

عدد خبر

۱۶/۸ نفر

۱۳۲ قلم

تغذیه

خوراکی های مفید برای افزایش وزن

افزایش وزن برای افراد دارای کمبود وزن و بسیار لاغر به طور خاص دشوار تر از آن چیزی است که تصور می شود، اما در همین باره هم باید رویکردی سالم در پیش گرفت. برخی غذاهای سالم به طور طبیعی کالری بالایی دارند و می توانند به فرد برای افزایش وزن کمک کنند.

- دانه ها و آجیل:** این منابع انرژی طبیعی، کالری بالایی دارند، اما حاوی مقدار زیادی ویتامین، مواد معدنی و اسیدهای چرب سالم هستند که به فرد کمک می کنند وزن خود را به روشی سالم افزایش دهد.
- شیر:** معمولاً حیوانات کالری بیشتری در هر عدد نسبت به نوشیدنی هایی مانند شیرهای گیاهی، جای یا بمبوه دارد. شیر حیوانی نظیر گاو و بز همچنین سرشار از چربی است.
- ماهی های چرب:** سالمون، شاه ماهی و ماهی کاد، حاوی کالری بیشتری از چربی های سالم نسبت به سایر انواع ماهی و گوشت هاست.

در هر ۱۰۰ هزار نفر میزان بروز سرطان ها در کودکان ایرانی است. این عدد ۱۵.۹ در هر ۱۰۰ هزار نفر برای گروه سنی صفر تا ۴ سال، ۱۴.۸۲ برای گروه سنی ۵ تا ۹ سال و ۱۲.۸ برای گروه سنی ۱۰ تا ۱۴ سال است. شایع ترین سرطان کودکان در ایران هم لوکمی (سرطان خون) است.

محصول آرایشی غیرمجاز از ابتدای امسال تاکنون شناسایی شده است. براساس اعلام سازمان غذا و دارو، مصرف کنندگان می توانند با استفاده از برچسبی که روی کالاها آرایشی نصب شده از اصالت آنها آگاه شوند و از خرید محصولات تقلبی خودداری کنند.



بهداشت روانی - اجتماعی را در شبکه نمایش خانگی رعایت کنید
حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: عادی جلوه دادن آسیب به خود، نمایش لوازم مصرف الکل، مصرف مکرر دخانیات و پرخشگری های فیزیکی و عاطفی از جمله آسیب های احتمالی تولیدات شبکه نمایش خانگی است و انتظار می رود حذف صحنه های مورد بحث در دستور کار جدی قرار بگیرد.



هیچ بیماری واگیرداری در مراسم اربعین نداشتیم
پیرحسین کولیوند، رئیس جمعیت هلال احمر: در ایام اربعین ۴ میلیون و ۱۲۰ هزار خدمات ارائه شد و بیشترین مراجعه کنندگان دچار گرامزدگی بودند. بعد از آن هم مشکلات عضلانی یا تنفسی، زائران را درگیر کرده بود؛ هیچ بیماری واگیرداری هم در این مراسم دیده نشد.

دارویی رایگان برای همه بیماری ها

تأثیر شگرف مثبت اندیشی بر درمان بیماری ها با نگاهی به اندیشه ابن سینا
ابن سینا، طبیب ایرانی هزار سال پیش وضعیت روحی، روانی و اندیشه مثبت را در درمان بیماری ها و حتی در بهتر شدن وضعیت زندگی مؤثر می داند.



اهمیت مثبت اندیشی

دکتر دیپاک چوپرا، پزشک آمریکایی هندی تبار کتابی نوشته به نام «ذهن بی انتها، جسم پر دوام»، او در این کتاب اشاره می کند اگر کسی ذهن قوی داشته باشد روی آن کار کند و به خود نگاهی مثبت داشته باشد، جسمش دوام زیادی پیدا می کند.

چوپرا در کتاب خود اضافه می کند با همین ساختار می توانیم حتی تا ۱۳۵ سال عمر بدون دردسر داشته باشیم، در روانشناسی ما نیز مثبت اندیشی و تلقین به خود امر بسیار مهمی است.

درباره مثبت اندیشی و شانس که خیلی صحبت می شود، می توانم بگویم چیزی به نام شانس نداریم، اما چیزی به نام تشخیص موقعیت ها داریم که می توان آن را اینگونه تفسیر کرد: استفاده به موقع از فرصت ها. همیشه فال و طالع افرادی که مثبت اندیش هستند و نگاه منفی و ناامیدانه ندارند، خوب در می آید.

هر قدر در زمینه مثبت اندیشی، نگاه امیدوارانه و تلقین مثبت کوشا باشیم، امری که ابن سینا در کتاب قانون به آن اشاره داشته است، محقق می شود.

هورمون های آزاد اندیشی

در فرایند رسیدن به مثبت اندیشی ۳ هورمون باید آزاد شود:

- اندورفین:** می تواند به کاهش درد فیزیکی یا علائم آسیب در عضلات ما کمک کند.
- دوپامین:** مسئول ایجاد احساس خوب در انسان است.
- سروتونین:** به کاهش علائم افسردگی کمک می کند.

هورمون های مستقل

در مغز این ۳ هورمون با ۳ عمل آزاد می شوند.

- ورزش:** کسانی که ورزش می کنند روحیه مثبت دارند.
- لیخنند:** اینکه می گویند خنده بر هر دردی درمان است، درست می گویند. لیخنند اندورفین مغز را آزاد می کند.
- خرید:** با خرید حتی خرید مایحتاج روزانه می توانیم تا حد زیادی به سمت مثبت اندیشی حرکت کنیم خیلی از افراد افسرده با خرید، مثبت اندیشی را برای خود به ارمغان می آورند.

مثبت اندیشی و سرطان

قطعاً داشتن روحیه خوب و مثبت اندیشی می تواند در مداوای بیمار مبتلا به سرطان تأثیر داشته باشد. در درمان یا کنترل بیماری سرطان می توان به تأثیر عوامل روحی و روانی باور داشت. ما در چندین فیلم مشاهده کردیم که شخصیت های این فیلم ها که سرطان داشتند و از روند درمانی ناامید شده بودند، پس از مدتی، کار و ورزش را شروع کردند، استرس را کنار گذاشتند و شروع کردند به تماشای فیلم های غیر جدی و سرگرم کننده، با تداوم این وضعیت، هورمون های اندورفین، دوپامین و سروتونین در بدن آنها آزاد می شود که این مسئله بهبود روحیه و مثبت اندیشی را در فرد بیمار به دنبال دارد و می تواند در علاج وی مؤثر باشد.

کسانی که ورزش می کنند روحیه مثبت پیدا می کنند

در فرایند رسیدن به مثبت اندیشی ۳ هورمون باید آزاد شود

مثبت اندیشی می تواند در درمان سرطان تأثیر داشته باشد

با کارشناسی پروانه بندی: روزنامه نگار

استرس، قلب را بیمار می کند



«استرس، عامل اصلی ظاهر شدن همه قلب و عروق به هم شهری می گوید و در توضیح بیشتر بیان می کند: «زندگی شهری، ترافیک هر روزه، خواندن اخبار بد و منفی، شنیدن اخبار بد دنیا و... باعث می شود که استرس در فرد زیاد شود. گاهی استرس در ما تا حدی زیاد می شود که تیک پیدا می کنیم یا شب که می خوابیم صدای تاپ تاپ قلب مان را می شنویم. طبیعی است که استرس، فشار خون را بالا می برد و فشار خون بالا هم برخی بیماری ها را تشدید می کند.»

او با بیان اینکه افراد دارای استرس به ۲۰ درصد تقسیم می شوند، ادامه می دهد: «تیپ A و B. دسته اول سختکوش، منظم و منضبط هستند، همیشه کارها را با دقت و به موقع انجام می دهند، اگر جلسه یا قرار داشته باشند از نیم ساعت قبل آنجا حاضر می شوند. اما افراد تیپ B کند و باری به هر جهت هستند و همیشه هم دیر به ساعت قرار یا جلسه یا هر کار دیگری می رسند. قاعدتاً استرس در این ۲ دسته واحد و یکسان عمل نمی کند. تیپ A خیلی راحت استرس را مدیریت می کند اما تیپ B دچار تشدید استرس می شود و حالش بد می شود و به استرس پاسخ بد می دهد.»

قارونی در پاسخ به این سؤال که آیا ممکن است استرس باعث نارسایی قلبی شود، می گوید: «استرس باعث نارسایی قلبی نیست اما اگر منجر به سگته شود می تواند فرد را با نارسایی قلبی مواجه کند. استرس به تنهایی نمی تواند منجر به نارسایی قلبی و سگته ها شود، ولی اگر فشار خون را بالا ببرد یا باعث تنگ شدن رگ های قلب شود، منجر به نارسایی قلبی می شود.»

قلب ما در هر دقیقه چند بار باید بتپد؟
قارونی درباره ضربان نرمال قلب بیان می کند: «قلب یک فرد سالم بزرگسال در حالت عادی یا در حالت استراحت باید در دقیقه ۷۰ تا ۱۰۰ بتپد و در هنگام ورزش هم ۲۲۰ بار. تعداد ضربان قلب از این عدد نباید بیشتر شود. افرادی که در حالت استراحت تعداد ضربان قلبشان ۱۰۰ تا ۱۱۰ است باید به پزشک مراجعه کنند.»

با اهل مشهوری در م트로 دیده شوید

بذیرش آگهی

تبلیغات محیطی ایستگاه های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن ها

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی (بطور فوق العاده) نوبت دوم

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء شرکت تعاونی مصرف کارکنان بانک صادرات اردبیل می رساند جلسه مجمع عمومی عادی (بطور فوق العاده) نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف رأس ساعت ۳ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۴ در محل پلاک ۸۱ تشکیل می گردد. لذا از کلیه اعضاء دعوت می شود رأس ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند و یا وکیل و نماینده خود را کتباً معرفی نمایند.

دستور جلسه:

- ۱- گزارش هیات مدیره
- ۲- گزارش بازرس
- ۳- تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲
- ۴- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره و بازرس
- ۵- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

هیات مدیره تعاونی بانک صادرات

آگهی مناقصه عمومی شماره: ۱۴۰۳/۳۰

شهرداری منطقه ۱۹ 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 می آید:

ردیف	شرح عملیات	مدت انجام خدمات ماه	میزان مبلغ سپرده (ریال) (تقدی یا ضمانتنامه معتبر بانکی)	رتبه	وضعیت اعتباری
۱	عملیات تهیه، نصب و نگهداشت پانته های حمل و نقل عمومی سطح منطقه ۱۹ (نوبت چهارم)	۱۲ ماه	۲۳,۵۰۵,۲۹۲,۷۵۰	۵ راه و ترابری	تقدی / ۷۰٪ / ۳۰٪
۲	عملیات تهیه، نصب و نگهداشت ایستگاههای حمل و نقل عمومی سطح منطقه ۱۹ (نوبت چهارم)	۱۲ ماه	۲۲,۲۷۰,۹۹۲,۰۱۰	۵ راه و ترابری	تقدی / ۷۰٪ / ۳۰٪
۳	عملیات توسعه و تجهیز پانته شاهد شهرداری منطقه ۱۹ (نوبت سوم)	۶ ماه	۲۶,۵۰۴,۲۷۷,۱۷۴	۵ راه و ترابری یا ائینه	تقدی / ۷۰٪ / ۳۰٪

(الف) مدت انجام خدمات: به شرح جدول فوق
(ب) محل ارائه خدمات: به شرح جدول فوق
(ج) شرایط مناقصی:
- ارائه حداقل رتبه ۵ راه و ترابری جهت ردیف های ۱ و ۲ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور الزامی می باشد.
- ارائه حداقل رتبه ۵ راه و ترابری یا ائینه جهت ردیف ۳ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور الزامی می باشد.
- پیمانکاران شرکت کننده باید مورد تأیید معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران باشند.
- تأییدیه صلاحیت پیمانکاران در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران جهت کلیه ردیف ها الزامی می باشد.
(د) محل دریافت اسناد قبول پیشنهادات: خانی آباد نو، بلوار میلاد، شهرداری منطقه ۱۹، طبقه سوم، اداره قراردادها.
(ذ) میزان سپرده نقدی و شماره حساب: به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۴۵۵۴۵۱۴ شهرداری منطقه ۱۹ نزد بانک شهر شعبه شهید احمد کاطمی و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل تمدید از بانک های استان تهران در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹) به شرح جدول فوق

مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد. همچنین کلیه پیمانکاران شرکت کننده در مناقصه ملزم به ثبت نام در سایت شهرداری تهران (سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت <http://providers.tehran.ir>) و تکمیل اطلاعات درخواستی می باشند. تعهد از الزامات پروژه ها و خدمات می باشد. متقاضیان موظفند قبل از مراجعه به واحد امور قراردادها جهت گرفتن اسناد، به واحد HSE منطقه واقع در دولتخواه شمالی، خیابان برادران شگری، کوچه چهارم، ساختمان معاونت خدمات شهری منطقه ۱۹، طبقه دوم مراجعه و ضمن ارائه مستندات مربوطه، ارزیابی اولیه انجام گردد.

ضمناً «اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رويت و دریافت می باشد.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹

آگهی مناقصه عمومی (شماره ۱۶-۱۴۰۳)

شهرداری منطقه ۲۲ در نظر دارد اجرای عملیات به شرح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه شرکت های واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

ردیف	عنوان مناقصه	مبلغ برآورد اولیه پروژه (ریال)	میزان تضمین سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام
۱	فاز یک مکانیزاسیون شبکه آبیاری بوستان سطح منطقه	۷۹,۹۱۴,۴۰۶,۲۹۵	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۲	احداث مخزن بتنی آب شرب ۵۰۰ متر مکعبی در روستای سنگان وسط	۲۲,۶۶۲,۳۹۱,۵۴۹	۱,۱۲۴,۰۰۰,۰۰۰	۶
۳	احداث دیوار سنگی جانبناه در جاده روستای وردیج-واریش و محوطه سازی چشمه ازگی	۶۸,۵۸۲,۰۸۰,۲۵۹	۳,۴۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۶
۴	عملیات تهیه، نصب و نگهداری ایستگاه های حمل و نقل عمومی منطقه ۲۲ در سال ۱۴۰۳	۵۰,۰۹۵,۳۲۴,۵۹۰	۲,۵۰۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲

(ج) تضمین سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ تضمین شرکت در مناقصه بصورت ضمانتنامه بانکی بنام شهرداری منطقه ۲۲ ویا سپرده نقدی یا درج مشخصات کامل واریزکننده به شماره حساب ۰۰۴۵۷۵۲۵۲ (بانک شهر شعبه شهرک راه آهن کد ۲۲۲ در وجه شهرداری منطقه ۲۲ می باشد.

(د) مهلت ارائه اسناد: از تاریخ نشر آگهی به مدت ۱۰ روز می باشد (روز انتشار آگهی نیز محاسبه می شود) بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است و در صورت حضور شرکت هایی با اعضاء هیئت مدیره مشترک در یک مناقصه واحد، به قیمت پیشنهادی هر دو شرکت ترتیب اشر داده خواهد شد. و همچنین هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد. شرکت کنندگان در مناقصه (صاحبان امضاء مجاز) میبایست کلیه اسناد را مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند. «نظر به استقرار سیستم های مدیریتی IMS و HSE در منطقه ۲۲ تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی، ایمنی، بهداشت و شغلی و کیفیت خدمات از الزامات پروژه ها و خدمات می باشد.» اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رويت و دریافت می باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۲