

عدد خیر

۳۰۰۰۰
میلیارد تومان

حجم کل مطالبات داروخانه‌ها از سازمان‌های بیمه‌گر است. به‌گفته هادی احمدی، مدیر روابط‌عمومی انجمن داروسازان ایران، سازمان تامین اجتماعی تاکنون یک ریال از مطالبات امسال داروخانه‌ها را پرداخت نکرده و بخشی از مطالبات سال گذشته هم هنوز پرداخت نشده است.

در حوزه سلامت در مرز مهران و استان ایلام در حال ارائه خدمات به زائران اربعین هستند. هدایت حیدری‌زاده، رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام با اعلام این خبر گفت: در پایانه مرزی مهران، مرکز فوریت‌های پزشکی شهید سلیمانی با ظرفیت ۱۰+۱۵ تخت بیمارستانی، فعال است تا به بیماران و مصدومان، خدمات مطلوبی را در کمترین زمان و فاصله ارائه کند.

۱۲۰۰
نفر

طب سنتی

خطر چاقی با مزاج سرد و خشک

در فیزیولوژی افراد ۴ نوع مزاج وجود دارد که شامل سرد و خشک، سرد و تر، گرم و خشک، گرم و تر است و افرادی که مزاج سرد و خشک دارند، دچار چاقی و اضافه وزن می شوند. محمدباقر ملجایی، متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: مزاج هر فرد به ژنتیک و فعالیت‌های بدنی او بستگی دارد و در طولانی مدت در برخی از واکنش‌های بدنی و فعالیت‌ها مؤثر است. البته به جز تأثیر مزاج بر وزن، این مسئله می‌تواند در روند پیری، در سبک زندگی و ابتلا به بیماری‌ها هم نقش مؤثری داشته باشد و باید بتوان این رفتارها را شناخت و درمان کرد.

او تأکید می‌کند: «طب سنتی نشأت گرفته از دانش و تجربیات گذشتگان است که باید از آن در مسیر درست و نیازسنجی براساس علم روز دنیا، استفاده شود. البته این طب نمی‌تواند به تنهایی بیماری‌های صعب‌العلاج را درمان کند اما می‌تواند در کاهش عوارض و علامت بیماری‌ها مؤثر باشد.»



مطالبات پرستاران به‌زودی پرداخت می‌شود

عباس عبادی، معاون پرستاری وزارت بهداشت؛ میزان مطالبات نیروهای پرستاری ۸هزار میلیارد تومان است. بخشی از این مطالبات پس از پیگیری‌های انجام شده به‌زودی پرداخت می‌شود. در پرداخت این موقوفات کوتاهی‌ها از سوی ما مسئولان رخ داده و برخی سوءمدیریت‌ها سبب شده منابع به درستی توزیع شود.

اسرار جوان ماندن

چه چیزهایی باعث می‌شود که بدن ما جوانی بیولوژیکی داشته باشد؟

آرش نپاوندی
روزنامه‌نگار

در دنیای امروز فرآیند حفظ جوانی بیولوژیک برای ارتقای سلامت عمومی و کاهش هزینه‌های درمان اهمیت پیدا کرده است. تغذیه درست و استفاده از همه منابع غذایی و جلوگیری از کمبود مواد غذایی به‌ویژه ریزمغذی‌ها و اهمیت دادن به ورزش و فعالیت بدنی به بهبود فرآیند جوان‌سازی بیولوژیکی کمک می‌کنند. حفظ جوانی بیولوژیک اما یک مفهوم کلی و شاید ناآشنا برای بسیاری از افراد است؛ از همین رو با شنیدن این اصطلاح پرسش‌های زیادی شکل می‌گیرد. با دکتر کورش جعفریان، متخصص تغذیه این پرسش‌ها را در میان گذاشتیم و نکته‌های او را در این باره پیش رو دارید.

ژنتیک

اگر کسی استعدادهای ژنتیکی خوبی نداشته باشد فرآیند پیری زودتر در وی اتفاق می‌افتد.

کم‌خوری

برخی کارشناسان معتقدند افرادی که کم‌خوری می‌کنند از شانس بیشتر جوان ماندن برخوردارند؛ یعنی دیرتر پیر می‌شوند. برخی دیگر معتقدند جوان نگه داشتن بدن ربط چندانی به خوردن ندارد و به میزان متابولیسم بدن برمی‌گردد.

پروتئین و ریزمغذی‌ها

برخی معتقدند و ما خود نیز در مقاله‌ای به آن اشاره کرده‌ایم که شاید این نقش پروتئین است که می‌تواند در روند جوان نگه‌داشتن بدن اثرگذار باشد.

نکته

شاید فردی به اندازه کافی نان و برنج و ماکارونی و... بخورد و انرژی کافی بگیرد، اما مواد مغذی مورد نیاز بدن را دریافت نکند؛ موادی چون ویتامین‌ها، املاح، فیتوکمیکال‌ها، پلی‌فنول‌ها و...



تأسیس داروخانه از سوی غیرمتخصص‌ها آسیب‌زااست

شهرام کلانتری، رئیس انجمن داروسازان ایران؛ براساس ابلاغ سازمان غذا و دارو، برای سایر مدارک تحصیلی هم شرایط اولیه برای تأسیس داروخانه برقرار شده است. درحالی‌که صدور مجوز تأسیس داروخانه توسط افراد غیرمتخصص داروسازی به سلامت مردم آسیب می‌زند و به صلاح نیست.

فستینگ

سال‌هاست دانشمندان ژاپنی روی فستینگ(یک نوع رژیم غذایی) و طول عمر در حال کار کردن هستند. برخی از مطالعات آنها نشان داده که فستینگ و دوره‌های گرسنه ماندن در طول آن می‌تواند طول عمر را در افراد زیاد کند.

بلغارستان و یونان	ژاپن	اطراف دریای مدیترانه
مردم از غذاهای تخمیری استفاده می‌کنند و از طول عمر بیشتری برخوردارند. این رژیم غذایی باعث می‌شود تا مردم این مناطق باکتری‌های روده خوبی داشته باشند.	مردم از غذاهای دریایی استفاده می‌کنند و طول عمر بیشتری دارند.	به خاطر تبعیت از رژیم غذایی مدیترانه‌ای، طول عمر بیشتر و بیماری‌های کمتری دارند.

۴ خواب

بسیاری از افراد از داشتن یک خواب مناسب و با کیفیت غفلت می‌کنند. گاهی فرد ۸ساعت در بستر خواب‌است، اما در واقع بیشتر از ۴ساعت نخوابیده که این نشان می‌دهد خواب با کیفیتی نداشته است.

عوامل تأثیرگذار روی کیفیت خواب:

- تغذیه
- عوامل روحی و روانی
- مشغله‌ها
- مشکلات زندگی
- بیماری‌ها
- نور زیاد در محل خواب
- کمبود ملاتونین
- مصرف قهوه و چای در ساعات آخر شب

۵ نمایشگرها و وسایل دیجیتال

استفاده افراطی از نمایشگر موبایل و صفحه کامپیوتر و تلویزیون، شاید درآینده جزو عواملی باشد که طول عمر را تحت تأثیر قرار بدهد.

۶ استرس

اگر بتوانیم استرس را مدیریت کنیم تا حد زیادی به جوانی بیولوژیک کمک کرده‌ایم.



آگهی مناقصه عمومی شماره: ۱۴۰۳/۱۲

شهرداری منطقه ۲۰ تهران در نظر دارد اجرای عملیات عمرانی مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی ردیف‌های ۱ الی ۴: بر مبنای فهرس بهاء تجمعی مقاطع همسان پیاده‌روسازی و شبکه فرعی جمع‌آوری و هدایت روانابهای سطحی سال ۱۴۰۲ شهرداری تهران، ردیف‌های ۵ الی ۷: بر مبنای فهرس بهاء اینیه، تاسیسات مکانیکی، تاسیسات برقی سال ۱۴۰۲ سازمان برنامه و بودجه کشور به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	عنوان پروژه	نوبت	مبلغ پایه پروژه (ریال)	مبلغ سبیده (ریال)
۱	عملیات اصلاح هندسی طرح جابجایی ایستگاه‌های BRT میدان نماز، گذرنامه، دیلمان و شهید غیبوری واقع در سطح معابر منطقه ۲۰	اول	۱۳۴,۳۱۹,۹۲۳,۰۸۸	۶,۷۲۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	عملیات اصلاح هندسی دوربرگردان شهید کریمی، شهید تقوی‌نیا، میدان معلم، میدان مادر، میدان نماز، میدان بسیج، میدان هادی ساعی و سایر معابر در سطح منطقه ۲۰	اول	۱۴۹,۳۳۰,۸۲۹,۳۳۶	۷,۴۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	عملیات پیاده رو سازی و اصلاح معابر پیاده در سطح معابر واقع در ناحیه ۵ منطقه ۲۰	چهارم	۱۲۰,۸۸۸,۹۴۵,۳۸۱	۶,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	عملیات احداث مسیر گردشگری در محدوده چشمه‌علی – مرمت، بازسازی و مناسب‌سازی انهار و جداول معابر ناحیه ۳ و معابر بوستان‌های سطح منطقه ۲۰	سوم	۱۴۷,۲۲۲,۵۲۶,۱۱۷	۷,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۵	عملیات احداث دیوار محوطه و چمن مصنوعی ورزشگاه شهدای گمنام و سرویس‌های بهداشتی بوستان‌های کوثر، مینیا توری، جوانمرد قصاب، فیروزآبادی و بازسازی، مرمت و مناسب‌سازی ساختمان‌های اداری نواحی و سرویس‌های بهداشتی واقع در منطقه ۲۰	سوم	۴۳۵,۰۴۰,۳۹۶,۴۰۶	۲۱,۷۶۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	عملیات احداث ساختمان اداری بوستان بانوان بهشتی واقع در منطقه ۲۰	سوم	۱۸۶,۵۱۸,۹۸۹,۴۶۷	۹,۳۳۰,۰۰۰,۰۰۰
۷	عملیات مناسب سازی و مرمت و بازسازی ساختمان‌های سرای محلات نواحی ۲ و ۱ و ۴ و ۶ در محدوده شهرداری منطقه ۲۰	اول	۴۸۰,۷۳۰,۷۰۳,۷۲۴	۲,۴۱۰,۰۰۰,۰۰۰

توضیحات:

۱) مدت **انجام خدمات:** برای ردیف‌های ۱ الی ۷، ۱۲ ماه شمسی
۲) اعتبار پروژه‌ها برای ردیف‌های ۱ الی ۷ بصورت ۷۰٪ نقدی و ۳۰٪ غیرنقدی می‌باشد.
۳) **شرایط متقاضی:** دارا بودن حداقل پایه ۵ راه و ترابری و یا ساختمان و اینیه سازمان برنامه و بودجه کشور برای ردیف‌های ۱ الی ۴، دارا بودن حداقل پایه ۵ ساختمان و اینیه سازمان برنامه و بودجه کشور برای ردیف‌های ۵ الی ۷ و ارائه گواهی صلاحیت از سازمان برنامه و بودجه یا ظرفیت آزاد کاری (تعداد / مبلغ) در روز بازگشایی پاکات الزامی می‌باشد.
۴) **محل دریافت اسناد و ارائه پیشنهادات:** واحد قراردادهای مستقر در ساختمان مرکزی منطقه به نشانی: شهری، میدان هادی ساعی، خیابان شهرداری، جنب دادگستری شهرستان ری و همچنین اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.
۵) **میزان سبیده نقدی و شماره حساب:** سبیده بصورت فیش نقدی طبق جدول بحساب شماره ۱۰۰۴۵۶۸۴۸۰ جاری نزد بانک شهر شعبه شهری یا ضمانت‌نامه بانکی معترت سه ماهه با قابلیت تمدید
۶) **مهلت دریافت اسناد و ارائه پیشنهاد:** ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی در روزنامه بدیهی است شرکت درمناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط وتکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و رعایت مفاد آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران می باشد

پذیرش آگهی

۰۱۸۱۹

دیده شوید

تیلیفات محیطی ایستگاه‌های مترو
تیلیفات بدنه قطار
تیلیفات درون واگن‌ها

در مترو

با هلمشهرای