

علیرضا فرقدانی، رئیس هیأت مدیره سازمان نظام پرستاری استان اصفهان: در حال حاضر معیشت پرستاران در مخاطره است و بسیاری از این افراد فاقد مسکن هستند و توانایی بازپرداخت وام با حقوق اندک خود را نیز ندارند. متأسفانه سالانه هزار پرستار از کشور خارج می‌شوند.



علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی: بیماری‌های قلب و عروق عامل نخست مرگ‌ومیر ایسکمیک در کشور است به طوری که ۵۰ درصد مرگ‌ومیر ایرانیان در سال ناشی از بیماری‌های قلبی است. مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلب و عروقی بالاست و پیشگیری با کمک تجهیزات مرتبط با این بخش ممکن است.

این غذاها را صبح‌ها با شکم خالی نخورید

غذا یا نوشیدنی‌هایی که صبح‌ها می‌خورید می‌تواند سلامتی شما را بهبود بخشد یا آن را دچار آسیب کند، به همین دلیل است که نخستین وعده غذایی یا نوشیدنی در روز نقش مهمی در رژیم غذایی روزانه دارد. متخصصان تغذیه می‌گویند نخستین غذای روزی می‌تواند با تأمین مواد مغذی کافی پس از خواب ۸ ساعته به بهبود سلامت کلی بدن کمک کند یا باعث ناراحتی‌های گوارشی شود. در این مطلب به برخی از غذاهایی که باید از مصرف آنها با معده خالی اجتناب کنید، اشاره شده است.

قهوه: نوشیدن قهوه با معده خالی و در حالت ناشتا برای بسیاری از افراد یک عادت روزانه است، اما شگفت‌زده خواهید شد اگر بدانید که مصرف قهوه بدون شیر یا حتی قهوه با شیر می‌تواند تولید اسید در معده را تحریک کند که ممکن است منجر به سوزش معده و ناراحتی شود.

غذای سرخ شده: خوردن غذای سرخ شده در صبحانه یا همراه میان‌وعده یا به عنوان میان‌وعده می‌تواند باعث شود در طول روز احساس نفخ کنید. این احساس به دلیل محتوای بالای روغن و چربی غذاهای سرخ شده و فست‌فودها ایجاد می‌شود، که می‌تواند برای معده سنگین باشد. علاوه بر این مصرف غذاهای سرخ شده با معده خالی ممکن است منجر به سوزش معده و ایجاد احساس بی‌حالی شود.

میوه‌های اسیدی: شروع روز با میوه یا آب مرکبات می‌تواند باعث ریفلاکس اسید و ناراحتی و سوزش سر دل شود. در برخی موارد، میوه‌ها ممکن است با اسیدهای گوارشی موجود در معده تداخل داشته باشند و منجر به اسیدپتیه بیش از حد و ایجاد زخم شوند.

موز: در حالی که موز به طور کلی یک میوه سالم است، برخی از افراد ممکن است هنگام خوردن آن با معده خالی به دلیل محتوای بالای منیزیم و پتاسیم احساس ناراحتی کنند.

گوچه‌فرنگی: گوچه‌فرنگی ماهیتی اسیدی دارد و مصرف آن به صورت سسالات، آب‌میوه یا اسموتی می‌تواند منجر به ریفلاکس اسید در هنگام خوردن یا نوشیدن آنها با معده خالی شود.

ادویه‌ها: ادویه‌ها می‌توانند پوشش معده را تحریک کنند و در صورت مصرف با معده خالی منجر به سوزش معده یا سوزش سر دل شوند.

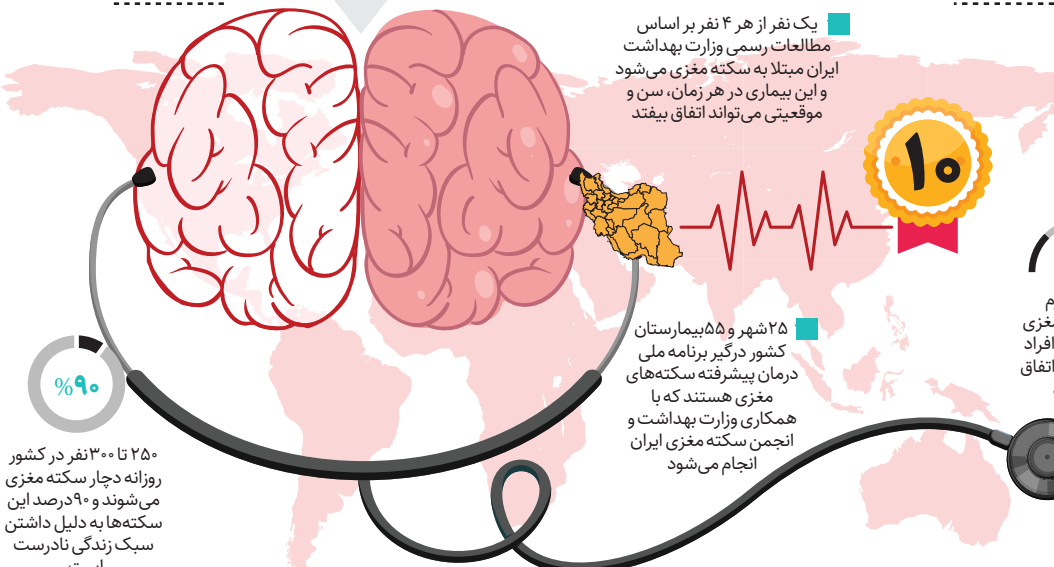
رتبه تک‌رقمی برای درمان سکته مغزی

ایران جزو کشورهای پراسیب درباره سکته‌های مغزی است، اما با گذشت چند سال از اجرای کد ۷۲۴، اکنون در جایگاه ۱۰ کشور برتر درمان‌های حاد این حوزه قرار گرفته است

۱۰ سال زودتر سکته می‌کنیم

احسان شریفی پور، عضو هیأت مدیره انجمن سکته مغزی ایران درباره وضعیت سکته‌های مغزی در کشور می‌گوید: متوسط بروز سکته مغزی در جهان در ۷۰ سال به بعد است، اما در کشور ما ۱۰ سال پایین‌تر بوده و در ۶۰ سال به بعد اوج بروز این سکته‌ها را داریم. میزان بروز سکته مغزی هم بالاتر از متوسط جهانی است؛ یعنی اگر در جهان سالانه به ازای هر ۱۰ هزار نفر کمتر از ۱۰۰ سکته مغزی به صورت سالانه بروز کند در ایران طبق مطالعات دقیقی که انجام شده این میزان ۱۵۰ مورد در هر ۱۰۰ هزار نفر است. شریفی پور با بیان اینکه چنین آماری، اجرای برنامه‌های پیشگیری از این بیماری مرگبار را ضرورت می‌بخشد، عنوان می‌کند: در بیماران

مبتلا به سکته مغزی یک زمان طلایی وجود دارد؛ به طوری که اگر در ۴ تا ۵ ساعت اول به مراکز درمانی واجد شرایط مراجعه شود و یک درمان حل‌کننده لخته صورت بگیرد، خطر رفع خواهد شد؛ حتی در زمان حدود ۶ و گاهی تا ۲۴ ساعت نیز با روش آندوواسکولار می‌توان درمان را کامل کرد. در این زمان طلایی هماهنگی پیش‌بیمارستانی، داخلی بیمارستانی و در آخر توان‌بخشی بسیار حائز اهمیت است.



۳۵۰ ماما

در ۹۳ شهر منتخب برنامه سلامت خانواده جذب می‌شوند. این آمار را محسن بارونی، رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت اعلام کرده است. این برنامه، در راستای به کارگیری یک ماما مراقب به ازای هر ۱۵۰۰ جمعیت صورت گرفته است.

۱۹۴۵ ماما

در صورتی که ریاست جمهوری موافقت کند، استخدام خواهند شد. در صورت عملیاتی شدن این استخدام و جذب این نیروها، میزان ارائه خدمات بارداری و دسترسی مادران به این خدمات، افزایش کیفی چشمگیری می‌یابد.

۱۴ درصد

از جمعیت بالای ۳۰ سال کشور درگیر دیابت هستند. به گفته معاون پیشگیری و خدمات پایه سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، این امر می‌تواند که از ظرفیت پزشک خانواده در مسیر پیشگیری از دیابت و کنترل هزینه‌ها سود برده شود.

۱۰۰۰ میلیارد

تومان، هزینه دارویی سازمان بیمه سلامت در سال جاری، تنها متعلق به ۲ قلم انسولین بوده است که به گفته مسئولان این سازمان، بالاترین هزینه دارویی آن محسوب می‌شود. این امر نشان از رشد هزینه این بیماران دارد.

۲۰۰۰ میلیارد

تومان، هزینه داروهای بیماران دیابتی در سال گذشته بوده که به گفته مسئولان سازمان بیمه سلامت، برای همه انسولین‌ها به صورت هزینه دارویی پرداخت شده است. این امر، اهمیت پیشگیری در این حوزه را به شدت نمایان می‌کند.

آگهی مناقصه عمومی کد آگهی: ۸/۵۲۲۳/ شماره آگهی: ۱۴۰۲/۲۰۱/۱

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

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد (به ماه)
۱	خرید دریچه کامپوزیت بتنی در سطح منطقه	۵۱/۶۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۵۸۴/۵۰۰/۰۰۰	۶

الف) شرایط متقاضی: پیمانکار می‌بایست واجد شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه بوده و همچنین دارای کارت الکترونیکی سامانه تأمین کنندگان کالا و ارائه دهندگان خدمت در سایت شهرداری تهران باشد.
 ب) شماره حساب واریز سپرده شرکت در مناقصه ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱ نزد بانک شهر شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانتنامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک
 ج) محل دریافت اسناد: سایت شهرداری منطقه یک region1.tehran.ir
 د) مهلت ارائه اسناد: ۰۸روز از انتشار آگهی
 ه) پیمانکاران می‌بایست در سایت my.tehran.ir ثبت نام کرده باشند.
 بدیهی 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 مختار است و هزینه برنده مناقصه می‌باشد و ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء نموده و در پاکت های لاك و مهر شده تحویل نمایند. تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.
اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.
(اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای در وبسایت شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد))

روابط عمومی شهرداری منطقه یک

تجدید فراخوان عمومی دعوت به مشارکت در طراحی و ساخت پروژه مسکونی شهید فرهنگیان

شهرداری منطقه یک تهران در نظر دارد برای مشارکت در طراحی و ساخت پروژه مسکونی شهید فرهنگیان به شرح ذیل نسبت به جذب سرمایه گذار اقدام نماید. بدینوسیله از اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در فراخوان دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مساحت فضای موجود (متر مربع)	مبلغ ریالی	مبلغ سپرده شرکت در فراخوان (ریال)	مدت زمان اجرای پروژه (به ماه)
۱	طراحی و ساخت پروژه مسکونی شهید فرهنگیان	۱۳۷/۱	۸۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۴/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۸

الف) شماره حساب واریز سپرده شرکت در فراخوان ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱ نزد بانک شهر شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانتنامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک
 ب) محل دریافت اسناد: سایت شهرداری منطقه یک region1.tehran.ir
 ج) شرایط شرکت کنندگان: شرکت کننده می‌بایست واجد شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی فراخوان باشد.
 د) مهلت ارائه اسناد: ۰۸روز از انتشار فراخوان
 ه) شرکت کنندگان می‌بایست در سایت my.tehran.ir ثبت نام کرده باشند.
 بدیهی است شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد فراخوان بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه فراخوان به عهده برنده مناقصه می‌باشد و ضمناً مشروح شرایط فراخوان در اسناد درج می‌باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء نموده و در پاکت های لاك و مهر شده تحویل نمایند. تمامی متقاضیان شرکت در فراخوان موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.
اسناد فراخوان از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.
(اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای در وبسایت شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد))

روابط عمومی شهرداری منطقه یک

آگهی مناقصه عمومی شماره ۸۹-۱۴۰۲/۲۰۱/۱

شهرداری منطقه ۱۵ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید. ضمن مطالعه و بررسی موارد ذیل، نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	شرح و محل انجام عملیات	برآورد هزینه اجرای کار (ریال)	سپرده نقدی یا ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به ریال	مدت انجام خدمات	نوبت	رتبه لازم برای مناقصه
۱	بازپیرایی توسعه محله ای بوستانهای فرامنطقه ای ۳۰۰ هکتاری، بوستان پردیس بانوان و سایر بوستانها، شرق آزادگان و فضای سبز منطقه	۵۰۰۰۰۰۰۰۰/۳۷۰	۲/۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۶ ماه	سوم	
۲	پروژه توزیع و کاشت نهال در منازل (نهضت درختکاری)	۳۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۱/۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۹ ماه	دوم	

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: محل دریافت اسناد امور قراردادهای و محل قبول پیشنهادات دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۵ واقع در خیابان خاوران رسیده به میدان بسیج ساختمان شماره دو
 ب) شماره حساب: شماره حساب ۱۰۰۴۴۹۳۵۳۱ نزد بانک شهر شعبه سه راه افسریه کد ۲۳۳ به نام شهرداری منطقه ۱۵
 پ) ثبت نام در سامانه شهرداری تهران (tehran.ir) الزامی می‌باشد.
 ت) مهلت ارائه اسناد: حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی
 ج) پیمانکاران کلیه حوزه‌ها موظف به ارائه گواهی صلاحیت ایمنی می‌باشند و آن دسته از پیمانکاران فاقد پروژه فعال که قصد شرکت در مناقصات را دارند ملزم به ارائه معرفی نامه موقت صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی می‌باشند. بدیهی است پس از تجهیز کارگاه و طی تشریفات قانونی بایستی نسبت به اخذ گواهی صلاحیت ایمنی اقدام نمایند.
 د) نحوه پرداخت: پرداخت بصورت نقد و غیرنقد می‌باشد و پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
 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 و هزینه درج آگهی بعهدہ برندگان مناقصه می‌باشد. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاك و مهر شده تحویل نمایند. بدیهی است حضور شرکت کنندگان و یا نمایندگان قانونی تام الاختیار آنان در جلسه مناقصه اختیاری است.
 (نظر به استقرار سیستم مدیریت یکپارچه IMS در منطقه ۱۵ تعهد به اجرای ضوابط بهداشت، ایمنی، محیط زیست و کیفیت خدمات از الزامات پروژه ها می‌باشد.) در صورت مغایرت متن آگهی با اسناد مناقصه، اولویت با اسناد مناقصه می‌باشد.
 ذ) اسناد مناقصه/ مزایده از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۵

آگهی مزایده متوسط کد آگهی: ۸/۵۲۳۳/ شماره آگهی: ۱۴۰۲/۲۰۲/۲

شهرداری منطقه یک تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مزایده متوسط واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ پایه مزایده (ماهانه) (ریال)	مبلغ پایه مزایده (سالانه) (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت بهره برداری (به ماه)
۱	بهره برداری از بوفه واقع در بوستان قیطریه	۶۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۷/۶۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲
۲	بهره برداری از دو عدد آلاچیق و یک عدد کانکس واقع در بوستان تندرستی	۶۴۵/۰۰۰/۰۰۰	۷/۷۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲

الف) شماره حساب واریز سپرده شرکت در مزایده ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱ نزد بانک شهر شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانتنامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک
 ب) محل دریافت اسناد: سایت شهرداری منطقه یک region1.tehran.ir
 ج) شرایط متقاضی: شرکت کنندگان می‌بایست واجد شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مزایده باشند.
 د) مهلت ارائه اسناد: ۰۸روز از انتشار آگهی
 ه) متقاضیان می‌بایست در سایت my.tehran.ir ثبت نام کرده باشند.
 بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه مزایده به عهده برنده مزایده می‌باشد و ضمناً مشروح شرایط مزایده در اسناد درج می‌باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء نموده و در پاکت های لاك و مهر شده تحویل نمایند. تمامی متقاضیان شرکت در مزایده موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.
اسناد مزایده از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.
(اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای در وبسایت شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد))

روابط عمومی شهرداری منطقه یک