

تأثیر صبحانه بر چاقی!

نخوردن صبحانه می‌تواند خطر ابتلا به چاقی را افزایش دهد و موفقیت در اجرای رژیم‌های کاهش وزن را کم کند. به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، وقتی روز خود را بدون صبحانه آغاز می‌کنید معده شما به مغز پیام می‌فرستد و از همان ابتدای روز حس گرسنگی در بدن‌تان شکل می‌گیرد و باقی می‌ماند. در واقع مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع تجمع انسولین می‌شود. این هورمون باعث می‌شود سلول‌های چربی، اسیدهای چرب بیشتری ذخیره کند و افرادی که صبحانه می‌خورند کمتر در معرض نوسانات وزن قرار می‌گیرند. هرچه دیرتر اقدام به خوردن کنید نیز احساس گرسنگی‌تان بیش‌تر خواهد شد. حذف اولین وعده غذایی باعث می‌شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید. کودکانی که صبحانه نمی‌خورند به میزان کافی عناصر ضروری مانند آهن، کلسیم، منیزیم و پروتئین را دریافت نمی‌کنند، لذا در طول روز احساس خستگی بیش‌تری دارند.

مضرات دیر خوابیدن

دکتر برین ماینر، متخصص خواب، بر هفت تا ۹ ساعت خواب برای بزرگسالان جوان و هفت تا هشت ساعت خواب برای مسن‌ترها تأکید می‌کند. ماینر می‌گوید که اگر کسی به‌طور متوسط کمتر از هفت ساعت می‌خوابد، احتمالاً خواب کافی ندارد. ترینا آل کوئلار، رئیس تحقیق و توسعه و معاون زیست‌شناسی شرکت بیوتکنولوژی تالی هلث می‌گوید که فقط هفت ساعت چشم بسته بودن کافی نیست و کیفیت خواب هم به اندازه کمیت آن مهم است. به گفته او، هفت ساعت خواب هم اگر با استراحت کامل همراه نباشد، کافی نیست. هم کیفیت و هم کمیت خواب به‌طور قابل‌توجهی بر سلامتی تأثیر می‌گذارد و خطر ابتلا به انواع بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، فشار خون بالا، سکته مغزی، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد و با برخی موارد مرگ‌ومیر در ارتباط است. برخی کارشناسان از تأثیر کم‌خوابی بر افزایش وزن هم خبر می‌دهند. به گفته متخصصان، کم‌خوابی باعث می‌شود هورمون‌های سبزی در بدن کاهش یابد و به دنبال آن هورمون‌هایی مرتبط با احساس گرسنگی را افزایش می‌دهد.

چهار عادت مضر برای سلامت چشم

هنگام مالیدن چشم‌ها، فشار مضافی بر آنها وارد شده و ممکن است سطح خارجی کره چشم خراشیده‌شود.

مالیدن چشم‌ها



رژیم غذایی نامناسب

استفاده از رژیم غذایی غیرمتعادل و نامناسب، موجب کمبود ویتامین‌های ضروری برای حفظ سلامت چشم‌ها می‌شود.

نمایشگرها

نگاه کردن بیش از حد به نمایشگر می‌تواند منجر به خشکی، قرمزی و خارش چشم و در دراز مدت، آسیب‌هایی جدی‌تر شود.

لوازم آرایش بی‌کیفیت

استفاده از لوازم آرایشی بی‌کیفیت در چشم و اطراف چشم‌ها ممکن است موجب آسیب دیدگی این عضو بدن شود.

درباره انواع بیماری‌های شایع چشمی چه می‌دانید؟

چشم‌تان روشن

بیماری‌های چشمی، دوروی کاملاً متفاوت دارند! قریب به اتفاق این بیماری‌ها، برخلاف ظاهر ساده و بی‌حاشیه‌شان، مستعد به خطر انداختن جدی بینایی افراد هستند! افرادی که هیچ دردی ندارند و ممکن است صرفاً با کمی تاری دید مواجه شده باشند اما در پس همین ظاهر بی خطر، احتمال این که خطری جدی بینایی‌شان را تهدید کند، وجود دارد. شاید برای همین است که چکاپ منظم و جدی گرفتن کوچکترین نشانه‌ها از کاهش دید، از جمله توصیه‌های مشترک متخصصان چشم است؛ توصیه‌ای که می‌تواند تا میزان زیادی از حاد شدن بیماری و کاهش ذره ذره بینایی جلوگیری کند. در این گزارش، برخی از شایع‌ترین بیماری‌های چشمی را مرور کرده‌ایم.



عیوب انکساری، شایع‌ترین علت کاهش دید هستند. مواردی مانند نزدیک بینی، دوربینی، آستیگماتیسم یا تحریف بینایی و پیرچشمی را شامل می‌شوند که در سنین مختلف، متفاوت هستند. بسیاری از این عارضه‌ها با استفاده از عینک و لنز اصلاحی می‌شوند اما در برخی موارد هم لازم است که بیمار تحت عمل جراحی قرار گیرد تا این مشکلات، شدت بیشتری به خودنگیرند. یکی از دلایلی که می‌تواند منجر به این بروز این عیوب شود، بیماری دیابت است. دیابت از مهم‌ترین علت‌های اختلالات چشمی است؛ برای همین است که قریب به اتفاق متخصصان توصیه می‌کنند افراد مبتلا به دیابت، به‌طور منظم تحت نظر چشم پزشک هم قرار بگیرند.

آب مروارید

چیزی شبیه تماشای یک منظره زیبا از پشت هاله‌ای از مه! این همان تصویری است که فرد مبتلا به آب مروارید، از دنیای اطرافش می‌بیند؛ شایع‌ترین بیماری چشمی و گاهی دلیلی برای از دست رفتن بینایی. آب مروارید یک بیماری مرسوم چشمی است که در سنین سالمندی رخ می‌دهد؛ به کدر شدن عدسی چشم که مانع عبور نور به درون چشم می‌شود، آب مروارید گفته می‌شود. این را دکتر هرمز شمس، متخصص چشم و رئیس سابق انجمن چشم پزشکی ایران می‌گوید که معتقد است شایع‌ترین علائم این بیماری که اغلب به صورت تدریجی و پیشرونده است، کاهش بینایی و تاری دید است که اگر به موقع درمان نشود، می‌تواند بینایی چشم را به‌طور کامل از بین ببرد؛ تقریباً

همه افراد در سنین پیری به این بیماری دچار می‌شوند و لازم است که تحت درمان و جراحی قرار بگیرند. در واقع افزایش سن، بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشار خون از جمله اساسی‌ترین علت‌های وقوع آب مروارید است که در مرحله اول طبیعی به نظر می‌رسد اما نباید اجازه شدت گرفتن و تداوم داشتن به آن داده شود. این‌طور که معلوم است، اگر به موقع درمان شود، خطری فرد را تهدید نمی‌کند؛ برای همین است که در برخی از کشورهایی که از دلبهی‌ترین امکانات پزشکی محروم هستند، این بیماری، تهدیدی جدی برای بینایی فرد محسوب می‌شود.

برش

آب سیاه

بیماری آب سیاه یا گلوکوم، خطرناک‌ترین بیماری چشم است؛ نوعی بیماری که در آن اعصاب چشم به دلیل افزایش فشار داخل چشمی، دچار صدمه شده و در نهایت بینایی کاهش پیدا می‌کند. این‌طور که دکتر شمس معتقد است، احتمال ابتلا به بیماری آب سیاه در افرادی که سابقه این بیماری در اعضای خانواده‌شان وجود دارد، بیشتر از افراد دیگر است؛ انواع متفاوتی از بیماری آب سیاه وجود دارد که معمولاً در افرادی که به‌طور خانوادگی، فشار

چشم بالایی دارند به‌طور ارثی منتقل می‌شود صرفاً هم مختص به سالمندان نیست؛ نوعی بیماری است که در زمانی کوتاه باید تحت نظر پزشک قرار بگیرد و درمان شود در غیر این صورت بینایی فرد به صورت جدی تهدید می‌شود. این‌طور که متخصصان چشم می‌گویند، درمان‌های مختلفی برای بیماری آب سیاه وجود دارد که بستگی به نوع و شدت آن متفاوت بوده و گاهی ممکن است نیاز به جراحی پیدا کند؛ «در هر صورت نباید درمان این بیماری را به تعویق انداخت.» موضوعی که هرمز شمس بر آن تأکید دارد و از اتلاف وقت درمان به عنوان آفت این بیماری‌ها یاد می‌کند.



آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

موسسه تارا- از موسسات وابسته به قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء (ع)
در نظر دارد تأمین مصالح، ساخت، حمل و نصب داکت‌های تهویه پروژه احداث کارخانه تغلیظ مس در آلو را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
۱ نام و نشانی کارفرما: قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء (ع)-موسسه تارا- به نشانی: کرمان، بلوار جهاد، خیابان مولوی، پلاک ۱۱۸، تلفن ۰۳۴۳-۲۲۶۷۱۵-۲۲۶۴۳ داخلی ۳۱۱۹ و دورنگر: ۰۳۴۳-۲۲۲۵۸۵
۲ موضوع مناقصه: تأمین مصالح، ساخت، حمل و نصب داکت‌های تهویه پروژه احداث کارخانه تغلیظ مس در آلو
۳ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲.۲۴۲.۰۰۰.۰۰۰ ریال
۴ تاریخ، مهلت، مبلغ و محل دریافت اسناد مناقصه:
واجدین شرایط می‌توانند ضمن واریز مبلغ ۲ میلیون ریال به حساب شماره ۱۵۴۸۷۸۱۴۸۰۱۱ بانک سپه به‌نام واحد اجرایی تارا- در ساعت‌های اداری از تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۱ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ نسبت به خرید و دریافت اسناد، از قسمت قراردادهای مدیریت فنی و مهندسی موسسه تارا- واقع در آدرس مذکور در بند ۱ اقدام نمایند. اسناد و مدارک ارزیابی فقط به نماینده مناقصه گر با ارائه معرفی‌نامه معتبر شرکت با مهر و امضای مجاز تحویل خواهد شد.
۵ تاریخ، مهلت و محل تحویل اسناد مناقصه:
مناقصه‌گزاران با استیسی پس از دریافت اسناد، حداکثر تا آخر وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ اسناد مربوطه را تکمیل و در پاکات لاک و مهر شده تحویل و رسید دریافت دارند.

مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی:

کارگروه‌های جهش تولید در صنعت پتروشیمی تشکیل می‌شوند

مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی از تشکیل کارگروه‌های جهش تولید در سه سطح شرکت ملی صنایع پتروشیمی، هلدینگ‌ها و شرکت‌های پتروشیمی با هدف تحقق شعار سال ۱۴۰۳ با عنوان «جهش تولید با مشارکت مردم» خبر داد. مرتضی شاهمیرزایی یکشنبه، ۱۹ فروردین در نشست مدیران ارشد صنعت پتروشیمی به منظور تحقق جهش تولید با مشارکت مردم که از سوی شرکت ملی صنایع پتروشیمی برگزار شد، اظهار کرد: شرکت ملی صنایع پتروشیمی به عنوان مادر تخصصی این صنعت، برای تحقق شعار سال ۱۴۰۳ با عنوان «جهش تولید با مشارکت مردم»، تشکیل کارگروه‌های جهش تولید در سه سطح شرکت ملی صنایع پتروشیمی، هلدینگ‌ها و شرکت‌های پتروشیمی را برنامه‌ریزی کرده است و عوامل کاهش تولید و موانع پیش روی تولید در نشست‌های تخصصی تر تشریح خواهد شد. وی جمع‌آوری گازهای مشعل را از برنامه‌های اولویت‌دار در صنعت پتروشیمی عنوان کرد و ادامه داد: با فراورش گازهای جمع‌آوری‌شده به بخشی از تأمین خوراک مجتمع‌ها کمک خواهد شد. مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی با بیان اینکه شرکت‌های پتروشیمی پارسال در عرضه اعتباری محصولات شاهکار کردند، تصریح کرد: ۸۰ هزار میلیارد تومان در سال ۱۴۰۲ عرضه اعتباری محصولات پتروشیمی انجام شد که هده‌ای به صنایع پایین دست کشور بود.



آگهی ابلاغ رای

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۱/۲۰

آقای احسان رضائی

کارمند شماره ۵۶۸۶۲۰

پرونده شما به **اتهام غیبت غیرموجه** در این کمیته طرح و به یک‌ماه انقصال از خدمت محکوم می‌گردید. رای صادر شده قطعی می‌باشد، لذا در صورت اعتراض ظرف مدت ۲۰ روز کاری به واحد کار و خدمات اشتغال سازمان منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی ماهشهر مراجعه فرمائید.

کمیته انضباط کار پتروشیمی مارون



آگهی ابلاغ رای

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۱/۲۰

آقای نوید موقر عصاره

کارمند شماره ۵۶۸۶۸۱

پرونده شما به **اتهام غیبت غیرموجه** در این کمیته طرح و به یک‌ماه انقصال از خدمت محکوم می‌گردید. رای صادر شده قطعی می‌باشد، لذا در صورت اعتراض ظرف مدت ۲۰ روز کاری به واحد کار و خدمات اشتغال سازمان منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی ماهشهر مراجعه فرمائید.

کمیته انضباط کار پتروشیمی مارون

مدیرعامل ساپا پیدک:

جهش تولید در سایا، باعث ارتقای کیفیت خدمات در شبکه نمایندگی‌ها می‌شود

مدیرعامل سایا پیدک گفت: با توجه به رویکرد مدیرعامل گروه سایا مبنی بر جهش تولید، قطعاً ارائه خدمات در شبکه نمایندگی‌ها هم متحول خواهد شد و بارقه امید توسعه‌موتر شبکه نمایندگی‌ها را در پی خواهد داشت. این امر مهم، موجب ارتقای کیفیت ارائه خدمات در شبکه نمایندگی‌ها می‌شود. به گزارش سایاپنوز، اردلان حسینی در نشست با اعضای هیأت مدیره کانون انجمن صنفی نمایندگی‌های سایا پیدک با بیان این مطلب افزود: شبکه نمایندگی‌های گسترده، مزیت رقابتی مناسبی برای سایا پیدک به شمار می‌روند و با تکیه بر توانمندی‌های موجود در شبکه و تعامل و همکاری سازنده، شرایط بهتری برای ارائه خدمات پس از فروش با کیفیت فراهم خواهیم کرد. او افزود: شبکه نمایندگی‌ها، وارث خدمات پس از فروش سایا هستند و قطعاً با کمک یکدیگر، مشکلات موجود را به حداقل خواهیم رساند و در کوتاه‌ترین زمان ممکن بهترین‌ها را برای شبکه نمایندگی‌ها فراهم خواهیم کرد. چرا که معتقدیم رضایت نمایندگی‌ها قطعاً رضایت مشتریان را هم در پی خواهد داشت. همه برای ارائه خدماتی خوب و باکیفیت تلاش می‌کنیم تا در نهایت، مشتری را رضایت خاطر نمایندگی راترک کند.



آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰۳-۱۰

شرکت صنعتی در نظر دارد

نسبت به خرید ۳۰۰ عدد آشکار ساز h2s

(مطابق مشخصات فنی پیوست) از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و ذیصلاح دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اسناد مناقصه اقدام نمایند. ضمناً آخرین مهلت تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۲ خواهد بود. شرکت‌کنندگان جهت کسب هر گونه اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره تلفن ۰۲۱-۲۶۱۰۳۱۵۴ تماس حاصل فرمایند.



شرکت صنعتی در نظر دارد

شماره ۱۴۰۳-۱۱

نسبت به خرید ۵/۰۰۰ کیلوگرم کلروپرن

(مطابق مشخصات فنی پیوست) از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و ذیصلاح دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اسناد مناقصه اقدام نمایند. ضمناً آخرین مهلت تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۲ خواهد بود. شرکت‌کنندگان جهت کسب هر گونه اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره تلفن ۰۲۱-۲۶۱۰۳۱۵۴ تماس حاصل فرمایند.



آگهی فراخوان مناقصه عمومی

یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی

شرکت تأمین و توسعه زیرساخت خلیج فارس در نظر دارد «انجام سرویس ایاب و ذهاب کارکنان و مهمانان شرکت و تهیه و تأمین خودرو جهت انجام امور اداری و کارگاهی» از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید. لذا متقاضیان محترم می‌بایست جهت دریافت اسناد صرفاً با مراجعه به سایت <https://pgidsco.com> از تاریخ انتشار آگهی تا روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۷ اقدام نمایند. **الف: مبلغ ضمانتنامه فرآیند ارجاع کار:** ۴۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال **ب: مهلت ارائه اسناد:** تا پایان وقت اداری ساعت ۱۵ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ **ج: زمان و مکان برگزاری بازگشایی پاکات مناقصه:** ساعت ۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۹ در محل سالن جلسات شرکت **د: کلیه فرآیند مناقصه تا قبل از تحویل پاکات، فقط از طریق سایت شرکت انجام می‌گیرد.**



آگهی تجدید مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)

شهرداری بومهن در نظر دارد نسبت به برگزاری تجدید مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) مشروحه جدول ذیل به اشخاص حقوقی و حقیقی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نماید. لذا متقاضیان شرکت در این تجدید مناقصه عمومی می‌بایست حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ نسبت به بازگذاری اسناد، مدارک و ارائه قیمت پیشنهادی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) اقدام نمایند.

ردیف	موضوع	تعداد	واحد	مبلغ سپرده شرکت در تجدید مناقصه عمومی (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در تجدید مناقصه عمومی (ریال)	میت	گواهی‌نامه صلاحیت پیمانکاری	شماره تجدید مناقصه
۱	بیمه معکل درمائی گاز کتان	حدود ۶۰۰	نفر	۲.۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۲.۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰	یکسال شمسی	شرکت‌های بیمه‌ای دارای صلاحیت‌های مورد لزوم از مراجع ذیصلاح و بیمه مرکزی	۲۰۰۳۰۰۵۱۰۸۰۰۰۰۱

عمومی خواهد بود.
برندگان اول و دوم و سوم تجدید مناقصه عمومی هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد تجدید مناقصه عمومی مندرج است.
شهرداری در رد با قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی اینترنتی www.sh-boumehen.ir و یا شماره تلفن ۰۲۱-۷۶۲۳۳۱۱۰ تا ۳۶۸ داخلی تماس حاصل نمایند.
عبدالله میرزایی-شهردار