

۵ راهکار کم هزینه برای طول عمر

امروزه جمعیت بیشتری از مردم دنیا به دنبال عمر طولانی هستند، اما با توجه به اینکه قیمت اغلب غذاهای سالم، ویتامین ها و هزینه های استفاده از امکانات باشگاه برای حفظ تناسب اندام بالااست، همگان نمی توانند در این فعالیت ها شرکت کنند. اما اگر راه های ارزان تری برای رسیدن به عمر بیشتر در دسترس باشد چه؟ برخی از این راهکارها اینها هستند:

■ **استفاده از ابزار ارزان برای بهبود خواب:** همیشه ۹ تا ۷ ساعت خواب شبانه را هدف قرار دهید. روی تمام لوازم جانبی که کیفیت خواب شما را به حد اکثر می رسانند، سرمایه گذاری کنید. پرده های ضخیم مسلما گران تر هستند، اما ماسک های چشم، گوش گیرها و نوارهای بینی که شما را به تنفس از طریق بینی در طول شب کمک می کنند، همگی نسبتا ارزان و مؤثر هستند.

■ **ویتامین D مکمل ششماره ۱:** به دلیل محدود بودن میزان قرارگیری در معرض نور خورشید، بخش بزرگی از جمعیت دچار کمبود ویتامین D هستند که نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی، تنظیم خلق و خو و سلامت کلی دارد. گنجاندن یک مکمل غذایی ساده که از داروخانه تهیه می شود و تنظیم برنامه روزانه تان می تواند یک راه حل ساده و فوری باشد.

■ **افزایش تاب آوری با تمرینات قدرتی:** بهبود تاب آوری بخش کلیدی سلامت بلندمدت است. از دیدگاه پزشکی، تاب آوری توانایی بدن برای سازگاری با استرس و بازگشت مؤثر به حالت اولیه است. به همین منظور شما باید ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط (مانند پیاده روی سریع) یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید در هفته داشته باشید. تمرینات قدرتی کلید ایجاد تاب آوری جسمی و روانی و طول عمر بیشتر است. ورزش های مقاومتی به حفظ تراکم استخوان و توده عضلانی کمک می کنند که با افزایش سن بسیار مهم هستند.

■ **پیشگیری از افت انرژی:** اگر انرژی ناپایدار باشد، اغلب نشان آن است که چیزی عمیق تر نیاز به رسیدگی دارد، چه خواب، چه تغذیه یا استرس. خوردن وعده های غذایی کم قند و سرشار از قییر به همراه پروتئین فراوان، هیدراته ماندن و انجام فعالیت های بدنی سبک، ساده ترین راه برای متعادل کردن سطح انرژی شماست. کاهش تدریجی کافئین نیز می تواند از افت انرژی جلوگیری کند.

■ **اجتماعی باشید و اجتماعی بمانید:** شاید فکر کنید که این موضوع خیلی مهم نیست، اما مطالعات متعدد در مورد طول عمر در سراسر جهان نشان می دهد افرادی که ترکیبی منظم و متنوع از تعاملات اجتماعی با دوستان نزدیک و خانواده و همچنین با همکاران یا حتی همسایگان را تباط دارند، شادتر هستند و طولانی ترین زندگی ها را دارند.

تیت ۱۲۰ هزار بیمار ام اس در کشور

عبدالحسین هوشمند، مدیرعامل انجمن بیماران ام اس ایران گفت: در حال حاضر حدود ۱۲۰ هزار بیمار ام اس در ۵۶ انجمن در سراسر کشور ثبت عضویت شده اند. در حال حاضر بیش از ۹۵ درصد بیماران کشور از داروهای تولید داخل استفاده می کنند که در دسترس قرار دارد و مشکل حادی در تأمین داروهای حیاتی وجود ندارد.



استفاده خودسرانه آنتی بیوتیک به کودکان آسیب می زند

مریم رستمیان، فوق تخصص عفونی کودکان گفت: استفاده نابجا از آنتی بیوتیک ها می تواند میکروب های مفید بدن را که بر سیستم ایمنی تأثیر مثبت دارند از بین ببرد و باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی شود؛ لذا توصیه می شود که والدین حتما درمان را به عهده پزشک معالج بگذارند و از تصمیم گیری خودسرانه خودداری کنند.

دارو دوباره گران می شود؟

۵ نکته درباره نحوه تغییر ارز مواد اولیه وارداتی و تأثیر آن بر قیمت بازار دارویی کشور به نقل از سخنگوی سازمان غذا و دارو



۵
میلیارد دلار
سه میه ارزی دارو در سال گذشته بود اما در پایان سال کمتر از ۴.۵ میلیارد دلار آن محقق شد

۴/۵
میلیارد دلار
سه میه ارزی امسال است که طی ۵ ماه ۱۴۰۵ حدود ۱.۳ میلیارد دلار آن پرداخت شده است.

۶۰۰
میلیون دلار
عقب افتادگی ارزی طی دو سال گذشته ایجاد شده است.

چرا قیمت دارو بالا می رود؟

قیمت دارو امسال در ۲مرحله افزایش یافت: ابتدا ۶ فروردین و بعد از اواسط خرداد. حدود دوسوم داروها در این ۲مرحله قیمت گذاری شده اند. مهدی بیر صالحی، رئیس سازمان غذا و دارو چند روز پیش در نشست خبری درباره اینکه چرا قیمت دارو در حال افزایش است عنوان کرده بود: این افزایش تنها ناشی از تصمیم تولیدکننده نیست و قیمت مواد اولیه، لوازم جانبی، بسته بندی، محصولات پترونیمی، آلومینیوم و هزینه های حمل و نقل هم در این بخش اثر دارند. به گفته بیر صالحی، هزینه حمل یک کانتینر از چین و هند که بیش تر حدود ۲ تا ۳ هزار دلار بود، به ۲۰ هزار دلار رسیده که آزاد هم پرداخت می شود. افزایش هزینه انرژی در جهان و رشد قیمت مواد اولیه در کشورها می مانند هند و چین نیز هزینه تولید را افزایش داده است. او تأکید کرده باید میان توان اقتصادی مردم و استمرار فعالیت کارخانه های داروسازی تعادل ایجاد شود. زیرا اگر تولید داخلی به دلیل زیان بودن متوقف شود، همان دارو باید با چند برابر قیمت از خارج وارد شود و فشار تنهایی می تواند بیشتر باشد.

انجام خواهد شد و مشمول قیمت گذاری سازمان غذا و دارو نمی شوند. اما محمد هاشمی، سخنگوی سازمان غذا و دارو به همنشهری می گوید که تغییر ارز بر برخی مواد اولیه را نباید به معنای حذف ارز ترجیحی دارو یا قطعی بودن افزایش قیمت دارو تلقی کرد. هاشمی چند نکته مهم درباره تأثیر این نامه بر بازار دارویی کشور مطرح می کند که در ادامه می خوانید.

کرده است. براساس این نامه، برخی مواد اولیه و حد واسط وارداتی از ۲۵ مرداد دیگر مشمول در یافت ارز ترجیحی نیستند و ارز مورد نیاز آنها با نرخ توافقی تأمین خواهد شد. موضوع وقتی جدی تر شد که یکی از شرکت های تولیدکننده مواد اولیه دارویی هم اعلام کرده با توجه به تغییر گروه کالایی محصولات و حذف ارز ترجیحی، قیمت گذاری محصولاتش با لحاظ پهای تمام شده جدید

مريم سرخوش | روزنامه نگار | تغییر نرخ ارز بر برخی مواد اولیه دارویی از ترجیحی به توافقی این روزها نگرانی هایی درباره احتمال افزایش دوباره قیمت دارو ایجاد کرده، نگرانی ای که با انتشار نامه سازمان غذا و دارو و به شرکت های تولیدکننده مواد اولیه بیشتر شده و بعد از ۲ بار افزایش قیمت داروها در سال جاری توجه بیشتری را به خود جلب

گزارش

نکته اول

تغییر ارز فقط شامل بخشی از زنجیره تولید است

به گفته سخنگوی سازمان غذا و دارو، تغییر نرخ از مربوط به برخی مواد حد واسط و پیش سازهای مورد استفاده در تولید مواد اولیه دارویی است و تنها بخشی از زنجیره تولید را در بر می گیرد؛ بنابراین این تصمیم به معنای حذف ارز ترجیحی از همه داروها نیست و نباید آن را به معنای ایجاد یک موج جدید و قطعی گرانی در بازار دارویی کشور دانست. ارز مورد نیاز این حوزه هم برابر با سال گذشته تخصیص داده شده است.

نکته چهارم

ارز ترجیحی دارو همچنان برقرار است

در میان نگرانی های ایجاد شده، شاید مهم ترین نکته همین باشد که حذف ارز بر برخی مواد اولیه به معنای حذف ارز ترجیحی دارو نیست. سخنگوی سازمان غذا و دارو با بیان این نکته عنوان می کند: رئیس سازمان غذا و دارو نیز اخیرا اعلام کرده که سه میه ارزی دارو در سال جاری حدود ۴/۵ میلیارد دلار تعیین شده و تاکنون حدود ۱/۳ میلیارد دلار از این منابع پرداخت شده است؛ بنابراین باید میان ارز مورد استفاده برای واردات برخی مواد اولیه و مواد حد واسط با ارز ترجیحی اختصاص یافته به دارو تفاوت قائل شد؛ ۲ موضوعی که در روزهای اخیر در افکار عمومی تاحدی ابهام برانگیز شده است.

نکته دوم

آیا ارز گران تر، دارو را هم گران می کند؟

یکی از مهم ترین ابهام ها این است: اگر تولیدکننده مواد اولیه را با ارز متفاوتی خریداری کند، آیا هزینه آن در نهایت به قیمت دارو مصرف کننده منتقل خواهد شد؟ هاشمی در پاسخ به این نگرانی می گوید: مواد اولیه و مواد حد واسط تنها یکی از اجزای هزینه نهایی تولید دارو هستند و به تنهایی تعیین کننده قیمت نهایی دارو نیستند؛ بنابراین تغییر نرخ ارز آنها لزوما به معنای افزایش قیمت دارو نخواهد بود. به گفته او، یکی از مهم ترین مشکلات فعلی شرکت های دارویی کمبود نقدینگی و سرمایه در گردش برای تأمین مواد اولیه است، نه صرفا تأمین ارز.

مناقصه عمومی

شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت ساخت کنترلر (بردها - سنسورها - منبع تغذیه...) خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۳ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ می باشد. تلفن: ۰۲۰۷۹۴۱۰۳۴۴۹۰ داخلی ۱۳۸

مناقصه عمومی

شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت ساخت کولینگ مسی دستگاه صنعتی خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۳ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ می باشد. تلفن: ۰۲۰۷۹۴۱۰۳۴۴۹۰ داخلی ۱۳۸

مناقصه عمومی

شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت تامین ورق استیل و گرده استیل و ورق و گرده آلومینیوم خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۳ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ می باشد. تلفن: ۰۲۰۷۹۴۱۰۳۴۴۹۰ داخلی ۱۳۸

مناقصه عمومی

شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت تامین ورق ABS خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۳ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ می باشد. تلفن: ۰۲۰۷۹۴۱۰۳۴۴۹۰ داخلی ۱۳۸

مناقصه عمومی

شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت تامین سبد و سینی از جنس ABS خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۳ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ می باشد. تلفن: ۰۲۰۷۹۴۱۰۳۴۴۹۰ داخلی ۱۳۸

مناقصه عمومی

شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت تامین تجهیزات الکترونیکال (برقی) خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۳ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ می باشد. تلفن: ۰۲۰۷۹۴۱۰۳۴۴۹۰ داخلی ۱۳۸

مناقصه عمومی

شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت تامین تجهیزات پنوماتیک خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۳ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ می باشد. تلفن: ۰۲۰۷۹۴۱۰۳۴۴۹۰ داخلی ۱۳۸

مناقصه عمومی

شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر در نظر دارد جهت تامین روفیل آلومینیوم خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۳ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ می باشد. تلفن: ۰۲۰۷۹۴۱۰۳۴۴۹۰ داخلی ۱۳۸

آگهی تمدید زمانی مناقصه عمومی

خانۀ khaneh

بدینوسیله به اطلاع می‌رساند

مدت زمان خرید و عودت اسناد مناقصه عمومی با موضوع عملیات ساخت پارکینگ و

سرانه آموزشی پروژه مجتمع مسکونی روما کیش به ترتیب تا ساعت ۱۵:۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۱

و مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ تمدید می‌گردد.

شرکت خانه

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیکه

شماره ۴۸-۱۴۰۵/۴۲

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شرح عملیات	اعتبار/ بر آورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	شرایط اختصاصی شرکت کننده	میزان تضمین انجام تعهدات قرارداد
۱	احداث شبکه جمع آوری آب های سطحی بزرگراه شهید همت	۴۲۰,۴۱۴,۴۴۵,۱۴۶	۱۲	۲۱,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ مهندسی آب از سازمان برنامه و بودجه کشور (ظرفیت ریالی و تعداد مجاز) و کارت معتبر الکترونیکی ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران	۵٪
۲	اجرای عملیات بازسازی ساختمان های اداری	۲۳۵,۹۶۳,۴۲۷,۴۲۷		۱۱,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور (ظرفیت ریالی و تعداد مجاز) و کارت معتبر الکترونیکی ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران	

(۱) اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می باشد. (۲) سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانت نامه بانکی (حداقل دارای ۵ ماه اعتبار از تاریخ صدور) یا واریز نقدی به حساب شماره ۰۰۴۵۶۲۴۲۵۱ نزد بانک شهر شعبه حسینییه ارشاد کد ۲۲۶ می باشد. لازم به ذکر است با توجه به الکترونیکی بودن مناقصه طبق بخشنامه شماره ۳۳۹۸۴۹۳/۳۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۱ بازگشایی پاکات منوط به ارائه اصل ضمانت نامه یا فیش نقدی از زمان انتشار آگهی لغایت شنبه ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ فرصت دارد اسناد را دریافت و نسبت به بازگشایی، امضا و مهر و موم کلیه اسناد درخواستی به وسیله توکن اقدام نماید. (۴) محل بازگشایی مکانیزه اسناد در بستر تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می باشد. (۵) شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری تهران می باشد. (۶) زمان و محل بازگشایی پاکات پیشنهادات روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ ساعت ۱۰ در محل شهرداری منطقه ۳ واقع در خیابان دکتر شریعتی - پلین تر از حسینییه ارشاد - ساختمان شماره ۱، طبقه پنجم می باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه سه تهران

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیکه

شماره ۶۲/ ۱۴۰۵

شهرداری منطقه ۱۶ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی بصورت الکترونیکی جهت اجرا در سال ۱۴۰۵ به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید: اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <https://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می باشد. متقاضیان از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ (ساعت ۲۴) می توانند اسناد را دریافت و نسبت به تکمیل و امضا به صورت مهرور کلیه اسناد درخواستی در پاکت الف و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب به وسیله توکن اقدام نمایند. (الف) سپرده شرکت در مناقصه: متقاضیان می بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیش واریز نقدی به حساب سپرده ۰۰۴۵۵۹۵۱۳ نزد بانک شهر شعبه پارک بهمن به نام شهرداری منطقه ۱۶ توسط اشخاص حقوقی شرکت کننده و یا ارائه اصل ضمانت نامه صادره از بانک های معتبر (حداقل دارای ۱ ماه اعتبار از تاریخ صدور به نام شهرداری منطقه ۱۶) تهیه و تا پایان ساعت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ در پاکت به دبیرخانه منطقه ارائه نمایند. (لازم به ذکر است تنها سندی که به صورت فیزیکی از شرکت کنندگان دریافت می گردد، سپرده شرکت در مناقصه (اصل فیش واریزی یا ضمانت نامه بانکی) می باشد. (ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <https://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می باشد. (ج) مهلت ارائه اسناد: وفق تاریخ و ساعات اعلامی در مقدمه آگهی و در صورت اعلام تعطیلی اولین روز کاری بعد از آن ملاک تحویل اسناد خواهد بود. بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط، تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار است. هیچ گونه پیش پرداختی در اسناد مناقصه پیش بینی نگردیده است.

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (به ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (به ریال)	مدت اجرا	شرایط متقاضی
۱	اجرای عملیات رفت و روب، نظافت، جمع آوری و پاکیزه سازی شهری در محدوده منطقه ۱۶	۲/۲۶۶/۳۱۷/۰۶۵/۱۳۶	۱۱۳/۳۱۵/۸۵۳/۲۵۷	۱۲ ماه	پیمانکار مکلف است قبل از شرکت در مناقصه، کارت الکترونیک صلاحیت فنی در رشته مدیریت پسماند متناسب با حجم پیمان از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران را اخذ نماید.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۶