

مصرف دخانیات میان زنان و ۳درصد میان مردان افزایش پیدا کرده است. به گفته علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت، علاوه بر این مسئله مصرف قلیان هم ۵۴ درصد بیشتر شده است و علت اصلی آن زیاد شدن تنباکوهای معطر با رایحه‌های مختلف است.

تخلف در زمینه تجهیزات و داروهای غیرمجاز در نیمه اول امسال شناسایی و ثبت شده است. محمد رشیدی، رئیس اداره نظارت و بازرسی اداره کل تجهیزات پزشکی با اعلام این مطلب گفته «نظارت بر عرضه کالاهای سلامت‌محور در فضای مجازی و پلتفرم‌های آنلاین افزایش یافته‌است».

۵ منشأ بروز کمر درد

کمر درد، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های عضلانی-اسکلتی است که به اذعان متخصصان، منشأهای پنج‌گانه سبب بروز آن می‌شوند. حسین یاری، مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران در این باره گفته «گاهی اوقات، آسیب استخوان می‌تواند منشأ و عامل کمر درد باشد که شکستگی و لیز خوردن مهره‌ها یا آسیب دنبالچه هم جزو آن است. منشأ دوم هم آسیب‌های مفصلی یا آرتروز و روماتیسم ستون فقرات است. آسیب بافت عضلات هم می‌تواند منشأ کمر درد باشد و اگر فرد دچار گرفتگی، اسپاسم، کشیدگی، نقطه ماشاهی یا... شود، با کمر درد مواجه می‌شود.» او درباره منشأ چهارم هم بیان می‌کند: «در ساختار ستون فقرات بین دو مهره دیسک، مهرهای وجود دارد و آسیب آنها می‌تواند عامل دیگر بروز کمر درد باشد. آسیب سیستم عصبی هم مسئله دیگر است که دیسک بیرون زده یا زائده‌های استخوانی ناشی از آرتروز و... روی نخاع یا ریشه‌های عصبی فشار وارد می‌کنند.»



ضرورت افزایش دانش پیشگیری از جاقی

محمد هاشمی، دبیر انجمن پیشگیری و درمان جاقی ایران: شیوع جاقی در جامعه به‌ویژه میان کودکان و نوجوانان، بسیار بالاست و عوارضی ازجمله از کار افتادگی، افزایش هزینه‌های درمان و کاهش بهره‌وری دارد. پزشکان و کادر سلامت باید دانش روز مرتبط با پیشگیری و درمان جاقی را داشته باشند.

خوردنی‌های لاکچری معجزه نمی‌کنند

قارچ ترافل و خاویار چند ده‌میلیونی فرقی با قارچ و ماهی معمولی ندارند

گزارش آرش نیاوندی روزنامه‌نگار

هر از گاهی، برخی از غذاها، میوه‌ها و خوردنی‌ها و حتی نوشیدنی‌های لاکچری، به واسطه قیمت بالایی که دارند در صدر اخبار قرار می‌گیرند. سؤال اصلی اینجااست که این قیمت‌بالاها،

غذای لاکچری لزوماً از مواد مغذی بیشتری نسبت به غذای عادی برخوردار نیست. امکان دارد حتی برخی از غذاها صرفاً به‌دلیل کمیاب بودن در کشور یا کمیاب بودن در سطح دنیا گران باشند.

این خوردنی‌های لاکچری همان ارزش غذایی را دارند که در بسیاری از مواد مشابه غذایی رایج دیگر هم موجود است، ولی با قیمت معمولی.

در تغذیه اصلاً بحث غذای لوکس و لاکچری مطرح نیست و می‌توان منابع غذایی و ویتامینی‌املاح‌مورد نظر را از غذاهای معمولی هم دریافت کرد.

ما متخصصان تغذیه، درباره هر گروه غذایی توصیه نمی‌کنیم که گران‌قیمت‌ترین غذاهای گروه مربوطه را استفاده کنید، بلکه بر تنوع مصرف همین مواد غذایی عادی که در بازار هستند تأکید داریم.

قارچ ترافل

قارچ معمولی همین خواص را دارد و اصلاً اینطور نیست که بگوییم یک قارچ گران‌قیمت لزوماً خواص بیشتری نسبت به قارچ عادی دارد.

مصرف قارچ صرفاً به دلیل تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود و فرقی بین این قارچ‌ها نیست.

نان‌های لاکچری

درحالی‌که اکنون انواع و اقسام‌نان یا نان شیرینی با قیمت بالا به فروش می‌رسند، از نظر متخصصان تغذیه سالم‌ترین و بهترین محصول گروه غلات، نان سبوس‌دار است و نان یا غلات مصرفی نباید از آرد سفید تشکیل شده باشد.



پرداخت‌های دارویی را مجاز کنید

محمد عبده‌زاده، رئیس هیأت‌مدیره سندیکای صاحبان صنایع داروهای انسانی: دانشگاه‌های علوم پزشکی مطالبات دارو و تجهیزات پزشکی را پرداخت نمی‌کنند و در کنار سازمان‌های بیمه‌گر به عامل اصلی ایجاد کمبود دارویی تبدیل شده‌اند. جهت تعدیل و تسویه بدهی بهتر است حساب دارو را از بیمارستان‌ها جدا کنید.

پوکی استخوان در کمین است

بیش از ۶۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال در ایران درگیر پوکی استخوان هستند. این تازه‌ترین آمار وزارت بهداشت است؛ یعنی از هر ۲ تا ۳ زن بالای ۵۰ سال و از هر ۴ مرد بالای ۵۰ سال در ایران، یک نفر به پوکی استخوان مبتلاست. پوکی استخوان، بیماری‌ای است که در آن تراکم معدنی استخوان با افزایش سن به تدریج کاهش پیدا می‌کند و استخوان‌ها شکننده می‌شوند. از مهم‌ترین آسیب‌ها شکستگی لگن است.

۲ فاکتور

سابقه خانوادگی و جنسیت، افراد را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌دهند.

۲/۳

بیماران مبتلا به پوکی استخوان از بیماری خود آگاه نیستند، چون علائمی ندارند.

ویتامین D

می‌تواند با کمبودش در بدن افراد، منجر به بروز پوکی استخوان شود.

۵۰٪

افرادی که دچار شکستگی لگن می‌شوند، در همان ۶ ماه تا یک سال اول بعد از شکستگی جان خود را از دست می‌دهند.

۵۰٪

از زنان یائسه و ۳۰ درصد مردان بالای ۶۰ سال، حداقل یک‌بار شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان را تجربه می‌کنند.

راهکارهای پیشگیری

- مصرف روزانه کلسیم و پروتئین به میزان کافی
- مصرف کافی ویتامین D
- انجام ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا و ژوژنبرداری
- کاهش مصرف کافئین وعدم‌استعمال دخانیات، نوشابه و الکل
- مصرف منیزیم و یتاسیم
- پرهیز از رژیم‌های کم‌کالری
- معاینات منظم پزشکی

آگهی مزایده شماره ۴۰۳/آ/۳۰

شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هیکو) در نظر دارد فرآیند فروش اقلام ضایعاتی شامل پلیسه آهن، بشکه ۲۰۰ لیتری، سطل رنگ، روغن سوخته،

سطل پلاستیکی و... خود را از طریق مزایده انجام نماید.

اقلام بایستی حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز در محل شرکت فروشنده واقع در اراک توسط خریدار بارگیری گردد و هزینه حمل و بارگیری بر عهده خریدار می باشد. اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۳/۰۷/۳۰) لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۰۹ جهت بازدید از تجهیزات، اخذ اسناد مزایده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت به آدرس: اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هیکو)، امور حقوقی و قراردادها مراجعه فرمایند. ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگار ۰۳۳۶۹۰۹۳۵-۰۸۶ ارسال نموده یا با شماره همراه ۰۹۱۹۷۶۶۴۳۱۸- تماس حاصل فرمایند. سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال می‌باشد و بایستی به شماره حساب ۰۶-۲۶۹۷۸۷۵۰۰۱۰۲۶۹۱۹۰۰۰۰۰۰۱۹۱۶۱۰۱ نزد بانک صادرات شعبه قدس به نام شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هیکو) واریز گردد.

ضمناً ارائه ضمانت‌نامه بانکی و یا سفته بلامانع می‌باشد

در صورت استنکاف برنده از انجام معامله در زمان مقرر، سپرده ضبط خواهد شد.

شرکت در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است

بازدید از اقلام قبل از ارائه پاکت پیشنهاد قیمت برای شرکت کنندگان الزامی می باشد.

پیشنهاد قیمت باید برای تک تک اقلام ارائه گردد و پیشنهاد قیمت کلی قابل قبول نمی باشد و بنابر صلاحدید شرکت مبنی بر فروش به صورت کلی یا تک به تک یک یا چند شرکت کننده برنده مزایده خواهند بود.

پیشنهادهات فاقد سپرده دارای اعتبار نمی باشند

پیشنهادهات مخدوش، مبهم و مغایر با شرایط و واصله پس از تاریخ مذکور فاقد اعتبار می باشند.

زمان گشایش پاکات حداکثر ظرف سه روز و به صورت غیر حضوری می باشد.

ضمناً هزینه آگهی بر عهده برنده مزایده خواهد بود

آگهی مزایده شماره ۴۰۳/آ/۲۹

شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هیکو) در نظر دارد فرآیند فروش یک دستگاه سیلوی ۱۲۰ تن سیمان مازاه خود را از طریق مزایده انجام نماید.

دستگاه بایستی حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز در محل شرکت فروشنده واقع در اراک توسط خریدار بارگیری گردد و هزینه حمل و بارگیری بر عهده خریدار می باشد.

اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۳/۰۷/۳۰) لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۰۹ جهت بازدید از دستگاه، اخذ اسناد مزایده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت به آدرس: اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هیکو)، امور حقوقی و قراردادها مراجعه فرمایند. ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگار ۰۳۳۶۹۰۹۳۵-۰۸۶ ارسال نموده یا با شماره همراه ۰۹۱۹۷۶۶۴۳۱۸- تماس حاصل فرمایند. سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال می‌باشد و بایستی به شماره حساب ۰۶-۲۶۹۷۸۷۵۰۰۱۰۲۶۹۷۸۷۵۰۰۰۰۰۰۰۱۹۱۶۱۰۱ نزد بانک صادرات شعبه قدس به نام شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هیکو) واریز گردد.

ضمناً ارائه ضمانت‌نامه بانکی و یا سفته بلامانع می‌باشد

در صورت استنکاف برنده از انجام معامله در زمان مقرر، سپرده ضبط خواهد شد.

شرکت در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است

بازدید از دستگاه قبل از ارائه پاکت پیشنهاد قیمت برای شرکت کنندگان الزامی می باشد.

پیشنهادهات فاقد سپرده دارای اعتبار نمی باشند

پیشنهادهات مخدوش، مبهم و مغایر با شرایط و واصله پس از تاریخ مذکور فاقد اعتبار می باشند.

زمان گشایش پاکات حداکثر ظرف سه روز و به صورت غیر حضوری می باشد.

ضمناً هزینه آگهی بر عهده برنده مزایده خواهد بود



آگهی مناقصه عمومی ۱۱۵-۵۸-۱۴۰۳ کدآگهی / ط ۲۱۱/

شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	نحوه تأمین اعتبار	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار	شرایط
۱	عملیات کف شکنی و لایروبی چاه های سطح منطقه ۱۴	۶۰,۲۲۶,۹۹۴,۲۱۰	نقد و غیر نقد	۳,۰۲۰,۰۰۰/۰۰۰	۶ ماه	پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبردر رشته آب با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار و نیز کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان از معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران باشند

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : بزرگراه شهید محلاتی - خیابان نبرد جنوبی - بعد از چهارراه زمزم - طبقه همکف -ساختمان شماره یک (ساختمان شهید حسن زاده) می باشد. ضمناً تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

ب) سپرده شرکت در مناقصه : واریز به صورت نقدی به شماره حساب ۱۰۵۵۰۶۰۰۸۱ بانک شهر شعبه شهرداری منطقه ۱۴ به نام شهرداری منطقه ۱۴

ج) مهلت ارائه اسناد : از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۹

د) نظر به استقرار سیستم مدیریت HSE در منطقه، تعهد به اجرای ضوابط بهداشت شغلی، ایمنی و محیط زیست از الزامات پروژه ها و خدمات می باشد.

ه) هیچگونه پیش پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی‌گیرد.

پیمانکاران شرکت‌کننده می‌بایست نسبت به ارائه پریئت عضویت در سامانه ثنا در روز برگزاری جلسه مناقصه اقدام نمایند.

شایان ذکر است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات

ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند. (امضا و مهر شرکت‌کنندگان در ذیل اسناد به منزله قبولی تمام شرایط مندرج در اسناد می باشد).

"متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات / مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگرداری اسناد (پاکت الف)

در سایت http://business.tehran.ir اقدام و درصورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۸۰۲ سازمان فناوری

اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند."

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴