

### پله علیه سکنه

بالا رفتن روزانه از پله‌ها ممکن است فواید قابل توجهی برای سلامت قلب و عروق داشته باشد.
به نوشته مهر، طبق مطالعات جدید صورت گرفته بالا رفتن روزانه ۵۰ پله می تواند خطر بیماری‌های قلبی و عروقی چون سکنه، لخته شدن خون و حملات قلبی را به یک‌پنجم کاهش دهد.

بالا رفتن از پله‌ها ممکن است شکل تقویت شده‌ای از تمرینات هوازی را فراهم کند که در آن بدن برای حرکت به سمت بالا یا جاذبه مبارزه می‌کند؛ بنابراین از عضلات بیشتری استفاده و انرژی بیشتری مصرف می‌کند. این مطالعه نشان می‌دهد افرادی که در طول یک روز از ۵۰ پله بالا می‌روند، در مقایسه با افرادی که روزانه از هیچ پله‌ای بالا نمی‌روند، ۲۰درصد با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی روبه‌رو هستند.

نیروی بهداشتی در کشور، کمبود داریم. به‌گفته وزارت بهداشت، تا به حال مجوز استخدام ۸ هزار نیرو گرفته شده است. این در حالی است که طرح‌های بهداشتی زیادی در دولت فعلی به سرانجام رسیده است؛ ۲ هزار طرح از ۴ هزار طرح بهداشتی در حال اجرا. طبیعی است که این طرح‌ها، نیاز به نیروهای بهداشتی را بیشتر می‌کنند.

موتورسیکلت در کشور توزیع شده است تا در اجرای پروژه‌های بهداشتی، مورد استفاده قرار بگیرد. این در حالی است که به‌گفته وزارت بهداشت، در دولت فعلی نزدیک به ۵۰۰هائشین شاسی بلند نیز برای اجرا در این پروژه‌های کشوری، در اختیار نظام بهداشت کشور قرار گرفته است.



**نمی‌شود با چند تخلف پزشکان را زیر سؤال برد**

محسن زنگنه، سخنگوی کمیسیون تلفیق مجلس: ممکن است در بیمارستان‌ها نیز اتفاقاتی خلاف قانون رخ دهد، اما در همه اصناف و اقشار نیز ممکن است چند نفری متخلف باشند. نمی‌توان به‌علت تخلف چند نفر، قاطبه پزشکان را زیر سؤال برد. این امر بی‌انصافی است.

# سرنوشت عجیب شیرخشک

مشکل تأمین شیر خشک تا یک‌ماه دیگر حل می‌شود اما بازار این حوزه طی چند ماه اخیر حاشیه‌های عجیبی را پشت‌سر گذاشته است

#### گزارش مریم سرخوش روزنامه‌نگار

شیر خشک نوزادان، سرنوشت عجیبی پیدا کرده و ماه‌هاست این محصول که با ظرفیت قابل توجهی در خود کشور (حدود ۶۰میلیون قوطی در سال) تولید می‌شود با مشکل مواجه شده و هر کدام از دست‌اندر کاران این حوزه، پهنانه‌های مختلفی را مطرح می‌کنند؛ کمبودهایی که در حال رفع شدن است، اما طی این مدت تولید کنندگان از به صرفه‌نبودن تولید و تخصیص نیافتن ارز مواد اولیه به ستوه آمده‌ اند، سازمان غذا و دارو که با مشکلات ارزی دست و پنجه نرم می‌کند حالا باید جوابگوی رفح مشکلات به نتیجه نرسید و از نبود همکاری بانک مرکزی با سازمان غذا و دارو و همچنین تعارض منافع حکایت می‌کند و وزارت صمت هم تیر انتقادات را به سمت وزارت بهداشت نشانه گرفته که نامه تأیید ارز واحد‌های تولیدکننده شیر خشک را صادر نکرده است. جدیدترین تیر آبرابر تولید داخلی است، اما به جای اختصاص ارز به مواد اولیه، ۴میلیون قوطی شیرخشک از ترکیه وارد شد و این واردات ادامه دارد. ۶ماه است که ارز برای واردات شیر خشک اختصاص نیافته و این اتفاق باعث تعطیلی ۲واحد تولیدی شیر خشک شده‌است.»

#### تولیدکنندگان: واردات، جایگزین تولید داخل

هانی تحویل‌زاده، رئیس تولیدکنندگان انجمن شیر خشک نوزاد از واردات فوری شیر خشک‌ها انتقاد کرد و گفت: «ارزبری واردات شیر خشک آبرابر تولید داخلی است، اما به جای اختصاص ارز به مواد اولیه، ۴میلیون قوطی شیرخشک از ترکیه وارد شد و این واردات ادامه دارد. ۶ماه است که ارز برای واردات شیر خشک اختصاص نیافته و این اتفاق باعث تعطیلی ۲واحد تولیدی شیر خشک شده‌است.»

#### غذا و دارو: رفع مشکلات تا یک‌ماه دیگر

سازمان غذا و دارو در نیمه‌اول سال جاری موفق به تأمین ارز دولتی شیر خشک نشد اما در نهایت تصمیم به واردات فوری گرفت. حالا سجاد اسماعیلی، مشاور رئیس سازمان غذا و دارو از توزیع شیر خشک‌های وارداتی طی ۲هفته آینده خبر می‌دهد و اینکه ایسن واردات محدود تا زمان اشباع بازار، ادامه دارد. رئیس سازمان غذا و دارو واقعا مشکل کجاست.



**اولویت طب ایرانی پیشگیری و سلامت است**

نقیسه حسینی یکتا، مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت: اولویت اصلی در طب ایرانی حفظ سلامت و پیشگیری است که با رعایت ۶ اصل ضروری حفظ سلامتی یعنی آب و هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، حرکت و سکون، خواب و بیداری، استراحت و احتقان و اعراض نفسانی امکان پذیر است.

هشدار نسبت به کمبود شیرخشک اتفاق جدیدی نیست و تولیدکنندگان از ماه‌ها پیش هشدار داده بودند، اما با وجود پیگیری و تلاش‌های صورت گرفته، چیزی که امروز در سطح بازار دیده می‌شود، کمبود این محصول است. وعده مسئولان از حل مشکلات تا چند روز آینده است، اما زنجیره تأمین شیرخشک قطعاً نیازمند بازنگری و همراهی جدی همه متولیان این حوزه است. نبود این همراهی حتی با وجود توزیع گسترده شیرخشک، می‌تواند خانواده‌ها را همچنان با مشکل مواجه کند.

#### وزارت صمت: نامه و امضای کنند؟

ماجرای تخصیص ارز به تولیدکنندگان شیر خشک آنقدر مهم شده که وزیر صمت

هم چند روز پیش به وزیر بهداشت نامه زد و درخواست تخصیص ارز به تولیدکنندگان شیر خشک را کرد. عباس علی‌آبادی در این نامه تأکید کرده بود: «شیر خشک اطفال مشمول ارز به نرخ دولتی به شرط تأییدوزارت بهداشت است؛ بنابراین تخصیص ارز و تأمین بموقع مواد اولیه منجر به تولید و توزیع مناسب خواهد شد.»

#### دارو خانه دارو هاقت ندارد!

طرح عرضه شیر خشک عادی، از ۲۰مهر اجرا شد؛ عرضه با ارائه کدملی نوزاد که قاچاق این محصول را کاهش دهد، اما حالا داروخانه‌داران اعلام کرده‌اند که حاشیه‌سود فروش این محصول کم است و از سوی دیگر عرضه با ارائه کدملی از طریق ثبت در سامانه تینک مستلزم وقت و زمان مناسب است.



## 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 می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای منطقه۱۲ واقع در میدان شهءا، نبش خیابان عظیم زادگان طبقه دوم مراجعه نمایند. جهت دریافت اسناد داشتن فلتش الزامی می باشد. در صورت مغایرت آگهی با مفاد اسناد مناقصه ملاک عمل اسناد مناقصه می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	برآورداولیه پروژه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه در قالب ضمانت نامه بانکی و یا واریز نقی(ریال)	مدت انجام خدمات (ماه)	شرایط منقاضی	مهلت دریافت و تحویل اسناد
۱	عملیات چداره سازی جهت پروژه های تاریخی و توسعه محلهای در سطح منطقه ۱۲ (نوبت ۵ )	۴۷/۹۳۳/۷۴۹/۰۷۳	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته انبیه و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و سایر موارد طبق شرایط مندرج در اسناد مناقصه می باشد	ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی تحویل دبیرخانه منطقه گردد.
۲	عملیات بازسازی و تجهیز ایستگاه پمپاژ میدان امام خمینی (ره)	۲۸/۸۱۹/۰۹۲/۶۷۳	۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته آب یا تاسیسات و تجهیزات رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و سایر موارد طبق شرایط مندرج در اسناد مناقصه می باشد	ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی تحویل دبیرخانه منطقه گردد.

### روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۲

## اهدای خون = اهدای زندگی



## آگهی مزایده عمومی

### بنیاد تعاون زندانیان استان گیلان

**در نظر دارد محصول برنج هاشمی خود به مقدار**

**حدود ۱۵۰۰۰۰ کیلوگرم را از طریق مزایده**

**عمومی بفروشم برساند**

**لذا متقاضیان می توانند جهت آگاهی بیشتر و دریافت اسناد مزایده حداکثر تا پایان وقت اداری روزپنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۴ به آدرس رشت، میدان شهرداری، جنب اداره گذرنامه، بنیاد تعاون زندانیان استان گیلان مراجعه و یا جهت اطلاعات بیشتر با شماره: ۰۳۲۲۵۱۲۶۱ – ۰۱۳ امور مالی این بنیاد تماس حاصل فرمایند .**

### مناقصه عمومی

**گروه فراگاه‌های پشتیبانی سازمان صنایع دفاع – فرماندهی فراگاه شهدای منطقه پارچین**

در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرح زیر به تأمین‌کننده واجد شرایط واگذار نماید.

- خرید تجهیزات اره قطع کن عمودب، اره رام، دستگاه چند تیغ، اره دورکن و… جهت استفاده در کارگاه رودگری براساس شرایط و جزئیات مندرج در فرم مناقصه** لذا از کلیه تأمین‌کنندگان دارای سوابق کاری مشابه و متقاضی شرکت در مناقصه دعوت می‌گردد به منظور اطلاع از جزئیات و اخذ فرم مناقصه.حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۶ و هم‌روزه به غیر از پنجشنبه و ایام تعطیل رسمی در ساعات اداری به نشانی: تهران، پاکدشت، میدان شهید قاسم سلیمانی، انتهای بلوار شهدای پارچین، فرماندهی فرا گاه شهدای منطقه پارچین، معاونت بازرگانی- مدیریت تدارکات و خرید مراجعه و جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱-۳۶۰۷۶۷۸۰ تماس حاصل فرمایند.
- ضمناً هزینه درج آگهی در جراید به عهده برندگان مناقصه‌ها می‌باشد.
- تضمناً در سامانه مدیریت تأمین‌کنندگان ودجا(سمتا) الزامی و دارندگان گواهی‌نامه در اولویت می‌باشند.
- کمیسیون معاملات فرماندهی فرا گاه در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.



**شرکت ساختمانی آ.س.پ**

### آگهی مناقصه عمومی

**شرکت آ.س.پ (سهامی عام)**

در نظر دارد اجرای دستمزدی تاسیسات الکتریکی ساختمان ملاصدرا خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکار خود در صورت و برخوردار از توانمندی فنی، اجرایی و مالی واگذار نماید. بدین منظور از پیمانکاران واجد شرایط دعوت می‌شود به نشانی تهران – خیابان ولیعصر – خیابان شهید عباسپور پلاک ۱۶ مراجعه و نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند. تاریخ تحویل پیشنهادات تا ۷ روز پس از تاریخ درج آگهی می‌باشد. میزان تضمین شرکت در مناقصه ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی و یا دو برابر این مبلغ طی یک فقره چک صیادی ثبت شده و هزینه خرید اسناد چهار میلیون ریال خواهد بود.

### تجدید مزایده عمومی

**گروه فراگاه‌های پشتیبانی سازمان صنایع دفاع – فرماندهی فراگاه شهدای منطقه پارچین**

در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی فعالیت مشروح زیر را به تأمین‌کننده واجد شرایط واگذار نماید.

- فروش یک دستگاه دیک فولادی مستعمل ۲ پاس به ظرفیت ۶۰۰۰۰۰ کیلوکالری بر اساس شرایط و جزئیات فرم مزایده**
- فروش اقام ملازم و راکد تاسیساتی براساس شرایط و جزئیات فرم مزایده** لذا از کلیه تأمین‌کنندگان دارای سوابق کاری مشابه و متقاضی شرکت در مزایده دعوت می‌گردد به منظور اطلاع از جزئیات و اخذ فرم مزایده حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۶ و هم‌روزه به غیر از پنجشنبه و ایام تعطیل رسمی در ساعات اداری به نشانی: تهران، پاکدشت، میدان شهید قاسم سلیمانی، انتهای بلوار شهدای پارچین، فرماندهی فرا گاه شهدای منطقه پارچین، معاونت بازرگانی- مدیریت قراردادها و فروش مراجعه و جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱-۳۶۰۷۶۷۸۰ تماس حاصل فرمایند.
- ضمناً هزینه درج آگهی در جراید به عهده برنده مزایده می‌باشد.
- موضوع مورد مزایده به صورت فواید شایعاتی نیز قابل فروش است.**
- تضمناً در سامانه مدیریت تأمین‌کنندگان ودجا(سمتا) الزامی و دارندگان گواهی‌نامه در اولویت می‌باشند.
- کمیسیون معاملات فرماندهی فرا گاه در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.



**اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۲/۷۷ شماره ۱۴۰۲/۷۹ آگهی شماره ۱۴۰۲**

**شهرداری منطقه هفت تهران** در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	عملیات تهیه، خرید و نصب تجهیزات لازم جهت بهسازی میادین شهید قندی و نیلوفر و سایر محلات کمربخوردار منطقه ۷ (پروژه‌های توسعه محله‌ای۱۴۰۲) (نوبت دوم)	۷۲.۲۹۳.۶۶۸.۰۹۰	۳.۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی می‌باشد.	۱۲ ماه شمسی

۱- به قراردادهای منقده پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
۲- کلیه شرکت‌کنندگان موظف به ثبت‌نام در سامانه پیمانکاران (سامانه قراردادها) از طریق سایت [www.Tehran.ir](http://www.Tehran.ir) و ارائه پرننت آن می‌باشند.
۳- به اطلاع می‌رساند « اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی [business.tehran.ir](http://business.tehran.ir) قابل رویت و دریافت می‌باشد. «

۴- شرکت‌کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۱۰۰۷۸۵۶۰۰۸۷ منقذه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانت نامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می‌باشند.

۵-از پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه‌ها دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادهای واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۰۲۱-۸۸۴۹۶۰۶).

بهای پیشنهادی می‌بایست از حبت مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط‌خوردگی در پاکت «ب» به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهاده‌ها

۶- پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۷**