آغاز پویش تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام

بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت: پویش «تعالی خدمت، استمرار خدمت» به‌منظور افتتاح پروژه‌های نیمه تمام حوزه سلامت در سراسر کشور از پنجشنبه آغاز و در نخستین گام پژوهشگاه علوم پزشکی پردیس دانشگاه علوم پزشکی به‌عنوان بزرگ‌ترین پژوهشگاه حوزه سلامت شرق کشور به نام شهید جمهور افتتاح شد.

سامانه‌ای برای تبلیغات پزشکی

رضا لاری‌پور، معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی: در حال تدوین سامانه‌ای برای ساماندهی تبلیغات پزشکان در فضای مجازی هستیم و برای جلوگیری از فعالیت افراد غیرپزشک هم مردم می‌توانند با مراجعه به سایت نظام پزشکی، هویت پزشکان برای اقدامات درمانی را استعلام بگیرند.

صفحه‌آرا: شیوا قنبری

اینفوگرافی

سن ابتلا به آلزایمر به ۴۰ هم رسید

معصومه صالحی، مدیرعامل انجمن دمانس و آلزایمر ایران از کاهش سن ابتلا به بیماری آلزایمر خبر داده و گفته: «در حال حاضر بیمار ۴۹ساله مبتلا به آلزایمر و بیمار ۴۰سال در مرحله پیش از آلزایمر داریم.» مقاله جدید منتشر شده در usagainstalzheimers هم این مسئله را تأیید و از آلزایمر به‌عنوان یک بحران جهانی یاد می‌کند که نیازمند یک راه‌حل جهانی است.

۱/۵ میلیون نفر

در ایران مبتلا به دمانس (زوال عقل) هستند که ۶۵درصد آنها آلزایمر دارند.

در هر ۳ثانیه یک نفر در جهان و هر ۷دقیقه یک نفر در ایران به زوال عقل و آلزایمر مبتلا می‌شوند.

۷ درصد

احتمال ابتلا به آلزایمر در زنان بیشتر از مردان است. امید به زندگی بیشتر و شیوع بیشتر استرس ۲عامل مؤثر در این‌باره هستند.

۵ علامت

گیجی، تغییرات خلقی، رفتاری، ناتوانی در مراقبت از خود و انجام وظایف اساسی زندگی نشان از مراحل پیشرفته بیماری دارد.

۵۰ درصد

روند پیشرفت آلزایمر را می‌توان با داروهای مهارکننده کند کرد، اما هنوز هیچ درمانی نمی‌تواند جلوی پیشرفت بیماری را بگیرد.

۶نکته مهم برای پیشگیری

- هر روز قدم بزنید و ورزش کنید.
- در رژیم غذایی غلات کامل، سبزیجات برگ سبز، ماهی، لوبیا، روغن زیتون و آجیل داشته باشید.
- وقت خود را با دوستان بگذرانید.
- مدیتیشن تمرین کنید.
- خوب بخوابید.
- از متخصصان سلامت روان کمک بگیرید تا به شما در مقابله با استرس و اضطراب کمک کنند.

یک استکان سلامتی

همه آنچه درباره خواص شگفت‌انگیز نوشیدنی محبوب ایرانی‌ها و تأثیر آن بر سلامت عمومی نمی‌دانستید

گزارش

آرش نهاوندی
روزنامه‌نگار

چای، محبوب‌ترین نوشیدنی ما ایرانی‌هاست؛ چه در مهمانی‌ها، چه در خانه و چه سر کار و در سفر از آن به‌عنوان یک نوشیدنی انرژی‌زای آرامش‌بخش استفاده می‌کنیم.

جالب است بدانید با همه طرفدارانی که این نوشیدنی در بین ایرانیان دارد، ترکیه با سرانه مصرف ۳,۵کیلوگرم چای پیشتاز است. با همه این توضیحات اما همیشه این نوشیدنی محبوب متهم به داشتن مضراتی نیز است. با توجه به محبوبیت چای در ایران، پای صحبت‌های دکتر کورش جعفریان، متخصص تغذیه، نشسته‌ایم تا در این‌باره نکته‌هایش را با ما به اشتراک بگذارد؛ ضمن اینکه در کنار آن به آمار و ارقامی در این‌باره نیز اشاراتی داشته‌ایم.

فلاونوئیدهای داخل چای به سلامت بدن خیلی کمک می‌کنند. این مواد می‌توانند باکتری‌ها و میکروب‌های روده را تغییر دهند و اصلاح کنند. داشتن فلاونوئید، یعنی چای آنتی‌اکسیدان دارد و رادیکال‌های آزاد را مهار می‌کند.

فلاونوئیدهای داخل چای می‌توانند خطر بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن نظیر سرطان را کاهش دهند و در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق هم مؤثر باشند.

امروزه خیلی از مردم با عوارضی نظیر پرفشاری خون، کلسترول بالا و تری‌گلیسیرید دست‌وپنجه نرم می‌کنند. چای می‌تواند در کنترل و کاهش این عوارض و کاهش قند خون و تری‌گلیسیرید به ما کمک کند.

خیلی از مطالعات نشان داده‌اند که چای برای سلامت مو هم خوب است. تانین داخل چای که از انواع پلی‌فنول‌ها تشکیل شده، ظاهرا می‌تواند به سلامت مو کمک و احتمالا از سفیدشدن مو جلوگیری کند.

آنتی‌ژن‌هایی در چای هست که می‌توانند باعث تغییر در سیستم ایمنی بدن شوند. حتی خود تانین‌ها نیز چنین نقشی دارند. ماده اخیر می‌تواند خیلی از ویروس‌ها را در بدن ما از بین ببرد؛ خاصه در سرماخوردگی، آنفلوآنزا و بیماری‌های تنفسی.

چای در افزایش سلامت استخوان‌ها، پیشگیری یا کاهش عوارض پارکینسون و کاهش استرس هم مؤثر است. البته تمام این خواص درصورت مصرف متعادل چای است؛ مصرف نامتعادل آن می‌تواند تأثیر عکس داشته باشد.

مصرف چای باعث می‌شود باکتری‌های داخل دهان زودتر از بین بروند. برخی دندان‌ها مستعد تشکیل باکتری و پلاکند و مصرف چای می‌تواند از تشکیل باکتری‌ها و پلاک‌ها در دهان پیشگیری کند.

با چای چه بخوریم؟

مصرف یک عدد کشمش با هر چای خوب است؛ اما مصرف فراوان شیرینی‌جات و... خواص چای را از بین می‌برد

رده‌بندی بهترین چای‌ها

- چای سفید بهترین چای است
- چای سبز خوب است
- بعد از این‌دو نیز چای سیاه قرار دارد

یک ساعت

بعد از صرف غذا چای بخورید تا در جذب آهن خللی ایجاد نشود

۲ زمان

صبح و قبل از خواب بهترین و بدترین زمان صرف چای‌اند

۱/۵ کیلوگرم

سرانه مصرف چای در ایران است

۴ کشور

ترکیه، ایرلند، انگلیس و ایران، بالاترین مصرف چای در جهان را دارند

۲ نوشیدنی

آب و چای پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در سراسر دنیا محسوب می‌شوند

۵۰۰ سال

است که چای محبوب‌ترین نوشیدنی دنیا محسوب می‌شود

۴ تا ۷ فنجان

نوشیدن چای در روز از توصیه‌هایی است که برای ارتقای سلامت مطرح می‌شود

عدد خبر

۲ سالگی

بهترین زمان گرفتن وسایل مکیدنی از کودک است؛ چون این وسایل می‌توانند آثار تخریبی بر دندان بگذارند. سوده طهماسبی، معاون آموزشی گروه ارتودنسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این مطلب گفت: «پیشنهاد ما به والدین این است که نگرانی زیادی درباره نوع سرشیشه و یا پستانک کودک خود نداشته باشند، زیرا مهم‌ترین مسئله در این زمینه مدت استفاده از این وسایل است.»

۲ ماه

دپوی شیرخشک معمولی در کشور انجام شده است. علیرضا رستمی، مدیرکل فرآورده‌های طبیعی و سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو با اعلام این خبر گفت: متقاضیان برای سهولت در دسترسی می‌توانند برند مدنظر خود را در قسمت کمبود دارویی، کمبود شیرخشک نرم‌افزار موبایلی تیتک یا سامانه mobile.ttac.ir جست‌وجو کنند.

باکارشناس

چاقی را دست‌کم نگیرید

حدود ۶۰درصد ایرانی‌ها دچار چاقی یا اضافه وزن هستند؛ در صورتی که چاقی با ۳۲نوع سرطان مرتبط و عامل ۴۰درصد از سرطان‌هاست. تحقیقات جهانی هم اعلام می‌کند افزایش وزن و اضافه‌وزن در بزرگسالی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سایر سرطان‌های دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد، اما چاقی چگونه با بروز سرطان ارتباط دارد؟ احسان شایسته، پزشک عمومی در این‌باره به همشهری می‌گوید: «چاقی منجر به التهاب مزمن در سراسر بدن می‌شود و تولید طبیعی هورمون‌هایی مثل انسولین، تستوسترون و استروژن را مختل می‌کند. افراد با چاقی بیش از اندازه در مقایسه با افراد با وزن نرمال، ۵برابر بیشتر احتمال دارد که به سرطان مری مبتلا شوند و این احتمال برای ابتلا به سرطان رحم ۷برابر بیشتر است. کاهش وزن و توده بدنی (BMI) می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را به طرز چشمگیری کاهش دهد.»

آگهی مزایده فروش ضایعات

شرکت صنایع بسته‌بندی ایران در نظر دارد اقلام ضایعاتی و مازاد شامل ضایعات ذوبی پرسی (مربوط به تولید قوطی‌های فلزی کنسروی)، ورق ضایعاتی، بشکه، آهن‌آلات قراضه و... را از طریق مزایده به فروش برساند. لذا کلیه متقاضیان می‌توانند از روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ از ساعت ۸ الی ۱۵ به مدت ۷ روز جهت بازدید و دریافت اسناد مراجعه و تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۷ پیشنهاد قیمت و تکمیل فرم‌های مربوطه را به آدرس تهران ـ کیلومتر ۸ بزرگراه فتح (جاده قدیم کرج) ـ صنایع بسته‌بندی ایران ـ واحد فروش تحویل نمایند.
شماره تماس : ۰۲۱۶۶۱۸۴۳۱۵ و ۰۲۱۶۶۱۸۴۳۷۰

آگهی مزایده

شرکتی در کرمان در نظر دارد **خاک سرباره آلومینیومی، ضایعات آلومینیوم، آهن، پلی‌اتیلن ....** خود را از طریق مزایده به فروش برساند. لذا از کسانی که تمایل به شرکت در مزایده را دارند دعوت می‌شود حداکثر ۱۰ روز پس از چاپ آگهی با واحد فروش این شرکت جهت دریافت فرم مزایده تماس حاصل نمایند.
تلفن تماس: ۰۲۱-۲۶۲۰۱۵۵۲ ۰۳۴-۳۳۳۸۶۰۷۸ داخلی ۱۷۹

آگهی مناقصه عمومی

دانشگاه افسری امام علی (ع) در نظر دارد نسبت به طراحی و باز سازی موتورخانه حمام قدیم خود از طریق مناقصه عمومی و صرفا جهت شرکت هایی که دارای مجوز و تأییدیه رتبه پنج تاسیسات از سازمان مدیریت برنامه و بودجه کل کشور می باشند ، اقدام نماید.
متقاضیان شرکت در مناقصه می بایست پیشنهادات و رزومه کاری خود را در سه پاکت الف، ب و ج در صندوق مناقصه انداخته و رسید دریافت نمایند.
متقاضیان می توانند ظرف مدت هفت روز کاری از تاریخ درج آگهی جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس: خیابان امام خمینی، روبروی مجلس سابق، دانشگاه افسری امام علی (ع) مراجعه نمایند. ضمنا اعتبار پروژه مبلغ ۳۵,۰۰۰ میلیون ریال به صورت اوراق خزانه اسلامی با سررسید ۱۴۰۵/۰۳/۲۵ بوده و دانشگاه در رد یا قبول پیشنهادات مختار می باشد.
متقاضیان می بایست مبلغ ۱,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به عنوان تضمین شرکت در مناقصه به حساب شماره ۶۱۵۸۸۰۰۱۴۵۲۰۲ بنام وجوه متفرقه دارایی دانشگاه افسری امام علی (ع) واریز نموده و اصل فیش واریزی را در پاکت الف پیشنهادی خود قرار دهند .
هزینه ی درج آگهی بر عهده برنده ی مناقصه می باشد.
شماره تلفن تماس و هماهنگی: ۰۹۱۲۸۱۰۴۶۱۶ آقای گازری

آگهی مناقصه عمومی
خرید لوله و اتصالات تاسیسات

شرکت توسعه مسکن تهران (سهامی خاص) در نظر دارد خرید بخشی از لوازم تاسیساتی یکی از پروژه‌های خود را بصورت نقد از تامین‌کنندگان واجد شرایط انجام دهد. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد و مدارک مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۵ لغایت ۱۴۰۳/۰۳/۰۹ در روزهای کاری از ساعت ۸ لغایت ۱۷ به آدرس ونک، خیابان ونک، حد فاصل خیابان وسکانیان و آرارات، پلاک ۵۷، طبقه ۶ به واحد دبیرخانه مراجعه نمایند.
شماره تماس : ۰۲۱-۸۸۲۱۵۳۷۰

مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای)
تأمین دو دستگاه تراش و فرز CNC

یک شرکت معتبر در نظر دارد تأمین دو دستگاه CNC را با شرایط مندرج در اسناد مناقصه به شرکت واجد شرایط و دارای صلاحیت واگذار نماید.
موضوع مناقصه: تأمین یک دستگاه CNC تراش ۲ محور و یک دستگاه CNC فرز ۴ محور
مدت اجرای موضوع مناقصه: ۳ ماه
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: سه میلیارد ریال و به‌صورت ضمانت‌نامه بانکی
پیش پرداخت: ۵۰% مبلغ کل قرارداد در قبال ارائه ضمانت‌نامه بانکی
محل توزیع اسناد مناقصه و تحویل پاکت‌های پیشنهادی: تهران، یوسف‌آباد، خیابان شهید فتحی شقاقی، جنب خیابان جهانمهر، پلاک ۹۰
کدپستی: ۱۴۳۱۷۵۳۹۴۵
مهلت تحویل پاکت‌های پیشنهادی: دو هفته بعد از درج آگهی
درصورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۵۴۴۴۳۲۷۵-۰۳۱ تماس حاصل نمایید.

آگهی مزایده
شماره ۱۴۰۳/۱

شرکت پیشتازان خدمات اول مخابرات در نظر دارد بهره برداری از سالن‌های تیراندازی با کمان و تیراندازی با تفنگ بادی مجتمع فرهنگی ورزشی شهید یگانه واقع در خیابان ستارخان، نبش خیابان شادمهر را از طریق مزایده و انعقاد قرارداد اجاره به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط واگذار نماید.
علاقمندان جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت شرکت مخابرات ایران به نشانی www.tci.ir مراجعه نمایند.

آگهی مزایده عمومی یک مرحله‌ای

شرکت بیمه آسیا (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به فروش حدوداً ۳۸۰ لیتر مواد لیتیم بروماید **مستعمل** از طریق مزایده عمومی یک مرحله‌ای اقدام نماید، لذا متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ انتشار آگهی تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ به استثنای ایام تعطیل با ارائه فیش واریزی به مبلغ : ۵۰۰/۰۰۰ ریال (غیرقابل استرداد) به حساب جام بانک ملت به شماره : ۶۹۷۲۹۰۱۲۶۷ و شناسه واریز : ۶۶۱۱۰۰۱/۴۷ **به نام شرکت سهامی بیمه آسیا، به دفتر مدیریت پشتیبانی و عمرانی بیمه آسیا واقع در : خیابان آیت‌اله طالقانی بین خیابان استاد نجات‌الهی و سپهبد قرنی، کوچه صف‌شکن، پلاک ۲، طبقه سوم** مراجعه نمایند.
توجه: آخرین مهلت ارائه پیشنهادات، ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ بوده و محل ارائه پیشنهادات، دفتر حراست و بازرسی بیمه آسیا واقع در تهران، تقاطع خیابان آیت‌اله طالقانی و سپهبدقرنی، ضلع شمالغربی، پلاک ۹۴، طبقه چهارم می‌باشد.
جلسه کمیسیون معاملات رأس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ در دفتر مدیریت پشتیبانی و عمرانی تشکیل و حضور پیشنهاد دهندگان در این جلسه بلامانع خواهد بود.
۱ـ ضمناً سپرده شرکت در مزایده مبلغ : ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.
۲ـ حضور در مزایده و دادن پیشنهاد به منزله قبول اختیارات و تکالیف شرکت می‌باشد.
۳ـ حضور در مزایده و ارائه پیشنهاد، به منزله پذیرش کلیه مقررات، آیین‌نامه‌ها، بخشنامه‌ها، دستورالعمل‌های اجرایی ابلاغی شرکت و آیین‌نامه معاملات حاضر می‌باشد.
۴ـ کمیسیون معاملات در تمام مراحل در قبول و یا رد هریک یا تمام پیشنهادات تا قبل از انعقاد قرارداد بدون نیاز به اعلام علت، مختار و مجاز است.
۵ـ به پیشنهادات فاقد مهر و امضای مجاز، مشروط، مبهم، مخدوش و به پیشنهادهایی که بعد از انقضاء مدت مقرر در آگهی واصل می‌گردد؛ مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
شماره تماس : ۸۸۹۱۵۲۹۴
شرکت بیمه آسیا

آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت موضوعات ذیل از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، بترتیب اولویت الف و ب پیمانکار مجزا انتخاب نماید :
الف ـ مناقصه حمل آسفالت، مصالح ، فیلر و اورفلو از کارخانه‌های ۱-۲-۳-۴ و حمل بتن غلطکی از کارخانه ۷ و حمل تراشه از سطح شهر تهران به محل کارخانه ۳-۴
ب ـ مناقصه حمل آسفالت، مصالح، فیلر و اورفلو از کارخانه‌های ۵-۶ و حمل بتن غلطکی از کارخانه ۷ به کلیه پروژه‌های سازمان در سطح شهر تهران و حمل تراشه از سطح شهر تهران به محل کارخانه ۵
۱ـ حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه :
■ دارای کداقتصادی ■ دارای دفتر در استان تهران. (طبق سند مالکیت یا قرارداد اجاره حداقل تا پایان سال ۱۴۰۳ بصورت کپی برابر با اصل)
■ دارای گواهی تاییدیه صلاحیت ایمنی پیمانکاران و یا گواهینامه موقت ایمنی معتبر در زمان بازگشائی پاکات از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتبر در زمان مناقصه ■ دارای سوابق و تجارب مناسب مرتبط با موضوع مناقصه
لذا از کلیه شرکتهایی که دارای شرایط فوق‌الذکر هستند، دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت دراین فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند :
۲ـ ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۳,۵۰۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ به شماره شبا IR۸۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به نام سازمان مهندسی و عمران شهر تهران به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۷۹۵ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در روزنامه کثیرالانتشار.(درصورت واریز وجه از طریق اینترنتی می‌بایست موضوع به تائید امورمالی این سازمان واقع در آدرس خیابان حافظ شمالی رسیده و پس ازآن جهت خرید اسناد به آدرس بند سه مراجعه گردد)
۳ـ محل تحویل اسناد : خیابان آزادی خیابان اسکندری شمالی خیابان طوسی پلاک ۱۰۱ طبقه سوم امور قراردادها شماره تماس ۰۲۱۹۶۰۲۰۵۶۵
۴ـ ارائه اسناد تکمیل شده بصورت رسمی و در پاکت دربسته و مهر و امضا شده توسط صاحبان مجاز، بر اساس تاریخ‌های درج شده در اسناد فراخوان
۵ـ کلیه مکاتبات و مراودات به آدرس تهران ـ خیابان حافظ شمالی ـ ساختمان شماره ۵۵۹ ـ سازمان مهندسی و عمران شهر تهران ـ دبیرخانه شماره فاکس ۰۲۱۸۸۹۲۳۱۲۲
۶ ـ مناقصه‌گزار در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات اختیار کامل دارد.
۷ـ برنده مناقصه بر اساس شرایط مناقصه، ضوابط و آئین نامه های داخلی مناقصه‌گزار تعیین می‌شود.
بدیهی است ابتدا اسناد و مدارک ارائه شده توسط شرکت‌ها بر اساس ضوابط و شرایط مناقصه مورد بررسی قرار گرفته و در صورت تائید آن، نسبت به بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت اقدام خواهد گردید. و ارائه سوابق و مدارک واصله هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی‌نماید.
هزینه چاپ آگهی به عهده برندگان مربوطه می‌باشد.
سازمان مهندسی و عمران شهر تهران

آگهی فراخوان مناقصه عمومی
(دو مرحله‌ای) نوبت دوم

شرکت نفت سپاهان در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی تأمین نماید.
شماره مناقصه : ۰۰۸ - ۱۴۰۳ / ش ن س
شرح مناقصه : انجام خدمات مربوط به تعمیرات اساسی (اورهال) مورد نیاز پالایشگاه نفت سپاهان واقع در اصفهان
جهت سایر اطلاعات و دریافت اسناد مناقصه از روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ به سایت شرکت نفت سپاهان به آدرس www.sepahanoil.com، قسمت مناقصه ـ مزایده مراجعه گردد.