

عدد خیر

۹۰ درصد

۳ استان

۲۰ شاخص

۱/۸۴ شاخص

هزینه خدمات درمانی سوختگی از جمله هتلیتیک بیماران سوختگی در بخش‌های بستری عادی، سوختگی و بخش مراقبت‌های ویژه سوختگی براساس تعرفه مصوب هیأت وزیران با سهم سازمان ۹۰ درصد و در صندوق‌های دارای تخفیف با سهم سازمان ۹۵ درصد پرداخت می‌شود.

بیشترین آمار مصرف شیرخشک را دارند. براساس اعلام سازمان غذا و دارو و طبق آمارهای سامانه تیتک، استان‌های سیستان و بلوچستان، خراسان رضوی و خوزستان بیشترین مصرف این محصول را داشته‌اند که یکی از دلایل آن بالا بودن نرخ زاد و ولد در این مناطق است.

در ارزیابی سلامت دانش‌آموزان مدنظر قرار می‌گیرد. محمدرضا سلمانی ندوشن، رئیس مرکز بهداشت جنوب تهران اقدامات صورت گرفته برای ارتقای سلامت دانش‌آموزان را مثبت ارزیابی کرده و گفته در ۷۰٪ مدرسه تحت پوشش مرکز بهداشت جنوب، ۲۲۴ هزار و ۴۲۲ دانش‌آموز مورد ارزیابی و معاینه مستمر قرار می‌گیرند.

پوسیدگی دندان در کشور است و به‌طور متوسط هر کودک ۱۲ ساله ایرانی نزدیک ۴ دندان دائمی پوسیده دارد. زهرا سیدمعلمی، مدیرکل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت در این باره گفته: وضعیت پوسیدگی دندان در کودکان ایرانی نسبت به دنیا بالا نیست، اما یکی از برنامه‌های وزارت بهداشت پیشگیری از پوسیدگی دندان‌های بیشتر در بین کودکان است و تلاش می‌شود شاخص پوسیدگی دندان‌های کودکان ۱۲ ساله کاهش پیدا کند.



تقریباً به خودکفایی تولید دارو رسیدیم
سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو: کیفیت ساخت دارو براساس شاخص‌های ملی ارزیابی است و با گذراندن فرایندهای مختلف انجام می‌شود. تولیدکنندگان بزرگی داریم و تقریباً به خودکفایی ۱۰۰ درصدی رسیده‌ایم. براساس آمارنامه دارویی ۱۴۰۱، سهم ۹۹ درصد عددی و ۸۷ درصد ریالی بازار مربوط به تولید داخل است.



احداث یک بیمارستان جدید سوانح سوختگی
سعد کریمی، معاون درمان وزارت بهداشت: در ۲ سال گذشته تعداد زیادی بخش‌های سوختگی به چرخه درمان اضافه شده و در تهران هم یک بیمارستان بزرگ در منطقه‌ای برای بیمارانی که دچار سوختگی می‌شوند در حال تکمیل است. این بیمارستان زیرمجموعه دانشگاه علوم پزشکی ایران به زودی آماده بهره‌برداری خواهد شد.



گزارش پروانه بندی روزنامه نگار

فشار خون بالا، یکی از عارضه‌های قلبی و عروقی است که عوامل ژنتیک، نقش پرورگی در ابتلا به آن دارد. آگاهی و مراقبت در این بیماری تا حدی اهمیت دارد که وزارت بهداشت، طرح «پوش ملی سلامت» را از ۲۰ آبان در سراسر کشور به اجرا گذاشته است: مراکز بهداشت شهرها و روستاهای خود طرحی که طی آن مردم می‌توانند به تمام مراجع بهداشت شهرها و روستاهای خود مراجعه کنند و غربالگری فشار خون و دیابت را رایگان انجام دهند تا ببینند در چه وضعیتی به سر می‌برند.

دکتر منوچهر قارونی، متخصص قلب و عروق و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با همشهری آنلاین در پاسخ به این سؤال که چرا یکسوم ایرانی‌ها به فشار خون بالا مبتلا هستند، می‌گوید: عامل و دلیل اصلی ابتلا به فشار خون بالارنی و ژنتیک است.

به گفته قارونی: افرادی که پر فشاری خون یا فشار خون بالا را در زن خود ندارند، نیاز نیست نگران این عارضه باشند. اما حتی همین افراد هم باید ۳ گانه را رعایت کنند: مصرف کم نمک، سبک‌غذایی و فعالیت بدنی مناسب.

بسیاری از پزشکان تأکید دارند که افراد ۴۰ سال به بالا خیلی مراقب تغذیه، فعالیت بدنی و فشار خون خود باشند و مدام آن را چک کنند، اما دکتر قارونی می‌گوید: از همان دوران کودکی باید مراقب فشار خون باشیم چون این بیماری هیچ علامت خاصی ندارد و فرد ناگهان و اتفاقی می‌فهمد که به فشار خون بالا مبتلا شده است. بنابراین بهترین کار، مراقبت از دوران کودکی است.

از نکات جالب پوشش ملی سلامت برای غربالگری فشار خون و دیابت، مشارکت حداکثری آقایان و پایین بودن مشارکت خانم‌ها بوده است موضوعی که دکتر کورش اعتماد، مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت هم آن را تأیید کرده و گفته است: مشارکت آقایان در پوشش ملی سلامت ۶۵ درصد و بسیار امیدوار کننده بوده اما مشارکت خانم‌ها فقط ۳۵ درصد بوده که از آنها هم می‌خواهیم بیشتر مشارکت داشته باشند.

مشارکت پایین زنان در پوشش ملی غربالگری فشار خون در حالی است که این بیماری در سنین کمتر در مردها بیشتر است، ولی در دهه ۴۰ زندگی در زنان بیشتر دیده می‌شود. مهم‌ترین دلایل ابتلای بیشتر زنان هم چاقی، کم‌تحرکی و البته هورمون‌های زنانه است.

فشار خون قاتل خاموش زنان

متأسفانه زنان در غربالگری ملی سلامت مشارکت کمتری داشته‌اند

ژنتیک
مهم‌ترین دلیل ابتلای افراد به فشار خون است.

۳۰ هزار
مرگ ناشی از دیابت و ۵۰۰ هزار مرگ ناشی از بیماری‌های غیر واگیر قابل پیشگیری است.

دکتر اعتماد درباره گروه سنی مشارکت کنندگان هم گفت: بیشترین این گروه سنی در پوشش تا الان گروه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال بوده که انتظار داریم با توجه به اهداف پوشش، تمام افراد بالای ۱۸ سال کشور در آن شرکت کنند.

مسئولان، هدف از اجرای پوشش ملی سلامت را «مراقبت رایگان بیماران دیابتی و پر فشاری خون» در بستر برنامه سلامت خانواده و با تشکیل پرونده الکترونیک سلامت عنوان کرده‌اند. مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت در این رابطه گفته است: دیابت و فشار خون بیماران شناسایی شده هر ماه یا سه ماه یکبار توسط مراقبان سلامت و پزشکان اندازه‌گیری خواهد شد و در صورت نیاز، آنها آزمایش‌ها و داروهای رایگان دریافت خواهند کرد.

۶۰ درصد
از کسانی که دچار فشار خون بالا هستند، از این امر بی‌اطلاعند.

۳۳ درصد
افراد بالای ۱۸ سال در ایران فشار خون بالا دارند.

۶۵ درصد
آقایان در پوشش ملی سلامت مشارکت داشته‌اند.

۳۵ درصد
خانم‌ها در پوشش ملی سلامت مشارکت نداشته‌اند که تا حدی ناامیدکننده بوده است.

کوتاه‌تر از گزارش آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

رازهای مهم طول عمر

سازمان جهانی بهداشت در بخشی از گزارشی که به‌تازگی انتشار یافته این پرسش را مطرح کرده که چه کسی گفته «باید از سنین بزرگسالی به فکر پیری و پیر شدن و عمر طولانی بود؟» به نوشته روزنامه سان، کارشناسان طول عمر معتقدند حتی چیزی به آسانی استفاده از کرم ضدآفتاب در طول روزهای تابستان می‌تواند به شما کمک کند عمر طولانی‌تری داشته باشید. در این باره چند عادت ساده مطرح است که اگر از همین حالا رعایت کنید می‌توانید طول عمر خود را افزایش دهید.

غذای مدیترانه‌ای بخورید
این نخستین بار نیست که رژیم غذایی مدیترانه‌ای به دلیل فواید آن برای سلامتی مورد توجه قرار می‌گیرد. یک مطالعه ۲۰ ساله که توسط محققان دانشگاه بارسلونا انجام شد نشان داد که پیروی از رژیم مدیترانه‌ای که مملو از میوه‌ها، سبزیجات، روغن زیتون و ماهی است، می‌تواند سال‌ها به زندگی شما اضافه کند.

تمرینات جسمانی
شروع تمرینات جسمانی در سنین بالا دشوار است، اما عادت به انجام تمرین مداوم از سنین ۲۰ یا ۳۰ سالگی می‌تواند شمارا برای انجام تمرینات ورزشی در سنین پیری آماده کند. لوک ورتینگتون، مربی شخصی و متخصص علوم ورزشی به بیزنس اینسایدر گفت که با در نظر گرفتن اهداف «لرک متناسب اندام» می‌توانیم از ورزش خود حداکثر بهره‌رایی ببریم که شامل (رتقای) قدرت جسمانی، سلامتی اندام قلبی عروقی، تحرک، ایجاد تناسب در ترکیب بدن و سلامت عاطفی است.

سلامت قلب
یکی از ساده‌ترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که فشار خون خود را در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی مدام بررسی کنید. فشار خون بالا می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های جدی مانند بیماری قلبی، حملات قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد.

مراقبت از پوست
روزانه از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. به گفته یک متخصص پوست علاوه بر ضدآفتاب از رتینوئیدها و آلفا هیدروکسی اسیدها هم استفاده کنید. نوشیدن آب فراوان و هفت تا ۹ ساعت خواب شبانه هم برای پوست شما مفید است.

مراقبت از مغز
مراقبت از مغز ممکن است به‌نظر کار چندان مهمی نیاید، اما دکتر دیل بریدسن، محقق علوم اعصاب در مؤسسه پاک می‌گوید که بهبود سلامت مغز با تقویت سلامت کل بدن شما مرتبط است و رژیم غذایی به‌ویژه رژیم گیاهی و استفاده از سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی و کلم پیچ می‌تواند نقش زیادی در سلامت مغز داشته باشد.

مناقصه عمومی دو مرحله ای
شماره ۱۴۰۲/۳۴
شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۲۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۳۸
سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید، نصب، پشتیبانی و آموزش لایسنس Symantec از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

مناقصه عمومی یک مرحله ای
شماره ۱۴۰۲/۳۷
شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۲۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۳۷
سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید ۳۵ دستگاه سویچ Cisco 9200L-24P-4GE با لایسنس از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

ازدواج ساده مهربانه مفصل

ازدواج آسان

مزایده واگذاری املاک (فروشی و اجاره)

شرکت گوهر یاران خدمات پویا (سهامی خاص)

در نظر دارد املاک مشروحه ذیل متعلق به خود و گروه موسسه صندوق ذخیره کارکنان شهرداری تهران و شرکت های تابعه واقع در شهر تهران را با وضعیت موجود از طریق مزایده عمومی با شرایط ویژه واگذار نماید. متقاضیان محترم می توانند از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۹ تا ۱۴۰۲/۰۹/۲۱ همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۰۹:۰۰ الی ۱۳:۰۰ جهت اخذ اطلاعات و دریافت فرم شرکت در مزایده و هماهنگی جهت بازدید ملک به محل شرکت واقع در تهران، خیابان خالد اسلامبولی (وزرا)، خیابان هفتم، پلاک ۲۶، طبقه اول مراجعه نمایند (جهت هماهنگی و بازدید با شماره ۴۲۵۸۲۰۰۰ داخلی ۱۴۲ و ۱۴۴ تماس حاصل فرمایید).

اخذ پاکت های پیشنهادی به همراه سپرده شرکت در مزایده به میزان **۵ میلیارد ریال** (بابت هر ملک بصورت مجزا) طبق فرم شرایط شرکت در مزایده در ساعات اعلام شده قابل انجام است. آخرین مهلت برای تسلیم پیشنهادات ساعت **۱۳ روز سه شنبه مورخ ۱۹ دی ماه ۱۴۰۲** به واحد حراست واقع در تهران، خیابان خالد اسلامبولی (وزرا)، خیابان هفتم، پلاک ۲۶ طبقه چهارم میباشد.

بازگشایی پاکت های پیشنهادی روز یکشنبه مورخ **۱۴۰۲/۰۹/۲۴** در محل شرکت واقع در تهران، خیابان خالد اسلامبولی (وزرا)، خیابان هفتم، پلاک ۲۶ انجام خواهد شد.

پیشنهادات فاقد سپرده و یا مخدوش و مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط و رعایت مفاد شرایط شرکت در مزایده که از طریق شرکت ارائه میگردد الزامی است. ضمناً امضای فرم پیشنهاد الزامی است.

نوع سپرده شرکت در مزایده (تضمین شرکت در مزایده) و مستندات مورد نیاز جهت شرکت در مزایده:

الف) ضمانت نامه بانکی (بابت هر ملک بصورت مجزا)

ب) چک رمزدار در وجه شرکت گوهر یاران خدمات پویا (بابت هر ملک بصورت مجزا)

ج) واریز مستقیم به حساب شرکت گوهر یاران خدمات پویا (بابت هر ملک بصورت مجزا)

شرکت گوهر یاران خدمات پویا در رد و یا قبول هر کدام از پیشنهادات شرکت کنندگان در مزایده، به هر دلیل، مختار می باشد.

ردیف	آدرس ملک	مساحت	وضعیت سند و ضمایم ملک	سایر توضیحات
۱	فروش و اجاره یک باب مغازه تجاری واقع در خیابان پور ابتهاج (دارآباد) نیش کوچه وکیلی (فروش و اجاره)	به مساحت ۱۶۰/۹۸ متر مربع	دارای انباری و ۴ پارکینگ	تخلیه آماده تحویل
۲	فروش یک واحد تجاری واقع در خیابان ولیعصر بالاتر از خیابان بهشتی جنب کوچه راماتیا طبقه اول مجتمع تجاری اداری شهاب واحد ۲۱۳	به مساحت ۲۸/۹۰ متر مربع	دارای پارکینگ	تخلیه آماده تحویل
۳	فروش یک واحد تجاری واقع در خیابان ولیعصر بالاتر از خیابان بهشتی جنب کوچه راماتیا طبقه اول مجتمع تجاری اداری شهاب واحد ۲۱۴	به مساحت ۲۸/۲۳ متر مربع	دارای پارکینگ	تخلیه آماده تحویل
۴	فروش یک واحد تجاری واقع در خیابان قاطمی روبروی هتل لاله طبقه همکف مجتمع تجاری لاله راهرو دوم	به مساحت ۲۰/۴۷ متر مربع و بالکن به مساحت ۶/۶۷ مترمربع	ششداگک سرفلی	تخلیه آماده تحویل
۵	فروش یک واحد آپارتمان مسکونی واقع در یوسف آباد خیابان جهان آرا- کوچه شهید زرنندی پلاک ۱۷۴	به مساحت ۱۲۹/۲۸ متر مربع	سند تک برگ	تخلیه آماده تحویل
۶	فروش یک واحد تجاری واقع در خیابان آزادی خیابان بهبودی- پلاک ۱۴۵ واحد همکف جنوبی	به مساحت ۱۹۵/۷۰ متر مربع	دارای پارکینگ	دارای مستاجر بوده و با وضعیت موجود واگذار میشود.
۷	فروش یک واحد تجاری واقع در خیابان آزادی خیابان بهبودی- پلاک ۱۴۵ واحد همکف شمالی	به مساحت ۲۴۴ متر مربع	دارای پارکینگ	دارای مستاجر بوده و با وضعیت موجود واگذار میشود.
۸	فروش دو واحد تجاری واقع در میدان هروی خیابان گلستان ۵ پلاک ۴۸ طبقه همکف و پلاک ۵۰ طبقه زیر زمین	همکف به مساحت ۹۹/۵۳ متر مربع -با پایان کار تجاری ذیل زیر زمین به مساحت ۲۰۷/۳۰ متر مربع	سند شش داگک عرصه و اعیان	همکف تخلیه آماده تحویل -با پایان کار تجاری ذیل زیر زمین در وضعیت موجود واگذار میشود.

اولویت با متقاضیان خرید کل سید املاک آگهی شده بصورت یکجا می باشد.

مناقصه عمومی

اداره کل پشتیبانی شهرداری تهران در نظر دارد تا نسبت به واگذاری موضوعات ذیل ذکر از طریق برگزاری مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی صاحب صلاحیت و واجد شرایط اقدام نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت پیمان	نوبت چاپ
۱	اجرای عملیات تعمیر و نگهداری تأسیسات برقی و مکانیکی ساختمانهای مرکزی	۱۳۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	یکسال	اول
۲	اجرای عملیات تعمیر و نگهداری تأسیسات برقی و مکانیکی ساختمانهای ستادی	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	یکسال	اول

شرایط شرکت در مناقصه:

۱- داشتن حداقل رتبه پنج تأسیسات از سازمان برنامه و بودجه کشور.

۲- ارائه دو فقره قرارداد نگهداری تأسیسات، مشابه این کار به همراه رضایت نامه اخذ شده از کارفرمایان قبلی جهت شرکت کنندگان در مناقصه الزامی می باشد.

۳- ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری اداره کار برای شرکت کنندگان الزامی می باشد.

۴- ارائه گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاران از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی برای شرکت کنندگان الزامی می باشد.

ضمناً سایر شرایط جهت شرکت در مناقصه در اسناد (شرایط عمومی شرکت در مناقصه) درج شده است.

مبلغ سپرده شرکت در مناقصه:

به صورت نقد به حساب سپرده شماره ۷۰۰۵۱۸ بنام اداره کل پشتیبانی شهرداری تهران نزد بانک شهر واریز و یا به مبلغ فوق ضمانت نامه بانکی دارای اعتبار مطابق مندرجات و شرایط مناقصه ارائه نمایند.

هزینه خرید و محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:

متقاضیان می توانند پس از واریز هزینه اسناد به مبلغ ۷۰۰۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۱۰۰۱۳۱ به نام اداره کل پشتیبانی شهرداری تهران نزد بانک شهر، کد ۳۰۲ همراه با اصل فیش واریزی و معرفی‌نامه کتبی در مهلت مقرر جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس: میدان امام خمینی (ره)، خیابان امام خمینی (ره)، ابتدای خیابان خیام، روبروی درب پترو، پلاک ۹۵۸، ساختمان شماره ۲ شهرداری تهران، طبقه هشتم، اداره حقوقی و امور قراردادهای اداره کل پشتیبانی مراجعه نمایند. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد و شرکت کنندگان می بایست مدارک را پس از اخذ، امضاء و مهر نموده در پاکتهای لاک مهر شده تحویل دبیرخانه اداره کل پشتیبانی نمایند. شماره تماس: ۹۶۰۱۷۶۷۸-۹۶۰۱۷۶۸۲

مهلت دریافت اسناد مناقصه و ارائه پیشنهاد قیمت:

از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز، مطابق با اوراق و شرایط مناقصه می‌باشد. تاریخ تحویل پاکت پیشنهادی در اسناد مناقصه (شرایط عمومی) اعلام می‌گردد.

تاریخ بازگشایی پاکت پیشنهادی:

در اسناد مناقصه (شرایط عمومی) اعلام می‌گردد. ضمناً پیشنهاد قیمت باید از حیث مبلغ، مشخص و معین و فاقد ابهام بوده و در پاکتهای لاک و مهر شده تنظیم گردد.

حضور مناقصه گران در جلسه کمیسیون مجاز می باشد.

بدیهی است شرکت در مناقصه صدر الذکر و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبول شرایط و تکالیف مندرج در اسناد مناقصه و مفاد آئین نامه معاملات شهرداری تهران می باشد و شهرداری (اداره کل پشتیبانی) در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد.

هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

اداره کل پشتیبانی شهرداری تهران