



شبکه ملی کنترل سرطان بانوان به شمال شرق رسید
 رامین صرامی فروشانی، رئیس شبکه ملی پیشگیری، کنترل و درمان سرطان بانوان؛ چهارمین مرکز کشوری و سومین مرکز استانی شبکه ملی پیشگیری، کنترل و درمان سرطان های بانوان، پس از اهواز و زاهدان در شمال شرق کشور راه اندازی شد که در سلامت زنان تأثیر بسزایی دارد.

افزایش ۳۰ درصدی ابتلا به دیابت
 افسین استوار، رئیس مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران: در سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر قرار بود آمار ابتلا به بیماری دیابت کنترل شود، اما از سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۱ این بیماری در کشور ۳۰ درصد شیوع بیشتر داشته است.

دمشوش سلامتی آرش نهاوندی؛ روزنامه نگار

با خواص شگفت انگیز چای آشنا شوید

چای فرا تر از جذابیت معطر خود، گنجینه ای از مواد مغذی را به ارمغان می آورد که به تندرستی ما کمک می کند. از آنتی اکسیدان هایی که با استرس اکسیداتیو مبارزه تا ترکیباتی که عملکرد شناختی را تقویت می کنند. محتوای یک فنجان چای سباده زمانی که با ادویه و گیاهان دیگر ترکیب می شود بسیار فرا تر از طعم لذتبخش آن است. ما ایرانی ها علاقه داریم چای را با دارچین، هل، شیر و سایر ادویه مفید و مغذی برای مزه دار شدن آن ترکیب کنیم. در اینجا نگاهی به مواد مغذی موجود در یک فنجان چای به همراه ترکیبات رایج آن می اندازیم.

شیرین کننده ها

افزودن شکر یا شیرین کننده ها به شیرینی چای کمک می کند، اما برای مدیریت کالری در دقایقی باید در حد اعتدال مصرف شود.

ترکیبات زیست فعال

پلی فنول های هم در برگ چای و هم در ادویه وجود دارند، دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند که به مبارزه با استرس اکسیداتیو و التهاب کمک کنند.

آبرسانی

محتوای آب به عنوان جزو اصلی چای به آبرسانی کلی کمک می کند که برای عملکرد بدن ضروری است.

اثرات ضد التهابی

زنجبیل و دارچین موجود در چای به دلیل خواص ضد التهابی خود شناخته شده اند و به طور بالقوه به کاهش التهاب در بدن کمک می کنند.

چای برای سلامتی

نوشیدن روزانه چای فواید زیادی برای سلامتی دارد. چای سرشار از آنتی اکسیدان است و به مبارزه با استرس اکسیداتیو و سلامت کلی کمک می کند. پلی فنول های موجود در برگ های چای با تنظیم فشار خون و سطح کلسترول به سلامت قلب کمک می کند. محتوای کافئین هوشیاری و عملکرد شناختی را افزایش می دهد و تمرکز ذهنی را تقویت می کند. خواص آبرسانی چای به حفظ تعادل مایعات کافی کمک می کند. علاوه بر این، انواع مختلف چای دارای مزایای منحصر به فردی مانند اثرات آرام بخش یا فواید گوارشی نفع است. مصرف منظم چای با کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مرتبط است و آن را به یک مکمل ساده و در عین حال مؤثر برای سبک زندگی سالم تبدیل می کند.

ضد حمله به ترس های امتحانی

اضطراب امتحان چیست و دانش آموزان چطور می توانند با آن کنار بیایند؟



عدد خبر

۵ استان

کشور خالی از تخت بیمارستانی بخش خصوصی هستند. حسن واعظی، رئیس مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی وزارت بهداشت با بیان این مطلب گفته بخش خصوصی در استان های سیستان و بلوچستان، خراسان جنوبی، کهگیلویه و بویراحمد، خراسان شمالی و بوشهر هیچ تخت بیمارستانی ندارد.

۷ هزار

میلیارد تومان تولیدکنندگان تجهیزات پزشکی در کشور از دانشگاه های علوم پزشکی مطالبه دارند. جلیل سعیدلو، رئیس هیأت مدیره انجمن تولیدکنندگان تجهیزات پزشکی با اعلام این خبر به تولیدکنندگان اشاره کرده که بیش از ۲ سال است مطالبات خود را نگرفتند و اکنون در تامین مواد اولیه با مشکل مواجه هستند.

اخبار کوتاه

بیش از ۲ میلیون اهدای موفق خون

مصطفی جمالی، مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران می گوید: «سالانه ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر برای اهدای خون مراجعه می کنند و در سال ۱۴۰۱ از جمع این مراجعه کنندگان، ۲ میلیون و ۲۲۰ هزار نفر موفق به اهدای خون شدند. شاخص های اهدای خون در ایران همچون کشورهای پیشرفته است و در سال گذشته هم در سلامت خون، رتبه برتر آسیا را کسب کردیم.»

دارویار ۱۲۵ همت بودجه می خواهد

سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو با بیان این که ۱۲۵ هزار میلیارد تومان اعتبار مورد نیاز طرح دارویار برای سال آینده است، عنوان می کند «با توجه به مشکلاتی که امسال با آن روبه رو بودیم درخواست داریم اعتبارات دارویار برای سال آینده حداقل ۱۲۵ همت تعیین شود تا پاسخگوی نیازها در زمینه تامین دارو، تجهیزات پزشکی و اعتبارات سازمان های بیمه گر باشد.»

آگهی مناقصه عمومی شماره: ۴۵ - ۴۰۲

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد « عملیات احداث مرکز تفریحی و فضای سبز کوه بی بی شهربانو واقع در منطقه ۲۰ شهرداری تهران » را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

- محل اجرای پروژه: کوه بی بی شهربانو واقع در منطقه ۲۰ شهرداری تهران
- مدت اجرای کار: ۲۴ ماه جهت اجرای عملیات احداث و ۱۲ ماه جهت دوره تضمین و نگهداری
- مبلغ برآورد اولیه پروژه بر اساس فهرس بهای سازمان برنامه و بودجه کشور سال ۱۴۰۲ (بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده): دو هزار و نهصد و پنجاه میلیارد و چهارصد و چهل و یک میلیون و پانصد و بیست هزار و هشتصد و شصت و چهار (۲/۹۵۰/۴۴۱/۵۲۰/۸۶۴) ریال که بصورت نقد و غیرنقد می باشد.
- شرایط متقاضی: دارا بودن حداقل رتبه ۱ اینجه از سازمان برنامه و بودجه کشور، سابقه کار مشابه، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران به همراه اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه و گواهینامه صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی می باشد.
- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۰۰۰۰۳۷۷۸۰۰۰۰۲۱۰۲۱ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
- متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط مناقصه، نسبت به تکمیل و مهر و امضاء اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری اسناد مناقصه در سایت مذکور اقدام نمایند.
- سپرده شرکت در مناقصه: ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی (با اعتبار حداقل سه ماهه) یا واریز وجه نقد به مبلغ یکصد و چهل و هفت میلیارد و پانصد و سی میلیون (۱۴۷۵۳۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین - الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
- قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است.
- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده مناقصه می باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
<http://parks.tehran.ir>

آگهی مناقصه عمومی شماره: ۴۴ - ۴۰۲

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد « احداث بوستان باغ ایرانی واقع در منطقه ۲۰ شهرداری تهران » را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

- محل اجرای پروژه: باغ ایرانی واقع در منطقه ۲۰ شهرداری تهران
- مدت اجرای کار: ۹ ماه جهت اجرای عملیات احداث و ۱۲ ماه جهت دوره تضمین و نگهداری
- مبلغ برآورد اولیه پروژه بر اساس فهرس بهای سازمان برنامه و بودجه کشور سال ۱۴۰۲ (بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده): نود و چهار میلیارد و نهصد و هشتاد و هفت میلیون و چهارصد و هفتاد و شش هزار و یکصد و شش (۹/۴۹۸۷/۴۷۶/۱۰۶) ریال که بصورت نقد و غیرنقد می باشد.
- شرایط متقاضی: دارا بودن حداقل رتبه ۴ اینجه از سازمان برنامه و بودجه کشور، سابقه کار مشابه، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران به همراه اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه و گواهینامه صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی می باشد.
- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۰۰۰۰۳۷۷۸۰۰۰۰۷۷ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
- متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط مناقصه، نسبت به تکمیل و مهر و امضاء اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری اسناد مناقصه در سایت مذکور اقدام نمایند.
- سپرده شرکت در مناقصه: ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی (با اعتبار حداقل سه ماهه) یا واریز وجه نقد به مبلغ چهار میلیارد و نهصد و پنجاه میلیون (۴/۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین - الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
- قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است.
- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده مناقصه می باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
<http://parks.tehran.ir>

آگهی فراخوان عمومی (۱-۱۴۰۲)

شرکت ایران ارقام در نظر دارد نسبت به شناسایی شرکت های واجد شرایط فعال در حوزه تامین قطعات پرینتر و اسکنر اقدام نماید. لذا از شرکت های فعال در این زمینه، دعوت می گردد ظرف مدت ۷ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد ارزیابی از تارنمای www.iranargham.com بخش مناقصات و مزایدهات اقدام نمایند.
 شماره تماس: ۱۵۳۲-۴۱۸۷۵۰۰۰-۰۲۱ (آقای سپهری)

آگهی فراخوان عمومی (۳-۱۴۰۲)

شرکت ایران ارقام در نظر دارد نسبت به شناسایی شرکت های واجد شرایط فعال در حوزه تامین تونر، ریبون و کارتریج اقدام نماید. لذا از شرکت های فعال در این زمینه، دعوت می گردد ظرف مدت ۷ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد ارزیابی از تارنمای www.iranargham.com بخش مناقصات و مزایدهات اقدام نمایند.
 شماره تماس: ۱۵۳۲-۴۱۸۷۵۰۰۰-۰۲۱ (آقای سپهری)

آگهی مناقصه عمومی شماره ۹۸ / 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 می آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	نگهداری فضای سبز ناحیه ۴	۱۴۲-۱۴۰۲ (نوبت دوم)	۱۲۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی

- به قرارداد های منعقد پیش پرداخت تعلق نمی گیرد.
- کلیه شرکت کنندگان موظف به ثبت نام در سامانه پیمانکاران (سامانه قراردادهای) از طریق سایت www.Tehran.ir ارائه برنت آن می باشند.
- کلیه شرکت کنندگان موظف به ثبت نام در سامانه ابلاغ الکترونیک قضایی ثنا و ارائه برنت آن می باشند.
- به اطلاع می رسد « اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد. »
- شرکت کنندگان موظف به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۱۰۰۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران جهت شرکت در مناقصه می باشند.
- پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه ها دعوت می شود برای شرکت در مناقصه فوق الذکر 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 ۸۸۴۹۶۹۰۶). بهای پیشنهادی می بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط خوردگی در پاکت «ب» به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادهای و تشخیص برنده مناقصه ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد این نامه معاملات شهرداری تهران عمل می شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای شهرداری منطقه هفت تهران ایجاد نمی کند و مهلت ارائه اسناد و دریافت پاکت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مناقصه ها می باشد.
- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک مناقصه و قوانین و مقررات شهرداری تهران و آیین نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک مناقصه ها را پس از مهر و امضا به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت های «الف» و «ب» دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.
- پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷