

## نگرانی‌ها درباره نور آبی موبایل تا چه حد درست است؟

در سال‌های اخیر با بیشتر شدن استفاده از موبایل، لب تاب و تبلت، خطرات «نور آبی» برای چشم‌ها هم نقل بسیاری از محافل شده است؛ نوری که خیلی‌ها آن را مقصر خستگی چشم، تاری دید و حتی آسیب‌های جدی‌تر می‌دانند، اما بررسی‌های علمی نشان می‌دهد نگرانی درباره نور آبی نمایشگرها، همیشه با میزان واقعی خطر آن همخوانی ندارد.

### آیا نور آبی واقعاً به چشم آسیب می‌زند؟

دکتر سیدابوالقاسم موسوی، متخصص و جراح بیماری‌های چشم و مدیر عامل و عضو هیأت مدیره انجمن چشم‌پزشکی ایران در گفت‌وگو با همشهری درباره تبعات نور آبی موبایل و سایر ابزارهای دیجیتال می‌گوید: «مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که شدت‌های بسیار بالای نور آبی می‌تواند موجب آسیب فتوشیمیایی در شبکیه چشم شود، اما شدت نور ساطع شده از نمایشگرهای معمولی بسیار کمتر از حد آسیب‌زا است. بنابراین در حال حاضر شواهد قطعی مبنی بر ارتباط استفاده عادی از نمایشگر با دژنراسیون ماکولا (یک بیماری چشمی که به تدریج باعث کاهش دید مرکزی می‌شود) وجود ندارد.»

به گفته این چشم‌پزشک «نگرانی اصلی بیشتر در جایی دیگر خودش را نشان می‌دهد؛ در سبک استفاده روزمره. نور آبی در ساعات پایانی شب می‌تواند ترشح ملاتونین را مهار کند و باعث به هم خوردن چرخه خواب شود. نتیجه‌اش هم چیزی است که خیلی‌ها تجربه کرده‌اند: دیر خوابیدن، خواب سبک و خستگی چشم در روز بعد.» این چشم‌پزشک تأکید می‌کند که «این اثر بیشتر روی سیستم عصبی و خواب است، اما در نهایت روی سلامت عمومی و حتی احساس راحتی چشم هم تأثیر می‌گذارد.» خیلی‌ها برای محافظت از چشم‌ها و مراقبت از کیفیت خواب ششانه خود، از فیلترهای نور آبی که تقریباً در همه گوشی‌های هوشمند وجود دارد، استفاده می‌کنند اما دکتر ابوالقاسمی می‌گوید: «استفاده از فیلترهای نور آبی ممکن است کیفیت خواب را بهتر کند، اما نقش اثبات‌شده‌ای در پیشگیری از بیماری‌های شبکیه ندارد.»

متخصصان تأکید می‌کنند که مشکل چشم‌ها فقط به «نور آبی» محدود نمی‌شود. استفاده طولانی مدت از نمایشگرها باعث کاهش ناخودآگاه پلک‌زدن می‌شود و همین موضوع، یکی از مهم‌ترین عوامل خشکی چشم و خستگی بینایی است. به همین دلیل مجموعه این علائم با عنوان «سندروم بینایی دیجیتال» شناخته می‌شود؛ مشکلی که در بسیاری از کاربران، بدون آنکه جدی گرفته شود یا بدون آنکه خودشان بدانند، وجود دارد.

### اولتیماتوم درباره تبلیغات فریبنده و قیمت‌های غیر واقعی محصولات آرایشی

دکتر محمود آل‌بویه، مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو از اجرای مکانیسم جدید نظارت بر تبلیغات محصولات آرایشی و بهداشتی خبر داد و گفت: از این پس، فرایند صدور مجوز برای پخش تبلیغات با ساختگویی و دقت نظر بیشتری انجام خواهد شد.



### هشدار وزارت بهداشت درباره قطع مصرف لبنیات

احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تأکید بر نقش بی‌بدیل شیر و لبنیات در تأمین کلسیم مورد نیاز بدن، گفت: کم‌مصرفی لبنیات در کودکی، به کواتهای قد، در میانسالی به کاهش تراکم استخوان و در سالمندی به پوکی استخوان و افزایش خطر شکستگی می‌انجامد.

# ایران، قطب جدید درمان سرطان در منطقه

مجهزترین انستیتو کانسر ایران رسماً فعالیت خود را در تهران آغاز کرد

با حضور وزیر بهداشت به‌طور رسمی افتتاح شد؛ مرکزی که پیشرفته‌ترین خدمات تشخیصی و درمان سرطان، از جراحی و شیمی‌درمانی تا راد یوتراپی، سلول‌درمانی و ژن‌درمانی را زیر یک سقف گرد هم آورده و قرار است ظرفیت درمان سرطان در کشور را چند برابر کند.

البته که سال‌ها با کمبود ظرفیت مواجه بود؛ به طوری که برخی بیماران برای انجام جراحی‌های ضروری سرطان تا ۴ ماه در نوبت انتظار می‌ماندند. حالا اما در کنار آن مرکز قدیمی، ساختمانی ۱۸ طبقه و مجهز با حمایت یک خیر حوزة سلامت ساخته شده که دیروز

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | بزرگ‌ترین مرکز درمان سرطان خاورمیانه در قلب مجتمع درمانی امام خمینی (ره) تهران افتتاح شد؛ انستیتو کانسر که ریشه‌های آن به مرکز قدیمی سرطان با حدود ۷۰ سال سابقه بازمی‌گردد.

گزارش

**۱۰۰ درصد** ساخت مرکز سلامت از سوی خیران حوزة سلامت

**۲۸۰ نفر** تعداد پزشکان و متخصصان

**۱۷۰۰ نفر** اشتغال‌زایی مستقیم

**۲۰۰ هزار نفر** ظرفیت پذیرش سالانه بیمار

**۴۶۰۰ میلیارد تومان** هزینه تجهیز انستیتو کانسر ایران

**۳ برابر** افزایش ظرفیت درمانی با افتتاح مرکز جدید

**۲/۵ همت** بودجه از سوی سازمان برنامه‌بودجه برای تجهیز بیمارستان

**۳ برابر** افزایش ظرفیت درمانی نسبت به مرکز قدیمی

**بزرگ‌ترین مرکز سرطان خاورمیانه**

محمد رضا ظفرقندی، وزیر بهداشت هم با اشاره به تکمیل و افتتاح این مرکز با وجود شرایط جنگ بیان کرد: این کار حرکتی ارزشمند برای کشور و یک نماد از ایستادگی مردم و تیم سلامت در ایام جنگ است. البته این مرکز ۱۳ امتیاز ویژه هم دارد؛ اول اینکه همه خدمات درمانی سرطان شامل جراحی، کموتراپی، رادیوتراپی پیشرفته، سلول‌درمانی یا ژن‌تراپی در یک جا انجام خواهد شد. دوم اینکه هم امید بیماران برای درمان و هم مرجع علمی در حوزه سرطان خواهد بود. امتیاز سوم اینکه اگر متخصصان درباره هر بیمار در هر نقطه از کشور به مشکل بخورند، برای درمان به این مرکز ارجاع می‌دهند. ظفرقندی همچنین در پاسخ به سؤال همشهری درباره اتصال این مرکز به نظام ارجاع عنوان کرد: به ترتیب ابتدا ۵ شهر، سپس ۲۰ شهر و پس از آن ۴۳ شهر در کشور تا شهریور امسال مشمول نظام ارجاع می‌شوند که شهرهای پیشران در اجرا هستند. انستیتو کانسر هم ذیل نظام ارجاع در سطح ۳ به همه بیمارانی که از این مسیر معرفی شوند، خدمات ارائه می‌کند.

**انستیتو کانسر در یک نگاه**

- بزرگ‌ترین مرکز درمان سرطان خاورمیانه
- ظرفیت بستری: ۵۶۲ تخت بستری، ۱۰۳ تخت ویژه (ICU و CCU)، ۱۲ تخت اورژانس، ۱۹ تخت اتاق عمل، ۶ هومیکر برای درمان‌های سخت‌تر
- خدمات ویژه: جراحی سرطان، جراحی رباتیک، شیمی‌درمانی، رادیوتراپی پیشرفته، ایمنی‌درمانی، سلول‌درمانی و ژن‌درمانی
- تجهیزات پیشرفته: آزمایشگاه MRI پیشرفته، شتاب‌دهنده خطی و سایبرنایف
- پذیرش بیماران از سراسر کشور
- قطب آموزشی و پژوهشی سرطان ایران
- هزینه درمان دولتی، حدود یک‌دهم مراکز مشابه

**کاهش صف انتظار جراحی و روتودرمانی**

دکتر سیدروح‌الله میری، رئیس انستیتو کانسر در گفت‌وگوی اختصاصی با همشهری درباره ظرفیت خدماتی این مرکز بیان کرد: در مرکز قدیمی سرطان حدود ۲۰۰ تخت بستری داشتیم. در مرکز جدید ظرفیت بستری به حدود ۶۰۰ تخت رسیده و تعداد تجهیزات درمانی نیز افزایش یافته است. این موضوع به کاهش زمان انتظار بیماران و در نهایت کاهش مرگ‌ومیر ناشی از سرطان کمک می‌کند. همچنین در حال ورود جدی به حوزه سلول‌درمانی و ژن‌درمانی هستیم و امیدواریم محصولات سلول‌تراپی تا پایان امسال در کشور تولید شوند. او درباره تدابیر افزایش دسترسی بیماران کمتر برخوردار به خدمات درمانی این مرکز عنوان کرد: انستیتو کانسر برای ابرائین است؛ چه از داخل چه خارج از کشور. همین حالا هم بیماران زیادی از استان‌های کمتر برخوردار داریم. این بخش درمانی مرکز دانشگاهی دولتی است و هزینه‌های که بیماران پرداخت می‌کنند، حدود یک‌دهم قیمت است. مری تأکید کرد: قرار است به حوزه گردشگری و توریسم سلامت هم وارد شویم که بیماران از کشورهای دیگر هم بتوانند از خدمات این مرکز استفاده کنند.

## آگهی مزایده

### شرکت شتاب‌ران خودرو پرشیا (سهامی خاص)

### جهت فروش ۴۲ عدد کانوپی خودرو و پیکاپ

با توجه به اینکه شرکت شتاب‌ران خودرو پرشیا سهامی خاص در نظر دارد تعداد ۴۲ عدد کانوپی به شرح جدول ذیل مزاد بر نیاز خود را به صورت یکجا از طریق مزایده به فروش رساند لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی طرف مدت ۷ روز جهت بازدید اقلام ذیل الذکر و دریافت اسناد مزایده (۱ برگ شرایط شرکت در مزایده ۲ فرم پیشنهاد قیمت) به انبار شرکت شتاب‌ران خودرو پرشیا به نشانی کیلومتر ۱۰ جاده مخصوص کرج، غرب به شرق خیابان جهاد جنوبی، تقاطع عباس شفیعی، پلاک ۲۵ تعمیرگاه مرکزی شتاب‌ران خودرو مراجعه فرمایند.

لازم به ذکر است زمان تحویل اسناد مزایده تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ بوده و زمان برگزاری مزایده و گشایش پاکات ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۵ در محل انبار شرکت به نشانی فوق‌الذکر می‌باشد و حضور شرکت‌کنندگان در مزایده الزامی است.

**تلفن تماس جهت هماهنگی ۰۹۰۵۳۴۰۹۵۷۱**

نوع کالا	تعداد	جنس	وزن	نوع اتصال	مناسب برای خودروی	قیمت پایه برای هر عدد (ریال)
کانوپی خودرو پیکاپ	۴۲ عدد	آهن	۸۰ کیلوگرم	قلاب و پیچ	پیکاپ	۲۵۰.۰۰۰.۰۰۰

### اصلاحیه آگهی مناقصه شماره ۱۰-۱۴۰۵

پیرو آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۰-۱۴۰۵ مندرج در روزنامه همشهری شماره ۹۶۷۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۱ بدینوسیله ردیف ۲ موضوع مناقصه به شرح ذیل حذف و جهت اطلاع اعلام می‌گردد. بدیهی است سایر موارد باضماع شرایط مطروحه آن به قوت خود باقی می‌باشد.

ردیف ۲ آگهی: اجرای عملیات لکه‌گیری و روکش دستی آسفالت در سطح ناحیه ۵ (نقشه راه سال ۱۴۰۵)

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۸**

### آگهی مزایده عمومی

شرکت توسعه انرژی‌های سبز ماه آب در نظر دارد شش دانگ یک قطعه زمین مسکونی به مساحت ۸۳۴ مترمربع واقع در شهرک خزر ویلاي بندر انزلی را به فروش برساند. داوطلبان می‌توانند حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ از طریق آدرس‌های ایمیل و پستی ذیل نسبت به دریافت اسناد مزایده اقدام فرمایند.

**ایمیل: Commercial.Mahab@Mah-Taab.Com**  
آدرس پستی: تهران، اتوبان صدر، خیابان بهار جنوبی، نبش کوچه نیکبخت، ساختمان ماه تاب گستر، پلاک ۲۱، واحد بازرگانی و قراردادها، تلفن: ۰۲۱-۲۸۱۵۴۳۲۴

## آگهی مناقصه نوبت اول

### موضوع مناقصه: خرید یک دستگاه غبارگیر

**گروه کاشی و سرامیک سینا (سینا کاشی)** در نظر دارد خرید یک دستگاه غبارگیر شرکت را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید، بدینوسیله کلیه افراد حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ چاپ آگهی بمدت ۱۰ روز در ساعت اداری (۸ الی ۱۷) جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه قیمت پیشنهادی به نشانی ساوه-شهر صنعتی کاوه -خیابان نهم (واحد اداری- روابط عمومی) مراجعه نمایند.

**اسناد و ملزومات جهت شرکت در مناقصه:** ۱- سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، سپرده شرکت در مناقصه به صورت چک تضمین بانکی، ضمانت نامه بانکی (مدت اعتبار سه ماه) وجه نقد، واریز به شماره حساب (۴۴۴۰۰۴۴۴-۱۷۸-۴-۱۷۸ یا شماره شبنا ۴۴۴۰۰۴۴۴۰۰۴۴۴۰۰۱۷۸۰۰۵۹۰۰۱۷۸ به نام شرکت صنایع کاشی و سرامیک سینا) و یا کسری از مطالبات مورد تایید می‌باشد. ۲- واریز مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب فوق جهت دریافت مدارک. همراه داشتن شناسه ملی برای اشخاص حقوقی الزامی می‌باشد.

**زمان و محل بازگشایی پاکات:** ساعت ۱۱:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ - دفتر مرکزی گروه کاشی و سرامیک سینا

**مهلت تحویل اسناد و قیمت پیشنهادی:** پایان ساعت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۳

**نکات کلی:**

۱- هزینه چاپ آگهی، کارشناسی و هرگونه کسورات قانونی بعهده برنده مناقصه می‌باشد. ۲- شرکت در رد یا قبول پیشنهادها مختار می‌باشد.

**تلفن‌های تماس با کارخانه: ۰۸۶-۴۲۳۴۲۸۱۱-۱۵ داخلی روابط عمومی ۲۵۹**

## آگهی ثبت اثر تاریخی - فرهنگی

### تکیه باغ هاشمی

شناسه آگهی: ۲۱۹۷۱۶۶

لرستان

با عنایت به مطالعات کارشناسی این اداره کل، اثر تاریخی- فرهنگی تکیه باغ هاشمی واقع در: استان لرستان، شهر بروجرد- خیابان امیرکبیر به طول جغرافیایی ۴۳°۰۸'۴۳" و عرض جغرافیایی ۳۳°۰۵'۳۷" پلاک ثبتی ۰ فرعی از ۳۵۲۲ اصلی بخش دو بروجرد از نظر ویژگی‌های تاریخی و هنری، معماری و فرهنگی واجد شرایط ثبت در فهرست آثار ملی ایران می‌باشد.

بدینوسیله در اجرای ماده ۵ آئین‌نامه اجرایی قانون راجع به حفظ آثار ملی مصوب ۱۳۰۹ شمسی موضوع به کلیه مالکین (آقایان سید صادق آهنچی، سودابه کریم زاده، انوشیروان عدلی، رامش عدلی، سیدمحمد هاشمی دزفولی، سیده وحیده هاشمی دزفولی، عاطفه هاشمی دزفولی و هایده هاشمی دزفولی) ابلاغ می‌شود تا چنانچه به تصمیم این اداره کل اعتراض دارند، ظرف مدت یک ماه از تاریخ چاپ این آگهی اعتراض خود را مستنداً و به صورت مکتوب به این اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی لرستان واقع در خرم آباد-قلعه فلک الافلاک اعلام تا مورد رسیدگی قرار گیرد.

ضمناً مالکین و متصرفین قانونی آثار تاریخی که در فهرست آثار ملی به ثبت می‌رسند، ضمن حفظ حقوق مالکانه مطابق ماده واحده مصوبه ۲۸ بهمن ۱۳۷۱ مصوب مجلس شورای اسلامی که در تاریخ دوم اسفند ماه ۱۳۷۱ به تأیید شورای محترم نگهبان رسیده و همچنین آئین‌نامه حمایت از مالکان، متصرفان قانونی و بهره برداران خصوصی و غیر دولتی آثار ثبت شده و ارزشمند در فهرست آثار ملی مصوب هیات محترم وزیران بشماره ۴۸۳۹۳/ت/۸۱۳۸ هـ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۶، از حقوق و امتیازات مقرر برخوردار می‌شوند.

**اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی لرستان**

## آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک شماره ۱۰-۱۴۰۵

اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می‌باشد.

متقاضیان از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت روز شنبه ۱۴۰۵/۰۳/۲۳ (ساعت ۲۴) می‌توانند اسناد را دریافت و نسبت به بازگذاری، امضاء و مهر و موم کلیه اسناد درخواستی در پاکت الف و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب به وسیله توکن نینزادام نمایند. ارائه اسناد بصورت فیزیکی تا پایان ساعت اداری روز شنبه ۱۴۰۵/۰۳/۲۳ به دبیرخانه منطقه الزامی می‌باشد.

**الف) سپرده‌ی شرکت در مناقصه:** مبلغ تضمین شرکت در مناقصه بصورت ضمانتنامه بانکی بنام شهرداری منطقه ۲۲ و ۲۳ یا سپرده نقدی با درج مشخصات کامل واریزکننده به شماره حساب ۱۰۴۵۷۵۲۵۲ یا بانک شهر شعبه شهرک راه آهن کد ۲۲۲ در وجه شهرداری منطقه ۲۲ مورد قبول می‌باشد.

**ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادت:**

پ-۱) محل دریافت، در بستر سایت تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می‌باشد.

ردیف	عنوان مناقصه	مبلغ برآورد اولیه پروژه (ریال)	میزان تضمین سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	میزان تضمین حسن انجام تعهدات قرارداد (درصد)	مدت انجام (ماه)	شرایط متقاضی
۱	تکمیل بوستان آموزش تفریحی منطقه ۲۲ در سال ۱۴۰۵	۳۰۰.۵۱۷.۴۲۹.۶۵۱	۱۵۰.۲۶۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۰	۱۲	دارا بودن صلاحیت حداقل پایه ۵ معتمد تخصصی راه و ترابری یا ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و کارت بیمه‌انکار معتبر و مرتبط (ظرفیت ریالی و سقف مجاز) از معاونت حمل و نقل و تفریح شهرداری تهران الزامی می‌باشد.

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۲**