

عدد خیر

۳ ویتامین

A, B, C به همراه مواد معدنی همچون پتاسیم به تقویت سیستم ایمنی دانش آموزان کمک می‌کند. به همین دلیل موه‌ها و سبزیجات یکی از انتخاب‌های مناسب برای میان‌وعده کودکان در مدرسه محسوب می‌شود؛ چون سرشار از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر هم هستند.

۳۰۶ پایگاه

اورزانس تاکنون در تهران فعال شده است. اسماعیل فرحانی، معاون فنی و عملیات اورزانس استان تهران با اعلام این خبر گفته: صبح دیروز پایگاه اورزانس بیمارستان بوعلی و شهید رضایی هم در ناحیه شرق بهره‌برداري شد و تعداد پایگاه‌های اورزانس استان تهران به ۳۰۶ رسید.

توصیه

راه‌های تشخیص آنفلوآنزا سرماخوردگی و کرونا

فصل بیماری‌های ویروسی و عفونی از جمله سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا (کووید-۱۹) از راه رسیده و مشکل مهم در مواجهه با آنها علائم مشابهی است که دارند. وبگاه مدیکال اکسپرس به نقل از دکتر ویلیام برابان گلن، متخصص آمریکایی در این باره نوشته «سرماخوردگی به صورت سرفه، عطسه، آبریزش بینی، گلودرد و خستگی ظاهر می‌شود ولی آنفلوآنزا شامل همه این علائم به همراه سردرد، تب، لرز، بدن درد و خستگی است. کرونا هم علاوه بر احتمال دارا بودن علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا، باز دست دادن حس چشایی یا بویایی، اسهال، تهوع و استفراغ یا تنگی نفس ظاهر می‌شود.» در ادامه این مقاله آمده علائم سرماخوردگی به تدریج، نشانه‌های آنفلوآنزا به‌طور ناگهانی و علائم کرونا بین ۲ تا ۱۴ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر می‌شوند. همچنین علائم کرونا می‌تواند در برخی از افراد تشدید شود.



اداره سالمندی، مشکلات سالمندان را حل نمی‌کند
علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت: به جوانی جمعیت و اولویت شبکه بهداشت توجه خاص داریم، اما نباید نسبت به مشکلات سالمندان بی‌توجه باشیم. با تأسیس اداره سالمندی هم نمی‌توان مشکل آنها را حل کرد و باید نگاه سیستمی در این امر داشته باشیم.

افسردگی پاییزی؛ واقعیت یا خرافات؟

از دلایل بروز افسردگی پاییزی تاراه فرار از آن

گزارش پروانه پندپی روزنامه‌نگار

روزهای آخر شهریور، بحث جالبی بین کاربران تابستان دوست و پاییز دوست شبکه ایکس (توییتر سابق) پیش آمده بود که تقریباً نرند شد. طرفداران پاییز خیلی خوشحال بودند که تابستان بالاخره دارد به آخر می‌رسد و فصل دوست‌داشنتی‌شان از راه می‌رسد و هواداران تابستان نیز می‌گفتند پاییز چه دارد غیر از اندوه و افسردگی و روزهای گوناگون غم‌انگیز و شب‌های طولانی طاقت‌فرسا؟ اما پاییز واقعا چه خاصیتی دارد که بعضی‌ها را دچار افسردگی می‌کند و غم و اندوه و اضطراب برای آنها به‌دنبال دارد؟ آیا اختلال افسردگی پاییزی، دلایل علمی و پزشکی دارد یا ساخته و پرداخته‌ی باور عامه است و خرافاتی بیش نیست؟ در این رابطه مطهره شریفی، روانشناس بیشتر توضیح می‌دهد و راهکارهایی را برای رفع افسردگی پاییزی ارائه می‌کند.

دلائل بروز افسردگی پاییزی در افراد

افسردگی پاییزی چیست؟
افسردگی فصلی یا اختلال عاطفی فصلی با نام اختصاری Seasonal Affective Disorder نوعی از اختلال روانی یا افسردگی مرتبط با تغییر فصل است. این اختلال هر سال تقریباً در زمان مشخصی آغاز می‌شود و بعد از گذر فصل پایان می‌یابد. به‌گفته روانشناسان، دلایل افسردگی فصلی پاییزی، متعدد و البته تا حدی نامشخص است، اما شناخته‌شده‌ترین علت آن «کمبود نور خورشید» است که ناشی از کوتاه شدن روزهاست.

تغییر زمان خواب

تغییر فصل

تغییرات بیولوژیک

کاهش نور خورشید

مراجعه به روانپزشک

لژوم خوابیدن به‌موقع و کافی

کاهش استفاده از موبایل

کمبود ویتامین دی

کاهش ورزش کردن

مصرف کافئین

کاهش استفاده از موبایل

ویتامین دی

افسردگی پاییزی: یک واکنش موقت

۱. کمبود نور خورشید باعث می‌شود تولید هورمون‌های ملاتونین و سروتونین در مغز مختل شود یا سطح آن پایین بیاید. ملاتونین، هورمونی است که ساعت بدن، الگوهای خواب و ساعت‌های بیولوژیکی انسان را تنظیم می‌کند.
۲. البته درست است که تغییر در نور خورشید باعث می‌شود افراد مختلف حتی افرادی که زمینه افسردگی قبلی ندارند هم رخ دهد. البته تأکید می‌کنم افسردگی پاییزی و افسردگی زمیانه‌ای، ۲ وضعیت مختلف هستند و تمام افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند، لزوماً مبتلا به اختلال افسردگی نیستند.

نور خورشید است و ممکن است در افراد مختلف حتی افرادی که زمینه افسردگی قبلی ندارند هم رخ دهد. البته تأکید می‌کنم افسردگی پاییزی و افسردگی زمیانه‌ای، ۲ وضعیت مختلف هستند و تمام افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند، لزوماً مبتلا به اختلال افسردگی نیستند. مطهره شریفی، روانشناس

به کلینیک‌های ذوق و شوق نیاز داریم
آرژش مکر، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران: در رویکردهای نوین درمانی در حوزه افسردگی و اعتیاد، موضوع فعالیت‌های لذتبخش مطرح است. اگر از فعالیت‌هایمان لذت نبریم دچار افسردگی و اعتیاد می‌شویم. به همین دلیل درمان اعتیاد و اختلالات روانپزشکی باید کلینیک‌های ذوق و شوق را مانداری شوند.

تغذیه آرز نیاوندی، روزنامه‌نگار

خوراکی‌هایی که اثر لاغرکنندگی «اوزمیک» دارند

داروی اوزمیک به دلیل اثرات جادویی خود در کاهش وزن، جزو معدود داروهایی است که در سراسر جهان بسیار مورد توجه قرار گرفته است. این در حالی است که برخی خوراکی‌های طبیعی را می‌توان جایگزین این دارو کرد و آنها می‌توانند اثرات خوبی در کاهش وزن داشته باشند؛ به زبان ساده، خوراکی‌هایی که سرشار از پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم هستند. بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

آوکادو
فیبر بالای موجود در آوکادو و چربی‌های تک غیراشباع سالم می‌توانند اثرات اوزمیک را تقلید و هم‌رازد کنند.

دانه چیا
دانه چیا حاوی فیبر، پروتئین، اسیدهای چرب امگا ۳ و مواد معدنی است و زمانی که در آب خیس می‌شود، ماده‌ای ژل مانند تشکیل می‌دهد که می‌تواند احساس سیری ایجاد کند. ۲۸ گرم دانه چیا ۱۱ گرم فیبر دارد.

جودوسر
جودوسر هم می‌تواند اثرات اوزمیک را تقلید کند؛ زیرا به‌طور طبیعی سرشار از فیبر است. طبق مطالعه‌ای که در نشریه نوتریشن ریویو منتشر شده، یک وعده ۲۵۰ کیلوکالری بلغور جودوسر با ۲۶ گرم بتا گلوکان باعث افزایش حس سیری می‌شود.

حبوبات
خوردن حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، بادام زمینی و سویا) هم مسیر کاهش وزن را تسهیل می‌کند؛ چون حاوی پروتئین و فیبر هستند که احساس سیری و تنظیم اشتها را رقم می‌زنند.

تخم مرغ
تخم‌مرغ منبع غنی پروتئین و چربی‌های تک غیراشباع است که باعث مهار احساس گرسنگی می‌شود. خوردن آن از افزایش قندخون نیز جلوگیری می‌کند.

آجیل
آجیل هم نیروگاهی از پروتئین، فیبر و محتوای چربی سالم است و می‌تواند به کاهش سرعت هم و مدیریت مؤثر گلوکز در بدن کمک کند.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

شماره مناقصه ۱۰۰/۷۱-۰۳

صنایع شیمیایی اصفهان در نظر دارد ۳ عدد برج تقطیر (استیل) مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. تامین‌کنندگان واجد شرایط می‌توانند حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی، جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس: اصفهان، زرین‌شهر، صنایع شیمیایی شهدای اصفهان مراجعه نمایند (صدوق پستی ۱۵۹)

هزینه آگهی برعهده برنده مناقصه می‌باشد.

تلفن دریافت اسناد: ۰۳۱-۵۲۳۲۲۶۰۰ داخلی ۸۳۸۱۰

روابط عمومی صنایع شیمیایی شهدای اصفهان

آگهی مزایده

فروش البسه مجتمع ارگ تجاری تجریش

شرکت آریان نگین ارگ (سهامی خاص)

در نظر دارد فروش البسه مجتمع ارگ تجاری را از طریق برگزاری مزایده عمومی دو مرحله‌ای به شرکت‌های دارای صلاحیت در این زمینه واگذار نماید. بنابراین از متقاضیان ذیصلاح دعوت به عمل می‌آید که به منظور هماهنگی برای دریافت اسناد مزایده به نشانی: **میدان تجریش، خیابان شهید ملکی، مجتمع ارگ تجاری تجریش، طبقه منفی یک اداری، دفتر مجتمع ارگ** مراجعه نمایند و یا با شماره تلفن‌های ۲۲۳۹۶۷۶۹ و ۲۲۳۹۶۷۶۵ تماس حاصل فرمایند. شایان ذکر است که آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۱ می‌باشد. بدیهی است مزایده‌گزار در قبول و رد یک و یا کلیه پیشنهادهای مختار است و شرکت در مزایده هیچ حقی اعم از اولویت، تعهد، مطالبه خسارت، ضرر و زیان و عدم النفع و سرمایه‌گذاری و از هر شکل و هر قبیلی برای متقاضی ایجاد نمی‌نماید.

آگهی مناقصه عام

انتخاب پیمانکار جهت عملیات برداشت، حمل و نقل تا محل کارخانه و همچنین انتخاب پیمانکار روغنکشی جهت روغن‌کشی

شرکت کشت و صنعت شهید مطهری (سهامی خاص) در نظر دارد عملیات برداشت، پارگیری و حمل و نقل تا محل کارخانه روغنکشی و همچنین انتخاب پیمانکار روغنکشی جهت روغن‌کشی روغن حاصل از محصول زیتون باغات واحد آرازگل استان گلستان را از طریق برگزاری مناقصه عام (نوبت دوم) گلستان: استان گلستان، شهر خان بین، جاده سعادت‌آباد-کیلومتر ۸ روستای آرازگل استان گلستان، شرکت به آدرس www.Keshit-sanat.ir قسمت مزایده‌ها و مناقصه‌ها دریافت نمایند. مهلت و محل تحویل پاکت پیشنهاد قیمت: تا ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۶ در دفتر شرکت ران یا واحد آرازگل زمان و مکان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۳ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۶ در دفتر شرکت ران یا واحد آرازگل میزان سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ ثابت به تفکیک موضوع بشرح جدول ذیل بصورت یکی از روشهای قید شده در فرم شرایط می‌باشد.

ردیف	شرح	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	عملیات برداشت محصول و پارگیری و حمل و نقل تا محل کارخانه واحدهای گلستان	۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	انتخاب پیمانکار روغنکشی جهت عملیات روغن‌کشی روغن حاصل از محصول زیتون واحدهای گلستان	۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

* برای کسب اطلاعات بیشتر و بازدید از باغات زیتون با شماره تلفن‌های ۸۸۴۳۶۹۷ داخلی ۱۱۴ واحد بازرگانی و شماره همراه ۰۹۱۱۲۷۶۴۸۴۴ آقای مهندس آقچلی تماس حاصل نمایید.

آگهی مزایده عام

اجاره دو قطعه از اراضی واحد گلستان (نوبت دوم)

شرکت کشت و صنعت شهید مطهری (سهامی خاص) در نظر دارد اراضی زراعی دیم واحدهای شیر و نورجان و عاشور واقع در استان گلستان را با مشخصات جدول ذیل برای کشت محصولات پاییزه سال زراعی جاری (۱۴۰۳-۱۴۰۴) از طریق برگزاری مزایده عام به اجاره واگذار نماید متقاضیان می‌توانند برای دریافت اسناد مزایده در روزهای اداری از تاریخ درج آگهی تا روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۵ به آدرس دفتر واحد جاده سعادت‌آباد - کیلومتر ۸ روستای آرازگل اراضی شرکت کشت و صنعت شهید مطهری مراجعه نمایند و یا از سایت شرکت به آدرس www.Keshit-sanat.ir قسمت مزایده‌ها و مناقصه‌ها دریافت نمایند. مهلت و محل تحویل پاکت پیشنهاد قیمت: تا ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۶ در دفتر شرکت ران یا واحد آرازگل زمان و مکان بازگشایی پاکت‌ها ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۶ در دفتر شرکت ران یا واحد آرازگل میزان سپرده شرکت در مزایده: بشرح جدول ذیل به ازای هر اراضی بصورت یکی از روشهای قید شده در فرم شرایط می‌باشد.

نام واحد	سطح - هکتار	نشانی	مدت اجاره (ماه)	نرخ پایه کمیسیون برای هر هکتار (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
شیر	۶۵۰	شهر گنبد، محدوده روستای بیشک تپه، واحد برداران مقیمی	۹	۲۱,۰۰۰,۰۰۰	۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰
نورجان و عاشور	۳۵۳	شهر گنبد، روستای دیگچه- واحد نورجان عاشور	۹	۶۲,۰۰۰,۰۰۰	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰

* برای کسب اطلاعات بیشتر و بازدید از اراضی با شماره تلفن‌های ۸۸۴۳۶۹۷ داخلی ۱۱۴ واحد بازرگانی و شماره همراه ۰۹۱۱۲۷۶۴۸۴۴ آقای مهندس آقچلی تماس حاصل نمایید.

بیتو بیسیم

هروای پاک

بخوانیم زندگی

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰۳/م/۲۲

نام شرکت مناقصه گذار: بانک شهر

موضوع مناقصه: مناقصه عمومی تهیه نرم افزار یکپارچه مانیتورینگ

زمان آغاز و پایان مهلت و محل دریافت اسناد: از زمان چاپ آگهی (چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۴) تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۱ (ساعت ۱۶:۰۰)

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

مهلت تحویل پیشنهاد: حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۷ به نشانی ذکر شده تحویل و رسید دریافت نمائید.

* هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

* مدارک دریافتی به‌عنوان پیشینه‌نزد بانک شهر باقی می‌ماند.

تلفن: ۸۳۳۶۴۰۰ - اطلاعات عمومی داخلی ۴۳۷۰

آگهی مناقصه عمومی شماره ۹۳-۱۴۰۳/۹۲

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله ارکلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	عملیات تکمیل فاز ۲ مجموعه آبی پروژه ورزشی شهید نوکلی (نوبت چهارم)	۷۳۵,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰	۲۲/۱۰۰,۰۰۰/۰۰۰	شرکت‌کنندگان باید دارای صلاحیت پایه حداقل ۴ تخصص ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور، کارت پیمانکاری، معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت شرکت در مناقصه باشند.	۱۲ ماهه
۲	عملیات احداث مخازن بتنی بوستان های شهید اوبنی و شهید قنبرزاده	۲۶۸,۷۴۵,۹۰۷/۰۹۲	۸/۱۰۰,۰۰۰/۰۰۰	شرکت‌کنندگان باید دارای صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص ساختمان یا مهندسی آب از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت شرکت در مناقصه باشند.	۱۲ ماهه

- ۱- به قراردادهای منعقد شده پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
- ۲- به اطلاع می‌رساند " اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد. "
- ۳- شرکت‌کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۱۰۰۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می‌باشند.
- ۴- از پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه‌ها دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادهای واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۸۸۴۶۹۰۶). بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط خوردگی در پاکت "ب" به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادها و تشخیص برنده مناقصه‌ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد یا متقاضیان برای شهرداری منطقه هفت تهران ایجاد نمی‌کند و مهلت ارائه اسناد و دریافت پاکت‌ها روز از تاریخ انتشار آگهی مناقصه‌ها می‌باشد. بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک مناقصه و قوانین و مقررات شهرداری تهران و آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک مناقصه‌ها را پس از مهر و امضا به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت‌های "الف" و "ب" دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.
- ۵- پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷