

پیاده‌روی کنید، حتی ۴هزار قدم!

درحالی که مطالعات پیشین تأکید بر ۱۰ هزار گام پیاده‌روی روزانه داشتند اما حالا گفته می‌شود که این عدد در مقیاس کمتر هم با سلامتی را تباط دارد. یک مطالعه منتشر شده در مجله سلامت عمومی لنست نشان می‌دهد که هدف پایین‌تر و قابل دستیابی‌تری می‌تواند نتایج بهتری در کاهش مشکلات جدی سلامتی داشته باشد. در این مطالعه ۱۶۰ هزار بزرگسال مورد بررسی قرار گرفتند و ثابت شد که افرادی که روزانه حدود ۷هزار گام راه می‌روند هم در مقایسه با افرادی که گام‌های بسیار کمی برمی‌دارند، خطر مرگ زودرس بسیار کمتری داشتند. حتی افرادی که ۴هزار قدم در روز پیاده‌روی می‌کردند هم سالم‌تر از افرادی بودند که تقریباً ۲هزار قدم برمی‌داشتند. نتایج این تحقیق پیامی مشخص برای افراد دارد؛ برای رسیدن به اهداف سلامت نیازی به دوی مارا تن یا تمرینات شدید بدنسازی ندارید و فقط چند قدم بیشتر راه بروید.

این خوراکی‌ها را با معده خالی نخورید

مصرف غذاهای نامناسب هنگام بیدار شدن از خواب می‌تواند منجر به ترش کردن معده، نفخ و حتی مشکلات گوارشی مادام‌العمر شود. معده در صبح بسیار حساس است و پوشش شکننده دارد و از آنجایی که اسیدها به‌طور طبیعی در حال فعالیت هستند، مصرف برخی خوراکی‌ها یا معده خالی می‌تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند. یکی از این موارد مرکبات است که با وجود فواید بی‌شمار و منبع ویتامین‌سی به‌دلیل داشتن اسیددیده طبیعی می‌توانند باعث تحریک پوشش معده و منجر به سوزش سسر دل و رفلاکس شوند. مصرف سیاه هم اگر با معده خالی مصرف شود، باعث آزاد شدن اسید هیدروکلریک در معده است و احساس سوزش ایجاد می‌کند. غذاهای تند را به‌عنوان نخستین وعده غذایی روز در نظر نگیرید. کپسایسن -ماده شیمیایی که باعث تندی می‌شود- سیستم گوارش را به‌شدت تحریک می‌کند. این امر می‌تواند در برخی افراد منجر به گرفتگی معده، سوءهاضمه یا اسهال شود.

افزایش تخت‌های بیمارستانی تا پایان سال

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت از افتتاح ۶۲۰۰ تخت بیمارستانی تا پایان سال خبر داده و گفته: «هزینه هر تخت حدود ۱۳ میلیارد تومان است.» ظفرقندی با انتقاد از نیمه‌تمام ماندن برخی پروژه‌های تجهیزاتی هم عنوان کرده: «در بسیاری از شهرها دستگاه‌های پیشرفته‌ای خریداری شده، اما به‌دلیل آماده نبودن زیرساخت، بلااستفاده مانده است.»



خبرهایی که نمی‌بینید

نشستن به پیشواز بیماری

نشستن‌های طولانی در طول روز با بیماری‌های متنوعی از دیابت و اضطراب گرفته تا مشکلات ستون فقرات مرتبط است

هم لم دادن روی مبل و کاناپه جلوی تلویزیون. نشستن طولانی به سبک زندگی مدرن تبدیل شده، اما باید دانست که این سبک بی‌سروصدا سلامت جسم و روان را به خطر می‌اندازد.



آگهی فراخوان مزایده عمومی ۳۸-۱۴۰۴



شهرداری منطقه ۲۲ در نظر دارد بهره‌برداری از موارد مشروحه ذیل را از طریق برگزاری مزایده عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط مندرج در اسناد جهت شرکت در فراخوان / مزایده دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع مزایده عمومی	مبلغ پایه اجاره بهاء ماهیانه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده عمومی (ریال) (ضمانتنامه)	مدت بهره‌برداری	شرایط متقاضی
۱	بهره‌برداری از کافی شاپ و رستوران سنتی تشریفات واقع در: ضلع غربی بوستان جنگلی چیتگر به مساحت تقریبی ۶۴۵ مترمربع (مشمول بر یک مجموعه ساختمان شامل رستوران سنتی به مساحت ۲۸۰ مترمربع دارای آشپز خانه ۱۲۵ مترمربع؛ طبقه اول حدود ۲۰۰ مترمربع؛ انباری حدود ۴۰ مترمربع؛ اتاق حمام پرسنل با مساحت حدود ۷ مترمربع و دارای تعداد ۲۱ آلاچیق؛ در محوطه می‌باشد)	۳,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷,۹۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱ سال	شرکت‌کنندگان می‌بایست دارای دسته چک صیادی از شعب بانک‌های (شهر تهران) و پروانه کسب مرتبط با موضوع مزایده باشند. (تصویر چک پروانه کسب در پاکت الف ارائه گردد)
۲	بهره‌برداری از غرفه اغذیه و تنقلات واقع در: روبروی ایستگاه اتش نشانی بوستان جنگلی چیتگر به مساحت تقریبی ۳۱ مترمربع	۱,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱ سال	
۳	بهره‌برداری از سالن آمفی تاتر به مساحت تقریبی ۳۷۰ مترمربع با پوشش کف از موکت و دیوار از ام دی اف دارای سیستم صوتی و تصویری واقع در: شهرک راه‌آهن بولوار گلها خیابان یاس ۵ خیابان طوبی مجتمع امام علی(ع)	۲,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۰۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱ سال	
۴	بهره‌برداری از کافی شاپ به مساحت تقریبی ۱۱۰ مترمربع دارای محل سرو غذا و قهوه و سالن پذیرایی واقع در: شهرک راه‌آهن بولوار گلها خیابان یاس ۵ خیابان طوبی مجتمع امام علی(ع)	۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱ سال	
۵	بهره برداری از زمین جهت استقرار وسایل بازی کودکان بوستان ارغوان ضلع شرقی میدان موج به مساحت تقریبی ۳۱ متر مربع	۲۷۵,۰۰۰,۰۰۰	۶۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱ سال	شرکت‌کنندگان می‌بایست دارای دسته چک صیادی از شعب بانک‌های (شهر تهران) باشند. (تصویر چک در پاکت الف ارائه گردد)
۶	بهره‌برداری از غرفه شماره ۵ اغذیه و تنقلات واقع در: بوستان جوانمردان به‌مساحت ۴۸ مترمربع	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۰۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱ سال	
۷	بهره‌برداری از غرفه شماره ۷ اغذیه و تنقلات واقع در: بوستان جوانمردان به مساحت ۵۰ مترمربع	۴۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۱۲۸,۰۰۰,۰۰۰	۱ سال	
۸	بهره‌برداری از زمین جهت فروش گل، گیاه و درختچه آپارتمانی به مساحت تقریبی ۴۶۵ مترمربع واقع در: ضلع شمال شرق میدان موج	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱ سال	
۹	بهره‌برداری از باشگاه بدنسازی آقایان به مساحت تقریبی ۲۲۰ مترمربع واقع در: مجموعه ورزشی ملی و آئینی شهید سلیمانی به نشانی دهکده المپیک، محله زیبادشت، خیابان شهرکرد، جنب پمپ گاز	۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۱ سال	
۱۰	بهره‌برداری از زمین جهت پارکینگ خودروهای توقیفی واقع در: بعد از تقاطع اتوبان تهران کرج (بزرگراه شهید فهمیده) و شهید همدانی به مساحت تقریبی ۱۳۵/۲/۸۵ مترمربع	۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱ سال	

شرکت کنندگان می‌بایست دارای شرایط عمومی و خصوصی باشند.

- الف – محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** انتهای بزرگراه شهید همت غرب – بزرگراه شهید خراسی – شهرک شهید باقری – ساختمان شماره یک شهرداری منطقه ۲۲ – واحد قراردادها
- ب – ضمانتنامه شرکت در مزایده عمومی:** مبلغ تضمین سپرده شرکت در مزایده عمومی بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۴۵۷۵۳۵۲ نزد بانک شهر شعبه شهرک راه‌آهن کد ۲۲۲ به نام شهرداری منطقه ۲۲ مورد پذیرش می‌باشد.
- ج – مهلت ارائه اسناد:** از تاریخ نشر آگهی به مدت ۱۰ روز می‌باشد (روز انتشار آگهی نیز محاسبه می‌شود)
- بدیهی است شرکت در مزایده عمومی و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده عمومی بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط مزایده عمومی در اسناد درج می‌باشد و شرکت‌کنندگان می‌بایست مدارک را پس از اخذ، مهر و امضاء یا امضاء و اثر انگشت نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۲

روند کاهشی ابتلا به سالک در کشور

محمد زینلی، رئیس اداره بیماری‌های منتقله از حیوان به انسان از ابتدای حدود ۴۸۰۰ نفر به سالک در سال ۱۴۰۴ خبر داده و گفته: «روند کاهشی ابتلا را طی ۲سال اخیر داشتیم و از ۲۰هزار مورد به ۸هزار مورد در سال ۱۴۰۳ رسیدیم.» آموزش و اقدامات پیشگیرانه از عوامل کاهش است.

مراقب مکمل‌ها باشید

مکمل‌ها با وجود تبلیغات و دسترسی فراوان می‌توانند فشار زیادی به بدن وارد کنند، به‌خصوص وقتی که در دزهای بالا یا بدون توصیه پزشک مصرف شوند. از جمله این عوارض می‌توان به وارد شدن بار بیش از حد به کبد و کلیه‌ها، کمبود مواد مغذی، اختلال تعادل طبیعی مواد مغذی در بدن، تداخل هورمونی با دارویی و... اشاره کرد.

عوارض وابستگی به مکمل‌های غذایی

برخی از مکمل‌های غذایی می‌توانند اثربخشی داروهای تجویزی را کاهش دهند. برای سایر مکمل‌ها، احتمال بروز عوارض جانبی هنگام مصرف همزمان این ۲محصول وجود دارد. برخی مکمل‌های غذایی برای کاهش وزن و عضله‌سازی هم ممکن است حاوی مواد پنهانی باشند که خطر فشار خون بالا، بی‌نظمی‌های قلبی، اضطراب و بی‌خوابی را افزایش می‌دهند.

یک تفکر اشتباه

برخی تصور می‌کنند که مکمل‌ها را برای ذخیره بیشتر ویتامین در بدن استفاده کنند، بدون اینکه بدانند آیا واقعا به آنها نیاز دارند یا خیر؟ مکمل‌های غیرضروری به جای تقویت سلامت، می‌توانند بی‌سروصدا باعث آسیب شوند و زمانی که سلامت فرد به خطر بیفتد، علائم‌شان را نشان می‌دهند. دزهای بالای برخی ویتامین‌ها، به‌ویژه ویتامین‌های محلول در چربی (A، E، D، K) می‌تواند در بدن تجمع کند و در نهایت منجر به مسمومیت شود. برخی از علائم و نشانه‌های رایج مسمومیت با ویتامین شامل حالت تهوع، استفراغ، سردرد، آسیب کبدی و آرتریتی قلبی است.

آسیب‌هایی که نادیده گرفته می‌شوند

آسیب کبدی ناشی از سوءمصرف مکمل‌ها یکی از دیگر نگرانی‌هاست. کبد تقریباً هر چیزی را که مصرف می‌کنیم پردازش می‌کند و برخی مکمل‌ها می‌توانند آن را تحت‌الشعاع قرار دهند. مکمل‌های طبیعی مانند عصاره جای سبز و آلوئه‌ورا با التهاب کبد در افراد سالم مرتبط بوده‌اند. آسیب کلیه هم مهم است؛ چون برخی مکمل‌ها می‌توانند با مسدود کردن التهاب واحدهای کوچک فیلترکننده به کلیه‌ها آسیب برسانند. به‌عنوان مثال، استفاده بیش از حد کراتین با نارسایی حاد کلیه مرتبط است. دزهای بسیار بالای ویتامین D هم می‌تواند باعث رسوب کلسیم در کلیه‌ها و آسیب دائمی به آنها شود.

آگهی مزایده فروش عمومی

صندوق رفاه اعضای هیات علمی دانشگاه علم وصنعت ایران با شماره ثبت ۲۱۶۴۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۴۵۲۴۴۰ در نظر نسبت به فروش سه قطعه زمین با کاربری باغی، خارج از محدوده، و به صورت مشاع، واقع در استان مازندران، شهرستان رامسر، ابتدای جاده جواهرده، روستای اشکونکوه از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۲۵ بهمن‌ماه لغایت پایان وقت اداری روز ۴ اسفندماه ۱۴۰۴، در ساعات اداری جهت دریافت اسناد مزایده و اطلاع از شرایط، به دبیرخانه صندوق رفاه به نشانی تهران، میدان رسالت، خیابان هنگام، دانشگاه علم وصنعت ایران، صندوق رفاه اساتید مراجعه نمایند. متقاضیان شرکت در مزایده می‌بایست پیشنهاد قیمت خود را به صورت مکتوب و در پاکت در بسته، به همراه سپرده شرکت در مزایده معادل (۵٪) ارزش کل قیمت پیشنهادی هر قطعه زمین، با ارائه چک تضمین‌شده بانکی، حداکثر تا پایان وقت اداری روز ۴ اسفندماه ۱۴۰۴ به دبیرخانه صندوق رفاه تحویل نمایند.

بازگشایی پاکت‌های پیشنهادی در تاریخ ۶ اسفندماه در محل صندوق و با حضور اعضای هیات مدیره صندوق انجام خواهد شد. شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول کامل کلیه شرایط و ضوابط مندرج در اسناد مزایده می‌باشد و صندوق رفاه در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.

شماره قطعه	حدود متراژ قطعه به متر مربع	قیمت پایه کارشناسی هر متر مربع به ریال
۲۶	۶۱۴	۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰
۲۷	۳۷۵	۱۰۶۰۰۰۰۰۰۰۰
۲۸	۳۷۵	۱۰۶۰۰۰۰۰۰۰۰

فروش کلیه قطعات صرفاً به صورت مشاع انجام می‌شود. در شرایط قیمت پیشنهادی یکسان، اعضای صندوق رفاه در اولویت فرید قرار دارند.

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۴/۷۶

سازمان آرامستانهای شهرداری تهران (بهشت زهرا(س)) در نظر دارد موضوع زیر را از طریق

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شماره ۸۰۰۰۰۰۸۴۰۲۵۴۱۰۴۰در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شرح زیر واگذار نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	بر آورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد	شرایط متقاضی
۱	عملیات رنگ آمیزی، پاکسازی و شستشو نما در سطح سازمان آرامستان های تهران و شهرداری حرم مطهر امام(ره)	۱۰۷,۳۹۸,۰۰۰,۰۰۰	۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	۱- دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته رنگ آمیزی از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت شهری و محیط زیست شهرداری تهران و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان. ۲- دارا بودن اساسنامه مرتبط با موضوع مناقصه . ۳- نداشتن قرارداد جاری در معاونت خدمات شهری و محیط زیست سازمان آرامستان های شهر تهران. ۴- ارائه قرارداد مشابه با موضوع قرارداد رنگ آمیزی، پاکسازی و شستشو هم اکنون یا در سنوات گذشته با شهرداری ها. ۵- دارا بودن کارت الکترونیکی ارائه دهندگان و تامین کنندگان شهرداری تهران با موضوع مرتبط به مناقصه یا ثبت نام آن.

- متقاضیان محترم می توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۵ لغایت ۱۴۰۴/۱۲/۰۶ تا ساعت ۱۹ به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس (<https://www.setadiran.ir/setad/cms>) مراجعه نموده و نسبت به اخذ مدارک مناقصه اقدام نمایند.
- متقاضی موظف است تا ساعت ۱۹امورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۷ نسبت به بارگذاری کلیه اسناد مناقصه درسه پاکت« الف ، ب ، ج ، د » در سامانه ستاد اقدام نماید.
- متقاضی موظف است قبل از بازگشایی پاکات، ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۸، اصل ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی را به امور قراردادها سازمان به آدرس: « تهران – جاده قدیم تهران – قم - سازمان آرامستانهای تهران(بهشت زهرا(س)) ساختمان اداری شماره یک» تحویل نماید.
- بدیهی است شرکت درمناقصه و ارایه پیشنهاد به منزله قبول شروط وتکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- حجم قرارداد، با توجه به اسناد و مدارک پیمان و مطابق با شرایط عمومی پیمان تا سقف ۲۵ درصد قابل افزایش یا کاهش می باشد.

روابط عمومی سازمان آرامستانهای تهران(بهشت زهرا(س))
WWW.beheshtezahra.ir