

سلامت زنان را بیشتر تهدید می‌کند. براساس نتایج یک مطالعه جدید اندومتریوز و فیبروم رحم، ممکن است احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان را در زنان تشدید کند. اندومتریوز یک بیماری شایع است که در آن بافتی خارج از رحم رشد می‌کند. فیبروم‌ها توده‌های غیرسرطانی در داخل یا نزدیک رحم هستند.

وزیت در عربستان برای زائران ایرانی ارائه شد. براساس اعلام معاونت حج و عمره مرکز پزشکی حج و زیارت هلال احمر از آغاز عملیات اعزام زائران به عمره مقدده (۲۸ از) شهریور تا ۷ آذر امسال) این تعداد خدمات برای زائران ایرانی عمره مفرده در مکه و مدینه انجام شده است.

عوارض زیاده‌روی در مصرف ویتامین C

تصور خیلی‌ها این است که ویتامین‌ها مثل آنتی‌بیوتیک‌ها نیستند و مصرف خودسرانه آنها مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما به تأکید پزشکان، حتی ویتامین‌ها هم در صورت زیاده‌روی عوارض دارند؛ از جمله آنها ویتامین C است که به‌عنوان یکی از پر مصرف‌ها شناخته می‌شود و نقش مهمی در سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن دارد، همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. اما برخی از مهم‌ترین عوارض مصرف زیاد ویتامین C به شرح زیر است:

- مشکلات گوارشی از جمله درد، نفخ، اسهال یا تهوع
- سنگ کلیه
- اختلال در جذب مواد معدنی
- جذب بیش از حد آهن که می‌تواند برای بدن آسیب‌زا باشد.
- ایجاد اختلال در آزمایش‌های پزشکی از جمله آزمایش قند خون



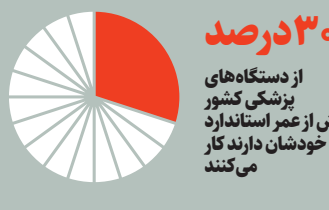
مهم‌ترین چالش حوزه دارو، نقدینگی است
مهدی پیرصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو: در شرایط کنونی جنگ اقتصادی، مهم‌ترین وظیفه و هدف اصلی سازمان تامین فرآورده‌های سلامت‌محور، ازجمله دارو، تجهیزات پزشکی و فرآورده‌های غذایی است اما کمبود نقدینگی، زنجیره تامین و تولید را به‌وقه مواجه کرده است.



۱۵/۵۰۰ پرستار باید استخدام شوند
احمد نجابتیان، رئیس کل سازمان پرستاری: نیاز کنونی حوزه پرستاری جذب ۱۵ هزار و ۵۰۰ پرستار و ۵ هزار نفر برای فوریت‌های پزشکی است و باید امسال انجام شود. حتی ضرورت دارد که سهمیه جداگانه برای سال جاری درنظر گرفته شود. نباید مجوز استخدام را به سال آینده موکول کرد.

تجهیزات پزشکی در وضعیت اورژانسی

عضو کمیسیون بهداشت و درمان از ورود مجلس به حوزه تجهیزات پزشکی و ساماندهی این حوزه می‌گوید



گفت‌وگو **مریم سرخوش** روزنامه‌نگار

فرسودگی تجهیزات پزشکی به یکی از چالش‌های اساسی حوزه سلامت در ایران تبدیل شده است. در شرایطی که بیماران به‌ویژه مبتلایان به سرطان به درمان و تشخیص دقیق نیاز دارند نقص‌های فنی و فرسودگی دستگاه‌های رادیوتراپی و تصویربرداری باعث شده علاوه بر رنج بیماری، چالش‌هایی چون خطای تشخیص، درمان ناکارآمد و هزینه‌های اضافی هم وجود داشته باشد. دکتر احمد آریایی‌نژاد، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در گفت‌وگو با همشهری از ضرورت شکسته شدن انحصار در تجهیزات پزشکی خبر داد و گفت: «در کمیسیون گام‌های مؤثری برای شکستن انحصار واردات و رانت‌هایی که در این حوزه وجود داشت برداشتیم.» نکته‌های ورا در ادامه بخوانید.

۱ در زمینه تجهیزات، مشکلاتی داریم که دام‌نگیر بیماران شده است. این مشکلات در بخش تشخیص و درمان وجود دارد.

۲ فرسودگی تجهیزات پزشکی به‌ویژه در حوزه تشخیص سرطان، منجر به خطاهای زیادی می‌شود. دستگاه‌های تصویربرداری ام‌آر‌آی و سی‌تی‌اسکن که از اصلی‌ترین ابزارهای تشخیص دقیق سرطان‌ها هستند، در بسیاری از مراکز درمانی کشور به خاطر کمبود قطعات یدکی و تعمیرات ناکافی دچار مشکلات فنی می‌شوند.

۳ راهکار
۱. اعتماد به شرکت‌های دانش‌بنیان و جوانان داخلی برای تولید و تامین تجهیزات
۲. به کار بستن روش‌هایی برای دور زدن تحریم‌ها
۳. در نظر گرفتن بودجه مناسب برای نوسازی این تجهیزات

۲ عدم به‌روزرسانی تجهیزات پزشکی می‌تواند باعث خطر در دوز درمانی و آسیب‌های جانبی به بافت‌های سالم بدن بیمار شود. این مسئله‌ها تنها رنج بیمار را افزایش می‌دهد، بلکه باعث طولانی شدن فرایند درمان و کاهش شانس بهبود می‌شود.

۴ فرسودگی تجهیزات پزشکی هزینه‌های پنهان دیگری نیز به بیماران و خانواده‌های آنان تحمیل می‌کند. بیماران مجبورند برای استفاده از تجهیزات دقیق‌تر و به‌روزتر به مراکز درمانی خصوصی مراجعه کنند که این کار هزینه‌های بالایی دارد.

۵ نوسازی و به‌روزرسانی تجهیزات و ایجاد استانداردهای جدید می‌تواند به بهبود درمانی و کاهش خطاهای کمک کند. واردات تجهیزات پیشرفته که به‌دلیل تحریم‌ها دشواری‌های متعددی دارد، یکی از کلیدهای بهبود شرایط است.

۶ بخش خصوصی‌ای که انحصاری نباشد عالی است و می‌تواند به دولت برای بهبود شاخص‌های نظام سلامت از جمله تامین تجهیزات مورد نیاز، کمک شایانی کند. وظیفه ما در مجلس پیگیری این مشکلات و چالش‌های این حوزه است.

چند وعده غذا بخوریم؟

طبق نظر اکثر متخصصان تغذیه، بهترین تعداد وعده‌های غذایی برای حفظ سلامت و جلوگیری از چاقی، ۵ تا ۶ وعده در روز است؛ یعنی ۳ وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و حداقل ۲ میان‌وعده (شامل میوه‌ها یا مغزها یا لبنیات و...) اما بسیاری از افراد هستند که نه تنها میان‌وعده‌ها را رعایت نمی‌کنند که خودسرانه یکی از وعده‌های اصلی را هم حذف می‌کنند. این در حالی است که وعده‌های غذایی بیشتر با حجم کمتر در روز، هم باعث کاهش وزن و هم موجب تنظیم قند خون و تقویت متابولیسم و بهبود الگوی خواب است.

اینکه در هر وعده چه چیزهایی خورده شود، بستگی به چند مولفه دارد؛ مثلاً سن، جنسیت، وزن فعلی، میزان فعالیت فیزیکی روزانه و هدف که اگر کاهش وزن است با کمک متخصص تغذیه باید تنظیم شود تا آسیبی برای سلامت افراد نداشته باشد.

این در حالی است که بدن برای سالم ماندن و داشتن عضلات، در طول روز به پروتئین، چربی و فیبر و کربوهیدرات نیاز دارد. پس برای تناسب اندام و سلامت بدن، تمرکز بر کیفیت غذا مهم‌تر است. برای شروع هم بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا برنامه‌ای متناسب با شرایط شما طراحی شود؛ مثلاً میزان پروتئینی که یک فرد با وزن ۶۰ کیلوگرم دریافت می‌کند، با میزان پروتئین فردی با وزن ۷۰ کیلوگرم متفاوت است. با میزان چربی و پروتئینی که فردی با فعالیت فیزیکی بالا باید دریافت کند، با میزان دریافتی چربی و پروتئین برای فردی که کم‌ترین فعالیت فیزیکی را در طول روز دارد، فرق می‌کند.

پروتئین: نیاز روزانه به پروتئین معمولاً ۰/۸ تا یک گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است.
چربی: چربی‌ها برای هر کیلوگرم از وزن بدن ۲۰ تا ۳۵ درصد از کل کالری روزانه را تشکیل دهند.
کربوهیدرات: کربوهیدرات‌ها باید حدود ۴۵ تا ۶۵ درصد از کل کالری روزانه را تشکیل دهند.

کی شام بخوریم؟

شام یکی از بهترین وعده‌های غذایی حذف شده در میان افراد است، درحالی‌که نباید چنین شود. شام باید خورده شود اما تا ۳ ساعت قبل از خواب که هم غذا به‌طور کامل هضم شود و هم خواب شبانه راحت‌تری رقم بخورد. ساعت شام‌خوردن هم نباید تغییر کند، چون بموقع غذا خوردن، یکی از رم‌های سلامت بدن و تناسب اندام است.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

قراگاه سازندگی خاتم الانبیاء(ص)- مؤسسه نوین ابنیه،
منافسه‌ای به شرح زیر برگزار می‌نماید:

موضوع مناقصه: تهیه، بارگیری، حمل و تخلیه مصالح اساس، زیر اساس و زهکش پروژه توسعه زیرساخت شهر جدید پردیس.

محل انجام کار: استان تهران- شهر جدید پردیس- محدوده فاز ۴، فاز ۵، فاز ۹ و فاز ۱۱

مدت فعالیت: ۴ ماه شمسی از زمان امضای انعقاد قرارداد.

شرایط شرکت کنندگان: داشتن سوابق مرتبط با موضوع مناقصه.

محل، نحوه و محل دریافت اسناد: مناقضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ یا در دست داشتن کارت ملی، معرفی نامه معتبر و اسناد مثبته در خصوص احراز صلاحیت شرکت در مناقصه، به آدرس تهران، شهر جدید پردیس، میدان امام خمینی (ره)، بلوار شهید صیاد شیرازی، بین فاز ۵ و ۹، کارگاه شهید سلیمانی ۱ (مؤسسه نوین ابنیه)، واحد امور پیمان‌ها و مناقصات مراجعه نمایند و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۹۸۰۰۹۲۸-۰۹۱۹۸۰۰۹۲۸ مهندس علمداری تماس حاصل نمایند.

مبلغ ضمانت نامه شرکت در مناقصه: ۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال (هشت میلیارد ریال) که می‌بایست به صورت ضمانت نامه بانکی یا رسید پرداخت نقدی یا رسید کسر از مطالبات (برای مناقضیان دارای سابقه همکاری با قراگاه) تهیه و ارائه گردد.

مهلت و محل ارائه پیشنهادات: تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ و در محل دریافت اسناد.

سایر شرایط: مناقصه گزار در در هر یک یا تمام پیشنهادات مختار است. پرداخت هزینه آگهی‌های فراخوان مناقصه بر عهده برنده مناقصه می‌باشد. به پیشنهادهای فاقد امضاء، مخدوش و پیشنهاداتی که پس از انقضای مدت مقرر در فراخوان ارسال شود، ترتیب اثر نداده نخواهد شد.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

قراگاه سازندگی خاتم الانبیاء(ص)- مؤسسه نوین ابنیه،
منافسه‌ای به شرح زیر برگزار می‌نماید:

موضوع مناقصه: عملیات تهیه، بارگیری و حمل و تخلیه مصالح شن و ماسه پروژه توسعه زیرساخت شهر جدید پردیس.

محل انجام کار: استان تهران- شهر جدید پردیس- محدوده فاز ۹

مدت فعالیت: ۴ ماه شمسی از زمان امضای انعقاد قرارداد.

شرایط شرکت کنندگان: داشتن سوابق مرتبط با موضوع مناقصه.

محل، نحوه و محل دریافت اسناد: مناقضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ یا در دست داشتن کارت ملی، معرفی نامه معتبر و اسناد مثبته در خصوص احراز صلاحیت شرکت در مناقصه، به آدرس تهران، شهر جدید پردیس، میدان امام خمینی (ره)، بلوار شهید صیاد شیرازی، بین فاز ۵ و ۹، کارگاه شهید سلیمانی ۱ (مؤسسه نوین ابنیه)، واحد امور پیمان‌ها و مناقصات مراجعه نمایند و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۹۸۰۰۹۲۸-۰۹۱۹۸۰۰۹۲۸ مهندس علمداری تماس حاصل نمایند.

مبلغ ضمانت نامه شرکت در مناقصه: ۱۰۰۸۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال (ده میلیارد و هشتصد میلیون ریال) که می‌بایست به صورت ضمانت نامه بانکی یا رسید پرداخت نقدی یا رسید کسر از مطالبات (برای مناقضیان دارای سابقه همکاری با قراگاه) تهیه و ارائه گردد.

مهلت و محل ارائه پیشنهادات: تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ و در محل دریافت اسناد.

سایر شرایط: مناقصه گزار در در هر یک یا تمام پیشنهادات مختار است. پرداخت هزینه آگهی‌های فراخوان مناقصه بر عهده برنده مناقصه می‌باشد. به پیشنهادهای فاقد امضاء، مخدوش و پیشنهاداتی که پس از انقضای مدت مقرر در فراخوان ارسال شود، ترتیب اثر نداده نخواهد شد.

آگهی مناقصه عمومی (شماره ۲۲-۱۴۰۳)

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 (بروزه ریال)	میزان تضمین سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام (ماه)
۱	تهیه و نصب و مرمت حفاظ شاخ گوزنی مخزن ژئومبران ، نرده ایمنی و آلابیق چوبی در قالب طرح توسعه محله ای و برنامه اجرایی در سطح منطقه ۲۲	۴۶,۹۱۰,۴۳۸,۰۷۸	۲,۳۴۶,۰۰۰,۰۰۰	۶
۲	خرید و نصب آلابیق، میلمان و آبیوری	۱۰۷,۵۸۵,۶۵۰,۰۰۰	۵,۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۳	خرید و کاشت درخت در بوستان چیتگر	۱۰۷,۶۵۹,۱۷۰,۹۵۲	۵,۳۸۳,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۴	حفظ و نگهداری مرکز تحقیقات، آموزش و مشاوره فضای سبز منطقه ۲۲ (کلینیک گل و گیاه) درسال ۱۴۰۳-۱۴۰۴	۴۹,۰۹۰,۱۵۲,۰۱۱	۲,۴۵۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲
۵	خرید لوله و اتصالات جهت ترمیم شبکه آبرسانی سطح منطقه ۲۲	۴۱,۵۵۳,۳۲۰,۰۰۰	۲,۰۷۸,۰۰۰,۰۰۰	۶

الف- شرایط مناقضی:
شرکت‌کنندگان می‌بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند.

ردیف اولی ۴: دارا بودن کارت الکترونیکی معتبر و مرتبط از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران جهت شرکت در مناقصه الزامی می‌باشد.

ردیف ۱: دارا بودن حداقل رتبه ۵ رسته راه و ترابری یا ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی می‌باشد.

ردیف ۲: دارا بودن اسانسه مرتبط با موضوع پیمان جهت شرکت در مناقصه الزامی می‌باشد.

ردیف ۳: دارا بودن حداقل رتبه ۵ کشاورزی از سازمان برنامه و بودجه کشور جهت شرکت در مناقصه الزامی می‌باشد.

ردیف ۴: دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و تکمیل و ارائه فرم بازدید پیمانکار از محدوده پیمان (داخل پاکت الف) جهت شرکت در مناقصه الزامی می‌باشد.

ردیف ۵: صرفاً ثبت نام در سامانه تامین کنندگان کالا و ارائه دهندگان خدمات در سایت شهرداری تهران 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

آگهی مزایده عمومی

شرکت نوسازی عباس‌آباد (وابسته به شهرداری تهران) در نظر دارد نسبت به واگذاری موقت موارد ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد صلاحیت به مشخصات مندرج در جدول زیر اقدام نماید. لذا کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مناقضیان و بازگشایی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

ردیف	شماره مزایده	موضوع	مبلغ پایه کارشناسی اجاره ماهیانه برای سال اول (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت بهره‌برداری
۱	۵۰۰۳۱۰۳۸۳۲۰۰۰۰۰۹	بهره برداری عرصه جهت خدمات ماشین برقی	۱۶۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۹۸,۰۰۰,۰۰۰	یک سال شمسی
۲	۵۰۰۳۱۰۳۸۳۲۰۰۰۰۰۷	بهره برداری عرصه شهربازی	۳,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۶,۴۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۸ سال شمسی
۳	۵۰۰۳۱۰۳۸۳۲۰۰۰۰۰۶	بهره برداری عرصه بوفه بوستان بهشت مادران	۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۷۶,۰۰۰,۰۰۰	۴ سال شمسی
۴	۵۰۰۳۱۰۳۸۳۲۰۰۰۰۰۵	بهره برداری عرصه بوفه بوستان طالقانی	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۴ سال شمسی
۵	۵۰۰۳۱۰۳۸۳۲۰۰۰۰۰۸	بهره برداری مجموعه اسکیت پارک	۱,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵,۹۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۷ سال شمسی

زمان انتشار آگهی / ارسال به صفحه اعلان عمومی در سامانه ستاد : روز چهارشنبه ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۷

مهلت دریافت اسناد : از تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴

مهلت بازدید : از تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۲

مهلت ارائه پیشنهاد : از تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ تا ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۴

زمان بازگشایی پاکت‌ها : ساعت ۹:۳۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۶

الف) مبلغ سپرده شرکت در مزایده: مناقضیان میبایستی مبلغ سپرده شرکت در مزایده را به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر و بدون قید و شرط و قابل تمدید و تجدید به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۵۸۴۱۸ دریافت و یا مبلغ سپرده را به حساب شماره ۷۰۰۷۸۷۲۴۳۶۷۸ بانک شهر، شعبه شریعتی، میرداماد کد ۵۰۴ به نام شرکت نوسازی عباس‌آباد واریز و طبق شرایط مندرج در اسناد مزایده اطلاعات و تصویر آن را در سامانه ستاد درج و بارگذاری و اصل فیش سپرده و یا اصل ضمانت نامه بانکی و سایر مدارک خواسته شده را در مهلت مقرر در پاکت لاک و مهر شده به دبیرخانه شرکت نوسازی عباس‌آباد به آدرس: تهران، خیابان نلسون ماندلا(آریقا)، بالاتر از چهارراه جهان کودک، انتهای خیابان پدیدار، پلاک ۸ ، تلفن: ۸۸۷۹۵۸۸۹-۹۰ تحویل نمایند.

تبصره: تمامی مناقضیان شرکت در مزایده موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی، کد پستی برای اشخاص حقوقی و کد ملی، تاریخ تولد و کد پستی برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

ب) شرایط مناقضی: شرکت کنندگان می‌بایست رزومه کاری و مستندات مرتبط را ارائه نموده و همچنین درخصوص اشخاص حقوقی انطباق موضوع اساسنامه با موضوع مزایده نیز الزامی می‌باشد.

ج) هزینه درج آگهی روزنامه و کارشناسی رسمی دادگستری به عهده برنده مزایده خواهد بود.

د) شرکت نوسازی در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار است.

ه) اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد تا دلیل و موجهی برای اعتراضات بعدی اشخاص(حقیقی و حقوقی) و بهره برداران طرف قرارداد ایجاد نگردد.

کودکان از زامی آموزند

از خط‌کشی عابر پیاده عبور کنیم