جنگ نهان برای تأمین ارز و داروی برخی بیماران

بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت: استفاده از نیروهای مردمی در حوزه سلامت همچون مشارکت در خانه بیماران پروانه‌ای و خانه تالاسمی مؤثر است و وظیفه پشتیبانی از این نهادهای مردمی را داریم. بد نیست اشاره شود که برای تهیه ارز و داروی برخی بیماران خاص، به نوعی در جنگ نهان هستیم.

اگر سرما خورده‌اید ماسک بزنید

شهنام عرشی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت: از کسانی که علائم سرماخوردگی دارند تقاضا می‌کنیم تا کاهش علائم و گذر از دوره ناقل بودن، در منزل بمانند و استراحت کنند تا سایرین را هم در معرض خطر قرار ندهند و درصورتی‌که اجبار به خروج از منزل دارند، حتما از ماسک استفاده کنند.

عدد خبر

۹۶۸ بیمار

پروانه‌ای در کشور شناسایی شده‌اند و خدمات با کیفیتی از سوی خانه ای‌بی یا بیماران پروانه‌ای به این گروه از بیماران خاص ارائه می‌شود. البته وزیر بهداشت هم قول همکاری بیشتر با این انجمن برای حمایت بیشتر از این بیماران را به خانواده‌هایشان داده است.

۴ هفته

الی ۶هفته گذشته تا به امروز، موارد آنفلوآنزا در کشور رشد داشته است. به گفته وزارت بهداشت، اکنون بیشترین سهم بیماری‌زایی مربوط به این بیماری است و از این‌رو افراد سالمند، افراد دارای بیماری زمینه‌ای، زنان باردار و ... باید زودتر نسبت به واکسیناسیون خود اقدام کنند.

نکته بهداشتی

درباره خال دیسپلاستیک: آیا سرطانی می‌شود؟

خال عادی یک توده پوستی رایج و خوش‌خیم است که درنتیجه تکثیر ملانوسیت‌ها (سلول‌های رنگدانه‌دار پوست) ایجاد می‌شود. ملانوسیت‌های خال عادی ممکن است غیرطبیعی شوند و آن را به خال دیسپلاستیک بدل کنند. هنگامی که ملانوسیت‌های غیرطبیعی کاملا سرطانی می‌شوند، ملانوم، یک نوع سرطان تهاجمی پوست به‌وجود می‌آید. خال دیسپلاستیک دارای ویژگی‌های متمایزی است و هنگامی که متخصص آسیب‌شناسی سلول‌های آن را زیر میکروسکوپ مورد بررسی قرار می‌دهد، قابل تشخیص هستند. سلول‌ها کاملا طبیعی به‌نظر نمی‌رسند. ممکن است ویژگی‌هایی را نمایش دهند که شبیه تغییرات سلول‌ها در مراحل اولیه سرطان ملانوم به‌نظر می‌رسند. بااین‌حال، این سلول‌ها ویژگی‌هایی را که آنها را در رده سلول‌های سرطانی قرار دهند، ندارند.

* متن کامل این مطلب را در همشهری آنلاین بخوانید.

کودکان ناشتا، شیطان‌تر و بیمارتر

مصرف صبحانه در خلق‌وخوی آموزش‌پذیری و کاهش ابتلا به بیماری‌های مختلف در کودکان تاثیر زیادی دارد

گزارش

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

جدیدترین تحقیقات از سوی متخصصان و شرکت‌های صنایع غذایی نشان می‌دهند، کودکی که روز خود را با صبحانه شروع می‌کند نه‌تنها در مدرسه مفاهیم را بهتر یاد می‌گیرد و تمایل بیشتری برای شرکت در کلاس دارد بلکه در دوست‌یابی هم موفق‌تر عمل می‌کند. از سوی دیگر مشکلات توقف در رشد قدی، خستگی صبحگاهی، سرگیجه، بی‌حسی اندام، یبوست و حتی درگیری با بیماری‌های قلبی هم در او کاهش پیدا می‌کند. نتایج جالب‌تر اینکه برای دانش‌آموزان بدون خوردن صبحانه، یادگیری دروس فیزیک ۵۸درصد، ریاضیات ۴۸درصد و انگلیسی ۳۲درصد سخت‌تر است و بیش از نیمی از این کودکان هم بدخلق‌تر می‌شوند. بررسی چند پژوهش جهانی دیگر هم این موارد را ثابت می‌کند که مصرف صبحانه تا حد زیادی در کودکان مؤثر است و زندگی سالم‌تری را برایشان رقم می‌زند.

طرح: همشهری/ محمدرضا اکبری

قلب کودک‌تان را سالم نگه دارید

صبحانه همیشه به‌عنوان مهم‌ترین وعده غذایی در روز مطرح بوده اما دانشمندان اکنون می‌گویند که این وعده غذایی می‌تواند خطر حمله قلبی و سکته را کاهش دهد. تحقیقات منتشر شده در BMC Medicine نشان می‌دهد که مصرف کمتر یک تخم‌مرغ در وعده صبحانه و جایگزین کردن آن با یک مشت آجیل می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را تا ۱۷درصد، دیابت را تا ۱۸درصد و مرگ زودهنگام را تا ۱۵درصد کاهش دهد. همچنین جایگزین کردن حبوبات، عدس، نخود یا لوبیا در وعده صبحانه به جای گوشت‌های فرآوری شده ازجمله سوسیس هم ۲۳درصد خطر مرگ بر اثر یا ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. دکتر سابرینا شلزینگر، یکی از نویسندگان این پژوهش اعلام کرده: «بسیاری از مردم روز را با یک تخم‌مرغ آب‌پز یا سرخ کرده برای صبحانه شروع می‌کنند، اما نتایج این تجزیه و تحلیل نشان می‌دهد که بهتر است این غذاها با خوراکی‌های گیاهی جایگزین شوند.»

کودکان ناشتا، شیطان‌تر هستند

تحقیقات و نظرسنجی از سوی یک شرکت صنایع غذایی در آمریکا (General Mills) نشان می‌دهد که ۵۶درصد از بچه‌ها صبحانه را مهم‌ترین وعده غذایی می‌دانند، اما یک‌سوم آنها به‌دلیل اینکه صبحها احساس گرسنگی ندارند، آن را حذف می‌کنند.

۲نفر از هر ۵کودک ۶ تا ۱۱ ساله‌ای هم که در این نظرسنجی شرکت کردند گفته‌اند زمانی که صبحانه نمی‌خورند، بیشتر در مدرسه شیطنت می‌کنند.(۶۰۰ کودک در این نظرسنجی شرکت کرده‌اند.) سخنگوی این شرکت صنایع غذایی در پایان این پژوهش اعلام کرده: «صبحانه فقط یک وعده غذایی نیست؛ یک فرصت یادگیری است. وقتی بچه‌ها صبحانه می‌خورند، به‌احتمال زیاد در کلاس درس رفتار و یادگیری بهتری دارند آنها به راحتی مشکلات را حل و دوست پیدا می‌کنند.»

۵عارضه جدی از حذف مداوم صبحانه

۱.توقف رشد قدی
۲.آسیب به معده
۳.التهاب صفرا
۴.سرماخوردگی‌های بیشتر
۵.چاقی

کوتاه‌تر از گزارش

ایران؛ سومین کشور مصرف‌کننده آنتی‌بیوتیک

سرماخوردگی‌ها با منشأ ویروسی نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارند و زمانی که این گروه از داروها نیاز نباشند اما مصرف شوند باکتری‌ها نسبت به آنها مقاوم شده و دیگر آنتی‌بیوتیک روی آنها تأثیری ندارد و باید آنتی‌بیوتیک قوی‌تری را تجویز کنند که عوارض دیگری دارد. به‌گزارش همشهری آنلاین، آزیتا نبی‌زاده گفت: یکی از مهم‌ترین گنجینه‌های انسان‌ها آنتی‌بیوتیک‌ها بوده و باید از آنها حفاظت کرد. این داروها از زمان کشف، خدمت بزرگی به علم پزشکی و سلامت انسان‌ها کرده‌اند؛ همچنین آنتی‌بیوتیک‌ها موجب شده‌اند که امید به زندگی در انسان‌ها افزایش پیدا کند. وی تأکید کرد: با توجه به اینکه کشف آنتی‌بیوتیک‌های جدید نیاز به زمان و هزینه زیادی دارد، به همین دلیل تعداد کمی آنتی‌بیوتیک جدید وارد بازار دارویی می‌شوند. بااین‌حال گزارش‌هایی مبنی بر اینکه مقاومت در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها وجود دارد شنیده می‌شود، این روند خطرناکی است و با ادامه آن ممکن است در برابر همه میکروب‌ها خلع‌سلاح شدیم و دوباره به عصری بازگردیم که جراحت‌های کوچک مرگ انسان‌ها را در پی داشته باشد. به‌لحاظ آمار جهانی ایران از نظر مصرف آنتی‌بیوتیک موقعیت مناسبی ندارد. براساس آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت ایران بعد از کشورهای نپال و اروگوئه در مصرف آنتی‌بیوتیک در رتبه سوم قرار دارد. سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات مدیریتی و اقتصادی سازمان غذا و دارو با تأکید بر اینکه آنتی‌بیوتیک‌ها داروهای بسیار مهمی هستند و باید نسبت به تجویز و مصرف آنها حساس بود، گفت: آنتی‌بیوتیک‌ها داروهای بسیار مهمی هستند و علیه طیفی از میکروب‌ها مؤثر هستند و جان بسیاری از انسان‌ها را نجات می‌دهند بااین‌حال مصرف غیرمنطقی و خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها موجب عوارض و حساسیت‌های ناخواسته‌ای می‌شود. وی ادامه داد: ازجمله مهم‌ترین عوارض جانبی مصرف خودسرانه و غیرمنطقی آنتی‌بیوتیک‌ها از بین رفتن فلور طبیعی بدن (میکروب‌های مفید و نرمال) است، از بین رفتن این میکروب‌های مفید موجب این می‌شود که بدن نتواند برخی از ویتامین‌ها را جذب کرده و کمبود آنها ایجاد شود.

از سوی دیگر بدن را هم مستعد عفونت‌های قارچی می‌کند. از عوارض دیگر آن اسهال است که اگر از نوع اسهال کلستریدیوم دیفیسیل باشد ممکن است منجر به آسیب شدید به روده بزرگ و در نهایت مرگ افراد شود.

آگهی مناقصه انتخاب مشاور آزمایشات و مطالعات ژئوتکنیک - پروژه ارکیده و پروژه شهرک پونا
آگهی شماره ۴۰۲۰۳۶

صندوق تعاون و سرمایه‌گذاری مسکن در نظر دارد نسبت به انجام آزمایشات و مطالعات لازم ژئوتکنیک مربوط به پروژه‌های ذیل از طریق برگزاری مناقصه اقدام نماید.

۱ ـ پروژه ارکیده : یک بلوک مسکونی ۱۰ طبقه (کل طبقات) واقع در زمینی به مساحت ۲۲۵۰ مترمربع به نشانی تهران ـ بزرگراه شهید سلیمانی ـ خیابان شهید کرد ـ بن بست چاووش
۲ ـ پروژه شهرک پونا : چهار بلوک مسکونی ۱۲ طبقه (کل طبقات) واقع در زمینی به مساحت ۱۳۲۵۰ مترمربع به نشانی رودهن ـ شهرک پونا
از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید ضمن واریز مبلغ ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال به شماره شبا IR160150000000310101506395۹ بانک سپه شعبه شهید لنگری در وجه صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن یا پرداخت در محل صندوق تعاون بابت خرید اسناد مناقصه هر یک از پروژه ها، در ساعات اداری از تاریخ چاپ آگهی به مدت یک هفته با در دست داشتن معرفی‌نامه و اصل فیش واریزی جهت دریافت اسناد به نشانی: تهران، میدان نوبنیاد، خیابان شهید لنگری، سایت شرقی شهرک شهید چمران، ساختمان صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن، معاونت امور پیمان رسیدگی مراجعه و یا با شماره تلفن ۴۲۱۳۷۲۴۴-۰۲۱ تماس حاصل نمایند.
تاریخ ارائه اسناد : پس از چاپ آگهی
تاریخ و آخرین مهلت شرکت در مناقصه: یک هفته پس از چاپ آگهی
نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : یک فقره چک به میزان ۵ درصد مبلغ پیشنهادی با ثبت سیستمی
تلفن تماس جهت هماهنگی و بازدید از سایت : ۰۹۱۲۶۱۳۰۶۷۵

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۵/۸۸۰۰/۱۴۰۲
بانک قرض‌الحسنه مهر ایران
یک مرحله‌ای

بانک قرض الحسنه مهر ایران در نظر دارد، نسبت به خرید سالنامه ۱۴۰۳ (رومیزی ایستاده، رومیزی کارمندی و سررسید) مورد نیاز خود از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای اقدام نماید.
۱) مهلت دریافت اسناد مناقصه، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۵
۲) مهلت تحویل پاکت‌ها، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸ (ساعت ۱۵)
۳) متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می بایست نسبت به واریز مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۲- ۲۹۵۴۳۷-۷۱۰-۳۰۰۱ شماره شبا IR160600300017100029543700۲ از طریق شعب بانک قرض الحسنه مهر ایران به نام اداره کل پشتیبانی واریز و اصل رسید آن را هنگام دریافت اسناد تحویل اداره کل پشتیبانی نمایند (مبلغ مذکور به هیچ عنوان عودت نمی‌گردد).
۴) هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.
۵) نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: بانک قرض الحسنه مهر ایران دارای شماره ثبت ۳۱۲۱۸۱ شناسه ملی: ۱۰۱۰۳۵۰۹۸۶۸ کد اقتصادی: ۴۱۱۳۱۹۸۹۳۸۹۸ کدپستی: ۱۵۸۱۷۷۳۱۱۱ به نشانی: تهران خیابان مفتح، نرسیده به خیابان طالقانی، نبش کوچه عطارد، پلاک ۱۱۵، اداره کل پشتیبانی
بر این اساس متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه و تحویل پاکت ها، با ارائه معرفی‌نامه و کارت شناسایی معتبر و همچنین مطابق با شرایط فوق به اداره کل پشتیبانی بانک، دبیرخانه مناقصه و مزایده واقع در تهران، خیابان مفتح جنوبی، نرسیده به خیابان طالقانی، نبش کوچه عطارد، ساختمان بانک قرض الحسنه مهر ایران، طبقه پنجم مراجعه نمایند.
شماره تماس نماینده اداره کل پشتیبانی: ۹۱۰۰۶۰۰۵ داخلی ۱۳۵۴

زاگرس
گستر سوخت سبز زاگرس
سازمان مدیریت صنعتی
مشاوره آموزش تحقیق

اطلاعیه آزمون استخدامی

شرکت گسترش سوخت سبز زاگرس (سهامی عام)

به منظور تامین نیروی انسانی مورد نیاز بخش های تولیدی و ستادی در محل کارخانه (شهرک صنعتی بیستون کرمانشاه) از بین واجدین شرایط در مقاطع تحصیلی
دیپلم، فوق دیپلم، لیسانس،
فوق لیسانس و دکتری
از طریق آزمون و مصاحبه اقدام به جذب نیرو درمشاغل مختلف می‌نماید

واجدین شرایط می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام از روز شنبه ۱۴۰۲/۰۹/۰۴ تا دوشنبه ۱۴۰۲/۰۹/۱۳ از طریق لینک زیر اقدام نمایند.
https://consulting.imi.ir/zagros
مجری برگزاری آزمون و مصاحبه: سازمان مدیریت صنعتی

کد آگهی:/ط ۵۱۷ م/

آگهی مناقصه عمومی نوبت دوم شماره:۱۴۰۲/۴۰

شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	شرح عملیات	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت انجام خدمات (ماه)	میزان مبلغ سپرده (ریال) (نقدی و یا ضمانتنامه معتبر بانکی)	رتبه	وضعیت اعتباری نقدی	وضعیت اعتباری غیر نقدی
۱	عملیات نگهداشت پایانه های حمل و نقل عمومی (اتوبوس و تاکسی) و بوستان ترافیک در سطح منطقه ۱۹	۲۳,۵۳۲,۶۷۴,۴۰۰	۱۲	۱,۱۷۷,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۵ راه وترابری	٪۷۰	٪۳۰

الف) مدت انجام خدمات : به شرح جدول فوق
ب) محل ارائه خدمات : به شرح جدول فوق
ج) شرایط متقاضی :
- ارائه حداقل رتبه ۵ راه و ترابری جهت ردیف ۱ از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور الزامی می‌باشد.
- ارائه تصویر گواهینامه موقت یا گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاران صادره از اداره کل تعاون، کار و امور اجتماعی که در یکی از دفاتر اسناد رسمی برابر با اصل شده اند، جهت ردیف ۱ الزامی می‌باشد.
- پیمانکاران شرکت کننده باید مورد تائید معاونت حمل و نقل ترافیک شهرداری تهران باشند.
- تائیدیه صلاحیت پیمانکاران در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران الزامی می‌باشد.
- ثبت نام شرکت کنندگان در سامانه ثنا و ارائه گواهی دارا بودن سامانه ثنا الزامی می‌باشد.
د) محل دریافت اسناد قبول پیشنهادات: خانی آباد نو، بلوار میلاد، شهرداری منطقه ۱۹، طبقه سوم، اداره قراردادها.
ذ) میزان سپرده نقدی و شماره حساب: به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۴۵۵۴۵۱۴ شهرداری منطقه ۱۹ نزد بانک شهر شعبه شهید احمد کاظمی و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل تمدید از بانک‌های استان تهران در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹) به شرح جدول فوق
ز) مهلت ارائه اسناد : ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. همچنین کلیه پیمانکاران شرکت‌کننده در مناقصه ملزم به ثبت نام در سایت شهرداری تهران (سامانه تامین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت http://providers.tehran.ir) و تکمیل اطلاعات درخواستی می‌باشند. تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی و HSE پیمانکاران، ایمنی و سلامت و کیفیت از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد. متقاضیان موظفند قبل از مراجعه به واحد امور قراردادها جهت گرفتن اسناد، به واحد HSE منطقه واقع در دولتخواه شمالی، خیابان برادران شکری، کوچه چهاردهم، ساختمان معاونت خدمات شهری منطقه ۱۹، طبقه دوم مراجعه و ضمن ارائه مستندات مربوطه، ارزیابی اولیه انجام گردد.
ضمناً « اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹