خبر

نگاهی به ۱۳ سال فعالیت «خط ملی اعتیاد»

در حالی بیش از ۱۳ سال از راه‌اندازی خط ملی اعتیاد در کشور می‌گذرد که این مرکز تاکنون به بیش از ۴ میلیون تماس مردمی درخصوص سوالات مختلف مربوط به اعتیاد پاسخ داده است. به گزارش ایسنا، خط ملی اعتیاد با شماره تماس ۰۹۶۲۸ با هدف ارائه راهکارهای پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور، درمان اعتیاد و ارجاع به مراکز ترک و بازتوانی اعتیاد از سال ۱۳۸۸ توسط سازمان بهزیستی راه‌اندازی شد که این خط طی این مدت به ۴ میلیون و ۹۵۲ هزار و ۴۳۰ تماس مردمی پاسخ داده است.

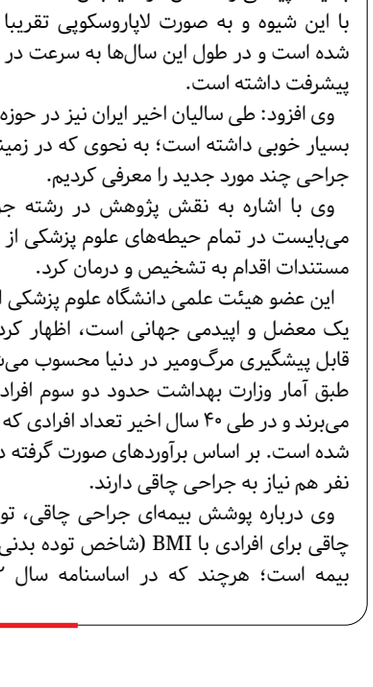
بررسی توزیع فراوانی تماس‌های موفق مرکز خط ملی اعتیاد طی ۱۳ سال گذشته (از سال ۱۳۸۸ تا سال ۱۴۰۰) حاکی از آن است که وضعیت تماس‌ها در هر سال متفاوت بوده است.

طی سال ۱۳۸۸ این سامانه به ۳۰۶ هزار و ۲۷ تماس موفق پاسخ داده و در سال‌های ۱۳۸۹ و ۱۳۹۰ به ترتیب ۲۵۹ هزار و ۴۳۲ تماس و ۱۴۵ هزار و ۲۶۲ تماس برقرار شده است.

بررسی وضعیت تماس‌های موفق مرکز خط ملی اعتیاد در دهه ۹۰ نیز حاکی از آن است که در سال ۱۳۹۱، ۲۱۴ هزار و ۲۰۰ تماس و در سال ۱۳۹۱ نیز ۱۶۱ هزار و ۱۸۳ تماس برقرار شده است.

فراوانی تماس‌های موفق مرکز خط ملی اعتیاد از سال ۱۳۹۳ نیز تقریبا روندی صعودی داشته است به گونه‌ای که در سال ۱۳۹۳، ۳۹۱ هزار و ۸۲۲ تماس، در سال ۱۳۹۴ نیز ۳۷۰ هزار و ۲۱۳ تماس، در سال ۱۳۹۵، ۳۹۰ هزار و ۴۱۷ تماس، در سال ۱۳۹۶، ۴۰۸ هزار و ۹۱۳ تماس، در سال ۱۳۹۷، ۴۴۰ هزار و ۵۶ تماس، در سال ۱۳۹۸، ۴۵۴ هزار و ۵۸۸ تماس و در سال ۱۳۹۹ که البته با شیوع ویروس کرونا و تعطیلی مراکز مشاوره و مراکز درمان اعتیاد همراه بود، ۴۸۲ هزار و ۲۹۰ تماس موفق برقرار شده است.طی سال ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ نیز به ترتیب ۴۵۴ هزار و ۷۹۶ تماس و ۴۷۳ هزار و ۲۳۱ تماس موفق با مرکز خط ملی اعتیاد برقرار شده است.

به گزارش ایسنا، خط ملی اعتیاد از ساعت ۸ صبح تا ۲۰ در زمینه پیشگیری و درمان اعتیاد آمادگی پاسخگویی به تماس‌گیرندگان و ارائه راهنمایی درخصوص شناسایی مواد محرک صنعتی و غیر صنعتی اعتیاد آور، معرفی مراکز مجاز ترک اعتیاد و چگونگی ترک اعتیاد و... دارد.



رازهای مهم درباره اهمیت خواب درست و شبانه در زندگی فردی شهروندان

خوب بخوابید تا سکته نکنید

موضوعات فراوانی در رابطه با نیاز به خواب و اینکه چرا خواب مهم است وجود دارد. که بیشتر این موضوعات را محققان همچنان کشف نکرده‌اند. همه می‌دانیم که خوابیدن به مغز و بدن اجاره می‌دهد تا دوباره انرژی به دست آورد. همچنین این عمل اجازه می‌دهد تامغز و بدن خودشان را ترمیم کنندکه این موضوع بحث نیاز خواب را حیاتی می‌سازد.

خواب کافی وباکیفیت برای سلامت کلی بدن بسیاراهمیت دارد و حتی می‌تواندخطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن را کاهش دهد، مغز را سالم نگه دارد و سیستم‌ایمنی بدن را تقویت کند

طبق نظریات یکپارچه‌سازی حافظه، پردازش اطلاعات، رشد فیزیکی، ترمیم عضلات و بسیاری موارد دیگر، همگی حین خواب اتفاق میفتد. به همین دلیل خواب برای تقویت سیستم ایمنی و کمک به بدن در مبارزه با بیماری امری ضروری محسوب می‌شود.

به نوع دیگر خواب مرهمی است می‌تواند انسان را آرام کند و در کنار آرامش انرژی دوباره به آن ببخشد. بخش زیادی از خوابیدن توسط ساعت درونی بدن تنظیم می‌شود که از عناصر بیرونی مانند دما و نور خورشید سرنخ می‌گیرد. خواب خوب شبانه برای سلامتی بسیار اهمیت دارد. در حقیقت، استراحت کردن درست به اندازه‌ی ورزش و تغذیه‌ی مناسب مهم است و نباید نادیده گرفته شود.

اگرچه بسیاری از مردم این را می‌دانند ولی به دلایل گوناگون اهمیت کمی برای خواب و استراحت قائل می‌شوند. زندگی نوین منجر شده همه‌ی مردم زمان زیادی را صرف تحصیل، حرفه و خانواده کنند و نتوانند به اندازه‌ی کافی استراحت داشته باشند.

با توجه به پژوهش‌ها، مردم امروزی نسبت به گذشته خواب شبانه‌ی بسیار کمتری دارند و حتی کیفیت خواب آن‌ها هم کاهش پیدا کرده است. در این میان، آن‌هایی که خواب کافی دارند هم معمولا شب‌ها را بیدار می‌مانند و در درازای روز کمبود خوابشان را جبران می‌کنند.

شما حتی اگر ساعات کافی را به خوابیدن اختصاص دهید ولی این ساعات شامل خواب شبانه نشوند، باز هم سلامتی خود را در خطر انداخته‌اید. خوابیدن در ساعات تاریکی تأثیر کاملا متفاوتی روی بدن می‌گذارد و شما باید تلاش کنید خواب و استراحت شبانه را در اولویت قرار دهید.چرخه‌ی طبیعی خواب و بیداری بدن با ۲۴ ساعت هماهنگ است. به همین دلیل به هم ریختن چرخه‌ی خواب، عملکرد طبیعی سیستم بدن را مختل می‌کند. باید بدانید که یادگیری، حافظه، بنیه، سلامت عمومی و روحیه همگی تحت تاثیر مدت و کیفیت خواب هستند. برخی افراد خواب راحتی دارند و بدون هیچ گونه مشکل به خواب می‌روند. اما هستند افرادی که مشکلات خواب دارند یا بهتر بگوییم که خواب از آنها فرار می‌کند. اکثر ما در یک مقطع از زندگی دچار اختلال در به خواب رفتن یا از خواب پریدن می‌شویم. ازجمله پیامدهای احتمالی کمبود خواب می‌توان به چاقی مفرط، بیماری قلب و عروق و دیابت اشاره کرد. جدا از این موارد می‌توانیم بگوییم که کمبود خواب روی قضاوت درست و تیزهوشی روانی نیز تاثیر می‌گذارد.حال سوال اینجاست که چرا خواب مهم است؟ یا اینکه فواید خواب چیست و چه زمانی بهترین زمان خواب محسوب می‌شود؟

همه علائمی که نشان می‌دهد شما به اختلال خواب دچار هستید

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد افرادی که دارای یک یا چند علامت بی‌خوابی هستند، در مقایسه با افراد بدون علائم، ۱۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سکته مغزی هستند. این تحقیق شامل بیش از ۳۱ هزار شرکت‌کننده با میانگین سنی ۶۱ سال بود که پیش از شروع تحقیق، هیچ سابقه سکته مغزی نداشتند و به طور متوسط ۹ سال تحت نظر بودند. از شرکت‌کنندگان پرسیده شد که چند وقت یک‌بار به سختی به خواب می‌روند، آیا در طول شب به طور منظم از خواب بیدار می‌شوند، آیا در بیدار شدن خیلی زود و ناتوانی در به خواب رفتن مجدد مشکل دارند یا خیر و اینکه چقدر در صبح احساس خواب‌آلودگی می‌کنند.

بر اساس پاسخ‌های شرکت‌کنندگان و دیگر اطلاعات موجود، محققان به این نتیجه رسیدند که افرادی که علائم بی‌خوابی، به‌ویژه بی‌خوابی شدید داشتند، در طول مطالعه بیشتر در معرض سکته مغزی بودند. در طی این مطالعه، متغیرهایی مانند مصرف الکل، سیگار کشیدن و سطح فعالیت بدنی نیز مورد بررسی قرار گرفتند.

پس از کنترل عواملی که در خطر سکته مغزی نقش دارند، محققان دریافتند افرادی که دارای پنج تا هشت نشانه از اختلال بی‌خوابی هستند، در مقایسه با افرادی که بی‌خوابی ندارند، ۵۱ درصد بیشتر در معرض خطر سکته مغزی قرار دارند. افرادی که دارای یک تا چهار علامت بودند نیز در مقایسه با افرادی که هیچ علامتی از بی‌خوابی نداشتند، ۱۶ درصد بیشتر در معرض خطر سکته مغزی بودند.

علائم بی‌خوابی شامل مشکل در به خواب رفتن، از خواب پریدن در طول شب، صبح خیلی زود بیدار شدن، احساس خواب آلودگی در طول روز، اضطراب، افسردگی و تحریک پذیری، مشکلات حافظه و تمرکز است.خواب ناکافی و بی‌کیفیت می‌تواند فشار خون طبیعی را در طول خواب شبانه مختل کند و منجر به افزایش فشار خون شود. فشار خون بالا یک ریسک فاکتور مهم برای سکته مغزی و بیماری‌های قلبی عروقی به شمار می‌آید. بی‌خوابی و سایر اختلالات خواب بر سیستم گردش خون نیز تأثیر منفی دارند. در سایر تحقیقات نیز روابطی بین خواب ناکافی و اختلالاتی مانند دیابت، بیماری قلبی و زوال عقل گزارش شده است.

نتایج کلی تحقیقات نشان می‌دهد که بهبود کیفیت خواب از طریق درمان می‌تواند به کاهش این خطر کمک کند. مدیریت و درمان بی‌خوابی در سنین پایین‌تر یک راه مؤثر برای پیشگیری از سکته در سنین بالاتر است. به گفته متخصصان، رعایت بهداشت خواب، داشتن یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، راه‌های کلیدی برای کاهش تأثیر منفی اختلالات خواب، کاهش خطر سکته مغزی و بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

داشتن حدود هفت ساعت خواب کامل در طول شب با کاهش میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.به گفته متخصصان، گاهی اوقات افراد مدت زیادی‌ست که با اختلال خواب دست و پنجه نرم می‌کنند، اما فکر می‌کنند که این حالت طبیعی است؛ در صورتی که اینطور نیست و شما باید به دنبال درمان این موضوع باشید.

راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توان علائم بی‌خوابی را مدیریت کرد؛ از جمله مصرف دارو، اما متخصصان معمولاً توصیه می‌کنند ابتدا یک گزینه غیردارویی را امتحان کنید. گاهی اوقات مراجعه به یک روانشناس یا تلاش برای درمان شناختی رفتاری، در درمان اختلالات خواب اثربخش است.

۵ ماده غذایی برای داشتن یک خواب راحت

خواب کافی و باکیفیت برای سلامت کلی بدن بسیار اهمیت دارد و حتی می‌تواند خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن را کاهش دهد، مغز را سالم نگه دارد و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. برای همین منظور توصیه می‌شود که هر شب بین ۷ تا ۹ ساعت خواب کامل داشته باشید.

بعضی از خوارکی‌ها و مواد غذایی حاوی هورمون‌های تنظیم کننده خواب مانند ملاتونین و سروتونین هستند. برخی دیگر نیز حاوی مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی خاص مانند منیزیم و ملاتونین هستند که باعث می‌شوند سریع‌تر و عمیق‌تر بخوابید. در ادامه به چند مورد از این مواد غذایی که به داشتن خوابی آرام کمک می‌کنند، اشاره می‌شود:

۱. بادام

بادام می‌تواند به افزایش کیفیت خواب کمک کند؛ این خاصیت ناشی از وجود ملاتونین در این خوراکی است. ملاتونین ساعت داخلی بدن را تنظیم می‌کند و به بدن سیگنال می‌دهد که برای خواب آماده شود.بادام همچنین منبع بسیار خوبی از منیزیم است که مصرف یک مشت از آن، ۱۹ درصد از نیاز روزانه به منیزیم را تأمین می‌کند. مصرف مقادیر کافی منیزیم، به ویژه در کسانی که بی‌خوابی دارند، به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

۲. چای بابونه

چای بابونه دارای برخی خواص منحصر به فردی است که می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد. مطالعات اخیر بر روی زنان نشان می‌دهد کسانی که به مدت دو هفته چای بابونه می‌نوشیدند، در مقایسه با افرادی که این را چای نمی‌نوشیدند، کیفیت خواب بالاتری داشتند.چای بابونه حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خواص خواب‌آور دارند. نوشیدن این چای قبل از رفتن به رختخواب، کیفیت کلی خواب را بهبود می‌بخشد.

۳. کیوی

مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد کیوی یکی از بهترین خوراکی‌هایی است که در بهبود کیفیت خواب اثر مثبتی دارد. این خاصیت به سروتونین موجود در کیوی نسبت داده می‌شود. سروتونین یک ماده شیمیایی در مغز است که به تنظیم چرخه خواب کمک می‌کند. همچنین گفته می‌شود آنتی‌اکسیدان‌های ضد التهابی موجود در کیوی، مانند ویتأمین C و کاروتنوئیدها در این امر دخیل هستند.خوردن یک یا دو عدد کیوی قبل از خواب به شما کمک کند سریع‌تر و طولانی‌تر بخوابید.

۴. ماهی‌های چرب

اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتأمین D موجود در ماهی‌های چرب (مانند سالمون، ماهی تن و قزل‌آلا) پتانسیل افزایش کیفیت خواب را دارند، زیرا پژوهش‌ها نشان داده است که این دو ماده باعث افزایش ترشح سروتونین می‌شوند.خوردن این ماهی‌ها به عنوان شام به شما کمک می‌کند سریع‌تر و عمیق‌تر بخوابید.

۵) لبنیات

محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست منابع شناخته‌شده تریپتوفان هستند. تریپتوفان در افزایش تولید ملاتونین و در نتیجه بهبود کیفیت خواب مؤثر است.طبق تحقیقات، نوشیدن یک لیوان شیر پیش از رفتن به رختخواب، کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد. برای بهره‌مندی از فواید این خوراکی‌ها در زمینه بهبود کیفیت خواب بهتر است آنها را ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب مصرف کنید.

دومین سالگرد واژگونی اتوبوس خبرنگاران محیط زیست

آخرین وضعیت پرونده قضایی «مهشاد» و «ریحانه»

همزمان با فرارسیدن دومین سالگرد واژگونی اتوبوس خبرنگاران محیط زیست و فوت مهشاد کریمی – خبرنگار ایسنا – و ریحانه یاسینی – خبرنگار ایرنا- وکیل این پرونده گفت: تاکنون هیچگونه قرار منع تعقیبی برای مسوولان استانی ستاد احیای دریاچه ارومیه صادر و ابلاغ نشده است و در صورت صدور و ابلاغ این قرار در بازه زمانی قانونی به این موضوع اعتراض می‌کنیم. محمد داسمه در گفت و گو با ایسنا افزود: بر اساس اطلاعات سامانه «عدل ایران» درباره پرونده واژگونی اتوبوس خبرنگاران محیط زیست که منجر به شکایت خبرنگاران مصدوم و اولیای دم مهشاد کریمی و ریحانه یاسینی از مسوولان اداره کل حفاظت محیط زیست استان آذربایجان غربی اعم از مهران نظری سلطان‌آبادی - مدیرکل سابق حفاظت محیط زیست استان آذربایجان غربی - و مختارخانی - رییس اداره محیط زیست شهرستان ارومیه - همچنین راننده اتوبوس مبنی بر ایراد صدمه بدنی بر اثر تصادف رانندگی و قتل غیر عمدی بر اثر بی‌احتیاطی در امر رانندگی شد، برای این افراد در ۱۸ اردیبهشت ماه سال جاری قرار جلب به دادرسی صادر شد.

وکیل پرونده خبرنگاران محیط زیست اضافه کرد: در خصوص اتهامات این متهمان در ۷ خرداد ماه سال جاری از ناحیه دادسرای عمومی و انقلاب ارومیه کیفرخواست صادر و پرونده برای صدور حکم به دادگاه کیفری ۲ ارومیه ارجاع شد.

داسمه در پایان گفت: در سالگرد دومین سال وقوع حادثه دلخراش واژگونی اتوبوس خبرنگاران از رییس قوه قضاییه خواستار تسریع در امر رسیدگی به این پرونده هستیم.

به گزارش ایسنا روز دوم تیر ماه سال ۱۴۰۰ خبرنگاران محیط زیست به همراه تعدادی عکاس برای سفری یک روزه به دعوت ستاد احیای دریاچه ارومیه و سازمان محیط زیست عازم ارومیه شدند و از بعضی از پروژه‌ها مانند تونل در حال ساخت زاب در شرایطی ناایمن بازدید کردند. در بازگشت از نقده و در شرایطی که ترمز اتوبوس دچار مشکل بود، جاده‌ای فرعی برای تردد انتخاب و اتوبوس خبرنگاران واژگون شد و مهشاد کریمی ۲۵ ساله و ریحانه یاسینی ۲۸ ساله پرکشیدند.

اخبار

افزایش تدریجی دما در نیمه شمالی کشور

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا اعلام کرد که در هفته جاری دما در نیمه شمالی کشور به تدریج افزایش می‌یابد و افزایش دما در شمال غرب محسوس خواهد بود.

صادق ضیائیان در گفت‌وگو با ایسنا، درباره وضعیت جوی استان‌ها طی روزهای آینده اظهار کرد: پیش بینی کلی بر اساس نقشه های همدیدی و آینده نگری نشان داد که امروز و فردا (دوم و سوم تیرماه) در شمال استانهای آذربایجان شرقی و آذربایجان غربی و ارتفاعات اردبیل به ویژه در ساعات بعدازظهر و اوایل شب رگبار و رعد و برق و وزش باد شدید موقت با احتمال تگرگ و در برخی نقاط واقع در استان های ساحلی دریای خزر به ویژه در دامنه ها و ارتفاعات رگبار پراکنده رخ می دهد.

وی با بیان اینکه یکشنبه (چهارم تیرماه) در برخی مناطق واقع در ماژندران، گلستان و دامنه‌ها و ارتفاعات تهران و البرز و دوشنبه (پنجم تیرماه) در دامنه‌ها و ارتفاعات تهران و البرز شاهد رگبار و رعد و برق خواهیم بود، گفت: همچنین طی سه روز آینده به ویژه طی روز یکشنبه (چهارم تیرماه) در ساعات بعدازظهر و اوایل شب در دامنه ها و ارتفاعات واقع در جنوب سیستان و بلوچستان، جنوب کرمان و شمال و شرق هرمزگان افزایش ابر، رگبار پراکنده، گاهی رعدوبرق و وزش باد شدید موقت دور از انتظار نیست.

ضیائیان ادامه داد: دوشنبه و سه شنبه (پنجم و ششم تیرماه) در برخی مناطق نیمه جنوبی سیستان و بلوچستان، شرق و شمال هرمزگان و جنوب کرمان به ویژه در دامنه‌ها و ارتفاعات، رگبار باران، گاهی رعد و برق، وزش باد شدید موقت و خیزش گردوخاک پیش بینی می شود. طی سه روز آینده در مناطقی از شمال شرق، شرق، بخشهایی از مرکز و دامنه‌های جنوبی البرز در بعضی ساعات وزش باد شدید و خیزش گردو خاک رخ می دهد دوشنبه و سه شنبه (پنجم و ششم تیرماه) این وضعیت در شرق و شمال شرق بویژه در منطقه زابل و نوار مرزی شرق کشور پیش بینی می شود.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا تاکید کرد: لازم به ذکر است طی پنج روز آینده در جنوب غرب و نوار مرزی غرب کشور در بعضی ساعات سرعت وزش باد افزایش می یابد امروز و فردا (دوم و سوم تیرماه) خیزش گردوخاک در این مناطق دور از انتظار نمی باشد و دوشنبه و سه شنبه (پنجم و ششم تیرماه) دما در نیمه شمالی کشور به تدریج افزایش می یابد و افزایش دما در شمال غرب محسوس خواهد بود.

وی تاکید کرد: طی روزهای آینده آینده دریای عمان از امروز تا دوشنبه (دوم تا پنجم تیرماه) خلیج فارس و تنگه هرمز مواج است و دریای خزر نیز جمعه و شنبه (دوم و سوم تیرماه) به نسبت مواج است.

ضیائیان در ادامه درباره وضعیت جوی استان تهران نیز گفت: آسمان تهران ۲ تیرماه صاف گاهی وزش باد و در برخی ساعات غبار رقیق با حداقل دمای ۲۰ و حداکثر دمای ۳۴ درجه سانتیگراد و در روز شنبه (۳ تیرماه) آسمان تهران صاف تا قسمتی ابری گاهی وزش باد شدید و گرد و خاک همراه با غبار محلی با حداقل دمای ۱۹ و حداکثر دمای ۳۴ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.

پیشرفت ایران در جراحی چاقی

۵.۵ برابر شدن بروز چاقی در کشور

مدیر کلینیک چاقی بیمارستان رسول اکرم (ص) با اشاره به اینکه جراحی چاقی می‌تواند به درمان سایر بیماری‌های فرد کمک کند، گفت: بر اساس برآوردهای صورت گرفته در ایران نیز حدود ۴ میلیون نفر نیاز به جراحی چاقی دارند.

دکتر شهاب شهابی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه امروزه چاقی به یک اپیدمی و معضل در دنیا بدل شده است، اظهار کرد: جراحی چاقی با این شیوه و به صورت لاپاروسکوپی تقریبا از سال ۲۰۰۰ میلادی آغاز شده است و در طول این سال‌ها به سرعت در حیطه تجهیزات و تکنیک‌ها پیشرفت داشته است.

وی افزود: طی سالیان اخیر ایران نیز در حوزه جراحی چاقی پیشرفت‌های بسیار خوبی داشته است؛ به نحوی که در زمینه معرفی تکنیک‌های جدید جراحی چند مورد جدید را معرفی کردیم.

وی با اشاره به نقش پژوهش در رشته جراحی چاقی، گفت: امروزه می‌بایست در تمام حیطه‌های علوم پزشکی از جمله جراحی چاقی بر پایه مستندات اقدام به تشخیص و درمان کرد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه چاقی یک معضل و اپیدمی جهانی است، اظهار کرد: همچنین مهم‌ترین عامل قابل پیشگیری مرگ‌ومیر در دنیا محسوب می‌شود.وی افزود: در ایران نیز طبق آمار وزارت بهداشت حدود دو سوم افراد از چاقی و اضافه وزن رنج می‌برند و در طی ۴۰ سال اخیر تعداد افرادی که دچار چاقی شدند ۵.۵ برابر شده است. بر اساس برآوردهای صورت گرفته در ایران نیز حدود ۴ میلیون نفر هم نیاز به جراحی چاقی دارند.

وی درباره پوشش بیمه‌ای جراحی چاقی، توضیح داد: در ایران جراحی چاقی برای افرادی با BMI (شاخص توده بدنی) بالاتر از ۴۰ تحت پوشش بیمه است؛ هرچند که در اساسنامه سال ۲۰۲۲ فدراسیون بین‌المللی

جراحی چاقی، به دلیل این که اثربخشی جراحی چاقی بسیار خوب بوده است، اعداد ملاک برای جراحی چاقی کاهش یافته است؛ به نحوی که افرادی با شاخص توده بدنی ۳۵ و بالاتر هم کاندید انجام اعمال جراحی چاقی می‌شوند.او در پاسخ به این سوال که انجام جراحی چاقی تا چه اندازه برگشت‌پذیر است؟، گفت: بسته به روشی که جراحی را انجام می‌دهیم حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد احتمال بازگشت چاقی وجود دارد که عمدتا به تغییر روش زندگی فرد بازمی‌گردد و لازم است بعد از انجام جراحی، فرد سبک زندگی خود را اصلاح کند.

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی به شماره ۲۲-۱۱-۱۴۰۲

شرکت توزیع نیروی برق استان فارس (سهامی خاص)

شماره فراخوان در سامانه ستاد ۲۰۰۲۰۰۷۰۰۰۰۰۰۰۸۲

۱- نام مناقصه گزار : شرکت توزیع برق فارس به آدرس شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا تلفن: ۸۰-۰۷۱۳۲۳۱۹۳۷۴ تلفن امور تدارکات: ۰۷۱۳۲۳۱۷۸۶۹
۲- موضوع مناقصه : مناقصه خرید ۱۵۰ دستگاه تابلو لوازم اندازه گیری تیپ IGهمراه با فونداسیون
۳- زمان دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۳ لغایت ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۷ ، به مدت ۵ روزکاری
۴- آدرس محل تحویل اسناد(پاکت الف): شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا شرکت توزیع نیروی برق فارس-امور تدارکات : تلفن۳۲۳۱۷۸۶۹-۰۷۱
۵- آدرس محل دریافت اسناد : دسترسی به اسناد مناقصه از طریق سامانه تدارکات دولت به آدرس www.setadiran.ir، واطلاعات آگهی از طریق شبکه اطلاع رسانی معاملات توانیر به نشانی https://wamp.tavanir.org.ir/tender/main ، سایت پایگاه ملی مناقصات www.iets.mporg.ir و شرکت توزیع نیروی برق استان فارس به آدرس www.farsedc.ir امکان پذیر می باشد.
لازم به ذکر است بارگذاری اسناد از طریق سامانه تدارکات دولت الزامی می باشد.
۶- مهلت ارسال پیشنهاد ها : روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۴ساعت ۰۹:۰۰
۷- محل برگزاری مناقصه : شرکت توزیع نیروی برق استان فارس – طبقه اول – دفتر امور تدارکات
۸- زمان بازگشایی پاکات : پاکت ارزیابی کیفی شرکت های مناقصه گر روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۴ساعت ۰۰ : ۱۱ با حضور اعضاء کمیسیون مناقصه باز و قرائت می گردد و جهت ارزیابی کیفی مناقصه گران به کمیته فنی بازرگانی ارجاع داده می شود ودر جلسه ای که تاریخ آن در همین جلسه اعلام می‌گردد ، پاکت های الف و ب شرکت کنندگان در صورت کسب حد نصاب لازم بازگشایی می گردد. به پیشنهادهای فاقد امضاء ،مشروط ، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر در بند ۶ آگهی مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۹- ذکر شماره مناقصه روی پاکت الف الزامی بوده و حضور پیشنهاد دهندگان در جلسه آزاد است.
۱۰- تضمین شرکت در مناقصه : مبلغ ۳,۱۱۵,۰۰۰,۰۰۰ریال که به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی ، چک تضمین شده بانکی ، گواهی خالص مطالبات قطعی تایید شده از سوی امور مالی شرکت توزیع فارس می باشد که بایستی در پاکت الف قرار گرفته و همزمان با سایر پاکات از طریق سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir ارسال گردد ،ضمناً به پیشنهاد های فاقد سپرده، سپرده های مخدوش، سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی، وجه نقد و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۱۱- شرکت توزیع برق فارس در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار می باشد.
۱۲- مناقصه به صورت عمومی و در دو مرحله برگزار می گردد.
۱۳- پرداخت کلیه هزینه های کسورات قانونی بعهده برنده مناقصه می باشد.
۱۴- تمام مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل اسناد مناقصه و ارزیابی و اعلام برنده مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (به آدرس www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.
۱۵- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.(شرکت کنندگان در مناقصه می بایست دو روز قبل از آخرین تاریخ تحویل پاکت ها با مراجعه به سایت توانیر و یا سایت شرکت توزیع برق فارس و یا تماس با امور تدارکات از اخرین اصلاحات احتمالی اسناد مطلع گردند در غیر اینصورت مسئولیت عدم رعایت این بند به عهده مناقصه گران می باشد.)
شناسه آگهی : ۱۵۱۵۴۸۲
نوبت اول : ۱۴۰۲/۰۴/۰۳ نوبت دوم : ۱۴۰۲/۰۴/۰۴

شرکت توزیع برق استان فارس

۲۲۶۸