

۱۸چهارشنبه ۱۶ آبان ۱۴۰۳ - شماره ۹۲۴۸

تندرستی

عدد خیر۱۵ درصد

از سالمندان دچار بیماری کم ماهیجگی (سارکوپنیا) می شوند. امیرحسین حقیر، جراح مغز و فوق تخصص جراحی ستون فقرات با اعلام این مطلب گفته کم ماهیجگی، نیازمند مراجعه به پزشک است چون تحلیل ماهیچه‌ها که با افزایش سن رخ می دهد، منجر به افزایش فشار بر استخوان و دیسک‌ها می شود.

۳۵ درصدمسمومیت ناشی از گازگرفتنگی در نیمه اول آبان امسال نسبت به مدت مشابه سال گذشته افزایش یافته است. براساس اعلام سازمان اورژانس کشور، طی این مدت ۵۵۵ نفر دچار مسمومیت شده‌اند که سمنان، مرکزی و خراسان رضوی بیشترین مسمومان مرکزی، کردستان و تهران بیشترین فوتی‌ها را داشته‌اند.

خانه ملتخبر خوش در روز پرستار

سیدمحمد جمالین، رئیس کمیته پرستاری کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در مراسم گشایش نمایشگاه تجهیزات پرستاری از اعلام خیر خوش رئیس جمهور در مورد مطالبات پرستاران در آیین روز پرستار خبر داد و گفت: «هیچ‌کس منکر نقش بزرگ پرستاری در حوزه سلامت نیست. در مراد امسال اعتراضاتی از سوی پرستاران برای پیگیری مطالباتشان انجام شد و پس از اعتراضات، نهادهای مختلف پای کار آمدند. با پیگیری‌هایی که از سوی کمیسیون بهداشت مجلس، وزارت بهداشت و سازمان نظام پرستاری انجام شد، در مورد مطالبات پرستاران و رفع دغدغه‌های آنها اتفاقات خوبی افتاده که رئیس جمهور خبرهای خوشی را در آیین روز پرستار اعلام می کند.»

به تأکید جمالین، پرستاران می توانند در پیشگیری مؤثر باشند. باید با تعامل وزارت بهداشت، مجلس و نظام پرستاری نقش پرستار در حوزه پیشگیری و بهداشت را پر رنگ تر کرد.

۵۴ درصدی تعرفه خدمات پرستاری

عباس عیادی، معاون پرستاری وزیر بهداشت: با همکاری بین وزارت بهداشت و نظام پرستاری در حال اصلاح ارزش نسبی خدمات پرستاران هستیم و پیش بینی ۵۴ درصد رشد را در تعرفه پرستاری داریم. جذب ۱۰ هزار پرسنار از سهمیه ۲۵ هزار نفری استخدامی وزارت بهداشت هم مربوط به پرستاران است.

توزیع کشوری واکسن روتاویروس از ۳ هفته آینده

علیرضا ریسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: تزریق واکسن روتاویروس برای کودکان در سنین ۲، ۴ و ۶ ماهگی به‌صورت پایلوت در برخی مناطق کشور در حال انجام است و حداکثر تا ۳ هفته آینده وارد برنامه واکسیناسیون کشوری می شود. تزریق سراسری واکسن پنوموکوک هم پیش تر آغاز شده است.

مزایای ترک سیگار

■ بهبود وضع سلامت و کیفیت زندگی

■ کاهش خطر مرگ زودرس

■ اضافه کردن حداکثر ۱۰ سال به سن امید به زندگی

■ کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی، سرطان، ریه و...

■ مفید بودن برای زنان باردار و جنین و نوزادان

■ کاهش هزینه بار شده بر سیستم های مراقبتی بهداشتی

■ حفاظت از اعضای خانواده و همکاران و... در برابر خطرات احتمالی

ترک کن وزنده بمان

با ترک سیگار ۱۰ سال به عمر افرادی که سیگار می کشند اضافه خواهد شد



آرز نپاوندی
روزنامه‌نگار

یکی از مشکلاتی که افراد سیگاری با آن مواجهند بی توجهی به مزایای ترک این ماده نیکوتینی است. بسیاری از سیگاری‌ها به این نکته اشاره می کنند که مگر در صورت ترک سیگار قرار است چند سال عمر کنیم. شاید اگر بدانند با ترک سیگار حداقل ۱۰سال به عمر شان اضافه خواهد شد، نظر شان تا حد زیادی عوض شود و برای کنار گذاشتن سیگار هر چه سریع تر اقدام کنند. پس اگر هنوز شک دارید که مگر با ترک سیگار چه اتفاق مهمی می خواهد در زندگی تان بیفتد، این مطلب را دست ندهید.

- معاینات و چکاب‌های منظم: انجام آزمایش خون هر ۶ماه یا سالی یکبار، کنترل فشارخون و کلسترول خون، بررسی سلامت کبد و بررسی‌های مرتبط با سرطان‌های رایج اهمیت زیادی دارد.
- مدیریت استرس: استرس می تواند تأثیرات منفی زیادی بر سلامت جسم و روان داشته باشد و تنها راه، مدیریت آنهاست.
- فعالیت بدنی منظم: حداقل ۱۵۰ دقیقه در طول هفته ورزش کنید پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا، ورزش‌های کشتی و...
- بیماری‌های متابولیک مثل دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، عروقی و مصلی را افزایش دهد.
- رژیم غذایی سالم: رژیم غذایی با میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های کم‌چرب برنامهریزی و غذاهای چرب، قند اضافه، نمک زیاد و نوشیدنی‌های مضر حذف شوند.
- خواب کافی: خواب، تأثیر مستقیمی بر خلق و خو و سطح انرژی دارد. به‌خصوص در دوره میانسالی که شانه‌ها جوان محسوب می شوند و به پیر.
- تعادل بین کار و زندگی: نباید کار و مشغله زندگی، آرامش و سلامت روان شما را تحت تأثیر قرار دهد. فشار کاری بیش از حد جسم و روان شما را تخریب می کند.
- تقویت و حفظ روابط اجتماعی: داشتن دوستان و ارتباطات اجتماعی به کاهش استرس، افزایش رضایت از زندگی و احساس خوشبختی کمک می کند.
- فعال نگه داشتن ذهن: ذهن فعال باعث پیشگیری از افسردگی و کاهش خطر زوال عقل و دمانس‌هایی مثل آلزایمر می شود. مطالعه، یادگیری یک مهارت جدید مثل زبان، نقاشی، خطاطی و... یا شرکت در کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی در این‌باره مؤثر است.
- مشیت‌اندیشی: بپذیرید که وارد دوره میانسالی شده‌اید و باین تغییر مبارزه و مقابله نکنید. نگرش مثبت به زندگی داشته باشید و در جنبه‌های مثبت تمرکز کنید.

آگهی مزایده

شرکت برج میلاد تهران (بهره بردار مجموعه برج میلاد، وابسته به شهرداری تهران) در نظر دارد بهره برداری از فروش و ارائه خدمات تصویربرداری و ترجمه همزمان مرکز همایش‌های بین المللی مجموعه برج میلاد تهران با صورت مشارکت در فروش خدمات از طریق مزایده عمومی واکذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می آید.

الف: مدت انجام خدمت: سه سال

ب: محل ارائه خدمات: مرکز همایش‌های بین المللی مجموعه برج میلاد تهران

ج: شرایط منقاصی: ۱- اشخاص حقوقی واجد شرایط و دارای رزومه کاری و سابقه ۲- ارائه مجوز رسمی از وزارت صنعت، معدن و تجارت ۳- ارائه سوابق نصب تجهیزات صدا و تصویر حرفه ای و برپادکتر ۴- ارائه سوابق بهره برداری و پشتیبانی فنی تجهیزات صدا و تصویر از استودیوها و سالن های اهنی ناساز در محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات تهران، بزرگراه شیخ لاله نوری، ورودی همت شرق، کنار گذر اختصاصی برج میلاد تهران، جنب سایت نمایشگاهی ساختمان آذری، طبقه همکف، آذاره حقوقی و امور قراردادها، تلفن: ۸۵۸۰۰

۵: شماره حساب خرید اسناد: واریز مبلغ ۵۵۰/۵۵۰/۵۵۰ ریال به حساب جاری شماره ۹۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ بانک شهر شعبه گیشا به نام شرکت برج میلاد تهران

۶: شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مزایده: واریز مبلغ ۵۵۰/۵۵۰/۵۵۰ ریال (سپرده میلیارد ریال) به حساب سپرده شماره ۷۰۵۲۳۰۸۴۴ بانک شهر شعبه پاکباز که کد ۲۴۰ بنام شرکت برج میلاد تهران ویا ضمانتنامه معین بانکی معادل مبلغ مذکور

۷: مهلت ارائه اسناد: ۱۵ (دod) روز از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم، بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاده به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شرکت برج میلاد تهران در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهات مختار است. شرح شرایط مزایده در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، با قید قبول مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه هر نوبت آگهی و کارمزدها کارشناسی رسمی دادگستری برعهده برنده مزایده می باشد. ح) کلیه متقاضیان شرکت در مزایده می بایست در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی راری اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

شرکت برج میلاد تهران

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی: ۸۸-۱۴۰۳/۸۶

شهرداری منطقه ۱۳ تهران در نظر دارد موضوعات ذیل را از طریق مناقصه به بخش خصوصی واگذار نماید: بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط ذیل دعوت بعمل می آید جهت شرکت در مناقصه و دریافت اسناد و مدارک به امور قراردادهای منطقه ۱۳ مراجعه نمایند:

| ردیف | موضوع مناقصه | مبلغ برآورد اولیه (ریال) | مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال) | مدت انجام کار (ماه) | نوبت چاپ آگهی | شرایط شرکت در مناقصه |
|------|---|--------------------------|----------------------------------|---------------------|---------------|---|
| ۱ | عملیات نگهداشت و مناسب سازی پیاده رو،انهار و جدول معابر در سطح ناحیه دو و توسعه محله ای | ۷۹,۳۶۴,۸۵۱,۴۹۶ | ۳,۹۷۰,۵۵۰,۵۵۵ | ۱۲ | اول | ۱- پیمانکاری می بایست صلاحیت رسته ابنیه یا راه و ترابری را حداقل ۵ ربه از سازمان برنامہ و بودجه کشور داشته باشد. ۲- پیمانکار می بایست در سامانه پیمانکاران شهرداری تهران ثبت نام و مورد تأیید معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران بوده و دارای ظرفیت آزاد در رسته مرتبط نیز باشد. |
| ۲ | احداث شبکه آبرسانی ریفورژ مینای خیابان بربوزی منطقه ۱۳ | ۳۲,۷۳۳,۷۵۵,۳۲۷ | ۱,۶۳۷,۵۵۰,۵۵۵ | ۶ | اول | ۱- دارا بودن رتبه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته آب یا بته مرتبط با مبلغ بهمان از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- پیمانکار می بایست در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین بازسازی و توسعه شبکه آبرسانی و آبیاری نواحی ۴ گانه منطقه ۱۳ |
| ۳ | بازسازی و توسعه شبکه آبرسانی و آبیاری نواحی ۴ گانه منطقه ۱۳ | ۴۹,۲۳۶,۲۱۸,۸۱۶ | ۲,۴۶۲,۵۵۰,۵۵۵ | ۶ | اول | ۱- دارا بودن رتبه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معین در رشته آب یا بته مرتبط با مبلغ بهمان از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- پیمانکار می بایست در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران ثبت نام و نسبت به تأیید آن اقدام نماید. |

الف) محل در یافت اسناد و قبول پیشنهادات: خیابان بربوزی شرق به غرب بعد از ایستگاه مترو ابن سینا، مسیر کندرو، پلاک ۲۴۵، ساختمان ستادی شهرداری منطقه ۱۳، طبقه همکف، امور قراردادهای منطقه ۱۳- تلفن تماس: ۹۶۰۳۹۲۵۱- ضمناً جهت دریافت اسناد همراه داشتن فلش مموری الزامی می باشد. ب) میزان سپرده شرکت در مناقصه و شماره حساب: مبلغ سپرده شرکت در مناقصه باید بصورت نقدی به حساب شماره ۱۲۰۰۰۰۰۱۲۰ نزد بانک شهر شعبه میدان امام حسین (ع) به نام شهرداری منطقه ۱۳ واریز گردد.(ضمناً ارائه ضمانت نامگی معتبر بلا مانع می باشد). پ) مهلت دریافت و تحویل اسناد مناقصه : از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز (ت) روز، تاریخ، ساعت قرائت پیشنهادهات مناقصه: متعاقباً و به نحو مقتضی به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید. ث) تعهد: اجرای ضوابط بهداشت، ایمنی و محیط زیست بر اساس استانداردهای MS-HSE و ISO ۱۴۰۰۱ الزامی می باشد. ج) مهلت است پیشنهاد دهندگان باید یک نسخه از اسناد و مدارک مناقصه را از امور قراردادهای منطقه ۱۳ دریافت و ضمن مطالعه دقیق، تمام صفحات آن را مهر و امضاء و به پیشنهاد خود ضمیمه و در پاکتهای لاک و مهر شده(طبق مفاد اسناد دریافتی) به دبیرخانه منطقه تسلیم نمایند. ضمناً شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادهات مختار است. در صورت حضور شرکتیهایی با هیئت مدیره مشترک و با ضمانت اجرائی یکسان، پیشنهاد هر دو شرکت رد خواهد شد. ضمناً هزینه انتشار آگهی مناقصه برعهده برنده مناقصه می باشد.

شایان ذکر است اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران در نشانی business.tehran.ir قابل رویت می باشد. متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۳

آگهی مزایده عمومی

شرکت توسعه ساختمان و بتن همدانیا در نظر دارد اموال مشروحه زیر را از طریق مزایده به فروش برساند.

| شماره مزایده | نوع دستگاه | مدل | توضیحات |
|--------------|-----------------------------|------|---|
| ۱۴۰۳-۰۴ | چینیجک پلانت طرح لیبهر | ۱۲۹۶ | یک و نیم متر مکعب، نوع دیگ خرجنگی |
| ۱۴۰۳-۰۵ | چینیجک پلانت طرح لیبهر | ۱۲۹۵ | یک و نیم متر مکعب، نوع دیگ خرجنگی |
| ۱۴۰۳-۰۶ | چینیجک پلانت اشتارر آلمان | ۱۹۷۰ | نیم مترمکعب، نوع دیگ خرجنگی با سیستم درگلان |
| ۱۴۰۳-۰۷ | چینیجک پلانت وینگت انگلستان | ۲۰۰۴ | نیم مترمکعب، نوع دیگ خرجنگی با سیستم درگلان |
| ۱۴۰۳-۰۸ | کامیون پمپ تسکوبی البیا | ۱۹۸۴ | ۷۱۹-۲۵ ایران ۲۳، رنگ زرد |
| ۱۴۰۳-۰۹ | کامیون پمپ تسکوبی شونینگ | ۱۹۸۵ | ۶۴۸-۵۴ ایران ۲۳، رنگ نارنجی |

متقاضیان شرکت در مزایده می‌توانند از تاریخ نشر آگهی به مدت ۱۰ روز کاری جهت هماهنگی برای بازدید و دریافت اسناد مزایده در ساعات کاری از روزهای شنبه تا پنجشنبه با شماره های زیر تماس یاب به آدرس: -شهر ابریشم جنب شرکت سیمنان اصفهان- شرکت توسعه ساختمان و بتن همدانیا ن مراجعه فرمایند.

شماره تماس جهت اطلاعات بیشتر: ۰۲۱-۳۷۴۵۲۰۲۸ - ۰۲۱-۰۲۱۰۰۰۱۴۰ - ۰۲۱-۰۹۱۳۱۱۳۱۲۶

آگهی مزایده (کمیسیون حراج) (نوبت اول) (شماره ۳۸-۱۴۰۳)

شهرداری منطقه ۱۸ در نظر دارد بهره برداری از سالن های ورزشی و اماکن خود واقع در سطح منطقه را به شرح ذیل از طریق مزایده (کمیسیون حراج) واگذار نماید. لذا بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط جهت شرکت در حراج دعوت به عمل می آید.

| ردیف | عنوان مزایده (حراج) | قیمت پایه کارشناسی اجاره بهاء ماهیانه (ریال) | قیمت پایه سالیانه (ریال) | سپرده شرکت در حراج (ریال) |
|------|------------------------------------|--|--------------------------|---------------------------|
| ۱ | ورزشگاه شهید قنبری | ۸۵۰,۵۵۰,۵۵۵ | ۹,۶۵۰,۵۵۵,۵۵۵ | ۵۵۰,۵۵۰,۵۵۵ |
| ۲ | ورزشگاه خرم | ۶۵۰,۵۵۰,۵۵۵ | ۷,۲۵۰,۵۵۵,۵۵۵ | ۵۵۰,۵۵۰,۵۵۵ |
| ۳ | شهر بازی مجموعه شهید مختار سلیمانی | ۳۵۰,۵۵۰,۵۵۵ | ۴,۲۵۰,۵۵۵,۵۵۵ | ۳۵۰,۵۵۰,۵۵۵ |
| ۴ | تالار پذیرائی یاس | ۴۵۰,۵۵۰,۵۵۵ | ۵,۴۵۰,۵۵۵,۵۵۵ | ۴۵۰,۵۵۰,۵۵۵ |
| ۵ | کافه رستوران یاس | ۹۰,۵۵۰,۵۵۵ | ۱,۰۸۰,۵۵۵,۵۵۵ | ۳۵۰,۵۵۰,۵۵۵ |

الف) محل در یافت اسناد: بزرگراه آیت اله سعیدی (شمال به جنوب)- جنب پل شهیدان بهرامی- ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۸ واحد قرار دادها

ب) شرایط منقاصی: ۱) دارا بودن حداقل یک سال سابقه فعالیت مرتبط در مدیریت مجموعه های ورزشی(دارا بودن مدرک قهرمانی ورزشی در سطح کشوری، آسیایی و یا جهانی) (دارا بودن مدرک تحصیلی کارشناسی و یا بالاتر در رشته تربیت بدنی)

ردیف ۳: دارا بودن سابقه حداقل ۲ سال فعالیت مرتبط در حوزه خانه بازی یا شهر بازی

ردیف ۴: دارا بودن سابقه حداقل ۲ سال فعالیت مرتبط در حوزه تالار، رستوران و یا کترینگ داری و همچنین اخذ مجوز و تأییدیه از سازمان خدمات اجتماعی شهرداری تهران بعد از برنده شدن در مزایده

ردیف ۵: دارا بودن سابقه حداقل ۲ سال فعالیت مرتبط در حوزه رستوران یا کترینگ و یا مشاغل مرتبط

ج) سپرده شرکت در حراج: واریز وجه نقد به حساب جاری شماره ۱۰۴۵۲۲۰۶۵ نزد بانک شهر - شعبه آیت ا... سعیدی و به نام شهرداری منطقه ۱۸

د) مهلت ارائه اسناد: حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی

بدیهی است شرکت در حراج و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد حراج بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادهات مختار است و هزینه درج آگهی و کارشناسی به عهده برندگان حراج خواهد بود.

در ضمن مشروح شرایط حراج در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل دبیر خانه منطقه نمایند.

« اسناد مناقصه / مزایده از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۸