صفحه‌آرا: حامد یزدانی

سبک زندگی

اجاق‌های سرطان‌زا

به گزارش تایمز آف ایندیا، نتایج یک مطالعه نشان داده که اجاق‌های گازی که در میلیون‌ها خانه یافت می‌شوند و از گاز طبیعی استفاده می‌کنند و اجاق‌های گازی که با کپسول گاز حاوی گاز پروپان کار می‌کنند، خطر ابتلا به سرطان را به‌ویژه برای کودکان افزایش می‌دهند. این تحقیق توسط تیمی از دانشگاه استنفورد روی اجاق‌های گاز که بنزن را در سطح خانه منتشر می‌کنند، انجام شد. بنزن، ماده‌ای سرطان‌زاست که با سرطان‌های مختلف، به‌ویژه سرطان خون، مرتبط است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) تأکید کرده که هیچ سطحی از قرارگرفتن طولانی مدت در معرض بنزن بی‌خطر تلقی نمی‌شود. تحقیقات نشان داد که در آپارتمان‌های بدون تهویه که در آنها از اجاق گاز استفاده مکرر می‌شد، از هر یک‌میلیون کودک، ۱۶ نفر ممکن است به‌دلیل قرار گرفتن در معرض بنزن مداوم به سرطان مبتلا شوند. برای بزرگسالانی که در شرایط مشابه زندگی می‌کنند، خطر، به‌طور قابل توجهی کمتر است.

سلامت

هشدار درباره دراگون

مدیریت وزن و کم و زیاد کردن آن، دغدغه بسیاری از مردم است؛ حالا به هر دلیلی. اما اینها باعث می‌شود تا شهروندان به سمت و سوی مصرف مواردی بروند که می‌تواند برای‌شان خطرآفرین باشد. همین امر هم باعث شده تا اخیرا سازمان غذاودارو درباره تبعات مصرف یکی از این موارد به نام دراگون هشدار بدهد. این سازمان اخیرا اشاره کرده است که با توجه به گزارش‌های اخیر درباره آسیب‌های ناشی از مصرف فرآورده‌های فاقد مجوز، نسبت به خرید محصولات گیاهی غیرمجاز هشدار می‌دهیم که مردم فقط از داروخانه‌ها برای تهیه فرآورده‌های سلامت‌محور اقدام کنند. در ادامه نیز ذکر شده است: در روزهای گذشته گزارشی درباره بروز عوارض شدید به‌دنبال مصرف فرآورده‌ای با نام «دراگون» به این گروه ارسال شد. فرد مصرف‌کننده که به‌دلیل مشکلات زمینه‌ای دچار کاهش وزن بوده، این فرآورده را از یک عطاری تهیه کرده و با هدف افزایش وزن مصرف کرده است. این فرد پس از مصرف دچار افزایش وزن غیرطبیعی، عفونت ریه یا پنومونی، عفونت پوستی و التهاب غدد لنفاوی گردنی شده و به‌دلیل شدت عوارض ناچار به بستری در بیمارستان شده است.

شیر، قد بچه‌ها را بلندتر می‌کند

مصرف شیر نه یک انتخاب که باید تبدیل به یک فرهنگ عمومی شود. به‌گفته عبدالرضا نوروزی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، با اصلاح باورهای غلط و ترویج مصرف شیر، می‌توان نسل سالم‌تر و قوی‌تری تربیت کرد. به‌گفته وی، مصرف یک لیوان شیر روزانه می‌تواند تأثیر خوبی بر قد بچه‌ها بگذارد.

خبرهایی که نمی‌بینید

تخمه، بین دندان‌ها فاصله نمی‌اندازد

خوردن تخمه، باعث نمی‌شود بین دندان‌ها فاصله بیفتد، اما اگر عادت به خوردن آن با پوست داشته باشید، می‌تواند کم‌کم باعث سایش دندان‌های جلویی شما شود. به‌گفته مصطفی مژده فرد، دندانپزشک این یک باور غلط است که جا افتاده و باور درستی نیست.

اعتماد جهانی به توان پزشکی ایران

فرصتی بی‌سابقه برای حضور فعال ایران در بازار جهانی سلامت رقم خورده است

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

علی جعفریان، جانشین و مشاور عالی وزیر بهداشت در نشست خبری بیست‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی، دارویی و آزمایشگاهی از نگاه مثبت سازمان جهانی بهداشت به دارو و تجهیزات پزشکی ایران خبر داد و گفت: با توجه به خروج آمریکا از سازمان جهانی بهداشت و کاهش بودجه این سازمان، توانمندی ایران در تولید دارو و تجهیزات پزشکی مورد توجه مدیر منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت قرار گرفته است.

نقشی که ایران می‌تواند داشته باشد

جعفریان به حضور تیمی از وزارت بهداشت در مجمع جهانی بهداشت که چند روز پیش در ژنو برگزار شد، اشاره کرد و گفت: ما در این مجمع جلسات متعددی داشتیم و یکی از آنها با دکتر حنان بلخی، مدیر منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت بود. او تأکید کرد که ما در منطقه کمبودهایی درباره دارو و تجهیزات داریم و ایران می‌تواند آنها را کمتر کند.

خروج آمریکا از WHO؛ فرصتی برای ایران

به‌گفته جعفریان این درخواست مدیر منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت به این دلیل بود که بودجه سازمان جهانی بهداشت با توجه به خروج آمریکا کاهش یافته است. آنها هم بودجه خودشان را از دست خواهند داد و هم با کاهش بودجه برای کمک به کشورهای دیگر مواجه خواهند بود؛ این در حالی است که منطقه مدیترانه‌شرقی پرحادثه است و ما می‌توانیم از چنین ظرفیتی با توجه به نگاه مثبت مدیر منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت استفاده کنیم. ظرفیت ایران بسیار بالاست و گروه فنی و مهندسی و داروسازی ما می‌تواند خودش را به بهترین شکل ارائه کند؛ یعنی ما می‌توانیم سوپرمارکتی از تمام چیزهای مورد ارائه در حوزه سلامت داشته باشیم و دیپلماسی سلامت هم یکی از ماموریت‌های وزارت بهداشت است.

پاشنه آشیل صادرات تجهیزات پزشکی

ظرفیت‌های صادراتی دارو و تجهیزات پزشکی بالاست، اما یکی از چالش‌های مهم شرکت‌های ایرانی تحریم است؛ به همین دلیل شرکت‌های تجهیزات پزشکی مجبورند در برخی کشورها، خط مونتاژ بزنند و قطعه ببرند و در نهایت هم محصول نهایی به نام آن کشورها صادر می‌شود. در این‌باره یکی از شرکت‌ها در خط تولید دوبی، ۱۰۰ میلیون دلار صادرات دارد، اما به نام ایران ثبت نمی‌شود.

کشورهای عضو منطقه مدیترانه شرقی

افغانستان ■ بحرین ■ جیبوتی ■ مصر ■ ایران ■ عراق ■ اردن ■ کویت ■ لبنان ■ لیبی ■ مراکش ■ عمان ■ پاکستان ■ فلسطین ■ قطر ■ عربستان سعودی ■ سومالی ■ سودان ■ سوریه ■ تونس ■ امارات متحده عربی ■ یمن

یک میلیارد دلار
صادرات در برنامه هفتم برای تجهیزات پزشکی هدفگذاری شده است

۱۸۱۱ قلم
تجهیزات پزشکی در داخل کشور تولید می‌شود و ۸۰ هزار IRC در این حوزه از سوی سازمان غذا و دارو صادر شده است

۳۰۰۰ شرکت
ثبت شده تجهیزات پزشکی در کشور وجود دارد که از این تعداد ۲ هزار شرکت فعال و مؤثر هستند

طب ایرانی
پروانه بندپی، روزنامه‌نگار

راز ۱۰۰ساله‌ها

خیلی‌ها می‌گویند تنها ژن خوب باعث می‌شود که یک فرد ۱۰۰ سالگی خود را ببیند و همچنان سرحال و قبراق باشد. دانشمندان می‌گویند کمتر از ۲ درصد از مرگ‌های زودهنگام مربوط به ژنتیک است و ۱۷ درصد از مرگ‌ها تحت‌تأثیر عوامل محیطی رخ می‌دهند.
مطالعات برخی پژوهشگران طب ایرانی هم نشان داده عوامل ژنتیک تنها حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد در طول عمر نقش دارند. درحالی‌که بیش از ۷۰ درصد به عوامل محیطی و سبک زندگی از جمله تغذیه مناسب، خواب خوب، تحرک بدنی، آرامش روان و کیفیت ارتباطات اجتماعی مربوط است.
براساس آموزه‌های حکمای طب ایرانی، عمر طبیعی انسان می‌تواند تا ۱۲۰ سال هم برسد. مشروط بر اینکه «تدبیر مزاج و اخلاط» به درستی صورت گیرد؛ یعنی اگر فردی مزاج معتدل داشته باشد و سبک زندگی‌اش مطابق با مزاج و فصل و سن باشد، می‌تواند بدون ابتلا به بیماری‌های مزمن، به پیری برسد و سلامت هم باشد. دکتر غزاله حیدری، پزشک و متخصص طب ایرانی در این زمینه به همشهری می‌گوید: در متون طب سنتی می‌گویند هرفردی یک حرارتی دارد و تا زمانی که آن حرارت با اوست، آن فرد زنده است و حرارتش که تمام شود، او می‌میرد. آن حرارت را هم یک رطوبتی می‌سازد و میزان رطوبت افراد مختلف با هم فرق دارد. پس این دقیقا برمی‌گردد به ژنتیک؛ یعنی ژنتیک قطعا در عمر طولانی تأثیر دارد.
این متخصص طب ایرانی ادامه می‌دهد: البته عمر، هم تحت‌تأثیر فاکتورهای ژنتیک است و هم تحت‌تأثیر عوامل محیطی. هردو نقش دارند و نمی‌توانیم بگوییم فقط ژنتیک یا فقط عوامل محیطی (مثل سبک زندگی) مؤثرند. البته کسی که ژنتیک نسبتا خوبی دارد و بیماری‌های زمینه‌ای و ارثی ندارد، همچنان می‌تواند تحت‌تأثیر عوامل محیطی یا تحت موتاسیون‌های ژنی، قواعد موجود را به هم بریزد.
دکتر حیدری با تأکید بر این نکته که مزاج افراد قطعا روی میزان عمر آنها تأثیر دارد، می‌گوید: قطعا افرادی که رطوبت غریزی بیشتری دارند، عمر طولانی‌تری دارند و این یعنی دارای ژنتیک بهتری هستند.
در طب ایرانی اعتقاد بر این است که ایجاد حیات و ادامه آن به رطوبت غریزی وابسته است و مرگ طبیعی انسان زمانی رخ می‌دهد که این رطوبت به پایان می‌رسد. این رطوبت از بدو تولد با ما همراه و عامل حیاتی برای تداوم حیات و عملکرد درست اندام‌هاست.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره ۳/۱۲ - ۱۴۰۴ سرمایه گذاری و راهبری به منظور انجام کلیه عملیات اکتشاف تکمیلی، استخراج و فرآوری سالیانه حداقل ۳۵ هزار تن ماده معدنی شامل؛ استخراج ماده معدنی و باطله برداری، بارگیری، حمل، دپوسازی و فرآوری بر اساس طرح استخراج و تولید حداقل ۱۲۶۰۰ تن ماده معدنی فرآوری شده باریت و انجام امور لازمه اصلاحی و خدمات مربوطه در معدن و کارخانه آبترش، شهرستان رفسنجان، استان کرمان

شرکت صنایع تولید پودر بندر امام در نظر دارد نسبت به انتخاب پیمانکار واجد شرایط برای انجام سرمایه گذاری و عملیات راهبری معدن و کارخانه باریت آبترش از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای اقدام نماید. متقاضیان می‌توانند از طریق نشانی www.spbe.ir اسناد مناقصه را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۹ دریافت و پیشنهاد تکمیل شده خود را تا ساعت ۱۶ روز ۱۴۰۴/۰۳/۲۸ در پاکت های مهر و موم شده به دفتر تهران تحویل نمایند. ضمنا اسناد اکتشافی معدن مذکور در ضمن تماس با دفتر مرکزی این شرکت با مبلغ ۲۰ میلیون ریال به فروش رسانیده می شود.
در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره دفتر ۲۶۲۹۲۱۹۲ - ۰۲۱ یا همراه ۰۹۱۲۰۴۰۷۵۴۶ تماس حاصل نمایند.

شرکت صنایع تولید پودر بندر امام

آگهی مناقصه

BAHMAN بهمن
شرکت بهمن دیزل

شرکت بهمن دیزل در نظر دارد نسبت به خرید ۱۰۶/۵۰۰ عدد کارتن مورد نیاز خود با علامت تجاری بهمن، از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. لذا از عموم شرکت‌ها و تامین کنندگان واجد شرایط دعوت می‌شود نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تکمیل و عودت آن تا یک هفته از تاریخ درج آگهی به شرکت گروه بهمن، واحد خرید و قراردادها مراجعه کنند.
محل دریافت اسناد مناقصه : کیلومتر ۱۳ جاده مخصوص کرج، پلاک ۲۷۹، گروه بهمن، واحد خرید داخلی تلفن: ۴۸۰۸۱-۰۲۱ داخلی ۳۲۰۳ یا ۳۱۷۱
محل عودت پاکت‌های شرکت در مناقصه شامل پاکت پیشنهاد قیمت، رزومه کاری و نیز پاکت تضمین شرکت در مناقصه: کیلومتر ۱۳ جاده مخصوص کرج، پلاک ۲۷۹، ساختمان مدیریت، طبقه چهارم، دبیرخانه مرکزی گروه بهمن
■ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت واریز به حساب یا ضمانت نامه بانکی در وجه شرکت بهمن‌دیزل
■ شرکت بهمن دیزل در رد یا قبول هر یک یا همه پیشنهادات بدون آن‌که نیاز به ذکر دلیل باشد مخیر است.
■ به پیشنهادات مشروط، مبهم یا مغایر با شرایط مناقصه ترتیب اثر داده نمی‌شود.
■ بازگشایی پیشنهادهای واصله بدون حضور پیشنهاد دهندگان انجام می‌شود.
■ هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه است و هنگام انعقاد قرارداد از وی مطالبه می‌شود.

آگهی مناقصه شهرداری تهران (منطقه۴)

ردیف آگهی : ۳۵-۳۱/ م۴/۱۴۰۴

دارا بودن فلش مموری جهت دریافت اسناد الزامی است. (لطفا به روز و ساعت مواعد مندرج در آگهی دقت فرمایید.)

ردیف	موضوع مناقصه	مدت انجام تعهد (ماه)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	شرایط اصلی داوطلبان شرکت در مناقصه	میزان سپرده شرکت در مناقصه (بصورت نقدی و یا در قالب ضمانتنامه بانکی)	پیش پرداخت	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	زمان قرائت پیشنهادها	میزان تضمین انجام تعهدات قرارداد
۱	حفظ و نگهداری فضای سبز ناحیه ۲ و بوستان الغدیر	۱۲	۲۶۴/۳۵۰/۸۰۳/۶۲۹	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی با پایه مرتبط با مبلغ پیمان صادره از سوی سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور (سازمان برنامه و بودجه کشور)	۱۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تعلق نمی‌گیرد	پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۶	ساعت ۹/۳۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۸	برابر ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برنده مناقصه خواهد بود
۲	خرید و نصب المان های ثابت در فضای سبز سطح منطقه و پروژه های توسعه محله ای سال ۱۴۰۴ (تجدید مناقصه اول)	۶	۳۴/۵۵۱/۹۳۱/۱۵۱	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا تاسیسات و تجهیزات با پایه مرتبط با مبلغ پیمان صادره از سوی سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور (سازمان برنامه و بودجه کشور)	۱/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰				
۳	خرید و نصب وسایل بازی کودکان و تجهیزات بدنسازی در سطح منطقه و پروژه‌های توسعه محله ای سال ۱۴۰۴ (تجدید مناقصه اول)	۹	۸۵/۹۷۶/۰۰۰/۰۰۰		۴/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰				
۴	خرید و نصب کفپوش زمین بازی کودکان در سطح منطقه و پروژه‌های توسعه محله‌ای سال ۱۴۰۴ (تجدید مناقصه اول)		۲۵۳/۲۱۵/۲۵۰/۸۴۰		۱۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰				
۵	تهیه و نصب پایه چراغ‌های روشنایی بوستانها و برج‌های نوری در سطح منطقه ۴ و پروژه‌های توسعه محله ای سال ۱۴۰۴		۱۷۷/۸۸۷/۴۹۷/۵۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو با پایه مرتبط با مبلغ پیمان صادره از سوی سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور (سازمان برنامه و بودجه کشور)	۹/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰				

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت انتخاب ۲ پیمانکار مجزا جهت خرید مجموعا ۲۰۰,۰۰۰ تن آسفالت (هر تولید کننده ۱۰۰,۰۰۰ تن) جهت تحویل به مناطق شمالی و جنوبی تهران با تحویل درب کارخانه فروشنده و مرز خیابان آزادی و امتداد آن بصوت نقد و غیر نقد **از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، فروشنده انتخاب نماید:**
۱- حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه :
■ دارای کد اقتصادی باشند (ارائه اسناد مثبته اخذ کد اقتصادی برای کلیه اشخاص متقاضی الزامی است)
■ جزء فهرست تولیدکنندگان مجاز آسفالت معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
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 معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۶,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ به شماره شبا IR ۸۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به نام سازمان مهندسی و عمران شهر تهران به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۷۹۵ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در روزنامه کثیرالانتشار. (درصورت واریز وجه از طریق اینترنتی میبایست موضوع به تائید امور مالی این سازمان واقع در آدرس خیابان حافظ شمالی رسیده و پس از آن جهت خرید اسناد به آدرس بند سه مراجعه گردد)
۳- محل تحویل اسناد: خیابان آزادی خیابان اسکندری شمالی خیابان طوسی پلاک ۱۰۱ طبقه سوم امور قراردادها شماره تماس ۰۲۱۹۶۰۲۰۵۶۵
۴- ارائه اسناد تکمیل شده بصورت رسمی و در پاکت دربسته و مهر و امضا شده توسط صاحبان مجاز، بر اساس تاریخ های درج شده در اسناد فراخوان
۵-کلیه مکاتبات و مراودات به آدرس تهران- خیابان حافظ شمالی- ساختمان شماره ۵۵۹ - سازمان مهندسی و عمران شهر تهران- دبیرخانه شماره فاکس ۰۲۱۸۸۹۲۳۱۲۲
۶- مناقصه گزار در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات اختیار کامل دارد.
۷- برنده مناقصه بر اساس شرایط مناقصه، ضوابط و آئین نامه های داخلی مناقصه‌گزار تعیین می‌شود.
بدیهی است ابتدا اسناد و مدارک ارائه شده توسط شرکت‌ها بر اساس ضوابط و شرایط مناقصه مورد بررسی قرار گرفته و در صورت تائید آن، نسبت به بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت اقدام خواهد گردید. و ارائه سوابق و مدارک واصله هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی نماید.
هزینه چاپ آگهی به عهده برندگان مربوطه می باشد.

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران