

## ماکارونی یا برنج؟

رژیم غذایی سالم باید شامل یک سوم کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای مانند پاستا و برنج باشد. به این حال سؤال این است که از این دو کدام مغذی‌تر است؛ برنج یا ماکارونی؟

### برای دیابتی‌ها

برای دیابتی‌ها مهم شاخص گلیسمی غذاهاست. از آنجا که ماکارونی دارای شاخص گلیسمی پایینی است، بهترین انتخاب غذایی برای بیماران دیابتی است.

### برای کاهش وزن

برنج سفید و ماکارونی سفید نمونه‌هایی از نسخه‌های تصفیه‌شده این غذاها هستند که به‌طور کلی توصیه می‌شود از مصرف آنها پرهیز کنید، به این دلیل که غذاهای مشتق از غلات تصفیه‌شده اغلب یک نوع واکنش زنجیره‌ای از هوس ایجاد می‌کنند که تنظیم کالری دریافتی و اندازه وعده‌ها را به چالش می‌کشند. در صورت لزوم، به ماکارونی گندم و برنج قهوه‌ای فکر کنید.

### طب ایرانی

## در ستایش سنگ پای قزوین

قدیمی‌ها از چیزهایی استفاده می‌کردند که شاید نسل جدید خیلی از آنها را به یاد نیاورد، مثل همین سنگ پای قیلاوقتی که حمام می‌رفتیم از این سنگ پاها برای تمیز کردن پا و... استفاده می‌کردیم؛ چیزی که این روزها خیلی کم پیدا می‌شود. اما واقعا استفاده از سنگ پا چه منفعتی برای بدن دارد؟ متخصص طب ایرانی به این سؤال جواب داده‌اند.

به گفته کارشناسان امر، با کشیدن سنگ پا خون‌رسانی به اندام‌های بدن بهتر و روان‌تر انجام می‌شود. همچنین اخلاط به پایین ریخته و اعضای رئیس که همان مغز، قلب و کبد هستند، پاک شده و بهتر کار می‌کنند. جالب اینکه گفته می‌شود بالاترین تأثیر این کار در مغز است. به عبارت دیگر استفاده از سنگ پا باعث می‌شود تا حافظه‌تان تقویت شود، همچنین باعث کاهش سردرد می‌شود. از دیگر منافع سنگ پا کشیدن، این است که سودا را از کف پا خارج می‌کند که نتیجه‌اش، تسهیل در رفع مشکلات روانی، افسردگی و بی‌خوابی است.

### آلودگی علیه بیماران قلبی

یک متخصص قلب و عروق می‌گوید که آلودگی هوا یکی از عوامل خطرناک برای بیماران قلبی است که می‌تواند علائم بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا، گرفتگی عروق و آریتمی قلبی را تشدید کند. به گفته پرگل نوروزی، افراد دارای آریتمی قلبی، ممکن است دچار افزایش تپش یا نامنظم شدن ضربان قلب شوند.



خبرهایی که نمی‌بینید

### کندی سرطان پروستات با امگا ۳

تحقیقات اولیه نشان داده که رژیم غذایی غنی از امگا ۳ می‌تواند پیشرفت سرطان پروستات را با کندی روبه‌رو کند. در صورتی که مردان مبتلا به این سرطان، تغییراتی در سبک زندگی و تغذیه خود ایجاد کنند، می‌توانند روند تهاجمی این سرطان را کاهش دهند.

# نبرد با اخبار جنگ

بایدها و نبایدهای مواجهه با اخبار جنگ

### گزارش

مریم سرخوش - پروانه بندپی  
روزنامه نگار

خاورمیانه منطقه‌ای است که همیشه آستان جنگ‌های ریز و درشت بوده و هست. همین الان اخبار تلخ جنگ غزه و نسل‌کشی در این باریکه از رسانه‌های اجتماعی و رسمی پخش می‌شود و همه ما را آزرده خاطر می‌کند. اما در نهایت با این اخبار تلخ چه باید کرد؟ در جریان قرار بگیریم یا نگیریم؟ واگر چاره‌ای جز فرار گرفتن در جریان این اخبار نداریم، چه کارهای تکمیلی‌ای باید انجام داد تا سلامت روانمان از دست نرود؟ کارشناسان در این گزارش به این سؤالات جواب داده‌اند.

## اضطراب بیشتر یعنی پیگیری اخبار جنگ بیشتر

دکتر ارغوان فریبرزی فر / روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران پیگیری اخباری مثل جنگ نباید اجازه دهد که افراد زندگی ساده و روتین خود را فراموش کنند که خود عامل آسیب رسیدن به سلامت روان است. حفظ سلامت روان راهکارهای بسیار ساده و مشخصی دارد و تغذیه و فعالیت بدنی مناسب هم می‌تواند در این باره کمک‌کننده باشد. اما افراد زمانی که مضطرب می‌شوند، روتین‌های روزانه را حذف می‌کنند که اقدام اشتباهی است، همچنین افراد هر میزان اضطراب بیشتری داشته باشند، بیشتر به دنبال چنین اخباری می‌روند. باید آگاه باشیم که خواسته یا ناخواسته، مواجهه با اخبار جنگ، به‌ویژه برای کشور ما وجود دارد و نمی‌توان آن را حذف کرد، بلکه باید قدرت پذیرش و مقابله بهتر با آنها را داشته باشیم. در پیگیری این اخبار باید سواد رسانه‌ای لازم را داشته باشیم.

## از کنترل تا مشاوره

دکتر محمدرضا شالیبافان / سرپرست دفتر مرکز سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت

در مواجهه با اخبار ناگوار چند کار می‌توانیم انجام بدهیم. نخستین کار استفاده از روش‌های مدیریت استرس است که مهارت‌های آن شناخته‌شده و اثربخش است. در خدمات شبیکه بهداشت هم این خدمات به مردم ارائه می‌شود. راهکار دیگر داشتن روتین‌های منظم و سالم در زندگی است، مثل زمان مناسب خواب و تغذیه و ورزش مناسب. از سوی دیگر، باید بدانیم این استرس‌ها برای برخی گروه‌ها مثل کودکان و نوجوانان و افرادی که دارای سابقه اختلال روانی هستند (افسردگی و...) بالقوه خطرناک است. یا باید دسترسی این گروه‌ها کنترل شود یا از روانشناسان باید کمک گرفت.



## مردم دقت کنند

دکتر امان‌الله قرایی مقدم / جامعه‌شناس شما حتی اگر روی تخت دراز کشیده باشید، وقتی اینترنت را روشن کنید، متوجه اخبار روز دنیا می‌شوید. مسئله مهم این است که رسانه‌های خارجی قابل اعتماد نیستند و سعی می‌کنند اخبار را طبق چارچوب‌های خود منتشر کنند. به همین دلیل، مردم باید از این سوگیری اخبار رسانه‌های مختلف آگاه باشند و منابع خبری مورد اعتماد و موثق را انتخاب کنند.

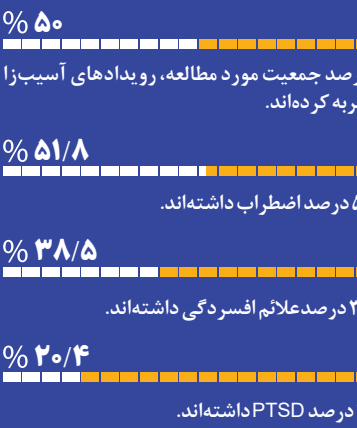
### تکنه‌روز

## چند راهکار علیه خبرهای بد

مقاله علمی منتشر شده در وب‌سایت People.com با عنوان «شما نمی‌توانید فرار کنید» درباره جنگ غزه، چند راهکار را برای پیگیری اخبار جنگ و مدیریت آسیب‌هایی که برای افراد دارد پیشنهاد داده است. برای کاهش اثرات منفی مصرف اخبار مربوط به جنگ بر سلامتی، راهکارهای زیر را در نظر بگیرید:

- **محدود کردن زمان پیگیری اخبار:** زمان‌های خاصی را برای بررسی اخبار و جلوگیری از فرار گرفتن در معرض مداوم خبر در نظر بگیرید.
- **خودمراقبتی:** عادات سالم مانند ورزش منظم، تغذیه متعادل و خواب کافی را برای تقویت انعطاف‌پذیری در برابر استرس حفظ کنید.
- **حمایت اجتماعی:** برای کاهش اضطراب و به‌دست آوردن دیدگاه‌های مختلف، احساسات خود را با دوستان مورد اعتماد یا اعضای خانواده در میان بگذارید.
- **تکنیک‌های ذهن آگاهی:** تمرین‌هایی مانند مدیتیشن و تنفس عمیق می‌تواند به مدیریت استرس و حفظ تعادل عاطفی کمک کند.

مطالعات نشان داده که مواجهه باخبرها و رویدادهای جنگ با افزایش برنشانی روانی، از جمله علائم اضطراب افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) همراه است. تحقیقات انجام شده در افغانستان نشان داد که





## اهدای خون

=

## اهدای زندگی





### آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شماره فراخوان ۰۲۰۰۳۰۰۳۲۵۷۰۰۰۰۰۲

اداره کل بیمه سلامت استان همدان در نظر دارد فراخوان احداث ساختمان اداری بیمه سلامت شهرستان رزن را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت 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](http://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: ۱۴۰۳/۱۰/۱۱  
مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۱۰/۱۵  
مهلت ارسال پاکت پیشنهادات: ۱۴۰۳/۱۰/۲۹  
زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۳/۱۰/۳۰ ساعت ۱۰ صبح در محل اداره کل بیمه سلامت استان همدان  
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۳/۳۶۲/۸۸۶ ریال  
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: همدان، خیابان جهاد، اداره کل بیمه سلامت استان همدان  
شماره تماس: ۰۸۱۳۸۲۱۲۸۱ - ۰۸۱۳۸۲۳۲۴۰۵

**شرکت سیمان تهران - سهامه عام**

### آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

**قرارگاه سازندگی خاتم الانبیاء (ص) - مؤسسه نوین ابنیه، مناقصه‌ای به شرح زیر برگزار می‌نماید:**

**موضوع مناقصه:** تهیه، بارگیری، حمل و تخلیه مصالح اساس، زیر اساس و زهکش پروژه توسعه زیرساخت شهر جدید پردیس

**محل انجام کار:** استان تهران - شهر جدید پردیس - محدوده فاز ۴، فاز ۵، فاز ۹ و فاز ۱۱ مدت فعالیت: ۴ ماه شمسی از زمان امضای انعقاد قرارداد

**شرایط شرکت‌کنندگان:** داشتن سوابق مرتبط با موضوع مناقصه

**مهلت، نحوه و محل دریافت اسناد:** متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه با در دست داشتن کارت ملی، معرفی‌نامه معتبر و اسناد مثبته درخصوص 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 بیمان‌ها و مناقصات مراجعه نمایند و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۶۰۸۰۰۳۲۳ مهندس نوری تماس حاصل نمایند.

**مبلغ ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه:** ۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال (هشت میلیارد ریال) که می‌بایست به صورت ضمانت‌نامه 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 ۱۴۰۳/۱۰/۱۷ و در محل دریافت اسناد سایر شرایط: مناقصه‌گزار در هر یک یا تمام پیشنهادات مختار است. پرداخت هزینه آگهی‌های فراخوان مناقصه بر عهده برنده مناقصه می‌باشد. به پیشنهادهای فاقد امضاء، مخدوش و پیشنهادهایی که پس از انقضای مدت مقرر در فراخوان ارسال شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

### آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

**قرارگاه سازندگی خاتم الانبیاء (ص) - مؤسسه نوین ابنیه، مناقصه‌ای به شرح زیر برگزار می‌نماید:**

**موضوع مناقصه:** عملیات اجرای دیوار حالت بتنی واقع در محور یک بول فاز ۱۱ 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: ۶ ماه شمسی از زمان امضای انعقاد قرارداد

**شرایط شرکت‌کنندگان:** داشتن سوابق مرتبط با موضوع مناقصه

**مهلت، نحوه و محل دریافت اسناد:** متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی یا در دست داشتن کارت ملی، معرفی‌نامه معتبر و اسناد مثبته درخصوص 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 بیمان‌ها و مناقصات مراجعه نمایند و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۶۰۸۰۰۳۲۳ مهندس نوری تماس حاصل نمایند.

**مبلغ ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه:** ۷۰۵۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال (هفت میلیارد و پانصد میلیون ریال) که می‌بایست به صورت ضمانت‌نامه 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 ۱۴۰۳/۱۰/۱۷ و در محل دریافت اسناد سایر شرایط: مناقصه‌گزار در هر یک یا تمام پیشنهادات مختار است. پرداخت هزینه آگهی‌های فراخوان مناقصه بر عهده برنده مناقصه می‌باشد. به پیشنهادهای فاقد امضاء، مخدوش و پیشنهادهایی که پس از انقضای مدت مقرر در فراخوان ارسال شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.



### آگهی مناقصه عمومی تک مرحله‌ای با ارزیابی یکبارچه

شماره فراخوان ۰۲۰۰۳۰۰۳۲۵۷۰۰۰۰۰۲

اداره کل بیمه سلامت استان همدان در نظر دارد فراخوان احداث ساختمان اداری بیمه سلامت شهرستان رزن را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت 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](http://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: ۱۴۰۳/۱۰/۱۱  
مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۱۰/۱۵  
مهلت ارسال پاکت پیشنهادات: ۱۴۰۳/۱۰/۲۹  
زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۳/۱۰/۳۰ ساعت ۱۰ صبح در محل اداره کل بیمه سلامت استان همدان  
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۳/۳۶۲/۸۸۶ ریال  
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: همدان، خیابان جهاد، اداره کل بیمه سلامت استان همدان  
شماره تماس: ۰۸۱۳۸۲۱۲۸۱ - ۰۸۱۳۸۲۳۲۴۰۵

## دیده شوید

بدریش آگهی

۰۱۸۱۹

تیلیفات محیطی ایستگاه‌های مترو  
تیلیفات بدنه قطار  
تیلیفات درون واگن‌ها



## سهامداران محترم شرکت توسعه صنعت انرژی هرمزان (سهامه خاص)

**موضوع: دعوت به جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت توسعه صنعت انرژی هرمزان (سهامه خاص) با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۲۶۵۹۶۰**

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت که ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ در محل تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان ونک، خیابان برادران شریفی، پلاک ۵۴، طبقه چهارم به کدپستی ۱۹۶۹۹۴۳۳۵۸ (دفتر مرکزی شرکت) تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانید.

**دستور جلسه:**

۱. استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی در خصوص گزارش توجیهی افزایش سرمایه.
۲. اتخاذ تصمیم درخصوص افزایش سرمایه و اصلاح ماده ۵ اساسنامه شرکت.
۳. سایر مواردی که به موجب قانون تجارت در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده شرکت می‌باشد.

**باجک شیعه بیگه - رئیس هیات مدیره**

## با هم‌شهری در مترو