

انسولین‌های قلمی در داخل کشور تولید می‌شوند. سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو با اعلام این خبر گفته: «نیمی از انسولین قلمی مورد نیاز بیماران دیابتی از محل تولید داخل و نیمی دیگر از طریق واردات تامین می‌شود. با توجه به محدودیت منابع مالی امکان اینکه تمام بازار را بتوانیم از منابع خارجی تامین کنیم، میسر نیست.»

میلیارد تومان از طلب مراکز درمانی از سوی سازمان تامین اجتماعی تسویه شد. میرهاشم موسوی، مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی در این باره گفته: «پرداخت مطالبات مراکز درمانی با تجمیع منابع از ۳۱ خرداد امسال آغاز شده و ظرف چند روز آینده تمام می‌شود.»

چرا باید بعد از غذا راه رفت؟

برخی می‌گویند خوابیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن، خطر ناک است و دلایل مختلفی هم برای مضرات آن مطرح می‌کنند؛ از اضافه وزن و آسیب‌های گوارشی گرفته تا سکنه قلبی. مریم مظاهریون، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو انجمن تغذیه ایران در این باره به همشهری می‌گوید: «هیچ زمانی گفته نشده که بلافاصله بعد از غذا چرت بزنید یا بخوابید، بلکه تأکید بر این است که پس از صرف غذا ۱۰ تا ۱۵ دقیقه راه بروید تا قند تحت کنترل قرار بگیرد و سوختن آن آغاز شود. بعد از راه رفتن، خواب هیچ مشکلی ندارد و خیلی هم خوب است.» او با بیان اینکه برخی افراد بعد از صرف غذا دچار سوزش معده می‌شوند، بیان می‌کند: «همان پیاده‌روی کوتاه هم برای این مشکل راه حل است، چون قند بالای ناشی از خوردن غذا می‌سوزد و وارد سلول‌ها می‌شود. هضم غذا هم تاحدی آسان‌تر می‌شود.»

قلیان اکسیرن زیر ذره بین کمیته اخلاق

کمیته کشوری اخلاق در پژوهش‌های زیست‌پزشکی وزارت بهداشت به مسئله قلیان اکسیرن ورود کرد. علی حاجی، دبیر این کمیته با اعلام این خبر گفت: «قلیان اکسیرن موافقان و مخالفانی دارد، اما نظر هیچ‌کدام از این گروه‌ها نظر بالادستی تلقی نمی‌شود. در انتظار پاسخ مجریان طرح هستیم تا به جمع بندی برسیم.»



هشدار جهانی درباره یک داروی لاغری

سازمان جهانی بهداشت (WHO) نسبت به تزریق داروی تقلبی سماگلوتاید (شامل اوزمپیک، ویکووی و ریلوسوس) که برای کاهش وزن، درمان چاقی و دیابت نوع ۲ استفاده می‌شود، هشدار داد. این سازمان به پزشکان، مقامات نظارتی و مردم توصیه کرد که از وجود این تقلب تلقبی از داروی لاغری آگاه باشند.

فصل داغ مسمومیت

تابستان چطور باعث افزایش مسمومیت‌های غذایی می‌شود؟



گزارش آرش نهاوندی روزنامه‌نگار

تابستان از راه رسیده است. جدا از بحث گرما و گرم‌زدگی و مباحث دیگری که خاص تابستان هستند، بحث مسمومیت‌های غذایی هم به شدت داغ می‌شود؛ چرا که گرما، موجب فساد سریع‌تر محصولات غذایی و در نتیجه غذاهای تولید شده از آنها می‌شود. اما چه کنیم تا در این فصل داغ، درگیر مسمومیت‌های ناشی از مواد غذایی و غذاها نشویم؟ در این باره، به گفت‌وگو با دکتر مجید حسن‌قمی، متخصص تغذیه و همچنین نایب رئیس انجمن تغذیه نشستیم. این که به صورت نکته‌وار، این گفته‌ها را پیش رو دارید.

مسمومیت غذایی چیست؟
 مسمومیت غذایی به هر بیماری‌ای که ناشی از مصرف غذاهای آلوده باشد، اطلاق می‌شود.

منشأ مسمومیت‌ها:
 ۱- نوع نگهداری یا نوع آماده کردن مواد غذایی
 ۲- سموم مضر یا مواد شیمیایی در غذا که از کارخانه باقی مانده

چطور درمان می‌شود؟
 ۱- ۶ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذا مسمومیت بروز می‌کند.
 ۲- اگر در ابتدا اسهال داشته باشید، نباید دارو مصرف کنید تا اسهال بند بیاید.
 ۳- اگر اسهال مزمن داشتید و نخوابید به دکتر مراجعه کنید، از آب‌های خوراکی معروف به «او.ا.ا.اس» استفاده کنید.

از خوردن برخی مواد غذایی چون چای و قهوه خودداری کنید.
 از مصرف غذاهای سنگین، چرب و پرآب‌دوره دوری کنید.
 از استفاده از سوسیس و کالباس و غذاهای فرآوری شده پرهیزید.
 غذاهای سالم مثل برنج کته یا کته با ماست استفاده کنید.
 موز و سیب‌زمینی آب‌پز میل کنید.

اگر ضربان قلب‌تان بالا رفته، دور چشم‌تان گودی ایجاد شده پوست‌تان حالت کربستالی‌اش را از دست داده، سریع به دکتر مراجعه کنید.
 توصیه می‌شود خانم‌های باردار، افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف و افراد دارای تب بالا، سریع به پزشک مراجعه کنند.

راه‌های پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی:
 به تاریخ مصرف مواد غذایی دقت کنید.
 غذاها را یکبار به حالت انجماد خارج نکنید و کم‌کم این کار را انجام دهید.
 تخم‌مرغ‌های شکسته یا کثیف را نخرید.
 مواد غذایی و مخصوصاً گوشت‌ها را از جاهای معتبر تهیه کنید.
 سالاد و سبزی‌هایی که خوب شسته نشده‌اند را نخورید.
 دمای یخچال را زیر ۵ درجه نگه دارید.
 دمای فریزر زیر ۵ درجه باشد.

غذاهای زود فاسد شونده در تابستان:
 انواع گوشت‌ها
 تخم‌مرغ خوب پخته نشده
 گوشت‌های چرخ کرده
 شیرهای غیر پاستوریزه و فله‌ای
 انواع پنیرها و گوشت‌های نصفه و نیمه درست شده و پخته شده
 غذاهای درست از حالت انجماد در یامده
 برخی ساندویچ‌ها مانند لویه
 میوه‌ها و سبزی‌های درست شسته نشده

عوامل بروز مسمومیت‌ها:
 عوامل باکتریایی نظیر سالمونلا، شیگلا، لیستریا
 بوتولیسم که در کنسروهایی که ضربه خورده یا باد کرده‌اند این سم آزاد می‌شود که سم فوق‌العاده خطرناکی است
 مسمومیت ناشی از انگل‌ها که به صورت انگل‌هایی مانند آکسیو یا کرمک و از طریق کسی که آلوده به آن انگل است و دست خود را خوب نشسته و در تهیه غذا دست داشته، انتقال پیدا می‌کند
 مسمومیت ناشی از توکسوپلازما که واقعاً انگل بسیار خطرناکی است
 مسمومیت ناشی از ویروس، مانند ویروس هپاتیت A یا اینکه از طریق مصرف غذا و آب آلوده به فراد انتقال پیدا کند

علائم اصلی مسمومیت‌های غذایی: تهوع، درد در ناحیه شکم، اسهال و استفراغ، بی‌اشتهایی، ضعف، احساس بی‌حالی

توصیه

۶ تبلیغ دروغ برای فریب مردم

تبلیغات عجیب و دروغ در حوزه پزشکی با گسترش تکنولوژی، شبکه‌های اجتماعی و شبکه‌های ماهواره‌ای، هم رنگ و لعاب بیشتری پیدا کرده و هم مشتریان بیشتری به دست آورده است. بیشترین تبلیغات دروغ حوزه سلامت مربوط به محصولات آرایشی و زیبایی است و بخش دیگر هم در حوزه خدمات درمانی که با شعارهای عجیبی همراهند؛ از جمله لاغر شوید در کمترین زمان و بدون بازگشت، رفع سفیدی مو در کمترین زمان و... بررسی چند مورد از این تبلیغات فریبنده را در ادامه بخوانید.

۱ در مان طاسی
 طاسی به خصوص اگر ارثی و ژنتیک باشد، هیچ راه درمانی ندارد و تاکنون هیچ تحقیقی در این زمینه نتوانسته موفقیت خود را اعلام کند.

۲ رفع سفیدی موها
 به تأکید متخصصان تاکنون هیچ محصولی تولید، ابداع یا اختراع نشده که بتواند منجر به رفع سفیدی موها شود.

۳ در مان چین و چروک‌های عمیق صورت
 در مان دائمی چین و چروک‌های عمیق صورت با پلاسمادرمانی یک ادعای کاذب است و حتی اگر به صورت مقطعی صورت بگیرد، بازگشت خواهد داشت.

۴ رفع کک و مک‌های پوستی با لیزر
 مهم‌ترین توصیه درباره کک و مک‌های پوستی پیشگیری از بروز آنهاست، اما درمان‌های لیزر در این مورد موقتی است و دوباره برمی‌گردد.

۵ کوچک کردن بینی بدون عمل جراحی
 تغییر شکل بینی به صورت موقت است که هم برگشت پذیر است و هم می‌تواند عوارض زیادی برای افراد ایجاد کند.

۶ گرم رفع دائمی موهای زائد
 پزشکان می‌گویند هیچ دارویی وجود ندارد که بتواند به صورت دائمی فولیکول‌های موهای زائد را از بین ببرد.

آگهی مناقصه عمومی
خرید ۵ دستگاه دیزل ژنراتور
شرکت پخش البرز (سهامی عام)
 شرکت پخش البرز (سهامی عام) در نظر دارد جهت خرید ۵ دستگاه دیزل ژنراتور ۲۷۵ کال، از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط که تمایل به شرکت در مناقصه مذکور را دارند، دعوت می‌گردد به منظور دریافت اسناد مناقصه و آگاهی از شرایط برگزاری مناقصه از تاریخ ۱۳۰۳/۰۴/۰۳ الی ۱۴۰۳/۰۴/۰۹ به سایت رسمی شرکت پخش البرز www.alborzdc.com مراجعه نمایند.

آگهی مناقصه عمومی
بیمارستان محب کونسر در نظر دارد «خرید یک دستگاه دیزل ژنراتور» خود را به اشخاص حقوقی واجد شرایط از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. متقاضیان جهت کسب اطلاعات و آشنایی با شرایط مناقصه به وبسایت بیمارستان به نشانی www.kowsarhospital.com مراجعه نمایند.

اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی
 پیرو آگهی مناقصه عمومی شماره ۸۹-۱۴۰۳/۸۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۰ در روزنامه همشهری بدینوسیله موضوع ردیف ۳ به نگهداری فضای سبز بوستان و فرهنگسرای بهمن و بوستان شهر بانو منطقه ۱۶ اصلاح می‌گردد. لازم به ذکر است مابقی موارد به قوت خود باقیست.
روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۶

اهدای خون = اهدای زندگی

آگهی شناسایی پیمانکار انجام خدمات فیلتراسیون روغن
شرکت نفت پارس در نظر دارد انجام خدمات فیلتراسیون انواع روغن موتور، صنعتی و هیدرولیک تولیدی خود را به شرکت و یا شرکتی که در زمینه فیلتراسیون روغن فعالیت دارند واگذار نماید.
 لذا از شرکت‌های فعال در این حوزه دعوت می‌شود تا رزومه و سوابق خود را جهت بررسی اولیه به آدرس کیلومتر ۲۲ جاده مخصوص تهران - کرج کدپستی ۴۳۲۷۹-۳۷۵۳۱ بالایشگاه نفت پارس واحد دبیرخانه شماره فکس ۰۲۱۶۸۱۵۰۰۰ و یا ایمیل procurement@parsoilco.com ارسال نمایند.
 رزومه‌های دریافتی صرفاً جهت بررسی اولیه سوابق ارسال‌کنندگان بوده و طبعاً این موضوع و هرگونه مکاتبات در این زمینه، تا پیش از انعقاد قرارداد، هیچ‌گونه الزام حقوقی برای هیچیک از طرفین ایجاد نمی‌نماید.
 مهلت ارسال تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶) روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی
شرکت راهسازی و عمران ایران
در نظر دارد مدیریت و تأمین نیروی انسانی، حراست و نگهبانی پروژه‌ها مطابق جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

| ردیف | پروژه | مبلغ تضمین (ریال) |
|------|---|-------------------|
| ۱ | استان تهران (آگهی نوبت سوم) | ۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ |
| ۲ | آزاد راه اصفهان - شیراز و شاهین شهر اصفهان (نوبت دوم) | ۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ |
| ۳ | قائم‌شهر - ساری و شیرود واقع در استان مازندران (نوبت دوم) | ۷/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ |
| ۴ | بارجین، سد نهب و کانال، دفاع مقدس، کمربندی و ملایر واقع در استان قزوین (نوبت دوم) | ۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ |

ضمناً اسناد مناقصات فوق الذکر هر یک به صورت جداگانه تحویل می‌گردد.

- مهلت دریافت اسناد: تا مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۶
- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: تا مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲
- محل دریافت اسناد: تهران، خیابان شهید بهشتی، خیابان شهید صابونچی، کوچه شهید مبینی، پلاک ۵۲، طبقه دوم، واحد پیمان و رسیدگی.

لازم بذکر است ارائه معرفی نامه معتبر جهت مناقصه گران حقوقی در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی بوده و قبل از مراجعه حضوری می‌بایست با شماره ۰۲۱-۸۵۷۹۰۲۴۳-۰۲۱ هماهنگی اولیه صورت گیرد.

آگهی مزایده عمومی
فراخوان مزایده عمومی فروش اقلام ضایعاتی و مازاد
شرکت صنایع کاشی و سرامیک الوند (سهامی عام) با شناسه ملی ۱۰۱۰۹۸۲۰۴۰ در نظر دارد اقلام ضایعاتی و مازاد خود را از طریق مزایده به فروش برساند.
زمان بازدید: از روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ ساعت ۹ صبح لغایت روز پنجشنبه ۱۴۰۳/۰۴/۱۴ ساعت ۱۵
محل بازدید: شرکت صنایع کاشی و سرامیک الوند ۱ و ۲ و ۳
زمان ارائه پیشنهادات: تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶) روز شنبه ۱۴۰۳/۰۴/۱۴ می‌باشد.
زمان بازگشایی پاکات: روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۷ می‌باشد.
مشخصات مورد مزایده:
 ۱- تجهیزات و ماشین‌آلات فیدر، پرس، چاپ، رقیق‌ساز و...
 ۲- ضایعات تولیدی و فنی، شامل آهن‌آلات، کاترین، پالت، رولر سرامیکی، پلاستیک و روغن و...
 ۳- قطعات سنگ شکن (پوش، شافت، فوالی، کفگرد، متل و...)
مقادیر بر طبق لیست پیوست اسناد مزایده
۲- محل دریافت و تحویل اسناد مزایده قزوین، شهر صنعتی البرز، بلوار ابن سینا، حکمت ۱۴ شرکت صنایع کاشی و سرامیک الوند یک/ واحد امور مالی (آقای درخشنده) ۰۲۱-۳۳۳۲۴۰۶۶ داخلی ۱۲۹۱
۳- دریافت اسناد به صورت الکترونیکی امکان پذیر است.
۴- هزینه انتشار آگهی با برنده مزایده خواهد بود.
۵- شرکت در رد یا قبول پیشنهاد مختار است.
۶- مبلغ سورهه شرکت در مزایده مطابق لیست اقلام پیوست اسناد مزایده می‌باشد.
۷- در صورتیکه برنده مزایده ظرف مدت مقرر حاضر به خروج اقلام نشود سورهه آنها به نفع شرکت ضبط خواهد شد.
مشخصات مورد مزایده:
 مطابق اسناد مزایده قابل فروش که می‌بایست از واحد مالی شرکت خریداری نمایند.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی
سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت رفع معارضین تاسیسات برقی و روشنایی در پروژه های سال ۱۴۰۳ در دو پهنه بسیج محلاتی، میدان سپاه و سایر پروژه های پهنه شرق با محوریت بزرگراه چمران و پهنه حکیم، دوگاز و سایر پروژه های پهنه های غرب با محوریت بزرگراه چمران بصورت نقد و غیر نقد با برآورد اولیه هر کدام حدود ۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، دو پیمانکار انتخاب نماید:
۱- حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه:
 ● دارای کد اقتصادی.
 ● دارای دفتر در استان تهران. (طبق سند مالکیت یا قرارداد اجاره حداقل تا پایان سال ۱۴۰۳ بصورت کپی برابر با اصل)
 ● دارای کارت الکترونیک معتبر حوزه معاونت فنی و عمرانی
 ● دارای سابقه و تجربه مشابه و مورد تأیید در رشته تیرو از سازمان برنامه و بودجه کل کشور
 ● دارای گواهی تاییدیه صلاحیت ایمنی پیمانکاران و یا گواهینامه موقت ایمنی معتبر در زمان بازگشایی پاکات از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتبر در زمان مناقصه
 ● دارای سابقه و تجربه مشابه و مورد تأیید در زمینه مشابه و مورد تأیید جز لیست مورد تأیید شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ و همچنین استان تهران؛
 - لذا از کلیه شرکت‌هایی که دارای شرایط فوق الذکر هستند، دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت در این فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند:
۲- ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی نامه و فیش واریزی به مبلغ ۳۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ به شماره شبنا