

چرا مدیریت استرس مهم است؟

انسان امروزی با رشد آسیب‌های روانی روبه‌روست که نتیجه‌اش می‌شود افسردگی و به خطر افتادن سلامت روان و... اما چیزی که بیش از هر اختلال یا مشکل روانی دیگری شهرت‌اند را با خودش درگیر کرده، شرایط با‌شنیده‌های استرس‌زاست. مواردی مانند پیگیری بیش از حد اخبار و... باعث می‌شود که شرایط استرس‌زاد شهرت‌اند بیشتر شود. به گفته کارشناسان آمریکایی، میلیون‌ها نفر در این کشور هر سال، با بیماری‌های روانی روبه‌رو می‌شوند و آمار کسانی که به دلیل زیاد شدن استرس‌شان نیازمند مراقبت‌های سلامت روان هستند، به‌شدت در حال افزایش است. سازمان جهانی بهداشت نیز رشد اختلال روانی را در جهان تأیید می‌کند. از آنجا که به گفته سازمان جهانی بهداشت، برخورداری از سلامت روان به معنای سلامت جسم است، افراد باید مدیریت استرس را بیاموزند یا تحت مراقبت‌های روانشناسی لازم به این منظور قرار بگیرند. کارشناسان توصیه می‌کنند باید حد و مرزی برای استفاده از اطلاعات در دنیای امروز برای خود در نظر بگیریم تا تعادل عصبی و روانی را حفظ کنیم.

روزانه خون در استان تهران مورد نیاز است تا ۳ هزار واحد خونی که بین مراکز و بیمارستان‌های این استان توزیع می‌شود، به‌مشکل نخورد. بنا بر اعلام سازمان انتقال خون استان تهران، این سازمان بیش از ۱۷۰ مرکز درمانی تحت پوشش دارد و برای پاسخگویی به نیاز این مراکز، باید تعداد مراجه‌کنندگان در سطح استناداردی باقی‌بماند.

سپری شدن روزهای پایانی سال، پایان ماه مبارک رمضان و پایان سفرهای نوروزی، باعث شده است تا تعداد مراجعاتی که در پایان سال گذشته و نوروز کم شده بود، به حد استاندارد برسد. بنا بر اعلام سازمان انتقال خون تهران، البته میزان ذخایر خون در کشور مهم است، اما به‌دلیل اینکه بیشتر شهروندان برای عمل جراحی به تهران می‌آیند، حفظ آن در پایتخت اهمیت بیشتری دارد.



قول مجلس برای بودجه ۱۸۰ هزار میلیارد تومانی
فرشته میرزازاده، معاون توسعه سازمان غذا و دارو: بنا بر قول مساعدت رئیس مجلس، مقرر شده بر اساس نوع ارزی که داده می‌شود، بودجه سازمان غذا و دارو تا ۱۸۰ هزار میلیارد تومان اصلاح شود. بخش اعظمی از سهمیه ارزی این سازمان که ۳۵ میلیارد دلار است، ارز ۲۸۵۰۰ تومانی است.

چند نکته درباره روغن‌های وارداتی از ترکیه و آرژانتین که پس از آسال جدال بر سر آلوده بودن یا نبودن آنها شکل گرفته است



گزارش **مریم سرخوش**
روزنامه‌نگار

حوالی عصر دوشنبه هفته جاری بود که خبر توزیع بیش از ۴۷ هزار تن روغن آلوده در کشور پخش شد؛ خبری شبیه ورود برنج‌های آلوده به کشور که سال ۹۴ منتشر شد و دغدغه‌های زیادی را هم به دنبال داشت. آن زمان ورود هزار و ۲۵۰ تن برنج آلوده به کشور تأیید و اعلام شد که برای آن پرونده قضایی هم تشکیل شده است. البته شرکت بازرگانی دولتی ایران، آلودگی روغن‌های وارداتی به کشور را به‌شدت تکذیب و اعلام کرده تنها بخشی از این محصولات (۴۴ هزار تن از مجموع ۹۱ هزار تن روغن وارداتی از ترکیه و آرژانتین) مورد تأیید نبوده و در حال طی مراحل مرجوع کردن به شرکتی است که روغن‌ها در سال ۹۹ از آن خریداری شده‌اند.



جامعه پزشکی نمی‌شود کشتی گرفت
محمد رئیس‌زاده، رئیس سازمان نظام پزشکی: سیاستگذاران و مجریان باید متوجه اعمال و رفتار و کنش خود با جامعه پزشکی باشند. با این جامعه فریخته و وظیفه‌خیز آن نمی‌توان کشتی گرفت و شوخی کرد. بعضی از شوخی‌ها و ندانم‌کاری‌ها با جامعه پزشکی سلامت مردم را دستخوش تغییر خواهد کرد.

ماجرای چیست؟
درباره این روغن‌های وارداتی ادعا می‌شود که در بدو ورود ۴۵۰۰ تن از آنها بدون هماهنگی در برخی شرکت‌های غذایی توزیع شده، اما کمی بعد با اطلاع مسئولان و صدور دستور قضایی جلوی مصرف آنها گرفته شده است. پس از بررسی‌های آزمایشگاهی طی چند مرحله، اعلام شده که این روغن‌ها حاوی باقیمانده سموم کشاورزی هستند و میزان استفاده از افت‌کش‌های حشرات هم در آنها با استانداردهای سازمان غذا و دارو تفاوت دارد.

تفاوتی که تأیید شد
البته که شرکت بازرگانی دولتی ایران این تفاوت در استانداردها را تأیید نکرده و در توضیح بیشتر اعلام کرده هیچ کالایی بدون مجوز سازمان غذا و دارو و سازمان ملی استاندارد ایران، امکان ورود به بازار را ندارد. در صورتی که کالایی مورد تأیید سازمان‌های مذکور قرار نگیرد، نه تنها به مجاری توزیع و مبادی مصرف وارد نمی‌شود که حتی ترخیص آن از گمرک نیز عملاً امکان‌پذیر نیست.

کی وارد و ثبت شدند؟
شرکت بازرگانی دولتی ایران همچنین درباره زمان ورود این روغن‌ها به کشور هم توضیح داده که طی سال‌های ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۰ ثبت سفارش و ورود این محصولات به کشور صورت گرفته و طی چند مرحله نمونه‌گیری از کل محصولات وارداتی مشخص شده که ۴۷ هزار تن از این محصولات مورد تأیید است و بخش دیگر مورد

عوارض آسیب‌زای سموم برای سلامتی
میزان سموم موجود در مواد غذایی از آن جهت اهمیت دارد که منجر به بروز بیماری‌های متعدد می‌شود. عوارض کوتاه‌مدت از جمله اسهال، استفراغ، سردرد و طولانی‌مدت مثل ابتلا به انواع سرطان‌ها، بیماری‌های کبدی و آسیب به سیستم عصبی، کاهش باروری و... در گزارشی که درباره روغن‌های آلوده منتشر شده، عنوان می‌شود از قرار معلوم این کالاها حاوی اکت‌کش‌های مالاتیون، دلتامترین، پیرونیل بوتاکساید، پیریمفوس متیل بوده و میزان مالاتیون، پیرونیل بوتاکساید و دلتامترین هم با حد مجاز تعیین شده در ایران فاصله داشته است؛ این در حالی است که نه تنها درباره محصولات وارداتی که درباره محصولات تولیدشده در کشور هم بر اساس ضوابط سازمان غذا و دارو، استانداردهای سموم‌بیش از حد مجاز مورد تأیید نیست و مجوز عرضه در بازار را دریافت نمی‌کنند. درباره روغن‌های آلوده هم به‌طور حتم تمام مصوبات کمیته فنی سازمان غذا و دارو در پاسخ به افکار عمومی موجود است و قابل ارائه خواهد بود.

نکته روز

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

معجزه نیم قاشق روغن زیتون
نتیجه مطالعات نشانگر آن است که مصرف حدود نیم قاشق غذاخوری روغن زیتون در روز ممکن است خطر مرگ ناشی از زوال عقل را کاهش دهد. براساس نتایج یک تحقیق که در نشریه «جاما نتورک اوپن» منتشر شده، مصرف بیشتر روغن زیتون با کاهش خطر مرگ مرتبط با زوال عقل همراه است.

۲۸ درصد کاهش خطر مرگ
به‌طور کلی، محققان دریافتند که مصرف حداقل ۷ گرم روغن زیتون در روز با ۲۸ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از فراموشی و زوال عقل مرتبط است. دانشمندان جایگزین‌های روغن زیتون را بررسی کردند و دریافتند که: جایگزینی ۷ گرم در روز مارگارین و سس مایونز با مقدار معادل روغن زیتون، با ۱۴ درصد کاهش خطر مرگ و میر ناشی از فراموشی و زوال عقل همراه بود.

۷ گرم مصرف روزانه روغن زیتون
به گزارش مدیکال نیوز، محققان از اطلاعات دو تحقیق بزرگ «کوهورت آینده‌نگر» در آمریکا که شامل مطالعه سلامت پرستاران و مطالعه پیگیری متخصصان سلامت بود، استفاده کردند. محققان اعلام کردند که در نتیجه این تحقیق دریافت‌اند خطر مرگ بر اثر فراموشی و زوال عقل در افرادی که نصف قاشق غذاخوری (۷ گرم) روغن زیتون (حدود ۱۰۰ کالری) می‌کنند، نسبت به افرادی که کمتر از ۷ گرم روغن زیتون مصرف می‌کنند، به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.



کسانی که بیش از ۷ گرم روغن زیتون مصرف کردند، کمتر سیگار می‌کشیدند، فعالیت بدنی بیشتری می‌کردند، رژیم غذایی با کیفیت‌تری داشتند و کاری بالاتری دریافت می‌کردند اما حجم توده بدنی بالاتری نداشتند.



آگهی مناقصه عمومی شماره ۸۳-۱۴۰۳/۲۶- نوبت اول

شهرداری منطقه ۱۶ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی جهت اجرا در سال ۱۴۰۳، به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	موضوع قرارداد	مبلغ برآورد اولیه (به ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (به ریال)	مدت اجرا
۱	رنگ آمیزی المان‌های شهری سطح نواحی ۴،۲،۱	۳۲/۱۶۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۶۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۲	رنگ آمیزی المان‌های شهری سطح نواحی ۶،۵،۴	۳۱/۰۷۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۳	پاکسازی و شستشوی نهادهای املاک و دیوارهای سطح نواحی	۲۱/۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۰۷۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۴	تهیه، طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع‌آوری بنر در سطح محدوده منطقه ۱۶	۳۴/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۷۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۵	آذین‌بندی و نورپردازی موقت سطح منطقه ۱۶	۳۷/۹۰۴/۷۲۰/۰۰۰	۱/۸۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۶	عملیات اجاره و نصب و جمع‌آوری داربست و چادر در سطح منطقه ۱۶	۲۳/۱۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۷	نگهداری پل‌های عابر پیاده در سطح منطقه ۱۶	۲۱/۶۲۸/۹۳۵/۰۰۰	۱/۰۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۸	ترمیم نقاشی دیواری سطح منطقه ۱۶	۳۲/۳۷۲/۰۰۰/۰۰۰	۱/۶۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۹	احداث، توسعه، نگهداری و لایروبی چاه‌های جذبی در سطح منطقه ۱۶	۱۸/۰۱۱/۶۹۹/۸۹۹	۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۱۰	عملیات بهسازی درجه‌ها و واحدهای حوضچه‌های زباله‌گیر شبکه اصلی و سرپوشیده نمودن حوضچه ماندگاری منطقه ۱۶	۴۰/۹۰۴/۳۱۳/۷۴۸	۲/۰۴۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۰ ماه
۱۱	توسعه سیستم روشنایی فضای سبز در محلات خزانه، شهرک بعثت، یاخچی، آباد، تختی، علی‌آباد جنوبی و سطح منطقه ۱۶	۴۸/۱۷۱/۶۰۱/۳۷۸	۲/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶ ماه
۱۲	خرید اقلام جهت ایمن‌سازی بوستان‌ها در محلات یاخچی، آباد، باغ‌آذری و سطح منطقه ۱۶	۵۱/۵۹۲/۰۰۰/۰۰۰	۲/۵۷۰/۰۰۰/۰۰۰	۶ ماه
۱۳	احداث شبکه آب خام فضای سبز در محلات یاخچی، آباد و نازی‌آباد و توسعه و هوشمندسازی آن در سطح منطقه ۱۶	۳۱/۰۵۷/۳۱۵/۰۲۲	۱/۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۶ ماه

الف) شرایط مناقصه: جهت ردیف ۱ الی ۳ دارای بودجه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رشته اینه از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته رنگ آمیزی از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه‌انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان الزامی است. جهت ردیف ۴ دارای بودجه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رشته صنعت از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه‌انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان الزامی است. جهت ردیف ۵ دارای بودجه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رشته نیرو از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته تیرو از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته کل برنامه ریزی و سرمایه‌انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان الزامی است. جهت ردیف ۶ دارای بودجه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته تاسیسات و تجهیزات و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان الزامی است. جهت ردیف ۷ دارای بودجه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته تاسیسات و تجهیزات و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی است. جهت ردیف ۸ دارای بودجه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته ابنیه و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور، الزامی می‌باشد. جهت ردیف ۹ دارای بودجه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته آب یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی است. جهت ردیف ۱۰ دارای بودجه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته ابنیه و آب یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی است. جهت ردیف ۱۱ دارای بودجه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته تیرو یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی است. جهت ردیف ۱۲ دارای بودجه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته کشاورزی یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی است. جهت ردیف ۱۳ دارای بودجه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته صنعت یا آب یا تاسیسات و تجهیزات یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی است.

لازم به ذکر است جهت تمامی ردیف‌ها ارائه تأییدیه کارت الکترونیکی از سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهنده‌گان خدمت از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست در روز بازگشایی پاکات الزامی می‌باشد.

ب) میزان سپرده نقدی و شماره حساب: سپرده شرکت در مناقصه می‌بایستی بر اساس جدول فوق به حساب سپرده ۱۰۰۴۵۹۹۱۳ نزد بانک شهر شعبه پارک بهمن بنام شهرداری منطقه ۱۶ یا ضمانتنامه بانکی با اعتبار حداقل سه ماهه به نام شهرداری منطقه ۱۶ ارائه گردد. **ج) محل و مهلت ارائه اسناد:** مناقضیان می‌بایستی حداکثر ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات به شهرداری منطقه ۱۶ و قراردادها مراجعه نمایند. (جهت دریافت اسناد به همراه داشتن فلش‌الزامی می‌باشد) **د) ضوابط زیست محیطی:** بر اساس استاندارد ISO و مفاد HSE و IMS و ارائه HSE PLAN از الزامات انجام پروژه‌ها می‌باشد. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج و آگهی به‌عهد برنده مناقصه خواهد بود.

اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد. تمامی مناقضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند. شهرداری در رد پاکت یا تمام پیشنهادها مختار است. مناقضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگداری اسناد (پاکت‌الف) در سایت <http://business.tehran.ir> اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.



آگهی مناقصه شهرداری تهران (منطقه ۴) ردیف آگهی: ۳۰-۲۹/۱۴۰۳/۴

شهرداری منطقه ۴ در نظر دارد امور مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مربوط به امور قراردادهای منطقه ۴ واقع در میدان رسالت، خیابان هنگام، نبش خیابان شهید طاهرخانی، ساختمان شهرداری منطقه ۴، واحد قراردادهای (تلفن تماس: ۷۷۱۹۴۰۷۱) مراجعه نمایند. لازم به ذکر است جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می‌باشد. ضمناً دسترسی به اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی مناقصه business.tehran.ir امکان‌پذیر خواهد بود. **(دقت در موارد و مواعد مورد تأکید بوده و مناقصه گزار در این خصوص مسئولیتی ندارد)**

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (به ریال)	مدت انجام خدمات (ماه)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه	سپرده شرکت در مناقصه در قالب ضمانتنامه بانکی و یا واریز نقدی (ریال)	مهل تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	زمان برگزاری جلسه مناقصه	پیش پرداخت	میزان تضمین انجام تعهدات
۱	عملیات احداث مقبره الشهداء	۴۲,۷۶۱,۵۱۶,۳۶۱	۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	۱. دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر از سازمان برنامه و بودجه کشور در تمامی ردیف‌ها و رتبه «رشته ابنیه و ساختمان» ۲. رشته راه یا ابنیه و ساختمان ۳. دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهنده‌گان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران در تمامی ردیف‌ها ۴. دارای گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاران صادره از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی (معتبر در روز برگزاری مناقصه) ۳-۱: ارائه تأییدیه صلاحیت ایمنی موقت نیز بلامانع است	۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۴۰۳/۰۲/۳۰	ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه ۱۴۰۳/۰۳/۰۱	تعلق نمی‌گیرد	۵٪ مبلغ پیشنهادی برنده خواهد بود
۲	عملیات احداث رمپ غیر مکانیزه پل عابر پیاده بزرگراه باقری تقاطع ۱۹۲	۴۷,۰۳۹,۵۹۰,۶۲۲	۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۹	۱. دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر از سازمان برنامه و بودجه کشور در تمامی ردیف‌ها و رتبه «رشته ابنیه و ساختمان» ۲. رشته راه یا ابنیه و ساختمان ۳. دارای گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاران صادره از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی (معتبر در روز برگزاری مناقصه) ۳-۱: ارائه تأییدیه صلاحیت ایمنی موقت نیز بلامانع است	۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۴۰۳/۰۲/۳۰	ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه ۱۴۰۳/۰۳/۰۱	تعلق نمی‌گیرد	۵٪ مبلغ پیشنهادی برنده خواهد بود

