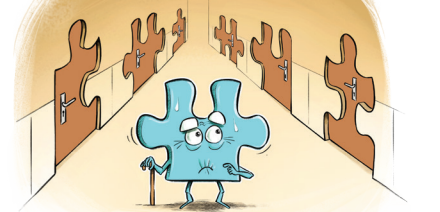


مردم هرگز جذام نمی‌گیرند. حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت با اعلام این مطلب گفت: اغلب انسان‌ها نسبت به جذام ایمنی ذاتی دارند. به این معنا که حتی اگر میکروب این بیماری وارد بدن آنها شود، قادر به ایجاد بیماری نخواهد بود.

مثلاً به جذام امسال در کشور شناسایی شده‌اند که از این تعداد ۶ نفر ایرانی هستند. طی ۱۰ سال اخیر هم الگوی بیماری تغییری نداشته و به‌طور متوسط هر سال، ۲۵ تا ۳۰ درصد موارد شناسایی شده در کشور غیرایرانی هستند. وزارت بهداشت تأکید می‌کند که در حال حاضر مشکلی در ارتباط با بیماری جذام در جمعیت مهاجران و همچنین جامعه میزبان وجود ندارد.

تأیید یک داروی ضد آلزایمری جدید

به تازگی خبر رسیده که سازمان غذا و داروی آمریکا، یک دارو برای درمان بیماری آلزایمر را تأیید کرده است. به نوشته مدیسن نت، داروی دونمکامپ یا کیسولامی می‌تواند سرعت کاهش تکرر در آلزایمری‌ها را در مراحل اولیه بیماری کاهش دهد. البته این دارو خطرات ایمنی هم برای بدن به همراه دارد؛ از جمله تورم و خونریزی در معز. این دارو، مشابه داروی دیگری است که سال گذشته برای درمان آلزایمر تأیید شد و هر دو به پروتئینی حمله می‌کنند که در ایجاد آلزایمر اثرگذار است. کیسولامپ یک داروی وریدی است که ماهانه تزریق می‌شود.



نکته مهم برای طبع غذاهای ندری

گروه سلامت محیط معاونت بهداشت با تأکید بر ضرورت رعایت موازین بهداشتی در فرآیند تهیه و توزیع نذورات، توصیه کرد برای طبع غذاها از نمک‌های بسته‌بندی یدار تصفیه شده و روغن‌های با میزان ترانس پایین دارای مجوز ساخت سازمان غذا و دارو استفاده شود.

توزیع شیر با ۴ هزار میلیارد

بر اساس اعلام احمد اسمعیل زاده، مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، برنامه شیر مدرسه در سال گذشته با دستور شهیدرئیس در مدارس ابتدایی دولتی کشور انجام و بودجه‌ای معادل ۴ هزار میلیارد تومان برای اجرای آن تخصیص داده شد.

توزیع شیر رایگان هم در مدارس ابتدایی دولتی ۲ بار در هفته صورت گرفت. در ارزشیابی برنامه شیر رایگان مدرسه که از سوی کارشناسان تغذیه مراکز خدمات جامع سلامت در سطح مدارس ابتدایی انجام شد، حدود ۶۰ هزار دانش‌آموز در مقطع ابتدایی در ۲ نوبت (قبل یا ابتدای توزیع رایگان شیر در مدرسه و در پایان سال تحصیلی بعد از اجرای برنامه) مورد بررسی قرار گرفتند. در این برنامه وضعیت بدنی (تن سنجی)، ارزیابی و سؤالاتی مربوط به دانش، آگاهی و رضایتمندی از اجرای این برنامه مطرح شد. مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در این باره تأکید می‌کند: «برنامه شیر مدرسه در بهبود وضعیت تغذیه کودکان در کشور و در زمینه فرهنگسازی مصرف شیر و لبنیات در جامعه مؤثر است. با تخصیص منابع لازم، امیدواریم که این برنامه در سال‌های آتی نیز استمرار داشته باشد. بر این اساس یافته‌های حاصل از این ارزشیابی در اختیار دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، همچنین وزارت آموزش و پرورش قرار گرفته تا از یافته‌ها مطلع شده و پیگیری اجرای طرح طی سال‌های آینده باشد.»

کارنامه طرح

۹ سال میانگین سنی کودکان
۱۷/۵ کیلوگرم میانگین نمایه توده بدنی کودکان
۹۰٪ شرکت‌کنندگان در این طرح از طعم و زمان توزیع شیر در مدارس، اظهار رضایت کردند

مزمیم سرخوش گزارش

روزنامه‌نگار

شیر به‌طور مستقیم در رشد و توسعه استخوان و بافت ماهیچه‌های نقش دارد و حالا نتایج ارزشیابی برنامه شیر وزارت بهداشت در مدارس هم بار دیگر این مسئله را تأیید کرده است. بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت حدود ۶۰ هزار دانش‌آموز



خبرهایی که نمی‌بینید

شما هم اهداکننده خون شوید

سازمان انتقال خون از مردم به‌ویژه بانوان و جوانان دعوت کرد تا همزمان با ایام سوگواری سید و سالار شهیدان و در آستانه نیم قرن اهدای خون با خدمات سازمان انتقال خون، به جمع اهداکنندگان بپیوندند. براساس اعلام این سازمان اهدای خون در بهار امسال ۶ درصد رشد داشته است.

کوتاه‌تر از گزارش

بروانه بندی، روزنامه‌نگار

چرا همیشه خسته و خواب‌آلودیم؟

در این مطلب، مهم‌ترین دلایل اینکه چرا بعضی از افراد با وجود اینکه فکر می‌کنند خواب شبانه خوبی دارند، اما در طول روز انرژی ندارند و احساس خستگی مفرط دارند را در گفت‌وگو با دکتر احسان شایسته، پزشک عمومی بررسی می‌کنیم.

تغذیه نامناسب

۱ اگر شب‌ها دیر غذا می‌خورید، غذاهای چرب می‌خورید، پر خوری می‌کنید، در ساعت نزدیک خواب‌تان خوراکی‌های شیرین مثل شیرینی و نوشابه می‌خورید و... کمک می‌کنید که کیفیت خواب‌تان پایین بیاید.

کم تحرکی یا بی تحرکی

۲ نداشتن فعالیت بدنی مناسب و منظم، به راحتی می‌تواند سطح انرژی شما را کاهش دهد و باعث شود که در طول روز و وسط انجام فعالیت‌های مهم روزانه خواب‌آلود باشید.

کم‌آبی بدن

۳ مصرف ناکافی مایعات می‌تواند به کاهش انرژی بدن و خستگی فرد در طول روز منجر شود.

نداشتن برنامه خواب ثابت

۴ اختلال در ساعت خواب می‌تواند کل روز، شما را خواب‌آلود نگه دارد. پس هر شب سر ساعت معینی برقی‌ها را خاموش کنید و موبایل را کنار بگذارید و بخوابید.

برخی بیماری‌ها

۵ بیماری‌هایی مثل دیابت، کم‌خونی، فشارخون بالا و مشکلات تیروئیدی می‌توانند به خستگی مفرط فرد طی روز منجر شوند.

مصرف بعضی داروها

۶ برخی داروها به‌خصوص داروهای ضدافسردگی که خواب‌آور هستند، داروهای ضدافسردگی و ضدفشارخون می‌توانند باعث خواب‌آلودگی یا خستگی بدن در طول روز شوند.

استرس و اضطراب

۷ استرس به‌خصوص استرس‌های عاطفی می‌تواند تأثیر زیادی روی کیفیت خواب شبانه و سطح انرژی ما بگذارد.

رشد قدی کودکان

تا یک سالگی ۷۵ سانتی‌متر
تا ۲ سالگی ۲ سانت
در ۲ سالگی ۸ تا ۷ سانتی‌متر
از ۴ سالگی تا اوایل سن بلوغ هر سال
تا ۶ سانتی‌متر به‌قد اضافه می‌شود
در سن بلوغ طی ۲ سال ۱۸ تا
۲۵ سانتی‌متر افزایش‌قد

نکته: بیشترین سرعت رشد قدی کودکان در دوران بلوغ اتفاق می‌افتد. سن پایان بلوغ پسران ۱۶ سال و دختران ۱۴ سال است.

مکت

میزان مجاز مصرف شیر

طبق گفته متخصصان هر کودک بالای ۲ سال باید روزانه بین ۲ تا ۲،۵ لیوان (۵۰۰ میلی‌لیتر) شیر گاو مصرف کند. البته مقدار این غذا را بیشتر از ۳ لیوان نکنید. برخی والدین به اشتباه تصور می‌کنند اگر فرزند آنها مقدار بیشتری شیر مصرف کند، سالم‌تر می‌ماند و فرآیند رشد او سریع‌تر طی می‌شود. در حالی که مصرف زیاد شیر در کودک ممکن است به سیستم گوارش او آسیب بزند و منجر به یبوست یا ایجاد حس سیری در کودک شود، بنابراین بار دیگر اشتباهی برای مصرف سایر غذاهای مغزی و ضروری نخواهد داشت.

نکته: نوشیدن شیر قبل از ۱۲ ماهگی ممکن است منجر به اختلال در جذب آهن و کم‌خونی شود.

عامل در کوتاهی قد کودکان

۱. ژنتیک:
(برآیند قد پدر و مادر)
محیط:
۲. تغذیه یا برخی بیماری‌های خاص
مانند التهاب روده یا کم‌کاری تیروئید)

از ۳/۸ درصد پیش از آغاز طرح به ۲/۷ درصد در انتهای طرح کاهش شیوع کوتاهی قد در کودکان

۳۵٪ پسران
۶۵٪ دختران

۶۰،۰۰۰ نفر

جمعیت دانش‌آموزان مورد بررسی
کاهش شیوع کوتاهی قد در کودکان

با اجرای برنامه توزیع شیر، دانش و آگاهی کودکان در مورد مصرف شیر و اثرات مفید آن روی سلامت حدود ۵ تا ۱۰ درصد بهبود یافت

۱۷/۵ کیلوگرم

میانگین نمایه توده بدنی کودکان
شرکت‌کنندگان در این طرح از طعم و زمان توزیع شیر در مدارس، اظهار رضایت کردند

۹۰٪

فراخوان عمومی دعوت به مشارکت در بازسازی، تجهیز، بهره‌برداری، پرداخت اجاره و انتقال طرح پارکینگ طبقاتی اندیشه ROLT

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد برای مشارکت در طرح پارکینگ طبقاتی اندیشه منطقه به شرح زیر نسبت به جذب سرمایه‌گذار اقدام نماید.

طرح بازسازی، تجهیز، بهره‌برداری، پرداخت اجاره و انتقال طرح پارکینگ طبقاتی اندیشه

به روش ROLT به شماره ۱-۱۴۰۳

نشانی: سی‌دخندان - سه‌رودی شمالی - میدان شهید قندی - جنب مجتمع تجاری اندیشه - پارکینگ طبقاتی اندیشه
شامل: ۶ طبقه پارکینگ

مساحت فضای موجود : ۱۸۰۰۰ مترمربع	کاربری‌های طرح : پارکینگ
مدت زمان اجرای بازسازی و تجهیز : ۳ ماه	مساحت فضای پارکینگ جهت بازسازی و تجهیز : ۱۸۰۰۰ مترمربع
مدت زمان بهره‌برداری : ۳۸ ماه	مدت زمان اجرای پروژه : ۴۱ ماه

برآورد ریالی پروژه : ۲۴۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال دویست و چهل و پنج میلیارد ریال
سپرده شرکت در فراخوان : ۲۱،۵۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال بیست و یک میلیارد و پانصد و پنجاه میلیون ریال

بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی علاقمند دارای قرارداد معتبر و سابقه در اداره پارکینگ دعوت می‌نماید جهت دریافت اسناد رقابت طرح بازسازی، تجهیز، بهره‌برداری، پرداخت اجاره و انتقال طرح پارکینگ طبقاتی اندیشه با پرداخت مبلغ ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال (غیرقابل استرداد) از طریق واریز به حساب ۲۱۰۷ شهرداری منطقه هفت نزد بانک شهر شعبه شهید قندی کد ۳۱۶ به نام شهرداری منطقه هفت تهران واریز نماید و مهلت دریافت اسناد و قبو و پیشسندها حد اکثر از روز یکشنبه ۱۴۰۳/۴/۲۴ تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۵/۱۰ به مدت ده روز کاری می‌باشد. ضمناً مشروح شرایط فراخوان در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک فراخوان را پس از تأیید با قید کلمه قبولی مهر و امضاء نموده و به ترتیب مقرر اسناد، در پاکت‌های دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.

همچنین بهره‌بردار می‌بایستی در خصوص همکاری با شهرداری تهران ممنوع‌الکار نباشد. براساس هزینه کارشناسی برآورد شده جهت بازسازی و تکمیل و تجهیز بنا، مدت زمان دوره بهره‌برداری طبق نظر کارشناس رسمی دادگستری ۳ سال و ۲ ماه می‌باشد که بهره‌برداری از مجموعه، به سرمایه‌گذاری که بیشترین مبلغ اجاره تراز شده را پیشنهاد نماید واگذار می‌گردد.

جهت دریافت مدارک به دفتر سرمایه‌گذاری شهرداری منطقه واقع در سی‌دخندان - خیابان سه‌رودی شمالی - ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ طبقه دوم مراجعه نمایند.

■ به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد. همچنین شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

■ ضمناً هزینه چاپ آگهی و کارشناسان رسمی پس از برنده شدن به عهده برنده فراخوان می‌باشد.

تلفن تماس : ۰۲۱-۸۸۴۹۶۷۷۴ وب سایت شهرداری : <https://region7.tehran.ir>



آگهی مناقصه عمومی

شماره ۵۷-۵۱/۱۴۰۳

شهرداری منطقه ۹ تهران در نظر دارد برخی از پروژه‌های خود را بشرح جدول ذیل از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده (ریال)	مدت	شرایط متقاضی
۱	احداث روشنایی در معابر و دکوراتیو کردن پایه‌ها در سطح منطقه ۹ (نوبت دوم)	۴۳/۰۶۴/۶۱۲/۷۴۱	۱/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	دارا بودن رتبه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و ارائه رتبه نوبت‌برداری دائم و موقت از معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران
۲	آزمایش‌بندی و نورپردازی مناسبی میادین و معابر سطح منطقه ۹ (نوبت سوم)	۵۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	دارا بودن رتبه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رشته نیرو از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته آذین‌بندی و نورپردازی موقت از اداره کل برنامه‌ریزی و سرمایه‌آسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان
۳	رنگ‌آمیزی، پاک‌سازی و شستشوی نماها، سطوح و میلمان شهری ناحیه ۱ (نوبت سوم)	۴۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	دارا بودن رتبه تعیین توان فنی و توان تشخیص صلاحیت در رشته انبیه از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته رنگ‌آمیزی از اداره کل برنامه‌ریزی و سرمایه‌آسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان
۴	خرید کفپوش لاستیکی گرانولی زمین بازی کودکان	۴۸/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۴۵۸/۰۰۰/۰۰۰	۶ ماه	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی (دارای اسامنامه مرتبط) و همچنین در سامانه تأمین‌کنندگان کالا و خدمات شهرداری تهران ثبت نام داشته باشند.
۵	خرید و نصب پایه چراغ‌های روشنایی در خیابان شمشیری	۴۳/۴۵۰/۵۹۷/۴۱۰	۱/۳۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	دارا بودن رتبه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور
۶	بازپیرایی فضای سبز و طرح نهضت درختکاری سطح منطقه ۹	۷۱/۲۵۰/۴۱۷/۰۰۰	۲/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	دارا بودن رتبه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور
۷	خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی یکجیم پیش‌تصفیه (پروژه انتقال پساب تصفیه‌خانه اکیاتان به دریاچه المهدی)	۲۲۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۴ ماه	دارا بودن رتبه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تأسیسات و تجهیزات با آب یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور

(الف) محل دریافت اسناد، شهرداری منطقه ۹ طبقه همکف، امور قراردادهای می‌باشد.

(ب) سپرده شرکت در مناقصه بصورت ارائه ضمانت‌نامه بانکی و یا واریز وجه نقد به شماره حساب ۱۰۰۴۹۷۷۵۵ بانک شهر شعبه آزادی کد ۲۱۶ به نام شهرداری منطقه ۹ تهران مورد قبول می‌باشد.

(ج) جهت دریافت تکمیل و تحویل اسناد ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی فرصت می‌باشد.

(د) پیشنهادات باید از حیث مبلغ مشخص و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم شود و شرکت در مناقصه به منزله قبول شروط و تکالیف موضوع ماده ۱۰ آیین‌نامه مالی و معاملات شهرداری تهران می‌باشد.

(ه) ثبت نام شرکت‌ها و ارائه کارت الکترونیک معتبر در سامانه تأمین‌کنندگان کالا و خدمت به آدرس providers.tehran.ir

معاونت مربوطه الزامی می‌باشد.

(و) اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.

(ح) نظر به اینکه منطقه دارای سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) می‌باشد، لذا شرکت‌کنندگان متعهد به رعایت الزامات قانونی و مقررات ایمنی، بهداشت و محیط زیست می‌باشند.

(ز) کلیه شرکت‌کنندگان می‌بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی و عمومی پیمان باشند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۹ تهران

بازدیدهای
تلفیقات محیطی ایستگاه‌های مترو
تلفیقات بنده قطار
تلفیقات درون واگن‌ها

بازدید شوید
در مترو
با هم‌مشهری

بازدیدهای
تلفیقات محیطی ایستگاه‌های مترو
تلفیقات بنده قطار
تلفیقات درون واگن‌ها

بازدید شوید
در مترو
با هم‌مشهری