مصرف سیگار، مهم‌ترین عامل خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده است

سیدمحسن رضوی‌زاده، فوق‌تخصص گوارش با تأکید بر نقش عوامل محیطی در بروز سرطان لوزالمعده گفت: مصرف سیگار، چاقی، کم‌تحرکی و عادات غذایی نامناسب از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به این بیماری هستند و اصلاح سبک زندگی می‌تواند در کاهش احتمال بروز آن مؤثر باشد.

خبرهایی که نمی‌بینید

چرا کودکان بیشتر از بزرگسالان به عفونت تنفسی مبتلا می‌شوند؟

رضا رئیس‌کرمی، رئیس دانشگاه علوم‌پزشکی تهران با بیان اینکه میزان مراجعه کودکان به‌دلیل عفونت‌های تنفسی بیش از بزرگسالان است، گفت: حضور کودکان در کنار یکدیگر در مراکز آموزشی و استعداد ابتلای بیشتر به عفونت‌های تنفسی به‌دلیل شرایط سنی جزو عوامل مراجعه بیشتر کودکان به مراکز درمانی است.

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

سبک زندگی

چطور پروتئین استقلال سالمندان را می‌گیرد

پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

کمبود پروتئین در بزرگسالان می‌تواند علاوه بر ضعف عضلات، توانایی حرکتی، استقلال فرد، کیفیت زندگی و حتی روند بهبود زخم‌ها و بیماری‌ها را تحت‌تأثیر قرار دهد.

ریحانه ملاحسینی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی به همشهری می‌گوید: «همه سالمندان لزوما به پروتئین بیشتری نیاز ندارند، اما به‌طور کلی برای حفظ توده عضلانی، نیاز آنها به پروتئین نسبت به افراد جوان بیشتر است. چراکه ساخت و نگهداری عضلات در سالمندی دشوارتر می‌شود.»

به گفته ملاحسینی، «سارکوپنی، مهم‌ترین پیامد دریافت ناکافی پروتئین است که به کاهش توده عضلانی همراه با کاهش قدرت عضلات گفته می‌شود و در سالمندی اهمیت زیادی دارد. سارکوپنی، عملکرد فیزیکی را کاهش و خطر زمین‌خوردن و شکستگی را افزایش می‌دهد. حتی ممکن است سالمند برای بلندشدن از جای خود به سختی بیفتد. همچنین راه رفتن و انجام کارهای شخصی هم سخت‌تر می‌شود و استقلال فرد و کیفیت زندگی او تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد.»

ملاحسینی با اشاره به نقش پروتئین در ترمیم بافت‌ها می‌گوید: «پروتئین علاوه بر نقش ساختاری در عضلات، برای ساخت کلاژن، بازسازی بافت‌ها و عملکرد سیستم ایمنی ضروری است. بنابراین دریافت ناکافی آن می‌تواند بهبود زخم‌ها و بیماری‌ها مخصوصا بعد از عمل جراحی را دشوار و طولانی‌تر کند.»

ملاحسینی درباره میزان پروتئین مورد نیاز سالمندان می‌گوید: «به‌طور تقریبی می‌توان نیاز روزانه به پروتئین را حدود یک تا ۱/۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در نظر گرفت.»

این متخصص تغذیه برای توضیح بیشتر مثال می‌زند: «اگر وزن سالمندی ۶۰ کیلوگرم باشد و نیاز او روزانه ۱/۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن محاسبه شود، باید حدود ۷۲ گرم پروتئین از منابع غذایی مختلف دریافت کند؛ این عدد میزان پروتئین است، نه وزن گوشت مصرفی. هر ۱۰۰ گرم گوشت، بسته به نوع آن، حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین دارد.» این متخصص تغذیه با تأکید بر اهمیت کیفیت منابع پروتئینی می‌گوید: «بهتر است سالمندان از منابع پروتئینی باکیفیت و کم‌چرب مانند مرغ و ماهی استفاده کنند. مصرف گوشت قرمز کم‌چرب هم بهتر است به حدود ۲ تا ۳ وعده در هفته محدود شود.»

ملاحسینی تأکید می‌کند: «دریافت پروتئین کافی به‌تنهایی برای حفظ عضلات کافی نیست. فعالیت بدنی متناسب با توانایی سالمند هم به حفظ و تقویت عضلات کمک می‌کند. درواقع تغذیه مناسب در کنار فعالیت بدنی منظم جواب می‌دهد.»

پیوند کلیه رایگان شد

بیمه سلامت هزینه جراحی پیوند در بیمارستان‌های دولتی را برای بیماران صفر کرد؛ حمایتی مهم برای هزاران بیمار کلیوی که چشم‌انتظار بازگشت به زندگی بدون دیالیز هستند

گزارش

گروه تندرستی | هزینه درمان و جراحی برای بیماران مبتلا به نارسایی کلیه، در کنار دشواری‌های جسمی و وابستگی به درمان‌های مستمر، یکی از نگرانی‌های جدی این بیماران و خانواده‌های آنهاست. در شرایطی که هزاران بیمار در کشور برای دریافت عضو پیوندی انتظار می‌کشند، پوشش کامل هزینه جراحی پیوند کلیه در بیمارستان‌های دولتی می‌تواند مانع مهمی را از مسیر درمان آنها بردارد. سازمان بیمه سلامت اعلام کرده که از این پس جراحی پیوند کلیه رایگان است و علاوه بر رایگان‌بودن این خدمت در مراکز دولتی و دانشگاهی، خدمات دیالیز و مراقبت‌های قبل و بعد از پیوند را نیز تحت پوشش قرار می‌دهد؛ اقدامی که می‌تواند دسترسی بیماران به درمان نجات‌بخش را تسهیل کند.

پیوند کلیه بدون هزینه در مراکز دولتی

مریم آزادی، سرپرست دفتر خدمات تخصصی و فوق‌تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران عنوان کرد: از این پس تمامی هزینه‌های عمل جراحی پیوند کلیه در بیمارستان‌های دولتی و دانشگاهی به‌طور کامل توسط سازمان بیمه سلامت پرداخت می‌شود. همچنین خدمات تشخیصی، دارویی و مراقبت‌های قبل و بعد از پیوند در مراکز دولتی رایگان است. در مراکز غیردولتی و خصوصی نیز این خدمات تحت پوشش ۸۰درصدی بیمه قرار دارند. به گزارش همشهری، اهمیت این حمایت زمانی بیشتر مشخص می‌شود که بدانیم پیوند کلیه برای بسیاری از بیماران، فرصتی برای رهایی از وابستگی مستمر به دیالیز و بازگشت به زندگی با کیفیت بهتر است. براساس آمار اعلام‌شده از سوی انجمن اهدای عضو ایرانیان در سال ۱۴۰۵، حدود ۲۷هزار نفر در کشور در فهرست انتظار پیوند اعضا قرار دارند که ۷۰ تا ۸۰درصد آنها را بیماران کلیوی تشکیل می‌دهند. به این ترتیب، بخش عمده این فهرست به بیمارانی اختصاص دارد که چشم‌انتظار دریافت کلیه هستند.

۳۰,۰۰۰ نفر
بیمار دیالیزی در کشور وجود دارد

۷۰ تا ۸۰ درصد
از فهرست انتظار پیوند عضو در کشور را بیماران نیازمند پیوند کلیه تشکیل می‌دهند



حمایت از اهداکنندگان زنده کلیه

سرپرست دفتر خدمات تخصصی و فوق‌تخصصی سازمان بیمه سلامت درباره حمایت از اهداکنندگان زنده کلیه هم بیان کرد: سازمان بیمه سلامت از محل اعتبارات صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج مبلغی را به‌عنوان پاداش اهدای کلیه به این افراد اختصاص داده است. این مبلغ که در ابتدای تشکیل صندوق ۴۰میلیون تومان بود، در حال حاضر به ۱۱۰میلیون تومان رسیده و به اهداکنندگان زنده پرداخت می‌شود.

پیشگیری از رسیدن بیماران به دیالیز

آزادی با تأکید بر اینکه حمایت از بیماران کلیوی نباید به مرحله درمان محدود شود، از اجرای بسته‌های پیشگیری سطح یک تا ۴ خبر داد و گفت: دیابت و فشار خون بالا از شایع‌ترین عوامل ابتلا به بیماری‌های کلیوی و رسیدن بیماران به مرحله نارسایی و نیاز به دیالیز هستند. معاونت پیشگیری سازمان بیمه سلامت با همکاری معاونت بهداشت وزارت بهداشت، بسته‌های آموزشی و غربالگری را در مراکز جامع سلامت شهری و روستایی مستقر کرده است. هدف این برنامه‌ها شناسایی بیماران مبتلا به دیابت و فشار خون و کنترل بیماری آنهاست تا از پیشرفت آسیب‌های کلیوی و رسیدن به مرحله نارسایی و دیالیز جلوگیری شود.

بیماران دیالیزی بدون پوشش بیمه‌ای، رایگان بیمه می‌شوند

بیماران نیازمند دیالیز حتی در صورت نداشتن پوشش بیمه‌ای، به‌صورت رایگان تحت پوشش بیمه سلامت قرار می‌گیرند. در این فرایند پس از ثبت نشان الکترونیک بیمار با کد ملی در سامانه‌های بیمه، تمام خدمات دیالیز، داروها، آزمایش‌ها و خدمات جانبی در مراکز دولتی، خصوصی و خیریه صفر خواهد بود.

تغذیه

روغن زیتون کی خطرناک می‌شود؟

روغن زیتون یک روغن خوراکی پرطرفدار است اما مصرف خام آن نیز فوایدی دارد. برای سلامت بیشتر، روغن زیتون بیشتری در رژیم غذایی خود بگنجانید اما توجه داشته باشید که نیازی نیست آن را یکجا مصرف کنید. مصرف روزانه یک وعده روغن زیتون، روشی آسان برای بهره‌مندی از فواید سلامت آن است. با این حال، مصرف روغن زیتون به این شیوه می‌تواند معایب خاصی نیز به همراه داشته باشد. روغن زیتون یک چربی سالم محسوب می‌شود و مصرف آن به‌طور کلی بی‌خطر است (حتی اگر به‌صورت مستقیم نوشیده شود)؛ با این حال، مصرف آن به این شیوه ممکن است معایبی داشته باشد:

- **مصرف با معده خالی، ممکن است باعث ناراحتی‌های گوارشی شود.**
- **کالری بالایی دارد: هر قاشق غذاخوری آن حاوی ۱۱۹ کالری است.**
- **مصرف آن در درازمدت می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.**

در مجموع، نوشیدن روغن زیتون به‌صورت مستقیم (به‌جای ترکیب‌کردن آن با سایر مواد غذایی سالم) ضرورتی ندارد.

با کارشناس

شروع بی‌نشان بیماری کلیه

محسن عالمی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان و فلوشیپ سرطان‌شناسی دستگاه ادراری و تناسلی، با تأکید بر اهمیت مراقبت از سلامت کلیه‌ها گفت: بیماری‌های مزمن کلیوی در بسیاری از موارد در مراحل اولیه بدون علامت پیشرفت می‌کنند و تشخیص بموقع آنها از طریق آزمایش‌های ساده و غربالگری منظم، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های جبران‌ناپذیر کلیوی دارد. وی با بیان اینکه برخی بیماری‌های کلیوی ممکن است برای مدت طولانی بدون نشانه مشخصی پیشرفت کنند، افزود: افرادی که سابقه خانوادگی بیماری‌های کلیوی دارند، مبتلایان به فشارخون بالا و دیابت، افراد دارای اضافه‌وزن، بیماران قلبی و عروقی و کسانی که بیش از اندازه از داروهای مسکن استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض آسیب‌های کلیوی قرار دارند. دکتر عالمی درباره علائم احتمالی بیماری‌های کلیوی توضیح داد: نشانه‌هایی مانند ورم اطراف چشم، تورم مچ پا و اندام‌ها، خستگی، بی‌اشتهایی و تهوع ممکن است از علائم پیشرفت اختلال در عملکرد کلیه‌ها باشد. البته لزوما اینطور نیست و تشخیص آن باید توسط پزشک انجام شود.

مزایده عمومی

شماره مزایده ۳ / ۱۴۰۵

مزایده عمومی اجاره و واگذاری حق بهره‌برداری از سوله شماره ۱۵ سایت ساصد با کاربری اتاق فرار

شرکت خدمات مسافرت هوایی و گردشگری تهران گشت ارغوانی در نظر دارد واگذاری حق بهره‌برداری از سوله شماره ۱۵ سایت ساصد با کاربری اتاق فرار را به متقاضیان توانمند و واجدشرایط در قالب عقد قرارداد اجاره واگذار نماید. متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۷ با مراجعه به شرکت تهران گشت ارغوانی، اسناد مزایده را دریافت و تا پایان وقت اداری روز ۱۴۰۵/۰۹/۰۸ ساعت ۱۴:۰۰ اسناد تکمیل شده را در پاکت‌های در بسته به دبیرخانه محرمانه شرکت تحویل نمایند. همچنین متقاضیان می‌توانند جهت اطلاع بیشتر حضورا به شرکت مراجعه فرمایند.

نشانی: تهران، بزرگراه شهید خرازی، بلوار دریاچه، ضلع جنوب شرقی میدان دریاچه، ساختمان اداری شرکت تهران گشت ارغوانی، شماره تماس ۹۲۰۰۶۰۱۸ داخلی ۳۲۰

۱-کلیه هزینه‌های کارشناسی و نشر آگهی در روزنامه به عهده برنده مزایده است.

۲- هزینه خرید اسناد مزایده ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که باید به حساب ۷۰۰۱۰۰۳۷۸۷۹۳۸ یا شماره شبا IR ۴۶۰۶۱۰۰۰۰۰۷۰۰۱۰۰۳۷۸۷۹۳۸ نزد بانک شهر به نام شرکت تهران گشت ارغوانی واریز شود.

روابط عمومی شرکت خدمات مسافرت هوایی و گردشگری تهران گشت ارغوانی

تجدید مزایده عمومی

فروش ضایعات تیوب کوره

شماره مزایده: PGSOC-LEC-FURNACE TUBE WASTE-TE-02919

PGSOC
Persian Gulf Star Oil Company
شرکت نفت ستاره خلیج فارس(سهامی‌عام)

شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد ضایعات تیوب کوره به وزن تقریبی ۷۰ تن خود را به فروش برساند. بنابراین از همه متقاضیان دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مزایده تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۰ نامه اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی Legal@pgsoc.ir ارسال کنند.

هزینه خرید اسناد: ۵،۰۰۰،۰۰۰ (پنج میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۰۲۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴۸ بانک تجارت با شماره شبا IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۰۷۶-۳۱۳۱۲۶۳۳ ، ۰۷۶-۳۱۳۱۳۳۸۹ ، ۰۷۶-۳۱۳۱۳۰۶۳ ، ۰۷۶-۳۱۳۱۳۴۹۶ ، ۰۷۶-۳۱۳۱۲۶۶۰ و ۰۷۶-۳۱۳۱۳۳۵۷ تماس حاصل فرمایند.)

نکته: هزینه خرید اسناد مزایده، غیر قابل برگشت می‌باشد.

ضمناً هرگونه نقل و انتقال پسماندهای صنعتی از طریق سامانه محیط زیست به آدرس www.iranemp.ir صورت می‌پذیرد.

نکته: خریدار علاوه بر پرداخت قیمت خرید، ملزم به پرداخت مالیات بر ارزش افزوده آن به فروشنده می‌باشد.

میزان ضمانت‌نامه شرکت در مزایده: مبلغ ۲،۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیارد و هشتصد میلیون) ریال.

مدت قرارداد: ۳ (سه) ماه شمسی

محل تحویل کالا: پالایشگاه ستاره خلیج فارس واقع در بندرعباس

تاریخ بازدید: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۵ در ساعت ۰۹:۰۰ متقاضیان باید حداکثر تا ساعت ۱۱:۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۱ نسبت به معرفی نماینده خود جهت بازدید اقدام فرمایند.

مهلت تسلیم بسته پیشنهادی شرکت در مزایده : تا ساعت ۱۲ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۱۰/۰۸

محل تسلیم بسته پیشنهادی مزایده: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی، حاکمیت شرکتی و قراردادها.

تلفن: ۰۷۶-۳۱۳۱۳۰۲۷ ، دورنگار: ۰۷۶-۳۱۳۱۳۱۳۱، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir

روابط عمومی و بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس

برگزاری مناقصه
تهیه و نصب آسانسور

شرکت بیمه کوثر قصد دارد جهت تهیه و نصب آسانسور طبق اسناد پیوستی مناقصه‌ای برگزار نماید، لذا از شرکت های فعال دراین زمینه دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه به آدرس سایت بیمه کوثر به نشانی www.kins.ir قسمت مناقصات و مزایده مراجعه کرده و پیش فاکتورهای خود را به همراه فایل پیوست در پاکت پلمب شده تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۹/۰۴ به آدرس: **اتوبان شهید قاسم سلیمانی غرب به شرق، بعد از پل سید خندان، پلاک ۱۳۲۴ ، دبیرخانه شرکت بیمه کوثر** ارسال نمایند.

در صورت داشتن هرگونه سوال یا برای دریافت اطلاعات بیشتر با شماره ۸۹۳۸۲-۰۲۱ داخلی ۶۵۵-۲۴۰۵ مدیریت املاک شرکت بیمه کوثر تماس حاصل نمایید.

شایان ذکر است درج نام شرکت ، موضوع مناقصه به همراه شماره تماس و تاریخ ارسال روی پاکت‌های تحویلی به دبیرخانه مرکزی شرکت بیمه کوثر الزامی می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک (شهرداری منطقه ۱۸)

(شماره ۴۲-۱۴۰۵)

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد هزینه اجرای کار (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت پیمان	ملاحظات
۱	اجرای عملیات کفپوش های تخصصی،کفپوش زمین بازی در سطح بوستان های منطقه ۱۸ سال ۱۴۰۵	۱۰۶،۸۱۲،۵۸۵،۷۰۳	۵،۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۰ ماه	نوبت سوم
۲	عملیات تهیه و نصب پایه چراغ‌های روشنایی بوستان‌ها و معابر و برج‌های نوری در قالب پیمان‌های اجرایی(پروژه های توسعه محلی سال ۱۴۰۵)	۱۷۱،۱۱۶،۶۴۴،۲۶۰	۸،۵۶۰،۰۰۰،۰۰۰	۶ ماه	نوبت اول

الف) محل ارائه خدمات : در سطح محدوده منطقه ۱۸ شهرداری تهران

ب) شرایط متقاضی :

ردیف ۱ : پیمانکاران متقاضی میبایست دارای گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته ساختمان و ابنیه یا صنعت با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان و دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند.

ردیف ۲ : پیمانکاران متقاضی میبایست طبق شیوه نامه ابلاغی شماره ۷۲۰۹۰۰/۶۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۵ صرفا در رشته نیرو ،چراغ یا برج نوری بدون عملیات اجرایی اصلی،جدول شماره ۳ و همچنین مجوز معتبر تولید مرتبط و استانداردهای اجباری/تائیدیه های فنی مرتبط در پیمان نصب و اجرای شبکه روشنایی،رشته نیرو مطابق جدول شماره ۱ الزامی است و دارای ظرفیت آزاد ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند.

ضمناً متقاضیان شرکت در مناقصات می‌بایستی دارای کارت الکترونیکی معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه از سامانه تأمین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت شهرداری تهران به همراه ظرفیت باز تعدادی و ریالی در رسته مرتبط در حوزه معاونت تخصصی باشند.

ج) نحوه تامین اعتبار: اعتبار پروژه مذکور از محل اعتبارات جاری منطقه و به صورت نقدی و غیر نقدی تامین گردیده است.

د) محل دریافت اسناد : متقاضیان میتوانند اسناد مناقصه را از طریق تالار معاملات شهرداری تهران به نشانی http:// business.tehran.ir دریافت نمایند و نسبت به بارگذاری، امضاء و مهر و موم کلیه اسناد مناقصه در پاکت الف و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب به وسیله توکن اقدام نمایند.

ه) سپرده شرکت در مناقصه : واریز وجه نقد به حساب جاری شماره ۱۰۰۴۵۲۲۰۶۵ نزد بانک شهر - شعبه آیت ا... سعیدی و به نام شهرداری منطقه ۱۸ یا ارائه ضمانت نامه معتبر بانکی به میزان سپرده شرکت در مناقصه

و) مهلت ارائه اسناد : از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت اداری(ساعت ۴۵ : ۱۶) روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۷ اعلام میگردد.

ز) تاریخ و محل بازگشایی پاکات : روز چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۱۸ ساعت ۱۰ صبح در دفتر معاونت مالی و اقتصاد شهری واقع در بزرگراه آیت اله سعیدی جنب پل شهیدان بهرامی ساختمان مرکزی شهرداری منطقه۱۸

بدیهی 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.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۸