صفحه‌آرا: حامد یزدانی

پشت پرده برگشت محصولات غذایی صادراتی

مهدی پیرصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو درباره بازگشت برخی محصولات غذایی صادراتی گفته ممکن است پشت‌پرده آنها مسائل اقتصادی یا سیاسی باشد. نکته مهم اینکه ۸ گروه محصول تحت نظارت سازمان غذا و داروست و تقریبا هیچ‌گاه بازگشت نداشته‌اند یا میزان بازگشت آنها بسیار پایین و ناچیز است.

خبرهایی که نمی‌بینید

وارد دوران «سالخوردگی» جمعیت شده‌ایم

عباس عبادی، معاون پرستاری وزارت بهداشت از ورود به دوران سالخوردگی جمعیت خبر داده و گفته بالای ۶۵سالگی سن سالمندی است و در ۱۴۰۴ سالمندان ۱۱درصد جمعیت ایران را تشکیل می‌دهند. وقتی بیش از ۷ درصد جمعیت کشور بالای ۶۵سال باشند یعنی آن کشور وارد مرحله سالخوردگی جمعیت شده است.

با کارشناس **مریم سرخوش**؛ روزنامه‌نگار

۳کشور موفق به حذف کرونا شده‌اند

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۳ کشور در جهان موفق به کنترل اپیدمی کووید- ۱۹ و ۳ کشور هم موفق به حذف آن در سطح ملی شده‌اند. حمید سوری، رئیس پیشین کمیته کشوری اپیدمیولوژی کووید-۱۹ با اعلام این خبر به همشهری می گوید: «اپیدمی‌ها به‌تدریج می‌توانند کنترل، حذف، ریشه‌کن و حتی خاموش شوند. کنترل به‌معنای کاهش میزان شیوع و شدت بیماری به سطح قابل‌قبول است. حذف نیز به معنی کاهش موارد بیماری به صفر در یک منطقه خاص است، آن هم درحالی که ممکن است در مناطق دیگر هنوز وجود داشته باشد.» به‌گفته سوری آلمان، کانادا و کره‌جنوبی با اجرای تدابیر بهداشتی مؤثر، واکسیناسیون و نظارت دقیق، موارد جدید را به سطح قابل‌قبول کاهش دادند. ۳کشور نیوزیلند، استرالیا و سنگاپور هم توانسته‌اند کووید-۱۹ را در سطح ملی حذف کنند. این کشورها با استفاده از قرنطینه‌های سختگیرانه و واکسیناسیون، موفق شدند موارد بیماری را به صفر برسانند. در حال حاضر، هیچ کشوری نتوانسته کووید-۱۹ را به‌طور کامل ریشه‌کن کند، اما هدف برخی از کشورها این است که با تلاش‌های جهانی و واکسیناسیون گسترده، به این هدف نزدیک شوند.

وضعیت کنترل کرونا در ایران

سوری در پاسخ به این سؤال که وضعیت ابتلا به کرونا در ایران چگونه است، عنوان می کند: «به‌نظر می‌رسد کووید-۱۹ دوباره در ایران فعال شده که البته به شکل یک بحران جدید نیست. گزارش‌ها نشان می‌دهند که موارد ابتلا به ویروس کرونا در هفته‌های اخیر افزایش یافته و وزارت بهداشت بر لزوم رعایت اقدامات مراقبتی تأکید کرده است. با این حال، هیچ سویه جدیدی از ویروس، شناسایی و وضعیت اضطراری جهانی هم اعلام نشده است.»

او درباره اینکه در شرایط فعلی چه توصیه‌هایی می‌توان به مسئولان و مردم داشت، بیان می کند: «برای مسئولان ارائه اطلاعات به‌روز و قابل‌اعتماد برای کاهش نگرانی عمومی و جلوگیری از انتشار شایعات، توجه ویژه به گروه‌های پرخطر، افزایش آمادگی بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی درمانی برای مقابله با افزایش احتمالی موارد ابتلا، افزایش تست‌های غربالگری و... توصیه می‌شود. برای مردم هم استفاده از ماسک، شست‌وشوی دست‌ها، رعایت فاصله اجتماعی در اماکن عمومی، دریافت دوزهای تقویتی واکسن درصورت توصیه پزشکان و توجه به ایمنی فردی و جمعی، تغذیه سالم، ورزش و خواب کافی و مراجعه به مراکز درمانی درصورت مشاهده علائم مشکوک ازجمله تب، سرفه یا تنگی نفس ضروری است.»

۱/۲میلیون
کودک و نوجوان (تا ۱۹سال) در جهان با دیابت نوع۱ زندگی می‌کنند

دیابت در کمین کودکان

ابتلا به دیابت در کودکان را جدی بگیرید

گزارش **آرش نهاوندی**
روزنامه‌نگار

اغلب مواردی که ما به دیابت می‌پردازیم مربوط به دیابت در بزرگسالان، دیابت در زنان باردار، دیابت در زنان و مردان به تفکیک است، اما کمتر شده به دیابت و علائم و عوارض آن در کودکان بپردازیم. به گزارش تایمز آف‌ایندیا، کودکان نیز مانند بزرگسالان در معرض خطر ابتلا به دیابت و حتی خطرناک‌ترین نوع آن هستند. اگر می‌خواهید در این زمینه بیشتر بدانید، این گزارش را از دست ندهید.

درباره دیابت

دیابت عمدتا برگشت‌ناپذیر و مادام‌العمر است که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که بدن به‌دلیل تولید ناکافی انسولین یا ناتوانی در استفاده مؤثر از انسولین، نمی‌تواند سطح قند خون را تنظیم کند.

دیابت نوع۱
بیشتر در کودکان، نوجوانان و افراد زیر ۳۰سال اتفاق می‌افتد.

۹۰درصد
دیابت موجود در جهان را دیابت نوع۲ تشکیل می‌دهد

مدیریت دیابت در کودکان

تغذیه سالم: وعده‌های غذایی متعادل با کنترل مصرف قند و کربوهیدرات.

فعالیت بدنی منظم: ورزش و تحرک منظم به کنترل قند خون و حفظ وزن سالم کمک می‌کند.

دارو: کودکان مبتلا به دیابت نوع۱ نیاز به تزریق انسولین دارند. برخی از کودکان مبتلا به دیابت نوع۲ ممکن است به دارو نیاز داشته باشند.

نظارت بر قند خون: بررسی منظم برای حفظ قند خون در محدوده ایمن.

آموزش: آموزش کودکان و خانواده‌ها در مورد مدیریت دیابت ضروری است.

آسیب‌های دیابتی

در طول زمان، دیابت می‌تواند به قلب، اعصاب و حتی بینایی آسیب برساند. برخلاف تصور رایج، دیابت می‌تواند در کودکان نیز رخ دهد و می‌تواند از سنین بسیار پایین شروع شود.

انواع دیابت

نوع۱: سیستم ایمنی بدن به سلول‌های پانکراس که انسولین تولید می‌کنند، حمله می‌کند.
نوع۲: بدن به درستی از انسولین استفاده نمی‌کند.

علائم و نشانه‌های دیابت در کودکان

- تکرر ادرار
- تشنگی بیش از حد
- گرسنگی مداوم
- کاهش وزن
- خستگی و ضعف
- تاری دید
- بهبود آهسته بریدگی‌ها و زخم‌ها
- عفونت‌های مکرر

۱۰میلیون
ایرانی به دیابت دچار هستند

سبک زندگی

پیری از چه سنی شروع می‌شود؟

خیلی‌ها تصور می‌کنند پیری تنها در سال‌های سالمندی رخ می‌دهد، اما شواهد علمی نشان می‌دهد که این فرآیند ممکن است بسیار زودتر، حتی از دهه سوم زندگی (حدود ۳۰سالگی) آغاز شود. یعنی از این سن تراکم استخوان‌ها کاهش می‌یابد، تغییرات هورمونی رخ می‌دهد، توده عضلانی تحلیل می‌رود، ظرفیت ریه کم می‌شود، تولید کلاژن کاهش پیدا می‌کند، سرعت بازسازی سلول‌ها آهسته‌تر می‌شود، انعطاف‌پذیری عروق کاهش پیدا می‌کند و عملکرد سیستم ایمنی ضعیف‌تر می‌شود. البته انسان‌ها در ۳۰سالگی متوجه شروع پروسه پیری نمی‌شوند، چون این تغییرات اغلب ظاهری نیست و آثار بیرونی و محسوس آن شامل چین‌وچروک، کاهش انرژی، درد مفاصل و... اغلب از ۴۰ تا ۴۵سالگی خود را نشان می‌دهند. یعنی فرآیند پیری زودتر شروع می‌شود ولی دیرتر بروز می‌کند. متخصصان تأکید می‌کنند ورزش منظم، تغذیه سالم، خواب کافی و باکیفیت، مدیریت استرس، ترک دخانیات، کاهش مصرف الکل، ارتباطات اجتماعی مثبت و یادگیری مداوم عوامل محافظت‌کننده در برابر پیری زودرس هستند.

تغذیه

۴دلیل برای حذف‌نکردن صبحانه

مردم همیشه به دلایل مختلفی ازجمله کمبود وقت، نبود احساس گرسنگی و حتی ترجیحات غذایی، صبحانه کامل نمی‌خورند. برخی افراد به اشتباه اینطور فکر می‌کنند که یک صبحانه کوچک‌تر یا حتی حذف کامل صبحانه با سطح کلی انرژی و نیازهای متابولیک آنها هماهنگی بیشتری دارد. اما ۴دلیل وجود دارد که تأکید می‌کند نباید صبحانه از وعده غذایی حذف شود. اول؛ داشتن انرژی بیشتر در طول روز، دوم؛ بهبود تمرکز در محل کار و مدرسه، سوم؛ کسب نمرات بهتر و چهارم؛ حفظ وزن سالم. برخی مطالعات هم نشان می‌دهند که خوردن یک صبحانه متابولیسم را به‌شدت بالا می‌برد و خوردن این وعده غذایی کاملا با اینکه چگونه انرژی غذایی خود را می‌سوزانید مرتبط است. البته اگر غذاهای معمول صبحانه را دوست ندارید، جایگزین‌هایی مانند باقیمانده غذای شب قبل، املت با گوشت، پنیر کم‌چرب و کاهو یا ساندویچ کره بادام‌زمینی و ژله هم پیشنهاد می‌شود.

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۴۰۴۰۳۱۸/۳

شرکت سرمایه گذاری خانه گستر یکم (سهامی خاص)

شرکت سرمایه گذاری خانه گستر یکم در نظر دارد تهیه غیر نقدی لوله و اتصالات فولادی آتش نشانی و گاز پروژه صبا واقع در مشهد – بلوار میثاق – خیابان امیریه – امیریه ۱۳ را به تأمین کننده واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان دارای صلاحیت می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و اطلاع از شرایط آن (شامل شرح موضوع مناقصه، مدت تحویل، تضمین شرکت در مناقصه و ...) به وب سایت شرکت، بخش مناقصه و مزایده مراجعه نمایند.

www.kgyek.com

تلفن تماس : ۹۱۰۸۱۳۶۵ داخلی ۷۰۰۳

دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۸

لغایت ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ و از طریق وب سایت امکان پذیر می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۴۰۴۰۳۱۸/۲

شرکت سرمایه گذاری خانه گستر یکم (سهامی خاص)

شرکت سرمایه گذاری خانه گستر یکم در نظر دارد تهیه غیر نقدی لوله و اتصالات گالوانیزه پروژه صبا واقع در مشهد – بلوار میثاق – خیابان امیریه – امیریه ۱۳ را به تأمین کننده واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان دارای صلاحیت می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و اطلاع از شرایط آن (شامل شرح موضوع مناقصه، مدت تحویل، تضمین شرکت در مناقصه و ...) به وب سایت شرکت، بخش مناقصه و مزایده مراجعه نمایند.

www.kgyek.com

تلفن تماس : ۹۱۰۸۱۳۶۵ داخلی ۷۰۰۳

دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۸

لغایت ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ و از طریق وب سایت امکان پذیر می باشد.

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۴۰۴۰۳۱۸/۱

شرکت سرمایه گذاری خانه گستر یکم (سهامی خاص)

شرکت سرمایه گذاری خانه گستر یکم در نظر دارد تهیه غیر نقدی لوله و اتصالات پی وی سی پروژه صبا واقع در مشهد – بلوار میثاق – خیابان امیریه – امیریه ۱۳ را به تأمین کننده واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان دارای صلاحیت می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و اطلاع از شرایط آن (شامل شرح موضوع مناقصه، مدت تحویل، تضمین شرکت در مناقصه و ...) به وب سایت شرکت، بخش مناقصه و مزایده مراجعه نمایند.

www.kgyek.com

تلفن تماس : ۹۱۰۸۱۳۶۵ داخلی ۷۰۰۳

دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۸

لغایت ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ و از طریق وب سایت امکان پذیر می باشد.

آگهی مزایده اجاره تاسیسات
شرکت پرسی ایران گاز

پرسی ایران گاز

نوبت دوم

شرکت پرسی ایران گاز در نظر دارد تاسیسات‌های شارژ سیلندر گاز مایع خود را به شرح زیر به متقاضیان دارای شرایط در قالب قرارداد های اجاره واگذار نماید.

نام	نام نماینده	تلفن همراه	موضوع اجاره
سبزوار	محمد صادق لقائی	۰۹۱۷۱۳۴۸۰۱۴	عملیات اجرایی شارژ کپسول گاز مایع در اوزان مختلف

متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر به مدت ۷ روز پیشنهادات خود را به آدرس شرکت پرسی ایران گاز واقع در تهران ، خیابان سپهبد قرنی، خیابان شاداب غربی، پلاک ۹ واحد حراست ارائه نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اوراق و شرایط شرکت در مزایده به وبسایت شرکت به آدرس www.persiirangas.ir یا تاسیسات های مذکور مراجعه نمایند.

روابط عمومی شرکت پرسی ایران گاز

م الف/ ۸۶۷ ۱۹۴۴۶۷۹

هر قطره‌ای که امروز هدر می‌رود
فردایی بی‌آب را رقم می‌زند
در مصرف آب صرفه جویی کنیم

آگهی مناقصه شهرداری تهران (منطقه۴) ردیف آگهی : ۴۳-۳۸/ م۴/۱۴۰۴

شهرداری منطقه ۴ در نظر دارد امور مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید،
جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می باشد. همچنین دسترسی به اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات به آدرس business.tehran. ir امکان پذیر خواهد بود .(لطفا به روز و ساعت مواعد مندرج در آگهی دقت فرمایید.

ردیف	موضوع مناقصه	مدت انجام تعهد (ماه)	مبلغ برآورد اولیه(ریال)	شرایط اصلی داوطلبان شرکت در مناقصه	میزان سپرده شرکت در مناقصه (بصورت نقدی و یا در قالب ضمانتنامه بانکی)	پیش پرداخت	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	زمان قرائت پیشنهادها	میزان تضمین انجام تعهدات قرارداد
۱	حفر ولایروبی چاه جذبی به منظور مدیریت رواناب سطحی	۱۲	۵۳،۵۳۱،۹۶۴،۵۸۹	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فني و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته آب یا معدن و کاوش های زمینی با پایه مرتبط با مبلغ پیمان صادره از سوی سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور (سازمان برنامه و بودجه کشور)	۲،۷۰۰،۰۰۰،۰۰۰	تعلق نمی گیرد	پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۳۱	ساعت ۹/۳۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۲	برابر ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برنده مناقصه خواهد بود
۲	احداث نیروگاه خورشیدی در ساختمان‌های نواحی ۳-۴-۵-۸-۹ شهرداری منطقه ۴ هرکدام به ظرفیت ۱۰ کیلو وات	۹	۳۱،۹۲۷،۰۱۱،۹۶۴	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو با پایه مرتبط با مبلغ پیمان صادره از سوی سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور (سازمان برنامه و بودجه کشور)	۱،۷۰۰،۰۰۰،۰۰۰				
۳	رنگ‌آمیزی، پاکسازی و شستشوی المان‌های شهری در نواحی ۸،۶	۱۲	۳۹،۹۷۰،۶۸۰،۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته ابنیه صادره از سوی سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور (سازمان برنامه و بودجه کشور) و یا رشته رنگ آمیزی از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران با پایه مرتبط با مبلغ پیمان	۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰				
۴	رنگ‌آمیزی، پاکسازی و شستشوی المان‌های شهری در نواحی ۵،۴،۲		۵۹،۹۹۲،۰۱۰،۲۵۰		۳،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰				
۵	رنگ‌آمیزی، پاکسازی و شستشوی المان‌های شهری در نواحی ۹،۷		۴۹،۹۸۹،۷۸۷،۵۰۰		۲،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰				
۶	رنگ‌آمیزی، پاکسازی و شستشوی المان های شهری در نواحی ۱،۳		۴۹،۹۹۱،۴۷۹،۵۰۰		۲،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰				

لازم به ذکر است ارزیابی قیمت مناقصه گران وفق آخرین ویرایش دستورالعمل تعیین مناسب‌ترین پیشنهاد در مناقصات پیمانکاری صادره از سوی شورای فنی شهرداری تهران به شماره سند ۴-۱۹-۸-۶ انجام خواهد شد.

آگهی مزایده (حراج کتبی) شماره آگهی مزایده : ۱۴۰۴/۱

شهرداری منطقه ۱۷ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مزایده (حراج کتبی) واگذار نماید.
لذا بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط جهت ارائه پیشنهاد دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	عنوان مزایده (حراج)	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)	قیمت پایه (ریال)		مدت (ماه)	میزان تضمین حسن انجام تعهدات (ریال)	شرایط متقاضی
			ماهیانه (ریال)	سالیانه (ریال)			
۱	واکذاری حق بهره‌برداری(اجاره) مجموعه ورزشی شهید کنگاور نظری واقع در بوستان بهاران	۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۳۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۶/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	**۱۲ ماه** با قابلیت تمدید برای دو سال دیگر صرفاً در صورت رضایت و تمایل شهرداری	۵۰٪ مبلغ اجاره بهای سالیانه پیشنهادی برنده مزایده	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی ملزم به ارائه حداقل یک نمونه قرارداد مشابه مجموعه ورزشی و همچنین ارائه مدرک و گواهینامه معتبر و مرتبط ورزشی (مدرک تحصیلی از دانشگاه معتبر و ارائه ثبت نام در سامانه جامع معاملات شهرداری تهران می‌باشند.)

۱) محل دریافت اسناد : ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۷، واقع درخیابان ۲۰ متری ابوذر، روبروی بیمارستان ضیائیان، طبقه دوم ، واحد قراردادها، تلفن: ۶۶-۹۶۰۴۲۰۶۵

۲) میزان سپرده و شماره حساب : طبق جدول فوق **به صورت نقدی** به حساب شماره **۱۰۰۶۱۹۵۳۴۰** نزد بانک شهر شعبه **ابوذر** کد **۲۵۹** به نام شهرداری منطقه ۱۷ و یا ارائه ضمانتنامه بانکی از بانک های دارای مجوز از بانک مرکزی در وجه شهرداری منطقه ۱۷ با اعتبار حداقل ۳ ماهه (از تاریخ صدور) و صرفاً به نام اشخاص متقاضی به انضمام تأییدیه الزامی است.

۳) مهلت دریافت، تکمیل و ارائه اسناد : از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۱ روز می باشد. لازم بذکر است همراه داشتن **فلش مموری** جهت دریافت اسناد مزایده الزامی می‌باشد.

۴) بدیهی است پیشنهادات باید از حیث مبلغ مشخص و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم شود و شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد.

۵) تعهد به رعایت و اجرای دقیق ضوابط و الزامات قانونی و مقررات ایمنی، بهداشت و محیط زیست و الحاقیه HSE الزامی می‌باشد.

۶) روز ، تاریخ ، ساعت قرائت پیشنهادات مزایده حراج : متعاقباً و به نحو مقتضی به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید.

۷) تمامی متقاضیان شرکت در مزایده موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

۸) مشروح شرایط مزایده در اسناد مزایده درج گردیده است که شرکت‌کنندگان باید پس از اخذ و مطالعه، مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تا پایان وقت اداری مندرج در شرایط عمومی مزایده به دبیرخانه منطقه تحویل و رسید دریافت نمایند.

۹) کلیه شرکت‌کنندگان در مزایده حراج موظف به ثبت نام در سایت تأمین‌کنندگان و ارائه دهندگان خدمت وکالا شهرداری تهران از طریق سایت tehran.ir می‌باشند.

۱۰) اسناد مزایدات از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت می‌باشند.

آدرس اینترنتی: http://region17.tehran.ir

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۷