شرایط پخت نان بهتر می‌شود

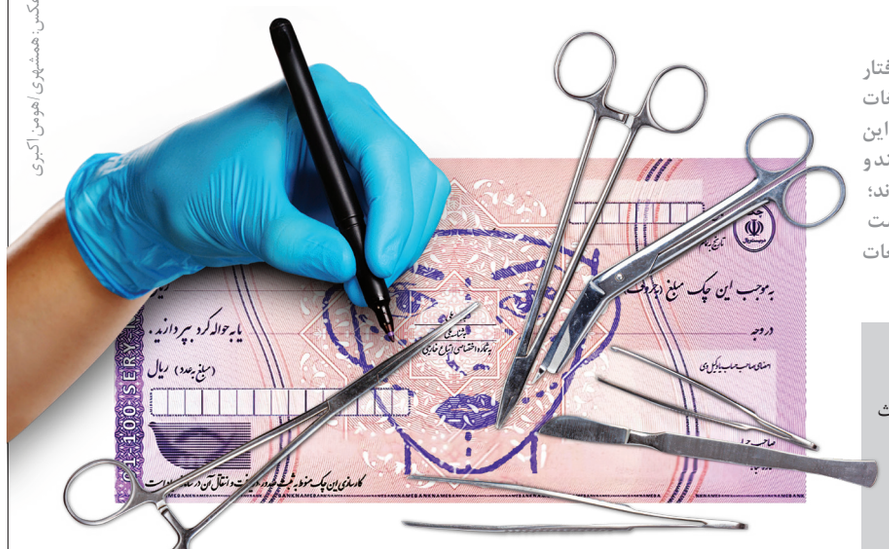
فاطمه محمدبیگی، عضو کمیسیون بهداشت مجلس: سامانه توزیع آرد تغییر کرده و کیفیت آرد در حال کنترل و بازرسی است. باید آموزش‌های لازم به نانوایان داده شود تا شرایط پخت بهتر از گذشته شود؛ چون نان کامل از سوءتغذیه و بروز برخی بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

روشی مطمئن برای افزایش اثربخشی داروها

داریوش فرهود، رئیس نخستین کنگره بین‌المللی فارماکوژنتیک: اثربخشی تجویز دارو با فارماکوژنتیک (شخصی‌کردن درمان) تا ۹۰ درصد بیشتر است. بعضی‌اوقات چند پزشک داروهای مختلفی تجویز می‌کنند که تأثیرات آنها مختلف است اما فارماکوژنتیک مشخص می‌کند که چه دارویی برای چه ژنی اثرگذاری بهتری دارد.

۱۵۰ میلیون برای کوچک‌کردن دهان

در کنار خانم‌ها، به‌تازگی آقایان هم از مشتریان کلینیک‌های زیبایی برای این عمل جراحی شده‌اند



عکس: همشهری/ هومن اکبری

گزارش

پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

عمل کوچک‌کردن لب‌ها و دهان در ایران متقاضیان خود را دارد؛ مرد و زن، پولدار و کم‌درآمد. اما به‌گفته جراحان پلاستیک، بسیاری از مراجعان هیچ نیازی به انجام این جراحی ندارند و تنها به‌دلیل وسواس فکری که گرفتار آن هستند و نیز تحت تأثیر تبلیغات ویرانگر پزشک‌نماها، برای انجام این جراحی زیبایی مراجعه می‌کنند و قطعا بعد از مدتی پشیمان می‌شوند؛ پشیمانی‌ای که یا دیگر راه برگشت ندارد و یا بسیار پرهزینه و پرتبعات خواهد بود.

زیبایی یعنی طبیعی بودن

دکتر سیدمهدی موسوی‌زاده، فوق‌تخصص جراحی پلاستیک و عضو انجمن علمی جراحان پلاستیک درباره این گونه جراحی‌ها چند نکته را مطرح می‌کند.

■ خیلی وقت‌ها بیمار برای کوچک‌کردن لب‌ها مراجعه می‌کند و ما بررسی می‌کنیم و می‌بینیم که لب‌های او نسبت به‌صورتش تناسب منطقی دارد و نیازی به عمل ندارد. این افراد کسانی هستند که نسبت به برخی اعضای بدن‌شان دچار نوعی وسواس فکری هستند.

■ آقایان زیادی هم متقاضی این نوع عمل و اکثر آنها هم دچار اختلال خودزشت‌انگاری هستند. وظیفه جراح است که به هر نحوی اینگونه افراد را متقاعد و از جراحی منصرف کند.

■ این عمل اصلا لاکچری محسوب نمی‌شود و هر قشری با هر وضعیت مالی یا فرهنگی متقاضی این عمل هستند.

■ افرادی که لب‌های بزرگ و بدشکلی دارند که می‌تواند باعث بدشکلی صورت‌شان شود، گزینه‌های منطقی برای انجام این جراحی هستند. البته عوامل بزرگی لب‌ها متعددند؛ از ژنتیک گرفته تا ضربه و حادثه و....

■ زیبایی یعنی طبیعی بودن؛ یعنی نمای طبیعی ظاهر فرد حفظ شود اما زیبا هم به‌نظر برسد. اگر این دو همدیگر را نقض کنند، مطمئن باشید یک جایی در روش درمان یا ارزیابی بیمار قبل و بعد از عمل مشکلی وجود دارد. اگر فردی راضی می‌شود شکلش از حالت طبیعی بیرون بیاید، مطمئن باشید که دچار حداقل یک اختلال روحی و روانی است.

■ جراحی کوچک کردن لب‌ها در ایران عمل جدیدی نیست و از کشورهای دیگر هم متقاضی و مراجعه‌کننده دارد. البته بیشتر از کشورهای همسایه می‌آیند. اما از کشورهای غیرهمسایه هم مراجعه‌کننده داریم.

دلایل و نتایج کوچک کردن لب‌ها

هزینه کوچک کردن لب‌ها چقدر است؟

مسئول یک کلینیک زیبایی در سعادت‌آباد درباره قیمت این جراحی به همشهری می‌گوید: عمل کوچک‌کردن یک لب ۷۰میلیون به بالا درمی‌آید و هردو لب از ۱۵۰میلیون به بالا شروع می‌شود. یک کلینیک دیگر در الهیه هم اعلام می‌کند: اگر دهان‌تان گشاد است و می‌خواهید دوطرفش دوخته شود، هزینه کلی‌اش ۸۰میلیون تومان است. اما اگر می‌خواهید لب‌ها را کوچک یا نازک کنید، هر لب حدود ۷۰میلیون آب می‌خورد که مجموعا می‌شود ۱۴۰میلیون تومان. به‌گفته کارشناسان کلینیک‌ها این عمل دوره نقاهت ندارد و فقط نیازمند کمی مراقبت است تا لب‌های فرد دچار عفونت و دیگر عوارض نشود.

برخی از عوارض احتمالی عمل زیبایی کوچک‌کردن لب‌ها

۱ بروز عفونت
۲ واکنش آلرژیک نسبت به مواد بی‌حسی
۳ عدم‌تقارن بین لب‌ها
۴ باقی‌ماندن جای برش و زخم روی صورت
۵ احساس عدم‌رضایت از نتیجه

تغذیه

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

غذاهای مناسب برای هر گروه سنی

هر دهه از زندگی انسان‌ها نیازهای تغذیه‌ای منحصربه‌فردی دارد و تعیین رژیم غذایی براساس آنها می‌تواند منجر به حفظ سلامت بیشتر در افراد شود.

۱۲سالگی
هیدراتاسیون و مواد مغذی متنوع

۱۲ تا ۲۰سالگی
کلسیم و امگا۳ (آهن برای دختران)

۲۱سالگی تا پایان دهه۳۰
تأکید بر پروتئین گیاهی

۴۰سالگی تا پایان دهه۵۰
غذاهای تخمیرشده

۶۰سالگی تا پایان دهه۷۰
تمرکز بر وعده‌های غنی از مواد مغذی

۸۰سال به بالا
هیدراتاسیون و فیبر

تغییر رژیم از چه سنی مهم است؟

خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه درباره نقش تغذیه در دوره‌های مختلف زندگی به همشهری می‌گوید: تا ۳۰سالگی نیازی نیست که افراد تغییر خاصی در رژیم غذایی خود داشته باشند، اما این تغییر در سنین بالاتر ضرورت دارد؛ چون فعالیت افراد کاهش پیدا می‌کند و عمدتا افراد در صورت رعایت نکردن رژیم غذایی از ۳۵سالگی به بعد دچار اضافه‌وزن خواهند شد.

او تأکید می‌کند: بهترین توصیه برای این گروه‌های سنی، استفاده از سبزی و میوه به میزان ۵واحد در روز است. لبنیات کم‌چرب هم برای همه سنین باید ۲ تا ۳ واحد در روز مصرف شود.

رحمانی کاهش مصرف گوشت در سنین بالای ۴۰سالگی را هم ضروری عنوان می‌کند و می‌گوید: در سنین بالا به‌دلیل وجود چربی‌های اشباع‌شده، مصرف کمتر گوشت قرمز بهتر است، اما افراد دارای بیماری‌های قلبی–عروقی باید مصرف گوشت را قطع کنند. حتی گوشت لخم که ظاهری بدون چربی دارد هم حاوی ۴درصد چربی است. مناسب‌ترین جایگزین غذایی گوشت سفید است. به‌ویژه بر مصرف ماهی تأکید زیادی می‌شود، چون افراد بالای ۴۰سال اسیدهای چرب امگا۳ را که بدن قادر به ساختن آن نیست، باید از طریق تغذیه تأمین کنند. بهتر است حداقل ۲بار در هفته از ماهی استفاده شود.

عدد خبر

۲۴۷ میلیون
تومان در سال هزینه درمان یک بیمار مبتلا به تالاسمی است. ایرج عرب، مدیرعامل انجمن تالاسمی ایران با اعلام این خبر گفته: این رقم آنقدر زیادشده که بیماران قادر به پرداخت چنین پولی نیستند. در نتیجه عوارض بیماری‌شان تشدید می‌شود و زندگی برایشان سخت‌تر می‌شود.

۲۳ هزار
بیمار مبتلا به تالاسمی در حال حاضر در کشور زندگی می‌کنند. استان‌های جنوبی ازجمله سیستان و بلوچستان، هرمزگان، خوزستان، فارس و بوشهر و استان‌های شمالی ازجمله مازندران، گیلان و گلستان و همچنین تهران، کرمان و اصفهان بیشترین تعداد بیماران تالاسمی را دارند.

عکس نوشت

بهره‌برداری از نخستین آمبولانس آموزش همگانی

نخستین آمبولانس آموزش همگانی با ۴عدد مولاژ تمرینی برای احیای قلبی–ریوی و انسداد راه هوایی بزرگسالان و کودکان با حضور وزیر بهداشت به بهره‌برداری رسید. این آمبولانس دارای کتابخانه‌ای با کتاب‌های آموزشی برای گروه‌های سنی مختلف (۳سال به بالا) است و با هدف جذاب‌سازی محیط آموزشی برای دانش‌آموزان و کودکان به لوازم التحریر و بازی‌های آموزشی با محوریت اورژانس مجهز شده است.

آگهی تجدید مناقصه عمومی

وزارت راه و شهرسازی
شرکت بازآفرینی شهری ایران

شرکت بازآفرینی شهری ایران در نظر دارد در راستای اجرای ماده ۱۷ قانون مدیریت خدمات کشوری، **برون‌سپاری بخشی از فعالیت‌های خود (امور تخصصی)** و برای مدت یکسال شمسی از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای سراسری، به شرکت‌ها و موسسات غیردولتی واجد شرایط و صلاحیت واگذار نماید. با توجه به اینکه کلیه مراحل برگزاری فراخوان اعم از دریافت اسناد فراخوان تا ارایه پیشنهادات مناقصه‌گران و گشایش پاکات از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به آدرس www.setadiran.ir صورت خواهد پذیرفت لازم است کلیه مناقصه‌گران واجد صلاحیت در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه مذکور ۱۴۰۳/۷/۱ می‌باشد.

۱- برای شرکت در مناقصه، ارائه سپرده براساس آئین‌نامه تضمین معاملات دولتی به مبلغ **۱۰/۳۲۲/۹۰۹/۹۹۴ ریال** بصورت ضمانت‌نامه بانکی به شماره شبا IR۹۷۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۷۲۰۴۰۰۰۷۰۰ نزد بانک مرکزی به نام حساب تمرکز وجوه درآمدی شرکت‌های دولتی با اعتبار سه ماهه یا واریز وجه نقد به شماره شبا IR ۰۴۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۷۲۰۶۳۷۳۷۳۳ نزد بانک مرکزی به نام شرکت بازآفرینی شهری ایران ضروریست.

۲- به استناد بخشنامه خزانه‌داری کل کشور به شماره ۵۵/۸۷۵۱ مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۳ تمامی متقاضیان می‌بایست جهت پرداخت وجوه سپرده شرکت در مناقصه، از طریق تماس با شماره تلفن ۸۷۵۷۲۳۵۳-۰۲۱ و یا مراجعه حضوری به نشانی تهران میدان ونک خیابان شهید خدامی شماره ۵۱، شرکت بازآفرینی شهری ایران، طبقه دوم اداره کل امور مالی نسبت به دریافت شناسه پرداخت منحصر بفرد خود اقدام نمایند.

۳- اصل تضمین می‌بایست در پاکت در بسته و تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۷/۱۷ به دبیرخانه شرکت تحویل داده شود.

۴- برای اطلاع کلیه متقاضیان از روند کار و امور جاری و آشنایی بیشتر با تعهداتی که برنده مناقصه خواهد داشت و حجم کارهای ارجاعی به آنان در طول مدت قرارداد و تعهدات اجتماعی که مؤثر در تنظیم و ارائه قیمت پیشنهادی می‌باشد. همچنین پاسخگویی به سؤالات شرکت‌کنندگان، جلسه‌ای در ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۷/۸ در محل سالن اجتماعات این شرکت واقع در نشانی فوق، طبقه چهارم تشکیل خواهد شد.

۵- گشایش پاکت‌های پیشنهادی واصله، **رأس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۷/۱۸** در محل کمیسیون مناقصه شرکت واقع در نشانی فوق، طبقه چهارم انجام خواهد گرفت و حضور متقاضیان در جلسه آزاد است.

۶- به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضاء مدت مقرر در فراخوان واصل شود، همچنین پیشنهادهای فاقد سپرده، دارای سپرده مخدوش، سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و نقص در مستندات و عدم امضاء قرارداد و اسناد توسط صاحبان امضاء مجاز مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۷- متقاضیان شرکت در مناقصه، چنانچه در شهر تهران فاقد دفتر نمایندگی باشند می‌بایست نسبت به معرفی نماینده خود در شهر تهران اقدام نمایند. بر این اساس ابلاغیات کارفرما به نماینده مزبور به منزله ابلاغ به مجری می‌باشد.

۸- بازگشایی پاکات و انتخاب برنده با حضور یک متقاضی در مناقصه نیز صورت خواهد پذیرفت.

۹- شرکت در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها با دلایل قانونی تا قبل از اعلام نتایج مختار است.

۱۰- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط، در اسناد مناقصه مندرج است.

۱۱- تلفن به شماره ۸۷۵۷۲۲۱۶-۰۲۱ آماده پاسخگوئی به سوالات متقاضیان می‌باشد.

- مهلت زمانی دریافت اسناد فراخوان از سایت: از تاریخ ۱۴۰۳/۷/۱ لغایت ۱۴۰۳/۷/۷

- مهلت زمانی ارائه پیشنهاد : از تاریخ ۱۴۰۳/۷/۸ لغایت ۱۴۰۳/۷/۱۷

- اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه - مرکز تماس: ۱۴۵۶-۰۲۱

م الف/ ۲۲۱۰
۱۷۸۸۹۲۴

شهرداری تهران
سازمان بهشت زهرا (س)

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره: ۱۴۰۳/۳۹

سازمان بهشت زهرا (س) شهرداری تهران پروژه ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شماره ۲۰۰۳۱۰۲۵۸۴۰۰۰۰۴۰ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شرح زیر واگذار می نماید.

موضوع مناقصه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به ریال	مدت قرارداد	مبلغ تقریبی برآورد به ریال	شرایط متقاضیان
عملیات پیرایش و حذف زواید فیزیکی و بصری و ساماندهی نما و تابلو (پیرایش شهری)	۱,۹۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	۳۸,۳۳۰,۳۵۰,۰۰۰	۱- دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته های **ابنیه** یا **تاسیسات و تجهیزات** و رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- دارا بودن ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار ۳- ثبت نام کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمات و تامین کنندگان شهرداری تهران ۴- ثبت نام در سامانه ثنا

۱- متقاضیان محترم می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۸ لغایت ۱۴۰۳/۰۷/۰۴ تا ساعت ۱۱ به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس (https://www.setadiran.ir/setad/cms) مراجعه نموده و نسبت به اخذ مدارک مناقصه اقدام نمایند.

۲- متقاضی موظف است تا ساعت ۱۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۴ نسبت به بارگذاری کلیه اسناد مناقصه در سه پاکت « الف ، ب ، ج» در سامانه ستاد اقدام نماید.

۳- متقاضی موظف است در روز بازگشایی پاکات، ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۵، اصل ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی را به امور قراردادها سازمان به آدرس: « تهران- جاده قدیم تهران - قم - سازمان بهشت زهرا(س) ساختمان اداری شماره یک» تحویل نماید.

۴- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارایه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه و نمونه قرارداد بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

روابط عمومی سازمان بهشت زهرا (س)
WWW.beheshtezahra.ir

با همشهری در مترو دیده شوید
پذیرش آگهی ۱۸۱۹
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها