



## وفور واكسن‌های ایرانی در مقابله با موج هشتم کرونا

سرپرست مرکز مدیریت بیماریهای واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: اکنون واكسن های ایرانی علیه کرونا مانند برکت، پاستوکوک، نورا و غیره به اندازی کافی و حتی زیاد در کشور وجود دارد و مشکلی از این بابت در صورت نیاز به واكسناسیون دز جدید نداریم.

شهنام عرشی در گفت و گویی افزود: زیر سویه های جدید امیکرون اکنون در کشور شیوع یافته و موارد ابتلا به این بیماری در مراکز درمانی بستری هستند، پیش بینی می شود که تا دو، سه هفته دیگر وارد موج همه گیری آن شویم.

وی اظهار داشت: موج جدید کرونا در کشور به شدت موج های قبلی نیست ولی به مردم توصیه می شود دز یادآور واكسن کرونا را حتما تزریق کنند و بهداشت فردی و اجتماعی به خصوص دوری از تجمعات و استفاده از ماسک در فضاهای بسته که تهویه مناسب ندارند، را انجام دهند.

عرشی تأکید کرد: در حال حاضر تمامی مبادی ورودی ها به کشور به خصوص مرزها تحت کنترل و رصد هستند و مسافرانی که به کشور وارد می شوند باید تست منفی کرونا ۷۲ ساعت را همراه داشته باشند و بر دستورالعمل های بهداشتی نظارت می شود. به گزارش ایرنا، به تازگی محققان حوزه پزشکی اعلام کردند که خطر بروز یکی از زیرسویه‌های امیکرون در دنیا وجود دارد که



در برابر همه آنتی‌بادی‌های درمانی موجود مقاوم است و یافته‌ها حاکی از آن است که برای مقابله با این زیرسویه باید درمان‌های جدید شناسایی شود. براساس تحقیقات جدید در یک موسسه آلمانی، زیرسویه جدید امیکرون با نام BQ.۱.۱ در برابر همه درمان‌های آنتی‌بادی تأیید شده، مقاوم است. در بدن افراد مبتلا به ویروس کرونا با واكسناسیون کووید-۱۹ ایمنی ایجاد و منجر به ایجاد آنتی‌بادی‌های خنثی کننده در برابر این ویروس می‌شود که به محافظت در برابر ابتلای مجدد یا یک دوره شدید بیماری کمک می‌کند. آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده با اتصال به پروتئین اسپایک ویروسی از بدن محافظت کرده و از ورود ویروس به سلول‌ها جلوگیری می‌کنند؛ با این حال برخی از انواع ویروس کرونا (SARS-CoV-۲) به خصوص سویه امیکرون از آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده فرار می‌کند و به علت جهش در پروتئین اسپایک، حتی در افراد واكسینه شده یا در حال نقاهت، باعث ابتلا به بیماری با علامت می‌شوند. این موضوع به عنوان فرار از سیستم ایمنی شناخته می‌شود و برای جمعیت‌های پرخطر از جمله افراد مسن و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، خطرناک است. با توجه به افزایش همه‌گیری کرونا در کشورهای اروپایی و آسیایی در ایران با

## چطور در هوای آلوده سالم بمانیم؟



پوست انار، ریشه بادام تلخ، میوه به، برگ بید، اندام هوایی ریاس، گل زعفران، چوب سیب و عود هندی گفت: دود کردن گیاهان مذکور می تواند در تقویت اعضای ریه‌به بدن (مغز و سیستم عصبی، قلب و کبد) و کاهش عوارض آلودگی‌ها مؤثر باشد.رضایی زاده عنوان کرد: بوبیدن نیلوفر، بنفشه و صندل در افراد گرم‌مزاج و مشک، عنبر، لادن، میخک (قرنفل) و جوز بو در افراد سردمزاج توصیه می‌شود. وی افزود: استفاده از گیاهان دارویی در این هوای آلوده، نیاز برای سلامت بدن مفید است. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به نقش تغذیه خوب و خواب کافی، در کاهش اثرات آلودگی هوا، بیان کرد: چون هوا، آلوده است، بدن را مستعد بیماری هایی مانند سرماخوردگی می کند بنابراین هشت ساعت خواب در طول شبانه روز همراه غذای مناسب می تواند از بیماری هایی که در نتیجه ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و آلودگی هوا ایجاد می شوند، جلوگیری کند. معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت تأکیدکرد: استفاده از غذاهایی مثل سوپ جو و شلغم پیشنهاد طب ایرانی برای کاهش جذب سموم هوا و نیز تقویت سیستم

### وزیر بهداشت: قرنطینه در دستور کار نیست / قرنطینه هوشمند برای مسافران اجرا می‌شود

بهرام عین‌اللهی امروز هیئت دولت اظهار کرد: در دو هفته گذشته سویه‌های اومیکرون شامل BQ.۱ و BQ.۱.۱ در کشور وجود دارند که سرعت انتشار بالایی دارند و برای پیشگیری بهترین راه این است که افرادی که ۶ ماه از آخرین دوز واكسن شان گذشته حتما نسبت به واكسناسیون اقدام کنند و در فضای بسته نیز استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی ضرورت دارد. وی افزود: به وزارت راه و شهرسازی پیشنهاد کرده‌ایم که در هواپیما و اتوبوس و قطار و فضاهای بسته، مسافران حتماً از ماسک استفاده کنند. وزیر بهداشت گفت: همه انواع پلتفرم‌های واكسن را در کشور داریم و هر ۶ نوع پلتفرم در کشور تولید می‌شود و نزدیک به ۵۰ میلیون دوز واكسن ذخیره در کشور داریم.

## پیگیری بازگشت به کار نیروهای طرحی دوران کرونا



موافقت و تلاش وزارت بهداشت برای تبدیل وضعیت این نیروها خبر داد و گفت: در جلساتی که با کمیسیون‌های مربوطه در مجلس شورای اسلامی و سازمان‌های ذی‌ربط در دولت داشته‌ایم، پیشنهاد تبدیل وضعیت این نیروها را بارها مطرح کرده‌ایم که با نظر مسئولان بهداشت برای جبران کمبود نیرو از قبیل بازگشت به کار نیروهای طرحی دوران کرونا محقق شود و این یک مطالبه به‌حق برای وزارت بهداشت و کلیه همکارانی است که در آن دوران از جان خود گذشتند که جان مردم را نجات دهند.

مرادی همچنین به تلاش‌های اخیر وزارت بهداشت و حمایت نمایندگان مجلس شورای اسلامی برای بازگشت به کار نیروهای طرحی دوران کرونا اشاره کرد و گفت: از نظر ما بازگشت به کار این نیروها حداقل کاری است که برای قدرشناسی از بصیرت و عمل به‌هنگام آنان در مواجهه با بیماری کرونا و پشت‌سر گذاشتن موج‌های مختلف می‌توان انجام داد.

## علل بروز «کبد چرب» / راه درمان «کبد چرب» چیست؟



بهترین و سالم‌ترین کاهش وزن، کاهش وزن ماهانه، ۵ درصد از کل وزن بدن است. وی در پاسخ به این سؤال، که آیا جوش صورت و خارش پوست، از علامت‌های کبد چرب محسوب می‌شوند؟ گفت: کبد چرب هیچ‌گونه علامتی ندارد، مگر فرد به فیروز کبد و نارسایی کبد مبتلا شده باشد، که با علامتی از جمله خارش پوست همراه باشد. برخلاف تصور عامه این علامت هیچ ارتباطی با کبد ندارد.

این استاد دانشگاه بهترین اقدام برای جلوگیری از ابتلا به کبد چرب را تغییر سبک زندگی دانست و بیان کرد: مصرف پروتئین‌ها برای کبد چرب ضرری ندارند، البته مصرف چربی گوشت به خصوص نوع قرمز آن، مضر است.

ضمنی در خصوص برگزاری آزمون وزارت بهداشت صورت گرفته است. وی این اعلام نیاز را برای همه رسته‌های سلامت اعم از بهداشت و درمان و غیره عنوان و تصریح کرد: بازنگشتگی نیروها از یک‌طرف و تکمیل و احداث بیش از ۲۰۰۰ پروژه عمرانی تا پایان سال نیز از طرف دیگر، وزارت بهداشت را در کمبود شدید نیرو برای ارائه حداقل خدمات سلامت به‌ویژه در مناطق محروم و کم‌برخوردار قرار داده است.

مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت از پیگیری تبدیل وضعیت مدافعان سلامت دوران کرونا در چهارچوب طرح ساماندهی کارکنان دولت از طریق دستگاه‌های ذی‌ربط و مجلس شورای اسلامی بمسواات برنامه‌های دیگر وزارت بهداشت برای جبران کمبود نیرو از قبیل بازگشت به کار نیروهای طرحی دوران کرونا خبر داد و افزود: با توجه به کمبود شدید نیرو در وزارت بهداشت، به‌دنبال این هستیم که بخشی از این کمبود را از طریق برگزاری آزمون استحضامی و بخشی دیگر را از طریق تبدیل وضعیت و مابقی را در صورت امکان از بازگشت به کار نیروهای طرحی دوران کرونا تأمین کنیم که همه این موارد به‌موازات یکدیگر برنامه‌ریزی شده است و قرار نیست هیچ‌کدام از مواضع مذکور عقب‌نشینی و صرف‌نظر کنیم.

وی در ادامه با یادآوری جان‌فشان‌های مدافعان سلامت در دوران همه‌گیری کرونا از

«محمد طاهر» فوق‌تخصص گوارش و کبد و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در برنامه «ضربان» شبکه سلامت سیما، در پاسخ به این سؤال که آمار کبد چرب در کشور چه میزان است؟ اظهار کرد: حدود ۲۰ درصد از مراجعه‌کنندگان به کلینیک‌های گوارش، مبتلایان به کبد چرب هستند، با اینکه شناسایی کبد چرب در سال‌های گذشته به راحتی امکان‌پذیر نبوده است اما تغییر سبک زندگی که شامل تحرک کمتر و تغییر در رژیم غذایی است، مهمترین عامل افزایش میزان کبد چرب در زندگی امروز است. طاهر در پاسخ به این سؤال که آیا گیاهخواران نیز به کبد چرب مبتلا می‌شوند؟ پاسخ مثبت داد و گفت: گیاهخواران نیز اگر تحرک لازم را در زندگی نداشته باشند، به کبد چرب مبتلا خواهند شد. وی تأکید کرد: اگر مردم می‌خواهند به کبد چرب مبتلا نشوند و یا میزان کبد چرب کمتر شود، باید ورزش کنند.

این فوق تخصص گوارش و کبد گفت: از بین بیماران مراجعه‌کننده به درمانگاه‌ها، تنها ۵ درصد افراد لاغر مبتلا به کبد چرب هستند، البته پیش‌آگهی درمان این افراد بسیار مشکل‌تر است و تنها ورزش و تحرک کافی

درمانگر آنها خواهد بود. عضو هیئت علمی دانشگاه تهران افزود: آزمایش خونی که بتواند کبد چرب را تشخیص دهد وجود ندارد؛ تنها راه تشخیص کبد چرب، انجام سونوگرافی است. از جواب آزمایش خون، تنها به شواهد کبد چرب پی می‌بریم. در مبتلایان به سندرم متابولیک (افزایش قند، کلسترول و تری‌گلیسرید)، به رسوب چربی در کبد فرد مشکوک می‌شویم که قدم بعدی ما انجام سونوگرافی از کبد است. این پزشک تخصص ادامه داد: انجام ورزش‌های کششی، قدرتی و همچنین ورزش‌های هوازی، میزان کبد چرب را کاهش می‌دهند اما کاهش التهاب و فیروز در کبد چرب پیشرفته، بیشتر با ورزش‌های هوازی امکان‌پذیر است، مانند پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا؛ زیرا در این نوع ورزش‌ها ضریان قلب بیش از ۲۰ درصد پایه بالا می‌رود.

طاهر تصریح کرد: یکی از علل کبد چرب پیشرفته که فرد را به سمت فیروز و نارسایی حاد کبد می‌برد، کاهش وزن خیلی سریع است. وی متذکر شد: کاهش وزن ماهانه‌ای که بیش از ۱۰ درصد کل وزن فرد باشد، او را به سمت کبد چرب سوق می‌دهد.

این فوق تخصص گوارش و کبد یادآوری کرد:

# راز خوشبختی

احساس خوشبختی، رضایت و شادی یک مسئله مهم در زندگی افراد به شمار می‌رود؛ چنین موضوعی تاثیر بسزایی در کیفیت و نحوه زندگی افراد دارد.

متنظـر	زود عصبانی	زندگی رو	همیشه
نیـاش	نشـو	ساده‌بگیر	لبخند بزن
همه چیز رو ببخش	نسبت به اطرافیان	یک دوست صمیمی و	خوب همیشه همراهت داشته باش



### آگهی تجدید مزایده عمومی

### نوبت دوم

**شهرداری ملارد در نظر دارد** به استناد ماده ۱۱۳پین نامه مالی شهرداریها و مجوز شماره ۱۱۴۵/ص ش/۱۴۰۱ تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۳۰ موضوع بند ۸ مصوبه جلسه شماره ۸۶ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۰ شورای اسلامی شهر ملارد ، مزایده واگذاری امتیاز بهره برداری از غرفه ضلع جنوبی پارک پرینان و عرصه جنب سی ان جی ملارد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مزایده در دریافت و تحویل اسناد مزایده تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در مزایده در صورت عدم عضویت در سامانه نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی ( به صورت بر خط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را بعمل آورند .

**(۱) موضوع مزایده: ۱- واگذاری امتیاز بهره برداری از غرفه ضلع جنوبی پارک پرینان ۲- عرصه جنب سی ان جی ملارد**

**(۲) قیمت پایه کارشناسی: به شرح جدول ذیل**

ردیف	موضوع	مشخصات	کاربری	مدت اجاره	مبلغ پایه کارشناسی اجاره بهاء ماهیانه (ریال)	مبلغ پایه کارشناسی اجاره بهاء سالانه (ریال)
۱	واگذاری امتیاز بهره‌برداری از غرفه ضلع جنوبی پارک پرینان	به مساحت حدوداً ۱۵ متر مربع، فلزی، کف بتن، دارای کرکره و انشعاب	فروش تنقلات	یکسال شمسی	۲۶/۰۰۰/۰۰۰	۳۱۲/۰۰۰/۰۰۰
۲	واگذاری امتیاز بهره برداری از عرصه	به مساحت حدوداً ۶۴۰ متر مربع، چهارپواری، کف بتن، آبناری حدوداً ۲۵ متر مربع، دفتر کار حدوداً ۵۰ متر مربع، سایه بان و فاقد انشعاب	آزاد	یکسال شمسی	۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰

**(۳) مهلت خرید و دریافت اسناد مزایده:**

از تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۰ تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۷ ساعت ۱۴:۳۰ تا ۱۴:۳۰ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) می باشد.

**(۴) مهلت قبول و بارگذاری پیشنهادات:**

از تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۷ تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۷ ساعت ۱۴:۳۰ تا ۱۴:۳۰ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) می باشد.

**(۵) سپرده شرکت در مزایده:**

۱- واگذاری بهره برداری از غرفه ضلع جنوبی پارک پرینان به مبلغ ۱۵/۶۰۰/۰۰۰ ریال.

۲- واگذاری امتیاز بهره برداری از عرصه جنب سی ان جی ملارد به مبلغ ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد .

که می بایست به صورت یکی از روشهای مشروحه ذیل در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) بارگذاری و اصل رسید بانکی واریز وجه یا ضمانتنامه بانکی تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۷ ساعت ۱۴:۳۰ در پاکت لاک و مهر شده به دبیرخانه شهرداری واقع در بلوار رسول اکرم (ص)، ساختمان مرکزی شهرداری ملارد تسلیم گردد .

**(۶)** رسید بانکی واریز وجه مذکور به حساب شماره۰۰۸۹۶۰۰۴۰۵۵۰۰۱۰ سپرده شهرداری نزد بانک ملی شعبه ملارد کد۲۶۱۶

**(ب)** ضمانتنامه بانکی به نفع شهرداری ملارد به حساب به شماره ۰۰۸۹۶۰۰۴۰۵۵۰۰۱۰ نزد بانک ملی ایران شعبه ملارد کد ۲۶۱۶

**(۶)** لازم بذکر است نفرت اول، دوم و سوم مزایده هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب به نفع کارفرما ضبط خواهد شد.

**(۷)** لازم بذکر است سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مزایده مندرج می باشد .

**(۸)** لازم بذکر است شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است .

**(۹)** هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد .

**(۱۰) زمان بازگشایی پیشنهادها در ساعت ۱۴:۳۰ روز چهار شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۸** در سالن جلسات ساختمان مرکزی شهرداری ملارد می باشد.

### محمد بهمنی – شهرداری ملارد

چاب اول: ۱۴۰۱/۰۱/۱۰

چاب دوم: ۱۴۰۱/۰۱/۱۷