فشار خون بالا؛ قاتل خاموشی که قلب، مغز و کلیه‌ها را تهدید می‌کند

دکتر مصطفی داستانی، فوق تخصص قلب و عروق با هشدار نسبت به شیوع گسترده فشار خون بالا در جهان گفت: بیش از یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون نفر در دنیا به این بیماری مبتلا هستند که در صورت کنترل‌نشدن، خطر سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی قلب و بیماری‌های شدید کلیوی را افزایش می‌دهد.

خبرهایی که نمی‌بینید

بحران آب و هوا را یک «وضعیت اضطراری بهداشت عمومی جهانی» اعلام کنید

گروهی از کارشناسان برجسته بین‌المللی گفته‌اند بحران آب و هوا باید از سوی سازمان جهانی بهداشت (WHO) به عنوان یک «وضعیت اضطراری بهداشت عمومی جهانی» اعلام شود، در غیر این صورت میلیون‌ها نفر دیگر در دنیا جان خود را از دست خواهند داد.

جنگ، پروژه‌های سلامت را متوقف نکرد

وزیر بهداشت می‌گوید: ۱۹۸ طرح افتتاح کردیم و هر کشوری با یک دهم مشکلات و جنگ علیه ما خدمات سلامتش را هم فراموش می‌کرد

گزارش

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | در دومین روز از هفته ملی سلامت ۱۶۰طرح بهداشتی، ۲۸طرح درمانی و ۱۰مرکز سراج (سلامت روانی اجتماعی جامعه) در سراسر کشور افتتاح شـــد؛ طرح‌هایی که به‌گفته مسئولان نظام سلامت، با وجود شرایط خاص کشور و جنگ اخیر، گامی برای توسعه خدمات بهداشتی محسوب می‌شوند. نکته قابل توجه در افتتاح این طرح‌ها مرتبط با مناطقی است که تاکنون از چنین خدماتی برخوردار نبوده‌اند یا شهرستان‌های کم‌برخورداری که در اولویت اجرای این پروژه‌ها بوده‌اند.

۵۶
منطقه
برای نخستین بار به مراکز خدمات بهداشتی مجهز شدند

۱۳۱
طرح
در مناطق محروم افتتاح شد

افتتاح پروژه‌های جدید یک پیام بزرگ دارد

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت

■ در یکی از سخت‌ترین جنگ‌های تاریخ بشریت ملت ایران استوار و سربلند ایستاده‌اند و این اتفاق نمی‌افتد مگر اینکه مردم در صحنه باشند و کرامت آنها حفظ شود. در بحث سلامت هم مسئله کرامت مهم است و مردم نباید دغدغه‌ای جز سلامت داشته باشند.

■ برای ایران ماندگار و علم و اقتدار ایران حتی جنگ هم باعث نشد در حوزه‌های بهداشت و درمان کوتاهی کنیم. در همین ایام، بسیاری از کشورها اگر به یک دهم این مشکلات مبتلا شوند، مراقبت‌های بهداشتی را فراموش می‌کنند اما در کشور ما همه امور با نظم و ترتیب انجام می‌شود.

■ امسال رئیس‌جمهور به جد پیگیر اجرای نظام ارجاع و پزشکی خانواده است. در ۶۴ شهرستان کشور به سمت اجرایی شدن این ۲مقوله حرکت کردیم که یک کار بزرگ و تغییر فرهنگ است.

■ سلامت روان، اعصاب و اجتماعی مردم مدت‌ها مغفول بوده و با افتتاح طرح‌های جدید ۱۱۶مرکز سراج خواهیم داشت. این مراکز اقدامی بزرگ برای تقویت سلامت روان و سلامت اجتماعی کشور خواهند بود.

■ پرداختن به سلامت روان و افزایش سواد عمومی سلامت یکی از کارهای مهم حوزه بهداشت است.

طرح‌هایی برای توسعه عدالت در مناطق محروم

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت

■ ما نه‌تنها هیچ خدمتی را به‌خاطر جنگ رها نکردیم که فراتر از آن حرکت کردیم. برنامه‌های جاری و توسعه‌ای هم ادامه دارد.

■ در ایام جنگ حتی یک واکسن عقب نیفتاد. هیچ مادر بارداری بدون خدمت نماند. با درک شرایطی که وجود داشت هم در حوزه سلامت روان فعالیت‌ها دوچندان شد.

■ ۱۰۶مرکز سراج اکنون در کشور فعال هستند و با افتتاح ۱۰مرکز جدید تعداد آنها به ۱۱۶می‌رسد. یکی از ویژه‌ترین مراکز هم هفته گذشته در میناب و به حرمت شهدای دانش‌آموز این شهرستان راه‌اندازی شد.

■ ۳۰۰مرکز سراج هم تا پایان سال افتتاح خواهد شد؛ تقریبا هفته‌ای یک مرکز.

■ یک ویژگی مهم مراکز سراج این است که علاوه بر فعالیت‌های کارشناسی، روان‌پزشکان و مددکاران هم در آنجا خدمت‌رسانی می‌کنند.

■ مراکز سراج نمونه عملی مولفه‌های اجتماعی مؤثر بر سلامت با محله‌محوری است.

■ ساخته شدن این زیرساخت‌ها در راستای عدالت در دسترسی به امکانات سلامت به‌ویژه در مناطق محروم است.

بخشی از این طرح‌ها در شهرستان‌ها و روستاهای زیر افتتاح شدند:

■ **مرکز سراج:** شبستر، پارس‌آباد، مشهد، پرند، جیرفت، مه‌ولات، مراغه، خمین، گنبدکاووس، میناب

■ **مرکز جامع سلامت:** آبانات، آران و بیدگل، ابرکوه، اردکان، ارسنجان، چاپیاره، اسلامشهر، آق‌قلا، بوانات، شبستر، تهران، خوی، دزفول، زرین‌دشت (فیروزکوه)، سیرجان، شیراز، طبس، قم، کاشان، کهک، گنبدکاووس، نقده، یزد

■ **خانه بهداشت:** آذرشهر، ابرکوه، اسلامشهر، اسفراین، اقلید، اهر، بافق، بم، بهبهان، تربت‌جام، تربت حیدریه، جعفرآباد، خاتم یزد، خوی، داراب، دزفول، دماوند، درمیان (شهری و روستایی)، ری، هامون، سنندج، سیرجان، شیروان (فاروج)، قم، قشم، کردستان (هرسین)، گنبدکاووس، یزد، خور و بیابانک، هریس، فیروزکوه

■ **پایگاه سلامت:** آباده، اسفراین، بشرویه، دزفول، ری، شیراز، طبس، قم، نیشابور، سیرجان

■ **زیست پزشک:** بناب، درمیان، کهک، نقده، سیرجان، طبس، یزد، اردکان

سلامت روان

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

از تروماهای کودکی تا بحران سلامت

دلمشغولی‌ها، ناآرامی‌ها، استرس و اضطراب‌های ما لزوما به‌دلیل اتفاقات امروز نیستند و شاید مرتبط با داستان‌های دور و درازی باشند که ریشه آنها را باید در کودکی جست‌وجو کرد.

پزشکی مدرن با این نگاه که برخی از مشکلات روحی و روانی ما ریشه در کودکی دارند، موافق است. آسیب‌های دوران کودکی دیگر به‌عنوان «اتفاقاتی عاطفی» که مردم به سادگی از آن عبور می‌کنند، تلقی نمی‌شوند. محققان اکنون می‌دانند که ترس، غفلت، بی‌ثباتی یا سوءاستفاده اولیه می‌تواند سیستم عصبی، هورمون‌ها و ایمنی را متأثر کند و حتی خطر ابتلا به بیماری‌های طولانی مدت را افزایش دهد.

وقتی خاطرات همچنان زنده هستند

سال‌ها، تروما عمدتا از دریچه سلامت روان مورد بحث قرار می‌گرفت اما دانشمندان اکنون می‌دانند که استرس مکرر در دوران کودکی می‌تواند از نظر فیزیکی نحوه رشد بدن را تغییر دهد. کودکانی که در محیط‌های غیرقابل پیش‌بینی یا ناامن زندگی می‌کنند، اغلب در حالت «جنگ یا گریز» مداوم باقی می‌مانند. هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین برای مدت طولانی بالا می‌مانند و با گذشت زمان، این فشار تقریبا بر تمام سیستم‌های بدن تأثیر می‌گذارد. دکتر پریتیکا سینگ، کارآفرین مراقبت‌های بهداشتی توضیح می‌دهد: بدن آنچه را که از سر گذرانده، اغلب با دقت بیشتری نسبت به ذهن، به یاد می‌آورد. نتیجه همیشه فوری نیست و گاهی اوقات دهه‌ها بعد از طریق میگرن، بیماری‌های خودایمنی، فشار خون بالا، چاقی، افسردگی، التهاب مزمن یا اختلالات خواب آشکار می‌شود.

آغاز مداوا با تغییر پرسش‌ها

مراقبت‌های مبتنی بر تروما به آرامی در حال تبدیل شدن به بخش مهمی از مراقبت‌های بهداشتی مدرن هستند. این مراقبت‌ها پزشکان و بیمارستان‌ها را تشویق می‌کند تا به جای بررسی بیماران فقط از طریق اسکن و گزارش‌های آزمایشگاهی، پرسش‌های ملایم‌تر و عمیق‌تری بپرسند. گاهی اوقات، مداوا زمانی آغاز می‌شود که فرد بالاخره احساس کند شنیده می‌شود. این بدان معنا نیست که هر بیماری‌ای ناشی از تروما است، اما تشخیص این ارتباط می‌تواند به بیماران کمک کند تا مراقبت کامل‌تری دریافت کنند که شامل حمایت از سلامت روان، درمان، تنظیم استرس، حمایت اجتماعی و درمان پزشکی با هم باشد. ترس خاموش یک کودک ممکن است در طول دهه‌ها به‌آرامی طنین‌انداز شود، اما با آگاهی، شفقت و حمایت مناسب، درمان و مداوا نیز می‌تواند طنین‌انداز شود.

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱/۰۹/۱۴۰۵

نام شرکت مناقصه گذار: بانک شهر
موضوع مناقصه: خرید و پشتیبانی سامانه کنترل تردد
زمان آغاز و پایان مهلت و محل دریافت اسناد: از ساعت ۷:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۳:۰۰) روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۴ به نشانی تهران، میدان فردوسی، ساختمان مرکزی بانک شهر، طبقه دوم، دفتر رییس دایره دبیرخانه کمیسیون معاملات
مهلت و تحویل پیشنهاد: حداکثر تا ساعت ۱۲:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۰ به نشانی ذکر شده تحویل و رسید دریافت نمایید.
* روز پنج شنبه دریافت و تحویل اسناد امکان پذیر نمی باشد.
* هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
* مدارک دریافتی به عنوان پیشینه نزد بانک شهر باقی می ماند.
تلفن : ۸۳۳۶۴۰۰۰ - داخلی ۵۴۲۲
تلفن همراه : ۰۹۱۲۸۵۷۳۷۵۱

آگهی مزایده
بیشتازان
شرکت پیشتازان در نظر دارد سالن فوتسال واقع در بندرعباس را واگذار نماید.
کسب اطلاعات بیشتر تماس با شماره ۰۹۹۰۵۴۰۹۴۹۲
تاریخ خرید اسناد مزایده ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ لغایت ۱۴۰۵ /۰۳/۰۱
تحویل پاکات ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۰۴
بازگشایی پاکات ۱۴۰۵/۰۳/۰۶

آگهی مزایده
بیشتازان
شرکت پیشتازان در نظر دارد مجتمع تفریحی باغ کن واقع در کوهسار (شامل دو تالار و کافی شاپ و ۴۰ آلاچیق زمین چمن و پارکینگ) را واگذار نماید.
کسب اطلاعات بیشتر تماس با شماره ۰۹۹۰۵۴۰۹۴۹۲
تاریخ خرید اسناد مزایده ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ لغایت ۱۴۰۵ /۰۳/۰۱
تحویل پاکات ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۰۴
بازگشایی پاکات ۱۴۰۵/۰۳/۰۶

آگهی مزایده
بیشتازان
شرکت پیشتازان در نظر دارد مجتمع ورزشی شهید یگانه واقع در ستارخان (دارای کتربنگ، سالن همایش، سالن فوتسال، بدنسازی، سالن رزمی، سالن تی ار ایکس، سونا، بوفه، پارکینگ اختصاصی) را واگذار نماید.
کسب اطلاعات بیشتر تماس با شماره ۰۹۹۰۵۴۰۹۴۹۲
تاریخ خرید اسناد مزایده ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ لغایت ۱۴۰۵ /۰۳/۰۱
تحویل پاکات ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۰۴
بازگشایی پاکات ۱۴۰۵/۰۳/۰۶

آگهی مزایده ضایعات
مؤسسه‌ای در نظر دارد اقلام ضایعات فلزی و غیر فلزی خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. اشخاص حقیقی و حقوقی علاقه‌مند می‌توانند به منظور آگاهی از فهرست اقلام و دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ لغایت ۱۴۰۵/۰۲/۳۰ از ساعت ۹ الی ۱۵ با ارائه کارت شناسایی معتبر به نشانی: تهران، خیابان یوسف‌آباد، خیابان عبدالمجید اکبری، کوچه ۳۷، پلاک ۱، طبقه ۴، فقط در روزهای کاری به‌طور حضوری مراجعه فرموده و یا به منظور دریافت نسخه الکترونیک آنها و هرگونه اطلاعات بیشتر در تاریخ و ساعات فوق‌الذکر با سرکار خانم قاسم‌پور به شماره ۰۹۱۲۶۱۱۹۶۷۱ تماس حاصل نمایند.
متقاضیان بازدید از اقلام باید ۲۴ ساعت قبل از بازدید، درخواست خود را به نماینده معرفی شده فوق اعلام نموده و در روزهای اداری از تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ تا ۱۴۰۵/۰۳/۰۳ از اقلام یاد شده بازدید به عمل آورند.

خاموش کردن لامپ‌های اضافی ساده‌ترین راه صرفه‌جویی در مصرف برق است
وزارت نیرو
شرکت برق منطقه‌ای خراسان
آگهی مزایده عمومی به شماره ی/۰۲/۱۴۰۵ شناسه آگهی : ۲۱۷۷۷۶۴

شرکت برق منطقه‌ای خراسان در نظردارد « اجاره و حق بهره برداری بخشی از زمین و مستحدثات نیروگاه گازی سابق شیروان برای احداث نیروگاه متعلق به شرکت برق منطقه‌ای خراسان خود » را از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقوقی حائز شرایط ذیل واگذار نماید.

شماره مزایده	شماره فراخوان مزایده در سامانه ستاد	موضوع مزایده	مدت پیمان	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	قیمت کارشناس رسمی دادگستری (ریال)
ی/۱۴۰۵/۰۲	۵۰۰۵۰۰۱۱۲۳۰۰۰۰۰۲	اجاره و حق بهره برداری بخشی از زمین و مستحدثات نیروگاه گازی سابق شیروان برای احداث نیروگاه	۳۳ ماه شمسی	۱۷،۴۹۰،۰۰۰،۰۰۰	۳۴۹،۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰

*** شرایط لازم جهت شرکت در مزایده:**
اشخاص حقوقی که حداقل احداث یک نیروگاه و یا مالکیت یا مدیریت و بهره برداری از نیروگاه در رزومه کاری خود داشته باشند، می توانند در مزایده فوق شرکت نمایند.
توضیح ۲) بازدید از مکان های موضوع مزایده از روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۳ الی دوشنبه به تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۴ از ساعت ۸:۳۰ صبح الی ۱۳:۳۰ همراه با ارائه فرم بازدید در پیوست اسناد مزایده و ارائه اعلامیه واریزی خرید اسناد مزایده به مسئول محل بازدید امکان پذیر می باشد.
*** نحوه دریافت اسناد مزایده :**
متقاضیان حائز شرایط فوق، می توانند پس از ثبت نام در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و واریز الکترونیکی مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب مندرج در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت، فایل اسناد مزایده بارگیری نمایند.
*** تاریخ دریافت اسناد مزایده:**
از ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۶ تا ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۲
*** تاریخ بارگذاری اسناد مزایده و محل تحویل پاکت تضمین:**
از پیشنهاد دهندگان تقاضا می گردد ؛ ابتدا تصویر کلیه مستندات و مدارک را درسامانه تدارکات الکترونیکی دولت حداکثر تا ساعت ۸:۰۰ صبح روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۳ بارگذاری نمایند و اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار را با شرایط درج شده در اسناد مزایده تا ساعت ۸:۳۰ صبح روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۳ پس از ثبت در دبیرخانه شرکت برق منطقه‌ای خراسان به آدرس:مشهد – انتهای بلوار وکیل آباد – نرسیده به جاده شاندیز – سمت راست – به امور تدارکات و قراردادها – تلفن ۳۶۱۰۳۶۲۷– ۰۵۱ – دورنگار ۳۶۱۰۳۶۲۹ – ۰۵۱ تحویل نمایند.
***تاریخ و محل گشایش پاکات:**
ساعت ۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۳ در محل امور تدارکات و قراردادها.
* در صورت نیاز به دریافت توضیحات بیشتر، متقاضیان می توانند با شماره ۳۶۱۰۳۶۲۷–۰۵۱ (آقای علی طاهری) تماس حاصل فرمایند.
* به پیشنهادها و مستندات فاقد امضاء، مشروط، مخدوش وپیشنهاداتی که بعداز انقضاء مدت مقرر واصل شود، مطلقا ترتیب اثرداده نخواهد شد.
* مزایده گران موظف به ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار معتبر و قابل تمدید مطابق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی می‌باشند.
به پیشنهادهای فاقد سپرده،سپرده های مخدوش، سپرده های کمترازمیزان مقرر، چک شخصی ونظایرآن ترتیب اثرداده نخواهد شد.
* سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده درج شده است.
ضمنا جهت کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه های اطلاع رسانی به آدرس ذیل مراجعه نمایند:

پایگاه اطلاع‌رسانی معاملات توانیر	http://tender.tavanir.org.ir
پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات	http:/iets.mporg.ir
پایگاه اطلاع‌رسانی مناقصات شرکت برق منطقه‌ای خراسان	www.krec.ir
سامانه تدارکات الکترونیکی دولت «ستاد»	www.setadiran.ir

روابط عمومی شرکت برق منطقه‌ای خراسان

شهرداری تهران
فراخوان عمومی دعوت به مشارکت – ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ (نوبت دوم)
شهرداری منطقه ۱۵ تهران در نظر دارد برای مشارکت در ساخت طرح خود به شرح زیر بر اساس ضوابط شهرداری تهران از طریق فراخوان و مشارکت در تأمین مالی، طراحی، تأمین تجهیزات و ساخت، شریک انتخاب نماید.

طرح احداث پروژه مشارکتی باغ رستوران محمود آباد (BOLT) ۲۱-۱۴۰۴
نشانی: تهران – خاورشهر – روستای محمودآباد – جنب بیمارستان شهید عراقی

مساحت زمین وضع موجود: ۱۰/۰۰۰ متر مربع تقریبی
مساحت کل احداثات ۱۰/۰۰۰ متر مربع تقریبی
مدت زمان اجرای پروژه: ۱۲ ماه شمسی
ارزش قرارداد: ۷۴۷/۴۴۱/۳۷۵/۰۰۰ ریال تقریبی

مدت زمان بهره برداری : شانزده سال شمسی (۱۹۲ ماه) – کاربری‌های طرح : تفریحی
مبلغ سپرده شرکت در فراخوان :
۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱۰۰۴۴۹۳۵۳۱ و شماره شبا ir۷۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۴۴۹۳۵۳۱

بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی علاقمند دعوت می‌نماید جهت دریافت اسناد رقابت برای هر طرح به صورت مجزا با پرداخت مبلغ **۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (غیرقابل استرداد)** از طریق واریز به حساب شماره ۲۱۱۵ نزد بانک شهر شعبه مرکزی به شماره شبا IR۱۴۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۲۱۱۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۱۸۷۲۶۰ به نام شهرداری منطقه ۱۵ تهران از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری روز یکشنبه **مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۰** به دفتر سرمایه‌گذاری شهرداری منطقه واقع در خیابان خاوران، شهرداری منطقه ۱۵، ساختمان شماره ۱، اداره سرمایه گذاری و مشارکتهای مردمی مراجعه نمایند.
• به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد. همچنین شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
• مدت زمان قید شده صرفاً زمان اجرای پروژه بوده و فارغ از زمان های لازم جهت طراحی‌های مرحله یک، دو و اخذ پروانه ساختمانی یا مجوز ساخت می‌باشد.
• ضمناً هزینه چاپ آگهی و کلیه هزینه های مرتبط اعم از کارشناسی، ارزیابی مالی و... پس از برنده شدن به عهده برنده فراخوان می‌باشد که می بایست ظرف مدت دو هفته نسبت به تسویه آن اقدام گردد.
تلفن تماس: ۹۶۰۲۳۰۳۶