

تصور اشتباه درباره تخم مرغ های رسمی

برخلاف تصور رایج، رنگ پوست تخم مرغ به هیچ عنوان نشانه ای از ارزش غذایی بالاتر یا به اصطلاح قسوی و یا خاصیت بودن آن نیست. این در حالی است که برخی تصور می کنند تخم مرغ های با رنگ پوست قهوه ای یا به اصطلاح رسمی مزیت غذایی بیشتری دارند و آن را به تخم مرغ های با پوست سفید ترجیح می دهند. اما بر اساس تأکید دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، رنگ پوست تخم مرغ به علت وجود رنگدانه های آنتروپودین و آنتروگزانتین است و با توجه به نژاد مرغ تعیین و ارزش غذایی تخم مرغ هم با توجه به محتوای رژیم غذایی و تنوع و کفایت دریافت مواد مغذی توسط مرغ تعیین می شود. اما در برخی از خطوط تولید، از نژادهای دارای تخم قهوه ای استفاده می شود که به خودی خود دارای مشکل نیست اما مردم باید آگاه باشند که صرفاً رنگ پوست قهوه ای به معنای برتری و رجحان محصول نسبت به تخم مرغ های رز و سفید نیست.

باز هم واکسن کرونا بزنیم؟

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد کووید-۱۹ هنوز جان ۱۷۰۰ نفر را در هفته می گیرد؛ به همین دلیل بهتر است گروه های در معرض خطر واکسناسیون خود را در برابر این بیماری تکرار کنند. کارکنان بهداشتی و افراد بالای ۶۰ سال ۲گروه در معرض خطر هستند که طی ۱۲ ماه از آخرین دوز دریافتی باید واکسن تزریق کنند.



وارفارين توزیع شد

غلامحسین صادقیان، مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از توزیع ۱۳.۷ میلیون عدد وارفارين طی چند روز گذشته و توزیع ۱۰ میلیون عدد دیگر در هفته اول مرداد خبر داد. البته به تأکید این مسئول با وجود تأمین و توزیع منظم این دارو در بازار، هنوز دشواری دسترسی برطرف نشده است.



طب ایرانی علیه دردهای سرطانی

همه متخصصان طب سنتی نمی توانند به بیماران سرطانی کمک کنند

تکنه: بعضی مراکز هستند که بکیج درمان بیمار سرطانی دارند. بیمار چند میلیون تومان پرداخت می کنند و این بسته ها را می خرید. بسته های که هیچ مطالعه ای روی اثربخشی آنها انجام نشده است.

سلامت

ایرانی ها دو برابر مردم جهان نمک می خورند

ایرانی ها ۲ تا ۳ برابر استاندارد جهانی نمک مصرف می کنند و این یعنی افزایش آمار بیماری های قلبی و عروقی در کشور. این در حالی است که قرار بود بر اساس سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر و عوامل خطر مرتبط طی بازه زمانی ۱۳۹۴ تا ۱۴۱۴ مصرف نمک ۳۰ درصد کاهش پیدا کند که برآوردها نشان می دهد طی کمتر از یک دهه گذشته محقق نشده است.



۱۷ میلیون نفر در جهان سالانه به دلیل بیماری های قلبی - عروقی جان خود را از دست می دهند و بروز این بیماری ها با مصرف بیش از حد نمک ارتباط دارد.

۵ گرم (معادل یک قاشق چایخوری) استاندارد مصرف نمک برای هر فرد در طول روز است. اما این عدد برای ایرانی ها ۱۰ تا ۱۵ گرم عنوان می شود.

۳ کیلوگرم سرانه سالانه مصرف نمک برای هر فرد در جهان است، اما این عدد در ایران به ۶ کیلوگرم رسیده است.

۶ بیماری ناشی از مصرف غذاهای پر نمک عبارت است از فشارخون، بیماری های قلبی - عروقی، سرطان معده، چاقی، پوکی استخوان و بیماری های کلیوی.



ما نمی توانیم بیمار را از داروهای گیاهی متداولی که در بازار موجود است و کلی مطالعه روی آنها انجام گرفته، محروم کنیم و داروهای را جایگزین کنیم که ادعا داریم بسیار مؤثر تر از آنها هستند. مگر آنکه اتکولوژیست تشخیص دهد که یک نفر به دلایل متعدد مثل وضعیت سنی، جسمی و ... شرایط شیمی درمانی را ندارد.

من که بیش از ۱۰ سال است در زمینه عوارض سرطان کار می کنم، تا الان نشده که به بیماری بگویم شیمی درمانی ات را قطع کن و از داروهای جایگزین من استفاده کن. برعکس، تلاش خودم را می کنم که او را راضی به شیمی درمانی کنم. اینکه بگویم همه متخصصان طب سنتی می توانند کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان را بهتر کنند، ادعای بیپوده است و من به عنوان یک پزشک طب سنتی، آن را به جدر د نمی کنم.

البته بعضی داروهای گیاهی حالت غذا - دارو دارند، اینها اثرات خیلی خوبی هم دارند و با خیال راحت تری بیمار می تواند آنها را مصرف کند؛ مثلاً آب انار، زرشک، رب سیب، عسل، زل رویال و ...

توصیه های طب ایرانی برای کاهش عوارض سرطان



۳ راه کمک متخصصان طب ایرانی به بیماران سرطانی



۱ استفاده از طب ایرانی و مصرف داروهای گیاهی برای بیماران مبتلا به سرطان با هدف کاهش عوارض شیمی درمانی در تمام دنیا رایج است، اما این خدمات باید در ارتباط با طب تلفیقی باشد؛ یعنی متخصص طب سنتی اولاً باید پزشک باشد و در ضمن باید از جزئیات سرطان، تأثیرات شیمی درمانی و ... اطلاع داشته باشد.

۲ متأسفانه تعداد افرادی که در ایران، هم طب سنتی خوانده اند، هم پزشکند و هم روی سرطان مطالعه کرده اند، خیلی محدود است.

۳ یک متخصص طب سنتی در «اصلاح سبک زندگی» می تواند خیلی خوب به مراجعین خود کمک کند، اما در مورد بیماران مبتلا به سرطان، همه متخصصان طب سنتی نمی توانند کمک کننده باشند.

۴ صرف اینکه بگویم چون دارو گیاهی است، می توان آن را برای همه بیماران سرطانی تجویز کرد، ادعای بیپوده ای است.

۵ من گاهی به بیماران می گویم شما اگر هیچ دارویی نخورید و فقط غذای مناسب بخورید، بهتر از این است که هر نوع داروی گیاهی را مصرف کنید.

پروانه پندبی گزارش روزنامه نگار

خیلی از بیماران مبتلا به سرطان تصورشان درباره سرطان شبیه یک سرما خوردگی ساده است و فکر می کنند اگر به جای شیمی درمانی، نزد یک متخصص طب سنتی بروند یا از داروهای گیاهی استفاده کنند، سرطان را حتما شکست خواهند داد. در این میان برخی متخصصان طب ایرانی نیز که هیچ مطالعه ای درباره سرطان ندارند، بیمار را از شیمی درمانی منع و داروهای پیشنهادهای خود را به او تجویز می کنند و ادعا دارند که می توانند سرطان را در این بیماران مغلوب کنند. برای آگاهی از درست و غلط بودن این امور، یا دکتر غزاله حیدری را، پزشک متخصص طب ایرانی صحبت کرده ایم. عوارض سرطان هم دارد.

مزایده عمومی فروش املاک سازمان خدمات موتور شهری اصفهان

سازمان خدمات موتور شهری اصفهان در نظر دارد املاک و مستغلات تحت اختیار خود را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، به بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی (www.setadiran.ir) و با شماره مزایده ۰۲۰۳۱۰۳۲۹۰۰۰۰۲ به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

مواعد زمانی:

- تاریخ انتشار مزایده: **** ۱۴۰۳/۰۴/۲۷
- مهلت دریافت اسناد مزایده: **** تا ساعت: ۱۸:۰۰ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴
- تاریخ بازدید: **** تا ساعت: ۱۳:۰۰ ۱۴۰۳/۰۵/۰۸
- مهلت ارسال پیشنهادات: **** تا ساعت: ۱۸:۰۰ ۱۴۰۳/۰۵/۱۴
- زمان بازگشایی پاکت ها: **** ساعت: ۱۰:۰۰ ۱۴۰۳/۰۵/۱۵

ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی است:

- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.
- کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش، در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.
- علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند: مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴
- اطلاعات تماس دفتر ثبت نام سایر استان ها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش «ثبت نام/پروفایل مزایده گر» موجود است.
- اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: اصفهان، خیابان سروش، خیابان مصلی، کوچه شاهزاده ابراهیم، سازمان خدمات موتور شهری اصفهان
- تلفن: ۰۲۱-۴۴۴۵۵۳۲۲ و ۰۲۱-۲۴۴۵۵۳۲۲

آگهی مناقصه عمومی نوبت اول

نحوه تحویل اسناد: بارگذاری اسناد به صورت الکترونیک در سامانه vendor.iralco.ir و همزمان به صورت فیزیکی تحویل دبیرخانه کمیسیون معاملات شرکت آتومینوم ایران (ایرالکو)

مهلت فروش اسناد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۷ لغایت ۱۴۰۳/۰۵/۰۷ به مدت ۱۰ روز کاری

مهلت تحویل اسناد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۸ لغایت ۱۴۰۳/۰۵/۱۸ به مدت ۱۰ روز کاری

هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹-۳۲۱۶۲۳۰۸-۰۸۶ امور قراردادها در اراک تماس حاصل فرمائید.

شرکت آتومینوم در رد یا قبول پیشنهادات مختار است

روابط عمومی و صنعتی آتومینوم ایران

مناقصه گزار: شرکت آتومینوم ایران (ایرالکو)

موضوع مناقصه: خرید شلوار و کاپشن کارگری و کارمندی شرکت آتومینوم ایران

شرایط متقاضیان: تولید کنندگان واجد شرایط (ثبت نام الکترونیک در سامانه جامع تأمین کنندگان به نشانی (vendor.iralco.ir))

مبلغ و نوع سپرده شرکت در مناقصه: ۸.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال (به حروف: هشتت میلیارد ریال) ضمانت نامه بانکی، چک صیاد شرکتی، چک بین بانکی، LC داخلی، مطالبات (باخذ تأییدیه امور مالی کارفرما)

نحوه دریافت اسناد: از طریق سامانه vendor.iralco.ir

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

شهرداری اهواز در نظر دارد پروژه مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به شرکت های دارای رتبه ۵ اینیه به مدت سه ماه واگذار نماید.

ردیف	عنوان مناقصه	مبلغ برآورد ریال	مبلغ تضمین ۵٪ در مناقصه
۱	ساماندهی دیوار حائل خیابان ۶ حسرت آباد واقع در منطقه ۷ شهرداری	۲۰/۴۶۹/۳۱۳/۹۸۹	۱/۰۲۳/۴۶۶/۰۰۰

از پیمانکاران واجد شرایط دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۴/۲۷ لغایت ۱۴۰۳/۵/۳ ساعت ۱۹ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

- در شرایط یکسان اولویت با پیمانکاران بومی خواهد بود.
- آخرین مهلت قبول پیشنهادات مناقصه گران از آخرین روز دریافت اسناد به مدت ۱۰ روز کاری در سامانه ستاد است. حداکثر مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد تا روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۵/۱۴ ساعت (۱۹) می باشد. ضمناً آخرین مهلت تحویل پاکت فیزیکی تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۵/۱۵ به اداره قراردادها ساختمان شماره ۳ شهرداری می باشد.
- لازم به ذکر است مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت می بایست از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) www.setadiran.ir به آدرس مذکور صورت پذیرد و مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام را در سایت مذکور و دریافت گواهی امضا الکترونیکی (توکن) را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
- پرداخت هزینه انتشار آگهی و وجوه قانونی سامانه ستاد به عهده برنده مناقصه می باشد.
- پیشنهاد قیمت ها در صورتی قابل بررسی می باشند که اسناد فیزیکی قبلاً در سامانه بارگذاری و مورد تأیید باشند.
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار می باشد.
- مبلغ ضمانتنامه شرکت در مناقصه پنج درصد مبلغ اولیه می باشد که می بایست به یکی از ۲ طریق ذیل ارائه شود.
- الف - فیش واریزی مبلغ فوق به حساب ۰۲۰۳۹۹۴۳۹۸۰۰۱ شهرداری اهواز نزد بانک ملی به نام شهرداری اهواز
- ب - به صورت ضمانتنامه بانکی به نام شهرداری اهواز و به مدت سه ماه از تاریخ افتتاحیه پیشنهادها
- **توضیح:** محل اعتبارات این مناقصه از بودجه جاری شهرداری (منابع داخلی) می باشد.
- برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سیرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

تاریخ برگزاری کمیسیون مناقصه روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۶ ساعت ۱۰ صبح در محل ساختمان شماره ۳ شهرداری (اداره قراردادها) می باشد.

نتیجه کمیسیون مطابق آیین نامه معاملات شهرداری تهران (کلاتشهرها) اعلام خواهد شد.

- به استناد بند ۵ ماده ۱۱ آیین نامه معاملات شهرداری تهران (کلاتشهرها)، میزان تضمین حسن انجام تعهدات قرارداد معادل ۵٪ مبلغ قرارداد می باشد.
- شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری تهران (کلاتشهرها) به برنده مناقصه پیش پرداخت داده نخواهد شد.
- کلیه شرکت های محروم از اجرای کار، حق شرکت در این مناقصه را ندارند.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج شده است.

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری اهواز

آگهی مناقصه عمومی شهرداری منطقه ۸ تهران ردیف آگهی (۱۴۰۳/۲۲/۶۷)

شهرداری منطقه ۸ تهران در نظر دارد اجرای پروژه های مندرج در جدول ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. لذا واجدین شرایط می توانند جهت دریافت اسناد مناقصت، به واحد قرارداد های منطقه به نشانی تهران، میدان نبوت، ابتدای خیابان جانبازان غربی، شهرداری منطقه ۸، طبقه همکف مراجعه نمایند.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	رشته مورد نیاز	مدت زمان انجام پروژه	نوبت چاپ
۱	اجرای عملیات ایمن سازی آبنماها و تابلو برق ها در طرح تحول ۲۰ گانه و من شهردارم و سایر موارد در سطح منطقه ۸ سال ۱۴۰۳	۲۱,۷۹۳,۴۳۱,۲۰۳	۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نیرو یا تأسیسات	۹ ماه شمسی	سوم

الف - شرایط الزامی شرکت کنندگان:

- گواهینامه معتبر صلاحیت پیمانکاری در رشته مرتبط با حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و ظرفیت آزاد ریالی و سقف مجاز انجام کار در شهرداری تهران
- کارت الکترونیکی معتبر در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران
- ب - مهلت و محل قبول پیشنهادات: پیشنهاد دهندگان می توانند جهت تسلیم پاکت پیشنهادی خود از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز به دبیرخانه منطقه به نشانی: تهران، میدان نبوت، ابتدای خیابان جانبازان غربی، شهرداری منطقه ۸، طبقه دوم مراجعه نمایند.
- ج - سپرده شرکت در مناقصه: بصورت ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر می باشد.
- د - سایر موارد: ۱- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مندرج در اسناد مناقصه و مفاد آیین نامه معاملات شهرداری تهران می باشد. ۲- مناقصه گزار در رد یک یا تمامی پیشنهادات مختار است. ۳- هیچگونه پیش پرداختی به پیمانکار برنده، جهت انجام موضوع مناقصه تعلق نمی گیرد. ۴- هزینه انتشار آگهی به نسبت برآورد اولیه، برعهده برندگان مناقصه خواهد بود. ۵- همراه داشتن معرفی نامه رسمی از طرف شرکت و همچنین کارت ملی، جهت دریافت اسناد مناقصه الزامی می باشد. ۶- در صورت وجود هرگونه تناقض مابین مفاد این آگهی و اسناد مناقصه، موارد مندرج در اسناد مناقصه حاکم خواهد بود. ۷- روز، ساعت و محل قرأت پیشنهادات در اسناد درج شده است.