

تندرستی

### قلب تان به سلامت باد

طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، راه‌های متعددی وجود دارد که می‌توانید با آنها ریسک بیماری قلبی و حمله قلبی را کاهش دهید، فشارخون، قند خون و کلسترول خون تان را در سطح سالمی نگه‌دارید.

#### رژیم غذایی برای سلامت قلب

بسیاری از توصیه‌ها برای سلامت قلب متمرکز بر تغذیه هستند. انجمن قلب آمریکا توصیه‌های غذایی زیر را برای سلامت قلب ارائه داده است:

مصرف انواع میوه‌ها و سبزی‌ها، مصرف غلات سبوس‌دار، مصرف پروتئین‌های کم‌چرب مانند ماهی و پروتئین‌های گیاهی از توفو و دیگر منابع، مصرف روغن‌های مایع مانند روغن زیتون و روغن آووکادو، محدودکردن مصرف غذاهای فراوری‌شده، محدودکردن مصرف قندهای اضافه، محدودکردن مصرف نمک و اجتناب از مصرف الکل.

#### ورزش برای سلامت قلب

فعالیت بدنی نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد. ورزش می‌تواند کمک کند وزن سالمی داشته باشید، خصوصاً اگر همراه با یک رژیم غذایی سالم باشد. ورزش با شدت متوسط و شدیدی، عملکرد قلب و عروق را در افرادی که نار سایی قلبی دارند بهبود می‌دهد. انواع ورزش با شدت‌های گوناگون برای سلامت قلب مفیدند:

**ورزش هوازی**: ورزش هوازی به هر حرکت بدنی گفته می‌شود که شدت کافی برای اینکه ضربان قلب را بسالاببرد و موجب تعریق شود را دارد. فعالیت بدنی با شدت متوسط می‌تواند ریسک بیماری قلبی را با بهبود فشارخون و پایین آوردن سطح کلسترول کاهش بدهد.

**تمرین‌های قدرتی**: تحقیقات نشان داده تمرینات استقامتی همراه با تمرینات هوازی برای کسانی که بیماری عروق کرونری دارند، مفیدتر از تمرینات هوازی به‌تنهایی است. تمرین استقامتی، ظرفیت و توان فرد را برای ورزش افزایش داده و به بهترشدن کیفیت زندگی او کمک می‌کند.

**حرکات انعطاف‌پذیری**: بدون انعطاف‌پذیری بدنی، بدن برای انجام بعضی از تمرینات هوازی یا قدرتی دچار مشکل خواهد شد. محققان می‌گویند کشش در این تمرینات باید تا حدی باشد که کمی احساس گرفتگی یا ناراحتی کنید و باید این تمرینات را دست کم ۲ تا ۳ بار در هفته یا هر روز انجام دهید.

#### تغییر سبک زندگی

علاوه بر تغذیه و ورزش، تغییرات و اصلاحاتی در سبک زندگی هم می‌توانند به سلامت قلب شما کمک کنند؛ سیگار را ترک کنید، استرس‌تان را کاهش بدهید و الکل مصرف نکنید. شما باید به خواب‌تان هم اهمیت بدهید؛ زیرا خواب برای سلامتی و تندرستی عمومی‌تان، از جمله سلامت قلب‌تان مهم است.

## سبک‌زندگی

# اینجا بچگی خوش است

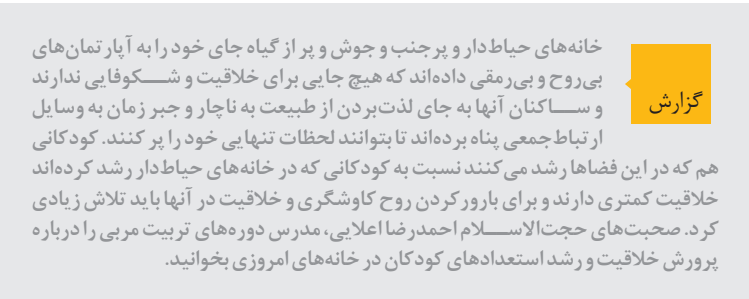
مناسب‌سازی محیط خانه برای کمک به رشد خلاقیت کودکان



مثلا برای اینکه دیوارهای اتاق کودک کشف نشود می‌توانیم با بند و یا کاغذهای رولی آن را بیوشانیم تا بچه بتواند بدون هیچ منعی روی آن نقاشی کند، یا مثلا با استفاده از رنگ انگشتی روی دیوارهای حمام نقاشی بکشد.

#### پرورش تخیل

خیال‌پردازی از ویژگی‌های دوران کودکی است. تخیل باعث می‌شود تا قوه خلاقیت کودک پرورش پیدا کند و بچه‌ها دنیایی زیبا برای خود خلق کرده و نسبت به اطراف خود جهان‌بینی پیدا کنند.
علایی در این باره می‌گوید: وقتی دانما نسبت به محیط اطراف به کودکان هشدار بدهیم که مثلا روی دیوار نقاشی نکنش، اسباب‌بازی‌هایت را روی کمد نکنش، ندو تا سرت به دیوار نخورد و… همین هشدارها باعث می‌شود تا کودک نسبت به محیط اطراف خود ترس پیدا کند و محافظه‌کار شود درحالی‌که بهتر است به جای اینکه دائم به کودک هشدار دهیم محیط زندگی را برای او مناسب‌سازی کرده و حتی رُوپاگونه جلوه دهیم. مثلا در هنگام بازی به کودک بگوییم که این کمد یک قار است که می‌توانیم در آن مخفی شویم و یا این صندلی یک کوه است که می‌توانیم از آن بالا برویم. همین مسائل به ظاهر کوچک و کم‌اهمیت باعث می‌شود که بچه‌ها در دنیای خیالی ما در محیطی واقعی زندگی کنند و از بودن در این محیط لذت ببرند و از بودن در اتاق و خانه احساس آرامش و لذت داشته باشند.



حضور کودک در محیط خانه همراه با الزامات خاص دوران کودکی است؛ محیطی که کودک بتواند در آن به راحتی و بدون ایجاد خطر جست‌و‌خیز کرده و بازی کند.
انظور که حجت‌الاسلام احمد رضا اعلائی، کارشناس مباحث تربیتی در حوزه کودک و نوجوان می‌گوید محیطی که بچه‌ها در آن رشد می‌کنند باید چند ویژگی داشته باشد تا از ظرفیت‌های آن بتوان به خوبی استفاده کرد تا از این طریق بتوان به رشد و نمو کودک کمک کرد.

#### محیط ساده

سادگی محیط زندگی یکی از مهم‌ترین مسائلی است که باید به آن توجه کرد؛ چراکه یک محیط شلوغ، به هم ریخته و پر از وسایل نه‌تنها به رشد کودک کمکی نمی‌کند بلکه باعث می‌شود ذهن کودک مشوش شود. همین مسئله باعث می‌شود تا کودک تمرکزی روی کارهایی که انجام می‌دهد نداشته باشد و فعالیت هدفمندی نداشته باشد. این مدرس دوره تربیت مربی در ادامه با بیان اینکه اگر قرار است بچه‌ها در داخل محیط خانه بازی کنند باید فضای مناسبی در اختیار آنها قرار بگیرد، می‌گوید: اینکه برخی والدین تمامی اسباب‌بازی‌ها را در یک ویتترین جلوی چشم بچه می‌گذارند کاری اشتباه است و باعث می‌شود تا کودک نتواند روی یک کار تمرکز کند در عوض می‌توان انعطاف محیطی را در خانه ایجاد و محیط خانه را به‌گونه‌ای درست کرد که قابلیت تغییر داشته باشد و بچه بتواند با استفاده از خلاقیت خود مثلا از صندلی به عنوان «کوه» استفاده کرده و یا آن را به

خانه برای بازی خود تبدیل کند.
همین تغییر کاربری وسایل در خانه باید به این نوع و محل بازی بچه‌ها نیز فکر کنیم می‌گوید. هنگام چین و وسایل در اتاق محیط باید فکر کنیم که بچه چه بازی‌ای می‌تواند با کمد، تخت و یا ویتترین اسباب‌بازی‌هایش انجام دهد.

## مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

## تأمین تجهیزات ابزار دقیق TGS

**شماره مناقصه : PGSOC-LEC-TGS-TE-01799**

**شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام)** در نظر دارد طراحی، خرید، حمل و تحویل تجهیزات ابزار دقیق TGS را از طریق مناقصه عمومی به شرکت دارای سابقه واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه شرکت‌های معتبر دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۱ با ارسال نامه، اعلام آمادگی و فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.

**هزینه خرید اسناد : ۲,۰۰۰,۰۰۰** (دو میلیون) ریال
واریزی به حساب شماره ۳۳۹۰۳۸۱۱۳۴ بانک تجارت با شماره شبا ۳۳۹۰۳۸۱۱۳۴ IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۰۷۶-۳۱۳۱۳۲۴۷۷ و ۰۷۶-۳۱۳۱۳۳۵۷ تماس حاصل فرمایند.)
**میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه : ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰** مبلغ ( ده میلیارد ) ریال. (در این مرحله اُخذ نمی‌شود.)
**تاریخ بازدید :** مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۶ ، ساعت ۰۹:۰۰ .
متقاضیان باید حداکثر تا ساعت ۱۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۵ نسبت به معرفی نماینده خود جهت بازدید اقدام فرمایند.

**مهلت تحویل بسته پیشنهادهی مناقصه :**  تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۰

**محل تحویل بسته پیشنهادهی مناقصه :**  بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خودکفایی، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادها

تلفن : ۰۰۰۰ ۰۷۶-۳۱۳۱۰۰۰۰ داخلی ۳۷۰۶، دورنگار : ۰۷۶-۳۱۳۱۳۱۳۱، کدپستی : ۷۹۳۱۱۸۱۱۳، ایمیل : Legal@pgsoc.ir

**روابط عمومی و بین‌الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس**

<b>اگهی مناقصه عمومی</b>	<b>کد اگهی: / ط ۳۵۱ م/</b>	<b>شماره اگهی: ۱۴۰۱/۰۱/۳</b>		
<b>شهردای منطقه یک تهران</b>	در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.			
ردیف	موضوع	بر آورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۱	نگهداری فضای سبز ناحیه ۷	۶۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۱۰۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۲	نگهداری فضای سبز ناحیه ۱۰	۱۲۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۳	عملیات باز برپایی فضای سبز (سطح منطقه) و احداث فضای سبز رفیوز نیابوران (حدافاصل میدان نیابوران تا عمار)	۲۶/۶۱۶/۸۷۲/۶۰۰	۱/۳۳۰/۸۴۳/۶۳۰	۱۲ ماه

**الف)** شماره حساب واریز- سپرده شرکت در مناقصه شماره ۱۲۱۱۶۳۱۲۱۰۰۷۸۵۱ نزد بانک شهر شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک (ضمانتنامه صرفاً می‌بایستی از بانک‌های استان تهران اخذ گردد).

**ب) محل دریافت اسناد :** سایت شهرداری منطقه یک region1.tehran.ir

**ج) شرایط متقاضی :** پیمانکاران می‌بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند، همچنین دارای کارت الکترونیکی تأمین کنندگان کالا و ارائه دهندگان خدمت در سایت شهرداری تهران باشند.
شایان ذکر است تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

**د) نحوه پرداخت :**  به صورت نقد و یا غیرنقد می‌باشد.

## مزایده عمومی

یکشنبه ۱۷ مهر ۱۴۰۱
شماره ۸۶۰۷

حکیم‌باشی

سیدمحمدفخار

### تدابیر خزان

فصل‌ها از منظر طب سنتی هر یک طبع و خواص خاص خود را دارند.از این نظر هر فصل فرصتی برای بازبایی توانی است که پیش از این بدن از دست داده یا فرصتی برای به‌دست آوردن آنچه این فصل باید برایش به ارمغان آورد.فصل پاییز دارای طبیعتی سرد و خشک‌است و در این فصل نیز تدابیری باید رعایت‌شود که به حفظ صحت بدن کمک‌شایانی می‌کند. در جمله پر هیزها، پر هیز از گوشت‌گاو، فست‌قودها،ادویه تند و تیز، ترشی‌ها، بادمجان، عس، پنیر شور، لبنیات ترش، رب و سس‌های چای پررنگ، شوری‌ها، قهوه، نسکافه، کاکائو، کشک، پنیر، ماست و دوغ قرار دارد. در عوض مصرف خوردنی‌های گرم و تر مانند گوشت گوسفند، تخم‌مرغ عسلی، شیرینی‌های طبیعی تهیه‌شده از عسل و بادام و پسته، مغزها، انجیر، کشمش و مویز، شیره‌انگور، زیتون، به، سیب‌انار، انگور، خربزه، گلابی، سبزی خوردن، شلغم و خاکشیر بسیار مفید است.از دیگر توصیه‌های بسیار مفید، پر هیز از نوشیدن آب سرد، پوشاندن سر در زمان خواب و پر هیز از خواب روز، خواب با معده پر و خوابیدن در مکان‌های سرد و مرطوب است.در این فصل همچنین باید از خمم، اضطراب و آندوه به جد دوری کرد و حمام یک‌روز درمیان با آب نیم‌گرم و چرب کردن بدن با روغن بادام یا بنفشه بادام بسیار مفید است.

#### ترفند

### تازگی مواد غذایی در یخچال

برای اینکه بتوانید مواد غذایی را مدت زمان بیشتری در یخچال نگهداری کنید کافی است چند نکته ساده را رعایت کنید:

■ سبزی‌های برگ سبزی مانند اسفناج را در کیسه‌های پلاستیکی قرار دهید و در یخچال نگهداری کنید. سبزیجاتی مانند کاهو را نیز در کاغذ بیچید و در یخچال بگذارد. در مورد سبزی خوردن نیز بعد از شست‌وشو و خشک‌کردن کامل آن، در ظرف رومی در درار در یخچال نگهداری شود با این کار شما تا ۵،۶ روز سبزی خوردن تازه بدون آنکه بشویید، در یخچال بگذارید و قبل از هر بار مصرف آنها را بشویید.

■ برای ماندگاری بهتر قارچ، آن را در پاکت‌های کاغذی قرار دهید. سبزیجاتی مانند هویج، شلغم، چغندر و ذرت در کیسه پلاستیکی در قفسه سبزیجات قابل نگهداری هستند.

# مزایده عمومی



شرکت توسعه‌فناهی فرهنگی شهرداری تهران

**شرکت توسعه فضاهای فرهنگی** در نظر دارد آهن‌آلات مصرف شده موجود در پروژه تندیسان واقع در تهران – شهر زیبا – بلوار تعاون – انتهای کوچه مرادی – کوچه دخانیات و آهن‌آلات مصرف‌شده در پروژه البرز لشگرک به آدرس : بلوار اوشان – خیابان محک – پروژه البرز را به شرح ذیل از طریق **مزایده عمومی** به بخش خصوصی واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص حقوقی و حقیقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت به عمل می‌آید :

ردیف	شرح	نشانی	بر آورد اولیه به (ریال)	سپرده مزایده (ریال)	مدت انجام
۱	آهن‌آلات مصرف شده موجود در پروژه تندیسان	تهران – شهر زیبا – بلوار تعاون – انتهای کوچه مرادی – کوچه دخانیات	۴/۴۳۷/۰۰۰/۰۰۰	۲۲۱/۸۵۰/۰۰۰	۱۰ روز
۲	آهن‌آلات مصرف شده موجود در پروژه البرز لشگرک	تهران – بلوار اوشان – خیابان محک – پروژه البرز لشگرک	۱۶/۶۱۳/۰۰۰/۰۰۰	۸۳۰/۶۵۰/۰۰۰	۱۰ روز

### شرایط شرکت در مزایده :

**الف)** نوع سپرده **شرکت در مزایده :**  ضمانت بانکی و یا واریز وجه نقد

**ب)** هزینه دریافت اسناد مزایده ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد. که باید به شماره حساب ۷۰۰۸۸۴۰۹۹۸ بانک شهر به نام شرکت توسعه فضاهای فرهنگی شهرداری تهران واریز گردد. ارائه اصل فیش واریزی در زمان دریافت اسناد، و برای اشخاص حقوقی معرفی‌نامه نماینده شرکت و تصویر کارت ملی و برای اشخاص حقیقی ارائه تصویر کارت ملی الزامی می‌باشد. (لازم به ذکر می‌باشد واریز‌کننده فیش، دریافت‌کننده اسناد و پیشنهاد دهنده قیمت باید شخص متقاضی شرکت در مزایده باشد.)

**ج)** تاریخ دریافت اسناد از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۷ تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۵ می‌باشد. (محل تحویل اسناد به شرکت‌کنندگان، خیابان شهید مطهری، خیابان کوه‌نور، بن‌بست ششم، پلاک ۱۱، طبقه دوم، واحد پیمان و رسیدگی فنی)

**د)** هزینه درج آگهی مزایده در روزنامه به عهده برنده مزایده است.

### تقویم مزایده :

۱- درج در روزنامه همشهری یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۷

۲- مهلت تحویل اسناد به شرکت‌کنندگان از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۷ تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۵ (محل تحویل اسناد به شرکت‌کنندگان، خیابان شهید مطهری، خیابان کوه‌نور، بن‌بست ششم، پلاک ۱۱، طبقه دوم، واحد پیمان و رسیدگی فنی)

۳- بازدید از محل‌های اعلامی در اسناد و پاسخگویی به سوالات احتمالی روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۳ ساعت ۱۳-۱۰.

۴- زمان تحویل پاکت‌های شرکت‌کنندگان به دبیرخانه تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۴ می‌باشد.

(محل تحویل اسناد به شرکت توسعه، خیابان شهید مطهری، خیابان کوه نور، بن‌بست ششم، پلاک ۱۱ طبقه همکف، دبیرخانه)
۵- بازگشایی پاکت‌های مزایده روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۷ ساعت ۱۰ صبح می‌باشد. (محل بازگشایی پاکت‌ها خیابان شهید مطهری، خیابان کوه نور، بن‌بست ششم، پلاک ۱۱، طبقه اول دفتر معاونت مالی و اداری.)