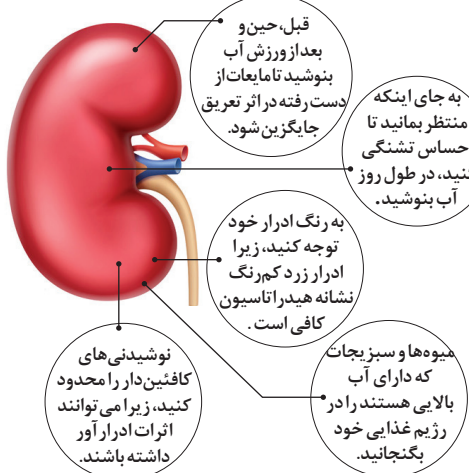


زوج‌های ایرانی، نابارور هستند. حمید چوپینه، دبیر انجمن باروری و ناباروری ایران با اعلام این خبر گفته: حرارت موبایل و لپ‌تاپ و مشاغل مانند کار در نانوایی، جوشکاری و آجرپزی باعث ناباروری مردان می‌شود. گذاشتن لپ‌تاپ روی پا، یا قرار دادن موبایل روی شکم، منجر به بروز این شرایط می‌شود. البته ۹۰ درصد کسانی که در سن باروری دچار ناباروری هستند، به کمک تکنولوژی‌های نوین امکان فرزندآوری پیدا می‌کنند.

به بعد کیفیت تخمک در زنان برای بارداری به‌شدت کاهش پیدا می‌کند و خطر سقط هم بیشتر می‌شود. اشرف معینی، دبیر علمی بیست و سومین کنگره سراسری انجمن علمی باروری و ناباروری ایران با بیان این مطلب گفت: برخی زنان حوالی ۴۵ سال و نزدیک یائسگی برای بارداری به‌ما مراجعه می‌کنند اما به‌شدت با خطر سقط مواجه هستند. بهترین سن بارداری ۲۴ تا ۳۰ سالگی است اما در دنیا سن اولین بارداری به‌علت مسائل اقتصادی، اجتماعی و... بالا رفته است.

کلیه‌ها چقدر آب می‌خواهند؟

کم‌آبی منشأ بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های مرتبط با روده است، اما کلیه‌ها هم از گان‌هایی هستند که به‌دلیل کم‌آبی دچار آسیب جدی می‌شوند. به همین دلیل این سؤال مطرح است که برای رفع این خطر روزانه چه میزان آب مصرف شود؟ مقدار آب مورد نیاز برای سلامت کلیه‌ها می‌تواند بسته به عوامل فردی مانند سن، وزن، سطح فعالیت، آب و هوا و وضعیت سلامت کلی متفاوت باشد اما یک دستورالعمل کلی توصیه شده این است که بزرگسالان حدود ۸ تا ۱۰ فنجان آب در روز مصرف کنند. البته برای اطمینان از سلامت کلیه‌ها با مصرف آب این نکات را هم بهتر است جدی بگیرید.

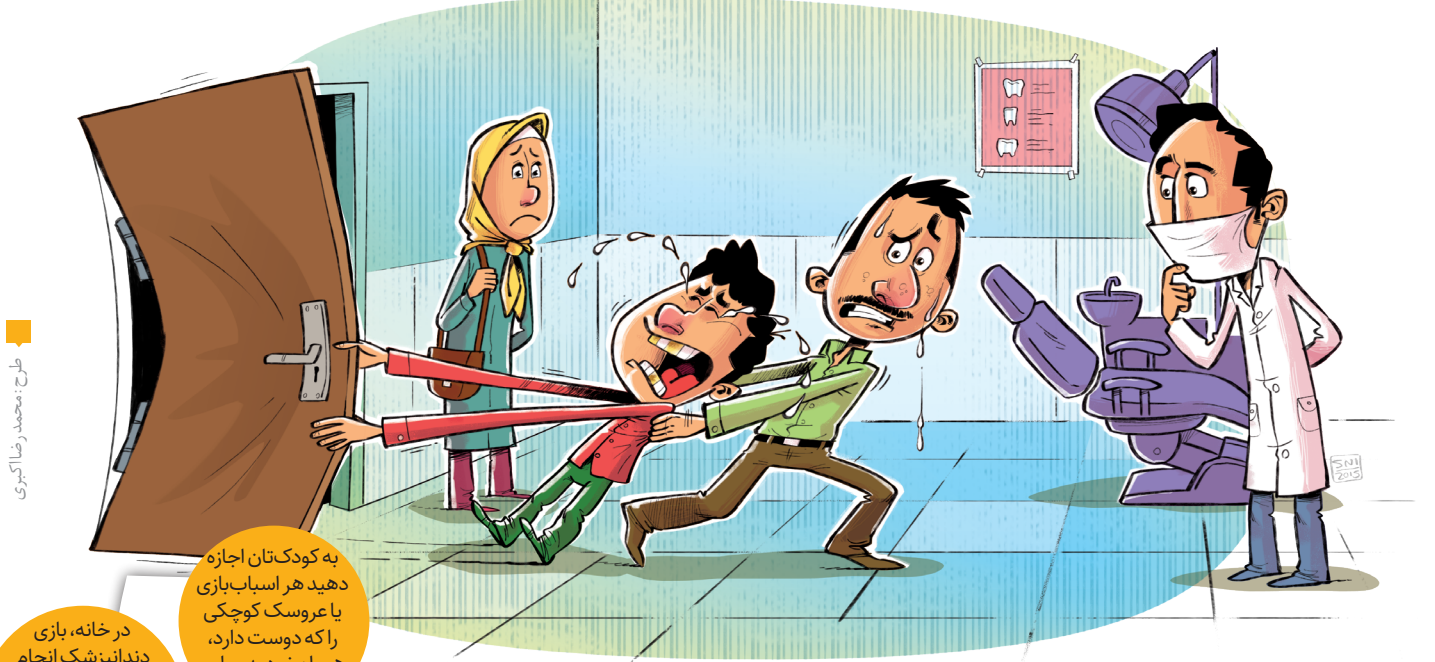


عرضه داروی ایرانی SMA احتمالاً از ماه خرداد

حیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو: داروی ایرانی SMA در مرحله ارزیابی کیفی و سیری کردن مباحث آزمایشگاهی است و اگر تأییدیه‌های لازم را کسب کند، خرداد سال جاری وارد مرحله تولید می‌شود. دارویی که برند خارجی آن بسیار گران است؛ اما سال گذشته به دستور رئیس‌جمهوری برای نخستین بار وارد شده است.

هیولای دندانپزشکی کودکان

چند توصیه کاربردی برای کودکانی که از دندانپزشکان هراس دارند و آسیب به دندان‌هایشان جدی است



راهنما

بروانه بندی

روزنامه نگار

اجبار و گریه نزد دندانپزشک نبرید، به‌او دروغ نگویید و از دادن پاسخ‌های سراسری که منجر به تشدید اضطراب می‌شود هم پرهیز کنید. این مسئله را دکتر مصطفی محجاری، متخصص دندانپزشکی کودکان و نوجوانان تأیید و در این باره چند توصیه مطرح می‌کند. او در ابتدا به همشهری می‌گوید: «مثل بسیاری از بزرگسالان، کودکان هم می‌توانند دچار ترس از دندانپزشکی شوند. اما یکی از دلایل اضطراب کودکان از دندانپزشکی، بی‌تجربه بودن آنهاست و به همین دلیل مراجعه منظم کارکنان و دندانپزشک آشنا شود و به اصطلاح به آن عادت کند.» محجاری با بیان اینکه تزریق بی‌حسی به دندان هم شایع‌ترین عامل ترس کودکان است، عنوان می‌کند: «بعضی تکنیک‌ها کمک می‌کند تا کودک اصلاً متوجه نشود که به او بی‌حسی تزریق کردیم؛ تکنیک‌های ساده‌ای مثل پرت کردن حواسش، پنهان کردن آمپول از دید کودک، مالش دادن ناحیه تزریق، صحبت کردن با او...»

مکت

تصور اشتباه

برخی والدین برای حل هراس کودکان از مطب دندانپزشکی آنها را نزد دندانپزشک متخصصی کودک می‌برند که تا حدی با دنیا ای کودکان آشناست، اتاق کارش مخصوص کودکان آماده شده و اسباب‌بازی، پخش تصاویر کودکان از تلویزیون‌های مطب و دیوار و سقف نقاشی‌های کاغذ دیواری‌های کودکانه هم در مطبش دیده می‌شود. با این حال برخی کودکان با همین شرایط هم دچار استرس می‌شوند و به همین دلیل خانواده‌ها فکر می‌کنند که دیگر این اضطراب راه حلی ندارد و باید از روش‌های اجبار و تنبیه برای بردن کودکان در دندانپزشکی استفاده کرد. اما متخصصان این حوزه تأکید می‌کنند که این اضطراب هم راه چاره دارد و نباید با روش‌های اشتباه، اضطراب از دندانپزشکی را در کودک دائمی کرد.

به کودکان اجازه دهید هر اسباب‌بازی یا عروسک کوچکی را که دوست دارد، همراه خود به مطب ببرند.

در خانه، بازی دندانپزشک انجام دهید تا کودک آمادگی شنیدن سروصداها را غیرمعمول، دیدن افراد با لباس سفید را کسب کند.

هیچ وقت کودکان را به دندانپزشکی نیاورید.

در برخی موارد کودکان را درمان دندان‌های این امر منجر به اضطراب همیشگی کودک از دندانپزشکی می‌شود.

قبل از رفتن به دندانپزشکی وعده جایزه به کودک ندهید؛ چون این احساس به او منتقل می‌شود که قرار است برای انجام کاری جدی و ترسناک، به دندانپزشکی برود.

هیچ وقت برای بردن کودک نزد دندانپزشک، منتظر بروز دندان‌درد او نشوید.

حواس‌تان باشد که کودک در هنگام مراجعه به دندانپزشکی به درد دندان‌درد گریسته نباشد.

کلماتی مثل آمپول، سوزن و خون که در کودک ایجاد ترس و اضطراب می‌کند را استفاده نکنید.

در صورت اجازه کودکان، در اتاق دندانپزشکی و نزدیک کودکان بمانید اما با او صحبت نکنید.

۵۰ درصد ایرانی‌ها درگیر بیماری‌های دهان و دندان هستند حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: نیمی از جمعیت کشور از عوارض ناشی از بیماری‌های دهان و دندان رنج می‌برند و بسیاری از بیماری‌ها از جمله فراموشی و سرطان هم بر اثر عدم رعایت بهداشت دهان و دندان است. سبک زندگی سالم برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها ضروری است.



۵۰ درصد ایرانی‌ها درگیر بیماری‌های دهان و دندان هستند

حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: نیمی از جمعیت کشور از عوارض ناشی از بیماری‌های دهان و دندان رنج می‌برند و بسیاری از بیماری‌ها از جمله فراموشی و سرطان هم بر اثر عدم رعایت بهداشت دهان و دندان است. سبک زندگی سالم برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها ضروری است.

به این ۵ دلیل، ناشتا قهوه نخورید

بسیاری از افراد عادت دارند که بلافاصله پس از بیدار شدن صبحگاهی به دلایلی از جمله کمبود وقت، فتنجان یا لیوانی قهوه به‌صورت ناشتا بخورند. این کار به شروع روزی پرنرژی و افزایش سطح هوشیاری کمک می‌کند اما بهتر است بدانید که نوشیدن قهوه با معده خالی نمی‌تواند سالم‌ترین انتخاب باشد. دلایلش را هم اگر می‌خوانید بدانید، این ۵ دلیل را بخوانید و عادت خوردن قهوه ناشتا را ترک کنید.

۱ قهوه بسیار اسیدی است و زمانی که با معده خالی صرف شود، باعث افزایش تولید اسید و زخم معده می‌شود. قرار گرفتن در معرض سطوح بالای اسید معده هم در طول زمان می‌تواند به پوشش معده آسیب برساند و منجر به مشکلات گوارشی شدیدتر شود.

۲ نوشیدن قهوه با معده خالی می‌تواند روند طبیعی گوارش را مختل کند چون باعث اختلال در آنزیم‌های گوارشی می‌شود، ترشح زودرس آنزیم‌های گوارشی، بالقوه منجر به هضم ناقص و سوء جذب مواد مغذی می‌شود.

۳ جذب کافئین قهوه با معده خالی سریع‌تر اتفاق می‌افتد و منجر به افزایش و متعاقب آن سقوط ناگهانی انرژی می‌شود. این نوسانات سریع در سطوح انرژی اختلالاتی از جمله عصبانیت و اضطراب را همراه دارد.

۴ نوشیدن قهوه می‌تواند بر تنظیم قند خون اثر بگذارد؛ به همین دلیل برای افراد مبتلا به دیابت، افزایش قند خون می‌تواند سلامتی آنها را به خطر بیندازد.

۵ قهوه حاوی ترکیباتی به نام تانن است که می‌تواند به برخی مواد مغذی مانند آهن و کلسیم متصل شود و جذب آنها را در بدن کاهش دهد. با مصرف قهوه هنگامی که معده خالی است، این تانن‌ها اثر ضعیف‌تری دارند.

چرا تورم انگشتان گاهی به‌معنای فشار خون بالاست؟

تورم انگشت‌ها می‌تواند نشانه فشار خون بالاتر باشد. دلیل این امر آن است که قلب بین ۶۰ تا ۸۰ بار در دقیقه خون را از طریق شریان‌ها پمپاژ می‌کند یا به‌همه جای بدن برسد. فشاری را که در این میان بر دیواره رگ‌ها وارد می‌شود، با عنوان فشار خون می‌شناسیم. نکته این جاست که فشار خون طبیعی حد مشخصی دارد که هر رقم بالاتر از آن، به‌معنای فشار خون بالاست که در نهایت می‌تواند موجب حمله قلبی و سکته مغزی و بیماری‌های کلیوی شود. غالباً چون فشار خون بالا نشانه‌ای ندارد، افراد متوجه آن نمی‌شوند. به گفته سازمان جهانی بهداشت، سردردهای شدید، تاری دید، گیجی یا وزوز گوش و مشکل تنفسی می‌تواند نشانه‌هایی از فشار خون بالا باشد. به گفته انجمن قلب آمریکا، تورم انگشتان دست‌ها و پاهای می‌تواند نشانه فشار خون بالا تلقی شود. قلب باید تلاش زیادی برای پمپاژ خون کند. گاهی به‌هردلیلی خون به‌سختی از اندام‌ها به قلب برمی‌گردد. در نتیجه شاهد تورم انگشت‌ها هستیم.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۵۱-۱۴۰۳/۴۸

شهرداری منطقه ۱۵ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید. ضمن مطالعه و بررسی موارد ذیل، نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	شرح ومحل انجام عملیات	برآورد هزینه اجرای کار (ریال)	سپرده نقدی یا ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به ریال	مدت انجام خدمات	نوبت	رتبه لازم برای متقاضی
۱	عملیات بهبود روشنایی زیرگذرهای سطح منطقه (توسعه ای)	۳۱,۵۸۷,۵۲۵,۰۰۰	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دوم	ارائه گواهینامه صلاحیت در رشته نیرو با ظرفیت آزاد کاری و ریالی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و تأیید نهایی سامانه شهرداری تهران (کارت الکترونیکی) الزامی می باشد.
۲	تهیه و اجرای نورپردازی پل های سواره رو و ساختمانهای اداری سطح منطقه و میدان بسیج	۴۵,۶۹۴,۴۶۳,۲۸۰	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دوم	ارائه گواهینامه صلاحیت در رشته نیرو با ظرفیت آزاد کاری و ریالی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و تأیید نهایی سامانه شهرداری تهران (کارت الکترونیکی) الزامی می باشد.
۳	عملیات جداره سازی محله مینابی، اتابک و سطح منطقه (توسعه محله ای)	۳۳,۸۸۷,۵۴۴,۰۰۰	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دوم	ارائه گواهینامه صلاحیت در رشته ابنیه با ظرفیت آزاد کاری و ریالی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و تأیید نهایی سامانه شهرداری تهران (کارت الکترونیکی) الزامی می باشد.
۴	عملیات ایمن سازی قنوات در سطح منطقه	۳۸/۳۵۵/۳۴۸/۴۴۹	۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه	دوم	ارائه گواهینامه صلاحیت در رشته مهندسی آب از سازمان برنامه و بودجه کشور و تأیید نهایی سامانه شهرداری تهران (کارت الکترونیکی) الزامی می باشد.

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۵ واقع در خیابان خاوران نرسیده به میدان بسیج ساختمان شماره دو
ب) شماره حساب : شماره حساب ۱۰۰۴۴۹۳۵۳۱ نزد بانک شهر شعبه سه راه افسریه کد ۲۳۳۳ به نام شهرداری منطقه ۱۵
پ) ثبت نام در سامانه شهرداری تهران (tehran.ir) الزامی می باشد.
ت) مهلت ارائه اسناد: حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی
د) نحوه پرداخت: پرداخت بصورت نقد و غیرنقد می باشد و پیش پرداخت تعلق نمی گیرد
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی بعهدہ برنده مناقصه می‌باشد. ضمناً، مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک مهر شده تحویل نمایند. بدیهی است حضور شرکت کنندگان و پیمانکاران قانونی تام الاختیار آنان در جلسه مناقصه اختیاری است. ((نظر به استقرار سیستم مدیریت یکپارچه IMS در منطقه ۱۵ تعهد به اجرای ضوابط بهداشت، ایمنی، محیط زیست و کیفیت خدمات از الزامات پروژه ها می باشد.)) **در صورت مغایرت متن آگهی با اسناد مناقصه، اولویت با اسناد مناقصه می باشد.**
(ذ) دسترسی به اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir امکان پذیر خواهد بود.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۵



آگهی مناقصه عمومی شماره ۵۵-۱۴۰۳/۵۲
شهرداری منطقه ۱۵ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید. ضمن مطالعه و بررسی موارد ذیل، نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	شرح ومحل انجام عملیات	برآورد هزینه اجرای کار (ریال)	سپرده نقدی یا ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به ریال	مدت انجام خدمات	رتبه لازم برای متقاضی
۱	عملیات احداث جدول و انهار و پیاده روسازی بوستان پردیس بانوان و فرهنگسرای خاوران	۹۱,۳۳۷,۱۰۱,۷۹۶	۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	ارائه گواهینامه صلاحیت در رشته راه و باند یا ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی شهرداری تهران و ظرفیت کاری و ریالی آزاد الزامی می باشد
۲	بهبازی و نوسازی جداول و انهار خیابان اسکندرو در ناحیه ۴ منطقه ۱۵	۱۵,۷۸۹,۲۰۷,۹۴۷	۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	ارائه گواهینامه صلاحیت در رشته راه و باند یا ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی شهرداری تهران و ظرفیت کاری و ریالی آزاد الزامی می باشد
۳	احداث و بازسازی سرویس های بهداشتی نواحی ۱ و ۲ در منطقه ۱۵	۱۰۶,۳۲۶,۹۹۱,۴۹۴	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	ارائه گواهینامه صلاحیت در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی شهرداری تهران و ظرفیت کاری و ریالی آزاد الزامی می باشد
۴	احداث و بازسازی سرویس های بهداشتی نواحی ۴ و ۵ در منطقه ۱۵	۱۰۶,۳۲۶,۹۹۱,۴۹۴	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	ارائه گواهینامه صلاحیت در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی شهرداری تهران و ظرفیت کاری و ریالی آزاد الزامی می باشد

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : محل دریافت اسناد امور قراردادها و محل قبول پیشنهادات دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۵ واقع در خیابان خاوران نرسیده به میدان بسیج ساختمان شماره دو
ب) شماره حساب : شماره حساب ۱۰۰۴۴۹۳۵۳۱ نزد بانک شهر شعبه سه راه افسریه کد ۲۳۳۳ به نام شهرداری منطقه ۱۵
پ) ثبت نام در سامانه شهرداری تهران (tehran.ir) الزامی می باشد.
ت) مهلت ارائه اسناد: حداکثر ۱۲ روز از تاریخ درج آگهی
ج) پیمانکاران شرکت کننده موظف به ارائه گواهی صلاحیت ایمنی می باشند و آن دسته از پیمانکاران فاقد پروژه فعال که قصد شرکت در مناقصات را دارند ملزم به ارائه معرفی نامه موقت صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی می باشند. بدیهی است پس از تجهیز کارگاه و طی تشریفات قانونی بایستی نسبت به اخذ گواهی صلاحیت ایمنی اقدام نمایند.
د) نحوه پرداخت: پرداخت بصورت نقد و غیرنقد می باشد و پیش پرداخت تعلق نمی گیرد
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی بعهدہ برندگان مناقصه می‌باشد. ضمناً، مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک مهر شده تحویل نمایند. بدیهی است حضور شرکت کنندگان و پیمانکاران قانونی تام الاختیار آنان در جلسه مناقصه اختیاری است. ((نظر به استقرار سیستم مدیریت یکپارچه IMS در منطقه ۱۵ تعهد به اجرای ضوابط بهداشت، ایمنی، محیط زیست و کیفیت خدمات از الزامات پروژه ها می باشد.)) **در صورت مغایرت متن آگهی با اسناد مناقصه، اولویت با اسناد مناقصه می باشد.**
(ذ) دسترسی به اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir امکان پذیر خواهد بود.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۵