

## مادر مرکبات

همه ما درباره مرکبات و آثار و مزایای که دارند بسیار شنیده‌ایم. اما به گفته کارشناس طب ایرانی، در این میانه کمی در حق نارنج اجحاف شده و معمولاً چندان مورد توجه قرار نمی‌گیرد؛ در حالی که مادر مرکبات است. نارنج مزایای بسیاری برای بدن ما دارد. البته بد نیست بدانید که آب نارنج طبع سردی دارد، ولی همه اجزای درخت نارنج طبعش گرم و خشک است.

و اما بد نیست کمی درباره آب نارنج بدانیم. جالب اینکه همه ترش‌مزها مثل انغوره و آلبیمو، مضر به اعصابند، ولی آب نارنج با اینکه ترش است اعصاب را تقویت می‌کند. اگر هم با عسل، شکر سرخ و گلاب استفاده شود که چه بهتر.

توصیه می‌شود برای ضعف اعصاب اگر قصد استفاده از سرکنگبین را دارید، به جای سرکه در آن آب نارنج بریزید. همچنین ترکیب آب نارنج و شکر سرخ می‌تواند برای غلبه دم، فشار خون گرم و امراض صفراوی مفید باشد. آب نارنج در کنار گلاب و عسل نیز تقویت‌کننده معده است. آب نارنج برای سرفه‌های گرم که در آن اختلاط یا سوزش از گلو خارج می‌شوند هم اثرگذار است.

## پاسخ به سؤالات پزشکی

### چرا همیشه احساس سرما می‌کنیم؟

احساس سرما در فصل زمستان کاملاً طبیعی و منطبق با طبیعت بدن انسان است؛ اما اگر در دمای معمولی به‌طور مداوم احساس سرما می‌کنید، این حس ممکن است به دلیل برخی مشکلات اساسی مربوط به سلامتی شما باشد.

**کمبود آهن:** سطوح پایین تر آهن اکسیژن کمتری به بافت‌ها می‌دهد و بنابراین احساس سرما، بی‌حالی و ضعف می‌کنید.

**مشکلات تیروئید:** غده تیروئید کسم‌گار سرعت متابولیسم را کاهش می‌دهد و گرما در بدن تولید نمی‌شود.

**گردش خون ضعیف:** گردش خون کند یا ضعیف می‌تواند منجر به سرد شدن اندام‌ها در دست‌ها و پاها شود.

**کمبود ویتامین B12:** این ویتامین برای تشکیل گلبول‌های قرمز خون سالم و همچنین عملکرد عصبی مهم است.

**کم‌آبی بدن:** آب در تنظیم دمای بدن نقشی حیاتی دارد. به عبارت دیگر، هنگامی که افراد دچار کم‌آبی می‌شوند، در حفظ گرمای بدن نیز مشکلی ایجاد می‌شود.

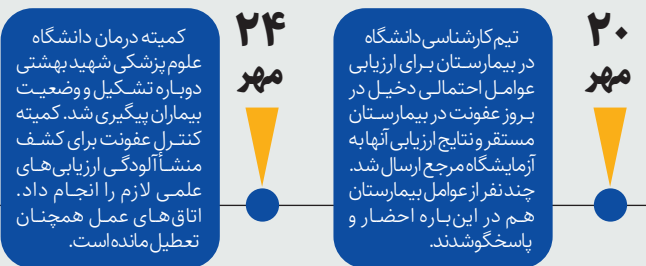
# تراژدی جراحی آب‌مرورید

بررسی‌ها نشان می‌دهد در حادثه نابینا شدن ۹ نفر عفونت بیمارستانی با وسایل آلوده و خطای انسانی دخیل بوده است

۱۷مهر امسال، اتفاقی تلخ در یکی از بیمارستان‌های تهران رقم خورد و حدود ۹ بیمار تحت عمل جراحی آب‌مرورید قرار گرفتند، اما ببنایی‌شان به دلیل عفونت شدید از دست رفت و برخی هم ناچار به تخلیه چشم شدند. از همان روزهای اول برپنده قضایی برای این بیماران تشکیل و براساس اسناد و بررسی‌های اولیه، اعلام شد که عفونت چشم این بیماران به دلیل وجود یک باکتری به نام «سودوموناس آئروژینوزا» رخ داده که از عوامل مهم عفونت‌های بیمارستانی است. بازتاب این خبر نگرانی‌های زیادی را به همراه داشت و برخی به قصور پزشکی در این ماجرا اشاره می‌کردند، اما به گفته علی جعفریان، جانشین وزیر بهداشت، «یک روز بعد از گزارش عفونت چشم بیماران، کار رسیدگی به آنها آغاز شده و روند قضایی در حال طی شدن است. بررسی‌ها هم نشان می‌دهد که در یکی از وسایل آلودگی بوده و خطای انسانی هم در این مورد رخ داده است.» درباره جزئیات این حادثه چند نکته زیر را بخوانید.

**مریم سرخوش**  
روزنامه‌نگار

گزارش



### ۵ پزشک برای ۹ بیمار

براساس اعلام علی نیلی، مدیر بیمارستان چشم‌پزشکی نگاه، هر ۹ بیمار این حادثه در یک اتاق جراحی شده‌اند، ولی ۵ پزشک متفاوت عمل جراحی را انجام داده‌اند. او تأکید کرده که این حادثه به دلیل عفونتی کاملاً غیرعادی رخ داده، چون در حالت عادی ۲۸ ساعت طول می‌کشد تا علائم عفونت داخلی چشم شروع شود و شدت پیدا کند. ولی در این مورد علائم خیلی سریع‌تر از چیزی که به‌طور معمول اتفاق می‌افتد شروع شده و پیشرفت کرده است. وزارت بهداشت و دانشگاه شهید بهشتی هم غیرعادی بودن وضعیت را تأیید کرده است. تصاویر دوربین‌های مدار بسته راهروهای بیمارستان هم به قوه قضاییه تحویل شده است و باید منتظر تکمیل تحقیقات بود.

### مجلس هفته آینده نظر می‌دهد

کمیسیون بهداشت و درمان مجلس به این موضوع ورود کرده و سلمان اسحاقی، سخنگوی این کمیسیون گفته: «باید جوانب مختلف از جمله عمدی یا غیر عمدی بودن این حادثه، افراد متخلف، بررسی مشکل دارو، استفاده از تجهیزات و ملزومات غیراستاندارد و عدم ایزوله بودن و پاک‌بودن محل جراحی سنجیده شود. قرار شد به جمع‌بندی برسیم و نتیجه بررسی هفته آینده به‌صورت شفاف اعلام خواهد شد.»

**شاخ‌ترین دردهایی که داریم**

به گفته دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد ایران، «شاخ‌ترین درد‌ها در جامعه با توجه به تغییر سبک زندگی، دردهای ستون فقرات و کمردرد بعد از سرماخوردگی دومین درد شاخ‌دار است.» به گفته محمدحسین دلشاد، دردهای سرو گردن، دردهای با منشأ آسرو صورت، دردهای سرطانی و دردهای مفصلی از دیگر دردهای شاخ‌محسوب می‌شوند.

**سبک زندگی** | آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

## ۱۰۰ ساله‌ها چطور زندگی می‌کنند؟

با اینکه همه می‌خواهند زندگی طولانی و پربرای داشته باشند خیلی‌ها از راه‌های دست‌یابی به آن را نمی‌دانند. طول عمر فقط مربوط به ژن‌های خوب نیست، بلکه به آن دسته از انتخاب‌های زندگی هم ربط دارد که از سلامت ما محافظت می‌کنند و شادی را در زندگی روزمره افزایش می‌دهند. اگر به دنبال عادات تازه و عملی هستید که واقعا می‌توانند تفاوت ایجاد کنند، این ۵ تغییر سبک زندگی، ارزش امتحان کردن را دارند.

### ۱ آگاهانه غذا بخورید

این نکته یعنی به آنچه می‌خورید و احساسی که در شما ایجاد می‌کند توجه کنید. در طول وعده‌های غذایی سرعت خود را کم کنید، از هر لقمه لذت ببرید و وقتی ۸۰ درصد سیر شدید، دست‌ها را از غذا خوردن بکشید. این تمرین الهام‌گرفته از سبک زندگی مردمان اوکیناوا ژاپن است که اغلب عمری طولانی دارند و ۱۰۰ سال زندگی می‌کنند.

### ۲ بیشتر با خانواده و دوستان باشید

آیا می‌دانستید که تنهایی می‌تواند به اندازه کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز مضر باشد؟ حضور در اجتماع می‌تواند استرس را در شما کاهش دهد و حتی سیستم ایمنی شما را بهبود بخشد.

### ۳ تمرکز بیشتر بر غذاهای گیاهی

تغییر تمرکز به سمت غذاهای گیاهی به معنای گیاهخوار شدن نیست. لوبیا، عدس، آجیل، دانه‌ها و انواع سبزی‌های رنگارنگ را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید.

### ۴ قدرت ترمیم

علاقه‌مندان به زندگی طولانی اغلب نه تنها خواب، بلکه تمرین‌های ترمیمی مانند چرت زدن، مدیتیشن یا گذراندن وقت در طبیعت را نیز در اولویت قرار می‌دهند. یک چرت ۲۰ دقیقه‌ای می‌تواند تمرکز را بهبود بخشد و مدیتیشن می‌تواند سطح کورتیزول را کاهش دهد و به تعادل سلامت کلی شما کمک کند.

### ۵ هدف داشته باشید

مطالعات نشان می‌دهد هدفمندان کمتر به بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر مبتلا می‌شوند. از قدیم اعتقاد بر این بود که حس هدفمندی افراد در زندگی که نشانه خوشبختی است، نقش بسزایی در سلامت دارد.

## فراخوان عمومی دعوت به مشارکت و سرمایه‌گذاری در منطقه ۱۲ در قالب BOT شماره ۲-۳-۱۴۰۳ (نوبت دوم)

**شهرداری منطقه ۱۲ تهران در نظر دارد به منظور ساخت، مرمت، بازسازی، تجهیز و بهره‌برداری در پروژه ذیل بر اساس ضوابط شهرداری تهران در قالب قرارداد سرمایه‌گذاری عمومی - خصوصی از طریق فراخوان نسبت به انتخاب سرمایه‌گذار اقدام نماید.**

ردیف	عنوان پروژه	کاربری	مدل سرمایه‌گذاری	مساحت (مترمربع)	مدت بهره‌برداری	میزان مبلغ سپرده نقدی یا ضمانت نامه فراخوان (ریال)	میزان سرمایه‌گذاری (ریال)	آگهی
۱	سرمایه‌گذاری جهت ساخت، مرمت، بازسازی، تجهیز، بهره‌برداری و انتقال (باغ علاءالدوله)	گردشگری، فرهنگی و خدماتی و بوستان	BOT	۲۰۷۷/۵۴	۱۲۶ ماه	۱۲,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۵۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نوبت دوم

بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی علاقمند دارای سابقه مرتبط در ساخت، مرمت، تجهیز بناهای میراثی، تاریخی و بوستان و نیز قراردادهای مشابه دعوت می‌نماید برای ساخت، مرمت، بازسازی، تجهیز و راه‌اندازی بوستان علاءالدوله جهت دریافت اسناد رقابتی طرح مذکور شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکلیف مقرر در کلیه اسناد فراخوان بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. لازم به ذکر می‌باشد مشروح شرایط اختصاصی در اسناد مندرج و شرکت‌کنندگان می‌بایست پس از قبول شرایط و واریز وجوه نسبت به تکمیل مدارک، یا قید قبولی شرایط اقدام و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی و مطالعات و کارشناسی طرح به عهده برنده فراخوان و سرمایه‌گذار خواهد بود و همچنین تعهد به اجرای ضوابط زیست‌محیطی HSE و پیمانکاران، ایمنی، سلامت و کیفیت از الزامات قرارداد می‌باشد. ● به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد. همچنین شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

تلفن تماس: ۹۶۰۲۸۹۸۰  
وب سایت شهرداری: <https://region12.tehran.ir>

## با هم‌مشهری در مترو دیده شوید

تیلیفات محیطی ایستگاه‌های مترو  
تیلیفات بدنه قطار  
تیلیفات درون واگن‌ها

## آگهی مناقصه عمومی

**سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران** در نظر دارد پروژه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مناقصه به سامانه الکترونیک دولت(ستاد) [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند.

ردیف	موضوع	بر آورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۱-۶-۱۴۰۳	تامین، تهیه، نصب، براه‌اندازی و نگهداشت تجهیزات کنترل هوشمند خط ویژه خودروهای پرسرشنین در بزرگراه شهید همت	۶۵۸,۹۴۹,۵۹۰,۵۴۳	۳۲,۹۴۷,۴۷۹,۵۲۷	یک سال شمسی

۱) کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت(ستاد) به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد پذیرفت.

تاریخ انتشار آگهی مناقصه در سامانه: روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۳ می‌باشد.

۲) **محل تحویل اسناد:** سامانه تدارکات الکترونیک دولت ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) صرفاً پاکت الف(ضمانت نامه شرکت در مناقصه) می‌بایست طی مهلت مقرر در سامانه همزمان با ثبت درسامانه دولت به دبیرخانه سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران به نشانی خیابان شریعی - نرسیده به خیابان طالقانی - کوچه نقدی- سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران - طبقه پنجم- دبیرخانه سازمان تحویل گردد.

۳) **زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات:** رأس ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۷ در محل: تهران- خیابان شریعی- نرسیده به خیابان طالقانی- کوچه نقدی- طبقه پنجم- سالن جلسات سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران

۴) به پیشنهاد های فاقد سپرده شرکت در مناقصه ترتیب اثر داده نخواهد شد. در ضمن مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک درج گردیده و شرکت کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک را مهر و به امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت رسانده و در سامانه مذکور بارگذاری نمایند. همچنین در صورت هرگونه اختلاف و مغایرت بین این آگهی و اسناد و مدارک مناقصه که به مهر و امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت کنندگان رسیده باشد، اسناد و مدارک توزیع مناقصه ملاک عمل خواهد بود.

**اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر: ۹۶۰۱۸۸۳۶**

**اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۱۴۵۶**

**دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۲۷ و ۸۵۱۹۳۲۶۸**

**روابط عمومی سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران**

## سازمان پایانه‌ها و پارک‌سوارها آگهی (مزایده) حراج حضوری شماره ۱ سال ۱۴۰۳

**سازمان مدیریت حمل و نقل بار و پایانه‌های مسافری شهر تهران (سازمان پایانه‌ها و پارک‌سوارهای شهرداری تهران)** در نظر دارد اموال اسقاطی و ضایعات خود را از طریق مزایده به روش حراج حضوری به شرح ذیل به فروش برساند:

**الف) موضوع حراج:**

ردیف	موضوع	سپرده شرکت در حراج (نقدی)
۱	اقلام اسقاط	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۲	ضایعات آهن آلات و داغی	۲,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۳	ضایعات پلاستیک	۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

ب) **مهلت دریافت و تحویل اسناد حراج:** از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز تا پایان وقت اداری ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۲ (با احتساب تعطیلات) به نشانی: خیابان شهید بهشتی، خیابان شهید قنبرزاده، مابین خیابان هویزه و خرمشهر، نبش کوچه عاشوروی(دهم)، پلاک ۲۸، سازمان پایانه‌ها و پارک‌سوارها (ساختمان شماره یک، طبقه سوم، اداره حقوقی و قراردادهای سازمان)

تصوه: لازم بذکر است شرکت‌کنندگان در حراج باید نامه درخواست شرکت در حراج خود را به همراه تصویر کارت ملی و فیش سپرده و اوراق شرایط شرکت در حراج را امضاء و در مهلت مقرر به اداره حقوقی و قراردادهای سازمان تحویل نمایند.

ج) **تهیه اسناد حراج:** واریز مبلغ ۱۰۰,۰۰۰ ریال (ده هزار تومان) برای خرید هر یک از اسناد حراج به حساب شماره ۲۰۲۳ نزد بانک شهر کد ۲۰۲۲ بنام شهرداری تهران واریز گردد.