



روزنامه صبح ایران

رئیس در نشست با علما و نخبگان اهل تسنن سراسر کشور:

جامعه متحد بزرگترین مانع برای نظام سلطه است

در صفحه ۲



توسعه همکاری با ائتلاف های بین المللی چگونه در دولت سیزدهم محقق شد؟
وقتی دیپلماسی قدرت خلق می کند

در صفحه ۲

رئیس سازمان منابع طبیعی خبر داد
برنامه ریزی برای جنگل کاری
در حریم ۶۰ متری دریای خزر

در صفحه ۸

رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور اعلام کرد
اختصاص ۳۷۰ هزار میلیارد
تومان اعتبار به طرح های عمرانی

در صفحه ۲

دبیر شورای گسترش دانشگاه های علوم پزشکی:
صندلی فروشی در دانشگاه های
علوم پزشکی کذب است

آگهی تجدید مزایده عمومی شماره ۱۴۰۲/۳
فروش اموال مازاد، مستعمل و اسقاط ضایعاتی
و از رده خارج مخابرات منطقه گیلان

شرکت مخابرات ایران منطقه گیلان در نظر دارد فروش اموال مازاد، مستعمل و اسقاط ضایعاتی و از رده خارج مخابرات استان را از طریق مزایده عمومی انجام دهد.

متقاضیان شرکت در مزایده می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به آگهی فراخوان در سایت مخابرات منطقه گیلان به آدرس: www.gi.tci.ir و <http://IETS.MPORG.IR> یا برای خرید اسناد به اداره خرید و قراردادهای مخابرات منطقه گیلان به آدرس: رشت - چهارراه گلزار، ساختمان سردار شهید حاج قاسم سلیمانی، طبقه ۳ مراجعه نمایند.

تلفن تماس: ۰۱۳-۳۲۱۳۲۳۳۰-۳۲۱۳۲۳۳۰

مدیریت پشتیبانی و تدارکات - مخابرات منطقه گیلان

در جوامع پیشرفته خودکشی به عنوان یک معضل اجتماعی است

به بهانه اظهارات علیرضا دبیر؛ انگ زدن افکار خودکشی را قوی تر می کند/ ۷۷ درصد از خودکشی ها در کشورهایی با در آمد کم و متوسط

دکتر مهسا برون، روانپزشک می گوید: زمانی که یک فرد با شما درباره فکر یا قصد خودکشی صحبت می کند، شما به عنوان یک فرد شنونده و وظیفه دارید که از تمسخر، قضاوت و متهم کردن او به صفاتی مانند بی اعتدالی بی دینی یا حتی تمسخر به این صورت که او جرئت این کار را ندارد اجتناب کنید.

علی سلیمی: در جامعه ما، صحبت درباره خودکشی همواره جزء حرف های مگو و قبیح بوده و هست. آمارهای ضد و نقیض رسمی و غیررسمی درباره خودکشی در کشور مانع از همین نگاه است. نمود این نگرش در صحبت های رئیس فدراسیون کشتی، علیرضا دبیر، دیده می شود. او در یک ویدئو که روزهای اخیر در شبکه های اجتماعی پرازدید شد، در انتقادات پر برخی شایعات می گوید: طرف عشق خودکشی است و به تخی نیست می دهد اما نظر من این است که تخی خودکشی نکرده مگر می شود یک نفر خودکشی کند و خدا به او اینقدر عزت داده باشد.

مهسا برون، روانپزشک، در گفتگو با خبر آنلاین می گوید: احتمالاً در بین اطرافیان خود یا در اختیار درباره خودکشی شنیده اید یا حتی خود شما فردی باشید که زمانی درگیر این مسئله شده باشید. باید بدانید هر آدمی که زنده است ممکن است زمانی درگیر این افکار شده باشد. زمانی که یک فرد با شما درباره فکر یا قصد خودکشی اقدام به خودکشی صحبت می کند، شما به عنوان یک فرد شنونده و وظیفه دارید که از تمسخر، قضاوت و متهم کردن او به صفاتی مانند بی اعتدالی بی دینی یا حتی تمسخر به این صورت که او جرئت این کار را ندارد، اجتناب کنید.

او ادامه می دهد: باید بدانید که او احتمالاً در حال رنج بردن از موضوعی است و حتماً سلامت روان او به خطر افتاده است و نیاز به کمک توسط یک متخصص مانند یک روانپزشک یا روانشناسی دارد. اگر زمانی در این شرایط قرار گرفتید، حتماً اجازه صحبت کردن درباره افکارش را به فرد بدهید و سریعاً به فکر کمک گرفتن از یک متخصص سلامت روان باشید. حتی خود شما ممکن است آن فرد باشید که مدت ها است این فکر را در سر دارد. به عنوان یک روانپزشک از شما می خواهم و خواهش می کنم قبل از هر اقدام یا تصمیمی کمک گرفتن از متخصص سلامت روان را فراموش نکنید.

در دنیا، تعداد آدم هایی که به خاطر خودکشی از دنیا می روند در برابر کسانی است که به قتل می رسند. در جوامع پیشرفته خودکشی به عنوان یک معضل اجتماعی در نظر گرفته می شود که تحت تاثیر عوامل اجتماعی، اقتصادی و سیاسی قرار دارد. نه اینکه مانند صحبت های آقای دبیر نگاه می شود و گفته می شود که انگار این افراد از خداوند به دور هستند، انگار آدم های بدی هستند، انگار فقط و فقط خودشان مسئول هستند. این نگاه برای افرادی که اقدام به خودکشی کرده اند و زنده مانده اند و بازماندگان افرادی که عزیزان خود را بر اثر خودکشی آنها از دست داده اند، بسیار آزارنده است.

آمارها و پژوهش ها چه می گویند
بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهان (WHO) سالانه بیش از ۷۰۰ هزار نفر بر اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند و نکته مهم این است که ۷۷ درصد از خودکشی ها در کشورهایی با درآمد کم و متوسط رخ می دهد. اگر بخواهیم با ادعای آقای دبیر به تحلیل این آمارها بپردازیم یعنی در کشورهایی که درآمد خدواند کمتر به آدم ها عزت می دهد.

پژوهش های روانشناسی کاملاً ثابت کرده است که خودکشی همبستگی بالایی با اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب، شخصیت مرزی و سوء مصرف مواد دارد. سبب شناسی اختلالات روانی از بحث های اصلی علم روانشناسی است. فردی که مبتلا به یک اختلال روانی است نیاز به درمان دارد و صحبت هایی با این مضمون که خدا این افراد را دوست ندارد و در مفهوم کلی ندارد و آدم های بدی هستند، برای افرادی که اقدام به خودکشی داشته اند یا قصد آن را دارند، می تواند بسیار آسیب رسان باشد و هیزمی برای آتش خودکشی آنها باشد.

انگ اختلالات روانی و خودکشی، که این قبیل صحبت ها به آن دامن می زند، باعث می شود بسیاری از افرادی که افکار خودکشی یا قصد اقدام به خودکشی دارند، به دنبال کمک و دریافت حمایت نباشند.

می شود کسی عاشق خودکشی باشد؟
آقای دبیر می گوید: طرف عشق خودکشی دارد، رئیس فدراسیون کشتی لازم است بداند که کسی عاشق خودکشی نیست. کسی که میل به خودکشی دارد دچار چالش های ذهنی است و نیازمند حمایت و دریافت کمک می باشد.

افزایش آگاهی جامعه و شکستن تابو خودکشی گام مهمی برای کشورها در جهت پیشگیری از خودکشی است. یعنی دقیقاً شکستن همین تابو که فردی که خودکشی می کند آدم بدی است.

متأسفانه، صحبت درباره مفاهیم روانشناسی توسط افرادی که تخصص آن را ندارند اتفاق تازه ای در جامعه ما نیست. صحبت های اخیر آقای دبیر هم درباره خودکشی مشی است نشانه خوار. ایشان نمی دانند که این قبیل صحبت ها چقدر از لحاظ علمی نادرست و مضر است. نمی دانند که افرادی که خودکشی می کنند آدم های بدی نیستند. اتفاقاً، از عمده احساسات منفی که این افراد تجربه می کنند، احساس گناه است و شنیدن چنین صحبتی این احساس را در افرادی که قصد خودکشی دارند دوچندان می کند و گویی مهر تابیدی بر این احساس آنها زده می شود. البته ذکر این نکته مهم است که بر اساس یافته های پژوهشی معنویت با کاهش میل به خودکشی ارتباط دارد، اما به این معنا نیست که باید نگاه تک بعدی و متعصبانه داشت و آن را تنها عامل دانست و از آن بدتر کسی را به خاطر ندانستن آن مورد شماتت قرار داد، چرا که کمکی به آن فرد نخواهد کرد و در نهایت آسیب رسان خواهد بود.

۳۸ کشور گزارش کرده اند که یک استراتژی ملی پیشگیری از خودکشی دارند، هر چند تعداد کشورها زیاد نیست اما نشان می دهد این موضوع نیاز دارد که به شیوه علمی با آن برخورد شود.

خودکشی یک معضل اجتماعی است که نیاز به عنایت و توجه ویژه و علمی دارد. تا وقتی چنین نگاه های قضاوت گرایی به خودکشی ادامه داشته باشد، صرفاً صورت مسئله پاک می شود ولی همچنان آسیب های خود را به بدنه جامعه وارد می کند.

زیبا ترین جلوه نیکوکاری کمک به بیماران کلیوی می باشد

شماره حساب بانک ملی جاری ۰۱۰۵۳۹۲۵۵۰۰۵ شعبه مرکزی
شماره حساب بانک صادرات جاری ۰۱۰۲۵۰۷۳۰۸۰۰۰ شعبه مرکزی
شماره حساب بانک رفاه کارگران ۲۲۲۲۰۰۲۰۰ شعبه مرکزی

زندگی با دستاورد سهم من هم هست

تلفن انجمن حمایت از بیماران کلیوی گیلان: ۰۱۳-۳۲۱۳۲۳۳۰

اندیخته سبز خزر

ارایه دهنده خدمات ارتباطی ثابت در کشور

013-3410
askiran.com

سلامت

چرا به دیابت مبتلا می شویم؟

بر اساس آمار فدراسیون بین‌المللی دیابت (IDF)، حدود ۵۳۷ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند و سالانه هفت میلیون نفر به این جمعیت اضافه می‌شود. بیشتر افراد دیابت نوع یک و دو را می‌شناسند اما شاید همه نمی‌دانند که علت ابتلا به این دو نوع دیابت متفاوت است.

یواس‌ای تودی» در مصاحبه‌ای با دکتر «رودیکا بوسویی»، رئیس بخش پزشکی و علم در انجمن دیابت آمریکا به علل ابتلا و راه‌های پیشگیری از این بیماری می‌پردازد. دیابت عارضه‌ای مزمن است که در نوع یک آن، بدن انسولین کافی تولید نمی‌کند و در نوع دو، بدن به انسولین پاسخ نمی‌دهد و مقاوم و بی‌اثر است.

دیابت نوع یک نوعی بیماری خودایمنی است که سلول‌های

بتا که در لوزالمعده قرار دارند و انسولین تولید می‌کنند، از بین می‌روند. این تخریب ممکن است به سرعت یا به مرور زمان صورت بگیرد تا جایی که بخش بزرگی از این سلول‌ها از بین می‌روند و فرد باید انسولین را از منابع خارجی دریافت کند. به همین دلیل است که بیماران مبتلا به دیابت نوع یک باید مرتب انسولین تزریق کنند.

هر کسی ممکن است به دیابت نوع یک مبتلا شود و علائم آن عبارت است از تشنگی و گرسنگی، تکرر ادرار، خستگی، تاری دید، بهبود کند زخم‌ها و کبودی‌ها و کاهش وزن.

علت ابتلا به دیابت نوع دو چیست؟

دیابت نوع دو شایع‌تر است و اختلال عملکرد سلول بتا در این نوع بیماری دلایل متعدد و پیچیده‌ای دارد از جمله افزایش وزن، تغییر سبک زندگی و بی‌تحرکی. سابقه خانوادگی، نژاد و سن نیز در ابتلا به این نوع دیابت نقش دارد. این تغییرها سبب می‌شود بدن از انسولینی که می‌سازد درست استفاده نکند، عارضه‌ای که مقاوم به انسولین نام دارد و کاهش سطح قند خون برای بدن دشوارتر می‌شود. بوسویی می‌گوید: هر چه مقاومت‌مان به انسولین بیشتر باشد، انسولین بیشتری لازم است تا بدن از خون داخل سلول همان میزان گلوکز را بگیرد و انرژی تولید کند. به همین دلیل، سلول‌های بتا باید مدام و بی‌وقفه کار کنند. در نهایت از رمق می‌افتند و نمی‌توانند انسولین زیادی تولید کنند. این باعث تغییر در مغز و اختلال در حس سیری می‌شود.بر اثر شیوع چاقی و کاهش دسترسی به غذاهای تازه و سالم، شمار کودکان مبتلا به دیابت نوع دو در دنیا رو به افزایش است.تمام افراد مبتلا به دیابت نوع دو به تزریق انسولین نیاز ندارند و بدن بسیاری از آنها هنوز انسولین تولید می‌کند. بنابراین، تشخیص زودهنگام به بیماران کمک می‌کند یا ایجاد تغییر لازم در سبک زندگی یا مصرف دارو از پیشرفت بیماری جلوگیری کنند. بوسویی با اشاره به ضرورت توجه به میزان قند خون، می‌گوید هر چه میزان قند خون بالاتر باشد، تغییراتی در سوخت‌وساز بدن ایجاد می‌کند که بر سلول‌های بتا اثر می‌گذارد و عملکردشان را مختل می‌کند.

مصرف شکر زیاد باعث ابتلا به دیابت می‌شود؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف نوشیدنی‌های حاوی شکر با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو ارتباط دارد اما عوامل خطرزای دیگری مانند سابقه خانوادگی، سن و نژاد نیز در ابتلا به این بیماری دخیل هستند.

انجمن دیابت آمریکا توصیه می‌کند از مصرف نوشیدنی‌های شیرین پرهیز کنید، به‌جای آن آب نوشید و سهم شکر در میزان آنان به مشکلات سلامتی بیشتر و شدیدتری می‌شود.
*** یادآوری نکاتی مهم در رابطه با پیشگیری از دیابت**
به گفته متخصصان، کنترل دیابت نیازمند تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی است. با این حال، سیگار کشیدن نیز یکی از عوامل مهمی است که در افراد دیابتی منجر به ابتلای آنان به مشکلات سلامتی بیشتر و شدیدتری می‌شود. تغییر سبک زندگی شما می‌تواند گام بزرگی به سوی پیشگیری از دیابت باشد و هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست. اگر درحال‌حاضر به‌دلیل اضافه وزن یا چاقی، کلسترول بالا یا سابقه خانوادگی در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو هستید، پیشگیری بسیار مهم است. ایجاد چند تغییر در سبک زندگی شما در حال حاضر ممکن است به شما کمک کند تا از عوارض جدی دیابت در آینده جلوگیری کنید. این تغییرات توسط متخصصان مایوکلینیک توصیه شده است که عبارتند از:

کاهش وزن، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. انجمن دیابت آمریکا توصیه می‌کند که افراد مبتلا به پیش‌دیابت حداقل هفت تا ۱۰ درصد وزن بدن خود را کاهش دهند تا از پیشرفت بیماری جلوگیری شود.

تمام بزرگسالان سالم باید پنج روز در هفته، ۳۰ دقیقه یا بیشتر ورزش‌های هوازی متوسط تا شدید مانند پیاده‌روی سریع، شنا، دوچرخه‌سواری یا دویدن را مدنظر قرار دهند. ورزش مقاومتی حداقل دو تا سه بار در هفته باید انجام شود. محدود کردن زمان‌های طولانی بی‌تحرکی مانند نشستن پشت رایانه می‌تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند.

– مصرف کافی فیبر خوراکی
غذاهای غنی از فیبر باعث کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به دیابت می‌شوند. انواع غذاهای سالم و سرشار از فیبر بخورید که عبارتند از:
– میوه‌هایی مانند گوجه‌فرنگی و لفل
– سبزیجات غیرنشاسته‌ای مانند سبزیجات برگ‌دار، کلم بروکلی و گل‌کلم
– حبوبات مانند لوبیا، نخود و عدس

– غلات کامل مانند ماکارونی و نان گندم کامل، برنج سبوس‌دار، جو سبوس‌دار و ...
– مصرف چربی‌های سالم
رژیم غذایی شما باید شامل انواع غذاهای حاوی چربی‌های غیراشباع باشد که به آن‌ها «چربی خوب» می‌گویند. این چربی‌ها باعث افزایش سطح کلسترول خوب در خون و سلامت قلب و عروق می‌شوند. منابع چربی‌های خوب شامل روغن زیتون، آجیل و دانه‌ها مانند بادام، بادام‌زمینی، تخم کتان، تخم کدو تیل و ... هستند.

واکنش تامین اجتماعی به ادعای خروج ۴۰۰ قلم « دارو » از پوشش بیمه‌ای

به دنبال برخی اظهارات مبنی بر خروج ۴۰۰ قلم داروی موردنیاز بازنشستگان از شمول بیمه‌های پایه، مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تامین‌اجتماعی ضمن رد این خبر می‌گوید: هیچ دارویی از پوشش بیمه خارج نشده است.
شهرام غفاری با رد اظهارات اخیر رییس کانون بازنشستگان تامین اجتماعی مبنی بر خروج ۴۰۰ قلم دارو از جمله ویتامین‌ها و مسکن‌ها از پوشش بیمه‌ای در سال جاری، اظهار کرد: هیچ دارویی از تعهد بیمه‌ها خارج نشده است.

دبیرخانه شورای عالی بیمه فعالیت می‌کنند و هر آنچه این دبیرخانه تصویب کند، همه بیمه‌ها آن را به طور یکسان اجرا می‌کنند و هیچ تفاوتی در پوشش بیمه‌ها نیست.
براین اساس هیچ دارویی را دبیرخانه شورای عالی بیمه از تعهد خود خارج نکرده و سازمان نیز این کار را انجام نداده است. پوشش بیمه‌ای داروهای OTC مستلزم وجود منابع مالی و موافقت شورای عالی بیمه است

پوشش بیمه‌ای برخی داروهای خارج از شمول بیمه توسط صندوق بیماری‌های صعب‌العلاج

مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تامین اجتماعی تصریح کرد: برخی از داروها که به لحاظ درمانی هم مهم هستند و ممکن است در درمان سرطان هم مورد استفاده قرار گیرند، تحت پوشش بیمه نیستند، اما از طریق طرح دارویار بخشی از هزینه‌های آنها پوشش داده می‌شود. برخی داروها نیز OTC (داروهای بدون نیاز به نسخه) هستند و سالهاست برای بیماران بستری و کودکان، تحت پوشش بیمه قرار دارند. برخی در نظام سلامت عقیده دارند همه داروها از جمله OTC تحت پوشش بیمه‌ها قرار گیرد که تحقق این مهم بستگی به وجود منابع مالی و تصمیم و موافقت شورای عالی بیمه است.
خوشبختانه اخیرا با تشکیل صندوق بیماری‌های صعب‌العلاج نیز برخی داروها و خدمات که تحت پوشش



بیمه‌ها نبودند توسط این صندوق پوشش داده می‌شوند.

ویتامین‌ها و مکمل‌های دارویی بیمه‌اند؟

وی در پاسخ به این سوال که آیا ویتامین‌ها و مسکن‌ها تحت پوشش بیمه‌های سازمان تامین اجتماعی هستند یا خیر؟ اظهار کرد: برخی ویتامین‌ها مثل ویتامین ب و ویتامین ث تحت پوشش نبوده و برخی هم مثل ویتامین دی و ویتامین آ و مواد مینرال مثل آهن و کلسیم دی و...

جزئیات تهیه پرونده سلامت برای هر ایرانی اعلام شد



است که عمدتا در حوزه تشخیص و درمان و دارو متمرکز است و خوشبختانه طی دو سال گذشته در این زمینه کار شده و بدانیم هر فرد دقیقا چه خدمات سلامتی دریافت کرده و حتی چه میزان هزینه کرده است.

رئیس مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت افزود: مبداء سوم اطلاعات مربوط به بخش بستری است که در این زمینه سابقه خوبی داریم. تاکنون در ۱۰۵۹ بیمارستان کشور توسعه نرم افزارها رشد مطلوبی پیدا کرده و تقریبا ۱۸ نرم افزار مهم بیمارستانی (HIS) داریم که سرویس سلامت الکترونیک ارائه می‌دهند و اطلاعات آنها از سالیان قبل به ما منتقل می‌شود.

وی گفت: مبداء چهارم اطلاعات، بخش خودمراقبتی است که در این بخش هنوز به بلوغ نرسیده‌ایم و امیدواریم در دولت فعلی به نتایج قابل قبولی برسد. در این بخش خود افراد باید آموزش ببینند تا اطلاعات مرتبط با سلامت را پس از آموزش و ارائه دسترسی در پرونده الکترونیک ثبت کنند.

رئیس مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت، گفت: امروز تکلیف مهم ما تجمیع اطلاعات این ۴ بخش و برقراری ارتباط بین آنها است تا نتایج کنار یکدیگر قابل رصد باشند.وی تاکید کرد: وزارت بهداشت در تلاش است که تا پایان این دولت همه شهروندان پروفایلی داشته باشند که بتوانند پرونده الکترونیک خود را مشاهده و از این سامانه استفاده کنند و حتی امکان ویزیت از راه دور به شکل رسمی برای آنان فراهم شود.

معاون سازمان ثبت احوال کشور:

پایگاه خانواده ثبت‌احوال، احراز هویت ایرانیان در دستگاه‌های

اجرایی را تسهیل می‌کند



بر داده‌های استخراج شده نسبت به ایجاد و ارائه سرویس پایه اطلاعات خانواده اقدام صورت گرفته است. در حال حاضر این سرویس علاوه بر سامانه سهم در اختیار چند دستگاه اجرایی از جمله بانک مرکزی، درگاه یکپارچه خدمات دولت هوشمند (ثبت نام پارانه) و فرابجا قرار گرفته است.

معاون فناوری اطلاعات سازمان ثبت احوال کشور تاکید کرد: به طور کلی ایجاد این پایگاه یکی از اقدامات بزرگ سازمان ثبت احوال کشور می باشد که با این اقدام علاوه بر ایجاد

واکنش تامین اجتماعی به ادعای خروج ۴۰۰ قلم « دارو » از پوشش بیمه‌ای

سلامت

پاسخ به ۴ سوال مهم درباره

واکسن آنفلوآنزا

با توجه به نزدیک شدن پاییز ، بازگشایی مدارس و احتمال شیوع آنفلوآنزا ، نکاتی درباره ضرورت ، زمان و اثر بخشی واکسن این بیماری را در گفت و گو با یک پزشک متخصص بررسی کردیم.

با توجه به نزدیک شدن پاییز ، بازگشایی مدارس و احتمال شیوع آنفلوآنزا ، نکاتی درباره ضرورت ، زمان و اثر بخشی واکسن این بیماری را در گفت و گو با یک پزشک متخصص بررسی کردیم.

اکرمی –آنفلوآنزا یکی از بیماری‌هایی است که با نزدیک‌شدن به فصل پاییز بیشتر خودنمایی می‌کند و به راحتی دست از سر فرد برنمی‌دارد و در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن می‌تواند دردسرسازتر باشد، کار را به بیمارستان هم بکشاند و در مواردی باعث مرگ شود. تزریق واکسن آنفلوآنزا یکی از راه‌های پیشگیری از ابتلای سخت به این بیماری است. به گفته دکتر ناصر هیراد معاون برنامه‌ریزی اداره‌کل داروی سازمان غذا و دارو، واکسن ایرانی آنفلوآنزا هم از ۴شهریور در داروخانه‌های سراسر کشور توزیع‌شده و واکسن وارداتی هم در حال تامین است. این که واکسن آنفلوآنزا در چه دوره‌ای اثربخشی بیشتری دارد و چه کسانی در اولویت تزریق هستند از جمله مواردی‌است که دکتر محمدجواد دهقان نیری متخصص بیماری‌های عفونی و گرسبیری در گفت وگو با «زندگی سلام» به آن پرداخت که با هم



می‌خوانیم:

چه زمانی وقت تزریق واکسن است؟

شروع موج شیوع آنفلوآنزا در ایران و کشورهای نیم‌کره شمالی معمولا نیمه دوم همراه است که تا پایان آبان ادامه‌دارد. موج دوم این بیماری بعد از این زمان تا روزهای پایانی اسفند رخ می‌دهد. دکتر دهقان‌نیری درباره این‌که در چه بازه زمانی باید به سراغ تزریق واکسن آنفلوآنزا برویم، می‌گوید: «فصل استفاده از واکسن آنفلوآنزا پاییز و زمستان است و هرقدر زودتر تزریق‌شود، بهتر است.

این واکسن را می‌توان از اول سپتامبر (۱۵شهریور) تا پایان زمستان تزریق کرد اما وقتی زودتر تزریق‌شود تاثیرگذاری بیشتری دارد. اثربخشی این واکسن از ۱۰تا۱۵روز بعد از تزریق شروع خواهدشد. کسی که این واکسن را در بازه زمانی نیمه دوم شهریور شروع‌می‌کند مدت بیشتری از آن بهره‌یمی‌برد چون دوره بهره‌برداری بدن از این واکسن همین شش ماه دوم سال است. البته تاثیر ایمنی این واکسن برای بدن یک ساله است ولی دوره‌ای که به درد ما می‌خورد این بازه زمانی است چون شیوع آنفلوآنزا در این دوره قرارداد.»

چندساله‌ها و چه کسانی واکسن بزنند؟

شاید براینان سوال باشد که همه باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق‌کنند یا چه کسانی در اولویت هستند؟ دهقان نیری این‌طور پاسخ‌می‌دهد: «اولویت تزریق یا کسانی خواهد بود که گروه‌های آسیب‌پذیرتری در برابر آنفلوآنزا هستند. یعنی کودکان غمخاه تا هساله (برای کودکان زیر ۶ماه این واکسن تزریق نمی‌شود) و سالمندان بالای ۶۵ سال. این درباره گروه سنی بود که بهتر است واکسن بزنند. بیماران مزمن ربوی مانند آسم، نارسایی مزمن ربوی، برونشیت عفونی، بیماری‌های مزمن قلبی، ربوی و کبدی، بیماران نقض ایمنی، بیماران دیابت مستقر و جاقفاده و مادرهای بارداری که یک نقض ایمنی نسبی دارند، گروه‌های آسیب‌پذیرتری هستند و کاندیدای اولویت‌دار برای تزریق واکسن به حساب‌می‌آیند.»

دانش آموزان هم واکسن بزنند؟

سوال بعدی ما این است که با توجه به شروع فصل مدارس و رفت‌وآمد دانش‌آموزان آیا آن‌ها هم باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق‌کنند؟ پاسخ دکتر دهقان نیری این است: «گروه‌های دانش‌آموزی در اولویت تزریق نیستند اما واکسن آنفلوآنزا تنها موردی است که اگر منابع کافی باشد چه افراد سالم و چه افراد اولویت‌داری که گفتیم می‌توانند آن را تزریق‌کنند. البته واکسن ایرانی که یکی دوسالی است در داروخانه‌ها توزیع می‌شود مجوز تزریق برای زیر۱۸سال را ندارد. تکنیک تولید این واکسن بالاتر از واکسن خارجی است و شانس ایجاد ایمنی بیشتری دارد اما به دلیل این که هنوز تجربه‌های بالینی برای زیر۱۸سال کافی نیست تزریق آن برای گروه سنی کمتر از ۱۸سال ممنوع است. در موارد دیگر من واکسن ایرانی را ترجیح می‌دهم چون فناوری آن جدیدتر از انواع اروپایی در دسترس‌است.» هم اینک واکسن ایرانی آنفلوآنزا با فناوری نوترکیب حدود ۲۶۰هزارتومان برآورد شده‌است.

چطور باید آنفلوآنزا را مدیریت‌کرد؟

بدن درد، تب بالا، سردرد، تعریق شدید، درد شدید در پاها و سرفه‌های خشک بدون خلط، مهم‌ترین علائم شاخص آنفلوآنزاست. رعایت بهداشت فردی و شست‌وشوی به موقع دست‌ها، استراحت، استفاده از ماسک و فاصله‌گذاری اجتماعی از نکات مهم و کاربردی هنگام ابتلا به این بیماری است. نباید نقش مهم تغذیه و تقویت سیستم ایمنی در کنترل و درمان بیماری آنفلوآنزا را نادیده‌گرفت. تغذیه مناسب، خواب مناسب و استفاده از برخی مکمل‌ها به تقویت ایمنی بدن کمک‌می‌کند.

همچنین هنگام ابتلا به این بیماری نباید به سراغ مصرف خودسرانه مولتی‌ویتامین‌های ترکیبی مانند فراماتون و نوروبیون رفت. ترکیبات ویتامین‌ب به‌خصوص در مرحله حاد بیماری آنفلوآنزا بسیار کاربردی است و اثر درمانی دارد ولی این که مصرف این ویتامین می‌تواند جلوی ابتلا به آنفلوآنزا را بگیرد پایه و اساس است. توصیه متخصصان این است که هنگام ابتلا به آنفلوآنزا نباید خوددرمانی کرد، به ویژه افرادی که در گروه‌های در معرض خطر هستند. همین‌طور تزریق حتی یک داروی کورتون مانند دکزامتازون و بتامتازون می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

توسعه همکاری با ائتلاف های بین المللی چگونه در دولت سیزدهم محقق شد؟ وقتی دیپلماسی قدرت خلق می کند



جذب اعضای جدید مشاهده کرد، گفت: این نشان دهنده عزمی برای ایجاد یک نظم جدید جهانی است که به جای نظم جهانی نامشروع و بیش از حد غربی امروز روی کار می آید.

روزنامه نیویورک تایمز آمریکا هم در گزارشی پس از عضویت ایران در بریکس نوشت: موفقیت های اخیر ایران در عرصه سیاست خارجی به این کشور اهرمی در برابر آمریکا می دهد. این روزنامه در گزارش خود دعوت بریکس از ایران برای پیوستن به این گروه بین المللی را غافلگیرکننده توصیف کرد و نوشت: بریکس، گروهی متشکل از اقتصادهای نوظهور است که قصد دارند به عنوان وزنه تعادلی برای تسلط غرب بر نظم جهانی عمل کنند.

نیویورک تایمز ادامه داد: تحلیلگران می گویند این یک پیروزی سیاسی برای جمهوری اسلامی است و مزیت اصلی پیوستن به این گروه اثبات این است که تهران دوستان قدرتمندی دارد. این امر می تواند به آن اهرمی در هرگونه مذاکره با ایالات متحده در آینده بدهد.

بنا به گزارش نیویورک تایمز، دعوت از این ۶ کشور تاکیدکننده تمایل آنها به تغییر شکل سیستم مالی و حاکمیت جهانی کنونی به سیستمی است که متنوع تر و کمتر تابع سیاست آمریکا و قدرت دلار باشد. قرار گرفتن ایران در فهرست مدعوین نیز در حالی صورت می گیرد که ژئوپلیتیک خاورمیانه به طور فزاینده ای در حال پیچیده شدن است و در حال حاضر برخی متحدان ایالات متحده در منطقه از شراکت خود با واشنگتن انتقاد می کنند. هم عربستان سعودی و هم امارات عربی متحده در موضوعاتی مانند تولید نفت، جنگ در اوکراین و روابط خود با ایران و سوریه رویکردی جدا از آمریکا در پیش گرفته اند.

به نوشته نیویورک تایمز، دعوت از ایران برای پیوستن به بریکس نقطه اوج ماهه فعالیت دیپلماتیک تهران است که در دوین دزیر بود که امانوئل مکررون رئیس جمهور فرانسه درست چند روز پس از پیوستن ایران به بریکس نسبت به عزم این گروه برای ایجاد نظم جدید جهانی صحبت کرد و از تمایل پارسی برای بازگشت به توافق هسته ای با ایران خبر داد. مکررون با بیان اینکه قدرت های نوظهوری در جهان پدید آمده اند گفت: خطر تضعیف غرب وجود دارد، بویژه اتحادیه اروپایی. رفته رفته نظم بین المللی به چالش کشیده شده و غرب که زمانی جایگاه باشکوهی داشت، حالا شاهد افزایش مناقشات است. اروپا هم دوباره درگیر جنگ شده است. امانوئل مکررون همچنین یادآور شد افزایش انتقادها از مشروعیت و اعتبار شورای امنیت سازمان ملل و دیگر نهادها مانند صندوق بین المللی پول و بانک جهانی، پیامی دارد که نباید نادیده گرفت. ساکن کاخ الیزه در نهایت با اشاره به اینکه این اتفاق را می توان در تلاش گروه بریکس برای گسترش و

حضور موثر ایران در ائتلاف ها و سازمان های منطقه ای و بین المللی طی دو سال گذشته یک تصویر بزرگتر از سیاست خارجی فعال و تاثیرگذار دولت سیزدهم ارائه می دهد.

برای دولتی به عنوان یک واحد سیاسی به منزله افزایش تاثیرگذاری در جغرافیایی وسیع تر از مرزهای ملی خود و منطقه زیست خود است و فراتر از آن تصویری از وزن و قدرت یک دولت به دست می دهد.

پیوستن ایران به بلوک قدرت های غیرغربی جهان تحت عنوان بریکس شاید برای اولین بار در تاریخ دیپلماسی کشورمان باشد که به سطح کنش ایران بعد فرامتنقه ای می دهد.

عضویت در بریکس برای ایران که بر اساس تعریف سطوح قدرت در روابط بین الملل به عنوان یک قدرت منطقه ای محسوب می شود، به معنای نقطه عزیمت تهران به پلهای بالاتر در تعریف جایگاه و قدرت خود است. بدون تردید حضور در جمع قدرت های نوظهور جهانی به معنای ارتقای جایگاه و نقش ایران از یک قدرت منطقه ای به قدرت میان منطقه ای بر اساس سطح بندی قدرت در روابط بین الملل است.

دولت سیزدهم از همان روزهای آغاز به کار خود به بازتعریف نقش و جایگاه کشورمان در سیاست بین الملل پرداخت و حضور در ائتلاف های مهم بین المللی را در دستور کار قرار داد و اراده خود را معطوف ترسیم روابط با قدرت های شرقی و غیرغربی که در ۸ سال گذشته آسیب جدی دیده بود کرد. این اقدام از این جهت واجد اهمیت بود که سیاست خارجی کشور در سردرگمی تحولات بیرونی مرتبط با برجام و رفت و آمدها در کاخ سفید به سر می برد و توان دیپلماسی را تحلیل برده و فاقد حرکت کرده بود.

از همین رو بود که در همان ماه های ابتدایی شروع به کار دولت، ایران توانست به سازمان همکاری شانگهای که یکی از مهمترین پیمان های منطقه ای در جهان است ملحق شود، حضور ایران در شانگهای تقریباً برای همه ناظران بین المللی غیرمنتظره بود.

پیوستن تهران به شانگهای که به ناتوی شرقی مشهور است پس از آن حاصل شد که دولت در تمام ۲ سال گذشته تمام توان دیپلماسی کشور را صرف افزایش طولیبت های استراتژیک کشور کرد و این اتفاق را با بهره برداری از مولفه های قدرت کشورمان به سرانجام رساند.

این راهبرد درست در مقابل سیاست دولت های یازدهم و دوازدهم قرار دارد که میدان را در مقابل خود فرض می کرد و قدرت نظامی و هسته ای را باری بر دوش خود می دانست که باید در میز مذاکره و برای به دست آوردن حسن نیت غرب خرج شوند.

در چنین شرایطی و پس از آنکه دولت سیزدهم به طیفی از دستاوردهای دیپلماتیک در منطقه غرب آسیا دست پیدا کرد و

نایب رئیس کمیسیون امنیت ملی مجلس:

هر گونه خطای آمریکا با پاسخی پشیمان کننده همراه خواهد بود

ترور ۱۷ هزار نفر از ملت ایران توسط دشمنان به سرکردگی آمریکا و رژیم صهیونیستی را یادآور شد و گفت: دشمنان برای متوقف کردن مسیر انقلاب اسلامی ۱۷ هزار نفر از ملت و شخصیت های ایران اسلامی را در طول ۴۳ سال گذشته ترور کرده است ولی این نظام با بالندگی مسیر رشد و تکامل طی می کند. عزیزی با اشاره به الگو بودن شهیدان رجایی و باهنر تصریح کرد: ملت ایران از شهادت ترس و واهمه ندارد و به گفته شهید سلیمانی ملت ما ملت امام حسین علیه السلام است. وی ریشه اراده ملت بزرگ ایران اسلامی را اعتقادی و الهی دانست و تاکید کرد: شهادت برای ملت ایران اسلامی افتخار و عزت محسوب می شود ما را از شهادت ترسانید چون ملت ایران در مکتب عاشورا و انقلاب اسلامی رشد یافته اند.

نایب رئیس اول کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شهدا را از افتخارات ملت ایران دانست و با گرامیداشت یاد

و خاطره شهید رئیس علی دلواری سردار مبارزه با استعمار جنوب ایران تصریح کرد: استان بوشهر دارای تاریخ مبارزاتی مهمی است و پرچمدار مبارزه با استعمار انگلیس و استکبار آمریکا در خلیج فارس است.

عزیزی پاسخ خطای راهبردی آمریکا را پشیمان کننده دانست و بیان کرد: هرگونه خطای آمریکا با پاسخی پشیمان کننده همراه خواهد بود چراکه لحظه لحظه حرکت ها، برنامه ها و اهداف آمریکا رصد می شود.

وی با اشاره به اضمحلال آمریکا در جهان خاطرنشان کرد: افول آمریکا فرا رسیده و فروپاشی رژیم صهیونیستی در حال تحقق یافتن است، دیگر آمریکا ابرقدرت جهان نیست کشوری شکست خورده در سرزمین های اسلامی است و هیمنه آمریکا در ایران اسلامی فرو ریخته شد و هیچگاه خواب های آشفته این سردمدار استکبار تعبیر نمی شود.

نایب رئیس اول کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس با بیان اینکه هیمنه آمریکا در ایران اسلامی فرو ریخته شد گفت: لحظه لحظه حرکت ها، برنامه ها و اهداف آمریکا رصد می شود و هرگونه خطا آمریکا با پاسخی پشیمان کننده همراه خواهد بود.

ابراهیم عزیزی در مراسم بزرگداشت شهیدان رجایی و باهنر در بوشهر با گرامیداشت شهدای ایران اسلامی از جمله شهدای دولت اظهار داشت: شهیدان رجایی و باهنر در تاریخ انقلاب اسلامی همیشه جاوید و ماندگار هستند.

وی با بیان اینکه در تاریخ هر ملتی فراز و نشیب ها و تلخی و شیرینی های مختلفی در مسیر تکامل و شکوفایی ملت به وجود می آید گفت: شهیدان رجایی و باهنر پرچمدار اقتدار، عزت، بصیرت، آگاهی و تکامل ملت ایران اسلامی هستند.

نایب رئیس اول کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس

نایب رئیس اول کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس

رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور اعلام کرد اختصاص ۳۷۰ هزار میلیارد تومان اعتبار به طرح های عمرانی

معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور گفت: اسامال ۳۷۰ هزار میلیارد تومان از منابع به طرح های عمرانی اختصاص می یابد.

داوود منظور صبح پنجشنبه در جلسه شورای اداری آذربایجان غربی، با بیان اینکه تکمیل طرح های زیربنایی نیمه تمام از اولویت های دولت سیزدهم بوده و فهرست این طرح ها مشخص شده، افزود: بودجه های تملک سرمایه ای نیز با همین رویکرد اختصاص می یابد تا اتمام طرح ها سرعت بگیرد.

وی همچنین با بیان اینکه در ۵ ماهه نخست سال جاری ۱۰۰ هزار میلیارد تومان بازپرداخت اوراق مالی سال های قبل انجام شده، ادامه داد: اوراقی که اسامال برای کل کشور منتشر می شود، ۱۹۰ هزار میلیارد تومان است که صرفاً به طرح های نیمه تمام اختصاص خواهد یافت.

معاون رئیس جمهور تجلیل مقام معظم رهبری از اقدامات دولت سیزدهم را نیز مایه مباهات و ره توشه ای برای تداوم تلاش دانسته و افزود: دغدغه دولت سیزدهم، حل مشکلات مردم، تأمین امنیت، آسایش و رفاه بیشتر به صورت شبانه روزی بوده تا زندگی به کام مردم کشور شیرین تر شود.

رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور همچنین تصریح کرد: دولت در تلاش است که مسئله شناسی درستی انجام داده و اولویت بندی در حل مشکلات و موانع توسعه ای در سطوح ملی تا شهرستانی انجام شود و رشد و توسعه تسریع یابد.

منظور در ادامه با اشاره به اینکه استانها متناسب با شرایط موجود، مسائل ویژه ای دارند، افزود: کمک می کنیم تا با تفویض اختیارات به استانداران و تمرکز زدایی، مشکلات سریع تر رفع شود.

وی همچنین با بیان اینکه با تلاش های انجام شده در آذربایجان غربی، استان در مسیر رشد قرار گرفته، اظهار کرد: آذربایجان غربی با توجه به ظرفیت های بالقوه، می تواند به عنوان

اسلامی

با خرابکاری یا تحریم نمی توان برنامه هسته ای ایران را متوقف کرد

محمد اسلامی رئیس سازمان انرژی اتمی ایران در مصاحبه ای گفت که عمل به همه تعهدات توافق هسته ای تنها در صورت رفع کامل تحریم ها صورت خواهد گرفت.

«محمد اسلامی» رئیس سازمان انرژی اتمی ایران در گفت و گو با الجزیره، التزام آمریکا و دیگر طرف های غربی به توافق هسته ای را لازمه تعهد کامل ایران دانست و گفت که تنها در صورت رفع کامل تحریم ها، ایران با همه مفاد توافق هسته ای پایبند خواهد بود.

محمد اسلامی در ادامه در پاسخ به تهدیدات رژیم اشغالگر قدس به شبکه الجزیره گفت: «با هدف قرار دادن تأسیسات هسته ای یا تحریم ها، نمی توان برنامه هسته ای ایران را متوقف کرد، هدف قرار دادن تأسیسات هسته ای ما بی فایده است و با پاسخ قاطع و ویرانگر مواجه خواهد شد.»

او تأکید کرد: «اسرائیل می داند که تهدیدات در خصوص حمله به تأسیسات هسته ای ما تو خالی و خارج از توانش است.»

رئیس سازمان انرژی اتمی ایران در خصوص حل و فصل مسائل باقی مانده در ارتباط با آژانس بین المللی انرژی اتمی نیز گفت که سال جاری میلادی، سال پایان «مباهوهای سیاسی» در ارتباط با برنامه هسته ای ایران خواهد بود.

آغاز فرصت ۱۰ روزه نمایندگان برای ارائه پیشنهادات درباره لایحه برنامه هفتم

سخنگوی کمیسیون تلفیق لایحه برنامه هفتم توسعه گفت که از امروز فرصت ارائه پیشنهادات نمایندگان بر روی گزارش کمیسیون شروع شده است که این فرصت هجدهم شهریورماه به پایان می رسد.

محسن زنگنه در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: گزارش کمیسیون تلفیق برنامه هفتم در سامانه بارگذاری شده و نمایندگان از امروز به مدت ۱۰ روز فرصت ارائه پیشنهادات را دارند. این فرصت ۱۸ شهریورماه به پایان رسیده و بعد از آن یعنی از ۱۹ شهریورماه بررسی کلیات و جزئیات لایحه برنامه هفتم در صحن علنی شروع می شود.

قطب های ترانزیتی، تجارت خارجی، محصولات کشاورزی و معدنی در مسیر توسعه گام های مؤثری بردارد که بخشی از ظرفیت های موجود هنوز فعال نشده و نیاز است پشتیبانی های لازم برای بهره برداری از این ظرفیت ها انجام شود.

رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور با اشاره به اینکه در بخش معدن آذربایجان غربی آمایش معدنی و شناسایی ظرفیت های موجود انجام شده، افزود: نیاز است کمک شود تا با مشارکت بخش غیردولتی، سازمان های توسعه ای، فعالان اقتصادی و سرمایه گذاران، این ظرفیت های بالقوه بالفعل شوند.

معاون رئیس جمهور در ادامه، اضافه کرد: در قانون تعیین شده بخشی از درآمدهای معادن صرف توسعه معادن شود، که متأسفانه مغفول مانده و به درستی اجرایی نشده و در تلاش هستیم اجرای درست این قانون عملیاتی شود.

معاون همچنین یادآور شد: تکمیل طرح های راه آهن، بزرگراهی و سهم استانی آذربایجان غربی از کردیدور شمال به جنوب، ارتقای شاخص تخت بیمارستانی، فضای آموزشی و تکمیل زیرساخت های پایانه ای استان در دستور کار استاندار آذربایجان غربی قرار گرفته تا عقب ماندگی های این حوزه ها مرتفع شود.

وی در ادامه افزود: ابلاغ اعتبارات به مناطق سردسیر در زمان مناسب با هدف سرعت دهی به عملیات عمرانی و اتمام پروژه های نیمه تمام، در دستور کار قرار می گیرد.

اجرای طرح های رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور در پایان، اجرای طرح های آبرسانی روستایی و دریاچه ارومیه را جزو اولویت های دولت دانسته و گفت: اعتبارات خوبی از محل اعتبارات محرومیت زدایی و توازن منطقه ای در جهت انتقال آب و آبرسانی و طرح های سدسازی اختصاص یافته تا پروژه های نیمه تمام به بهره برداری برسد که وزارت نیرو نیز در این راستا به توفیقات خوبی دست یافته است.

او در ادامه گفت که گفت و گوهای ایران و آژانس ادامه دارد و اخیراً پرونده ذرات اورانیوم غنی شده با درصد بالا بسته شده است. اسلامی تأکید کرد که نصب دوربین های نظارتی بیشتر به تعهد بقیه طرف های توافق هسته ای بستگی دارد.

رئیس سازمان انرژی اتمی ایران همچنین به الجزیره گفت که تهران آماده همکاری سازنده با همسایگان عرب خود در حوزه هسته ای است.

محمد اسلامی در تاریخ دوم مرداد نیز در دیدار با سفیر ابتدا در تهران گفته بود که ایران آماده همکاری با این کشور برای آموزش نیروی متخصص هسته ای و همچنین صادرات رادویداروهای ایرانی به ترکیه است.

او در پایان گفت و گو خود با الجزیره، تأکید کرد که برنامه هسته ای ایران بدون توجه به فشارهای خارجی و صرفاً بر اساس منافع مردم ایران به جلو پیش خواهد رفت.

اسلامی در چهارم شهریور ماه نیز در برنامه گفت و گووی ویژه خبری در تشریح آخرین دستاوردها در حوزه صنعت هسته ای گفته بود که طبق سند چشم انداز راهبردی ۲۰ ساله، ظرفیت تولید برق هسته ای به ۲۰ هزار مگاوات افزایش خواهد یافت و سایت ها و مکان ها برای این کار انتخاب شده اند.

آغاز فرصت ۱۰ روزه نمایندگان برای ارائه پیشنهادات درباره لایحه برنامه هفتم

سخنگوی کمیسیون تلفیق لایحه برنامه هفتم توسعه گفت که از امروز فرصت ارائه پیشنهادات نمایندگان بر روی گزارش کمیسیون شروع شده است که این فرصت هجدهم شهریورماه به پایان می رسد.

محسن زنگنه در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: گزارش کمیسیون تلفیق برنامه هفتم در سامانه بارگذاری شده و نمایندگان از امروز به مدت ۱۰ روز فرصت ارائه پیشنهادات را دارند. این فرصت ۱۸ شهریورماه به پایان رسیده و بعد از آن یعنی از ۱۹ شهریورماه بررسی کلیات و جزئیات لایحه برنامه هفتم در صحن علنی شروع می شود.

صنایع چوبی و فلزی ایران
برادران سبز
مبلمان تجویزات اداری و دفتری
تلفن: ۰۳-۴۴۳۲۲۳۷۷ - تلفکس: ۰۳-۴۴۳۲۲۸۴۳۳
همراه: ۰۹۱۱۸۲۱۰۳۳ - نشانی: صومعه سرا - بلوار ولی عصر (عج)

زرگری
سهیل
خرید و فروش سنگهای قیمتی
عقیق یمن، فیروزه نیشابور، کهربا
تسبیح شاه مقصود، یسر
و انواع سنگهای معدنی
تعمیرات و سفارشات طلا
پذیرفته می شود
سیاهکل - چهار راه امام - روبروی سینمای سابق
۴۱۳۲۳۷۳۵
۴۱۳۲۱۲۲۲

هیبتال بتن
تولید کننده بتن آماده و فرآورده های بتنی
اولین کارخانه استاندارد شده
در سطح منطقه
با باسکول ۶۰ تنی
کارخانه: بندر انزلی، جنب شهرک صنعتی
کارخانه: ۰۴۴۴۰۴۰۲۷ - فاکس: ۰۴۴۴۰۴۱۷۳ - همراه: ۰۹۱۱۱۸۱۹۰۰۲
دفتر مرکزی: منطقه تجاری آزاد انزلی
مجتمع تولیدی: نالش، اسالم، خاله سرا ۹۱-۰۴۴۲۶۶۰۴۸ - ۰۱۳
دفتر فروش مجتمع تولیدی: نالش، روبروی شهرداری، پلاک ۲۳
فاکس: ۰۴۴۵۷۳۰۴۹ - ۰۴۴۲۳۳۲۳۲۸ - ۰۱۳
Email: Hital_Beton@Yahoo.com