

عدد خیر

۹ خط

۲ مورد

تکته روز

در سامانه ۱۹۰، سامانه ملی پاسخگویی به شکایات‌های وزارت بهداشت، تعریف شده است: اورژانس پیش‌بیمارستانی، شکایات‌های بهداشت محیط و حرفه‌ای، شکایات‌ها و راهنمایی‌های دارویی، حوزه درمان، تعرفه خدمات پزشکی، قانون جوانی جمعیت، رسیدگی به شکایات‌های نیروهای حوزه سلامت و...

بیشترین و کمترین شکایات‌های مطرح‌شده شهروندان در حوزه بهداشت به روایت دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات‌های وزارت بهداشت، مربوط به بهداشت محیط و رعایت نشدن اصول بهداشتی در اماکن و اصناف مختلف و نیز تخلفات تعرفه‌ای و اضافه دریافت در مراکز درمانی بوده است.

تکته روز

### زیاد نمک نریزید

ما ایرانی‌ها عادت زیادی به مصرف نمک به صورت مستقیم و غیرمستقیم در طول روز داریم، اما سوال اصلی که مطرح می‌شود آن است که میزان مصرف حداکثری روزانه نمک در سنین مختلف چقدر است. به گفته فرشته فروزی، رئیس گروه تغذیه به‌دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تبلیغات نادرستی درباره نمک دریا یا نمک تصفیه نشده و بدون ید و همچنین سنگ نمک و نمک‌های رنگی وجود دارد و این نمک‌ها به دلیل فلزات سنگین و آلودگی با آلاینده‌های شیمیایی ضرر زیادی دارند و حتی می‌توانند سرطان ایجاد کنند. این کارشناس همچنین می‌گوید که طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مصرف روزانه نمک برای زیر ۵۰ ساله‌های سالم، کمتر از ۵ گرم و در ۵۰ سال به بالا و کودکان و بیماران قلبی و عروقی و افراد درگیر با فشار خون و... روزانه کمتر از ۳ گرم است. دقت داشته باشید که این میزان، شامل نمک‌های پنهان در غذاها، از جمله در نان و پنیر و... هم می‌شود.

### مصرف بی‌رویه مکمل‌ها مسمومیت می‌آورد

احتمال مسمومیت با مصرف بی‌رویه مکمل‌ها وجود دارد. با اعلام دفتر نظارت و پایش محصولات سلامت‌محور سازمان غذا و دارو، عوارض ناشی از مصرف خودسرانه و بدون تجویز پزشک و درمانگر با مصرف بی‌رویه مکمل‌ها جدی است. مصرف بیش از حد ویتامین‌های محلول در چربی احتمال بروز مسمومیت‌ها را به دنبال دارد.



### طرحی برای کاهش بخار بنزین

طرحی برای کاهش و بازیافت بخارات بنزین در جایگاه‌های سوخت در حال اجرا و باطراحی است. به گفته مرکز سلامت محیط کار وزارت بهداشت، دستگاه‌های مورد نیاز برای کاهش، هدایت، انتقال و بازیافت بخارات بنزین در جایگاه‌های سوخت آماده شده و در مرحله ارزیابی است.

تغذیه و سلامت

### روش معجزه آسا برای کاهش وزن

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی مبتنی بر روزه متناوب و مصرف پروتئین در فواصل منظم می‌تواند به طور قابل توجهی در کاهش وزن و حفظ سلامت روده مؤثر باشد. این تحقیق در نشریه «ارتباطات طبیعی» منتشر شد است.

این مطالعه براساس داده‌ها و نمونه‌هایی از یک کار آزمایشی تصادفی سازی و کنترل شده کوچک است که در نشریه «جاقی مفرط» (Obesity) منتشر شده. کار آزمایشی اولیه فواید دو رژیم غذایی را در طول ۸ هفته مقایسه کرد:

یک رژیم غذایی با محدودیت ساده در دریافت کالری در مقابل یک رژیم منحصربه‌فرد که ترکیبی از روزه متناوب و مصرف پروتئین در فواصل منظم بود.

با کمک به یافته‌های مطالعه اصلی، تحقیق جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی ناشتا و پروتئینی متناوب می‌تواند علائم گوارشی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد و میکروبیوم روده مرتبط با تپ بدنی لاغر تر را تقویت کند. علاوه بر این، رژیم غذایی ناشتا و پروتئینی متناوب ممکن است باعث افزایش پروتئین‌های مفید (سیتوکین‌ها) و محصولات جانبی اسید آمینه در خون مرتبط با کاهش وزن و چربی شود.

بر اساس گزارش کار آزمایشی مطالعه اولیه، هر ۳ گروه شاهد بهبودهای قابل توجهی بودند، با این حال، گروه روزه‌داری متناوب و گام‌های پروتئینی شاهد بهبودهای بیشتری در موارد زیر بودند:

■ وزن ■ توده چربی کل ■ توده چربی احشایی ■ میل به خوردن ■ درصد توده بدون چربی

شرکت کنندگان در گروه ناشتایی متناوب و گام‌های پروتئینی این تغییرات را تجربه کردند:

■ بهبود قابل توجه در علائم گوارشی  
■ یک تغییر اساسی تر در میکروبیوتای روده  
■ یک تغییر کلی بیشتر از پایه در مقایسه با گروه محدودیت کالری

## ویروس همستر

ابتلا به ۳ بیماری نوپدید با همستر تلگرام و بازی‌های موبایلی



### گزارش گروه تندرستی

بازی کلیدی «همستر تلگرام» به یک حس ویروسی تبدیل شده و میلیون‌ها نفر را مجذوب خود کرده است. سرگرمی جدید تلگرام به امید دریافت پاداش و کسب در آمد، تعامل محبت‌آمیزی میان انگلستان دست و صفحه نمایش موبایل‌ها رقم زده است؛ تعاملی که هنوز معلوم نیست منجر به کسب در آمد ارزی-دیجیتال در آینده شود، اما قطعاً یک بسته

بیماری‌های دیجیتال را به شما هدیه خواهد داد: شامل انگشت ماشه، گردن تکست و سندرم چشم دیجیتال. این در حالی است که پیش‌بینی می‌شود بروز انگشت ماشه با ظهور همستر تلگرام سرعت بیشتری را در روند صعودی خود تجربه کند، چون به نظر نمی‌رسد شور و اشتیاق کسب سکه‌های دیجیتال به این زودی‌ها فروکش کند و عجیب‌تر آنکه برخی خانواده‌ها حتی از فرزندان نشان هم برای دریافت سکه‌های بیشتر از همستر استفاده می‌کنند. به همین دلیل آگاهی از چند نکته حداقل می‌تواند آسیب‌های این کلیک‌های آسیب‌زا را کاهش دهد.

۳ عامل بروز بیماری‌ها  
دنبال کنندگان همستر تلگرام، ساعت‌های زیادی را به کشیدن انگشت یا ضربه زدن، همچنین نگهداشتن گوشی‌های همراه خود صرف می‌کنند که می‌تواند منجر به آسیب‌های فشاری به دست، تاندون‌ها و ماهیچه‌های انگلستان شود. درد کردن هم ناشی از فشار مداوم می‌است که روی ستون فقرات گردنی به دلیل خم شدن رو به جلو ایجاد می‌شود. آمارها نشان می‌دهد که درد کردن

می‌کنند که می‌تواند منجر به آسیب‌های فشاری به دست، تاندون‌ها و ماهیچه‌های انگلستان شود. درد کردن هم ناشی از فشار مداوم می‌است که روی ستون فقرات گردنی به دلیل خم شدن رو به جلو ایجاد می‌شود. آمارها نشان می‌دهد که درد کردن

- علائم**
  - سفتی انگشت به خصوص در صبح
  - حساسیت یا برآمدگی در پایه انگشت
  - گرفتن یا قفل شدن انگشت در حالت خمیده
- علائم**
  - درد گردن، درد بالای کمر، درد شانه و در برخی موارد سردرد مزمن
  - موارد شدیدتر شامل آسیب عصبی، فتق دیسک یا ناهماهنگی ستون فقرات
- علائم**
  - درد گردن، درد بالای کمر، درد شانه و در برخی موارد سردرد مزمن
  - موارد شدیدتر شامل آسیب عصبی، فتق دیسک یا ناهماهنگی ستون فقرات

- علائم**
  - درد گردن، درد بالای کمر، درد شانه و در برخی موارد سردرد مزمن
  - موارد شدیدتر شامل آسیب عصبی، فتق دیسک یا ناهماهنگی ستون فقرات
- علائم**
  - درد گردن، درد بالای کمر، درد شانه و در برخی موارد سردرد مزمن
  - موارد شدیدتر شامل آسیب عصبی، فتق دیسک یا ناهماهنگی ستون فقرات
- علائم**
  - درد گردن، درد بالای کمر، درد شانه و در برخی موارد سردرد مزمن
  - موارد شدیدتر شامل آسیب عصبی، فتق دیسک یا ناهماهنگی ستون فقرات

۶۰ میلیون کاربر فعال در چکان تا همین الان در حال کلیک کردن و گرفتن سکه از همستر تلگرام هستند

۳۵٪ دردهای گردن و شانه بین جوانان بر اساس اعلام متخصصان نسبت به گذشته افزایش پیدا کرده است

# بنویسیم هوای پاک بخوانیم زندگی

### کودکان از بازی آموزش از خط کشی عابر پیاده عبور کنیم

### اصلاحیه آگهی مناقصه به شماره ردیف‌های: ۵۹-۵۷/م ۱۴۰۳/۴ شهرداری تهران (منطقه ۴)

پیرو انتشار آگهی در روزنامه همشهری به شماره ۹۱۱۶ در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۳/۱۶، بدینوسیله قیمت سپرده شرکت در مناقصه در ردیف سوم تحت عنوان حفر و لایروبی چاه جذبی از ۱۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال به ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال اصلاح و اعلام می‌گردد.

### آگهی مناقصه عمومی شماره: ۱۴۰۳/۱۰

شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد عملیات عمرانی مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	شرح عملیات	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت انجام خدمات (ماه)	میزان مبلغ سپرده (ریال) (نقدی یا ضمانتنامه معتبر بانکی)	رتبه	وضعیت اعتباری	
						نقدی	غیر نقدی
۱	عملیات مرمت و بازسازی سرویس بهداشتی‌های سطح ناحیه یک و اتصال به آگو فاضلاب شهری (نوبت دوم)	۳۴,۰۸۸,۶۲۷,۶۲۷	۶ ماه	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵	ساختمان	۷۰٪
۲	عملیات مرمت و بازسازی سرویس بهداشتی‌های سطح ناحیه دو و اتصال به آگو فاضلاب شهری (نوبت دوم)	۸۰,۷۴۷,۲۱۶,۵۹۶	۶ ماه	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵	ساختمان	۷۰٪
۳	عملیات مرمت و بازسازی سرویس بهداشتی‌های سطح ناحیه سه، چهار و پنج و اتصال به آگو فاضلاب شهری (نوبت دوم)	۴۱,۶۴۰,۳۱۵,۲۳۵	۶ ماه	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵	ساختمان	۷۰٪
۴	عملیات اصلاح شبکه داخلی آب مصرفی بوستان بانوان و مرمت سرویس بهداشتی (نوبت اول)	۴۳,۶۳۲,۳۵۱,۵۵۷	۶ ماه	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵	ساختمان	۷۰٪
۵	عملیات بازسازی و مرمت درمانگاه شهرداری منطقه ۱۹ (نوبت اول)	۳۷,۳۶۲,۱۴۲,۳۰۱	۶ ماه	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵	ساختمان	۷۰٪
۶	عملیات تجهیز و تکمیل مخزن بتنی بوستان ولایت (نوبت اول)	۵۱,۱۳۲,۶۰۷,۹۷۷	۱۲ ماه	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵	ساختمان	۷۰٪
۷	عملیات بازسازی تالار یاس بوستان ولایت (نوبت اول)	۲۵,۷۸۴,۰۰۲,۲۲۶	۶ ماه	۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵	ساختمان	۷۰٪

الف) مدت انجام خدمات: به شرح جدول فوق  
ب) محل ارائه خدمات: به شرح جدول فوق  
ج) شرایط مناقصه:  
- ارائه گواهینامه (رتبه) معتبر دارای ظرفیت آزاد در رشته ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل ۵) جهت کلیه ردیف‌ها الزامی می‌باشد.  
- ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران در حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت کلیه ردیف‌ها الزامی می‌باشد.  
- ارائه تصویر گواهینامه موقت یا گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاران صادره از اداره کل تعاون، کار و امور اجتماعی جهت کلیه ردیف‌ها الزامی می‌باشد.  
د) محل دریافت اسناد قبول پیشنهادات: خانی آباد نو، بلوار میلاد، شهرداری منطقه ۱۹، طبقه سوم، اداره قراردادها.  
ذ) میزان سپرده نقدی و شماره حساب: به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۴۵۵۴۵۱۴ شهرداری منطقه ۱۹ نزد بانک شهر شعبه شهید احمد کاظمی و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل تمدید از بانک‌های استان تهران در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹) به شرح جدول فوق  
ز) مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی  
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. همچنین کلیه پیمانکاران شرکت کننده در مناقصه ملزم به ثبت نام در سایت شهرداری تهران (سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت http://providers.tehran.ir) و تکمیل اطلاعات درخواستی می‌باشند.  
تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی و HSE پیمانکاران، ایمنی و سلامت و کیفیت از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد. متقاضیان موظفند قبل از مراجعه به واحد امور قراردادها جهت گرفتن اسناد به واحد HSE منطقه واقع در دولخواه شمالی، خیابان برداردان شهید شکر، کوچه چهاردهم، ساختمان معاونت خدمات شهری منطقه ۱۹، طبقه دوم مراجعه و ضمن ارائه مستندات مربوطه، ارزیابی اولیه انجام گردد.  
ضمناً "اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد."

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹