



تاریخ
۱۸
آذر
۱۴۰۲
شنبه

## سخن بزرگان

تنها چیزی که باعث شد من در زندگی ام همیشه پیشرفت کنم این بود که من کاری را انجام می‌دادم که واقعاً آن را دوست داشتم

استیو جابز

صفحه
۵
شماره
۳۸۰۳
سال
بیست و نهم



در روزهای اخیر با آغاز پویش ملی سلامت که با هدف سنجش میزان قندخون و فشارخون در افراد بالای ۱۸ سال جامعه در حال برگزاری است، پرسش‌ها نسبت به این دو بیماری و ابعاد مختلف آن در جامعه افزایش یافته که در این مطلب در تلاش هستیم تا به برخی از این موارد پاسخ داده شود.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز «مصباح شمس»، پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در گفت و گو با خبرنگار روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به مراجعه بالای روزانه بیماران مبتلا به دیابت، بخش مهمی از چالش‌هایی که این بیماری را در سطح جامعه تشدید می‌کند، ناشی از نبود آگاهی مناسب در مورد دیابت و عوامل مؤثر بر آن عنوان کرد.

طی روزهای اخیر و در بخش نخست مصاحبه با این پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شیراز، به برخی مشکلات شایع در بیماران مبتلا به دیابت پرداخته شد و در این مطلب نیز به چند چالش دیگر در این زمینه می‌پردازیم.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر اهمیت بالای رعایت برنامه غذایی مناسب در کنترل بیماری دیابت و کاهش پیامدهای منفی آن، یکی از مهم‌ترین چالش‌ها را ناآگاهی مبتلایان نسبت به برخی مواد غذایی مؤثر در افزایش میزان قندخون عنوان کرد.

**شکلات تلخ یا شیرین؟**

به گفته دکتر شمس، از جمله محصولاتی که طی سال‌های اخیر مصرف آن در جامعه رواج یافته می‌توان به شکلات تلخ اشاره کرد که برخی یافته‌های علمی نیز حاکی از نقش آن در سلامت است؛ اما تلخ بودن طعم این محصول، موجب ناآگاهی و یا بی‌توجهی نسبت به میزان قند موجود در آن شده است که با زیاده‌روی برخی بیماران مبتلا به دیابت، در مصرف آن همراه بوده است.

## از شکلات تلخ تا دستگاه‌های خانگی سنجش قند خون، از زبان پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شیراز

او تلخی شکلات تلخ را ناشی از درصد کاکائوی موجود در محصول و نه پایین بودن قند آن عنوان کرد و از بیماران مبتلا به دیابت خواست تا در مصرف اینگونه محصولات، اعتدال لازم رو در مصرف اینگونه محصولات داشته باشند.

**شیرینی نبات و تلخی دیابت**

این پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شیراز زیاده‌روی در مصرف نبات در سطح جامعه و دید عمومی نسبت به تأثیرگذاری این ماده غذایی در رفع مشکلات گوارشی را از دیگر باورهای غلط عمومی در جامعه ایرانی برشمرد که خطر بالا رفتن میزان قند خون و افزایش خطر ابتلا به بیماری دیابت را به همراه دارد.

به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در سال‌های اخیر رواج محصولات خوراکی مختلف با عنوان «بدون قند» با نام‌های تجاری مختلف در بازارهای فروش سراسر دنیا نیز موجب شده تا مصرف کنندگان گاه در مصرف اینگونه محصولات زیاده‌روی داشته باشند، اما نیاز است این آگاهی ایجاد شود که این محصولات به طور کامل عاری از قند نبوده و زیاده‌روی در مصرف آن نیز به ویژه برای بیماران مبتلا به دیابت، خطر آفرین است.

**پایدها و ناپایدهای استفاده از دستگاه‌های خانگی سنجش قند خون**

دکتر شمس در ادامه مباحث مربوط به بیماری دیابت، به استفاده از دستگاه‌های سنجش قندخون (گلوکومتر) اشاره کرد که به ویژه در میان بیماران مبتلا به دیابت نوع دو، رواج یافته است.

او با بیان اینکه این دستگاه‌ها می‌تواند توصیفی نسبی از شرایط قند خون افراد و به ویژه مبتلایان به دیابت به دست دهد، گفت: متأسفانه یکی از مشکلات شایع در مورد استفاده از این دستگاه‌ها، وسواس افراد در سنجش میزان قندخون خود با این دستگاه‌ها به صورت مکرر چندین مرتبه و حتی گاه تا ده مرتبه در یک روز است که اغلب با نگرانی‌هایی همراه بوده است؛ در صورتی که توصیه می‌شود استفاده مبتلایان به بیماری دیابت نوع دو از دستگاه‌های خانگی سنجش قندخون، بیشتر در هنگام بروز علائم افزایش یا کاهش قندخون باشد.

این پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم، جنبه دیگر استفاده از دستگاه‌های خانگی سنجش قندخون را اتکالی افراد به داده‌های این دستگاه‌ها عنوان کرد که در موارد فراوانی، موجب غفلت از انجام منظم و دوره‌ای آزمایش قندخون آزمایشگاهی شده است و این امر در بیماران مبتلا به دیابت، یک خطر جدی محسوب می‌شود.

او این بی‌توجهی را موجب احتمال عبور از مرحله پیش دیابت به بیماری دیابت و یا پیشرفت بیماری دیابت در مبتلایان دانست که مواجه با عوارض بعدی این بیماری مانند بیماری‌های چشمی و بیماری‌های کلیوی را به همراه داشته باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این زمینه توضیح داد: توصیه معمول بر این است افرادی که ابتلا آنان به دیابت نوع دو به تشخیص پزشک رسیده است، اما انسولین مصرف نمی‌کنند، هر سه ماه یک بار نسبت به سنجش میزان قندخون زیر نظر پزشک و به شیوه آزمایشگاهی اقدام کنند تا از بروز عوارض بعدی، پیشگیری شود.

دکتر شمس یادآور شد: از فواید بررسی آزمایشگاهی آن است که علاوه بر قندخون، عملکرد کلیه و چربی خون نیز ارزیابی می‌شود.

**فرصتی ۲ ماهه برای سلامت بیشتر**

این پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم با اشاره به اجرای پویش ملی سلامت از بیستم آبان تا بیستم دی، به مدت دو ماه در سراسر کشور و استان فارس که با تمرکز بر افراد بالای ۱۸ سال جامعه و مادران باردار، به ویژه افراد در معرض خطر نظیر افراد دارای اضافه وزن و چاقی در حال برگزاری است، از عموم افراد گروه هدف خواست تا با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه‌های سلامت، پایگاه‌های پزشک خانواده، خانه‌های بهداشت و ایستگاه‌های غربالگری، به این پویش بپیوندند.

او بار دیگر بر اهمیت توجه به دو عامل مهم برنامه غذایی مناسب و فعالیت بدنی کافی در کنترل بیماری دیابت و بسیاری بیماری‌های غیرواگیر نظیر فشارخون بالا اشاره کرد و آگاهی نسبت به اهمیت اقدامات پیشگیرانه را گامی اساسی در سلامت اعضای جامعه دانست.



### آگهی حراج حضوری

نوبت اول: ۱۸ / ۰۹ / ۱۴۰۲ طلوع

نوبت دوم ۱۹ / ۰۹ / ۱۴۰۲ تماشا

شهرداری منطقه ۳ شیراز در نظر دارد نسبت به فروش کابل آلومینیومی فرسوده طبق جدول ذیل از طریق حراج حضوری اقدام نماید. لذا از کلیه افراد واجد شرایط دعوت بعمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد حراج به آدرس: شیراز، خیابان ساحلی ،حدفاصل پل هجرت و پل علی بن حمزه (ع)شهرداری منطقه ۳ واحد قراردادها مراجعه نمایند. ضمناً درصورت نیاز به اطلاعات بیشتر و اخذ اسناد به سایت به آدرس (shaffaf.shiraz.ir) و یا شماره تلفن ۳۲۲۶۳۲۰۸ تماس حاصل فرمایید .

-متقاضیانی که مایل به شرکت در حراج مذکور می باشند، می توانند بعد از تاریخ نشر اولین آگهی جهت بازدید،در ساعات اداری به محل موضوع حراج(خیابان کاوه ،انبار شهرداری منطقه ۳) مراجعه نمایند.

-عدم مراجعه جهت بازدید موضوع حراج به منزله رویت بوده و چنانچه برنده حراج بعداً اظهار به جهل نماید پذیرفته نخواهد شد.

ردیف	عنوان	آدرس	مقدار	مبلغ سپرده شرکت در مزایده حراج (به ریال)
۱	فروش کابل آلومینیومی	انبار کاوه	حدود ۲ تن تقریبی	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰

-ارائه سپرده شرکت در حراج به صورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار سه ماهه از تاریخ صدور و برای سه ماه دیگر قابل تمدید باشد. به نفع شهرداری شیراز و یا رسید واریز وجه نقد به حساب سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ نزد بانک شهر شعبه چمران بنام شهرداری شیراز و کد مرجع ۱۰۰۴۳۷ (شهرداری شیراز)

-شرکت کنندگان می بایست سپرده فوق را حداکثر تا یک روز قبل از برگزاری جلسه حراج (روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۳۰) به حساب مشروحه واریز نمایند. شایان ذکر است به سپرده های بعد از تاریخ مذکور ترتیب اثر داده نخواهد شد.

-متقاضیان جهت اخذ اسناد حراج از تاریخ درج دومین آگهی شخصاً و یا از طریق معرفی نماینده به آدرس شیراز ،خیابان ساحلی ،حدفاصل پل هجرت و پل علی بن حمزه (ع)شهرداری منطقه ۳ واحد قراردادها و یا به سایت ،به آدرس (shaffaf.shiraz.ir) مراجعه نمایند.

-حراج روز شنبه ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۲ در محل سالن جلسات شهرداری منطقه هفت واقع در ابتدای بلوار فرصت شیرازی شهرداری شیراز برگزار می گردد.

-ارائه اصل شناسنامه و یا کارت ملی و کارت پایان خدمت جهت آقایان (اشخاص حقیقی) و در خصوص اتباع خارجی ارائه کارت اقامت با اعتبار حداقل ۳ ماهه مورد قبول می باشد.

-ارائه تصویر اساننامه شرکت، آخرین آگهی تغییرات شرکت و صاحبان امضاء مجاز (اشخاص حقوقی)

-هزینه آگهی و حق الزحمه کارشناسی مورد حراج و سایر هزینه های مربوطه بهمه برنده مزایده خواهد بود.

-شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار میباشد در این صورت سپرده ها مسترد می گردد.

-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مزایده در اسناد حراج مندرج است.

۱۶۱۸۳۵۵ ۴۲۳۴۹

**اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز**

### آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول: ۱۶/۰۹/۱۴۰۲ شهر مردم

شهرداری شیراز ( معاونت فنی و عمرانی منطقه چهار) در نظر دارد اجرای عملیات کانپو ، جدول ، زیرسازی و آسفالت محله درکی ( پروژه محرومیت زدایی) را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ) با شماره فراخوان ۲۰۰۹۶۶۸۸۰۰۸۲۳ و ۱۲ اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس WWW.Setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی ، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۰۳-۳۸۳۱۰۵۰۱ داخلی ۲۵۳ آماده پاسخ گویی می باشد.

-مبلغ برآورد: ۶۹/۲۷۹/۴۷۲ ریال

-مدت قرارداد : ۶ ماه

-شرایط شرکت کنندگان : کلیه اشخاص حقوقی دارای حداقل پایه یا ۵ در رشته راه و باند ( از سازمان برنامه و بودجه ) و سابقه مرتبط با موضوع مناقصه،مجاز به شرکت در مناقصه مذکور میباشد.

-محل انجام کار: محله درکی

-مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۳/۴۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ کد مرجع ۱۰۰۵۴۵ نزد بانک شهر شعبه شهید چمران بنام شهرداری شیراز

-ارائه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی میباشد.

-برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

-در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.

-آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد : متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۳روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۳ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.

-آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۳روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۴ می باشد. شرکت کنندگان می بایست تا قبل از برگزاری کمیسیون مناقصه ، سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز ابتدای بلوار امیرکبیر ساختمان شهرداری منطقه چهار – واحد قراردادهای تحویل نمایند.

-تاریخ و محل بازگشایی پاکات: ساعت ۱۳ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۵ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات منطقه یک شهرداری شیراز می باشد.

-مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه می باشد.

-هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.

-بدهی است هزینه آگهی بهمه برنده مناقصه خواهد بود.

- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.

-شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.

-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.

-متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.

-اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱۴۵۶ ۱۶۱۶۸۷۷ ۴۲۳۴۸

**اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز**

## روش نوین مطبوعاتی ما با فیلم

**فیلم ماشین فروشی شما**  
**فیلم منزل شما**  
**فیلم جشن تولد خود، فرزندان و نوه هایتان**  
**و فیلم انواع آگهی های خود را**  
**به ما بسپارید تا در روزنامه طلوع**  
**کنار متن ارسالی تان**  
**به نمایش بگذاریم.**

**روش نوین مطبوعاتی**  
**ما را به دیگران نیز یادآور شوید.**

**تلفن تماس دفتر روزنامه طلوع**  
**۰۷۱ ۳۲۳۴۴۷۷۲**

۴۲۳۴۸	۱۶۱۶۸۷۷	۱۴۵۶
-------	---------	------

۱۶۱۸۶۹۷	۱۴۵۶	۴۲۳۴۰
---------	------	-------

**اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز**

