

طب ایرانی

خاصیت‌های انار

این روزها در میوه‌فروشی‌ها و بازار روزها، انارهای ریز و درشتی را می‌بینید که شمارا وسوسه می‌کنند خریداری‌شان کنید. جدا از شکل و شمایل و طعم انار بد نیست بدانید که از منظر طب ایرانی، این میوه فواید زیادی دارد. اما چه فوایدی؟ متخصصان امر در طب ایرانی اشاره می‌کنند که انار معتدل کننده طبع است، همچنین در احداث نقل شده که انار ترش و شیرین را بکشد چرا که انسان را نیرو بخشیده و خون را زنده می‌سازد.

روی هم رفته مهم‌ترین خاصیت‌های انار از نگاه طب ایرانی این موارد هستند:

- اشتها آور است و همچنین قدرت باروری را بالا می‌برد. غالباً در شربت‌های اشتها آور طبیعی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- اگر می‌خواهید کودک‌تان وزن بگیرد به آنها انار بدهید، چرا که با زیاد اشتها، باعث افزایش وزن‌شان هم می‌شود.
- و همچنین باعث ایجاد خون تازه و سالم در بدن می‌شود.

پاسخ به سوالات پزشکی

چرا پاشنه پا در سرما ترک می‌خورد؟

ترک خوردگی و خشکی پاشنه پا در فصل سرما یکی از مشکلات شایعی است که بسیاری از افراد را درگیر می‌کند، اما شاید کمتر کسی بداند که چه عواملی باعث ایجاد این عارضه می‌شود.

۱ خشکی هوا: کمبود رطوبت طبیعی پوست در این فصل می‌تواند به ترک خوردگی و خشکی پاشنه پا منجر شود.

۲ پوشیدن کفش نامناسب: پوشیدن کفشی که جنس نامرغوبی دارد یا کفش‌های تنگ و بسته باعث فشار بر پاشنه پا و افزایش احتمال ترک خوردگی می‌شود.

۳ کمبودهای تغذیه‌ای: کمبود برخی مواد مغذی مانند ویتامین A، E، C، B3 و زینک یا یاری و اسیدهای چرب ضروری مثل امگا ۳ می‌تواند سلامت پوست را تحت‌تأثیر قرار دهد.

۴ برخی اختلالات پزشکی: برخی مشکلات و بیماری‌ها از جمله دیابت، کم‌کاری تیروئید و اگزما نیز می‌توانند باعث خشکی پوست و ترک پاشنه پا شوند.

مردم خون‌دهنده

هزار بیمارستان در کشور وجود دارند که با مدیریت خون‌های اهدایی، نیاز دسرصدی آنها تأمین شده و می‌شود. اما به گفته شهرام میرزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون، با توجه به مصرف روزانه خون در کشور و به‌ویژه نیاز بیماران تالاسمی، هموفیلی، سرطان و... لازم است که شهروندان برای اهدای خون مراجعه داشته باشند.



تأثیر رژیم غذایی بر مغز

به نوشته هلدی تانیز، یک مطالعه جدید صورت گرفته نشان می‌دهد که الگوی غذایی مدیران‌انرژی، می‌تواند باعث تقویت قدرت مغز افراد شود. این، جدا از خاصیت‌های دیگر این رژیم غذایی چون بهبود قلب و کمک به کاهش وزن است.

خوراکی‌های مضر

مردم بیش از مقدار توصیه شده خوراکی‌های آسیب‌رسان استفاده می‌کنند و با افزایش دیابت، چاقی و اضافه‌وزن مواجهیم. به همین دلیل اگر برای محصولی مثل شکر حذف یا رانه رخ دهد، می‌توان آن را به سمت منابع پروتئینی مثل گوشت، تخم‌مرغ، شیر و لبنیات سوق داد. باید اقلام اساسی مثل ریزمغذی‌ها و پروتئین‌ها با چنین تدابیری به سفره مردم راه پیدا کند.

مضرها مالیات می‌دهند

اخذ مالیات از کالاهای آسیب‌رسان به سلامت باعث کاهش مصرف آنها می‌شود



مريم سرخوش روزنامه‌نگار

پیشنهاد گران‌شدن یا اخذ مالیات از برخی محصولات با هدف کاهش مصرف، تقریباً یکی، دو سالی است که در وزارت بهداشت مطرح و البته نقدهایی هم به آن وارد می‌شود. محصولاتی مثل نوشابه، شکر و روغن که افزایش مصرف قابل توجهی هم دارند و منجر به افزایش آمار جمعیت مبتلایان به دیابت، چاقی و اضافه‌وزن شده‌اند. حسن‌امامی‌رضوی، رئیس جدید دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در نخستین نشست خبری خود در این‌باره می‌گوید: «پارانه کالاهای کمتر سالم باید با هدف حمایت از خوراکی‌های سالم حذف شود یا مشمول مالیات شوند. درآمد آن هم به خانواده‌هایی پرداخت شود که قادر به خرید محصولات پروتئینی با ارزش غذایی بالاتر هستند» او درباره ضرورت گرایی این کالاهای آسیب‌رسان به سلامت به چند نکته اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.



روند اضافه‌وزن و چاقی در ایران در سال ۹۵ به ۶۳ درصد در ۱۴۰۰ رسیده که ناشی از عادات نامناسب غذایی و مصرف کالاهای آسیب‌رسان است.

ایران در سال ۹۸ دومین کشور منطقه در کوناهای قند و لاغری کودکان زیر ۵ سال شد. اما اکنون آمار کودکان با اضافه‌وزن و چاقی افزایش یافته است.

۳ فاکتور خطر سلامت که مصرف بالای آنها باعث شیوع بیماری‌های غیرواگیر می‌شود

- چربی**: ۲۱ کیلوگرم سرانه مصرف سالانه روغن استاندارد: ۱۲ کیلوگرم
- نمک**: ۱۰ گرم سرانه مصرف روزانه نمک استاندارد: کمتر از ۵ گرم
- شکر**: ۶۶ گرم سرانه مصرف روزانه شکر استاندارد: ۴۶ گرم

شیر، گران‌تر از نوشابه

با توجه به افزایش قیمت‌ها، مواد پروتئینی از سید کالای دهک‌های پایین به سمت کم‌شدن و حذف شدن می‌رود. تولید محصولی مثل شیر هزینه‌بر است و نمی‌توان قیمت را سرکوب کرد، چون کاهش تولید و محدودیت دسترسی رخ می‌دهد. پیشنهاد این است که پارانه مالیات این کالا به خوراکی‌های سالم برسد.

یک تدبیر جهانی

اخذ مالیات از کالاهای آسیب‌رسان یک تدبیر جهانی است. زمانی که محصولی کمتر سالم است، بهترین روش رفتارسازی، در نظر گرفتن مالیات است تا مصرف کمتر شود. هدف هم ممنوعیت مصرف نیست، بلکه محدودیت است؛ مثل نوشابه‌های گازدار و شیرینی‌جات که ممنوعیت مصرف ندارند، اما اگر قیمت آنها افزایش پیدا کند، مصرفشان کمتر می‌شود.

منابع پنهان قند

- چاشنی‌ها و سس‌ها: سس کچاپ، سس سالاد و سس باربکیو
- محصولات پخته‌شده و نان: کلوچه و نان سبوس دار
- غلات: بسیاری از گزینیه‌های سالم حاوی قندهای اضافه‌شده هستند

- محصولات لبنی: ماست و شیر طعم‌دار
- تنقلات: گرانولا، بارهای پروتئینی و کره‌آجیل
- موه‌ها و آب‌میوه‌ها: دارای منابع غلیظ قند هستند
- غذاهای فرآوری‌شده: غذاهای شور و شیرین بسته‌بندی شده به گفته سیمرا کاتوزی، متخصص تغذیه و مدیر عامل شرکت «متخصصان رژیم غذایی» (The Diet Xperts)، غذاهای معمولی روزمره مانند سس‌های ماکارونی، گرانولا، غلات صبحانه و ماست‌های طعم‌دار می‌توانند به طرز شگفت‌انگیزی دارای قند افزوده بالایی باشند. حتی غذاهایی که سالم به‌نظر می‌رسند، مانند نوشیدنی‌های پروتئینی و نان سبوس دار، می‌توانند حاوی مقادیر زیادی قند باشند. این فراگیر بودن قندهای پنهان، کاهش مصرف شکر را دشوارتر می‌کند.

انتخاب غذاهای کامل و فرآوری‌نشده

انتخاب وعده‌های غذایی کم‌فرآوری‌شده و بربرسی دقیق فهرست‌های مواد، راه‌های خوبی برای افرادی است که می‌خواهند مصرف شکر خود را کاهش دهند. قندهای طبیعی و مواد مغذی حیاتی در غذاهایی از جمله میوه‌ها، سبزیجات و غلات یافت می‌شوند که باعث برتری آنها نسبت به غذاهای فرآوری‌شده می‌شود.

چگونه قند را ترک کنیم؟

- برای ترک موفقیت‌آمیز شکر، این رویکردهای استراتژیک را در نظر بگیرید:
- برای تنظیم جوانه‌های چشایی خود، مصرف قند را به تدریج کاهش دهید و آن را با مواد طبیعی مانند انگور، عمل یا میوه‌ها در حد اعتدال جایگزین کنید.
- علاوه بر این، وعده‌های غذایی خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید تا از میان‌وعده‌های شیرین پرهنز کنید.

اصلاحیه
آگهی مناقصه عمومی
آگهی شماره ۲۴-۱۴۰۳ مندرج در روزنامه همشهری صفحه ۱۰ به شماره ۹۳۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۰، به شرح ذیل اصلاح می‌گردد:
بند ج تضمین سسپرده شرکت در مناقصه: مبلغ تضمین شرکت در مناقصه در تمامی ردیف‌های آگهی (یک الی شش) بصورت ضمانت‌نامه بانکی به نام شهرداری منطقه ۲۲ و یا سسپرده نقدی در وجه شهرداری منطقه ۲۲ با درج مشخصات کامل واریز کننده به شماره حساب ۱۰۰۴۵۷۵۳۵۲ بانک شهر شعبه شهرک راه آهن کد ۲۲۲ می‌باشد.
ضمناً مهلت ارائه اسناد از تاریخ نشر آگهی شماره ۹۳۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۰ به مدت ۱۰ روز می‌باشد.
آدرس اینترنتی: http://region22.tehran.ir
روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۲

آگهی مناقصه
شرکت توسعه مسکن تهران (سهامی خاص)
در نظر دارد انجام عملیات نازک‌کاری ۶ بلوک (۲+۲+۲) مسکونی و تجاری یکی از پروژه‌های خود را در شهریار به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.
متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد و مدارک مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ لغایت ۱۴۰۳/۱۱/۰۲ در روزهای کاری از ساعت ۸ لغایت ۱۷ به آدرس ونک، خیابان ونک، حد فاصل خیابان وسکانبان و آارات، پلاک ۵۷، طبقه ۶ به واحد دبیرخانه مراجعه نمایند.
شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۲۱۵۳۷۰

آگهی مزایده
شرکت محورسازان ایران خودرو در نظر دارد تعدادی از ماشین‌آلات دست دوم، مستعمل، اقلام راکد و ضایعاتی را از طریق مزایده به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند جهت بازدید از تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ لغایت ۱۴۰۳/۱۰/۳۰ به مدت پنج روز کاری از ساعت ۸ الی ۱۲ به کیلومتر ۱۰ جاده مخصوص کرج، شرکت محورسازان ایران خودرو، اداره فروش شرکت مراجعه نمایند.
شماره کارشناس فروش: ۰۲۱-۴۴۵۴۹۲۰۸ داخلی ۰۹۱۹۱۰۵۹۱۰۵ **شماره مستقیم شرکت: ۰۲۱-۴۴۵۴۹۲۰۸ داخلی ۰۳۹۵** **شرکت در ردی قابل پیشنهادات مختار است.**
هزینه آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.
روابط عمومی

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای خرید ۲ دستگاه دیزل ژنراتور
شرکت پخش البرز (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به خرید ۲ دستگاه دیزل ژنراتور ۲۵۰ کاوا از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای اقدام نماید، لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط که تمایل به شرکت در مناقصه مذکور دارند، دعوت می‌گردد به منظور دریافت اسناد و آگاهی از شرایط برگزاری مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ الی ۱۴۰۳/۱۰/۲۹ به سایت رسمی شرکت پخش البرز www.alborzdc.com مراجعه نمایند.
شرکت پخش البرز (سهامی عام)

آگهی مزایده از طریق کمیسیون حراج نوبت اول شماره: ۱۴۰۳/۵۴
شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد بهره برداری از غرف بوستان بزرگ ولایت را به شرح ذیل براساس اسناد و مدارک و دستورالعمل‌های موجود از طریق کمیسیون حراج واگذار نماید. لذا بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در حراج دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	عنوان مزایده	قیمت پایه	کارشناسی اجاره بها، ماهیانه (ریال)	میزان مبلغ سپرده شرکت در حراج (نقدی یا ضمانتنامه معتبر بانکی) (ریال)	مدت (ماه)	شرایط مناقصی
۱	بهره برداری از غرف شماره ۱	۴۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۸۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۵۰ درصد کل مبلغ قرارداد	۱۲	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند، ثبت نام در سامانه ثنا و تأمین کنندگان
۲	بهره برداری از غرف شماره ۲	۴۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۷۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۵۰ درصد کل مبلغ قرارداد	۱۲	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند، ثبت نام در سامانه ثنا و تأمین کنندگان
۳	بهره برداری از غرف شماره ۳، ۴، ۵	۷۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۵۰ درصد کل مبلغ قرارداد	۱۲	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند، ثبت نام در سامانه ثنا و تأمین کنندگان
۴	بهره برداری از غرف شماره ۸	۴۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۸۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۵۰ درصد کل مبلغ قرارداد	۱۲	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند، ثبت نام در سامانه ثنا و تأمین کنندگان
۵	بهره برداری از غرف شماره ۹	۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۵۰ درصد کل مبلغ قرارداد	۱۲	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند، ثبت نام در سامانه ثنا و تأمین کنندگان
۶	بهره برداری از غرف شماره ۱۰	۴۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۸۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۵۰ درصد کل مبلغ قرارداد	۱۲	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند، ثبت نام در سامانه ثنا و تأمین کنندگان
۷	بهره برداری از غرف شماره ۱۱	۴۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۸۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۵۰ درصد کل مبلغ قرارداد	۱۲	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند، ثبت نام در سامانه ثنا و تأمین کنندگان
۸	بهره برداری از غرف شماره ۱۲	۴۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۸۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۵۰ درصد کل مبلغ قرارداد	۱۲	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند، ثبت نام در سامانه ثنا و تأمین کنندگان
۹	بهره برداری از غرف شماره ۱۶	۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۵۰ درصد کل مبلغ قرارداد	۱۲	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند، ثبت نام در سامانه ثنا و تأمین کنندگان
۱۰	بهره برداری از غرف شماره ۱۹	۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۵۰ درصد کل مبلغ قرارداد	۱۲	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند، ثبت نام در سامانه ثنا و تأمین کنندگان

آگهی مناقصه عمومی ۱۲-۶۸-۱۴۰۳ کد آگهی / ط ۷۱ ا /
شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	نحوه تأمین اعتبار	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار	شرایط
۱	عملیات مرمت و بهسازی انهار، جداول و پیاده رو سازی معابر سطح نواحی (۱ و ۲) فاز دوم طرح تحول بیست گانه خدمت	۱۵۲,۴۷۵,۱۵۴,۳۹۰	نقد و غیرنقد	۷,۶۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۴ در رشته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۲	عملیات مرمت و بهسازی انهار، جداول و پیاده رو سازی معابر سطح نواحی (۱ و ۳) فاز دوم طرح تحول بیست گانه خدمت	۱۵۰,۲۹۷,۴۷۶,۲۴۰	نقد و غیرنقد	۷,۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۴ در رشته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند

(الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: بزرگراه شهید محلاتی - خیابان نبرد جنوبی - بعد از چهارراه زرم - طبقه همکف ساختمان شماره یک (ساختمان شهید پور اجاقی) - واحد قراردادها - تلفن ۰۲۰۳۸۰۹۶ و ۰۲۰۳۸۰۹۶ و تحویل پاکتها به دبیرخانه منطقه واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو (ساختمان شهید حسن زاده) می‌باشد. ضمناً تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

(ب) سپرده شرکت در مناقصه: واریز به صورت نقدی به شماره حساب (۱۰۰۵۰۶۰۰۸) بانک شهر شعبه شهرداری منطقه ۱۴ به نام شهرداری منطقه ۱۴ یا به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر

(ج) مهلت ارائه اسناد: از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۳

(د) نظر به استقرار سیستم مدیریت HSE در منطقه، تعهد به اجرای ضوابط بهداشت شغلی، ایمنی و محیط زیست از الزامات پروژه ها و خدمات می‌باشد.

(ه) هیچگونه پیش پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی‌گیرد.

(و) پیمانکاران شرکت کننده می‌بایست نسبت به ارائه پرینت عضویت در سامانه ثنا

مشروح شرایط مزایده در اسناد درج می‌باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده حراج می‌باشد. همچنین کلیه شرکت کنندگان در حراج ملزم به ثبت نام در سایت شهرداری تهران (سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت تهران <http://providers.tehran.ir>) و تکمیل اطلاعات درخواستی می‌باشند. تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی و HSE بهره برداران، ایمنی و سلامت و کیفیت از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد.

ضمناً «اسناد حراج از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹