



مصرف بلوبری برای سلامت قلب مفید است

بلوبری بر سندرم متابولیک پراختند. سندرم متابولیک بدین معناست که یک فرد حداقل دارای سه فاکتور پرخطر از فاکتورهای پرخطر زیر باشد: فشارخون بالا، قندخون بالا، چربی اضافی دورشکم، میزان پایین کلسترول خوب HDL و میزان بالا تری گلیسیریدها. «پدین کسیدی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ابتلا به سندرم متابولیک به شکل قابل توجهی موجب افزایش خطر بیماری قلبی، سکته و دیابت می شود و استاتین ها و سایر داروها برای کنترل این فاکتورهای پرخطر تجویز می شود. به گفته محققان، تغییرات ساده در سبک زندگی، از جمله تغییر در رژیم غذایی، می تواند به کنترل این عوامل کمک کند. مطالعات قبلی نشان داده بودند افرادی که به طور منظم بلوبری مصرف می کنند با کاهش ریسک ابتلا به مشکلاتی نظیر دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی-عروقی روبرو هستند این خاصیت بلوبری به خاطر وجود مقادیر بالاتر کربوهیدرات طبیعی موسوم به آنتوسیانین هاست، فلاونوئیدهای که مسئول رنگ آبی و قرمز در میوه ها هستند.

مطالعه جدید نشان می دهد خوردن یک فنجان بلوبری در روز منجر به حفظ سلامت مایع در عروق و بهبود سفتی شریان ها می شود. به گزارش مهر، محققان ادعا می کنند مصرف ۱۵۰ گرم بلوبری در روز موجب کاهش خطر بیماری قلبی-عروقی تا ۱۵ درصد می شود. به گفته محققان، بلوبری و سایر انواع توت ها باید در رژیم های غذایی گنجانده شوند تا خطر بیماری قلبی-عروقی، خصوصاً در بین گروه پرخطر، کاهش یابد این گروه تحقیق به بررسی تاثیر مصرف

گفت و گو

آفتاب یزد در گفت و گو با جراح و متخصص چشم بررسی کرد چه عواملی می توانند دوبینی ایجاد کنند؟

آفتاب یزد - **فاطمه مظفری**، دوبینی یادی بلویی (diplopia) یک عارضه جدی و خطرناک در چشم است. بسیاری از ما می توانیم چشمانمان را باز کرده و یک تصویر واضح و شفاف را ببینیم. این عملکرد طبیعی در سیستم بینایی است که همه چیز با هم کار کرده و مشکلی به وجود نمی آید. اما زمانی که مشکلی پیش آید و ما تصاویر را دوتایی ببینیم، این نشان دهنده مشکلی جدی است که باید فوراً به دنبال درمان پزشکی آن بود. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر بهرام آزادی، جراح و متخصص چشم گفت و گو کرده است. وی در این باره می گوید: دوبینی نوعی اختلال دید است که فرد یک شیء واحد را به عنوان دو تصویر مجزا می بیند. دوبینی می تواند عمودی (یعنی تصاویر یکی بالای دیگری) یا افقی (تصاویر در کنار یکدیگر) باشد. دکتر آزادی ادامه داد: شایع ترین علل ایجاد دوبینی، ضعف یا فلج یک یا چند عضله است که چشم ها را تحت کنترل خود دارند. حرکات چشمی که دچار مشکل در عملکرد عضله شده است، مختل شده و باعث لوچ شدن چشم می گردد لذا دو منظره مختلف از یک شیء به سیستم بینایی می رسد و مغز نمی تواند آنها را با هم ترکیب کند. این جراح و متخصص چشم خاطر نشان کرد: افراد مسن معمولاً به بیماری دوبینی به دلیل داشتن فشارخون بالا، دیابت و چربی خون بالا مبتلا می شوند ولی در افراد جوان نیز این بیماری مشاهده می شود. وی نحوه تشخیص بیماری دوبینی را این گونه تشریح کرد: پزشک ممکن است از شما بخواهد که در هر بار یکی از چشم هایتان را ببندید تا ببینید که آیا دوبینی از بین می رود یا خیر. همچنین ممکن است از شما بپرسد که آیا دو تصویر ایجاد شده در کنار هم هستند یا روی یکدیگر می افتند. پزشک احتمالاً نحوه حرکت چشم ها را بررسی می کند تا ببیند آیا ضعف یا فلج عضلات چشم وجود دارد. همچنین آزمایش های ویژه بینایی را برای شناسایی ضعف حرکات چشم انجام می دهد تا دوبینی را در فرد تشخیص دهد. دکتر آزادی افزود: در حالت عادی هر چشم دارای شش عضله می باشد که از یک اعصاب حرکتی که در مغز وجود دارد و فرمان لازم برای دیدن تصاویر از مغز به آنها داده می شود این جراح و متخصص چشم اظهار کرد: بسیاری از بیماری های که مغز و سیستم عصبی را گرفتار می کنند احتمال دارد باعث اختلال در حرکات چشم و در نتیجه منجر به بروز دوبینی



وقتی چشم پزشک بیمار مبتلا به دوبینی را معاینه کامل کرد و عضله که دچار فلج و ضعف شده را تشخیص داد، برای رفع علت اصلی بیماری که در قسمت اعصاب مرکزی مغز است فرد را به متخصص و جراح مغز و اعصاب ارجاع می دهد. این متخصص افزود: پس از معاینه چشم پزشک و ارجاع آن به متخصص مغز و اعصاب، از بیمار علت یک عفونت ویروسی معمولی است یا تومور و کیست یا سکته در سیستم اعصاب حرکتی به دلیل داشتن بیماری هایی مانند دیابت و... پیش آمده که با توجه به آن، تصمیم گیری نهایی جهت درمان بیماری گرفته شود. وی تاکید کرد: با توجه به اینکه بیماری دو بینی باعث بروز مشکلاتی در حرکت کردن و راه رفتن فرد به دلیل دیدن دو عدد از هر چیزی می شود لذا می تواند باعث اختلال در تعادل، حرکات مختلف و توانایی خواندن نیز گردد. دوبینی می تواند علل متعددی داشته باشد لذا درمان آن برای هر فرد متفاوت خواهد بود. برخی از علل دوبینی خفیف بوده و برخی دیگر شدید به همین خاطر در صورت مشاهده هر نوع از دوبینی هر چه سریع تر باید به پزشک گزارش کرد. دکتر آزادی خاطر نشان کرد: به دلیل اینکه بیماری دوبینی غیر قابل تحمل و خطرناک است در طول مدت انجام آزمایشات تکمیلی مانند "ام آر آی" و... و رفع علت زمینه ای بیماری و بهبودی فرد طبق توصیه پزشک باید یک چشم بیمار بسته شود تا بتواند این بیماری را تا هنگام بهبودی تحمل کند. وی در پایان گفت: در صورتی که متخصص مغز و اعصاب تشخیص دهد که علت بروز بیماری در قسمت اعصاب مرکزی مغز که باعث دوبینی در فرد شده مشکلاتی از جمله دیابت و... باشد، ممکن است فرد را برای رفع آن بیماری زمینه اصلی به متخصص تیروئید نیز معرفی نماید.

غذاهای شور

یک رژیم غذایی با سدیم بالا، با هم زدن تعادل مایعات بدن می تواند افزایش خطر ابتلا به سرگیجه را شعله ور کند. از آنجایی که تمامی غذاها به طور معمول حاوی سدیم هستند، نمک بیش از حد، غذاهای شور، سبزیجات کنسرو شده و منجمد و غذاهای پردازش شده، چیس های سبب زمینی، کرکرا و چوب شور را از رژیم غذایی خود حذف کنید.



گوشت های فرآوری

اگر شما مستعد ابتلا به سرگیجه و میگرن توامان هستید، از غذاهایی مانند پیرونی، کالباس، سوسیس، موتزارلا و... پرهیز کنید. این محصولات حاوی اسیدآمینه تیرامین هستند که خود یک ماشه برای بروز علائم میگرن است. در عوض می توانید از جایگزین هایی مانند ماهی و گوشت تازه، پنیر کوتاژ، پنیر ریکوتا و پنیر آمریکایی استفاده کنید.



مواد غذایی شیرین

مواد غذایی شیرین شده با قندهای مصنوعی نیز همان خاصیت غذاهای شور را در برهم زدن تعادل مایعات بدن دارند. غذاهایی مانند میوه های تازه یا منجمد، غلات سبوس دار، جای گیاهی شیرین نشده را جایگزین شربت ذرت یا فروکتوز بالا، آب نبات، مرزله، نان، نان شیرین، نوشابه ها، غلات شیرین و انواع کیک کنید تا تجربه به سرگیجه در شما کاهش یابد.

چهار گروه غذایی را هنگام سرگیجه نخورید



سیستم دهلیزی در مغز به شما این اجازه را می دهد که بایستید، آزادانه حرکت کنید و تعادلتان را حفظ نمایید. سرگیجه یکی از توابع اختلال دهلیزی است علل دیگر ابتلا به این عارضه عبارتند از میگرن، صدمات به سر، شرایط درونی گوش و تشنج. به گزارش آوای سلامت، یک رژیم غذایی سالم ممکن است علائم سرگیجه را در شما بهبود بخشد. توصیه ها بر این است که در هنگام سرگیجه از مصرف چهار گروه عمده غذایی اجتناب کنید.

آجیل و دانه ها

انواع مغز آجیل و دانه ها اگرچه برای سلامت قلب مفیدند، ولی حاوی تیرامین هستند. شما می توانید برای حفظ سلامت قلب، از چربی های سالم کم تیرامین مانند روغن کانولا استفاده کنید. اگر مستعد ابتلا به میگرن نیستید، فراموش نکنید که باید آجیل شور، دانه ها و کره مغزها را برای بهبود تعادل مایعات در بدن، از رژیم غذایی خود حذف کنید.



کوتاه قدها بیشتر در معرض دیابت قرار دارند

تحرك فیزیکی، سابقه خانوادگی و میزان قند خون مهمترین عوامل در بروز دیابت هستند.



مطالعات محققان نشان می دهد احتمال بروز دیابت نوع دو در افرادی که قد کوتاهی دارند بیشتر است. به گزارش اپرنا، محققان دریافتند هر ۱۰ سانتی متر قد بلندتر، احتمال ابتلا به دیابت نوع دو را در مردان ۴۱ درصد در زنان ۳۳ درصد کاهش می دهد. افراد کوتاه قد بیشتر در معرض ابتلا به کبد چرب و بیماری های قلبی و متابولیکی از جمله فشار خون و کلسترول بالا و التهاب قرار دارند و تمام این عوامل جزو عوامل خطر دیابت هستند. در ادامه آمده است طول پا با کاهش خطر ابتلا به دیابت مرتبط است. محققان معتقدند قد به تنهایی موجب مقاومت در معرض ابتلا به کبد چرب و بیماری های قلبی و متابولیکی از جمله فشار خون و کلسترول بالا



اصلاحیه آگهی مناقصه رفت و روب، تنظیف، جمع آوری و حمل پسماند و رفع تخلفات شهری شهرداری رشت

شهرداری رشت به استناد مجوز شماره ۹۸/۳۹/۹۸/ش مورخه ۱۳۹۸/۰۱/۱۸ مورخه ۱۳۹۸/۰۶/۲۱ شورای محترم اسلامی شهر رشت در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای واگذاری عملیات رفت و روب، تنظیف، جمع آوری و حمل پسماند و رفع تخلفات شهری مناطق پنجگانه سطح شهر رشت به شرکت های پیمانکاری واجد شرایط را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران دارای گواهی نامه صلاحیت از اداره کل کار تعاون و رفاه اجتماعی یا داشتن اسنادنامه مرتبط با موضوع مناقصه در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: تاریخ ۱۳۹۸/۰۶/۲۱ می باشد.
مهلت دریافت اسناد مناقصه از سایت: ۱۳۹۸/۰۶/۲۶ لغایت ۱۳۹۸/۰۶/۲۶ از ساعت ۷/۳۰ صبح الی ۱۴/۳۰ مهلت ارسال پیشنهاد: ۱۳۹۸/۰۶/۲۷ لغایت ۱۳۹۸/۰۷/۰۶ از ساعت ۱۴/۳۰ تاریخ بازگشایی: راس ساعت ۱۴/۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۰۷ در دفتر کار امور مالی شهرداری رشت به نشانی رشت میدان کیل ساختمان مرکزی شهرداری قرانت می شود. حضور شرکت کنندگان در جلسه مزبور بلامانع است.

نام منطقه	برآورد به ریال	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه به ریال
منطقه یک	۱۴۲/۱۹۱/۹۳۱/۶۲۵	۷/۱۰۹/۵۹۶/۵۸۲
منطقه دو	۱۲۷/۴۳۴/۶۲۵/۱۳۰	۶/۳۷۱/۷۳۱/۲۵۷
منطقه سه	۱۱۸/۸۰۲/۴۷۳/۱۶۹	۵/۹۴۰/۱۲۳/۶۵۹
منطقه چهار	۱۲۶/۷۷۴/۶۳۷/۴۹۳	۶/۳۳۸/۷۳۱/۸۷۵
منطقه پنج	۸۵/۰۱۵/۸۰۱/۰۱۳	۴/۲۵۰/۷۹۰/۰۵۱

• مبلغ سپرده شرکت در مناقصه می بایست بر اساس جدول فوق به صورت ضمانتنامه بانکی (مدت اعتبار سه ماه) یا واریز وجه نقد به حساب سپرده به شماره حساب ۱۰۴۸۵۸۲۶۸۰۰۰ به نام سپرده شرکت در مناقصه شهرداری رشت ارائه گردد. شرکت کنندگان می بایست سپرده شرکت در مناقصه را ضمن پارکداری در سامانه ستاد در پاکت الف قرار داده و در موعد مقرر به دبیرخانه شهرداری رشت به نشانی فوق الذکر تحویل نمایند. لازم به ذکر است که ارائه پول یا چکهای مسافرتی و یا چک تضمین بعنوان سپرده قابل قبول نمیباشد.

• مدت قرارداد: به مدت یکسال

• ارائه پیشنهاد قیمت از طرف شرکت کنندگان برای کلیه مناطق پنج گانه محدودیت وجود ندارد

شرایط شرکت کنندگان در مناقصه: ۱- سابقه تاسیس شرکت حداقل ۵ سال گذشته باشد ۲- ارائه گواهی نامه صلاحیت از اداره کل کار تعاون و رفاه اجتماعی ۳- اعلام توان مالی شرکت در دو سال گذشته که توسط بانک مهر و امضا شده باشد شامل: الف) نام بانک ب) شماره حساب بانکی ج) تاریخ گردش حساب به تفکیک سالیانه د) جمع گردش بستانکار هر سال (تا سقف مبلغ ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال)

۴- ارائه گزارش صورتهای مالی حسابرسی شده (سال ۱۳۹۷) به استناد آیین نامه راهکارهای افزایش ضمانت اجرایی و تقویت حسابرسی مصوبه شماره ۱۳۹۵/ت/۲۶۵۰ مورخ ۱۳۹۸/۲/۲۹

۵- سابقه اجرایی حداقل در یک کلانشهر به مبلغ ۲۰ میلیارد ریال ۶- اجرای پروژه خدمات شهری طی سه سال گذشته حداقل به ارزش ریالی ۱۰ میلیارد تومان

۷- داشتن حداقل ماشین آلات برای هر منطقه یا ارائه سند مالکیت: خودروی پرس زباله- یک دستگاه نیسان واترجت یا دستگاه مشابه- یک دستگاه ماشین جدول شوی مجهز به واترجت- خاور روبرو

• در صورت برنده شدن در بیش از یک منطقه می بایست استناد مالکیت جداگانه ای از ماشین آلات برای هر کدام از پیمانها ارائه گردد

• پیمانکاران می بایست توان مالی پرداخت حداقل ۳ ماه حقوق کارگران خود بدون دریافت صورت وضعیت را داشته باشند

• چنانچه نفرت اول تا دوم (با رعایت تبصره ۱ ماده ۲۰ آیین نامه معاملات شهرداری) پس از ابلاغ، حاضر به انعقاد قرارداد نباشند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری رشت ثبت خواهد گردید

• هزینه درج آگهی به عهده پیمانکاران مناقصه می باشد

• سایر شرایط و اطلاعات در اسناد مناقصه مندرج می باشد

• شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار است

• بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط شهرداری رشت می باشد

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گز جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف: آدرس رشت- میدان کیل ساختمان مرکزی شهرداری رشت تلفن ۳۳۶۱۶۳۲۵

شهردار رشت- ناصر حاج محمدی

آگهی تجدید مناقصه عمومی - نوبت دوم

شهرداری فردیس در نظر دارد پروژه ی ذیل را از طریق تجدید مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی متقاضی واجد شرایط به شرح ذیل واگذار نماید.

ردیف	شرح عملیات	برآورد مبلغ ریالی پروژه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ریال	محل اجرا	حدداقل رتبه لازم	درصد نقد و تهاتر	مدت
۱	تهیه غذا پرسنل اعم از اداری، خدمات شهری، انتظامات	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰	شورای اسلامی فردیس، شهرداری مرکزی فردیس، مناطق ۲ و ۳ و خدمات شهری، عمران و سازمان های تابعه (آتش نشانی، حمل و نقل و ترافیک، سازمان فرهنگی و اجتماعی و ورزشی)	-	۱۰۰٪ نقد	یک سال شمسی

- سپرده شرکت در مناقصه به یکی از روشهای ذیل در وجه شهرداری فردیس ارائه گردد. الف) ضمانت نامه بانکی معادل مبلغ به مدت ۹۰ روز اعتبار داشته و قابل تمدید باشد. ب) واریز فیش نقدی به مبلغ فوق به حساب ۱۰۰۸۲۳۰۰۴۱۳۹ بانک شهر شعبه فردیس
- برندگان نفر اول یا دوم یا سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- شهرداری فردیس در رد یا قبول هر یک از پیشنهادهای مختار است.
- به غیر از سپرده شرکت در مناقصه کلیه اسناد و مدارک مربوطه به پیمانکاران در نزد مناقصه گزار باقی می ماند.
- سایر اطلاعات و جزئیات و مشخصات کامل موارد خرید در اسناد مناقصه مندرج است و در هر شرایط مدارک مندرج در اسناد مناقصه ملاک تعیین برنده و عقد قرارداد خواهد بود.
- مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه خرید اسناد مناقصه به حساب شماره ۴۰۰۸۱۹۶۸۸۶۴۵ نزد بانک شهر شعبه فردیس به نام شهرداری فردیس توسط متقاضی واریز و رسید آن را ارائه نمایند.
- برای خرید اسناد مناقصه به امور قراردادهای شهرداری فردیس واقع در جاده ملارد روبروی پارک منظر به شهرداری فردیس طبقه اول مراجعه نمایند.
- لازم به ذکر است هنگام خرید اسناد داشتن ارائه معرفی نامه ممهور به مهر و امضای مدیر عامل، روزنامه تاسیس و آخرین آگهی تغییرات اعضای شرکت، گواهی بهداشت، کارت مودیان مالیاتی و مالیات بر ارزش افزوده الزامی می باشد.
- شرکت کنندگان در مناقصه می بایست کلیه فرم ها و اطلاعات مورد درخواست شهرداری را تکمیل و به همراه سایر اسناد مناقصه در پاکت مربوطه قرار دهند.
- پیشنهادهای مناقصه گران می بایست در پاکت های مجزا (الف- ب- ج) لاک و ممهور به مهر شرکت شده تا پایان وقت اداری **راس ساعت ۱۴:۳۰ روز شنبه مورخ ۹۸/۰۶/۳۰** به آدرس: فردیس جاده ملارد روبروی پارک منظر به شهرداری فردیس طبقه همکف دبیرخانه شهرداری فردیس تحویل داده شود. لازم به ذکر است فقط پاکت متقاضیانی که اسناد مناقصه را خریداری نموندند توسط دبیرخانه تحویل خواهد شد. متقاضیان می توانند در مدت زمان فروش اسناد مناقصه برای پاسخگویی به سوالات با شماره تلفن ۳۶۶۵۸۱۱۰ داخلی ۲۰۴ تماس حاصل نمایند.
- ضمناً جلسه کمیسیون عالی معاملات در **روز شنبه مورخ ۹۸/۰۶/۳۰ راس ساعت ۱۵:۰۰** دفتر شهردار محترم برگزار خواهد شد.
- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

محمود شعبانی
مدیر حقوقی، امور پیمان ها و املاک شهرداری فردیس