

مصدوم حوادث ترافیکی سالانه هزینه‌های زیادی را به نظام سلامت تحمیل می‌کنند. علیرضا رزاقی، عضو هیأت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین با بیان این مطلب گفته به‌دلیل حوادث ترافیکی سالانه ۲۰هزار نفر فوت می‌کنند و ۱۵ تا ۲۰هزار نفر مصدوم هم دچار معلولیت می‌شوند.

مشکلات سلامت، خارج از وزارت بهداشت است و به‌گفته‌علی‌جعفریان، مشاور عالی و چانشین وزیر بهداشت اگر خواهان کنترل بیماری‌های غیرواگیر هستیم باید تمام ارگان‌ها پای کار بیایند و در این زمینه نقش آفرینی کنند، ازجمله وضعیت ایمنی خودروها و جاده‌ها که باید در دستور کار قرار بگیرد.

۱۳ دلیل مهم برای استفاده از ید در غذا

کمبود ید شایع‌ترین علت آسیب مغزی قابل پیشگیری در سطح جهان است و زمانی رخ می‌دهد که خاک از این نظر فقیر باشد و به محصولات غذایی ید منتقل نشود. بدن انسان برای ساخت هورمون‌های تیروئید به ید نیاز دارد و این در حالی است که بدن این ماده را تولید نمی‌کند و مواد غذایی روزانه آن را تامین می‌کنند. ۱۳ دلیل مهم برای استفاده از ید در رژیم غذایی روزانه وجود دارد.

تولید هورمون تیروئید: ید برای تولید هورمون‌های تیروئید که متابولیسم، رشد و نمو را تنظیم می‌کنند، حیاتی است.

عملکرد شناختی: کمبود ید در کودکان بر عملکردهای شناختی آنها تأثیر می‌گذارد و می‌تواند منجر به کاهش سطح IQ در کودکان در سن مدرسه شود.

بارداری طبیعی و سلامت کودک: زنان باردار نیاز بیشتری به ید دارند، زیرا برای رشد سالم جنین ضروری است.



درمان این بیماری رایگان است

پیام طبرسی، رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری: بیماران مبتلا به ایدز که تحت درمان قرار گرفته‌اند وضعیت بسیار رضایت‌بخشی دارند. داروهای ضدویروسی موجود است و سبب صفر شدن ویروس در خون هستند و کلیه خدمات درمانی این بیماری هم رایگان انجام می‌شود.



شناسنامه سبک زندگی برای هر ایرانی

نقیسه حسینی یکتا، مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت: ایران کشوری پیشرو در ادغام طب ایرانی در شبکه بهداشتی درمانی است. آموزش سبک زندگی سالم براساس آموزه‌های این طب با هدف کاهش بیماری‌های غیرواگیر در حال ادغام است و برای هر ایرانی یک شناسنامه سبک زندگی صادر می‌شود.



سم بو تولیسم چیست؟

سم بو تولیسم با میکروبی که در قوطی‌های کنسرو وجود دارد، متفاوت است. در کنسروهای پروتئینی مانند نخود، لوبیا و فرآورده‌های گوشتی و تن ماهی، میکروب‌های غیر هوازی می‌توانند رشد کنند. این میکروب‌ها در میوه‌ها و سبزی‌ها کمتر دیده می‌شوند و بیشتر در فرآورده‌های پروتئینی مانند حبوبات، گوشت و سوسیس و کالباس رشد می‌کنند. این باکتری‌ها به ۲۵دسته غیرهوازی و هوازی تقسیم می‌شوند. باکتری غیرهوازی به‌ه جانداری گفته می‌شود که می‌تواند بدون اکسیژن زنده بماند و رشد کند، اما باکتری‌های هوازی برای انجام تنفس سلولی و دریافت انرژی برای زنده ماندن به اکسیژن نیاز دارند.

چه کنسروی بخریم؟

■ باید به قوطی کنسروها از این نظر که ضرب‌دیدگی و برآمدگی نداشته باشند، دقت کنیم.

■ زمان خرید کنسرو به شناسنامه آن باید توجه داشته باشیم.

■ علاوه بر شناسنامه، به تاریخ تولید، تاریخ انقضا، محل تولید، علامت استاندارد و سبب سلامت نیز باید توجه کنیم.

■ همچنین دقت داشته باشیم گازی درون کنسرو جمع نشده باشد.

قاتل: کنسرو

چطور کنسرو، مخصوصاً تن ماهی، می‌تواند مرگ‌زا و خطر آفرین باشد؟

آرش نهاوندی

روزنامه‌نگار

به تازگی اخباری درباره بستری‌شدن یکی از شهروندان مشهودی به‌مدت حدود یک ماه به‌دلیل نجوشاندن کنسرو ماهی و ابتلا به سم بو تولیسم در خبرگزاری‌ها منتشر شده است. دکتر رضا بصیری، فوق تخصص بیماری‌های ریه و پزشکی‌معالج این بیمار درباره پروسه درمانی وی گفته: طبق علائم ظاهر شده در پی مصرف کنسرو ماهی، بررسی



اثر حرارت بر بوتولیسم

این میکروب غیرهوازی، سمی از جنس پروتئین تولید می‌کند که به آن سم بوتولیسم می‌گوییم. این سم که از جنس پروتئین است، بر اثر حرارت می‌شکند و دنا توره می‌شود و سمیت یا اثر سمی آن کم می‌شود. اگر کنسروهایی نظیر تن ماهی را به اندازه کافی بجوشانیم، سم پروتئین بوتولیسم که حساس به حرارت است، بر اثر گرمای آب از بین می‌رود. باکتری داخل کنسرو هم به اکسیژن حساس است و زمانی که در کنسرو باز شود، باکتری نیز بر اثر تماس با اکسیژن از بین می‌رود. اگر سم از بین نرود و وارد بدن شود، فرد به‌احتمال زیاد دچار اسپاسم عضلانی شدید و زجر تنفسی و مرگ دردناکی می‌شود.

برخی از علائم بوتولیسم

- ضعف عضلانی شدید**
- تاری دید**
- دو بینی**
- پنوز پلک‌ها**
- دیسفازی (دشواری بلع)**
- کسترش ضعف عضلانی**
- نارسایی تنفسی**

احساس تنهایی مرگبار است

یافته‌های این بررسی نشان داد که احساس تنهایی، به‌ویژه، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده مرگ زودرس در میان مؤلفه‌های روان‌رنجوری است. افرادی که احساس تنهایی می‌کردند در مقایسه با افرادی که احساس تنهایی نمی‌کردند ۴۶درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس بودند. این رابطه به‌ویژه در میان مردان جوان و افراد بدون تحصیلات دانشگاهی مشهود بود. البته پژوهشگران این مطالعه بر نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد مسیرهای خاصی که از طریق آنها روان‌رنجوری بر مرگ‌ومیر تأثیر می‌گذارد تأکید کردند، چون ممکن است افراد روان‌رنجور بیشتر درگیر رفتارهای پرخطر باشند، در کنار آمدن با استرس مشکل داشته باشند یا دچار استرس مزمن شوند که بدن آنها را به مرور فرسوده کند.

آگهی مزایده

شماره: ۰۳/۰۳۳۰/۴۳۳۰ نوبت دوم

هیأت اجرائی فروش املاک در نظر دارد تعدادی از املاک مازاد بر نیاز خود را با وضع موجود و با شرایط ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.
متقاضیان محترم به منظور خرید اسناد مزایده مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال (دویست هزار تومان) به شماره حساب ۰۰۷۴۴۴۱۰۰۰۳۱۴۳۱۱ نزد بانک سپه شعبه شهید ننگری کد ۰۴۸۰۷۰۱۵ به نام تنخواه گردان هزینه‌های معاونت مهندسی ودجا واریز و سپس یا در دست داشتن فیش واریزی؛ جهت کسب اطلاعات بیشتر، بازدید از ملک و دریافت اسناد مزایده همه روزه بجز پنجشنبه ها و ایام تعطیل از ساعت ۸:۰۰ صبح الی ۱۶:۰۰ در دفتر هیأت واقع در: تهران، بزرگراه شهید سردار سلیمانی، خیابان بنی‌هاشم، خیابان شهید علیرضا نصیبی، پلاک ۸۰، طبقه دوم، واحد ۶، در شهرستان‌ها از ساعت ۸ تا ۱۳ از طریق شماره تلفن‌های ۰۲۱- ۲۳۸۳۲۵۳۷ و ۰۲۱- ۰۹۱۲۴۸۷۹۰۷۷ آقای سلیمانی تماس و سپس به دفاتر اعلامی مراجعه فرمایند. مهلت ارائه پیشنهادات پایان وقت اداری روز **سه‌شنبه مورخ ۱۳/۰۹/۱۴۰۳ می‌باشد.
بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۰:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴/۰۹/۱۴۰۳ انجام و نتایج آن به متقاضیان محترم اعلام خواهد شد.**

ردیف	شهر	پلاک ثبتی		کاربری/پهنه	مساحت عرصه (مترمربع)	مساحت اعیان (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	توضیحات	مبلغ سپرده تضمین شرکت در مزایده (ریال)	نشانی
		اصلی	فرعی							
۱	تهران	۱۵۹	۱۸۳۷	مسکونی	۲۲۴۲۲/۵۳	-	۳,۸۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	مجتمع مسکونی شامل ۱ بلوک ۵ طبقه ۲۷ واحدی، ۷ بلوک ۳ طبقه ۶ واحدی و ۸ بلوک ۲ طبقه ۴ واحدی بانضمام فضاهای خدماتی و مذهبی موجود و انشعابات مربوطه، ملک فاقد پروانه و پایان کار ساختمانی بوده و با وضعیت موجود واگذار می گردد.	۹۰,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	امین آباد ۶ کیلومتری شهر ری شهرک شهید فتحی
۲	لواسان	۱۹	۳۶۳	مسکونی	۵۶۶	-	۷۱۳/۱۶۰,۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین با پروانه	۲۷,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	لواسان- منطقه گلندوک
۳	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۵۶	مسکونی	۲۴۱,۵	-	۱۵۵,۰۴۳/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۷,۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۴	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۸	مسکونی	۱۷۶,۴۴	-	۱۴۷,۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۷,۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۵	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۹	مسکونی	۱۷۰	-	۱۲۴,۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۶,۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۶	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۷۰	مسکونی	۱۷۰	-	۱۲۳,۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۶,۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۷	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۷۲	مسکونی	۳۶۴,۵	-	۲۴۱,۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۱۲,۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۸	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۰	مسکونی	۱۷۸,۲۲	-	۱۴۰,۹۸۰/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۷,۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۹	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۵۹	مسکونی	۱۷۴,۲۲	-	۱۳۶,۷۷۰/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۶,۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۱۰	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۵۸	مسکونی	۱۷۵/۵	-	۱۱۷,۷۶۰/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۶,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۱۱	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۵۷	مسکونی	۱۹۵	-	۱۳۰,۲۶۰/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۷,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۱۲	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۳	مسکونی	۲۴۶,۵	-	۱۵۹,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۷,۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۱۳	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۲	مسکونی	۱۸۰	-	۱۲۰,۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۶,۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۱۴	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۱	مسکونی	۱۸۰	-	۱۲۱,۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۶,۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۱۵	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۷۳	مسکونی	۲۱۵	-	۱۵۸,۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۸,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۱۶	تبریز	۸۹۹۹	۶۹۶۴	مسکونی	۱۲۷	-	۸۳,۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بصورت یک قطعه زمین	۴,۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تبریز، منظریه - بلوار نیایش -مجتمع طلائییه - کوی شورا
۱۷	ساری	۲۵۴	۳۴۵۴	مسکونی	۲۹۳	۶۷۴	۳۱۰,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ساختمان دو طبقه کلنگی	۱۵,۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	شهرستان ساری تقاطع خیابان جام جم و نهضت
۱۸	آباده	۲۲۷۹	۸	مسکونی	۲۹۵,۶۳	۳۷۶	۷۰,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ساختمان دو طبقه کلنگی	۳,۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	شهرستان آباده بلوار امام خمینی (ره)
۱۹	گنبد کاووس	۴۰	۲۶۱	زراعی	۱۰۲۰۵,۳۵	-	۱۶۲,۶۶۹,۵۵۰/۰۰۰	زمین زراعی چسبیده به بافت شهر	۸,۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	گنبد کاووس روبروی روستای حاجیلر قلعه
۲۰	سبزوار	۳۱۰۴	۴	تجاری	۱۵۳,۷	۶۲۰	۱۱۱,۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰	ساختمان با کاربری تجاری	۵,۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	سبزوار خیابان مدرس خیابان بسیج جنوبی
۲۱	اهواز	۵	۵۲۵۵	مسکونی	۳۰۰	۷۲۰	۳۷۲,۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ساختمان چهار طبقه هشت واحدی	۱۸,۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	اهواز کیانپارس خیابان شهریور غربی پلاک ۹۸

شرایط شرکت در مزایده عمومی:

۱- داشتن اهلیت قانونی

۲- دریافت، تکمیل، مهر و امضاء و ارسال اسناد شرکت در مزایده و برگ پیشنهاد قیمت ؛ وفق شرایط تعریف شده در برگ شرایط عمومی مزایده

۳- ارائه چک تضمین بانکی و یا اصل فیش واریزی معادل ۵٪ قیمت پایه مزایده جهت تضمین شرکت در مزایده به حساب جاری شماره ۰۲۰۳۳۶۵۱/۰۲۰۷۴۳۱۰ بانک سپه شعبه پاسداران کد ۷۷ بنام تنخواه گردان هزینه‌های معاونت مهندسی ودجا

۴- الزام به رعایت قانون منع مداخله کارکنان دولت در معاملات دولتی

۵- مزایده گزار در قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد و به پیشنهاد قیمت ناقص، مخدوش، مشروط یا فاقد تضمین ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۶- در صورت عدم برنده شدن متقاضی؛ ظرف مدت ده روز کاری بعد از بازگشایی پاکات(وفق شرایط مندرج در اسناد مزایده)؛ مبلغ سپرده شرکت در مزایده مسترد خواهد شد.

۷- هزینه های چاپ آگهی(به نسبت) و گزارش هیئت کارشناسی بر عهده برنده مزایده خواهد بود.