



از ۴ رشته پزشکی استقبال نمی‌شود

سعید کریمی، معاون درمان وزارت بهداشت: رشته‌های بیوشی، طب اورژانس، اطفال و عفونی به دلیل تعرفه‌های غیرمنطقی و مشکلات معیشتی مورد استقبال نیست. مشکل اصلی منطقی نبودن تعرفه‌هاست و بیمه‌ها هم عامل اصلی آن هستند. تا زمانی که اختیار تعرفه‌گذاری دست بیمه‌ها باشد وضعیت بهتر نمی‌شود.



وضعیت تأمین ۲واکسن جدید برای کودکان

شهامت عرشی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت: واکسن‌های روتاویروس و پنوموکوک در سید واکسناسیون کشوری قرار می‌گیرند. در حال حاضر چند شرکت داخلی واکسن روتاویروس را تولید می‌کنند اما واکسن پنوموکوک در ایران تولید نمی‌شود و این واکسن وارداتی است.

سلامت آرزو نهادهی: روزنامه‌نگار

تنفس موزون تر، سلامت بیشتر

مایکل فردریکسون، استاد طب فیزیکی و توانبخشی در دانشگاه استنفورد، می‌گوید: به همان روشی که ورزشکاران نخیه گاهی اوقات قبل از زدن ضربه، به‌منظور تمرکز بیشتر بر تنفس خود متمرکز می‌شوند ما نیز می‌توانیم بر تنفس خود متمرکز شویم، حتی زمانی که کاری به سادگی راه رفتن انجام می‌دهیم.

به گزارش سی‌ان‌ان، فردریکسون اشاره می‌کند: ما می‌دانیم که تنفس برای کمک به آرامش و تمرکز شما بسیار مهم است. ورزشکاران همیشه از آن برای کنترل واکنش سمپاتیک استفاده می‌کنند(دستگاه عصبی سمپاتیک به بخشی از سیستم عصبی بدن گفته می‌شود که به موقعیت‌های استرس‌زا واکنش نشان می‌دهد و موجب فراهم آوردن نوعی حالت آماده‌باش برای بدن است تا شخص بتواند برای قرار گرفتن در موقعیت‌های استیز و گریز، دعوا یا مسابقات ورزشی آمادگی قبلی داشته باشد).

به گفته این استاد دانشگاه، هنگامی که سیستم عصبی سمپاتیک بیش از حد فعال شود، می‌تواند منجر به فرسودگی، خستگی و ناتوانی در خواب شود. اینجاست که تمرین‌های تنفسی اهمیت می‌یابد و می‌تواند وضعیت را معکوس کند. کار تنفسی می‌تواند باعث آغاز فرآیند واکنش پاراسمپاتیک شود(این دستگاه عصبی با کاهش ضربان قلب و فشار خون، کاهش سرعت تنفس، کمک به گوارش غذا و سیستم گوارش، بدن را در حالت آرامش قرار می‌دهد). درحالی که مردم به‌طور سنتی یوگا و تای چی را مناسب‌ترین ورزش‌ها برای بهبود و هماهنگی تنفس با حرکات بدن می‌دانند، فردریکسون معتقد است که تمرین‌های تنفسی را می‌توان حین پیاده‌روی ساده نیز انجام داد و فواید آن بسیار زیاد است. به گفته این استاد دانشگاه، تحقیقات نشان داده‌اند که ورزش توانمند ذهن و بدن می‌تواند فشار خون شما را کاهش دهد، خلق و خو انرژی را بهبود بخشد و به شما اجازه دهد بهتر بخوابید و نشاط کلی را برای تان به ارمغان بیاورد. تکنیک‌های کار تنفس در ورزش‌هایی نظیر یوگا و تای چی طیف گسترده‌ای از دربر می‌گیرد و می‌تواند شامل همه چیز باشد؛ تطبیق نفس‌ها با گام‌ها، دم و بازدم فقط از طریق بینی و حتی حبس نفس برای چند ثانیه. فردریکسون می‌گوید: اما گنجاندن کار تنفس در یک روال معمولی پیاده‌روی نیاز به برنامه‌ریزی چندانی ندارد. یک الگوی تنفسی منظم داشته باشید، نفس بکشید، کمی آن را ناگه دارید و سپس نفس خود را بیرون دهید. و در نهایت شروع به زمان‌بندی آن با قدم‌های خود کنید.

خاموشی مخترع ایرانی قلب مصنوعی

۶ نکته درباره پروفسور توفیق موسیوند که در حوزه قلب، شهرت جهانی داشته است

گزارش پروانه بندپی روزنامه‌نگار

پروفسور توفیق موسیوند، مخترع نخستین قلب مصنوعی جهان، در روز یکشنبه ۲۴ دی درگذشت. دکتر موسیوند همیشه در لیست ۱۰ نفر اولی بود که از مفاخر پزشکی و علمی ایرانیان خارج کشور تهیه می‌شد. روایاتی برش او را به کانادا کشاند تا در سایه تلاش‌هایش، به برترین جایگاه‌های علمی جهان برسد.

توفیق موسیوند سال ۱۳۱۵ در روستای «ورکانه» همدان متولد شد. تا کلاس چهارم دبستان در مدرسه روستا تحصیل کرد. بعد از آن تا کلاس ششم ابتدایی را در مدرسه «باباطاهر» همدان گذراند. دوره دبیرستان را هم تا کلاس نهم در یکی از دبیرستان‌های همدان ادامه داد. بعد از کلاس نهم هم وارد دانشسرای عملی همدان شد.

بعد از تحصیل در دانشسرای معلمان سراغ رشته مهندسی کشاورزی رفت و در دانشگاه تهران مشغول تحصیل شد. اما باز راضی نشد و در نهایت با بورسیه راهی کانادا شد. در این کشور ابتدا رشته مهندسی مکانیک دانشگاه آلبرتا را انتخاب کرد و بعد هم در رشته پزشکی تحصیل کرد. در این دوره از زندگی توفیق، مهم‌ترین اتفاق رقم خورد و او توانست برای تمام جهان مفید واقع شود.

توفیق در ۳۷ سالگی توانست مدرک دکترای مهندسی پزشکی و دکترای علوم پزشکی را از دانشگاه اکرون و کالج پزشکی شمال شرقی اوهایو دریافت کند. او حالا از دواج کرده و صاحب ۲ فرزند بود. دوستان توفیق می‌گویند او سال‌های اولیه زندگی در کانادا مجبور بود روزها تحصیل کند و شب‌ها به‌عنوان یک ظرف‌شو کار کند تا خرج زندگی خود و خانواده‌اش را تأمین کند.

اختراع قلب مصنوعی با کنترل از راه دور کارکرد این اختراع مهم که شامل تکنولوژی بی‌سیم است، به این شکل است که قلب پس از قرار گرفتن در بدن بیمار از طریق ماهواره، اینترنت و تلفن کنترل می‌شود.

زمانی که موسیوند در حال تحصیل در رشته پزشکی بود به دعوت یکی از اساتذانش برای کار کردن در یکی از بهترین بیمارستان‌های آمریکا، راهی «کلینیک کلینیک» (Cleveland Clinic) شد؛ جایی که خیلی از پزشکان آرزو دارند در آنجا کار کنند. بعد از ۳ سال کار در کلینیک کلینیک از سوی انستیتو قلب اتاوا او در خواست شد تا سرپرستی تیم قلب مصنوعی این انستیتو را به‌عهده بگیرد. در این مرحله او توانست فناوری قلب مصنوعی خود را گسترش دهد و آن را به استانداردی برای آینده تبدیل کند. از آن به بعد بود که شهرت موسیوند عالم‌گیر شد.

او در طول سال‌های کاری‌اش مسئولیت‌های مختلفی در کشور کانادا داشت. دکتر موسیوند بیش از ۳۰ سال به‌عنوان رئیس و مدیر برنامه دستگاه‌های قلبی-عروقی و آزمایشگاه تحقیقاتی دستگاه‌های قلبی-عروقی در مؤسسه قلب دانشگاه اتاوا خدمت کرد. او جایگاه برجسته‌ای در اتاوا و کانادا در زمینه دستگاه‌های پزشکی از جمله قلب مصنوعی به‌عنوان درمان نارسایی قلبی داشت.

۱۴۵ اختراع و فناوری در کارنامه دوران حیات پروفسور توفیق موسیوند ثبت شده است.

تعیین DNA انسان با اثر انگشت و بدون خون این دستاورد بسیار مهم برای تشخیص هویت افراد فوت شده در سوانح استفاده می‌شود. این شیوه برای نوزادان و بیماران قلبی هم کاربردهای زیادی دارد.

پروفسور موسیوند در طول فعالیتش به‌دلیل خدمات ارزنده‌اش به بشریت جوایز داخلی و بین‌المللی متعددی دریافت کرده و کسب عنوان عالی‌ترین مقام علمی جهان از انجمن سلطنتی آمریکا و بریتانیا و کسب عنوان عضو برگزیده آکادمی علوم انجمن سلطنتی کانادا، او سال ۲۰۱۳ نیز مدال الماس «جویبلی» را از ملکه الیزابت دوم دریافت کرد.

عدد خبر

۴۴ میلیون

تومان جریمه تبلیغات دخانیات است و عاملان فروش بدون مجوز هم جریمه مالی ۲۶ میلیون تومانی می‌شوند. البته به‌گفته بهزاد ولی‌زاده، رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت، در آیین‌نامه‌های موجود تنها درباره ممنوعیت فروش آنلاین دخانیات صحبت شده و اشاره‌ای به پلتفرم‌ها نشده که باید از طریق قضایی و کارگروه تخصصی مصادیق مختلف ردیابی شود.

۱۶ میلیون

نفر با اضافه وزن بالا در کشور شناسایی شدند. براساس اعلام وزارت بهداشت میانگین مشارکت در پویش ملی سلامت در دانشگاه‌های علوم پزشکی کلانشهرهای کشور به بیش از ۵۰ درصد رسیده و ۱۶ میلیون نفر دارای اضافه وزن بالا هم در این پویش شناسایی شده‌اند.

خبر کوتاه

بانک اطلاعاتی بیماران آلزایمری و آتیسمی در اختیار پلیس قرار گرفت

«بانک اطلاعاتی بیماران آلزایمری و آتیسمی در اختیار پلیس قرار گرفته تا هنگامی که این افراد به مقرهای پلیس مراجعه کردند، پلیس از وضعیت آنان آگاه شود و متناسب با حال و احوال و وضعیت آن افراد با آنان برخورد کند.» به گزارش هشتپه‌ری آنلاین، سردار علی مؤیدی خرم‌آبادی، رئیس پلیس پیشگیری فرجا با اعلام این خبر گفت: «باید تغییر رویه در مواجهه با مردم و نحوه برخورد با افرادی که به کلانتری‌ها مراجعه می‌کنند، ایجاد کنیم و نگاه اجتماعی داشته باشیم.» به‌گفته مؤیدی، دسترسی به بانک اطلاعاتی بیماران آلزایمری و آتیسمی به حرکات پیشگیرانه پلیس کمک می‌کند، چراکه اگر این فرد رفتار ناهنجاری داشته باشد و به‌عنوان مثال شیشه‌ای بشکند مأمور ما می‌داند این فرد به‌دلیل شرایط جسمی و روحی که دارد این رفتار را انجام داده است نه از روی ناهنجاری.

آگهی مناقصه شماره ۹۵-۹۰-۱۴۰۲

شهرداری منطقه ۶ تهران در نظر دارد موارد مندرج در جدول زیر را، از طریق برگزاری تشریفات مناقصه عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید. لذا جهت شرکت در مناقصه مذکور از کلیه اشخاص حقوقی دعوت به عمل می‌آید.

(الف) سپرده شرکت در مناقصه:

متقاضیان می‌توانند مبلغ سپرده را به صورت نقد و یا ارائه اصل ضمانتنامه صادره از بانکهای معتبر به مبلغ سپرده مذکور (حداقل دارای سه ماه اعتبار از تاریخ صدور) اقدام نمایند.

(ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: محل دریافت، اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۶ تهران واقع در خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی، میدان سیدجمال‌الدین اسدآبادی ساختمان شماره یک، طبقه سوم و محل تحویل دبیرخانه

ردیف	موضوع	مبلغ پایه مناقصه (ریال)	میزان سپرده (ریال)	مدت شرایط منقضی
۱	عملیات لکه گیری هندسی آسفالت در سطح نواحی ۱-۳	۱۴,۵۳۷,۱۷۶,۴۰۰	۱,۰۰۱,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه
۲	عملیات لکه گیری هندسی آسفالت در سطح نواحی ۲-۴	۱۴,۵۳۷,۱۷۶,۴۰۰	۲,۰۲۲,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه
۳	عملیات لکه گیری هندسی آسفالت در سطح نواحی ۵-۶	۱۴,۵۳۷,۱۷۶,۴۰۰	۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه
۴	عملیات مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی در سطح نواحی ۱-۳	۱۴,۵۴۱,۷۵۴,۶۷۰	۵۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه
۵	عملیات مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی در سطح نواحی ۴-۶	۱۴,۵۴۶,۶۴۸,۷۸۰	۵۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه
۶	عملیات مرمت و بازسازی جداول و انهار و پیاده رو سازی در سطح نواحی ۵-۶	۱۴,۵۵۶,۷۶۲,۱۴۶	۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه

شهرداری منطقه ۶ تهران

آگهی مناقصه عمومی (شماره ۲۶-۱۴۰۲)

شهرداری منطقه ۲۲ در نظر دارد اجرای عملیات به شرح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید . بدینوسیله از کلیه شرکت‌های واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	عنوان مناقصه	مبلغ برآورد اولیه پروژه (ریال)	میزان تضمین سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام (ماه)
۱	خرید تجهیزات سرای محلات در سطح منطقه ۲۲	۲۰,۱۸۳,۴۵۰,۰۰۰	۱,۰۰۱,۰۰۰,۰۰۰	۶
۲	خرید تجهیزات مخازن بوستان جنگلی چیتگر	۴۰,۶۳۳,۳۴۴,۰۰۰	۲,۰۲۲,۰۰۰,۰۰۰	۴
۳	عملیات تراش و روکش آسفالت جاده روستای کشار	۱۴,۶۳۰,۱۴۸,۱۵۶	۷۳۲,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۴	عملیات تهیه تجهیزات ترافیکی و تابلوهای شناسایی، انتظامی و اخباری در سطح منطقه ۲۲ در سال ۱۴۰۲	۸۲,۶۰۵,۲۵۵,۰۰۰	۴,۱۳۱,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۵	عملیات اجرای خط کشی معابر در سطح منطقه ۲۲ در سال ۱۴۰۲	۷۲,۳۱۰,۷۸۴,۴۰۰	۳,۶۱۶,۰۰۰,۰۰۰	۱۲

الف- شرایط مناقصه:

شرکت کنندگان می‌بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند.

ردیف ۱: ثبت نام در سامانه تأمین کنندگان کالا و ارائه دهنندگان خدمت در سایت شهرداری تهران الزامی می‌باشد.

ردیف ۲: دارا بودن صلاحیت حداقل پایه ۵ معتبر تخصص راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و کارت پیمانکاری مرتبط و معتبر (ظرفیت ریالی و سقف مجاز) از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و همچنین ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی (دائم یا موقت) از وزارت کار تعاون و رفاه اجتماعی تا روز بازگشایی پاکات مناقصه الزامی می‌باشد.

ردیف ۳: دارا بودن گواهینامه صلاحیت حداقل پایه ۵ راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و کارت پیمانکاری معتبر و مرتبط (ظرفیت ریالی و سقف مجاز) از معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران و همچنین ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی (دائم یا موقت) از وزارت کار تعاون و رفاه اجتماعی تا روز بازگشایی پاکات مناقصه الزامی می‌باشد.

ب- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: بزرگراه شهید خرازی (همت غرب)، شهرک شهید باقری، ساختمان شماره یک، امور قراردادهای شهرداری منطقه ۲۲

ج- تضمین سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ تضمین شرکت در مناقصه بصورت

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۲

راه‌نمای همشهری

تمام آنچه به دنبال آن هستید فقط با یک کلیک در

rahnama.com

املاک

گردشگری

کسب و کار

لوازم الکترونیکی

استخدام

خودرو

خدمات

لوازم خانگی