

عدد خبر

۳ سال

۱۰۰ میلیون

تغذیه و سلامت

یکبار، باید جرایم قانون جامع کنترل دخانیات بازنگری شود. جرایم این قانون برای آخرین بار، در سال ۱۳۹۸ بازنگری شد. به این ترتیب میزان این جرایم با توجه به میزان رشد تورم در این سالها، به روز و به معاونت حقوقی ریاست جمهوری ارسال شده است.

تومان، نرخ جریمه تخلفات تبلیغات در حوزه دخانیات در سال جاری خواهد بود که احتمالاً با تصویب هیأت وزیران، عملیاتی خواهد شد. این درحالی است که طبق بازنگری سال ۹۸، این نرخ ۴۴ میلیون تومان در صورت تکرار تخلف در حوزه تبلیغات بود.

### بهترین راه رفع اضطراب

روزگار امروز ما، آکنده از حس اضطراب و کمبود وقت و فرصت است. همین‌ها باعث می‌شوند تا استرس و اضطراب به جان شهروندان بیفتد و خوره جان و روح و حتی جسم‌شان شود. این استرس و اضطراب، مقدمه ایجاد و شکل‌گیری بیماری‌های فیزیکی دیگری هم می‌تواند باشد. اما چطور می‌توان بر این خصیصه‌های منفی روانی غلبه کرد؟ البته که روش‌های زیادی وجود دارد، اما توجه به تغذیه و کیفیت آن، می‌تواند یکی از بهترین راهها باشد. مرجان عجمی، متخصص تغذیه در این باره به مهر گفته است: یک رژیم غذایی سالم باید بر ۳ اصل متاد، تنوع و میانه‌روی در دریافت گروه‌های غذایی مبتنی باشد. به گفته او، باید نوشیدین آب به اندازه مورد نیاز بدن باشد و نیز تحرک کافی هم لحاظ شود. این کارشناس تغذیه همچنین تأکید می‌کند که دریافت منابع غذایی حاوی ویتامین B12 و B6 و فولات و پرهیز از دریافت منابع غذایی حاوی کافئین هم می‌تواند برای رفع استرس و اضطراب کارگشا باشد.

### ۱۰ هزار خدمت بهداشتی به حجاج

به گفته رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت هلال احمر، از ابتدای عملیات حج تا نیمه خرداد جاری، ۱۰ هزار خدمت بهداشتی و درمانی به زائران ایرانی ارائه شده است. به گفته سیدعلی مرعشی، این خدمات شامل ویزیت، امداد و انتقال، خدمات پاراکلینیک و پرستاری بوده است.



خبرهایی که نمی بینید

### نوشیدنی‌هایی علیه استرس

یکی از متخصصان طب ایرانی معتقد است که شربت زعفران و سنبل‌الطیب، می‌تواند باعث غلبه بر استرس و اضطراب شود. آزاده زارعی همچنین اشاره می‌کند که دانش آموزان و دانشجویان از این دست نوشیدنی‌ها در زمان نزدیک به امتحان و قبل از خواب می‌توانند بهره ببرند.



عکس: ماهم شهری / استاغانل

## حیواناتی که پیشمرگ ما می‌شوند

موش‌ها، خرگوش‌ها و خوکچه‌های هندی در تنها حیوانخانه سازمان غذا و دارو، مجوز عرضه دارو‌ها را در بازار مصرف صادر می‌کنند

مزارش - مریم سرخوش روزنامه‌نگار

تقاطع خیابان ولیعصر و امام خمینی، در هیاهوی بازار فروش اسباب و لوازم کار، ساختن محصور شده میان میله‌های آهنی، شاید تاکنون نظر کسی را جلب کرده باشد. اینجا آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و داروست که هیچ فرآورده سلامت‌محوری بدون ورود و خروج کار کردن در حیوانخانه، سختی‌های زیادی دارد. از بویی که در فضای آزمایشگاه پیچیده و آزاردهنده است تا پرزهایی که در هوا پخش می‌شود و عامل بیماری‌های تنفسی است. اما سال‌هاست که در این بخش از آزمایشگاه، نفر با جان و دل مشغول فعالیتند. دکتر علی‌اکبر لطفی، مسئول بخش حیوانات آزمایشگاهی، مر نضی رنوف، تکنیسین دامپزشکی و غلامرضا صفر نژاد، نیروی تخصصی حیوانخانه برای نگهداری از حیوانات.



اتاق تسنجی (پاروزن)، اتاق کار، ۱۳ اتاق نگهداری موش‌ها، خوکچه‌های هندی و خرگوش‌ها و یک اتاق قرنطینه کل فضای داخلی حیوانخانه است و ورودی هم یک رختکن برای تعویض لباس. آزمایش‌های حیوانخانه هم بر اساس دستورالعمل در بازه‌های زمانی ۲۱.۷ و ۴۰ روزه انجام می‌شود و در این مدت، حیوانات به‌طور مرتب چک می‌شوند. احتمال رشد دارو به دلیل مرگ‌ومیر حیوانات و بروز برخی علائم هم وجود دارد.

موش‌ها در گروه‌های ۳۶، ۱۸ و حتی ۵۴ تایی مورد آزمایش قرار می‌گیرند. خوکچه‌های هندی در گروه‌های ۵ تا ۵ تایی آزمایش می‌شوند و خرگوش‌ها هم پاروزن هستند. یعنی آزمایش‌ها به صورت ۳ تا ۳ تا برای تسنجی انجام می‌شود. آزمایش‌های انجام شده در این حیوانات شرایط خاصی دارد و کاملاً تحت کنترل است. حتی اگر وزن حیوانات بالاتر هم برود، نمی‌توان برای آزمایش از آنها استفاده کرد.

آزمایش‌های پوستی برای محصولاتی از جمله بوتاکس یا تزریق روی خوکچه‌های هندی و خرگوش انجام می‌شود. در تست بوتاکس پس از ۵ تا ۷ روز اگر حیوان واکنش آلرژیک، قرمزی پوست، کیبوی و... نداشته باشد، مجوز توزیع صادر می‌شود. روی خرگوش‌ها هم اگر تب قابل قبول نباشد، نشان‌دهنده آلودگی محصول است و رد می‌شود. تزریق روی موش‌ها بر اساس سنجش تغییرات در خون صورت می‌گیرد.

تمام حیواناتی که در این آزمایشگاه برای تست مورد استفاده قرار می‌گیرند، از آنستیتو پاستور خریداری می‌شوند و به دلیل شرایط نگهداری هزینه‌برند. حتی محفظه‌های آهنی نگهدارنده فضای زندگی این حیوانات هم گران است چون باید آلیاژ سبکی داشته باشند. غذایشان هم کنسنتره است و از آنستیتو پاستور خریداری می‌شود تا تغذیه آنها آسیب نبیند؛ غذایی ترکیبی که تحت فشار برای حیوانات آماده می‌شود.

حیوانخانه آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو تنها مرکز کل کشور است که تست حیواناتی داروهای بیولوژیک را انجام می‌دهد. قرار است فضای آزمایشگاه هم با بودجه‌ای که تصویب شده، ۴ برابر البته به گفته مسئولان این حیوانخانه، با همین فضای که هم هیچ زمانی کار روی زمین نمی‌ماند؛ حتی در پاندمی کرونا که شلوغ‌ترین فعالیت این مرکز رقم خورد و واکنش‌های مختلف، دائم در حال آزمایش بودند.

**شماره مناقصه ۰۳ / ۰۳**

### مناقصه عمومی انتخاب پیمانکار

**حفظ و نگهداری فضای سبز، جمع‌آوری پسماند و نگهداری از تاسیسات شبکه برق‌رسانی مجموعه فرهنگی و گردشگری دریاچه شهدای خلیج فارس**

شرکت خدمات مسافرت هوایی و گردشگری تهران گشت ارغوانی وابسته به سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران در نظر دارد خدمات حفظ و نگهداری فضای سبز، جمع‌آوری پسماند و نگهداری از تاسیسات شبکه برق‌رسانی مجموعه فرهنگی و گردشگری دریاچه شهدای خلیج فارس به روش مناقصه عمومی دو مرحله‌ای و بودجه موسسه واجدالشرایط که دارای رتبه ۱ و یا ۲ از سازمان برنامه و بودجه کشور می‌باشند، واگذار نماید. اشخاص حقوقی می‌توانند تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹ داخلی ۲۱۴۴۷۴۶۱۴ (۴۲) مراجعه نمایند.

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

۲- هزینه خرید اسناد مناقصه، مبلغ بیست و ۲/۰ میلیون ریال است که می‌بایست از طریق واریز به حساب ۱۰۰۱۰۰۳۱۱۸۱۶۸ یا شماره شبای ۱۰۰۱۰۰۳۱۱۸۱۶۸ نزد بانک شهر به نام شرکت خدمات مسافرت هوایی و گردشگری تهران گشت ارغوانی واریز شود.

**شماره مناقصه ۰۳ / ۰۳**

### مناقصه عمومی انتخاب پیمانکار

**حفاظت فیزیکی و نگهبانی مجموعه فرهنگی و گردشگری دریاچه شهدای خلیج فارس**

شرکت خدمات مسافرت هوایی و گردشگری تهران گشت ارغوانی وابسته به سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران در نظر دارد خدمات حفاظت فیزیکی و نگهبانی مجموعه فرهنگی و گردشگری دریاچه شهدای خلیج فارس به روش مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت / موسسه واجدالشرایط با مجوز مرکز انتظام واگذار نماید. اشخاص حقوقی می‌توانند تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹ داخلی ۲۱۴۴۷۴۶۱۴ (۴۲) مراجعه نمایند.

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

۲- هزینه خرید اسناد مناقصه، مبلغ بیست و ۲/۰ میلیون ریال است که می‌بایست از طریق واریز به حساب ۱۰۰۱۰۰۳۱۱۸۱۶۸ یا شماره شبای ۱۰۰۱۰۰۳۱۱۸۱۶۸ نزد بانک شهر به نام شرکت خدمات مسافرت هوایی و گردشگری تهران گشت ارغوانی واریز شود.

**شماره مناقصه ۰۳ / ۰۱**

### مناقصه عمومی انتخاب پیمانکار

**بهره‌برداری، نگهداری، تعمیرات دریاچه شهدای خلیج فارس و تصفیه خانه، ایستگاه پمپاژ و خط انتقال تحت فشار مجموعه فرهنگی و گردشگری دریاچه شهدای خلیج فارس**

شرکت خدمات مسافرت هوایی و گردشگری تهران گشت ارغوانی وابسته به سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران در نظر دارد خدمات بهره‌برداری، نگهداری، تعمیرات دریاچه شهدای خلیج فارس و تصفیه‌خانه، ایستگاه پمپاژ و خط انتقال تحت فشار مجموعه فرهنگی و گردشگری دریاچه شهدای خلیج فارس به روش مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت / موسسه واجدالشرایط که دارای رتبه پایه ۱ و ۲ در زیر رشته خطوط انتقال آب و شبکه‌های آب و فاضلاب و دارای رتبه پایه ۱ و ۲ صلاحیت بهره‌برداری و نگهداری تصفیه‌خانه‌های فاضلاب واگذار نماید. اشخاص حقوقی می‌توانند تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹ داخلی ۲۱۴۴۷۴۶۱۴ (۱۰۳) مراجعه نمایند.

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

۲- هزینه خرید اسناد مناقصه، مبلغ بیست و ۲/۰ میلیون ریال است که می‌بایست از طریق واریز به حساب ۱۰۰۱۰۰۳۱۱۸۱۶۸ یا شماره شبای ۱۰۰۱۰۰۳۱۱۸۱۶۸ نزد بانک شهر به نام شرکت خدمات مسافرت هوایی و گردشگری تهران گشت ارغوانی واریز شود.

# باهم‌شهری

## در مترو دیده‌شوید

تیلیفات محیطی ایستگاه‌های مترو  
تیلیفات بدنه قطار  
تیلیفات درون واگن‌ها

پذیرش آگهی ۰۱۸۱۹

### آگهی مناقصه شهرداری تهران (منطقه ۴) ردیف آگهی: ۵۹-۱۴۰۳/۴م/۵۷

واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مربوط به امور قراردادهای منطقه ۴ مراجعه نمایند. لازم به ذکر است جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می‌باشد. دریافت هزینه انتشار آگهی از برنده به نسبت برآورد اولیه خواهد بود.

ردیف و موضوع مناقصه	مدت انجام تعهد (ماه)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه	میزان سپرده شرکت در مناقصه (بصورت نقدی ضمانتنامه‌بانکی)	پیش برداشت	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	زمان برگزاری جلسه مناقصه	میزان تضمین تعهدات قرارداد
لایروبی و پاکسازی کانال‌ها و مسیل‌ها	۱۲	۴۱,۲۷۴,۸۸۵,۱۹۸	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته آب از سازمان برنامه و بودجه یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان	۲,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تعلق نمی‌گیرد	پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹	ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹	برابر ۱/۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برنده مناقصه خواهد بود
لایروبی و بازسازی قنوت (امور فوری قنوت)	۱۲	۵۱,۸۰۷,۹۷۱,۵۵۰	دارای تأییدیه کارت الکترونیکی ارائه‌دهندگان خدمات و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران (معاونت خدمات شهری و محیط زیست) با وضعیت معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه در روز برگزاری مناقصه	۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تعلق نمی‌گیرد	پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹	ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹	برابر ۱/۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برنده مناقصه خواهد بود
حفر و لایروبی چاه جذبی	۱۲	۲۱,۸۶۵,۶۸۶,۴۱۶		۱۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تعلق نمی‌گیرد	پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹	ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹	برابر ۱/۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برنده مناقصه خواهد بود

### مزایده عمومی ملک در شهر تهران

نویت دوم صبا نفت

شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت در نظر دارد شش دانگ یک قطعه زمین با بنا نیمه کاره در منطقه ویلایی نشین شهرک غرب را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان محترم می‌توانند طی روزهای اداری شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲، از ساعت ۸ الی ۱۶ جهت دریافت فرم شرکت در مزایده به نشانی: تهران - میدان شیخ بهایی - خیابان ونک غربی روبروی بوستان آفتاب - پلاک ۱۷۲ دفتر مرکزی شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت - طبقه اول - دبیرخانه کمیسیون معاملات مراجعه نمایند.

آدرس ملک	مساحت (متر مربع)	کاربری	موقعیت	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)
شهر تهران، میدان صنعت، خیابان خوردین، خیابان هرمزان، کوچه سیزدهم، پلاک ۶	۸۰۹.۵	مسکونی	مسکونی	۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

- دریافت اسناد مزایده بصورت حضوری با ارائه فیش واریزی به مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال بحساب شماره ۱۴۰۰۵۲۵۶۰۲۰ بانک مسکن شعبه توانیر کد ۲۷۲۱ بنام شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت میسر می‌باشد.
- بازدید با هماهنگی قبلی با دبیرتایم فروش طی روزهای شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ امکانپذیر است.
- میزان سپرده شرکت در مزایده طبق مبلغ مندرج در جدول می‌باشد که بایستی بصورت واریز بحساب شماره ۱۴۰۰۵۲۵۶۰۲۰ بانک مسکن شعبه توانیر کد ۲۷۲۱ بنام شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت و ارائه فیش نقدی و یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت در اسناد مزایده ارائه شود.
- آخرین تاریخ تحویل پاکت‌های در بسته پیشنهاد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۲ می‌باشد.
- تاریخ بازگشایی پاکت‌های حاوی پیشنهاد ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ می‌باشد.
- شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت در پذیرش یا رد پیشنهاد/پیشنهادها مغیر می‌باشد و در صورت انصراف فروشنده، هیچ‌گونه خسارتی به پیشنهاد دهندگان پرداخت نخواهد شد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مزایده آمده است.

تلفن تماس: ۰۲۱-۸۶۷۶۹۱۵۱ | www.sabanft.com | میدان شیخ بهایی، خیابان ونک غربی، پلاک ۱۷۲