

به گفته متخصصان تغذیه ورزش درمانی، افرادی که به دلیل کمبود انرژی و کمبود مواد مغذی در بدن دچار مشکلاتی می‌شوند، باید به دنبال راه‌های تغذیه‌ای برای بهبود سلامت خود باشند...

# لحاره آسان برای بهبود حافظه

مرتم جوم - علیرضا - آیا اخیراً پیدا کردید که حافظه‌تان ضعیف‌تر از گذشته باشد؟ به خاطر سیردن نام‌وقیف‌ها برای شما دشوار شده است؟ نگران نباشید با اتخاذ چند روش طبیعی اثبات شده، می‌توانید حافظه‌تان را بهبود دهید.



## خواب خوب شبانه:

حتماً در این فکر هستید که چگونه می‌توانید حافظه‌تان را بهبود دهید؟ باید بدانید که روند بهبود حافظه با استراحت شروع می‌شود. سعی کنید ۳۰ دقیقه زودتر از ساعت معمول به خواب بروید. به نقل از سایت Reader's Digest این کار را ادامه دهید تا خواب کافی داشته باشید.

## پاک کردن ذهن:

قبل از این که خود را درگیر کار یا فعالیتی کنید که به یادآوری و به خاطر سپردن اطلاعات جدید نیاز دارد، کافی

## مکمل افزایش حافظه:

است چشمانتان را ببندید، ذهن خود را خالی کنید و حداقل به مدت ۲ دقیقه نفس عمیق بکشید. نفس عمیق به پاکسازی ذهن و کاهش هورمون‌های استرس کمک می‌کند و در پی آن توانایی مغز برای جذب اطلاعات جدید، تقویت می‌شود.

## آموزش تمرکز:

هنگامی که می‌خواهید اطلاعات جدیدی را به خاطر بسپارید، موارد دیگر را از مغزتان پاک کنید و به طور فعال روی اطلاعات جدید متمرکز شوید. توجه کامل به یک موضوع، به ثبت آن در حافظه کمک می‌کند.

## هشدار سازمان غذا و داروی آمریکا درباره خطر بالون معده

### تازه‌ها

طبق گزارش محققان، بالون‌های مملو از مایع که برای درمان چاقی در معده گذاشته می‌شود، عوارض جدی به همراه دارد. به گزارش مهر، بالون‌های درمان چاقی در معده فرد بیمار گذاشته می‌شود و در کنار رژیم غذایی ورزش از این شیوه استفاده می‌شود. دو نوع سیستم بالون در سال ۲۰۱۵ توسط سازمان غذا و داروی آمریکا تایید شده است: سیستم رِشپِی‌اَر Reshape و سیستم بالون داخل معده Orbera یک نوع مشکل مربوط به بالون‌های بیش از اندازه پر شده با هوا یا مایعات در معده بیمار است. این وضعیت به برداشتن زود هنگام بالون‌ها منجر می‌شود. دومین مشکل خطر ابتلا به پانکراتیت حاد است. این عارضه هم به برداشتن بالون‌ها منجر می‌شود. این مشکل ممکن است به دلیل فشردگی ساختارهای سیستم گوارش اتفاق بیفتد.

## ابتلا به بیماری‌های واگیر در ایران کاهش یافته است

معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: میزان ابتلا به تمامی بیماری‌های واگیر به جز هیپاتیت B و C در ایران کاهش چشمگیری یافته است. دکتر رضا ملک‌زاده افزود: از سال ۱۹۹۰ میلادی شاهد کاهش چشمگیر انواع بیماری‌های واگیر در دنیا و کشورمان هستیم. وی بیماری‌های غیر واگیر را از مشکلات اصلی حوزه سلامت برشمرد و بیان کرد: بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان‌ها و حوادث جاده‌ای، بیشترین علل مرگ و میر در ایران است. براساس تازه‌ترین بررسی‌ها ۲۵ درصد از موارد مرگ و میر در کشور زودرس است و در سنین زیر ۵ سال رخ می‌دهد.

### شهردار کلانشهر رشت مطرح کرد: پیاده راه‌سازی ایجاد احساس امنیت در شهر است رضایت ۸۴ درصدی شهروندان از اجرای پیاده راه فرهنگی

رشت - گلپایگان - شهردار رشت، از اجرای اقدامات شهرداری در جهت ایجاد احساس امنیت در شهر رشت و پیاده راه‌ها را یک اقدام مهم فرهنگی دانست و اعلام کرد که ۸۴ درصد از شهروندان از اجرای پیاده راه فرهنگی رضایت دارند.

دکتر سید محمدعلی ثابت قدم، شهردار رشت در جلسه‌ای با حضور اعضای هیئت مدیره و مدیران شهری، در خصوص اقدامات شهرداری در جهت پیاده راه‌ها و ایجاد امنیت در شهر رشت، گزارشی ارائه کرد. او اظهار داشت: شهرداری در پی ایجاد پیاده راه‌ها و ایجاد امنیت در شهر رشت است. این اقدامات در جهت بهبود کیفیت زندگی شهروندان و ایجاد محیطی امن و سالم است.

شهردار رشت افزود: پیاده راه‌ها و ایجاد امنیت در شهر رشت، از جمله اقدامات مهم شهرداری است. این اقدامات در جهت بهبود کیفیت زندگی شهروندان و ایجاد محیطی امن و سالم است. شهرداری در پی ایجاد پیاده راه‌ها و ایجاد امنیت در شهر رشت است.

## نقش "پری بیوتیک"ها در رفع مشکلات خواب

### بیشتر بدانیم

نوشدنی‌های پروبیوتیک از مکمل‌های غذایی شناخته شده است اما شاید تاکنون به معرفی خواص پری بیوتیک‌ها یعنی فیبرهای غیر قابل هضم کمتر پرداخته شده است. به گزارش ایسنا، بیشتر افراد از خاصیت پروبیوتیک‌ها و نقش آن در حفظ سلامت سیستم گوارشی، افزایش انرژی و سم‌زدایی اطلاع دارند؛ اما درباره پری بیوتیک‌ها که فیبرهای غیر قابل هضم ضروری است و با کتری‌های خوب روده‌ها را افزایش می‌دهد، اطلاعات کمتری وجود دارد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد این ترکیب و این فیبرها می‌تواند به رفع مشکلات خواب مرتبط با استرس کمک کند. به گفته متخصصان استرس‌های روزانه همچون درگیری‌های کاری، آسیب دیدگی و برخورد ناپسند از حمایت‌های اجتماعی می‌تواند چرخه خواب را برهم زند. به گزارش مدیكال دیلی، خوراکی‌های سرشار از پری بیوتیک‌ها شامل موز، پیاز، سیب، تره فرنگی، گیاه مارچوبه، کنگر فرنگی، گندم کامل و سویا است.

### کافه سلامت

طبق نتایج یک مطالعه جدید، افراد مبتلا به آگزاما باید به جای تزیق واکسن در رگ، آن را عضلانی دریافت کنند. به گزارش مهر، محققان دریافته اند تاثیر واکسن آنفلوآنزا در افراد مبتلا به آگزاما بر اساس نوع تزریق آن، متفاوت است. ه نظر می‌رسد این مشکل ناشی از این موضوع است که روی پوست خشک و ترک خورده بیماران مبتلا به آگزاما غالباً تجمع می‌آید با کتری‌های Staphylococcus وجود دارد. به گفته محققان، اگر این واکسن به پوست زده شود، این باکتری‌ها و آکنش ایمنی ناشی از واکسن آنفلوآنزا را کاهش می‌دهد.

# آگهی مناقصه عمومی (تجدید)

شهرداری کرج در نظر دارد با توجه به بودجه مصوب شورای اسلامی شهر پروژه مندرج در جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	شرح عملیات	مبلغ برآورد به ریال	مبلغ سبده به ریال	رنه	میران غیر نقدی
۱	احداث سائن ورزشی چند منظوره منقله ۱۲	۳۷/۰۹۸/۰۸۹/۴۰۳	۱/۸۵۵/۰۰۰/۰۰۰	داشتن حداقل رتبه ۴ ابنیه و ۴ تاسیسات	۵۰ درصد

۱- سپرده شرکت در مناقصه به یکی از روشهای ذیل ارائه گردد. ضمانت نامه بانکی معادل مبلغ فوق که به مدت ۹۰ روز اعتبار داشته و قابل تمدید باشد و یا واریز فیش نقدی به مبلغ فوق به حساب ۷۰۰۷۸۶۹۴۸۶۲۳ بانک شهر.

۲- برندگان نفر اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

۳- شهرداری کرج در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.

۴- مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه خرید اسناد به حساب ۷۰۰۷۸۵۳۱۳۷۹۵ نزد بانک شهر شهرداری واریز و رسید آنرا ارائه نمایند.

۵- متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی جهت خرید اسناد مناقصه به اداره امور قراردادهای و پیمانها واقع در میدان توحید- بلوار بلال شهرداری کرج طبقه هفتم مراجعه نمایند.

۶- در هر صورت مدارک مندرج در اسناد مناقصه ملاک فروش اسناد و متعاقباً عقد قرارداد خواهد بود.

۷- توضیح اینکه به غیر از سپرده شرکت در مناقصه کلیه اسناد و مدارک مربوط به پیمانکاران شرکت در مناقصه نزد شهرداری باقی می‌ماند.

۸- لازم به ذکر است هنگام خرید اسناد داشتن رتبه مربوطه و ارائه تاییدیه صلاحیت در سایت [oldpmn.mporg.ir](http://oldpmn.mporg.ir) یا [sajar.mporg.ir](http://sajar.mporg.ir)، معرفی نامه مهور به مهر و امضای مدیر عامل، روزنامه آخرین آگهی تغییرات اعضای شرکت و کد اقتصادی الزامی میباشد.

۹- شرکت کنندگان در مناقصه می‌بایست کلیه فرمها و اطلاعات مورد درخواست شهرداری را تکمیل و به همراه سایر اسناد مناقصه در پاکت مربوطه قرار دهند.

۱۰- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج است.

۱۱- پیشنهادات می‌بایست در پاکتهای مجزا (الف-ب-ج) لاک و مهور به مهر شرکت شده و پس از الصاق هولوگرام بر روی پاکت ب و ج تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۱۵ به آدرس کرج- میدان توحید - بلوار بلال دبیرخانه شهرداری کرج تحویل داده شود. در ضمن هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه میباشد.

● جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۵۸۹۲۴۴۳-۳۵۸۹۲۴۴۴-۰۲۶ تماس و یا به سایت [www.karaj.ir](http://www.karaj.ir) مراجعه نمایید.

اداره امور قراردادهای و پیمانها - شهرداری کرج

# آگهی تجدید مناقصه عمومی

شهرداری کرج در نظر دارد بر اساس ماده ۵ آیین نامه مالی شهرداری ها و آیین نامه قانون برگزاری مناقصات به شماره ۱۳۰۸۹۰ مورخ ۸۳/۱۱/۱۷ نسبت به برگزاری مناقصه با مشخصات ذیل اقدام نماید.

ردیف	عنوان	برآورد(ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	پروژه جدولگذاری، زیرسازی و آسفالت مکانیزه خیابان چمران، خیابان حد فاصل میدان پارسا و افسران و شهید خورشیدی	۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰

توضیحات: ۱- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد. ۲- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. ۳- برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند به ترتیب سپرده آنها ضبط خواهد شد. ۴- هزینه خرید اسناد مناقصه مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد. ۵- سپرده شرکت در مناقصه صرفاً به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر و یا چک تضمینی در وجه شهرداری و یا واریز به حساب سپرده شهرداری مورد قبول می‌باشد. ۶- سایر موارد در اسناد مناقصه قید گردیده است.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۵/۱۲/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۱۲/۱۴

عباس نعمت زاده - شهردار احمد آباد مستوفی