

عدد خبیر

۱۱۵ آمبولانس

جدید با مساعدت معاونت توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت به سازمان اورژانس کشور واگذار می‌شود. داود شمسی، مدیرکل امور پشتیبانی و رفاهی وزارت بهداشت درباره فاز اول تحویل ۵۰دستگاه از این آمبولانس‌ها گفته: این دستگاه‌ها بخشی از برنامه توزیع ۵۰۰آمبولانس جدید است و سایر آمبولانس‌ها تحویل خواهند شد.

درمانی در ایران و عراق طی ایام اربعین به زائران خدمات عمومی، تخصصی و فوق‌تخصصی ارائه می‌کند. به گفته صابر جباری، دبیر قرارگاه اربعین بسیج جامعه پزشکی، از این تعداد ۳۵ موبک در ایران و مرزهای ایران و ۱۲۵ موبک هم در عراق مستقر است تا پزشکان به امدادسانی به زائران اربعین بپردازند.

تکنه روز

هشدار جهانی برای آبله میمونی

سازمان جهانی بهداشت با اشاره به شیوع فزاینده آبله‌میمونی (Mpox) در قاره آفریقا در مورد یک «وضعیت اضطراری» بهداشتی در دنیا هشدار داد. این در حالی است که تاکنون موارد ابتلا در آفریقا گزارش می‌شند، اما سوئدی‌ها پنجشنبه هفته پیش و پاکستانی‌ها هم روز گذشته هر کدام یک مورد از آن را گزارش کرده‌اند. وپروسی آبله میمونی می‌تواند از طریق پوست آسیب‌دیده، دستگاه تنفسی یا از طریق چشم‌ها، بینی یا دهان وارد بدن شود و نشانه‌های آن تب، سردرد، دردهای ماهیچه‌ای، لنفادنوپاتی و احساس خستگی و دانه‌هایی با تاول‌ها و پوسته‌هایی روی آن است. فرشید رضایی، مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درباره درمان این بیماری گفت: در حال حاضر، ۲ واکسن برای آبله میمونی استفاده می‌شود و سازمان بهداشت جهانی و برخی کشورها مانند نیجریه و جمهوری دموکراتیک کنگو این واکسن‌ها را تأیید کرده‌اند.



پرداخت معوقات پرستاران

احمد نجاتیان، رئیس سازمان نظام پرستاری: پرداخت کارانه پرستاران حدود ۸ماه و اضافه‌کاری‌ها حدود ۴ماه تأخیر دارد. بخشی از این مطالبات به دانشگاه‌های علوم پزشکی پرداخت و در یکی دو روز آینده روند پرداخت معوقات آغاز می‌شود. پیش‌بینی ما این است که میزان میانگین معوقات ۳ الی ۴ ماه کم شود.

داروشناسی در ۴ قدم

راه‌های افزایش اطلاعات دارویی کدام‌ها هستند؟

طبق قوانین هر کشوری، یکسری داروها همواره بدون نسخه ارائه می‌شود. به‌طور معمول این داروها شامل مکمل‌های غذایی، مسکن‌های برکاربرد و بدون ایجاد وابستگی، ضد حساسیت‌ها، تب‌برها و داروهای ضداحتقان است. اما فرد بیمار و متقاضی برای مصرف این داروهای ظاهراً بی‌خطر باید اطلاعاتی درباره آنها داشته باشد و در صورت لزوم از مصرف آنها خودداری کند تا از عوارض احتمالی و ناخواسته این داروها پیشگیری شود. با دکتر بابک قرانی مقدم، متخصص جراحی مغز و اعصاب درباره دلیل نیاز به اطلاعات دارویی و اینکه از چه منابعی باید این اطلاعات را کسب کنیم، گفت‌وگویی انجام داده‌یم.

ما یکسری داروهای بدون نسخه (Over the counter drug یا OTC) داریم که در همه جای دنیا نیز وجود دارند و اینها داروهایی هستند که خریدشان تا یک حد محدودی مشکل خاصی برای افراد ایجاد نمی‌کند؛ مانند داروهای ضد درد معمولی.
محدودیت‌ها در ارائه دارو به‌دلیل عوارضی که می‌تواند برای افراد ایجاد کند و از سویی دیگر برای پیشگیری و جلوگیری از قاچاق دارو اعمال می‌شود.

راه‌های دریافت اطلاعات لازم دارویی

بروشورها
داروها دارای بروشور هستند که درباره دارو به بیمار اطلاعات کلی داده می‌شود. حتی درباره عوارض جانبی دارو نیز در این بروشور توضیح داده شده است. در سسال‌های اخیر اطلاعات دارویی در بروشورها کامل‌تر شده.

درصورتی که بیمار ابهام یا پرسشی درباره دارو داشته یا در آن لحظه دسترسی به پزشک معالج خود نداشته باشد، خود دکتر داروساز داروخانه معمولاً اطلاعات با ارزشی درباره دارو دارد که به بیمار ارائه می‌دهد.

فضای مجازی
اطلاعات دارویی از طریق اینترنت هم به بیماران ارائه می‌شود. هدف این است که آگاهی مردم در زمینه دارویی و سایر زمینه‌ها بالا برود. هر کسی می‌تواند نام دارو را وارد و جست‌وجو کند.

البته خود پزشک هم بافوائد درمانی و عوارض دارو کاملاً آشناست و با علم به این مسائل است که دارو را برای بیمار خود تجویز می‌کند. زمانی که پزشک دارویی را برای بیمار تجویز می‌کند، دیگر لزوماً نیازی نیست که بیمار به‌دنبال اطلاعات دارو برود.



مراقب پیشه آنداس باشید

حسن نوری ساری، معاون آموزش سازمان اورژانس کشور: برای پیشگیری از گزش پشه آنداس و انتقال بیماری تب‌دنگی، زائران اربعین باید نسبت به رعایت نکات ایمنی اهتمام داشته باشند؛ ازجمله استفاده از لباس‌های آستین بلند و جوراب، به‌ویژه در ساعات ابتدایی صبح و نزدیک غروب.

اطلاعات

بایک، ۹ و صفر

اگر برای اطلاع از عوارض، تداخل یا هر نوع اطلاعات دارویی دیگر به مشکل بر خوردید، می‌توانید با سامانه ۱۹۰ وزارت بهداشت تماس بگیرید.

تغذیه

۱۰غذای حاوی سلامت اعضای بدن

شاید بارها شنیده باشید که برخی مواد خوراکی برای یک عضو از بدن مفیداست و از سلامت آنها حمایت می‌کند. برخی از این شنیده‌ها درست است و در این مطلب به چند خوراکی حال خوب کن برای برخی ازاعضای بدن اشاره شده است.

۱ هویج برای چشم

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیش از ۲ وعده هویج در هفته، خطر ابتلا به گلوکوم در زنان را تا ۶۴درصد کاهش می‌دهد. هویج سرشار از بتاکاروتن است و ممکن است به حفظ قدرت بینایی کمک کند و به‌دلیل ذرات غنی از لوتئین منجر به کاهش ابتلا به آب مروارید شود.

۲ گردوبرای مغز

محتویات گردو شامل ویتامین E، فولات، ملاتونین، چربی‌های امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها به سلامت مغز کمک می‌کنند. مصرف مواد غذایی با آنتی‌اکسیدان بالا می‌تواند آسیب‌پذیری در برابر استرس آکسیداتیو به‌ویژه در دوران سالمندی را کاهش دهد.

۳ زنجبیل برای معده

زنجبیل نه‌تنها حالت تهوع را تسکین می‌دهد، بلکه به تسکین درد ناشی از سوء‌هاضمه و بهبود دردهای معده کمک می‌کند.

۴ انجیر برای باروری

انجیر منبع غنی از فیبر و ویتامین‌ها و کلسیم، پتاسیم، منگنز، روی، ویتامین و B6 است. انجیر با انبوهی از فواید سلامتی می‌تواند به بهبود باروری مردان و زنان کمک کند.

۵ گوجه‌فرنگی برای قلب

گوجه‌فرنگی حاوی ماده مغذی لیکوپن است که می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی خطر سکته را کاهش دهد.

۶ لوبیا برای کلیه‌ها

تحقیقات نشان داده که کمبود منیزیم و پتاسیم می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد و لوبیا سرشار از منیزیم و پتاسیم است. لوبیا حاوی فیبر محلول و نامحلول هم‌ست چربی کمی دارد. بنابراین سلامت قلب و عروق را افزایش می‌دهد و قند خون را تثبیت می‌کند.

۷ انگور برای ریه‌ها

انگور حاوی فلاونوئیدهایی است که به‌دلیل وجود آنتوسیانین‌ها به رنگ قرمز، آبی و بنفش درمی‌آید. این میوه به‌دلیل اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی شناخته‌شده است و آنتوسیانین‌ها تولید مخاط و ترشحات التهابی را کاهش می‌دهد.

۸ سیب‌زمینی شیرین برای پانکراس

سیب‌زمینی شیرین فواید زیادی برای سلامتی پانکراس دارد و با تقویت عملکرد این عضو و کاهش خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده تا ۵۰درصد در ارتباط است. همچنین با آزاد کردن تدریجی قند در جریان خون منجر به کاهش سطح قند خون می‌شود.

۹ آووکادو برای رحم

آووکادو به‌عنوان یک میوه تقویت‌کننده رحم، می‌تواند سطح استروژن را افزایش داده و حتی با افزایش موفقیت IVF (لقاح ساده تخمک زن با اسپرم مرد در آزمایشگاه) مرتبط است. آووکادو سرشار از چربی‌های سالم، ویتامین B6 و پتاسیم است.

۱۰ مرکبات برای پیشگیری از سرطان سینه

تحقیقات نشان داده مرکبات با کاهش خطر سرطان مانند سرطان سینه، مرتبط است. مرکبات سرشار از منابع بتا است. کرپیتوکسانتین (کاروتنوئید)، بتاکاروتن، فولات، ویتامین C و کوئرستین هستند. این منابع به‌شدت با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها به‌ویژه سرطان سینه مرتبط هستند.

سلامت

ارتباط گوشت قرمز و دیابت

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد دریافت بیش از اندازه آهن موجود در گوشت قرمز که به «آهن هم» معروف است می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. مطالعه انجام‌شده از نسوی متخصصان آمریکایی نشان می‌دهد افرادی که بیشترین مواد غذایی سرشار از آهن هم (که به‌طور عمده در گوشت قرمز و سایر فرآورده‌های حیوانی موجود است) مصرف می‌کنند، ۲۶درصد بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. «فرانک هو» پروفیسور تغذیه و اپیدمیولوژی دانشگاه هاروارد معتقد است این مطالعه بر اهمیت انتخاب‌های غذایی سالم در پیشگیری از دیابت تأکید می‌کند.

به اطلاعات دارویی تان مغرور نشوید

برخی شهروندان هستند که نسبت به اطلاعات دارویی خودشان، اعتماد به نفس زیادی دارند. این البته می‌تواند خطرناک هم باشد؛ چرا که گاهی یک نکته کوچک در تداخل‌های دارویی یا عوارض آن، وجود دارد که شاید ما نتوانیم از طریق مطالعه آن را به‌دست بیاوریم. به قول دکتر بابک قرایی مقدم، متخصص جراحی مغز یکی از فلسفه‌های محدودیت در فروش داروها و حتی داروهای بدون نسخه، این است که فردی که اطلاعات دارویی و پزشکی ندارد، امکان دارد دارویی را به اشتباه استفاده کند که می‌تواند برایش خطرناک باشد. همچنین به‌گفته‌او، درصورت بروز مشکل از ناحیه عوارض مصرف دارو، صرفاً اطلاعات داخل بروشور نمی‌تواند کارساز باشد و حتماً باید پزشک دم‌دست‌مان باشد. اینچنین است که نباید به اطلاعات و جست‌وجوهای خودمان و یادی اعتماد داشته باشیم.

چرا اضطراب می‌گیریم؟

استرس و اضطراب تا حدی طبیعی است، اما نباید منجر به اختلال در زندگی افراد شود

دارویی باید بعد از معاینه توسط پزشک تجویز شود.»

توس از اعتیاد آور بودن داروهای روان این متخصص اعصاب و روان درباره وابستگی به داروهای روان هم بیان می‌کند: «توس از بحران‌های اقتصادی گرفته تا درآمد کم، بیکاری، از دست دادن شغل، فرسودگی شغلی، بیماری‌ها، تنهایی، دوره بارداری و ماه‌های اول پس از زایمان... بعد از شیوع کرونا هم آمار ابتلا به اختلالات روانی به‌ویژه اضطراب در کل دنیا افزایش چشمگیری پیدا کرده است. اما اضطراب چیست و از کجا بنایم دچار این اختلال اضطرابی و وحید شریعت، رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران در این‌باره به همشهری می‌گوید: «داشتن استرس و اضطراب تا حدی طبیعی است و خیلی مختل‌کننده زندگی فرد هم نیست. فقط افراد باید راهکارهای مبارزه با استرس و اضطراب را یاد بگیرند و به‌کار ببندند تا شدت تأثیرات آن را کمتر کنند. اما وقتی علائم شدیدتر است، اختلال اضطرابی ایجاد شده و انواع مختلفی هم دارد. در این شرایط فرد به درمان تخصصی تری نیاز دارد. البته همه اختلالات اضطرابی، این‌مانند دارودرمانی نیستند و در بعضی از آنها فرد با تکنیک‌های غیردارویی هم درمان می‌شود.» شریعت درباره دلایل و منشأ اختلالات روانی توضیح می‌دهد: «بهم‌ترین عامل، فشارهای اقتصادی است؛ اما به‌طور کلی مجموعه شرایط اقتصادی، اجتماعی و سیاسی حاکم بر جامعه در بروز اختلالات روانی اثرگذار هستند. سال گذشته در همایش سالانه انجمن علمی روانپزشکان ایران اعلام شد، میزان شیوع اختلالات روانپزشکی در تهران ۳۷درصد است. چنین آمارهایی باعث شده که بسیاری از مردم خودسرانه به مصرف برخی داروهای اعصاب و روان رو بیاورند که بسیار خطرناک است؛ چون مصرف خودسرانه داروهای روان، ممکن است عوارض و خطرات مغزی ایجاد کند. هر

ویزیت روانپزشک کمتر از قیمت پیتزا

شریعت درباره انتقاد از گران بودن خدمات روانپزشکی می‌گوید: «خدمات روانپزشکی در ایران ارزان نیست؛ اما در مقایسه با سایر خدمات فکسر نمی‌کنم خیلی هم گران باشد. در مراکز دولتی که بیش از حد ارزان است و معمولاً هزینه رفت‌وآمد مراجعان خیلی بیشتر از هزینه‌ای است که به پزشک پرداخت می‌کنند. نرخ خدمات روانپزشکی در مراکز خصوصی هم فکر نمی‌کنم بیشتر از قیمت یک پیتزا یا غذاهای دیگر باشد.»

معرفی یک کتاب برای کنترل استرس

رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران برای مقابله با استرس‌ها و اضطراب‌های روزمره کتابی را معرفی می‌کند که به‌گفته خودش بسیار مفید و مؤثر است. این کتاب که به سفارش سازمان جهانی بهداشت نوشته شده و ترجمه فارسی آن نیز موجود است با نام «هنگام استرس چه کنیم؟» به شکل رایگان در فضای مجازی و اینترنت قابل دسترسی است. به‌گفته شریعت، این کتاب معتبر حاوی توصیه‌هایی است که در کنترل استرس و اضطراب مؤثر است و خواندن آن به همه افراد توصیه می‌شود.

اضطراب و افسردگی شایع‌ترین اختلال

از بین تمام اختلالات روانی، اضطراب و افسردگی با دامنه شیوع بین ۱۵ تا ۲۵درصد، شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی در ایران است و پس از آنها وسواس، اختلالات خواب، اختلالات رفتاری و پرخشگری در صدر جدول بیماری‌های روانی در ایران قرار دارد.

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای تعمیر، نگهداری و راهبری از تاسیسات و فرآیندهای کلیه تصفیه‌خانه‌ها، ایستگاه‌های پمپاژ و خطوط انتقال فاضلاب تحت فشار مربوطه در سطح جزیره زیبای کیش



- شماره مناقصه :** ن/ع/۰۴/۰۳/۱۴۰۳
- نام مناقصه‌گزار :** شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش
- نشانی مناقصه‌گزار :** ■ **دفتر مرکزی :** جزیره کیش - میدان خلیج فارس - بلوار ایران - مجتمع اداری پارس - شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش تلفن : ۰۷۶- ۴۴۴۲۱۳۸۰

- دفتر تهران :** ■ دبیرخانه آفریقا - بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک) - نبش خیابان کیش - ساختمان شماره ۴۵ - طبقه همکف تلفن : ۰۷۶-۸۸۷۸۰۷۴۷-۲۱-۸۸۸۷۲۲۳۵۰۸

● **موضوع مناقصه :** تعمیر، نگهداری و راهبری از تاسیسات و فرآیندهای کلیه تصفیه‌خانه‌ها، ایستگاه‌های پمپاژ و خطوط انتقال فاضلاب تحت فشار مربوطه در سطح جزیره زیبای کیش به شرح مندرج در اسناد به مدت ۲۴ (بیست و چهار) ماه شمسی

- **مبلغ برآورد :** ۰۷/۳۳۸/۰۸/۴۰۲۵۴/۰۸ ریال (دویست و پنجاه و چهار میلیارد و هشتصد و هشت میلیون و چهارصد و هفت هزار و سیصد و سی و هشت ریال)
- **تاریخ فروش اسناد مناقصه :** از تاریخ درج آگهی نوبت دوم تا پایان وقت اداری مورخ ۰۶/۰۶/۱۴۰۳
- **محل فروش و تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها :** از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۰۶/۰۶/۱۴۰۳
- **محل خرید اسناد مناقصه‌گزار**
- **تاریخ و محل گشایش پیشنهادها (پاکت "الف"، "ب" و "ج") :** ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۰۶/۲۰/۱۴۰۳ در دفتر مرکزی مناقصه‌گزار
- **تبصره :** حضور نماینده تام‌الاختیار پیشنهاددهندگان در جلسه بازگشایی پاکت «ج» در صورت ارائه معرفی‌نامه معتبر کتبی، مجاز می‌باشد.

- **مبلغ خرید اسناد مناقصه :** ۰۰۰/۰۰۰/۱۰ (ده میلیون ریال) ریال که می‌بایست به روش ذیل ارائه شود :
- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۴۱۱۰۴۳۷۷۷۸۸۹۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه مرکزی جزیره کیش
- **مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار :** ۰۷/۳۶۷/۰۴۲۰/۱۲/۱۴ ریال که می‌بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود :

- ۱- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۴۱۱۰۴۳۷۷۷۸۸۹۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه مرکزی جزیره کیش
- ۲- ارائه چک بانکی تضمینی در وجه مناقصه‌گزار
- ۳- ارائه ضمانتنامه بانکی بدون هرگونه قید و شرط به نام شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش مطابق اسناد مناقصه

ترتیب دریافت اسناد مناقصه :

شرکت کنندگان در مناقصه پس از دریافت یا خرید اسناد باید پیشنهادهای خود را به ترتیب زیر تهیه و به مناقصه‌گزار تسلیم نمایند:
۱- تهیه و تکمیل اسناد و پیشنهادها
۲- تسلیم پیشنهادها در مهلت مقرر در فراخوان
۳- دریافت رسید تحویل پیشنهادها

سایر شرایط مناقصه :

- ارائه گواهینامه معتبر صلاحیت با رتبه ۴ تاسیسات و تجهیزات یا رتبه ۴ رشته آب و فاضلاب و یا گواهینامه بهره‌برداری و نگهداری از تصفیه‌خانه‌های فاضلاب از وزارت نیرو باشند و رونوشت آن را در پاکت «ب» ارائه نمایند.
- نماینده پیشنهاد دهنده می‌بایست در محدوده زمانی تاریخ فروش اسناد لغایت پایان تحویل اسناد نسبت به بازدید از محل پروژه اقدام نماید.
- حضور نیافتن جهت بازدید و عدم تکمیل و ارائه فرم بازدید تأیید شده از سوی مناقصه‌گزار به منزله حذف از مناقصه خواهد بود.
- به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضاء مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش یا کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- هزینه درج هر دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- پیشنهادات شرکت‌کنندگان حداقل تا ۳ ماه بعد از آخرین موعد تسلیم پیشنهادها، اعتبار خواهد داشت و برای یک دوره سه ماهه دیگر قابل تمدید می‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج گردیده است.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۶- ۴۴۴۲۱۳۸۰ تماس یا به سایت‌های **www.kish.ir** و **www.urban.kish.ir** مراجعه فرمایید.