صفحه‌آرا: حامد یزدانی

هشدار سازمان نظام پزشکی درباره سیل تبلیغات غیرمجاز سلامت

محمد رئیس‌زاده، رئیس‌کل سازمان نظام پزشکی نسبت به گسترش بی‌ضابطه تبلیغات پزشکی و زیبایی در فضای مجازی و شهری هشدار داد و گفت: تنها راهکار مؤثر در شرایط فعلی، افزایش سواد سلامت مردم و بی‌اعتمادی کامل به تبلیغاتی است که فاقد مجوز از سازمان هستند.

خبرهایی که نمی‌بینید

تشدید نظارت‌های بهداشتی در ماه مبارک رمضان

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت از تشدید نظارت بر مراکز غذایی و اماکن عمومی در ماه رمضان خبر داد و گفت: نظارت‌ها با حضور فعال بازرسان بهداشت محیط مجهز به تجهیزات سنجش پرتابل و نمونه‌برداری از آب و مواد غذایی و سطوح، از ۳۰ بهمن ۱۴۰۴ تا ۲ فروردین ۱۴۰۵ تا ساعت ۲۰ اجرا خواهد شد.

سبک زندگی

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

۶ راهکار صبحگاهی برای کنترل قند خون

خوردن غذا تنها چیزی نیست که می‌تواند سطح قند خون را افزایش دهد. مواد شیمیایی از جمله کورتیزول، آدرنالین و گلوکاگون نیز در این وضعیت تأثیر دارند. آگاهی از این نکته مهم است که قند خون به‌طور طبیعی در ساعات اولیه صبح افزایش می‌یابد که به آن «اثر سپیده‌دم» می‌گویند. کاری که در ۳۰ دقیقه اول پس از بیدارشدن از خواب انجام می‌دهید ممکن است تأثیر بیشتری بر سطح قند خون نسبت به آنچه برای صبحانه می‌خورید، داشته باشد. راهکارهایی برای کنترل قند خون صبحگاهی وجود دارد که در ادامه می‌خوانید.

۱ گوشی ممنوع: بدترین کاری که می‌توانید هنگام بیدار شدن انجام دهید این است که خیلی سریع تلفن و اخبار را چک کنید و خودتان را در معرض استرس قرار دهید. صبح‌ها سطح کورتیزول بالاتر است. استرس با آزاد کردن گلوکز بیشتر توسط کبد اوضاع را بدتر می‌کند.

۲ نوشیدن آب: بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب یک تا ۲ فنجان آب بنوشید. کم‌آبی سطح قند خون را افزایش می‌دهد و مقاومت به انسولین را بدتر می‌کند. نوشیدن آب جریان خون را بهبود می‌بخشد و به کلیه‌ها کمک می‌کند تا از گلوکز خلاص شوند. عضلات را هم برای استفاده مؤثرتر از گلوکز در ساعات آخر صبح آماده می‌کند.

۳ ورزش سبک: قبل از صبحانه به‌مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه فعالیت سبک انجام دهید که می‌تواند شامل پیاده‌روی، حرکات کششی یا تمرینات حرکتی باشد. انقباض‌های عضلانی، بدون نیاز به انسولین گلوکز را از خون خارج می‌کنند.

۴ آفتاب بگیرید: بیرون بروید یا به‌مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه کنار پنجره بنشینید. نور صبح بر ریتم شبانه‌روزی بدن تأثیر می‌گذارد و بر میزان حساسیت به انسولین هم تأثیرگذار است.

۵ تعویق نوشیدن کافئین: نوشیدن چای یا قهوه با معده خالی ممکن است سطح قند خون را در برخی افراد افزایش دهد، زیرا باعث تولید کورتیزول و آدرنالین در بدن می‌شود. به جای نوشیدن قهوه بلافاصله پس از بیدار شدن، آن را بعد از ورزش سبک یا هنگام صبحانه میل کنید.

۶ صبحانه پروتئینی: پس از اتمام این مراحل، به جای شروع روز با کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، صبحانه‌ای سرشار از پروتئین شامل تخم‌مرغ، ماست، پنیر، بادام یا عدسی میل کنید. پروتئین افزایش قند خون بعد از غذا را کنترل می‌کند و باعث می‌شود احساس سیری کنید.

خیره عصر دیجیتال

نگاه کردن به صفحه نمایش چه مضراتی برای چشم و بدن دارد و چطور می‌توان عواقب آن را کاهش داد

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | در دنیایی که پر شده از نور آبی صفحه‌نمایش‌هایی مثل موبایل، تبلت، لپ‌تاپ و تلویزیون، چشم‌های ما به‌طور بی‌سابقه‌ای تحت فشار قرار گرفته‌اند. تغییر سبک زندگی از سنتی به دیجیتال نه‌تنها ذهن و ارتباطات ما را متحول کرده، بلکه سلامت چشم‌ها را هم در معرض آسیب قرار داده و نیاز است که بیش از پیش مراقب چشم‌هایمان باشیم.

۳ تمرین ساده برای رفع خستگی چشم و بهبود بینایی

۱ قرار دادن کف دست‌ها روی چشم برای رسیدن به آرامش عمیق: کف دست‌ها را به سرعت به هم بمالید تا کاملا گرم شوند، سپس دست‌ها را به آرامی روی چشمان بسته بگذارید و انگشتان را طوری روی چشمان حائل کنید که از ورود نور جلوگیری کند. گرمای آرامش‌بخش رگ‌های چشم را گشاد و خستگی را دفع می‌کند، در ضمن اعصاب بیش از حد کار کرده را دوباره تنظیم می‌کند.

۲ تمرکز به دور برای از بین بردن تاری دید: بازوی خود را بلند کنید، انگشت شست خود را بالا نگه دارید. به‌مدت ۳ ثانیه به انگشت شست خود خیره شوید، سپس ۳ ثانیه دیگر به یک جسم دور در فاصله حدود ۶ متری نگاه کنید. کاملا پلک بزنید، این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.

۳ ردیابی شکل هشت: یک حلقه هولاهوپ را به پهلو و در فاصله ۳ متری از بدن تصور کنید. فقط با چشم، صاف و ثابت، به‌مدت ۳۰ ثانیه در جهت عقربه‌های ساعت، منحنی‌های آن را ردیابی کنید، سپس به عقب برگردید. این تمرین ۲ بار در هر جلسه، قدرت و سیالیت محیطی را افزایش و نگاه‌های خیره و ثابت را کاهش می‌دهد.

شایع‌ترین پیامد استفاده زیاد از صفحه‌نمایش‌ها

نتایج تحقیقات علمی روز نشان می‌دهد که استفاده مداوم از دستگاه‌های دیجیتال با مشکلاتی مانند خشکی چشم، خستگی بینایی، سردرد و حتی افزایش خطر نزدیک‌بینی در کودکان و بزرگسالان مرتبط است.

دکتر ناهید احمدی، متخصص چشم‌پزشکی به همشهری می‌گوید: «وقتی چشم به‌مدت طولانی روی صفحه‌نمایش می‌ماند، عضلات داخل چشم خسته و سیستم اشک‌سازی سریع‌تر تخلیه می‌شود که این دو عامل منجر به خشکی چشم و خستگی بینایی می‌شود. نشانه‌ها معمولا با تاری دید، سوزش چشم، سردردها و خستگی چشم شروع می‌شود و اگر بدون اصلاح عادت‌ها ادامه یابد، درخواست تجویز عینک یا وخیم‌تر شدن نزدیک‌بینی در نوجوانان شایع‌تر می‌شود.»

احمدی می‌گوید: «هر چند در عصر دیجیتال کنار گذاشتن مطلق صفحه‌نمایش‌ها غیرممکن است، اما با آگاهی و اصلاح عادت‌ها می‌توان فشار روی چشم‌ها را کم کرد. تغییر ساده در عادت‌ها و رعایت توصیه‌های علمی نه فقط ناراحتی‌های روزمره را کاهش می‌دهد، بلکه سلامت بینایی را در بلندمدت حفظ می‌کند؛ چیزی که در دنیای امروز ارزشش از همیشه بیشتر است.»

آسیب‌های زل زدن به صفحه نمایش برای بدن

- خستگی عضلانی
- درد گردن و پشت
- بدفرمی‌های وضعیتی
- افزایش وزن
- دیابت نوع ۲
- بیماری‌های قلبی
- به هم زدن ریتم طبیعی خواب
- کاهش کیفیت خواب

راهکارهایی برای مراقبت از چشم

- تنظیم نور محیط هنگام کار و مطالعه
- قرار دادن صفحه‌نمایش در فاصله و ارتفاع مناسب
- پلک زدن آگاهانه تا سطح چشم مرطوب بماند.
- پیروی از قانون ۲۰-۲۰-۲۰، یعنی هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله حدود ۶ متر دورتر نگاه کنید.

خبر روز

آمادگی ۱۰۳۴ روانشناس و روان‌پزشک برای مشاوره رایگان

انجمن علمی روانشناسی ایران اعلام کرد با مشارکت متخصصان، خدمات مشاوره‌ای رایگان به آسیب‌دیدگان حوادث اخیر ارائه می‌شود. به‌دنبال افزایش فشارهای روانی در جامعه و تشدید تنش‌ها، به‌ویژه برای برخی اعضای کادر درمان، امکان دسترسی رایگان به خدمات روانشناسی و روان‌پزشکی فراهم شده است. در فراخوان مشترک این انجمن و انجمن علمی روان‌پزشکان ایران، ۱۰۳۴ روانشناس و روان‌پزشک داوطلب شده‌اند و تاکنون دسترسی به خدمات بیش از ۵۰۰ متخصص از طریق «مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره انجمن روانشناسی ایران» مهیا شده است. این خدمات با رعایت اصول اخلاق حرفه‌ای، محرمانگی و احترام به حقوق مراجعان ارائه می‌شود و هدف آن کاهش رنج روانی، پیشگیری از مزمن‌شدن آسیب‌ها و کمک به بازگشت تدریجی افراد به زندگی عادی است. افراد نیازمند می‌توانند برای دریافت خدمات به نشانی clinic.iranpa.org مراجعه کنند.

سلامت

هشدار سازمان غذا و دارو درباره واکسن تقلبی

سازمان غذا و دارو نسبت به عرضه واکسن گارداسیل ۹ ظرفیتی تقلبی هشدار فوری داد. دکتر اکبر عبداللهی‌اصل، مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو در نامه‌ای به معاونت‌های غذا و دارو در دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور نسبت به تقلبی‌بودن یک واکسن گارداسیل ۹ ظرفیتی هشدار داد. در این نامه آمده است: با اعلام شرکت بهستان دارو، واکسن گارداسیل ۹ ظرفیتی به شماره سری ساخت X027853 منتسب به شرکت MSD تقلبی بوده و قابل استفاده نیست. او نسبت به اطلاع‌رسانی درباره این محصول تقلبی تأکید و عنوان کرده برای اطمینان از اصل بودن واکسن، کاربران و مراکز درمانی باید کد ۱۶ رقمی زیر برچسب سیاه (Scratch Label) را بررسی کرده و از طریق سامانه مربوطه، اصالت محصول را تأیید کنند. این مسئول هشدار داده UID روی برچسب که معمولا برای اثبات اصالت محصول استفاده می‌شود، نمی‌تواند تضمین‌کننده اصل بودن واکسن باشد. بنابراین صرف وجود برچسب الصاقی کفایت نمی‌کند.

آگهی مزایده عمومی

مشعل پویا

نوبت اول

شرکت مشعل پویا اسپادانا (هلدینگ پتروپالایش اصفهان)

در نظر دارد جهت فروش اقلام و ضایعات فلزی موجود در انبار خود در سایت این شرکت (واقع در اصفهان- کیلومتر ۵ اتوبان شهید زاهدی-آزادگان- جاده انبار نفت شهید منتظری) مزایده‌ای را به روش عمومی برگزار نماید.

لذا از کلیه متقاضیان دعوت به‌عمل می‌آید از تاریخ نشر آگهی به مدت ۱۰ روز جهت دریافت اسناد مزایده، درخواست کتبی خود را به‌شماره ایتای ۰۹۱۳۳۱۶۸۱۶۵ ارسال نمایند.

پرداخت هزینه آگهی به‌عهده برنده مزایده خواهد بود.

آگهی دعوت (نوبت اول) تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده

مؤسسه مالکان خزرشهر

ثبت شده به شماره ۱۹۶۳ شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۷۰۹۵۲

بدینوسیله از کلیه مالکان محترم **« موسسه مالکان خزرشهر ثبت شده به شماره ۱۹۶۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۷۰۹۵۲ »** دعوت بعمل می‌آید که رأس ساعت ۱۱ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۴ جهت شرکت در مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده (نوبت اول) که در مازندران : فریدونکنار، روبروی دادگستری، جنب اداره تأمین اجتماعی، اردوگاه شهید رجایی، سالن آمفی‌تئاتر برگزار می‌گردد حضور به‌هم رسانند.

لازم به ذکر است مالکین محترم می‌توانند نماینده و یا وکیل خود را مطابق اساسنامه جهت شرکت در جلسه معرفی فرمایند.

دستور جلسه :

۱ـ گزارش عملکرد هیئت مدیره

۲ـ انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

۳ـ انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیئت مدیره موسسه

هیئت‌مدیره موسسه

آگهی مزایده فروش ملک

دفتر نمایندگی ولی‌فقیه در امور اهل سنت استان آذربایجان غربی در نظر دارد تمام شش دانگ ساختمان خود با کاربری اداری ـ انتظامی واقع در پل غیر همسطح مدرس جنب ستاد اقامه نماز را از طریق مزایده واگذار نماید.

پیشنهادات حداکثر از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۵ روز در پاکت دربسته به‌همراه چک بانکی به مبلغ ۵ درصد مبلغ پیشنهادی به آدرس خیابان شهید امینی خیابان عمار کوی نهم (کوچه شهید خادم‌اصل) مرکز اسلامی استان آذربایجان غربی ارسال شود. (فرم پیشنهاد قیمت در محل آدرس ذکر شده ارائه می‌گردد) متقاضیان می‌توانند جهت بازدید از ملک مورد نظر با تماس به شماره ۰۹۱۴۴۴۰۴۰۵۱ (آقای جمشیدی) در ساعات اداری ۹ الی ۱۳ اقدام نمایند.

مشخصات ملک

ردیف	محل ملک	نشانی	نوع ملک	عرصه (مترمربع)	اعیان (مترمربع)	نوع مالکیت	قیمت پایه (ریال)	توضیحات
۱	ارومیه	پل غیرمسطح مدرس جنب ستاد اقامه نماز	اداری ـ انتظامی	۲۵۳/۲۵	۷۹۰ با احتساب زیر زمین	سند شش دانگ عرصه و اعیان	۲۶۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	

(این دفتر در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و شرکت در مزایده حقی برای شرکت‌کننده ایجاد نمی‌نماید.)

فراخوان مناقصه

شرکت بهره‌برداری راه‌آهن شهری تهران و حومه

شرکت بهره‌برداری راه‌آهن شهری تهران و حومه در نظر دارد تعدادی مناقصه عمومی به شرح ذیل را در بستر **سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)** برگزار نماید. متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

ردیف	شماره فراخوان	موضوع	نوع
۱	۲۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۱۱۳	ساخت و نصب و تعمیر سیستم اطلاع‌رسانی هوشمند قطارهای AC, DC	دو مرحله‌ای
۲	۲۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۱۱۴	خرید انواع روغن و روانکار	یک مرحله‌ای
۳	۲۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۱۱۵	خرید ۱۰۰۰ عدد ذغال پانتوگراف slide لکوموتیوهای خط ۵	یک مرحله‌ای
۴	۲۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۱۱۶	خرید و ساخت تابلو کنترل دو دستگاه ژنراتور، تغییر سیستم کنترلر دیزل ژنراتورها، راه‌اندازی و سنکرون نمودن با شبکه	دو مرحله‌ای
۵	۲۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۱۱۷	خرید کابل‌های تخصصی سامانه کنترل و علائم مترو تهران	یک مرحله‌ای
۶	۲۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۱۱۸	خرید و راه‌اندازی تعداد ۵ دستگاه ایکس‌ری (X-RAY) ۴۰ * ۶۰ و متعلقات آن	یک مرحله‌ای
۷	۲۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۱۱۹	خرید، جایگزینی و نصب (رتروفیت) ۴۸ عدد رله حفاظتی پست‌های برق فشارقوی	دو مرحله‌ای
۸	۲۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۱۲۰	خرید ۱۶۰۰ عدد فیوز یونیت کفشک جریان قطارهای AC ناوگان مترو تهران	یک مرحله‌ای

آگهی مزایده حضوری ردیف آگهی ۱۰-۱۴۰۴

شهرداری منطقه دو تهران در نظر دارد مخازن زباله بلااستفاده موجود خود را برابر ماده ۱۳ آیین‌نامه مالی شهرداری‌ها از طریق آگهی مزایده **حضوری** با شرایط زیر به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند با مراجعه به اداره قراردادهای شهرداری منطقه دو با اخذ مدارک و مطالعه شرایط اعلام آمادگی نمایند.

ردیف	موضوع مزایده	مبلغ سپرده در مزایده(ریال)	نوبت مزایده
۱	تعداد ۳۷۰ عدد مخزن زباله ۱/۵ میلی متری ۱۱۰۰ لیتری گالوانیزه	۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰	اول

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: سعادت‌آباد، خیابان سرو غربی، بلوار قیصر امین‌پور، نبش خیابان سیزدهم، شهرداری منطقه ۲، اداره قراردادها

ب) سپرده شرکت در مزایده حضوری : به نام شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۲) با مبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، واریز مبلغ سپرده شرکت در مزایده حضوری به شماره حساب ۱۰۰۴۵۹۵۶۳۲ بانک شهر شعبه سعادت‌آباد کد ۲۳۴ به نام شهرداری منطقه ۲ (پس از هماهنگی قبلی با واحد حسابداری) و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر، به شماره شبا : IR۸۳۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۴۵۹۵۶۳۲، شناسه ملی ۱۴۰۰۳۱۸۷۲۶۰، کد اقتصادی ۴۱۱۳۸۴۷۹۷۵۹۳ و کدپستی ۱۹۹۸۸۹۶۶۱۳، پیش‌بینی گردیده است. شرکت کننده موظف است قبل از برگزاری مزایده نسبت به ارائه تصویر آن به اداره امور قراردادها اقدام نماید.

پ) شرایط متقاضیان: ۱) شرح شرایط شرکت کنندگان در مزایده طبق شرایط مندرج در اسناد می‌باشد.

ت) مهلت ارائه اسناد :

ث) تاریخ تحویل پاکات مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ می‌باشد.

ج) تاریخ بازگشایی پاکات حراج حضوری در مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۲ می‌باشد.

چ) کلیه اسناد به صورت فایل PDF می‌باشد، جهت تحویل اسناد همراه **داشتن فلش مموری** الزامی است.

ج) برنده می‌بایست ظرف یک هفته نسبت به تحویل و جابجایی اموال اسقاطی اقدام نماید.

خ) برای بازید محل اقلام و اموال، می‌بایست شرکت‌کنندگان به اداره قراردادها جهت هماهنگی با واحد مربوطه مراجعه نمایند.

د) بهای پیشنهادی شرکت‌کنندگان می‌بایست از حیث مبلغ کاملاً مشخص و معین و فاقد ابهام بوده و ملاک پایه قیمت (طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری) می‌باشد و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم گردد.

ذ) بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شهرداری به استناد بند ۵ ماده ۵ آیین‌نامه مالی شهرداری‌ها در رد یک یا تمامی پیشنهادات مختار است.

ر) کلیه اسناد مزایده می‌بایست توسط شرکت کنندگان حقیقی امضاء و اثر انگشت شود.

ز) در صورتی که شرکت‌کنندگان در مزایده بصورت شخص حقوقی باشد می‌بایست کلیه اسناد توسط صاحبان امضا ء مجاز تعهدآور، امضاء و مهر شود.

ع) هزینه حق‌الزحمه کارشناس رسمی دادگستری جهت تعیین اجاره بهاء به عهده برنده مزایده می‌باشد.

غ) سپرده نفرات اول تا دوم تا انجام تشریفات قانونی مزایده و عقد قرارداد مزایده مسترد نخواهد شد و هرگاه حاضربه انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنها به ترتیب ضبط خواهد شد.