صفحه‌آرا: حامد یزدانی

کاهش تقاضای مهاجرت کادر درمان

تقاضای مهاجرت پرستاران با ۳۵ درصد کاهش تقاضا مواجه شده است. به‌گفته محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، «در حوزه پرستاری، میزان تقاضا برای تأییدیه حُسن انجام کار (گود استندینگ) در سال ۱۴۰۳ نسبت به سال ۱۴۰۲ حدود ۳۵ درصد کاهش داشته و همچنین در حوزه پزشکی نیز این کاهش حدود ۱۸ درصد بوده است.»

خبرهایی که نمی‌بینید

کرونا بومی شده است

کرونا دیگر یک بیماری بومی شده و سویه‌های کنونی آن خطرناک محسوب نمی‌شود. اینها را دکتر قباد مرادی، سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت می‌گوید و اضافه می‌کند که در اواخر اردیبهشت واوایل خرداد جاری، کووید ۱۹ عامل ۱۰ درصد عوامل عفونت‌های تنفسی بوده است.

سلامت روان

آرش نهاوندی، روزنامه‌نگار

برای نابود نکردن مغز چه کارهایی را انجام ندهیم

دکتر بایبینگ چن، استاد مغز و اعصاب در دانشگاه میشیگان، برای بهبود و افزایش سلامت مغز چند راز را به اشتراک گذاشته است که مردم باید از آنها آگاه باشند. گفتنی است حتی تغییرات کوچک در زندگی روزمره می‌تواند اثرات ماندگاری بر حافظه، تمرکز و انعطاف‌پذیری مغز داشته باشد. در این مطلب به تمام چیزهایی که این متخصص مغز و اعصاب از آنها اجتناب می‌کند و آنچه می‌توان به جای آنها برای تقویت طبیعی قدرت مغز انجام داد، اشاره شده است.

۱ وابستگی بیش از حد به جی‌پی‌اس

دکتر چن از استفاده بیش از حد از جی‌پی‌اس خودداری می‌کند؛ چراکه نتایج یک مطالعه روی رانندگان تاکسی لندن نشان داد مغز آنها، به‌ویژه هیپوکامپ که برای حافظه بسیار مهم است، بزرگ‌تر و فعال‌تر از حد معمول است. پیمایش مداوم و بدون کمک جی‌پی‌اس، مغز آنها را مانند یک عضله سفت و نیرومند پرورش داده است.

الگوی مشابهی در مشاغلی مانند رانندگی آمبولانس، به‌ویژه راننده آمبولانس‌هایی که کمتر از جی‌پی‌اس استفاده می‌کردند، مشاهده شد. رانندگان آمبولانس به‌طور قابل توجهی خطر ابتلا به آلزایمر کمتری داشتند.

وقتی مغز نیازی به بخاطر سپردن مسیرها یا استفاده از حافظه بصری نداشته باشد، مسیرهای عصبی شروع به ضعیف شدن می‌کنند؛ مانند اینکه در باشگاه از تمرین پاصرف‌نظر کنید که در نهایت، عضلات‌تان محو می‌شوند.

راه‌حل: سعی کنید مسیرهای کوتاه را به‌صورت ذهنی ترسیم کنید، مکان‌های دیدنی را به‌خاطر بسپارید یا حتی در حافظه خود مسیرها را ترسیم کنید. این یک عادت کوچک است که می‌تواند مغز را چابک و هوشیار نگه دارد.

۲ نوشیدنی‌های انرژی‌زا

دکتر چن در مورد این نوشیدنی‌های سرشار از شکر و کافئین هشدار می‌دهد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد مصرف بیش از حد این نوشیدنی‌ها در حالی که ممکن است حسی آنی مانند افزایش بهره‌وری ایجاد کند، باعث اختلالات خواب، اضطراب و حتی تشنج در موارد شدید می‌شود.

برخی از نوشیدنی‌های انرژی‌زا حاوی تورین و ویتامین‌های گروه B در مقادیری هستند که همیشه تنظیم نمی‌شوند. این مواد شیمیایی ممکن است در عملکرد طبیعی مغز اختلال ایجاد و چرخه‌های خواب را مختل کنند و در درازمدت باعث مه ذهنی شوند.

راه‌حل: پیاده‌روی سریع در آفتاب، یک لیوان آبلیمو یا حتی تمرینات تنفسی می‌تواند مغز را به‌طور پایدارتری تجدید کند. همچنین انرژی طبیعی ماندگار بیشتری دارد و هزینه عصبی ندارد.

۳ مصرف بیش از حد داروهای بدون نسخه

دکتر چن مواردی را مشاهده کرده که در آنها استفاده مکرر از برخی داروهای رایج مانند پپتو بیسمول (آنتی‌اسید ملایم جهت کاهش اسید معده) منجر به مسمومیت شده و علائم زوال عقل را تقلید می‌کند. مصرف بیش از حد دارو حتی باعث آسیب جبران‌ناپذیر به نخاع در برخی از بیماران شده است.

مشکل خود دارو نیست، بلکه سوءمصرف آن است؛ حتی چیزی به سادگی داروهای سرماخوردگی، درصورت استفاده بیش از حد، می‌تواند در عملکرد شناختی به‌ویژه در افراد مسن، اختلال ایجاد کند.

راه‌حل: هنگامی که علائم خفیف است، ابتدا استراحت و از هیدراتاسیون یا داروهای خانگی تأیید شده توسط پزشک استفاده کنید و همیشه به دوزهای تجویز شده پایبند باشید.

- مطالعه روزانه مطالب جدید، حتی به‌مدت ۱۵ دقیقه به‌خصوص کتاب‌های غیرداستانی یا معماها.
- یادگیری مسیرها یا زبان‌های ناآشنا که نواحی کم‌استفاده مغز را فعال می‌کند.
- وقفه‌های آگاهانه در طول روز برای تأمل، تنفس و مشاهده محیط اطراف.

این شیوه‌ها به تحریک نوروپلاستیسیته (توانایی مغز برای ایجاد ارتباطات جدید) کمک می‌کنند و اینجاست که قدرت شناختی واقعی نهفته است.

حساب و کتاب خونین

۱۰.۵ روز ذخیره خون، ۲۵۰ مورد کشف هپاتیت، ۲درصد ناجی ۹۰میلیون، ۲گروه جدید پای کار، ۶ماه کاهش زمان ممنوعیت و...

گزارش

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

حادثه بندرعباس و انفجار بندر شهید رجایی اتفاق تلخی بود اما یک نکته امیدوارکننده داشت، اینکه مردم پای کار بحران‌های ملی هستند و همان اقدام باعث شد که اکنون ذخایر خونی کشور در وضعیت مناسبی قرار داشته باشد. این نکته را مصطفی جمالی، مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران اعلام می‌کند و می‌گوید: «ایران کشور مرجع در منطقه مدیترانه شرقی در حوزه اهدا و تأمین خون است.» به‌گفته این مسئول در روزهایی که آن حادثه تلخ رقم خورد نسل زد و زنان بیشتر از هر زمان دیگر در مراکز انتقال خون حضور داشتند و این در حالی است که این دو گروه کمترین اهداکنندگان خون در کشور هستند. جمالی درباره جدیدترین آمارها، اقدامات نوین و وضعیت اهدا و تأمین خون در کشور به چند نکته اشاره می‌کند که در این مطلب می‌خوانید.

۵/۰۴ درصد
رشد اهدای خون در ۲ ماه اول ۱۴۰۴ (اهدای ۴۵۷ هزار واحد خون)

۵۰ درصد
اهداکنندگان خون در ایران ۳۱ تا ۴۵ سال سن دارند

۱/۲۷ درصد
رشد اهدای خون از سوی زنان در ۲ ماه اول ۱۴۰۴

تنها ۲درصد ایرانی‌ها خون اهدا می‌کنند

مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران، اهداکنندگان خون را انسان‌هایی ارزشمند برای کشور عنوان می‌کند و می‌گوید: «تنها ۲درصد از ایرانی‌ها اهدای خون دارند و بار جمعیت ۹۰میلیونی کشور را به دوش می‌کشند. اما همین جمعیت اندک باعث شده‌اند که سازمان انتقال خون ایران جزو بهترین‌ها در دنیا باشد. اگر ما بتوانیم یک درصد اهداکنندگان خون را افزایش دهیم، مشکل کل کشور برطرف خواهد شد، آن هم در حالی که کشورهای حاشیه خلیج‌فارس به اهداکنندگانشان پول می‌دهند که البته مردم خودشان هم نیستند و بیشتر تایلندی‌ها و هندی‌ها در تأمین خون مورد نیاز آنها مشارکت دارند.»

۶۵ سال
سن نهایی اهدای خون در ایران است

۲۰۰ مرکز
اهدای خون در کشور فعال است

۲ استان
خوزستان و سیستان و بلوچستان آمار بالای خون‌های نادر را دارند

۲روش نوین برای افزایش ضریب ایمنی خون

جمالی درباره روش‌های نوین افزایش ضریب ایمنی خون می‌گوید: «آزمایش غربالگری مولکولی (نت) طی ۲ سال گذشته در سازمان انتقال خون در حال انجام است که می‌تواند ویروس‌هایی مانند HIV را شناسایی کند. سال گذشته بیش از ۲ میلیون اهداکننده با آزمایش نت ارزیابی شدند که منجر به شناسایی ۵ مورد HIV و بیش از ۲۵۰ مورد ابتلا به هپاتیت شد. غربالگری آنتی‌بادی هم در حال اجراست تا افرادی با آنتی‌بادی بالا در خونشان شناسایی شوند، زیرا اگر خون اهدایی آنها تزریق شود به‌ویژه برای کودک آسیب جانی دارد.»

۲/۸۳۰میلیون نفر
سال گذشته به مراکز اهدای خون مراجعه کردند و ۲/۳۶۰میلیون اهدای خون موفق داشتند

۴ میلیون
واحد توزیع خون و فرآورده‌های آن در سال گذشته انجام شده است

۸۳۰نفر
سال گذشته برای اهدای پلاسما به مراکز سازمان انتقال خون مراجعه کردند

۴گروه
ممنوعیت موقت اهدای خون دارند؛ کسانی که خالکوبی، آندوسکوپی، کولونوسکوپی و حجامت کرده‌اند. روش‌های نوین بررسی ضریب ایمنی خون باعث شده زمان این ممنوعیت از یک‌سال به ۶ ماه کاهش پیدا کند.

تغذیه

این غذاها سنگ کلیه را از بین می‌برند

سنگ کلیه را نباید به‌دلیل کوچکی نادیده گرفت، هر چقدر هم این سنگ کوچک باشد اما درد آن قطعا ناچیز نیست. اگر تا به حال با یکی از آنها مواجه شده باشید، می‌دانید که یک عارضه از جانب بدن خودتان است. درمان‌های سنتی از بین بردن سنگ کلیه شامل غذاهای خاصی است که اعتقاد بر این است که به حل شدن یا دفع این سنگ‌های کوچک و سرسخت کمک می‌کنند. در این مطلب نگاهی به چند غذای طبیعی انداخته‌ایم که ممکن است به روان شدن جریان ادرار و ازبین بردن سنگ کلیه کمک کنند.

نتیجه تحقیقات

طبق نتایج تحقیقی که در نشریه مؤسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی سازمان ملل منتشر شده، برای کمک به پیشگیری از سنگ کلیه، روزانه مقدار زیادی آب بنوشید؛ مگر اینکه مشکلات کلیوی داشته باشید. نمک کمتری بخورید، پروتئین حیوانی را محدود کنید و از مصرف غذاهای پر اگزالات مانند اسفناج و بادام زمینی خودداری کنید. منابع پروتئین گیاهی مانند لوبیا، عدس و پنیر توفو را انتخاب کنید. اگرچه ممکن است دور از ذهن به‌نظر برسد، اما دریافت کلسیم کافی از غذاهای کم اگزالات مانند آبمیوه‌های غنی شده، غلات، حبوبات و برخی سبزیجات - مهم است، زیرا کلسیم می‌تواند به مسدود کردن مواد تشکیل‌دهنده سنگ در روده کمک کند.

آبلیمو

لیموهای ترش و قوی سرشار از سیترات‌های طبیعی هستند که می‌توانند از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کرده و به تجزیه سنگ‌های موجود کمک کنند. یک لیوان آب گرم لیمو یک درمان کلاسیک است. این آبمیوه ترش، آبرسان و مناسب برای بدن است. علاوه بر این، از عملکرد طبیعی کلیه پشتیبانی می‌کند و سیستم بدن شما را بدون تلاش زیاد شاداب نگه می‌دارد.

غذاهای غنی از کلسیم

سعی کنید روزانه حدود ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم از غذاهایی مانند دانه‌های کنجد، بادام، پنیر توفو و سبزیجات برگ‌دار مصرف کنید. کلسیم در روده با اگزالات پیوند برقرار می‌کند، بنابراین مقدار کمتری از آن به ادرار می‌رسد. این امر احتمال تشکیل سنگ را کاهش می‌دهد و همچنین ممکن است به کاهش رشد سنگ‌های موجود کمک کند. همچنین، کلسیم موجود در غذاهای طبیعی در درازمدت برای پیشگیری از سنگ کلیه مؤثرتر از مکمل‌ها عمل می‌کند.

ماءالشعیر

این نوشیدنی قدیمی در بسیاری از فرهنگ‌ها برای شست‌وشوی کلیه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. ماءالشعیر به دفع سموم کمک می‌کند، جریان ادرار را بهبود می‌بخشد و اعتقاد بر این است که لبه‌های تیز سنگ‌ها را نرم و دفع آنها را آسان‌تر می‌کند.

گیاهان؛ قاتل پشه‌های تابستانی

فصل تابستان و زمان هجوم پشه‌ها در حال فرا رسیدن است. اغلب ما با استفاده از حشره‌کش‌های برقی و سایر انواع قدیمی‌تر و پشه‌کش‌های شیمیایی تلاش داریم پشه‌ها را به دام اندازیم، اما غافل از اینکه اکثر گیاهان دافع حشرات این کار را با عطرهای طبیعی خود انجام می‌دهند. به عنوان مثال **اسطوخودوس و گل همیشه بهار که** به راحتی رشد کرده و بویی انتشار می‌دهند که پشه‌ها را از خود دور می‌کنند. گیاه **علف لیمو هم** به‌دلیل بوی متمایزش شناخته شده و رایج‌ترین گیاه طبیعی مورد استفاده در میان گیاهان دافع پشه است. از ماهیت موذیانه **نعناع گربه‌ای هم غافل نشوید. این گیاه** ده برابر مؤثرتر از DEET، ماده شیمیایی مورد استفاده در بیشتر مواد دافع حشرات توصیف شده است. رایحه چوبی رزماری هم دقیقا همان چیزی است که پشه‌ها و همچنین پروانه کلم و هویج را دور نگه می‌دارد. بوی تند برگ‌های ریحان چیزی است که آفات را از خود دور می‌کند. می‌توانید ریحان را در ظروف یا در باغچه، به تنهایی یا به همراه گل‌های دیگر بکارید، به شرطی که هر دو گیاه شرایط یکسانی داشته باشند.

آگهی مزایده عمومی

اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان خراسان رضوی در نظر دارد **احاله مدیریت، بهره برداری، مراقبت و نگهداری از کویر پارک رهگذر عمرانی شهرستان گناباد** را به شماره **۵۰۰۴۰۰۰۲۰۸۰۰۰۰۰۱** به شرح ذیل و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت واگذار نماید.

کلیه مراحل مناقصه و تحویل اسناد تا بازگشایی پاکت ها، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. کلیه متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت درسامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت بر خط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر الکترونیکی، اقدام لازم را به عمل آورند.

زمان انتشار درسامانه: ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۹
مهلت دریافت اسناد : تا ساعت ۱۹ روز پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۲
مهلت ارسال پاکت های پیشنهاد : تا ساعت ۱۹ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۲
زمان بازگشایی: ساعت ۱۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۳
آدرس: مشهد مقدس - بلوار وکیل آباد - نبش وکیل آباد ۳۰ - اداره کل منابع طبیعی وآبخیزداری استان خراسان رضوی - امور پیمان ها،
تلفن: ۴-۳۸۶۸۰۶۸۱ داخلی: ۳۴۱ و ۳۴۰

اداره کل منابع طبیعی وآبخیزداری خراسان رضوی

شناسه ۱۹۴۷۶۷۱

م الف/۸۶۹ ۱۹۴۵۴۷۱

مناقصه عمومی یک مرحله ای

سرویس، تعمیر، نگهداری و راهبری تأسیسات مکانیکی و الکتریکی ساختمانهای وزارت امورخارجه

وزارت امورخارجه در نظر دارد فراخوان سرویس، تعمیر، نگهداری و راهبری تأسیسات مکانیکی و الکتریکی همه ساختمانهای خود را به شماره سیستمی ۲۰۰۴۰۰۰۰۰۷۰۰۰۰۰۶ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق **درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد)** به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی

- تاریخ انتشار فراخوان: سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۰ ساعت ۱۰:۰۰
- آخرین مهلت دریافت اسناد فراخوان: چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۸ ساعت ۱۹:۰۰
- زمان برگزاری جلسه توجیهی و بازدید از ساختمان های مرکزی: روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۳۱ رأس ساعت ۹ صبح (با هماهنگی)
- زمان بازدید از ساختمان های مرکز مطالعات سیاسی: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ رأس ساعت ۹ صبح (با هماهنگی)
- آخرین مهلت ارسال پیشنهادها: چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۱ تا ساعت ۱۹:۰۰
- تاریخ ارسال پاکت الف: دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۶
- زمان بازگشایی پاکت ها: سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۷ ساعت ۱۰:۰۰

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار:

مناقصه گران می بایست مبلغ ۲۳,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صورت ضمانت نامه معتبر بانکی غیرقابل برگشت با اعتبار ۳ ماهه و قابل تمدید برای یک دوره ۳ ماهه دیگر (از تاریخ آخرین مهلت ارسال پیشنهادها)، بنا به درخواست مناقصه گزار و تحت عنوان مناقصه در پاکت الف بصورت لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه حراست وزارت امورخارجه واقع در ساختمان شماره ۲ نمایند.
مناقصه گران ارجمند، مقتضی است شرایط و اسناد شرکت در مناقصه به دقت مطالعه گردد.

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:
تهران، خیابان فردوسی، خیابان کوشک مصری، وزارت امورخارجه، ساختمان شماره ۷، داخلی ۶۱۱۵۳۸۹۰-۰۲۱

NRC
NORWEGIAN REFUGEE COUNCIL

آگهی دعوت به مناقصه (ساخت مدرسه نیمه تمام)

سازمان امور پناهندگی نروژی (NRC) در ایران در نظر دارد، **ساخت مدرسه نیمه تمام در استان یزد (شهر یزد) به شماره ۸۴۰۰۸۰۶** را از طریق مناقصه بین المللی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
از متقاضیان محترم درخواست می‌شود، نامه تمایل خود را حداکثر تا ساعت **۱۶:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۵** با عنوان **«نامه تمایل برای شرکت در مناقصه ساخت مدرسه نیمه تمام به شماره ۸۴۰۰۸۰۶»** به آدرس IR.SouthLogistics@nrc.no ارسال و مدارک مناقصه به همراه اطلاعات تکمیلی اجرایی را دریافت نمایند.

Advertisement for Tender
(Construction of Unfinished School)

The Norwegian Refugee Council (NRC) in Iran intends to entrust the **Construction of Unfinished School in Yazd Province (Yazd City) # 8400806**, to qualified contractor through an international tender.
Interested applicants are kindly requested to submit their Letter of Intent no later than **16:00 on Sunday, June 15, 2025**, with the subject line "**Application to Participate in Construction of Unfinished School Project No. 8400806**", to the following email address: IR.SouthLogistics@nrc.no to receive tender documents along with additional & further information.

سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهر تهران

فراخوان پیش‌ثبت‌نام اینترنتی تاکسیرانان متقاضی سفر زیارتی عتبات عالیات

سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهر تهران در نظر دارد در راستای اشاعه شعائر دینی و مذهبی از طریق پرداخت کمک هزینه سفر زیارتی، نسبت به اعزام جمعی از تاکسیرانان به همراه یک نفر از اعضای خانواده ایشان به سفر زیارتی عتبات عالیات اقدام نماید.
لذا در صورت تمایل نسبت به پیش ثبت نام از طریق کانال رسمی سازمان تاکسیرانی در پیام رسان بله توسط لینک زیر حداکثر از تاریخ انتشار فراخوان لغایت ۱۴۰۴/۰۳/۲۴ اقدام نمایید.
لازم به ذکر است در صورت وجود درخواست بیشتر از ظرفیت پیش‌بینی شده، انتخاب متقاضیان از طریق قرعه کشی انجام خواهد شد.

شرایط شرکت در فراخوان :

- دارا بودن پروانه معتبر تاکسیرانی
- استطاعت پرداخت ۵۰ درصد هزینه سفر (به ازای هر نفر)
- تکمیل فرم پیش ثبت‌نام از طریق لینک اختصاصی در پیام‌رسان بله
https://B2n.ir/dt2314