صبح ساحل سلامت

شنبه ۲۳ شهریور ۹۸|سال سی وچهارم| شماره ۳۸۵۹

Email :Info.Sobhesahel@Gmail.Com

افرادی که هفته‌ای یک یا دو بار چرت می‌زنند، دارای شیوه زندگی سالم تری هستند یا زندگی سازمان یافته‌ای دارند که به آن‌ها امکان می‌دهد این عادت را انجام دهند، در حالی که کسانی که تقریباً هرروز چرت می‌زنند احتمالاً بیمارترند

چرا باید از خوردن موز در وعده صبحانه خودداری کنیم؟

یک متخصص علم تغذیه گفت: بنا بر دلایل گوناگون که به شرح آن می‌پردازم خوردن موز در صبحانه توصیه نمی‌شود.

چرا باید از خوردن موز در وعده صبحانه خودداری کنیم؟ به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، خوردن صبحانه در اول صبح از عادات غذایی برخی افراد است. بسیاری هستند که به جای خوردن مواد خوراکی مایع، ترجیح می‌دهند چیزی سبک‌تری بخورند. این افراد اغلب موز را انتخاب می‌کنند، چون به نظرشان وعده غذایی سبکی است. اما این فقط یک روی سکه است؛ حقیقت این است که موز حاوی پتاسیم فراوان و ویتامین B۶ و عاری از هرگونه کلسترول و سدیم است که برای شروع یک روز پر انرژی گزینه خوبی نیست. دکتر داریل گیوفر و متخصص علم تغذیه درباره خوردن موز در صبحانه به وبسایت «miror» گفت: «خوردن موز خالی در صبحانه توصیه نمی‌شود، چون موز حاوی ۲۵ درصد قند و تا حدودی اسید است». خوردن موز شما را قوی می‌کند، اما بعد از مدت زمان اندکی گرسنگی و خستگی به سراغتان خواهد آمد.

وی خاطرنشان کرد که موز حتما با یک تکه نان و غذای حاوی کمی چربی میل شود، چون باید عناصر مغذی دیگر وجود داشته باشند تا به هضم اسید و قند موجود در آن کمک کنند.

بیماری‌های خطرناک را با چرت روزانه دور کنید

◆ گروه سلامت//

رابطه جالبی بین داشتن یک یا دو نوبت خواب نیم‌روزی و احتمال کاهش ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر خطرناک وجود دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، چرت زدن و داشتن خواب نیمروزی کوتاه، عادت متداولی است که برخی از افراد بطور معمول به آن پایبندند و تحقیقات زیادی مزایای چرت زدن و تأثیر خوابی کوتاه بر تجدید نیروی ذهن و بدن را نشان داده است.

مطالعات دیگر، ارتباط بین چرت زدن و بهبود عملکرد شناختی و یادگیری، افزایش قوای روحی و کنترل بهتر عواطف را نشان داده اند.

اما یک مطالعه جدید، نشان داده است که رابطه مستقیمی بین داشتن یک یا دو نوبت خواب نیم‌روزی در هفته و کاهش خطر حمله قلبی و سکته مغزی وجود دارد. در این تحقیق، محققان دانشگاه لوزان سوئیس سه‌هزار و ۴۶۲ داوطلب بالای ۶۵ سال را بیش از پنج سال تحت نظر قرار داده و رابطه بین این عادت روزمره با خطربروز سکته قلبی عروق را مطالعه کردند؛ در طول مدت این مطالعه، ۱۵۵ حمله قلبی یا سکته مغزی رخ داد.

اگرچه هنوز مسیرهای دقیق فیزیولوژیکی مرتبط با خواب نیمروزی و ارتباط آن با سکته مغزی و قلبی مشخص نیست، اما این مطالعات نشان داد که چرت زدن یا خوابیدن کوتاه و گاه به گاه یعنی یک یا دو بار در هفته، به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، خطر بروز سکته مغزی، حمله قلبی و نارسایی قلبی را کاهش می‌دهد و در مقابل، افرادی که چنین عادتی را ندارند، ۵۰ درصد بیشتر در معرض خطر حمله قلبی قرار دارند.

◆ عوارض کمبود خواب بر عملکرد قلب

دانشمندان می‌گویند کمبود خواب، خطر آترواسکلروز را افزایش می‌دهد که همان ایجاد پلاک در سرخرگ‌هاست که باعث باریک شدن و سخت شدن عروق می‌شود.

بنا به گفته دکتر نادین هوسلر، نویسنده اصلی این تحقیق، از بیمارستان دانشگاه لوزان در این تحقیق همچنین عوامل دیگری مانند سن، فشار خون بالا و کلسترول که می‌تواند بر نتایج تأثیر بگذارد، در نظر گرفته شده است و مشاهدات حاکی از این است که پیوند آشکاری بین دفعات چرت زدن، میانگین مدت زمان خوابیدن و خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته مغزی وجود دارد.

او افزود: افرادی که هفته‌ای یک یا دو بار چرت می‌زنند، دارای شیوه زندگی سالم تری هستند یا زندگی سازمان یافته‌ای دارند که به آن‌ها امکان می‌دهد این عادت را انجام دهند، در حالی که کسانی که تقریباً هر روز چرت می‌زنند احتمالاً بیمارترند.

روغن جامد مصرف نکنید

◆ گروه سلامت//

روغن‌های نیمه‌جامد و چربی‌های جامد حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس هستند که سلامت را تهدید می‌کند. نتایج تحقیقات نشان داده است که مصرف چربی‌هایی که میزان اسید چرب ترانس آن‌ها بالا است باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی .عروقی می‌شوند.

به گزارش ایسنا، اسیدهای چرب ترانس نسبت به اسیدهای چرب اشباع اثرات زیان‌بارتری دربر دارند و این چربی‌های جامد موجب افزایش کلسترول بدِ خون و گرفتگی رگ‌ها می‌شوند. همچنین مواد غذایی قنادی و غذاهای آماده مصرف و روغن زیتون‌های نباتی هیدروژنه نیمه جامد از مهم‌ترین منابع دریافت اسیدهای چرب اشباع در رژیم غذایی هستند.

جایگزین کردن چربی‌های جامد حاوی اسیدهای چرب اشباع با روغن‌های مایع حاوی اسیدهای چرب غیراشباع موجب کاهش غلظت کلسترول خون می‌شوند.

به همین دلیل است که روغن مایع که فاقد کلسترول است و اسیدهای چرب غیراشباع بالایی دارد، به روغن حیوانی یا چربی‌های جامد ارجحیت دارد.

برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، به جای روغن حیوانی، چربی‌های جامد و نیمه جامد، از روغن‌های خوراکی مایع که اسید چرب ترانس کمتراز پنج درصد دارند و برای پخت غذا و سالاد مناسب هستند استفاده کنید؛ البته اگر نیاز به مصرف روغن جامد داشتید بهتر است از نوع کم‌ترانس که بر روی برچسب آن‌ها نوشته شده است، استفاده کنید.

دانستنی

گردن‌درد
آسیبی شایع در دانش‌آموزان امروزی

◆ گروه سلامت//

کارشناس ارشد فیزیوتراپی گفت: اگر به درمان گردن درد در دوران کودکی و نوجوانی کم توجهی شود، احتمال وجود دارد که فرد در دوران بزرگسالی به آتروز زودرس گردن مبتلا شود.

مصلح‌الدین ادیب حسامی کارشناس ارشد فیزیوتراپی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران، درباره مشکلات اسکلتی و عضلانی در گروه‌های مختلف مردم اظهار کرد: آسیب‌های اسکلتی و عضلانی در گروه‌های مختلف مردم بروز پیدا می‌کند، از گروه‌هایی که به این مشکلات دچار می‌شوند و نسبت به درمان آنها کم توجهی می‌کنند، می‌توان به دانش‌آموزان اشاره کرد.

او بیان کرد: مشکلات اسکلتی و عضلانی در دانش‌آموزان اغلب ناشی از حمل کوله پشتی‌های سنگین است، همچنین روش‌های غیر اصولی درس خواندن هم در این افراد آسیب‌های اسکلتی و عضلانی را ایجاد می‌کند، از جمله آسیب‌های اسکلتی و عضلانی شایع در دانش‌آموزان می‌توان به کمردرد، گردن‌درد و مشکلات مادرزادی اشاره کرد، مشکلات مادرزادی با روش‌های غیر اصولی درس خواندن می‌توانند تشدید شوند.

دلایل ایجاد گردن درد در دانش‌آموزان

این کارشناس ارشد فیزیوتراپی افزود: گردن‌درد در دانش‌آموزان می‌تواند ناشی از وضعیت گردن به جلو در هنگام درس خواندن روی زمین یا نوشتن تکلیف باشد، استفاده نکردن از میز و صندلی‌های استاندارد برای مطالعه همچنین استفاده از لپ‌تاپ، تلفن همراه، رایانه و انجام بازی‌های رایانه‌ای در ایجاد عارضه گردن به جلو نقش دارند، عارضه گردن به جلو می‌تواند با عوارضی مختلف بروز پیدا کند.

او تاکید کرد: از آسیب‌هایی که همراه با عارضه گردن به جلو در دانش‌آموزان ایجاد می‌شود، می‌توان به شانه گرد شده اشاره کرد، در این عارضه دانش‌آموزان علاوه بر درد گردن اغلب به درد شانه و دست هم دچار می‌شوند البته عارضه شانه گرد شده درمان پذیر است، حتی می‌توان با آموزش‌های صحیح در دوران تحصیل و انجام تمرین‌های مناسب از بروز آن پیشگیری کرد.

این کارشناس ارشد فیزیوتراپی تصریح کرد: از آسیب‌های دیگری که همراه با وضعیت گردن به جلو ظاهر می‌شود، قوز است که این عارضه در ستون فقرات سینه‌ای اتفاق می‌افتد، برای درمان این عارضه در دانش‌آموزان باید تمرین‌هایی در ستون فقرات سینه‌ای و گردن انجام شود.

آگهی مناقصه عمومی یك مرحله ای ۸-۹۸
«نوبت دوم»

سازمان منطقه آزاد قشم در نظر دارد اجراي عمليات اجرای عمليات پاکسازی معابر برون شهری (جاده جنوبی و شمالی) و سواحل را از طريق مناقصه عمومی يك مرحله ای به پيمانكار واجد صلاحيت با شرايط مشروحه ذيل واگذار نمايد

منطقه آزاد قشم
کمیسیون معاملات

-موضوع مناقصه : اجرای عمليات پاکسازی معابر برون شهری (جاده جنوبی و شمالی) و سواحل با شرح كار اجرايي و ساير شرايط مناقصه درج در اسناد مناقصه .

-محل و اجرا پروژه : استان هرمزگان - جزيره قشم

- مدت زمان اجراي كار: ۳۶۵ روز مي باشد.

-مبلغ برآورد كار : ميزان برآورد عمليات اجرايي بر مبناي برآورد روز بالغ بر ۷/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ريال (هفت ميليارد و ششصد ميليون ريال) مي باشد.

-استاندارد اجراي كار : سابقه اجرای كار مشابه و اخذ رضايت نامه از كارفرمايان قبلی جهت شركت در مناقصه و اجرای پروژه فوق برای مناقصه گران الزامی است.

-مبلغ و نوع تضمين شركت در مناقصه : ضمانت نامه بانكي بنام سازمان منطقه آزاد قشم با شناسه ملي ۱۴۰۰۲۸۶۱۶۹۸، يا واريز به حساب جاري ۴۶۵۱۵۲۵۳۴۸ بانك ملت شعبه قشم با شماره شباي IR۸۷۰۱۲۰۰۲۰۰۰۰۰۰۴۶۵۱۵۲۵۳۴۸ با شناسه واريز ۹۹۰۰۹۸۰۳۱۲۹) به ميزان ۳۸۰/۰۰۰/۰۰۰ ريال (سيصد و هشتاد ميليون ريال) تهيه و منضم به اسناد مناقصه ارائه گردد، مدت اعتبار ضمانتنامه فوق از تاريخ اولين روز تحويل پيشنهادها به مدت سه ماه و براي سه ماه ديگر نيز قابل تمديد مي باشد، علاوه برآن ضمانتنامه هاي بانكي بايد طبق فرم هاي مورد قبول تنظيم شود،(ضمانتانه بانكي از بانك هاي خصوصي و دولتي مورد تاييد مي باشد و ضمانتنامه هاي مربوط به موسسات مالي و اعتباري مورد تاييد نمي باشد.)

-مهلت دريافت اسناد مناقصه : متقاضيان مي توانند پس از واريز مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰ ريال به حساب جاري ۴۶۵۱۵۲۵۳۴۸ بانك ملت شعبه قشم به نام سازمان منطقه آزاد قشم ، از تاريخ ۹۸/۰۶/۱۷ تا ۹۸/۰۶/۲۶ جهت دريافت اسناد و مدارك مناقصه مراجعه نمايند .

-محل تحويل اسناد مناقصه : سازمان منطقه آزاد قشم- اسكه بندر بهمن -ساختمان مديريت حقوقي و امور قراردادها - دبيرخانه كميسيون معاملات ۳۵۲۵۲۱۵۰ - ۰۷۶ و فاكس ۳۵۲۴۱۷۰۶ -۰۷۶

-مهلت تحويل پاكات مناقصه : از تاريخ ۹۸/۰۶/۲۷ تا ۹۸/۰۷/۰۶ (آخرين مهلت تحويل پيشنهادها پايان وقت اداري مورخ ۹۸/۰۷/۰۶ مي باشد)

-زمان و محل تشكيل كميسيون و بازگشايي پاكتها: يک شنبه تاريخ ۹۸/۰۷/۰۷ رأس ساعت۱۰:۰۰ در دفتر مديريت امور حقوقي و قراردادها ، واقع در اسكله بندر بهمن قشم .

- مكان دريافت و تحويل اسناد مناقصه :جزيره قشم- اسكله بندر بهمن- مديريت امور حقوقي و قراردادها - دبير خانه كميسيون معاملات. تلفن۳۵۲۵۲۱۵۰ - ۰۷۶ و فاكس ۳۵۲۴۱۷۰۶-۰۷۶ (كد پستی : ۷۹۵۱۶۱۷۴۴۴)

-در اين قرار داد پيش پرداخت درنظر گرفته نشده است .

-ساير توضيحات :

-به پيشنهاداتي كه پس از انقضاي مدت مقرر در آگهي واصل شوند ترتيب اثر داده نخواهد شد .

-ساير اطلاعات و جزئيات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است .

-هزينه هر نوبت انتشار آگهي به عهده برنده مناقصه خواهد بود .

دبیرخانه کمیسیون معاملات

آگهی مناقصه عمومی یك مرحله ای ۹-۹۸
«نوبت دوم»

سازمان منطقه آزاد قشم در نظر دارد اجراي عمليات احداث كانال انتقال آبهای سطحی در محله چابهار ۹۸ را از طريق مناقصه عمومی يك مرحله ای به پيمانكار واجد صلاحيت با شرايط مشروحه ذيل واگذار نمايد

منطقه آزاد قشم
کمیسیون معاملات

-موضوع مناقصه : اجرای عمليات احداث كانال انتقال آبهای سطحی در محله چابهار ۹۸ با شرح كار اجرايي و ساير شرايط مناقصه درج در اسناد مناقصه .

-محل و اجرا پروژه : استان هرمزگان - جزيره قشم

- مدت زمان اجراي كار: ۳ ماه شمسي مي باشد.

-مبلغ برآورد كار : ميزان برآورد عمليات اجرايي بر مبناي فهارس بهای پايه رشته ابنيه سال ۱۳۹۸ و با احتساب ضرايب بالاسري ، منطقه اي ، و تجهيز و برچيدن كارگاه بالغ بر ۲/۶۱۳/۳۵۴/۲۴۳ ريال (دو ميليارد و ششصد و سيزده ميليون و سيصد و پنجاه و چهار هزار و دويست و چهل و سه ريال) مي باشد.

-استاندارد اجراي كار : دارا بودن حداقل رتبه ۵ راه و ترابری از سازمان مديريت و برنامه ريزي جهت شركت در مناقصه و اجراي پروژه فوق برای مناقصه گران الزامی است.

-مبلغ و نوع تضمين شركت در مناقصه : ضمانت نامه بانكي بنام سازمان منطقه آزاد قشم با شناسه ملي ۱۴۰۰۲۸۶۱۶۹۸، يا واريز به حساب جاري ۴۶۵۱۵۲۵۳۴۸ بانك ملت شعبه قشم با شماره شباي IR۸۷۰۱۲۰۰۲۰۰۰۰۰۰۴۶۵۱۵۲۵۳۴۸ با شناسه واريز ۹۹۰۰۹۸۰۳۱۲۹) به ميزان ۱۳۲/۵۰۰/۰۰۰ ريال (پانصد و پنجاه و پنج ميليون ريال) تهيه و منضم به اسناد مناقصه ارائه گردد، مدت اعتبار ضمانتنامه فوق از تاريخ اولين روز تحويل پيشنهادها به مدت سه ماه و براي سه ماه ديگر نيز قابل تمديد مي باشد، علاوه برآن ضمانتنامه هاي بانكي بايد طبق فرم هاي مورد قبول تنظيم شود،(ضمانتانه بانكي از بانك هاي خصوصي و دولتي مورد تاييد مي باشد و ضمانتنامه هاي مربوط به موسسات مالي و اعتباري مورد تاييد نمي باشد.)

-مهلت دريافت اسناد مناقصه : متقاضيان مي توانند پس از واريز مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰ ريال به حساب جاري ۴۶۵۱۵۲۵۳۴۸ بانك ملت شعبه قشم به نام سازمان منطقه آزاد قشم ، از تاريخ ۹۸/۰۶/۱۷ تا ۹۸/۰۶/۲۶ جهت دريافت اسناد و مدارك مناقصه مراجعه نمايند .

-محل تحويل اسناد مناقصه : سازمان منطقه آزاد قشم- اسكه بندر بهمن - ساختمان مديريت حقوقي و امور قراردادها - دبيرخانه كميسيون معاملات ۳۵۲۵۲۱۵۰ - ۰۷۶ و فاكس ۳۵۲۴۱۷۰۶ -۰۷۶

-مهلت تحويل پاكات مناقصه : از تاريخ ۹۸/۰۶/۲۷ تا ۹۸/۰۷/۰۶ (آخرين مهلت تحويل پيشنهادها پايان وقت اداري مورخ ۹۸/۰۷/۰۶ مي باشد)

-زمان و محل تشكيل كميسيون و بازگشايي پاكتها: يک شنبه تاريخ ۹۸/۰۷/۰۷ رأس ساعت۱۲:۰۰ در دفتر مديريت امور حقوقي و قراردادها ، واقع در اسكله بندر بهمن قشم .

- مكان دريافت و تحويل اسناد مناقصه :جزيره قشم- اسكله بندر بهمن - مديريت امور حقوقي و قراردادها -دبير خانه كميسيون معاملات. تلفن۳۵۲۵۲۱۵۰ - ۰۷۶ و فاكس ۳۵۲۴۱۷۰۶-۰۷۶ (كد پستی : ۷۹۵۱۶۱۷۴۴۴)

-در اين قرار داد پيش پرداخت درنظر گرفته نشده است .

-ساير توضيحات :

-به پيشنهاداتي كه پس از انقضاي مدت مقرر در آگهي واصل شوند ترتيب اثر داده نخواهد شد .

-ساير اطلاعات و جزئيات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است .

-هزينه هر نوبت انتشار آگهي به عهده برنده مناقصه خواهد بود .

دبیرخانه کمیسیون معاملات