

طب ایرانی و کودکان بی‌قرار

سر و کله زدن با بچه‌ها، یکی از گرفتاری‌های بزرگ والدین است. بچه‌ها ضمن اینکه شیرینی زندگی‌اند، گاهی می‌توانند حسابی اعصاب و روان والدین را به هم بریزند. در این جور مواقع، به جای عصبانیت، نیاز به آگاهی داریم که بدانیم با آنها چگونه رفتار کنیم. بد نیست نگاه طب ایرانی را هم به این ماجرا بدانیم.

■ شاید کودک دچار بی‌قراری شبانه و غلت زدن در رختخواب خود باشد. در این صورت احتمال کم‌اشتهایی را بدهید. چنین کودکی احتمالاً از تشری‌ها استقبال و از شیرینی و چربی دوری می‌کند، پس احتمالاً، دچار غلبه صفراست.

■ خب چه باید کرد؟ می‌توانید از غذاهای گس‌مزه، آب انار و ترشی‌های دیگر به او بدهید تا مشکل حل شود.

■ ممکن است کودک عصبی و کم‌خواب شده باشد یا ناخن بچود و جیغ بزند و احتمالاً خودش را هم بزند. در این صورت، احتمالاً دچار ضعف شده و سردی بر او غلبه کرده است.

■ چه باید کرد؟ باید پسته، گردو و بادام و فستجان و سوپ گندم به او بدهید. دمنوش اسطوخودوس هم خوب است.

در تعقیب پزشک‌نماها

هر از چندی اخبار و اظهارنظرهایی درباره فعالیت‌های پزشک‌نماها و پزشکان قاچی در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی اینترنتی می‌شنویم. سازمان نظام پزشکی اعلام کرده است که یکی از دلسرهای نظام پزشکی کلاه‌فضای مجازی اختصاص داده می‌شود تا پیگیری این پزشک‌نماها کار ساده‌تری باشد و با سرعت بیشتری دنبال شود. به گفته بابک شکارچی، معاون فنی و نظات این سازمان «ما بالای ۲۰۰ هزار پزشک عمومی، متخصص و دندانپزشک داریم که برای خدمت‌رسانی به مردم از سازمان نظام پزشکی شماره نظام دریافت می‌کنند و افرادی که پروانه پزشکی فعال دارند توسط سازمان رصد می‌شوند». به گفته وی، تخصص و اطلاعات پزشکان در سامانه عمومی این سازمان قابل مشاهده است و هر جایی شک و شبه‌ای اگر مطرح بود، کارش یک‌استعلام اینترنتی ساده است. بنا بر اعلام سازمان نظام پزشکی، پس از رصدهای انجام شده مشخص شده که تنها ۸۰۰ نفر از کسانی که در فضای مجازی فعالیت می‌کنند پزشک هستند و بقیه دخت‌گران غیر مجازی بودند که خود را پزشک و... معرفی می‌کردند.

درصد هشداردهنده آسم در کودکان و نوجوانان

۸۰درصد از مطالعات، ثابت می‌کند که ریشه آسم‌های بزرگسالی، قبل از ۵ سالگی آغاز می‌شود. به گفته محمدرضا فضل‌اللهی، معاون مرکز تحقیقات ایمونولوژی، آسم و آلرژی دانشگاه علوم پزشکی تهران، شیوع آسم در کودکان و نوجوانان به ۱۱درصد رسیده است.

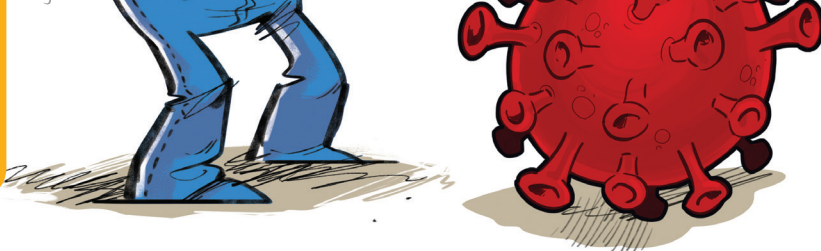
دوباره کرونا بترسیم یا نترسیم؟

معاون وزیر بهداشت در گفت‌وگو با همشهری: فقط توصیه‌ها را رعایت کنید، نیازی به تزریق واکسن هم نیست

اواخر سال گذشته، پایش‌های انجام‌شده درباره عفونت‌های تنفسی نشان داد که حدود ۴درصد از موارد کرونا مثبت است؛ پایشی که امسال هم ادامه داشت و در نهایت بررسی‌ها نشان داد که آمار ابتلا در حال افزایش است، عدد دو برابر شده و به حدود ۴درصد رسیده است؛ اتفاقی که باعث شد معاونت بهداشت وزارت بهداشت نسبت به افزایش آمار هشدار دهد و توصیه

جدی به رعایت پروتکل‌ها داشته باشد. حالا خیلی‌ها این سؤال را می‌پرسند که در افزایش موارد ابتلا آیا نیاز به تزریق دوباره واکسن هست یا اصلاً واکسن به‌روزشده‌ای وجود دارد که در دسترس مردم باشد؟ یا سؤالی درباره ورود یک سویه جدید به کشور که اگر تأیید می‌شود، چه ویژگی‌هایی دارد؟ پاسخ این سؤالات را در ادامه بخوانید.

فراغ محمد رضا اکبری



شیوع دوباره کرونا جدی است؟



هستند اما مواردی از بستری یا مرگ‌ومیر نداشتیم. کرونا دیگر در دنیا بومی شده و زمانی وپروس خطرناک محسوب می‌شود که دچار جهش شود و به‌دنبال آن سوش جدیدی از بیماری پدید آید که در حال حاضر با چنین موضوعی مواجه نیستیم.

واکسن کرونا بزنیم؟

رئیس‌ی همچنین در پاسخ به این سؤال که آیا ضرورت دارد مردم دوباره برای تزریق واکسن اقدام کنند، بیان کرد: «در حال حاضر توصیه‌ای به تزریق واکسن کرونا ندارم. مانند هر بیماری تنفسی دیگر، اگر فردی علامت تنفسی شدید دارد باید از ماسک استفاده کند و در جمع حاضر نشود. افراد برای حضور در نقاطی که امار ابتلا بالاست هم از ماسک استفاده کنند.»

سویه جدیدی از ویروس کرونا داریم؟



علیرضا ناجی، رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هم درباره سویه‌های در گردش ویروس کرونا می‌گوید: براساس رصدهایی که در جهان صورت گرفته، هنوز هم سویه‌های اومیکرون در حال گردشند. البته به‌طور دقیق نمی‌توانم بگویم که کدام زیرسویه‌ها در حال حاضر در کشور گردش دارند، ولی براساس گزارش‌های جهانی، گونه‌هایی از جمله N.1.1و LP8.1 در حال گسترش هستند. این سویه‌ها اواخر ۲۴شیوع بیشتری داشتند و در مقایسه با گونه‌های قبلی قدرت بیماری‌زایی کمتری دارند. اما همچنان انتقال آنها سریع‌تر است و در برخی موارد از سیستم ایمنی فرار می‌کنند که باعث می‌شود همچنان تهدیدی برای سلامت عمومی باشند.

علامت آخرین زیرسویه‌های اومیکرون

تب یا لرز، سرفه (معمولاً خشک)، گلودرد، آبریزش یا گرفتگی بینی، خستگی یا ضعف شدید، سردرد، درد عضلانی یا بدن درد، تنگی نفس یا دشواری در تنفس، علائم گوارشی مانند تهوع، اسهال یا دل‌درد، اختلالات خواب یا بی‌خوابی، از دست دادن اشتها، اضطراب یا بی‌قراری و مه‌مغزی (کاهش تمرکز یا احساس گیجی)

۶میلیارد دلار هدفگذاری گردشگری سلامت

در برنامه هفتم توسعه، یک هدفگذاری ۶میلیارددلاری برای حوزه گردشگری سلامت انجام شده که این نکته، در سومین نشست شورای راهبردی گردشگری سلامت دولت چهاردهم مطرح شده است. در این نشست همچنین مطرح شده که چنین امری، بدون تغییرات لازم در قوانین، رفتارها و رویکردهای موجود محقق نخواهد شد.

با کارشناس پروانه بندی: روزنامه‌نگار

استرس کار به اندازه دود سیگار مضر است

خیلی از افراد هر روز در محیط کار استرس زیادی را تحمل می‌کنند و نمی‌دانند با آن چه کنند و بدتر اینکه آگاه نیستند این استرس چه بلاهایی می‌تواند بر سر جسم و روان‌شان بیاورد. استرس کاری علاوه بر کاهش بهره‌وری می‌تواند به اندازه دود دسست‌دوم(دودی که فرد غیرسیگاری به‌دلیل مجاورت با فرد سیگاری استنشاق می‌کند) برای سلامت ضرر داشته باشد و به سلامت جسم و روان فرد آسیب برساند. این، نتیجه مطالعه‌ای است که پژوهشگران دانشگاه استنفورد آمریکا به تازگی انجام داده‌اند. در این باره با دکتر داضبیه دهقانی، متخصص اعصاب و روان به گفت‌وگو نشسته‌ایم و نکته‌های او را مرور می‌کنیم.

ضعیف می‌کند

استرس کاری به‌دلیل تأثیرات گسترده‌اش بر سیستم بیولوژیک بدن، به‌خصوص سیستم عصبی و غدد درون‌ریز، آسیب‌زا است. زمانی که فرد تحت فشار روانی قرار می‌گیرد بدن هورمون‌هایی مانند کورتیزول و آدرنالین ترشح می‌کند. ترشح مداوم این هورمون‌ها در طولانی‌مدت می‌تواند به تضعیف سیستم ایمنی، افزایش فشار خون و اختلالات گوارشی منجر شود.

فرسوده می‌کند

استرس مزمن با ایجاد فرسودگی شغلی، کاهش تمرکز و افزایش احتمال افسردگی و اضطراب سلامت روان را به خطر می‌اندازد.

بیماری می‌کند

استرس کاری اگر مزمن شود، می‌تواند به بیماری‌های قلبی-عروقی مثل فشار خون بالا، دیابت، چاقی و مشکلات گوارشی مانند زخم معده منجر شود. ترشح بیش از حد کورتیزول همچنین باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شود و بدن را در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیر تر می‌کند.

افسرده می‌کند

از نظر روانی استرس کاری با افزایش خطر افسردگی، اضطراب و فرسودگی شغلی همراه است. افرادی که در محیط‌های پر استرس کار می‌کنند، اغلب دچار کاهش تمرکز، تحریک‌پذیری و اختلالات خواب می‌شوند که کیفیت زندگی آنها را به‌شدت کاهش می‌دهد.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای



شرکت فراگیر سلامت همراه ایرانیان (سهامی خاص) در نظر دارد برای ارائه خدمات با کیفیت به عموم مردم : **تأمین نیروی انسانی متخصص در حوزه های مختلف درمانی و پزشکی بیمارستان تخصصی فاطمه الزهرا (س)** به میزان و شرح مندرج در اسناد، از طریق رقابت در مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به واجدین شرایط واگذار نماید.

نحوه دریافت اسناد مناقصه: سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۳ از طریق مراجعه به سایت شرکت به نشانی www.faragirsalamat.ir اسناد مذکور را دانلود نمایید.

زمان تحویل پاکات: تا ساعت ۱۴ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۱ می‌باشد.

محل تحویل پاکات:

- تهران، سعادت‌آباد، خیابان علامه طباطبایی شمالی، کوچه ۲۲، پلاک ۳۷، ساختمان مریت (معروف به گلنتک) طبقه همکف دفتر شرکت فراگیر سلامت همراه ایرانیان
- سیرجان، منطقه ویژه اقتصادی، بیمارستان فاطمه الزهرا(س)، شرکت فراگیر سلامت همراه ایرانیان، دفتر دبیر کمیسیون معاملات

متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۳۱۷۸۳۳۱۰ آقای مهندس عزت آبادی پور تماس حاصل فرمایند.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۴/۳۶



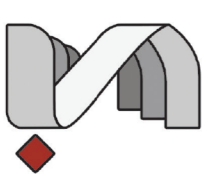
شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	احداث فاز اول گلخانه مرکزی منطقه ۷	۵۴,۶۳۶,۶۴۰,۷۱۲	۱,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	پیمانکاران موظف به ارائه صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت شرکت در مناقصه می باشند.	۱۲ماه شمسی

- به قراردادهای منعقدہ پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
- به اطلاع می‌رساند « اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.»
- شرکت کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۸۷-۰۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می باشند.
- از پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه‌ها دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادهای واقع درمیدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۸۸۴۹۶۹۰۶). بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط خوردگی در پاکت «ب» به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادهای و تشخیص برنده مناقصه‌ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره ۲۰۲-۴۰۴ (تجدید آگهی)



عمران و ساختمان صندوق بازنشستگی کشوری

شرکت عمران و ساختمان صندوق بازنشستگی کشوری اصالتاً و همچنین به نمایندگی از ناحیه صندوق بازنشستگی کشوری در نظر دارد بابت حفاظت فیزیکی و نگهبانی مجموعه‌ها و اماکن، املاک و اراضی (مطابق با لیست اعلامی در تهران و سایر استان‌های کشور) نسبت به برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای میان شرکت‌ها یا موسسات واجد شرایط (دارای گواهی تایید معتبر صلاحیت مرکز انتظام ناجا) نسبت به انتخاب پیمانکار اقدام نماید.

متقاضیان می‌توانند پس از ملاحظه برگه شرایط مربوط به شرکت در مناقصه و در صورت حائز شرایط بودن، برای خرید اسناد شرکت در مناقصه همه روزه به جز ایام تعطیل (پنجشنبه و جمعه) از تاریخ نشر اولین نوبت آگهی (مقارن با ۱۴۰۴/۰۲/۲۳) لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۷ از ساعت ۶ صبح لغایت ۱۳ عصر به نشانی تهران - خیابان ملاصدرا - خیابان شیراز شمالی - خیابان زاینده رود غربی - پلاک ۱۰ طبقه ۵ (معاونت مالی و اداری) بصورت حضوری مراجعه نمایند، لازم به ذکر است متقاضیان می‌توانند برگ شرایط شرکت در مناقصه را از نشانی www.sabaomran.com و www.cspf.ir دریافت نمایند یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۰۶۳۰۹۸ داخلی ۵۲۱۴ تماس حاصل نمایند. متقاضیان می‌بایست پاکت‌های پیشنهادی خود را که طبق اسناد مناقصه تکمیل شده است به صورت یکجا (الف، ب، ج) حداکثر تا ساعت ۱۳ عصر مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۰ به مناقصه‌گزار به نشانی فوق‌الذکر طبقه دوم (واحد حراست) تسلیم نمایند. پاکات ارسالی در تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۱ ساعت ۱۴ در دفتر شرکت به نشانی فوق بازگشایی می‌شود.

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه مبلغ ۰۰۰/۵۰۰/۰۰۰ ریال (ضمانت‌نامه بانکی یا سپرده نقدی) است و ارزش خرید اسناد مناقصه ده میلیون ریال (معادل یک میلیون تومان) می‌باشد که باید به شماره حساب ۳۷۴۰۶۳۹۳۰ نزد بانک رفاه کارگران به نام شرکت عمران و ساختمان صندوق بازنشستگی کشوری واریز گردد.

همچنین هزینه آگهی منتشره بعهدہ برنده مناقصه می باشد.