

**یادداشت**  
**دکتر علی خانی** | عضو جامعه پزشکان شاغل در حوزه دیابت

## کاهش عوارض دیابت با مدیریت بهینه

افراد دیابتی با مسائل متعددی دست‌وپنجه نرم می‌کنند که برخی از آنها به تأمین دارو و تجهیزات مرتبط برمی‌گردد، انسولین و داروهای نوین دیابت که اثرات مثبتی بر قلب و کلیه دارند، اگرچه در دسترس هستند، اما قیمت بالای برخی از آنها باعث شده که بسیاری از افراد نتوانند به‌طور منظم از این داروها استفاده کنند، بیمه‌ها هم معمولاً داروها را تنها برای یک ماه تأمین می‌کنند، درحالی‌که پزشک برای سه ماه نسخه می‌نویسد. این موضوع باعث مراجعات مکرر افراد دیابتی به مراکز درمانی و ایجاد اختلال در روند درمان آنها می‌شود.

اما آنچه اهمیت دارد این است که پایش قند خون یکی از ارکان اساسی مدیریت دیابت است. افراد دیابتی باید بتوانند با استفاده از تجهیزات مناسب، اثرات داروها و رژیم غذایی خود را بررسی کنند. تجهیزات اندازه‌گیری قند خون اغلب با مشکلاتی ازجمله کمبود، نوسانات قیمتی و محدودیت‌های ارزی مواجه است. این مسائل، اطمینان خاطر افراد دیابتی را کاهش می‌دهد و ممکن است آنها را در مدیریت دیابت با مشکل مواجه کند. حمایت از تولید داخلی تجهیزات پزشکی، بسیار اهمیت دارد. درحال‌حاضر، چندین شرکت داخلی در تولید کیت‌های اندازه‌گیری قند خون فعالیت می‌کنند. اگر این شرکت‌ها به‌خوبی تجهیز شوند و محصولاتشان با قیمت مناسب و پوشش بیمه‌ای در دسترس بیماران قرار گیرد، می‌توان گام بزرگی در کاهش هزینه‌ها و افزایش دسترسی برداشت. بیمه‌ها باید داروها و تجهیزات مرتبط با دیابت را به‌طور کامل و برای بازه‌های طولانی‌تر تأمین کنند تا فرد دیابتی نیاز به مراجعات مکرر نداشته باشد. کنترل نوسانات ارزی نیز اهمیت زیادی دارد. ثبات قیمت‌ها و تأمین ارز لازم برای واردات تجهیزات و داروها، نقش کلیدی در رفع نگرانی‌ها دارد.

عوارضی مانند بستری‌های مکرر، قطع عضو، پیوند کلیه و نارسایی‌های قلبی از پیامدهای کنترل نامناسب دیابت است. این عوارض نه‌تنها کیفیت زندگی افراد را کاهش می‌دهند، بلکه هزینه‌های زیادی را بر سیستم بهداشتی تحمیل می‌کنند. مدیریت بهینه دیابت و دسترسی مناسب به دارو و تجهیزات می‌تواند به کاهش این عوارض کمک کند. دیابت، مادام‌العمر همراه فرد است و مدیریت موفق آن به توجه ویژه‌ا سوی سیاست‌گذاران و ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی نیاز دارد. تأمین دارو و تجهیزات با قیمت مناسب و پوشش بیمه‌ای مناسب، نه یک انتخاب، بلکه حق طبیعی افراد دیابتی است. با فراهم‌کردن این شرایط، نه‌تنها می‌توانیم کیفیت زندگی آنها را بهبود بخشیم، بلکه بار اقتصادی ناشی از عوارض دیابت نیز در جامعه کاهش می‌یابد.



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

چهار نوشیدنی مناسب برای فرد روزه‌دار

شربت آبلیمو

تجربه نشان داده است که ترکیب ساده آبلیمو، کمی شکر و آب، می‌تواند آب زیادی در بدن فرد روزه‌دار ذخیره کند.

شربت خیار و سکنجبین

این شربت به‌دلیل وجود خیار، نوشیدنی بسیار مناسبی برای جبران آب از دست رفته روزه‌دار است.

شربت خاکشیر

ترکیب خاکشیر با کمی شکر و آبلیمو، عطش روزه‌دار را در فاصله افطار تا سحر برطرف می‌کند.

شربت گلاب

ترکیب آب و گلاب و به‌طورکلی نوشیدن گلاب خنک، گرمی درون را از بین می‌برد و بدن را تقویت می‌کند.

# رژیم غذایی شخصی برای روزه‌داری

هر فرد روزه‌دار باتوجه به سن، جنس و میزان فعالیت‌ها به یک رژیم غذایی شخصی در ماه رمضان نیاز دارد

همه از یک افطاری ساده و یک سحری مقوی می‌گویند؛ اما به نظر می‌رسد که معنای سبک و مقوی برای هر فرد تعریف متفاوتی دارد. درواقع سن، جنس و فعالیت افراد، ارتباط مستقیمی در انتخاب یک رژیم غذایی مناسب چه در ماه مبارک رمضان و چه در کل سال دارد؛ موضوعی که دکتر کریم پرستویی، متخصص تغذیه دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله هم در گفت‌وگو با جام‌جم آن را تأیید می‌کند.

**قریب‌به‌اتفاق توصیه‌های تغذیه‌ای ماه**

**رمضان، از یک روش یکسان برای تأمین مواد غذایی بدن فرد روزه‌دار می‌گویند؛ به نظر شما این روش یکسان برای همه گروه‌های سنی پاسخگوست؟**  
واقعیت این است با توجه به این‌که نیازهای تغذیه‌ای افراد در گروه‌های سنی مختلف متفاوت است، پس طبعاً نیاز به دریافتی‌های متفاوتی هم وجود دارد که این نیاز در ماه مبارک رمضان، پررنگ‌تر هم می‌شود. جالب است بدانید که

فارغ از رژیم غذایی ماه رمضان، در حالت کلی هم ما جدولی داریم که نیاز افراد به مواد غذایی مختلف را بر اساس گروه‌های سنی و جنسی طبقه‌بندی کرده است. جدولی که حتی برای شیرخواران، کودکان، نوجوانان، خانم‌های باردار و شیرده، سالمندان و ... هم طبقه‌ای اختصاصی دارد. این موضوع نشان‌دهنده آن

است که نیازهای تغذیه‌ای گروه‌ها متفاوت است و هرکدام بر اساس نیازشان، به نوع ویژه‌ای از مواد غذایی احتیاج دارند.

**یعنی معتقدید که هر فردی نیاز به یک رژیم شخصی دارد؟**

البته که همین‌طور است. درواقع خوب است بدانید که ما در علم تغذیه، اصطلاحی تحت عنوان تغذیه شخصی داریم. یعنی از آنجا که متابولیسم افراد متفاوت است، طبیعتاً متفاوت خواهد بود و ما نمی‌توانیم برای یک گروه سنی خاص، رژیم غذایی خاصی در نظر بگیریم. به‌خصوص در ماه مبارک رمضان که بدن نیازهای خاص‌تری هم دارد.

**به نظر می‌رسد که این نیاز، به میزان فعالیت فرد هم ارتباط دارد.**

بدیهی است که افراد با توجه به شرایط زندگی‌شان، انرژی‌های مختلفی در طول روز از دست می‌دهند که این انرژی از طریق مواد غذایی باید به بدن فرد برگردد. نمونه‌اش مشاغل مختلف است. طبیعتاً انرژی ازدست‌رفته یک فرد پشت‌میزنشین با ورزشکار، کارگر و ... مختلف است و هرکدام از این‌ها به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارند. مثلاً افراد ورزشکار که فعالیت جسمانی زیادی دارند، باید در زمان افطار و از آن‌هم‌تر در فاصله بین افطار تا سحر، کالری بیشتری دریافت کنند تا بتوانند برای روزه‌داری

را تحمل بیشتری داشته باشند. از طرف دیگر چنین افرادی با فعالیت سنگین، با افت قند مواجه می‌شوند و لازم است که در زمان افطار، خوردن ماده قندی را در اولویت قرار دهند.

**فرقی بین قند طبیعی و مصنوعی وجود ندارد؟**

پیشنهاد ما یک ماده قندی طبیعی مثل خرما و یکمی آب ولرم و غسل است. طبیعتاً مصرف شیرینی‌های طبیعی بهتر است تا شیرینی‌های مصنوعی مانند زولبیا و بامیه، باقلوا و ... که شاید باعث شود در لحظه قند خون بالا برود سیری کاذب دارند و مصرف آنها چندان لذت‌بخش نیست.

**توصیه شما صرفاً به یک وعده افطار است و یا معتقدید بهتر است افطار و شام از همدیگر جدا باشند؟**

شخصاً فکر می‌کنم فصلی که ماه رمضان در آن قرار دارد، در صحیح بودن روش تغذیه داری اهمیت است. مثلاً در فصل تابستان، روزه‌ها بلندتر است، زمان اذان مغرب دیرتر است و در چنین شرایطی، ما توصیه می‌کنیم که بین افطار و شام فاصله‌ای نباشد و در یک وعده، شام و افطار سبک اما مقوی میل شود. اما درحال‌حاضر که ما در فصل زمستان هستیم، می‌توانیم افطاری سبکی بخوریم و یک وقفه و استراحت وقتی برای دعا و نیایش داشته باشیم و با یک فاصله ۲-۳ ساعته شام بخوریم.

**با وجود این، سحری هم همچنان سر جای خودش هست!**

بله، همین‌طور است. ما در ماه رمضان سه وعده افطار، شام و سحری داریم که مهم‌ترین وعده از بین این سه، سحری است و تحت هیچ شرایطی نباید حذف شود. تجربه نشان داده است افرادی که وعده سحری را حذف می‌کنند، در زمان افطار، احساس گرسنگی بیشتری دارند و در طول این یک ماه کالری بیشتری دریافت می‌کنند و بعد از ماه رمضان، دچار اضافه‌وزن می‌شوند؛ نتیجه‌ای که در این ماهی که قرار است دستگاه گوارش مان کمی استراحت کند، اصلاً مورد پسند نیست.

**این موضوع دربارۀ روزه‌اولی‌ها و به‌طورکلی نوجوان‌ها هم صدق می‌کند؟**

برخلاف بزرگسالان،



**رگمی تجدید مناقصه عمومی دومرحله‌ای**

**به شماره مرجع ۵۵-۱۴۰۳**

**شرکت برق منطقه‌ای فارس (به عنوان دستگاه مناقصه‌گزار)**

**در نظر دارد مناقصه طراحی، خرید، نصب و تست تجهیزات دو دستگاه پست سیار ۱۳۲/۲۰ کیلوولت (به روش EPC) به شماره ۰۹۸۰۰۰۰۰۱۴۰۳۰۰۰۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به پیمانکاران واجد صلاحیت واگذار نماید.**

کلیه مراحل فرآیند مناقصه از دریافت اسناد مناقصه، ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و گشایش پاکت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. لذا مناقصه‌گران در زمینه موضوع مناقصه می‌توانند جهت اخذ اسناد به ترتیب اطلاعات زمانی ذکر شده در ذیل به سامانه ستاد مراجعه و اسناد مربوطه را دریافت و پس از تکمیل، همراه با اسناد و مدارک خواسته شده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بارگذاری نمایند. لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه، مراحل ثبت‌نام در سامانه و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. به پیشنهادهای واصله خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و همچنین به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد. سایر اطلاعات مورد نیاز به شرح ذیل اعلام می‌گردد.

۱-< تاریخ اولین انتشار اسناد در سامانه: از ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۳۸۲/۱۲/۱۸ < ۲- آخرین مهلت دریافت اسناد از سامانه : تا ساعت ۱۲ روز پنجشنبه مورخ ۱۳۸۲/۱۲/۲۳ < ۳- آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه: تا ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۳۸۲/۰۱/۱۸ < ۴- تاریخ گشایش پاکت ارزیابی در سامانه: ساعت ۱۲:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۸۲/۰۱/۱۸ خواهد بود. < ۵- آخرین مهلت تحویل اصل پاکات پیشنهاد(الف،ب،ج): ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۸۲/۰۱/۲۰ < ۶- تاریخ گشایش پاکات پیشنهاد: پس از کسب امتیاز لازم در ارزیابی کیفی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اطلاع رسانی می‌گردد. < ۷- نوع- کمیت و کیفیت کالای مورد نظر: وفق اسناد مناقصه خواهد بود. < ۸- نحوه برگزاری مناقصه: عمومی دو مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی مناقصه‌گران (به صورت یکپارچه) < ۹- مدت انجام کار: ۱۲ ماه هجری شمسی < ۱۰- مبلغ برآورد انجام کار: ۹۲۸،۲۱۹،۷۵۹،۵۵۵ ریال < ۱۱- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: به صورت یک یا ترکیبی از تضمین بدهای الف ب، ج، ح، ج و خ ماده ۴ آئین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۳۳۲۰۲/ت/۵۰۶۵۹۰۵ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ و اصلاحیه شماره ۵۲۱۱/ت/۵۷۵۲۲ مورخ ۱۳۸۲/۰۱/۲۲ مصوب هیات وزیران به مبلغ سی و یک میلیارد و سیصد و هشت میلیون و سیصد و نود و پنج هزار و یکصد و نود و یک ریال می‌باشد. به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نقایر آن، ترتیب اثر داده نخواهد شد. < ۱۲- مدت اعتبار پیشنهادها: پیشنهادها باید از حرجت برای مدت ۹۰ روز بعد از تاریخ تعیین شده برای صدور ضمانتنامه معتبر باشند و این مدت برای ۹۰ روز دیگر قابل تمدید می‌باشد. < ۱۳- نشانی این شرکت جهت ارسال پاکت‌های «الف»، «ب»، «ج» و «د»: شیراز، خیابان رزند، نبش خیابان فلسطین، شرکت برق منطقه‌ای فارس، دبیرخانه مرکزی (تذکر مهم: ارسال پاکت به نسخه از اصل پاکت‌های «الف (اصل ضمانتنامه)» و «ب» (برگ پیشنهاد قیمت موجود در اسناد به صورت فیزیکی و جداول مقادیر و قیمت‌ها به صورت CD) به صورت لاک و مهر شده الزامی است). < ۱۴- محل برگزاری مناقصه: شیراز، خیابان رزند، نبش خیابان فلسطین، شرکت برق منطقه‌ای فارس، امور تدارکات و قراردادهای < ۱۵- نام و نشانی مشاور: شرکت مهندسی مشاوران شیراز انرژی به نشانی: شیراز، شهرک گلشدت محمدی، خیابان شبنم، کوچه ۴۰، پلاک ۵۹، تلفن: ۷۱۲۴۲۵۴۶۴۴ و کدپستی: ۷۱۸۸۸-۳۵۹۸۷ < ۱۶- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است. ضمناً چنانچه در مورد مفهوم قسمتی از اسناد مناقصه ابهام یا سوالی وجود داشته باشد، می‌توانند با شماره فکس ۲۲۲۵۹۰۴۷-۷۱ دبیرخانه مرکزی شرکت برق منطقه ای فارس (امور تدارکات و قراردادهای) مکاتبه نمایند. < ۱۷- به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد. < ۱۸- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: تلفن مرکز راهبری و پشتیبانی سامانه ۱۲۵۶ می‌باشد.

شرکت برق منطقه‌ای فارس شناسه ۱۸۹۳۴۸۵

## نصب اولین راکتور سنتز متانول ایرانی در فاز ۲ پتروشیمی سبلان

بلند در خودکفایی صنعت پتروشیمی است که به معنای واقعی کلمه نشان‌دهنده توان داخلی و مایه مباهات است. مهندس کریمی درباره ویژگی‌های این تجهیز نیز توضیح داد: وزن تقریبی این راکتور ۳۵۰ بوده و دارای ابعاد ۵٫۹ متر قطر، ۱۶٫۸ ارتفاع با بدنه مششکل از کرین استیل و دارای ۲۸۱۵ عدد تیوب داخلی از متریال سوپر دایاکس و همچنین فشار داخلی راکتور حدود ۹۰ بار است. وی همچنین با اشاره به روند تکمیل فاز ۲ سبلان گفت: خوشبختانه تکمیل فاز ۲ پتروشیمی سبلان طبق برنامه و زمانبندی در حال انجام است ونصب این تجهیز فوق سنگین یکی از بخش‌های مهم بود که با انجام آن روند فعلی شتاب بیشتری نیز خواهد گرفت. آمبدوار هستیم که انشائه در سال آینده شاهد افتتاح فاز ۲ باشیم که تجهیزات فرایندی آن کاملاً ایرانی است.



ماشین‌سازی اراک صورت پذیرفت و متخصصان داخلی موفق به ساخت این راکتور شدند که امروز به برکت ماه مبارک رمضان، شاهد نصب اولین راکتور بودیم. وی افزود: پیش از این تنها سه کشور دانمارک، ایتالیا و آمریکا این فناوری را در اختیار داشتند و ما به عنوان چهارمین کشور به فناوری ساخت این تجهیز مهم دست یافتیم. این کار بزرگ، علاوه بر جلوگیری از خروج ارز، گامی بسیار

با برنامه‌ریزی هلدینگ پتروفرهنگ، انرژی سپهر و متخصصان جوان ایرانی اولین راکتور سنتز متانول ساخت ایران در فاز ۲ پتروشیمی سبلان نصب شد. به گزارش روابط عمومی، سیزدهم اسفندماه عملیات نصب راکتور سنتز متانول فاز ۲ پتروشیمی سبلان با موفقیت انجام شد. مدیرعامل پتروشیمی سبلان با تبریک ماه مبارک رمضان، گفت: این راکتور، سنگین‌ترین راکتور سنتز متانول است که توسط شرکت ماشین‌سازی اراک بومی‌سازی و تولید شده است. این تجهیز فرایندی پس از اعمال تحریم‌های ظالمانه در لیست تحریم‌های دانمارک قرار گرفت که عمل‌پروژه را با مشکل جدی از حیث تأمین تجهیزات مواجه کرد. خوشبختانه با برنامه‌ریزی دقیق هلدینگ پتروفرهنگ و انرژی سپهر، سفارش‌گذاری هر سه راکتور در