صفحه‌آرا: حامد یزدانی

هشدار کارشناس

## ۳۰هزار گربه گزیدگی در سال

محمد زینلی، رئیس اداره بیماری‌های زئونوز (بیماری‌های منتقله از حیوان به انسان) وزارت بهداشت آمار گزش‌های سالانه افراد از سوی گربه‌های خانگی را ۲۵ تا ۳۰هزار نفر اعلام کرده و گفته: «اگر افراد دچار حیوان گزیدگی شدند به مراکز پیشگیری از هاری مراجعه کنند تا خدمات لازم به‌منظور پیشگیری از بیماری مرگبار هاری برای آنها ارائه شود.»

**۳۸۰,۰۰۰ مورد** آمار سالانه حیوان گزیدگی

**۱۳ مورد در ۱۴۰۳** ابتلا به هاری

### استان‌های با آمار بالا

۴ استان مازندران، خوزستان، کرمان و آذربایجان غربی بیشترین موارد گزش را دارند

**درمان**

در ساعات ابتدایی حیوان گزیدگی، ابتدا باید محل گزش به‌مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب و صابون شست‌وشو شود. پس از آن نوبت تزریق واکسن و سرم هاری است که در مراکز درمانی به‌صورت رایگان انجام می‌شود. پرهزینه‌ترین بیماری‌ای که با واکسن قابل پیشگیری است، همین هاری است، زیرا واکسن آن حدود ۵ یورو و هر سرم آن ۶۰ یورو قیمت دارد.

**نکته**

ایران جزو بهترین کشورها در زمینه مراقبت از افراد حیوان‌گزیده و پیشگیری از بیماری هاری در منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت است.

**درج درصد گوشت در سوسیس و کالباس‌ها الزامی است**

حشمت‌الله رضوی موسوی، سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه میزان گوشت به‌کاررفته در فرآورده‌های گوشتی، یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سنجش کیفیت است، گفته که درج درصد گوشت در فرآورده‌هایی مانند سوسیس و کالباس الزام قانونی است و باید خوانا و شفاف روی بسته‌بندی درج شود.

خبرهایی که نمی‌بینید

**مسمومیت ۳۰ نفر با قارچ‌های خودرو**

حسن نوری، معاون آموزشی سازمان اورژانس کشور با بیان اینکه از ۱۲ فروردین تاکنون ۳۰ نفر بر اثر مصرف قارچ‌های خودرو مسموم شده‌اند، گفت: با سوزاندن، داغ کردن یا پختن، سم قارچ‌های سمی از بین نمی‌رود و به مردم هشدار می‌دهیم به هیچ عنوان از قارچ‌های موجود در طبیعت استفاده نکنند.

# قارچ گانودرما؛ هم گران، هم مضر

دیابتی‌ها، حواس‌شان به تبلیغات دروغین قارچ گانودرما باشد

گزارش — پروانه بندپی، روزنامه‌نگار

**خیلی‌ها برای کنترل دیابت، فشارخون بالا و حتی درمان انواع سرطان، درمان‌های رایج را کنار می‌گذارند و روی مصرف داروهای گیاهی تمرکز می‌کنند؛ موضوعی که می‌تواند به مرگ یا آسیب دیدن اعضای حیاتی بیمار منجر شود. یکی از گیاهان دارویی که مدتی است بین عده‌ای از ایرانی‌ها طرفدار پیدا کرده، «قارچ گانودرما» است که بومی کشورهای شرق آسیاست و گفته می‌شود از هزاران سال قبل برای درمان انواع بیماری‌ها مثل دیابت، کاهش چربی خون، آسم و... کاربرد داشته است. این قارچ در سایت‌های معروف و معتبر کشور هم به فروش می‌رسد؛ آن هم با قیمت‌های گزاف. در این‌باره با دکتر محمدعلی زارعیان، پزشک و متخصص طب ایرانی به گفت‌وگو نشسته‌ایم. نکته‌های این متخصص را پیش رو دارید.**

**۱۰۰ گرم** قارچ گانودرما
**۲۵۰هزار تومان در ایران**
**۱۵ یورو در کشورهای اروپایی**

### ۱ علمی باید تأیید شود

اثربخشی یک دارو – حتی داروی گیاهی – تنها با انجام مطالعات علمی ممکن و میسر است. در حالی که مطالعات انجام‌شده روی داروهای گیاهی مربوط به کنترل قند خون در مقایسه با داروهای شیمیایی کمتر است و شواهد کافی و قوی درباره آنها وجود ندارد.

### ۲ بیماری سبک زندگی

خیلی‌ها نمی‌دانند که بیماری‌ای مثل دیابت، محصول سبک زندگی ناسالم و نادرست است و با اصلاح سبک زندگی، دیابت‌شان هم کنترل خواهد شد. موضوع این است که افراد قبل از اینکه سراغ گانودرما یا هر داروی گیاهی دیگری بروند، باید با یک‌سری اصلاحات ساده در سبک زندگی، قند خون خود را کنترل کنند. ما هیچ دارویی – چه گیاهی و چه شیمیایی – نداریم که به اندازه ورزش در کنترل قند خون مؤثر باشد.

### ۳ درمان‌های بی‌حاصل

خیلی اوقات بیمار با یک تغییر کوچک در سبک زندگی خود می‌تواند به اندازه دارو، قند خون خود را پایین بیاورد، اما آن را رها می‌کند و به ترکیباتی مثل گانودرما و سایر گیاهان دارویی می‌چسبد.

### ۴ قارچ‌های تقلبی

گانودرما بومی ایران نیست و مشکلی که ما با عمده این ترکیبات غیربومی داریم، این است که تقلبی هستند. به فرض گانودرما در درمان خیلی از بیماری‌ها از جمله دیابت مؤثر است، اما از کجا بفهمیم پودری که بسته‌بندی و وارد کشور شده گانودرمای خالص است؟

### ۵ تبلیغات مرگبار

گانودرما هم مثل هر گیاه دیگری چون فیبر دارد، جذب قند خون را پایین می‌آورد. اما با چه دُزی؟ در چه مدت مصرف شود؟ چه عوارضی دارد؟ خیلی‌ها در تبلیغات سلامتی خود می‌گویند بیمار هر کاری می‌خواهد بکند اما فقط گانودرما بخورد. اصلا دیابت چنین بیماری‌ای نیست و هیچ فرد دیابتی‌ای صرفا با داروی گیاهی کنترل نمی‌شود؛ حتی با بهترین داروها. نه در منابع طب سنتی چنین چیزی گفته شده و نه در منابع طب رایج.

### ۶ راه‌حل نهایی

برای کنترل دیابت قبل از گرایش به هر دارویی این است که باید حتما سبک زندگی بیمار درست شود. سبک زندگی درست هم رژیم غذایی مناسب، نوشیدن آب کافی و ورزش منظم است.

**۷ کشور**

**تولیدکننده عمده این قارچ در جهان هستند؛ چین به‌عنوان بزرگ‌ترین تولیدکننده این قارچ در جهان شناخته می‌شود، ژاپنی‌ها با کیفیت‌ترین گانودرمای جهان را تولید می‌کنند و این گیاه در کره‌جنوبی، ویتنام، تایلند، آمریکا، کانادا و برخی کشورهای اروپایی هم کشت می‌شود.**

سبک زندگی — آرش نهاوندی، روزنامه‌نگار

## ۸ راهکار برای کاهش وزن در ۱۵ روز

براساس مطالعات انجام شده، برخی راهکارهای ساده وجود دارد که می‌تواند به کاهش وزن در یک بازه زمانی کوتاه، مثلا ۱۵روزه کمک کند. البته همه‌چیز به این بستگی دارد که ثابت قدم و مراقب باشید و مطمئن شوید که بدن سوخت مناسبی دریافت می‌کند. برخی از این توصیه‌ها را در ادامه بخوانید.

**۱ شروع روز با آبلیمو و دانه‌های شنبلیله**
این ترکیب از چربی‌سوزی پشتیبانی می‌کند و باعث می‌شود معده سبک‌تر شود؛ به‌خصوص اگر به‌طور مداوم هر روز صبح مصرف شود.

**۲ شام را زودتر بخورید**
غذا خوردن قبل از ساعت ۷:۳۰عصر به سیستم گوارش زمان کافی برای پردازش غذا قبل از خواب را می‌دهد که به‌معنای ذخیره کمتر چربی در طول شب است.

**۳ روزه ۱۲ساعته شبانه**
یک فاصله ۱۲ ساعته بین شام و صبحانه روز بعد به بدن زمان می‌دهد تا چربی‌های ذخیره شده را ترمیم، هضم و شروع به سوزاندن کند.

**۴ حذف کامل شکر و قندهای پنهان**
حذف تمام اشکال قند (حتی یک قاشق چای‌خوری) به‌مدت ۱۵روز می‌تواند به‌طور جدی چربی شکم و تجمع آب را کاهش دهد. شیرینی طبیعی میوه‌هایی مانند سیب، گلابی یا خرما را جایگزین کنید.

**۵ بدون صفحه نمایش بخوابید**
کمبود خواب، متابولیسم را کند می‌کند و باعث گرسنگی غیرضروری در روز بعد می‌شود. خوب خوابیدن به‌مدت ۷ تا ۸ساعت و عدم‌استفاده از صفحه نمایشگر ۳۰دقیقه قبل از خواب، به تنظیم بهتر بدن کمک می‌کند.

**۶ افزایش مصرف پروتئین در هر وعده غذایی**
پروتئین برای از دست دادن چربی ضروری است، معده را پر نگه می‌دارد، هورمون‌ها را متعادل و از خشک‌شدگی ماهیچه‌ها حمایت می‌کند.

**۷ نه به کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده**
ماکارونی، نان و برنج سفید به سرعت در بدن به قند تبدیل می‌شود. جایگزین کردن آنها با غلات کامل مانند ارزن، جوی دوسر و برنج قهوه‌ای هوس خوردن را از بین می‌برد.

**۸ روزانه ۳ تا ۴لیتر آب بنوشید**
هیدراتاسیون در کاهش وزن کلیدی است. نوشیدن آب کافی در طول روز سموم را دفع می‌کند و متابولیسم را روان نگه می‌دارد.


سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران

## آگهی مزایده عمومی مزایده عمومی شماره: ۰۱-۱۴۰۴

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران در نظر دارد **پروژه های** زیر را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه **اشخاص حقوقی** واجد صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مزایده به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

| شماره مزایده | موضوع مزایده | برآورد اولیه(ریال) | سپرده شرکت درمزایده(ریال) | مدت قرارداد |
|---|---|---|---|---|
| ۱۴۰۴-۰۱-۰۱ | بهره برداری عرصه، نگهداشت و تعمیرات جایگاه تک منظورهCNGسواری ایرانپارس | ۶۷,۵۸۹,۸۹۰,۳۴۴ | ۳,۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰ | دو سال شمسی |
| ۱۴۰۴-۰۱-۰۲ | بهره برداری عرصه، نگهداشت و تعمیرات جایگاه تک منظورهCNGسواری شقایق | ۴۸,۳۷۰,۲۶۴,۹۹۲ | ۲,۴۱۸,۰۰۰۰,۰۰۰ | دو سال شمسی |
| ۱۴۰۴-۰۱-۰۳ | بهره برداری عرصه، نگهداشت و تعمیرات جایگاه تک منظورهCNGسواری ابوذر | ۳۸,۵۸۳,۹۲۸,۲۷۲ | ۱,۹۳۰,۰۰,۰۰۰ | دو سال شمسی |

۱) کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مزایده‌گران و بازگشایی پاکتها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت(ستاد) به نشانی **www.setadiran.ir** انجام خواهد پذیرفت.
تاریخ انتشار آگهی مزایده در سامانه: روز چهار شنبه مورخ **۱۴۰۴/۰۱/۲۰** می باشد.
۲) محل تحویل اسناد: در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت **www.setadiran.ir**
* **صرفاً**، پاکت الف **(ضمانت نامه شرکت در مزایده)** همزمان با ثبت در سامانه دولت میبایست طی مهلت مقرر در سامانه تدارکات به دبیرخانه سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران به نشانی؛ **خیابان شریعتی - نرسیده به خیابان طالقانی - کوچه نقدی - ساختمان شماره ۲ سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران طبقه پنجم** تحویل گردد.
۳) زمان و محل بازگشایی پاکات پیشنهادات: از ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ **۱۴۰۴/۰۲/۱۰** در محل: **خیابان شریعتی، نرسیده به طالقانی، کوچه نقدی، پارکینگ طبقاتی طالقانی، طبقه ششم، سالن کنفرانس سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران**
۴) به پیشنهاد های فاقد سپرده شرکت در مزایده ترتیب اثر داده نخواهد شد.
در ضمن؛ مشروح شرایط مزایده در اسناد و مدارک درج گردیده و شرکت کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک را مهر و به امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت برسانند. همچنین؛ در صورت هرگونه اختلاف و یا مغایرت بین این آگهی و اسناد و مدارک مزایده که به مهر و امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت کنندگان رسیده، اسناد و مدارک توزیعی مزایده ملاک عمل خواهد بود.
اطلاعات تماس دستگاه مزایده گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر: **۹۶۰۱۸۵۷۴**
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: **۱۴۵۶**
دفتر ثبت نام: **۸۸۹۶۹۷۳۷** و **۸۵۱۹۳۷۶۸**

**روابط عمومی سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران**



PGSOC
Persian Gulf Star Oil Company
شرکت نفت ستاره خلیج فارس(سهامی عام)

## مزایده عمومی فروش روغن های مستعمل
## موجود در سطح پالایشگاه و ایستگاه عسلویه به همراه بشکه

**شماره مناقصه: PGSOC-LEC- USED OIL -TE-02581**

**شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام)** در نظر دارد فروش روغن های مستعمل موجود در سطح پالایشگاه و ایستگاه عسلویه به همراه بشکه به وزن تقریبی ۱۶۷ تن را از طریق مزایده عمومی به افراد حقیقی/حقوقی واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه متقاضیان دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۴ تا مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۳ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند. ضمناً هرگونه نقل و انتقال پسماندهای صنعتی از طریق سامانه محیط زیست به آدرس www.iranemp.ir صورت می‌پذیرد.
هزینه خرید اسناد: ۲،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۰۲۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴۸ بانک تجارت با شماره شبا IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۰۷۶-۳۱۳۱۲۶۶۰ و ۰۷۶-۳۱۳۱۳۳۵۷ تماس حاصل فرمایند.)
میزان ضمانت‌نامه شرکت در مزایده: مبلغ ۱،۷۵۷،۰۰۰،۰۰۰ (یک میلیارد و هفتصد و پنجاه و هفت میلیون) ریال.
تاریخ بازدید: مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۹، ساعت ۰۹:۰۰ صبح. متقاضیان باید حداکثر تا ساعت ۱۱:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۷ نسبت به معرفی نماینده خود جهت بازدید اقدام فرمایند.
مهلت تحویل بسته پیشنهادی مزایده: تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷
محل تحویل بسته پیشنهادی مزایده: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خود کفایی، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادها.
تلفن: ۰۷۶-۳۱۳۱۰۰۰۰ داخلی ۳۷۰۸، دورنگار: ۰۷۶-۳۱۳۱۳۱۳۱، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir

**روابط عمومی و بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس**



PGSOC
Persian Gulf Star Oil Company
شرکت نفت ستاره خلیج فارس(سهامی عام)

## مزایده عمومی فروش ضایعات فلزی
## (ورق کف و بدنه مخازن)

**شماره مناقصه: PGSOC-LEC- METAL WASTE -TE-02666**

**شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام)** در نظر دارد فروش ضایعات فلزی (ورق کف و بدنه مخازن) به وزن تقریبی ۱۵۰ تن را از طریق مزایده عمومی به افراد حقیقی/حقوقی واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه متقاضیان دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۵ تا مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند. ضمناً هرگونه نقل و انتقال پسماندهای صنعتی از طریق سامانه محیط زیست به آدرس www.iranemp.ir صورت می‌پذیرد.
هزینه خرید اسناد: ۲،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۰۲۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴۸ بانک تجارت با شماره شبا IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۰۷۶-۳۱۳۱۲۶۶۰ و ۰۷۶-۳۱۳۱۳۳۵۷ تماس حاصل فرمایند.)
میزان ضمانت‌نامه شرکت در مزایده: مبلغ ۲،۷۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ( دو میلیارد و هفتصد میلیون) ریال.
تاریخ بازدید: مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۷، ساعت ۰۹:۰۰ صبح. متقاضیان باید حداکثر تا ساعت ۱۱:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ نسبت به معرفی نماینده خود جهت بازدید اقدام فرمایند.
مهلت تحویل بسته پیشنهادی مزایده: تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷
محل تحویل بسته پیشنهادی مزایده: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خود کفایی، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادها.
تلفن: ۰۷۶-۳۱۳۱۰۰۰۰ داخلی ۳۷۰۸، دورنگار: ۰۷۶-۳۱۳۱۳۱۳۱، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir

**روابط عمومی و بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس**