خبر

ایرانی‌ها در چندسالگی پدر و مادر می‌شوند؟

سازمان ثبت احوال نخستین بار به صورت یکپارچه در دنیا از قرن نوزدهم میلادی آغاز به کار کرد، در کشور ما نیز پس از تصمیم برای شناسایی و انسجام در نظم ارتش، این سازمان در ۳۰ آذرماه سال ۱۲۹۷ هجری شمسی آغاز به کار کرد و نخستین شناسنامه ایرانی در سوم دی ماه همان سال صادر شد.به گزارش فارس در سال ۱۴۰۱ یک میلیون و ۷۵ هزار و ۲۳۱ رویداد ولادت در کشور به ثبت رسیده است که به نسبت سال ۱۴۰۰، ۳.۷ درصد این آمار کاهش داشته است، به‌طوری‌که آمار ولادت در سال ۱۴۰۰ یک میلیون و ۱۱۶ هزار و ۲۱۲ نفر بوده است.در ۴ ماهه اول سال ۱۴۰۲ تعداد ۳۳۸ هزار و ۶۸۴ رویداد تولد در کشور به ثبت رسیده است که این میزان به نسبت مدت مشابه سال گذشته که این تعداد ۳۴۲ هزار و ۸۳ رویداد ولادت بوده، یک درصد کاهش را نشان می‌دهد. در ۴ ماهه اول سال ۱۴۰۲ از کل ولادت‌های به ثبت‌رسیده ۵۱.۹ درصد پسر و ۴۸.۱ درصد دختر به دنیا آمده است.

در سال ۱۴۰۱ استان سیستان و بلوچستان با نرخ ۲۸.۳ در هزار نفر جمعیت بیشترین و استان گیلان با ۷.۸ در هزار نفر جمعیت کمترین نرخ ولادت در استان‌ها را داشته است. مطابق نمودار ۱۵ استان بیشتر و ۱۶ استان کمتر از میانگین کشوری را به خود اختصاص داده‌اند.

میانگین سن مادری در اولین فرزندآوری

در سال ۱۴۰۱ میانگین سن مادران در اولین فرزندآوری ۲۷.۳ سال بوده است. مقدار این شاخص در مناطق شهری ۲۸.۱ سال و در نقاط روستایی ۲۴.۴ سال بوده است. میانگین سنی مادران کل کشور در نخستین فرزندآوری نسبت به سال ۱۴۰۰، یک دهم تغییر داشته است و بیشترین میانگین سن مادری در اولین فرزندآوری در بین استان‌ها مربوط به استان تهران با ۳۰.۲ سال و کمترین آن مربوط به استان سیستان و بلوچستان با ۲۲.۷ سال بوده است. در ۴ ماهه اول سال ۱۴۰۲ میانگین سن مادران در اولین فرزندآوری ۲۷.۳ سال بوده است.

میانگین سن پدر در اولین فرزندآوری

در سال ۱۴۰۱ میانگین سن پدر در اولین فرزندآوری برابر با ۳۲ سال است. میانگین سن پدر برای مناطق شهری برابر با ۳۲.۶ سال و برای نقاط روستایی برابر با ۲۹.۸ سال است. در بین استان‌ها بیشترین میانگین سنی پدر در اولین فرزندآوری مربوط به استان تهران با رقم ۳۴.۴ و کمترین آن مربوط به سیستان و بلوچستان با ۲۷.۱ سال است. در ۴ ماهه اول سال ۱۴۰۲ میانگین سن پدر در اولین فرزندآوری برابر با ۳۲.۱ بوده است. در مجموع تعداد شناسنامه‌های صادرشده از سوی سازمان ثبت احوال در سال ۱۴۰۱، ۴ میلیون و ۷۸ هزار و ۵۲۲ شناسنامه بوده است که از این میزان ۲ میلیون ۶۱۸ هزار و ۸۶۶ شناسنامه برای افراد بالای ۱۵ سال یک میلیون و ۱۱۱ هزار و ۴۵۲ شناسنامه برای افراد زیر ۱۵ سال و ۳۰۹ هزار و ۶۳۲ شناسنامه المثنی برای افراد بالای ۱۵ سال و ۳۸ هزار و ۵۷۲ شناسنامه المثنی برای افراد زیر ۱۵ سال صادر شده است.این آمارها در ۴ ماهه نخست سال ۱۴۰۲ می‌افزاید که تاکنون یک میلیون و ۳۷۱ هزار و ۱۰۲ شناسنامه از سوی سازمان ثبت احوال صادر شده است.

دکل‌های چینی متهم جدید کم‌بارشی در حوضه دریاچه ارومیه

ابرها در مرز ایران و ترکیه دور می‌زنند؟

گروه جامعه- علی‌رغم همه پیش‌بینی‌ها اما امارها نشان می‌دهد بارش باران در ایران نسبت به گذشته نصف شده است، تناقضی که حالا سبب شده حرف و حدیث‌های زیادی درباره ابر دزدی و موانع غیر طبیعی برای ورود ابرهای باران زا به ایران شنیده شود. ماه اول زمستان به نیمه رسیده اما خبری از برف و سرما نیست،

پاییز و زمستان امسال حداقل تا اینجا بارش برف و باران نداشتیم و این نوید بخش تابستانی سخت برای مردم است، جایی که ذخایر آب‌های پشت سد کم شده و احتمالا افزایش آلودگی هوا به دلیل مازون سوزی برای تولید برق نفس‌ها را تنگ می‌کند

در پاییز هم خبری از باران نبود، حالا نبود برف و باران در این موقع از سال همه را متعجب کرده است، درحالی‌که گزارش‌های سازمان هواشناسی نشان می‌داد قرار است بارش‌های پاییز امسال اگر بی‌سابقه نه اما کم سابقه باشد، به این جملات توجه کنید: «پاییز امسال طبق مدل‌های پیش بینی هواشناسی که وجود دارد نسبت به میانگین ۳۰ سال گذشته با احتمال بین ۶۰ تا ۷۰ درصد پر بارش خواهد بود و ما شاهد افزایش میزان بارش‌ها هستیم. بنابراین با احتمال، پاییزی خواهیم داشت که نسبت به ۳۰ سال گذشته بارش‌های بیشتری را به همراه دارد.» این‌ها بخش‌هایی از صحبت‌های صادق ضیائیان، رئیس مرکز پیش بینی سازمان هواشناسی در شهریور امسال بود.

به‌گزارش خبرآنلاین، حالا به این آمارها توجه کنید: «طبق داده‌های مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی تا ۱۰ دیماه امسال بارش در ۲۹ استان کشور نسبت به دوره بلندمدت منفی است. در مجموع میزان بارش‌ها در کشور از ابتدای سال آبی جاری تا ۱۰ دیماه ۱۴۰۲ نسبت به دوره بلندمدت ۴۴.۸ درصد کاهش یافته است.»

اما همه چیز از یک عکس شروع شد، عکسی که در فضای مجازی دست‌به‌دست چرخید تا سبب‌ساز تولد یک ایده باشد، ابر دزدی در مرز ایران و ترکیه همان ایده‌ای شد که طی چند روز گذشته حسابی بحث‌برانگیز شده است، عکسی که نشان می‌دهد انگار برف تصمیم گرفته در ترکیه ببارد اما نیم‌نگاهی هم به ایران نداشته باشد، تصویر زیر همان عکس است، همان‌طورکه از آن پیداست درست مرز ایران و ترکیه محل تفاوت بارش‌ها است، شاید با دیدن تفاوت در این عکس هر ذهنی به ایده ربایش ابر یا وجود موانع غیرطبیعی برای بارش در ایران نزدیک شود. با ادامه‌دار شدن مسئله ابردزدی در فضای مجازی و این‌که عوامل غیر طبیعی مانع ورود ابر به ایران و بارش‌ها در مرزهای کشور می‌شوند کارشناسان دست به کار شدند، یکی از اظهار نظرها مربوط به کاوه مدنی، کارشناس محیط زیست و معاون سابق سازمان محیط زیست در ایران بود، او در شبکه اجتماعی ایکس (توئیتر) یک تصویر از مناطق شمالی ایران منتشر کرد، تصویر زیر همان عکسی است که مدنی با انتشار آن نوشت: «با همان منطقی که در چند هفته اخیر برای تقویت شایعه منصرف کردن ابرها از ورود به ایران استفاده شده، می‌توان ادعا کرد که مردم گیلان، مازندران و گلستان، با دستکاری آب و هوا از مردم تهران ابردزدی می‌کنند.»

اطلاعات کشورهای دیگر را به خورد دولت و ملت می‌دهند

اما کاملاً مشخص است میان دو گزارش بالا تفاوت وجود دارد، پیش‌بینی‌ها در شهریور امسال خبر از بارش‌هایی می‌داد که قرار است از میانگین ۳۰ سال گذشته بیشتر باشد، اما گزارش همان سازمان حدود چهار ماه بعد خبر از کاهش حدود ۴۵ درصدی بارش‌ها در کشور و منفی شدن میزان بارش‌ها در ۲۹ استان می‌دهد، تناقضی که سحر تاجبخش مسلمان، رئیس سازمان هواشناسی درباره آن گفته: «ما بر اساس یک سری شواهد و مدل‌ها اظهار نظر می‌کنیم، صحبت‌هایمان پیش‌بینی است، پیش‌گویی نیست، یعنی آنچه را که روی نقشه‌ها و مدل‌ها می‌بینیم، اعلام می‌کنیم.»

درهمین‌باره قبل‌تر احد وظیفه، رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی به خبرآنلاین گفته بود: «اطلاعات هواشناسی شبیه یک شمشیر دو لبه است؛ ما چاره دیگری جز اعتماد به این داده‌ها و در نظر گرفتن احتمالات نداریم و می‌کوشیم با توجه به خروجی مدل‌های هواشناسی، بالاترین احتمال را محاسبه کنیم و شرایط آب و هوایی را به اطلاع عموم برسانیم. در پیشرفته‌ترین مراکز پیش‌بینی دنیا نیز «قطعیت» در امر هواشناسی وجود ندارد و «خطا» جزوی از ذات این کار است.»

اما این تناقض فاحش در پیش‌بینی نقدهای زیادی به همراه داشته است، مثلاً حسین اردکانی کارشناس هواشناسی دراین‌باره گفته که: «سازمان هواشناسی مدل بومی که بر مبنای آن پیش‌بینی‌ها را انجام دهند ندارند و از چند مدل خارجی استفاده می‌کند. آنها از مدل‌های هواشناسی کشورهای دیگر یک چیزی را در می‌آورند و آنرا به خورد دولت و ملت می‌دهند.»

شمالی‌ها از تهرانی‌ها ابر دزدی کردند!

حالا که به جای بارش‌ها، بی‌بارشی کم‌سابقه شد حرف و حدیث‌های زیادی دست به دست چرخید، قبل‌تر گزاره‌هایی مانند بارور کردن ابرها در کشورهای همسایه به‌گوش می‌رسید اما انتشار یک عکس در فضای مجازی ایده ابر دزدی را تقویت کرد، تصویر زیر همان عکس است، همان‌طورکه از آن پیداست درست مرز ایران و ترکیه محل تفاوت بارش‌ها است، شاید با دیدن تفاوت در این عکس هر ذهنی به ایده ربایش ابر یا وجود موانع غیرطبیعی برای بارش در ایران نزدیک شود.

انتشار این تصویر و حواشی بعد از آن درباره ربایش ابرها توسط کشور همسایه(ترکیه) واکنش‌های زیادی دربر داشت، در یک مورد کاوه مدنی، کارشناس محیط زیست و معاون سابق سازمان حفاظت از محیط زیست در شبکه اجتماعی ایکس (توئیتر) انتشار این تصاویر را «مربوط به یک لحظه یا یک بازه زمانی خاص» دانست که «برای القای یک روایت انتخابی غیرعلمی دست‌چین شده‌اند.» او با انتشار عکس زیر در صفحه شخصی خودش نوشت: «با همان منطقی که در چند هفته اخیر برای تقویت شایعه منصرف کردن ابرها از ورود به ایران استفاده شده، می‌توان ادعا کرد که مردم گیلان، مازندران و گلستان، با دستکاری آب و هوا از مردم تهران ابردزدی می‌کنند.»

چرا ابرهای ترکیه می‌بارد اما ابرهای ایران نه؟

اما جدا از حواشی مربوط به وارد نشدن ابرها به کشور، سوالی که پیش می‌آید این است گه چرا ابرهایی که وارد ایران می‌شوند کم بارش هستند و مانند کشور ترکیه بارش‌های خوبی ندارند، قبل‌تر احد وظیفه، رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی، دراین‌باره به خبرآنلاین گفت که:«امسال شاهد جریانات بارشی نبودیم، دلیل آن‌هم به دمای بیش از حدی برمی‌گردد که در شرق مدیترانه، خاورمیانه و ایران حاکم بود، ما گرمای بیشتر از نرمال در مناطق سردسیر کشور داشتیم، این گرما سبب شد سیستم‌هایی جوی که در شرق مدیترانه ایجاد می‌شود و از ایران عبور می‌کنند به‌خوبی شکل نگیرند و ضعیف‌تر از حد معمول بودند.»

صادق ضیائیان،رئیس مرکز پیش بینی سازمان هواشناسی هم در واکنشی گفته بود: «دلیل کم بارشی ایران افزایش دمای هوا و کاهش رطوبت در مرزهای داخلی ایران است.»

اما ترکیه همسایه ایران است، چرا افزایش گرمای منطقه آنقدر که در کاهش بارش ایران تاثیر گذاشته در ترکیه اثر نداشته است، سحر تاجبخش، رئیس سازمان هواشناسی با بیان اینکه هم‌مرز بودن کشورها به‌معنای سیستم‌های جوی مشابه نیست، دراین‌باره گفته که: «کشور ترکیه در عرض‌های بالاتر از کشور ما قرار دارد، وسعت کمتری نسبت به ایران دارد و ۲ منبع رطوبتی قابل توجه دارد؛ ضمن اینکه الگوی جوی این کشور با ایران متفاوت است. میانگین بارش ترکیه سالانه بیش از ۵۰۰ میلی‌متر و این رقم در کشور ما ۲۳۰ میلی‌متر است و ۲کشور، ۲ اقلیم متفاوت دارند.»

درهمین‌باره احد وظیفه، با نظری مشابه به خبرآنلاین گفته بود: «سیستم ترکیه با ایران متفاوت است، در ترکیه جریان‌های جنوبی و شمالی که وارد این کشور می‌شوند هر دو از طرف دریا هستند، در نتیجه ترکیه رطوبت خوبی دریافت می‌کند اما متاسفانه سرزمین ما این شرایط را ندارد، ترکیه ۲.۵ برابر ایران دریافت بارش دارد، ارتفاعات آناتولی در ترکیه منشا رودخانه‌های بزرگی مانند دجله و فرات هستند، رودخانه‌هایی که حجم‌شان چندین برابر بزرگترین رودخانه‌های ایران است، بنابراین وضعیت آب و هوای ترکیه با ایران قابل مقایسه نیست.» در واکنشی دیگر مهدی زارع، استاد پژوهشگاه زلزله‌شناسی و رئیس شاخه زمین شناسی فرهنگستان علوم می‌گوید: «رشته‌کوه‌های زاگرس که در جنوب غربی ایران و جنوب شرقی ترکیه در کناره‌ها اثری از سایه باران ایجاد می‌کنند. این مانع توپوگرافی باعث می‌شود ابرهای باران زا قبل از رسیدن به سمت شمال غربی ایران پراکنده شوند و این منطقه با بارش کمتری باقی بماند.»

دکل‌های چینی مانع بارش در ایران!

علاوه بر ماجرای افزایش دما که مانع از بارش ابرها در آسمان ایران می‌شود، طی روزهای گذشته یک گزاره دیگر هم مطرح شد، دستگاه‌های چینی که در برخی باغات شهر اردبیل نصب شده‌اند متهم بعدی کاهش بارندگی در کشور شدند، نصب دکل‌های دورکننده ابرهای تگرگ‌زا در اطراف کوه سبلان حالا مورد توجه قرار گرفتند، با این وجود مجید کوهی، مدیرکل هواشناسی استان اردبیل درباره نصب دکل‌های پراکنده کننده ابرهای تگرگ‌زا در سبلان گفته که: «این سیستم‌ها صرفا به شکل نقطه‌ای و بر روی محوطه برخی از باغات مشکین‌شهر و خلخال نصب شده و تاثیر می‌گذارد و کار آن تبدیل تگرگ موجود در ابر همان محوطه به باران برای جلوگیری از خسارت به محصولات باغی است. اینکه نصب این سیستم‌ها بتواند ابرها را پراکنده کند و یا مانع بارش شود کذب است زیرا صرفا این ستون‌ها می‌توانند برای محدوده خاصی جهت تبدیل تگرگ به باران عمل کنند که تحقق این امر نیز شرایط خاص خود را دارد و عملکرد این ستون‌ها جهت از بین بردن تگرگ قطعی نبوده و نسبی است.» با وجود همه این حرف و حدیث‌ها پاییز و زمستان امسال حداقل تا اینجا بارش برف و باران نداشتیم و این نوید بخش تابستانی سخت برای مردم است، جایی‌که ذخایر آب‌های پشت سد کم شده و احتمالا افزایش آلودگی هوا به دلیل مازون سوزی برای تولید برق نفس‌ها را تنگ می‌کند.

خبر

خبر نگران‌کننده هواشناسی از زمستان امسال

امسال هم همانند سال‌های گذشته شاهد کاهش بارش در فصل پاییز بودیم در حالی که در اواخر شهریور ماه سازمان هواشناسی خبرهایی از بارش‌های پر بار در پاییز داده بود، اما تغییر اقلیم و ورود توده‌های هواشناسی از سمت اروپا باعث شد که سامانه‌های بارشی به کشور ایران نرسد به طوری که طبق اعلام رئیس سازمان هواشناسی حتی شاهد پشت سر گذاشتن گرم‌ترین آذر ماه بوده‌ایم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، سحر تاجبخش رئیس سازمان هواشناسی کشور در خصوص وضعیت بارش‌ها در پاییز امسال گفت: در برخی مواقع اتفاقاتی در جو می‌افتد که پیش‌بینی‌پذیری را کاهش می‌دهد و یکی از این اتفاقات، افزایش دماست که سال ۲۰۲۳ میلادی را به گرم‌ترین سال زمین تبدیل کرد. تاجبخش با اشاره به این‌که افزایش دما باعث شد الگوهای جوی رصدشده کشور با پیش‌بینی‌های اردیبهشت ماه امسال مطابقت نداشته باشد، بیان کرد: طی مهرماه امسال بارش‌ها ۱۲ میلی‌متر از میانگین بارش‌ها در دوره بلندمدت بیشتر بود که در آبان‌ماه به حد نرمال رسید، اما در آذرماه شرایط بدی در بارش‌ها داشتیم. وی توضیح داد: گرم‌ترین پاییز را در رکورد خود ثبت کردیم و شاید در آمار دمای زمستانی نیز همین نتایج را داشته باشیم.با توجه به پاییز کم بارش امسال بسیاری از افراد چشم انتظار زمستان پر بارش هستند، اما به نظر می‌رسد که تغییرات اقلیمی کار خود را کرده و با وجود آنکه بیش از ۱۲ روز از زمستان گذشته، اما خبری از بارش برف و یا باران در کشور نیست. در همین رابطه تاجبخش رئیس سازمان هواشناسی به باشگاه خبرنگاران جوان گفت: بر اساس داده‌ها و اطلاعات هواشناسی، سیگنال خاصی برای زمستان پیش‌بینی نمی‌شود و بارش‌های نرمال و در برخی نقاط مایل به کم‌بارشی انتظار می‌رود. اگر بارش‌های فرانرمال نیز داشته باشیم، کم‌بارشی‌های آذرماه و سال‌های گذشته جبران نمی‌شود و همچنان مسئله مدیریت منابع آبی از اهمیت بالایی برخوردار است.

پدیده تغییر اقلیم بر کاهش بارش‌های کشور اثرگذار بوده است

در همین‌رابطه صادق ضیائیان مدیرکل پیش‌بینی سازمان هواشناسی هم به باشگاه خبرنگاران جوان گفت: تغییرات اقلیمی، در کاهش میزان بارش‌ها در نیمه دوم سال و تشدید بارش‌های سیل آسا در فصل تابستان که باعث از بین رفتن بسیاری از محصولات کشاورزی می‌شود، تاثیر گذار است.وی افزود: براساس نقشه‌های هواشناسی، پیش‌بینی فصلی زمستان امسال نشان می‌دهد که مقدار بارش‌های زمستانه در اغلب نقاط کشور احتمالا در سطح نُرمال خواهد بود، ولی با توجه به این که در پاییز امسال دچار کم‌بارشی شدیم، احتمالا مجموع بارندگی‌های پاییز و زمستان ۱۴۰۲ یعنی از ابتدای مهر تا پایان اسفند از میانگین بلندمدت پایین‌تر خواهد بود. ضیائیان گفت: به نظر می‌رسد که در شش‌ماهه نخست سال آبی ۱۴۰۲ – ۱۴۰۳ مجموعا از نظر میزان بارندگی‌ها شاهد تداوم خشکسالی سه سال گذشته باشیم. این متخصص تغییر اقلیم و بلایای جوی گفت: بحث تغییر اقلیم موضوعی است که از چند دهه گذشته آغاز شده و امروزه به اوج خود رسیده است. طی چند دهه گذشته تنها دانشمندان و متخصصان تبعات تغییر اقلیم و مباحث مرتبط به آن را احساس می‌کردند، اما اکنون تبعات تغییر اقلیم بخش‌های گسترده‌ای از جوامع مختلف را تحت تاثیر قرار داده و سبب شده است که توجه بسیاری از افراد به موضوع تغییرات اقلیم جلب شود.

۵ ماده غذایی مفید برای داشتن پوست و موی سالم

به طور کل رژیم‌های غذایی غنی از سبزیجات، میوه‌های تازه و سرشار از پروتئین، علاوه بر تأمین سلامت قلب، ضامن سلامت پوست و موی شما نیز هستند. تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهد زنانی که از رژیم‌های غذایی کم گلیسمی (قند پایین) غنی از کربوهیدرات‌های پیچیده، ویتامین‌های A، B و C و مواد معدنی مانند روی و منیزیم استفاده می‌کنند، ممکن است در دوران یائسگی ریزش موی کمتری داشته باشند.

۱) ماهی‌های چرب

بر اساس تحقیقات، غذاهای دریایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ برای مو و پوست مفید هستند. امگا ۳ می‌تواند به کاهش التهاب و قرمزی در بدن و پوست کمک کند. این اسیدهای چرب هم‌چنین منبع غنی پروتئین، آنتی اکسیدان قوی ویتامین E و بیوتین هستند که تولید کراتین را به منظور بهبود شرایط پوست و مو تحریک می‌کنند. ماهی سالمون، شاه ماهی و ماهی ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

۲) سیب زمینی

سیب زمینی سرشار از کاروتنوئید بتاکاروتن و پیش‌ساز ویتامین A است. ویتامین A تولید کراتین را تقویت می‌کند و برای سلامت پوست و ناخن ضروری است. افراد مبتلا به کمبود ویتامین A بیشتر در معرض آسیب‌های پوست و مو قرار دارند. یک مطالعه قدیمی در سال ۲۰۰۴ نشان داد که آنتوسیانین موجود در سیب زمینی، دارای خواص آنتی اکسیدانی است که می‌تواند التهاب پوست را بهبود ببخشد. آنتی اکسیدان‌ها هم‌چنین می‌توانند به محافظت در برابر رادیکال‌های آزاد کمک کرده و از پیری زودرس پیشگیری کنند.

۳) آجیل

برخی از دانه‌ها، به ویژه تخمه آفتابگردان، منابع خوبی از بیوتین، پروتئین و ویتامین E هستند. آجیل‌هایی مانند بادام و گردو نیز دارای آنتی اکسیدان ویتامین E هستند که به مبارزه با آسیب اکسیداتیو کمک می‌کنند. ویتامین E هم‌چنین دارای خواص ضد التهابی است و از آسیب ناشی از اشعه خورشید به پوست محافظت می‌کند.

۴) تخم مرغ

پروتئین یک بخش کلیدی از رژیم غذایی سالم برای مو است. موهای ما از پروتئینی به نام کراتین ساخته شده است، بنابراین رژیم غذایی فاقد پروتئین ممکن است مو را شکننده کند.

۵) میوه‌ها

آبرسانی یا هیدراتاسیون پوست، جهت حفظ رطوبت در لایه بیرونی پوست اهمیت دارد؛ زیرا به حفظ ظاهری سالم و جوان کمک می‌کند. نوشیدن آب تنها راه افزایش مصرف مایعات نیست. برخی از میوه‌ها به طور طبیعی دارای محتوای آب بالایی هستند، از جمله: خیار، هندوانه، سیب، هلو، کاهو، طالبی و توت فرنگی.

برای حفظ سلامت پوست، از کدام مواد غذایی اجتناب کرد؟

حذف کامل هر چیزی از رژیم غذایی ضروری نیست مگر اینکه نسبت به آن ماده آلرژی داشته باشید. با این حال، باید در مصرف این مواد غذایی با احتیاط عمل کنید:

الکل

الکل، موجب انبساط رگ‌های خونی و قرمزی پوست می‌شود؛ در نتیجه احتمال بروز جوش و آکنه در پوست را افزایش می‌دهد. مطالعه‌ای بر روی بیش از ۳۰۰۰ زن ۱۸ تا ۷۵ ساله از نژادهای مختلف نشان داد که نوشیدن زیاد الکل، با بروز علائم پیری صورت و چین و چروک همراه است.

غذاهای فرآوری‌شده

این غذاها سبب ایجاد التهاب در بدن می‌شوند؛ از همین رو برای سلامت پوست و ناخن مضر هستند. برخی از مطالعات نیز مصرف غذاهای سرخ‌شده و پرچرب را با پیری پوست مرتبط می‌دانند. غذاهای فرآوری‌شده عبارتند از: غذاهای سرخ‌شده و سوخاری، آب نبات، کلوچه و کیک، گوشت‌های فرآوری‌شده مانند سوسیس، کالباس و ... .

نوشیدنی‌های‌قندی

مطالعات صورت‌گرفته نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی حاوی قند می‌تواند احتمال پیری پوست را افزایش دهد. بر همین اساس، رژیم‌های غذایی با گلیسمی (قند) پایین در جلوگیری از ریزش مو در دوران یائسگی مؤثرند. بدین منظور کافی است مصرف آبمیوه‌های صنعتی، چای شیرین و نوشابه را محدود کنید.

نوبت اول

آگهی تجدید مناقصه عمومی ۱۴۰۲-۱۲۸۶

شهرداری شیراز

شهرداری شیراز در نظر دارد عملیات احداث سرویس بهداشتی ۱۴ چشمه ای در ارتفاعات کوه نور را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۹۶۶۸۸۰۰۰۹۲۷ به اشخاص 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 امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است.

- مبلغ برآورد: ۴۱۵۱۹۰۸۹۰۳۹ ریال
- مدت قرارداد : ۴ ماه
- محل انجام کار: ارتفاعات کوه نور تحت مدیریت ارتفاعات شهرداری شیراز
- شرایط شرکت کنندگان :

۱. ارائه رتبه بندی و صلاحیت دارای اعتبار حداقل پایه ۵ ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- ارایه سابقه اجرایی مرتبط با موضوع مناقصه توسط شرکت الزامی است . ۳- ارائه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی است.

- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۲/۷۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ کد مرجع ۱۰۰۱۱۳ بانک شهر شعبه چمران بنام شهرداری شیراز.
- برندگان اول و دوم مناقصه در مهلت قانونی حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.
- آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد : متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۲روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۴ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
- آخرین مهلت ارائه پیشنهادات : و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۷ می باشد. شرکت کنندگان می بایست تا تاریخ بازگشایی پاکات سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز ، بلوار حسینی الهاشمی ،پارک کوهستانی دراک ، ساختمان اداری مدیریت ارتفاعات ، دبیرخانه مدیریت ارتفاعات تحویل نمایند.
- تاریخ و محل بازگشایی پاکات: روز دوشنبه ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۹ در محل چهارراه خلدبرین طبقه سوم شهرداری منطقه یک، سالن کمیسیون معاملات عالی شهرداری شیراز می باشد.
- مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه می باشد.
- هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.
- بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.
- شرکت در مناقصه ودادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
- آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.
- برنده مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.
- برنده مناقصه ملزم به ثبت نام در سامانه ثنا می باشند.
- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱۴۵۶

شناسه آگهی : ۱۶۳۶۶۶۸

نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۱۶

نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

۶۶۳۶