

چهار عارضه
نخوردن
صبحانه

چرا جاقی شیوع پیدا کرده است؟

چرا جاقی شیوع پیدا کرده است؟

این سه عامل هریک می‌توانند تأثیر چشمگیری بر افزایش یا کاهش وزن افراد داشته باشند و از سوی دیگر، با پیشرفت تکنولوژی و زندگی در دوران مدرنیت، تحت تأثیر قرار گرفته‌اند. بدیهی است که شیوع امروز چاقی در بین نوجوانان و جوانان نه فقط در ایران، بلکه در تمام دنیا، به دلیل دست‌بردن در روال طبیعی این سه عامل مهم است.

فعالیت‌هایی که در گذشته برای برآورد کردن خواسته‌ها و نیازها انجام می‌شد، اکنون به‌طور چشمگیری کاهش یافته‌اند. این تغییر و کاهش فعالیت بدنی، موجب شیوع جاقی شده است. از سوی دیگر، مهم‌ترین از یکی از مهم‌ترین علل افزایش وزن، یعنی الگوی غذای نامناسب که در سال‌های اخیر تأثیر زیادی بر سبک زندگی خانواده‌ها داشته، چشم‌پوشی کنیم.

و در نهایت، با عاملی به نام خواب مواجه هستیم. آنچه مشخص است این است که اختلال خواب و کم خوابی باعث عدم تعادل هورمونی در بدن، پرخوری و افزایش وزن می‌شود. اما به همان اندازه که زندگی امروز بر رژیم غذایی و فعالیت تأثیر گذاشته و روند طبیعی آن را تغییر داده است، خواب نیز از این قاعده مستثنی نیست.

به طور کلی، شیوع چاقی در زندگی امروز موضوع عجیبی نیست و در واقع قابل پیش بینی بوده است. اما آنچه در این مسیر اهمیت دارد، این است که با گذشتن آگاهی، بتوانیم سبک زندگی سالم را بر مقتضیات زندگی امروز غالب کنیم. در این صورت، می توانیم به همهمان غذای سالم بخوریم، به فعالیت ورزشی ادامه دهیم و خواب باکیفیتی را در طول شبانه روز تجربه کنیم.



نرگس
خانعلی‌زاده
گروه جامعه

باورهای غلط همواره در هرگونه بیماری ممکن است وجود داشته باشند و می‌توانند فرد را در مسیر نادرستی از درمان قرار دهند. این موضوع به‌ویژه در مورد

نگین خانی‌زاده
گروه جامعه

دبابت و مصرف انسولین صدق می‌کند. برای

مثال، تصویری نادرست مانند «اگر انسولین بزنم» می‌تواند هر چیزی بخورم» می‌تواند عوارض جبران ناپذیری برای بیمار به همراه داشته باشد. این تفکر نادرست باعث شده است که مصرف انسولین در کشور از حد نیاز فراتر رود. اما چگونه می‌توان با این پدیده مقابله کرد؟ دکتر علیرضا استقامتی، فوق تخصص غدد، در گفت‌وگو با جام‌جم به این سؤال پاسخ می‌دهد.

۴) آمارها می‌گویند که مصرف انسولین، بیش از نیاز کشور است. فکر می‌کنید چرا چنین اتفاقی افتاده است؟

متأسفانه برخی از بیماران دیابتی فکر می‌کنند فقط با مصرف انسولین یا دارو می‌توانند قند خون خود را کنترل کنند. از طرف دیگر تصور می‌کنند هر چه بیشتر

انسولین بزنند، بیشتر اجازه خوردن مواد غذایی ممنوعه که موجب بالا رفتن قند خون می شوند را دارند.

❓ آیا این باور نادرست است؟

بله. واقعیت این است که رعایت رژیم غذایی سالم و ورزش، دو اصل اساسی برای کنترل دیابت است. اگر هریک از این دو مورد رعایت نشوند، حتی با وجود مصرف انسولین، فرد همچنان در معرض خطر قرار خواهد گرفت. انسولین تنها یک داروست و این طور نیست که فرد بتواند بدون توجه به رژیم غذایی خود، هر مقدار که خواست انسولین تزریق و هر غذایی را مصرف کند.

❓ سبک زندگی چقدر می تواند مصرف انسولین را کاهش دهد؟

بدیہی است کہ

بدیہی است کہ



خواهد داشت.

۹] چقدر احتمال دارد کسانی که انسولین مصرف می‌کنند، با افت قند خون مواجه شوند؟

افت قند خون وضعیتی است که در آن سطح قند خون در بدن به زیر حد نرمال، یعنی حدود ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر می‌رسد. این وضعیت علل مختلفی دارد که یکی از آنها مصرف داروهای ضد دیابت است. واقعیت این است انسولینی که به صورت تزریقی برای بیماران تجویز می‌شود، با انسولینی که به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌شود، متفاوت است. به همین دلیل، افرادی که انسولین مصرف می‌کنند، ممکن است دچار افت قند خون شوند.

❓ و چاره را در چه می بینید؟

همان طور که قبلاً گفتیم، دوباره هم تاکید می‌کنم که هم برای جلوگیری از بالا رفتن قند خون و هم ممانعت از افت قند، رژیم غذایی سالم، اولین گزینه برای ماست.

❓ و راه دیگر؟

چک کردن منظم قند خون هم یکی از راهکارهایی است که می‌تواند از وقوع افت و یا افزایش قند خون پیشگیری کند؛ حتی برای کسانی که انسولین می‌زنند. در واقع در بین افراد مبتلایان به دیابت، احتمال بالا و پایین شدن قند خون موضوعی که البته به تعداد و دفعات تزریق انسولین هم ارتباط دارد و طبیعتاً هرچه دفعات تزریق انسولین بیشتر باشد، احتمال افت قند خون هم بیشتر است. اما باید نظر گرفت که همه شرایط اختصاصی بیمار، لازم است که به‌طور منظم، قند خونی چک شود تا همیشه و در طول روز، نسبت به وضعیت بدن‌شان یک آگاهی نسبی داشته باشند.

چه عددی است؟

در افراد دیابتی، در حالت ناشتاییین ۹۰ تا ۱۳۰ و در زمان بعد از غذا، نباید بیشتر از ۱۸۰ باشد.

[illegible]

سودو کو ۴۸۱۵

[illegible]

		۴			۱				
		۷		۲		۹			
	۱		۳				۸	۵	
۴						۷			
	۶						۱		
		۵							۴
۷	۳				۶		۴		
		۶		۴		۳			
			۸			۵			

		۴			۶				
		۸		۵		۲			
	۳		۴			۶	۹		
۱						۴			
	۴						۲		
		۲						۸	
۲	۵				۹		۱		
		۶		۲		۳			
			۷			۶			

		λ		γ			
		q	μ		λ		
	ρ		κ			ω	ι
λ					γ		
	μ					ε	
		ι					μ
γ	λ			ι		q	
		κ		q		ι	
			ω		κ		

		۲		۷			
		۹	۶		۵		
	۴		۵			۱	۹
۶					۸		
	۱					۴	
		۷					۳
۸	۷			۲		۵	
		۶	۹		۲		
			۴		۳		



آگهی مناقصه یک مرحله‌ای

فرماندهی انتظامی استان ایلام در نظر دارد

در خصوص احداث پروژهای منازل سازمانی مورد نیاز خود برپایه مشروطه جدول ذیل در قالب

تشریفات قانونی مناقصه به پیمانکار واجد صلاحیت و اسناد نمایند.

ردیف	عنوان طرح	عنوان پروژه و محل اجرا	ساختمان	میزان	سرمایش و گرمایش	نوع سازه	اعتبار محل و نوع اعتبار	برآورد کل (ریال)	صلاحیتنامه (ریال)
۱	طرح شهید سلیمانی	۴۸ واحد منازل سازمانی ایلام بلوار مدرس	۲ یلوی ۲۴ واحدی (۶ طبقه + پیلوت)	هر بلوک ۲۹۵۳ متر جمعاً ۵۹۰۶ متر مربع	سرمایش؛ گرمایش آب آبی گرمایش؛ تکبخ	اسکلت بتنی	عمرانی	۱/۰۹۷ / ۰۰۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۳۴ / ۵۴۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰
۲	طرح شهید سلیمانی	۴۸ واحد منازل سازمانی ایلام جنب بنگار ویژه	۲ یلوی ۲۴ واحدی (۶ طبقه + پیلوت)	هر بلوک ۲۹۵۳ متر جمعاً ۵۹۰۶ متر مربع	سرمایش؛ گرمایش آب آبی گرمایش؛ تکبخ	اسکلت بتنی	عمرانی	۱/۰۹۷ / ۰۰۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰	۳۴ / ۵۴۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰

ج) شرایط مناقصه گزار: کارفرما در رد یا قبولی هر یک از پیشنهادات متقاضیان مختار و به پیشنهادات مشروط، مخدوش و فائده فهرست تجزیه بها، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

تاریخ اعلام و استعلام مناقصه از ۱۴۰۲/۱۱/۲۷ تا پایان وقت اداری تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۲ می باشد.

آخرین مهلت قبول پیشنهادات پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۳ می باشد.

تاریخ بازگشایی پاکت مناقصه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۵ می باشد.

د) محل بازگشایی پاکتهای مناقصه به ادرس: ایلام، بلوار شهید بهشتی فرماندهی انتظامی استان ایلام می باشد.

لذا از کلیه پیمانکاران دارای گواهی صلاحیت پیمانکاری با تاریخ معتبر از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور که در سامانه ساجات WWW.SAJAT.IR موجود است و همچنین دارای حداقل رتبه ۴ (چهار) رشته اینجه (دارای ظرفیت مجاز و آزاد برای شرکت در مناقصه متناسب با پرآورد طرح) بوده و دارای گواهی صلاحیت ابمنی صادره از وزارت کار، تعاون و HSE باشند دعوت می گردد حداکثر ظرف مدت هروز از تاریخ درج آگهی نوبت اول با همراه داشتن فتوکیپی برابر اصل رتبه بندی شرکت (تأییده صلاحیت پیمانکاری) از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، یک جلد رزومه کاری ۵ سال اخیر، صورت حسابرسی مالی (برای طرح های با پرآورد بیش از ۱۰ برابر معاملات عمده دولتی)، گواهی ثبت مالیات بر ارزش افزوده، آگهی آخرین تغییرات تأسیسات و گواهی نامه ثبت نام مودان مالیاتی جهت اعلام آمادگی و دریافت اسناد به منظور ارزیابی توان اجرایی کار توسط دستگاه مناقصه گزار به آدرس

ایلام، شهر ک شهید کشوری (سراف)، جنب کا لتری ۱۵، معاونت هندسی انتظامی استان ایلام مراجعه نماید.

تلفن: ۰۴۲۱۸۲۴۷۴۱ - ۰۴۲۱۸۲۴۷۰۲

هزینه درج آگهی در جرید و ثبت قرارداد به عهده برنده مناقصه می باشد.

فرماندهی نیروی انتظامی استان ایلام