

اهدای خون داوطلبانه، ضمن اینکه یک مسئولیت اجتماعی است، باعث کمک به سلامت اهداکننده هم می‌شود. به‌گفته‌شهرام میرزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون، باید در این زمینه به کمک رسانه‌ها فرهنگسازی لازم اتفاق بیفتد. به‌گفته‌وی، بانوان به‌عنوان رکن اصلی خانواده، می‌توانند نقش اصلی در این زمینه داشته باشند.



تا حالا با خودتان فکر کرده‌اید که برای پیشگیری از آرتروز زانو، چه می‌توان کرد؟ به‌گفته‌وزارت بهداشت، شناکردن بهترین و تنها ورزش مناسب برای پیشگیری از این عارضه دانسته می‌شود. همچنین به تأکید وزارت ورزش، باقی ورزش‌ها باعث تخریب غضروف زانو در هنگام بروز آرتروز می‌شود.

معجون‌هایی برای سم‌زدایی کبد و کلیه

کبد و کلیه نقش بسیار مهمی در فیلتر کردن سموم، متعادل کردن مایعات و حمایت از سلامت کلی شما دارند. گنجاندن نوشیدنی‌های طبیعی و آب‌ساز در برنامه صبحگاهی می‌تواند به بهبود عملکرد این اندام‌ها کمک کند.

۱ آب‌لیمو با زردچوبه

آب‌لیمو یک معجون برای شروع روز است. سرشار از ویتامین C است و به دفع سموم کمک می‌کند و در عین حال به اندازه کافی آپرسان نیز هست. افزودن کمی زردچوبه خاصیت پاک‌کنندگی آب‌لیمو را افزایش می‌دهد. زردچوبه حاوی کورکومین است، ترکیبی که خواص ضدالتهابی و توانایی آن عامل تقویت عملکرد کبد است.

۲ آب‌زیره

زیره سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و روغن‌های ضروری‌ای است که هضم سالم و سم‌زدایی کبد را تقویت می‌کند. آب‌زیره به‌ویژه در دفع سس‌دیم اضافی و احتباس آب مؤثر است و بار کلیه‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین متابولیسم شما را بهبود می‌بخشد و سلامت کبد را بهتر می‌کند.

۳ آب‌انگور

انگور سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C است و برای درمان طبیعی سم‌زدایی کبد و کلیه عالی است. این عصاره سیستم ایمنی بدن را تقویت و با حمایت از کبد در تجزیه سموم، به کلیه‌ها در دفع مواد مضر کمک می‌کند.

۴ آب نارگیل

این آبمیوه سرشار از الکترولیت‌ها به متعادل کردن سطح مایعات بدن که برای عملکرد صحیح کلیه‌ها بسیار مهم است، کمک می‌کند. خواص دیورتیک طبیعی مدر(ادرار آور) آن باعث دفع سموم از کلیه‌ها می‌شود، در حالی که محتوای بالای پتاسیم آب نارگیل از سلامت کبد حمایت می‌کند.

۵ چای زنجبیل و نعناع

زنجبیل دارای خواص ضدالتهابی قوی است و می‌تواند به کبد کمک کند تا سموم را به‌طور مؤثر پردازش کند. نعناع هم برای تسکین معده و بهبود عملکرد کبد مفید است. ترکیب این ۲ ماده با هم یک نوشیدنی صبحگاهی فوق‌العاده و سم‌زدا درست می‌کند.

پیوند سلامت به کودک روستایی

وزیر بهداشت ضمن عیادت از نخستین کودک پیوند کبدشده در بیمارستان حکیم از توسعه پوشش بیمه‌ای در حوزه سلامت خبر داد

گزارش مریم سرخوش روزنامه‌نگار

تقریباً اوایل پاییز سال گذشته بود که یک بیمارستان مجهز کودکان در جنوب تهران افتتاح شد؛ بیمارستان ۳۴۰ تختخوابی حکیم

در محله یافت‌آباد. حالا بیش از یک‌سال است که این بیمارستان منجر به توسعه خدمات درمانی و سلامت در حوزه کودکان شده و طی چند روز گذشته نخستین پیوند کبد هم در این مرکز برای کودکی ۱۳ساله انجام شد؛ اتفاقی که به‌گفته‌محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت بسیار ارزشمند است و ثواب

آن نصیب فرد نیکوکار این پروژه بیمارستانی خواهد شد. ظفرقندی در عیادت از نخستین کودک پیوند کبدشده در بیمارستان حکیم، که بیمار آن SMA داشت. ظفرقندی همچنین درباره نگرانی بیماران از افزایش هزینه‌های درمانی و دارویی به چند نکته اشاره کرد که در ادامه می‌خوانید.

اقدامات درمانی در آن انجام می‌شود. «البته این تنها خبر خوش روز بهداشت نبود و او در گفت‌وگو با همشهری یک خبر خوب هم درباره بیماران SMA داشت. ظفرقندی همچنین درباره نگرانی بیماران از افزایش هزینه‌های درمانی و دارویی به چند نکته اشاره کرد که در ادامه می‌خوانید.



دیدار وزیر بهداشت از نخستین کودکی که در بیمارستان حکیم پیوند کبد دریافت کرد.

تدبیر بیمه‌ای برای هزینه‌های درمان

تکالیفی دارند و علاوه بر خدمات درمانی باید مسئولیت‌های دیگر از جمله غذای بیماران، تجهیزات بیمارستانی و مصرفی و... را تأمین کنند. در بازاری که این تغییرات رخ می‌دهد هزینه‌های بیمارستان‌ها هم تغییر می‌کند. با سازمان برنامه و بودجه و سازمان‌های بیمه‌گر جلساتی داشتیم و تلاش می‌کنیم هزینه‌های درمانی از طریق بیمه پوشش داده شود.» ظفرقندی درباره افزایش قیمت دارو با توجه به

تغییرات نرخ ارز در سال آینده هم توضیح داد: «تفاوت قیمت دارو و تجهیزات به‌دلیل تغییرات ارز در بودجه سال آینده لحاظ شده و بیمه‌ها مسئول پرداخت آن هستند، چون طبق بودجه ۱۴۰۴ دولت موظف است مابه‌التفاوت تغییرات نرخ ارز را از طریق بیمه‌ها به مردم پرداخت کند. در این باره هم تلاش می‌کنیم که افزایش هزینه‌ها به دوش مردم نیفتد و بیمه‌ها قادر باشند این تغییرات را پوشش دهند.»

خبر خوب درباره SMA

ظفرقندی همچنین از تولید و عرضه داروی بیمار SMA در داخل کشور خبر داد و گفت: «مشکلات بیماران SMA طی سال‌های گذشته و گلابه‌های آنها منجر به جرحه‌دار شدن افکار عمومی شد. در این بیماری به تولید داخل رسیده و هزینه‌های دارویی هم تا ۷۰ درصد تحت پوشش بیمه قرار گرفته است. خیران هم باقیمانده این هزینه را تقبل خواهند کرد و این یعنی درمان بیماران SMA رایگان می‌شود.»

تندرستی

پاسخ به سؤالات پزشکی

چرا بعضی‌ها به موز آلرژی دارند؟

آلرژی به موز، یکی از خطرات این میوه است که البته شدت آن در افراد مختلف متفاوت است. بعضی از افراد مبتلا به آلرژی ممکن است با خوردن موز فقط دچار خارش زبان و دهان و گلو یا خارش پوست و اگزما شوند، بعضی‌ها علاوه بر این علائم دچار مشکلات گوارشی (شامل تهوع، استفراغ، اسهال، دل‌درده) هم می‌شوند، اما عده‌ای ممکن است دچار تنگی نفس، خس خس سینه، گرفتگی حاد بینی و حتی شوک ناشی از حساسیت (آنافیلاکسی) که مورد خطرناکی در علم پزشکی محسوب می‌شود، شوند. آلرژی به موز گاهی آن قدر خطرناک است که معمولاً به زنان باردار توصیه می‌شود که قبل از مصرف آن حتماً با پزشک خود مشورت کنند. دلیل اصلی حساسیت‌زا بودن موز، وجود پروتئین‌هایی در ساختار آن است که سیستم ایمنی برخی افراد به اشتباه، آنها را به‌عنوان مهاجم شناسایی می‌کند و علیه آنها به مبارزه برمی‌خیزد. پروتئین‌های موجود در موز شباهت زیادی به آلرژن‌های موجود در گرده گیاهان و لاتکس دارد. این شباهت می‌تواند در افراد مستعد، واکنش‌های آلرژیک ایجاد کند.

طب سنتی

فواید فوق‌العاده ماساژ

البته درباره فواید علمی ماساژ دادن، تقریباً همه متفق القول هستند. جالب اینکه متخصصان طب سنتی هم در این باره نکته‌های جالب توجهی دارند و معتقدند که ماساژ، فواید زیادی دارد. خوشبختانه در این زمینه، نگاه طب ایرانی و مدرن به هم خیلی نزدیک شده است. برخی متخصصان طب ایرانی معتقدند که ماساژ، گردش خون و خون‌رسانی به اعضا و ارگان‌های بدن را بهتر می‌کند و حتی امثال جالینوس و بقراط هم برای برخی از بیماری‌ها، توصیه به ماساژ هم می‌کردند. از دیگر فواید ماساژ، رفع آن برای سیستم عضلانی و اسکلتی بدن است. ما در این حیطه ۳ گروه عضلات اسکلتی، صاف و قلب را داریم که دست رقصا ماساژ برای هر سه خوب است. از جمله اینکه ماساژ می‌تواند اسپاسم‌های عضلانی که احتمال ایجاد سوء کارکرد در این گروه عضلات را دارند، رفع کند. ماساژ همچنین می‌تواند رفع استرس و اضطراب و تشریح هورمون‌های نشاط‌بخش و آرام‌بخش برای بدن را موجب شود. ماساژ همچنین جریان‌های انرژی در بدن را متعادل کرده و باعث رفع انسداد انرژی در بدن می‌شود.

ردیف	کد ملک	گرمان	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرضه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات ملک	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۳۱۴۰۴۲۴۲	شرایط پرداخت
۱	۵/۰۱۰۸۶۸	کرمان- بلوار جمهوری اسلامی- نبش کوچه ۴۷ - برج اول- طبقه همکف	۱۱/۶۲۷۹	واحد	تجاری	قدرالسهم	۱۶/۲۵	۱۶,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای پارکینگ و انباری	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۳۱۴۰۴۲۴۲	ج	
۲	۵/۰۹۲۴۳	کرمان- خیابان استقلال- مجتمع پزشکی حکیم- طبقه همکف	۶/۵۹۹۹	واحد	تجاری	قدرالسهم	۵۱۰/۱۵	۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای ۶ پارکینگ اختصاصی	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۱۹۴۳۴۱۹۸	ن	
ردیف	کد ملک	کسلان	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرضه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات ملک	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۱۹۴۳۴۱۹۸ <th>شرایط پرداخت</th>	شرایط پرداخت
۱	۵/۰۱۰۲۷۳	املش - رانکوه - دهستان سماه آبادی مریو - جاده اصلی مریو - پلاک ۱۳۰ - شرکت فندقی املش	۲۹/۵	ساختمان	مسکونی	۳۰۲۷	۷۲۷	۲۴,۷۳۰,۲۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - سهم بانک ۱۱۲۴/۱ سهم مشاع از ۳۰۲۷ سهم عرصه و اعیان - کاربری در صفحه اول سند تکبرگ مسکونی و در صفحه دوم یک قطعه زمین مشتمل بر یکپارچه خانه قید گردیده است - تاکیدا مساحت ملک حدودی بوده، فلذا فروش ملک با وضعیت موجود می‌باشد، لیکن دریافت گواهی هاعدم خلاف از شهرداری یا بخشداری و اعیان از اداره ثبت و جریمه‌ها و هزینه‌های مرتبط کتا و جزنا با خریدار می‌باشد.	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۱۳۳۳۲۰۷۹	پ	
۲	۵/۰۹۱۴۶	رشت - بازار بزرگ - جنب بازار میوه فروشان - محل سابق شعبه بانک رفاه	۱۷۵۷/۱-۲	ساکن	بانک	قدرالسهم	۱۸۹/۴۶	۱۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- اعیان مشتمل بر طبقه همکف سالن بانک(۳۳/۳۳م) و طبقه اول سالن(۳۳/۳۰م)	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۱۳۳۳۲۰۷۹	ن	
۳	۵/۰۱۰۲۶۵	فومن - جاده ماسوله- کاسی سرا - بلوار ولایت - هتل آپارتمان امیران	۹۸/۹۳۱	هتل آپارتمان	گردشگری و خدمات رفاهی	۴۹۷/۵	تقریبی ۱۰۶۴	۲۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد- داری پروانه ساخت لیکن تاکنون پایانکار دریافت نگردیده- تاکیدا مساحت ملک حدودی بوده، فلذا فروش ملک با وضعیت موجود می‌باشد، لیکن دریافت گواهی‌ها عدم خلاف از شهرداری یا بخشداری و اعیان از اداره ثبت و جریمه‌ها و هزینه‌های مرتبط کتا و جزنا با خریدار می‌باشد-نوع ملک در سند عرصه و اعیان زمین(وضعیت خاص طلق)	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۱۳۳۳۲۰۷۹	ن	
ردیف	کد ملک	مازندران	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرضه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات ملک	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۱۳۳۳۲۰۷۹ <th>شرایط پرداخت</th>	شرایط پرداخت
۱	۵/۰۱۱۵۷۱	نوشهر-خیابان دهخدا-روبروی دهخدا ۵- پلاک ۱۲	۱۸/۳۳	زمین	-	۸۴۵/۴۸	۰	۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- طبق گواهی پایانکار سال ۷۷ دارای ساختمانی به مساحت ۱۳۵م که در وضعیت موجود فاقد اعیانی می‌باشد	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۱۳۳۳۲۰۷۹	الف	
۲	۵/۰۱۱۵۷۲	نوشهر-خیابان دهخدا-بن بست افرا	۴/۹۹۱	ساختمان	مسکونی	۴۴۲/۱۳	۱۸۶	۱۳۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای اسلانی- اعیان طبق پروانه ساختمان	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۱۳۳۳۲۰۷۹	الف	
۳	۵/۰۱۱۵۷۰	خیابان عباس آباد به سلمانشهر-قریه تازه آباد-پلاک ۱۵۷	۱۴۹/۲۵۵	ساختمان	مسکونی	۳۵۲۰	۷۳۰	۲,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- اعیان شامل سه باب ساختمان	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۱۳۳۳۲۰۷۹	الف	
۴	۵/۰۱۱۵۶۹	نوشهر-بلوار امام رضا-نبش کوچه سرچشمه	۳۴/۹۳۲	ساختمان	-	۲۳۲۵	۲۸۰/۱	۱,۲۷۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- عرصه طبق نامه شهرداری دارای کاربری مسکونی می‌باشد	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۱۳۳۳۲۰۷۹	الف	

آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت "خرید، حمل و تحویل ۱۹ هزار تن قیر ۷۰-۶۰ مورد نیاز کارخانجات ۱ و ۲ آسفالت سازمان و تخلیه در محل کارخانجات آسفالت ۱ و ۲" از بین اشخاص حقوقی ذیصلاح که دارای شرایط ذیل هستند، پیمانکار انتخاب نماید:

- حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه:
- دارای کد اقتصادی
- دارای مجوز و گرید A معتبر از مرکز تحقیقات وزارت راه و شهرسازی و یا سایر اشخاص حقوقی بشرط تهیه و تحویل قیر از تولیدکنندگان دارای مجوز و گرید A معتبر از مرکز تحقیقات وزارت راه و شهرسازی (که در این صورت معرفی شرکت دارای مجوز و گرید A الزامی می‌باشد). لذا کلیه متقاضیان دارای شرایط فوق الذکر دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت در این فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند:
- ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۳۵۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ به شماره شبا ۰۱۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به نام سازمان مهندسی و عمران شهر تهران به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۷۹۵ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در روزنامه کنترالانتشار.(در صورت واریز وجه از طریق اینترنتی میبایست موضوع به تأیید امورمالی این سازمان واقع در آدرس خیابان حافظ شمالی رسیده و پس از آن جهت خرید اسناد به آدرس بند سه مراجعه گردد)
- محل تحویل اسناد: خیابان آزادی خیابان اسکندری شمالی خیابان طوسی پلاک ۱۰۱ طبقه سوم امور قراردادهای شماره تماس ۰۲۱۹۶۰۲۰۵۶۵
- ارائه اسناد تکمیل شده بصورت رسمی و در پاکت در بسته و مهر و امضا شده توسط صاحبان مجاز، بر اساس تاریخ های درج شده در اسناد فراخوان.
- کلیه مکاتبات و مراودات به آدرس تهران- خیابان حافظ شمالی- ساختمان شماره ۵۸۹ - سازمان مهندسی و عمران شهر تهران- دبیرخانه شماره فاکس ۰۲۱۸۹۳۳۱۲۲
- مناقصه گزار در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات اختیار کامل دارد.
- برنده مناقصه بر اساس شرایط مناقصه، ضوابط و آئین نامه های داخلی مناقصه‌گزار تعیین می‌شود.
- بدیهی است ابتدا اسناد و مدارک ارائه شده توسط شرکت‌ها بر اساس ضوابط و شرایط مناقصه مورد بررسی قرار گرفته و در صورت تأیید آن، نسبت به بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت اقدام خواهد گردید. و ارائه سوابق و مدارک واصله هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی‌نماید.
- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مربوطه می‌باشد.

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران

آگهی مزایده عمومی ملک اداری

کد ملک ۲۷۶۴

شرکت طرح و سامان امواج کیش (سهامی خاص)، از شرکت های تابعه شرکت کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد ملک مازاد خود را واقع در تهران، خیابان حافظ شمالی، نرسیده به خیابان کریبخان، بن بست وحدت، پلاک ۵ با کاربری اداری، از طریق مزایده عمومی با وضعیت موجود به فروش برساند.

علاقه‌مندان به شرکت در مزایده می‌توانند از تاریخ نشر آگهی با مراجعه به شرکت به نشانی: تهران، خیابان قائم مقام فراهانی، نبش کوچه شبنم، پلاک ۱۰۱، طبقه سوم از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۷ تا روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۷ به جز پنجشنبه و ایام تعطیل از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۶ صبح مراجعه و اسناد مزایده را دریافت و ضمن مطالعه ضوابط و رعایت مقررات مربوطه، پیشنهاد قیمت خود را همراه با اوراق تکمیل شده در پاکت در بسته مزایده قرار داده و تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۹ به نشانی شرکت تحویل و رسید دریافت نمایند. بازگشایی پاکات با حضور نمایندگان شرکت طرح و سامان امواج کیش، نهاد های نظارتی و متقاضیان ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ در سالن جلسات شرکت برگزار می‌گردد.

متقاضیان می‌توانند به منظور هماهنگی لازم برای بازدید یا هرگونه سوال احتمالی در زمینه ملک موضوع مزایده با شماره تلفن های ۸۴۲۰۹۳۳۰ و ۸۴۲۰۹۲۷۴ تماس حاصل نمایند.

کد ملک	شرکت مالک	نوع ملک	نوع کاربری	متر مربع عرصه متر مربع اعیان	مساحت مفید	پلاک اصلی / فرعی	قیمت پایه تعیین شده (ریال)	درصد مالکیت
۲۷۶۴	طرح و سامان امواج کیش	آپارتمان	اداری	۱۰۸۲.۶۱	۵۰۸۳	۳۳۴۶.۵۷	۳۲۸۲/۷	۳,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

شرایط پرداخت: مبلغ کل مبیاعه‌نامه طی چهار قسط به ترتیب ۴۵ درصد همزمان با امضاء مبیاعه‌نامه، ۲۵ درصد ۲ ماه بعد از امضاء مبیاعه نامه، ۲۵ درصد ۴ ماه بعد از امضاء مبیاعه نامه (همزمان با تحویل) و ۵ درصد همزمان با انتقال سند دریافت می‌گردد.

