

عدد خیر

۳ بیمارستان

در مرزهای شلمچه، مهران و مرزخسروی راه اندازی شده که همه خدمات را به بیمارانی که گرمزاده می شوند، ارائه می کنند. بهرام عین اللهی، وزیر بهداشت با اعلام این مطلب تأکید کرده که در دسترس بودن این مراکز درمانی باعث شد سال گذشته حتی یک مورد مرگ در اثر گرمزادگی وجود نداشته باشد.

۳۰ درصد

مدارس کشور دارای پایگاه تغذیه سالم هستند و به گفته احمد اسماعیل زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت سایر مدارس به دلیل محدودیت فضا و یا فرسودگی ساختمان امکان تأسیس پایگاه را ندارند.

سلامت

آسیب شیرهای گیاهی

سازمان جهانی بهداشت (WHO) در بیانیه‌ای با اشاره به افزایش مصرف نوشیدنی‌های گیاهی (شیر سویا، شیر جو دوسر یا شیر بادام) به جای شیر گاو نسبت به عوارض آن به‌ویژه برای زنان هشدار داد. به تأکید سازمان جهانی بهداشت در دسترس بودن و محبوبیت فزاینده جایگزین‌های گیاهی به جای منابع اصلی «پد» نظیر شیر، محصولات لبنی و ماهی، خطر کمبود ید را به‌دنبال دارد و این در حالی است که مصرف کافی ید به‌ویژه در ماه‌های اول بارداری برای رشد مغز جنین بسیار مهم است. همچنین برای سنتز، هورمون‌های تیروئید ضروری است که نقش اساسی در فرایند رشد و بلوغ سلول‌ها، حفظ دمای بدن، تنظیم مصرف انرژی و سنتز پروتئین دارند. کمبود ید می‌تواند اختلالات تیروئیدی قابل پیشگیری از جمله گواتر و پرکاری تیروئید را به‌ویژه در بزرگسالان و افراد مسن افزایش دهد.

خمیردندان‌ها هم تقلبی شدند

روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد. انواع خمیر دندان با نام‌های تجاری و دیکنه Aqua fresh و sensodyne و غیرمجاز را اعلام کرد. انواع خمیر دندان با نام‌های این محصولات در سطح عرضه به نزدیک‌ترین معاونت‌های غذا و دارو در سراسر کشور اطلاع‌رسانی کنند.



شیر مادران در ۱۱ بانک

نکات اهدا و دریافت شیر مادر از بانک‌های شیر کشور

گزارش

پروانه بندی روزنامه نگار

۱۱ بانک

شیر مادر، در کشور ما فعالیت می‌کنند. ۱۱۹۴ اولین بانک شیر در ایران راه‌اندازی شد

۶۰۰ بانک

شیر مادر در سراسر جهان فعال است. ۱۹۹۰ میلادی اولین بانک شیر مادر دنیا در اتریش راه افتاد

۱۰ شهر

تبریز، یزد، شیراز، کرمان، زاهدان، گرمانشاه، اهواز، مشهد، اصفهان و تهران (بیمارستان شهید اکبرآبادی و مجتمع بیمارستانی امام خمینی) بانک شیر مادر دارند

۵ مادر

در سنین مختلف، شیرهای شان مخلوط و شیرهای حاصله، داخل دستگاه مخصوص قرار می‌گیرد

۲۴ ساعت

زمان نیاز است تا نتیجه آزمایش‌ها، امن و سالم بودن شیر اهدایی مادران را تأیید کند

قدیم‌ها وقتی کودکی به دنیا می‌آمد و مادر به هر دلیلی شیر نداشت، او را پیش دایه می‌بردند که تا وقتی شیر مادر برقرار شود، او به بچه شیر دهد. یاد دور و اطراف به هر حال یک مادر شیردهی پیدا می‌شد که بتواند چند روزی دایه نوزاد باشد که او از گرسنگی تلف نشود. امروز اما دنبال قابله و دایه گشتن لزومی ندارد چرا که بانک‌های شیر مادر فعال در کشور هزار برابر بهتر از دایه‌های قدیم کار می‌کنند و تقریباً همیشه هم شیر دارند. شنیدن قصه این بانک‌ها وقتی جذاب‌تر می‌شود که بدانیم بعضی از مادران در دوران شیردهی خود مسئولانه و دلسوزانه، بخشی از شیر مازاد خود را در اختیار بانک‌های شیر می‌گذارند.

۴ اولویت بانک‌های شیر:

- ۱ نوزادان نارس (کمتر از ۳۷ هفته بارداری)
- ۲ نوزادان کم‌وزن (زیر ۵ کیلوگرم)
- ۳ نوزادان بیمار بستری در بخش مراقبت‌های ویژه
- ۴ نوزادان محروم از شیر مادر

میزان شیرهای اهدایی به بانک‌ها

میزان شیری که به بانک‌ها اهدا می‌شود، متفاوت است. برخی بانک‌های شیر ماهانه بین ۴۰ تا ۷۰ کیلوگرم شیر دریافت می‌کنند و برخی نیز کمتر بستگی به تعداد مادران اهدانکننده و استمرار آنها در این کار دارد. مدت ماندگاری شیرها در بانک شیر ۳ تا ۶ ماه است؛ البته گاهی تا کمتر از یک هفته در فریزر می‌ماند، چرا که تقاضا بالاست و زود تمام می‌شود.

بانک‌های شیر هم پوشانی هم دارند. مثلاً ممکن است یک استان، بخشی از شیرهای اهدایی موجود در بانک خود را برای نوزادان شهر زاهدان ارسال کند.

بانک‌ها قبل از پذیرش شیر حتماً بررسی‌ها و ارزیابی‌های لازم را روی مادران و شیر آنها انجام می‌دهند. بنابراین اعلام یکی از این بانک‌ها، اگر احساس شود که مادری از نظر روحی مشکلی دارد یا عصبی است، شیر او پذیرفته نمی‌شود. چون حالات روحی مادر از طریق شیر به نوزاد منتقل می‌شود.

مراحل پذیرش مادران داوطلب اهدای شیر مادر:

- ۱ تأیید صحت و سلامت جسمی و روانی مادر
- ۲ انجام برخی آزمایش‌های رایگان
- ۳ ارسال فیلم‌ها و متن‌های آموزشی برای مادران بعد از تأیید
- ۴ در صورت درخواست مادر، تحویل قوطی‌های مناسب و ذخیره شیر مادر در فریزر و دریافت در صورت رسیدن به مقدار لازم



داروهای پرمصرف در بهار ۱۴۰۳

سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو گفته بهار امسال آموکسی‌سیلین با فروش ۵۰۰ میلیون عددی در رتبه اول، قرص سرماخوردگی در رتبه دوم و متفورمین در رتبه سوم قرار داشته است. از نظر ریالی هم کپسول آموکسی‌سیلین، آی‌وی‌آی‌جی و سرم سدیم کلراید بیشترین فروش را داشته‌اند.

توصیه

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

۳ خوراکی مهم برای فشار خون

فشار خون بالا بیماری بی‌صدا و بدون علامت است، اما با تشخیص زودهنگام، رعایت رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و مدیریت استرس می‌توان آن را مدیریت کرد یا کاهش داد. گنجاندن برخی مواد غذایی هم می‌تواند نقش مهمی در کاهش فشار خون به‌طور طبیعی داشته باشد که در سه دسته ماده معدنی تقسیم بندی می‌شود.

۱ پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی است که به تعادل سطح سدیم در بدن شما کمک می‌کند. افزایش دریافت پتاسیم می‌تواند دیواره رگ‌های خونی را شل کرده و خطر ابتلا به فشار خون را کاهش دهد.



موز، سیب زمینی شیرین و اسفناج حاوی پتاسیم هستند.

۲ منیزیم

منیزیم یکی دیگر از مواد معدنی ضروری است که با نرم کردن عروق خونی در تنظیم فشار خون نقش دارد. همچنین به تعادل الکترولیت‌ها کمک کرده و از سلامت کلی قلب و عروق حمایت می‌کند.



بادام، آووکادو و شکلات تلخ حاوی منیزیم هستند.

۳ کلسیم

کلسیم نه تنها برای سلامت استخوان بلکه برای عملکرد ماهیچه‌ها از جمله ماهیچه‌هایی که انقباض رگ‌های خونی را کنترل می‌کنند، ضروری است. مصرف کلسیم به کاهش سطح فشار خون کمک می‌کند.



لبنیات کم‌چرب، ساردین و توفو منابع حاوی کلسیم هستند.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۵۳ / ۱۴۰۳

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	اجرای عملیات اصلاح هندسی معابر و ایمن سازی نقاط پرخطر ترافیکی (نوبت چهارم)	۵۲,۹۸۹,۸۵۶,۵۴۴	۲,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	کلیه شرکت کنندگان موظف به ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری یا اینکه با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا ساختمان شهرداری تهران می باشند.	۱۲ ماه شمسی
۲	خرید و نصب برج نوری (نوبت دوم)	۴۰,۱۷۲,۵۴۰,۰۶۸	۲,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	کلیه شرکت کنندگان موظف به ارائه کارت الکترونیک معتبر از سامانه جامع ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان - معاونت حمل و نقل و ترافیک - شهرداری تهران (https://www.tehran.ir) می باشند. انعقاد هرگونه قرارداد با پیمانکاران توسط شهرداری تهران، منوط به عضویت پیمانکار در سامانه ثنا می باشد.	۶ ماه شمسی
۳	خرید میلپان پارکی و تجهیز زمین های بازی کودکان	۵۴,۵۱۶,۰۰۰,۰۰۰	۲,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	کلیه شرکت کنندگان موظف به ارائه گواهی نامه صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی می باشند.	۶ ماه شمسی

- ۱- به قراردادهای منعقد شده پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
- ۲- کلیه شرکت کنندگان موظف به ثبت نام در سامانه پیمانکاران (سامانه قراردادها) از طریق سایت www.Tehran.ir و ارائه پرینت آن می‌باشند.
- ۳- به اطلاع می‌رساند «اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.»
- ۴- شرکت کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۱۰۰۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می‌باشند.
- ۵- از پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه ها دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادهای واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۸۸۴۹۶۹۰۶). بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط خوردگی در پاکت «ب» به صورت پاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادها و تشخیص برنده مناقصه‌ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد

آگهی مناقصه عمومی شماره ۵۶ - ۵۴ / ۱۴۰۳

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	عملیات حفر ۳ حلقه چاه بوستان لوزاده، بوستان سپیدار(نوری) و بوستان باغ موزه قصر(نوبت دوم)	۷۷,۷۴۷,۹۷۲,۴۶۰	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	کلیه شرکت کنندگان موظف به ارائه حداقل رتبه ۵ آب از سازمان برنامه و بودجه کشور یا پروانه صلاحیت حفاری از وزارت نیرو می باشند. کلیه شرکت کنندگان موظف به ارائه گواهی نامه صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی می باشند.	۹ ماه شمسی
۲	خرید و نصب برج نوری (نوبت دوم)	۴۰,۱۷۲,۵۴۰,۰۶۸	۲,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	کلیه شرکت کنندگان در مناقصه باید اشخاص حقوقی دارای رتبه نیرو و ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند و همچنین در سامانه تأمین کنندگان و توزیع کنندگان خدمات در سایت شهرداری تهران به ثبت رسیده و دارای وضعیت معتبر در حوزه خدمات شهری باشند.	۶ ماه شمسی
۳	خرید میلپان پارکی و تجهیز زمین های بازی کودکان	۵۴,۵۱۶,۰۰۰,۰۰۰	۲,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	کلیه شرکت کنندگان موظف به ارائه گواهی نامه صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی می باشند.	۶ ماه شمسی

- ۱- به قراردادهای منعقد شده پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
- ۲- کلیه شرکت کنندگان موظف به ثبت نام در سامانه پیمانکاران (سامانه قراردادها) از طریق سایت www.Tehran.ir و ارائه پرینت آن می‌باشند.
- ۳- به اطلاع می‌رساند «اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.»
- ۴- شرکت کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۱۰۰۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانت نامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می‌باشند.
- ۵- از پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه ها دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادهای واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۸۸۴۹۶۹۰۶). بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط خوردگی در پاکت «ب» به صورت پاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادها و تشخیص صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادها و تشخیص

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷

راهنمای همشهری
تمام آنچه به دنبال آن هستید فقط با یک کلیک در
rahnama.com
لوازم خانگی

- استخدام
- خودرو
- خدمات
- کسب و کار
- گردشگری
- املاک