صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

۵خوراکی برای بهبود بینایی

ویتامین A ماده‌ای مغذی است که نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت چشم و جلوگیری از مشکلات بینایی دارد. در این مطلب با ۵خوراکی برای افزودن ویتامین A به رژیم غذایی آشنا شوید.

۱ **هویج:** بتاکاروتن موجود در هویج به محافظت از چشمان در برابر شب‌کوری و کاهش بینایی کمک می‌کند.

۲ **سبزیجات سبز:** سبزی‌های برگ تیره حاوی آنتی‌اکسیدان‌های لوتئین و زآگزانتین هستند که از چشم‌ها هنگام قرار گرفتن در معرض نور مضر محافظت می‌کنند.

۳ **تخم‌مرغ:** تخم‌مرغ منبعی عالی از ویتامین A به همراه لوتئین و زآگزانتین است.

۴ **لبنیات:** شیر، پنیر و کشک سرشار از ویتامین A هستند و مصرف آنها باعث بهبود بینایی می‌شود.

۵ **ماهی:** ماهی‌های چرب حاوی ویتامین A و اسیدهای چرب امگا۳ هستند و برای جلوگیری از خشکی چشم و حمایت از عملکرد کلی چشم ضرورت دارند.

طب ایرانی

ترکیب جادویی برای معده

متخصصان طب سنتی می‌گویند چندین درمان خانگی وجود دارد که می‌تواند به‌طور مؤثر عفونت معده را برطرف و همچنین سلامت روده را احیا کند، مشروط بر اینکه این عفونت ناشی از مشکلی خاص یا خطرناک برای مبتلایان تشخیص داده نشود. از جمله این درمان‌های خانگی و سنتی استفاده از کشک برای تقویت سلامت و مشکلات معده است که می‌تواند با ادویه و خوراکی‌های دیگر ترکیب شود. برای نمونه، زنجبیل رنده‌شده و کشک می‌تواند عفونت و درد ناگهانی معده را برطرف کند. کشک همراه با زیره به‌دلیل خواص ضدمیکروبی‌اش می‌تواند به مبارزه با باکتری‌های مضر کمک کند. کمی زردچوبه همراه با کشک می‌تواند به بهبود سلامت دستگاه گوارش و رفع درد معده کمک کند. کشک و نعناع به کاهش حالت تهوع، سوءهاضمه و نفخ کمک می‌کند. سیر هم خاصیت آنتی‌بیوتیکی طبیعی و ضدقارچ دارد و ترکیبش با قارچ اثرات درمانی آن را بیشتر می‌کند.

خوراکی‌های سالم در سفرهای هوایی

احمد اسماعیل‌زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت: براساس جلسات برگزار شده با سازمان هواپیمایی کشوری و شرکت‌های هواپیمایی، اقلام غذایی سالم ازجمله آب گازدار، پوره‌های میوه یا سمنو و آبمیوه‌های ۱۰۰درصد طبیعی به‌ترتیب جایگزین نوشابه‌های گازدار، ژله، دسر، نکتار و آبمیوه‌های مصنوعی شده‌اند.

۲۰پرونده برای شهرهای سالم

فرشید رضایی، مدیر کل دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت: ایران در حال حاضر ۲شهر سالم (سهند و مراغه) و ۲۰شهر در مسیر آماده‌سازی برای دریافت این مجوز دارد. این در حالی است که در کشورهای همسایه ازجمله قطر، همه شهرها گواهی سلامت گرفته‌اند.

علیه اضطراب کودکانه

نکته‌هایی که والدین باید درباره علائم و عوارض اضطراب در کودکان بدانند

طرح: محمدرضا اکبری

گزارش

پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

خیلی از خانواده‌ها اضطراب کودک را جدی نمی‌گیرند و استدلال‌شان هم این است که نگرانی‌های کودک مهم نیست و برطرف می‌شود، اما هیچ مشکلی در کودک خودبه‌خود برطرف نمی‌شود. عدم‌مدیریت و رفع نشدن اضطراب می‌تواند عوارض ناخوشایندی برای حال و آینده فرزندان ما داشته باشد. در این‌باره، دکتر مونا فلسفی، روانشناس کودک نکته‌های مهمی را با همشهری مطرح کرده است.

۱ اضطراب حتی در دوران نوزادی هم می‌تواند رخ دهد؛ مثلا مادری که نمی‌تواند به کودکش شیر دهد باعث اضطراب کودک می‌شود، چون شیر مادر نخستین منبع ارتباط و دلبستگی کودک است.

۲ در فضایی که همیشه متشنج است اضطراب کودک هیچ‌وقت خوب نمی‌شود، اما اگر فضا به ثبات و آرامش برسد اضطراب هم موقتا برطرف می‌شود؛ البته همیشه اضطراب همراه او می‌ماند. هرچند می‌تواند بعدها با کمک روانشناس یا روان‌درمانگر یاد بگیرد اضطراب خود را مدیریت کند.

۳ اضطراب در کودکان جزئی از مرحله رشد آنهاست و اگر در حد معقول باشد طبیعی است و گاهی حتی می‌تواند مفید باشد، چون به کودک کمک می‌کند با موقعیت‌های جدید یا چالش‌ها بهتر کنار بیاید، اما اگر اضطراب در کودک مداوم باشد یا تشدید شود، می‌تواند مضر باشد و موجب مشکلاتی در رفتار، یادگیری و روابط اجتماعی او شود.

۴ اگر اضطراب کودک ادامه پیدا کند یا بر عملکرد روزانه او تأثیر منفی بگذارد، مشاوره و کمک روانشناسی می‌تواند برای حل این مشکل مفید باشد، اما اگر اضطراب ادامه پیدا کند و درمان نشود، می‌تواند بزرگسالی کودک را نیز تحت‌تأثیر قرار دهد.

مهم‌ترین عوامل اضطراب کودک

- درگیری و دعوای والدین
- طلاق والدین
- ترس از جدایی از مادر
- مرگ یکی از عزیزان
- از دست دادن حیوان خانگی
- مهاجرت
- تغییر محل مثل اسباب‌کشی
- تغییر اتاق کودک
- متولد شدن خواهر یا برادر جدید
- از دست دادن دوست در سنین بالای ۳ سال
- تصادف رانندگی
- وقوع یک حادثه یا واقعه طبیعی
- بازی‌های آنلاین در تبلت و موبایل
- بعضی برنامه‌های تلویزیون
- تجارب ترسناک

عوارض اضطراب زیاد کودک

- گوشه‌گیری
- افسردگی
- مشکلات خواب
- مشکلات تغذیه
- کاهش عزت‌نفس
- کمال‌گرایی
- وسواس
- تیک

علامت‌های اضطراب

- وابستگی شدید به والدین
- ترس غیرمعمول از جدایی از والدین
- جویدن ناخن
- شب‌ادراری
- اختلال در خواب
- کم‌خوری
- پرخوری
- کابوس‌های شبانه
- دندان‌قروچه
- اجتناب از رفتن به مهد و مدرسه
- دل‌درد و سردردهای بدون علت

سبک‌زندگی

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

طول عمر با چند مکمل حیاتی

سالمندی برای بخشی از جمعیت ایران در پیش است و ۳۳درصد جمعیت کشور تا سال ۱۴۳۰ پیر خواهند شد؛ دوره‌ای که می‌تواند با ابتلا به بیماری‌های مختلف سخت‌تر شود. اما متخصصان اقداماتی را توصیه می‌کنند که می‌تواند روند پیری را کند یا به پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با پیری کمک کند. از جمله این توصیه‌ها مکمل‌ها و ویتامین‌ها هستند که عملکردهای متفاوتی چون استحکام استخوان و تأمین سطوح انرژی بیشتر را دارند.

۱ **آهن:** مکمل آهن به تضمین سلامت گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند و باعث اکسیژن‌رسانی در سراسر بدن می‌شود.

منابع طبیعی آهن: غیر از مکمل‌ها می‌توان به سبزی‌های با برگ تیره، عدس، نخود، پنیر توفو، گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی، جگر، غلات غنی‌شده با آهن، آجیل و دانه‌ها و کینوا اشاره کرد.

۲ **ویتامین:** ویتامین E یک ماده مغذی حیاتی برای بدن است که نقش مهمی در جلوگیری از لخته شدن خون، محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو و حمایت از عملکرد سیستم ایمنی دارد.

منابع طبیعی ویتامین E: غیر از مکمل‌ها، این ویتامین در آجیل و دانه‌ها (بادام، تخمه آفتابگردان، فندق)، روغن‌های گیاهی (آفتابگردان، گلرنگ، روغن جوانه گندم)، آووکادو، اسفناج، کلم‌بروکلی، سیب‌زمینی شیرین و غلات غنی‌شده یافت می‌شود.

۳ **مولتی‌ویتامین‌ها:** مولتی‌ویتامین‌ها انرژی روزانه بدن را تأمین می‌کنند، اما مازاد آن در کلیه ذخیره و منجر به افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه و مشکلات قلبی و عروقی می‌شود. شیر، سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و گوشت‌های گیاهی را به جای مولتی‌ویتامین‌ها مصرف کنید.

۴ **بتاکاروتن:** بدن بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می‌کند که ویتامینی ضروری است و با سلامت چشم، ایمنی، تولید مثل، رشد و تکامل ارتباط دارد.

منابع طبیعی بتاکاروتن: هویج، سیب‌زمینی شیرین، کدو تنبل، کدو حلوایی، سبزی‌های با برگ تیره، زردآلو، طالبی

چگونه می‌توان سالم پیر شد؟

از رژیم غذایی سالمی پیروی کنید که حاوی میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی باشد. به‌طور منظم ورزش کنید و به اندازه کافی آب بخورید. حداقل ۷ تا ۹ ساعت خواب خوب شبانه داشته باشید. مغز خود را با کارهایی مانند حل کردن پازل، جدول کلمات متقاطع یا خواندن کتاب به چالش بکشید.

آگهی شناسایی پیمانکاران واجد شرایط

شرکت بهره‌برداری و مدیریت پتروپارس آریا کیش (POMC) در نظر دارد

تهیه، طبخ و سرو سه وعده غذای کارکنان خود را در پروژه احداث واحد فرآورش مرکزی میدان آزادگان جنوبی به نشانی؛ خوزستان ـ اهواز ـ هویزه ـ میدان نفتی آزادگان جنوبی ـ شرکت پتروپارس، از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط و صلاحیت‌دار واگذار نماید. بر این اساس پیمانکاران توانمند، واجد شرایط، فعال و دارای سابقه در زمینه موضوع مناقصه که علاقمند به همکاری در امر فوق می‌باشند، می‌توانند ضمن ثبت‌نام در وبسایت ذیل اعلام آمادگی خود را به همراه با مدارک و مستندات مثبته حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ در وب‌سایت بارگذاری نمایند:

WWW.BM.POMCAK.COM

مقتضی است در صورت نیاز به راهنمایی در ارسال مدارک با شماره ۰۲۱۲۹۴۴۳۲۶۹ تماس حاصل فرمایند.

بدیهی است شرکت بهره‌برداری و مدیریت پتروپارس آریا کیش پس از بررسی اسناد و مدارک دریافتی، از شرکتهای واجد شرایط و صلاحیت‌دار ارجاع کار دعوت به عمل خواهد آورد. ارسال مدارک و مستندات هیچگونه حقی برای متقاضیان ایجاد نکرده و این آگهی به جهت شناسایی پیمانکاران بوده و مطالب مندرج در آن هیچگونه تکلیفی برای این شرکت ایجاد نخواهد کرد.

روابط عمومی و امور بین‌الملل گروه پتروپارس

تمدید آگهی مزایده عمومی شماره ۱۴۰۳/۶

BAHMAN بهمن

گروه بهمن در نظر دارد **یک دستگاه لودر فیات مستعمل با مشخصات Fiat - Allis FR 15** متعلق به **شرکت صنایع ریخته‌گری ایران** را از طریق مزایده عمومی عرضه کند. متقاضیان محترم می‌توانند جهت دریافت فرم شرایط مزایده از تاریخ چاپ آگهی به مدت یک هفته از ساعت ۸ الی ۱۵ به آدرس: ساوه - شهرک صنعتی کاوه - میدان صنعت - خیابان چهارم - شرکت صنایع ریخته‌گری ایران واحد اقلام مازاد مراجعه یا با تلفن ۴۸۰۸۱ - ۰۲۱ داخلی ۲۴۲۲ هماهنگی کنند. پاکت‌های مزایده ۷ روز پس از درج آخرین آگهی مزایده در محل ستاد گروه بهمن بازگشایی می‌شود.

- پرداخت هزینه نشر آگهی و کارشناسی بر عهده برنده مزایده (خریدار) است.
- شرکت در رد یا قبول پیشنهادها بطور تفکیکی و کلی و به هر عنوان مختار است.

سازمان مدیریت پسماند

آگهی مناقصه انجام عملیات عمرانی
مرمت و بازسازی و ترمیم عایق (ژئوممبرین و ژئوتکستایل) حوضچه پساب مجتمع پردازش و دفع آرادکوه (۲۳-۱-۴۰۳)

سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به انجام مناقصه عملیات عمرانی مرمت و بازسازی و ترمیم عایق (ژئوممبرین و ژئوتکستایل) حوضچه پساب مجتمع پردازش و دفع آرادکوه از طریق برگزاری مناقصه عمومی و انتخاب شخص حقوقی واجد شرایط اقدام نماید. از علاقمندان به شرکت در مناقصه فوق دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از درج آگهی ضمن واریز مبلغ ۲,۲۰۰,۰۰۰ ریال با احتساب مالیات بر ارزش افزوده به شماره حساب ۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ و یا شماره شبای IR۹۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ بانک شهر شعبه بهشت کد ۲۰۲، با در دست داشتن اصل فیش واریزی، اسناد، مهر و اطلاعات کامل شرکت و معرفی نامه از سوی نماینده (دارا بودن گواهی امضا از دفترخانه اسناد رسمی ضرورت دارد) جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای سازمان به نشانی ذیل الذکر مراجعه و نسبت به تحویل اسناد مناقصه در ساعت اداری به دبیرخانه سازمان واقع در تهران، خیابان شهید رجایی، انتهای ۱۳ آبان، صالح آباد شرقی، سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اقدام نمایند. محل بازگشایی و قرائت پیشنهادات در محل فوق الذکر می‌باشد. ضمناً در صورت وجود هرگونه سوال در خصوص موضوع مناقصه، ضمن تماس با اداره فنی و مهندسی سازمان پسماند به شماره تلفن: ۵۵۵۳۰۱۶۸، موضوع را مطرح و پاسخ لازم دریافت گردد. ضمناً مواردی که در آگهی مناقصه درج نگردیده، تابع شرایط مندرج در اسناد مناقصه و سایر ضوابط جاری و مورد عمل سازمان و شهرداری تهران می‌باشد. ضمناً سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است و شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات در هریک از مراحل مناقصه هیچ گونه حقی برای پیشنهاد دهنده ایجاد نخواهد کرد.

توجه ۱: کلیه اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای منعقده در وبسایت شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر می‌گردد.

توجه۲: ارائه رسید از دستگاه عابر بانک (ATM) و یا POS جهت خرید اسناد **امکانپذیر نمی باشد.**

توجه۳: ضمناً کد اقتصادی **۴۱۱۴۷۹۳۹۶۶۸۳** و شناسه ملی **۱۴۰۰۵۶۱۰۴۹۳** و کد پستی **۱۸۸۴۷۵۴۱۴۱** متعلق به سازمان مدیریت پسماند می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	مبلغ سپرده (ضمانتنامه بانکی/ فیش نقدی) (ریال)	مدت (ماه)	برآورد اجرای پروژه (ریال)	توضیحات
۱	مناقصه انجام عملیات عمرانی مرمت و بازسازی و ترمیم عایق (ژئوممبرین و ژئوتکستایل) حوضچه پساب مجتمع پردازش و دفع آرادکوه	۱,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۳ ماه شمسی	۲۷,۶۹۰,۵۸۱,۱۰۰	از جمله شرایط الزامی، دارا بودن کارت الکترونیک پیمانکاران از سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت از طریق سایت www.tehran.ir، ارائه گواهی صلاحیت ایمنی، ارائه برگ صلاحیت پیمانکاری حداقل رتبه ۵ ابنیه یا آب صادره از سازمان برنامه و بودجه کشور

حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران
سازمان مدیریت پسماند

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی: ۹۹-۱۴۰۳/۹۴

شهرداری منطقه ۱۳ تهران در نظر دارد موضوعات ذیل را از طریق مناقصه به بخش خصوصی واگذار نماید؛ بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط ذیل دعوت بعمل می آید جهت شرکت در مناقصه و دریافت اسناد و مدارک به امور قراردادهای منطقه۱۳ مراجعه نمایند:

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت درمناقصه (ریال)	مدت انجام کار (ماه)	نوبت چاپ آگهی	شرایط شرکت در مناقصه
۱	نگهداری فضای سبز ناحیه ۱ و امور مرتبط سال ۱۴۰۴	۶۴/۲۰۰/۲۲۲/۱۶۷	۳/۲۱۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	اول	۱- دارا بودن رتبه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان،دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- پیمانکاران می بایست در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران ثبت نام و نسبت به تایید آن اقدام نماید. ۳- شرکت پیمانکار برنده بایستی در هنگام عقد قرارداد دارای ثنا باشد.
۲	نگهداری فضای سبز ناحیه ۲ و امور مرتبط سال ۱۴۰۴	۱۰۸/۹۰۲/۶۲۳/۲۵۸	۵/۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	اول	
۳	نگهداری فضای سبز ناحیه ۳ و امور مرتبط سال ۱۴۰۴	۱۷۵/۹۴۴/۹۳۶/۵۶۱	۸/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	اول	
۴	نگهداری فضای سبز ناحیه ۴ و امور مرتبط سال ۱۴۰۴	۲۳۴/۵۶۴/۸۶۱/۳۰۳	۱۱/۷۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	اول	
۵	نگهداری فضای سبز بزرگراه شهیدان یاسینی و دوران و امور مرتبط سال ۱۴۰۴	۲۳۷/۴۱۷/۳۸۶/۴۰۷	۱۱/۸۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	اول	
۶	نگهداری اراضی جنگلکاری خجیر، سعیدآباد و ترقیون و امور مرتبط سال ۱۴۰۴	۱۷۸/۶۲۵/۰۳۴/۸۳۶	۸/۹۳۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	اول	

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : خیابان پیروزی شرق به غرب، بعد از ایستگاه مترو ابن سینا، مسیر کند رو، پلاک ۷۴۵، ساختمان ستادی شهرداری منطقه ۱۳، طبقه همکف، امور قراردادهای منطقه ۱۳- تلفن تماس : ۹۶۰۳۹۲۵۱، ضمناً جهت دریافت اسناد همراه داشتن فلش مموری الزامی می باشد.

ب) میزان سپرده شرکت در مناقصه و شماره حساب : مبلغ سپرده شرکت در مناقصه باید بصورت نقدی به حساب شماره ۱۰۰۱۰۰۰۰۱۳۰ نزد بانک شهر شعبه میدان امام حسین (ع) به نام شهرداری منطقه۱۳ واریز گردد. (ضمنا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر بلامانع می باشد).

پ) مهلت دریافت و تحویل اسناد مناقصه : از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز

ت)روز، تاریخ، ساعت قرائت پیشنهادات مناقصه : متعاقباً و به نحو مقتضی به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید.

توضیحات : هیچگونه پیش پرداختی به پیمانکار برنده جهت انجام موضوع مناقصه عمومی پرداخت نمی گردد.

ث) تعهد : اجرای ضوابط بهداشت، ایمنی و محیط زیست بر اساس استانداردهای HSE-MS و ISO140001 الزامی می باشد.

بدیهی است پیشنهاد دهندگان باید یک نسخه از اسناد و مدارک مناقصه را از امور قراردادهای منطقه ۱۳ دریافت و ضمن مطالعه دقیق، تمام صفحات آن را مهر و امضاء و به پیشنهاد خود ضمیمه و در پاکتهای لاک و مهر شده (طبق مفاد اسناد دریافتی) به دبیرخانه منطقه تسلیم نمایند. ضمناً شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. در صورت حضور شرکتهایی با هیئت مدیره مشترک و با ضمانت اجرائی یکسان، پیشنهاد هر دو شرکت رد خواهد شد. ضمناً هزینه انتشار آگهی مناقصه بر عهده برنده مناقصه می باشد.

شایان ذکر است اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت می باشد.

متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۳