

قدم پیاده‌روی روزانه، توصیه‌ای است که در ماه‌ها و سال‌های اخیر بسیار جاقفاده و میزان آن برای سلامت بدن کافی است، اما به گفته فرشید رضایی، مدیرکل دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، نیازی به این مقدار نیست و ۶ هزار قدم هم کافی است.

به بالا اگر دارید، می‌توانید روی همین ۶ هزار قدم در روز حساب کنید. غالباً افراد مسن توان ۱۰ هزار قدم در روز را ندارند. اما اگر زیر ۶۰ سال دارید، می‌توانید حتی کمی فراتر بروید و به ۸ هزار قدم هم برسید. اما الزامی به ۱۰ هزار قدم نیست و همین مقدار کافی است.

شلغم پنی سیلین دارد؟

یکی از باورهای سنتی ما این است که اگر سرما خوردیم یا در خانواده کسی دچار این عارضه شد، به او شلغم بدهیم یا شلغم بخور کنیم که البته مزایای آن اثبات شده هم هست و همین باعث شده برخی تصور کنند که شلغم پنی سیلین دارد و چنین ادعایی مطرح کنند. اما آیا چنین است؟ به گفته کارشناسان، مصرف شلغم برای سرماخوردگی خوب است و اثر می‌گذارد، اما واقعاً پنی سیلین ندارد. پنی سیلین در حوزه آنتی بیوتیک قرار می‌گیرد و اساساً در سرماخوردگی که منشأ ویروسی دارد، آنتی بیوتیک نقشی ندارد. در واقع علت اثرگذاری شلغم این است که در هر یک گرم آن ۸۵ میکروگرم لوتتین و ۲۰ میکرومول گلوکوزینولات وجود دارد. اینها خاصیت ضد ویروسی، ضدباکتریایی و ضدالتهابی دارند و به همین دلیل می‌توانند برای سرماخوردگی این قدر مؤثر باشند.

دستور کار واکسیناسیون HPV

ویروس HPV انواع مختلفی دارد که یکی از آنها به سرطان دهانه رحم منجر می‌شود. زگیل تناسلی نیز از جنبه‌های دیگر آن است. بنا بر اعلام وزارت بهداشت، موضوع تزریق واکسن HPV در دستور کار کمیته واکسیناسیون قرار گرفته است.



خبرهایی که نمی‌بینید

شیرین کننده مناسب دیابتی‌ها

به گفته آزاده متقی، متخصص تغذیه، استویا نوعی شیرین کننده طبیعی محسوب می‌شود که برخلاف قند معمولی، اثر چندان بی‌فایده بر قند خون نمی‌گذارد و در نتیجه افراد دیابتی می‌توانند با خیال راحت به‌عنوان شیرین کننده از آن استفاده کنند.

پشه‌هایی که می‌توانند نظام سلامت را فلج کنند

معاونت بهداشت وزارت بهداشت درباره شیوع پشه آندس و تب دنگی در کشور گفت: پشه آندس و یژگی‌های متفاوتی دارد و یکی از مهم‌ترین آنها این است که داخل خانه‌ها هم وارد می‌شود. آنها زیر گلدان‌هایی که کمی آب داشته باشد، شروع به تخم‌ریزی می‌کنند یا در محل آبی که از کولر گازی‌ها می‌ریزد هم می‌توانند تخم‌ریزی کنند.

به گزارش همشهری، علیرضا رئیسی، با بیان اینکه علاقه پشه آندس به رنگ سیاه (محیط تاریک) و مرطوب است، عنوان کرد: این پشه سیری‌ناپذیر است و می‌تواند هم‌زمان چندین نفر را مبتلا کند. تخم این پشه هم می‌تواند ۴۰۰ روز در خشکی زنده بماند و به محض باران باز می‌شود و با همان ویروس شروع به رشد می‌کند.

به گفته رئیسی، این پشه می‌تواند ۳۰ نوع بیماری را منتقل کند؛ زیکا، چیکن گونیا و تب دنگی. آمار ابتلا به زیکا که یکی از عوارض آن تولد کودکان با سرهای کوچک است، در ایران بسیار بالا و ناتوانی شدید دارد. تب دنگی هم سومین بیماری ناشی از پشه آندس است.

او همچنین اضافه کرد: تب دنگی چندین تایپ دارد و زمانی که فرد برای نخستین بار با یک تایپ مبتلا می‌شود، علائم سرماخوردگی ساده خواهد داشت اما در ابتلای دوم با تایپ دیگر به دلیل تولید آنتی‌بادی در بدن، واکنش سیستم ایمنی متفاوت می‌شود و فرد را راهی آبی‌یو می‌کند؛ به همین دلیل گزش دوم بسیار مهم است.

این مسئول با بیان اینکه چیزی حدود ۱۵۰ کشور در معرض خطر این پشه هستند، می‌گوید: نخستین بار از کشور امارات به‌عنوان مبتلا وارد کشور شدند که چیزی حدود ۱۱ تا ۱۲ نفر بودند. تاکنون ۸۵۰ ابتلا در کشور ثبت شده که ۶۵۰ مورد انتقال محلی و ۲۰۰ مورد هم وارد به کشور بوده است. نکته مهم اینکه بیشترین آلودگی را در چهار داریم و حدود ۷۰۰ مورد ابتلاست و در سایر استان‌ها این آمارها کم است. به تأکید معاون وزیر بهداشت، اگر نجنبیم و پیشگیری نکنیم، ۳ سال دیگر در گیر شدیدی با این بیماری خواهیم داشت که بسیار هزینه‌بر است و می‌تواند نظام سلامت را فلج کند. واکسن در برخی کشورها تولید شده اما نمی‌توان به‌دلیل فیزیولوژی در همه‌جا تزریق کرد.

آمار انتقال HIV از مادر به

هیچ نوزادی با ایدز متولد نمی‌شود

جنین در ایران صفر شد

وضعیت ایران

تخمین زده می‌شود که حدود ۴۴ هزار بیمار مبتلا به ایدز در کشور وجود داشته باشد که از این تعداد ۲۵ هزار نفر (۱۸ درصد زنان) شناسایی شده‌اند. ۲۰ هزار نفر مراجعه و درمان دریافت کردند. از این تعداد ۱۹ هزار نفر تحت پوشش درمان و کنترل مؤثر درمان قرار دارند؛ یعنی ۵۶ درصد شناسایی شده‌اند، ۸۵ درصد درمان مؤثر دریافت کرده‌اند و ۹۲ درصد هم کاهش سطح ویروسی داشته‌اند.

یک کمپین موفق

طی روزهای اخیر کمپین رایگان «هن هم تست ایدز می‌دم» برگزار شده و در ۲ هفته اول پویش، آمار تست‌ها نسبت به گذشته ۳ برابر و و بیمار یابی ۲ برابر شده است.

به ایندز از مادران اچ‌آی‌وی مثبت است. علیرضائیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت در نشست خبری روز جهانی ایدز به این اقدامات اشاره کرد و هنگامه آن هیولای بیماری خبری نیست و سازمان جهانی بهداشت از حذف بیماری تا ۲۰۳۰ خبر می‌دهد. هم در گفت‌وگو با همشهری درباره دستاوردهای موفق این حوزه چند نکته را مطرح می‌کند که در ادامه می‌خوانید.

وضعیت جهانی

سازمان جهانی بهداشت درباره ایدز ۳ هدف ۹۰-۹۰-۹۰ تعریف کرده است. ۹۰ درصد اول؛ شناسایی بیماران. ۹۰ درصد دوم؛ وصل کردن شناسایی شده‌ها

دستاوردهای مثبت

بار ویروسی در ۹۳ درصد بیماران شده است و عامل انتقال بیماری نیستند. تمام درمان‌ها و خدمات اچ‌آی‌وی ایدز رایگان و بسیاری از داروهای این بیماران

انتقال ایدز به جنین از مادران شناسایی شده اچ‌آی‌وی مثبت صفر شده است.

تمام درمان‌ها و خدمات اچ‌آی‌وی ایدز رایگان و بسیاری از داروهای این بیماران

۲۰۰ پزشک عمومی در مانگر که آموزش‌های لازم را در حوزه ایدز دیده‌اند، در سراسر کشور خدمات‌رسانی می‌کنند.

تولید داخل هستند. نکته مهم اینکه درمان ایدز در حقیقت واکسینه شدن کل جامعه در برابر بیماری است. افراد مبتلا به راحتی زندگی سالم پیدا کرده‌اند.

درصد انتقال از طریق اعتیاد تزریقی از ۱۵ درصد به کمتر از ۴ درصد رسیده است. در زندان‌ها انتقال ایدز از ۳ درصد به کمتر از یک درصد رسیده است.

۲۰۰ مرکز

مشاوره ایدز در سطح کشور وجود دارد و تمام استان‌ها به این مراکز مجهز شده‌اند.



آگهی مناقصه عمومی شهرداری منطقه ۸ تهران

ردیف آگهی (۸۰-۱۴۰۳/۳۴/۸۰)

شهرداری منطقه ۸ تهران در نظر دارد اجرای پروژه‌های مندرج در جدول ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. لذا واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصات، به واحد قراردادهای منطقه به نشانی تهران، میدان نبوت، ابتدای خیابان جانبازان غربی، شهرداری منطقه ۸، طبقه همکف مراجعه نمایند.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	رشته مورد نیاز	مدت زمان انجام پروژه	نوبت چاپ
۱	عملیات احداث، تعمیر، بهسازی، نگهداشت و ایمن سازی ایستگاه‌های اتوبوس و مسیر های سامانه اتوبوس تندرو BRT - منطقه ۸	۲۱,۹۷,۵۲۵,۱۶۱	۱,۵۸۰,۰۰۰,۰۰۰	راه و ترابری یا ابنیه	۶ ماه شمسی	اول

الف - شرایط الزامی شرکت کنندگان :

۱- گواهینامه معتبر صلاحیت پیمانکاری در رشته مرتبط با حدافل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و ظرفیت آزاد ریالی و سقف مجاز انجام کار در شهرداری تهران

۲- کارت الکترونیکی معتبر در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت حمل و نقل ترافیک شهرداری تهران

ب - مهلت و محل قبول پیشنهادات : پیشنهاد دهندگان می‌توانند جهت تسلیم پاکات پیشنهادی خود از تاریخ انتشار آگهی **به مدت ۱۰ روز** به دبیرخانه منطقه به نشانی : تهران، میدان نبوت، ابتدای خیابان جانبازان غربی، شهرداری منطقه ۸، طبقه دوم مراجعه نمایند.

ج - سپرده شرکت در مناقصه : بصورت اریز نقدی به حساب ۱۰۰۴۵۷۵۴۵۱ بنام شهرداری منطقه ۸ تهران و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر می‌باشد.

د - سایر موارد : ۱- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مندرج در اسناد مناقصه و مفاد آیین نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. ۲- مناقصه گزار در رد یک یا تمامی پیشنهادات مختار است. ۳- هیچگونه پیش پرداختی به پیمانکار برنده، جهت انجام موضوع مناقصه تعلق نمی‌گیرد. ۴- هزینه انتشار آگهی به نسبت برآورد اولیه، برعهده برندگان مناقصه خواهد بود. ۵- همراه داشتن معرفی نامه رسمی از طرف شرکت و همچنین کارت ملی، جهت دریافت اسناد مناقصه الزامی می‌باشد. ۶- در صورت وجود هرگونه تناقض مابین مفاد این آگهی و اسناد مناقصه، موارد مندرج در اسناد مناقصه حاکم خواهد بود. ۷- روز، ساعت و محل قرائت پیشنهادات در اسناد درج شده است.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۸



آگهی مزایده شهرداری منطقه ۸ تهران

ردیف آگهی (۱۴۰۳/۲/۱)

شهرداری منطقه ۸ تهران در نظر دارد بهره برداری از مرکز مندرج در جدول ذیل را از طریق برگزاری مزایده به واجدین شرایط واگذار نماید. لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید،

ردیف	موضوع مزایده	قیمت پایه اجاره سالانه (ریال)	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مساحت (متر مربع)	آدرس
۱	بهره برداری از مجموعه کافی شاپ بوستان معلم	۱۷,۳۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۵	خیابان جانبازان شرقی - جنب آتش نشانی - داخل بوستان معلم (مدرسان)

الف - شرایط الزامی شرکت کنندگان :

۱- مدت قرارداد اجاره تمامی موارد یکسال شمسی بوده و قابل تمدید حسب شرایط خصوصی قرارداد می‌باشد ۲- سایر شرایط خصوصی در اسناد منظور گردیده است. ۳- دارا بودن جواز کسب معتبر ۴- اصل گواهی عدم سوء پیشینه از مراجع ذیصلاح.

ب - مهلت و محل قبول پیشنهادات : پیشنهاد دهندگان می‌توانند جهت تسلیم پاکات پیشنهادی خود از تاریخ انتشار آگهی **به مدت ۱۰ روز** به دبیرخانه منطقه به نشانی : تهران، میدان نبوت، ابتدای خیابان جانبازان غربی، شهرداری منطقه ۸، طبقه دوم مراجعه نمایند.

ج - سپرده شرکت در مزایده : بصورت اریز نقدی به حساب ۱۰۰۴۵۷۵۴۵۱ بنام شهرداری منطقه ۸ تهران و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر می‌باشد.

د - سایر موارد : ۱- بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مندرج در اسناد مزایده و مفاد آیین نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. ۲- شهرداری منطقه ۸ در رد یک یا تمامی پیشنهادات مختار است. ۳- هزینه انتشار آگهی و کارشناسی رسمی دادگستری به نسبت موضوع و برآورد اولیه بر عهده برنده/ برندگان مزایده خواهد بود. ۴- در صورت وجود هرگونه تناقض مابین مفاد این آگهی و اسناد مزایده، موارد مندرج در اسناد مزایده حاکم خواهد بود. ۵- آیین نامه معاملات شهرداری تهران بر کلیه مراحل مزایده حاکم خواهد بود. ۶- روز، ساعت و محل قرائت پیشنهادات در اسناد درج شده است.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۸

پذیرش آگهی

۰۱۸۱۹

دیده شوید

تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو

تبلیغات بدنه قطار

تبلیغات درون واگن‌ها

در مترو

باهلمشهدری