روند افزایشی بیماری‌های اسکلتی و عضلانی

علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی: بیماری‌های اسکلتی و عضلانی در حال افزایش هستند و به بروز مشکلات عضلانی اسکلتی ختم می‌شوند. اینگونه تروماهای مزمن به‌دلیل مشکلات شغلی، بسیار دیده می‌شود و حتی پزشکان هم در زمره گروه‌های پرخطر در حوزه فرسایش شغلی هستند.

ممنوعیت استفاده از مخدرها در محصولات بهداشتی و آرایشی

مهدی انصاری، مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو: هیچ ماده مخدری برای مصرف در فرآورده‌های آرایشی، بهداشتی و غذایی مجاز نیست و اگر این محصولات خاصیت درمانی داشته باشند، باید در دسته داروها قرار بگیرند و مصرف آنها تنها با نسخه پزشک ممکن است و در مراکز مشخصی عرضه می‌شوند.

عدد خبر

۲ درصد

میزان شیوع اضافه وزن در کودکان زیر ۵سال ایرانی است. صابر جباری، رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت با اعلام این آمار گفته «نتایج گزارش وضعیت اختلالات کودکان بیانگر این است که شیوع لاغری و کم‌وزنی به‌ترتیب ۱۰ و ۵ درصد و شیوع چاقی هم در کودکان کمتر از ۵ سال، حدود ۰/۸ درصد است.»

۴/۵ درصد

کودکان زیر ۵سال دچار کوتاهی قد هستند و براساس اعلام وزارت بهداشت، لاغری، کم‌وزنی، چاقی، اضافه‌وزن و کوتاه‌قدی شایع‌ترین اختلالات کودکان زیر ۵سال ایرانی هستند که عمده این اختلالات ریشه در سوءتغذیه دارد. در کنار سوء تغذیه؛ دو مؤلفه فقر غذایی و بدخوری غذایی هم در این امر دخیل است.

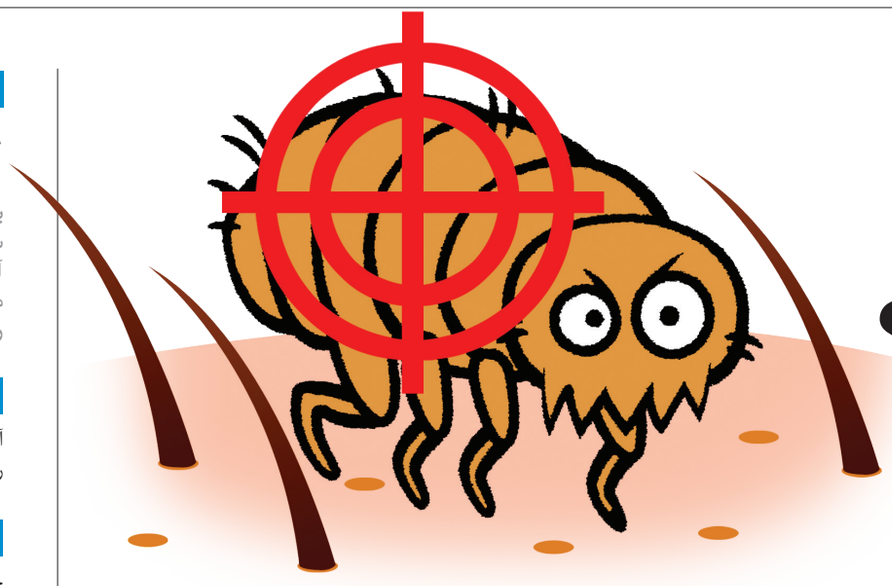
نکته روز

فواید شگفت‌انگیز آب پرتقال

آب پرتقال تازه یکی از بهترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید به وعده غذایی صبحگاهی خود اضافه کنید. این نوشیدنی سرشار از ویتامین‌ها و مواد مفید برای سلامت بدن است. البته مصرف این نوشیدنی با شکر یا شیرین کننده‌های مصنوعی می‌تواند خطر بیماری قلبی و سکته را افزایش دهد؛ به همین دلیل نوع صنعتی آن را خریداری نکنید. بخشی از فواید شگفت‌انگیز آب پرتقال تقویت سیستم ایمنی و بهبود سلامت قلب است. آب پرتقال همچنین می‌تواند بخشی از آب بدن را تأمین کند؛ چون ۸۸درصد آب دارد. این نوشیدنی سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است که استرس را کاهش می‌دهد و منبع سریع انرژی به شمار می‌رود. البته افراد مبتلا به دیابت باید خوردن میوه را به آب پرتقال ترجیح دهند. نوشیدن آب پرتقال شیرین می‌تواند باعث افزایش قابل توجه سطح قند خون در آنها شود. این نوشیدنی را تازه بخورید؛ چون نگهداری طولانی مدتش منجر به از دست دادن مواد مغذی می‌شود.

چطور گرفتار شپش‌ها نشویم؟

بچه‌ها حتی با وجود اینکه بهداشت را رعایت می‌کنند، شپش می‌گیرند



گزارش **پروانه بندپی** روزنامه‌نگار

با شروع فصل مدارس و مهدکودک‌ها، سروکله یک مشکل نگران کننده هم بیشتر پیدا می‌شود و آن شپش سر است؛ موجودات ریز و سخت‌جانی که لابه‌لای موها تخم‌گذاری و زندگی می‌کنند. خوب است بدانید شپش‌های ماده حدود یک‌ماه عمر می‌کنند و روزانه ۷ تا ۱۰تخم می‌گذارند. تخم‌ها به ریشه موها می‌چسبند و همزمان که موها بلند می‌شوند، آنها هم به سمت پایین می‌آیند. اگر شما هم بچه مدرسه‌ای دارید و نگران شپش‌ها هستید، این مطلب را از دست ندهید تا نکته‌هایی در این‌باره بیاموزید.

برای مبارزه با شپش‌ها چه باید کرد؟

- از شامپوهای ضدشپش استفاده کنید
- بعد از حمام با شانه خیلی ریز موها را شانه کنید
- باید لباس‌ها، ملحفه‌ها و وسایل شخصی مبتلا با آب داغ شسته شود
- وسایل غیرقابل شست‌وشوی مبتلا را در داخل پلاستیک بگذارید
- چک دوره‌ای اعضای خانواده
- درصورت عدم درمان حتما به پزشک مراجعه کنید

حقایقی درباره شپش‌ها

۱ شپش مخصوص کودکان نیست؛ اما شیوع آن در کودکان به‌دلیل تماس‌های نزدیک‌تری که با هم دارند، بیشتر است.

۲ نه‌تنها کودکان و بزرگسالان، بلکه نوزادان و کودکان زیر ۲سال هم ممکن است دچار شپش شوند؛ هرچند شیوع آن در این گروه سنی کمتر از کودکان بزرگ‌تر است.

۳ شپش سر معمولاً از طریق تماس مستقیم بین افراد و از طریق تماس سر با سر سرایت می‌کند و بیشتر در مکان‌هایی که افراد نزدیک هم هستند - مانند مدارس و مهدکودک‌ها - شایع است.

۴ این حشرات کوچک نمی‌توانند بپرند یا پرواز کنند، اما می‌توانند از موها به وسایل شخصی مانند شانه، کلاه، لباس یا حوله منتقل شوند؛ بنابراین استفاده مشترک از وسایل شخصی، ریسک انتقال شپش را افزایش می‌دهد.

۵ شپش قادر به بقا در محیط بیرون از بدن انسان نیست و بدون میزبانی مانند انسان خیلی زود – در مدت ۴۸ ساعت - می‌میرد.

۶ شپش‌ها انگل‌های کوچکی هستند که از هزاران سال پیش با انسان‌ها همراه بوده‌اند و قدمت آنها به میلیون‌ها سال پیش برمی‌گردد. در واقع شپش‌ها از طریق تغییرات تکاملی، خود را به بدن میزبان‌هایشان (انسان‌ها) سازگار کرده‌اند.

۷ بهداشت فردی در دور ماندن از شپش مهم است؛ اما شپش در هر سطح اجتماعی‌ای می‌تواند شیوع پیدا کند و دلیل آن هم تماس نزدیک بچه‌ها در مهدکودک‌ها و مدارس، استفاده از وسایل مشترک مثل کلاه، شانه و حوله و جمعیت بالاست.

۸ نیاز نیست کودکی که دچار شپش شده به مدرسه نرود و از حضور در کلاس غیبت کند یا از سایر کودکان جدا شود. فقط کافی است به مدرسه یا مهد کودک اطلاع داده شود.

سلامت و تغذیه **آرش نهاوندی**؛ روزنامه‌نگار

۷گیاه و ادویه برای کاهش قند خون

برخی گیاهان و ادویه‌ها هستند که می‌توانند در مدیریت سطوح بالای قند خون اثر بگذارند. این محصولات در اغلب آشپزخانه‌ها وجود دارد و با افزوده شدن به رژیم غذایی روزانه، می‌توانند به تنظیم بهتر انسولین کمک کنند. بخشی از آنها را در ادامه بخوانید.

۱ دارچین
این ادویه ساده را می‌توان به شکل پودر شده به‌همراه آب‌جوش یا چای گیاهی در زمان صبحانه خورد یا یک چوب دارچین را به وعده‌های غذایی شامل جودوسر، سوپ‌ها و اسموتی‌ها اضافه کرد.

۲ زردچوبه
این ادویه دارای خواص ضدالتهابی قوی است و امکان دارد حساسیت به انسولین را بهبود بخشد. زردچوبه را می‌توان به سوپ یا حتی شیر طلایی برای نوشیدن اضافه کرد.

۳ زنجبیل
برای افزایش خاصیت زنجبیل بهتر است آن را به‌صورت ناشتا مصرف کنید. البته می‌توانید زنجبیل تازه را در سیب زمینی سرخ‌کرده و سالاد رنده کنید، یا آن را همراه با چای برای صرف یک نوشیدنی آرام‌بخش دم کنید.

۴ سیر
سیر را می‌توانید در سیب زمینی سرخ کرده، سبزیجات برشته یا سوپ و آش خرد کنید یا در سس‌های سالاد بریزید تا مزه آن بیشتر شود.

۵ سیاه‌دانه
دانه‌های سیاه را روی سالاد یا ماست بپاشید، یا آن را در پخت نان خانگی اضافه کنید تا طعمی بی‌نظیر داشته باشد.

۶ شنبلیله
دانه‌های شنبلیله سرشار از فیبر محلول هستند که به کاهش سطح قند خون کمک می‌کنند. دانه‌ها را یک شب خیس و به اسموتی‌ها یا ماست اضافه کنید.

۷ فلفل کاین
این فلفل حاوی کپسایسین است که ممکن است به بهبود کنترل قند خون کمک کند. کاین را می‌توانید به سوپ‌ها و خورش‌ها اضافه کنید تا یک غذای تند بخورید یا روی سبزیجات برشته بپاشید تا گرمای آن بیشتر شود.

گمشده

عکس متعلق است به آقای **سیدحسن نورحسینی** ۶۶ ساله، مبتلا به آلزایمر پدر شهید مهدی نورحسینی که از بهمن‌ماه ۱۴۰۲ از منزل حوالی یافت‌آباد خارج شده و تاکنون مراجعت ننموده است.

کسانی که از نامبرده اطلاع دارند خواهشمند است با شماره تلفن‌های زیر تماس حاصل نمایند.

۰۹۱۹-۸۶۶۴۹۹۰ ۰۹۳۵-۷۹۹۹۲۱۷

آگهی مناقصه عمومی (تجدید شده)

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر
GOL GOHAR MINING & INDUSTRIAL COMPANY

شماره ۱۴۰۳/۲۸/ع و اصلاحیه اسناد

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر (سهامی عام) در نظر دارد « **ارائه خدمات صندوق درمان شامل ثبت، ارزیابی و بایگانی اسناد درمانی و غیره** » را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. لذا کلیه متقاضیان می‌توانند جهت **اخذ اسناد اصلاح شده مناقصه** به وب سایت این شرکت به نشانی WWW.GEG.IR مراجعه و اسناد مذکور را از بخش مناقصه و مزایده دانلود نمایند. آخرین مهلت تحویل پاکات ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ در محل دفترکمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران می باشد. شایان ذکر است فرمت ضمانت نامه های مورد تهیه می بایست عیناً مطابق با فرمت ارائه شده در اسناد مناقصه باشد. شرکت معدنی و صنعتی گل گهر در قبول یا رد هر یک از پیشنهادات بدون نیاز به ذکر دلیل و بدون جبران خسارت مختار می‌باشد.

کمیسیون معاملات شرکت معدنی و صنعتی گل گهر

تمدید مناقصه عمومی

شرکت ساختمانی آ.س.پ

شرکت آ . س . پ (سهامی عام) در نظر دارد از طریق مناقصه عمومی نسبت به **تامین حدود ۱۰ هزار متر مربع انواع کاشی و سرامیک از محصولات شرکت کاشی الوند برای پروژه مشهد خود، از طریق خرید نقدی و تهاتری با ملک تجاری واقع در منطقه کوهسنگی (مشهد)** اقدام نماید. بدین منظور از شرکتهای واجد شرایط دعوت می‌شود نسبت به ثبت‌نام در سایت **Vendor.Asp-co.ir** و دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند. تاریخ خرید اسناد از مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۷ لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۱۴ بوده و مناقصه‌گران تا ساعت ۱۵ روز سه‌شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ می‌توانند پیشنهادات فنی و بازرگانی خود را به آدرس فوق‌الذکر تحویل نمایند. هزینه خرید اسناد سه میلیون ریال و هزینه نشر آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود. متقاضیان در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره ۸۸۸۸۶۸۸۱ تماس حاصل نمایند.

مفقودی

کارت اتومبیل **کیا کادنزا** مدل ۲۰۱۳
رنگ سفید صدفی - متالیک
به شماره پلاک۶۸۲ ب ۷۵ ایران ۶۰
به شماره شاسی KNALN414BD5095607 و شماره موتور G6DCCS832486 متعلق به مسعود جهانتاب
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی
یک مرحله‌ای شرکت سرمایه‌گذاری شهر
فراخوان خرید میلگرد فولادی مورد نیاز واحدهای شهرداری تهران

شرکت سرمایه گذاری شهر

شرکت سرمایه گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران در نظر دارد خرید میلگرد فولادی مورد نیاز واحدهای شهرداری تهران به شماره ۲۰۰۳۱۰۱۵۷۸۰۰۰۵۸ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی:
- **تاریخ انتشار فراخوان:** ۱۴۰۳/۰۸/۰۶
- **مهلت دریافت اسناد فراخوان:** ۱۴۰۳/۰۸/۰۹ ساعت ۱۹:۰۰ عصر
- **مهلت ارسال پیشنهادات:** ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ ساعت ۱۹:۰۰ عصر
- **زمان بازگشایی پاکت ها:** ۱۴۰۳/۰۸/۲۲ ساعت ۱۴:۰۰ بعدازظهر

اطلاعات تماس و آدرس شرکت سرمایه گذاری شهر : تهران - خیابان حضرت ولی عصر (عج) - بالاتر از خیابان زرتشت - کوچه میرهادی - پلاک ۷ - تلفن ۴۲۷۱۶۰۰۰

شرکت سرمایه‌گذاری شهر

نوبت اول

آگهی مزایده عمومی

شرکت برج میلاد تهران (وابسته به شهرداری تهران- بهره بردار مجموعه برج میلاد تهران) در نظر دارد بهره برداری موقت از فضایی جهت احداث و راه اندازی ادونچر پارک (پارک هیجانی) را از طریق مزایده واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در این مزایده دعوت به عمل می آید.

شرایط مزایده : الف) مدت بهره برداری: هفت سال **ب) شرایط متقاضی:** ۱ - حسن شهرت و تجربیات و سوابق مرتبط قابل قبول (ارائه حداقل سه فقره از آخرین قراردادهای مرتبط با موضوع مورد مزایده) ۲-ارائه مستندات مبنی بر توان مالی مناسب ۳- دارا بودن و اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح **ج) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** بزرگراه شیخ فضل اله نوری ، ورودی همت شرق ، کنار گذر اختصاصی برج میلاد تهران، جنب سایت نمایشگاهی،ساختمان اداری ، طبقه همکف ، اداره حقوقی و امور قراردادها - تلفن ۸۵۸۵ **د) شماره حساب خرید اسناد:** پرداخت مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۰۰۰۰۰۰ بانک شهر شعبه گیشا بنام شرکت برج میلاد تهران **ه) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت درمزایده :** واریز مبلغ ۷،۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب سپرده شماره ۷۰۰۲۳۰۸۴۰۴ بانك شهر شعبه پاکنژاد ،کد ۲۴۰ به نام شرکت برج میلاد تهران و یا ضمانتنامه معتبر بانکی معادل مبلغ مذکور **و) مهلت ارائه اسناد:** ده روز از تاریخ نشرآگهی نوبت دوم ، بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شرکت برج میلاد تهران در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختاراست ضمناً مشروح شرایط مزایده در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ ، با قید کلمه (قبول است) امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند و همچنین هزینه هر دو آگهی و کارشناس رسمی دادگستری به عهده برنده مزایده می باشد. **ز)** کلیه متقاضیان شرکت در مزایده می بایست 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.

شرکت برج میلاد تهران

نوبت اول

آگهی فراخوان شناسایی و ارزیابی انتخاب مناقصه‌گران

شرکت برج میلاد تهران (بهره بردار مجموعه برج میلاد- وابسته به شهرداری تهران) در نظر دارد پروژه نوسازی سالن های چند منظوره مرکز همایش‌های بین‌المللی مجموعه برج میلاد تهران را از طریق این فراخوان و بر اساس معیارهای اعلام شده به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دارای سابقه به منظور ارائه سوابق و مدارک مربوطه جهت شرکت در این فراخوان دعوت به عمل می آید.

الف) مدارک مورد نیاز:۱- ارائه مستندات و مدارک مربوط به شخص حقیقی / حقوقی (تصویر اساسنامه- روزنامه رسمی با آخرین تغییرات- تصویر شناسنامه و کارت ملی اعضای هیئت مدیره / تصویر کارت ملی و کلیه صفحات شناسنامه) **۲-** داشتن حداقل ۴ فقره سابقه کاری مرتبط **۳-** ارائه مستندات مبنی بر داشتن توان مالی مناسب (ارائه گردش شش ماهه آخر (حساب بانکی) ممهور به مهر بانک) مطبوع اشخاص حقیقی و حقوقی **۴-** ارائه ۴ فقره رضایت نامه از کارفرمایان قبلی **۵-** ارائه مستندات مبنی بر توان تجهیزاتی **ب) مبلغ واریزی جهت شرکت در فرآیند ارزیابی:** واریز مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۰۰۰۰۰۰ نزد بانک شهر شعبه گیشا به نام شرکت برج میلاد تهران.

- شرکت برج میلاد تهران در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
- هزینه انتشار آگهی فراخوان به عهده منتخب نهایی می باشد.
- بازدید از فضای مذکور همه روزه به جز ایام تعطیل با هماهنگی اداره حقوقی و امور قراردادها امکانپذیر می باشد.

ج) مهلت و محل ارائه اسناد : متقاضیان می توانند حداکثر ظرف مدت ۴ روز کاری از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم با به همراه داشتن معرفی نامه جهت دریافت اسناد به نشانی تهران، بزرگراه شیخ فضل‌الله نوری، خروجی شهید همت شرق، کنارگذر اختصاصی برج میلاد، جنب سایت نمایشگاهی، ساختمان اداری، طبقه همکف، اداره حقوقی و امور قراردادها مراجعه فرمایند. مناقصه گران می بایست پس از دریافت و تکمیل اسناد ارزیابی، مدارک درخواستی را حداکثر ظرف مدت ۱۴ روز پس از آخرین روز توزیع، به نشانی فوق الذکر با دریافت رسید تحویل نمایند. لازم به ذکر است پس از بررسی مدارک و مستندات ارسالی، از متقاضیان واجد شرایط جهت خرید اسناد مناقصه دعوت بعمل خواهد آمد.

کلیه متقاضیان شرکت در فراخوان می بایست 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.

شرکت برج میلاد تهران

نوبت اول

آگهی تجدید مناقصه عمومی دو مرحله ای

شرکت برج میلاد تهران (وابسته به شهرداری تهران- بهره بردار مجموعه برج میلاد تهران) در نظر دارد راهبری، نگهداشت ابنیه، محوطه و تاسیسات عمومی برق و مکانیك مجموعه برج میلاد تهران را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای واگذار نماید.بدین وسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

الف)دستگاه مناقصه گزار: شرکت برج میلاد تهران به نمایندگی از شهرداری تهران **ب) مدت قرارداد:** ۱۲ ماه شمسی **ج) تخصص و پایه مورد نیاز :** ۱-دارا بودن گواهینامه رتبه بندی دارای اعتبار پایه ۳ تاسیسات و تجهیزات و ۳ ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور الزامی می باشد. ۲ - ارائه گواهی صلاحیت پیمانکاری از شهرداری تهران **د) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** بزرگراه شیخ فضل اله نوری ، ورودی همت شرق ، کنار گذر اختصاصی برج میلاد تهران، جنب سایت نمایشگاهی ، ساختمان اداری، طبقه همکف، اداره حقوقی و امور قراردادها - تلفن ۸۵۸۵ **ه) شماره حساب خرید اسناد:** پرداخت مبلغ ۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۰۰۰۰۰۰ بانک شهر شعبه گیشا بنام شرکت برج میلاد تهران **و) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه :** واریز مبلغ ۲۲،۳۶۴،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب سپرده شماره ۷۰۰۲۳۰۸۴۰۴ بانك شهر شعبه پاکنژاد ،کد ۲۴۰ به نام شرکت برج میلاد تهران و یا ضمانتنامه معتبر بانکی معادل مبلغ مذکور **ز) مهلت ارائه اسناد:** تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۹ ، بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شرکت برج میلاد تهران در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختاراست ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید اسناد را پس از اخذ ، با قید کلمه (قبول است) امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند. همچنین هزینه هر نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

ح)کلیه متقاضیان شرکت در مناقصه می بایست در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.

شرکت برج میلاد تهران