

خبر خوب

عزم دولت برای رفع مشکلات صنعت دارو

«با هدف اطمینان بخشی و تامین منابع مورد نیاز طرح داروپار به صورت روزانه باید هماهنگی‌ها و پیگیری‌های لازم با وزارت بهداشت انجام پذیرد تا روند اختصاص منابع مالی با قوت ادامه پیدا کند.» محمد مخبر، معاون اول رئیس‌جمهور در جلسه رفع چالش‌های مهم نظام دارویی و سلامت با بیان این مطلب گفت: «طرح داروپار، سال گذشته با موفقیت آغاز اما در ادامه با مسائلی مواجه شد که با پیگیری مستمر وزارت بهداشت و همکاری بانک مرکزی و سازمان برنامه و بودجه در سال جاری تمام ظرفیت‌های دولت برای بهبود این وضعیت به کار بسته شده است.» مخبر با تأکید بر اینکه بروز هر گونه مشکل برای تامین داروی بیماران برای دولت سیزدهم به هیچ عنوان قابل تحمل نیست، بیان کرد: «با برنامه‌ریزی‌های انجام شده، بخش بسیاری از مشکلات طرح داروپار در نیمه دوم امسال مرتفع خواهد شد. دولت هم مصمم است تا به شرکت‌های تولیدکننده دارو کمک کند تا داروهای مورد نیاز و ضروری کشور هر چه سریع‌تر در داخل تولید و تامین شود.»

عدد خبر

۳ ماه

ذخیره سرم تزریقی و آنتی‌بیوتیک با توجه به درپیش بودن فصل پاییز صورت می‌گیرد تا با تمهیدات اندیشیده‌شده در زمینه تامین این اقلام در فصل سرما مشکلی ایجاد نشود. سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو با اعلام این خبر گفت: تلاش ما این است که تمام اقلامی را که عمدتاً در فصل پاییز و سرما مصرف آنها بالا می‌رود، تامین کنیم و به همه تولیدکنندگان اعلام کردیم که این ظرفیت را ایجاد کنند.

۲ نوع

نوشابه گازدار عادی و رژیمی، می‌توانند سطح انسولین بزاقی را افزایش دهند. یک مطالعه جدید حاکی از آسیب احتمالی مصرف بیش از حد نوشابه‌های معمولی و رژیمی است. قرار گرفتن در معرض انسولین طولانی‌مدت و نامناسب، می‌تواند عوارض منفی داشته باشد.



اقدام درستی که سازمان غذا و دارو انجام داد

آرش محبوبی، رئیس انجمن داروسازان تهران؛ ملغی شدن مصوبه توزیع دارو از طریق سکوهای اینترنتی، بدون نظارت پزشکی و داروساز، اقدامی مناسب از سوی سازمان غذا و دارو برای حفظ سلامتی مردم از طریق داروهای مصرفی بود، مخالفتی برای این حوزه وجود ندارد، اما باید پیش‌نیاز و زیرساخت‌های ضروری فراهم شود.



استقبال اروپایی‌ها از واکسن ایرانی

سیدرضا بنی‌هاشمی، مدیر تحقیق و توسعه مؤسسه رازی؛ نتایج بالاترین مطالعات درباره اثربخشی واکسن استنشاقی کوویارس یک‌ماه پیش نهایی شده و حتی کشورهای دیگر از جمله اروپایی‌ها و چینی‌ها هم از این واکسن استقبال کرده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد که این واکسن در داخل بینی منجر به افزایش آنتی‌بادی می‌شود.

مشق کاهش وزن

آیا دانش آموزان ایرانی با معضل اضافه‌وزن و چاقی روبه‌رو هستند؟



گزارش

روزنامه‌نگار

آمارهای رسمی کشور، حاکی از این است که از هر سه دانش‌آموز، یک دانش‌آموز اضافه‌وزن دارد یا چاق است؛ یعنی از حدود ۱۵ میلیون دانش‌آموز ایرانی، نزدیک به ۵ میلیون نفر دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند. این آخرین آمار است که معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان، سال گذشته مطرح کرد و درباره آن هشدار داد. حالا شما حساب کنید که امسال ۱۶ میلیون دانش‌آموز مهر را آغاز می‌کنند. به این بهانه، بد نندیدیم کمی درباره اضافه‌وزن و چاقی دانش‌آموزان و ... صحبت کنیم؛ شاید رنگ خطری نباشد برای والدین تا کمی این خطر را جدی‌تر بگیرند و تحرک و نوع تغذیه خود و فرزندانشان را بیشتر مدیریت کنند.

۵/۵ برابر

شدن چاقی در بزرگسالان، دریکی، دو دهه اخیر اتفاق افتاده و صرفاً خاص کودکان نیست.

۷ تا ۱۸ ساله‌ها

بیشترین میزان شیوع چاقی ایرانی‌ها در دهه گذشته را به‌خود اختصاص داده‌اند.

۲ هزار

کالری مصرف‌روزانه در چند دهه گذشته، امروزه به ۳ هزار کالری در روز رسیده است.

۱۰ درصد

وزن کودک اگر بیشتر از وزن توصیه‌شده برای قد و نوع بدنش نباشد، چاق محسوب نمی‌شود.

۸ درصد

افزایش چاقی کودکان ایرانی بعد از شیوع پاندمی کرونا اتفاق افتاده است.

۵ میلیون

نفر از مردم ایران دچار اضافه‌وزن و چاقی‌اند و ما جزو کم‌تحرک‌ترین مردم جهانیم.

۱۹ هزار

نفر، کمبود نیروی انسانی مراقبان بهداشت در مدارس اعلام شده است.

۴ دهه

گذشته، شاهد بوده‌ایم که میزان چاقی کودکان و نوجوانان جهان ۱۰ برابر شده است.

۵ عامل

زندگی در آپارتمان‌های کوچک، تغذیه نامناسب، دیجیتال‌محور شدن، اضطراب و خواب نامناسب در کنار کرونا، از دلایل و عوامل چاقی کودکان بوده است.

۹ شب

ساعتی است که کودک در سن رشد، باید به خواب عمیق فرو رفته باشد؛ چون ترشح هورمون‌های رشد بین ساعت‌های ۱۰، ۲ و صبح اتفاق می‌افتد و کودک باید یک ساعت پیش از آن در خواب عمیق باشد.

۲ گروه

سنی ۴ تا ۵ سالگی و ۴ تا ۱۵ سالگی، سن جهش رشد بدن است و کنترل وزن در این دوبازه زمانی، باید بسیار جدی‌تر گرفته شود.

۱۲ شب

به بعد، اگر کودک به خواب برود، هم باعث چاقی‌اش می‌شود و هم اختلال در هورمون رشد او را به همراه خواهد داشت.

۸۰ درصد

کودکان چاق ۱۰ تا ۱۳ ساله، طبق پژوهش‌های صورت گرفته، احتمالاً یک بزرگسال چاق در آینده خواهند بود.

۵۰ درصد

دانش‌آموزان ایرانی، معلم ورزش دارند و در این زمینه با کمبود نیرو روبه‌رو هستیم.

مريم مظاهر يون
 دکتري تخصصي تغذيه و رژيم‌درماني

توصیه‌هایی علیه اضافه‌وزن بچه‌ها

- اگر کودک با چاقی یا اضافه‌وزن وارد بزرگسالی شود، ممکن است دیگر هرگز نتواند لاغری باثباتی را تجربه کند؛ این را خیلی‌ها نمی‌دانند.
- رژیم‌های لاغری را معطوف به دوران بزرگسالی نکنید؛ شاید دیر شده باشد.
- سنین ۵ و ۱۵ سالگی را که سنین جهش رشد است، برای کنترل وزن بچه‌ها خیلی جدی بگیرید.
- کم‌تحرکی از مهم‌ترین عوامل چاقی و اضافه‌وزن کودکان است. اغلب والدین شاغل هستند و وقت زیادی برای تحرک خود و کودکان در نظر نمی‌گیرند.
- برای ساکت نگه داشتن بچه‌ها، لطفاً تیلیت، موبایل و PS4 دست‌شان ندهید تا یک‌جا بنشینند.
- علت دیگر چاقی کودکان، اضطراب در آنهاست. خیلی‌ها از مراجعین ما کودک‌گانی هستند که والدین‌شان طلاق گرفته‌اند و کودک از استرس و اضطراب زیاد، به پر خوری مبتلا شده است. البته اضطراب کودک دلایل متعددی دارد.
- تغذیه نامناسب، یکی دیگر از دلایل چاقی کودکان است. خیلی از والدین چون وقت کمی دارند، با دادن خوراکی‌های پر کالری و کم‌ارزش به کودک مثل فست‌فودها، بستنی، شیرینی و تنقلاتی مثل پفک، چیپس و ... به او باج می‌دهند.
- خواب نامناسب نیز از دلایل اصلی چاقی کودکان است. کودک در سنین رشد باید حتماً رأس ساعت ۸:۳۰ تا ۹ شب به خواب عمیق فرو برود.
- ما با اصلاح شیوه‌های زندگی و رژیم غذایی سالم‌تر چه در خانه و چه در مدرسه و با تشویق والدین به انجام فعالیت‌های ورزشی و نیز تنظیم خواب کودکان، کمک می‌کنیم تا به وزن نرمال‌شان برسند.
- والدین باید برای تحرک کودکان خود برنامه داشته باشند. به پارک بگردند، به باشگاه بفرستند یا از برنامه‌های ورزشی آنلاین استفاده کنند. خودشان هم باید حتماً همراه با بچه‌ها تحرک داشته باشند.
- هزینه‌ای که خانواده‌ها برای خرید چیپس، پفک، نوشابه و ... پرداخت می‌کنند، باید برای خرید شیر، حبوبات و گوشت هزینه کنند.
- بعضی از خانواده‌ها در هفته ۳ پفک نوشابه خانواده مصرف می‌کنند، اما مصرف شیر ندارد.

آگهی مناقصه عمومی

شماره: ۱۴۰۲/۸۸۰۰/۱۰

بانک قرض الحسنه مهر ایران

بانک قرض الحسنه مهر ایران در نظر دارد، ۸۰ عدد هارد دیسک SSD 3.2TB مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای تامین نماید.

مهلت دریافت اسناد مناقصه، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ (۱ مهلت تحویل پاکت‌ها، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۶ (ساعت ۱۵) متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می‌بایست نسبت به واریز مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب ۲۹۵۴۳۷-۰۲۹۵۴۳۷-۰۱۰۷۱۰۰۰ شماره شبا ۰۲۹۵۴۳۷۰۰۲۰۱۷۱۰۰۰۰۰۰۰۰ IR از طریق شعب بانک قرض‌الحسنه مهر ایران به نام اداره کل پشتیبانی واریز و اصل رسید آن را هنگام دریافت اسناد تحویل اداره کل پشتیبانی نمایند (مبلغ مذکور به هیچ عنوان عودت نمی‌گردد).

هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: بانک قرض الحسنه مهر ایران دارای شماره ثبت ۳۱۲۱۸۱ شناسه ملی: ۱۰۱۰۳۵۰۹۸۶۸ کد اقتصادی: ۴۱۱۳۱۹۸۹۳۸۹۸ کدپستی: ۱۵۸۱۷۷۳۱۱۱ به نشانی: تهران خیابان مفتاح، نرسیده به خیابان طالقانی، نبش کوچه عطارد، پلاک ۱۱۵، اداره کل پشتیبانی

بر این اساس متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه و تحویل پاکت‌ها، با ارائه معرفی‌نامه و کارت شناسایی معتبر و همچنین مطابق با شرایط فوق به اداره کل پشتیبانی بانک، دبیرخانه مناقصه و مزایده واقع در تهران، خیابان مفتاح جنوبی، نرسیده به خیابان طالقانی، نبش کوچه عطارد، ساختمان بانک قرض الحسنه مهر ایران، طبقه پنجم مراجعه نمایند.

شماره تماس نماینده اداره کل پشتیبانی: ۹۱۰۰۶۰۰۵ داخلی ۱۳۵۴

آگهی استعلام بهای عمومی

بانک قرض الحسنه مهر ایران

بانک قرض الحسنه مهر ایران در نظر دارد جهت خرید، نصب و راه‌اندازی ۲ عدد لایسنس سه ساله تجهیزات فایروال مورد نیاز خود، نسبت به استعلام بهاء اقدام نماید.

۱) مهلت دریافت اسناد اوراق و مستندات، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۲

۲) مهلت تحویل پاکت پیشنهاد قیمت، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ (ساعت ۱۵)

۳) دارا بودن گواهینامه افتای معتبر شرط لازم و ضروری جهت شرکت در استعلام بها می‌باشد.

بر این اساس متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اوراق و مستندات، با ارائه گواهینامه افتا، معرفی‌نامه و کارت شناسایی معتبر و همچنین مطابق با شرایط فوق به اداره کل پشتیبانی بانک، دایره قراردادهای واقع در تهران، خیابان مفتاح جنوبی، نرسیده به خیابان طالقانی، نبش کوچه عطارد، ساختمان بانک قرض الحسنه مهر ایران، طبقه پنجم مراجعه نمایند.

شماره تماس نماینده اداره کل پشتیبانی: ۹۱۰۰۶۰۰۵ داخلی ۱۸۶۹
شماره تماس مسئول فنی: ۹۱۰۰۶۰۰۵ داخلی ۱۰۳۹

آگهی مناقصه عمومی

شرکت سایبر در نظر دارد از طریق مناقصه عمومی نسبت به خرید نوار آب‌بندسگمنت (گسکت) اقدام نماید.

لذا علاقه‌مندان می‌توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت اسناد مناقصه از تاریخ **۱۴۰۲/۰۶/۲۹ لغایت ۱۴۰۲/۰۷/۰۵** ضمن هماهنگی با تلفن **۸۸۰۴۸۲۳۵** داخلی **۳۰۷**، به امور قراردادهای شرکت سایبر واقع در تهران، بزرگراه همت، شیخ بهایی جنوبی، برج پنجم مجتمع ونک پارک، مراجعه نمایند.

آگهی مناقصه عمومی

شرکت سایبر در نظر دارد از طریق مناقصه عمومی نسبت به خرید قطعات اتصالاتی سگمنت مدفون در بتن اقدام نماید.

لذا علاقه‌مندان می‌توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت اسناد مناقصه از تاریخ **۱۴۰۲/۰۶/۲۹ لغایت ۱۴۰۲/۰۷/۰۵** ضمن هماهنگی با تلفن **۸۸۰۴۸۲۳۵** داخلی **۳۰۷**، به امور قراردادهای شرکت سایبر واقع در تهران، بزرگراه همت، شیخ بهایی جنوبی، برج پنجم مجتمع ونک پارک، مراجعه نمایند.

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی ۱/۱۳۳/۱۴۰۲ کد آگهی ۴/۸۵/م

شهرداری منطقه یک تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۱	خرید پمپ و کابل جهت چاه‌های سطح منطقه یک	۲۹/۳۴۷۰۰/۹۴۰	۱/۴۸۶/۷۳۵/۰۴۷	۶ ماه

(الف) شماره حساب واریز سپرده شرکت در مناقصه شماره ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱ نزد بانک شهر شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک (ب) محل دریافت اسناد: سایت شهرداری منطقه یک region1.tehran.ir (ج) شرایط متقاضی: پیمانکاران می‌بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند، همچنین دارای کارت الکترونیکی تامین‌کنندگان کالا و ارائه دهندگان خدمت در سایت شهرداری تهران باشند. شایان ذکر است تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند. (د) نحوه پرداخت به صورت نقد و یا غیر نقد می‌باشد. (ه) مهلت ارائه و تسلیم اسناد: ده روز از تاریخ انتشار آگهی بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی برعهده بردگان مناقصه می‌باشد. ضمناً شرکت‌کنندگان باید مدارک را اهداء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند. اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.Tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد. (شایان ذکر است اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای و بسایست شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد))

روابط عمومی شهرداری منطقه یک

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری منطقه ۱۲ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی با اعتبار به صورت نقد و غیر نقد به بخش خصوصی واگذار نماید، بدینوسیله واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای منطقه ۱۲ واقع در میدان شهدا، نبش خیابان عظیم زادگان طبقه دوم مراجعه نمایند. جهت دریافت اسناد داشتن فلش الزامی می‌باشد. در صورت مغایرت آگهی با مفاد اسناد مناقصه ملاک عمل اسناد مناقصه می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه پروژه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه در قالب ضمانت نامه بانکی و یا واریز نقدی (ریال)	مدت انجام خدمات (ماه)	مهلت اخذ اسناد و تسلیم پیشنهاد از تاریخ انتشار آگهی تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۰ می‌باشد.
۱	عملیات اجرایی مناسب سازی پیاده روها و معابر در سطح منطقه ۱۲	۴۸/۶۰۵/۲۳۴/۵۴۳	۱/۴۵۹/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	مشخصات فنی و شرایط فنی در اسناد مناقصه
۲	خرید درجه بتن کامپوزیت	۲۰/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	اشخاص حقیقی یا حقوقی
آگهی مزایده عمومی حراج					
	موضوع بهره برداری	مبلغ پایه اجاره بها (ماهانه)	مبلغ پایه شرکت در مزایده (یک ساله ریال)	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت اجرای بهره‌برداری (ماه)
۱	بهره برداری از پارکینگ مکانیزه طبقاتی ناصر خسرو	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۹/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	اشخاص حقوقی یا حقوقی دارای یک نمونه قرارداد مرتبط با ضمانتنامه بانکی

محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: در یافت اسناد شهرداری منطقه ۱۲ طبقه دوم اداره قراردادهای، تحویل دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۲ و همچنین هزینه آگهی و کارشناسی بعهده برنده مزایده می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۲ تهران