

چرا ویپ خطرناک تر است؟

پزشکان می گویند کشیدن ویپ مانند سیگار برای سلامت کلی خطرناک است و منطقی نیست برای حفظ سلامت به جای سیگار ویپ بکشیم. مطالعات نشان می‌دهد که سیگار با آسیب رساندن به بافت ریه و افزایش تولید مخاط باعث برونشیت مزمن، آمفیزم و بیماری انسداد مزمن ریه (COPD) می‌شود و ویپینگ هم باعث التهاب و استرس در ریه‌ها و منجر به علائمی مانند سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس می‌شود. به همین دلیل محققان تأکید می‌کنند که ویپ هم می‌تواند مانند سیگار کشیدن به ریه آسیب برساند و باعث افزایش مقاومت راه هوایی و اختلال در عملکرد ریه شود. از سوی دیگر هم ویپ و هم سیگار باعث تولید نیکوتین می‌شوند که ماده‌ای بسیار اعتیادآور است و باعث هوس مصرف بیشتر می‌شود. ویپینگ حتی می‌تواند وابستگی به نیکوتین را افزایش دهد و باعث اضطراب، تحریک‌پذیری و مشکل در تمرکز شود.

پیاده‌روی علیه سرطان

هرچه بیشتر پیاده‌روی کنید، سلامت‌تان از چند جنبه بهبودی می‌کند، چون سبک زندگی کم‌تحرك با پیامدهای منفی برای سلامت مرتبط است. تحقیق اخیر دانشگاه آکسفورد هم این موضوع را نشان داده و نویسندگان، وضعیت سلامت شرکت‌کنندگان را با استفاده از دستگاه‌های پوشیدنی ردیاب فعالیت بدنی بررسی و میزان و شدت تحرک روزانه آنها را اندازه‌گیری کردند. پس از ۶ سال مشخص شد که هرچه تعداد قدم‌ها بیشتر باشد، خطر ابتلا به سرطان کمتر است. این در حالی است که سرعت پیاده‌روی هم تأثیری در نتیجه نداشته است.
فواید این فعالیت از حدود ۵ هزار قدم در روز نمایان می‌شود و خطر ابتلا به سرطان در این سطح ۱۱ درصد کاهش پیدا می‌کند. با ۷ هزار قدم هم میزان کاهش خطر به ۱۶ درصد می‌رسد اما در بیش از ۹ هزار قدم روند کاهش خطر ثابت بوده است. به‌طور کلی، مقام‌های بهداشتی به بزرگسالان توصیه می‌کنند که در هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند.



وعده رفع کمبود واکسن کودکان

مهدی پیرصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو: از سال ۱۴۰۲ با بروز مشکلات در ذخایر استراتژیک وایمن کشور در حوزه واکسن، درباره پنتاوالان هم دچار کمبود شدیم. از اردیبهشت امسال تأمین واکسن پنتاوالان صورت گرفته و از اول خرداد، هیچ‌یک از مراکز بهداشت کشور با کمبود واکسن مواجه نخواهند بود.

گیاه‌خواری اجباری

انجمن صنایع غذایی ایران می‌گوید مصرف گوشت در کشورمان کم شده است

جایگزین گوشت قرمز



ماهی



مرغ



تخم‌مرغ
و لبنیات



پروتئین‌های
گیاهی



غلات
کامل



حبوبات

عوارض مصرف بیش از حد

عوارض کمبود گوشت

افزایش خطر برخی بیماری‌های مزمن (بیماری‌های قلبی)

افزایش خطر برخی سرطان‌ها

آسیب به کلیه‌ها در سنین بالا



استاندارد مصرف گوشت

روزانه یک یا ۲ سهم(هر سهم معادل ۳۰ تا ۳۵ گرم گوشت قرمز پخته شده)

هفتگی نیم‌کیلو

دبیر انجمن صنایع غذایی ایران گفته که «مصرف گوشت بین ۳ دهک پایین جامعه به زیر یک کیلوگرم رسیده و ۶کیلوگرم کاهش پیدا کرده است»؛ موضوعی که می‌تواند سلامت جامعه را تحت‌الشعاع قرار دهد. در طول سال‌های اخیر و با افزایش تورم و گرانی‌ها، متخصصان تغذیه مدام دنبال جایگزینی برای کالاهای خوراکی گران بودند. البته بگذریم که حالا قیمت حبوبات، به‌عنوان جایگزین گوشت هم خیلی بالا رفته. متخصصان می‌گویند حذف گوشت قرمز فقط در صورتی محل سلامت نیست که جایگزین‌های درستی داشته باشد.

زهرامبراولاد، کارشناس تغذیه

۱هرچند مصرف بیش از حد گوشت قرمز می‌تواند تبعاتی برای سلامت داشته باشد، اما کاهش شدید آن هم سلامت را تهدید می‌کند؛ به‌خصوص در خانواده‌هایی که امکان فراهم کردن جایگزین‌های دیگر را هم ندارند.

۲با بالا رفتن سن، توان تصفیه کلیه کم می‌شود و مصرف زیاد پروتئین حیوانی می‌تواند بار اضافی به کلیه‌ها وارد کند. به‌خصوص در کسانی که بیماری زمینهای کلیوی دارند. به‌همین دلیل لازم است در مصرف گوشت قرمز زیاده‌روی نشود. اما در عین حال، حذف کامل آن هم غلط است، چون با افزایش سن، جذب مواد مغذی کاهش می‌یابد و سالمندان در معرض کم‌خونی، فقر آهن و کمبود ویتامین B12 هستند و گوشت قرمز از معدود منابع غذایی با جذب بالای این مواد است.

۳اینکه بعضی‌ها به سالمندان تأکید می‌کنند که گوشت قرمز را به‌طور کامل حذف کنند، اشتباه و خطرناک است. درست است که مصرف گوشت‌های پرچرب می‌تواند باعث افزایش کلسترول خون و ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی و... شود. اما حذف کامل اصلا راهکار درستی نیست.

۴سالمندان برای حفظ توده عضلانی به پروتئین با کیفیت بالا نیاز دارند. مصرف گوشت قرمز برای این گروه سنی باید محدود ولی منظم و کنترل شده باشد.

۵اگر مدیران ارشد کشور راهکاری برای جبران فقر غذایی که در حال افزایش است نبندیشند، کشور در آینده‌ای نه‌چندان دور با پیامدهای زیادی روبه‌رو خواهد شد.

تبلیغ این دو اقدام پزشکی ممنوع است!

بابک شکارچی، معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی: تبلیغات عمل «تغییر رنگ چشم» و «آمبول‌های لاغری» در فضای مجازی ممنوع است. البته نمی‌توان قانون گذاشت که مردم به سمت این موارد نروند و تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم، آگاه‌سازی مردم است.



سه راهکار علیه کبد چرب

تغییر سبک زندگی و اقبال بیشتر جوانان به فست‌فودها و خوراکی‌های شیرین و چرب باعث شده که ابتلا به بیماری‌های کبدی از جمله کبد چرب آمار بیشتری نسبت به گذشته داشته باشد. بیماری کبد چرب بسته به علت و پیشرفت آن اگر بموقع مدیریت نشود، می‌تواند به عوارض شدید از جمله سرطان کبد تبدیل شود که درصد کشندگی آن بسیار بالاست، چون علائم کمی از خود نشان می‌دهد یا هیچ علامتی ندارد. البته این بیماری در مراحل اولیه اغلب قابل برگشت است، اما هیچ دارویی نمی‌تواند آن را NAFLD (کبد چرب غیر الکلی) جلوگیری یا آن را معکوس کند. هنگامی که کبد چرب به سیروز یا سرطان کبد پیشرفت کرد، دیگر قابل برگشت نیست. به همین دلیل درک خطرات این بیماری و اقدامات زودهنگام در تغییر سبک زندگی می‌تواند روند آن را معکوس و از پیامدهای بدی آن جلوگیری کند. ۳تغییر مهم را که می‌تواند منجر به مدیریت کبد چرب شود در ادامه بخوانید.

۱ کاهش وزن اضافی

کاهش وزن اضافی، مؤثرترین راه برای کاهش چربی کبد است. براساس اعلام بنیاد کبد آمریکا از دست‌دادن ۷ تا ۱۰ درصد وزن بدن در سال می‌تواند به‌طور قابل توجهی چربی و التهاب کبد را در بیماران کبد چرب غیرالکلی کاهش دهد.

۲ رژیم غذایی سالم

روی یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی و غلات کامل تمرکز کنید. قندهای فراوری شده و چربی‌های اشباع شده را که به تجمع چربی در کبد کمک می‌کنند نخورید. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است به کاهش چربی کبد و ششراپلی که معمولاً با NAFLD مرتبط است، از جمله کلسترول بالا، فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ و همچنین به کاهش وزن کمک کند.

۳ اجتناب از الکل

الکل یک سم شناخته شده برای کبد است و حتی نوشیدن آن به میزان متوسط می‌تواند کبد چرب را بدتر کند، به‌خصوص در افرادی که NAFLD زمینهای دارند. الکل استرس زیادی به کبد وارد می‌کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد که حتی مصرف متوسط الکل می‌تواند منجر به پیشرفت بیماری در افراد مبتلا به کبد چرب غیرالکلی شود.

فراخوان عمومی

شماره ۱/۰۴۰۱۴

شرکت زیرساخت امن خدمات تراکنشی در نظر دارد نسبت به « شناسایی پیمانکاران متخصص و مجرب انجام امور تمیزکاری تخصصی مراکز داده » از طریق فراخوان عمومی اقدام نماید.

- در این راستا متقاضیان جهت دریافت شرح خدمات مدنظر این شرکت در حوزه اعلامی، با مراجعه به سایت رسمی شرکت زیرساخت امن خدمات تراکنشی به آدرس **www.sits-co.ir** مراجعه نمایند.
- علاقه‌مندان می‌بایست مستندات و مدارک خود را تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۴ از ساعت ۸ الی ۱۶ به نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان رامسر، خیابان محمد آقا، پلاک ۲۸، طبقه چهارم، واحد بازرگانی و تدارکات شرکت زیر ساخت امن خدمات تراکنشی ارسال نمایند. تلفن تماس : ۴۲۱۳۵۴۲۱

کودکان از رازی آموزند

از خط‌کشی عابر پیاده عبور کنیم

آگهی مزایده عمومی

شماره ۶-۵/۱۴۰۴

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مزایده عمومی طی یک مرحله به بهره‌بردار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می‌آید.

واگذاری غرفه های مجموعه شهربانوی مرودشت (غرفه تخلیه و فاقد صنف)

ردیف	موضوع	طبقات	مترائز (مترمربع)	توضیحات محل مورد بهره‌برداری	مبلغ ماهیانه (ریال)	سپرده شرکت (در مزایده (ریال)	مدت بهره برداری
۱	کافی شاپ و کافه گالری : تهران، خیابان شریعتی – خیابان معلم – خیابان مرودشت جنب میوه و تره‌بار قصر	حیات مجموعه فرهنگی، ورزشی و آموزشی شهربانو	۷۰	کافی شاپ و کافه گالری	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	یکسال شمسی قابل تمدید تا دو سال

مرکز توانمندسازی کوثر شماره ۳

ردیف	موضوع	شماره واحد	مترائز (مترمربع)	توضیحات محل مورد بهره‌برداری	مبلغ ماهیانه (ریال)	سپرده شرکت (در مزایده (ریال)	مدت بهره برداری
۱	مرکز توانمندسازی کوثر شماره ۳: تهران – خیابان استاد حسن بنا جنوبی – کوچه عبدالرحمن معمار – پلاک ۳۰	۳	۹۰	ارائه خدمات کارآفرینی، آموزش و توانمندسازی بانوان سرپرست خانوار و دختران تحصیل کرده	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	یکسال شمسی قابل تمدید تا دو سال

۱- به قراردادهای منعقدہ پیش‌پرداخت تعلق نمی‌گیرد.

۲- به اطلاع می‌رساند « اسناد مزایده از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی **business.tehran.ir** قابل رویت و دریافت می‌باشد. »

۳- شرکت‌کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مزایده به حساب سپرده ۱۰۰۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران با ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی شرکت در مزایده می باشند.

۴- پیمانکاران داوطلب شرکت در مزایده دعوت می‌شود برای شرکت در مزایده فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادهای واقع درمیدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۸۸۴۹۶۹۰۶)

بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط‌خوردگی در پاکت « ب » به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادها و تشخیص برنده مزایده‌ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای شهرداری منطقه هفت تهران ایجاد نمی‌کند و مهلت ارائه اسناد و دریافت پاکت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مزایده می‌باشد.

بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک مزایده و قوانین و مقررات شهرداری تهران و آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است. ضمناً مشروح شرایط مزایده در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک مزایده‌ها را پس از مهر و امضا به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت‌های « الف » و « ب » دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.

۵- پرداخت هزینه انتشار این آگهی و هزینه کارشناسی رسمی دادگستری به عهده برنده مزایده می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۴۲-۴۱/۱۴۰۴

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ بر آورد (ریال)	سپرده شرکت (در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	خرید و نصب کفیوش زمین‌های بازی کودکان در سطح منطقه ۷	۱۶۱,۵۳۴,۱۹۸,۶۸۰	۸,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	کلیه شرکت‌کنندگان باید دارای گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا تأسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند. کلیه شرکت‌کنندگان باید دارای ظرفیت رباتی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند و همچنین باید دارای کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران با وضعیت معتبر جهت شرکت در مناقصه باشند.	۱۰ ماه شمسی
۲	خرید و نصب مجموعه بازی کودکان و تجهیزات پارکی در سطح منطقه ۷	۷۰,۹۷۵,۰۰۰,۰۰۰	۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	کلیه شرکت‌کنندگان باید دارای گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا تأسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند. کلیه شرکت‌کنندگان باید دارای ظرفیت رباتی آزاد و سقف مجاز انجام کار باشند و همچنین باید دارای کارت الکترونیکی ارائه‌دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران با وضعیت معتبر جهت شرکت در مناقصه باشند.	۱۰ ماه شمسی

۱- به قراردادهای منعقدہ پیش‌پرداخت تعلق نمی‌گیرد.

۲- به اطلاع می‌رساند « اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی **business.tehran.ir** قابل رویت و دریافت می‌باشد. »

۳- شرکت‌کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۱۰۰۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران با ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می باشند.

۴- پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه‌ها دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادهای واقع درمیدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۸۸۴۹۶۹۰۶)
بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط‌خوردگی در پاکت « ب » به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادها و تشخیص برنده مناقصه‌ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای شهرداری منطقه هفت تهران ایجاد نمی‌کند و مهلت ارائه اسناد و دریافت پاکت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مناقصه‌ها می‌باشد.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک مناقصه و قوانین و مقررات شهرداری تهران و آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک مناقصه‌ها را پس از مهر و امضا به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت‌های « الف » و « ب » دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.

۵- اسناد و فرم شرکت در مناقصه و اسناد مناقصه فقط به فرد صاحب امضاء شرکت متقاضی یا دارای معرفی‌نامه از شرکت متقاضی تحویل داده خواهد شد.

۶- پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷