



تاریخ	۳
مهر	۱۴۰۲
دوشنبه	

هر شماره معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: عوارض نشستن طولانی

سلامت

صفحه	۶
شماره	۳۷۴۰
سال	بیست و نهم

آیا نشستن زیاد سلامتی را به خطر می اندازد؟

دکترعلی نقره کار



به جای نشستن در اتاق کنفرانس با همکاران خود برای جلسات قدم بزنید. سعی کنید در طول روز پیوسته ننشینید و به دفعات از پشت میز بلند شوید. نظر محققین، افراد پشت میز نشین بیشتر در معرض این عارضه قرار می‌گیرند. وضعیت نشستن فشار زیادی به عضلات پشت، گردن و ستون فقرات وارد می‌کند و اگر خم شوید بدتر است. نشستن طولانی مدت برای ساختار ستون فقرات مضر است، و فرد باید بعد از بیست و پنج دقیقه تا نیم ساعت بعد از نشستن طولانی چند قدم راه برفته یا ورزش های کششی انجام دهد. به دنبال یک صندلی با ویژگی های ارگونومیک قابل تنظیم مانند بازوهای چند منظوره، تکیه گاه کمر، لغزنده صندلی و تنظیم ارتفاع باشید. هنگامی که روی یک صندلی راحت و به خوبی تنظیم شده مخصوص نیازهای فردی خود می‌نشینید، این امکان را می‌دهد که صندلی را به دلخواه خود تنظیم کنید. چگونه از عوارض پشت میز نشستن بکاهیم؟ نشستن کمتر و تحرک بیشتر به سلامتی بهتر کمک می‌کند. اگر به واسطه شلتنون زیاد پشت میز یا کامپیوتر می‌نشینید بهتره که این موارد رو هنگام کار رعایت کنید تا کمتر به درد های مفاصل و ستون فقرات و انواع آرتروز و بیرون زدگی دیسک دچار بشید؛ در طول مدت مکالمات تلفنی راه بروید و حرکات کششی انجام دهید.



نشستن طولانی مدت چه عوارضی به دنبال دارد؟

دکتر کرمانی

۱- عوارض نشستن طولانی مدت؛ مشکلات و ناراحتی‌های قلبی کسانی که به مدت طولانی در حالت نشسته کار می‌کنند، بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند. نشستن طولانی سبب کاهش چربی‌سوزی توسط ماهیچه‌ها و کند شدن جریان خون می‌شود. این عوامل سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی، فشارخون بالا و دیگر بیماری‌ها می‌شود. پس سعی کنید کمتر بنشینید و تحرک تان را بیشتر کنید. از هر فرصتی برای ایستادن و راه رفتن استفاده کنید. ۲- عوارض نشستن طولانی مدت؛ افزایش وزن نشستن طولانی مدت باعث جمع شدن چربی‌ها در اطراف شکم می‌شود. این چربی‌های دور شکم ممکن است سبب دیابت و فشارخون بالا شود. برای جلوگیری از این عوارض سعی کنید ورزش را در برنامه روزانه خود قرار بدهید. یادتان باشد ورزش نمی‌تواند تأثیرات بد نشستن را به طور کامل از بین ببرد. ۳- عوارض نشستن طولانی مدت؛ گرفتگی عضلات گردن و کمر زمانی که مدت زیادی را پشت میز می‌نشینیم، به مرور در قسمت گردن و پشت بدن احساس درد خواهیم داشت. فشار بیش از حد در هنگام نشستن از انتهای جمجمه تا مهره‌های پشت گردن را درگیر می‌کند. مهره‌های کمر نیز در نشستن طولانی مدت تحت فشار قرار می‌گیرند و انعطاف خود را از دست می‌دهند. در این حالت احتمال ابتلا به فتق دیسک کمر افزایش پیدا می‌کند. فتق دیسک کمر عارضه‌ایست که به علت ضربه، بلند کردن جسم سنگین و یا گاهی به خودی خود در ستون فقرات اتفاق می‌افتد. ۴- عوارض نشستن طولانی مدت؛ کاهش سرعت هضم غذا یکی از کارهایی که در حالت نشسته انجام می‌دهیم، غذا خوردن است. حتی بعد از اینکه غذا تمام می‌شود باز هم برای مدتی نشسته‌ایم. این کار فرآیند هضم غذا را کندتر می‌کند و در نتیجه سبب مشکلات دیگری مثل یبوست، ترش کردن، درد معده و ... می‌شود. ۵- عوارض نشستن طولانی مدت؛ پوکی استخوان بدیهی‌ست که نشستن طولانی مدت مانع از فعالیت پاهای شده و کم کم به آنها آسیب می‌زند. علاوه بر این سبب کاهش گردش خون در بدن و لختگی خون در رگ‌ها می‌شود؛ در نتیجه قسمت پایینی بدن ورم می‌کند. در چنین حالتی استخوان‌ها ضعیف می‌شوند و احتمال اینکه فرد به بیماری پوکی استخوان مبتلا شود بسیار بالاست. ۶- عوارض نشستن طولانی مدت؛ افسردگی نشستن طولانی مدت سلامت روان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سبب افسردگی می‌شود. با توجه به گزارش انجمن افسردگی و اضطراب آمریکا، حدود ۴۰ میلیون بزرگسال (حدود ۱۸ درصد از جمعیت آمریکا) از این اختلال رنج می‌برند. افراد افسرده بیشتر به سراغ رسانه‌های اجتماعی می‌روند و میزان فعالیت بدنی‌شان کم می‌شود. در نتیجه علاوه بر افسردگی دچار افزایش وزن هم می‌شوند. همچنین پژوهش‌ها نشان دادند زنان میانسالی که بیش از ۷ ساعت در روز می‌نشینند نسبت به افرادی که زمان کمتری به نشستن اختصاص می‌دهند بیشتر در معرض خطر افسردگی قرار دارند. ۷- عوارض نشستن طولانی مدت؛ خطر ابتلا به دیابت کافست یک روز فعالیتتان را کاهش دهید و زمان زیادی پشت میز بنشینید. همین کار سبب کاهش فعالیت انسولین و کنترل سخت قندخون می‌شود.



آگهی تجدید مناقصه عمومی

۱- شرح مناقصه : مناقصه گنار:دهباری روستای مهرنجان از توابع بخش مرکزی شهرستان کازرون- موضوع مناقصه: بهسازی کوچه های شهیدان توانا،بذرافشان،عبدالصمد اعتمادی،خیابان های شهدا و امام خمینی(ره) شرح مختصر کار: الف- تهیه و اجرای عملیات ۹،۳۰۰ متر مربع خاکبرداری و خاکریزی به ضخامت حداقل ۱۵ سانتی متر ب-تهیه و اجرای عملیات ۸۰۰متر طول، کانو گذاری به عرض ۵۰سانتی متر همراه با اجرای بتن مگر ج-تهیه و اجرای عملیات ۱۱،۰۰۰ متر مربع بیس ریزی به ضخامت حداقل ۱۰ سانتی متر د-تهیه و اجرای عملیات ۱۰،۰۰۰ متر مربع ترمیم بیس در خیابان شهدا به ضخامت تمام شده ۱۰ سانتی متر ز-اجرای عملیات ۱۲،۹۰۰ متر مربع قیربازی و آسفالت بصورت دستمزدی با در نظر گرفتن سهمیه قیر رایگان بنیاد مسکن . به ضخامت کوبیده شده حداقل ۵سانتی متر جمعا به مبلغ ۳۴،۱۸۴،۰۰۰،۰۰۰ریال به حروف سی و چهار میلیارد و هشتاد و هشتاد و چهار میلیون ریال. ب- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه : ارائه ضمانت نامه بانکی به شناسه ملی ۱۴۰۰۳۴۸۲۸۹۲ با فیش واریزی به حساب شماره ۱۰۷۵۷۱۶۲۹۰۰۹ نزد بانک ملی بنام دهباری مهرنجان معادل ۵٪ قیمت پیشنهادی به مبلغ ۱،۷۱۰،۰۰۰،۰۰۰ریال به حروف یک میلیارد و هفتصد و ده میلیون ریال. ج-زمان فروش اسناد مناقصه :از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۴ به مدت ۱۰ روز کاری محل دریافت اسناد مناقصه:فرمانداری کازرون-ساختمان بخشداری مرکزی-مسول امور مالی آقای محمدرضا رضازاده شماره تماس :۰۹۱۷۶۴۱۱۵۲۰ نحوه خرید اسناداوریز مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ریال به حساب شماره ۱۰۷۵۷۱۶۲۹۰۰۹ نزد بانک ملی بنام دهباری روستای مهرنجان مهلت و محل تحویل پیشنهادات:حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۷ به مسول امور مالی دهباری ها در محل بخشداری مرکزی تاریخ بازگشایی پاکات:حداکثر ۲ روز کاری پس از پایان مهلت تحویل پیشنهادات در محل ساختمان بخشداری مرکزی شرایط مناقصه: الف-دارا بودن حداقل رتبه ۵ راهسازی از مراجع ذیصلاح و دارا بودن آگهی آخرین تغییرات شرکت ب-ارائه فیش واریزی بند ج جهت تحویل اوراق مناقصه الزامی می باشد. ج-پس از بازگشایی پاکات برنده مناقصه ملزم به ارائه ضمانت نامه بانکی به میزان ۱۰٪کل مبلغ قرارداد می باشد د-در صورتی که نفرات اول تا سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند برنده آنها ضبط و وصول می گردد. ج-هزینه درج آگهی و نقشه برداری بهعهده برنده مناقصه می باشد به پیشنهادات فاقه مهر و امضا ،مخدوش فاقد رتبه معتبر و پیشنهاداتی که بعد از اتمام مدت مقرر در مناقصه ارائه گردد مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد و باطل می باشد. ضمنا کمیسیون معاملات در رد یا تایید پیشنهادات پیمانکاران با توجه به ماده۱۷ برگ مناقصه اختیار کامل دارد . درج آگهی نوبت اول در مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۰۳ و نوبت دوم مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۱۲ ۱۵۳۴۳۷۷

دهباری مهرنجان

آگهی فقدان سند مالکیت قطعه ۶ بخش ۸ فارس شهرستان فرابند

آقای حسینعلی احمدی با تسلیم دو برگ استنادیه که در دفتر اسناد رسمی ۳۴۴ فرابند تنظیم شده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت تحت پلاک ۱۳۳۴/۱۷۳۴ واقع در قطعه ۶ بخش ۸ فارس که در دفتر ۸ صفحه ۲۸۳ زیر ثبت شماره ۱۴۹۴ بنام آقای حسینعلی احمدی فرزند غلامعلی به شماره ملی ۰۸۹۸۹۷۹۴ مفقود گردیده است و همچنین طی سند رهنی شماره ۱۵۶۱ مورخه ۱۳۹۸/۰۸/۲۴ در رهن بانک مسکن به مبلغ ۹۶۷۲۶۳۰۳ میلیون ریال می باشد و نامبرده تقاضای صدور سند المثنتی نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنتی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار:۱۴۰۲/۰۷/۰۳ ۴۱۷۶۴/۱۹۶۸۹۵۵ ۹۵ م الف امید حسینی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فرابند

آگهی مناقصه عمومی ۱۴۰۲-۶۶۱

نوبت اول:۱۴۰۲/۰۷/۰۳ طول شهرداری شیراز در نظر دارد عملیات تعویض خط لوله انتقال آب گرم موتورخانه آرامستان بهشت احمدی را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۹۶۶۸۸۰۰۴۱۰ به اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس www.setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی ، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضا مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمنا در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن ۳۷۲۶۰۸۳-۰۷۱-آرامده پاسخگویی می باشد. -مبلغ برآورد: ۲۷/۲۷۷/۰۰۸/۹۱۳ریال -مدت قرارداد: ۸ ماه -شرایط شرکت کنندگان: ۱-متقاضیان دارای حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه و تأسیسات مکانیکی از سازمان برنامه و بودجه کشور . ۲-ارائه گواهینامه دارای اعتبار صلاحیت ایمنی پیمانکاران از اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی الزامی است. -محل انجام کار: کیلومتر ۱۳ جاده شیراز- خرامه- آرامستان بهشت احمدی. -مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۱/۳۶۴/۰۰۰/۰۰۰ریال بصورت ضمانت نامه بانکی بنام شهرداری شیراز یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۰۴۷۴۲۰۱۰۰۸۵۵۰۵۵۰۰۰۰ بانک شهر یا کد مرجع ۱۰۲۱۲۷ بنام شهرداری شیراز -برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند برنده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد. -در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا واریزی نقدی اخذ می گردد. -آخرین مهلت دریافت(نوزیع) اسناد : متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۴۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۳ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند. -آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد ومدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۵:۰۰ روز یکشنبه مورخ۱۴۰۲/۰۷/۲۳ شرکت کنندگان باید تا قبل از برگزاری کمیسیون سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز- بلوار احمدین موسی ورودی پارک مادر، ساختمان سازمان مدیریت ارمانتها واحد دبیرخانه تحویل نمایند. -تاریخ بازگشایی پاکات: روز دوشنبه ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۴ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز می باشد. -مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می باشد. -هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد. -بدیهی است هزینه آگهی بهعهده برنده مناقصه خواهد بود. -شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد. -شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری می باشد. -آگهی واطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سامانه «shaffaf.shiraz.ir» صرفا قابل مشاهده می باشد. -متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشد -اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه (مرکز تماس ۱۲۵۶) می باشد. -سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است. ۴۱۷۵۸ ۱۵۷۱۵۱۶

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۰۷۱ - ۳۲۳۴۴۷۷۲