

## چرا بعضی ها چاق می شوند؟

«زنتیک در چاقی و لاغری افراد نقش مهمی دارد و افرادی که از نظر ژنتیک مستعد چاقی هستند، با رعایت نکردن تغذیه و مصرف بیش از حد شیرینی و بی تحرکی، بیشتر از بقیه دچار اضافه وزن و چاقی می شوند.» این نکته ای است که محدودیاد باقری، فوق تخصص جراحی چاقی به آن اشاره می کند و به همشهری می گوید: «برای کاهش وزن عواملی مثل فعالیت شغلی، ورزش، تغذیه و مهم تر از همه ژنتیک مهم است اما بهترین راهکار برای کاهش وزن، تغییر سبک زندگی، داشتن تغذیه مناسب و فعالیت ورزشی است، به همین دلیل برخی افراد در تعطیلات به دلیل تغییر در این شرایط دچار اضافه وزن می شوند.» به گفته باقری، در پایان تعطیلات با روش های استاندارد، کاهش نیم تا یک کیلوگرم در هفته امکان پذیر است البته به شرطی که به برنامه پایبندی وجود داشته باشد. او درباره جراحی لاغری هم عنوان می کند: «در باره افرادی که BMI یا توده بدنی بالاتر از ۳۴ دارند بای پس و اسلیو توصیه می شود.»

## مانچارو معجزه نمی کند

«پژوهش های جدید نشان می دهد ورزش به تنهایی مفید و مؤثرتر از داروی مانچارو در کاهش وزن است و این دارو معجزه نمی کند.» این نکته را بهنام باقرزاده رحمانی، محقق دانشگاه اعلام کرده و گفته «پژوهش جدیدی که به تازگی در مجله Clinical Hemorheology and Microcirculation منتشر شده، نشان می دهد که تمرینات ورزشی به تنهایی می تواند تأثیر بیشتری نسبت به داروهای جدید کاهش وزن مثل مانچارو یا ترزیناید داشته باشند.» به گفته باقرزاده، مانچارو، نسخه ای جدیدتر، قوی تر و گران تر از داروهای اوزمیک و ویگویی است و اخیراً به عنوان یک گزینه درمانی محبوب برای کاهش وزن معرفی شده اما ورزش با وجود محبوبیت داروهای کاهش وزن، همچنان بهترین و سالم ترین راهکار برای مبارزه با چاقی و بهبود سلامت عمومی است. این محقق دانشگاه تأکید می کند: «این تحقیق به روشنی نشان می دهد که سبک زندگی فعال و تمرینات ورزشی منظم می تواند راهکاری کم هزینه و بسیار مؤثر برای دستیابی به سلامت بهتر باشد.»

با اعلام مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت ۲مرحله واکسیناسیون تکمیلی فلج اطفال کودکان زیر ۵سال در ۲۳ تا ۲۵ فروردین و ۲۷ تا ۲۹ خرداد ۱۴۰۴ در مناطق پرخطر نیمه شمالی کشور انجام می شود. این اقدام با هدف به حداقل رساندن خطر ورود و چرخش مجدد ویروس فلج اطفال و ایمن سازی تکمیلی سالانه انجام می شود.



بشیر حاجی بیگی، سخنگوی سازمان انتقال خون از افزایش ۱/۵ درصدی میزان اهدای خون در کشور طی سال گذشته خبر داد و گفت: تهران، فارس، خراسان رضوی، اصفهان، مازندران و خوزستان در صدر استان هایی با بیشترین میزان اهدای خون قرار گرفتند و ۹۵ درصد اهداکنندگان هم مردان بودند.

## ۷۰ درصد کودکان اُتیمی درمان را راه می کنند

ماه آگاهی بخشی اُتیم رسیده؛ اختلالی که با تمام مشکلات و مصائبش برای مبتلایان و خانواده های آنها، چندان شناخته شده نیست و براساس اعلام انجمن اُتیمس ایران، در حال حاضر تنها ۳۰ درصد مردم نسبت به آن آگاهی دارند این در حالی است که ۳سال اول زندگی، سن طلایی تشخیص اُتیمس است و مادران باید آگاه باشند که اگر فرزندشان در ۴ ماهگی ارتباط چشمی و لبخنداجتماعی نداشت و بعد از یکسالگی هیچ کلمه ای را بیان نکرد، حتماً به پزشکان متخصص مراجعه کنند. به گفته سعیده صالح غفاری، مدیرعامل انجمن اُتیمس ایران در نشست خبری آگاهی بخشی اُتیمس، مبتلایان به این اختلال با مشکلات زیادی مواجهند، بزرگسالانشی رها شده اند و ۷۰ درصد کودکان و نوجوانان طیف اُتیمس هم به دلیل هزینه های سنگین درمانی، توانبخشی و آموزشی، درمان راه می کنند. به گفته صالح غفاری، میزان اُتیمس در جهان، یک به ۳۶ است اما آمار دقیقی درباره این اختلال در کشورمان وجود ندارد.

## چند اقدام شهرداری

حمید صاحب، مدیر کل سلامت شهرداری تهران هم در این نشست با بیان اینکه اُتیمس در جهان با شیوع فزاینده ای همراه است، درباره اقدامات این سازمان درباره مبتلایان بیان کرد: «زمین بازی کودکان اُتیمس در بوستان نهج البلاغه ایجاد شده و یک زمین بازی هم در بوستان پر نرین تا پایان سال ایجاد می شود. برگزاری رویدادهای فرهنگی، جشنواره داستان توانا، دوره های تخصصی و محلی همچنین افزایش دانش شهروندان و آموزش به رانندگان تاکسی، اتوبوس و راهبران مترو برای مواجهه با کودکان اُتیمس هم از دیگر اقدامات شهرداری در سال گذشته بوده است.»

## آمار مبتلایان چقدر است؟

آمار دقیقی از مبتلایان به اُتیمس در ایران وجود ندارد اما به گفته سینا توکلی، معاون آموزشی انجمن اُتیمس ایران، این انجمن در حال حاضر ۹ هزار و ۴۳ عضو دارد که ۷۲۰ نفر مرد و بقیه زن هستند. بیش از ۲۵۰ خانواده افراد عضو انجمن اُتیمس هم در تهران سکونت دارند، اما برآوردها حاکی از آن است که بیش از ۴۵ هزار مبتلا به اُتیمس در کشور داریم. البته علت ابتلا به اُتیمس نامشخص است و حتی بیش از ۲۵۰ خانواده بیش از ۲ فرزند اُتیمس دارند. به گفته توکلی، سامانه تلفنی انجمن به شماره ۰۹۰۰۰۲۱۴۸۰۸۵۰۰ در اختیار خانواده هاست که تماس بگیرند و درباره علام این اختلال، مراجعه به پزشک و توانبخشی یا حتی اطلاعات درباره مدرسه و... مشاوره لازم را دریافت کنند.

## مرگ تدریجی ۳۲ دندان

۱۵ درصد ایرانی ها اصلاً مسواک نمی زنند!

دندانپزشک مراجعه نمی کنند. این خبر را مشاور وزیر بهداشت در امور دندانپزشکی اعلام کرده و گفته شاخص پوسیدگی دندان در کودکان زیر ۱۲سال هم اوضاع خوبی ندارد. اگر فکر می کنید که حالا این عدد و بهداشت دندان و... زیاد برای تان مهم نیست، پس این گزارش را از دست ندهید تا متوجه اهمیت فقیه بشوید.

## پروانه بندی گزارش

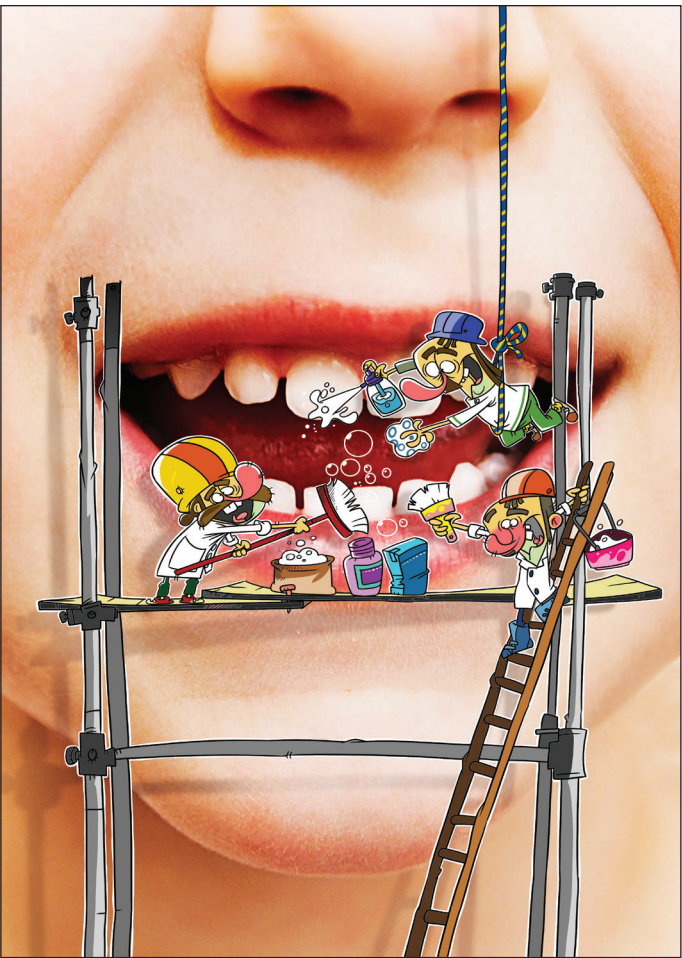
خبر کوتاه اسبست و نگران کننده؛ ۱۵درصد از ایرانی ها اصلاً مسواک نمی زنند! و تا وقتی دندان شان درد نگیرد یا آیسسه نکند، به

## دکتر علی تاجرنیا، استاد دانشگاه و رئیس هیأت مدیره جامعه دندانپزشکی

تعداد دندان های پوسیده ایرانی ها به نسبت توقعی که از آن می رود، زیاد و نیاز است که هم در مقوله پیشگیری و هم در بخش درمان طرح تازه ای داشته باشیم. مشکلات حوزه دندان در ایران یک سرش به کوتاهی مسئولان برمی گردد و یک سرش به آموزش نپذیرن مردم مربوط است. خیلی از مردم نمی توانند خدمات دندانپزشکی دریافت کنند و دچار بی داندی می شوند. پیشگیری از پوسیدگی دندان هزینه خاصی ندارد و ۴میلی هم خواهد؛ مسواک، خمیردندان، نخ دندان و دهانشویه. باور خیلی های این است که دندان ها چه از آنها مراقبت کنیم چه نکنیم، در یک بازه ای دچار پوسیدگی می شوند و از بین می روند در حالی که ۸۰درصد بیماری های دهن و دندان با آموزش درست و مناسب قابل پیشگیری است و شما تا دوران پیری می تولید دندان های طبیعی خود را داشته باشید.

## مسواک رژیم چه می شود؟

نه تنها مسواک زدن یک امر ضروری و الزامی برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ها و بی دندان شدن است، بلکه باید روزانه ۲بار مسواک بزنیم؛ یکبار قبل از صبحانه و یکبار شبها قبل از خواب. علاوه بر مسواک، باید از نخ دندان و دهانشویه هم استفاده کرد تا زمان پوسیدگی دندان ها را به تأخیر انداخت. البته دکتر تاجرنیا می گوید: نحوه درست مسواک زدن هم مهم است و اینکه فقط مرتب مسواک بزنیم کافی نیست. مسواک باید بتواند خرده های غذا را با کمترین آسیب به دندان پاک کند. پس درست مسواک زدن را باید آموزش ببینیم. در ضمن روزانه باید ۲بار مسواک بزنیم؛ نه کمتر و نه بیشتر. دقیقه و ثانیه اش خیلی مهم نیست اما اگر درست مسواک بزنیم، ۲ تا ۳ دقیقه طول می کشد.



فلج اطفال در کودکان

## دکتر مصطفی محاوری، دندانپزشک کودکان و

فلوشیپ ارتودنسی  
چکاپ دندان کودکان عمدتاً جدی گرفته نمی شود و کودک را تا ۷-۶سالگی یکبار هم پیش دندانپزشک نمی برند. خیلی از والدین می گویند کودکمان تا حالا مشکل یا درد دندان نداشته و برای همین او را نیاوردیم! در حالی که قبل از شروع درد و بروز پوسیدگی باید او را بیاوردند. والدین باید کودکان را هر ۶ تا ۴ماه یکبار نزد دندانپزشک ببرند، حتی اگر مشکلی در دندان و دهان کودک مشاهده نشود. نخستین چکاپ هم باید در یکسالگی باشد.

باور غلط خیلی ها این است که دندان ها چه از آنها مراقبت کنیم و چه نکنیم، در یک بازه ای دچار پوسیدگی می شوند و از بین می روند

## مناقصه عمومی طراحی توسعه مرکز سوئیچ و دفتر اداری

فروردین ۱۴۰۴ - ۰۲۰۵۰۱۰۵۰۸

شرکت خدمات ارتباطی ایرانسل در نظر دارد طراحی توسعه مرکز سوئیچ و دفتر اداری اهاوز را به پیمانکاران توانمند و دارای صلاحیت واگذار کند.

از شرکت های فعال در این زمینه دعوت می شود تا ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴، با ثبت نام در «سامانه مدیریت تأمین ایرانسل» به نشانی sourcing.irancell.ir، پیشنهادهای خود را طبق اطلاعات مندرج در اسناد مناقصه مربوطه، بارگذاری کنند.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، از طریق ایمیل یا شماره تماس زیر با ما در ارتباط باشید.

hamidreza.fad@mntnirancell.ir

۰۲۱-۲۳۱۹۴۵۹۰



## آگهی مزایده (حراج): ۱-۱۴۰۴ کد آگهی: ۱۴۳

شهرداری منطقه ۱۰ در نظر دارد نسبت به واگذاری اماکن به شرح ذیل به بهره بردار واجد شرایط اقدام نماید، بدینوسیله از کلیه متقاضیان واجد شرایط جهت ارائه پیشنهاد دعوت بعمل می آید.

ردیف	موضوع واگذاری واحدهای مجموعه فرهنگی ورزشی شهریانو منطقه ۱۰	متراژ مترمربع	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	
			اجاره بهای ماهیانه	اجاره بهای سالانه
۱	واحد طبقه اول مجموعه شهریانو (ورزشی)	۳۳۹	۲۷۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	واحد طبقه دوم مجموعه شهریانو (خدماتی)	۸۰	۷۵/۰۰۰/۰۰۰	۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	واحد طبقه سوم مجموعه شهریانو (اجتماعی، آموزشی، هنری)	۴۱۰	۳۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۷۲۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	واحد طبقه چهارم مجموعه شهریانو (فرهنگی، هنری، آموزشی)	۴۲۹	۳۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۴/۰۸۰/۰۰۰/۰۰۰

• جهت دریافت اسناد در دست داشتن فیش الزامی می باشد.

## شرایط مناقصی:

**الف:** شرکت کنندگان در مزایده صرفاً بانوان بوده و آقایان حق شرکت در مزایده را ندارند. همچنین تمامی بانوان شرکت کننده در مزایده می بایست رزومه مرتبط، سابقه عقد قرارداد، مدارک، مجوزهای مربوطه و تاییدیه کمیته اداره کل امور بانوان شهرداری تهران را دریافت نمایند.

• بهره بردار موظف است جهت شرکت در مزایده نسبت به ارائه طرح در خصوص فضاهای مورد نظر منطبق با دستورالعمل ابلاغی اداره کل امور بانوان اقدام نماید.

**ب:** متقاضی از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز فرصت دارد تا اسناد را تهیه، تکمیل و پیشنهاد خود را در پاکت لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۰ واقع در طبقه همکف ساختمان مرکزی نماید. بدیهی است شرکت در مزایده عمومی (حراج) و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده (حراج) بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط اختصاصی و فنی و شرایط عمومی در اسناد مزایده (حراج) درج گردیده که شرکت کنندگان باید تمامی صفحات مدارک و اسناد مزایده را مهر و امضا نموده و در پاکتهای مجزای الف و ب بصورت لاک و مهر شده، طبق شرایط مزایده (حراج) تحویل دبیرخانه منطقه نمایند. تمامی متقاضیان در زمان تحویل پاکت به دبیرخانه، موظفند نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

## آگهی تجدید مناقصه اول شهرداری تهران (منطقه ۴)

ردیف آگهی: ۴-۱/۴م ۱۴۰۴

شهرداری منطقه ۴ در نظر دارد امور مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می باشد.

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه به صورت واریز نقدی یا در قالب ضمانتنامه بانکی (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه	مدت انجام خدمات (ماه)	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	روز، ساعت و محل برپا شدن پیشنهادات	میزان تقسیم اعتبار تعهدات
۱	عملیات اصلاح هندسی معابر و ایمن سازی نقاط پرخطر ترافیکی پهنه غرب منطقه ۴	۱۴۹,۹۴۳,۲۰۳,۷۲۲	۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱- دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری و معین از سازمان برنامه و بودجه کشور برای ردیف ۱ در رشته راه و ترابری یا ابنیه و برای ردیف ۲ در رشته راه و ترابری	۹ ماه شمسی	پایان وقت اداری روز شنبه ۱۴۰۴/۰۳/۱۳ ساعت ۱۰ صبح	روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۵ ساعت ۹ صبح	۵/مبلغ پیشنهادی برنده خواهد بود
۲	عملیات تهیه مصالح و اجرای عملیات خاکششی معابر پروژه های پهنه شرق منطقه ۴	۶۹,۹۲۵,۳۲۰,۶۶۰	۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲- دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران	۹ ماه شمسی	پایان وقت اداری روز شنبه ۱۴۰۴/۰۳/۱۳ ساعت ۱۰ صبح	روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۵ ساعت ۹ صبح	۱۰/مبلغ پیشنهادی برنده خواهد بود
۳	تهیه انواع تابلو و تجهیزات ترافیکی با کلیه متعلقات مربوطه جهت ایمن سازی بزرگراه شهید بابایی و شبکه معابر پهنه شرق منطقه ۴	۷,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳- ظرفیت آزاد کاری برای ردیفهای ۲و	۹ ماه شمسی	پایان وقت اداری روز شنبه ۱۴۰۴/۰۳/۱۳ ساعت ۱۰ صبح	روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۵ ساعت ۹ صبح	۱۰/مبلغ پیشنهادی برنده خواهد بود
۴	تهیه انواع تابلو و تجهیزات ترافیکی با کلیه متعلقات مربوطه جهت ایمن سازی بزرگراه شهید زین الدین و شبکه معابر پهنه غرب منطقه ۴	۱۵۰,۲۳۴,۷۲۹,۰۰۰	۷,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴- ثبت نام در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران برای ردیفهای ۳ و ۴	۹ ماه شمسی	پایان وقت اداری روز شنبه ۱۴۰۴/۰۳/۱۳ ساعت ۱۰ صبح	روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۵ ساعت ۹ صبح	۱۰/مبلغ پیشنهادی برنده خواهد بود