

تغذیه آرش نهاوندی؛ روزنامه نگار

### سوپر خوراکی های افسردگی در زمستان

زمستان چالش هایی برای سلامت روان ایجاد می کند و برخی افراد احساس افسردگی و کسالت جسم و جان می کنند. اما ۲ خوراکی جذاب در روزهای سرد سال پیشنهاد می شود که می توانند خلق و خو و ایمنی بدن را تقویت کنند. اولین توصیه خوردن مقدار مناسبی شکلات تلخ است. دلایل محکم علمی وجود دارد که ترکیبات خاصی مانند تیئوپروبین و فیل ایتالامین موجود در شکلات تلخ می توانند باعث ایجاد احساس آرامش شوند و بر سطح سروتونین در مغز تأثیر بگذارند. این خوراکی حاوی فلاونوئیدها هم هست که اثر آن بر افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن ثابت شده است. دومین خوراکی هم قهوه است که می تواند به تسکین احساس افسردگی و غم در صبح های سرد زمستانی کمک کند؛ زیرا کافئین دارد که اغلب ترشح دوپامین را در بدن افزایش می دهد و سیستم عصبی مرکزی را تقویت می کند.

### سبک زندگی

### پیاده روی صبحگاهی یا عصر گاهی؟

مردم اغلب درباره زمان مناسب برای گنجاندن پیاده روی در برنامه روزانه خود سردرد می گیرند. هم پیاده روی صبحگاهی و هم عصرگاهی مزایای منحصر به فرد خود را دارد که براساس سبک زندگی، ترجیحات و اهداف در افراد به صورت های مختلفی مؤثر است. پیاده روی صبحگاهی یک محرک طبیعی است که بدن و ذهن را شاداب می کند. هوای تازه و نور خورشید در ساعات اولیه روز معجزه می کند تا خلق و خوی شما را برای بقیه روز تقویت کند. برای کسانی هم که سعی در ایجاد یک برنامه ورزشی منظم دارند، پیاده روی صبحگاهی آسان تر است. اما پیاده روی در عصر هم فرصتی برای استراحت پس از یک روز شلوغ است چون باعث ترشح اندورفین می شود و تنش را از بین می برد و خلق و خورا بهبود می بخشد، بنابراین آن را به ورزش مناسبی برای افرادی تبدیل می کند که نیاز به راهی از فشارهای ناشی از کار یا خستگی ذهنی دارند.



# احوالپرسی از کودکان ایران

نگاهی به آمارهای ایران و کشورهای مدیترانه شرقی در حوزه سلامت کودکان



عکس: محمد عباسیاریاد

پاسخ به سؤالات پزشکی | روانه بندیبی؛ روزنامه نگار

### جوانان هم پوکی استخوان می گیرند؟

پوکی استخوان بیماری افراد مسن است، اما جوانان هم به آن مبتلا می شوند و به دلیل عوامل ژنتیک، تغذیه نامناسب (کمبود کلسیم و ویتامین D)، کم تحرکی، استفاده طولانی مدت از برخی داروها و بیماری های خاصی مثل دیابت و اختلالات تیروئید رخ می دهد. به گفته افشین استوار، رئیس مرکز تحقیقات استئوپروز پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، پوکی استخوان در جوانی شایع نیست اما کسانی که سابقه خانوادگی درجه یک دارند، بیشتر در معرض خطرند و لازم است که سلامت استخوان های خود را از سنین پایین تر شروع کنند. استوار ادامه می دهد: «تراکم معدنی استخوان های انسان تا حدود ۳۰ سالگی افزایش پیدا می کند و بعد از آن با افزایش سن، توده تراکم استخوانی کاهش پیدا می کند و هر قدر که سن بالاتر می رود، این توده استخوانی هر سال مقدار بیشتری کاهش پیدا می کند، به همین دلیل باید تغذیه مناسب (مخصوصا مصرف کافی کلسیم و ویتامین D) فعالیت بدنی منظم و سبک زندگی سالم در دوره کودکی و جوانی رعایت شود.»

نکته روز

### با کفگیرهای سیاه خداحافظی کنید

تحقیقات نشان می دهد پلاستیک سیاه حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد شیمیایی سمی، از جمله بازدارنده های شعله هستند و می توانند در طول پخت و پز وارد غذا شوند. به همین دلیل متخصصان توصیه می کنند که اگر کفگیر، قاشق همزن یا سایر وسایل آشپزخانه پلاستیکی و مشکی است و هنگام آشپزی یا سسرو غذا با حرارت تماس پیدا می کند، بهتر است آنها را کنار بگذارید و از قرار دادن ظروف پلاستیکی سیاه در مایکروفر هم خودداری کنید. نتایج یک مطالعه که اخیرا روی خطرناک بودن پلاستیک های سیاه انجام گرفته تأیید می کند که مواد شیمیایی می توانند در پلاستیک سیاه باز یافتی استفاده شده در ظروف آشپزی و اسباب بازی ظاهر شوند. این مطالعه که بیش از ۲۰۰ محصول پلاستیکی سیاه را غربال کرد، نشان داد که سطوح بالایی از مواد پیشگیری کننده از اشتعال در این وسایل می توانند اثرات هورمونی و حتی سرطان زایی داشته باشند.



۱ وضعیت سلامت کودکان یک شاخص حیاتی برای رفاه کلی یک جامعه است. این معیار به عنوان یک معیار کلیدی در اهداف توسعه پایدار سازمان ملل متحد (SDGs) عمل می کند و از سوی یونیسف برای مقایسه بین المللی استفاده می شود.

۲ ۲ کشور ایران و عربستان سعودی، پیشرفت قابل توجهی در کاهش تعداد مرگ و میر کودکان داشته اند.

۳ نابرابری های برجسته در سلامت کودکان، نیاز به رسیدگی های هوشمندانه دارد

ایران چندین اقدام پیشگیرانه مهم برای بهبود نتایج سلامت اجرا کرده، با این حال نیاز به تلاش های اساسی وجود دارد

برای رفع تفاوت اساسی در شاخص های سلامت بین کودکان در مناطق مختلف کشور، نیاز به عدالت در سرمایه گذاری های هدفمند در حوزه آموزش، مراقبت های بهداشتی و توسعه اقتصادی داریم

## آگهی مناقصه عمومی شماره: ۱۵۴ - ۱۴۰۳/۱۵۳ - نوبت اول

شهرداری منطقه ۵ در نظر دارد ۲ مورد مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید:

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت اجرا	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مناقضی
۱	تهیه، نصب، تعمیر و نگهداری گاردریل های سطح منطقه (۴۰۳۱۰۱۷)	۲۲,۹۲۷,۲۴۴,۰۰۰	۱۲ ماه	۲,۲۹۳,۰۰۰,۰۰۰	۱- شرکت کنندگان باید دارای گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری یا حداقل پایه پنج از سازمان برنامه و بودجه کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران باشد. همچنین نام پیمانکار باید در سامانه معاونت حمل و نقل ترافیک شهرداری تهران (دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران) قرار داشته باشد. ۲- داشتن ظرفیت ربابی و سقف مجاز انجام کار در روز مناقصه الزامی می باشد.
۲	خرید تجهیزات سرای محلات منطقه (۱۴۰۳۴۰۰۳)	۴۴,۶۹۲,۵۰۰,۰۰۰	۴ ماه	۲,۲۳۵,۰۰۰,۰۰۰	۱- ثبت نام در سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت به نشانی Tehran.ir الزامی می باشد.

ب) محل ارائه خدمات: سطح منطقه ۵  
ج) سپرده شرکت در مناقصه: واریز به صورت نقدی به حساب شماره ۱۰۶۰۸۳۰۹۰ نزد بانک شهر شعبه آپ آی... کاشانی به نام شهرداری منطقه ۵ یا از طریق ارائه ضمانت نامه بانکی به نام شهرداری منطقه ۵ می باشد. (شناسه ملی منطقه: ۰۲۱۸۷۲۶۰۱۴۰۰، شماره شبها: ۱۰۶۰۸۳۰۹۰، شماره شبها: ۰۲۱۸۷۲۶۰۱۴۰۰)، کد اقتصادی: ۴۱۱۳۸۴۷۹۷۵۹۳  
د) پایان مهلت ارائه اسناد: تا ساعت ۱۴:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۸ می باشد.  
ه) محل دریافت اسناد: واحد قرار داده ها به آدرس: فلکه دوم صادقیه - خیابان آیت اله کاشانی - ایستگاه حسن آباد - شهرداری منطقه ۵ - طبقه همکف ساختمان جدید محل تحویل اسناد: واحد دبیرخانه در طبقه همکف آدرس فوق می باشد.  
ز) اسناد از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.  
ب) بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است و در اینصورت سپرده ها مسترد خواهد شد. هزینه آگهی به عهده برنده یا برندگان مناقصه می باشد. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج شده است که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، مطالعه مهر امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه نمایند.  
لازم به ذکر است تضمین تمهیدات به میزان ۷.۱۰٪ مبلغ قرارداد می باشد.

روابط عمومی مناقصه

## آگهی مناقصه عمومی

سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران در نظر دارد پروژه های ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط به شرح ذیل و جزئیات مشخص شده در اسناد مناقصه جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید:

شماره مناقصه	موضوع قرارداد	مبلغ برآورد (ریال)	مدت اجرای پروژه	صلاحیت مورد نیاز	نوبت	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۸۲۳۴	احداث سردرب ورودی ساختمان پلیس راهور	۱۴۴,۵۱۹,۳۴۴,۴۷۸	۴ ماه	۵ اینیه	اول	۱,۵۰۱,۰۰۰,۰۰۰
۸۲۳۵	عملیات تکمیل پارکینگ شهید باقری واقع در منطقه ۱۸ شهرداری تهران	۱,۸۶۹,۷۲۸,۴۷۱,۴۳۴	۲۴ ماه	۳ اینیه	اول	۱۴,۴۰۴,۰۰۰,۰۰۰

بدیهی است شرکت در مناقصه مورد اشاره و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبول شرایط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران در رد و یا قبول یک و یا کلیه پیشنهادات مختار است. گواهینامه صلاحیت پیمانکاری از سازمان برنامه و بودجه کشور (سامانه اطلاعات نظام فنی و اجرایی کشور) دارا بودن کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری پیرو بخشنامه ۳۱۷/۱۹۵۵۸۴ مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۲۸ تمامی مفاد مناقصات در سامانه شفافیت شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان قرار خواهد گرفت.  
قیمت اسناد مناقصه ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که باید بصورت وجه نقد به شماره حساب ۷۰۰۷۸۲۹۴۷۰۵ به نام سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران نزد بانک شهر شعبه شهید قندی واریز و رسید آن را هنگام دریافت اسناد به سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران تحویل نمایند. داشتن معرفی نامه و مهر شرکت برای خرید اسناد الزامی می باشد. هزینه درج آگهی بر عهده برنده می باشد. محل دریافت اسناد مناقصه: تهران - سپهردی شمالی - خیابان شهید قندی - پلاک ۵ - سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران - طبقه دوم واحد مناقصات تلفن تماس ۸۵۱۵۰۰۰۰ مهلت تکمیل و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۹ می باشد.

## آگهی مزایده اجاره

سازمان اموال و املاک ستاد در نظر دارد پردیس سینما چارسو بشرح ذیل را با وضعیت موجود جهت اجاره از طریق مزایده کتبی واگذار نماید؛ لذا متقاضیان محترم می توانند از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۹ الی روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۸ همه روزه بجز ایام تعطیل از ساعت ۹ الی ۱۷ و روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۹ از ساعت ۹ الی ۱۱ صبح (صرفاً در محل بازگشایی پاکت ها به شرح توضیحات ذیل) جهت کسب اطلاع از شرایط و دریافت فرم ثبت نام و شرکت در مزایده به محل ذیل مراجعه نمایند.

نشانی دفتر مزایده:  
تهران، خیابان گاندی، خیابان پنجم، پلاک ۱۴، طبقه اول تلفن ۸۸۱۹۱۴۷۵ داخلی ۷۱۸۳ و ۷۱۳۰  
محل بازگشایی پاکت های ارائه شده مزایده:  
تهران، خیابان شهید خالد اسلامبولی (وزراء)، خیابان ۲۱، پلاک ۱۵

ردیف	آدرس	نوع ملک	کاربری	متراژ اعیان	مبلغ پایه اجاره ماهیانه (ریال)	توضیحات	مبلغ چک بانکی شرکت در مزایده
۱	خیابان جمهوری، تقاطع حافظ، بازار چارسو	سینما			۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مشمول بر ۸۵۰ صندلی در ۵ سالن مجزا واقع در طبقه ۷	۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰

شرایط مزایده:  
۱ - اخذ درخواستهای پیشنهادی (فرم شرکت در مزایده تکمیل شده) به همراه اصل یک فقره چک بانکی به میزان مندرج در جدول فوق طبق مشخصات اعلامی در دفتر مزایده از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۹ الی روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۹ در ساعات و محل های تعیین شده صورت می پذیرد.  
۲ - حداقل دو سال سابقه کار و جواز فعالیت در حوزه سینما و تئاتر برای شرکت در مزایده الزامی می باشد  
۳ - رعایت مفاد فرم شرکت در مزایده الزامی است.  
۴ - پیشنهادهای فاقد سپرده، مخدوش، مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط می باشد.  
۵ - ضمن ثبت نام در سیستم ثنا قوه قضاییه، هنگام تنظیم قرارداد، ارائه برگه ثبت نام در سیستم یاد شده الزامی می باشد. ضمناً علاوه بر نشانی اقامتگاه قراردادی مندرج در ماده یک اجاره نامه، ابلاغ از طریق سیستم ثنا نیز معتبر و ملاک عمل خواهد بود.  
۶ - شایان ذکر است مهلت تهیه اوراق شرکت در مزایده صرفاً تا ساعت ۱۱ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۹ در محل های تعیین شده می باشد.  
۷ - سپرده شرکت در مزایده نفراست چهارم و بعد از آن در اولین روز اداری پس از اعلام نتایج ( پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۰) در محل تعیین شده با در دست داشتن اصل رسید و به شخص متقاضی مسترد خواهد شد.