

## چرا بعضی‌ها خون‌دماغ می‌شوند؟

خونریزی بینی یا خون‌دماغ اغلب نشان‌دهنده مشکلی جدی نیست و جای نگرانی ندارد، اما در برخی موارد می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری جدی‌تر باشد که موارد آن نادر است. درباره علت بروز خون‌دماغ باید گفت داخل بینی، مویرگ‌های بسیار ظریفی دارد و بعضی موارد به‌راحتی می‌توانند به این مویرگ‌ها آسیب برزند و باعث خونریزی بینی شوند. برخی از دلایل شایع این اتفاق شامل موارد زیر است:

- خشکی و تحریک مخاط بینی
- فشار وارد شدن به بینی
- عفونت‌های تنفسی و آلرژی
- مصرف برخی داروها
- بیماری‌های زمینهای
- کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی
- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی و آلاینده‌ها

## مزایای خوردن نمک بعد و قبل از غذا

تا اسم نمک می‌آید، یاد چه چیزی می‌افتید؟ طبیعتاً یاد طعمی که به غذا می‌دهد. اصلاً به همین دلیل است که این چنین محبوب شده است؛ چرا که طعم خاص و خوشایندی به غذاها می‌دهد و بدون آن، غذا خوردن لطفی ندارد. نکته دوم هم بحث ضررهایی است که نمک‌های آشکار و پنهان در غذاها می‌تواند به ما برساند؛ همان بالا رفتن فشار خون و آسیب به قلب و بیماری‌های عروقی و... که در صد مرگ‌ومیر بالایی هم در جهان دارد.

اما هر چیزی، حد تعادلی دارد و نمک هم شامل این قاعده می‌شود. نمک اگر به‌قاعده استفاده نشود، اتفاقاً می‌تواند منافعی هم داشته باشد. به گفته متخصصان طب ایرانی، چسبیدن کمی نمک طبیعی قبل از غذا، ترشح بزاق را بیشتر می‌کند و باعث طعم بهتر غذا می‌شود؛ چرا که غذا با بزاق بیشتر مخلوط می‌شود. این امر همچنین مانع بیوست ناشی از برخی از غذاها هم می‌شود. از سوی دیگر، چسبیدن کمی نمک بعد از غذا، حالت اسیدی دهان را از بین می‌برد.

## خطر مصرف خودسرانه داروها برای درمان کبد چرب

می‌دانستید که درمان کبد چرب با مصرف خودسرانه داروها به هم می‌خورد و جواب نمی‌دهد؟ این را نازیلا یوسفی، سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو می‌گوید و اشاره می‌کند که مصرف خودسرانه دارو حتی گاهی می‌تواند فرصت درمان مؤثر را از بین ببرد.



خبرهایی که نمی‌بینید

## کردن دردها گرفتاری این روزهای ایرانی‌ها

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد، می‌گوید که گردن‌درد یکی از شایع‌ترین گرفتاری‌هایی است که این روزها به‌دلیل استفاده زیاد از موبایل و زندگی کارمندی شاهدش هستیم. به‌گفته محمدحسین دلشاد، دردهای ستون فقرات و کمر در جامعه به‌دلیل تغییر سبک زندگی نیز بیشتر شده است.

## تحریم‌ها؛ بی‌اثر بر روان

یک پژوهش معتبر جهانی گفته که تحریم‌ها اثر کمی بر بار بیماری‌های روانی در ایران داشته است

## آرش نیاوندی

روزنامه‌نگار

گزارش

مطالعه چاپ شده در مجله «نست گلوبال» نشان داده تحریم‌ها باعث افزایش بار و سختی بیماری‌های روانی در مردم ایران نشده است. پژوهشگران در توجیه این عدم‌ارتباط توضیح داده‌اند که زندگی برای دهه‌ها در شرایط بی‌ثبات و پر استرس، احتمالاً باعث شده که تاب‌آوری ایرانیان افزایش یابد و این مهارت‌ها منجر به این شده که اثرات تحریم‌ها بر سلامت روان ایرانیان خنثی شود. این یافته‌ها، برخلاف باور مرسوم است که وجود دارد. در این باره بیشتر بدانیم.

این یافته‌ها، البته به‌معنای وضعیت مناسب ایران در زمینه اختلالات روانی نیست و صرفاً نشان از این دارد که تحریم‌ها باعث افزایش آمار Daly (سال‌های زندگی که به‌دلیل ناتوانی جسمی و ذهنی از دست می‌رود) و افزایش هزینه‌های پزشکی در ایران نشده و اگر نه هنوز اختلالات روانی و رفتاری، سهم بزرگی از بار بیماری‌ها را به دوش می‌کشند و نیازمند برنامه‌های فوری و فرآگیر است.

در این تحقیق، محققان از داده‌های سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۹ در مورد اختلالات روانی در ۳۱ استان ایران استفاده کرده و مجموع سال‌های از دست‌رفته زندگی به‌دلیل اختلالات روانی (DALY) و همچنین درصد تغییر بین این دوره‌های زمانی را محاسبه کرده‌اند.

بین سال‌های ۱۹۹۰ و ۲۰۱۹، ما شاهد افزایش آمار DALY (از دست‌دادن سال‌های زندگی به‌دلیل ناتوانی ناشی از ابتلا به اختلالات روانی) بودیم. به بیان بهتر در سال ۱۹۹۰ آمار اختلالات افسردگی، اختلالات اضطرابی، اختلالات دوقطبی و اسکیزوفرنی، به‌عنوان ۴ منبع اصلی کاهش سال‌های زندگی (DALY) ۷۹ درصد بوده که در سال ۲۰۱۹ به ۸۴ درصد افزایش یافته و در مجموع میزان افزایش جزئی بروز اختلالات روانی در طول ۳ دهه اخیر را نشان می‌دهد.

نویسندگان این تحقیق با استناد به آمار موجود تأثیر تحریم‌ها بر افزایش اختلالات روانی و بار درمانی آن را ناچیز دانسته و اینطور توضیح داده‌اند که اگر چه در چند دهه گذشته ترکیبی از استراتژی‌های اقتصادی غیرمؤثر دولتی و تحریم‌های متعدد بین‌المللی بر قدرت خرید مردم تأثیر منفی گذاشته و بسیاری از افراد را در معرض فشارهای مالی بلندمدت قرار داده، افزایش تاب‌آوری ایرانیان سبب شده اثرات تحریم‌ها بر سلامت روان ایرانیان خنثی شود. البته رابطه بین اختلالات روانی و مشکلات اقتصادی خطی نیست و فهرست بلندبالایی از متغیرها در سطح فردی یا جامعه باید برای ارزیابی این مسئله مورد بررسی قرار گیرد.

با وجود برخی شواهد مبنی بر وخامت وضعیت سلامت روان در دوران تحریم در ایران و تأثیر منفی تحریم‌ها در زمینه دسترسی به خدمات پزشکی و داروها، به‌گفته نویسندگان پژوهش، افزایش قابل توجهی در اختلالات روانی مشاهده نشده است.

## اورژانس اسکوتر به‌زودی در تهران

ترافیک تهران کلافی در هم تنیده شده و اورژانس به‌عنوان دستگاه خدمتگزار وظیفه‌دار در خدمت‌رسانی را به‌موقع به‌روزسانی کند. به همین دلیل موتوولانس‌ها به مجموعه اورژانس اضافه شدند. پس از آن هم اورژانس دوندۀ ایجاد شد و حالا یک وسیله چابک‌تر در نظر گرفته شده است؛ اسکوتر اورژانس.

محمداسماعیل توکلی، رئیس اورژانس استان تهران با اعلام این خبر در نشست خبری تأکید کرد: با اقدامات انجام‌شده زمان رسیدن به بالین بیمار در مناطق شلوغ و پر ازدحامی مثل بازار از ۳۵ دقیقه به ۱۳ دقیقه کاهش پیدا کرده. زمان رسیدن موتوولانس در سطح شهر تهران هم حدود ۱۱ دقیقه است. او ادامه داد: برای نخستین‌بار، اوایل دهه ۹۰ موتوولانس در بازار بزرگ راه‌اندازی شد و در ادامه هم اورژانس دوندۀ اضافه شد. طی چند روز آینده اسکوترها به مجموعه ما اضافه می‌شوند که این دوندگی را از همکاران ما می‌گیرند و برای رسیدن، انرژی کمتری صرف می‌شود. هیأت امنای بازار هم قول داده‌اند که مسیرهای دسترسی را با کمک شهرداری هموارتر کنند.

## تشخیص مشکلات قلبی در صحنه

البته به‌گفته توکلی، امروز دیگر صحبت زود رسیدن بر بالین بیمار مطرح نیست و زودسازندن اهمیت بیشتری پیدا کرده است. به همین دلیل اقداماتی برای تشخیص بهتر بر بالین بیمارآن آغاز شده است. از جمله نرم‌افزار گلاسکو که تکنیسین‌های اورژانس با استفاده از آن در صحنه بر بالین بیمار قلبی نوار قلب می‌گیرند، خودنرم‌افزار تشخیص و تفسیر اولیه را اعلام و متخصص در بخش دیسج بررسی می‌کند. بیمار هم در صورت نیاز به بخش کت‌لب بیمارستان انتقال پیدا می‌کند. با این خدمت ارزشمند آمار مرگ‌ومیر بیمارآن قلبی به شکل ویژه کاهش پیدا کرده است.

## نجات سکنه‌های مغزی

این مسئول ادامه داد: با طرح ۲۴ (مدیریت سکنه‌های مغزی) هم طی ۱۰ ماه اخیر ۳۱۲۸ بیمار سکنه مغزی نجات یافته‌اند و میزان معلولیت‌های ناشی از این بیماری کاهش چشمگیری داشته است. قرار است سونوفست هم برای مصدومان حوادث ترافیکی اضافه شود و در این باره با یکی از بیمارستان‌ها مذاکره‌ها و اقدام اولیه انجام شده است. او در ادامه با تأکید بر اینکه در خدمات اورژانس همه چیز آمبولانس نیست، عنوان کرد: از ۱۰۰ درصد تماس‌های مردمی ۷۹ درصد نیاز به انتقال ندارد و برای ۲۱ درصد مالموت‌هایی که باید انجام شود نیازمند آمبولانس هستیم. توسعه موتوولانس، اورژانس دوندۀ اورژانس اسکوتر کمک می‌کند که زمان رسیدن به بالین بیمار کاهش پیدا کند.

## ارزیابۀ کیفۀ پیمانکاران - عملیات باطله‌برداری و استخراج

**۵- آدرس دریافت اسناد:** تهران، اتوبان حکیم (غرب به شرق)، بلوار آزادگان، انتهای خیابان ۲۴ غربی، مجتمع فرهنگی ورزشی آفتاب، طبقه ۳ پارکینگ طبقاتی، تلفن: ۰۲۱-۸۲۰۶۵۵۰۱ امور فنی: (داخلی ۳۱۹)؛ امور قراردادی: (داخلی ۴۳۵)؛

**۶- آخرین مهلت تکمیل و عودت اسناد ارزیابی کیفی:** ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۵؛

**۷- باتوجه به اینکه دستورالعمل ظرفیت مجاز پیمانکاران برای شرکت در ارزیابی کیفی به شماره ۱۴۰۲/۵۹۶۲۶۷ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۷ رعایت می‌گردد، لذا در صورت داشتن صلاحیت لازم (در رشته معدن و کاوشهای زمین) طبق بخشنامه مذکور نسبت به خرید اسناد ارزیابی اقدام گردد.**

یک شرکت در نظر دارد نسبت به شناسایی پیمانکار ذیصلاح به منظور انجام عملیات با مشخصات ذیل اقدام نماید.

**۱- موضوع مناقصه:** عملیات باطله برداری و استخراج یکی از معادن در استان یزد شهرستان بافق؛

**۲- زمان دریافت اسناد ارزیابی کیفی:** از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۵:۰۰ روز کاری ۱۴۰۳/۱۱/۲۷ لغایت ۱۴۰۳/۱۲/۰۱.

**۳- برآورد:** ۹،۲۵۱،۹۶۸،۸۷۴،۷۲۷ (نه هزار و دو بیست و پنجاه و یک میلیارد و نهصد و شصت و هشت میلیون و هشتصد و هفتاد و چهار هزار و هفتصد و بیست و هفت)ریال؛

**۴- مدارک مورد نیاز جهت تحویل اسناد ارزیابی:** معرفینامه با سربرج شرکت؛

تلفن: ۳۹۱۹ / ۱۸۸۰۷۸۴

## آگه‌ مناقصه عمومۀ - یک مرحله‌ای

## انجام امور خدمات نظافت



سازمان امور مالیاتی کشور

## ساختمان‌های سازمان امور مالیاتۀ کشور

نوبت دوم

**سازمان امور مالیاتی کشور** در نظر دارد؛ بر اساس قانون برگزاری مناقصات، انجام امور خدمات نظافت ساختمان های خود را از تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۰۱ لغایت ۱۴۰۴/۱۲/۲۹ از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای و انعقاد قرارداد به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه مناقصات الکترونیکی دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضا الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

**۱- کارفرما:** سازمان امور مالیاتی کشور به نشانی میدان امام خمینی- خ باب همایون-خ داور- سازمان امور مالیاتی کشور

**۲- مشخصات کلی کار عبارت است از:** انجام کلیه امور خدمات نظافت ساختمان های سازمان امور مالیاتی کشور

**۳- میزان تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار** مبلغ ۱۰۲،۱۶۵،۲۹۷،۰۴۶ ریال ( یکصد و دو میلیارد و یکصد شصت و پنج میلیون و دویست و نود و هفت هزار و چهل و شش ریال) مقطوع و به صورت واریز نقدی به شماره حساب ۱۴۰۳/۱۱/۳۰-۴۰۰۰۱۰۰۷۱۴۳۵۱۳ شبا ۴۰۰۰۱۰۰۷۱۴۳۵۱۳ IRIV بنام سازمان امور مالیاتی کشور و یا ضمانتنامه معتبر (بدون قید و شرط) دریافت خواهد شد.

**۴- مهلت دریافت اوراق شرایط مناقصه** ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول ( تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۱) از طریق مراجعه به پایگاه ملی مناقصات به نشانی [www.iets.mporg.ir](http://www.iets.mporg.ir) و به سامانه مناقصات الکترونیکی دولت به نشانی اینترنتی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) می‌باشد.

**۵ - مناقصه گران می بایست پاکت های پیشنهادی خود را به صورت: فیزیکی(فقط پاکت الف) به نشانی مذکور: طبقه اول- اداره کل امور پشتیبانی- اداره امور اجرایی قراردادها- اتاق ۱۲۸ تلفن: ۳۹۹۰۳۹۸۳ و همچنین به صورت الکترونیکی(هر سه پاکت الف، ب و ج) از طریق سامانه مناقصات الکترونیکی دولت حداکثر تا ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۱ ارسال نمایند.**

**۶ - زمان گشایش پیشنهادات** به صورت فیزیکی و هم به صورت الکترونیکی از طریق سامانه مناقصات الکترونیکی دولت رأس ساعت ۱۰ روز یکشنبه، مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۲ در محل سالن جلسات معاونت توسعه مدیریت و منابع واقع در طبقه دوم ساختمان ستادی سازمان امور مالیاتی کشور به آدرس مذکور.

## سازمان امور مالیاتی کشور

تلفن: ۳۹۱۷ / ۱۸۸۰۷۸۴