شرط تعطیلی مجدد به‌دلیل گرما

بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت: ادامه تعطیلی کشور به‌دلیل گرمای هوا منتفی است. با توجه به اعلام سازمان هواشناسی مبنی بر اینکه هوا خنک خواهد شد، وزارت بهداشت پیشنهادی برای تعطیلی در هفته آینده نخواهد داشت. البته اگر ببینیم گرمای هوا به سلامت مردم آسیب می‌زند، دوباره پیشنهاد خواهیم داد.

پیگیری سقط جنین غیرعمد

حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: سقط جنین غیرعمد به دلایل مختلف اتفاق می‌افتد که با مشاوره به هنگام، می‌توان جلوگیری کرد، مانند مادری که دچار کم‌خونی است و منجر به سقط می‌شود. تفاهمنامه‌ای با جهاد سازندگی و جامعه پزشکی داریم که تحت عنوان طرح نفس کاهش موارد سقط غیرعمد صورت بگیرد.

عدد خبر

۴۵ سالگی

سنی است که کودکانی که بیش از حد تلویزیون نگاه می‌کنند، در آن خطر ابتلای‌شان به سندرم متابولیک(خطر سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت نوع۲) به‌شدت بالا خواهد بود. به‌گفته دکتر کولین کرافت، متخصص اطفال در بیمارستان کودکان لس‌آنجلس، این کودکان حتی اگر در دهه۲۰ زندگی‌شان بخواهند تحرک بالایی داشته باشند، باز هم این خطر کاهش نخواهد یافت.

۲ هزار

طرح بهداشتی در ۲ سال اول دولت رئیسی به بهره‌برداری رسیده و تعداد قابل‌توجهی از ۵۵۰۰طرح عمرانی حوزه سلامت در مسیر تقویت ساختار شبکه بهداشت و درمان تکمیل شده است. همچنین تاکنون نزدیک ۵۰۰طرح درمانی به بهره‌برداری رسیده؛ درحالی‌که از سال ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۰ مجموع طرح‌های درمانی افتتاحی این حوزه ۱۳۴مورد بود.

خبر کوتاه

ترویج طب ایرانی در روستاها

«با حمایت دولت، علاوه بر پوشش بیمه‌ای ۳خدمت پر کاربرد طب ایرانی، آموزش پزشکان هم در اولویت قرار گرفته است.» مسعود مشایخی، مدیرکل دفتر خدمات عمومی سازمان بیمه سلامت با اعلام این خبر گفت: «قرار است ۷ هزار پزشک در مناطق روستایی، آموزش زندگی سالم مبتنی بر طب ایرانی را با هدف پیشگیری از بیماری‌ها فرا گیرند.»

شرایط ایران و ۴ کشور در تعداد پرستار

در اغلب کشورهای دنیا، ۳ پرستار به ازای هر هزار نفر جمعیت وجود دارد اما به گفته شمس‌الدین شمسی، رئیس شورای‌عالی نظام پرستاری در کشور ما این آمار ۱.۵ پرستار در سال ۱۴۰۰ بوده است: «افغانستان، سوریه، یمن و پاکستان به همین اندازه پرستار دارند و این بدان معناست که وضعیت ایران در حوزه پرستاری جالب نیست.»

هشدار گرم برای گروه‌های خاص

موج گرمایی اخیر، سلامت مردم به‌ویژه گروه‌های خاص را تهدید می‌کند؛ سازمان ملل درباره خطرات افزایش گرما هشدار می‌دهد

گزارش

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

هوا به‌شدت گرم شده و به همین دلیل بود که ۲ روز انتهای هفته گذشته، تعطیل سراسری اعلام شد تا ترددهای روزانه و تهدید سلامت مردم کاهش پیدا کند. موج گرمایی که البته نه‌تنها سلامت مردم ایران که دیگر کشورهای جهان را هم تهدید می‌کند. سازمان ملل نیز در واکنش به موج گرمایی اخیر هشدار داده و اعلام کرده؛ «خطرات ناشی از افزایش گرما به‌ویژه برای شهرنشینان و جمعیت مسن به سرعت در حال رشد است.» این در حالی است که علاوه بر سالمندان دیگر گروه‌های خاص ازجمله کودکان، زنان باردار و افراد با بیماری‌های خاص هم به‌شدت در معرض آسیب بیشترِ ناشی از گرمازدگی قرار دارند. در اواخر هفتهٔ گذشته، دانشگاه علوم پزشکی اهواز از مرگ یک کودک خوزستانی به‌علت تنها ماندن در خودرو بر اثر گرمازدگی خبر داد. وزارت بهداشت آمار مراجعه افراد با بیماری‌های قلبی - ریوی به مراکز درمانی به‌دلیل گرمازدگی را افزایشی اعلام می‌کند و متخصصان هم از آسیب همزمان گرما به زنان باردار و فرزندان شان می‌گویند. این گروه‌های خاص در مقابل گرما، حساسیت‌های بیشتری دارند؛ چون سالمندان کمتر تشنه می‌شوند، سیستم دفاعی کودکان ضعیف‌تر است، زنان باردار تغییرات هورمونی دارند و افراد مبتلا به بیماری‌های خاص هم با مشکلات دیگری دست‌وپنجه نرم می‌کنند. به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند که این افراد در ساعات اوج گرما از منزل خارج نشوند و درصورت ضرورت از وسایل نقلیه دارای تهویه مناسب و کلاه نقاب‌دار استفاده کنند و احتیاط ویژه برای تردد کمتر در محیط باز و فضای گرم داشته باشند.

چرا گرمازدگی سالمندان خطرناک است؟

در افراد سالمند، حس تشنگی کاهش پیدا می‌کند و ممکن است کمتر احساس تشنگی کنند. این مسئله می‌تواند به مصرف کمتر آب و مایعات منجر شود. به همین دلیل این افراد در تماس با دماهای بسیار بالا، بیشتر در معرض آسیب قرار می‌گیرند. این افراد درصورت بروز هرگونه علائم ازجمله تشدید حالت‌های تپش قلب، تنگی نفس شدید، سردرد شدید و یا تهوع و استفراغ، باید فورا به پزشک مراجعه کنند.

گروه‌های خاص مراقب گرما باشند

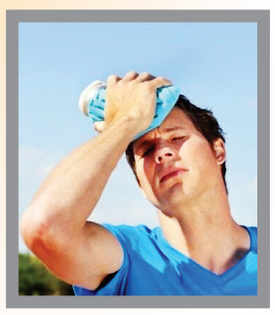
براساس اعلام وزارت بهداشت از هفته آخر تیر تاکنون، آمار مراجعه بیماران قلبی - عروقی به مراکز درمانی ۱۰ تا ۱۵درصد افزایش پیدا کرده است. مطالعات نشان می‌دهد که بیماران قلبی_عروقی به‌دلیل مصرف داروهای خاص خود، آب بدنشان کم شده و بر اثر گرما نیز آب بدن آنها کاهش پیدا می‌کند. همچنین مصرف برخی از داروها در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی_عروقی، ریوی و مزمن گوارشی هم می‌توانند آستانه تحمل گرما را در آنها کاهش دهد.

گرمازدگی زیر ۵سال را جدی بگیرید

شیرخواران و کودکان نسبت به سایر گروه‌های سنی آسیب‌پذیری بیشتری درباره تغییرات دمای محیط دارند. مهم‌ترین خطر در گرمازدگی کودکان، کم‌آبی است که درصورت دریافت نکردن مراقبت کافی حتی می‌تواند منجر به مرگ کودک شود. کودکی که بر اثر گرما دچار خواب آلودگی غیرعادی یا نبود هوشیاری شود، در معرض خطر است و فورا باید به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود.

آسیب گرما به مادر و جنین

زنان باردار به‌دلیل تغییر سطح هورمون‌های بدنشان، معمولا به‌شدت احساس گرگرفتگی و گرما می‌کنند. تعریق زیاد و از دست دادن آب و املاح بدن هم در زنان باردار بیشتر است که می‌تواند منجر به خستگی مفاصل، اسپاسم عضلانی و کاهش سطح هوشیاری شود. مادران باردار اگر گرمازده شوند، فرزندشان هم دچار مشکلات می‌شود؛ مشکلاتی ازجمله اختلال در اندام‌های جنین، سیستم مغزی و عصبی و سیستم جنسی.



علائم گرمازدگی

در میان تمامی افراد، نشانه‌های پوستی مرحله اول و گرفتگی عضلات مرحله دوم نشانه‌های گرمازدگی، تهوع، استفراغ، گیجی، تهوع و.... مراحل نهایی و حاد ابتلا به گرمازدگی است. شایع‌ترین علائم گرمازدگی سردرد است که گاهی با تشنگی شدید، خشکی دهان و چشم و گاهی با حالت تهوع و سنگینی سر همراه می‌شود. ضعف شدید و خستگی، سردرد، استفراغ و حالت تهوع، رنگ پریدگی، بالا رفتن دمای بدن، کاهش فشار خون، افزایش ضربان قلب و... هم از جمله علائم گرمازدگی هستند.

نوشیدنی‌های ممنوع

در روزهای گرم، سیستم بدن با تعریق دمای بدن، آب زیادی از دست می‌دهد و برای جبران آن باید مایعات فراوان نوشیده شود. اما استفاده از نوشیدنی‌های بسیار شیرین و کافئین‌دار توصیه نمی‌شود؛ چون از دست رفتن مایعات بدن را تشدید می‌کند. بهترین توصیه یک نوشیدنی، همراه با مقدار اندکی نمک با کمی لیموترش همراه خاکشیر یا تخم شربتی است که می‌تواند جایگزین نمک و مواد معدنی باشد که با تعریق از بین رفته است.

کوتاه‌تر از گزارش

شیر مادر؛ کامل‌ترین غذای نوزاد

مشاوران شیردهی با جدیت سرگرم کار هستند

بسیار شنیده‌ایم که چیزی برای بچه‌ها و نوزادان، جایگزین شیر مادر نخواهد شد و از نظر طبیعی، در شیر مادر، مواد مورد نیاز بدن نوزاد وجود دارد که حتما باید به او برسد. شاید برخی مادرها تصور کنند که با تغذیه جایگزین و شیر خشک و... بتوانند چنین کمبودی را جایگزین کنند، درحالی که چنین باوری درست نیست.

اهمیت شیر مادر در روند رشد و بزرگ شدن بچه‌ها به قدری مهم است که حالا معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هم، از تربیت مشاوران شیردهی سخن می‌گوید؛ کاری که چند باری انجام داده‌اند و هنوز هم در حال انجام آن هستند. محمدرضا سهرابی، در گفت‌وگو با مهر، علاوه بر اشاره به فایده‌های زیادی که شیر مادر دارد، گفته: «شیر مادر کامل‌ترین و سازگارترین غذا برای نوزاد است و تا پایان ۶ ماهگی به تنهایی برای تغذیه شیرخوار کافی است.» وی همچنین اشاره کرده که شیر مادر، باعث می‌شود تا ایمنی بهتری در کودکان شکل بگیرد و کمتر به بیماری‌های گوارشی و اسهال دچار شوند. سهرابی همچنین گفته: «ارتباط عاطفی بین مادر و نوزاد، از دیگر اثرات مثبت تغذیه با شیر مادر است. تلاش ما این است که هیچ کودکی از این نعمت الهی محروم نماند.»

به گفته وی، عدم‌شیردهی مادر به نوزاد باعث پیامدهای سوء زیادی در سطوح مختلف می‌شود. ضمن اینکه بخش قابل توجهی از مادران ایرانی را زنان شاغل تشکیل می‌دهند و باید حمایت‌های لازم در این زمینه صورت گیرد تا دچار مشکل نشویم. در قانون ترویج تغذیه با شیر مادر و قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت نیز به این دست حمایت‌ها اشاراتی شده و مواد قانونی مورد نیاز به تصویب رسیده است.

سهرابی همچنین به مواردی چون مرخصی زایمان، مرخصی ساعتی شیردهی مادران شاغل، آماده‌سازی اتاق شیردهی و مهد کودک در محل کار، تأمین امنیت شغلی مادران پس از زایمان و بازگشت به کار اشاره کرده که ازجمله حمایت‌های قانونی طراحی شده در قوانین مورد نظر هستند. او همچنین درباره تربیت مشاوران شیردهی اشاره کرده: «سومین دوره تربیت مشاوران شیردهی به‌صورت تئوری و عملی با حضور ۲۵ فراگیر سال گذشته اجرا شد و مشاوران آموزش دیده پس از گذراندن آزمون OSCE در حال ارائه خدمات در سطوح محیطی هستند.» او همچنین گفته که ۱۹ مرکز مشاوره شیردهی در حوزه تحت پوشش این دانشگاه فعالیت دارند که ۳هزار مشاوره شیردهی توسط آنها در سامانه اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت در سال گذشته ثبت شده است.

آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت اجرای عملیات ذیل بصورت ۵۰ درصد نقد و ۵۰ درصد غیر نقد از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، بصورت جداگانه پیمانکار انتخاب نماید :

۱ـ بخش اول با موضوع اجرای عملیات تهیه ساخت حمل، نصب تجهیزات، تابلو، علائم انتظامی و هشداردهنده و ایمنی و اطلاعاتی و گاردریل و خط کشی
۲ـ بخش دوم با موضوع تهیه ساخت و حمل و نصب پل‌های عابر پیاده و دیوارهای جاذب صوت در سطح شهر تهران

■ ۱ـ حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه **بخش اول** :
■ دارای کد اقتصادی
■ دارای دفتر در استان تهران (طبق سند مالکیت یا قرارداد اجاره حداقل تا پایان سال ۱۴۰۲ بصورت کپی برابر با اصل)
■ دارای کارت الکترونیک معتبر حوزه معاونت فنی و عمرانی
■ دارای کارت صلاحیت معتبر حداقل پایه ۴ در رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کل کشور
■ دارای گواهی تاییدیه صلاحیت ایمنی پیمانکاران و یا گواهینامه موقت ایمنی معتبر در زمان بازگشائی پاکات از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتبر در زمان مناقصه
■ دارای سابقه و تجربه مشابه و مورد تائید

■ حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه **بخش دوم** :
■ دارای کد اقتصادی
■ دارای دفتر در استان تهران (طبق سند مالکیت یا قرارداد اجاره حداقل تا پایان سال ۱۴۰۲ بصورت کپی برابر با اصل)
■ دارای کارت الکترونیک معتبر حوزه معاونت فنی و عمرانی
■ دارای کارت صلاحیت معتبر حداقل پایه ۵ در رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کل کشور
■ دارای گواهی تاییدیه صلاحیت ایمنی پیمانکاران و یا گواهینامه موقت ایمنی معتبر در زمان بازگشائی پاکات از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتبر در زمان مناقصه
■ دارای سابقه و تجربه مشابه و مورد تائید
■ لذا از کلیه شرکتهایی که دارای شرایط فوق‌الذکر هستند، دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت دراین فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند :

۲ـ ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی برای هر بخش بصورت جداگانه به مبلغ ۳.۵۰۰.۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ به شماره شبا IR۸۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به نام سازمان مهندسی و عمران شهر تهران به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۷۹۵ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در روزنامه کثیرالانتشار (درصورت واریز وجه از طریق اینترنتی می‌بایست موضوع به تائید امور مالی این سازمان واقع در آدرس خیابان حافظ شمالی رسیده و پس از آن جهت خرید اسناد به آدرس بند سه مراجعه گردد)
۳ـ محل تحویل اسناد : خیابان آزادی خیابان اسکندری شمالی خیابان طوسی پلاک ۱۰۱ طبقه سوم امور قراردادها شماره تماس ۰۲۱۹۶۰۲۰۵۶۵
۴ـ ارائه اسناد تکمیل شده بصورت رسمی و در پاکت در بسته و مهر و امضا شده توسط صاحبان مجاز، بر اساس تاریخ‌های درج شده در اسناد فراخوان
۵ ـ کلیه مکاتبات و مراودات به آدرس تهران ـ خیابان حافظ شمالی ـ ساختمان شماره ۵۵۹ ـ سازمان مهندسی و عمران شهر تهران ـ دبیرخانه شماره فاکس ۰۲۱۸۸۹۲۳۱۲۲
۶ ـ مناقصه‌گزار در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات اختیار کامل دارد.
۷ـ برنده مناقصه بر اساس شرایط مناقصه، ضوابط و آئین‌نامه‌های داخلی مناقصه‌گزار تعیین می‌شود.

بدیهی است ابتدا اسناد و مدارک ارائه شده توسط شرکت‌ها بر اساس ضوابط و شرایط مناقصه مورد بررسی قرار گرفته و در صورت تائید آن، نسبت به بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت اقدام خواهد گردید. و ارائه سوابق و مدارک واصله هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی‌نماید.
هزینه چاپ آگهی به عهده برندگان مربوطه می‌باشد.

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران

آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت موضوعات ذیل بتفکیک هرموضوع از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، پیمانکار انتخاب نماید :

۱ـ طراحی، ساخت، بسته‌بندی، بارگیری، حمل و تحویل، نصب، تست و راه‌اندازی چهاردستگاه پله‌برقی تراز ۲-
۲ـ طراحی، ساخت، بسته‌بندی، بارگیری، حمل و تحویل، نصب، تست و راه‌اندازی یک دستگاه آسانسور معلولین
۳ـ طراحی، ساخت، بسته‌بندی، بارگیری، حمل و تحویل، نصب، تست و راه‌اندازی سه دستگاه آسانسور ضلع شرقی
۴ـ طراحی، ساخت، بسته‌بندی، بارگیری، حمل و تحویل، نصب، تست و راه‌اندازی چهار دستگاه پله برقی ورودی غربی

■ ۱ـ حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه :
■ عضو اتحادیه صنف تولیدکنندگان و تعمیرکاران وسایل الکترومکانیکی
■ دارنده کد اقتصادی باشند.
■ دارای مجوز فعالیت، پروانه کار و بهره‌برداری از وزارتخانه صمت
■ دارای تجربه کاری مشابه با شهرداری تهران و کار با قطار شهری (مترو) باشند. (اولویت)
■ دارای گواهی تاییدیه صلاحیت ایمنی پیمانکاران و یا گواهینامه موقت ایمنی معتبر در زمان بازگشائی پاکات از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتبر در زمان مناقصه
■ دارای رضایت‌نامه از کارفرمایان قبلی
■ لذا از کلیه شرکت‌هایی که دارای شرایط فوق‌الذکر هستند، دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت دراین فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند :

۲ـ ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۳.۵۰۰.۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ به شماره شبا IR۸۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به نام سازمان مهندسی و عمران شهر تهران به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۷۹۵ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در روزنامه کثیرالانتشار (درصورت واریز وجه از طریق اینترنتی میبایست موضوع به تائید امورمالی این سازمان واقع در آدرس خیابان حافظ شمالی رسیده و پس از آن جهت خرید اسناد به آدرس بند سه مراجعه گردد)
۳ـ محل تحویل اسناد : خیابان آزادی خیابان اسکندری شمالی خیابان طوسی پلاک ۱۰۱ طبقه سوم امور قراردادها شماره تماس ۰۲۱۹۶۰۲۰۵۶۵
۴ـ ارائه اسناد تکمیل شده بصورت رسمی و در پاکت در بسته و مهر و امضا شده توسط صاحبان مجاز، بر اساس تاریخ‌های درج شده در اسناد فراخوان
۵ ـ کلیه مکاتبات و مراودات به آدرس تهران ـ خیابان حافظ شمالی ـ ساختمان شماره ۵۵۹ ـ سازمان مهندسی و عمران شهر تهران ـ دبیرخانه شماره فاکس ۰۲۱۸۸۹۲۳۱۲۲
۶ ـ مناقصه‌گزار در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات اختیار کامل دارد.
۷ـ برنده مناقصه بر اساس شرایط مناقصه، ضوابط و آئین‌نامه‌های داخلی مناقصه‌گزار تعیین می‌شود.

بدیهی است ابتدا اسناد و مدارک ارائه شده توسط شرکت‌ها بر اساس ضوابط و شرایط مناقصه مورد بررسی قرار گرفته و در صورت تائید آن و کسب حداقل امتیاز لازم (۶۵)، نسبت به بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت اقدام خواهد گردید. و ارائه سوابق و مدارک واصله هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی‌نماید.
هزینه چاپ آگهی به عهده برندگان مربوطه می‌باشد.

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران

همشهری در مترو
دیده شوید
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها
پذیرش آگهی ۱۸۱۹