



می توانیم سلامت منطقه را تأمین کنیم  
بهرام عین اللهی، وزیر بهداشت: در منطقه مدیترانه شرقی، علاوه بر بحران‌ها و مسائل نظامی، بحران‌های دیگری همچون سیل، زلزله، فقر و محرومیت‌ها نیز وجود دارد و امیدواریم بتوانیم در این میان سلامت منطقه را تأمین کنیم.



دچار عقب‌ماندگی تاریخی نسبت به تورم هستیم  
سعید کریمی، معاون درمان وزارت بهداشت: تعرفه‌های پزشکی ۱۴۰۳ از سوی معاون اول رئیس‌جمهور ابلاغ شده است. این تعرفه‌ها مبنای قانونی در سال جاری است. با این حال شاهد عقب‌ماندگی تاریخی نسبت به این تعرفه‌ها با تورم هستیم.

نکته روز: پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

### دور این قندها را خط بکشید

این روزها جریانی راه افتاده که هدفش حذف قندوشکر و... از زندگی است. سؤال اصلی این‌جاست که ما تا کجا مجاز هستیم که قندهای طبیعی و مصنوعی را روزانه مصرف کنیم؟ آیا لازم است برای حفظ تناسب اندام و سلامت جسم، همه آنها را از رژیم خود حذف کنیم؟ دکتر مریم مظاهریون، دکتری تخصصی تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو انجمن علمی تغذیه ایران معتقد است که حذف همه انواع قندها از برنامه غذایی روزانه، کاری نادرست است. چون ملامیوه‌ها سرشار از قند فروکتوز هستند و قند فروکتوز برای بدن بسیار ضروری است. بنابراین ما نمی‌توانیم همه قندها را از رژیم خود حذف کنیم. دکتر مظاهریون در گفت‌وگو با همشهری، توضیح کوتاهی درباره انواع قند می‌دهد و می‌گوید: ما انواع قند داریم؛ طبیعی و مصنوعی. قند طبیعی شامل قندوشکر سفید است که گلوکز نام دارد، قند موجود در میوه‌ها که به آن فروکتوز می‌گویند و قند موجود در شیر که به آن لاکتوز گفته می‌شود. قندهای مصنوعی هم قندهای تولید دست‌انسان هستند که در محصولات رژیمی استفاده می‌شوند انواع زیادی دارند و ساکوزین، سوکراوز و اسپارتام تعدادی از آنها هستند. عضو انجمن علمی تغذیه ایران تأکید می‌کند: بهتر است قندهایی مثل انببات، شکلات و خود قند سفید که معمولاً همراه چای مصرف می‌شوند را از رژیم خود حذف و قندهای مصنوعی را هم در حد متعادل استفاده کنیم. البته بعضی‌ها این کار را نمی‌کنند اما به جای آن، به مصرف بی‌رویه قندهای طبیعی مثل توت خشک و خرما و آمیزین خشک رو می‌آورند. در حالی که مصرف این خوراکی‌ها هم به میزان فراوان به مرور زمان می‌تواند هم باعث افزایش وزن شود و هم به سلامت ما صدمه بزند که یکی از این صدمات، ابتلا به دیابت است. دکتر مظاهریون می‌گوید: خیلی از مراجعین وقتی به آنها می‌گوئیم خرما و توت و کشمش و انجیر چاق‌کننده هستند، تعجب می‌کنند. در حالی که حتی قندهای طبیعی اگر به میزان زیاد مصرف شوند، می‌توانند سبب چاقی و بروز سایر عوارض شوند. در ضمن وقتی شما میزان زیادی قند وارد بدن خود می‌کنید، سطح قند خون شما تا گهان افزایش پیدا می‌کند و بدن برای جبران این مسئله، انسولین بیشتری تولید می‌کند. انسولین هم باعث کاهش قند خون می‌شود. افت قند خون سبب می‌شود که شما تمایل به خوردن یک ماده غذایی شیرین پیدا کنید و این سیکل معیوب دائم تکرار می‌شود و به مرور زمان وزن شما افزایش می‌یابد. مسئله تنها افزایش وزن هم نیست. بیماری‌های مختلف در کمین سلامت ما هستند. عضو انجمن علمی تغذیه ایران تأکید می‌کند: مصرف توت، کشمش و خرما مشکلی ندارد اما به میزان متعادل نباید در مصرف آنها زیاده‌روی شود.

# بدون دکترا لاغر می‌شویم؟

سازمان غذا و دارو تنها یک داروی لاغری را بدون توصیه پزشک تأیید کرده و مصرف خودسرانه سایر داروها قطعاً برای مصرف‌کنندگان عوارض دارد



## گزارش: مریم سرخوش روزنامه‌نگار

وزارت بهداشت می‌گوید بیش از یک چهارم ایرانی‌ها چاقی دارند. طبیعی است که بازار داروهای لاغری هم به این مناسبت داغ باشد. اما بد نیست بدانید از مجموع داروهای لاغری موجود در بازار دارویی کشور، تنها یک داروی تأیید شده از سوی سازمان غذا و دارو و شرایط خرید بدون نسخه و تجویز پزشک را دارد و درباره سایر داروها مصرف باید با تجویز و توصیه پزشک بر اساس شرایط فرد باشد. دکتر ریحانه خیری، کارشناس تجویز و مصرف منطقی دارو در سازمان غذا و دارو و متخصص توتیکولوژی و فارماکولوژی در این باره توضیحات بیشتری به همشهری می‌دهد.

### درباره تنها داروی تأیید شده

خیری، با تأکید بر اینکه تنها یک داروی لاغری از سوی سازمان غذا و دارو تأییدیه مصرف بدون نسخه را دارد، بیان می‌کند: «این دارو اریسات با دوز ۶۰ میلی‌گرم است که افراد می‌توانند به‌صورت مستقیم و بدون تجویز پزشک اقدام به خرید آن کنند.» این کارشناس با تأکید بر اینکه بهترین روش برای کاهش وزن -به‌ویژه در بی‌ام‌آی‌های بیشتر از ۳۰- ورزش و رژیم است و داروی لاغری تنها می‌تواند کمک‌کننده و در کاهش وزن باشد، عنوان می‌کند: «اریسات،

داروی مهارکننده آنزیم لیپاز است که باعث می‌شود تقریباً چیزی حدود ۲۵ درصد چربی که فرد می‌خورد جذب نشود. پس از حدود ۱۶ هفته همراه با رژیم و ورزش فرد ۵۰ درصد وزن خود را از دست می‌دهد.» البته به تأکید خیری مصرف این دارو برای افراد زیر ۱۸ سال ممنوع است.

### عوارض؛ در صورت مصرف خودسرانه

داروهای لاغری اثربخشی متفاوتی دارند و در صورت مصرف خودسرانه، می‌توانند عوارضی را در بدن افراد در پی داشته باشند. خیری با تأیید این مطلب عنوان می‌کند: «حتی درباره همین داروی مورد تأیید سازمان غذا و دارو برای مصرف بدون نسخه هم عوارض و تداخلاتی با داروهای دیگر (تیروئیدی، دیابتی، ضدلخته) وجود دارد. افرادی که پیوند عضو دارند، زنان باردار و شیرده، افراد بدون اضافه‌وزن یا مبتلا به آلرژی هم نباید از این دارو استفاده کنند. اگر بعد از مصرف هم فرد با علائم سنگ کلیه، مشکلات کبدی و دل‌دردهای مداوم و شدید مواجه شد، باید دارو قطع و به پزشک مراجعه شود.» به گفته این کارشناس عوارض مصرف دارو می‌تواند به‌ویژه در بی‌ام‌آی‌های بیشتر از ۳۰- ورزش و رژیم است و داروی لاغری تنها می‌تواند کمک‌کننده و در کاهش وزن باشد، عنوان می‌کند: «اریسات،

### داروهای لاغری به چند دسته تقسیم می‌شوند: کاهش‌دهنده وزن، ضدآشتها و دفع‌کننده چربی

### کاهش‌دهنده وزن

● لاغری ناشی از مصرف این داروها دفع آب است و نه چربی. این نوع لاغری موقتی است و فرد دوباره به وزن قبلی خود برمی‌گردد.  
● در صورت مصرف و قطع خودسرانه، مشکلاتی از جمله بی‌وست، تبلی روده، آسیب‌های گوارشی، فرسودگی کلیه، کاهش جذب مواد مغذی و... بروز می‌کند.

### دفع‌کننده چربی

● این داروها با تأثیر بر آنزیم‌های گوارشی باعث کاهش جذب بدن می‌شوند و تأثیری بر جذب کربوهیدرات‌ها ندارند.  
● تکرر بی‌بی اختیاری دفع مدفوع، نفخ، دردهای شکمی، کاهش جذب ویتامین‌های محلول در چربی، کاهش میزان اسیدهای چرب ضروری بدن و... از عوارض مصرف این نوع داروهاست.

### داروهای اعتیادآور

داروهای لاغری از جمله متابولایف، ترمولایف، ترمالین، زیماکس، پاتینت لاین، آنترالپولاین، اکس‌ان‌درین و میجیک اسلیم حاوی آمفتامین، سیبوترامین و آفدرین هستند و با توجه به هشدارهای سازمان غذا و دارو، عوارض جبران‌ناپذیری دارند و قطعاً سلامت جسمی و روان مصرف‌کنندگان را به مخاطره می‌اندازند.

### یک توصیه مهم

در طول دوران مصرف داروهای لاغری با تجویز پزشک، مولتی‌ویتامین و ویتامین‌های آ، دی، ای و کا هم به‌صورت روزانه مصرف شود. بهترین زمان مصرف ویتامین‌ها هم آخر شب و زمان خواب است؛ چون داروهای لاغری همان میزان که می‌تواند مانع جذب چربی شوند، ویتامین‌های محلول در چربی را هم تحت تأثیر قرار می‌دهند.

## مناقصه عمومی مشاور مانی‌تورینگ تأسیسات زیرساخت دیتانستر

فروردین ۱۴۰۳ - ۰۲ - ۰۳۰۱

شرکت خدمات ارتباطی ایرانسل در نظر دارد مشاوره مانی‌تورینگ تأسیسات زیرساخت دیتانستر را به پیمانکاران توانمند و دارای صلاحیت واگذار کند.

از تمامی شرکت‌های فعال در این زمینه، دعوت می‌شود تا ۸ اردیبهشت ۱۴۰۳، با ثبت نام در «سامانه مدیریت تأمین ایرانسل» به نشانی [sourcing.irancell.ir](http://sourcing.irancell.ir)، پیشنهادهای خود را طبق اطلاعات مندرج در اسناد مناقصه مربوطه، بارگذاری کنند.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، از طریق ایمیل یا شماره تماس زیر با ما در ارتباط باشید.

[callforbids@mntnirancell.ir](mailto:callforbids@mntnirancell.ir)

۰۹۳۵۲۰۲۵۶۲



## مناقصه عمومی تقویت دکل‌های مونوپل

فروردین ۱۴۰۳ - ۰۲ - ۰۳۰۱

شرکت خدمات ارتباطی ایرانسل در نظر دارد تقویت دکل‌های مونوپل در سال ۲۰۲۴ را به پیمانکاران توانمند و دارای صلاحیت واگذار کند.

از تمامی شرکت‌های فعال در این زمینه، دعوت می‌شود تا ۵ اردیبهشت ۱۴۰۳، با ثبت نام در «سامانه مدیریت تأمین ایرانسل» به نشانی [sourcing.irancell.ir](http://sourcing.irancell.ir)، پیشنهادهای خود را طبق اطلاعات مندرج در اسناد مناقصه مربوطه، بارگذاری کنند.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، از طریق ایمیل یا شماره تماس زیر با ما در ارتباط باشید.

[callforbids@mntnirancell.ir](mailto:callforbids@mntnirancell.ir)

۰۹۳۵۲۰۲۵۶۲



## فراخوان مزایده عمومی

فروردین ۱۴۰۳ - ۰۴ - ۰۳۰۱

شرکت خدمات ارتباطی ایرانسل در نظر دارد برخی اقلام مستعمل شامل ضایعات فلزی، روغن سوخته، کابل، صندلی و اقلام ارتباطی خود را در تهران، تبریز، بابل، مشهد، اصفهان و اهواز از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

از متقاضیان دعوت می‌شود تا ۸ اردیبهشت ۱۴۰۳، با مراجعه به «سامانه مدیریت تأمین ایرانسل» به نشانی [sourcing.irancell.ir](http://sourcing.irancell.ir)، پیشنهادهای خود را طبق اطلاعات مندرج در اسناد مزایده، ارسال کنند.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، از طریق ایمیل یا شماره تماس زیر با ما در ارتباط باشید.

[callforbids@mntnirancell.ir](mailto:callforbids@mntnirancell.ir)

۰۳۱- ۲۳۱۹۴۵۷۲



## آگهی مناقصه شماره ۴/۲/۴۰۳

شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هیکو) در نظر دارد فرآیند خرید حدود ۷۰ تن مواد خام مورد نیاز محصولات روتین و پروژه خود شامل انواع ورق‌های فولادی و انواع مقاطع را از طریق مناقصه انجام نماید.

اجناس پایه‌ی حد اکثر طرف مدت ۷ روز در محل شرکت خریدار واقع در اراک توسط فروشنده تحویل خریدار گردد و کلیه هزینه‌ها (شامل حمل، بارگیری، انبارداری و...) بر عهده فروشنده می‌باشد.

اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۳/۰۱/۲۸) لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۰۶ 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 هیکو)، امور حقوقی و قراردادها مراجعه فرمایند. ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگار ۳۲۶۹۰۹۳۵-۸۶- ارسال نموده یا با شماره همراه ۰۹۱۹۷۶۶۳۳۱۸- تماس حاصل فرمایند. سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد و پایستی به شماره حساب ۰۶-۹۷۹۸۷۵۰۰۶-۱۲۶۱۰۹۰۰۰۰۰۰۰۰ نزد بانک صادرات شعبه قدس به نام شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا واریز گردد.

در صورت استنکاف برنده از تأمین 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 نمی‌باشد و بنابر صلاحدید شرکت مبنی بر خرید به صورت کلی یا تک به تک یک یا چند شرکت برنده مناقصه خواهند بود.

پیشنهادات فاقد سیره دارای اعتبار نمی‌باشند

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

زمان شنایش پاکت حد اکثر ظرف سه روز و به صورت غیر حضوری خواهد بود.

ضمناً هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود

