آزمایش‌های محرمانه ایدز

به‌گفته لادن عباسیان، رئیس مرکز تحقیقات ایدز «اگر افرادی به هر علت رفتار پر خطر داشته‌اند می‌توانند محرمانه مراجعه کنند و آزمایش دهند و مشاوره بگیرند.» او همچنین تأکید کرد که حس ترس از بیماری در بیماران ایدز به‌دلیل عدم آگاهی مردم است.

خبرهایی که نمی‌بینید

آمار دقیقی از مواد غذایی قاچاق نداریم

سالانه مواد غذایی مختلفی در قالب قاچاق در بازار توزیع می‌شود و به فروش می‌رسد که ردیابی‌شان دشوار است. به‌گفته عبدالعظیم بهفر، مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو «ماهیت پنهان این مواد، آمار دقیق از آنها را غیرممکن می‌کند، اما نظارت سازمان غذا و دارو به‌طور مستمر در حال انجام است.»

عدد خبر

۲۵ درصد

مرگ‌های ناشی از سرطان در کشورهای توسعه نیافته و در حال توسعه افزایش پیدا کرده است. در ۵سال گذشته، نرخ بروز سرطان در کشورهای پیشرفته، افزایش قابل توجهی یافته، ولی میزان مرگ‌ومیر کم شده که نشانه‌ای از عملکرد موفق سیستم‌های تشخیصی و اقدامات بموقع پزشکی است.

۱۲/۵ درصد

شاهد رشد سرطان در کشورهای غیرپیشرفته و در حال توسعه بوده‌ایم که این، جدا از افزایش مرگ‌های ناشی از سرطان در این مناطق است. این افزایش به‌دلیل نبود زیرساخت‌های مناسب و تشخیص بموقع اتفاق افتاده است؛ به واقع یکی از راه‌های کاهش مرگ‌ها در این کشورها، تشخیص سریع و دقیق سرطان است.

تغذیه

چقدر میوه؟ چقدر سبزی؟

برای خیلی‌ها سؤال است که ما روزانه چقدر باید میوه و سبزی بخوریم. مسئله اصلی اینجاست که مصرف این خوراکی‌ها، در نهایت باید منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن شود؛ امری که در پاییز و زمستان که آمار بیماری‌های ویروسی بیشتر می‌شود، بسیار مهم است. در واقع ما باید از این میوه‌ها ویتامین‌های A، C، روی و سلنیم دریافت کنیم که بیشتر در مرکبات و سبزی‌های برگ زرد، نارنجی و قرمز وجود دارند. انواع خشکبار و آجیل‌ها هم می‌توانند منبع خوبی از سلنیم و روی باشند.

متخصصان غالباً توصیه می‌کنند که روزانه باید ۳واحد میوه مصرف کنیم که مثلاً می‌تواند ترکیبی از یک عدد سیب و یک عدد پرتقال و ۲عدد نارنگی باشد. توصیه برای سبزی هم ۴واحد است که شامل ۲۰۰گرم به‌صورت خام و پخته باشد. سبزی‌های زرد، نارنجی و قرمز منبع خوب بتاکاروتن هستند و سبزی‌های سبز رنگ نیز منبع عالی اسید فولیک.

زن‌ها غذا را بیشتر می‌فهمند

آیا زنان و مردان، نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی دارند؟

نیاز بیشتر مرد به کالری

کالری مورد نیاز شما با توجه به جنسیت متفاوت است. یک مرد نسبت به یک زن به کالری بیشتری نیاز دارد، حتی اگر این دو از نظر قد و وزن یکسان باشند. مردان توده عضلانی بیشتری دارند و ممکن است تا ۴۰۰کالری در روز بیشتر از زنان هم‌قد و هیکل خود بسوزانند.

جنسیت و نیازهای اساسی تغذیه

غذاها حاوی درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها هستند. درشت‌مغذی‌ها پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌ها هستند. برای حفظ و ارتقای سلامت، باید درشت‌مغذی‌ها را به نسبت مناسب مصرف کنید. این نسبت‌ها براساس جنسیت متفاوت نیست. البته نیازهای تغذیه‌ای می‌تواند در جنسیت متفاوت باشد. عوامل مؤثر بر این نیازها عبارتند از:

- ساختار ژنتیک
- ترکیب بدن
- هورمون‌ها
- بیماری مزمن
- داروهای مصرف شده

زنان تغذیه سالم‌تری دارند؟

مطالعات دیگر نشان می‌دهد که زنان بیشتر در مورد تغذیه می‌دانند و اغلب رژیم‌های غذایی سالم‌تری نسبت به مردان دارند. محققان عادات سالم جوانان را در ۲۳کشور مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که زنان بیشتر احتمال دارد در ۴نوع رفتار غذایی سالم شرکت کنند؛ مثل اجتناب از خوردن غذای پرچرب و خوردن زیاد میوه و محدود کردن مصرف نمک و....

ریز مغذی‌ها برای زنان

گاهی اوقات زنان به‌دلیل عملکرد تولید مثلی خود به ریزمغذی بیشتری نیاز دارند. زنان به موارد بیشتری از این ریزمغذی‌ها نیاز دارند:

- **آهن:** زنان در طول دوران بارداری خود بیش از دو برابر مردان به آهن نیاز دارند. بعد از ۵۰سالگی نیاز آنها به آهن برابر با مردان است.
- **کلسیم:** هدف تغذیه روزانه زنان برای کلسیم در ۵۱سالگی افزایش می‌یابد. آنها برای حفظ سلامت استخوان‌های خود پس از یائسگی به دریافت کلسیم بیشتری نیاز دارند.

گزارش
آرش نهاوندی
روزنامه نگار

کمتر اتفاق می‌افتد به تفاوت‌های تغذیه‌ای میان زنان و مردان دقت کنیم به‌دلیل اینکه اصول تغذیه خوب برای مردان و زنان یکسان است، اما نیازهای آنها به برخی مواد مغذی متفاوت است. همچنین، نیازهای تغذیه‌ای زنان در طول دوران بارداری تغییر می‌کند. از آنجا که هورمون‌های مردانه پایدارتر هستند، محققان مطالعاتی پیرامون تغذیه آنها انجام می‌دهند و به تغذیه زنان می‌پردازند. به گزارش مدیسین نت، با این حال نیاز به مطالعه بیشتر درباره سلامت تغذیه براساس جنسیت احساس می‌شود. در نهایت اینکه، نیازهای غذایی زنان و مردان تفاوت‌هایی با هم می‌تواند داشته باشد. با هم نکته‌هایی را در این زمینه مرور می‌کنیم.

زنان سالم‌تر از مردان هستند؟

مطالعات نشان می‌دهد که مردان و زنان در ترجیحات غذایی متفاوت هستند که می‌تواند بر تغذیه آنها تأثیر بگذارد.

- **انتخاب‌های غذایی:** یک مطالعه روی بزرگسالان جوان نشان داد که زنان بیشتر غلات کامل و غلات و سبزیجات پخته مصرف می‌کنند. آنها تخم‌مرغ کمتر و گوشت و گوشت فرآوری شده کمتر می‌خورند.
- **مصرف گوشت:** مطالعه دیگری نشان داد که مردان بیشتر از زنان گوشت می‌خورند و گوشت را بیشتر دوست دارند.
- **رژیم‌های گیاهی:** یک مطالعه دانشگاهی نشان داد که زنان نسبت به مردان بیشتر از یک رژیم غذایی گیاهی استقبال می‌کنند.

جنسیت و ریزمغذی‌های مردان

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) اهداف تغذیه‌ای روزانه را برای ریزمغذی‌ها تعیین کرده است. از آنجا که مردان برای رفع نیازهای اولیه خود باید کالری بیشتری نسبت به زنان دریافت کنند، برخی از نیازهای ریزمغذی آنها بیشتر است. آنها نیاز بیشتری دارند به منیزیم، پتاسیم، روی، ویتامین A، ویتامین C، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، کولین، ویتامین K، ویتامین B-6 (بعد از ۷۰سالگی).

نیاز مردان و زنان به این موارد یکسان است: فسفر، سدیم، ویتامین E، ویتامین D، ویتامین B-12 و فولات.

نکته روز

خام یا پخته؟

تحقیقات ثابت کرده بسته به مواد مغذی و مواد غذایی نمی‌توان با قاطعیت درباره بهتر بودن غذای خام یا پخته صحبت کرد. براساس آنچه در مقاله‌ای علمی در نشریه آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شده برای به حداکثر رساندن دریافت مواد مغذی و ارتقای سلامت، داشتن رژیم غذایی متعادل، یعنی مصرف توأمان غذای خام و پخته پیشنهاد می‌شود. در این مطلب برای درک بهتر این قضیه از ۳ سبزی استفاده کرده‌ایم.

۱ گوجه‌فرنگی

حرارت دادن گوجه‌فرنگی به‌طور قابل توجهی در دسترس بودن لیکوپن در این سبزی را افزایش می‌دهد. در مجله «کشاورزی و شیمی مواد غذایی» گزارش شده که پختن گوجه‌فرنگی در دمای ۸۸درجه سانتی‌گراد به‌مدت ۳۰دقیقه سطح لیکوپن آن را تا بالای ۳۰درصد افزایش می‌دهد. اگرچه ویتامین C اندکی کاهش می‌یابد، اما با در نظر گرفتن افزایش دسترسی به لیکوپن کاهش ویتامین C ناچیز است و گوجه‌فرنگی پخته را به منابع استثنایی آنتی‌اکسیدان تبدیل می‌کند. گوجه‌فرنگی پخته دارای مقادیر بیشتری لیکوپن است که آنتی‌اکسیدان بیشتری نیز دارد.

۲ اسفناج

در زمان پخته شدن اسفناج، مقدار زیادی از اگزالات آن از بین می‌رود که به نوبه خود باعث می‌شود مواد معدنی مانند آهن و کلسیم راحت‌تر جذب شود. مقدار بیشتری از بتاکاروتن آن از طریق پخت‌وپز آزاد و بخش بیشتری از فولات حفظ می‌شود. محتوای ویتامین C با دمای بالا تا حدی از بین می‌رود. به‌طور کلی، شکل پخته اسفناج جاذب مواد معدنی و بتاکاروتن بیشتری است. بخارپز کردن یا تفت دادن بهترین وجه برای جذب مواد معدنی است.

۳ هویج

هویج سرشار از بتاکاروتن و حاوی کاروتنوئید تبدیل‌شده در بدن به ویتامین A است. این امر باعث حفظ سلامت چشم و عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. علاوه بر این، هویج حاوی فیبر و آنتی‌اکسیدان است. پختن هویج دیواره‌های سلولی را می‌شکند و دسترسی به بتاکاروتن را افزایش می‌دهد. براساس مقاله انتشاریافته در مجله «کشاورزی و شیمی مواد غذایی»، هویج آب‌پز یا بخارپزشده نسبت به هویج خام بتاکاروتن بیشتری جذب می‌کند، فیبر این سبزی تا حد زیادی دست‌نخورده باقی می‌ماند و بیشتر مواد مغذی آن با روش‌های پخت ملایم حفظ می‌شود. هویج آب‌پز برای افزایش جذب بتاکاروتن بهتر است؛ هرچند هویج کمتر پخته سایر مواد مغذی را بهتر حفظ می‌کند.

آگهی مناقصه عمومی شماره : ۳۵-۴۰۳

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد
« **تهیه و تامین اقلام گیاهی مورد نیاز سازمان**» را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.
بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

۱) محل اجرای پروژه : مناطق ۲۲گانه شهر تهران
۲) مدت اجرای کار: سه ماه
۳) مبلغ برآورد اولیه پروژه بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده: هشتصد و نود و دو میلیارد (۸۹۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال می‌باشد.
۴) شرایط متقاضی : دارا بودن سابقه کار مشابه، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران بهمراه اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه الزامی می باشد.
۵) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :
متقاضیان می‌بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۳۱۰۳۷۷۸۰۰۰۰۷۶ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
۶) متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط مناقصه، نسبت به تکمیل و مهر و امضاء اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری اسناد مناقصه در سایت مذکور اقدام نمایند..
۷) سپرده شرکت در مناقصه : ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی (با اعتبار حداقل سه ماهه) یا واریز وجه نقد به مبلغ چهل و چهار میلیارد و ششصد میلیون (۴۴/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین- الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
۸) قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده مناقصه می باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
http://parks.tehran.ir

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول)

قرارگاه سازندگی خاتم الانبیاء(ص)- مؤسسه نوین ابنیه، مناقصه‌ای به شرح زیر برگزار می‌نماید:
موضوع مناقصه: عملیات ساخت ژئووال ژئوگریدی (بلوک بتنی خاک مسلح) واقع در شهر جدید پردیس، مطابق مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه مربوط به پروژه توسعه زیرساخت شهر جدید پردیس
محل انجام کار: استان تهران- شهر جدید پردیس
مدت فعالیت: ۳ماه شمسی از زمان امضای انعقاد قرارداد.
شرایط شرکت کنندگان: داشتن سوابق مرتبط با موضوع مناقصه.
مهلت، نحوه و محل دریافت اسناد: متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۸ با در دست داشتن کارت ملی، معرفی نامه معتبر و اسناد مثبته در خصوص احراز صلاحیت شرکت در مناقصه، به آدرس تهران، شهر جدید پردیس، میدان امام خمینی (ره)، بلوار شهید صیاد شیرازی، بین فاز ۵ و ۹، کارگاه شهید سلیمانی ۱ (موسسه نوین ابنیه)، واحد امور پیمان ها و مناقصات مراجعه نمایند و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۹۸۰۰۱۹۲۸ مهندس علمداری تماس حاصل نمایید.
مبلغ ضمانت نامه شرکت در مناقصه: ۴،۲۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (چهار میلیارد و دویست و پنجاه میلیون ریال) که می‌بایست به صورت ضمانت نامه بانکی یا رسید پرداخت نقدی یا رسید کسر از مطالبات (برای متقاضیان دارای سابقه همکاری با قرارگاه) تهیه و ارائه گردد.
مهلت و محل ارائه پیشنهادات: تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۹ و در محل دریافت اسناد.
سایر شرایط: مناقصه گزار در رد هر یک یا تمام پیشنهادات مختار است. پرداخت هزینه آگهی های فراخوان مناقصه بر عهده برنده مناقصه می باشد. به پیشنهادهای فاقد امضاء، مخدوش و پیشنهاداتی که پس از انقضاء مدت مقرر در فراخوان ارسال شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره : ۲-۲۶-۴۰۳

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد
« **احداث بوستان در اراضی ساصد واقع در منطقه ۱۳ شهرداری تهران**» را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.
بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در تجدید مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

۱) محل اجرای پروژه : محدوده منطقه ۱۳شهرداری تهران حد فاصل خیابانهای افسری آذر، شهید محوی، خیابان پیروزی و اتوبان امام علی (ع)
۲) مدت اجرای کار: شامل (۵ماه جهت عملیات احداث و ۱۲ ماه دوره تضمین)
۳) مبلغ برآورد اولیه پروژه براساس فهارس بها سال ۱۴۰۳ سازمان برنامه و بودجه کشور(بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده): چهارصد و هشتاد و یک میلیارد و دویست و پنجاه و دو میلیون و هشتصد و هشتاد و سه هزار و هشتصد و چهل و شش(۴۸۱/۲۵۲/۸۸۳/۸۴۶) ریال که بصورت نقد و غیر نقد می باشد.
۴) شرایط متقاضی : دارا بودن حداقل رتبه ۴ ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران بهمراه اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه الزامی می باشد.
۵) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :
متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد تجدید مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۳۱۰۳۷۷۸۰۰۰۰۷۸ به نشانی www.setadiran. ir مراجعه نمایند.
۶) متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط تجدید مناقصه، نسبت به تکمیل و مهر و امضاء اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری اسناد تجدید مناقصه در سامانه مذکور اقدام نمایند.
۷) سپرده شرکت در تجدید مناقصه : ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی (با اعتبار حداقل سه ماهه) یا واریز وجه نقد به مبلغ بیست و چهار میلیارد و شصت و سه میلیون (۲۴/۰۶۳/۰۰۰/۰۰۰) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین- الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
۸) قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد تجدید مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در تجدید مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است
بدیهی است شرکت در تجدید مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد تجدید مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده تجدید مناقصه می باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
http://parks.tehran.ir

آگهی مزایده شماره ۳۶/آ/۴۰۳

HEPCO

شرکت سمن خودرو کومش (متعلق به شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا) در نظر دارد فرآیند فروش تعداد ۲۸ دستگاه کامیونت فورلند سفید رنگ کابین ۱.۵ مدل ۱۳۹۵ خود را از طریق مزایده انجام نماید.

کامیونت ها فاقد کارت سوخت و سند می باشند

کامیونت ها بایستی حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز در محل شرکت فروشنده واقع در اراک توسط خریدار بارگیری گردد و هزینه حمل و بارگیری بر عهده خریدار می باشد.
اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۳/۰۸/۳۰) لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ جهت بازدید از اقلام، اخذ اسناد مزایده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت به آدرس: اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هپکو)، امور حقوقی و قراردادها مراجعه فرمایند. ضمنا جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگار ۳۳۶۹۰۹۳۵-۰۸۶ ارسال نموده یا با شماره همراه ۰۹۱۹۷۶۲۶۳۱۸ تماس حاصل فرمایند.
سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال می‌باشد و بایستی به شماره حساب IR۰۸۰۱۹۰۰۰۰۰۰۰۲۱۸۱۱۷۵۱۸۰۰۹ نزد بانک صادرات به نام شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن‌رسا (متعلق به هپکو) واریز گردد.

ضمنا ارائه ضمانت‌نامه بانکی و یا سفته بلامانع می‌باشد

در صورت استنکاف برنده از انجام معامله در زمان مقرر، سپرده ضبط خواهد شد.

شرکت در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است

بازدید از اقلام قبل از ارائه پاکت پیشنهاد قیمت برای شرکت کنندگان الزامی می باشد.
پیشنهاد قیمت باید برای تک تک کامیونت ها ارائه گردد و پیشنهاد قیمت کلی قابل قبول نمی باشد و بنابر صلاحدید شرکت مبنی بر فروش به صورت کلی یا تک به تک یک یا چند شرکت کننده برنده مزایده خواهند بود.

پیشنهادات فاقد سپرده دارای اعتبار نمی باشند

پیشنهادات مخدوش، مبهم و مغایر با شرایط و واصله پس از تاریخ مذکور فاقد اعتبار می باشند.
زمان گشایش پاکات حداکثر ظرف یک هفته و به صورت غیر حضوری می باشد.
ضمنا هزینه آگهی بر عهده برنده مزایده خواهد بود