صفحه‌آرا: حامد یزدانی

پاسخ به سؤالات پزشکی

تشخیص شیرخشک تقلبی یا غیرمجاز؟

بهادر صیدمحمدیان، معاون اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو درباره تشخیص شیرخشک‌هایی که به شکل تقلبی یا غیرمجاز در بازار وجود دارند به ۲ نکته مهم اشاره کرده است. به گفته صیدمحمدیان، ظاهر گرافیکی یا متن فارسی یا انگلیسی روی قوطی، ملاک تشخیص اصالت شیرخشک نیست و مهم‌ترین اقدام، استعلام کد یکتای درج‌شده روی برچسب است. او درباره این استعلام هم توضیح می‌دهد: «استعلام فرآورده‌ها به ۲ روش ارسال کد یکتا به شماره پیامک اعلام‌شده روی برچسب و استفاده از سامانه تی‌تک به نشانی ttac.ir امکانپذیر است. درصورتی که پاسخ استعلام مثبت باشد، محصول، قانونی و مجاز است. اما اگر استعلام نتیجه منفی داشته باشد، محصول، غیرمجاز و احتمالاً تقلبی است.» این مسئول با تأکید بر اینکه تنها محل عرضه این فرآورده‌ها داروخانه است، عنوان می‌کند: «این فرآیند ساده و سریع می‌تواند از ورود محصولات تقلبی به بازار و به خطر افتادن سلامت مردم جلوگیری کند.»

هشدار کارشناس

آمار عجیب از مصرف لبنیات در ایران

مصرف لبنیات در ایران ۱۷۰ کیلوگرم کمتر از میانگین جهانی است و می‌تواند در بلندمدت سلامت عمومی جامعه را تهدید کند. این نکته‌ای است که حشمت‌الله رضوی، سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو هشدار می‌دهد و می‌گوید: «سرانه مصرف لبنیات در کشور حدود ۷۰ تا ۸۰ کیلوگرم در سال است، درحالی‌که میانگین جهانی به بیش از ۲۵۰ کیلوگرم می‌رسد. این تفاوت نگران‌کننده است.» به گفته رضوی، با توجه به مشکلات اقتصادی مردم، یکی از راهکارهای مؤثر برای جبران کاهش سرانه مصرف لبنیات، افزایش ارزش غذایی محصولات موجود در بازار است، بدون اینکه قیمت آنها تغییر کند. افزایش تولید محصولات لبنی پروبیوتیک و غنی‌شده با ویتامین‌ها هم مهم هستند چون می‌توانند بخشی از خلأ تغذیه‌ای ناشی از کمبود ویتامین‌ها و غذاهای فراسودمند را جبران کنند. محصولات غنی‌شده می‌توانند نقش مهمی در ارتقای سلامت جامعه به‌ویژه برای گروه‌های حساس مانند کودکان، سالمندان و زنان باردار داشته باشند.

خبرهایی که نمی‌بینید

پوشش ۳۰ میلیون نفر با پزشکی خانواده

علیرضا عسکری، سرپرست مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی وزارت بهداشت با اشاره به پوشش ۳۰ میلیون نفر در برنامه پزشکی خانواده، گفته تمام مناطق روستایی و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت، گروه هدف برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع هستند و بستر کافی برای اجرای این طرح برای آنها فراهم است.

۴۰ هزار روانشناس بدون پروانه فعالیت

بنابراعلام رئیس سازمان نظام روانشناسی به‌ازای هر هزارنفر در کشور یک روانشناس وجود دارد و با جمعیت ۸۵ میلیونی، حداقل ۸۵ هزار روانشناس حرفه‌ای دارای پروانه نیاز است. اما در کل کشور ۷۲ هزار روانشناس وجود دارد و ۴۰ هزار نفر هم در آزمون صلاحیت حرفه‌ای شرکت نکرده‌اند.

نسخه سلامت پس از انفجار

گازهای منتشرشده با سلامت ساکنان بندرعباس چه می‌کند؟

گزارش **پروانه بندپی** روزنامه‌نگار

به‌دنبال انفجار مهیبی که صبح روز ۶ اردیبهشت در بندرشهید رجایی واقع در بندرعباس رخ داد، گازهای سمی متعددی مثل آمونیاک، دی‌اکسید نیتروژن و دی‌اکسید گوگرد در هوا آزاد شده که با وجود گذشت ۲ روز از وقوع حادثه، همچنان وجود دارند و قابل مشاهده اند. معاونت بهداشتی وزارت بهداشت به‌دلیل احتمال انتشار این آلاینده‌ها در شهر بندرعباس «شرایط اضطراری» اعلام کرده و از مردم خواسته ماسک‌های N95 یا P2 استفاده کنند. برخی پزشکان در صفحه‌های اجتماعی خود به ساکنان هشدار داده‌اند فعلا از خانه خارج نشوند و در محیط‌های بسته هم از ماسک N95 استفاده کنند. در این‌باره، همشهری گفت‌وگویی با دکتر سیداحمد طباطبایی، فوق تخصص بیماری‌های ریه و رئیس بخش ریه بیمارستان کودکان مفید تهران انجام داده است.

■ ماسک N95 نمی‌تواند مانع ورود گاز آمونیاک به بدن شود. چون ماسک‌های بهداشتی از جمله N95 فقط می‌توانند از ورود ذرات معلق جلوگیری کنند، اما آمونیاک که ذرات معلق نیست و مولکول است و ساختارش از ۱ نیتروژن به اضافه ۳ هیدروژن تشکیل شده است.

■ گاز آمونیاک همان بوی بسیار تند و غیرقابل تحملی است که احتمالا در توالت‌های قدیمی و توالت‌هایی که رفت‌وآمد در آنها خیلی زیاد است، استشمام کرده‌اید. این گاز بوی بسیار تند و زننده‌ای دارد و می‌تواند عواقب خیلی شدیدی در دستگاه تنفسی ایجاد کندکه عبارتند ازنارسایی تنفسی و ورم ریه (Pulmonary edema) که خطرناک است و می‌تواند خارش چشم، خارش پوست و حتی سوختگی به دنبال داشته باشد. حال اگر تنفس فرد دچار مشکل شود، این مسئله می‌تواند اکسیژن خون راهم کاهش دهد.

■ نه تنها بیماران (قلبی، ریوی و مبتلایان به آسم)، بلکه حتی افراد سالم هم می‌توانند متاثر از شرایط شوند و مشکلات تنفسی پیدا کنند.

■ این مولکول‌ها آن‌قدر ریز هستند که به راحتی از ماسک‌های بهداشتی قابل عبورند و خاصیت محافظتی ندارند. حتی نمی‌توانند مانع عبور «بوی آمونیاک» شوند. چون آمونیاک بوی بسیار تندی دارد. اگر میزان و غلظت گاز خیلی شدید باشد، فقط ماسک‌های مخصوص آمونیاک می‌توانند مؤثر باشند و لایه محافظتی ایجاد کنند.

چند توصیه مهم به ساکنان

- باید صبر کرد تا زمان بگذرد و جریان باد، شدت غلظت گازهای آزادشده در هوای شهر را کاهش دهد.
- ساکنان منطقه بهتر است تا حد امکان از منبع آلودگی فاصله بگیرند.
- اگر ممکن است به منطقه‌ای بروند که آلوده نیست. اگر شدنی نیست، حتما در خانه بمانند و درها و پنجره‌ها را هم بسته نگه دارند.
- اگر بیماری‌های قلبی و ریوی دارند، به هیچ عنوان از خانه بیرون نروند.
- درصورت تشدید علائم هم لازم است که به مراکز درمانی مراجعه کنند.

تغذیه **آرش نهاوندی**، روزنامه‌نگار

۴ دلیل مضر بودن موز برای کلیه

موز به‌عنوان یکی از میوه‌های محبوب و مغذی سرشار از فیبر، ویتامین B6 و قندهای طبیعی است. اما بهتر است بدانید که مصرف بی‌رویه این میوه می‌تواند برای کلیه‌ها مضر باشد. چند دلیل درباره مضرات مصرف زیاد موز برای کلیه‌ها را در ادامه بخوانید.

۱ سرشار از پتاسیم

در افرادی که عملکرد مناسب کلیه ندارند، بدن نمی‌تواند پتاسیم اضافی را به‌طور مؤثر فیلتر کند؛ در نتیجه منجر به وضعیتی به نام هایپرکالمی می‌شود؛ به این معنا که سطح پتاسیم در خون به‌طور خطرناکی بالا می‌رود و به‌طور بالقوه باعث ضربان قلب نامنظم یا حتی ایست قلبی می‌شود.

۲ تعادل الکترولیت‌ها

خوردن غذاهای غنی از پتاسیم مانند موز فشار بیشتری بر کلیه‌های ضعیف می‌آورد.

۳ خطر برای سلامت قلب

پتاسیم بیش از حد نه‌تنها بر کلیه‌ها اثر می‌گذارد بلکه مستقیما بر قلب نیز تأثیر دارد. علائم پتاسیم اضافی شامل ضعف عضلانی، خستگی، بی‌حسی و آریتمی‌های خطرناک قلبی است. برای بیماران کلیوی، حتی بیش از یک موز در روز می‌تواند باعث افزایش خطرناک سطح پتاسیم شود.

۴ احتیاط بیشتر برای بیماران دیالیزی

دیالیز به حذف مواد زائد و مایعات اضافی کمک می‌کند، اما همیشه پتاسیم را به‌طور کامل حذف نمی‌کند. به همین دلیل است که بسیاری از بیماران دیالیزی تحت رژیم غذایی کم پتاسیم قرار می‌گیرند و مصرف موز همراه با سایر میوه‌های پر پتاسیم مانند پرتقال، آووکادو و سیب‌زمینی برای بیماران دیالیزی معمولا محدود می‌شود.

توصیه

قرار نیست موز به‌طور کامل حذف شود. در مراحل اولیه بیماری کلیوی تحت راهنمایی متخصص تغذیه، مقادیر کم ممکن است بسته به سطح پتاسیم فردی مناسب باشد. با این حال، خوددرمانی با «میوه‌های سالم» بدون نظارت می‌تواند در مراقبت از کلیه نتیجه معکوس داشته باشد. البته اگر هوس میوه دارید و باید دریافت پتاسیم را هم کنترل کنید، میوه‌های کم پتاسیم مانند سیب، توت، انگور و هندوانه اغلب گزینه‌های مطمئن‌تری هستند. توصیه می‌شود که با نفرولوژیست یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا مصرف میوه با شرایط خاص هر نفر تنظیم شود.

گزارش آگهی

نماینده ولی فقیه در خراسان رضوی:
خط سوم قطار شهری مشهد، دو گره اساسی زیارت را گشود

■ **نماینده ولی فقیه در خراسان رضوی** گفت: خط سوم قطار شهری مشهد مقدس افتخاری برای این شهر بوده که دو گره اساسی زیارت را گشوده است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شهرداری مشهد، آیت‌الله سید احمد علم‌الهدی، در بازدید از خط سوم قطارشهری مشهد مقدس و ایستگاه باب‌الجواد علیه السلام با قدردانی از تلاش‌های مدیریت شهری، این پروژه را افتخاری بزرگ برای شهر مشهد و خدمتی ارزشمند به ساحت مقدس امام رضا(علیه السلام) توصیف کرد.

وی با بیان اینکه «خط سوم» ویژگی ممتازی نسبت به دیگر خطوط ریلی مشهد مقدس دارد، افزود: این خط، تمامی شهر را به حرم مطهر رضوی متصل کرده و مشهد مقدس را به محور وجود مقدس امام رضا علیه السلام پیوند زده است؛ محوری که باید در همه خدمات شهری حفظ شود.

آیت‌الله علم‌الهدی تصریح کرد: با افتتاح خط سوم، علاوه بر خطوط یک و دو، تمام خطوط ریلی مشهد مقدس به حرم مطهر رضوی متصل می‌شوند و این محوریت در توسعه شهری باید همچنان تداوم یابد.

نماینده ولی فقیه در خراسان رضوی در بخش دیگری از سخنانش با تاکید بر کارکرد فراتر از حمل و نقل این خط گفت: خط سوم قطار شهری مشهد مقدس فقط یک مسیر ریلی نیست؛ بلکه دو مسئله مهم شهری شامل مسئله‌ی پارکینگ حرم رضوی و مشکل اسکان زائر را حل کرده است.

وی افزود: با ایجاد خط سوم، شهرداری می‌تواند زمین‌های انتهای سیدی و خیابان طبرسی را برای احداث پارکینگ‌های بزرگ مورد استفاده قرار دهد؛ مردم می‌توانند خودروهای خود را در این پارکینگ‌ها پارک کرده و با قطارشهری به حرم مطهر رضوی مشرف شوند. این روش بسیار آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر از ساخت پارکینگ در بافت متراکم اطراف حرم رضوی است.

آیت‌الله علم‌الهدی افزود: از سوی دیگر، با این اتصال ریلی، زائران می‌توانند در مناطق دورتر همچون طبرسی، سیدی، وکیل‌آباد و قاسم‌آباد اقامت کنند و از طریق مترو به راحتی به حرم دسترسی داشته باشند. این مسئله، فشار اسکان را از اطراف حرم مطهر رضوی کاهش می‌دهد و مشکل اقامت زائران در ایام پیک زیارتی مانند دهه آخر صفر و نوروز را تا حد زیادی برطرف می‌کند.

امام جمعه مشهد با تاکید بر لزوم اطلاع‌رسانی این دستاورد گفت: از اعضای شورای شهر و رسانه‌ها می‌خواهم این نکته مهم را به مردم توضیح دهند که خط سوم تنها یک پروژه حمل و نقل نیست، بلکه یک حرکت بزرگ در جهت رفع مشکلات زیارتی مشهد مقدس است.

***شهردار و اعضای شورای شهر مایه افتخار هستند**

آیت‌الله سیداحمد علم‌الهدی در حاشیه بازدید از خط سه مترو مشهد این پروژه را مهم‌ترین خط ریلی این شهر دانست و گفت: اهمیت خط سه از تمام خطوط ریلی مشهد بالاتر است.

وی اضافه کرد: خطوط ریلی دیگر فقط در حوزه حمل‌ونقل اثرگذارند، اما خط سه علاوه بر حمل‌ونقل، در دو مسئله اسکان زائران و تأمین پارکینگ نیز نقش‌آفرین است.

نماینده ولی فقیه در خراسان رضوی با اشاره به عملکرد شورای ششم شهر مشهد مقدس گفت: اگر شورای ششم هیچ کارنامه‌ای جز توسعه خط سه قطارشهری نداشته باشد، همین دستاورد برای موفقیت این شورا کافی بوده و از این بابت بسیار قدردان هستیم.

امام جمعه مشهد مقدس تاکید کرد: از شهردار و اعضای شورای شهر مشهد مقدس که مایه افتخار ما هستید و خدمات را در شهر انجام می دهند تشکر می کنم.

وی در پایان ضمن توصیه به حفظ اخلاص در انجام این خدمات اظهار داشت: تمام امکانات اجتماعی، سیاسی و مادی در برابر خدمتی که به امام رضا علیه السلام انجام می‌شود، ارزشی ندارد. آنچه ارزش دارد، پاداش الهی و رضایت حضرت رضا علیه السلام است. مراقب باشید که شیطان اخلاص شما را مخدوش نکند و با نیت پاک، به خدمت ادامه دهید.

***باب‌الجواد علیه السلام زیباترین ایستگاه قطار شهری کشور است**

■ **محمدرضا قلندر شریف، شهردار مشهد** نیز در حاشیه بازدید نماینده ولی فقیه در خراسان رضوی و امام جمعه مشهد مقدس از پروژه خط ۳ قطار شهری مشهد و ایستگاه باب الجواد علیه السلام اظهار کرد: اولین خط ریلی درون‌شهری زیارتی کشور آماده افتتاح رسمی بوده و این خط برای نخستین بار ایستگاهی در داخل اماکن متبرکه دارد.

وی افزود: در آینده ایستگاه باب الجواد علیه السلام خط سوم قطار شهری مشهد مقدس با اتصال به زیرگذر مشترک با آستان قدس رضوی، زائران را مستقیماً از قطارشهری وارد رواق‌های حرم مطهر رضوی خواهد کرد.

قلندر تصریح کرد: مسیر میدان شهدا تا باب‌الجواد علیه السلام و پایانه مسافربری از مهم‌ترین بخش‌های خط ۳ به طول ۶ کیلومتر است که نقش کلیدی در اتصال خطوط ۱ و ۲ به حرم مطهر ایفا می‌کند.

شهردار مشهد مقدس ادامه داد: با بهره‌برداری از این پروژه، زائران از طریق راه‌آهن، فرودگاه و پایانه مسافربری امام رضا (علیه السلام) به آسانی و با کمترین هزینه به حرم مطهر رضوی دسترسی خواهند داشت.

آگهی مناقصه عمومی ردیف ۱۹ - ۱ - ۱۴۰۴

شهرداری منطقه دو تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می آید ضمن مطالعه و بررسی موارد ذیل، نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	حداقل رتبه لازم برای متقاضی	مدت زمان اجرای پروژه
۱	عملیات نگهداشت پیاده رو و انهار در سطح ناحیه ۱	۱۲۲,۸۶۰,۳۸۶,۴۲۵	۳,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا ۵ راه و ترابری	۱۲ ماه
۲	عملیات نگهداشت پیاده رو و انهار در سطح ناحیه ۲	۶۶,۹۷۱,۵۳۴,۴۲۵	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا ۵ راه و ترابری	۱۲ ماه
۳	عملیات نگهداشت پیاده رو و انهار در سطح ناحیه ۳	۶۸,۸۲۵,۰۶۶,۸۲۵	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا ۵ راه و ترابری	۱۲ ماه
۴	عملیات نگهداشت پیاده رو و انهار در سطح ناحیه ۴	۹۷,۶۳۵,۷۹۶,۸۲۵	۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا ۵ راه و ترابری	۱۲ ماه
۵	عملیات نگهداشت پیاده رو و انهار در سطح ناحیه ۵	۷۵,۲۶۰,۴۵۳,۴۲۵	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا ۵ راه و ترابری	۱۲ ماه
۶	عملیات نگهداشت پیاده رو و انهار در سطح ناحیه ۶	۵۵,۰۵۹,۰۱۸,۳۷۵	۱,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا ۵ راه و ترابری	۱۲ ماه
۷	عملیات نگهداشت پیاده رو و انهار در سطح ناحیه ۷	۶۸,۳۳۱,۹۰۱,۷۰۰	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا ۵ راه و ترابری	۱۲ ماه
۸	عملیات نگهداشت پیاده رو و انهار در سطح ناحیه ۸	۵۰,۴۰۲,۲۴۱,۰۲۵	۱,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا ۵ راه و ترابری	۱۲ ماه
۹	عملیات نگهداشت پیاده رو و انهار در سطح ناحیه ۹	۸۴,۸۶۵,۶۵۲,۵۲۵	۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا ۵ راه و ترابری	۱۲ ماه

الف) ارائه گواهی صلاحیت معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه (برابر با مفاد قید شده در این آگهی) از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی می باشد.
ب) مناقصه گران لازم است متناسب با ظرفیت کاری و ریالی آزاد در هر مناقصه شرکت نمایند.
ج) کلیه اسناد به صورت PDF می باشد، جهت تحویل اسناد همراه داشتن فلش مموری الزامی است.
د) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: سعادت آباد، خیابان سرو غربی، بلوار قیصر امین پور، نبش خیابان سیزدهم، شهرداری منطقه ۲، اداره قراردادها.
ه) شرکت کنندگان می توانند اسناد مناقصه را از طریق تالار معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir رویت و دریافت نمایند.
و) واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به شماره حساب ۱۰۰۴۵۹۵۶۳۲ بانک شهر شعبه سعادت آباد کد ۲۳۴ به نام شهرداری منطقه ۲ و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر و ارائه نسخه صاحب حساب فیش (نقدی) پرداختی یا ضمانتنامه بانکی در پاکت الف.
ح) نحوه پرداخت: پرداخت به صورت نقد یا غیر نقد می باشد.
ط) مهلت ارائه اسناد در تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۷ می باشد.
ک) تاریخ بازگشایی پاکات مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۳ می باشد.
ی) رعایت اصول و موازین، الزامات و قوانین، آیین نامه ها و بخشنامه های محیط زیست به دلیل استقرار نظام مدیریت محیط زیست (ISO 14001) در این منطقه توسط پیمانکاران الزامی می باشد.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه و مزایده بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان، می بایست مدارک را در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نمایند.

شهرداری منطقه ۲ تهران

اهدای خون = اهدای زندگی