

آیا صبح‌ها باید آب بخوریم؟

سال‌هاست که یک فکر ساده دهان به دهان می‌چرخد: از خواب بیدار شو، یک لیوان آب بنوش و همه چیز از هضم غذا گرفته تا متابولیسم سراسر جای خودش قرار می‌گیرد. این ایده تمیز و آسان، تقریباً آیینی به نظر می‌رسد. اما سلامت به ندرت فقط با ایده‌ها بدست می‌آید. آبرسانی صبحگاهی مضر نیست، مسئله، انتظاری است که در ارتباط با آن شکل گرفته است.

بدن زمان بیدار شدن «خشک» نیست

ممکن است بعد از یک خواب طولانی، به خصوص با خشکی دهان، احساس کمی کنید. اما از نظر داخلی، بدن تعادل دقیقی را حفظ می‌کند. طبق گزارش مؤسسه ملی سلامت آمریکا، تنظیم مایعات به شدت توسط هورمون‌هایی مانند وازوپرسین کنترل می‌شود که به حفظ آب در طول شب کمک می‌کند. این بدان معناست که اکثر بزرگان سالم در حالت کم‌آبی شدید از خواب بیدار نمی‌شوند. بنابراین، آیا بدن به محض باز شدن چشم‌ها فوراً به آب نیاز دارد؟ بله، به آبرسانی نیاز دارد، اما نه به شکلی عجولانه و چشمگیر.

ایده «سوزدایی» آب درست است؟

بزرگ‌ترین ادعایی که به آب صبحگاهی مربوط می‌شود، سوزدایی است. منطبق آن جذاب به نظر می‌رسد: سموم را زود دفع کنید، باطراوت شروع کنید. اما سوزدایی یک کار صبحگاهی نیست. این یک فرایند مداوم است که عمدتاً توسط کبد و کلیه‌ها انجام می‌شود. مطالعات و منابع بهداشت عمومی از مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا توضیح می‌دهند که این اقدام‌ها شبانه‌روز کار می‌کنند و صرف‌نظر از زمان مصرف آب، مواد زائد را فیلتر می‌کنند. نوشیدن آب از این اقدام‌ها پشتیبانی می‌کند، اما آنها را به روش خاصی در طلوع آفتاب فعال نمی‌کند. بدن منتظر آن لیوان اول نمی‌ماند تا کار خود را شروع کند.

واقعیت چیست؟ تمرکز درست نیست، تعادل درست است. بسیاری از مردم معتقدند که نوشیدن آب در اول صبح، درمان همه چیز است، اما واقعیت کمی پیچیده‌تر است. اگرچه هیدراتاسیون (آبرسانی بدن) مهم است، اما نوشیدن آب با معده خالی به‌طور خودکار متابولیسم را افزایش نمی‌دهد، بدن را سوزدایی نمی‌کند یا هضم را آن‌طور که معمولاً ادعا می‌شود بهبود نمی‌بخشد. در واقع، بدن از قبل به خوبی تنظیم شده تا تعادل هیدراتاسیون را در طول شب حفظ کند. آنچه مهم‌تر است، هیدراتاسیون مداوم در طول روز است، نه تمرکز بر یک مراسم صبحگاهی واحد.

انریخشی داروهای ایرانی در محدوده قابل قبول جهانی قرار دارد

نازیلا یوسفی، مدیرکل دفتر پایش و نظارت مصرف فرآورده‌های سلامت، با استناد به بررسی‌های تحلیلی سازمان غذا و دارو گفت: داده‌های موجود به وضوح نشان می‌دهد که پروفایل ایمنی و انریخشی درمانی داروهای ایرانی در محدوده‌های قابل قبول جهانی قرار دارد و از این حیث تفاوت معناداری با نمونه‌های وارداتی مشاهده نمی‌شود.



کنترل فشار خون ۴۰ درصد از بروز سکنه جلوگیری می‌کند

فریبرز ایمانی، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه گفت: کنترل فشار خون می‌تواند تا ۴۰ درصد از بروز سکنه‌ها جلوگیری کند. با توجه به نقش قابل توجه فشار خون در بیماری‌های قلبی و عروقی، کنترل آن نقش بسزایی در سلامت عمومی جامعه دارد.

ایران؛ امپراتوری پیوند کبد در جهان

درج نشان اهدای عضو توسط پرستاران می‌تواند نقش مهمی در کاهش زمان طولانی رضایت خانواده‌ها و افزایش آمار اهدای عضو ایفا کند

گزارش

مریم سرخوش **اروز نامه‌نگار** | ۳۱ اردیبهشت روز اهدای عضو است. اهدای عضو در ایران سال‌هاست جان هزاران بیمار را نجات داده، اما هنوز یک مانع بزرگ سراسر راه آن وجود دارد: «دیر رسیدن رضایت خانواده‌ها»: تأخیری که گاهی باعث می‌شود اعضای مثل قلب و ریه، پیش از رسیدن به اتاق عمل، دیگر قابل پیوند نباشند. حالا مسئولان حوزه اهدای عضو امیدوارند با ورود جدی‌تر پرستاران به فرهنگ‌سازی، این مسیر کوتاه‌تر و نجات‌بخش‌تر شود؛ مسیری که دیروز با امضای تفاهنامه‌ای با سازمان نظام پرستاری و انجمن اهدای عضو آغاز شده تا این فرهنگ را در ایران وارد مرحله تازه‌ای کند؛ چون پرستاران از معتمدترین چهره‌های نظام سلامت نزد مردم هستند.



اقدامی نمادین و ارزشمند

احمد نجابتیان، رئیس کل سازمان نظام پرستاری، در نشست امضای این تفاهنامه گفت: «شاید بالاتر از اهدای عضو نتوان سخاوتی را معنا کرد.» او تأکید کرد که پرستاران در تمام فرایندهای عضو، از تشخیص مرگ مغزی تا مراقبت از گیرنده عضو نقش دارند و حتی در ۳ سال گذشته، ۱۲ مورد اهدای عضو از سوی اعضای جامعه پرستاری ثبت شده است. براساس این تفاهنامه، پرستاران از این پس می‌توانند نشان قلب اهدای عضو را روی کارت‌های سازمانی خود ثبت کنند؛ اقدامی نمادین اما تأثیرگذار که پیش از این برای پزشکان هم اجرا شده بود.

پرستار؛ نخستین کسی که مرگ مغزی را می‌فهمد

اولین کسی که متوجه مرگ مغزی می‌شود، پرستار است؛ چون تغییرات تنفس و عملکرد بسدن بیمار را لحظه‌به‌لحظه می‌بینند. این نکته را هم کنایون نجفی‌زاده، رئیس انجمن اهدای عضو ایرانیان بیان و تأکید می‌کند: «بسیاری از هماهنگ‌کننده‌های اهدای عضو در کشور هم پرستار هستند و همین موضوع نقش این گروه را در نجات جان بیماران، پررنگ‌تر می‌کند.» به گفته او اهمیت نقش پرستاران فقط به داخل بیمارستان محدود نمی‌شود؛ زمانی که آنها هم داوطلب اهدای عضو می‌شوند یا نشان آن را روی کارت خود ثبت می‌کنند، در واقع به جامعه پیام می‌دهند که «اهدای عضو، ادامه زندگی است.»

چرا اهدای عضو در ایران اهمیت بیشتری پیدا کرده؟

- زمان رضایت خانواده‌ها در ایران بسیار طولانی‌تر از استاندارد جهانی است.
- قلب و ریه در صورت تأخیر، قابلیت پیوند را از دست می‌دهند.
- هر فرد مرگ مغزی می‌تواند جان چند بیمار را نجات دهد.
- در گذشته با اجرای طرح درج نشان اهدای عضو روی گواهینامه‌ها، تمایل مردم ۳۵ درصد افزایش داشت.
- پرستاران هم با درج نشان قلب اهدای عضو روی کارت‌هایشان، به سفیران این فرهنگ تبدیل می‌شوند.

اهدای عضو در ایران و جهان

۳ تا ۵ دقیقه
زمان رضایت‌دهی خانواده‌ها در اسپانیا

۹۰ تا ۹ ساعت
زمان رضایت‌دهی خانواده‌ها در ایران

۸۵ هزار مورد
تعداد پیوند عضو انجام‌شده در ایران

۱۵ هزار خانواده
تعداد خانواده‌های اهداکننده

مشکل بزرگ؛ رضایت دیر هنگام خانواده‌ها

ایران طی دهه‌های اخیر پیشرفت‌های زیادی را در حوزه پیوند عضو کسب کرده اما هنوز چالش‌های بزرگی هم دارد. به گفته امجد قبادی، نایب‌رئیس انجمن اهدای عضو، میانگین زمان رضایت‌دهی خانواده‌ها در اسپانیا-کشور پیشروی جهان در اهدای عضو- فقط ۳ تا ۵ دقیقه است. اما این زمان در ایران بین ۹۰ تا ۹ ساعت طول می‌کشد. همین تأخیر باعث از دست رفتن اعضای حیاتی می‌شود. قلب و ریه فقط در ساعات اولیه قابلیت پیوند دارند و اگر رضایت دیر صادر شود، دیگر امکان استفاده از آنها وجود ندارد. قبادی معتقد است افزایش آگاهی عمومی درباره اهدای عضو، می‌تواند این زمان را کاهش دهد؛ موضوعی که حالا قرار است پرستاران هم در آن نقش جدی‌تری داشته باشند.

در خشش جهانی ایران در پیوند کبد

به گفته مسئولان انجمن اهدای عضو، تاکنون ۱۵ هزار خانواده ایرانی رضایت به اهدای عضو داده‌اند و بیش از ۸۵ هزار پیوند عضو در کشور انجام شده است. ایران همچنین در پیوند کبد جایگاه ویژه‌ای دارد؛ به‌طوری که یکی از مراکز پیوند شیراز تاکنون حدود ۷۰۰ پیوند کبد انجام داده و ایران را از امپراتوری پیوند کبد در دنیا بدل کرده است. با این حال، جنگ اخیر و مشکلات ناشی از آن، روند اهدای عضو را تحت تأثیر قرار داده است. طی این مدت کاهش پروازها برای انتقال عضو، اختلال در تأمین برخی داروها و فشار مضاعف بر نیروهای درمانی، باعث شده آمار اهدا و پیوند عضو تا ۷۰ درصد کاهش پیدا کند.

میزان ثبت تمایل به اهدای عضو در دنیا

۷۴ درصد آمریکا
۶۹ درصد انگلیس
۹.۵ درصد ایران (تا پایان ۱۴۰۳)



سهم پرستاران در تیم‌های اهدا و پیوند عضو جهان

آگهی شناسایی مشاوران

طراحی مرکز پردازش رباتیک دیجی کالا

شرکت نوآوران فن آوازه (دیجی کالا) در نظر دارد خدمات "طراحی مرکز پردازش رباتیک" را از طریق مناقصه واگذار نماید.

این مرکز در زمینی به متراژ حدودی ۸۶ هزار مترمربع در محدوده شهر تهران واقع شده است و خدمات مورد نیاز مشتمل بر طراحی حدود ۱۰۰ هزار مترمربع فضای عملیاتی صنعتی به‌صورت سه طبقه به‌همراه فضاهای خدمات رسان، طراحی حدود ۴٫۵ هزار مترمربع ساختمان اداری و حدود ۳۰ هزار مترمربع فضای محوطه و پارکینگ می‌باشد. رشته‌های طراحی شامل معماری، سازه، الکتریکال، مکانیکال، سیویل و ترافیک خواهد بود.

لذا از مشاوران فعال و واجد شرایط که دارای صلاحیت‌های رتبه بندی از مراجع ذیصلاح می‌باشند، دعوت می‌گردد تا از تاریخ انتشار این آگهی به مدت یک هفته نسبت به ارسال رزومه کاری خود به نشانی ذیل اقدام نمایند. ارسال رزومه به منزله دعوت به مناقصه نبوده و مشاوران واجد شرایط پس از ارزیابی و احراز حد نصاب لازم، دعوت به مناقصه خواهند شد.

نشانی جهت ارسال رزومه:

خیابان خدای، روبه‌روی هتل هما، نبش کوچه شادی ۱، ساختمان دیجی کالا، طبقه ششم، واحد خرید شماره تماس: ۰۲۱-۶۱۹۳۰۰۰۰، داخلی ۶۱۹۹ - تلفن همراه: ۰۹۱۰۲۲۹۸۴۴۰ آقای مبارکی

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای

شرکت سرمایه‌گذاری شهر

فراخوان خرید اقلام مورد نیاز شهرداری تهران

شرکت سرمایه‌گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران

در نظر دارد خرید آسانسور کششی پارکینگ طبقاتی و مجتمع تجاری نیایش به شماره: ۲۰۰۵۱۰۱۵۷۸۰۰۰۱۳ برای شهرداری تهران را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به‌صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۵/۰۲/۲۸
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۵/۰۲/۳۰ ساعت ۱۹:۰۰ عصر
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۵/۰۳/۱۱ ساعت ۰۸:۰۰ صبح
- زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۵/۰۳/۱۱ ساعت ۰۹:۰۰ صبح

اطلاعات تماس و آدرس شرکت سرمایه‌گذاری شهر:
تهران - خیابان حضرت ولی‌عصر (عج) - بالاتر از خیابان زرتشت - کوچه میرهادی، پلاک ۷ - تلفن ۴۲۷۱۶۰۰۰

شرکت سرمایه‌گذاری شهر

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای

شرکت سرمایه‌گذاری شهر

فراخوان خرید اقلام مورد نیاز (شرکت شهر سالم) شهرداری تهران

شرکت سرمایه‌گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران

در نظر دارد خرید ۱۰ دستگاه اسپریمتری شرکت شهر سالم به شماره مناقصه ۲۰۰۵۱۰۱۵۷۸۰۰۰۱۳ و خرید ۳ دستگاه پانورکس به همراه سفالومتری شرکت شهر سالم به شماره ۲۰۰۵۱۰۱۵۷۸۰۰۰۰۱۴ برای شهرداری تهران را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به‌صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۵/۰۲/۲۸
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۵/۰۲/۳۱
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۵/۰۳/۱۱ ساعت ۰۹:۰۰ عصر
- زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۵/۰۳/۱۱ ساعت ۱۰:۰۰ صبح

اطلاعات تماس و آدرس شرکت سرمایه‌گذاری شهر:
تهران - خیابان حضرت ولی‌عصر (عج) - بالاتر از خیابان زرتشت - کوچه میرهادی، پلاک ۷ - تلفن ۴۲۷۱۶۰۰۰

شرکت سرمایه‌گذاری شهر

آگهی ارزیابی کیفی مناقصه ۰۴۱۲۵

نوبت اول
شماره ستاد: ۲۰۰۵۰۹۲۹۲۱۰۰۰۰۱۵

موضوع: تهیه، طبخ و توزیع غذای کارکنان مرکز عملیاتی و پشتیبانی کووار و دفتر پشتیبانی شیراز
مدیریت اکتشاف - شرکت ملی نفت ایران در نظر دارد موضوع مناقصه فوق‌الذکر با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (یکپارچه) به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.

برآورد مناقصه ۳۷۸/۸۶۳/۹۱۱/۵۷۶ ریال می‌باشد.

الف) تهیه، طبخ و توزیع غذای کارکنان مرکز عملیاتی و پشتیبانی کووار و دفتر پشتیبانی شیراز
ب) مدت زمان اجرای پیمان: ۱۲ ماه (شمسی)
ج) محل خدمات: شیراز و کووار
د) شرایط مناقصه‌گر:

- ۱- ارائه صورت‌های مالی حسابرسی شده سال ۱۴۰۲ به بعد
- ۲- گواهی تأیید صلاحیت فعالیت صادره از اداره کار در زمینه امور آشیزخانه و ستوران (حداقل رتبه ۶) - دارای اعتبار زمانی
- ۳- رعایت آیین‌نامه ایمنی امور پیمانکاری به شماره ۱۲۳۰۲۳ مورخ ۰۷/۱۳/۱۴۰۴ و وزارت کار و رفاه و امور اجتماعی الزامی است.
- ۴- ثبت‌نام در سامانه جامع تجارت ایران (جام) به نشانی ntsw.ir
- ۵- رعایت آیین‌نامه ایمنی تامین متقاضیان شرکت در فرایند ارجاع کار به مبلغ ۱۸/۹۴۳/۱۹۵/۵۷۹ ریال مطابق ضوابط اعلامی از سوی مناقصه‌گذار و قابل استعلام، طبق تصویب‌نامه شماره ۵۰۶۵۹۶/ت/۱۳۳۴۰۲ مورخ ۰۹/۲۲/۱۳۹۴ هیات محترم وزیران و اصلاحیه‌های بعدی آن (ضمائم‌نامه‌های صادره از بانک پاسارگارد و بانک سپه و گردشگری مورد پذیرش نمی‌باشد)
- ۶- متقاضیان جهت دریافت اسناد ارزیابی، تکمیل و عودت آن از طریق وبگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس

WWW.NIOCEXP.IR

WWW.IETS.MPORG.IR

روابط عمومی مدیریت اکتشاف

آگهی مزایده از طریق کمیسیون حراج

شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد در راستای بهره‌برداری از پارکینگ جانباز را به شرح ذیل بر اساس اسناد و مدارک و دستورالعمل‌های موجود از طریق مزایده (کمیسیون حراج) واگذار نماید. لذا بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	عنوان مزایده	قیمت پایه	میزان مبلغ سپرده شرکت در مزایده (نقدی یا ضمانتنامه بانکی)	میزان حسن انجام تعهدات (ریال)	مدت (ماه)	شرایط مناقضی
۱	بهره برداری از پارکینگ جانباز (نوبت دوم)	۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه مبلغ اجاره بهاء قرارداد	۱۲	اشخاص حقیقی و حقوقی مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند، برنده مزایده می‌بایست تا ۲ ماه پس از برگزاری جلسه مزایده نسبت به ارائه تصویر جواز کسب از ارائه‌دهنده صنف دارندگان تعمیرگاه، اتوسرویس، توقفگاه، کارواش و پارکینگ‌ها اقدام نماید، ثبت‌نام شرکت‌کنندگان در سامانه تأمین کنندگان

الف) محل دریافت اسناد قبول پیشنهادات: خانی‌آباد نوس، بلوار میلاد، شهرداری منطقه ۱۹، طبقه سوم، اداره قرارداده‌ها
ب) 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 با ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر قابل تمدید از بانک‌های تحت پوشش بانک مرکزی در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹) به شرح جدول فوق
ز) مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی

بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد حراج بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهاده‌ها مختار است.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹