

مورد کاهش نسبت مولید در سال ۱۳۹۸ نسبت به سال قبل از آن بوده است، در حالی که به گفته وزارت بهداشت، این عدد اکنون روی ۱۷ هزار است. این امر نشان می‌دهد که این روند نزولی نسبت به سال‌های قبل‌تر کمتر و آرام‌تر شده است.

گذشته، اگر کارهایی که در حوزه قانون جوانی جمعیت صورت گرفته انجام نمی‌شد، به گفته وزارت بهداشت در حال حاضر کاهش مولید نسبت به سال قبل، روی عدد ۵۰ هزار می‌بود؛ یعنی کارهای صورت گرفته باعث کاهش ۳۳ هزار موردی این فرآیند شده است.

این میوه‌ها از پرتقال بیشتر ویتامین C دارند

در حالی که عموماً تصور می‌شود پرتقال حاوی بیشترین میزان ویتامین C در میان میوه‌هاست، در این مطلب به برخی از مواد غذایی که به‌طور طبیعی غنی از ویتامین C هستند و ویتامین بیشتری نسبت به پرتقال دارند، اشاره شده است.

ویتامین C چیست؟ ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان ضروری است که به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد مضر کمک می‌کند و در نتیجه خطر بیماری‌های مزمن مانند سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. ویتامین C همچنین نقش حیاتی در تقویت سیستم ایمنی دارد.

فلفل دلمه‌ای قرمز: پرتقال معمولاً حدود ۵۳ میلی‌گرم ویتامین C در هر ۱۰۰ گرم دارد، در حالی که افزودن فلفل دلمه‌ای قرمز به رژیم غذایی می‌تواند حدود ۱۲۷ میلی‌گرم ویتامین C در هر وعده ۱۰۰ گرمی به شما بدهد. فلفل دلمه‌ای قرمز همچنین منبع عالی ویتامین A است.

کیوی: کیوی حاوی حدود ۹۲ میلی‌گرم ویتامین C در هر ۱۰۰ گرم است.

پخت نان با آرد کامل

حسین فرشبیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت، در حوزه تغذیه اقدامات مناسبی از جمله نان کامل انجام شده. بیش از ۱۸۰۰ نانواپی در کشور هستند که با آرد کامل و سوسوس دار نان عرضه می‌کنند و ماحصل این اقدام کاهش بسیاری از بیماری‌های گیروگیر همچون پرفشاری خون و دیابت است.

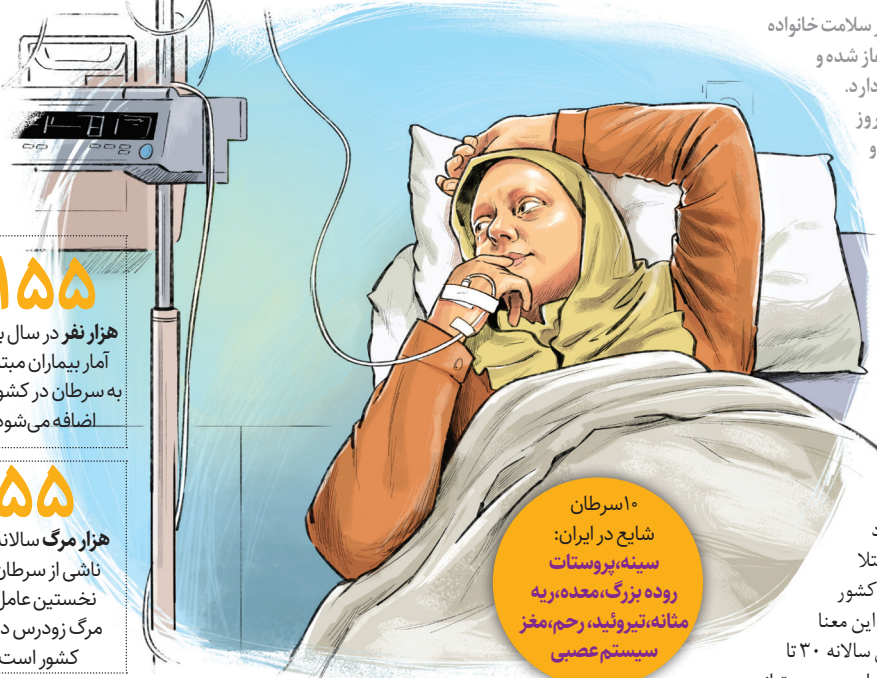


در ۲ سال اول ازدواج بچه‌دار شوید

صابر چبیری، سرپرست مرکز جوانی جمعیت و سلامت خانواده وزارت بهداشت، توصیه می‌کند که زوجین در ۲ سال اول ازدواج اقدام به فرزندآوری کنند. فاصله بین تولد نخستین فرزند بعد از ازدواج در کشور مابالی ۴ سال بود که بعد از مجموعه اقدامات انجام شده، فرهنگسازی و اوقات خانواده‌ها این فاصله به حدود ۳ سال رسیده است.

سبک زندگی؛ عامل اصلی سرطان

الفت بخش: تغییر سبک زندگی خانواده‌ها فاکتورهای ابتلا به سرطان را تشدید کرده، در حالی که نیمی از آنها قابل پیشگیری هستند



هفته سلامت ۱۴۰۳ با شعار سلامت خانواده و مردمی‌سازی سلامت آغاز شده و تا هفتم اردیبهشت ادامه دارد.

مريم سرخوش
روزنامه‌نگار

به تأکید متخصصان، سلامت خانواده از این جهت اهمیت فراوانی دارد که بروز بیماری در هر یک از اعضای خانواده می‌تواند چرخه زندگی طبیعی را مختل کند و این وضعیت به‌ویژه درباره سرطان‌ها حادتر است، چون به‌عنوان یک سندروم خانوادگی هم شناخته می‌شوند. این در حالی است که روند ابتلا به سرطان‌ها در دنیا صعودی است و دیگر نه جهش‌های ژنتیک و عوامل وراثتی - یا وجود دسترسی به درمان‌های نوین - بلکه تغییر سبک زندگی، عوامل محیطی، رژیم غذایی ناسالم و معقول ماندن اقدامات ساده و پیشگیرانه از عوامل تشدید آن به‌شمار می‌رود که خانواده‌ها نقش مهمی در این باره دارند. دکتر آسیبه الفت بخش، جراح و عضو هیئت علمی پژوهشکده معتمد جهاد دانشگاهی در این باره به چند سؤال همشهری پاسخ داده است.

چرا متخصصان می‌گویند که سرطان یک بیماری شخص‌محور نیست؟

یکی از مهم‌ترین مثال‌هایی که برای روشن شدن این وضعیت می‌توان زد، شیوع بالای ابتلا به سرطان پستان در زنان است که شایع‌ترین سرطان زنان در کل دنیا و همچنین ایران به‌شمار می‌رود. سن شایع ابتلا به این سرطان در ایران ۴۵ تا ۵۵ سال است و میانگین سنی ۴۵ تا ۴۶ سال؛ یعنی زنان را در مقطعی از زمان که محوریت خانواده را بر عهده دارند، مبتلا می‌کند. این محوریت از این نظر اهمیت دارد که با ابتلای مادر خانواده، عملاً دیگر اعضا هم درگیر بیماری خواهند شد.

میزان شیوع سرطان‌ها در کشور چگونه است؟

سرطان در کشور ما سونامی نیست و این شیب تند در همه کشورهای دنیا وجود دارد، اما در کشورهای آسیایی از جمله ایران و همسایه‌هایش این شیب تندتر است.

این آمار درباره سرطان شایع زنان چگونه است؟
براساس آخرین آمارهای



رسمی اعلام شده از سوی وزارت بهداشت، سالانه حدود ۱۹ تا ۲۰ هزار مورد ابتلا به سرطان پستان در کشور گزارش می‌شود، به این معنا که از هر ۱۰۰ هزار زن سالانه ۲۰ تا ۲۳ نفر مبتلا می‌شوند. این عدد می‌تواند اکنون افزایش هم پیدا کرده باشد، چون شیب صعودی در کل جهان وجود دارد.

مهم‌ترین سرطان‌های شایع در کشور کدام‌ها هستند؟

سرطان‌ها از نظر میزان بروز و بسا توجه به جنسیت افراد در کشور متفاوت هستند. شایع‌ترین سرطان‌ها بین زنان درجه اول پستان و در آقایان روده، معده و پروستات است.

به جز روش‌های درمانی و علمی، آیا راهکاری هم برای خانواده‌ها پیشنهاد می‌کنید که منجر به کاهش

شایع‌ترین سرطان‌ها در زنان ایرانی

نزدیک به ۲۵۰ هزار ایرانی اکنون با سرطان زندگی می‌کنند و نزدیک به نیمی از سرطان‌ها قابل‌معالجه و نیمی دیگر قابل پیشگیری هستند.

تا سال ۹۵، سرطان معده در رده اول سرطان‌های شایع مردان بود، اما اکنون سرطان پروستات به‌رده اول آمده است.

بروز چنبن بیماری‌هایی‌شود؟

در حال حاضر درمان‌های پیشگیرانه، واکسن برای برخی سرطان‌ها و روش‌های تشخیصی زودرس و درمان موفق در حوزه پزشکی وجود دارد، اما مهم‌ترین اقداماتی که خانواده‌ها می‌توانند در این باره داشته باشند، سبک زندگی و تغذیه سالم است. یکی از مهم‌ترین مشکلات جامع در عصر حاضر، چاقی است که می‌تواند عامل بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان شود.

جایگاه کشور مادر در حوزه درمانی کجاست؟
ایران از نظر درمان سرطان زنان در جایگاه خوبی قرار دارد و تا حدود زیادی در مرزهای دانش پیش می‌رود.

۱۵۵
هزار نفر در سال به آمار بیماران مبتلا اضافه می‌شود.

۵۵
هزار مرگ سالانه ناشی از سرطان نخستین عامل مرگ زودرس در کشور است.

۱۰ اسرطان شایع در ایران: **سینه، پروستات، روده بزرگ، معده، ریه، مثانه، تیروئید، رحم، مغز سیستم عصبی**



آگهی ابلاغ رای

موضوع آگهی:
ابلاغ رای به خانم مریم مومن بیک خولنجانی متولد ۱۳۴۸/۰۶/۱۱ فرزند احمد صادره از تهران
نظر به اینکه به موجب رای شماره ۱۴۰۲/۳۱۱/۱۴۹۵ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ هیأت بدوی شعبه یک رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان شهرداری تهران سرکار عالی به اخراج از دستگاه متبوع محکوم گردیده‌اید، مقتضی است حداکثر ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ نشر این آگهی اعتراض خود را به انضمام مدارک به اداره کل سرمایه‌های انسانی شهرداری تهران به نشانی بزرگراه شهید نواب صفوی، جنب پل امام خمینی، نبش کوچه گل‌های دوم، ساختمان شهید نواب صفوی تسلیم نمایید. بدیهی است در صورت عدم مراجعه پس از انقضای مهلت مقرر رای صادره قطعی و لازم الاجرا خواهد بود.

کادر روابط عمومی شهرداری منطقه ۵



آگهی مناقصه عمومی شماره: ۵-۱۴۰۳

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 (اشخاص حقوقی) 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)	مدت انجام خدمات (ماه)	شرایط متقاضی	مهلت دریافت و تحویل اسناد	زمان برگزاری مناقصه
۱	عملیات اجرایی لکه گیری و مرمت آسفالت در سطح ناحیه یک و آدرس‌های توسعه محله ای	۳۳/۱۴۶/۷۱۷/۴۹۹	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱- دارا بودن حداقل رتبه ۵ رسته راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور (دارای ظرفیت آزاد کاری و ریالی) ۲- دارای کارت الکترونیکی شهرداری، معتبر در حوزه معاونت فنی و عمران ۳- ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی از وزارت کار و رفاه اجتماعی (ضمناً ارائه گواهی تأیید صلاحیت ایمنی موقت نیز بلامانع است.)	روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۸ ساعت ۱۰ صبح	مناقصه
۲	عملیات اجرایی لکه گیری و مرمت آسفالت در سطح ناحیه سه و آدرس‌های توسعه محله ای	۳۶/۴۵۹/۳۶۲/۰۵۶	۱/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰			
۳	عملیات اجرایی لکه گیری و مرمت آسفالت در سطح ناحیه پنج و آدرس‌های توسعه محله ای	۲۹/۸۱۷/۳۳۳/۷۴۹	۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰			

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۲

تجدید بنای تصفیه‌خانه کوچه حله‌ای
سازمان بازنشستگی شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید، نصب، و راه اندازی دو دستگاه کندانسینگ یونیت تراکمی اسکرال ۷۶ تن واقعی و کوپل‌های اواپراتور با لوله کشی های مسی و کابل کشی ها و فنهای هواساز و بازسازی هواساز های قدیمی با کلیه متعلقات مجموعه اقامتی و پذیرایی شیان واقع در اتوبان شهید بابایی، بزرگراه استقلال، پارک جنگلی لویزان از طریق مناقصه عمومی از اشخاص حقوقی یا رزومه مرتبط و واجد شرایط اقدام نماید.

- مدت اجرای قرارداد به مدت ۳ ماه کاری تعیین می‌گردد.
- مبلغ پیشنهادی باید مشخص، معین و بدون ابهام باشد.
- پایان مهلت وصول پیشنهادات تا ساعت ۱۶ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۱ می‌باشد.
- محل تسلیم پیشنهادات بزرگراه شهید نواب صفوی، ضلع جنوب غربی پل امام خمینی(ره)سازمان بازنشستگی شهرداری تهران، طبقه همکف، دبیرخانه می‌باشد.
- میزان سپرده شرکت در مناقصه مبلغ - / ۴۶۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، می‌بایست به صورت ضمانت نامه بانکی سه ماهه قابل تمدید بدون قید و شرط و یا به صورت یک فقره فیش واریزی نقدی در وجه سازمان بازنشستگی شهرداری تهران باشد.
- میزان تضمین انجام تعهدات ده درصد مبلغ کل قرارداد به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر قابل تمدید می‌باشد.
- زمان بازگشایی پاکت‌ها روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۴ ساعت ۱۰ در طبقه ۱۲ ساختمان سازمان بازنشستگی شهرداری تهران می‌باشد.
- هزینه چاپ آگهی روزنامه هرعهده برنده مناقصه خواهد بود.
- مناقضانی می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی ۱۴۰۳/۰۲/۰۲ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۱۱ از ساعت ۸ الی ۱۵ به نشانی بزرگراه شهید نواب صفوی ضلع جنوب غربی پل امام خمینی (ره)، سازمان بازنشستگی شهرداری تهران، طبقه ۷، اداره حقوقی و قراردادهای مراجعه نمایند.

آگهی مناقصه عمومی شماره: ۰۴-۱۴۰۳
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 (اشخاص حقوقی) 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 واریز نقدی (ریال)	شرایط متقاضی	مهلت انجام خدمات (ماه)	تاریخ و مکان جلسه بازگشایی پاکت
۱	حفظ و نگهداری فضای سبز و امور مرتبط ناحیه ۳	۹۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۵۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱- ارائه گواهینامه معتبر در رشته کشاورزی از سازمان مدیریت برنامه ریزی کشور، با ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار ۲- کارت الکترونیکی پیمانکاری شهرداری (صرفاً می‌بایست توسط حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست تأیید گردیده و نام حوزه نیز در ردیف مندر نام با درج وضعیت باشد)	۱۲	تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه طبقه چهارم ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۲
۲	حفظ و نگهداری فضای سبز و امور مرتبط ناحیه ۴	۲۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰			

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۲