

مبتلای جدید به سرطان روده بزرگ شناسایی و ۶ هزار فوتی ناشی از آن در سال گذشته ثبت شده است. دکتر کامران باقری لنگرانی، رئیس انجمن آندوسکوپیک‌های گوارشی ایران با بیان این آمار گفته، در نوار شمالی کشور، سرطان معده و مری شیوع نسبتاً بالاتری دارد.

دانش آموزان ایرانی دچار ناهنجاری‌های عضلانی هستند. از هر ۴ دانش‌آموز ایرانی، یک نفر دچار ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی است و تفکیک ناهنجاری‌های عضلانی-اسکلتی در بین دانش‌آموزان هم شامل ۱۳ درصد گوزپوشی، ۵۸ درصد سر به جلو، ۲۰ درصد کف پای صاف، ۳۲ درصد قوس کمری، ۱۰ درصد زانوئی پراتنزی یا ضریبری و حدود ۴ درصد اسکلیوز یا انحراف جانبی است.

## ماموریت به ۴ هزار پزشک در کشور

سعید کریمی، معاون درمان وزارت بهداشت از ماموریت جدید ۴ هزار پزشک در دانشگاه‌ها و دانشکده‌های کشور خبر داد و گفت: تصمیم داریم تا پایان مهر، پزشکان متخصص و فوق تخصص را به ۶۳ دانشگاه و دانشکده در کشور بفرستیم. این پزشکان عمدتاً برای مناطق محروم در نظر گرفته شده‌اند.

## هزینه هزار میلیاردی اورژانس هوایی

جعفر میعادفر، رئیس سازمان اورژانس کشور با بیان اینکه پایگاه‌های اورژانس هوایی کشور سالانه از ۷۰۰ تا یک هزار میلیارد تومان هزینه دارد، گفت: سال گذشته ۴ هزار سورتی پرواز توسط این اورژانس انجام شد. به گفته این مسئول حدود ۵ میلیون ماموریت اورژانس در سطح کشور هم سال گذشته ثبت شد که امسال با توجه به افزایش ۱۰ درصدی ماموریت‌ها حدود ۶ میلیون ماموریت پیش‌بینی می‌شود.

## افزایش تولید و واردات شیر خشک

محمد پیکانپور، مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو: در برخی استان‌ها کمبود شیر خشک وجود دارد و با هدف جبران این کمبود، سازمان غذا و دارو افزایش تولید شیرخشک را به صنایع داخلی فراخوان داده و تسریع در روند واردات هم انجام خواهد شد.



## گزارش پروانه بندبی

روزنامه‌نگار

سلامت جسم و روان کودک تا حدی اهمیت دارد که برای آن «روز جهانی» تعریف شده است. با این حال خیلی وقت‌ها کودک را به عنوان یک «شخصیت»، فراموش می‌کنیم و ناخواسته و ندانسته موجب آسیب دیدن او می‌شویم. یکی از آسیب‌هایی که ممکن است ندانسته به کودک وارد شود، «اضطراب» است؛ موضوعی که می‌تواند بهداشت روانی کودک را به خطر بیندازد و رشد و سلامت روانی او را مخدوش کند. نکته‌های مونا فلسفی، روانشناس و مشاور کودک را در این باره، در گفت‌وگو با همشهری پیش رو دارید.

**۱** اضطراب کودک هیچ وقت وجود نمی‌شود و اگر برطرف هم نشود، آن کودک دیگر تبدیل به یک فرد نرمال نمی‌شود. پس لازم است والدین اطلاعات و آگاهی خود را نسبت به بهداشت روانی کودک افزایش دهند تا یک کودک سالم بدون اضطراب را به بزرگسالی برسانند.

**۲** اضطراب، هم دلایل ژنتیک دارد و هم مدل تربیت، محیط و استرسورها یا عوامل استرس‌زا می‌توانند روی بروز و تشدید این اختلال در کودک تأثیر بگذارند. البته باید دقت کرد که اضطراب انواع مختلف دارد و در همه کودکان یک‌شکل و یکسان نیست.

**۳** کودکان زیر ۳ سال هم دچار اضطراب می‌شوند. یکی از اضطراب‌های شایع بین کودکان زیر ۳ سال، «اضطراب

زودبهره‌سازی/تجدید علی حلیمی

# اضطرابی که باید جدی گرفت

به مناسبت روز کودک، به یکی از مشکلات رایج سلامت روان بچه‌ها پرداخته‌ایم

۱ **دادن دوست** در سنین بالای ۳ سال، اضطراب پس از وقوع تصادف، وقوع یک حادثه یا واقعه طبیعی و... می‌توانند در کودک اضطراب ایجاد باشند، منبع ترس و اضطراب او می‌شوند.

۲ **وقتی کودک**، وارد یک محیط جدید مثل مهد کودک یا یک مرکز پیش‌دبستانی یا مدرسه می‌شود، طبیعی است که دچار اضطراب شود. چون محیط، محیط قانونمندی است، مدیر و بقیه اقتدار دارند، بچه مثل قبل نمی‌تواند فقط بازی کند، بعضی از بچه‌ها اعتماد به نفس کافی ندارند و مطمئن نیستند که تکالیف خود را خوب انجام می‌دهند یا نه، می‌ترسند به اندازه کافی خوب نباشند، می‌ترسند مورد قضاوت دیگران قرار بگیرند، یا جوابی را اشتباه بدهند یا تپق بزنند.

۳ **وقتی می‌خواهیم** کودک را به جای جدیدی ببریم، حتماً و حتماً باید آن محیط را از قبل برای او توضیح بدهیم و ذهن کودک را آماده کنیم، آن هم به زبان ساده و مناسب سن کودکان؛ مثلاً اگر قرار است به مهد یا پیش‌دبستانی برود که تا حالا نرفته، به او توضیح بدهیم که آنجا بچه زیاد دارد و می‌تواند دوستان زیادی پیدا کند.

۴ **درگیری والدین** قطعاً در کودکان اضطراب ایجاد می‌کند، اما این دلیل نمی‌شود که والدین نتوانند یک بحث ساده هم با یکدیگر داشته باشند. اگر قرار باشد کودک لای زورق بزرگ شود، جور دیگری آسیب می‌بیند.

۵ **یک نکته مهم** در دعوی والدین این است که خیلی از آنها از جملات سعی استفاده می‌کنند. جملاتی مثل «دیگر در

این خانه نمی‌مانم، می‌گذارم می‌روم و...» این جمله‌ها بیشترین آسیب را به کودک می‌زند. در واقع پدر و مادری که باید منبع آرامش کودک باشند، منبع ترس و اضطراب او می‌شوند.

۶ **اضطراب زیاد** می‌تواند باعث گوشه‌گیری، افسردگی و مشکلات خواب و خوراک در کودک شود. ممکن است روی عزت نفس کودک تأثیر بگذارد می‌تواند موجب کمال‌گرایی کودک شود.

۷ **وقتی می‌خواهیم** کودک را به جای جدیدی ببریم، حتماً و حتماً باید آن محیط را از قبل برای او توضیح بدهیم و ذهن کودک را آماده کنیم، آن هم به زبان ساده و مناسب سن کودکان؛ مثلاً اگر قرار است به مهد یا پیش‌دبستانی برود که تا حالا نرفته، به او توضیح بدهیم که آنجا بچه زیاد دارد و می‌تواند دوستان زیادی پیدا کند.

۸ **درگیری والدین** قطعاً در کودکان اضطراب ایجاد می‌کند، اما این دلیل نمی‌شود که والدین نتوانند یک بحث ساده هم با یکدیگر داشته باشند. اگر قرار باشد کودک لای زورق بزرگ شود، جور دیگری آسیب می‌بیند.

۹ **یک نکته مهم** در دعوی والدین این است که خیلی از آنها از جملات سعی استفاده می‌کنند. جملاتی مثل «دیگر در



## تلاش برای پوشش بیمه‌ای خدمات روانشناسی



علی فتحی‌اشتیانی، رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره: خدماتی که بیمه در حال حاضر مصوب کرده فقط برای روانشناسان بالینی و روانشناسان سلامت است و قصد داریم برای اضافه کردن تمام خدمات مشاوره به بیمه وارد مذاکره شویم. همه گرایش‌های روانشناسی باید بتوانند از خدمات بیمه‌ای برخوردار شوند.

## چند نکته درباره علاقه‌های دیجیتال بچه‌ها

۱ **استفاده زیاد** از بازی‌های آنلاین، تلویزیون، تبلت و موبایل غیر از اینکه تمرکز کودک را مختل می‌کند، اگر آن بازی تم ترس داشته باشد، می‌تواند موجب بروز اضطراب در کودک شود و اگر تم پر خاشاگری داشته باشد، می‌تواند در کودک خشم ایجاد کند.

۲ **در کودک** بخشی به نام مشاهده و یادگیری وجود دارد که آن را دقیقاً از تلویزیون و بازی‌ها و دوستان خود یاد می‌گیرد. پس خیلی مهم است که استفاده کودک از تکنولوژی محدود باشد.

۳ **بعضی از والدین** مدام شکایت دارند که بچه‌ها سرش مدام توی موبایل است. موقعی می‌توان کودک را از فضای دیجیتال دور کرد که والدین در خانه شرایط مناسبی را فراهم کرده باشند. کودکی که تفریحی در خانه ندارد، طبیعی است که به این چیزها پناه بیاورد. اصلاً خیلی از کودکان به دلیل اضطرابی که در وجودشان دارند، از محیط و دنیای واقعی اجتناب می‌کنند و به بازی‌های آنلاین رومی‌آورند. اینها باعث می‌شود کودک آسیب ببیند. منظور این نیست که والدین هر روز بچه را باید بیرون ببرند، اما لازم است با بچه وقت بگذرانند و تفریحاتی برای او در نظر بگیرند که استفاده از موبایل و تبلت در او کم شود. خود والدین هم به عنوان الگو باید در استفاده از موبایل مراقبت کنند تا کودک این رفتار را یاد بگیرد.

۴ **بازی یا انیمیشن** که مناسب سن کودک باشد، لزوماً باعث اضطراب در کودک نمی‌شود، مگر اینکه کودک معرض بازی و انیمیشن نباشد نامحدود یا طولانی مدت باشد. گاهی کودک مشکلی دارد و نیاز به روانشناس یا مشاور یا روانپزشک پیدا می‌کند اما این دلیل نمی‌شود که کودکی که مشکلی ندارد، پیش روانشناس تروند، چون رفتن نزد روانشناس به رشد و سلامت روانی کودک، بیش از بالا، آگاهی بیشتر، شناخت بهتر کودک نسبت به خودش و... کمک می‌کند.

۵ **والدینی که از نظر مالی** این توانایی و امکان را ندارند، می‌توانند از روانشناسان فعال در مراکز دولتی کمک بگیرند یا از کتاب‌هایی که حالت درمانی دارند، استفاده کنند تا بتوانند به رشد و سلامت روانی کودک خود کمک کنند. کتاب‌هایی هستند که تم روانشناسی دارند و والدین با خواندن آنها می‌توانند به بهداشت روانی کودک خود کمک کنند تا اضطرابش پایین بیاید.

## مشکلات ایجاد شده

### بر اثر اضطراب

- کوشه‌گیری
- افسردگی
- مشکلات خواب
- مشکلات خوراک
- عزت نفس پایین
- کمال‌گرایی افراطی
- وسواس و تیک

## مهم‌ترین نشانه‌های

### اضطراب کودکان

- جسبندگی به والدین
- جویدن ناخن
- شب‌اداری
- کیفیت پایین خواب (کم‌خوابی، برخوابی، خواب منقطع)
- کم‌خوری
- پر خوری
- کابوس‌های شبانه
- دندان‌قروچه در خواب
- اجتناب از رفتن به مهد و مدرسه

**اصلاحیه ردیف آگهی فراخوان عمومی شماره ۱۴۰۲/۲ شهرداری منطقه ۲۰ تهران**

پیرو آگهی فراخوان عمومی شماره ۱۴۰۲/۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۲ ردیف ۱ پلاک ثبتی ۱۱۶/۲۰ صحیح می‌باشد.

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۰**

**آگهی فراخوان مناقصه عمومی**

(دو مرحله‌ای) **نوبت اول**

**شرکت نفت سپاهان در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی تأمین نماید.**

**شماره مناقصه: ۰۵۳ - ۱۴۰۲ / ش ن س**

**شرح مناقصه:** پیمان مدیریت حمل و نقل زمینی روغن نهایی تولیدی کارفرما از پالایشگاه نفت سپاهان واقع در اصفهان به مقاصد مورد نظر کارفرما

**جهت سایر اطلاعات و دریافت اسناد مناقصه از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۶ لغایت پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۷ به سایت شرکت نفت سپاهان به آدرس [www.sepahanoil.com](http://www.sepahanoil.com)، قسمت مناقصه - مزایده مراجعه گردد.**

**آگهی مناقصه عمومی**

شهرداری منطقه ۱۶ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی برای اجرا در سال ۱۴۰۲ به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	موضوع قرارداد	مبلغ برآورد اولیه (به ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (به ریال)	فهرست بها	مدت اجرا
۱	اصلاحات هندسی در معابر شریانی نواحی ۵ و ۶	۳۳,۱۷۷,۷۸۰,۹۷۹	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	راه و بانده، ابنیه، تاسیسات مکانیکی سال ۱۴۰۲ سازمان برنامه و بودجه کشور	۹ ماه
۲	جمع آوری ریویژ مبنایی و تعریض بزرگراه آزادگان - فاز ۲	۵۰,۹۷۶,۳۷۹,۹۵۲	۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	راه و بانده، ابنیه سال ۱۴۰۲ سازمان برنامه و بودجه کشور	۹ ماه

**الف) شرایط مناقصه:** پیمانکار باید دارای گواهینامه صلاحیت در رشته راه و ترابری یا حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و نیز دارای ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران باشد. همچنین نام پیمانکار باید در سامانه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران (دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهنده‌گان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران) قرار داشته باشد. (به همراه داشتن مهر شرکت، اساسنامه و مدارک شخصی مدیرعامل و اعضاء هیات‌مدیره شرکت، هنگام دریافت اسناد الزامی است). تمامی ردیف‌ها شامل تعدیل می‌گردد.

**ب) میزان سپرده نقدی و شماره حساب:** سپرده شرکت در مناقصه می‌بایستی بر اساس جدول فوق به حساب سپرده ۱۰۰۴۵۵۹۵۱۳ نزد بانک شهر شعبه پارک بهمن بنام شهرداری منطقه ۱۶ یا ارائه ضمانتنامه بانکی از بانک‌های دارای مجوز از بانک مرکزی در وجه شهرداری منطقه ۱۶ به اعتبار حداقل سه ماهه ارائه گردد.

**ج) محل و مهلت ارائه اسناد:** مناقضیان می‌بایستی حداکثر ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات به شهرداری

**آموزش رایگان خبرنگاری با همشهری محله**

**اولویت با دهه هشتادی‌هاست**

**همشهری**

• خبرنگاری  
• گزارش نویسی  
• مصاحبه  
• روایتگری و روایت نویسی  
• عکس‌نویسی  
• اینفوگرافیک

• اصول نگارش و ویرایش مطبوعاتی  
• روزنامه‌نگاری آنلاین و تولید چندرسانه‌ای

**همشهری**

**همراهی پاک**

**زنگی**

**آگهی مناقصه عمومی**

شماره ۶۹-۱۴۰۲/۶۸ - چاپ اول

شهرداری منطقه ۱۶ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی برای اجرا در سال ۱۴۰۲ به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	موضوع قرارداد	مبلغ برآورد اولیه (به ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (به ریال)	فهرست بها	مدت اجرا
۱	اصلاحات هندسی در معابر شریانی نواحی ۵ و ۶	۳۳,۱۷۷,۷۸۰,۹۷۹	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	راه و بانده، ابنیه، تاسیسات مکانیکی سال ۱۴۰۲ سازمان برنامه و بودجه کشور	۹ ماه
۲	جمع آوری ریویژ مبنایی و تعریض بزرگراه آزادگان - فاز ۲	۵۰,۹۷۶,۳۷۹,۹۵۲	۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	راه و بانده، ابنیه سال ۱۴۰۲ سازمان برنامه و بودجه کشور	۹ ماه

منطقه ۱۶ واحد قراردادهای مراجعه نمایند. (اسناد در لوح فشرده (CD) تحویل مناقض می‌گردد)

اجرای ضوابط زیست محیطی بر اساس استاندارد ISO و مفاد HSE و IMS و ارائه HSE PLAN از الزامات انجام پروژه‌ها می‌باشد. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج و هزینه آگهی بهمه برنده مناقصه خواهد بود.

اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی [business.tehran.ir](http://business.tehran.ir) قابل رویت و دریافت می‌باشد.

تمامی مناقضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.

شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار است.

مناقضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت <http://business.tehran.ir> اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۸ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.