

روانشناس و مشاور باید در حوزه بهداشت و روان کشور فعال باشند و این عدد اکنون ۶۵ هزار نفر است. براساس گفته علی فتحی آشتیانی، رئیس سازمان نظام روانشناسی مطابق استانداردها و متناسب با جمعیت کشور باید این تعداد از روانشناسان و مشاوران در این حوزه فعال باشند.

میلیارد تومان، میزان مطالبات داروخانه‌ها از بیمه‌ها برای ۴ ماه ابتدای امسال است. براساس اعلام هادی احمدی، عضو هیأت مدیره انجمن داروسازان ایران چک‌های برگشتی داروخانه‌ها افزایش پیدا کرده و حجم آنها در ۴ ماه ابتدای امسال به ۳ همت رسیده است. این مسئله باعث اختلال در زنجیره تأمین داروست و بیمه‌ها به یکی از علل بروز کمبود دارو در کشور بدل شده‌اند.

کاهش وزن با دارچین

اگر به قهوه صبحگاهی خود دارچین اضافه کنید، طعم آن دوچندان می‌شود. این ترکیب نه تنها هوشیارتان می‌کند، بلکه در طول روز شما را پرتازگی نگه می‌دارد. این در حالی است که دارچین در بهبود متابولیسم و کاهش وزن هم مفید است و قند خون و چربی را کاهش می‌دهد. به همین دلیل به آن چربی شکن هم می‌گویند. درباره خاصیت کاهش وزن دارچین مطالعاتی انجام شده و نشان داده مصرف ۱.۵ گرم دارچین در روز که به اندازه تقریباً نصف قاشق چای‌خوری است، دور کمر را ۱.۶۸ سانتی‌متر کاهش می‌دهد. البته توجه داشته باشید که دارچین ممکن است منجر به کاهش وزن طولانی‌مدت نشود. مصرف زیاد آن هم می‌تواند منجر به تحریک و زخم شدن دهان و لب‌ها شود. برخی از افراد نیز ممکن است به آن حساسیت داشته باشند. خوردن زیاد دارچین هم می‌تواند باعث مشکلات کبدی شود.

۴ بلای وسایل الکترونیکی برای چشم

نوید نیلفروشان، استاد چشم‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره آسیب‌های استفاده مفرط از وسایل الکترونیکی از جمله گوشی‌های موبایل و تلویزیون به چشم گفته این تجهیزات می‌توانند عامل خشکی چشم، نزدیک‌بینی (به‌ویژه گروه‌های سنی پایین)، اختلالات بینایی و اسپاسم بینایی به‌دلیل استفاده در تاریکی باشند.



خبرهایی که نمی‌بینید

اتحاد جهانی برای پیشگیری از مصرف یک داروی مرگبار

الناز ذوقی، سرپرست امور خدمات سرپایی و بستری سازمان غذا و دارو با اشاره به اهمیت پیشگیری از مقاومت میکروبی گفته استفاده نادرست و استفاده بیش از حد از آنتی‌بیوتیک‌ها، عوامل اصلی توسعه پاتوژن‌های مقاوم به دارو هستند و باید از همین امروز برای مقابله با این بحران جهانی اقدام کرد.

عوارض زیاد شستن دست‌ها

شستن صحیح دست‌ها بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، قبل از غذا خوردن، بعد از سرفه یا عطسه کردن، موقعی که از بیرون به خانه برمی‌گردیم، وقتی تازه به محل کار می‌رسیم، بعد از دست زدن به میله اتوبوس و دستگیره درهای مراکز عمومی و دستگیره تاکسی و دکمه زنگ و آسانسور از انتقال بسیاری از ویروس‌ها و باکتری‌ها به بدنمان جلوگیری می‌کند، اما شستن بیش از حد دست‌ها (به‌ویژه با صابون‌های قوی) می‌تواند باکتری‌های مفید روی پوست را از بین ببرد و باعث خشکی پوست، ترک‌های پوستی و آسیب دیدن لایه محافظ طبیعی پوست شود که خود این مورد خطر ابتلا به عفونت‌ها را افزایش می‌دهد. بابک پورقلیچ، پزشک عمومی در این باره به همشهری می‌گوید: اسکناس و خیلی چیزهای دیگر مثل دستگیره در و دکمه آسانسور بسیار آلوده‌اند، اما لازم نیست به محض دست زدن به پول یا هر چیز آلوده‌ای فوری دست‌های خود را بشوییم.

به گفته وی، اگر دست‌ها سالم باشند، یعنی اگر ما نداشته باشیم یا زخمی روی سطح پوست خود نداشته باشیم، مشکلی وجود ندارد، چون راه ورود میکروب به بدن علاوه بر مخاط (دهان، بینی و چشم‌ها) از طریق پوست هم هست. به همین دلیل، اگر دستمان آلوده باشد و آن را به مخاط‌های خود (سوراخ‌های بینی، چشم‌ها و دهان) نزدیک کنیم، احتیاجی نیست پیمایی دست‌های خود را با الکل ضدعفونی کنیم یا با آب و صابون بشوییم، چون در این صورت دچار خشکی پوست می‌شویم و خشکی پوست خودش محافظت پوست را کاهش می‌دهد و راه را برای ابتلا به بیماری‌ها باز می‌کند.

پورقلیچ با تأکید بر اینکه پوست سالم مانع ورود میکروب‌ها به بدن می‌شود می‌گوید: اگر پوست سالمی نداشته باشیم، عوامل میکروبی می‌توانند از طریق اگرما و زخم‌هایی که روی پوست ایجاد می‌شوند وارد بدن شوند و فرد را مبتلا به بیماری‌های تنفسی و ویروسی کنند.

پزشکان تأکید دارند که شستن دست‌ها باید زمانی انجام شود که واقعاً نیاز باشد، چون بعضی از صابون‌های حاوی مواد شیمیایی یا عطرهایی هستند که می‌توانند حساسیت پوستی ایجاد کنند. پس برای شست‌وشوی دست‌ها حتماً باید از صابون‌های ملایم و مرطوب‌کننده استفاده کنیم و بعد از هر بار شست‌وشو به دست‌های خود کرم مرطوب‌کننده بمالیم.



تخم مرغ را ترک نکن

این ماده غذایی، آکنده از پروتئین و ارزش غذایی بالاست و به هیچ عنوان نباید ترکش کنید

پروانه بندی

روزنامه‌نگار

سرنانه مصرف تخم مرغ در ایران نسبت به میانگین جهانی کمتر است، اما وضع مانع نسبت

به چند سال قبل خودمان بهتر شده است. تا چند سال پیش توصیه پزشکان کنترل مصرف تخم مرغ بود، اما اکنون گفته می‌شود حتی افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مثل چربی خون بالا و فشار خون بالا هم می‌توانند آن را

زیر نظر پزشک و با متخصص تغذیه مصرف کنند. در این باره با ریحانه ملاحسینی، متخصص تغذیه به گفت‌وگو نشستیم.

۱
تخم مرغ

در روز، می‌تواند میزانی باشد که کودکان می‌توانند مصرف کنند

۲/۵ کیلوگرم

سرنانه مصرف تخم مرغ در کشورمان نسبت به سال‌های گذشته رشد داشته است

۳ کیلوگرم

سرنانه مصرف تخم مرغ در ایران از میانگین جهانی کمتر است

۱ عدد

تخم مرغ، شامل ۶ تا ۷ گرم پروتئین و ۵ تا ۶ گرم چربی است

۲ تخم مرغ

در روز، می‌توانید بدون نگرانی مصرف کنید؛ البته اگر جزو بزرگسالان سالم باشید

ما به لحاظ منابع پروتئینی در محدودیت هستیم، چه از نظر قیمت پروتئین‌های حیوانی مثل گوشت و چه از نظر منابع پروتئین گیاهی؛ مثلاً «توفو» یک غذای گیاهی سرشار از پروتئین است و در بعضی از کشورهای مصرف بالایی دارد، اما با ذائقه ما ایرانی‌ها جور نیست و خیلی در سفره‌هایمان هم پیدا نمی‌شود. در عوض تخم مرغ، یک منبع پروتئینی خیلی خوب محسوب می‌شود که مورد علاقه ما ایرانی‌ها هم هست و آن را توصیه می‌کنیم.

تخم مرغ را کاملاً حذف نکنید.

تخم مرغ تنها حاوی پروتئین نیست؛ این غذا غنی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است و چربی‌ای هم که دارد، برای افراد سالم هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند. افرادی هم که مبتلا به بیماری‌ای مثل کبد چرب یا فشار خون بالا هستند، اگر رژیم غذایی خود را زیر نظر یک مشاور تغذیه پیش ببرند، بهتر است؛ مثلاً افرادی که کبد چرب دارند، در مصرف سفیده آن که پروتئین خالصی است، صدمه‌زد آزاد هستند، اما کل تخم مرغ را پیشنهاد نمی‌دهیم که مصرف آن حتماً در یک برنامه غذایی - زیر نظر متخصص - باشد.

افراد مبتلا به دیابت و فشار خون بالا تخم مرغ را به صورت کنترل شده مصرف کنند ولی بیشترین محدودیتی که ما برای مصرف تخم مرغ در نظر می‌گیریم، برای افراد مبتلا به چربی خون بالا و بیماران نارسایی کلیه است.

سفیده تخم مرغ یک منبع خوب پروتئین است، اما به‌عنوان جایگزین گوشت قرمز می‌توانیم از منابع پروتئین گیاهی مثل سویا، حبوبات و نیز شیر و لبنیات استفاده کنیم.

موسسه همشهری برگزار می‌کند:

شهر قله‌های ۴ هزارمتری

نشست تخصصی و رونمایی از کتاب مجله سرزمین من باموضوع کوه‌های تهران

برنامه ویژه: تقدیر از ۱۰ کوهنورد تهرانی

دوشنبه ۱۵:۳۰ تا ۱۷:۳۰ آذر ۱۴۰۳



مجری کارشناس: محمود منیعی، تهران پژوه

کارشناسان:

داریوش شهبازی، تهران پژوه و کوهنورد
عزیز خلیج، رئیس کمیته پیشگسوتان فدراسیون کوهنوردی
کاوه کاشفی، رئیس سابق هیات کوهنوردی استان تهران
و با حضور جمعی از پیشگسوتان و جوانان کوهنورد

سازمان بوستانها و فضای سبز تهران آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره: ۲-۲۵-۴۰۳

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد «احداث بوستان علی تبار واقع در منطقه ۱۶ 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: محله علی‌آباد جنوبی واقع در منطقه ۱۶ شهرداری تهران
۲) مدت اجرای کار: ۶ ماه

۳) مبلغ برآورد اولیه پروژه (بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده): یکصد و سیست و یک میلیارد و چهارصد و چهل و چهار میلیون و دویست و سه هزار و هفتصد و هفتاد و شش (۱۲۱.۴۴۴.۲۰۳.۷۷۶) ریال که بصورت نقد و غیرنقد می‌باشد.

۴) شرایط متقاضی: دارا بودن حداقل رتبه ۴ اینیه از سازمان برنامه و بودجه کشور، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تأمین کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران به‌همراه اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه الزامی می‌باشد.

۵) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: متقاضیان می‌بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد تجدید مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فرخوان ۰۰۰۸۰۰۰۳۷۷۸۰۰۰۳۱۰ 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 فرم‌های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و در موعد مقرر نسبت به بازگاری 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 شش میلیارد و هفتاد و دو میلیون و دویست و ده هزار (۶۰.۷۲۲.۲۱۰.۰۰۰) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین - آلود 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 می‌باشد.

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



آگهی مزایده واگذاری زمین قشم نوبت اول

شرکت صبا آرمه (سهامی خاص)

محلته به ثبت شده است و در سامانه معاملات دولتی

Shaba Armeh Co.

شرکت صبا آرمه (متعلق به شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی کشوری) در نظر دارد یک قطعه زمین به مساحت ۴۹۰۹/۵ واقع در قشم به نشانی: استان هرمزگان، جزیره قشم، بلوار شهید رجایی را از طریق مزایده به صورت نقدی و اقساطی به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج این آگهی به مدت ۴ روز کاری جهت شرکت در مزایده و کسب اطلاعات و دریافت اسناد مزایده به سامانه ستاد ایران به نشانی www.setadiran.ir در بخش مزایده به شماره ۰۰۰۰۰۰۰۴۸۷۲۰۳۱۱۰۲۰۰ مراجعه نموده و ضمناً جهت دریافت فیزیک اسناد به دفتر مرکزی شرکت به نشانی: تهران، دروس - خیابان پاسداران - خیابان شهید حجت سوری - پلاک ۵ طبقه دوم مراجعه و یا با شماره تلفن‌های ۲۶۶۵۲۳۴۶ - ۲۶۶۵۲۳۸۶ داخلی ۲۲۲۲ یا ۲۲۹۹ و یا شماره تلفن ۰۹۱۰۳۱۷۲۷۴۳ تماس حاصل فرمایند.

قیمت و شرایط پرداخت:

شرایط پرداخت نقدی: ● ۵۰ درصد همزمان با امضاء قرارداد ● ۵۰ درصد همزمان با انتقال سند و تحویل زمین (حداکثر دو ماه پس از عقد قرارداد)
شرایط پرداخت اقساطی: ● ۵۵ درصد پیش پرداخت همزمان با امضاء قرارداد ● ۴۰ درصد طی اقساط ۱۲ ماهه. (در چهار قسط سه ماهه)
● تحویل واحد (همزمان با تسویه ۸۵ درصد ثمن معامله) ● ۵ درصد همزمان با انتقال سند

ردیف	شرح	مساحت (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)
۱	واگذاری زمین قشم در حالت نقدی	۴۹۰۹/۵	۲۰۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
۲	واگذاری زمین قشم در حالت اقساط		۲۰۷۸۴۰۸۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰

● مهلت خرید اسناد مزایده تا پایان ساعت اداری روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ می‌باشد و متقاضیان می‌بایست پیشنهادات خود را حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۷ به شرکت صبا آرمه ارائه نمایند.
● همچنین زمان بازگشایی پاکت‌ها ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۸ در نظر گرفته شده است.
● تضمین شرکت در مزایده به مبلغ ۶۶/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که به یکی از صورت‌های زیر همراه با اسناد مزایده در پاکت الف خواهد شد.
● (الف) رسید بانکی واریز وجه مزبور به حساب بانکی شرکت صبا آرمه ● ضمانت‌نامه بانکی به نام شرکت صبا آرمه
● ضمناً جهت خرید اسناد واریز مبلغ ۱۰ میلیون ریال به شماره حساب ۳۳۱۲۷۸۶۵ نزد بانک رفاه کارگران شعبه توسعه ملی به نام شرکت صبا آرمه و ارائه فیش واریزی در زمان تحویل اسناد الزامی می‌باشد.

شرکت صبا آرمه