

از افراد مبتلا به تب دنگی جان خود را از دست می دهند و به گفته حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت در مناطقی که امکان زیست پشه آندس وجود دارد (استان های جنوبی و شمالی) مردم در صورتی که تا یک هفته پس از گزش پشه، علائمی همچون تب یا بی حالی داشتند، سریع به پزشک مراجعه کنند.

الکترونیک سلامت در ستاد وزارت بهداشت رونمایی شد. این سامانه ها شامل صدور گواهی ولادت با امضای الکترونیک، مدیریت سوء مصرف مواد، پروانه صلاحیت بستاری و خودمراقبتی شهروندی بر بستر تلفن همراه قابل استفاده هستند. قرار است ۱۴ سامانه الکترونیک دیگر هم تا پایان سال رونمایی شود.

کاهش هزینه با انسولین های جدید

انسولین های نسل جدید افت قند کمتر و تأثیر درمائی بیشتری دارند. علیرضا استقامتی، فوق تخصص غدد با بیان این مطلب به همشهری گفت: «لبته همه بیماران مبتلا به دیابت تا زمانی که پوشش بیمه ای کاملی نداشته باشند، نمی توانند آن را تهیه کنند و به همین دلیل در جلسه ای که با مسئولان وزارت بهداشت داشتیم، بحث بیمه این دارو ها را مطرح کردیم. قرار شده بیمه سلامت و سازمان غذا و دارو، جلساتی را برگزار کنند تا مشخص شود که هر کدام چقدر می توانند بر اساس طرح دارو یار این پوشش هزینه را داشته باشند.» استقامتی افزود: «نسل جدید انسولین ها وارد بازار مصرف شده اند و می توانند جایگزین نسل های قبلی شوند که تحت پوشش بیمه هستند. این یعنی بار اضافه به بیمه ها تحمیل نخواهد شد و نباید نگران اضافه بار مالی بود. این تصمیم نه تنها به نفع بیماران است که کنترل دراز مدت بهتر و افت قند کمتر در کوتاه مدت هم کاهش مصرف را رقم می زند که به نفع سازمان های بیمه گر هم هست.»



افزایش پذیرش پزشکان متخصص

ابوالفضل باقری فرد، معاون آموزشی وزارت بهداشت: طی ۲ سال گذشته کرسی های تخصصی و فوق تخصصی با توجه به مصوبات و آیین نامه تقریباً پر شده و در برخی رشته های تخصصی که همچنان صندلی خالی داریم، امسال با روش بورسیه یا پذیرش مستقیم بر خواهد شد.



مهم ترین دلایل فوت زائران در اربعین

علیرضا پاروکی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران: در تابستان، گرمادگی، سلامت زائران را تهدید می کند اما شایع ترین علت مرگ ومیر، حوادث جاده ای و بیماری های قلبی - عروقی است. در سایر تجمع های انبوه از جمله حج همه زائران ارزیابی پزشکی و سلامت قبل از اعزام دارند اما درباره اربعین این مسئله را نداریم.

پاستیل ها علیه کودکان

این خوراکی کبد کودکان را تهدید می کند

گزارش

پروانه بندی روزنامه نگار

پاستیل، یکی از محبوب ترین خوراکی ها برای همه سنین به خصوص کودکان است که در شکل ها و طعم های مختلف در بازار وجود دارد. خیلی از والدین، پاستیل را یک خوراکی بسیار مفید برای کودک می دانند و روزانه آن را در اختیار فرزند خود می گذارند. استدلال شان هم این است که این خوراکی خوشمزه و لذتین و پروتئین بالایی دارد که برای استحکام استخوان ها و رشد کودک مناسب است. دلیل دیگر شان این است که کودکان علاقه زیادی به این خوراکی دارند و با اشتها آن را می خورند، اما پروتئین گوشت و مرغ را دوست ندارند و با آکراه می خورند. خیلی از والدین با همین استدلال ها پاستیل را جایگزین وعده های غذایی کودک می کنند و تصور شان این است که مواد مغذی و ویتامین های لازم بدن کودکان شان با این خوراکی تامین می شود. البته این خوراکی بین برخی از بزرگسالان هم طرفدار دارد؛ در حالی که به خاطر چربیدن نکات منفی پاستیل به کودکان مثبتاش می تواند برای سلامتی بسیار مضر باشد.

مشکلات پاستیل ها

۱. قند بالا
۲. کالری زیاد
۳. اسانس
۴. رنگ های مصنوعی

عوارض پاستیل ها

۱. آسیب دیدن دندان ها
۲. افزایش وزن و چاقی
۳. کم اشتهایی در برخی کودکان
۴. ناراحتی معده
۵. آسیب دیدن کبد
۶. بروز حساسیت و آلرژی

درباره ژلاتین

ژلاتین، ماده ای بدون بو و مزه و قند و چربی است که از پروتئین تشکیل شده و از کلاژن یا پوست و استخوان حیواناتی مانند گاو به دست می آید. خیلی از افراد تصور می کنند که ژلاتین موجود در پاستیل تامین کننده کلسیم بدن است اما موضوع این است که ژلاتین موجود در پاستیل، تنها پروتئین حیوانی است که ارزش غذایی بسیار پایینی دارد و نمی تواند کلسیم مورد نیاز استخوان ها را بسازد و

نکته

نوع پروتئین موجود در پاستیل ها و ژله ها بسیار کمتر از پروتئین گوشت، شیر و تخم مرغ است و در ضمن برخلاف تصور عموم، ارزش غذایی بسیار پایینی دارد. بنابراین پاستیل هرگز نباید جایگزین وعده های غذایی کودک شود.

تامین کند.

علاوه بر این، ترکیب ژلاتینی موجود در پاستیل باعث می شود که این خوراکی به مخاط دهان و دندان ها بچسبد و موجب پوسیدگی دندان ها شود. همچنین به گفته متخصصان تغذیه، این خوراکی دشمن کبد کودک است و علاوه بر این مصرف بیش از اندازه آن می تواند باعث بیش فعالی و تغییرات روانی در کودکان شود. دلایلش هم رنگ های شیمیایی به کار رفته در تهیه پاستیل است.

دکتر مریم مظاهرون

متخصص تغذیه و رژیم درمائی /عضو انجمن علمی تغذیه ژلاتین و پروتئین موجود در پاستیل آن قدری نیست که بخواد به بدن فایده ای برساند. اگر پروتئین بالایی داشت، ورزشکاران آن را حتما در برنامه غذایی خود می گنجاندند. قطعاً مضرات پاستیل خیلی بیشتر از فواید آن است. رنگ های مصنوعی، طعم دهنده های مصنوعی، قند بالای موجود در آن و بالا بودن کالری این خوراکی باعث می شود که کفه مضرات سنگین تر شود؛ به خصوص برای کودکان.

نظر طرفداران پاستیل

■ خواص ضد التهابی دارد و دردهای مفصلی را کاهش می دهد.
■ به دلیل داشتن ژلاتین، از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری می کند.
■ اگر پروانه بهره برداری و ساخت و نیز مجوز استاندارد وزارت بهداشت را داشته باشد، سلامت فرد را به خطر نمی اندازد.

بالاخره خوب یابد؟

بسیاری از پزشکان و متخصصان تغذیه تأکید دارند که کودکان به خصوص کودکان کمتر از ۲ سال هرگز نباید لب به پاستیل بزنند. سیستم گوارشی کودکان ضعیف و حساس است و توانایی هضم این خوراکی جذاب را ندارد و آسیب های گوارشی و حتی سرطان برای آنها به دنبال دارد. حتی ممکن است باعث خفگی در بچه ها شود.
■ اشتهای کودک را کور می کند و فرصت مصرف وعده های غذایی اصلی را از او می گیرد.



دلایل اعتیاد به خوردن

عادت به ریزه خواری یا اعتیاد به خوردن یک خوراکی خاص از جمله شکلات یا شیرینی می تواند نشانه هایی از اختلالات درونی بدن باشد. کورش جعفریان، متخصص تغذیه در این باره به چند نکته اشاره کرده که با آگاهی از آنها شاید بتوان این عادت مضر را ترک کرد.

۱

درگیری هورمون ها باعث افزایش تمایل به خوردن است، به عنوان مثال گرلین بالا یا لپتین پایین. ترشح دوپامین ناشی از لذتی که فرد از خوردن یک ماده غذایی خاص تجربه می کند هم منجر به تشدید این عادت می شود.

۲

در بدن برخی افراد سروتونین ترشح نمی شود. یعنی این افراد از غذا خوردن به صورت آنی و لحظه ای لذت می برند اما این لذت در طولانی مدت در آنها پایدار نمی ماند. به این افراد توصیه می شود که سطح سروتونین دریافتی خود را افزایش دهند.

۳

ممکن است افراد دچار عارضه مقاومت به انسولین باشند. زمانی که مقاومت به انسولین دارند تمایل به خوردن شیرینی زیاد می شود.

۴

اگر کرم بدن فرد کم باشد هم باعث ریزه خواری می شود. در برخی موارد افراط در خوردن ناشی از اتفاقات ژنتیک است و یک جهش ژنی باعث خارج شدن مدیریت غذا خوردن در فرد شده است.

۵

متخصصان می توانند این اختلالات را با بررسی های علمی مشخص و با دارودرمانی، تزریق لپتین، تغییر عادات غذایی و... بر طرف کنند. اگر اعتیاد به خوردن در افراد ناشی از مشکلات ژنتیک باشد، جراحی های پس توصیه می شود که فرد نتواند بیش از اندازه غذا بخورد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت دوم

شرکت تعاونی مسکن مهر شماره دوازده دماوند و حومه
به شماره ثبت ۸۳۵ شناسه ملی ۱۰۹۸۰۰۸۱۰۷۰
تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۳/۰۴/۰۶

جلسه مجمع عمومی عادی نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن مهر شماره دوازده دماوند و حومه راس ساعت ۱۲ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۱ در محل سالن آمفی تاتر دانشگاه آزاد به آدرس: دماوند، شهر رودهن محله رودهن، بلوار امام خمینی روبروی بمپنژین قدیم کوچه دانشگاه بعد از ورزشگاه شهید بهشتی آمفی تاتر دانشگاه آزاد به صورت حضوری برگزار می شود، لذا از کلیه اعضاء دعوت می شود با در دست داشتن کارت ملی راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند و یا وکیل / نماینده خود را کتبا معرفی نمایند. بدیهی است از ورود همراه به جلسه جلوگیری خواهد شد.

ضمناً به اطلاع می رسانند که به موجب ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی، تعداد آراء و کالته عضو به عضو و یا عضو به غیر عضو طبق آخرین بخشنامه تنها یک رای خواهد بود و اعضاء متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا ۲۴ ساعت قبل از ساعت برگزاری مجمع تعاونی مذکور به آدرس رودهن، بلوار امام خمینی، روبروی اداره گاز ساختمان تیرازه طبقه ۴ واحد ۱۰ حاضر تا پس از احراز هویت و تایید و کالت توسط نماینده هیات مدیره و یا بازرس، بر که ورود به مجمع را دریافت نمایند.

دستور جلسه:

- ۱- گزارش هیات مدیره و بازرس
- ۲- انتخاب اعضاء اصلی و علی البدل هیات مدیره و بازرس / بازرسان
- ۳- طرح تصویب صورتهای مالی سالهای ۱۳۹۰ الی ۱۴۰۱
- ۴- گزارش حسابرس

هیئت مدیره

تعاونی مسکن مهر شماره دوازده دماوند و حومه

پذیرش آگهی

دیده شوید

تبلیغات محیطی ایستگاه های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن ها

آگهی مزایده

فروش ضایعات فلزی

شرکت توسعه مسکن تهران در نظر دارد نسبت به فروش مقدری ضایعات فلزی از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. متقاضیان محترم می توانند جهت دریافت اسناد مزایده به آدرس تهران، آرارات، خیابان آرارات جنوبی، خیابان ونک، پلاک ۵۷، طبقه ششم واحد دبیرخانه مراجعه و یا با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند.

شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۲۱۵۳۶۹ الی ۷۱

آگهی مناقصه شهرداری تهران (منطقه ۴)

واجدین شرایطی می توانند جهت دریافت اسناد مربوط به امور قراردادهای منطقه ۴ مراجعه نمایند. لازم به ذکر است جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می باشد. دریافت هزینه انتشار آگهی از برنده به نسبت برآورد اولیه خواهد بود.

ردیف و موضوع مناقصه	مدت انجام تعهد (ماه)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه
تهیه و نصب نیمکت، فلاورباکس، باربیکیو و آلاچیق جهت نواحی و جنگل ها و سطح محلات	۶	۵۰,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شرکت کننده در مناقصه دارای شخصیت حقوقی و اساسنامه مرتبط باشد.
تهیه و نصب مجموعه بازی کودکان پلی اتیلنی، کفیوش و آلاکتگ جهت زمین های بازی کودکان و بوستان ها و سطح محلات	۶	۵۰,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارای تاییدیه کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمات و تامین کنندگان شهرداری تهران (معاونت خدمات شهری و محیط زیست) با وضعیت معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه در روز برگزاری مناقصه

با همشهری در مترو

آگهی مناقصه عمومی ۱۰۳-۴۷-۱۴۰۳ کد آگهی / ط ۷۱ م

شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	نحوه تأمین اعتبار	مدت انجام کار	شرایط
۱	عملیات جمع آوری در بچه های فلزی و همسطح سازی در بچه های سواره رو و پیاده رو در سطح منطقه	۲۱,۵۰۴,۸۸۳,۳۰۰	تقد و غیرتقد	۲	پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه صلاحیت معتبر حداقل پایه ۵ در رسته راه و ترابری از سازمان برنامه ریزی کشور با رعایت ظرفیت کاری و سقف ریالی مجاز و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
۲	عملیات اجرای پل عابر پیاده همسطح روی مسیل ایودر	۳۳,۴۱۶,۸۶۱,۸۶۳			پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه صلاحیت معتبر حداقل پایه ۵ در رسته ساختمان (ابنیه) از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور با رعایت ظرفیت کاری و سقف ریالی مجاز و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
۳	عملیات مرمت و بازسازی آبنما، سرویس پوراجفی، ساختمان های سطح منطقه و پروژه های توسعه محله ای در سطح محلات شاهد، شیوا، حسین آباد دولاب، شهدای گمنام، تاسکیرانی، دولاب و ایودر	۱۵۰,۰۹۲,۸۶۳,۴۵۲			پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه صلاحیت معتبر حداقل پایه ۵ در رسته ساختمان (ابنیه) یا راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور با رعایت ظرفیت کاری و سقف ریالی مجاز و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
۴	عملیات مرمت انهار، جداول و پیاده رواسازی خیابان نبرد از خیابان داوودآبادی تا خیابان نبی اکرم در طرح الگوی خدمت سال ۱۴۰۳	۷۲,۱۲۸,۸۷۴,۳۱۰			پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه صلاحیت معتبر حداقل پایه ۵ در رسته ساختمان (ابنیه) یا راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور با رعایت ظرفیت کاری و سقف ریالی مجاز و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
۵	عملیات مرمت انهار، جداول و پیاده رواسازی خیابان نبرد از خیابان پیروزی تا خیابان داوودآبادی در طرح الگوی خدمت سال ۱۴۰۳	۷۵,۰۴۰,۵۸۵,۲۰۰			

معرفی نامه موقت صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در روز برگزاری جلسه مناقصه باشند. ضمناً پیمانکاران شرکت کننده می بایست نسبت به ارائه پرینت عضویت در سامانه ثنا در روز برگزاری جلسه مناقصه اقدام نمایند. شایان ذکر 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 و هزینه درج آگهی به عهده برندگان در مناقصه خواهد بود.

ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند. (امضاء و مهر شرکت کنندگان درذیل اسناد به منزله قبولی تمام شرایط مندرج در اسناد می باشد).

«متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه / مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگرداری اسناد (پاکت الف) در سایت <http://business.tehran.ir> اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴

آگهی مناقصه شهرداری تهران (منطقه ۴)

واجدین شرایطی می توانند جهت دریافت اسناد مربوط به امور قراردادهای منطقه ۴ مراجعه نمایند. لازم به ذکر است جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می باشد. دریافت هزینه انتشار آگهی از برنده به نسبت برآورد اولیه خواهد بود.

ردیف و موضوع مناقصه	مدت انجام تعهد (ماه)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه
تهیه و نصب نیمکت، فلاورباکس، باربیکیو و آلاچیق جهت نواحی و جنگل ها و سطح محلات	۶	۵۰,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شرکت کننده در مناقصه دارای شخصیت حقوقی و اساسنامه مرتبط باشد.
تهیه و نصب مجموعه بازی کودکان پلی اتیلنی، کفیوش و آلاکتگ جهت زمین های بازی کودکان و بوستان ها و سطح محلات	۶	۵۰,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارای تاییدیه کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمات و تامین کنندگان شهرداری تهران (معاونت خدمات شهری و محیط زیست) با وضعیت معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه در روز برگزاری مناقصه