

چطور خود را از سکنه صبحگاهی نجات دهیم؟

برای حفظ و بهبود سلامت قلب، انجام چند فعالیت و تغییر سبک زندگی بسیار مهم است. این اقدامات که به‌طور ویژه باید در ساعات اول پس از بیدار شدن انجام گیرند، می‌توانند به پیشگیری از سکنه و بیماری‌های قلبی کمک کنند و عملکرد قلب را بهبود بخشند. این عادات اینها هستند:

پرهیز از کافئین

از نوشیدنی‌های انرژی‌زا در وهله اول پرهیز کنید، زیرا می‌توانند ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهند و در برخی افراد باعث آریتمی شوند به‌خصوص زمانی که بدن در حال آمادسازی برای فعالیت روزانه است. این فقط از نظر توریک خطرناک نیست. این به معنای قطع کامل قهوه نیست، بلکه توصیه می‌شود قهوه پس از نوسانات اولیه قلب در ۱۰ دقیقه انیم ساعت اول پس از بیدار شدن خورده شود.



تحرک مهم است

یک پیاده‌روی کوتاه، انجام چند حرکت کششی یا حتی بلند شدن و کمی راه رفتن پیش از نشستن پشت میز کار؛ این توصیه‌ای است که متخصصان قلب همواره بر آن تأکید دارند. برای بهبود سلامت قلب هرگز در نیت و تغییرات کوچک در عادات‌های روزانه از جمله تحرک بدنی می‌تواند در گذر زمان تأثیرات چشمگیری به همراه داشته باشد. انجام فعالیت بدنی در بیشتر روزهای هفته نه به‌عنوان یک اقدام جانبی و اختیاری در کنار رژیم غذایی، بلکه به‌عنوان یکی از ارکان اصلی پیشگیری از بیماری‌های قلبی توصیه می‌شود.

خوراکی‌های سالم برای قلب

متخصصان قلب بیش از آنچه تصور می‌شود، هم با عادت حذف صبحانه و هم برداشتن خوراکی‌های شیرین و پرشکر هنگام خروج از منزل مخالف هستند. مصرف بیشتر سبزی، غلات کامل و چربی‌های سالم، کاهش مصرف نمک و گنجانیدن منابع پروتئینی مانند گوشت‌های کم‌چرب، مرغ، ماهی یا حبوبات در برنامه غذایی تا حد امکان برای صبحانه توصیه می‌شود.

عادت‌های مفید برای قلب

این یکی از آن دیدگاه‌های کارآمدی است که متخصصان قلب مطرح می‌کنند. عادت‌ها، الگوهایی هستند که با تکرار شکل می‌گیرند. همانطور که شما امروز مسواک‌زدن را فراموش نمی‌کنید چون دیروز و روز پیش از آن هم این کار را انجام داده‌اید، انتخاب‌های سالم برای قلب نیز وقتی به رفتاری خودکار تبدیل شوند، می‌توانند به همین شیوه عمل کنند. توصیه مهم این نیست که با یک عادت بد موجود، مستقیم بجنگید، بلکه پیشنهاد می‌شود آن را با چیز دیگری جایگزین کنید.

دستور جمع‌آوری قوری مکمل «اسلیپ‌مد بی‌اس‌کی» صادر شد

سازمان غذا و دارو اعلام کرد: مکمل «اسلیپ‌مد بی‌اس‌کی ۶ میلی گرم بلویری» متعلق به شرکت بنیان سلامت کسری، مشمول فراخوان جمع‌آوری قوری از سطح بازار شد. محصول مشمول فراخوان، مکمل «اسلیپ‌مد بی‌اس‌کی ۶ میلی گرم بلویری» با سری ساخت ۳۰۱M۶۰ و تاریخ انقضای ۱۴۰۶/۱۲/۳۰ است.



اولین داروی ویروسی برای درمان سرطان مری وارد بازار شد

فروش تجاری نخستین ویروس آنکولیتیک جهان که به‌طور خاص برای درمان سرطان مری تأیید شده، در ژاپن آغاز شده است. این ویروس آنکولیتیک در درجه اول سلول‌های سرطانی را هدف قرار می‌دهد و سپس از بین می‌برد. ویروس‌های اصلاح‌شده ژنتیک به‌عنوان یک درمان امیدوارکننده برای سرطان در نظر گرفته می‌شوند.

ساخت نخستین

بیمارستان امن ایران

جنایت‌های رژیم صهیونیستی و آمریکا در ۲ جنگ تحمیلی اخیر، مسئولان را به فکر تأسیس بیمارستانی انداخته که از خطرات جنگ در امان بماند

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | «بیمارستان امن نداریم، چون هیچ زمانی تصور نمی‌کردیم که دشمنان ایران در جنگ‌هایی که علیه کشورمان رقم می‌زنند، بخواهند به مراکز درمانی حمله کنند.» این را حسن ابوالقاسمی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج) می‌گوید و از ساخت بزرگ‌ترین بیمارستان امن برای نخستین بار در کشور خبر می‌دهد.

بیمارستانی که گفته می‌شود، هیچ موشکی نمی‌تواند به آن آسیب بزند. بمباران‌ها زیرساخت‌های آن را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد و پیش‌بینی شرایط بحران هم در آن شده است. البته پیگیری‌های همشهری نشان می‌دهد برای آغاز به‌کار این طرح، تأمین اعتبار کامل باید محقق شود و ضرورت ساخت آن هم با توجه به شرایط کشور این طرح را جزو اولویت‌ها قرار می‌دهد.

حتی بیمارستان‌ها هم در امان نبوده‌اند

ابوالقاسمی با تأکید بر اینکه بر ایام جنگ تحمیلی، بیش از ۲۰ بیمارستان کشور مورد تعرض قرار گرفتند، عنوان کرد: «بارها گفته شده که حمله به مراکز درمانی خلاف پروتکل‌های نظامی و جنگ است، اما شاهد این اتفاق در کشورمان طی جنگ تحمیلی سوم بودیم. هر چند کادر سلامت دست از کار نکشیدند و برای نجات بیماران و ارائه خدمات درمانی فداکاری‌های زیادی داشتند. مسئله اینجاست که ما در مقایسه با بزرگ‌ترین قدرت‌های جهان بضاعت کمتری داشتیم اما ایستادیم و اجازه ندادیم نظام سلامت را خدمت‌رسانی بازبماند.»

افزایش تاب‌آوری کادر درمان

ابوالقاسمی درباره افزایش تاب‌آوری روانی و اجتماعی کادر درمان گفت: «افزایش روحیه نیروها به میزان تأمین معیشت، توجه به سلامت معنوی و میزان مواجهه آنها با علوم شناختی بستگی دارد. این موارد باید در برنامه دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی قرار گیرد. ما نیز برای دانشجویان و کارکنان دانشگاه، برنامه‌هایی داریم تا تاب‌آوری آنها افزایش پیدا کند و بتوانند در شرایط بحران، عملکرد حد اکثری داشته باشند. تاکنون در جریان بحران‌ها از نظر ارائه خدمات، کمبودی در نظام سلامت وجود نداشته و امیدواریم در آینده نیز چنین شرایطی ادامه داشته باشد.»



خدمات درمانی در جنگ رایگان بود

ابوالقاسمی با بیان اینکه در شرایط جنگی، موضوع بیمه مطرح نبود، گفت: «بر اساس دستوری که از مقامات سپاه پاسداران داشتیم، خدمات درمانی به مجروحان به‌صورت صددرصد رایگان ارائه شد و همه این خدمات براساس وظایف سازمانی و با سخاوت و اختیار مجروحان قرار گرفت.» او همچنین از فعال بودن بخش پژوهشی دانشگاه در جریان جنگ خبر داد و گفت: «از قبل احتمال حمله به مراکز پژوهشی و بروز آلودگی‌های ناشی از آن پیش‌بینی شده بود. بخش پژوهشی دانشگاه آمادگی داشت در صورت ایجاد آلودگی در هوا، آب و خاک یا بروز مسمومیت‌های فردی، به سرعت وارد عمل شود و پروتکل‌های علمی لازم را اجرا کند.»

بیمارستان امن چیست؟

- هیچ موشکی نمی‌تواند به آن آسیب بزند.
- بمباران‌ها، زیرساخت‌های آن را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد.
- شرایط بحران در آن پیش‌بینی شده است.

چرا بیمارستان امن نداریم؟

کسی گمان نمی‌کرد آمریکا و رژیم صهیونیستی در حملات، بیمارستان‌ها را هدف قرار دهد.

حراست بیمارستان توسط کادر درمان

در شرایط جنگی، حراست از مجموعه نیز بر عهده خودمان بود؛ بسیاری از نیروهای کادری دانشگاه، سلاح به‌دست گرفتند و برای حفاظت از دانشگاه در برابر پهنادهای فعالیت کردند. بارها به ما اعلام شد که مجموعه را تخلیه کنیم، اما مدیران و سایر کارکنان در دانشگاه مانند پشتیبان کادر درمان باشند و آنها بتوانند وظایف خود را به بهترین شکل انجام دهند.

کاهش وابستگی به واردات داروهای پلاسما

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج) به اقدامات انجام شده برای توسعه صنعت پلاسما در کشور به‌عنوان یکی از دستاوردهای نظام سلامت اشاره کرد و گفت: «امیدواریم روزی برسد که برای تأمین فرآورده‌های پلاسمایی، ۵۰۰ تا ۴۰۰ میلیون دلار به کشورهای دیگر پرداخت نکنیم.» ابوالقاسمی با بیان اینکه گاهی فشار واردات و استفاده گسترده از محصولات وارداتی مانع از توسعه تولید داخلی می‌شود، گفت: «در سازمان انتقال خون که یکی از بهترین مراکز منطقه است، صنعت پلاسما را راه‌اندازی کرده‌ایم و اکنون بیش از ۶۰۰ هزار لیتر پلاسما در داخل کشور تولید می‌شود؛ دستاوردی که بسیاری از کشورهای منطقه حسرت آن را دارند و نتوانسته‌اند به آن دست پیدا کنند. پلاسمای تولیدشده در کشور مورد تأیید مجامع جهانی است و می‌توان آن را به داروهای گران‌قیمت تبدیل کرد.» به گفته این مسئول، اگر امروز در حوزه دارو به جایی رسیده‌ایم که بیش از ۵۰ تا ۶۰ داروی‌های تک در داخل کشور تولید می‌شود، نتیجه تلاش‌هایی است که در سال‌های گذشته انجام شده است.



آگهی مناقصه عملیات اجرای عملیات رفت و روب، نظافت، جمع‌آوری و پاکیزه‌سازی شهری در محدوده منطقه ۱ شهر تهران

(۱۹-۱-۴۰۵)

سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران در نظر دارد مناقصه عملیات اجرای عملیات رفت و روب، نظافت، جمع‌آوری و پاکیزه‌سازی شهری در محدوده منطقه ۱ شهر تهران را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شخص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. از علاقمندان به شرکت در مناقصه فوق دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از درج آگهی ضمن واریز مبلغ ۲۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال (با احتساب مالیات بر ارزش افزوده) به شماره حساب ۷۰۰۱۰۲۲۱۳۸۱۳ و یا شماره شبای ۹۵۰۶۱۰۰۰۰۰۷۰۰۱۰۲۲۱۳۸۱۳ بانک شهر شعبه بهشت کد ۲۰۲، با در دست داشتن اصل فیش واریزی، اسناد، مهر و اطلاعات کامل شرکت و معرفی‌نامه از سوی نماینده (دارا بودن گواهی امضا از دفترخانه اسناد رسمی ضرورت دارد) جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای سازمان به نشانی ذیل‌الذکر مراجعه و نسبت به تحویل اسناد مناقصه در ساعت اداری به دبیرخانه سازمان واقع در تهران، خیابان شهید رجایی، انتهای ۱۳ آبان، صالح‌آباد شرقی، سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اقدام نمایند. محل بازگشایی و قرائت پیشنهادات در محل فوق‌الذکر می‌باشد. ضمناً در صورت وجود هرگونه سوال در خصوص موضوع مناقصه، ضمن تماس با معاونت هماهنگی و ارزیابی امور مناطق به شماره تلفن: ۹۶۰۴۸۹۰۱ موضوع را مطرح و پاسخ لازم دریافت گردد. ضمناً مواردی که در آگهی مناقصه درج نگردیده، تابع شرایط مندرج در اسناد مناقصه و سایر ضوابط جاری و مورد عمل سازمان و شهرداری تهران می‌باشد. در صورت مغایرت بین آگهی و اسناد مناقصه، اولویت با اسناد مناقصه می‌باشد.

توجه ۱: کلیه اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای منعقد در وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر می‌گردد.
توجه ۲: ارائه رسید از دستگاه خودپرداز (ATM) و یا POS جهت خرید اسناد از سوی متقاضیان امکانپذیر نمی‌باشد.
توجه ۳: ضمناً کد اقتصادی ۴۱۱۴۷۹۳۹۶۶۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۵۶۱۰۴۹۳ متعلق به سازمان مدیریت پسماند می‌باشد.

عملیات اجرای عملیات رفت و روب، نظافت، جمع‌آوری و پاکیزه‌سازی شهری					
منطقه	مبلغ برآورد اجرای پروژه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت (ماه)	مهلت تحویل اسناد	تاریخ بازگشایی پاکات
منطقه ۱	۵,۰۶۱,۳۶۵,۴۰۱,۹۴۶	۲۵۳,۰۶۸,۲۷۰,۰۹۸	۱۲ ماه شمسی	پایان وقت اداری روز چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۶/۱۸	۱۴۰۵/۰۶/۲۱ ساعت ۱۲

* از جمله شرایط الزامی:

- ۱- ثبت نام در سایت www.tehran.ir (بخش اطلاع رسانی) لینک سامانه تأمین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت) و تکمیل اطلاعات خود
- ۲- پیمانکارانی مجاز به شرکت در این مناقصه خواهند بود که موضوع فعالیت آن شرکت در یکی از زمینه‌های مربوط به امور خدمات شهری باشند.

حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران
سازمان مدیریت پسماند

آگهی تجدید مناقصه خرید و نصب مخزن زباله زیرزمینی (زیرسطحی)

(۵-۱-۴۰۵)

سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران در نظر دارد خرید، نصب و راه‌اندازی تعداد ۷۰ دستگاه مخزن زباله زیرزمینی (زیرسطحی) را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شخص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. از علاقمندان به شرکت در مناقصه فوق دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز کاری از درج آگهی ضمن واریز مبلغ ۲۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال (با احتساب مالیات بر ارزش افزوده) به شماره حساب ۷۰۰۱۰۲۲۱۳۸۱۳ و یا شماره شبای ۹۵۰۶۱۰۰۰۰۰۷۰۰۱۰۲۲۱۳۸۱۳ بانک شهر شعبه بهشت کد ۲۰۲، با در دست داشتن اصل فیش واریزی، اسناد، مهر و اطلاعات کامل شرکت و معرفت‌نامه از سوی نماینده شرکت (ممه‌ور به مهر شرکت و امضاء شده) جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای سازمان به نشانی ذیل‌الذکر مراجعه و نسبت به تحویل اسناد مناقصه به دبیرخانه سازمان واقع در تهران، خیابان شهید رجایی، انتهای ۱۳ آبان، صالح‌آباد شرقی، سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اقدام نمایند. محل بازگشایی و قرائت پیشنهادات در محل فوق‌الذکر می‌باشد. ضمناً در صورت وجود هرگونه سوال در خصوص موضوع مناقصه، ضمن تماس با معاونت هماهنگی و ارزیابی امور مناطق به شماره تلفن: ۵۵۰۲۱۹۰۰ موضوع را مطرح و پاسخ لازم دریافت گردد. ضمناً مواردی که در آگهی مناقصه درج نگردیده، تابع شرایط مندرج در اسناد مناقصه و سایر ضوابط جاری و مورد عمل سازمان و شهرداری تهران می‌باشد. در صورت مغایرت بین آگهی و اسناد مناقصه، اولویت با اسناد مناقصه می‌باشد. ضمناً سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است و شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات در هر یک از مراحل مناقصه هیچگونه حقی برای پیشنهاد دهنده ایجاد نخواهد کرد.

توجه ۱: کلیه اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای منعقد در وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر می‌گردد.
توجه ۲: ارائه رسید از دستگاه خودپرداز (ATM) و یا POS جهت خرید اسناد از سوی متقاضیان امکانپذیر نمی‌باشد.
توجه ۳: ضمناً کد اقتصادی ۴۱۱۴۷۹۳۹۶۶۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۵۶۱۰۴۹۳ متعلق به سازمان مدیریت پسماند می‌باشد.
توجه ۴: سپرده شرکت در مناقصه واریز به صورت فیش نقدی به حساب جاری شماره ۷۰۰۱۰۲۲۱۳۶۱۵ و یا بانک شهر شعبه صابونیان کد ۳۳۸ و شماره شبای ۷۰۰۱۰۲۲۱۳۶۱۵ و یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر قابل تمدید به نام ذینفع (سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران)
توجه ۵: تضمین حسن انجام تعهدات به میزان ۱۰٪ مبلغ قرارداد می‌باشد. ضمناً از هر پرداخت صورت وضعیت، معادل ۱۰٪ بعنوان سپرده حسن انجام کار کسر می‌گردد.

توجه ۶: برنامه زمانبندی تحویل موضوع مناقصه می‌بایست مطابق برنامه زمانبندی به شرح جدول پیوست اسناد انجام پذیرد.

توجه ۷: مهلت ارائه اسناد: تا پایان ساعت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۸
توجه ۸: جلسه بازگشایی پاکات روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۱ ساعت ۱۱ می‌باشد.

موضوع پروژه	مبلغ سپرده (ریال)	برآورد اجرای پروژه (ریال)	مدت اجرای قرارداد (ماه)	توضیحات
خرید، نصب و راه‌اندازی مخزن زباله زیرزمینی (زیرسطحی) - ۷۰ دستگاه	۲۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	حدود ۴۹۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴ ماه شمسی	از جمله شرایط الزامی: ۱- ثبت نام در سایت www.tehran.ir (بخش اطلاع‌رسانی) لینک سامانه تأمین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت) و تکمیل اطلاعات خود ۲- پیمانکاران حاضر در مناقصه می‌بایست سابقه تأمین تجهیزات و ادوات خدمات شهری (میلان) و ادوات بر کاربرد معیار شهری) را داشته باشند.

حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران
سازمان مدیریت پسماند