

نکته سنج!

غول جادوی سامانه‌ها!

فرهاد خادمی

ظاهر قصه این است که بروکراسی و «قرطاسی» در سیستم اداری کشور قرار نیست از بین برود بلکه بر اساس یک قانون فیزیک در هر زمان از شکلی به شکل دیگر در می‌آید. با گسترش اینترنت و سهولت در بعضی از امور جاری، این مرتبه کاغذ بازی در ادارات و رویارویی فیزیکی شهروندان با کارمندان به رو در رو شدن آن‌ها با «مانیتورها» تبدیل شده و تغییرشکل داده است.

دیوانسالاری مدرن امروز تحت عنوان دولت الکترونیک و «سامانه» گریبان شهروندان یخت برگشته را گرفته و بسیاری از آن‌ها را روانه کافی نت‌ها، دفاتر پیشخوان دولت و… کرده است. این روزها مردم به برکت دولت الکترونیک گرفتار «غول جادوی سامانه‌ها» شده‌اند. به نمونه‌های زیر توجه فرمایید:

- سامانه جامع تجارت
- سامانه پنجره واحد گمرکی
- سامانه مودیان مالیاتی
- سامانه ثبت مالیات بر ارزش افزوده
- سامانه ثبت اظهار نامه عملکرد
- سامانه جامع انبارها
- سامانه سازمان تأمین اجتماعی
- سامانه درگاه ملی مجوزها
- سامانه هدفمند ی پارته‌ها
- سامانه ثبت شرکت‌ها
- سامانه ثبت علامت تجاری
- سامانه سازمان ملی استاندارد و مالکیت صنعتی
- سامانه یکپارچه کارت بازرگانی
- سامانه سازمان غذا و دارو
- سامانه بهین یاب
- سامانه فرآورده‌های نفتی
- سامانه جامع روابط کار
- سامانه…
- سامانه…
- سامانه…

۲۰- سامانه رصد روش زندگی مردم (که اخیرا در

برنامه هفتم مصوب شد)

حالا هسی بگویدید این سامانه‌ها برای سهولت

کارهاست و قصدش تسلط بر کسب و کار

مردم است!

**رئیس انجمن نورویولوژی ایران**

**در پاسخ به سیاست روز**

**۶۵ درصد میانسالان دیابتی**

**به مشکلات اورولوژی مبتلا هستند**

**سمیه ملکی**
رئیس انجمن نورویولوژی ایران گفت: ۶۵ درصد میانسالان مبتلا به دیابت در کشور مشکلات اورولوژی دارند و اگر درمان به موقع انجام نشود، دچار ناتوانی‌های جسمی می شوند.

مهری مهرازی در آستانه روز جهانی دیابت (۲۳ آبان) که در محل انجمن برگزار شد، در پاسخ به خبرنگار مسا در باره آمار مبتلا به نوروزنیک در ایران گفت: مسومیت شیوع بسیار زیادی بین مردم داشته است. آخرین بررسی‌های وزارت بهداشت نشان می‌دهد، بیش از ۱۴ درصد جمعیت بالای ۲۰ سال کشور یعنی چیزی حدود هفت میلیون نفر ایرانی به دیابت مبتلا هستند و این روند رو به افزایش در آینده نزدیک به بیش از ۱۰ میلیون مبتلا خواهد رسید. در حال حاضر دیابت با شیوع یک نفر از هر ۱۰ نفر، سهم بالایی از بار بیماری‌های غیرواکیر در دنیا دارد. این بیماری که از آن به عنوان بیماری سبک شერთنیسی نیز یاد می‌شود، پس از توسعه زندگی شهری شیوع بسیار زیادی بین مردم داشته است. وی در ادامه افزود: دیابت و مسائل مربوط به سلامت اورولوژی ارتباط نزدیکی با هم دارند، دیابتی‌ها مستعد عفونت‌های دستگاه ادراری، مشکلات مثانه و اختلال عملکرد جنسی هستند چون این بیماری به طور مستقیم بر جریان خون، اعصاب و عملکرد حسی بدن تأثیر می‌گذارد.

وی افزود: وجود مقدار فراوان قند در خون در درازمدت می‌تواند به بخش‌های مختلف بدن مانند قلب، رگ‌های خونی، کلیه‌ها، مثانه، دستگاه تناسلی و دستگاه عصبی آسیب وارد کند.

این اورولوژیست تأکیدکرد: اکنون کشورمان پیشرفت خوبی در درمان مشکلات اورولوژی دارد و آگاهی رسانی و افزایش دانش مردم در مورد رابطه دیابت و ایجاد عوارض آن در مثانه می‌تواند از ناتوانی جسمی بیماران جلوگیری کند.

وجود مقدار فراوان قند در خون در درازمدت می‌تواند به بخش‌های مختلف بدن مانند قلب، رگ‌های خونی، کلیه‌ها، مثانه، دستگاه تناسلی و دستگاه عصبی آسیب وارد کند.به گفته مهراذ، عوامل سبک زندگی سالم می‌توانند به مراقبت از دیابت، مسائل مربوط به سلامت اورولوژی از جمله پیروی از رژیم غذایی سالم، حفظ وزن سالم، ورزش کردن، مدیریت استرس، خواب کافی و سیگار نکشیدن کمک کند. این پزشک افزود: در جامعه امروزی ما بی تحرکی به نوعی «مدم» شده است در حالی که تحرک و پیاده روی تأثیر بسزایی در کنترل دیابت و مشکلات ناشی از آن از جمله اورولوژی دارد.

به گفته رئیس انجمن نورویولوژی، افرادی که بیماری دیابت دارند باید به موقع به متخصص مراجعه کنند و در صورت لزوم تحت معالجه و بررسی دقیق توسط یک اورولوژیست یا نورولوژیست قرار بگیرند تا بتوانند به موقع از ایجاد مثانه عصبی جلوگیری کنند.

• **مناصب امتیاز:** علی یوسف‌پور

• **مدیر مسئول:** محمد بیرعلی

• **سردبیر و دبیر گروه سیاسی:** محمد صفری

• **دبیر اجتماعی:** سمیه ملکی

• **دبیر اقتصادی:** مهدی یوسفی

• **دبیر بین‌الملل و سیاست خارجی:** قاسم غفوری

• **دبیر فرهنگی:** سید مهدی لنگرانی

• **سرویس شهرستان‌ها:** پرویز قدری

• **سازمان آگهی‌ها:** ۸۸۰۰۶۶۸۸

• **چاپ، کارگر:** ۶۶۸۱۳۱۳۱۶

• **نشانی:** بزرگراه شهید گمنام، خیابان جهان‌آرا، کوچه بایک، پلاک ۱۶

• **تلفن:** ۰۶-۱۳۸۷۰۰۸۸۰

• **تلفار:** ۰۰۷۵۷۵۷۵

• **کدپستی:** ۱۴۳۸۳۳۸۷۱

• **شاپا:** ۰۳۹۴۷ - ۲۰۰۸

**گزارش**

اختلاف قیمت ۵۰ تا ۳۰۰ درصدی میادین با سطح شهر

# آیا خرید از میادین میوه و تره‌بار به‌صرفه است؟



فصاحت تأکید کرد: وقتی ما ظرفیت داریم و لنگرگاهی برای تنظیم بازار کشور هستیم؛ چرا نباید از این فرصت استفاده کنیم؟ بنده دست یکایک مدیران شهرداری و شورا را می‌بوسم که وظایف ما را تسهیل می‌کنند. وی با بیان اینکه ما در احداث میادین، منافع مناطق را نیز در نظر گرفته ایم، گفت: در برخی مناطق، راه اندازی مراکز واقعاً لازم است و فرآیند آن زنجیره تأمین است و ما هیچ راهی نداریم که از طریق نرم افزاری بستری فراهم کنیم تا محصولات عرضه شود.

## هشدار مسمومیت کشنده با گیاهان «دیفن باخیا و خرزهره» برای کودکان

گیاهان به‌ویژه دیفن باخیا و خرزهره اگر در زمان لازم به آن رسیدگی نشود، ممکن است موجب مرگ شوند.

این کارشناس در سازمان غذا و دارو با اشاره به اینکه مسمومیت‌های اتفاقی نیز بیشتر شده است، افزود: این مسمومیت‌ها طی سال‌های قبل از ۱۴۰۱ حدود ۴۰ درصد از مسمومیت‌ها را شامل می‌شدند، اما در سال ۱۴۰۱ و نیمه اول سال ۱۴۰۲ تعداد این مسمومیت‌ها روبه‌افزایش بوده است؛ چنان‌که نزدیک به ۵۰ درصد از مسمومیت‌های حال حاضر، مسمومیت‌های اتفاقی است. وی اظهار داشت: با توجه به روند رو به افزایش مسمومیت‌های اتفاقی باید نکات استفاده از داروها، صنایع شیمیایی مانند شوندهای خانگی و غیره را مورد توجه قرار داد تا نحوه پیشگیری از این مسمومیت‌ها بیشتر اطلاع رسانی شود.

**دریافت مشاوره از مراکز DPIC و نجات جان مسمومان**

کشاورز ادامه داد: از سسوی دیگر یک فرد مسموم یا همراه او ممکن است نحوه برخورد با این مسمومیت‌ها و اقدامات لازم را ندانند، در همین راستا یک سری از مراکز به نام مراکز اطلاع‌رسانی داروهای و سموم (DPIC) دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت در تمامی کشور فعال و در آنها داروسازها و پزشکان پس از گذراندن دوره‌های آموزشی در آنها مشغول به فعالیت هستند و در زمینه مشاوره‌های دارویی و نحوه مصرف منطقی دارو به افراد مشاوره می‌دهند.

وی تأکید کرد: افراد برای مشاوره‌های دارویی و نحوه مصرف داروها، پیشگیری

در بدن وجود ندارد.

بیماری دیابت از دو جنبه اهمیت دارد: ۱- تعداد مبتلایان به آن بسیار زیاد است به طوری‌که در حال حاضر ۱۵۰ میلیون نفر در دنیا دیابتی هستند و تا ۱۵ سال دیگر این تعداد به ۳۰۰ میلیون نفر خواهد رسید. در ایران نیز حداقل ۲ میلیون نفر دچار دیابت هستند و سالانه ۲۰۰ هزار نفر در کشور به این بیماران افزوده می‌شوند. ۲- نوع شایع آن (دیابت نوع ۲) معمولاً بدون علامت یا با علائم مختصر است، در نتیجه فرد مبتلا ممکن است سالها از بیماری خود بی‌خبر باشد و طی ایسن مدت، قند خون بیش از حد طبیعی، منجر به صدمات جبران‌ناپذیر در قسمت‌های مختلف بدن به ویژه چشم، کلیه‌ها، اعصاب محیطی و عروق قلب و مغز و سایر قسمت‌های بدن شود. تشخیص و کنترل بیماری در مراحل ابتدایی می‌تواند جلوی بسیاری از عوارض گفته شده را بگیرد.

فوق تخصص غدد دانشگاه علوم پزشکی مشهد بهشتی، به مناسبت هفته دیابت ملی با اشاره به اینکه افراد با سطوح مختلف دانش علمی در فضای وب

تولید محتوا می‌کنند و عمدتاً افراد با سواد کم، زمان کافی برای تولید مطالب غیرعلمی در اختیار دارند، در خصوص برخی باورهای غلط کنترل و درمان دیابت توضیحاتی ارائه داد. برخی از باورهای اشتباه به این شرح است:

**۱- افراد لاغر به دیابت مبتلا نمی‌شوند**

به گفته ولی‌زاده، چاقی یکی از عوامل خطر‌ساز ابتلا به دیابت است، زمینه‌های ارثی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون یا کم تحرکی هم از دیگر عوامل خطر‌ساز ابتلا به دیابت، به ویژه نوع ۲ محسوب می‌شود؛ بنابراین افراد لاغر نیز در معرض ابتلا هستند. عضو هیات علمی دانشگاه مبتلا می‌شوند، چاق نیستند.

**۲- تنها خوردن زیاد مواد قندی منجر به دیابت می‌شود**
فوق تخصص غدد با اشاره به اینکه در واقع قندهای ساده یا چربی‌ها از جمله مواد غذایی ناسالم هستند، گفت: بهتر است در هرم غذایی این مواد کمتر استفاده شوند و بیشتر فیبرها و کربوهیدرات‌های پیچیده مصرف شوند.

به گفته وی، قندهای ساده و چربی‌ها می‌تواند به عنوان

**اوقات شرعی به افق تهران**

اذان ظهر: ۱۱:۴۹
اذان مغرب: ۱۷:۱۸
اذان صبح فردا: ۵:۱۴
طلوع آفتاب فردا: ۶:۳۹

دوشنبه| ۲۲ آبان ۱۴۰۲ | شماره ۶۲۸۰|

خریداری می‌کند و بسه میادین میوه و تره بار تحویل می‌دهد اما فرایندها به تعاون روستایی اعلام می‌شود.

در ادامه مهدی چمران، رئیس شورای شهر تهران نیز با بیان اینکه در مواردی درست است که از میادین میوه و تره بار ارزان تر می‌خریم اما ناچاریم نیمی از آن را دور بریزیم، گفت: اینگونه قیمت با بخش خصوصی یکسان می‌شود؛ لذا باید به کیفیت توجه شود. قیمت میادین حداقل ۳۰ درصد کمتر از بخش خصوصی است؛ اما امیدواریم با افزایش کیفیت، دور ریختن‌ها به اندازه ای نباشند که به قیمت پایین تر آسیب بزند. وی افزود: با وجود این تفاوت قیمت، مردم گلابه‌مند هستند و امیدواریم با خرید از تعاونی‌ها، هم قیمت‌ها روند کاهشی داشته باشد و هم کیفیت محصولات افزایش پیدا کند.

رئیس شورای شهر تهران با بیان اینکه میادین میوه و تره بار در کنار دولت به تنظیم بازار کمک کنند، گفت: در مواردی دولت تأکید می‌کند که برخی اقلام را در میادین توزیع کند. سازمان میادین در خرید محصولات کشاورزی از مسیر تعاونی‌ها اقدام می‌کند، چه اشکالی دارد که خرید از تعاونی‌ها که از تولیدکنندگان خریداری می‌کنند، انجام شود؟

وی ادامه داد: به جای اینکه میادین سلطان میوه و تره باشند، ما باید کشاورز داخلی را حمایت کنیم و این حمایت یعنی خرید محصول کشاورز به قیمت واقعی و عرضه آن به همین قیمت است، چه اضرائی است که بگوییم از میدان مرکزی خریداری شود. چمران با بیان اینکه گوشت را می‌توانند ارزان عرضه کنند، تأکید کرد: چه اشکالی دارد که سازمان میادین، گوشت را از جایی‌که ارزان تر به فروش می‌رساند، خریداری و عرضه کند؟

از هر نوع تداخل دارویی و یا عوارض با مراکز DPIC تماس گرفته و مشاوره‌های لازم را دریافت کنند.

کشاورز یادآور شد: این مراکز علاوه بر مشاوره‌ها دارویی همچنین در زمینه انواع مسمومیت اعم از دارویی، الکل، مواد مخدر، سموم دفع آفات کشاورزی و شونده‌های خانگی فعال هستند که افراد با تماس به سامانه ۱۹۰ داخلی ۳ و سپس داخلی ۲ می‌توانند در زمینه پیشگیری از مسمومیت‌ها مشاوره لازم را دریافت کنند. این مراکز به‌صورت ۱۲ ساعته از ۸ صبح تا ۸ شب فعال هستند.

ساعات اولیه مسمومیت، ساعات حیاتی برای نجات جان افراد محسوب می‌شوند به همین علت آموزش و راهنمایی‌هایی که لازم است تا اقدامات مؤثر را انجام دهند بسیار مهم است. اگر فردی با یک فرد مسموم مواجه شد ضمن حفظ خسوندی با ۱۹۰ تماس گرفته و مشاوره‌های لازم را انجام دهند.

این کارشناس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه برای هر مسمومیتی نیاز القای استفراغ یا نوشاندن آب وجود ندارد، افزود: در مسمومیت با شونده‌های خانگی القای استفراغ گاهی اوقات وضعیت فرد مسموم را بدتر یا وخیم‌تر می‌کند، به همین دلیل باید برای برخورد و انجام اقدامات صحیح مشاوره‌های لازم را دریافت کنند. افراد بسیار زیادی پس از دریافت از خطر رها شده و حتی نیازی به مراجعه بیمارستانی نداشته‌اند. وی اظهار داشت: اگر نیاز به پیگیری و تداوم درمان باشد، همکاران ما در مراکز DPIC، راهنمایی اقدامات حیاتی و اولیه را مشاوره داده و افراد پس از آن برای اخذ درمان بعدی به این مراکز مراجعه می‌کنند.

کشاورز در ادامه با اشاره به خطر مسمومیت‌های افراد در منازل اظهار داشت: بیش از ۹۰ درصد مسمومیت‌ها در منازل رخ می‌دهند و حدود ۱۰ درصد از مسمومیت‌ها هستند که در مشاغل صنعتی و کارخانه‌جات رخ می‌دهند به همین دلیل دانستن نکات اولیه پیشگیری از مسمومیت‌ها برای نجات جان افراد لازم است.

عامل خطر‌ساز برای افزایش وزن و در پی آن ابتلا به دیابت تلقی شود.
**۳- بعد از تزریق انسولین نیازی به رعایت رژیم غذایی نیست**
ولی زاده اظهار کرد: کنترل دیابت چهار رکن اساسی دارد. آموزش، فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم و داروها باید در کنار هم مورد توجه قرار گیرد. حتی اگر فرد چندین نوع داروی خوراکی یا انسولین مصرف کند، ارکان دیگر باید پابرجا باقی بماند. وی ادامه داد: در صورتی‌که مصرف انسولین فرد را به اشتباه از رعایت رژیم غذایی دور کند، افزایش نوسانات قندخون و اضافه وزن را در پی دارد. ثابت نگه داشتن وزن به ویژه در دیابت نوع ۲ بسیار اهمیت دارد و اگر رژیم غذایی رعایت نشود، فرد در معرض خطر قرار می‌گیرد.
**۴- افراد دیابتی نمی‌توانند ورزش کنند**
ولی‌زاده تصریح کرد: افراد مبتلا به دیابت، هم نوع یک و هم نوع ۲ می‌توانند در سطوح قهرومانی به ورزش مشغول باشند.

**آگهی دعوت مجمع‌عمومی عادی بطور فوق‌العاده شرکت دهکده هوشمند آشنا**

**(سهامی خاص ۲۰۹۴۸۴ - شماره ملی ۰۱۰۰۲۵۰۹۸۲)**

بدین‌وسیله از کلیه سهامداران «شرکت دهکده هوشمند آشنا» دعوت می‌شود در جلسه مجمع عادی سالیانه این شرکت که ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه ۸ آذر ۱۴۰۲ در محل قانونی شرکت تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.

**دستور جلسه:**

- گزارش هیئت‌مدیره و تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹
- انتخاب اعضای هیئت‌مدیره
- انتخاب بازرسین
- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
- سایر موارد قانونی

**هیئت‌مدیره شرکت دهکده هوشمند آشنا**

**کمک کنین تا قد قلک محک به هزینه دارو برسه**

**جهت دریافت رایگان قلک درب منزل تان با شماره ۰۲۱۳۳۵۴۰۰ تماس بگیرید**



**وزیر آموزش و پرورش:**

**مدارس به دلیل آلودگی هوا تعطیل نمی‌شود**

وزیر آموزش و پرورش گفت: بخشنامه‌ای در این هفته ابلاغ می‌شود تا به هیچ عنوان در زمانی که به دلیل آلودگی هوا مدارس غیر حضوری شد، کلاس‌ها تعطیل نشود. رضامراد صحرایی وزیر آموزش و پرورش گفت: بخشنامه‌ای در این هفته ابلاغ می‌شود تا به هیچ عنوان در زمانی که به دلیل آلودگی هوا مدارس غیرحضوری شد، کلاس‌ها تعطیل نشوند. وی با بیان اینکه اگرچه موضوع صدور مدراس است، افزود: از این رو تعطیل کردن بلند مدت تربیت دانش آموزان و آموزش مهمتر است، افزود: از این رو تعطیل کردن یا غیر فعال کردن مدرسه باید اولویت آخر و نه اول باشد. صحرایی تصریح کرد: به هیچ عنوان در هیچ شرایطی رأی به غیر حضوری شدن مدارس نمی‌دهیم و خواهیم از کمیته آلودگی هوا این است که به این سیاست راهبردی دولت را توجه کند. وزیر آموزش و پرورش افزود: جایی که امکان و انتخاب بین مدارس و صنایع است حتما اولویت ما فعالیت مدارس است. صنایع مدتی خاموش شود تا آلودگی هوا برطرف شود و اگر این امکان وجود ندارد ما عاده غیر حضوری شدن مدارس هستیم اما به شرطی که از قبل به ما اعلام شود.