

با تعطیلی مدارس شادی را برای خانواده خود بسازید ...

■ با تعطیلی مدارس، خانواده‌ها می‌توانند فرصت‌های زیادی را برای گذراندن زمان با کیفیت در کنار هم به‌عنوان یک خانواده شاد فراهم کنند. به جای استفاده از این زمان برای تفریلی، فعالیت‌های مفرون به صرفه و مناسب خانواده وجود دارد که می‌توانید در روال تعطیلات مدرسه خود بگنجانید.

فهریده پناه	
گروه بهداشت و سلامت – دبستانی‌ها و مسایر مدارس که تعطیل می‌شوند. فقط فکر کلاس‌های تابستانی برای کودکان خود نباشید. شمعای می‌توانید لذت و شادای را به راحتی با در کنار خانواده بودن به فرزندان خود و مسایر افراد خانواده هدیه دهید. می‌دانید از کجا شروع کنید؟ ما به شما لیستی از فعالیت‌های در دسترس و اقتصادی را معرفی می‌کنیم تا بتوانید تعطیلات شادی را برای خانواده خود بسازید.	

رقتن به گر دش
بچه‌ها را در تهیه میان‌وعده‌های خوشمزه پیک‌نیک و بردن آنها به پارک مشارکت دهید. حتماً نباید مسافت دوری طی کنید.پارک سرکوچه هم مناسب است اما اگر می‌خواهید دورتر بگردید، پارکی متفاوت از پارکی که معمولاً بازدید می‌کنید را امتحان کنید.

بچه‌ها به کتاب‌خانه بروید
به‌جای اجاره‌اشبه‌گانه‌های مسافرت‌کنندگان، کتابخانه‌ها را به‌جای پارک و مراکز تفریحی، انتخاب کنید که دوری طی کنید.پارک سرکوچه هم مناسب است اما اگر می‌خواهید دورتر بگردید، پارکی متفاوت از پارکی که معمولاً بازدید می‌کنید را امتحان کنید.



گروه بهداشت و سلامت– یک مطالعه جدید شواهدی را ارائه کرده که نشان می‌دهد اختلال دوقطبی (BPD) ممکن است تا حدی محصول سطوح پایین اسید آراشیدونیک و لیپیدهای آراشیدونیک باشد که سلامت سلول را ارتقا می‌دهند... هنگامی که فردی مبتلا به اختلال دوقطبی باشد، با چرخه ای متناوب و تمام‌نشدنی از فراز و نشیب‌های هیجانی شدید رو به‌رو می‌شود. این وضعیت می‌تواند به شدت بر وضعیت زندگی افراد تأثیر بگذارد، چرا که بازه‌های زمانی فراز یا اوج با

احساس غیر واقعی شکست ناپذیری همراه هستند و نشیب‌ها نیز با نوعی افسردگی ناتوان‌کننده مشخص می‌توانند بسیار متفاوت باشند، اما اعتقاد بر این است که این بیماری به عوامل ژنتیکی نیز مرتبط است. یک مطالعه جدید شواهدی را ارائه کرده که نشان می‌دهد اختلال دوقطبی (BPD) ممکن است تا حدی محصول سطوح پایین اسید آراشیدونیک و لیپیدهای آراشیدونیک باشد که سلامت سلول را ارتقا می‌دهند. اسید آراشیدونیک

نسخه خوراکی برای کاهش خطر ابتلا به اختلال دوقطبی

یک اسید چرب غیر اشباع امگا ۶ است. لیپیدها مواد چرب یا مومی شکل و نامحلول در آب در بدن هستند که وظایف کلیدی مختلفی را بر عهده دارند. محققان دریافته‌اند که سطوح بالاتر آراشیدونیک اسید در بدن با احتمال کمتر بروز اختلال دوقطبی در ارتباط است. این یافته‌ها توسط مجله روانپزشکی بیولوژیکی منتشر شده‌اند. دانشگاه پیتسبرگ آمریکا که در این مطالعه شرکت نداشت، توضیح داد که خوشه ژنی FADS۱/۲/۳ سبب ایجاد لیپیدهایی با پیکر بندی های خاص می‌شود که نهایتاً ممکن است باعث کاهش متابولیسم در گردش را برای ارتباط با اختلال دوقطبی آرمایش و ۳۳ متابولیت مرتبط با این بیماری را شناسایی کردند. بیشتر متابولیت‌ها، از جمله اسید آراشیدونیک، لیپید بودند. گفتنی است که هیچ ارتباطی بین لیپیدها و سایر اختلالات مانند اسکیزوفرنی یا افسردگی مشاهده نشد. علاوه بر این،

بیومارکرهای چربی در اختلال دوقطبی
نویسندگان این مطالعه با استفاده از داده‌های متابولومیک در دسترس عموم از ۱۲۹۶ فرد اروپایی، ۹۱۳ متابولیت در گردش را برای ارتباط با اختلال دوقطبی آزمایش و ۳۳ متابولیت مرتبط با این بیماری را شناسایی کردند. بیشتر متابولیت‌ها، از جمله اسید آراشیدونیک، لیپید بودند. گفتنی است که هیچ ارتباطی بین لیپیدها و سایر اختلالات مانند اسکیزوفرنی یا افسردگی مشاهده نشد. علاوه بر این،

بهداشت و سلامت



انجام کارهای هنری و صنایع دستی با هم یک راه سرگرم‌کننده برای بچه‌ها است تا خلاقیت خود را به جریان بیاورند. بسته به سن آنها و لوازم هنری که در دسترس دارید، می‌توانید از چیزهایی که معمولاً دور می‌ریزید، مانند جعبه تخم مرغ یا جارو تول، برای ساختن اسباب‌بازی‌های جدید استفاده کنید.

بازی‌هایی را انتخاب کنید که همه می‌توانند بازی کنند و سرگرمی‌را به یک مسابقات تبدیل کنید. می‌توانید یک برگه مسابقات بکشید و آن را به دیوار بزنید. از لوازمی که در دسترس دارید، می‌توانید از چیزهایی که معمولاً دور می‌ریزید، مانند جعبه تخم مرغ یا جاروول تول، برای ساختن اسباب‌بازی‌های جدید استفاده کنید.

مسابقات بازی‌های رومیزی
بازی‌های رومیزی یک راه عالی برای سرگرم کردن بچه‌ها است!

نسخه خوراکی برای کاهش خطر ابتلا به اختلال دوقطبی

این بیماری را دارند، نقش داشته باشد. مداخله غذایی همچنین می‌تواند به حداقل رساندن سرعت پیشرفت این بیماری برای کسانی که سال‌هاست با آن زندگی می‌کنند، کمک کند. اسید آراشیدونیک از طریق رژیم غذایی به‌عنوان اسید چرب امگا ۶ موجود در غذاهایی مانند ماهی‌های دریایی، تخم مرغ و گوشت به دست می‌آید. این ترکیب همچنین از اسید لینولئیک غذایی موجود در آجیل، دانه‌ها و روغن‌ها نیز سنتز می‌شود. غذاهای دریایی تخم مرغ و گوشت به‌عنوان منابع است به کاهش خطر ابتلا به اختلال دوقطبی کمک کنند. دکتر Ng توضیح داد که سطح بهینه اسید آراشیدونیک هنوز به‌طور دقیق شناخته نشده است. دلیل دیگری که نشان می‌دهد چرا این مطالعه از ارزش بالایی برخوردار است، مداخله غذایی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به اختلال دوقطبی، به‌ویژه در خصوص افرادی که سابقه خانوادگی

اسید آراشیدونیک با تشکیل سنگ کبسه صفرا و التهاب مغز مرتبط است. در مقابل سطوح پایین‌تر آراشیدونیک اسید ممکن است به طور بالقوه خطر برخی از اختلالات روانپزشکی مانند اختلال دوقطبی را افزایش دهد. علاوه بر این، کبد انسان اسید آراشیدونیک را به اسید لینولئیک که در شیر وجود دارد، سنتز می‌کند. این موضوع نیز به نوبه خود نشان‌دهنده نقش مهم این ترکیب در رشد عصبی سالم است. دکتر Ng اضافه می‌کند: «این مطالعه به حمایت از دریاچه‌های تغذیه‌ای نوزادان و کودکان از اهداف دریافت مقادیر سالم و کافی از اسید آراشیدونیک ادامه می‌دهد. چنین رویکردی ممکن است به کاهش خطر ابتلا به اختلال دوقطبی در آینده باری برساند»

چه چیزهایی باید در مورد اختلال دوقطبی بدانیم؟
اختلال دوقطبی قابل‌تحت‌عنوان اختلال شیدایی– افسردگی

محصولات تازه لذت ببرید. **کنج یابی داشته‌باشید**
لیستی از اشیاء (چوب، برگ، گل و غیره) ایجاد کنید که بسته به سن فرزندان‌تان می‌توانید آن‌ها را بنویسید یا به شکل تصویر ارائه دهید. از طرف دیگر، یک کنج یابی با سرنخ‌های جهت‌دار ترتیب دهید. توپ‌بند دیگر این است که جستجوی کنج خود را در اطراف اقلام یا اشیاء رنگی مختلف با حروف خاصی شروع کنید.

از ساحل دیدن کنید

اگر در نزدیکی ساحل زندگی می‌کنید، برنامه‌ای برای گذراندن یک روز در ساحل ترتیب دهید. قلعه‌های شنی بسازید، در دریا شنا کنید، بادبادک هوا کنید و دزدان دریایی بازی کنید. اگر ساحل خیلی دور است، در یک سینی با ماسه و آب برای کودکان خود ساحل بسازید و از ساحل کوچک دست‌ساز خود لذت ببرید.

ورزش کنید

فعالیت‌های ورزشی زیادی وجود دارد که شما و بچه‌هایتان می‌توانید در حیاط یا پارک محلی از آن لذت ببرید؛ زمین‌هایی یا موانع ایجاد کنید، ورزش‌های پرشی انجام دهید، پرش، هولاهوپ، توپ بازی و ...

پیژن‌ای رنگارنگ درست کنید
چه کسی پیژن را دوست ندارد؟ مجموعه‌ای از سبزنجابت رنگارنگ را

اقتصاد کیش

خرد کنید و به فرزندان خود اجازه دهید پیژن‌های خود را درست کنند. سپس از خوردن آن‌ها سر میز شام لذت ببرید.

چیز جدیدی یاد بگیرید

تعطیلات مدارس بهترین زمان برای یادگیری چیزهای جدید است! خواه یاد گرفتن شنا، دوچرخه سواری، اسکیت بورد، نواختن، نقاشی یا آشپزی ... هیچ وقت بسیاری یادگیری دیر نیست حال می‌تواند یادگیری، یادگیری یک زبان جدید باشد خواه یک دستور غذای جدید

زمانی را برای استراحت اختصاص دهید

مهم‌نایست که تعطیلات مدرسه چه کاری انجام می‌دهید، مطمئن شوید که زمانی را برای استراحت اختصاص داده‌اید. با هم خوانید، فیلم تماشا کنید یا دروغ‌بگویی و از اوقات با کیفیتی با هم لذت ببرید.

یک دفتر خاطرات عکس بسازید

این آخرین مورد در لیست ما است زیرا مهم نیست که کدام فعالیت را در تعطیلات مدارس خود انجام دهید، مهم آن است که از این زمان لذت ببرید و به خاطر بسپارید. یک دفترچه خاطرات عکس، چه چاپی و چه دیجیتال، راهی ویژه برای پیگیری تمام فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای است که شما و خانواده با هم انجام داده‌اید.

دوقطبی نوع **I** به‌شمار می‌رود اما مانند حالت قبلی با نوسانات میان خلق و خوی شیدایی و افسردگی مشخص می‌شود.

– اختلال سیکلوتیمیکی یا سیکلوتیمیا: یک اختلال دوقطبی با سرعت بالا که در آن حالت‌های شیدایی افسردگی به اندازه کافی طول نمی‌کشند تا به‌عنوان «دوره شناخته‌شوند. اگر یافته‌های مطالعه فعلی تأیید

شوند، نشانگرهای زیستی ارزشمندی به پزشکان ارائه می‌شود که ممکن است امکان تشخیص راحت‌تر اختلال دوقطبی را فراهم کنند. گفتنی است که در حال حاضر هیچ نشانگر زیستی خون‌ی مورد تأیید بالینی منحصربه‌فردی برای تشخیص اختلال دوقطبی وجود ندارد. امید این است که نشانگرهای زیستی جدید تشخیص‌های روانپزشکی را تسهیل کنند و گزینه‌های درمانی بهینه‌تری را پیش روی پزشکان و بیماران قرار دهند.

شناخته می‌شد. موسسه ملی سلامت آمریکا (NIH) تخمین می‌زند که حدود ۴٫۴٪ از بزرگسالان آمریکایی حداقل یک بار در زندگی خود BPD را تجربه می‌کنند. در سال قبل از مطالعه اخیر این موسسه، ۹٫۹٪ از مردان و ۲۸٪ از زنان بزرگسال آمریکایی BPD را تجربه کرده بودند.

نوع اختلال دوقطبی وجود دارد:
– اختلال دوقطبی I: با این فرم از BPD، خلق و خوی شیدایی حداقل هفت روز ادامه می‌یابد. گاهی اوقات، رفتار می‌تواند آنقدر شدید شود که مراقبت‌های پزشکی مورد نیاز باشند. اسید آراشیدونیک ادامه می‌دهد. چنین رویکردی ممکن است به کاهش خطر ابتلا به اختلال دوقطبی در بدن‌های رخ می‌دهد. برخی از افراد حتی ممکن است هر دو فاز را همزمان با یکدیگر تجربه کنند.

– اختلال دوقطبی II: این مدل

نسخه‌ای با شدت کمتر از اختلال

«ریواس» سبزی فصل بهار را فراموش نکنید

ایمنی بدن کمک کند که می‌تواند در پیشگیری و درمان برخی از بیماری‌های عفونی مفید باشد. صرف بیش از حد گیاه ریواس می‌تواند باعث بروز علائم ناخوشایند مانند اضطراب، بی‌خوابی، سردرد و تهوع شود. برخی از مطالعات نشان می‌دهد مصرف ریواس در دوران بارداری و شیردهی ممکن است برای جنین و نوزاد مضر باشد.

افزادی که دارای بیماری‌ها کبدی هستند باید در مصرف ریواس دقت کنند؛ چرا که گیاه ریواس ممکن است برای بیماران بیماری‌های کبدی خطرات جدی به همراه داشته باشد. ریواس برای بیماران که داروهای خاص مثل داروهای ضداضطراب، ضدافسردگی، خواب‌آور و داروهای که به‌طور مستقیم بر سیستم عصبی اثر می‌گذارند، مصرف می‌کنند، منع شده است.

وجود دارد ریواس به کنترل سطح قند خون دیابت‌ها کمک کند. همچنین نتایج برخی از مطالعات بیانگر این است که گیاه ریواس ممکن است برای بهبود حافظه و تمرکز در افراد میفید باشد. همچنین گیاه ریواس ممکن است به کاهش التهاب در بدن کمک کند و این ویژگی می‌تواند در کاهش خطر بروز بیماری‌های التهابی مانند آرتریت و التهاب روده موثر باشد.

وجود دارد ریواس به کنترل سطح قند خون دیابت‌ها کمک کند. همچنین نتایج برخی از مطالعات بیانگر این است که گیاه ریواس ممکن است برای بهبود حافظه و تمرکز در افراد میفید باشد. همچنین گیاه ریواس ممکن است به کاهش التهاب در بدن کمک کند و این ویژگی می‌تواند در کاهش خطر بروز بیماری‌های التهابی مانند آرتریت و التهاب روده موثر باشد.

برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که گیاه ریواس ممکن است به تقویت سیستم

گروه بهداشت و سلامت–

ریواس یکی از گیاهان اصیل و با قدمت ایرانی به حساب می‌آید و به‌عنوان یک گیاه دارویی در طب سنتی شناخته می‌شود.

ریواس جزو گیاهان دارویی در طب سنتی به حساب می‌آید که گیاهی صورتی رنگ است و از نظر ظاهری شبیه به کرفس است و طعم این گیاه ترش یا ملس است. ریواس دارای مواد معدنی، ویتامین‌ها، فلاونوئیدها و ترکیبات فنولیک است که همگی به‌عنوان آنتی‌اکسیدان شناخته می‌شوند.

بررسی‌های بیانگر این است که ریواس دارای ترکیباتی است که به‌عنوان مواد ضدالتهابی و ضدعفونی‌کننده شناخته می‌شوند. خواص دارویی ریواس سبب می‌شود که این گیاه برای درمان بسیاری از بیماری‌ها کاربرد داشته باشد؛ همچنین نتایج برخی از مطالعات بیانگر این است که مصرف ریواس می‌تواند به کاهش

نوبت دوم

آگهی تجدید مناقصه عمومی

شهر داری بندر لنگه به شماره ۱۲۵۶۵۱/ش مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۴

شورای اسلامی شهر بندر لنگه در نظر دارد امورات نظافت، جمع‌آوری و حمل و دفن زباله شهری از طریق برگزاری مناقصه به شرکتهای معتبر و واجد شرایط واگذار نماید لذا از کلیه پیمانکاران و شرکتهای دارای تأییدیه از ادار ه کار و امور اجتماعی دعوت بعمل می‌آید از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ لغایت روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۲ جهت دریافت اسناد و مدارک شرکت در مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و حداکثر تا روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ ساعت ۱۹:۰۰ مدارک را تکمیل نموده و پیشسناد خود را در سامانه مذکور بار گذاری نمایند. زمان بازگشایی یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۰ ساعت ۱۴:۳۰ می باشد.

۱- میزان سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ ۰۵۰/۰۰/۱۰۹۵۸ ریال بصورت ضمانتنامه معتبر بانکی دارای حداقل سه ماه اعتبار یا وارین نقدی به شماره ه شبای بانک شهر شعبه مرکزی بندر لنگه ۱۱۷۹۳/۰۷۹۶۸۱۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ IR می باشد (اسناد مطالبات مورد قبول کمیسیون نمی باشد)
۲- برندگان اول و دوم و سوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
۳- به پیشسنادات مخدوش، مبهم، مشروط، ناقده سه دو یا پیشسناداتی که پس از مودمقرر رسیده باشد ترتیب اثر نخواهد شد.
۴- شهرداری ری رد یا قبول هر یک از پیشسنادات مختار است.
۵- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه موجود می باشد.
۶- شماره مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ۰۴۰۳۰۹۳۵۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ می باشد.

شناسه: ۱۷۱۵۵۴۳

شهر داری بندر لنگه

آگهی مزایده عمومی اجاره بازار ماهی فروشان

مزایده تهیه و ارائه کرد(معادل ۵در صدمبلغ پایه کارشناسی جهت یک سال)

۴- تاریخ انتشار مزایده در سامانه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ ساعت ۱۴:۳۰
۵- صبح و آخرین مهلت دریافت شرایط و اسناد مزایده از سامانه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۵ تا ساعت ۱۹:۰۰
۶- آخرین مهلت تکمیل و بارگذاری اسناد مزایده و پیشسناد قیمت در سامانه تا مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ ساعت ۱۴:۳۰
۷- زمان افتتاح پاکات پیشسنادی: مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۰
۸- زمان اعلام نتایج: مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۰ ساعت ۱۶:۰۰

۹- متقاضیان می‌توانند در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ۰۷۶۴۴۲۳۳۴۳۷ - یا امور درآمد شهریاری تماس حاصل نمایند.

شناسه: ۱۷۱۷۶۴۳



0902 299 2099 Hany_tahrir

آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱

سیمای

تایپ

فتوکپی

منگنه

لوازم تحریر