

پندر روز

ارتباط کمردرد با احتمال مرگ زودهنگام



بررسی روی کمردرد و میزان ناتوانی جسمی ناشی از آن می‌تواند توجیهی برای ارتباط این عارضه با مرگ و میر زودهنگام باشد. به گزارش ایسنا، کمردرد مشکلی شایع است که میلیون‌ها نفر از مردم سراسر جهان به آن دچار هستند. همچنین این عارضه عامل اصلی ناتوانی، معلولیت و غیرت‌های کاری است. فاکتورهای خطرناکی از قبیل نوع نشستن، کم تحرکی، افزایش وزن، چاقی و بالا رفتن سن می‌تواند به بروز این مشکل جسمی کمک کند. مطالعه انجام شده در آمریکا نشان می‌دهد که شیوع کمردرد مزمن در فاصله زمانی ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۶ میلادی بیش از دو برابر افزایش داشته و موارد ابتلا به آن در زنان بیشتر است. همچنین حدود ۸۰ درصد از بزرگسالان حداقل یکبار در طول عمر خود به این عارضه دچار می‌شوند.

کمردرد مزمن برای مدت زمان سه ماه یا بیشتر ادامه پیدا می‌کند. این نوع از کمردرد ممکن است بر اثر بیماری‌های نهفته از قبیل پوکی استخوان یا سرطان باشد. متخصصان آمریکایی با بیان اینکه در همین زمینه مطالعه‌ای روی ۸۰۰۰ زن مسن در مدت زمان ۱۴ سال انجام گرفت، اظهار داشتند: این تحقیق اولین موردی است که به بررسی کمردرد مزمن و میزان معلولیت ناشی از آن پرداخته و می‌تواند در توضیح رابطه بین درد کمردرد و میزان مرگ و میر کمک کننده باشد. متخصصان از این شرکت کنندگان درخواست کردند تا به پرسش‌های مطرح شده در مورد فعالیت‌های روزمره‌شان پاسخ دهند. بسیاری از آنان در انجام فعالیت‌های روزمره خود از قبیل راه رفتن با مشکل روبرو بوده‌اند. همچنین این نوع از فعالیت‌ها توضیح دهنده تقریباً ۵۰ درصد از موارد تاثیر کمردرد مزمن بر مرگ و میر است.

به گفته محققان در مدت زمان انجام این مطالعه بیش از ۵۰ درصد شرکت کنندگان فوت کردند. حدود ۶۵ درصد از زنان فوت شده به کمردرد مزمن مبتلا بودند و این رقم در زنان دیگر که مشکل کمردرد نداشتند ۵۴ درصد بوده است. به گزارش مدیکال نیوز تودی، یافته‌های بدست آمده حاکی از آن است که بین کمردرد و مرگ و میر ارتباط وجود دارد. هرچند دلایلی که موجب این ارتباط می‌شود مشخص نیست و محققان بر این باورند که سایر عوامل مرتبط با کمردرد می‌توانند در مرگ زودهنگام نقش داشته باشند.

دو روی سوء تغذیه ایرانی‌ها
شیوع چاقی در استان‌های محروم و مرفه



بر شیوع تر سپس اجرای یک الگوی مداخله‌ای تحت عنوان بسته «باغ» است که تدوین و طراحی شده و قرار است در استان‌های محروم با محوریت استانداردهای انجام شود. باید توجه کرد که بحث امنیت غذایی یک موضوع بین‌بخشی است و همه از گان‌ها باید در این حوزه کمک کنند.

توانمندسازی خانوارها در مناطق ناامن غذایی
مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه بسته «باغ» مخفف «بسته امنیت غذایی» است، گفت: در این بسته الگویی در زمینه توانمندسازی خانوارها طراحی و تاکید شده است تا برنامه‌هایی برای خانوارهایی که در مناطق ناامن غذایی هستند، اجرا شود تا آنان توانمند شوند و یاد بگیرند که اولاً از منابع موجود و در دسترس‌شان به‌طور مناسب استفاده کنند تا دچار سوء تغذیه نشوند سپس مهارت‌هایی در حوزه‌های مختلف مانند اشتغال‌زایی و در سطح خرد به آنها آموزش داده شود. به عنوان مثال یاد

دانه سبب غذایی کافی نیست، ما حتماً در کنار آن برنامه‌های توانمندسازی، آموزش و مهارت‌آموزی را هم برای این افراد پیش می‌بریم. این اقدام یک الگوی مداخله‌ای کاملاً بین‌بخشی است که با حمایت استاندار و از طریق کارگروه سلامت و امنیت غذایی هر استان پیش می‌رود. در حال حاضر بسته «باغ» در حال ارایه است اما باید گسترش یابد. در حال حاضر این کار در یک شهر هر استان کم‌برخوردار آغاز شده است و انتظار داریم، حمایت شود. از طرفی وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و معدن و تجارت، وزارت آموزش و پرورش، رسانه‌ها، فرمانداران و استانداران باید کمک کنند تا این اقدام توسعه یابد و بتوانیم برای بهبود سوء تغذیه و امنیت غذایی مردم کاری انجام دهیم.

جراحی شیوع چاقی در استان‌های محروم و مرفه
عبداللهی در ادامه با اشاره به روی دیگر سوء تغذیه یعنی چاقی و اضافه‌وزن گفت: متأسفانه در همه استان‌ها حتی در مناطق محروم و کم‌برخوردار هم با اضافه‌وزن و چاقی مواجه هستیم چرا که مصرف مواد قندی، نشاسته‌ای، مصرف بی‌رویه قند، نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین در کشورمان شایع است. عادات و رفتارهای غذایی غلط مانند سرخ کردن بیش از حد غذا و... نیز باعث شده که مشکل اضافه‌وزن و چاقی را در همه کشور داشته باشیم. به‌ویژه در استان‌های شمالی کشور مانند گیلان، مازندران، آذربایجان شرقی و آذربایجان غربی و... این مشکل بیشتر است. در استان‌های مرفه‌تر و برخوردارتر که مردم وضعیت اقتصادی بهتری دارند، طبعاً شیوع چاقی بیشتر است.

سیری شکمی و کمبود ریز مغذی‌ها
مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به وضعیت تغذیه‌ای در تهران اظهار کرد: در تهران هم مشکل اضافه‌وزن و چاقی را حتی در دانش‌آموزان، کودکان زیر پنج سال و جمعیت بالای ۱۸ سال داریم. در عین حال در حاشیه شهرها و قسمت‌های محروم‌تر نیز با سوء تغذیه کودکان و مادران باردار مواجه هستیم. باید توجه کرد که در مناطقی که محروم‌تر و کم‌برخوردارتر هستند، بیشتر سوء تغذیه از نوع کم‌خوری دیده می‌شود البته حتی در حاشیه‌شهرها افراد دچار اضافه‌وزن و چاقی نیز داریم زیرا وقتی بودجه برای تهیه غذا کافی نباشد، خانواده به سمت مواد غذایی نشاسته‌ای و کربوهیدراتی می‌رود و منابع پروتئینی و ریزمغذی کاهش می‌یابند و اصطلاحاً سیری شکمی ایجاد می‌شود.
عبداللهی تاکید کرد: بر این اساس افراد چاق می‌شوند اما دچار کمبود آهن، کلسیم و... نیز هستند زیرا منابع پروتئینی به‌ویژه پروتئین حیوانی مانند شیر، تخم‌مرغ و... را کمتر مصرف می‌کنند بنابراین وقتی الگوی غذایی به سمت مواد کربوهیدراتی می‌رود، باعث می‌شود که فرد فقط سیری شکمی داشته باشند.

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی



شهرداری شهر قدس در نظر دارد نسبت به احداث ساختمان شهرداری منطقه یک با برآورد اولیه ۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی و عقد پیمان با پیمانکار حائز صلاحیت (شرکت‌های دارای حداقل رتبه ۵ اینیه) اقدام نماید.

متقاضیان می‌توانند ظرف مدت ۱۰ روز کاری از تاریخ چاپ نوبت دوم آگهی که به فاصله یک هفته از نوبت اول چاپ خواهد شد با مراجعه به امور قراردادهای شهرداری واقع در: شهر قدس، بلوار انقلاب اسلامی، ساختمان مرکزی شهرداری شهر قدس، طبقه دوم با ارائه معرفینامه نسبت به دریافت و تحویل اوراق مناقصه اقدام نمایند.

- خرید اوراق مناقصه به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال قابل واریز به حساب ۰۱۰۵۷۰۸۲۹۸۰۰۰ بانک ملی شعبه شهر قدس
- سپرده شرکت در مناقصه معادل ۵٪ برآورد اولیه به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و به صورت سپرده نقدی یا ضمانتنامه معتبر بانکی می‌باشد.
- سپرده نفقات اول تا سوم تا زمان انعقاد قرارداد مسترد نمی‌گردد.
- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادهای مختار است.
- هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه است.
- سایر جزئیات در اسناد مناقصه قید گردیده است.
- پرداخت مبلغ قرارداد به صورت ۵۰٪ نقد و ۵۰٪ تهاتر می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری شهر قدس

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۱۰/۰۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۱۰/۱۵

آگهی مناقصه عمومی



با توجه به اینکه شهرداری بندر بوشهر در نظر دارد پروژه‌های عمرانی خود به شرح ذیل را به پیمانکاران واجد صلاحیت و دارای شرایط مربوطه از سازمان‌های ذیربط واگذار نماید، لذا از کلیه پیمانکاران واجد صلاحیت که دارای گواهینامه صلاحیت در رشته مربوطه هستند دعوت می‌گردد مطابق جدول زمانبندی ذیل به اداره امور پیمان شهرداری بندر بوشهر واقع در میدان شهرداری مراجعه نمایند.

ردیف	موضوع	شماره مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (به ریال)	مدت قرارداد	آخرین مهلت خرید اسناد	آخرین مهلت تحویل پاکات	تاریخ بازگشایی پاکتها	حداقل رتبه مورد نیاز	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (به ریال)
۱	بهسازی پیاده رو و کانال بلوار شهید چمران	۹۷-۵۰	۱۶/۹۱۶/۲۲۶/۶۱۶	۴/چهار ماه	۱۳۹۷/۱۰/۲۶	۱۳۹۷/۱۱/۰۱	۱۳۹۷/۱۱/۰۲	۵/اینچ ساختمان	۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	اجرای کفسازی گذر فدک و تکمیل کفسازی میدان کوتی	۹۷-۵۱	۲۰/۹۱۲/۸۸۵/۱۶۸	۶/شش ماه	۱۳۹۷/۱۰/۲۶	۱۳۹۷/۱۱/۰۱	۱۳۹۷/۱۱/۰۲	۵/اینچ ساختمان	۱/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	اجرای موزائیک فرش منطقه دو (خیابان پست بهمنی - شمال اعتماده به فنس هوایی)	۹۷-۵۲	۴/۴۳۹/۱۵۱/۴۸۳	۲/دو ماه	۱۳۹۷/۱۰/۲۶	۱۳۹۷/۱۱/۰۱	۱۳۹۷/۱۱/۰۲	۵/اینچ ساختمان	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰

توضیحات:

- ۱- محل و آخرین مهلت تحویل اسناد: اداره امور پیمان شهرداری بندر بوشهر - تا پایان وقت اداری مورخ درج شده در جدول.
- ۲- پاکتهای مناقصه در ساعت ۱۰/ده صبح مورخ درج شده در جدول گشوده می‌شود.
- ۳- تضمین شرکت در مناقصه می‌بایست به صورت ضمانت نامه بانکی یا ضمانت نامه صادر شده از مؤسسات غیر بانکی تحت نظارت بانک مرکزی جمهوری اسلامی یا اوراق مشارکت یا واریز وجه نقد به حساب سپرده شماره ۱۰۰۳۲۸۸۱۸۴ بانک شهر مرکزی ارائه گردد.
- ۴- ضمناً متن آگهی در شبکه اطلاع رسانی شهرداری بوشهر به آدرس: www.BushehrCity.ir درج گردیده است.
- ۵- هزینه درج آگهی در دو نوبت به عهده برنده مناقصه میباشد.
- ۶- مدت اعتبار پیشنهادهای سه/سه ماه از تاریخ افتتاح پیشنهاد می‌باشد.
- ۷- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار است در این صورت سپرده‌ها مسترد خواهد شد.
- ۸- سایر جزئیات و شرایط در اسناد مناقصه درج شده است.