

تندرستی

عدد خبیر

۲۰۰۰۰

مأموریت

در هفته گذشته، در استان تهران و توسط اورژانس صورت گرفته است. به گفته محمداسماعیل توکلی، رئیس اورژانس استان تهران، مزاحمان تلفنی کماکان یک‌پایه تماس‌ها با اورژانس هستند و ۲۳۰ تماس مزاحم با اورژانس استان تهران در هفته گذشته اتفاق افتاده است. این آمارها در بازه زمانی ۲۴ تا ۳۱ شهریور اتفاق افتاده است.

۴۲۲

بیماری

نادر در ایران شناسایی شده است که ۳۱۷ مورد آن توسط صندوق خاص به صعب‌العلاج تحت پوشش قرار دارد. به گفته ادراکی، مدیرعامل بنیاد بیماری‌های نادر، با شکل‌گیری این صندوق باید مدیریت دارو و تجهیزات آسان‌تر از قبل صورت گیرد تا داروها بتواند بدون مشکل خاصی به دست بیماران برسد.

بیشتر بدانیم

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

کلسترول را با این نوشیدنی کاهش دهید

اگر از عوارض و ناراحتی‌های قلبی و سطح بالای کلسترول رنج می‌برید یا خوردن یک نوشیدنی ساده گیاهی می‌توانید میزان کلسترول خون خود را کاهش دهید. به گزارش تایمز آف ایندیانا، دمنوش کدوی قلبیایی البته باید به طور مداوم در طول ۳ یا ۴ ماه مصرف شود تا تاثیر خود را بگذارد. کدوی قلبیایی منبع خوبی از فیبر رژیمی است، این فیبر می‌تواند به کاهش سطح کلسترول کمک کند. همچنین به طور طبیعی چربی اشباع شده و کلسترول کمتری دارد که باعث می‌شود به عنوان یک گزینه سالم غذایی در نظر گرفته شود. همچنین دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین‌های A و C است که در کاهش استرس و تورم و التهاب در بدن موثر هستند. کدوی قلبیایی به طور عمده از آب تشکیل شده و در تحقیقات نیز این موضوع اثبات شده که آبرسانی زیاد به بدن برای سلامت قلب مفید است. این نوشیدنی همچنین پتاسیم هم دارد که نقش مهمی در تنظیم فشار خون دارد.
*متن کامل این مطلب را در همشهری آنلاین بخوانید.



پیشرفت و توسعه چشمگیر در حوزه درمان

بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت: کشور در مسیر پیشرفت و توسعه قرار دارد و به‌رغم تحریم‌ها، بسیاری از نیازمندی‌هایمان را داخل کشور رفع می‌کنیم. امروزه بیماران ما برای درمان به خارج از کشور سفر نمی‌کنند، بلکه بیماران خارجی برای درمان به کشور ما سفر کرده و از امکانات درمانی ایران استفاده می‌کنند.

فصل رنگی بیماری‌ها

بیماری‌های مختلف پاییزی اکثر مردم را درگیر می‌کند اما نباید منجر به خوددرمانی و مصرف خودسرانه دارو شود

پاییز از جمله فصل‌هایی است که افراد به‌بیشترین بیماری‌های فصلی مبتلا می‌شوند. کاهش دما، باد‌های خنک و باران بیش‌تر در این فصل باعث ضعف سیستم ایمنی می‌شود. هر کس ممکن است تحت تأثیر این تغییرات آب و هوایی قرار بگیرد، اما گروه‌های حساس‌تر از جمله نوزادان و سالمندان بیشتر در معرض آسیب قرار دارند.اغلب افراد از چنین علائمی اطلاع ندارند و در صورت مواجهه آن را یک سرماخوردگی ساده دانسته و نسبت به مصرف خودسرانه داروها اقدام می‌کنند. به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند افراد این بیماری‌ها و علائم آنها را بشناسند تا در صورت مواجهه و تشدید این علائم به پزشک مراجعه کنند و با انجام درمان‌ها در زمان مناسب، زودتر دوران نقاهت را پشت سر بگذارند.



آلرژی

علائم

آبریزش و خارش چشم، آبریزش یا گرفتگی بینی، خارش گلو، عطسه، سردرد، گلودرد، گرفتگی گوش، خستگی و سرفه

شیشه‌های خانه و ماشین را ببندید، از کیفیت هوای محل سکونت خود مطلع باشید و پس از بازگشت به منزل دوش بگیرید.



سینوزیت

علائم:

حساسیت زیر چشم یا روی پل بینی، سردرد و دندان‌درد، تغییر رنگ ترشحات بینی، گرفتگی بینی و تب
پیشگیری: نوشیدن زیاد مایعات، مرطوب نگه‌داشتن بینی با اسپری‌های نمکی، پرهیز از سفر هوایی



بهداشت و درمان، از مدل‌های موفق مدیریتی دفاع مقدس

زهره الهیان، نماینده مجلس: یکی از مدل‌های موفق مدیریتی دفاع مقدس در حوزه بهداشت و درمان بوده است. تلفیق ایمان و علم در دفاع مقدس از سوی کادر سلامت تبدیل به یک نماد شده و امروز بازخوانی دوران دفاع مقدس در عرصه مدیریت بهداشت و سلامت و تیم‌های پزشکی بسیار راهگشا است.



نوروویروس

(شدت سرایت: زیاد)

علائم: التهاب معده و اسهال، درد یس‌گرفتگی شکم، درد

عصبانی، تهوع و استفراغ
پیشگیری: شستن دست‌ها بعد از سرویس بهداشتی و قبل از خوردن غذا، ضدعفونی دستشویی و سرویس بهداشتی و یختن کامل غذا، چون نوروویروس می‌تواند در دمای بیش از ۱۴۰ درجه فارنهایت هم زنده بماند.

۳ بیماری با علائم مشترک

(شدت سرایت: زیاد)

علائم سرماخوردگی:

تب یا درجه پایین، آبریزش بینی، بدن درد یا سردرد، سرفه کردن، عطسه کردن و گلودرد

علائم آنفلوآنزا:

اسهال، خستگی ناگهانی و مفرط، تهوع و استفراغ، بدن درد، خس‌خس سینه و احتقان، لرز، سردرد، تب، سرفه‌های مداوم، گلودرد و تنگی قفسه سینه

علائم کرونا:

آبریزش یا گرفتگی بینی، خستگی، بدن درد، سردرد، از دست‌دادن حس بویایی یا چشایی، تب، تهوع و استفراغ و سرفه

پیشگیری

شست‌وشوی مکرر دست در طول روز به‌ویژه قبل از غذاخوردن، کاهش استرس، رعایت رژیم غذایی و خواب کافی، پوشاندن دهان و بینی در زمان عطسه یا سرفه و پرهیز از حضور در فضاهای بسته و شلوغ، استفاده از ماسک، رعایت فاصله فیزیکی

اختلال عاطفی فصلی

علائم: غمگینی، خستگی، افزایش وزن، مشکل در تمرکز، افزایش میل به تنهایی، احساس ضعف و نیاز بیشتر به خواب

پیشگیری: خودمراقبتی، تمرین‌های فیزیکی و مکمل‌های غذایی از جمله ویتامین D

کمبود ویتامین D

علائم: ابتلا به بیماری‌های عفونی، خستگی و بی‌حالی، درد استخوان و کم‌رد، ریزش مو، افسردگی و بهبود آهسته زخم‌ها

پیشگیری: قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا لامپ‌های UV، استفاده از غذاهای غنی از مواد مغذی از جمله قارچ، ماهی چرب، غذاهای دریایی، مصرف مکمل ویتامین D

آگهی مزایده



BAHMAN
بهبخت

شرکت بهمن دیزل

آگهی مزایده عمومی

شماره ۱/۰۷/۲۰۲۱۴

گروه بهمن در نظر دارد تعدادی قطعات مازاد بدنه، باک و داشبورد محصولات شرکت بهمن دیزل را از طریق مزایده عمومی عرضه نماید، متقاضیان محترم می‌توانند جهت بازدید و دریافت فرم شرایط مزایده، از تاریخ چاپ آگهی به مدت یک هفته از ساعت ۸ الی ۱۶ به آدرس: قزوین، شهرک صنعتی البرز، حکمت ۱۰ واحد اقلام مازاد مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱-۴۸۰۹۷۴۲۲ و ۰۲۱-۴۸۰۹۷۴۲۸ دفتر تهران هماهنگی نمایند.
پاکت‌های مزایده ۷ روز پس از درج آخرین آگهی مزایده در محل ستاد گروه بهمن بازگشایی می‌گردد.
• پرداخت هزینه نشر آگهی و کارشناسی بر عهده برنده مزایده (خریدار) می‌باشد.
• شرکت در رد یا قبول پیشنهادات بطور تفکیکی و کلی و به هر عنوان مختار می‌باشد.
روابط عمومی گروه بهمن

شرکت کارخانجات نساجی بروجرد در نظر دارد ضایعات تولیدی و غیر تولیدی خود را از طریق مزایده عادی به صورت یکجا یا جداگانه به فروش رساند.

علاقتمندان می‌توانند به دبیرخانه شرکت به نشانی تهران، بزرگراه آفریقا بعد از بلوار می‌داماد نرسیده به خیابان ظفر خیابان شهید بنیسی(فرزان غربی سابق) پلاک ۲۲ دفتر مرکزی نساجی بروجرد و یا به محل کارخانجات واقع در شهرستان بروجرد ابتدای جاده کمربندی خرم آباد - اراک مراجعه نموده و برگ شرایط شرکت در مزایده و فهرست را دریافت و پس از تکمیل حداکثر تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۲ پاکت پیشنهادات خود را به دبیرخانه شرکت به نشانی فوق تحویل نمایند.

کارخانجات نساجی بروجرد (سهامی عام)



آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی مناقصه: ۲۲-۱۴۰۲/۶۸

شهرداری منطقه ۱۷ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. لذا بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شرح عملیات	میزان سپرده (ریال)	برآورد اولیه قرارداد (ریال)	مدت (ماه)	میزان تضمین حسن اجرای تعهدات (ریال)	شرایط مناقضی
۱	عملیات مرمت و بازسازی شبکه فرعی جمع آوری آبهای سطحی معابر ناحیه یک منطقه ۱۷ (نوبت سوم)	۱/۱۸۴/۰۰۰۰۰۰	۳۳۶۹۵/۳۳۷۷۰۰	۸		ارائه گواهینامه (رتبه) معتبر و دارای ظرفیت آزاد در رشته راه و تپواری از سازمان برنامه و بودجه کشور (جدال ۵) و ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران در حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران.
۲	عملیات جمع آوری انهار سرپوشیده و تبدیل به کانو جانی خیابان های چهار، پهلوی، رفیع زاده ، زاهد و خیابانهای مشعب و سایر معابر ناحیه دو منطقه ۱۷	۳/۰۰۶/۰۰۰۰۰۰	۶۰/۱۲۰/۲۸۶۳۵	۸		ارائه گواهینامه (رتبه) معتبر و دارای ظرفیت آزاد در رشته ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور (جدال ۵) و ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران در حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران
۳	عملیات احداث مسیر ویژه پیاده روی در بوستان الهادی منطقه ۱۷ (نوبت پنجم)	۰۰۰۰۰/۰۰۰۰	۱۹/۳۳۶/۵۱۷۳۲۱	۶	۵درصد مبلغ پیشنهادی برنده	
۴	عملیات ترمیم و مرمت ساختمانهای اداری فرهنگی ورزشی سرای محلات و شهرداری منطقه ۱۷ (نوبت چهارم)	۱/۳۵۲/۰۰۰۰۰۰	۳۷۰/۴۵/۷۶۶۱۹۵	۱۲		ارائه گواهینامه (رتبه) معتبر و دارای ظرفیت آزاد در رشته آب و آبپاشی و ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور (جدال ۵) و ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران در حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران.
۵	عملیات بازگشایی و بهسازی منول های بازدید مجاری سرپوشیده و مدفون شبکه اصلی آبهای سطحی منطقه ۱۷ (نوبت ششم)	۱۴۰۰۰/۰۰۰۰	۱۸/۸۳۳/۳۹۵۰۵۶	۱۰		ارائه گواهینامه (رتبه) معتبر و دارای ظرفیت آزاد در رشته آب و آبپاشی و ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور (جدال ۵) و ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران در حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران.

توضیح: هیچگونه پیش پرداختی در اسناد موضوعات مناقصه فوق پیش بینی نگرديده است.

۱) **نحوه تقصیص اعتبار مناقصه:** نقد و غیر نقد

۲) **محل دریافت اسناد:** ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۷، واقع در خیابان ۲۰ متری ابوذر، روبروی بیمارستان ضیائیان، طبقه دوم، واحد قراردادها، تلفن: ۶۶-۹۶۰۴۲۶۵-۹۶۰۴۲۶۵
۳) **میزان سپرده و شماره حساب:** طبق جدول فوق **به صورت نقدی** به حساب شماره **۰۲۲۶۶-۰۵۰۵۰۰۷** نزد بانک شهر شعبه **ابوذر** کد **۲۵۹** به نام شهرداری منطقه ۱۷ و یا ارائه ضمانتنامه بانکی از بانک های دارای مجوز از بانک مرکزی در وجه شهرداری منطقه ۱۷ با اعتبار حداقل ۱۷ ماهه به انضمام تأییدیه الزامی است.

۴) **مهلت دریافت، تکمیل و ارائه اسناد:** از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز می باشد.
۵) **روز، تاریخ، ساعت قرانٹ پیشنهادات مناقصه:** متعاقباً و به نحو مقتضی به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید.
۶) **روز، تاریخ و مهتر شده** تا پایان وقت اداری مندرج در شرایط عمومی مناقصه به دبیرخانه منطقه تحویل و رسید دریافت نمایند.
۷) **پاکت های لاک** و مهر شده تا پایان وقت اداری مندرج در شرایط عمومی مناقصه به دبیرخانه منطقه تحویل و رسید دریافت نمایند.
۸) **اسناد مناقصات و مزایدات** از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشند. همچنین متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات / مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگرداری اسناد (پاکت الف) در سایت business.tehran.ir اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

آدرس اینترنتی: <http://region17.tehran.ir>

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۷

آگهی مزایده اقدام ضایعاتی و مازاد بر نیاز



شرکت سیمان مازندران در نظر دارد اقلام ضایعاتی و مازاد بر نیاز خود به شرح ذیل را از طریق مزایده عمومی بصورت مجزا به فروش برساند. لذا کلیه متقاضیان اعم از حقیقی و حقوقی می توانند ضمن دریافت و مطالعه اسناد و شرایط ، نسبت به شرکت در مزایده اقدام نمایند.

گروه	دسته بندی	شرح	واحد	میزان برآوردی (تقریبی)
گروه اول	اقلام ضایعاتی عمومی	رینگ فلزی کوره	کیلوگرم	۶۰.۰۰۰
		ضایعات آهنی	کیلوگرم	۵۰.۰۰۰
		کیسه های جامبوپوگ و بگ پالت ضایعاتی (غیر قابل استفاده)	کیلوگرم	۱۵.۰۰۰
		رولیک ضایعاتی بدون لاستیک	کیلوگرم	۵.۰۰۰
		رولیک ضایعاتی با لاستیک	کیلوگرم	۶.۰۰۰
		ضایعات نوار نقاله	کیلوگرم	۷.۵۰۰
		بشکه خالی فلزی (سالم)	عدد	۱۵۰
		بشکه خالی فلزی (معیوب)	عدد	۳۰۰
		بشکه فلزی ۲۲۰ لیتری مربوط به کمک سایش (معیوب)	عدد	۲۷۰
		بشکه پلاستیکی (رنگ آبی) کمک سایش ۲۰۰ لیتری (سالم)	عدد	۷۴
گروه دوم	آجرهای ضایعاتی نسوز	بشکه پلاستیکی (رنگ آبی) کمک سایش ۲۰۰ لیتری (معیوب)	عدد	۴۰
		طرف پلاستیکی ۱۰۰۰ لیتری (معیوب)	عدد	۴۵
		لاستیک متوسط و بزرگ ماشین آلات	حلقه	۲۵
		لاستیک کوچک خودرو	حلقه	۱۴۰
		سیم مسی لاکی ضایعاتی	کیلوگرم	۲۰۰۰
		دوربین اتالوگ (اسقاطی)	عدد	۳۲
		آجر نسوز منیزیت اسپینلی (برگشت از کوره)	کیلوگرم	۸۵۰.۰۰۰
		آجر نسوز منیزیت کرومیتی (برگشت از کوره)	کیلوگرم	۱۰۰.۰۰۰
		آجر نسوز آلما (برگشت از کوره)	کیلوگرم	۱۱۰.۰۰۰
		آجر نسوز تکه شده (بریده شده) منیزیت اسپینلی (استفاده نشده در کوره)	کیلوگرم	۶۰.۰۰۰
آجر نسوز تکه شده (بریده شده) منیزیت کرومیتی (استفاده نشده در کوره)	کیلوگرم	۲۵.۰۰۰		
آجر نسوز تکه شده (بریده شده) آلما (استفاده نشده در کوره)	کیلوگرم	۲.۰۰۰		

سایر اطلاعات مورد نیاز جهت دریافت و تحویل اسناد مزایده:

۱- **زمان دریافت اسناد:** از تاریخ درج آگهی مورخ ۱۴/۰۷/۲۰۲۱

۲- **مهلت تحویل اسناد:** حداکثر تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴/۰۷/۲۰۲۱
۳- **آدرس اینترنتی دریافت اسناد:** سایت اینترنتی شرکت سیمان مازندران به نشانی <http://mazandarancement.ir> لینک مناقصه و مزایده
۴- **محل دریافت و تحویل اسناد:** به آدرس **دفتر مرکزی**، تهران، خیابان آفریقا، بین ظفر و میرداماد، خیابان شهید ستاری پلاک ۵۱، واحد بازرگانی و **یا کارخانه:** مازندران، نکا، جنب قریه ابلو، شرکت سیمان مازندران، واحد بازرگانی، امور قراردادها شماره تماس: ۰۱۱۳۴۲۷۲۶۶۱

شرکت سیمان مازندران (سهامی عام)