

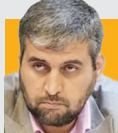
از گروه‌های سنی مختلف در کشور مبتلا به آسم هستند، اما آماری از میزان مرگ‌ومیر ناشی از آسم در کشور در دسترس نیست. مریم محلوچی‌راد، عضو انجمن آسم و آلرژی ایران با اعلام این مطلب گفت: آسم یک بیماری التهابی است و آلودگی هوا می‌تواند میزان بروز و شدت این بیماری را افزایش دهد. به همین دلیل در کلانشهرها که آلودگی هوای بیشتری دارند، میزان ابتلا به این بیماری بیشتر است. شهرهای اراک و اهواز و استان سیستان و بلوچستان هم بیشترین میزان شیوع آسم را دارند.

جدید به‌زودی تحت قالب سید واکسیناسیون ملی به کودکان تزریق خواهد شد. شهنام عرشی، رئیس رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت در این باره گفت: واکسیناسیون کشوری پنوموکوک در ۷ استان و واکسیناسیون روتاوایروس در ۱۲ استان به‌صورت آزمایشی آغاز می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که تزریق واکسن پنوموکوک از مرگ سالانه ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کودک جلوگیری می‌کند و واکسن روتاوایروس مانع از بستری شدن سالانه ۱۰ هزار کودک خواهد شد.

## قلیان اکسیژن، مبنای علمی ندارد

اخیرا وزارت بهداشت اعلام کرده که طرح ارزیابی اثرات قلیان اکسیژن به‌عنوان جایگزین قلیان‌های زغالی و حاوی تنباکو را در ۱۰ استان کشور آغاز کرده. اما حمید سهراب‌پور، فوق تخصص ریه معتقد است که قلیان اکسیژن مبنای علمی ندارد.

به‌گفته سهراب‌پور، اینکه گفته می‌شود چنین قلیان‌هایی جنبه اکسیژن‌درمانی دارند درست نیست و بیشتر بُعد تجاری و تبلیغاتی آن مطرح است؛ زیرا اکسیژن‌درمانی به این معناست که فرد با استفاده از کیسول، اکسیژن را استنشاق کند؛ درحالی‌که این قلیان صرفاً شامل اکسیژن نیست. از سوی دیگر اتصالات و لوله‌های هر نوع قلیانی، محل مناسبی برای تجمع باکتری‌ها و رشد قارچ‌هاست؛ بنابراین خطرات زیادی برای ریه افراد دارد. او به مضرات استفاده از قلیان‌های دخانی هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «قلیان دخانی و حاوی تنباکو هم مقادیر زیادی از دود را وارد ریه‌ها می‌کند که این امر به سلامتی ریه آسیب جدی وارد می‌کند. مواد آروماتیک و معطر موجود در تنباکو‌ها نیز به‌شدت سرطان‌زا هستند.» این فوق تخصص ریه تأکید می‌کند: «باید وزارت بهداشت، فرهنگسازی‌های لازم برای کاهش مصرف انواع دخانیات و قلیان‌ها را انجام دهد و با سایر دستگاه‌ها برای کاهش تولید و مصرف این نوع مواد دخانی رایزی می‌کند.»



### زمان طلایی تشخیص ناباروری

صابر جباری، رئیس اداره جوانی جمعیت وزارت بهداشت؛ توصیه ما به جوانان این است که در ۲ سال اول بعد از ازدواج، فرزندآوری اول اتفاق بیفتد؛ اینگونه ناباروری‌های اولیه به موقع تشخیص داده می‌شوند؛ چون روش دیگری برای تشخیص ناباروری در کشور نیست؛ مگر اینکه زوجین اقدام به فرزندآوری کنند.

# طغیان آبله مرغان

چرا امسال آمار این بیماری واگیردار بالا رفته و آیاراه درمانی برای آن وجود دارد؟

### گزارش پروانه پندبی روزنامه‌نگار

آبله‌مرغان این روزها رشد قابل توجهی داشته است و هر چند گفته می‌شود که به پای ۱۴۰۲ نمی‌رسد، سؤال اینجاست که چرا این ویروس این روزها بیشتر شده و چه کسانی را بیشتر درگیر می‌کند و آیا درمانی دارد و چه باید‌ها و نیاید‌هایی در حوزه بهداشت و سلامت باید رعایت کنیم تا به آن دچار نشویم؟ پاسخ این سؤالات را دکتر آمیتیس رضانی، دبیر انجمن متخصصان بیماری‌های عفونی ایران، در گفت‌وگو با همشهری به خوانندگان می‌دهد.

### تا ۱۰ سال

آبله‌مرغان بیماری شایع کودکان است؛ البته بزرگسالان هم به آن مبتلا می‌شوند و عوارض هم در آنها بیشتر است؛ اما بیشترین شیوع آن در سنین ۵ تا ۱۰ سالگی است.

### ۷ برابر

آمار ابتلا به این بیماری در اوایل فصل بهار و اواخر فصل پاییز سال گذشته افزایش بسیار چشمگیری یافته است؛ به‌طوری‌که یکی از بیمارستان‌های کشور اعلام کرده که میزان مراجعه کودکان مبتلا به آبله‌مرغان نسبت به سال پیش از آن (۱۴۰۱) افزایش ۷برابری داشته است.

### دلیل

افزایش ناگهانی موارد ابتلا به آبله‌مرغان از پارسال تاکنون؛ اول اینکه پاندمی کرونا به پایان رسیده و دیگر اینکه بیشترین شیوع این بیماری در فصل بهار است.

### علامت

بدن درد، تب‌سردرد، شکم‌درد، سرفه، عطسه و ضایعات پوستی، از علائم آبله‌مرغان هستند که باعث می‌شوند این بیماری با بیماری‌های دیگر اشتباه گرفته شود.

### ۹۸ درصد

احتمال ابتلا به ویروس آبله‌مرغان وجود دارد؛ در صورتی که یک فرد مبتلا در یک مکان عمومی حضور داشته باشد.

### راه‌های انتقال ویروس

- تماس مستقیم با ضایعات فرد آلوده
- ترشحات بینی از طریق فرد بیمار

### در صورت ابتلا

- این بیماری درمان اختصاصی ندارد، اما بهتر است فرد در صورت ابتلا نزد پزشک برود.
- کودکان زیر ۵ سال در صورت ابتلا، دچار تب بالا می‌شوند.
- تشخیص این بیماری از بیماری‌های دیگر سخت است. حماد کتر باید شخص را معاینه کند.
- کودکان مبتلا روزی یک‌بار دوش آب ولرم بگیرند تا زخم‌شان عفونت نکنند

- ناخن‌های کودکان نیز باید کاملاً کوتاه باشد تا اقدام به خاراندن زخم‌ها نکنند؛ چرا که می‌تواند موجب عفونت شود.

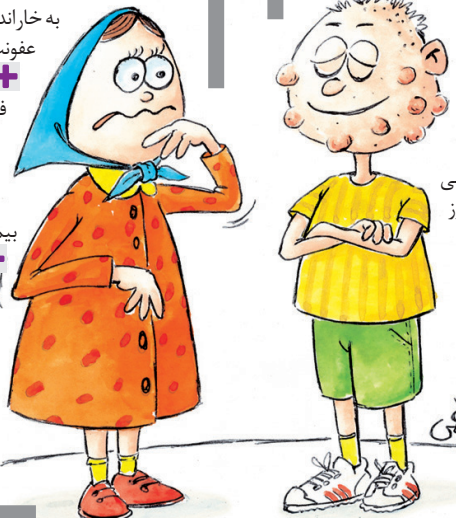
- کودکان تا زمانی که علائم دارند، نباید در فضاهای عمومی مثل مهد کودک و مدرسه حاضر شوند.

- این ویروس درمان اختصاصی ندارد و فقط برای گروه‌های خاص، زنان باردار و بیماراران نقص ایمنی درمان اختصاصی دارد.

- صرف آن‌تی‌هیستامین و خالوده آن در کاهش علائم بیماری کمک‌کننده است.

- اگر کودک تب دارد، استامینوفن باید مصرف شود.

- صرف این داروها، استراحت و کمک‌کردن به آرام‌شدن خارش زخم‌های کودک، کمک می‌کند تا دوره بیماری به پایان برسد.



**۲ پویش جدید در برنامه وزارت بهداشت**  
بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت؛ در نظر داریم ۲ پویش دیگر برگزار کنیم؛ پویش ملی سرطان و پویش ملی سلامت کودکان. در پویش اول، سرطان پستان در زنان و برخی سرطان‌های مردان را پیشگیری می‌کنیم. بررسی‌ها بیانگر این است که برخی والدین حتی از بیماری فرزندان خود خبر ندارند.

## اعتماد به نفس با ترک شبکه‌های اجتماعی

متخصصان در جریان مطالعه‌های تحقیقاتی در یکی از دانشگاه‌های کانادا مشاهده کرده‌اند که فشار روانی بر زنان جوانی که به‌صورت مداوم در حال مقایسه ظاهر خود با دیگران هستند، بسیار بالاست.

به گزارش ایسنا، در این مطالعه گروهی از دختران جوان در کانادا شرکت داشتند و از تأثیر مخرب شبکه‌های اجتماعی در زندگی‌شان گفتند؛ از جمله اینکه استفاده از شبکه‌های اجتماعی توانایی آنان را در ایجاد رابطه اجتماعی کاهش داده، خواب آنان را مختل کرده و سبب شده که حتی به خودکشی فکر کنند. مطالعه‌شوندگان این مطالعه به ۲ گروه تقسیم شده بودند. دست‌رسی گروه اول به مدت یک هفته به فیسبوک، تیک‌تاک، اینستاگرام و سایر شبکه‌های اجتماعی قطع شد و گروه دیگر طبق روال معمول به این شبکه‌ها دسترسی داشتند. پیش از آغاز مطالعه هم سؤالاتی مانند میزان تمرکز، اعتماد به نفس و نگرش نسبت به ظاهر فیزیکی از آنها پرسیده شد. از جمله اینکه چقدر از اندام خود راضی هستند؟ آیا دوست دارند مانند مدل‌های مجلات به‌نظر برسند؟ چقدر در روز شکل ظاهری بدن خود را با اینفلوئنسرهای شبکه‌های اجتماعی مقایسه می‌کنند؟ نسبت به فرم بدن خود شرم را سرپرستی می‌کند، پاسخ‌ها شش‌گانه بود و از اثرات مخرب بزرگی خبر می‌داد که اغلب در تحقیقات روان‌شناسی نادیده گرفته می‌شود و در نتیجه مشخص شد گروهی که یک هفته از شبکه‌های اجتماعی استفاده نکرده بود اعتماد به نفس بیشتر و نگرش بهتری نسبت به خود در مقایسه با گروه دیگر داشتند. البته به تأکید می‌لزم هدف نهایی از این مطالعه افزایش آگاهی مردم نسبت به خطرات ناشی از استفاده کنترل نشده از شبکه‌های اجتماعی بود و برهیز از مراجعه به شبکه‌های اجتماعی به تنهایی عامل تغییر در ارزش‌های روان‌شناختی زنان جوان نخواهد شد، بلکه پیامدهای آن منجر به تغییرات در سبک زندگی فرد است.

### الگوی انتشار ضایعات پوستی در آبله‌مرغان

- دانه‌های کوچک قرمز ابتدا در تن فرد نمایان می‌شوند
- سپس به پشت می‌رسند
- تدریجاً پوست و بقیه بدن را فرا می‌گیرند

- این ضایعات به تدریج تغییر شکل داده، به تاول‌های کوچک تبدیل می‌شوند
- سپس زخم می‌شوند
- در انتها خشک شده، می‌افتند.
- تا وقتی که زخم‌ها خشک نشده و کامل نیفتاده‌اند، بیماری مسری است.

### زمانبندی جذاب برای قند خون و سلامتی قلب

برای دست یافتن به سلامتی مطلوب باید روزی ۵ ساعت فعالیت بدنی با درجات مختلف داشته باشید. متخصصان دانشگاه صنعتی سونینبرن استرالیا با انجام یک مطالعه اعلام کردند زمانبندی و تفکیک ایده‌آل سبک زندگی سالم شامل ۸ ساعت خواب، ۵ ساعت ایستادن، ۶ ساعت نشستن و ۵ ساعت فعالیت بدنی سبک و متوسط است و رعایت این تقسیم‌بندی می‌تواند به کنترل قند خون و ارتقای سلامتی قلب کمک کند. به تأکید آنها فعالیت بدنی متوسط تا شدید می‌تواند پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری یا دویدن آهسته باشد و برای فعالیت بدنی سبک هم می‌توان هر فعالیتی از پیاده‌روی گرفته تا آشپزی و کار خانه حتی خندیدن با صدای بلند را در نظر گرفت. این گروه تحقیقاتی البته درباره زمان مناسب خواب هم توصیه کرده که افراد، شب‌ها ۷ تا ۹ ساعت دقیق خوابند تا سلامتی کلی‌شان حفظ شود و از خوابیدن کمتر یا بیشتر از این میزان اجتناب کنند چون خطرات کم‌خوابی به خوبی مشخص و مستند شده و خواب بیشتر از ۹ ساعت در شب هم با افزایش خطر سکنه مغزی مرتبط است. این متخصصان تأکید کردند که، صرف زمان کمتر برای نشستن و زمان بیشتر برای ایستادن، انجام دادن فعالیت‌های بدنی و خواب کافی، بر سلامتی قلب و عروق تأثیر گذار است. رعایت این زمانبندی فعالیت‌ها طیف گسترده‌ای از نشانگرهای سلامتی را در برمی‌گیرد و ۲۴ ساعته را شکل می‌دهد که به سلامت کلی بهتر منجر خواهد شد.

### شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر

شماره ۰۳/۰۲

## فراخوان عمومی



**شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر** به‌عنوان نماینده شهرداری تهران در نظر دارد «**واگذاری حق احداث و بهره‌برداری از غرف بازارچه ثابت و خود اشتغالی واقع در بلوار شهید صالحی (یادگار امام (ره)) (BOLT)**» واقع در محدوده شهرداری منطقه ۲ را به اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص یاد شده جهت شرکت در فراخوان با شرایط ذیل دعوت بعمل می‌آید:

**الف - مدت انجام موضوع قرارداد: ۶۴ ماه شمسی**

**ب - شرایط متقاضی:** - داشتن تابعیت جمهوری اسلامی ایران

- انطباق موضوع اساسنامه و فعالیت شرکت با موضوع فراخوان

**ج - سپرده شرکت در فراخوان:** ارائه ضمانت‌نامه بانکی از یکی از بانک‌های معتبر و یا واریز وجه نقد به شرح جدول ذیل که بایستی به حساب شماره ۵۲۲۰۱۱۶۴۳۲۷۱۲۱ نزد بانک قرض‌الحسنه مهر ایران، شعبه شهر ری کد ۵۲۲۰ بنام شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر واریز گردد.

ردیف	موضوع فراخوان	مبلغ پایه ماهیانه مزایده بدون مالیات بر ارزش افزوده	میزان سپرده شرکت در مزایده
۱	واگذاری حق احداث و بهره‌برداری از غرف بازارچه ثابت و خود اشتغالی واقع در بلوار شهید صالحی (یادگار امام (ره)) (BOLT)	۵۳۰,۴۰۰,۰۰۰ ریال	۶۲۲,۵۳۷,۲۰۰ ریال

**د - شرایط دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات:**

۱- متقاضیان می‌توانند جهت دریافت و چاپ اسناد فراخوان به سایت شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر به نشانی: <http://samandehi.tehran.ir> مراجعه نمایند.

۲- متقاضیان می‌توانند پس از مطالعه و آگاهی از شرایط فراخوان، نسبت به تکمیل و مهر و امضای اسناد و فرم‌های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و پاکت‌های سربسته و مهر و امضا شده را در پاکت پستی قرار داده و در مهلت مقرر (حداکثر ۱۵ روز کاری پس از تاریخ درج آگهی و تا روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۴) از طریق پست ویژه به آدرس تهران، میدان ونک، خیابان گاندی جنوبی، کوچه یکم، پلاک ۱۷، کد پستی ۱۵۱۷۶۱۶۳۱۳، دفتر مدیریت حراست شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر، ارسال نمایند.

ضمناً می‌بایستی کلیه اسناد فراخوان توسط دارندگان حق امضاء مجاز و برابر با آخرین تغییرات روزنامه رسمی، مهر و امضاء و آنها را در پاکت‌های مربوطه قرار داده و پاکت را امضا و مهر نمایند. شرکت‌کنندگان در فراخوان پس از تسلیم پیشنهاد خود، به هیچ عنوان مجاز به پس گرفتن، تغییر و یا اصلاح پیشنهاد نخواهند بود.

۳- بدیهی است شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد فراخوان بوده و شرکت ساماندهی در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار و هزینه آگهی به عهده برنده فراخوان خواهد بود.

۴- متقاضیان می‌توانند به جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۷۹۵۳۰۱-۰۲۱ داخلی ۱۲۶ و ۱۵۰ «امور قراردادها» تماس حاصل فرمایند.

### شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر

### شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر

شماره ۰۳/۰۳

## آگهی مزایده عمومی



**شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر** به‌عنوان نماینده شهرداری تهران در نظر دارد «**واگذاری مدیریت، نگهداشت و حق بهره‌برداری از محل مراکز همگانی خرید و فروش خودرویی دوران و خاوران**» را بصورت همزمان به اشخاص حقوقی واجد شرایط به شرح مندرج در اسناد واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص یاد شده جهت شرکت در مزایده با شرایط ذیل دعوت بعمل می‌آید:

**الف - مدت انجام خدمات: ۱۲ ماه شمسی**

**ب - شرایط متقاضی:** - داشتن تابعیت جمهوری اسلامی ایران

- انطباق موضوع اساسنامه و فعالیت شرکت با موضوع مزایده

**ج - سپرده شرکت در مزایده:** ارائه ضمانت‌نامه بانکی از یکی از بانک‌های معتبر و یا واریز وجه نقد به شرح جدول ذیل که بایستی به حساب شماره ۵۲۲۰۱۱۶۴۳۲۷۱۲۱ نزد بانک قرض‌الحسنه مهر ایران، شعبه شهر ری کد ۵۲۲۰ بنام شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر واریز گردد.

ردیف	موضوع مزایده	مبلغ پایه ماهیانه مزایده بدون مالیات بر ارزش افزوده	میزان سپرده شرکت در مزایده
۱	واگذاری مدیریت، نگهداشت و حق بهره‌برداری از محل مراکز همگانی خرید و فروش خودرویی خاوران	۱,۰۳۷,۵۶۲,۰۰۰ ریال	۶۲۲,۵۳۷,۲۰۰ ریال
۲	واگذاری مدیریت، نگهداشت و حق بهره‌برداری از محل مرکز همگانی خرید و فروش خودرویی دوران	۱,۰۶۵,۴۰۲,۰۰۰ ریال	۶۳۹,۲۴۱,۲۰۰ ریال

**تبصره:** کلیه پیشنهادهای دهندگان ملزم به ارائه ضمانت‌نامه بانکی و یا فیش واریزی نقدی مجزا جهت سپرده شرکت در مزایده، برای هر مرکز خودرویی به شرح جدول فوق می‌باشند.

**د - شرایط دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات:** ۱- متقاضیان می‌توانند جهت دریافت و چاپ اسناد فراخوان به سایت شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر به نشانی: <http://samandehi.tehran.ir> مراجعه نمایند. ۲- متقاضیان می‌توانند پس از مطالعه و آگاهی از شرایط فراخوان، نسبت به تکمیل و مهر و امضای اسناد و فرم‌های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و پاکت‌های سربسته و مهر و امضا شده را در پاکت پستی قرار داده و در مهلت مقرر (حداکثر ۱۰ روز کاری پس از تاریخ درج آگهی و تا روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹) از طریق پست ویژه به آدرس تهران، میدان ونک، خیابان گاندی جنوبی، کوچه یکم، پلاک ۱۷، کد پستی ۱۵۱۷۶۱۶۳۱۳، دفتر مدیریت حراست شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر، ارسال نمایند.

ضمناً می‌بایستی کلیه اسناد فراخوان توسط دارندگان حق امضاء مجاز و برابر با آخرین تغییرات روزنامه رسمی، مهر و امضاء و آنها را در پاکت‌های مربوطه قرار داده و پاکت را امضا و مهر نمایند. شرکت‌کنندگان در فراخوان پس از تسلیم پیشنهاد خود، به هیچ عنوان مجاز به پس گرفتن، تغییر و یا اصلاح پیشنهاد نخواهند بود.

۳- بدیهی است شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد فراخوان بوده و شرکت ساماندهی در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار و هزینه آگهی به عهده برنده فراخوان خواهد بود.

۴- متقاضیان می‌توانند به جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۷۹۵۳۰۱-۰۲۱ داخلی ۱۲۶ و ۱۵۰ «امور قراردادها» تماس حاصل فرمایند.

### شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر