

مداران با برادر باید در کمتر از یک ساعت، بتوانند به مراکز زایمان ایمن برسند. اینها را فاطمه محمدبیگی، نایب‌رئیس اول کمیسیون بهداشت و درمان مجلس می‌گوید و اشاره می‌کند که طبق قانون جوانی جمعیت، ۲۳ سال به وزارت بهداشت برای عملیاتی کردن این امر وقت داده شده است.



نوشیدنی‌های صنعتی باعث افت انرژی هستند؛ چراکه باعث افزایش سریع قند و افت انرژی می‌شوند. به گفته غزاله اسلامیان، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، علاوه بر دقت به این موضوع، برای دریافت مایعات مناسب بدن مصرف حداقل ۳ لیتر آب در روز و مدیریت آب بدن و... جزو نکته‌های ضروری است.

روش‌های تشخیصی لوازم آرایشی فیک

خیلی از لوازم آرایشی و بهداشتی در ایران بدون نظارت قانونی و استانداردهای بهداشتی وارد کشور می‌شوند و به‌صورت گسترده در فروشگاه‌های حضوری و همچنین فضای مجازی به فروش می‌رسند. این موضوع، تشخیص محصولات اصل از تقلبی را برای مصرف‌کنندگان سخت کرده است. سازمان غذا و دارو به‌صورت دوره‌ای فهرستی از برندها، محصولات و حتی شماره‌های سری ساخت (batch number) محصولات غیرمجاز را منتشر می‌کند که در آن نام برخی برندهای مشهور خارجی هم دیده می‌شود؛ برندهایی که نسخه‌های فیک آنها در بازار ایران وجود دارند. اما خیلی‌ها اخبار سازمان غذا و دارو را همیشه پیگیری نمی‌کنند، ولی دوست دارند بدانند که چطور از اصل یا فیک بودن لوازم آرایشی و بهداشتی مطلع شوند.

۱. مراجعه به وبسایت رسمی سازمان غذا و دارو یکی از راه‌های استعلام اطلاعات بهداشتی کالاها، مراجعه به وبسایت رسمی سازمان غذا و دارو به نشانی www.fda.gov.ir است.

۲. استفاده از اپلیکیشن‌ها همچنین اپلیکیشن‌هایی مانند «تی‌تک» (TTAC) که توسط سازمان غذا و دارو طراحی شده و آپدیت می‌شوند، امکان اسکن کدهای رهگیری و اصالت رایه کاربران می‌دهند.



۳. توجه به برچسب اصالت اگر محصولی دارای برچسب اصالت (UID) باشد، می‌توان با وارد کردن یا اسکن آن در این سامانه، اطلاعاتی مثل کشور سازنده، تاریخ تولید، شرکت واردکننده و مجوز وزارت بهداشت را مشاهده کرد. با اسکن QR Code درج‌شده روی برچسب زرد رنگ اصالت‌سنجی کالا، شماره بارکد را پیدا می‌کنید و نیازی به تایپ دستی آن ندارید. در کنار نرم‌افزارهایی مثل تی‌تک، اپلیکیشن‌هایی مثل Smart Consumer هم هستند که اصل بودن یا نبودن کالاهای آرایشی را تایید می‌کنند.

۴. توجه به بارکد و شماره سریال محصول توجه به بارکد و شماره سریال محصول، یکی دیگر از روش‌های تشخیص لوازم آرایشی تقلبی است. در واقع تمام محصولات که از طریق برندهای معتبر تولید می‌شوند، بارکد، شماره سریال و کد زیر محصول دارند که با مراجعه به سایت شرکت تولیدکننده یا استفاده از برنامه بارکدخوان، می‌توانید از اورجینال بودن آنها اطمینان حاصل کنید. اگر محصولی فاقد برچسب اصالت باشد یا فروشنده از ارائه اطلاعات خودداری کند، احتمال فیک بودن آن بالاست.

۵. توجه به نشانه‌های ظاهری برخی نشانه‌های فیزیکی هم می‌تواند به شناسایی محصولات تقلبی کمک کند؛ مثل بسته‌بندی نامرتب، رنگ‌های ناهماهنگ یک محصول، فونت‌های ریز یا ناخوانا، اشتباهات املایی روی لیبل محصول، تفاوت در لوگو، نبود بروشور به زبان رسمی کشور سازنده روی محصول و همچنین بوی نامطبوع یا غلظت غیرعادی محتویات.

۶. قیمت بسیار پایین قیمت بسیار پایین‌تر از میانگین بازار هم یک هشدار جدی است؛ چراکه محصولات تقلبی معمولاً با قیمت و سوسه‌انگیز عرضه می‌شوند تا مشتری را جذب کنند.

۷. توجه به فروشگاه ارائه‌کننده یکی از بهترین راه‌ها برای دور ماندن از لوازم آرایشی فیک، این است که از فروشگاه‌های معتبر و همچنین آنلاین‌شاپ‌ها و سایت‌های معتبر و شناخته‌شده خریدتان را انجام دهید و از خرید لوازم آرایشی از فروشنده‌های مترو، دستفروشی‌های خیابانی، مغازه‌های بی‌نام‌و‌نشان و صفحات و پیج‌های نامعتبر در شبکه‌های اجتماعی خودداری شود.

ایران پالایشگاه پلاسما دارد

ایران با تجهیزات بومی وارد باشگاه کشورهای دارای پالایشگاه پلاسما و تولیدکننده داروی حیاتی شد

۱۶۰۰ شغل

غیرمستقیم در فرآیند تولید ایجاد کرده

تجهیزات پالایشگاه ایرانی‌ساز است، از جمله دستگاه‌های پیشرفته کروماتوگرافی

۹۵ درصد

اهداف پالایشگاه
۱. کاهش ارزیابی سالانه معادل ۳۰۰ میلیون دلار حرکت به سوی خودکفایی و صادرات محصولات پلاسما

۴۵ هزار میلیارد تومان سهم IVIG و آلبومین بر اساس آمارنامه دارویی سال ۱۴۰۳ بوده و جایگاه اول و هفتم محصولات وارداتی دارو را داشتند

اهداف پالایشگاه
۱. تولید داخلی داروهای حیاتی مشتق از پلاسما از جمله IVIG، آلبومین، فاکتورهای انعقادی و محصولات هاپتایمین

مصرف IVIG در جهان (به‌ازای هر یک میلیون نفر)
۳۱ کیلوگرم در ایران
۶ کیلوگرم در خاورمیانه و آفریقا
۸۴ کیلوگرم در اروپا
۲۲۳ کیلوگرم در آمریکا شمالی



تصویری از داروی مهم تولیدشده در پالایشگاه پلاسما

جایگاه ایران در جهان
جزو نخستین کشورهای منطقه با پالایشگاه پلاسما با فناوری بومی

کشورهای دارای پالایشگاه پیشرفته:
آمریکا، آلمان، فرانسه، اتریش، سوئیس، اسپانیا، ژاپن، استرالیا و ایتالیا

۶۰۰ هزار لیتر پلاسما (دولتی و خصوصی) در حال حاضر تولید می‌شود
۱.۵ میلیون لیتر هدف‌گذاری تولید تا پایان برنامه هفتم توسعه است که نیاز کشور را تامین می‌کند.

موفقیت‌های حاصل شده

■ آغاز تولید IVIG و آلبومین از ۴ ماه پیش
■ تامین کامل نیاز کشور تا یک سال آینده

کودکانی که با شکاف لب متولد می‌شوند

از هر ۱۰۰۰ کودک ایرانی، ۲ کودک با شکاف لب و کام به دنیا می‌آیند. متخصصان می‌گویند: این ناهنجاری باید قبل از یک‌سالگی کودک جراحی و ترمیم شود؛ وگرنه علاوه بر مشکل زیبایی می‌تواند منجر به بروز مشکلات و عوارض متعددی مثل عفونت‌های مکرر و مزمن گوش، اختلالات شنوایی، مشکل در تکلم، دشواری در تغذیه و بلع، اختلال در رشد دندان‌ها، مشکلات روانی مثل از بین رفتن اعتماد به نفس و مشکلات فردی و اجتماعی برای کودک شود.

ریشه مشکل جاست؟ خیلی‌ها تصور می‌کنند این عارضه محصول عاملی ژنتیک یا تحت تأثیر ازدواج فامیلی بروز می‌یابد، اما سیدمهدی موسوی‌زاده، فوق تخصص جراحی پلاستیک، زیبایی و ترمیمی درباره دلایل بروز این ناهنجاری به همشهری می‌گوید: مصرف بعضی از مواد دارو، احتمال ایجاد ناهنجاری شکاف لب و کام را در جنین افزایش می‌دهد؛ مثلاً داروی ضدتشنج، داروی ضدسول‌های سرتانی و داروهای آکنه مثل آکوتان و راکوتان. طیف وسیعی از داروها و مواد مصرفی هستند که می‌توانند منجر به تغییرات ژنتیک در جنین و ایجاد ضایعات مادرزادی از جمله شکاف لب و کام و لب در او شوند.

آمار شکاف لب در ایران به گفته موسوی‌زاده این ناهنجاری مادرزادی در ایران ۲.۱ در ۱۰۰۰ مورد است؛ یعنی سالانه از هر ۱۰۰۰ کودک

علیه پیروی

به گزارش تایمز آف ایندیانا، تحقیقات جدید، نشان داده یک نوشیدنی محبوب و یک میوه با پیروی سالم‌تر مرتبط است. در نتیجه مطالعه محققان از دانشگاه ادیت کوان، دانشگاه کوئین بلغاست و دانشکده بهداشت عمومی جان در هاروارد تی‌اچ‌اچ مشخص شد که چای سیاه و انواع توت‌ها می‌توانند به پیروی سالم کمک کنند. براساس مطالعه منتشر شده در مجله آمریکایی تغذیه به‌بالی، خوراکی‌هایی مانند چای سیاه، انواع توت‌ها، مرکبات و سیب می‌توانند به پیروی سالم کمک کنند. به گفته دکتر نیکلا بوندونو، محققان در جریان این تحقیق دریافتند غذاهای غنی از فلاونوئیدها می‌توانند به کاهش خطر اجزای کلیدی پیروی نام‌الم، از جمله ضعف، اختلال در عملکرد فیزیکی و سلامت روان کمک کنند. هدف تحقیقات پزشکی فقط کمک به افراد برای زندگی طولانی‌تر نیست، بلکه اطمینان از حفظ سلامت آنها تا زمانی است که ممکن باشد. ما از تحقیقات قبلی می‌دانیم افرادی که مصرف فلاونوئید بیشتری دارند، بیشتر عمر می‌کنند و احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن عمده مانند زوال عقل، دیابت یا بیماری قلبی در آنها کمتر است. تحقیقات ماز نشان می‌دهد افرادی که فلاونوئیدهای بیشتری می‌خورند به‌احتمال زیاد پیروی بهتری دارند. محققان داده‌های ۲۰۲۲ زن و ۳۶۸۷ مرد طی ۲۴ سال تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند زنانی که بالاترین میزان فلاونوئید را مصرف می‌کردند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ضعف، ۱۲ درصد کمتر در معرض خطر اختلال در عملکرد جسمانی و ۱۲ درصد کمتر در معرض خطر سلامت روانی در مقایسه با آنها بی بودند که کمترین میزان مصرف فلاونوئید را داشتند. اگر چه ارتباط کمتری در مردان یافت شد، اما مصرف بیشتر فلاونوئیدها همچنان با کاهش خطر ابتلا به سلامت روان همراه بود. پروفیسور آدین کسیدی، نویسنده ارشد از دانشگاه کوئینز بلغاست، در این باره می‌گوید: فلاونوئیدها برای کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب، حمایت از سلامت رگ‌های خونی و حتی کمک به حفظ توده عضلانی اسکلتی که همگی برای جلوگیری از ضعف و حفظ عملکرد فیزیکی و سلامت روان در زمان افزایش سن مهم هستند، شناخته شده‌اند.

اشاره می‌کند خوردن خوراکی‌های غنی از فلاونوئید مانند انواع توت‌ها، سیب، پرتقال و چای به‌طور منظم می‌تواند بسا کاهش خطر ضعف، زوال جسمی و سلامت روانی، امید به پیروی سالم‌تر را افزایش دهد.



آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی: ۱۴۰۴/۴۰/۱۷

شهرداری منطقه یک تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

| ردیف | موضوع | برآورد اولیه(ریال) | مبلغ سپرده شرکت در مناقصه(ریال) | قرارداد مدت |
|------|--|--------------------|---------------------------------|-------------|
| ۱ | تهیه، نصب، تعمیر و نگهداری اقلام و تجهیزات ترافیکی در سطح ناحیه یک منطقه | ۲۳/۱۰۰/۴۸۷/۲۰۰ | ۱/۱۵۵/۰۲۴/۳۶۰ | ۱۲ ماه |
| ۲ | تهیه، نصب، تعمیر و نگهداری اقلام و تجهیزات ترافیکی در سطح ناحیه دو منطقه | ۲۷/۴۴۱/۱۷۳/۷۰۰ | ۱/۳۷۲/۰۵۸/۶۸۵ | ۱۲ ماه |
| ۳ | تهیه، نصب، تعمیر و نگهداری اقلام و تجهیزات ترافیکی در سطح ناحیه سه منطقه | ۲۳/۱۰۰/۴۸۷/۲۰۰ | ۱/۱۵۵/۰۲۴/۳۶۰ | ۱۲ ماه |
| ۴ | تهیه، نصب، تعمیر و نگهداری اقلام و تجهیزات ترافیکی در سطح ناحیه چهار منطقه | ۲۳/۱۰۰/۴۸۷/۲۰۰ | ۱/۱۵۵/۰۲۴/۳۶۰ | ۱۲ ماه |
| ۵ | تهیه، نصب، تعمیر و نگهداری اقلام و تجهیزات ترافیکی در سطح ناحیه پنج منطقه | ۲۳/۱۰۰/۴۸۷/۲۰۰ | ۱/۱۵۵/۰۲۴/۳۶۰ | ۱۲ ماه |
| ۶ | تهیه، نصب، تعمیر و نگهداری اقلام و تجهیزات ترافیکی در سطح ناحیه شش منطقه | ۲۳/۱۰۰/۴۸۷/۲۰۰ | ۱/۱۵۵/۰۲۴/۳۶۰ | ۱۲ ماه |
| ۷ | تهیه، نصب، تعمیر و نگهداری اقلام و تجهیزات ترافیکی در سطح ناحیه هفت منطقه | ۲۷/۴۴۱/۱۷۳/۷۰۰ | ۱/۳۷۲/۰۵۸/۶۸۵ | ۱۲ ماه |
| ۸ | تهیه، نصب، تعمیر و نگهداری اقلام و تجهیزات ترافیکی در سطح ناحیه هشت منطقه | ۲۳/۱۰۰/۴۸۷/۲۰۰ | ۱/۱۵۵/۰۲۴/۳۶۰ | ۱۲ ماه |
| ۹ | تهیه، نصب، تعمیر و نگهداری اقلام و تجهیزات ترافیکی در سطح ناحیه نه منطقه | ۲۳/۱۰۰/۴۸۷/۲۰۰ | ۱/۱۵۵/۰۲۴/۳۶۰ | ۱۲ ماه |
| ۱۰ | تهیه، نصب، تعمیر و نگهداری اقلام و تجهیزات ترافیکی در سطح ناحیه ده منطقه | ۲۳/۱۰۰/۴۸۷/۲۰۰ | ۱/۱۵۵/۰۲۴/۳۶۰ | ۱۲ ماه |
| ۱۱ | تهیه، نصب و نگهداری ایستگاه‌های حمل و نقل عمومی (فیدر)، پایانه‌ها و خطوط تندرو در سطح نواحی غربی (۳ و ۴ و ۷ و ۹ و ۱۰) | ۷۳/۷۲۶/۹۶۵/۴۲۰ | ۳/۶۸۶/۳۴۸/۲۷۱ | ۱۲ ماه |
| ۱۲ | تهیه، نصب و نگهداری ایستگاه‌های حمل و نقل عمومی (فیدر)، پایانه‌ها و خطوط تندرو در سطح نواحی شرقی (۱ و ۵ و ۶ و ۱۰ و ۱۱) | ۷۴/۶۱۵/۴۴۴/۵۲۰ | ۳/۷۳۰/۷۷۲/۲۲۶ | ۱۲ ماه |
| ۱۳ | عملیات تهیه و نصب پل همسطح سازی فلزی در سطح منطقه | ۴۰/۳۹۰/۷۵۵/۶۶۰ | ۲/۰۱۹/۵۳۷/۷۸۳ | ۱۲ ماه |
| ۱۴ | عملیات اصلاح هندسی و مناسب سازی معابر در سطح نواحی غربی (۲ و ۳ و ۴ و ۷ و ۹ و ۱۰) | ۲۱۰/۷۵۶/۹۷۷/۷۱۴ | ۱۰/۵۳۷/۸۴۸/۸۸۶ | ۱۲ ماه |
| ۱۵ | عملیات اصلاح هندسی و مناسب سازی معابر در سطح نواحی شرقی (۱ و ۵ و ۶ و ۱۰ و ۱۱) | ۲۱۰/۷۵۶/۹۷۷/۷۱۴ | ۱۰/۵۳۷/۸۴۸/۸۸۶ | ۱۲ ماه |
| ۱۶ | اجرا و نگهداری خط کشی‌های معابر شهری در سطح نواحی غربی (۲ و ۳ و ۴ و ۷ و ۹ و ۱۰) | ۱۴۹/۹۸۰/۳۶۰/۵۰۰ | ۷/۴۹۹/۰۱۸/۰۲۵ | ۱۲ ماه |
| ۱۷ | اجرا و نگهداری خط کشی‌های معابر شهری در سطح نواحی شرقی (۱ و ۵ و ۶ و ۱۰ و ۱۱) | ۱۴۹/۹۸۰/۳۶۰/۵۰۰ | ۷/۴۹۹/۰۱۸/۰۲۵ | ۱۲ ماه |

الف) شرایط متقاضی: پیمانکار می‌بایست واجد شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشد، همچنین دارای کارت الکترونیکی تامین‌کنندگان کالا و ارائه‌دهندگان خدمت شهرداری تهران باشد.
ب) ردیف ۱۱: دارا بودن گواهینامه صلاحیت پیمانکاری حداقل پایه ۵ راه و تریایی یا تجهیزات ترافیکی از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور
ج) ردیف ۱۵ و ۱۶: دارا بودن گواهینامه صلاحیت پیمانکاری حداقل پایه ۵ راه و تریایی یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور
د) ردیف ۱۶ و ۱۷: دارا بودن گواهینامه صلاحیت پیمانکاری حداقل پایه ۵ راه و تریایی از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور
ه) محل دریافت اسناد: سایت region1.tehran.ir
و) شماره حساب واریز سپرده شرکت در مناقصه: ۱۰۷۸۵۱۳۱۲۱
ز) شماره شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانتنامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک
ح) نحوه پرداخت: به صورت نقد و یا غیر نقد می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی

۱- مناقصه گزار: سازمان زیباسازی شهر تهران
۲- موضوع مناقصه: ساخت و تحویل ۴۰۰ عدد پایه روشنایی دو شعله (فاز ۲)
۳- برآورد انجام کار: ۶۸,۰۰۰,۰۰۰ (شصت و هشت میلیارد) ریال
۴- مدت اجرای کار: ۱۲۰ روز
۵- شرایط متقاضیان (متقاضیان می‌بایست دارای شرایط ذیل باشند):
شرکت‌های دارای اسنادنامه مرتبط (تولید میلان شهری، المان‌های شهری و موارد مشابه) که دارای قرارداد مشابه یا بان یافته می‌باشند (با ارائه مستندات و رضایت نامه از کارفرما) یا حداقل رتبه ۵ نیرو از سازمان برنامه و بودجه کشور
۶- تاریخ توزیع اسناد: اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی در روزنامه همشهری به مدت ۱۵ روز (در ساعات اداری) توزیع می‌شود.
۷- محل توزیع اسناد: تهران، میدان هفت تیر، خیابان شهید مفتح جنوبی، بروی‌روزرنگ شهید شمیرانی، نبش خیابان شهید شیروی، پلاک ۲، طبقه اول امور قراردادهای سازمان زیباسازی شهر تهران
۸- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۳,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰