

عدد خبر

۲۲۰۰
شرکت

۳۰۰
هزار

نکته روز

تولیدی تجهیزات پزشکی در کشور وجود دارد که سرگرم کارند. به گفته مدیرکل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو، این تعداد شرکت، قادرند ۴۰ درصد از نیاز کشور در این حوزه را پاسخگو باشند. این شرکت‌ها با ثبت گواهی می‌توانند صادرات تجهیزات پزشکی هم داشته باشند و ثبت تجهیزات پزشکی به‌سختی ثبت دارو نیست.

نفر، کمترین میزان جمعیت یک شهر است که طبق مصوبه جدید، شهرهایی با جمعیت بالاتر از آن باید ایستگاه‌های جدید پایش آلودگی هوا نصب کنند. این خبر در دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی داده است. این مصوبه در جهت تدوین سند راهبردی سلامت و تغییر اقلیم تدوین شده و اجرایی خواهد شد.

زیاد نشستن، زوال عقل می آورد

به گفته پژوهشگران آمریکایی، ۱۰ ساعت نشستن در روز می‌تواند ۸ درصد نسبت به کسانی که کمتر از ۹ ساعت در روز می‌نشینند، خطر زوال عقل را در افراد افزایش دهد. این عدد برای کسانی که ۱۲ ساعت در روز می‌نشینند، ۴۳ درصد است. به گفته بنیاد قلب بریتانیا، بزرگسالی که کار می‌کنند، نزدیک ۹،۵ ساعت در روز بی‌تحرک می‌نشینند. به نقل از سان، این میزان در سنین ۶۵ تا ۷۴ سال به ۱۰ ساعت در روز یا بیشتر و برای افراد بالای ۷۵ سال به ۱۱ ساعت در روز افزایش می‌یابد. محققان همچنین گفته‌اند کم کردن زیاد نشستن در طول روز، می‌تواند باعث کمتر شدن سرطان‌های ریه، رحم و روده نیز شود. همچنین به گفته پژوهشگران استرالیایی، هر ساعت نشستن اضافه برای تماشای تلویزیون، می‌تواند خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی را تا ۱۸ درصد افزایش دهد.

خبری خوب در حوزه سرطان

گفته می‌شود یک ترکیب دارویی جدید، می‌تواند تا ۴۰ درصد بیشتر از درمان استاندارد، پیشرفت سرطان ریه را متوقف کند. سالانه ۸/۱ میلیون مرگ به دلیل سرطان ریه در جهان اتفاق می‌افتد و این اتفاق، می‌تواند یکی از بهترین اخبار و یافته‌های پزشکی در سال‌های اخیر باشد.



آزمایشی برای تعیین زمان مرگ

پژوهشگران می‌گویند با آزمایشی جدید احتمالاً در آینده بتوان در پیش‌بینی زمان زندگی یک فرد نظر داد. به نوشته مدیسن نت، این آزمایش می‌تواند «این ژنتیک» را شناسایی کند؛ روشی که طی آن محیط یا سبک زندگی یک فرد و تأثیر آن بر عملکرد ژن‌ها در طول عمر را بررسی می‌کند.

چمدان‌های لاغری

داروهای معروف کاهش وزن در دنیا (اوزمپیک و مونجارو) را مسافران سفرهای خارجی به ایران آورده‌اند

چندان طول نکشید که پای ۲ داروی جدید دیابت که البته پیشتر برای لاغری در دنیا شهرت پیدا کرده‌اند، به ایران هم باز شود. اوزمپیک (Ozempic) و مونجارو (Mounjaro) به دلیل اثربخشی در مدیریت وزن و کنترل قند خون در بسیاری از کشورهای اروپایی و آمریکایی مورد توجه قرار گرفته‌اند؛ اما سازمان غذا و داروی ایران تاکنون هیچ مجوزی برای واردات قانونی آنها صادر نکرده است. با وجود این بررسی‌های همشهری از داروخانه‌ها نشان می‌دهد که این داروهای تزریقی به راحتی در دسترس‌اند و با قیمت‌های میلیونی عرضه می‌شوند؛ داروهایی که به شکل مسافری از ترکیه، کانادا، آلمان و... وارد می‌شوند و به نسخه‌های متخصصان هم راه پیدا کرده‌اند. نه تنها داروخانه‌ها که برخی سایت‌ها و کلینیک‌های زیبایی هم این داروها را به مشتریان خود پیشنهاد می‌کنند.

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

هزینه داروها

اوزمپیک و مونجارو عامل افزایش ترشح انسولین در بدن و کندشدن تخلیه معده هستند؛ به همین دلیل اشتها را کاهش می‌دهند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که این داروها می‌توانند با دوره مصرف چندماهه (طبق توصیه پزشکان) ۱۰ تا ۳۵ درصد وزن افراد را کاهش دهند، اما اگر اصلاحی در شیوه زندگی فرد صورت نگیرد، پس از قطع دارو ۵۰ درصد از وزن از دست‌رفته برمی‌گردد. استفاده از این داروها چندان هم ارزان نیست؛ چون متخصصان یک دوره ۶ ماهه توصیه می‌کنند.



هزینه ماهانه خرید اوزمپیک در ایران است
هزینه ماهانه خرید مونجارو در ایران است

ایالات متحده، کانادا، بریتانیا، استرالیا، کانادا و برخی کشورهای اروپایی این داروها را با قیمت بیمه‌ای ۲۵ تا ۳۰ دلار در اختیار مصرف‌کنندگان قرار می‌دهند.

داروخانه‌ها Ozempic و Mounjaro را به شکل مسافری وارد و به مشتریان‌شان عرضه می‌کنند؛ اقدامی که البته غیرقانونی است و سازمان غذا و دارو در صورت دریافت گزارش با این داروخانه‌ها برخورد خواهد کرد

افزایش تقاضای خرید
مسئول یکی از داروخانه‌ها در شمال تهران درباره عرضه اوزمپیک و مونجارو به همشهری می‌گوید: «با توجه به تبلیغات جهانی، تقاضا برای این داروها زیاد است. هفتتا ۱۰ تا ۲۰ ویال فروش داریم. به مسافران خارجی سفارش می‌دهیم و برایمان می‌آورد. اما اگر مجوز واردات صادر شود، این عدد چندین برابر خواهد شد، چون روش بسیار راحتی نسبت به جراحی‌های جافی است. مهم است که فرهنگ استفاده از آنها هم به مردم آموزش داده شود تا نسبت به اصلاح سبک زندگی و غذایی خود همراه با تزریق این داروها اقدام کنند.»

عوارض دارو
علیرضا اسقماستی، رئیس هیأت مدیره انجمن دیابت گابریک استفاده از این داروها را تأیید می‌کند و می‌گوید: «مکانیزم اثر اوزمپیک روی مرکز اشتها در مغز است و روی دستگاه گوارش هم اثر می‌گذارد که تخلیه معده تا تأخیر انجام شود. به همین دلیل پس از مصرف، فرد دچار تهوع، استفراغ، اسهال و بیوست شده، اما کم‌کم برطرف می‌شود.» او تأکید می‌کند: «هنگام تجویز این دارو، به افراد توصیه می‌کنیم برای اینکه عوارض آن کمتر شود، با دوز کم مصرف این دارو شروع کنند و به تدریج دوز را افزایش دهند.»

سلامت

خواب و بیداری به وقت پاییز

در پاییز و زمستان به دلیل طولانی‌تر شدن شب‌ها و کاهش نور طبیعی، بدن نیاز به تولید بیشتر هورمون ملاتونین دارد تا به خواب فرد کمک کند. به همین دلیل، نظر متخصصان این است که چند ساعت بعد از تاریک شدن هوا به بدن فرصت استراحت دهید و بخوابید و زمان خواب را به نیمه‌شب یا هر زمانی که دلتان خواست نیندازید.

	زمان خواب بین ساعت ۱۱ شب تا ۱۰ شب
	مدت خواب ۹ تا ۷ ساعت خواب کافی
	زمان بیداری بین صبح ۷ تا ۶ صبح

چند نکته برای بهبود خواب در پاییز

- دوری از وسایل الکترونیکی**
یک ساعت قبل از خواب، از موبایل، تبلت و تلویزیون دوری کنید.
- استفاده از نور طبیعی**
صبح‌ها با باز کردن پرده‌ها یا استفاده از نور مصنوعی شبیه‌ساز طلوع آفتاب، بیدار شدن را راحت‌تر کنید.
- ورزش منظم**
ورزش منظم در طول روز می‌تواند به خواب بهتر و باکیفیت‌تر کمک کند، ولی یادتان باشد که از انجام ورزش‌های سنگین در ساعات پایانی شب خودداری کنید.

آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره: ۱-۱۴-۴۰۳

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد « طرح توسعه و تکمیل جنگلکاری منطقه ۲۰ » را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در تجدید مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

- محل اجرای پروژه:** جاده قدیم تهران - قم بعد از بهشت الزهراء - جاده دوم کمربندی تهران
- مدت اجرای کار:** عملیات توسعه جنگلکاری حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۴
- مبلغ برآورد اولیه پروژه (بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده):** ۱۴۰۳/۱۲/۱۴
- شرایط متقاضی:** دارا بودن حداقل رتبه ۵ کشاورزی از سازمان برنامه و بودجه کشور، سابقه کار مشابه، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران همراه اخذ تأییدیه آن از سازمان مربوطه الزامی می‌باشد.
- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** متقاضیان می‌بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد تجدید مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۳۱۰۳۷۷۸۰۰۰۵۴ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
- متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط تجدید مناقصه، نسبت

آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره: ۱-۱۵-۴۰۳

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد « طرح توسعه جنگلکاری شهید زبیریان » را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در تجدید مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

- محل اجرای پروژه:** اراضی واقع در شمال بزرگراه امام رضا (ع) بعد از سه راهی غنی آباد
- مدت اجرای کار:** عملیات توسعه جنگلکاری حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۴
- مبلغ برآورد اولیه پروژه (بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده):** یکصد و بیست و دو میلیارد و ششصد و سی و شش میلیون و نهصد و چهل و یک هزار و یکصد و بیست و هفت (۱۲۲/۶۳۶/۹۴۱/۱۲۷) ریال که بصورت نقد و غیر نقد می‌باشد.
- شرایط متقاضی:** دارا بودن حداقل رتبه ۵ کشاورزی از سازمان برنامه و بودجه کشور، سابقه کار مشابه، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران همراه اخذ تأییدیه آن از سازمان مربوطه الزامی می‌باشد.
- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** متقاضیان می‌بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد تجدید مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۳۱۰۳۷۷۸۰۰۰۵۵ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
- متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط تجدید مناقصه، نسبت

باهلمشهدری در مترو دیده شوید

پذیرش آگهی

تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها