اخبار

نیمی از بیمارستان‌ها صرفه اقتصادی ندارند

ایران/ سجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: «نیمی از بیمارستان‌ها ۳۲ و ۶۴ تخت‌خوابی است که به هیچ عنوان صرفه اقتصادی ندارد، زیرا ضریب اشغال تخت آنها زیر ۳۰ درصد است و پزشکان برای حضور ترغیب نمی‌شوند. در زمان حاضر، بیماران ۱۰ درصد هزینه درمان را در بخش بستری پرداخت می‌کنند. اگر افزایش ۴۶ درصدی تعرفه‌ها رخ دهد، راهکار این است که درصد پرداخت از جیب مردم را کاهش دهیم.» وی افزود: «بر اساس برنامه هفتم پیشرفت، باید میزان پرداخت از جیب مردم به ۳۰ درصد برسد.» وی درباره تغییر نرخ ارز ترجیحی حوزه تجهیزات پزشکی در سال آینده گفت: «با احتمال افزایش نرخ ارز تجهیزات پزشکی و دارو، مابه‌التفاوت قیمت ارز در اختیار بیمه‌ها قرار می‌گیرد و مردم متحمل افزایش هزینه نمی‌شوند.»

چمران:

هنوز به نقطه ایده‌آل نرسیده‌ایم

ایران/ مهدی چمران رئیس شورای اسلامی شهر تهران با بیان این که هنوز به نقطه ایده آل نرسیده‌ایم گفت: «اگر بحث حمل ونقل عمومی پایتخت حل شود، شاهد بهبود اکثر مشکلات و بحران‌های این کلانشهر خواهیم بود.»

وی با اشاره به تصویب بودجه سال آینده مدیریت شهری افزود: «بودجه شهرداری تهران برای سال ۱۴۰۴ به رقم ۲۳۱ هزار و ۷۰۰ میلیارد تومان رسیده است. بر این اساس، سهم معاونت حمل‌ونقل و ترافیک ۵۰ درصد خواهد بود.» چمران با تأکید بر اهمیت حمل‌ونقل عمومی در کاهش آلودگی هوای تهران گفت: «طبق استانداردها، باید ۶۵ درصد از سفرهای شهری از طریق حمل‌ونقل عمومی انجام شود، اما در حال حاضر این روند معکوس است که یکی از دلایل اصلی آلودگی شدید هوای تهران محسوب می‌شود.»

شناسایی ظرفیت‌های مردمی در طرح‌های اجتماع محور

ایران/ مریم اردبیلی، رئیس مرکز زنان وخانواده شهرداری تهران گفت: «به دنبال شناسایی ظرفیت‌های مردمی طرح‌های اجتماع محور هستیم.» وی با بیان اینکه رویداد «ریحان شهر» در پی شناسایی ظرفیت‌های مردمی در محلات است، گفت: «این طرح بر حسب نیازهایی که خانواده‌ها، زنان و دختران در سطح محله دارند، با کمک کنشگرهای محلی و فرآیندهای آموزشی اساتید و راهبری آنها، اجرا می‌شود.»

علی محمدی/ ایران

«ایران» درباره روزه‌داری از نظر پزشکان و پزشکی مدرن گزارش می‌دهد

نگاه دانش امروز به یک فریضه

گزارش

راضیه خوئینی
گروه اجتماعی

روزه ازجمله فرائض در دین اسلام و خودداری از خوردن و آشامیدن و برخی کارهای دیگر از اذان صبح تا اذان مغرب، به‌انگیزه پیروی از فرمان خداوند است. روزه جزو فروع دین اسلام، از برترین عبادات و از ارکان پنج‌گانه اسلام بوده و در ادیان پیش از اسلام نیز وجود داشته است. در منابع دینی برای روزه آثار اخلاقی و معنوی متعددی بیان شده است؛ اما روزه داری ابعاد دیگری نیز به لحاظ جسمی و روانی دارد. امروزه محققان در سراسر جهان از روزه به‌عنوان روشی برای تقویت روح و جسم یاد می‌کنند. از مهم‌ترین فواید روزه‌داری برای سلامت انسان بر اساس آخرین یافته‌های علمی، کاهش فشارخون، پاکسازی با سم‌زدایی بدن، کنترل قند خون و کاهش التهاب، بهبود عملکرد روده‌ها و افزایش مقاومت بدن در برابر انواع سرطان است.

در یونان باستان، فیلسوفانی چون افلاطون و سقراط روزه‌داری را به‌عنوان روشی برای تزکیه و تقویت ذهن و جسم معرفی کردند. بقراط؛ پدر علم پزشکی هم معتقد بود: «وقتی بدن با غذا پر می‌شود، بیماری نیز همه بدن را فرا می‌گیرد. معده خالی سلامتی را بازیابی می‌کند.» در بسیاری از مذاهب، روزه‌داری با هدف رسیدن به تعالی معنوی و رشد فردی انجام می‌شود. اما ماه رمضان برای ما مسلمانان فرصتی ویژه در جهت رشد معنوی و تقویت ارتباط با خداوند است. پرهیز از خوردن و آشامیدن در طول روزهای این ماه همراه با درون نگری معنوی در مسیر تحقق این هدف کمک بزرگی است. اما از مزایای این فریضه الهی بازیابی سلامت انسان است که اخیراً بیشتر به آن پرداخته‌اند.

روزه در پزشکی مدرن

در قرن بیستم، روزه‌داری به‌عنوان روشی درمانی دوباره مورد توجه قرار گرفت. پزشک آلمانی، اتو بوچینگر، با افتتاح کلینیکی در سال ۱۹۲۰، روزه‌داری را برای اولین بار برای درمان بیماری‌های متابولیک و التهابی تجویز کرد. از آن زمان تاکنون، تحقیقات علمی متعددی به بررسی فواید فیزیولوژیکی روزه‌داری پرداخته‌اند و از نتایج شگفت‌انگیز این تحقیقات این بود که پرهیز از خوردن می‌تواند مکانیسم‌های ترمیم و بازسازی سلولی در بدن را تحریک کند. روزه‌داری متناوب که به‌عنوان یک رژیم درمانی و رویکردی مدرن در تغذیه طی دهه‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته، در واقع از شیوه‌های مذهبی الهام گرفته شده است. تحقیقات نشان داده‌اند که روزه‌داری متناوب می‌تواند به افزایش طول عمر و جلوگیری از بیماری‌های متابولیک کمک کند.

در دوره‌های پرهیز از غذا، بدن مکانیسم‌های متابولیک و هورمونی خود را تنظیم کرده و منابع انرژی را بهینه می‌کند. این تغییرات منجر به بازسازی بدن و کاهش التهاب می‌شود. روزه‌داری صرفاً یک محدودیت غذایی نیست؛ بلکه مانند یک کاتالیزور واقعی برای بسیاری از فرآیندهای بیولوژیکی عمل می‌کند. در طول دوره‌های پرهیز از غذا، بدن با اصلاح مکانیسم‌های متابولیکی، هورمونی و سلولی خود را سازگار و منابع انرژی را بهینه می‌کند تا بازسازی بدن را ارتقا بخشد.

روزه ویژگی‌های متابولیکی مؤثر برای سلامت مغز را بهبود داده و منجر به کاهش استرس، اکسیداتیو، التهاب، سطح قند خون و مقاومت به انسولین می‌شود. روزه، سطح هورمونی به نام فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) را افزایش می‌دهد. در افراد افسرده و مبتلا به مشکلات مغزی، کمبود BDNF تأثیرگذار است، پس افزایش آن هنگام روزه‌داری باعث کاهش افسردگی و مشکلات مغزی می‌شود.

> روزه ویژگی‌های متابولیکی مؤثر برای سلامت مغز را بهبود داده و منجر به کاهش استرس، اکسیداتیو، التهاب، سطح قند خون و مقاومت به انسولین می‌شود

یک انتقال اساسی متابولیک

هنگام روزه بدن وارد مرحله انتقال انرژی می‌شود و با استفاده از ذخایر گلیکوژن موجود در کبد و ماهیچه‌ها به حفظ سطح پایدار گلوکز در خون طی چند ساعت اول روزه‌داری (بین ۶ تا ۱۲ ساعت) کمک می‌کند؛ این فرآیند گلیکوژنولیز نام دارد. پس از تخلیه ذخایر گلیکوژن بعد از ۱۲ تا ۱۶ ساعت، بدن تغییر متابولیک عمده و لیپولیز را آغاز می‌کند. سپس اسیدهای چرب در کبد به اجسام کتونی تبدیل می‌شوند که منبع انرژی جایگزین مؤثر برای مغز و ماهیچه‌ها هستند. این انتقال به فاز کتوز چندین مزیت دارد از جمله کاهش التهاب از طریق کاهش انسولین و نشانگرهای التهابی، بهینه‌سازی انرژی بدون نوسانات قند خون و بسیج چربی‌ها که با کاهش وزن پایدار و کاهش چربی احشایی همراه است. سپس فاز اتوفاژی یا پاکسازی عمیق سلولی آغاز می‌شود. این مکانیسم‌ها نقش کلیدی در موارد زیر ایفا می‌کند: پیشگیری از بیماری‌های دژنراتیو مانند آلزایمر و پارکینسون با حذف پروتئین‌های سمی. کند کردن پیری سلولی با کاهش استرس اکسیداتیو و آسیب DNA، تقویت ایمنی، به لطف تجدید گلبول‌های سفید. این تغییرات بسیار فراتر از مدیریت ساده وزن است.

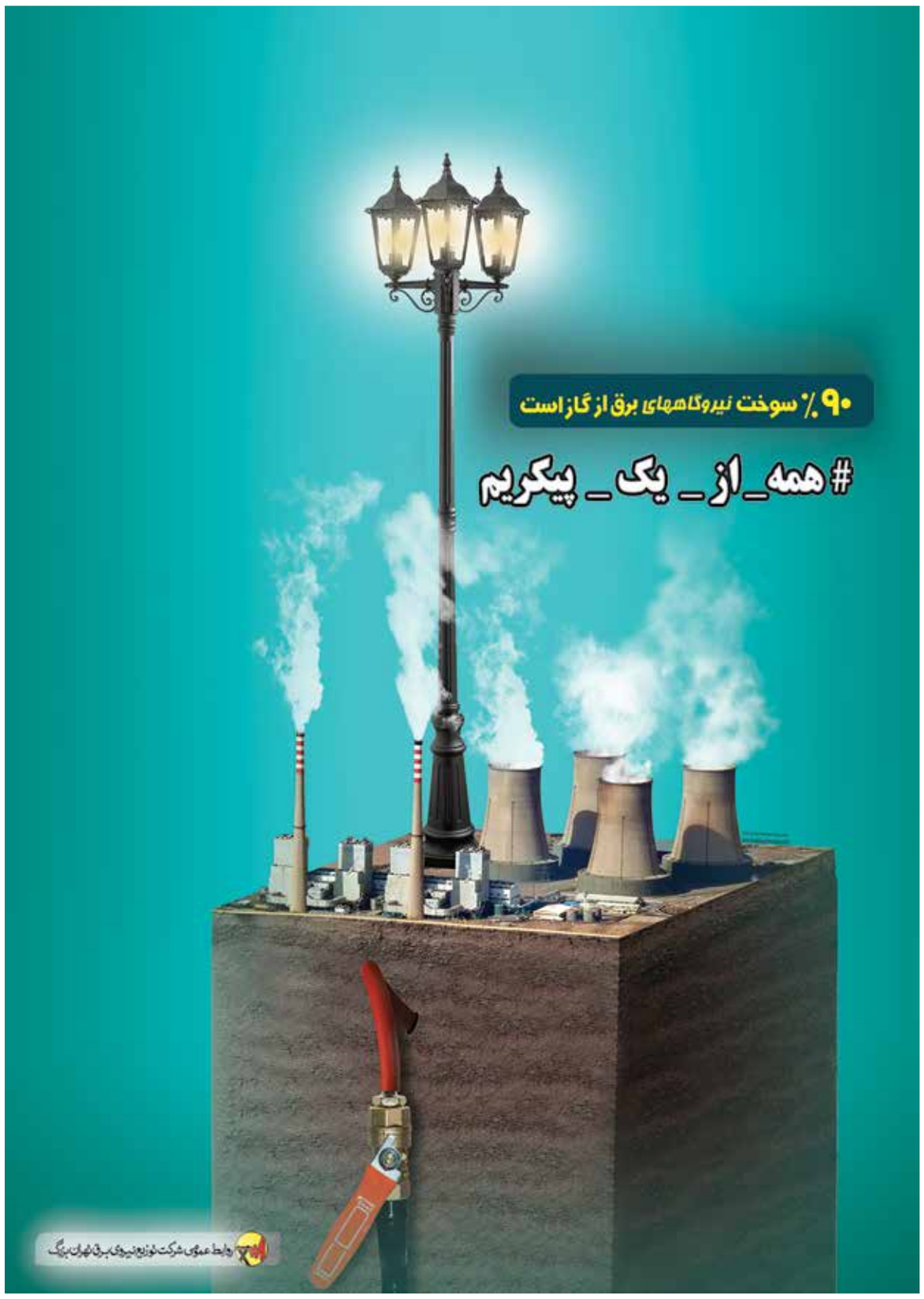
طراوت بخشی به رگ های قلبی با روزه‌داری

محدثه جعفری/ گروه اجتماعی

با فرا رسیدن ایام ماه مبارک رمضان یکی از دغدغه‌های افرادی که دارای بیماری های مختلف هستند، آن است که می‌توانند روزه بگیرند یا نه و با وجود بیماری که دارند چه مواردی را باید رعایت کنند تا بتوانند از این ماه پربرکت فیض کامل ببرند؟ روزه‌داری جدا از اینکه بحثی اعتقادی است، از واجبات شرعی هر مسلمانی محسوب می‌شود و از بعد علمی هم برای بدن منفعت‌هایی دارد. در همین زمینه دکترعبدالرضا نوروزی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران و متخصص تغذیه با بیان اینکه روزه‌داری می‌تواند سبب افزایش طول عمر شود، درخصوص مطالعات انجام شده و اثرات مثبت روزه‌داری، به «ایران» می‌گوید: «روزه گرفتن به‌عنوان راهکاری برای افزایش طول عمر انسان و بهبود ضریب سلامتی محسوب می‌شود. روزه‌داری بحثی اعتقادی است، اما اگر بخواهیم از دید علم به این فرآیند نگاه کنیم، درمی‌یابیم که روزه گرفتن به‌عنوان یک روش برای بهبود سلامت بدن شناخته می‌شود. در دنیا، رژیم «فستینگ» یا روزه‌داری متناوب، برای کاهش وزن، حفظ وزن در محدوده نرمال و به عنوان بخشی از یک زندگی سالم به افراد توصیه می‌شود. بر اساس مطالعاتی که روی تأثیر روزه‌داری اسلامی انجام شده است، مشاهده می‌شود، افرادی که حداقل ۲۲ روز در ماه مبارک رمضان روزه می‌گیرند، به طور متوسط حدود یک کیلو و ۵۰۰ گرم از وزن بافت چربی را از دست می‌دهند که بسیار حائز اهمیت است. همه افراد بعد از ۲۰ سالگی به طور طبیعی بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم در سال دچار افزایش وزن می‌شوند، حال اگر در طول سال شرایط خاصی همچون بارداری، مصرف داروی خاص، یا کاهش فعالیت بدنی هم رخ دهد، این افزایش وزن بیشتر هم می‌شود به همین دلیل روزه‌داری با کاهش ۱٫۵ کیلوگرم چربی می‌تواند نقش بسیاری در حفظ سلامت داشته باشد.» یکی از مهم‌ترین عوامل ایجادکننده بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و سندروم متابولیک چاقی و اضافه وزن است، این متخصص تغذیه در رابطه با تأثیر روزه‌داری بر سلامت بدن افراد می‌گوید: «در حال حاضر مهم‌ترین عامل مرگ‌ومیر انسان‌ها ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی است و روزه‌داری مسلمانان اثرات مثبتی روی بهبود سلامت قلب می‌گذارد. تحقیقات نشان داده است، افرادی که حداقل ۲۴ روز در سال روزه می‌گیرند، بعد از روزه‌داری به طور متوسط حدود ۳ ماه از سن عروقی قلب‌شان کم می‌شود، به عبارتی سن عروقی در آنها جوان‌تر می‌شود. هر چه قدر سن عروقی کمتر باشد، نشانه سلامت سیستم قلب و عروق انسان است. بنابراین جدا از بحث واجبات شرعی، روزه‌داری فرصتی را فراهم می‌سازد تا کیفیت زندگی افراد بهبود پیدا کند.»

توصیه‌هایی برای روزه‌داری دیابتی‌ها

دکتر نوروزی در مورد روزه‌داری بیماران مبتلا به فشارخون و دیابت هم بیان می‌کند: «شیوع بیماری دیابت و فشارخون در جمعیت بزرگسال ما بیشتر است. این افراد باید بدانند قبل از اقدام به روزه‌داری حتماً با پزشک مشورت کنند، اما به طور کلی افراد دیابتی که می‌خواهند روزه‌داری کنند، باید برای صرف سحری از خواب بیدار شوند، توصیه می‌شود در این وعده غذای سنگین میل نکنند. بهترین گزینه مصرف نان، تخم مرغ و حبوبات است، چرا که ترکیبات پروتئین موجود در این مواد غذایی به همراه نشاسته نان می‌تواند جلوی افزایش سریع قند خون را بگیرد. دیابتی‌ها حتماً در وعده افطار دو عدد خرما میل کرده و بعد از ۲۰ دقیقه، غذاهای سبکی همچون آش و سوپ بخورند و بعد از ۳۰ دقیقه می‌توانند غذای اصلی را میل کنند. مصرف مایعات در افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است و باید بین افطار تا خواب حتماً سه لیوان مایعات بنوشند اما هر زمانی که فرد دیابتی روزه‌دار دچار علائم افت قند خون شد، باید روزه را بشکند.»



آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص تجهیزات پزشکی هلال ایران

به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۳۸۱۸۷ و به‌شماره ثبت ۱۳۱۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: تعداد اعضای هیأت‌مدیره به ۳ نفر کاهش یافت و ماده مربوط در اساسنامه به‌شرح فوق اصلاح گردید.

۱۸۹۱۴۶۱
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز مرجع ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری ساوجبلاغ

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص بانک سپه

به شناسه ملی ۱۰۸۶۲۰۶۴۷۳۲ و به‌شماره ثبت ۴۲۹۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۲ و مجوز به‌شماره ۰۳/۲۳۸۴۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۲ بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران تصمیمات ذیل اتخاذ شد: روزنامه کثیرالانتشار ایران جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید. تراز نامه و حساب سودو زیان سال مالی ۱۴۰۰ به تصویب رسید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران
۱۸۹۱۵۶۶

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص بانک سپه

به شناسه ملی ۱۰۸۶۲۰۶۴۷۳۲ و به‌شماره ثبت ۴۲۹۳ به استناد صورتجلسه هیأت‌مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد کلیه اوراق، قراردادها و اسناد تعهدآور با دو امضا مدیرعامل و قائم مقام مدیرعامل با مهر بانک و در غیاب مدیرعامل و یا قائم مقام با امضای هریک از صاحبان امضای فوق به‌همراه یک عضو اجرایی هیأت‌مدیره با مهر بانک معتبر خواهد بود. به موجب مجوز به‌شماره ۰۳/۲۶۶۹۰۶ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۲ بانک مرکزی جمهوری اسلامی

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران
۱۸۹۱۵۶۷

IRAN DAILY
1877
www.newspaper.iran-daily.com

مناقصه عمومی SEECO شرکت مهندسی توسعه سایپا

شماره TEG 1403/3001-64

شرکت مهندسی توسعه سایپا در نظر دارد نسبت به تهیه، حمل، ساخت و نصب کابین رنگ رویه رباتیک شرکت سایپا و طبق اسناد مناقصه اقدام نماید.
لذا از کلیه پیمانکاران دارای رزومه کاری مرتبط دعوت می‌شود جهت کسب اطلاع و ارسال پیشنهاد مالی، فنی و بازرگانی به سایت www.seeco.ir مراجعه نمایند.

(هزینه چاپ آگهی به‌عهده برنده مناقصه خواهد بود)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص تجهیزات پزشکی هلال ایران
به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۳۸۱۸۷ و به‌شماره ثبت ۱۳۱۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال‌احمر به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۰۸۰۲۰۶ و شرکت بازرگانی سها کیش به شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۳۸۰۸ و شرکت داروسازی سها به شناسه ملی ۱۰۸۶۰۱۱۲۲۹۴ به‌سمت اعضای هیأت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. - آقای دکتر سید بهمن سبحانی به‌شماره ملی ۰۰۵۴۶۵۳۳۱۲ به نمایندگی از طرف شرکت بازرگانی سها کیش به‌عنوان مدیرعامل و عضو هیأت‌مدیره و آقای دکتر حامد افشاری به‌شماره ملی ۰۰۶۰۶۰۳۶۱۵ به نمایندگی از سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال‌احمر به‌عنوان رئیس هیأت‌مدیره و عضو غیرموظف و آقای امیرهمایون جعفری به‌شماره ملی ۲۶۴۹۲۴۵۲۰۴ به نمایندگی از طرف شرکت داروسازی سها (سهامی‌عام) به‌عنوان نایب رئیس هیأت‌مدیره و عضو غیرموظف انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بانکی و سایر اسناد تعهدآور شرکت با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیأت‌مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای دو عضو هیأت‌مدیره همراه با مهر شرکت و مکاتبات اداری و با امضای مدیرعامل و مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۱۸۹۱۴۶۰
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز
مرجع ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری ساوجبلاغ

نوبت اول

موضوع مزایده شماره ۵۰۰۳۰۰۱۰۶۳۰۰۰۰۶۹:
بهره‌برداری از منافع رستوران بزرگ نمایشگاه بین‌المللی تهران
موضوع مزایده شماره ۵۰۰۳۰۰۱۰۶۳۰۰۰۰۷۰:
بهره‌برداری از منافع رستوران خلیج‌فارس نمایشگاه بین‌المللی تهران

شرکت سهامی نمایشگاه بین‌المللی ج.ا.ایران در نظر دارد مزایده عمومی فوق‌الذکر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهادات مزایده‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مزایده‌گران درصورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.

تضمین شرکت در مزایده:
شماره مزایده: ۵۰۰۳۰۰۱۰۶۳۰۰۰۰۶۹: به مبلغ ۶/۱۳۱/۲۵۰/۰۰۰ ریال
شماره مزایده: ۵۰۰۳۰۰۱۰۶۳۰۰۰۰۷۰: به مبلغ ۴/۲۳۴/۶۵۰/۰۰۰ ریال
ضمانت‌نامه بانکی به نفع مزایده گزار(شرکت سهامی نمایشگاه‌های بین‌المللی) طبق فرمت مندرج در آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی (موضوع تصویب‌نامه شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ ه مورخ ۱۳۹۴/۹/۲۲ هیأت وزیران) که اعتبار آن کمتر از سه ماه نبوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.(درج شود جهت شرکت در مزایده)

آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده از سامانه ستاد ایران:	ساعت: ۱۵	روز: چهارشنبه	تاریخ: ۱۴۰۳/۱۲/۱۵
آخرین مهلت تحویل پاکات در سامانه ستاد ایران:	ساعت: ۱۵	روز: شنبه	تاریخ: ۱۴۰۳/۱۲/۲۵

آدرس: تهران - بزرگراه شهید چمران-خیابان سئول -شرکت سهامی نمایشگاه‌های بین‌المللی تلفن: ۲۱۹۱۲۶۰۳
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس ۱۴۵۶. دفتر ثبت‌نام: ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷

شرکت سهامی نمایشگاه‌های بین‌المللی ج.ا.ایران