مشکل کمبود پزشک متخصص

ما پزشک متخصص کم داریم، اما مسئولان می‌گویند که این کمبود با افزایش ظرفیت حل‌شدنی نیست. به‌گفته محمد رئیس‌زاده، رئیس کل سازمان نظام پزشکی «خالی‌ماندن صندلی‌های دستیاری تخصص، نشان می‌دهد با افزایش ظرفیت پزشک عمومی نمی‌توان مشکل نیروهای متخصص را حل کرد.»

خبرهایی که نمی‌بینید

آلودگی هوا و افزایش هزینه بیماران ریوی

آلودگی هوا باعث شده که هزینه‌های مضاعفی به بیماران ریوی تحمیل شود. به‌گفته مصطفی قانعی، دبیر ستاد زیست فناوری، سلامت و فناوری‌های پزشکی «با افزایش آلودگی هوا، سهم آلاینده‌ها در بروز بیماری‌های انسدادی مزمن ریه به ۵۰ درصد رسیده است؛ عارضه‌ای که می‌تواند بار اقتصادی قابل‌توجهی به جامعه تحمیل کند.»

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

سبک زندگی

۲دقیقه تمرین برای زنده کردن مغز

مغز نیاز به ورزش و طراوت دارد تا سرحال بماند. اما چطور می‌توان مغز را ورزش داد تا تازه و تیز بماند؟ شاید این چند کار را بتوانید انجام بدهید.

۱ تکنیک هدایتی ۱-۲-۳-۴-۵
نفس بکشید و اطراف خود را نگاه کنید. ۵چیزی را که می‌توانید ببینید، ۴چیزی را که می‌توانید لمس کنید، ۳چیزی که می‌شنوید، ۲چیزی که می‌توانید بو کنید، یک‌چیزی که می‌توانید بچشید را شناسایی کنید.

۲ به‌خاطر آوردن
سعی کنید یک رویداد خاص یا فهرستی از اشیا را با جزئیات به‌خاطر آورید. تلاش کنید تا جایی که می‌توانید اطلاعات بیشتری در این‌باره به‌خاطر آورید.

۳ ریاضیات ذهن
با محاسبه یک جمع و تفریق ساده در ذهن‌تان شروع و سپس با انجام محاسبات پیچیده‌تر کار را سخت کنید.

طب ایرانی

چند کار علیه سردی روان

درباره سردی روان یا سردی ذهن چه می‌دانید؟ این، همان طبع سردی است که باعث ایجاد عوارضی چون افسردگی و منفی‌بافی و خیال‌های بی‌مورد و اضطراب و... در شما می‌شود. از آنجا که از نگاه طب ایرانی، هر چیزی از تغذیه و طبع و... ناشی می‌شود، به این منظور می‌توان رد پای تغذیه و ورودی‌های بدن را هم دنبال کرد تا از این عوارض روانی و ذهنی دور شد.

متخصصان طب ایرانی، برای رفع و درمان سردی روان که منجر به افسردگی، اضطراب و فکر و خیال و... می‌شود. این توصیه‌ها را دارند:

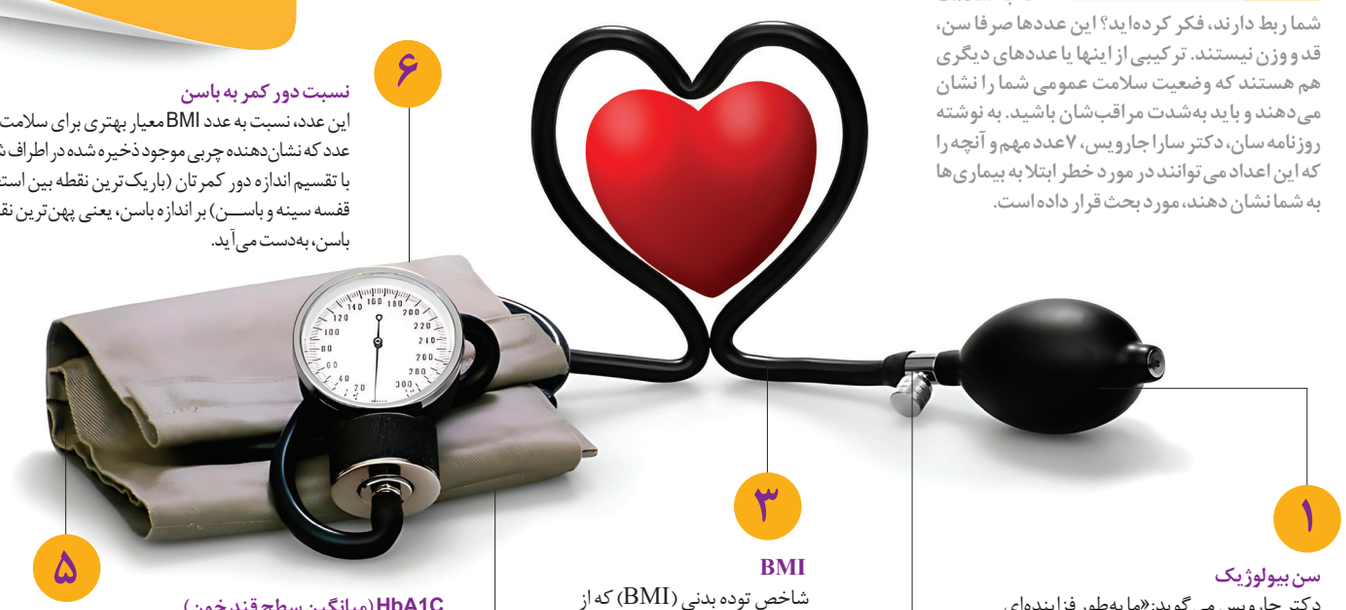
- از شربت عسل با گلاب و کمی زعفران استفاده کنید.
- خرما بخورید.
- از بادام استفاده کنید.
- در وعده شام از گرمی‌جات استفاده کنید.
- عطرهای گرمی چون محمدی، یاس، مریم و... را هنگام خواب استفاده کنید.

۷عدد جادویی سلامت

نگاهی به معیارهای سنجش سلامت عمومی بدن که باید مدام دنبال‌شان کنید

گزارش
آرش نهاوندی
روزنامه‌نگار

تا حالا به عددهایی که به سلامت شما ربط دارند، فکر کرده‌اید؟ این عددها صرفا سن، قد و وزن نیستند. ترکیبی از اینها یا عددهای دیگری هم هستند که وضعیت سلامت عمومی شما را نشان می‌دهند و باید به‌شدت مراقب‌شان باشید. به نوشته روزنامه سان، دکتر سارا جارویس، ۷عدد مهم و آنچه را که این اعداد می‌توانند در مورد خطر ابتلا به بیماری‌ها به شما نشان دهند، مورد بحث قرار داده است.



۱ سن بیولوژیک
دکتر جارویس می‌گوید: «ما به‌طور فزاینده‌ای به آنچه سن بیولوژیک در مقابل سن تقویمی می‌نامیم توجه می‌کنیم. سن بیولوژیک به این معناست که بدن شما از نظر سلامتی چند ساله است.» پیری قلبی و عروقی، عملکرد شناختی و ریه از معیارهای این سن هستند.

۲ سطح کلسترول
کلسترول یک ماده چربی طبیعی در خون شماست که در کبد تولید می‌شود و همچنین در برخی از غذاها وجود دارد. می‌توانید از پزشک خود بخواهید سطح کلسترول شما را که با استفاده از یک آزمایش خون ساده اندازه‌گیری می‌شود، بررسی کند.

۳ BMI
شاخص توده بدنی (BMI) که از تقسیم وزن افراد بر مجذور قد آنها براساس متر به‌دست می‌آید، عدد دیگری است برای پی بردن به این مسئله که آیا قد شما متناسب با وزنتان هست یا خیر، به‌کار می‌رود.
برای بیشتر بزرگسالان، معیار BMI به این صورت است:

- زیر ۱۸٫۵؛ کم‌وزن
- ۱۸٫۵ تا ۲۴٫۹؛ وزن سالم
- ۲۵ تا ۲۹٫۹؛ اضافه‌وزن
- ۳۰ تا ۳۹٫۹؛ چاق
- ۴۰ یا بالاتر؛ چاق شدید

۴ HbA1C (میانگین سطح قند خون)
این مخفف هموگلوبین A1C (اندازه‌گیری میانگین سطح قند خون شما در یک دوره ۲ یا ۳ماهه) است. پزشکان اغلب از آن برای تشخیص دیابت نوع ۲استفاده می‌کنند، مگر اینکه باردار باشید. این آزمایش نشان می‌دهد که قند خون شما که به‌عنوان گلوکز نیز شناخته می‌شود چقدر به گلبول‌های قرمز شما می‌چسبد.

۵ FRAX (ابزار سنجش تراکم استخوان)
با افزایش سن، تراکم استخوان یکی دیگر از معیارهای مهم سلامتی است که می‌توان آن را از طریق یک ابزار آنلاین به نام FRAX ارزیابی کرد. دکتر جارویس می‌گوید: از هر ۳زن بیش از یک نفر و از هر ۵مرد یک نفر در طول زندگی خود دچار شکستگی استخوان بر اثر پوکی استخوان می‌شود. این عامل بزرگی برای ازدست‌دادن کیفیت و استقلال در زندگی است.

۶ نسبت دور کمر به باسن
این عدد، نسبت به عدد BMI معیار بهتری برای سلامت است. این عدد که نشان‌دهنده چربی موجود ذخیره شده در اطراف شکم است، با تقسیم اندازه دور کمرتان (باریک‌ترین نقطه بین استخوان‌های قفسه سینه و باسن) بر اندازه باسن، یعنی پهن‌ترین نقطه اطراف باسن، به‌دست می‌آید.

۷ فشار خون
فشارخون عدد دیگری است که برای سلامت شما واقعا مهم است. اگر فشار خون کلی شما همیشه بالا باشد، به قلب و عروق خونی‌تان فشار وارد می‌کند و می‌تواند منجر به تعدادی از مشکلات سلامتی از جمله حملات قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیوی و برخی از انواع زوال عقل شود.

تغذیه

دلایل محبوبیت شیر گیاهی

بسیاری از مردم به‌دلیل فواید بی‌شمار شیرهای گیاهی (مثل شیر سویا) برای سلامت، به سمت آن می‌روند. به گزارش تایمز آف ایندیا، در این مطلب به این مسئله پرداخته‌ایم که آیا جایگزین‌های گیاهی شیر واقعا سالم هستند؟

۱ عدم تحمل لاکتوز
یکی از دلایل عمده افزایش تقاضا برای شیر گیاهی، نبود لاکتوز است که آن را به گزینه‌ای سالم برای افرادی که با مشکلات سندرم‌های متابولیک دست و پنجه نرم می‌کنند تبدیل کرده است.

۲ نگرانی‌های زیست‌محیطی
شیر گیاهی پایدارتر از شیر لبنی است. تولید شیر گیاهی معمولا به منابع کمتری مانند زمین، آب و خوراک نسبت به لبنیات مبتنی بر شیر گاو نیاز دارد.

۳ ملاحظات بهداشتی
بسیاری تصور می‌کنند شیر گیاهی به‌دلیل نگرانی در مورد چربی اشباع شده و هورمون‌ها در محصولات لبنی، انتخاب بهتری نسبت به شیر گاو است.

۴ فواید شیر گیاهی برای سلامت
درحالی‌که مشخصات تغذیه‌ای شیر گیاهی متفاوت است و مزایای سلامت خاصی در بیشتر گزینه‌ها وجود دارد.

۵ مدیریت وزن
دلیل دیگر کالری کم و محتوای پروتئین بالاست که این شیر را به انتخاب سالم‌تری برای مراقبت وزن تبدیل می‌کند.

۶ سرشار از آنتی اکسیدان
این شیرها سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E هستند که به محافظت از بدن در برابر استرس اکسیداتیو و حمایت از سلامت پوست کمک می‌کند.

نکات منفی
این شیرها البته معایب خاصی دارند از جمله:

- کمبود مواد مغذی
- محتوای قند بالا
- واکنش‌های آلرژیک

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده نوبت دوم
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۰/۲۰

مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده نوبت دوم **شرکت تعاونی مسکن شماره ۲ کارکنان شهرداری منطقه ۱۹ (درحال تصفیه)** به شماره ثبت ۴۰۴۴۲۱ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۵۵۰۳۴۷ در ساعت ۱۱:۰۰ روزسه‌شنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۰۲ در محل بوستان ولایت به آدرس: تهران - بوستان ولایت، سالن استاد شهریار برگزار می‌شود. ازکلیه سهامداران دعوت می‌شود شخصاً یا وکالتاً جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند.

ضمناً به اطلاع می‌رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین‌نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛ تعداد آراء وکالتی هر عضو و هرشخص غیرعضو تنها یک رأی خواهد بود و سهامداران متقاضی اعطای نمایندگی، می‌بایست به‌همراه نماینده خود حداکثر تا ۴۸ ساعت قبل از مجمع در محل دفتر شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.
● داوطلبان تصدی سمت هیئت تصفیه به موجب ماده (۲) دستورالعمل موظفند حداکثر ظرف پنج روز از انتشار آگهی دعوت فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل دفتر تعاونی نمایند.

دستور جلسه:
- گزارش هیات تصفیه
- طرح و تصویب ترازنامه، عملکرد و صورتهای مالی سالهای ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲
- تمدید مدت هیئت تصفیه و یا انتخاب هیئت تصفیه

هیئت تصفیه شرکت تعاونی

اصلاحیه آگهی

پیرو آگهی منتشر شده مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۷ در خصوص دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده نوبت دوم شرکت تعاونی در حال تصفیه شماره ۲ کارکنان شهرداری منطقه ۱۹ به شماره ثبت ۴۰۴۴۲۱ نظر به اینکه در آگهی زمان برگزاری مجمع اشتباهاً درج شده، لذا با رعایت مهلت قانونی جهت چاپ آگهی نوبت دوم، بدینوسیله به اطلاع می‌رساند **زمان برگزاری جلسه مجمع با چاپ آگهی مجدد در تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۲** برگزار می‌گردد.

مدیرهیئت تصفیه شرکت تعاونی

اصلاحیه آگهی مناقصه شماره ۱۴۰۳/۵۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۱

پیرو آگهی شماره ۱۴۰۳/۵۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۱، بند (ذ) مندرج در آگهی به شرح ذیل اصلاح می‌گردد:
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 تحت پوشش بانک مرکزی در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹)
روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹

۱۲۵
سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی تهران
معاونت خدمات شهری و محیط زیست

موضوع آگهی : ابلاغ اتهام آقای سیدعرفان میرهاشمی متولد ۱۳۷۴ فرزند سیدهاشم صادره از تهران
شماره برگ ابلاغ اتهام : ۱۴۰۳/۱۱۹/۸۵۸/م مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۳۰
مرجع رسیدگی کننده : هیئت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارکنان شهرداری تهران

نظر به اینکه پرونده شمابه اتهام غیبت غیر موجه به صورت متوالی که با بند ۲۹ ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری منطبق است در شعبه یکم هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارکنان شهرداری تهران تحت رسیدگی می‌باشد لذا مقتضی است حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی دفاعیه کتبی خود را به انضمام مدارک به هیات مذکور به نشانی: تهران، خیابان مطهری، خیابان کوه نور، کوچه چهارم، پلاک ۱۲ طبقه اول تسلیم نمایید. بدیهی است چنانچه در مهلت یاد شده دفاعیه کتبی خود را تسلیم ننمایید هیات طبق ماده ۱۸ آیین نامه اجرایی قانون رسیدگی به تخلفات اداری عمل خواهد کرد.

قدرت اله محمدی
مدیرعامل و عضو هیات مدیره

آگهی فراخوان مزایده

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت فروش ۱۰۰,۰۰۰ تن تراشه موجود در کارخانه شماره ۳-۴-۵ آسفالت سازمان با کندن، بارگیری، حمل و...توسط خریدار با براورد اولیه پایه ۱۹۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ریال و تضمین شرکت درمزایده ۹,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰ریال از بین اشخاص حقیقی و یا حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، خریدار انتخاب نماید:
۱-حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مزایده :
مدارک شناسایی اشخاص حقیقی:
تصویر کارت ملی شخص و یا وکیل قانونی وی، تصویر وکالت وکیل قانونی، تصویرکارت پایان خدمت و یا معافیت، تصویر شناسنامه،
مدارک شناسایی اشخاص حقوقی :
اساسنامه،
دارای کد اقتصادی و شناسه ملی
دارای معرفی نامه رسمی از شرکت و ارائه مدارک هویت شخصی نماینده (کارت ملی)
۲-مدت قرارداد ۴۵ روز می‌باشد و مهلت تحویل پیشنهادها از تاریخ پایان فروش اسناد ده روز می‌باشد.
۳- لذا از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی که دارای شرایط فوق الذکر هستند دعوت بعمل می آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت در این فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند:
۴-ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۳,۵۰۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ به شماره شبا IR ۸۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به نام سازمان مهندسی و عمران شهر تهران به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۷۹۵ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در روزنامه کثیرالانتشار. (درصورت واریز وجه از طریق اینترنتی میبایست موضوع به تائید امور مالی این سازمان واقع در آدرس خیابان حافظ شمالی رسیده و پس از آن جهت خرید اسناد به آدرس بند ۵ مراجعه گردد)
۵-محل تحویل اسناد: خیابان آزادی خیابان اسکندری شمالی خیابان طوسی پلاک ۱۰۱ طبقه سوم امور قراردادها شماره تماس ۰۲۱۹۶۰۲۰۵۶۵
۶-ارائه اسناد تکمیل شده بصورت رسمی و در پاکت در بسته و مهر و امضا شده توسط صاحبان مجاز، بر اساس تاریخ های درج شده در اسناد فراخوان.
۷-کلیه مکاتبات و مراودات به آدرس تهران- خیابان حافظ شمالی- ساختمان شماره ۵۵۹ - سازمان مهندسی و عمران شهر تهران- دبیرخانه شماره فاکس ۰۲۱۸۸۹۲۳۱۲۲
۸- مزایده گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
۹-برندگان اول و دوم مزایده هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان ضبط خواهد شد و سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مزایده در اسناد مزایده مندرج است.
۱۰-برنده مزایده بر اساس شرایط مزایده، ضوابط و آئین نامه های داخلی مزایده گزار تعیین می‌شود.
بدیهی است ابتدا اسناد و مدارک ارائه شده توسط شرکت‌ها بر اساس ضوابط و شرایط مزایده مورد بررسی قرار گرفته و در صورت تائید آن، نسبت به بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت اقدام خواهد گردید. و ارائه سوابق و مدارک واصله هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی نماید.
هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مربوطه می باشد.

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران

آگهی مناقصه عمومی ۱۲۵-۶۷-۱۴۰۳ کدآگهی / ط۷۱م /

شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید .
بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	نحوه تامین اعتبار	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار	شرایط
۱	خرید لوازم و تجهیزات معاونت اجتماعی و فرهنگی شهرداری منطقه ۱۴	۸۰،۵۷۲،۱۵۵،۰۰۰	نقد و غیرنقد	۴،۰۳۰،۰۰۰،۰۰۰	۲ ماه	اشخاص حقوقی که در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران ثبت نام کرده باشند.

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : بزرگراه شهید محلاتی - خیابان نبرد جنوبی - بعد از چهارراه زمزم - طبقه همکف -ساختمان شماره یک(ساختمان شهید پور اجاقی) -واحد قراردادها - تلفن ۹۶۰۴۰۳۸۰ و ۹۶۰۴۰۳۸۴ و تحویل پاکتها به دبیرخانه منطقه واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو (ساختمان شهید حسن زاده)می باشد. ضمناً تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.
ب) سپرده شرکت در مناقصه : واریز به صورت نقدی به شماره حساب ۱۰۰۵۰۶۰۰۸۱ بانک شهر شعبه شهرداری منطقه ۱۴ به نام شهرداری منطقه ۱۴ یا به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر
ج) مهلت ارائه اسناد: از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۳۰
د) نظر به استقرار سیستم مدیریت HSE در منطقه ، تعهد به اجرای ضوابط بهداشت شغلی، ایمنی و محیط زیست از الزامات پروژه ها و خدمات می‌باشد.
ذ) هیچگونه پیش پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی‌گیرد.
ه) پیمانکاران شرکت کننده می بایست نسبت به ارائه پرینت عضویت در سامانه ثنا در روز برگزاری جلسه مناقصه اقدام نمایند.
شایان ذکر 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 درج آگهی به عهده برندگان در مناقصه خواهد بود.
ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند.(امضاء و مهر شرکت کنندگان در ذیل اسناد به منزله قبولی تمام شرایط مندرج در اسناد می‌باشد.)
« متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات / مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و درصورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴