

عدد خیر

۱۲۶ همت

۹۹ درصد

تکنه روز

منوعه‌های تابستان

مصرف غذاها و نوشیدنی های گرم و خشک در تابستان می تواند اثرات منفی بر سلامت و تعادل مزاج بدن داشته باشد. به همین دلیل طب سنتی چند پیشنهاد برای ممنوعه‌های خوردخوراک برای تابستان معرفی کرده است.

- ۱ غذاهای گرم و خشک مثل گوشت قرمز، نیمرو و املت، همچنین غذاهای سرخ شده
- ۲ ادویه‌های تند و چاشنی‌های گرم مثل فلفل، زنجبیل، دارچین، زعفران و سس‌های تند همچنین مصرف زیاد خوراکی‌های حاوی شکر زیاد
- ۳ شربت‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی شیرین، همچنین سبزیجات تند مثل سرپاپاز، تره، نعناع، شاهی و شویبه که مزاج گرمی دارند، مصرف زیادشان در روزهای گرم سال توصیه نمی‌شود.
- ۴ مصرف زیاد چای و قهوه به دلیل طبیعت گرم و خشک آنها می‌تواند باعث افزایش گرمی و خشکی در بدن شود.



متخصص درمان نابوری ایران در کرپلا

علی صادقی تبار، مدیر مرکز فوق تخصصی ابن سینا؛ پس از ۵ سال، بخش درمان نابوری بیمارستان زین العابدین کرپلا با همکاری پژوهشگاه و مرکز فوق تخصصی درمان نابوری و سقط مکرر ابن سینای جهاد دانشگاهی راه‌اندازی شد. امروز حدود ۹ ماهه است که خدمات درمان نابوری ارائه می‌شود.



خبرنگاران، دیده بانان دستاوردها و واقعیت‌ها

بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت؛ در زمانه‌ای که امیدتبدیل به داریبی بی‌بدیلی برای جامعه شده، مهارت خلق و حراست از امید، رسالت خطیری برای خبرنگار است و او را به دیده بان برای انعکاس دستاوردها، واقعیت‌ها و افق‌های پیش‌رو تبدیل کرده است. ۱۷ مرداد، روز خبرنگار، تلاش‌های ارزشمندتان را رخ می‌نهم.

ماهی شمال بخوریم یا جنوب؟

عوامل بیرونی تاثیر گذار بر کیفیت ماهی‌ها چه چیزهایی هستند؟

گزارش

آرش نهبانندی
روزنامه نگار

تنوع آبیان و ماهی‌ها در دریاهای شمال و جنوب کشور بالاست؛ با این حال کیفیت و طعم مزه ماهی‌های شمال با ماهی‌های دریاهای جنوب متفاوت است. در حالی که به باور بسیاری ماهی‌های شمال طعم و مزه بهتری نسبت به ماهی‌های جنوب دارند، اما برخی نیز نظر کاملاً متفاوتی را ارائه می‌دهند و معتقدند که ماهی‌های جنوب نسبت به ماهی‌های شمال طعم و مزه به مراتب بهتری دارند، ولی جدا از بحث طعم و مزه، ارزش غذایی کدام ماهی‌ها بیشتر است؟ در این باره، یادکتر محمدعلی باقری، متخصص تغذیه به گفت‌وگو نشستند. این تاکنته‌هایش را در این باره با خوانندگان همشهری به اشتراک بگذارید.

ماهی شمال

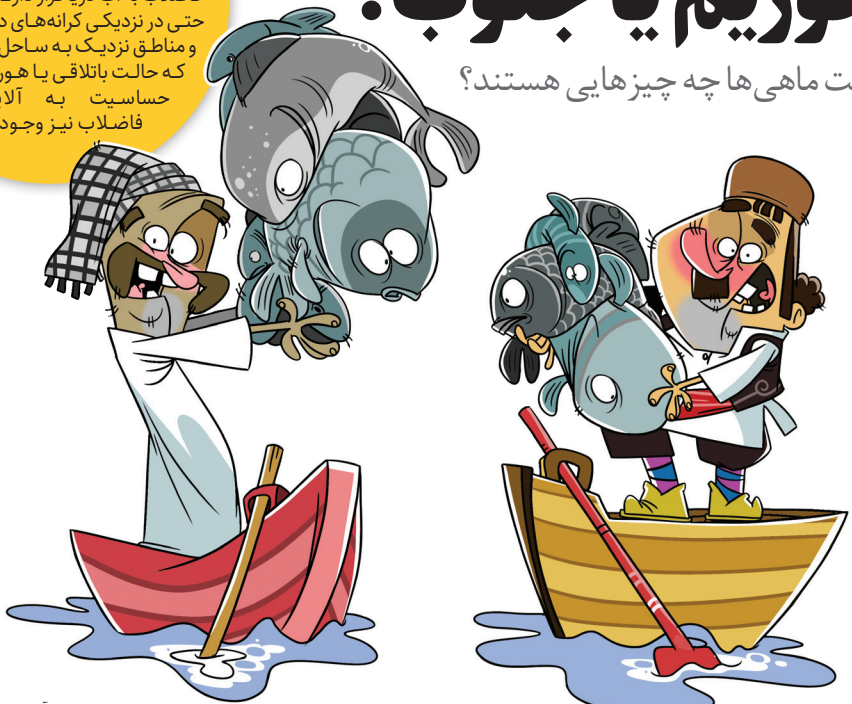
- طعم بهتر
- ارزش غذایی محدودتر
- احتمال پروتئین

ماهی جنوب

- ارزش غذایی بالاتر
- سطح بالای املاح
- دارای منیزیم، کلسیم، لیتنیوم و پتاسیم

تجربه کارشناسانه

زمانی که به شمال می‌روم تلاش می‌کنم از مناطقی که دور از سرریزی فاضلاب به آب دریا قرار دارند، ماهی بخرم. حتی در نزدیکی کرانه‌های دریاهای جنوب و مناطق نزدیک به ساحل و مکان‌هایی که حالت باتلاقی یا هور دارند، این حساسیت به آلاینده‌های فاضلاب نیز وجود دارد.



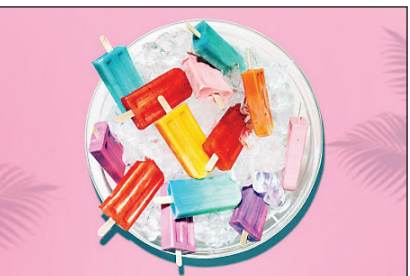
نقاش: همشهری / شهرام شیرازی

- ۱ ارزیابی غذایی ماهی‌ها یا آبیان به کیفیت آبی که در آن پرورش داده می‌شوند بستگی دارد. ماهی‌های آب‌های عمان به آب‌های آزاد راه دارند، دارای سطح بالایی از املاح هستند.
- ۲ در دریای خزر در شمال ایران دامنه محدودی از عناصر ضروری و معدنی در ارزش غذایی داریم، اما در آب‌های جنوب به دلیل اینکه به آب‌های آزاد و اقیانوس‌ها راه دارند گستردگی طیف عناصر موثر در ارزش غذایی نسبت به دریای شمال بالاتر است.
- ۳ ماهی‌هایی که در این فضا پرورش داده می‌شوند یا زیست می‌کنند معمولاً غنی از املاح و عناصر موثر و ضروری در ارزش غذایی هستند. در واقع آبیانی که در دریای جنوب زندگی می‌کنند به دلیل اینکه خلیج فارس و دریای عمان به آب‌های آزاد راه دارند، دارای سطح بالایی از املاح هستند.
- ۴ ماهی‌های شمال از نظر پروتئین بسیار غنی هستند و در عین حال از ماهی‌های جنوب خوشمزه‌ترند، اما عناصر ضروری و موثر در ارزش غذایی آنها کمتر از ماهی‌های جنوب است.
- ۵ در شمال ما یک دریاچه داریم که دسترسی به آب‌های آزاد ندارد. به دلیل سرریز شدن آب فاضلاب به این دریاچه، آلودگی در مناطق نزدیک به این سرریزها تا حد زیادی انباشته شده. در نتیجه آلودگی آب دریا می‌تواند بر کیفیت ماهی‌ها و آبیان آن تاثیر بگذارد.

توصیه

راهکار خنک ماندن در تابستان داغ

آفتاب نیمه مرداد هنوز شدت گرمایش را حفظ کرده و امروز هم جزو روزهای گرم ایران است؛ گرمایی که شبکه برق کشور را هم تهدید می‌کند و حتی اگر در خانه نیز بمانید از گرما کلافه می‌شوید. برخی از گروه‌های سنی از جمله سالمندان و کودکان در برابر این شرایط آستانه تحمل پایین‌تری دارند؛ به همین دلیل چند راهکار پیشنهادی می‌تواند بدن شما را خنک نگه دارد.



- ۱ نقاطی را که نبضتان (مچ دست، گردن و شقیقه‌ها) می‌زند با پارچه‌های سرد یا کمپرس یخ خنک کنید.
- ۲ روبالشی و ملحفه‌های خود را در یک کیسه پلاستیکی و چند دقیقه در فریزر قرار دهید، چون هنگام خواب حس خنکی در شما ایجاد می‌کند.
- ۳ گیاهان را به خانه خود اضافه کنید. تعرق در گیاهان باعث آزاد شدن رطوبت خنک در هوا می‌شود.
- ۴ از محصولات حاوی نعنا استفاده کنید یا روغن نعنا را با ژل آلونهورا مخلوط کنید و در یخچال قرار دهید. مالدین این ژل روی پوست اثر خنک‌کنندگی و آبرسانی دارد.
- ۵ ورقه‌های نازک لمینت روی پنجره بکشید. آنها انرژی خورشیدی را منعکس می‌کنند و مانع از ورود اشعه ماورای بنفش (UV) می‌شوند.
- ۶ یک کیسه از برش‌های میوه مورد علاقه خود را فریز کنید و در زمان‌های گرم بخورید.
- ۷ وعده‌های غذایی سخت است و بدن بیشتر گرم می‌شود.
- ۸ خوراکی‌های تند هم باعث افزایش دمای داخلی بدن و تعریق می‌شود که بدن را خنک می‌کند.

باهره شهراری

در مکتوب دیده شوید

توليفات محیطی ایستگاه‌های مترو
توليفات بدنه قطار
توليفات درون واگن‌ها

پذیرش آگهی ۱۹۸۱۹

شماره آگهی: ۱۴۰۳/م/۱۴

نام شرکت مناقصه‌گذار: بانک شهر

موضوع مناقصه: مناقصه عمومی قرارداد خرید تجهیزات ذخیره‌سازی Data center

زمان آغاز و پایان مهلت و محل دریافت اسناد: از زمان چاپ آگهی (چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۷) تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ (ساعت ۱۴:۳۰)

مهلت دریافت اسناد و محل اسناد به نشانی تهران، میدان فردوسی، ساختمان مرکزی بانک شهر، طبقه هفتم، دبیرخانه کمیسیون معاملات می‌باشد.

مهلت تحویل پیش‌نهاد: حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ به نشانی ذکر شده تحویل و رسید دریافت نمایند.

- * هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- * مدارک دریافتی به عنوان پیش‌بینیه نزد بانک شهر باقی می‌ماند.

تلفن: ۸۲۳۶۶۰۰۰ - اطلاعات عمومی داخلی ۴۳۶۸

آگهی مناقصه راهبری، نگهداری و انجام عملیات بارگیری و حمل و نقل پسماند ایستگاه خدمات شهری (حکیمیه) به مقصد آزادکوه

سازمان مدیریت پسماند

سازمان مدیریت پسماند تهران در نظر دارد نسبت به انجام مناقصه راهبری و نگهداری از ایستگاه خدمات شهری حکیمیه به مقصد آزادکوه از طریق برگزاری مناقصه عمومی و انتخاب شخص حقوقی واجد شرایط اقدام نماید. از علاقمندان به شرکت در مناقصه فوق دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از درج آگهی ضمن واریز مبلغ ۲,۲۰۰,۰۰۰ ریال (با احتساب مالیات بر ارزش افزوده) به شماره حساب ۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ و یا شماره شبای ۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸-۹۶۰۴۸۹۷۴ موضوع را مطرح و پاسخ لازم دریافت گردد. ضمناً مواردی که در آگهی مناقصه درج نگردیده، تابع شرایط مندرج در اسناد مناقصه و سایر ضوابط جاری و مورد عمل سازمان و شهرداری تهران می‌باشد. در صورت مغایرت بین آگهی و اسناد مناقصه، اولویت با اسناد مناقصه می‌باشد. ضمناً سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است و شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات در هر یک از مراحل مناقصه هیچگونه حقی برای پیشنهاد دهنده ایجاد نخواهد کرد.

توجه ۱: کلیه اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای منقده در وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر می‌گردد.

توجه ۲: ارائه رسید از دستگاه عابر بانک (ATM) و یا POS جهت خرید اسناد امکانپذیر نمی‌باشد.

توجه ۳: ضمناً که اقتصادی ۴۱۱۴۷۹۳۶۶۸۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۴۹۳ و کد پستی ۱۸۸۴۷۵۴۱۴۱ متعلق به سازمان مدیریت پسماند می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	مبلغ سپرده (ریال)	برآورد قیمت (ریال)	مدت (ماه)	توضیحات
۱	مناقصه نگهداری و راهبری از ایستگاه خدمات شهری حکیمیه به مقصد آزادکوه	۷۷,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۵۴۵,۷۷۵,۰۰۰,۰۰۰	۱ سال شمسی	از جمله شرایط الزامی، دارا بودن کارت الکترونیک پیمانکاران از سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت از طریق سایت www.tehran.ir

حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران
سازمان مدیریت پسماند

آگهی مناقصه عمومی

شماره آگهی مناقصه: ۴۷ - ۱۴۰۳/۳۹

شهرداری منطقه ۱۷ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. لذا بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه عمومی دعوت بعمل می‌آورد.

ردیف	شرح عملیات	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت (ماه)	میزان تضمین حسن اجرای تعهدات (ریال)	شرایط متقاضی
۱	عملیات سیمانکاری نماها و جداره‌های شهری در سطح منطقه ۱۷ و آدرس‌های توسعه محلات (نوبت دوم)	۲/۷۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۵۴/۵۴۵/۴۲۸/۴۲۱			دارا بودن رتبه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته انبیه یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور
۲	عملیات تهیه، طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع آوری بنر در سطح منطقه (نوبت سوم)	۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۴۹/۹۹۹/۸۷۵/۰۰۰	۱۲	۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی برنده	دارا بودن رتبه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری استانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان
۳	عملیات خرید و نصب تجهیزات نورپردازی در سطح محدوده منطقه (نوبت دوم)	۳/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۷۳/۹۵۵/۴۸۳/۷۰۰			دارا بودن رتبه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور
۴	عملیات تراش و روکش اساسی آسفالتهای خیابان جابر اسدی، فرعی‌های خیابان اکبر سوری و شهسوار شمالی منطقه ۱۷ (تهیه آسفالتهای توسط کارفرما)	۵/۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱۰/۹۴۸/۳۶۶/۸۸۶	۱۲		ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر و دارای ظرفیت آزاد
۵	عملیات تخریب روکش اساسی آسفالتهای خیابان ایپام حدفاصل سجاد شمالی تا مهمان نوازان و خیابان اسد نژاد و فرعی‌ها و خیابان حسین نژاد و فرعی‌ها و سایر معابر ناحیه یک (تهیه آسفالتهای توسط کارفرما)	۶/۱۰۷/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۲/۱۲۰/۸۱۵/۳۵۵	۱۲		ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر و دارای ظرفیت آزاد در رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل پایه ۵)
۶	عملیات مرمت و لکه‌گیری آسفالتهای معابر سطح ناحیه دو و ویژه طرح تحول بیست‌گانه (تهیه آسفالتهای توسط کارفرما)	۲/۲۴۷/۰۰۰/۰۰۰	۴۴/۹۳۵/۴۷۱/۲۱۸	۱۲		ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر و دارای ظرفیت آزاد در رشته راه و ترابری یا انبیه از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل پایه ۵)
۷	عملیات مرمت شبکه جمع‌آوری آبهای سطحی و پیاده‌روسازی خیابان سجاد شمالی، خیابان پیغمبری و سایر معابر ناحیه یک (نوبت دوم)	۴/۱۵۴/۰۰۰/۰۰۰	۸۳/۰۹۹/۵۳۷/۳۸۱	۱۲		ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر و دارای ظرفیت آزاد در رشته انبیه از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل پایه ۴)
۸	عملیات مرمت و بازسازی کانال‌های ابطعی و جوانه در محدوده شهرداری منطقه ۱۷	۷/۵۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵۱/۸۰۲/۷۶۷/۹۱۹	۱۲		ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر و دارای ظرفیت آزاد در رشته انبیه از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل پایه ۴)
۹	عملیات تکمیل و توسعه ساختمان مرکز سلامت مهرگان منطقه ۱۷	۸/۴۱۸/۰۰۰/۰۰۰	۱۶۸/۳۶۱/۶۷۰/۳۶۸	۱۲		تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به (۹) هزینه‌های کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه‌دهندگان خدمت و تامین‌کنندگان شهرداری تهران مرتبط با موضوع مناقصه از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران (در خصوص ردیف های ۱ الی ۳ جدول فوق) و ارائه تأییدیه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه‌دهندگان خدمت و تامین‌کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران (در خصوص ردیف‌های ۴ الی ۹ جدول آگهی فوق) الزامی می‌باشد.

ارائه کلیه گواهینامه‌های مندرج در جدول و ذیل آن در زمان برگزاری مناقصه نیز مورد قبول است.

۴) نحوه تخصیص اعتبار مناقصه: نقد و غیرنقد

۵) میزان سپرده و شماره حساب: طبق جدول فوق به‌صورت نقدی به حساب شماره ۱۰۰۶۱۹۵۳۴۰ نزد بانک شهر شعبه ابودر کد ۲۵۹۹ به نام شهرداری منطقه ۱۷ و با ارائه ضمانتنامه بانکی از بانک‌های دارای مجوز از بانک مرکزی در وجه شهرداری منطقه ۱۷ با اعتبار حداقل ۳ ماهه (از تاریخ صدور الزامی است).

۶) مهلت دریافت، تکمیل و ارائه اسناد: از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۱ روز می‌باشد.

۷) روز، تاریخ، ساعت قرانت پیشنهادات مناقصه: متعاقباً و به نحو مقتضی به اطلاع شرکت‌کنندگان خواهد رسید.

۸) محل دریافت اسناد: ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۷، واقع در خیابان متری ایبدر، زوبروی بیمارستان ضیانبان، طبقه دوم، واحد قراردادها، تلفن: ۹۶۰۴۲۰۶۵

۲۰۲۲ region17.tehran.ir http://

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۷