صفحه‌آرا: حامد یزدانی

**عوارض مواد ممنوعه در مکمل‌های ورزشی**

گاهی در تولید مکمل‌های ورزشی غیرمجاز، مواد ممنوعه استفاده می‌شود که این امر، خطرات زیادی دارد. به‌گفته نازیلا یوسفی، سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو، مصرف این مکمل‌ها می‌تواند عوارضی چون مشکلات کبدی و کلیوی، اختلالات روانی، ناباروری، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی ایجاد کند.

خبرهایی که نمی‌بینید

**چشم‌پزشکی ایران؛ اول در خاورمیانه**

چشم‌پزشکی ایران در بالاترین سطح دنیا قرار دارد و متخصصان از همه امکانات موجود در این حوزه استفاده می‌کنند. به‌گفته سپهر فیضی، استاد چشم‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ایران در خاورمیانه در چشم‌پزشکی رتبه اول را دارد؛ به‌طوری که از کشورهای مختلف برای درمان به اینجا می‌آیند.

# نسخه سلامت برای مناطق محروم

## وزارت بهداشت در آیین بهره‌برداری از پروژه‌های بهداشتی بر سیاست پیشگیرانه و ارتقای سلامت تأکید کرد

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

پایه‌گذاری شبکه‌های بهداشت در ایران بعد از انقلاب آغاز شد و به اذعان متولیان نظام سلامت همین حالا هیچ منطقه‌ای در کشور با جمعیت هزار نفر پیدا نمی‌شود که از پایگاه یا خانه بهداشت محروم باشد؛ سیاستی که در وزارت بهداشت دولت چهاردهم هم با جدیت پیگیری می‌شود. نشان به آن نشان که یکی از مهم‌ترین برنامه‌هایشان در آستانه چهل و ششمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی افتتاح همزمان ۲۲۵ پروژه بهداشتی با اولویت مناطق محروم کشور بود که با حضور وزیر بهداشت در مرکز جامع خدمات سلامت شهر قدس برگزار شد؛ مرکزی که جزو افتتاح‌های جدید به شمار می‌آید و با ۳ پایگاه، خدمات‌رسانی در حوزه بهداشت و پیشگیری به مردم این منطقه را آغاز کرد. به‌گفته محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، افتتاح هر مرکز و خانه بهداشت، امیدی برای مردم در مناطق محروم است و نکته مهم اینکه در گذشته مراکز بهداشتی فقط به بیماری‌های واگیر رسیدگی می‌کردند، اما امروز خدماتی درباره چاقی، فشار خون، دیابت و حتی چالش‌های جمعیتی هم ارائه‌می‌شود.

**تدبیری برای ماندگاری پزشکان در مناطق محروم**

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت افتتاح ۲۲۵ پروژه در حوزه بهداشت را باعث خیر و سلامت و آینده بهتر برای مردم این مناطق عنوان کرد و گفت: «برای توسعه خدمات، تخصیص منابع مهم است و باید محقق شود. هنوز در بحث هدفمندی به‌طور کامل محقق نشده و امیدواریم در سال آینده تخصیص پیدا کند و تلاش می‌کنیم، موارد نقص در کشور مرتفع شود.» ظفرقندی با تأکید بر اینکه امیدواریم در برنامه هفتم در شبکه و خانه بهداشت، پزشکی خانواده و نظام ارجاع محقق شود، ادامه داد: «پایه و قاعده اجرای کامل این ۲ برنامه در سال ۱۴۰۴ همین شبکه گسترده بهداشتی است که بعد از انقلاب شکل گرفت و یکی از مفاخر ایران است. مراکز شهری و روستایی جدید هم می‌توانند قدم مثبت و مؤثری در حوزه بهداشت بردارند که برای ما بسیار حائز اهمیت است. تعدادی از پروژه‌ها زیست‌پزشک‌ها هستند که می‌توانند منجر به ماندگاری بیشتر پزشکان در مناطق محروم و روستاهای دورافتاده شوند.» وزیر بهداشت عنوان کرد: «اگر بخواهیم در حوزه سلامت گام بزرگی برداریم باید از بهورزان استفاده کنیم و افتتاح یک مرکز آموزش بهورزی در میان این ۲۲۵ پروژه می‌تواند به افزایش سطح دانش بهورزان کمک کند.»

**۲۸ هزار**
بهورز در کشور فعال هستند

**۱۸ هزار**
مرکز و خانه بهداشت در کشور وجود دارد

**۹۵ درصد**
روستاها و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر خانه بهداشت دارند

**۶۰ درصد**
مناطق شهری کشور دارای خانه بهداشت هستند

طب ایرانی

## اهمیت ترتیب خوردن غذا

یکی از نکته‌هایی که طب ایرانی روی آن تأکید زیادی دارد، رعایت ترتیب خوردن غذا و دوری کردن از درهم‌خوری است. اما درهم‌خوری یعنی چه؟ یعنی شما همه غذاهاعم از اینکه دیرهضم یا زودهضم یا... هستند را با هم میل می‌کنید. درحالی که طبق توصیه طب ایرانی، باید ترتیب خوردن غذاها رعایت شود. به این ترتیب که نباید غذاهایی را که زمان هضم‌های متفاوتی دارند با هم مصرف کرد. این قضیه وقتی بغرنج می‌شود که فاصله هضم این غذاها با هم زیاد باشد که باعث دردسر می‌شود. به‌طور مثال، شما در کنار غذای‌تان، سوپ هم دارید. خب بعضی‌ها شاید بخواهند بعد از صرف غذا آن را مصرف کنند، درحالی که سوپ غذایی زودهضم است و باید ابتدا مصرف شود و بعد از گذشت مدتی، غذاهای دیرهضم بعدی را مصرف کرد. اگر اینها را با هم مصرف کنید، اخلاط نامناسب در کبد ایجاد خواهد شد. همچنین دقت داشته باشید که خوردنی‌هایی چون گوشت گاو و گوساله، سرخ‌کردنی‌ها، ماکارونی و لازانیا، الویه، انواع فرآورده‌های گوشتی صنعتی (سوسیس، کالباس و...)، فست‌فودها و شیرینی‌های مصنوعی جزو غذاهای دیرهضم حساب می‌شوند.

تغذیه

## فواید خوردن یک هویج در روز

آیا واقعا می‌دانید زمانی که روزانه یک هویج می‌خورید چه اتفاقی در بدنتان می‌افتد؟ در این مطلب به همه چیزهایی که باید در مورد هویج بدانید اشاره می‌کنیم.

این گیاه سرشار از ویتامین A است که برای حفظ بینایی خوب، سلامت پوست و عملکرد سیستم ایمنی حیاتی است. سرشار از فیبر به‌خصوص فیبر محلول است که به هضم سالم کمک می‌کند. فیبر برای تنظیم حرکات روده، جلوگیری از یبوست و حفظ سلامت روده ضروری است. مملو از بتاکاروتن است که بدن آن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. ویتامین A نقش مهمی در حفظ بینایی سالم به‌ویژه در شرایط کم نور دارد که می‌تواند یک مکمل مفید برای رژیم غذایی شما باشد. این گیاه کالری کم و فیبر و آب زیادی دارد که این ویژگی آن را به یک میان وعده سیرکننده تبدیل می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و فیبر موجود در هویج می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کند.

بامسئول

## غربالگری ۳ سرطان از سال آینده

«با توجه به مشکلات اقتصادی و بیماری‌های غیرواگیری که در حال شیوع هستند هر قدر بیمارستان و تخت اضافه کنیم، قطعا کمبودها برطرف نخواهد شد. به همین دلیل به جای اینکه در حوزه درمان سرمایه‌گذاری کنیم که البته ضروری است و نیاز به سرمایه‌گذاری دارد، هدف اصلی نظام سلامت این است که از حوزه درمان به سمت پیشگیری برویم، به این معنا که از شیوع و بروز بیماری‌ها پیشگیری کنیم.»

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت در آیین افتتاح ۲۲۵ پروژه بهداشتی در کشور به مناسبت فجر ۱۴۰۳ با بیان این مطلب به همشهری گفت: نظام ارائه خدمات سلامت در کشور ما نیاز به نگاه جدیدی دارد. بر این اساس از سال ۱۴۰۴ این تغییر نگاه را در نظر گرفته‌ایم. در همین زمینه قرار است ۳ کار اصلی انجام دهیم. نخستین اقدام یکپارچه‌سازی سامانه الکترونیک است. سامانه خودمراقبتی هم گسترش خواهد یافت؛ چون اعتقاد داریم با توجه به توسعه تکنولوژی و هوش مصنوعی، افراد می‌توانند بخشی از مراقبت‌ها را از طریق همین گوشی‌های موبایل خود داشته و به سیستم مراقبت ما وصل باشند. اقدام دیگر هم غربالگری در مورد ۳ سرطان قابل پیشگیری از جمله سرطان‌های سینه، دهانه رحم و دستگاه گوارش است که از سال آینده آغاز خواهد شد؛ چون اگر رسیدگی بموقع انجام شود، قابل پیشگیری است.

**عمده پروژه‌ها در مناطق محروم**

رئیسی در پاسخ به این سؤال که چند درصد از پروژه‌های بهداشتی جدید در مناطق محروم افتتاح شده‌اند بیان کرد: بیش از ۹۰ درصد پروژه‌ها در مناطق محروم و کمتر برخوردار افتتاح شده است. در حال حاضر بیش از ۹۵ درصد پوشش شبکه بهداشت در این مناطق وجود دارد و انتظار داریم که در مناطق شهری هم با استفاده از بخش خصوصی پوشش ۶۰ درصدی را افزایش دهیم. می‌توانیم ادعا کنیم در کل کشور هیچ جمعیت زیر هزار نفری وجود ندارد که پایگاه یا خانه بهداشت نداشته باشد. معاون وزیر بهداشت درباره تأمین نیروی انسانی این مراکز جدید توضیح داد: این نیروها را در اختیار داریم و بسیاری از آنها همین حالا در مراکز آموزش بهورزی در حال آموزش هستند و به‌زودی کارشان را در این مراکز شروع می‌کنند.

**تجدید درج آگهی مناقصه عمومی ۱۴۸۸ – ۱۴۰۳ نوبت اول** ■ شناسه آگهی : ۱۸۸۰۱۲۵

**سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری شیراز** در نظر دارد اجرای عملیات سبد بافی، سبد گذاری و بتن ریزی شمع ، آرماتوربندی، قالب بندی و بتن ریزی سر شمع، ستون و عرشه پل جنوبی پروژه تقاطع غیر همسطح سفیر- رحمت را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ) با شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۹۶۶۸۸۰۰۱۱۱۷ به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص حقوقی با توجه به شرایط ذیل دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس WWW.Setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۰۷۱۳۸۳۵۰۷۲۹ آماده پاسخ گویی می‌باشد.

■ **مبلغ برآورد:** ۱۶۳/۹۹۵/۲۳۸/۶۰۰ ریال
■ **مدت قرارداد :** ۱۲ ماه
■ **شرایط شرکت‌کنندگان:** کلیه اشخاص حقوقی با ارائه رتبه بندی و صلاحیت دارای اعتبار از سازمان برنامه و بودجه کشور حداقل پایه ۵ در رشته‌های راه و باند و فرودگاه یا ابنیه و سابقه مرتبط با موضوع مناقصه (سوابقی مورد تایید شهرداری می باشد که با دستگاه های اجرایی باشد) الزامی می‌باشد.
■ **محل انجام کار:** شیراز - تقاطع بلوارسفیرشمالی و رحمت - پروژه سفیر رحمت.
■ **مبلغ سپرده شرکت در مناقصه** ۸/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب جاری سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ بانک شهر بنام شهرداری شیراز با کد مرجع ۱۰۱۷۶۸
■ برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
■ در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می‌گردد.
■ **آخرین مهلت دریافت ( توزیع ) اسناد :** متقاضیان می‌توانند حداکثر تا ساعت ۱۵:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۹ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ) اسناد مناقصه را دریافت نمایند. لازم به ذکر است مناقصه گران جهت شرکت در مناقصه می بایست در موعد مقرر نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند در غیر اینصورت مجاز به ارائه پیشنهاد قیمت نمی‌باشند.
■ آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت۱۵:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۲ می باشد. شرکت‌کنندگان می بایست تا قبل از برگزاری کمیسیون سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز - بلوار عدالت جنوبی - ابتدای بلوار دولت غربی - جنب درمانگاه آزادگان - سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری - واحد قراردادها تحویل نمایند.
■ **تاریخ و محل بازگشایی پاکات:** روز دوشنبه ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ در محل چهارراه خلدبرین، طبقه سوم شهرداری منطقه یک، سالن جلسات کمیسیون عالی معاملات می باشد.
■ مدت اعتبار پیشنهاد سه ماه از تاریخ ارائه پیشنهاد قیمت می‌باشد.
■ تعدیل آحاد بها بر اساس بخشنامه شماره ۱۰۱/۱۷۳۰۷۳ مورخ ۸۲/۹/۱۵ سازمان برنامه و بودجه پرداخت خواهد شد.
■ بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.
■ شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار می‌باشد در اینصورت سپرده‌ها مسترد می‌گردد.
■ برنده مناقصه موظف است تا قبل از انعقاد قرارداد مدارک مثبته در خصوص ثبت نام در سامانه ثنا را ارائه نماید .
■ شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می‌باشد.
■ سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
■ آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می‌باشد.
■ برنده مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می‌باشد.
■ **اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه :** مرکز تماس : ۱۴۵۶

**اداره کل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری شیراز**

**آگهی فراخوان مناقصه عمومی ۱۴۸۲ – ۱۴۰۳ نوبت دوم** ■ شناسه آگهی : ۱۸۷۹۱۲۸

**شهرداری شیراز (سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات)** در نظر دارد خرید دوربین، ذخیره‌ساز و هارد نظارت تصویری جهت دوائر مختلف شهرداری شیراز را از طریق مناقصه عمومی و بر اساس مشخصات مندرج در اسناد مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۹۶۶۸۸۰۰۱۱۰۹ به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید با مراجعه به آدرس www.setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی، ثبت‌نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شرکت‌کنندگان می‌توانند با شماره تماس ۰۷۱۳۳۲۳۳۳۷۰ -۰۷۱۳۳۲۳۳۳۷۳ « معاونت فنی و پشتیبانی سازمان فاوا شهرداری شیراز » تماس گرفته و توضیحات لازم را دریافت نمایند.
■ **شرایط شرکت‌کنندگان:** در سند شرایط مناقصه بیان شده است.
■ **مبلغ برآورد اولیه:** ۳۹/۳۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال (سی و نه میلیارد و سیصد و سیزده میلیون و پانصد هزار ریال)
■ **مدت قرارداد:** ۳ ماه شمسی از تاریخ انعقاد قرارداد است.
■ **مبلغ تضمین شرکت در مناقصه** ۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ( دو میلیارد ریال) به صورت ضمانت نامه معتبر بانکی به نام شهرداری شیراز با شناسه ملی: ۱۴۰۰۲۰۹۱۶۷۱ و کد اقتصادی: ۴۱۱۳۶۴۸۷۷۴۵۵ و یا فیش واریزی نقدی به حساب سپرده بانک شهر شعبه قصرالدشت با شماره حساب ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ به نام شهرداری شیراز با کد مرجع ۱۰۱۳۳۶
■ برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
■ در زمان انعقاد قرارداد ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی به عنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات به صورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد.
■ **نحوه پرداخت:**
● ۲۵ درصد مبلغ قرارداد به عنوان پیش پرداخت در قبال اخذ ضمانت نامه معتبر بانکی به پیمانکار پرداخت می‌گردد.
● مبلغ قرارداد پس از تحویل تجهیزات موضوع قرارداد در محل تعیین شده به کارفرما و تأیید دستگاه نظارت (تایید کیفی و کارکردی تجهیزات) و قبض انبار اجناس و تنظیم صورت جلسه تحویل و پس از کسر کسور قانونی و مستهلک کردن پیش پرداخت، به پیمانکار پرداخت می‌گردد.
■ **آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد:** متقاضیان می‌توانند حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
■ آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۲ می‌باشد.
■ **تاریخ و محل بازگشایی پاکات:** روز دوشنبه ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ در محل چهارراه خلدبرین سالن جلسات کمیسیون معاملات شهرداری شیراز می‌باشد. شرکت کنندگان می‌بایست تا تاریخ مذکور اصل ضمانت نامه یا سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز، بلوار شهید بهشتی، چهار راه خلدبرین، ساختمان مابین شهرداری منطقه یک و پارک خلدبرین، طبقه همکف، دبیرخانه سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات تحویل نمایند.
■ مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه می‌باشد.
■ بدیهی است هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
■ شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار می‌باشد در اینصورت سپرده‌ها مسترد می‌گردد.
■ شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری است.
■ آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می‌باشد.
■ برنده مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می‌باشد.
■ سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
■ **اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه :** ۱۴۵۶

**اداره کل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری شیراز**

همشهری در مترو دیده شوید
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها
پذیرش آگهی ۱۸۱۹