از هر ۳ تهرانی یک نفر مبتلا به پیش‌دیابت

اسدالله رجب، متخصص غدد و بنیانگذار انجمن دیابت ایران با هشدار درباره شیوع پیش‌دیابت در تهران گفت: از هر ۳ تهرانی یک نفر به پیش‌دیابت مبتلاست. در کشور هم بیش از ۱۴ درصد جمعیت دیابت دارند. استرس، کم‌تحرکی و آلودگی هوا از عوامل مؤثر در افزایش این بیماری هستند.

خبرهایی که نمی‌بینید

خدمت‌رسانی به ۹ میلیون نفر در مناطق محروم

محمدحسین زارع‌زاده، رئیس بسیج جامعه پزشکی کشور گفته سال گذشته در اردوهای جهادی به بیش از ۹ میلیون نفر در مناطق کم‌برخوردار خدمات متنوع ازجمله ویزیت پزشکان عمومی و متخصص، دندانپزشکی، چشم‌پزشکی، زنان و زایمان، عینک رایگان، خدمات دارویی و... ارائه شده است.

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

توصیه کارشناس | پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

آخرین وعده غذایی را چه ساعتی بخوریم؟

توصیه‌های غیرعلمی فضای مجازی به شما می‌گویند که از یک ساعت مشخص - مثلا ۸شب - دیگر چیزی نخورید؛ چون هم چاق می‌شوید و هم دیابت می‌گیرید. اما به‌گفته یک متخصص تغذیه، زمان شام، فاصله آن تا خواب و تعادل در دریافت مواد غذایی مهم‌تر از تعیین یک ساعت ممنوعه برای غذاخوردن است. به‌گفته ریحانه ملاحسینی، این تصور که خوردن غذا بعد از ساعت ۸شب به‌تنهایی باعث چاقی و بیماری می‌شود، درست نیست و مدیریت وزن به ۳ عامل اصلی یعنی مجموع انرژی دریافتی و مصرفی، کیفیت رژیم غذایی و میزان فعالیت بدنی بستگی دارد.

مطالعات حوزه «کرونوتغذیه» نشان می‌دهد ساعت بیولوژیک بدن بر عملکرد دستگاه گوارش، ترشح هورمون‌ها و سوخت‌وساز تأثیر دارد. بدن در ساعات ابتدایی روز آمادگی بیشتری برای پردازش مواد غذایی دارد و حساسیت به انسولین نیز در این زمان بیشتر است. به همین دلیل مصرف خوراکی‌های شیرین در ساعات پایانی شب می‌تواند افزایش بیشتر و طولانی‌تر قندخون را به‌دنبال داشته باشد. ملاحسینی در این‌باره توصیه می‌کند شام حدود ۲ تا ۳ ساعت پیش از خواب مصرف شود. خوردن وعده‌های حجیم و پرچرب در نزدیکی زمان خواب می‌تواند باعث احساس سنگینی، مشکلات گوارشی و افت کیفیت خواب شود.

میوه خوردن در شب ممنوع نیست

برخلاف برخی توصیه‌های رایج در فضای مجازی، خوردن میوه در شب به‌خودی‌خود باعث چاقی یا دیابت نمی‌شود. به‌گفته این متخصص تغذیه، افرادی که شام را زود می‌خورند و به‌دلیل شرایط کاری یا شیفت‌های شغلی دیر می‌خوابند، می‌توانند پیش از خواب یک میان‌وعده سبک مانند یک واحد میوه مصرف کنند؛ البته بهتر است میوه در طول روز و در چند نوبت مصرف شود.

توصیه به دیابتی‌ها

افراد مبتلا به دیابت نیز ممنوعیتی برای مصرف یک واحد میوه در ساعات شب ندارند؛ اما باید به نظم وعده‌های غذایی توجه کنند. ملاحسینی در این‌باره هم می‌گوید: این افراد بهتر است ۳ وعده اصلی و ۳ تا ۴ میان‌وعده در برنامه غذایی خود داشته باشند. همچنین مصرف کربوهیدرات‌هایی مانند نان، برنج و میوه باید در چند نوبت و به‌صورت متعادل مصرف تا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری شود.



واکسن بزنیم؟

رئیس انجمن متخصصان عفونی گفت: واکسیناسیون بلافاصله محافظت ایجاد نمی‌کند و نیاز به بازه زمانی ۲ هفته دارد و با توجه به گردش بالای ویروس، در حال حاضر توصیه نمی‌شود. توصیه اصلی به خانواده‌ها این است که با مشاهده علائم بیماری، از فرستادن کودکان به مدرسه خودداری کنند.

کودکان در تیررس آنفلوآنزا

رئیس انجمن متخصصان عفونی هشدار داد که تب و لرز کودکان را دست کم نگیرید

گزارش | مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | فوت ۲ دانش‌آموز سیرجانی پس از ابتلا به علائم شدید تنفسی، بار دیگر توجه‌ها را به موج آنفلوآنزا و عوارض آن در کودکان جلب کرده است. هرچند علت قطعی فوت این ۲ کودک هنوز رسما اعلام نشده، اما احتمال ابتلای همزمان آنها به کرونا و آنفلوآنزا نیز در برخی اخبار مطرح است. آمیتیس رمضانی، رئیس انجمن متخصصان عفونی در گفت‌وگو با همشهری ابتلای همزمان به کرونا و آنفلوآنزا را امکان‌پذیر اما بسیار نادر عنوان کرد و گفت: برای تأیید این تشخیص باید تست مولکولی هر دو بیماری مثبت باشد.

کودکان در گروه‌های پرخطر

رمضانی کودکان را از گروه‌های پرخطر ابتلا به آنفلوآنزای شدید دانست و گفت: در همه‌گیری کرونا به‌دلیل قرنطینه، استفاده از ماسک، آموزش غیرحضوری و ماندن کودکان در خانه، تماس آنها با ویروس‌های تنفسی در محیط جامعه کاهش پیدا کرد. به‌نظر می‌رسد کودکان سیرجانی هم بیشتر با آنفلوآنزای شدید درگیر شده باشند. این بیماری می‌تواند کودکان را با عوارضی ازجمله درگیری ریه و مغز، بستری در بیمارستان و حتی مراقبت‌های ویژه مواجه کند.

علائم
- تب بالا و لرز
- تنگی نفس
- تنفس سریع
- بی‌حالی غیرعادی
- اختلال هوشیاری
- کاهش دریافت مایعات

هشدار مهم:
شروع درمان ضدویروسی در ۸۴ ساعت نخست و حداکثر ۲۷ ساعت اول بیماری می‌تواند احتمال عوارض شدید را کاهش دهد.











اهدای خون

درخواست سازمان انتقال خون از مردم

معاون اجتماعی سازمان انتقال خون ایران با اشاره به کاهش آمار اهدای خون در روزهای سرد سال، خواستار مشارکت بیشتر هموطنان برای حفظ ذخایر خونی کشور شد. بابک یکتاپرست، با تأکید بر ضرورت تأمین خون و فرآورده‌های خونی مورد نیاز بیماران گفت: برای حفظ و نگهداری ذخایر خونی در فصول سرد سال، به مشارکت بیشتر مردم در اهدای خون نیاز داریم. به‌گفته او، سرد شدن هوا معمولا با کاهش مراجعه مردم به مراکز اهدای خون همراه می‌شود؛ این در حالی است که نیاز بیماران به خون و فرآورده‌های خونی متوقف نمی‌شود و مراکز درمانی همچنان به تأمین مستمر این ذخایر نیاز دارند. یکتاپرست از هموطنان خواست با اهدای خون، در تأمین نیاز بیماران مشارکت کنند و یادآور شد بیماران نیازمند خون، چشم‌انتظار همراهی و مشارکت همنوعان خود هستند. سالانه به‌طور متوسط ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار بار اهدای خون توسط حدود یک‌میلیون و ۷۰۰ هزار اهداکننده ثبت می‌شود.

سلامت

این لوازم آرایشی غیرمجاز است

روابط‌عمومی سازمان غذا و دارو اسامی تعدادی از محصولات آرایشی غیرمجاز عرضه‌شده در بازار را اعلام کرد. این محصولات به‌دلیل نداشتن مجوزهای قانونی لازم، در فهرست فرآورده‌های غیرمجاز قرار گرفته‌اند. در گروه آرایش صورت، کرم‌پودرهای GABRINI، DAWANG ROSE و TOPFACE، پنکیک SHEGLAM، رژگونه ART VALUE و MAGIC YOUR LIFE، کانسیلرهای FLARNAL و NAM و پرایمر L.A.GIRL از جمله این محصولات هستند. همچنین ریمل‌های TYRACOSMETICS و SWAGGER، ریمل ابرو MHE BEAUTY، خط چشم HUXIABEAUTY و ژل تثبیت‌کننده ابرو GLADI و GABRINI در گروه محصولات غیرمجاز چشم و ابرو قرار دارند. سازمان غذا و دارو از مردم خواسته هنگام خرید محصولات آرایشی به شناسه‌های قانونی و اصالت کالا توجه کنند و در صورت مشاهده این اقلام، موضوع را به معاونت غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی گزارش دهند. پیگیری وضعیت عرضه و جمع‌آوری فرآورده‌های غیرمجاز از سطح بازار در دستور کار سازمان غذا و دارو قرار دارد.

آگهی فراخوان عمومی
شناسایی و ارزیابی کیفی تولیدکنندگان

موضوع: شناسایی تولیدکنندگان واجد شرایط جهت تأمین چراغهای روشنایی تونل غربی البرز و جاده منتهی به دهانه شمالی تونل البرز پروژه آزادراه تهران - شمال

شرکت احداث و بهره‌برداری آزادراه تهران - شمال در نظر دارد جهت تأمین چراغهای روشنایی تونل غربی البرز و جاده منتهی به دهانه شمالی تونل البرز واقع در منطقه ۲ آزادراه تهران - شمال نسبت به شناسایی و ارزیابی کیفی تولیدکنندگان معتبر اقدام نماید.

بدین‌وسیله از سازندگان معتبر دارای سابقه مرتبط در زمینه تولید چراغهای تونلی و جاده ای دعوت به‌عمل می‌آید تا آمادگی کتبی خود را به جهت حضور در لیست کوتاه (Short List) مناقصه همراه مدارک و مستندات زیر ارسال نمایند.

۱ - شرح مختصر موضوع:

تأمین، گارانتی و خدمات پس از فروش تعداد ۲۲۵۰ عدد چراغ روشنایی تونلی LED و تعداد ۱۰۰ عدد چراغ روشنایی جاده ای با حداقل مشخصات فنی الزامی زیر:

درجه حفاظت چراغهای تونلی و جاده ای: IP۶۶

عمر چراغ: بیشتر از ۱۰۰۰۰۰ ساعت

حداقل بهره نوری (Lu/W): ۱۳۰

شاخص نمود رنگ (CRI): حداقل ۷۰

دمای رنگ: ۴۰۰۰ - ۳۰۰۰ کلوین

جنس بدنه: Die - cast Aluminum

پوشش بدنه: Electrostatic Powder Paint حداقل ۸۰ میکرون

شارنوری: حداقل ۱۹۶۰۰ لومن (با حداکثر توان مصرفی ۱۰۵ وات) و ۲۹۰۰۰ لومن (با حداکثر توان مصرفی ۱۶۰ وات) برای چراغ روشنایی تونلی و حداقل ۲۸۰۰۰ لومن (با حداکثر توان مصرفی ۱۷۵ وات) برای چراغ روشنایی جاده ای

روکش سیم چراغ روشنایی: LSZF و Fire resistant

شرایط پرداخت: ۵۰ درصد به‌صورت نقدی و ۵۰ درصد به صورت غیر نقدی و در قالب تهاتر ملك

۲ - مدارک مورد نیاز جهت اعلام آمادگی:

متقاضیان می‌بایست مدارک زیر را در قالب یک بسته پیشنهادی فنی - بازرگانی ارائه دهند:

• نامه اعلام آمادگی: روی سربرگ رسمی شرکت با مهر و امضای مجاز، با شرح مختصری از فعالیتهای شرکت

• رزومه شرکت: شامل سوابق فروش مشابه، رضایتنامه کارهای قبلی، صورتهای مالی حسابرسی شده

۳ - مهلت و محل ارسال مدارک:

از متقاضیان دعوت می‌شود حداکثر تا ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۸ مدارک خود را به آدرس زیر تحویل و رسید دریافت نمایند:

• نشانی: تهران، فاز ۵ شهرک غرب، خیابان سیمای ایران، پلاک ۴۱، شرکت احداث و بهره‌برداری آزادراه تهران - شمال.

• کد پستی: ۱۴۶۷۶۶۴۷۵۹

• تلفن: ۸۸۸۸۹۲۰۱ - ۰۲۱

• واحد گیرنده: دبیرخانه

۴ - تذکرات مهم:

• ارسال مدارک هیچ‌گونه حقی برای متقاضیان جهت دعوت قطعی به مناقصه یا عقد قرارداد ایجاد نخواهد کرد.

• کارفرما پس از بررسی مستندات، از شرکت‌های واجد صلاحیت که توان فنی و بازرگانی آن‌ها مورد تأیید کمیته فنی - بازرگانی قرار گیرد جهت دریافت اسناد مناقصه محدود و با استعلام قیمت دعوت به عمل خواهد آورد.

آگهی فراخوان عمومی
شناسایی و ارزیابی کیفی تامین کنندگان

موضوع: شناسایی تامین کنندگان واجد شرایط جهت تأمین تجهیزات نظارت تصویری و AID تونل غربی البرز و تونل سرویس پروژه آزادراه تهران - شمال

شرکت احداث و بهره‌برداری آزادراه تهران - شمال در نظر دارد جهت تأمین تجهیزات نظارت تصویری و AID تونل غربی البرز و تونل سرویس در مجاورت تونل اصلی واقع در منطقه ۲ آزادراه تهران - شمال نسبت به شناسایی و ارزیابی کیفی تامین‌کنندگان معتبر اقدام نماید.

بدین‌وسیله از تامین کنندگان معتبر دارای نمایندگی رسمی شرکت های معتبر اروپایی و آسیای شرقی و دارای سابقه مرتبط در زمینه تامین تجهیزات نظارت تصویری و AID در پروژه های مرتبط با تونل های جاده ای، مترو و صنایع نفت و گاز دعوت به‌عمل می‌آید تا آمادگی کتبی خود را به جهت حضور در لیست کوتاه (Short List) مناقصه همراه مدارک و مستندات زیر ارسال نمایند.

۱ - شرح مختصر موضوع:

خرید و حمل ۱۱۱ دستگاه دوربین Fix Bullet و ۷ دستگاه دوربین پلاك خوان و ۲ دستگاه دوربین PTX و ۱۲ دستگاه مانیتور صنعتی ۵۵ اینچ 4k با بزل ۰/۸۸ میلی متر با کارکرد ۲۴/۷ و یك دستگاه کنترلر ویدیووال و ۲ عدد سوییچ لایه سه و ۴۰ عدد سوییچ لایه دو، NVR و هاردهای موردنیاز و نرم افزار VMS به همراه سایر تجهیزات زیرساختی مرتبط با سیستم نظارت تصویری تونل غربی البرز و تونل سرویس با حداقل مشخصات فنی الزامی زیر:

رزولوشن: ۲ و ۵ مگاپیکسل برای دوربین های Fix Bullet و ۸ مگاپیکسل برای دوربین PTZ و ۵ مگاپیکسل برای دوربین پلاك خوان

همه دوربین ها می‌بایست دارای مشخصه Auto IRIS باشند.

درجه حفاظت دوربین ها در برابر شرایط محیطی: IP۶۷

محدوده دینامیکی لنز دوربین Fix Bullet : ۱۲۰ دسی بل

محدوده دینامیکی لنز دوربین PTZ : ۱۲۰ دسی بل

فرمت ذخیره سازی داده ها برای تمامی دوربین ها: H۲۶۴ و H۲۶۵

قابلیت زوم اپتیکال برای دوربین PTZ: ۴۵x

نحوه کنترل Bit rate برای تمامی دوربین ها: متغیر و ثابت

دوربین های Fix Bullet و PTZ می‌بایست از پروتکل PoE پشتیبانی نمایند.

تمامی دوربین ها می‌بایست مجهز به هیتر داخلی باشند.

سوییچ های دسترسی و توزیع دارای درجه صنعتی و قابلیت پشتیبانی PoE به همراه ماژول های فیبرنوری باشند.

NVRها می‌بایست دارای حداقل ۶۴ کانال و قابلیت اتصال حداقل ۸ هارد و کارکرد ۲۴/۷ و منابع تغذیه Dual باشند.

سرور AID از نوع Super Micro با قابلیت نصب دو پردازنده و دو کارت گرافیك باشد.

شرایط پرداخت: ۵۰ درصد به‌صورت نقدی و ۵۰ درصد به صورت غیر نقدی و در قالب تهاتر ملك

۲ - مدارک مورد نیاز جهت اعلام آمادگی:

متقاضیان می‌بایست مدارک زیر را در قالب یک بسته پیشنهادی فنی - بازرگانی ارائه دهند:

• نامه اعلام آمادگی: روی سربرگ رسمی شرکت با مهر و امضای مجاز، با شرح مختصری از فعالیتهای شرکت

• رزومه شرکت: شامل سوابق فروش مشابه، رضایتنامه کارهای قبلی، صورتهای مالی حسابرسی شده

۳ - مهلت و محل ارسال مدارک:

از متقاضیان دعوت می‌شود حداکثر تا ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۸ مدارک خود را به آدرس زیر تحویل و رسید دریافت نمایند:

• نشانی: تهران، فاز ۵ شهرک غرب، خیابان سیمای ایران، پلاک ۴۱، شرکت احداث و بهره‌برداری آزادراه تهران - شمال.

• کد پستی: ۱۴۶۷۶۶۴۷۵۹

• تلفن: ۸۸۸۸۹۲۰۱ - ۰۲۱

• واحد گیرنده: دبیرخانه

۴ - تذکرات مهم:

• ارسال مدارک هیچ‌گونه حقی برای متقاضیان جهت دعوت قطعی به مناقصه یا عقد قرارداد ایجاد نخواهد کرد.

• کارفرما پس از بررسی مستندات، از شرکت‌های واجد صلاحیت که توان فنی و بازرگانی آن‌ها مورد تأیید کمیته فنی - بازرگانی قرار گیرد جهت دریافت اسناد مناقصه محدود دعوت به عمل خواهد آورد.