

چای، قلب را ایمن می کند؟

نوشیدن یک فنجان چای نه تنها بسیار لذتبخش است، بلکه از دیرباز با فواید سلامت، از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سسکته مغزی و زوال عقل مر تبط دانسته شده. اکنون، مطالعه جدیدی با استناد به آمار و ارقام نشان می دهد که چای واقعا می تواند بر سلامت قلب و عروق افراد تأثیر گذار باشد. یکی از نتایج مهم این مطالعه که در «ژورنال پزشکی داخلی» منتشر شده نشان می دهد خطر ابتلا به بیماری های عروقی در افرادی که حداقل ۲روز در هفته چای می نوشیدند، در مقایسه با کسانی که کمتر چای مصرف می کردند، حدود ۱۱ درصد کمتر بود. نتیجه جالب دیگر این بود که چای با غلظت متوسط با خطر کمتر و چای سیاه نسبت به چای سبز با خطر ات کمتر در انواع بیشتری از بیماری های قلبی عروقی مر تبط بود. چای حاوی تر کیباتی است که ممکن است به محافظت از سلول های پوشاننده رگ های خونی کمک کند و توانایی شریان ها را برای شل شدن و انبساط بهبود بخشد. همچنین می تواند فشار خون را کاهش دهد و فشار روی قلب را کم کند.

معجزه غلات کامل برای سلامت

پژوهش های گسترده در ۲ دهه گذشته نشان داده که رژیم غذایی سرشار از غلات کامل با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت نوع ۲ مر تبط است و به افراد کمک می کند تا وزن سالمی داشته باشند. در تحلیلی جدید، پژوهشگران دهها مطالعه را بررسی کردند تا دقیقا دریابند که غلات کامل چگونه در سطح مولکولی به سلامت قلبی و عروقی و متابولیک کمک می کنند و برای مشاهده تأثیر آنها، چه مقدار باید مصرف شوند. نتایج این پژوهش که در نشریه «روپایی قلب» منتشر شد، نشان می دهد که بهر مندی از این فواید با مصرف روزانه حدود ۹۰ گرم یا ۳ وعده غلات آغاز می شود، مقداری تقریبا معادل ۲ برش نان گندم کامل و یک کاسه جوی دوسر. پژوهشگران شواهدی یافتند که نشان می دهد مصرف ۳ تا ۶ وعده غلات کامل در یک باره زمانی مشخص از حداقل ۲ هفته تا حداکثر ۲ سال منجر به بهبود جزئی حدود ۱۲ شاخص سلامت شده؛ شاخص هایی مانند کلسترول کل، کلسترول LDL (کلسترول بد)، فشار خون، وزن بدن و دور کمر که همگی با افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی مر تبط هستند.

ایران در حوزه طب تولیدمثل در جمع ۳ کشور برتر جهان قرار گرفته است. حمید چوپینه، رئیس انجمن علمی جنین شناسی و بیولوژی تولیدمثل ایران، با اعلام این خبر گفت: با وجود فراز و نشیب های پژوهشی در کشور، تلاش محققان، متخصصان و نسل جوان توانسته جایگاه علمی ایران را در حوزه طب تولیدمثل ارتقا دهد.

کاهش نابینایی در ایران

به گفته سخنگوی انجمن علمی چشم پزشکی ایران

آمار بالای جراحی آب مروارید در کشور نشانه دسترسی بهتر

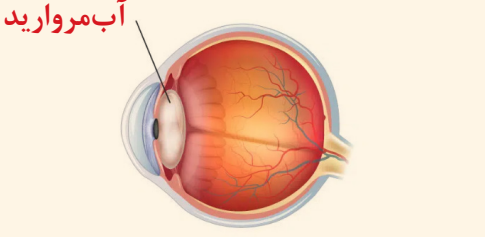
به درمان است، نه میانگین بالاتر از جهان



آرش نهاوندی | روزنامه نگار | ایران در سال های اخیر با توسعه خدمات

چشم پزشکی، افزایش دسترسی به جراحی آب مروارید و استفاده از فناوری های پیشرفته درمانی گام های مؤثری برای پیشگیری از نابینایی ناشی از این بیماری برداشته است. هر سال به ازای هر یک میلیون نفر جمعیت کشور، حدود ۵ تا ۶ هزار جراحی آب مروارید انجام می شود و بسیاری از بیماران حتی در شهر های کوچک نیز به این خدمات دسترسی دارند. محمد محمدلی، متخصص چشم، فوق تخصص قرنیه و سنگنگوی انجمن علمی چشم پزشکی ایران در این باره به همشهری گفت: آب مروارید یکی از مهم ترین علل اختلال بینایی در سالمندان است و تشخیص زودهنگام و دسترسی مناسب به خدمات درمانی می تواند از پیشرفت بیماری تا مر احل ناتوان کننده جلوگیری کند.

سنگنگوی انجمن علمی چشم پزشکی ایران درباره پیشرفت روش های درمانی چشم پزشکی بیان کرد: در گذشته پس از خارج شدن عدسی کدر چشم، بیماران برای جبران کاهش قدرت بینایی به عینک های بسیار ضخیم معروف به ته استکانی نیاز داشتند، اما با ورود لنز های داخل چشمی، این شرایط به طور چشمگیری تغییر کرد. او با بیان اینکه لنز های چندکانونی و لنز های با عمق میدان گسترده از دستاوردهای جدید این حوزه هستند عنوان کرد: هدف این است که نابینایی قابل پیشگیری ناشی از آب مروارید به حداقل ممکن برسد و با ارتقای مهارت جراحان، توسعه فناوری های درمانی و دسترسی گسترده تر مردم به خدمات چشم پزشکی، شرایط تحقق این هدف فراهم شود.



ایران در میان کشورهای فعال در جراحی آب مروارید

آمار جراحی های آب مروارید در کشور نسبت به برخی کشورهای جهان بالاست و براساس گزارش کمیسیون سلامت چشم در مجله معتبر لنست، میانگین جراحی آب مروارید در داده های جهانی مورد بررسی ۱۷۰۰ عمل به ازای هر یک میلیون نفر جمعیت است. در برخی کشورهای اروپایی تعداد آن به ۴ هزار مورد هم نمی رسد. به گفته محمدلی، آمار بالای جراحی آب مروارید در ایران نشانه شیوع بیشتر آن نسبت به نرم شرایط جهانی نیست و در توضیح بیشتر بیان کرد: ۵ تا ۶ هزار جراحی به ازای هر یک میلیون نفر جمعیت نشان دهنده ظرفیت قابل توجه ارائه این خدمات است. اگر در کشوری آمار جراحی ها پایین تر است، به این معنا نیست که مردم کمتر به آب مروارید مبتلا می شوند، بلکه ممکن است دسترسی به جراح، بیمارستان یا امکانات مورد نیاز محدودتر باشد. این متخصص تأکید کرد: به طور کلی افزایش تعداد جراحی ها لزوما به معنای شیوع بیشتر بیماری نیست، بلکه می تواند نشان دهنده تشخیص زودهنگام، افزایش آگاهی مردم و بهبود دسترسی به درمان باشد. البته افزایش جمعیت سالمند و امید به زندگی نیز در بیشتر شدن تقاضا برای این خدمات نقش دارد. او به یک اتفاق بسیار مهم در این حوزه اشاره کرد و گفت: در حال حاضر در بسیاری از نقاط کشور، حتی شهر های کوچک، امکان انجام جراحی آب مروارید فراهم شده و بیماران برای عمل های معمول نیازی به مراجعه به مراکز درمانی شهر های بزرگ ندارند.

گسترش عدالت درمانی: امکان انجام جراحی معمول آب مروارید در بسیاری از شهر های کوچک کشور فراهم شده است.

دستاوردهای افزایش خدمات درمانی چشم

پیشگیری از نابینایی: تشخیص زودهنگام و جراحی به موقع از نابینایی ناشی از آب مروارید جلوگیری کرده است.

به گفته محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت براساس گزارش های تخصصی، ۵ سرطان در کشور شیوع بیشتری دارند؛ پستان، روده بزرگ، معده، پروستات و مثانه. با وجود افزایش بیماری سرطان، واقعیت کلیدی در موفقیت درمان، ارتقای سواد سلامت، دسترسی عادلانه تشخیصی و استمرار مراقبت های پس از جراحی است.



آیا دهانشویه می تواند جای مسواک را بگیرد؟

بسیاری از افراد در روز هایی که وقت کمی دارند، از دهانشویه به جای مسواک استفاده می کنند اما آیا دهانشویه می تواند جای مسواک را بگیرد و همان کاری را برای دندان ها انجام دهد که مسواک می کند؟

دکتر شهرام مشرفیان، دندانپزشک به همشهری می گوید: «دهانشویه هیچ وقت نمی تواند جایگزین مسواک شود. دهانشویه ها کمک کننده اند، اما جای مسواک را نمی گیرند.» به گفته دکتر مشرفیان، «دهانشویه ها حاوی ترکیبات ضد میکروبی هستند که می توانند به کاهش میکروب های مضر و بهبود شرایط محیط دهان کمک کنند، اما جایگزین مسواک نمی شوند، مگر در موارد خاص؛ بنابراین این موضوع نباید به یک عادت روزانه تبدیل شود.»

آیا می توانیم دهانشویه را بلافاصله بعد از مسواک استفاده کنیم یا باید بین مسواک زدن دندان ها و استفاده از محلول دهانشویه فاصله باشد؟ دکتر مشرفیان در این باره توضیح می دهد: «استفاده از دهانشویه بعد از مسواک کاملاً بدون اشکال و بلا مانع است و بلافاصله بعد از مسواک می شود از دهانشویه استفاده کرد، اما بعد از استفاده از دهانشویه بهتر است دهان خود را نشوییم و حداقل تا نیم ساعت از هم نخوریم تا دهانشویه کاملاً اثر کند.»

دکتر مشرفیان اضافه می کند: «فقط این نکته را باید درباره دهانشویه ها بدانیم که به طور کلی ۲ نوع دهانشویه داریم؛ یک سری بیشتر برای سلامت دندان ها کاربرد دارند و یک سری برای سلامت لثه ها. برای کودکان که عمدتاً مشکل پوسیدگی دندان دارند، دهانشویه های حاوی فلوراید تجویز و توصیه می شود اما برای بزرگسالان که مشکلات لثه در آنها شایع تر است، دهانشویه های حاوی کلرهگزیدین بیشتر برای کمک به سلامت لثه ها مورد استفاده قرار می گیرند.»



آگهی مناقصه عمومی ۵ - ۸ - ۱۴۰۵

۱۰- محل تسلیم پیشنهادات: دبیرخانه سازمان زیباسازی شهرداری تهران
۱۱- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۲۲,۸۷۳,۰۶۵,۰۰۰ (بیست و دو میلیارد و هشتصد و هفتاد و سه میلیون و شصت و پنج هزار) ریال که باید براساس شرایط مندرج در اسناد مناقصه بدون قید و شرط ارائه گردد.

۱۲- هزینه ارائه اسناد: هزینه خرید اسناد مبلغ ۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (چهل میلیون) ریال می باشد که باید توسط متقاضی به حساب شماره ۴۰۱۰ به نام سازمان زیباسازی شهرداری تهران نزد بانک شهر شعبه طالقانی ۳۴۳ واریز و رسید آن جهت دریافت اسناد مناقصه ارائه گردد.

۱۳- سازمان زیباسازی شهرداری تهران در رد یک یا تمامی پیشنهادات مختار است.
۱۴- سایر شروط و مشخصات مناقصه در اسناد مربوطه ذکر گردیده که پیشنهاد دهندگان باید یک نسخه از آن را دریافت و با قید قبولی امضاء کرده و به پیشنهاد خود ضمیمه و تسلیم نمایند.

۱۵- جهت کسب اطلاعات بیشتر به شماره تلفن ۴۴۵۵۵-۹۶۰ واحد قرارداده تماس حاصل نمایید.

۱۶- اطلاعات فوق در سایت سازمان به آدرس www.zibasazi.tehran.ir نیز درج گردیده است.

مدیریت ارتباطات و امور بین الملل سازمان زیبا سازی شهرداری تهران

آگهی مزایده عمومی

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد بهره برداری از اماکن مشروحه ذیل را از طریق مزایده عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می آید.

مزایده شماره ۲۷-۱۴۰۵				
ردیف	شرح عملیات	قیمت کارشناسی ماهیانه (سال اول)	مدت بهره برداری (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)
۱	بهره برداری از رستوران مرکزی (جزیره) واقع در بوستان ملت	۵,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	۱۵,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰ مساحت حدود ۶۰۰ مترمربع

۱) سپرده شرکت در مزایده بصورت ضمانتنامه معتبر بانکی یا واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۵ نزد بانک شهر شعبه حسینیة ارشاد کد ۲۲۴ می باشد.
۲) شرکت کننده از تاریخ انتشار آگهی ده روز فرصت دارد اسناد را تهیه، تکمیل و پیشنهاد خود را در پاکت لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نماید.
۳) شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری تهران می باشد.
۴) شرح شرایط در اسناد درج گردیده که شرکت کنندگان می توانند از طریق سایت WWW.TEHRAN.IR نیز رویت نمایند.
۵) **محل دریافت اسناد شامل کلیه شرایط شرکت در مزایده:** اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۳ واقع در خیابان دکتر شریعتی - پانین تر از حسینیة ارشاد - ساختمان مرکز اصلی، طبقه سوم می باشد.
۶) قیمت پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام بوده و در پاکت «ب» لاک و مهر شده در موعد مقرر تسلیم دبیرخانه منطقه شود.
۷) زمان و محل بازگشایی پاکات پیشنهادات ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۱ در محل شهرداری منطقه ۳ واقع در خیابان دکتر شریعتی - پانین تر از حسینیة ارشاد - ساختمان شماره ۱، طبقه سوم می باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه سه تهران

آگهی مزایده عمومی شماره ۲۱-۱۱۲-۱۴۰۵ کد آگهی ط / ۲۱ / م

شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مزایده عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت به عمل می آید.

(الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: بزرگراه شهید محلاتی - خیابان نبرد جنوبی - طبقه همکف - ساختمان شماره یک واحد قراردادها - تلفن ۹۶۰۴۰۳۸۲ و ۹۶۰۴۰۳۸۰ و تحویل پاکت ها به دبیرخانه منطقه واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو (ساختمان شهید حسن زاده) می باشد.

(ب) سپرده شرکت در مزایده: 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 می باشد.

ردیف	موضوع مزایده	مترائز (مترمربع)	قیمت پایه ماهیانه (ریال)	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت	شرایط
۱	مرکز مهارت آموزی کوثر شماره ۴	۳۵۰ متر	۷۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	دارای تائیدیه از مرکز زنان و خانواده باشد.

(ج) مهلت ارائه اسناد: از تاریخ درج آگهی ۱۴۰۵/۰۸/۰۹ به مدت ۱۱ روز (تا ۱۴۰۵/۰۸/۱۹) می باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴

برای ثبت سفارش تماس بگیرید

۴۸۰۷۵۰۰۰

تهران، کیلومتر ۱۴ جاده مخصوص کرج