صفحه‌آرا: حامد یزدانی

حمایت WHO از دسترسی مردم ایران به دارو، واکسن و اقلام حیاتی سلامت

جان جبور، نماینده سازمان جهانی بهداشت در ایران، با تأکید بر تداوم همکاری‌های این سازمان با ایران، گفت: سازمان جهانی بهداشت به‌طور کامل از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی حمایت خواهد کرد تا اطمینان حاصل شود دارو، واکسن و سایر اقلام حیاتی مورد نیاز نظام سلامت در دسترس آحاد جامعه قرار دارد.

خبرهایی که نمی‌بینید

داروهای باقیمانده را وارد فاضلاب نکنیم

یسنا بهمنش، کارشناس گروه تجویز و مصرف منطقی و اطلاع‌رسانی فراورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: ورود بقایای آنتی‌بیوتیک‌ها و باکتری‌های مقاوم به آب، خاک و چرخه غذایی می‌تواند سلامت انسان و حیوانات را تحت‌تأثیر قرار دهد و مدیریت صحیح پسماندهای دارویی در پیشگیری از این پدیده اهمیت دارد.

هشدار کارشناس

اسپیرولینا چه زمانی خطرناک می‌شود؟

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

سازمان غذا و دارو نسبت به مصرف پودر جلبک اسپیرولینا هشدار داده و توصیه‌هایی در این‌باره ارائه کرده است.

شهرام شعیبی، مدیرکل فراورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیر خشک سازمان غذا و دارو درباره این فرآورده به همشهری می‌گوید: اسپیرولینا یک جلبک مغذی است که اخیرا در کشورهای آسیای جنوب شرقی به‌عنوان چاشنی یا ماده غذایی اصلی استفاده می‌شود. در کشور ما هم مدتی است که به‌عنوان یک فرآورده طبیعی از سوی صنعتگران در حال پرورش است. به‌گفته شعیبی ادعایی که در تلویزیون، فضای تبلیغاتی یا شبکه‌های ماهواره‌ای درباره اسپیرولینا مطرح می‌شود، صحت ندارد و از نظر علمی اثبات نشده که این گیاه خاصیت لاغرکنندگی و ضدسرطان داشته باشد. اسپیرولینا فقط یک جلبک مغذی است که حاوی عناصر تغذیه‌ای خوبی است و می‌تواند برای بدن مفید باشد.

او با تأکید بر اینکه مصرف بی‌رویه اسپیرولینا می‌تواند برای سلامت خطرناک هم باشد می‌گوید: این جلبک در زمان رشد امکان دارد در محل کشت سمی را به نام میکروسیستین در خود ذخیره کند که به‌شدت باعث مسمومیت کبدی است. مصرف بالای آن هم می‌تواند سرطان‌زا باشد، به همین دلیل توصیه ما به مصرف‌کنندگان این است که پودر یا قرص اسپیرولینا را از مراکز دارای مجوز تهیه کنند. او همچنین تأکید می‌کند که درباره خواص این جلبک بزرگ‌نمایی شده و در توضیح بیشتر می‌گوید: جلبک املاح و ویتامین‌های خوبی دارد، اما اینکه می‌گویند برای کاهش وزن و لاغری یا پیشگیری و مقابله با سرطان یا از بین رفتن دردهای بدن اثربخش است، منبع علمی ندارد.

او درباره تبلیغاتی که درباره این جلبک می‌شود و حتی به منوی کافه‌ها هم اضافه شده می‌گوید: این جلبک مفید است و در کشورهای جنوب شرقی از آن به‌عنوان چاشنی، نوشیدنی یا رنگ غذا استفاده می‌کنند البته به میزان مجاز. در مصرف این فرآورده نباید زیاده‌روی کرد. علاوه بر این خرید محصول از مراکز مجاز مثل داروخانه‌ها هم مهم است. کالایی که از داروخانه خریداری می‌شود اصالت و برچسب سازمان غذا و دارو و منبع تامین‌کننده معتبر دارد.

شعیبی توصیه می‌کند مصرف اسپیرولینا حتما با نظر پزشک باشد که میزان مصرف مجاز آن مشخص شود. به هیچ عنوان نباید این فرآورده را که به شکل قرص و پودر در بازار موجود است از فضای مجازی خریداری و به میزان زیاد مصرف کرد زیرا می‌تواند آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد.

معمای متانول

گفت‌وگو با کارشناس سم‌شناسی به بهانه موج جدید مسمومیت با مشروبات‌تقلبی که جان مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کند

گزارش

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | موج تازه مسمومیت با مشروبات الکلی تقلبی، این‌بار به استان فارس رسیده است. گزارش‌های نگران‌کننده‌ای از مسمومیت با متانول برای بیش از ۲۰۰نفر در شیراز، نیشابور و مرودشت (تا عصر دیروز) منتشر شده و ۹ نفر هم جانشان را از دست داده یا دچار مرگ مغزی شده‌اند. حالا باز هم بازار سوءاستفاده از شرایط موجود داغ شده؛ از توصیه‌های عجیب و غریب برای تشخیص مشروبات الکلی تقلبی تا کیت‌هایی که در فضای مجازی تبلیغ می‌شود که می‌توانند سمی‌بودن آن را مشخص کنند. آیا واقعیت دارد؟ دکتر کامبیز سلطانی‌نژاد، متخصص سم‌شناسی و عضو هیأت‌مدیره انجمن سم‌شناسی و مسمومیت‌های ایران در گفت‌وگو با همشهری در این‌باره به نکات جالبی اشاره کرده است.



علائم مسمومیت با مشروبات تقلبی

■ **در ساعات اولیه مصرف**
سردرد، گیجی، تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، خواب‌آلودگی و احساس سرخوشی. این علائم گذرا هستند و ممکن است با نشانه‌های مصرف اتانول اشتباه گرفته شوند؛ به همین دلیل برخی افراد در این مرحله به مراکز درمانی مراجعه نمی‌کنند.

■ **بعد از ۶ تا ۲۴ ساعت**
اختلالات بینایی شامل تاری دید، دوبینی و کاهش میدان بینایی، دید تونلی، دید برفی، حساسیت به نور و حتی نابینایی
کاهش سطح هوشیاری، تنگی نفس و تشنج و در موارد شدید کما و مرگ

متانول‌های سمی

سلطانی‌نژاد نسبت به خطر مسمومیت با محصولات تقلبی هشدار داد و گفت: «مصرف مشروبات الکلی با وجود منع مصرف قانونی و شرعی در کشور ما وجود دارد. بسیاری از فرآورده‌هایی که در بازار سیاه عرضه می‌شوند، ممکن است حاوی افزودنی‌های غیرمجاز و آلاینده‌های سمی مانند متانول باشند که نوعی الکل با سمیت بسیار بالاست و پیامدهای جدی مانند مسمومیت شدید، آسیب کبدی و کلیوی، نابینایی و مرگ دارد.»

خطر جدی

این متخصص سم‌شناسی با اشاره به وقوع موارد متعدد مسمومیت جمعی در شهرهای مختلف کشور طی یک دهه اخیر بیان کرد: «یکی از مهم‌ترین خطرات متانول، تأخیر در بروز علائم است. برخلاف اتانول که درصورت مصرف بیش از حد، علائم مسمومیت یا اوردوز معمولا طی یک تا ۲ساعت ظاهر می‌شود، نشانه‌های مسمومیت با متانول ممکن است ۶ تا ۲۴ساعت پس از مصرف بروز کند و در برخی موارد حتی بین ۳۶ تا ۷۲ساعت به تأخیر بیفتد و فرد علائم ناشی از مصرف مشروبات الکلی تقلبی را تشخیص ندهد؛ مسئله‌ای که مراجعه به مراکز درمانی را به تأخیر می‌اندازد و فرصت طلایی درمان را از بین می‌برد.»

تشخیص مشروب تقلبی

عضو هیأت‌مدیره انجمن سم‌شناسی درباره روش‌های تشخیص مشروبات الکلی تقلبی بیان کرد: «گاهی مطرح می‌شود که رنگ شعله حاصل از سوختن الکل می‌تواند تقلبی‌بودن آن را مشخص کند؛ درحالی که این روش فقط ممکن است در مورد الکل‌های خالص آزمایشگاهی کاربرد داشته باشد. در برخی کشورها هم کیت‌هایی برای تشخیص متانول وجود دارد و در ایران نیز بعضی شرکت‌ها اقدام به تولید این کیت‌ها کرده‌اند، اما دسترسی عمومی به آنها بسیار محدود است، بنابراین در حال حاضر روشی برای تشخیص مشروبات الکلی تقلبی وجود ندارد.»

درمان دارد؟

سلطانی‌نژاد با تأکید بر اهمیت مراجعه سریع به مراکز درمانی تأکید کرد: «درصورت تشخیص بموقع، با دسترسی به پادزهر و درمان مناسب، امکان بهبود بیمار وجود دارد. البته در برخی بیماران حتی با وجود انجام اقدامات درمانی، احتمال بروز آسیب‌های دائمی مغزی و اختلالات حرکتی، از جمله علائم شبه پارکینسون، وجود دارد.»

نکته

آب ورزشی واقعی است؟

حسین صانعی‌فرد، معاون فنی اداره کل فراورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، در واکنش به ادعای عرضه «آب ورزشی با ویژگی خاص»، گفت که تنها مراجع صلاحیت‌دار می‌توانند چنین ادعایی را تأیید کنند و مردم نباید فریب تولیدکنندگان را بخورند. او در این باره گفت: هر محصولی که با عنوان آب ورزشی یا با ادعای ویژگی خاص عرضه می‌شود، باید از نظر ترکیبات، برچسب‌گذاری، مجوزهای بهداشتی و انطباق با ضوابط مربوط بررسی شود. صرف قرار گرفتن آب در بطری یا عرضه آن در اماکن ورزشی، به‌معنای برخورداری از ویژگی‌های خاص نیست. وی افزود: مصرف‌کنندگان هنگام خرید آب بسته‌بندی‌شده باید به نام محصول، منشأ آب، تاریخ تولید و انقضا، شماره پروانه بهداشتی و اطلاعات درج‌شده روی برچسب توجه کنند و بدانند که آب آشامیدنی، آب معدنی و سایر انواع آب، ویژگی‌های متفاوتی دارند. صانعی‌فرد گفت: شناخت تفاوت انواع آب و توجه به اطلاعات درج‌شده روی بسته‌بندی، از نکات مهم در انتخاب آگاهانه و حفظ سلامت مصرف‌کنندگان است.

سبک زندگی

مضرات هولناک خواب اضافی

درحالی که خواب می‌تواند در بهبود وضعیت سلامت افراد مؤثر باشد، به‌نظر نمی‌رسد که خواب بیش از حد طولانی واجد این ویژگی باشد. به‌گفته پژوهشگرانی از چین و دانشگاه «جورجیا ساترن»، خوابیدن به‌مدت ۹ساعت در مقایسه با ۷ یا ۸ ساعت خواب، با ۵۰درصد افزایش خطر مرگ ناشی از تمامی علل و ۵۳درصد مرگ به علل قلبی مرتبط است. این مطالعه نشان می‌دهد که خواب طولانی‌تر می‌تواند نشانه‌ای از وجود یک مشکل سلامتی زمینه‌ای در این بیماران باشد. این مشکلات شامل مواردی همچون افسردگی، اختلالات تنفسی در خواب، التهاب، ضعف جسمانی، ابتلا به ۲ یا چند بیماری مزمن و فشارهای ناشی از مصرف دارو هستند. داشتن ۷تا۸ساعت خواب شبانه که از سوی نهادهای بهداشتی فدرال در آمریکا توصیه شده می‌تواند با کاهش فشار خون، التهاب‌های زیانبار و استرس، به سلامت قلب کمک کند. اما خوابِ بیش از حد با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، از جمله عوامل خطرسازِ بیماری‌های قلبی نظیر چاقی و دیابت، مرتبط دانسته شده است.

شیوع بیشتر چاقی در زنان نسبت به مردان

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت اعلام کرد که شیوع چاقی در زنان نسبت به مردان بیشتر است. او درباره افزایش چاقی اظهار کرد: میزان چاقی در زنان نسبت به مردان بیشتر است، اما اضافه‌وزن در مردان بیشتر از زنان مشاهده می‌شود. البته این به‌معنای پایین بودن میزان اضافه‌وزن در زنان نیست و این گروه نیز با میزان قابل توجهی از اضافه‌وزن مواجه هستند. رئیسی با بیان اینکه چاقی شکمی از شاخص‌های مهم بیماری‌های متابولیک است، گفت: فردی که چاقی شکمی دارد، حتی اگر شاخص توده بدنی مناسبی داشته باشد، ممکن است با اختلالات متابولیک و هورمونی مواجه باشد. این وضعیت می‌تواند زمینه‌ساز مقاومت به انسولین و افزایش استعداد ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی، دیابت و فشار خون شود.

آگهی مناقصه عمومی شماره : ۳۷-۴۰۵

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران در نظر دارد «احداث مخزن بتنی ۳۰۰۰ مترمکعبی و رینگ انتقال و توزیع پساب میدان مرکزی میوه و تره بار» را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

۱) محل اجرای پروژه : منطقه ۱۹ شهرداری
۲) مدت اجرای کار: ۱۲ ماه
۳) مبلغ برآورد اولیه پروژه بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده: یک هزارو بیست و نه میلیارد و هشتصدو هشتاد و هشت میلیون و چهار صد و شانزده هزار و سیصد و هشتاد و دو (۱،۰۲۹،۸۸۸،۴۱۶،۳۸۲) ریال که بصورت نقد و غیر نقد می باشد.
۴) شرایط متقاضی : دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته آب با حداقل رتبه ۴ از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارا بودن کارت الکترونیکی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری با رسته مرتبط با موضوع پیمان و با وضعیت معتبر الزامی می باشد.
۵) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :
متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۵۱۰۳۷۷۸۰۰۰۰۵۷ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
۶) متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط مناقصه، نسبت به تکمیل اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد مناقصه اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری و امضای الکترونیکی اسناد مناقصه در سایت مذکور اقدام نمایند.
۷) سپرده شرکت در مناقصه : به صورت ضمانتنامه بانکی (با اعتبار سه ماهه) یا واریز نقدی به مبلغ پنجاه و یک میلیارد و چهارصد و نود و چهار میلیون و چهارصد و بیست هزار و هشتصد و نوزده (۵۱،۴۹۴،۴۲۰،۸۱۹) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین- الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران
۸) قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است.
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده مناقصه می باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران
http://parks.tehran.ir

آگهی مناقصات عمومی

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران

شرایط مناقصه : سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران در نظر دارد **اجرای عملیات آب و انرژی** را درچهار محدوده جداگانه از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید ، بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آورد .
الف) متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل و بارگذاری اسناد مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) مراجعه نمایند. (www.setadiran.ir)
ب) شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شرایط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد و یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده مناقصه می باشد.
ج) دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته **آب** با حداقل رتبه **۵** از سازمان برنامه و بودجه کشور و همچنین دارا بودن کارت الکترونیکی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری با رسته مرتبط با موضوع پیمان و با وضعیت معتبر الزامی می باشد.
د) سپرده شرکت در مناقصه می بایست بصورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار حداقل **سه ماهه از تاریخ چاپ آگهی مناقصه** و یا واریز نقد به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران

ردیف	موضوع مناقصه	شماره مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال) (بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	نحوه تامین اعتبار	موقعیت	شماره فراخوان ستادایران	مدت اجرای کار
۱	احداث مخزن بتنی ۳۰۰ متر مکعبی و ایستگاه پمپاژ بوستان علی تبار	۴۰۵-۲۹-۱	۱۲۷،۰۲۹،۸۳۷،۸۲۳	۶،۳۵۱،۴۹۱،۸۹۱	نقد و غیرنقد	منطقه ۱۶ شهرداری تهران	۲۰۰۵۱۰۳۷۷۸۰۰۰۰۵۸	۶ ماه
۲	احداث و بازسازی سیستمهای آبرسانی و ایستگاههای پمپاژ بوستان علی محمد مختاری مجتمع امام خمینی (ره) ، مصلی امام خمینی (ره)	۴۰۵-۴۴	۱،۰۰۶،۳۰۰،۶۴۹،۳۸۱	۵۰،۳۱۵،۰۳۲،۴۶۹	نقد و غیرنقد	بوستان علی محمد مختاری، مجتمع امام خمینی (ره) ، مصلی امام خمینی (ره)، بزرگراه مدرس	۲۰۰۵۱۰۳۷۷۸۰۰۰۰۶۱	۱۲ ماه
۳	نگهداری سه باب تصفیه خانه نهج البلاغه، رودره فرحزاد و سازمان آب واقع در منطقه ۲ شهرداری تهران	۴۰۵-۳۲-۲	۱۹۵،۰۰۵،۷۰۰،۸۷۸	۹،۷۵۰،۲۸۵،۰۴۳	نقد و غیرنقد	منطقه ۲ شهرداری تهران	۲۰۰۵۱۰۳۷۷۸۰۰۰۰۵۹	۱۲ ماه
۴	احداث و بازسازی سیستمهای آبرسانی و ایستگاههای پمپاژ بوستانهای پردیسان ، گفتگو ، نیایش	۴۰۵-۴۵	۱،۲۷۴،۴۰۷،۴۳۱،۳۸۳	۶۳،۷۲۰،۳۷۱،۵۶۹	نقد و غیرنقد	بوستان پردیسان، بوستان گفتگو، اتوبان چمران، بوستان نیایش	۲۰۰۵۱۰۳۷۷۸۰۰۰۰۶۲	۱۲ ماه

آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره : ۱-۳۴-۴۰۵

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران «نگهداری شبکه برق ۲۰ کیلو ولت و فشار ضعیف و روشنایی بوستان‌های پردیسان و یاس» را از طریق تجدید مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در تجدید مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

۱) محل اجرای پروژه : بوستان پردیسان در منطقه ۲ و بوستان یاس در منطقه ۱
۲) مدت اجرای کار: ۱۲ ماه
۳) مبلغ برآورد اولیه پروژه بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده: نود و هفت میلیارد و هفتاد و چهار میلیون و سی و شش هزار و نهصد و نود (۹۷،۰۷۴،۰۳۶،۹۹۰)ریال می باشد.
۴) شرایط متقاضی : دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو با حداقل رتبه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارا بودن کارت الکترونیکی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری با رسته مرتبط با موضوع پیمان و با وضعیت معتبر الزامی می باشد.
۵) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :
متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد تجدید مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۵۱۰۳۷۷۸۰۰۰۰۶۰ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
۶) متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط تجدید مناقصه، نسبت به تکمیل اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد تجدید مناقصه اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری و امضای الکترونیکی اسناد تجدید مناقصه در سایت مذکور اقدام نمایند.
۷) سپرده شرکت در تجدید مناقصه : به صورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار سه ماهه از تاریخ چاپ آگهی مناقصه و یا واریز نقدی به مبلغ چهار میلیارد و هشتصد و پنجاه سه میلیون و هفتصدو یک هزار و هشتصد و چهل و نه (۴،۸۵۳،۷۰۱،۸۴۹) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین- الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران
۸) قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است.
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهرداری تهران
http://parks.tehran.ir