

عدد خیر

**۴**  
**بیمار**

در بیمارستان های کشور، به طور میانگین یک پرستار دارند. در حالی که استانداردهای جهانی می گوید که به ازای هر یک بیمار، باید یک پرستار وجود داشته باشد. به گفته هاشم رحمتی، رئیس هیأت مدیره نظام پرستاری شیراز، این امر باعث شده تا مرخصی پرستاران نلغوشد و یا درآمدها و دریافتی های کم آگاهکار اجباری هم داشته باشند.

**۷**  
**نشانه**

آفتاب تاز آب بالا و ناگهانی، بدن درد شدید، سردرد شدید، خارش گلو یا گلودرد، سرفه خشک، آبریزش و گرفتگی بینی هستند. متأسفانه مردم این بیماری را با سرماخوردگی مقایسه می کنند در حالی که می تواند حتی عواقب مرگباری داشته باشد. این بیماری می تواند از طریق سرفه، عطسه و تماس مستقیم با ترشحات بینی و دهان فرد آلوده منتقل شود.

تکنه روز

**هوا، دما و سبک زندگی؛ ۳ متهم افزایش سکنه مغزی**

به تازگی مقاله ای در مجله «نلسنت نورولوژی» منتشر شده که می گوید در ۳ دهه گذشته، میزان سکنه های مغزی به شدت رشد داشته است. در این مقاله ۳ عامل باعث رشد غیرمتعارف این سکنه ها عنوان شده است. مورد اول آلودگی هواست و مورد دوم افزایش دما که امری جهانی است. مورد سوم هم عوامل مرتبط با سبک زندگی است که به نوعی به سبک تغذیه و ورزش و عدم تحرک ما بر می گردد. همچنین در مقاله اشاره شده که در حال حاضر ۱۲ میلیون نفر در جهان دچار سکنه های مغزی هستند که متأسفانه ۷ میلیون نفر آنها جان خود را از دست می دهند. همچنین در این مقاله ادعا شده که موارد جدید سکنه های مغزی در ۳ دهه گذشته، یعنی از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱، ۷۰ درصد و مرگومیرهای ناشی از آن نیز ۴۴ درصد رشد داشته است. ناتوانی ناشی از سکنه های مغزی هم در این برهه ۳۲ درصد افزایش داشته است.

**شکایت هایی که بیس گرفته می شود**  
 برای تعامل بهتر و بیشتر با رسانه ها و اصحاب رسانه، وزارت بهداشت اعلام کرده است که شکایات خود را رسانه ها را پس می گیرد. این امر در نامه سیدحمید جمال الدینی، معاون حقوقی و امور مجلس وزارت بهداشت به دیگر بخش های این وزارتخانه مورد تأکید قرار گرفته است.

**نقش تغذیه در باروری زنان**  
 یک متخصص تغذیه معتقد است که تغذیه سالم و متعادل می تواند در افزایش قدرت باروری زنان نقش داشته باشد. لادن گیاهی، متخصص تغذیه می گوید که مصرف مواد غذایی ناسالم مانند کربوهیدرات ساده و چربی اشباع نشده و... می تواند موجب عدم تعادل هورمونی، افزایش وزن و کاهش کیفیت تخمک ها شود.

سلامت و تغذیه

**چرا مرغ سوخاری نخوریم؟**

خوردن مرغ سوخاری به طور منظم، به معنای استخدام یک قاتل خاموش با قرار دادی طولانی مدت است. هر زمان که تمایل زیاد به خوردن مرغ سوخاری داشتید و به این نتیجه رسیدید که این تمایل دارد تبدیل به یک رویه و عادت می شود، مراقب این عوارض باشید.

**۱** افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲  
 اگر چاق هستید یا با کلسترول بالا به ویژه سطوح کلسترول بد (LDL)، بالا سرکار دارید، این خطر چندین برابر افزایش می یابد.

**۲** نوسانات خلقی غیر قابل توضیح  
 خوردن غذاهای سرخ شده به طور منظم می تواند باعث تشکیل باکتری های بد بیشتر و منجر به التهاب در بدن شود. این امر باعث نوسانات خلقی غیر قابل توضیح می شود و ممکن است بر روابط شما با سایر افراد تأثیر بگذارد.

**۳** کلسترول بالا و احتمال حمله قلبی  
 مصرف منظم مرغ سرخ شده، کلسترول بد (لیپوپروتئین کم چگالی) شما را تا سطح هشدار دهنده بالا می برد و در نتیجه چربی می تواند در شریان های شما تجمع کند و به مرور باعث باریک شدن آنها شود که احتمال ابتلا به حمله قلبی را افزایش می دهد.

**۴** احتمال چاقی  
 چاقی یک بیماری شایع و جدی است. شرایط مرتبط با چاقی شامل بیماری قلبی، سکنه مغزی، دیابت نوع ۲ و انواع خاصی از سرطان است. اینها یکی از دلایل اصلی مرگ زودرس اما قابل پیشگیری هستند. اگر هنوز چاق نیستید و می خواهید تناسب اندام داشته باشید، باید آن شنباق مرغ سوخاری را که دوستان تان از آن لذت می برند، کنار بگذارید.

**۵** افزایش خطر مرگ  
 بر اساس یک مطالعه در مقیاس بزرگ که در سال ۲۰۱۹ در مجله BMJ منتشر شد، زنانی که حداقل یک بار در روز یک وعده مرغ سوخاری مصرف می کردند در مقایسه با زنانی که هیچ غذای سرخ شده ای نمی خوردند، ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ بودند.

# کابوس شبانگاهی موبایل ها

خطراتی که استفاده از گوشی همراه قبل از خواب ما را تهدید می کنند

**گزارش پروانه بندپی روزنامه نگار**

بعضی ها موقع خواب تلفن همراه را دور از خود و حتی بیرون از اتاق خواب می گذارند تا از امواج تلفن همراه و بیماری ها و عوارضی که به دنبال دارد در امان باشند. در عوض، خیلی ها هم اصلاً به این حرف ها باور ندارند و معتقدند که موبایل هیچ ضرری برای سلامت انسان ندارد. آنها می گویند اگر ضرر داشت، حتماً تا الان خود را نشان می داد. برای همین، موقع خواب، آن را روی تخت و کنار خود یا زیر بالش می گذارند و نیمه شب هم هر بار که برای خوردن آب یا استفاده از دستشویی بیدار می شوند، حتماً یک بار گوشی خود را چک می کنند. اما واقعیت چیست؟ آیا استفاده از موبایل موقع خواب شبانه برای سلامت انسان ضرر دارد؟

**۱ اختلال در تولید بی خوابی ملاتونین و**  
 ملاتونین هورمونی است که بدن به طور طبیعی تولید و به تنظیم چرخه خواب و بیداری کمک می کند. نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش موبایل می تواند تولید ملاتونین را کاهش دهد.

**۲ خستگی چشم**  
 خستگی چشم یکی دیگر از مشکلات ناشی از استفاده طولانی مدت از موبایل به خصوص در شب است. خیره شدن به صفحه نمایش برای مدتی طولانی باعث خشک شدن و تحریک چشم ها می شود و ممکن است به مرور باعث مشکلات بینایی شود.

**۳ احتمال بروز افسردگی**  
 برخی مطالعات نشان داده اند که استفاده بیش از حد از موبایل قبل از خواب می تواند باعث افزایش خطر افسردگی و انزوای اجتماعی شود. چک کردن پیام ها و شبکه های اجتماعی در شب ممکن است باعث مقایسه های منفی و احساس بی کفایتی شود.

**۴ افزایش استرس**  
 خواندن خبر های ناراحت کننده، پیام ها یا حتی مشاهده محتوای گوناگون می تواند ذهن را فعال نگه دارد و فرایند آرامش برای خواب را مختل کند.

**۵ ریسک اختلالات روانی**  
 مطالعات نشان داده افرادی که پیش از خواب به طور مداوم از موبایل استفاده می کنند بیشتر در معرض افسردگی، اضطراب و اختلالات خلقی قرار دارند. علاوه بر این، کم خوابی طولانی مدت ناشی از استفاده از موبایل می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، چاقی و دیابت را افزایش دهد.

**۶ تأثیر بر تمرکز**  
 استفاده از موبایل در طول شب، به ویژه هنگام بیدار شدن های مکرر، می تواند باعث بروز مہمغزی و کاهش تمرکز در طول شبانه روز شود.

**۷ موبایل و گردن درد**  
 کار با موبایل موقع خواب هم باعث گردن درد می شود. این حالت ناشی از آن است که موقع کار با موبایل هنگام خواب، گردن موقعیت بدن خود را درست تنظیم نمی کنید و فشار مضافی به گردن می آید.

## آگهی مناقصه عمومی

سازمان عمران و تأسیسات شهرداری تهران

**سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران در نظر دارد پروژه های ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط به شرح ذیل و جزئیات مشخص شده در اسناد مناقصه جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید:**

شماره مناقصه	موضوع قرارداد	مبلغ برآورد (ریال)	مدت اجرای پروژه	صلاحیت مورد نیاز	نوبت مناقصه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۸۱۹۴	تعمیرات سقف ۱۱ پایگاه پشتیبانی مدیریت بحران (اولویت دوم)	۲۰,۳۰۹,۰۴۷,۷۵۱,۸۴۲	۶ ماه	۵ اینیه	اول	۲,۰۹۵,۰۰۰,۰۰۰
۸۱۹۵	تعمیرات تخصصی، مرمت و نگهداشت پل های شمال غربی شهر تهران	۲۲۵,۹۱۹,۰۲۲,۷۳۱	۱۲ ماه	۵ راه و ترابری	اول	۲,۳۱۵,۰۰۰,۰۰۰
۸۱۹۶	ترمیم و مرمت صدف برج میلاد (باغ راه شرقی و باغ راه غربی)	۹۱۴,۴۹۲,۹۲۹,۷۸۴	۸ ماه	۴ اینیه	اول	۹,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۸۱۹۷	تهیه و اجرای آسفالت ایوکسی پلهای ارتوتروپیک سواره رو مناطق ۲۲ گانه در سطح شهر تهران	۲۳۲,۶۳۰,۴۲۹,۲۰۰	۱۲ ماه	۵ راه و ترابری	اول	۲,۳۸۲,۰۰۰,۰۰۰
۸۱۹۸	بازرسی پل ها و رفع خطر آبی (سامانه ۱۳۷) - پهنه شرق	۱۲۹,۱۲۸,۴۶۵,۸۸۲	۱۲ ماه	۵ راه و ترابری	دوم	۱,۳۴۷,۰۰۰,۰۰۰
۸۱۹۹	بازرسی پل ها و رفع خطر آبی (سامانه ۱۳۷) - پهنه غرب	۱۳۴,۹۹۳,۷۵۱,۷۴۴	۱۲ ماه	۵ راه و ترابری	دوم	۱,۴۰۵,۰۰۰,۰۰۰

بدیهی است شرکت در مناقصه مورد اشاره و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبول شرایط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران در رد و یا قبول یک و یا کلیه پیشنهادات مختار است.

گواهینامه صلاحیت پیمانکاری از سازمان برنامه و بودجه کشور (سامانه اطلاعات نظام فنی و اجرایی کشور) تأییدیه ظرفیت مجاز سامانه جامع معاملات فنی و عمرانی شهرداری تهران پیرو بخشنامه ۳۱۷/۱۹۵۵۸۴ مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۲۸ تمامی مفاد مناقصات در سامانه شفافیت شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان قرار خواهد گرفت.

قیمت اسناد مناقصه ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که باید بصورت وجه نقد به شماره حساب ۷۰۰۷۸۶۲۹۴۷۰۵ به نام سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران نزد بانک شهر شعبه شهید قندی واریز و رسید آن را هنگام دریافت اسناد به سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران تحویل نمایند.

داشتن معرفی نامه و مهر شرکت برای خرید اسناد الزامی می باشد. هزینه درج آگهی برعهده برنده می باشد.

**محل دریافت اسناد مناقصه:** تهران - سهروردی شمالی - خیابان شهید قندی - پلاک ۵ - سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران - طبقه دوم واحد مناقصات تلفن تماس ۸۵۱۵۰۰۰۰

مهلت تکمیل و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۴ می باشد.

## آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۱-۱۴۰۳/۱۳۹

شهرداری منطقه ۱۶ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی جهت اجرا در سال ۱۴۰۳ به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید:

ردیف	موضوع قرارداد	مبلغ برآورد اولیه (به ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (به ریال)	فهرست بها	مدت اجرا	نوبت چاپ
۱	عملیات مناسب سازی، همسطح سازی، آرماسازی هندسی تقاطع ها و ایستگاه های حمل و نقل عمومی در طرح توسعه محلات سطح منطقه ۱۶	۳۴/۰۲۱/۵۷۹/۵۷۸	۱/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	فهرست بهای تجمیعی مقاطع همسان پیاده رو سازی و شبکه فرعی جمع آوری و تعمیر راه ها و بزرگراه های شهری سال ۱۴۰۳ تجمیعی شهرداری تهران	۱۲ ماه	ششم
۲	توسعه و امتداد پیاده راه سایونیان و معابر پیرامونی	۸۷/۲۴۶/۲۹۳/۳۵۱	۴/۳۶۰/۰۰۰/۰۰۰	فهرست بهای واحد رشته راه، راه آهن و باند فرودگاه سال ۱۴۰۳، فهرست بهاء واحد پایه رشته اینیه سال ۱۴۰۳ و فهرست بهای تاسیسات برقی سال ۱۴۰۳ سازمان برنامه و بودجه کشور	۱۲ ماه	پنجم
۳	تهیه و نصب تابلوهای هدایت مسیر و طرح توسعه محله ای سطح منطقه ۱۶	۲۸/۱۳۹/۷۶۱/۸۳۸	۱/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	فهرست بهای علائم و تجهیزات ترافیکی (خط کشی، تابلو، تجهیزات، حفاظ و ضربه گیر) سال ۱۴۰۳ تجمیعی شهرداری تهران	۱۲ ماه	پنجم

تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات به شهرداری منطقه ۱۶ واحد قراردادهای مرجعه نمایند. جهت دریافت اسناد به همراه داشتن فلیش الزامی می باشد ( اجرای ضوابط زیست محیطی بر اساس استاندارد ISO و HSE و IMS و ارائه HSE PLAN از الزامات انجام پروژه ها می باشد. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج و آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود. اسناد مناقصه از طریق تسالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.

تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.

شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار است.

متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۲۰ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۶**

## اهدای خون = اهدای زندگی

بر اساس جدول فوق به حساب سپرده ۱۰۰۴۵۹۵۱۳ نزد بانک شهر شعبه پارک بهمن بنام شهرداری منطقه ۱۶ ضمانتنامه بانکی با اعتبار حداقل سه ماهه به نام شهرداری منطقه ۱۶ ارائه گردد.

**ج ( محل و مهلت ارائه اسناد:** متقاضیان می بایستی حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از

بدریش آگهی

**دیده شوید**

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

**در مترو**

**با همشهری**