واکنش رئیس جدید به کمبودهای دارویی

مهدی پیرصالحی، رئیس جدید سازمان غذا و دارو از شروع پایش بازار دارویی کشور خبر داده و گفته: امیدواریم بتوانیم با تغییر دیدگاه و فرایندها، روند تأمین دارو را تسهیل و مشکل کمبود دارو را مرتفع کنیم. البته سازمان برنامه و بودجه، بانک مرکزی، گمرک و سازمان‌های بیمه‌گر باید در کنار ما باشند.

خبرهایی که نمی‌بینید

این آمپول لاغری، مجوز ندارد

آمپول مانجارو که برای بیماران مبتلا به دیابت کاربرد دارد، این روزها حسابی در بازار لاغری جا باز کرده و خیلی‌ها این دارو را برای مقابله با چاقی پیشنهاد می‌دهند. اما براساس اعلام سازمان غذا و دارو این آمپول در فهرست دارویی کشور قرار ندارد و فاقد مجوز رسمی از سازمان غذا و دارو است.

عدد خبر

۸ عارضه

از جمله بیماری‌های لثه، از دست دادن دندان، خشکی دهان، پوسیدگی‌های دندانی، اختلال چشایی و عملکرد غدد بزاقی، تأخیر در ترمیم زخم و بیماری قارچی ازجمله تظاهرات دهانی مرتبط با دیابت است. به همین دلیل متخصصان بر رعایت بهداشت دهان و دندان و معاینات منظم تاکید می‌کنند.

۶ ماه

یک‌بار باید مردان بالای ۵۰سال برای انجام آزمایش‌ها و معاینات دوره‌ای سرطان پروستات اقدام کنند. براساس اعلام انجمن بین‌المللی نورویورولوژی، شایع‌ترین علت مرگ‌ومیر مردان ایرانی سرطان پروستات است و در مردان بالای ۵۵ سال شیوع بیشتری دارد.

طب ایرانی

یک نوشیدنی مفید برای فصل سرما

تغذیه در فصول سرد اهمیت زیادی دارد؛ چون مواد زائد در بدن بسیار تجمع پیدا می‌کنند و دفع آن برای افراد سخت می‌شود. مریم مقیمی، متخصص طب ایرانی درباره بایدها و نبایدهای مصرف مواد غذایی در فصول سرد می‌گوید: «افرادی که در فصول سرد از آبجوش استفاده می‌کنند کمتر دچار یبوست می‌شوند. آبجوش برای دفع اخلاط و مواد در بدن کمک‌کننده است؛ به‌خصوص برای افرادی که سابقه یبوست دارند، بهترین درمان است.» او با بیان اینکه مزاج پاییز و زمستان سرد و خشک است، توضیح می‌دهد: «برای کمک به گوارش و سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود که سوپ وآش بیشتر استفاده شود. همچنین مصرف شلغم و ترب از صیفی‌جات و میوه‌هایی مانند نارنگی و کیوی هم توصیه می‌شود اما کسانی که دارای مشکلات گوارشی و معده درد یا نفخ هستند، نباید از این میوه‌ها استفاده کنند.»

افسانه‌های سرماخوردگی

چند نکته جالب از باورهای اشتباه درباره سرماخوردگی

گزارش **علی ملائکه** روزنامه‌نگار

حدود ۲۰۰ویروس سرماخوردگی در دنیا وجود دارند که عامل ابتلای سالانه میلیون‌ها نفر در سراسر جهان هستند. اما شیوع گسترده این بیماری هم باعث ترویج چند باور رایج میان مردم شده که به‌عنوان دلایل عمده سرماخوردگی درنظر می‌گیرند درحالی‌که مطالعات نشان داده این باورها نادرست هستند و دلیل سرماخوردگی چنین تصوراتی نیست که برخی آنها را باور دارند و به دیگران هم گوشزد می‌کنند. درباره ۵باور نادرست رایج در ادامه بخوانید که نکات جالبی دارد.

یک ویروس سرماخوردگی

خیلی‌ها تصور می‌کنند که تنها یک ویروس عامل بروز سرماخوردگی است اما یک دلیل علمی برای رد این مسئله وجود دارد. ممکن است در طول فصل سرما چندبار دچار سرماخوردگی شوید و حتی هنگامی که احساس بهبود از سرماخوردگی قبلی دارید، دوباره علائمتان شدت بگیرد. دلیل این مسئله یک ویروس دیگر سرماخوردگی است که دوباره شما را بیمار می‌کند چون در دنیا بیش از ۲۰۰ نوع ویروس تنفسی وجود دارد که می‌توانند عامل سرماخوردگی باشند.

سرماخوردگی با موهای خیس

اینکه خیس بودن بدن یا سر زمینه‌ساز سرماخوردگی می‌شود، هم باور نادرستی است. ویروس‌ها عامل بروز سرماخوردگی هستند و بدون وجود آنها افراد بیمار نمی‌شوند. خیس بودن سر یا احساس سرما کردن هم برای ویروس مهم نیست، اگر در محیط وجود داشته باشد، شما را بیمار می‌کند.

پیشگیری با ویتامین C

انواع مکمل‌های ویتامین C برای پیشگیری از سرماخوردگی تبلیغ می‌شوند. اما شواهد علمی در پیشگیری از سرماخوردگی وجود ندارند. تجزیه‌وتحلیل اطلاعات به‌دست آمده از ۱۱هزار نفر نشان داد که مصرف منظم ویتامین C تأثیری بر دفعات سرماخوردگی آنها نداشته است.

بیماری فصل سرما

سرماخوردگی در نیمه دوم سال و زمستان شایع‌تر است و اما سرماخوردگی در ماه‌های گرم سال هم رخ می‌دهد. ویروس‌های عامل سرماخوردگی همیشه در اطراف ما حضور دارند اما فراوانی برخی از ویروس‌ها در دوره‌های معینی از سال بیشتر از سایر ویروس‌هاست.

خود درمانی غلط با آنتی‌بیوتیک

خیلی‌ها به محض ابتلا به سرماخوردگی، داروهای آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند. این در حالی است که سرماخوردگی بیماری ویروسی است و آنتی‌بیوتیک‌ها که برای از بین بردن عفونت باکتری‌ها ساخته شده‌اند و در درمان بیماری‌های ویروسی تأثیری ندارند. مصرف بی‌دلیل آنتی‌بیوتیک‌ها در موارد عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی نه تنها شما را در معرض عوارض جانبی بالقوه آنها قرار می‌دهد، بلکه باعث می‌شود باکتری‌های درون بدنتان به آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم‌تر شوند. البته ممکن است که شما علائم سرماخوردگی داشته باشید اما برونشیت، گلودرد چرکی استرپتوکوکی یا ذات‌الریه باکتریایی رخ داده باشد، بنابراین اگر متوجه شدید که علائم‌تان در حال بدتر شدن است یا گلودرد و تب شدید دارید به پزشک مراجعه کنید.

باکارشناس

پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

ارتباط هوای سرد و سرماخوردگی

خیلی‌ها فکر می‌کنند هوای سرد، عامل سرماخوردگی است که اگر صحیح بود، آمار ابتلا به بیماری در ساکنان شهرهای سردسیر نسبت به مناطق گرمسیر به‌شدت بالاتر بود. دکتر بابک پورقلیچ، رئیس دفتر تهران انجمن پزشکان عمومی ایران درباره ارتباط بین هوای سرد و سرماخوردگی به چند نکته جالب اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانید.

- زمانی که دمای بدن بالاست و بعد ناگهان در معرض سرما قرار می‌گیرد، تغییر دمایی رخ می‌دهد و عروق مخاطی منقبض می‌شوند؛ انقباض عروق، خون‌رسانی به مخاط را کاهش می‌دهد. در مخاط‌های تنفسی هم میکروب‌ها حضور همیشگی دارند که در این شرایط شروع به رشد می‌کنند؛ به همین دلیل تا بدن نیروهای دفاعی خود را از جاهای مختلف جمع و متمرکز کند که غلبه بر بیماری صورت بگیرد، چندروز زمان خواهد برد و اگر فرد در معرض ویروس باشد، بیمار می‌شود؛ چون ضعف سیستم ایمنی وجود دارد.
- در هوای سرد، بدن برای حفظ دمای مرکزی، خون را از سطح پوست و بخش‌هایی مثل بینی دور می‌کند تا اندام‌های حیاتی گرم بمانند. این کاهش جریان خون در بینی باعث کاهش فعالیت سلول‌های ایمنی می‌شود و راه را برای ورود ویروس‌ها باز می‌کند.
- در هوای سرد، رطوبت هوا کاهش می‌یابد و هوای خشک، غشاهای مخاطی بینی را خشک و آسیب‌پذیر می‌کند. این شرایط باعث می‌شود ویروس‌های سرماخوردگی (مانند رینوویروس‌ها) راحت‌تر به سلول‌های مخاطی بچسبند و تکثیر شوند.
- هوای سرد موجب رفتارهایی مثل ماندن در فضاهای بسته می‌شود که تماس نزدیک با افراد دیگر و انتقال ویروس‌ها را تسهیل می‌کند. در این شرایط اگر کسی ناقل ویروس باشد، احتمال انتقال آن به دیگران بیشتر می‌شود.
- سرمای طولانی‌مدت هم می‌تواند با ایجاد استرس در بدن، سیستم ایمنی را تضعیف کند. این استرس فیزیولوژیکی مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها را کاهش می‌دهد و بدن به‌راحتی نمی‌تواند با ویروس‌ها مقابله کند.

راه پیشگیری

لباس گرم بپوشید و بدن خود را گرم نگه دارید. در هوای سرد ماسک بزنید تا مخاط بینی گرم بماند و خشک و آسیب‌پذیر نشود که ویروس‌ها نتوانند راحت جولان دهند و موجب سرماخوردگی شوند. دست‌هایتان را مرتب بشویید تا احتمال انتقال ویروس کاهش پیدا کند. از حضور طولانی‌مدت در مکان‌های شلوغ و بسته تا حد ممکن دوری کنید و تغذیه مناسب و خواب کافی داشته باشید تا سیستم ایمنی بدنتان ضعیف نشود.

آگهی مناقصه عمومی

سازمان نوسازی شهر تهران

سازمان نوسازی شهر تهران در نظر دارد پروژه «اجرا و تکمیل بخش شیشه‌ای نمای پروژه در محدوده زون ۸ و ۱۰ پروژه باغ‌راه حضرت فاطمه زهرا (س)، واقع در کوله شرقی و غربی پل آیتا... سعیدی» را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه مشروحه ذیل دعوت به عمل می‌آید.

الف) مدت انجام قرارداد : ۲ ماه شمسی

ب) محل ارائه خدمات : زون ۸ و ۱۰ کوله شرقی و غربی پل آیتا... سعیدی واقع در باغ‌راه حضرت فاطمه زهرا (س)

پ) برآورد هزینه‌های اجرای کار براساس فهرست مقادیر و آحاد بهای سال ۱۴۰۳ سازمان برنامه و بودجه با احتساب کلیه ضرایب بالاسری و تجهیز کارگاه مقطوع مطابق جدول ذیل می‌باشد. قراردادهای مذکور براساس بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌های صادره از سوی سازمان برنامه و بودجه مشمول تعدیل آحاد بها خواهد بود (شاخص مبنا پیمان یک دوره سه ماه قبل از دوره سه ماه‌ای که آخرین روز تعیین شده توسط کارفرما برای تسلیم پیشنهاد قیمت پیمانکار در آن واقع شده است).

پروژه	اجرا و تکمیل بخش شیشه‌ای نمای پروژه در محدوده زون ۸ و ۱۰ پروژه باغ‌راه حضرت فاطمه زهرا (س)، واقع در کوله شرقی و غربی پل آیتا... سعیدی
برآورد (ریال)	۱۱۸،۰۷۷،۹۱۰،۹۸۵ ریال
شرایط پرداخت	نقد و غیر نقد

شرایط پرداخت : مطابق جدول فوق به صورت نقد و غیرنقد

ت) شرایط متقاضی : اشخاص حقوقی واجد شرایط و دارای سوابق کاری مرتبط و دارای حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه

ث) زمان و محل دریافت اسناد : از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ تا روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ به آدرس تهران، میدان ولی‌عصر، خیابان کریم‌خان‌زند، نبش خیابان به‌آفرین، سازمان نوسازی شهر تهران، واحد امور قراردادها

ح) شماره حساب خرید اسناد هر پروژه : پرداخت مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری ۱۰۰۵۶۱۲۲۱۲ نزد بانک شهر کد شعبه ۲۴۹ با کد شناسه ثابت ۴۱۱۴۸۳۴۴۹۵۸۷۴۰۴ به نام سازمان نوسازی شهر تهران

خ) میزان تضمین شرکت در مناقصه برای هر پروژه به شرح جدول ذیل می‌باشد :

پروژه	اجرا و تکمیل بخش شیشه‌ای نمای پروژه در محدوده زون ۸ و ۱۰ پروژه باغ‌راه حضرت فاطمه زهرا (س)، واقع درکوله شرقی و غربی پل آیتا... سعیدی
میزان و نوع تضمین (ضمانت‌نامه بانکی/ واریز نقدی)	۶،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

ج) محل و مهلت ارائه پیشنهاد : سازمان نوسازی شهر تهران، اداره حراست ـ تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۷

چ) کمیسیون مناقصه، در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۹ از ساعت ۹ صبح در سالن اجتماعات سازمان نوسازی، پاکت‌های واصله پیشنهادات را مفتوح و قرائت خواهد نمود.

ص) به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.

ض) همراه داشتن معرفی‌نامه شرکت و مدارک شناسایی معتبر متقاضی جهت خرید اسناد الزامی است.

ط) جزئیات اطلاعات مناقصه در اسناد مناقصه موجود است.

ظ) جهت ایجاد فضای رقابتی سالم، در صورت حضور شرکتهایی با هیات مدیره مشترک، هر دو یا چند پیشنهاد توسط سازمان نوسازی رد خواهد شد.

م) کپی ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۷ به معاونت مالی و پشتیبانی سازمان جهت استعلام ارائه گردد.

ن) حضور یک نفر نماینده تام الاختیار (به همراه معرفی‌نامه) از سوی پیشنهاد دهنده در روز بازگشایی پاکات بلامانع است.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با قید کلمه قبول است و غیر مشروط مهر و امضاء نموده و در پاکتهای خواسته شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی سازمان

آگهی مزایده شماره ۴۰۳/آ/۳۴

HEPCO

شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هپکو) در نظر دارد فرآیند فروش حدود ۷۶۷۸۸ کیلوگرم مواد خام مازاد خود با آلیاژ معادل **A283 Gr:B** را از طریق مزایده انجام نماید.

اقلام بایستی حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز در محل شرکت فروشنده واقع در اراک توسط خریدار بارگیری گردد و هزینه حمل و بارگیری بر عهده خریدار می باشد.

اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۳/۰۸/۲۸) لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ جهت بازدید از اقلام، اخذ اسناد مزایده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت به آدرس: اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هپکو)، امور حقوقی و قراردادها مراجعه فرمایند. ضمنا جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگار ۳۳۶۹۰۹۳۵-۰۸۶ ارسال نموده یا با شماره همراه ۰۹۱۹۷۶۲۶۳۱۸ تماس حاصل فرمایند.

سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال می‌باشد و بایستی به شماره حساب IR۶۱۰۱۹۰۰۰۰۰۰۰۱۰۲۶۹۷۸۷۵۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه قدس به نام شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن‌رسا (متعلق به هپکو) واریز گردد.

ضمنا ارائه ضمانت‌نامه بانکی و یا سفته بلامانع می‌باشد

در صورت استنکاف برنده از انجام معامله در زمان مقرر، سپرده ضبط خواهد شد.

شرکت در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است

بازدید از اقلام قبل از ارائه پاکت پیشنهاد قیمت برای شرکت کنندگان الزامی می باشد.

پیشنهادات فاقد سپرده دارای اعتبار نمی باشند

پیشنهادات مخدوش، مبهم و مغایر با شرایط و واصله پس از تاریخ مذکور فاقد اعتبار می باشند.

زمان گشایش پاکات حداکثر ظرف یک هفته و به صورت غیر حضوری می باشد.

ضمنا هزینه آگهی بر عهده برنده مزایده خواهد بود

آگهی مناقصه شماره ۴۰۳/آ/۳۵

HEPCO

شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هپکو) در نظر دارد فرآیند خرید حدود ۱۸۱ تن مواد خام مورد نیاز محصولات روتین خود شامل انواع ورق های فولادی و مقاطع را از طریق مناقصه انجام نماید.

اجناس بایستی حداکثر ظرف مدت ۷ روز در محل شرکت خریدار واقع در اراک توسط فروشنده تحویل خریدار گردد و کلیه هزینه ها (شامل حمل، بارگیری، انبارداری و...) بر عهده فروشنده می باشد.

اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۳/۰۸/۲۸) لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ جهت اخذ اسناد مناقصه و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت به آدرس: اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هپکو)، امور حقوقی و قراردادها مراجعه فرمایند. ضمنا جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگار ۳۳۶۹۰۹۳۵-۰۸۶ ارسال نموده یا با شماره همراه ۰۹۱۹۷۶۲۶۳۱۸ تماس حاصل فرمایند.

سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال می‌باشد و بایستی به شماره حساب IR۶۱۰۱۹۰۰۰۰۰۰۰۱۰۲۶۹۷۸۷۵۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه قدس به نام شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن‌رسا واریز گردد.

ضمنا ارائه ضمانت‌نامه بانکی و یا سفته بلامانع می‌باشد

در صورت استنکاف برنده از تامین اقلام در زمان مقرر، سپرده ضبط خواهد شد.

شرکت در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است

پیشنهاد قیمت باید برای تک تک اقلام ارائه گردد و پیشنهاد قیمت کلی قابل قبول نمی باشد و بنابر صلاحدید شرکت مبنی بر خرید به صورت کلی یا تک به تک یک یا چند شرکت برنده مناقصه خواهند بود.

پیشنهادات فاقد سپرده دارای اعتبار نمی باشند

پیشنهادات مخدوش، مبهم و مغایر با شرایط و واصله پس از تاریخ مذکورفاقد اعتبار می باشند.

زمان گشایش پاکات حداکثر ظرف یک هفته و به صورت غیر حضوری می باشد.

ضمنا هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود

با همشهری در مترو دیده شوید

پذیرش آگهی ۱۸۱۹

- تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
- تبلیغات بدنه قطار
- تبلیغات درون واگن‌ها