

صفحه‌آر امید نوش‌آذر

عدد خبیر

۱۶۱
موکب

درمانی در پیاده‌روی اربعین به زائران خدمت‌رسانی خواهند کرد. محمد حسین زارع زاده، رئیس بسیج جامعه پزشکی با اعلام این خبر گفته «از مجموع این موکب‌ها ۱۳۰ موکب داخل عراق است و امسال با توجه به گرمای شدید هوا خدمات درمانی گسترده و وسیعی را برای زائران ارائه خواهیم کرد.»

به علت گرمزدگی از سوم تا ۸ مرداد راهی مراکز درمانی شدند. بابک یکتاپرست، سخنگوی سازمان اورژانس کشور در این باره گفته «از مجموع بیماران، ۲۷۱ نفر به صورت شخصی به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند و ۷۲ مورد تماس با اورژانس ۱۱۵ ثبت شده است.»

۳۴۳
نفر

مجموع بیماران، ۲۷۱ نفر به صورت شخصی به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند و ۷۲ مورد تماس با اورژانس ۱۱۵ ثبت شده است.»

مجموع بیماران، ۲۷۱ نفر به صورت شخصی به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند و ۷۲ مورد تماس با اورژانس ۱۱۵ ثبت شده است.»

مجموع بیماران، ۲۷۱ نفر به صورت شخصی به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند و ۷۲ مورد تماس با اورژانس ۱۱۵ ثبت شده است.»

مجموع بیماران، ۲۷۱ نفر به صورت شخصی به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند و ۷۲ مورد تماس با اورژانس ۱۱۵ ثبت شده است.»

مجموع بیماران، ۲۷۱ نفر به صورت شخصی به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند و ۷۲ مورد تماس با اورژانس ۱۱۵ ثبت شده است.»

مجموع بیماران، ۲۷۱ نفر به صورت شخصی به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند و ۷۲ مورد تماس با اورژانس ۱۱۵ ثبت شده است.»

مجموع بیماران، ۲۷۱ نفر به صورت شخصی به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند و ۷۲ مورد تماس با اورژانس ۱۱۵ ثبت شده است.»

مجموع بیماران، ۲۷۱ نفر به صورت شخصی به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند و ۷۲ مورد تماس با اورژانس ۱۱۵ ثبت شده است.»

مجموع بیماران، ۲۷۱ نفر به صورت شخصی به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند و ۷۲ مورد تماس با اورژانس ۱۱۵ ثبت شده است.»

پنیر از جمله غذاهای مورد علاقه ایرانی‌هاست و خواص زیادی دارد. در تحقیقات جدید هم مشخص شده که پنیر سالم می‌تواند تأثیر مثبت بر شاخص‌های پیری سالم داشته باشد، اما کدام پنیرها سالم‌ترند؟ ضیال‌الدین مظهری، متخصص تغذیه در این باره به همشهری می‌گوید: «تنوع این محصول غذایی بسیار زیاد است و حتی در کشوری مثل فرانسه ۴۰۰ نوع پنیر وجود دارد، اما نکته مهم اطمینان از تولید بهداشتی و اصولی آنهاست. با وجود تنوع هم، پنیرهای پاستوریزه چنانچه بر مبنای صحیح پاستوریزه شوند، سالم‌تر هستند. مراکز تولید این نوع پنیرها هم در انواع مدل‌ها و با اسامی گوناگون در کشور فعال هستند که مجوزهای لازم را از وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو دریافت می‌کنند. او همچنین بر سالم بودن شیری که از آن پنیر تولید می‌شود، تأکید می‌کند و می‌گوید: «پنیرهای محلی و پنیرهایی که چندین ماه در آب نمک غلیظ نگهداری نشده‌اند، بهترها برای سلامت مفید نیستند که می‌توانند مضر و خطرناک هم باشند.»



ایران در طب انتقال خون، کشور برتر منطقه است

مصطفی جمالی، مدیرعامل سازمان انتقال خون، در پنجاهمین سالگرد تأسیس سازمان بر قله‌های افتخار ایستاده‌ایم و کشور برتر منطقه در زمینه طب انتقال خون هستیم، به‌نحوی که با شاخص اهدای خون ۲۷ در هزار نفر جمعیت، هم‌تراز کشورهای توسعه یافته قرار داریم.

وداع تلخ با ۲ نوشیدنی محبوب

چرا در اوج گرما، مصرف قهوه و چای توصیه نمی‌شود؟

آرش نپاوندی

روزنامه‌نگار

گرما پیداد می‌کند، دماز از روزگار همه در آورده است و انواع و اقسام توصیه‌هاست که برای مقابله با گرما به شهر وندان ارائه می‌شود. خود شهر وندان هم معمولاً نکته‌ها و گاه افسانه‌هایی درباره مقابله با گرما دارند که یکی از آنها مصرف چای است. برخی عقیده دارند که مصرف چای، می‌تواند بدن ما را در برابر گرما محافظت کند؛ اما مصرف چای و قهوه و... در اوج گرما، چه حکمی می‌تواند از نظر سلامت داشته باشد؟ در این باره با دکتر جلال الدین میرزای رزاق، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و رئیس انجمن تغذیه ایران در باره دلایل توصیه متخصصان تغذیه به خودداری از مصرف قهوه و چای در گرمای شدید و در زمان ابتلا به گرم‌زدگی گفت‌وگویی انجام داده‌ایم.

در ماه مبارک رمضان به‌رغم تصوری که مردم

دارند، چای همراه با سحری، آنها را سرخال

می‌کند. اما متخصصان تغذیه معتقدند، به‌دلیل خاصیت مدر بودن، چای نباید در وعده سحری ماه مبارک رمضان صرف شود؛ چرا که در نتیجه آن، بخش زیادی از آب بدن از طریق ادرار خارج می‌شود و در طول روز بدن کم‌آب خواهد ماند.

در ماه مبارک رمضان به‌رغم تصوری که مردم دارند، چای همراه با سحری، آنها را سرخال می‌کند. اما متخصصان تغذیه معتقدند، به‌دلیل خاصیت مدر بودن، چای نباید در وعده سحری ماه مبارک رمضان صرف شود؛ چرا که در نتیجه آن، بخش زیادی از آب بدن از طریق ادرار خارج می‌شود و در طول روز بدن کم‌آب خواهد ماند.

می‌توانیم در این زمینه به جایگزین‌هایی هم اشاره کنیم. دمنوش‌ها، انواع و اقسام آبمیوه‌های بدون شکر و عرقیجات سنتی و هر نوشیدنی که مدر نباشد را باید به جای چای و قهوه مصرف کرد. البته باید به این نکته توجه کرد که این نوشیدنی‌ها نیز باید با دمای مناسب و خنک استفاده شوند.

۱ نباید نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و چای را در گرمای شدید مصرف کرد. قهوه و چای نوعی ادرار آور هستند؛ یعنی اگر شما یک لیوان چای بخورید، یک لیوان و نیم تا ۲ لیوان آب در قالب ادرار از دست می‌دهید. مصرف قهوه و چای به‌دلیل ادرار آور بودن در آب و هوای گرم و گرم‌زدگی اصلاً توصیه نمی‌شود. به‌خاطر اینکه بیشتر از ۵۰ تا ۶۰ درصد بیش از آنچه می‌خورید، آب از دست می‌دهید.

۲ به‌دلیل خاصیت مدر بودن (ادرار آورنده) توصیه می‌شود قهوه و چای در صورت تعریق زیاد بدن و در صورت حضور در مکان‌هایی که در معرض کم‌آبی و بی‌آبی هستند، استفاده نشود.



۳ مهم‌ترین کاری که می‌توانید برای جلوگیری از گرم‌زدگی انجام دهید، به‌خصوص اگر فعالیت بدنی انجام می‌دهید یا ورزش می‌کنید، این است که بیشتر از حد معمول آب بنوشید؛ زیرا مایعات خود را از طریق تعریق از دست می‌دهید. زمانی که بیرون از منزل هستید یا ورزش می‌کنید، هر ساعت تا ۲ فنجان مایعات بنوشید.

۴ جایگزین چای و قهوه

۵ مهم‌ترین کاری که می‌توانید برای جلوگیری از گرم‌زدگی انجام دهید، به‌خصوص اگر فعالیت بدنی انجام می‌دهید یا ورزش می‌کنید، این است که بیشتر از حد معمول آب بنوشید؛ زیرا مایعات خود را از طریق تعریق از دست می‌دهید. زمانی که بیرون از منزل هستید یا ورزش می‌کنید، هر ساعت تا ۲ فنجان مایعات بنوشید.



کاهش زمان رسیدن اورژانس

محمد اسماعیلی توکلی، رئیس اورژانس تهران؛ زمان رسیدن وسیله امداد اورژانس به محل حادثه با توزیع کردن ناوگان و اضافه کردن برخی منابع در یک‌ماه اخیر با موتور لانس به ۱۶ دقیقه رسیده که نسبت به گذشته عدد بهتری است.

نکته‌روز

بروانه بندیی؛ روزنامه‌نگار

این سگته فقط تابستان‌ها رخ می‌دهد

سگته گرمایی آخرین مرحله از گرم‌زدگی است و نیاز به مداخلات و اقدامات اورژانسی دارد، چون می‌تواند به سرعت به مغز، قلب، کلیه‌ها و عضلات آسیب برساند. هر چه در مان به تأخیر بیفتد، آسیب‌های بیشتری به بدن وارد می‌شود و احتمال عوارض جدی‌تر یا مرگ فرد بالا می‌رود. دمای بدن فردی که دچار سگته گرمایی شده، باید در مدت ۲۰ دقیقه به حالت طبیعی برگردد و طی این مدت هم اورژانس باید از راه برسد و مداخلات لازم را برای نجات جان فرد انجام دهد.

علائم:

ضربان ضعیف قلب، تنفس سریع، عرق نکردن با وجود گرمای شدید، افزایش شدید دمای بدن، قرمز شدن پوست، حالت تهوع، سردرد و سرگیجه، تاری دید، تغییرات خلقی و پر خاشا‌سگری، عدم تعادل، هذیان‌گویی و از دست دادن هوشیاری

اقدامات فوری

اگر فردی را با علائم سگته گرمایی دیدید اول با اورژانس تماس بگیرید و تا رسیدن کمک‌های پزشکی، تلاش کنید با این اقدامات دمای بدن فرد را کاهش دهید:

- انتقال فرد به مکان خنک و سایه
- قرار دادن پاهای کمی بالاتر از سطح زمین
- اسپری یا افشانه آب خنک روی پوست
- کمپرس سرد روی نواحی مختلف بدن
- بررسی مداوم تنفس فرد

فوق سگته گرمایی با گرم‌زدگی

در سگته گرمایی، بدن نمی‌تواند به سرعت دمای خود را تنظیم کند و مانند سگته‌های قلبی و مغزی که ناگهانی و جدی هستند، می‌تواند مرگ‌بار باشد. اما تفاوت اصلی سگته گرمایی و گرم‌زدگی در شدت علائم و خطرات آنهاست. البته گرم‌زدگی هم خطرناک است اما درمان سریع معمولاً اثربخش است در حالی که در سگته گرمایی ممکن است زمان طلایی (۳۰ دقیقه) برای برگرداندن دمای بدن فسر د به حالت طبیعی و درمان جوا بگو نباشد و فرد حیات خود را از دست بدهد.

آگهی مزایده فروش سردرخته محصول زیتون کنسروی واحد گلستان (نوبت اول)

شرکت کشت و صنعت شهید مطهری (سهامی خاص) در نظر دارد سردرخته محصول زیتون کنسرویی از ارقام (مانزالینا و کنسروالیا و...) باغات (بدرق، ارازگل شرقی، حاجکیگله) واقع در شهرستان خابین‌بین استان گلستان، مجموعاً به میزان حدود ۷۲ تن را از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش رساند. متقاضیان می‌توانند برای دریافت اسناد مزایده در روزهای اداری از تاریخ درج آگهی تا روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ به یکی از دو آدرس ۱) **دفتر مرکزی** : تهران، خیابان مفتح شمالی، پلاک ۲۴۴، طبقه اول واحد بازرگانی ۲) **دفتر واحد گلستان** : استان گلستان، شهر خان‌بین، جاده سعدآباد - کیلومتر ۸ روستای ارازگل اراضی شرکت کشت و صنعت شهید مطهری مراجعه نمایند و یا از سایت شرکت به آدرس **www.Kesht-sanat.ir** قسمت مزایده‌ها و مناقصه‌ها دریافت نمایند.

مهلت و محل تحویل پاکت پیشنهاد قیمت : تا ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ در دفتر گلستان به آدرس فوق و تا ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ در دفتر مرکزی شرکت در تهران به آدرس فوق

زمان و محل بازگشایی پاکات : ساعت ۱۱ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ در دفتر مرکزی شرکت به آدرس فوق

• برای استعلامات بیشتر و بازدید از باغ با شماره تلفن‌ها: ۸۸۴۴۶۹۷ داخلی ۱۱۴ واحد بازرگانی و شماره همراه ۰۹۱۱۲۷۶۴۸۴۴ آقای اچقلی تماس حاصل نمایید.

آگهی دعوت به شرکت در مناقصه طراحی، تأمین، ساخت، نصب و راه‌اندازی ۳ دستگاه خط پرکن نفت پارس

شرکت نفت پارس در نظر دارد طرحی، تأمین، ساخت، نصب و راه‌اندازی ۳ دستگاه خط پرکن یک‌تا شش لیتری به‌همراه ادربند اتوماتیک خود را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود نسبت به دریافت اسناد مناقصه از طریق وبگاه شرکت نفت پارس به آدرس: <http://www.parsoilco/fa/tender.html> اقدام نمایند.

مهلت ارسال پاکت پیشنهادهای مربوطه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ می‌باشد.

- واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، بر مبنای اسناد انجام خواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد امضاء/ مهر، مشروط، مبهم، فاقد تضمین/ سپرده شرکت در مناقصه و پیشنهادهایی که بعد از مدت مقرر در اسناد مناقصه واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- این آگهی صرفاً به منزله دعوت به مناقصه می‌باشد و بدیهی است شرکت نفت پارس در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شرکت سرمایه‌گذاری شهر فراخوان خرید دستگاه‌های ATM، ذوب و یخ‌بندان، چکش آشپتی، چکش آشمسیت، ژئراتوری و اسکینریتسن سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران

شرکت سرمایه‌گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران در نظر دارد خرید دستگاه‌های ATM، ذوب و یخ‌بندان، چکش آشپتی، ژئراتوری و اسکینر بتن سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران به شماره **۲۰۰۳۱۰۵۷۸۰۰۰۰۴۴** از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی :

– تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۵/۰۸

– مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۰۵/۱۴ ساعت ۱۹:۰۰ عصر

– مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۵/۲۷ ساعت ۱۹:۰۰ عصر

– زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۳/۰۵/۲۷ ساعت ۱۴:۰۰ بعدازظهر

اطلاعات تماس و آدرس شرکت سرمایه‌گذاری شهر: تهران-خیابان حضرت ولی عصر (عج)-کوچه فرخی-پلاک ۲۲ تلفن ۴۷۷۱۶۰۰۰

شرکت سرمایه‌گذاری شهر

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شرکت سرمایه‌گذاری شهر فراخوان خرید ورق‌های فولادی

شرکت سرمایه‌گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران در نظر دارد خرید ورق‌های فولادی معاوت فنی و عمرانی شهرداری تهران به شماره **۲۰۰۳۱۰۵۷۸۰۰۰۰۴۴** از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی :

– تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۵/۰۸

– مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۰۵/۱۴ ساعت ۱۹:۰۰ عصر

– مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۵/۲۵ ساعت ۱۹:۰۰ عصر

– زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۳/۰۵/۲۷ ساعت ۱۴:۰۰ بعدازظهر

اطلاعات تماس و آدرس شرکت سرمایه‌گذاری شهر: تهران-خیابان حضرت ولی عصر (عج)-کوچه فرخی-پلاک ۲۲ تلفن ۴۷۷۱۶۰۰۰

شرکت سرمایه‌گذاری شهر

آگهی مناقصه

سازمان پایانه‌ها و پارک‌سوارها

سازمان مدیریت حمل و نقل بار و پایانه‌های مسافری شهر تهران (سازمان پایانه‌ها و پارک‌سوارهای شهرداری تهران) در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی با شرایط مندرج در اسناد و رعایت آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران به شرح ذیل به اشخاص ذیصلاح و واجد شرایط واگذار نماید.

• اطلاعات مربوط به معاملات و قرارداده‌ها در وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد.

ردیف	موضوع عملیات	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	بر آورد اولیه (ریال)	مدت
۱	خرید، حمل و نصب دو دستگاه پله برقی در پایانه جنوب و غرب	۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۹ ماه
۲	عملیات حمل، پخش و لکه‌گیری آسفالت در پایانه‌ها	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۸,۲۲۰,۴۳۶,۵۶۰	یک سال

الف) شرایط متقاضی:

ردیف ۱ – گواهی رتبه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور / سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی در رشته تأسیسات – دارا بودن رزومه مرتبط با حداقل دو سال سابقه اجرای کار – محصولات دارای گواهی استاندارد از سازمان استاندارد ملی ایران

ردیف ۲ – دارا بودن حداقل رتبه ۵ رشته ساختمان و ابنیه یا رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور/ سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی

• ثبت‌نام در سامانه ارائه‌دهندگان کالا و خدمات به نشانی **Tehran.ir**

• دارا بودن گواهی تعیین صلاحیت ایمنی بیمه‌انکاران صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

• ملاک شرکت در مناقصه احراز کلیه شرایط مندرج در شرایط عمومی و خصوصی می‌باشد.

توجه: تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

ب) محل دریافت اسناد: خیابان شهید بهشتی، خیابان شهید قنبرزاده، مابین هویزه و خرمشهر، نیش‌کوچه عاشوری (دهم)، پلاک ۳۸ سازمان مدیریت حمل و نقل بار و پایانه‌های مسافری شهر تهران (اداره حقوقی و قراردادهای سازمان)

ج) واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به حساب ۱۸۲۴۱۸۲۰۲۹۸۰۰۰۰۰۰۰۰ بانک شهر شعبه خرمشهر که ۳۴۵ بنام سازمان پایانه‌ها و پارک‌سوارهای

سازمان مدیریت حمل و نقل بار و پایانه‌های مسافری شهر تهران



آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان شرکت پالایش نفت تهران

شماره ثبت ۳۲۶۴۶۰ نوبت اول انتشار: ۱۴۰۳/۰۵/۱۰

بدینوسیله از کلیه اعضای محترم دعوت می‌شود تا در مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت اول که در ساعت ۱۲:۰۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ در محل تالار ولایت به نشانی: جاده قدیم قم - نرسیده به باقرشهر - بلوار شهید تندگویان - شرکت پالایش نفت تهران تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱. تمدید مدت تعاونی موضوع ماده ۶ اساسنامه شرکت

توضیحات:

۱. اگر حضور عضوی در مجمع عمومی میسر نباشد می‌تواند کالتاً حق اعمال رأی را به غیر دهد و هر عضوی می‌تواند وکالت ۱ نفر را بپذیرد و در این صورت تأیید نمایندگی تام‌الاختیار با امضاء هیأت مدیره و بازرس تعاونی خواهد بود. بدین‌منظور عضو متقاضی اعطای نمایندگی باید حداکثر ظرف ۴۸ ساعت قبل از روز برگزاری مجمع به همراه نماینده خود و با در دست داشتن مدرک موید عضویت در تعاونی و کارت شناسایی معتبر در محل دفتر شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت طرفین عضویت متقاضی و اهلیت نماینده برگه نمایندگی مربوط توسط مقام مذکور تأیید و ورقه ورود به مجمع عمومی برای نماینده صادر گردد.

۲- مصوبات این مجمع در صورت رسمیت یافتن و یا عدم مغایرت با ضوابط قانونی برای کلیه اعضا اعم از حاضر و غایب نافذ و معتبر خواهد بود.

رئیس هیأت مدیره شرکت تعاونی مسکن کارکنان شرکت پالایش نفت تهران