/۵۱۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی یا ضمانتنامه	اول	۶ ماه
۲	عملیات رنگ آمیزی پاکسازی و شستشوی المان های شهری (رنگ آمیزی سطوح و نماها و المان های شهری پهنه جنوب همت سطح محدوده منطقه ۲)	۷۰/۰۰۰/۷۷۸/۲۲۰	۳/۵۱۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی یا ضمانتنامه	اول	۶ ماه
۳	مناقصه عملیات اجاره و نصب داربست چادر و اسپیس در سطح محدوده منطقه ۲	۲۰۹/۹۹۰/۶۶۵/۵۰۰	۱۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	نقدی یا ضمانتنامه	اول	۶ ماه

اسناد مناقصه 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 مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۳۰ می‌توانند اسناد را دریافت و نسبت به بارگذاری، امضا و مهر و موم کلیه اسناد درخواستی در پاکت الف و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب به وسیله توکن اقدام نمایند.

شرکت کنندگان می‌بایست دارای **کارت الکترونیکی** از سامانه تأمین کنندگان شهرداری تهران با وضعیت **معتبر** از حوزه خدمات شهری و محیط زیست در **رسته مرتبط** جهت ترتیب اثر به پیشنهادات داشته باشند.

۱- شرکت کنندگان ردیف ۱و ۲ :داشتن کارت صلاحیت فنی از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست (رتبه رنگ) **و** داشتن رتبه مرتبط (از سازمان برنامه و بودجه (رتبه ابنیه) **یا** داشتن گواهی از درگاه ملی مجوزها **(mojavez.ir)**

۲- شرکت کنندگان ردیف ۳ :داشتن کارت صلاحیت فنی از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست (رتبه داربست) **و** داشتن رتبه مرتبط (از سازمان برنامه و بودجه (رتبه ابنیه) **یا** داشتن گواهی از درگاه ملی مجوزها **(mojavez.ir)**

الف) رعایت مفاد آخرین بخشنامه های صادره "معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران" از سوی پیمانکاران الزامی و حاکم بر برگزاری مناقصه می‌باشد.

ب) با توجه به بخشنامه شماره ۳۱۲/۷۲۳۲۴۵ مدیرکل امور مالی و اموال شهرداری تهران حضور شرکت های دارای هیئت مدیره مشترک در یک موضوع مناقصه منجر به رد پیشنهاد هر دو شرکت می گردد.

ج) در صورت اختلاف میان مطالب آگهی و مستندات مناقصات ملاک عمل، مستندات مناقصه می‌باشد.

د) 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.

ه) واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به صورت نقد به شماره حساب ۱۰۰۴۵۹۵۶۳۲ بانک شهر شعبه سعادت آباد کد ۲۳۴ به نام شهرداری منطقه ۲ و یا ارائه اصل ضمانت نامه بانکی (**طبق جدول آگهی**) و ارائه تصویر نسخه صاحب حساب فیش (نقدی) پرداختی یا ضمانتنامه در پاکت الف الکترونیکی.

و) مهلت ارائه اسناد ۱۴۰۵/۰۸/۳۰ می‌باشد.

ظ) تاریخ بازگشایی الکترونیکی پاکات ۰۹/۰۸ /۱۴۰۵ می‌باشد.

ط) بهای پیشنهادی شرکت کنندگان می‌باید از حیث مبلغ کاملاً مشخص و معین و فاقد ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده الکترونیکی بارگذاری گردد.

ی) شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهاد های رسیده مختار می‌باشد.

ک) رعایت اصول و موازین، الزامات و قوانین، آیین نامه ها و بخشنامه های محیط زیست به دلیل استقرار نظام مدیریت محیط زیست (ISO 14001) در این منطقه، توسط پیمانکاران الزامی می‌باشد و کلیه برندگان موظف به تهیه و ارائه HSE plan برابر ضوابط منطقه می‌باشند ضمناً نسبت به بارگذاری،امضا و مهر و موم کلیه اسناد درخواستی در پاکت الف الکترونیکی و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب الکترونیکی **به وسیله توکن** اقدام نمایند.

شهرداری منطقه ۲ تهران

آگهی مناقصه عمومی همراه با ارزیابی کیفی فشرده

شماره ۱۴۰۵/۰۸ نوبت اول

اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان هرمزگان

اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس هرمزگان در نظر دارد پروژه های مشروحه زیر را بر اساس بخشنامه ۹۶/۱۲۹۹۱۸۸ مورخ ۹۶/۰۵/۰۴ با فهرست بهای ابنیه سال ۱۴۰۴ از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی فشرده سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir به مناقصه بگذارد، لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجدالشرایط دعوت به همکاری می نماید و در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. کلیه متقاضیان جهت دریافت اسناد به سامانه ستاد از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۰ لغایت ۱۴۰۵/۰۸/۲۴ مراجعه نمایند. آخرین مهلت تحویل پیشنهادها تا ساعت ۱۳:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۰۹ به سامانه ستاد و دبیرخانه اداره کل نوسازی مدارس هرمزگان به آدرس بندرعباس - کوی فرهنگیان - بلوار شهید ناصر - اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان هرمزگان می‌باشد و پاکتهای مناقصه و ارزیابی کیفی در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۰ در محل اداره کل نوسازی مدارس استان هرمزگان بازگشایی خواهد شد. این اداره کل در رد یا قبول هر یك از پیشنهادات مخدوش یا بدون مهر و امضاء مختار می باشد. ضمناً، هزینه درج آگهی بر عهده برنده می باشد. در صورت هر گونه ابهام با واحد امور قراردادهای این اداره کل به شماره تلفن ۳۳۳۵۰۰۹۵ - ۰۷۶ تماس حاصل فرمایید.

ردیف	عنوان پروژه	مبلغ برآورد به ریال	مبلغ تضمین به ریال	نوع تضمین
۱	تکمیل سالن ورزشی مردنو بستک	۶۵/۸۱۹/۲۲۳/۱۸۳	۳/۲۹۰/۹۶۱/۱۵۹	۱) ضمانتنامه معتبر بانکی به مدت سه ماه اعتبار از تاریخ آخرین روز تسلیم پیشنهادها ۲) واریز نقدی به شماره حساب تمرکزی وجوه سپرده بانك مرکزی
۲	تکمیل مدرسه ۹ کلاسه کمشک جناح بستک	۱۷۱/۳۸۰/۰۶۲/۳۴۱	۸/۵۶۹/۰۰۳/۱۱۷	
۳	احداث مدرسه کمیساریای عالی سازمان ملل متحد در امور پناهندگان قشم	۲۹۵/۴۴۲/۸۱۹/۷۵۹	۱۴/۷۷۲/۱۴۰/۹۸۸	
۴	تکمیل شبانه روزی ۶ کلاسه درنگ مدو بشاگرد	۶۱/۷۴۸/۵۷۷/۰۶۶	۳/۰۸۷/۴۲۸/۸۵۳	
۵	توسعه کلاس در مدارس ابتدایی شهرستان رودان	۲۹/۵۹۹/۴۶۷/۵۹۶	۱/۴۷۹/۹۷۳/۳۸۰	
۶	محوطه سازی با آسفالت مدارس مرکز و جزایر استان	۶۹/۹۸۸/۴۹۲/۶۲۰	۳/۴۹۹/۴۲۴/۶۳۱	
۷	محوطه سازی با آسفالت مدارس شرق استان	۶۹/۹۹۶/۰۶۳/۸۴۰	۳/۴۹۹/۸۰۳/۱۹۲	
۸	محوطه سازی با آسفالت مدارس غرب استان	۵۹/۹۹۶/۳۰۴/۱۲۶	۲/۹۹۹/۸۱۵/۲۰۶	

آگهی مذکور در سایت اطلاع رسانی مناقصات به نشانی http://iets.mporg.ir و اداره کل نوسازی مدارس هرمزگان به نشانی http://www.nosazihormozgan.ir و http://www.setadiran.ir قابل رویت می‌باشد.

روابط عمومی اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان هرمزگان

شناسه: ۲۳۲۳۵۲۴