صفحه‌آرا: امید نوش آذر

پیش‌بینی روند افزایشی آنفلوآنزا در پاییز

داود یادگاری‌نیا، استاد گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از احتمال روند افزایشی موارد ابتلا به آنفلوآنزا در کشور خبر داده و گفته تزریق واکسن با هدف پیشگیری از این بیماری خصوصا پیش از آغاز اپیدمی اهمیت زیادی دارد. همچنین باید از تجویز و مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها خودداری کرد.

خبرهایی که نمی‌بینید

۳۲۸ بازرس بهداشتی برای اربعین

حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت از اعزام ۳۲۸ بازرس در قالب ۱۵۷ تیم بهداشتی از دانشگاه‌های علوم پزشکی به مرز ایران و عراق خبر داده و قرار است این افراد بر مواد غذایی و آشامیدنی‌ای که از سوی موکب‌ها برای زوار تهیه و عرضه می‌شود، نظارت داشته باشند.

عدد خبر

۵۰۰ موکب

درمانی ایران برای اربعین برپا شده است. علی مرعشی، رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال‌احمر با اعلام این مطلب گفته به‌منظور ارائه خدمات، موکب‌های درمانی جمعیت هلال‌احمر ایران در شهرهای نجف، کربلا، کاظمین، سامرا و امامزاده سیدمحمد مستقرند و خدمات ارائه می‌دهند.

۲۰۰ دستگاه

آمبولانس، دارو و تجهیزات مصرفی به کشور عراق ارسال شده است. در حال حاضر، بسته‌بندی بخشی از داروها در شهر نجف انجام می‌شود و در اختیار مواکب قرار می‌گیرد. داروها بر مبنای آسیب‌شناسی سال‌های گذشته شامل آنتی‌بیوتیک، مسکن‌ها، داروهای گوارشی، داروهای سرماخوردگی و داروهای گرمازدگی تأمین شده است.

نکته روز

بدن در گرمای شدید چقدر آب نیاز دارد؟

با افزایش دما، از هر زمانی مهم‌تر است که به بدنمان بیشتر توجه کنیم، کرم ضدآفتاب بزنیم و آب کافی بنوشیم تا از کم‌آب شدن بدن جلوگیری کنیم. توصیه آکادمی‌های ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده این است که در روزهای گرم مردان ۱۵.۵ لیوان (۳.۷ لیتر) و زنان ۱۱.۵ لیوان (۲.۷ لیتر) مایعات مصرف کنند. براساس گزارش مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، احساس تشنگی و ادرار تیره‌رنگ با بوی قوی از نشانه‌های اولیه کم‌آبی بدن است و سایر علائم هم به شکل احساس خستگی، سرگیجه یا خشک شدن دهان بروز می‌کند. آنها توصیه کرده‌اند هنگام قرار گرفتن مداوم در گرما، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ۰.۲ لیتر و در ساعت بین ۰.۷ تا ۰.۹ لیتر آب بنوشید. با این حال، اگر بیش از ۱.۴ لیتر آب در ساعت بنوشید، امکان آبرسانی بیش از حد وجود دارد که می‌تواند به کاهش سطح نمک خون منجر شود.

چند باور غلط درباره دندان شیری

بیشتر والدین فکر می‌کنند چون دندان‌های اولیه کودکان می‌افتند پس نیاز به مراقبت ندارند

گزارش: گروه تندرستی

غالب ما ایرانی‌ها در مورد بهداشت دهان و دندان اطلاعات کمی داریم. گاهی هم اطلاعات خوبی داریم، ولی تعهد کمی به این قضیه در ما وجود دارد. وقتی این امر به بهداشت دهان و دندان کودکان می‌رسد، حساسیت‌های والدین کمتر می‌شود. چرا؟ چون بیشتر ما تصور می‌کنیم دندان‌های شیری در کودکانمان اهمیت زیادی ندارد و حالا اگر هم افتاد، افتاد، در حالی که کارشناسان چنین نظری ندارند و اتفاقا از نظرشان این دندان‌ها نقش بسیار مهمی هم دارند. در این مطلب نکته‌هایی کاربردی در این زمینه را که نتیجه مطالعات مؤسسه آینده‌پژوهشی در سلامت با همکاری معاونت پیشگیری بیمه سلامت ایران و معاونت آموزشی سازمان نظام پزشکی است، مرور می‌کنیم تا بهداشت دندان‌های بچه‌های خود را جدی‌تر بگیریم.

عکس: همشهری/امیر پاهیور

۱ برخی تصور می‌کنند دندان شیری مهم نیست، چون می‌افتد، اما این عقیده اشتباهی است و حتی سلامت جسمانی و رشد کودکان به آن وابسته است.

۲ خراب شدن دندان‌های شیری یعنی کاهش توانایی جویدن در کودکان و همین امر تغذیه خردسالان را دچار مشکل می‌کند.

۳ دوران کودکی مهم‌ترین دوران رشد مغز و جسم است. در نتیجه هر مشکلی در دندان‌ها می‌تواند آسیب بلندمدت زیادی برای کودکان در پی داشته باشد.

۴ دقت داشته باشید که دندان‌های شیری به نوعی راهنمای رویش دندان‌های دائمی‌اند؛ یعنی اگر دچار پوسیدگی زودتر از موعد شوند، می‌توانند چیدمان دندان‌های دائمی را به هم بریزند.

۵ دندان سالم یعنی اعتماد به نفس بیشتر کودک. اگر نظم دندان‌های شیری به هم بریزد، می‌تواند باعث گوشه‌گیری و خجالت او شود که قطعا آسیب‌زاست.

۶ دقت داشته باشید که پوسیدگی دندان یک بیماری مسری است و از طریق یک سری باکتری ایجاد می‌شود. بد نیست بدانید کودکان در زمان تولد دهانی استریل دارند و هیچ باکتری‌ای در آن زندگی نمی‌کند. اما به محض بوسیدن اطرافیان، باکتری‌های بیماری‌زا به آنها منتقل می‌شود، پس کودکان را نبوسید و اگر اصرار به این کار دارید، سرشان را ببوسید.

پوسیدگی دندان مثل دیگر بیماری‌های عفونی است و هر عفونتی هم عوارض خاص خودش را برای بدن می‌تواند داشته باشد

بهتر است تا ۶ سالگی کودک، والدین خودشان مسئولیت مسواک زدن بچه‌ها را بر عهده داشته باشند و روی آن نظارت کنند

زمانی که دندان‌های جلو شروع به رویش می‌کنند، با توجه به دندان‌ها با دستمال مرطوب یا مسواک انگشتی آنها را تمیز کنید

نکته
- شیری‌ها نخ دندان نمی‌خواهند
- ۲ بار مسواک قبل از صبحانه و خواب
- افراط نکردن در استفاده از پستانک
- آموزش غرغره کردن آب در دهان بعد از خوردن خوراکی‌ها

۷ برای جلوگیری از انتقال باکتری‌های بیماری‌زا حتی سعی کنید از قاشق مشترک استفاده نکنید، چراکه به‌راحتی باعث انتقال بیماری می‌شود.

۸ حتی زمانی که دهان کودکتان دندان ندارد، باز هم باید از آن مراقبت کرد. از همان اول تولد روزی یک بار لثه‌های کودک را با دستمال مرطوب یا گاز تمیز کنید.

۹ این تفکر غلط را که فلوراید برای سلامت مضر است دور بریزید. اتفاقا استفاده از آن باعث تقویت دندان در برابر پوسیدگی می‌شود. مشکل این است که فلوراید نباید بلعیده شود. در مورد کودکان از فلوراید درمانی یا خمیر دندان مخصوص آنها می‌توانید استفاده کنید.

۱۰ مسواک کودک باید سری کوچک و دسته‌ای حجیم داشته باشد. خود برس هم باید از نوع نرم باشد.

با کارشناس

آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

نقش رنگ‌ها در سلامت غذایی

برخی معتقدند هر رنگی به تفکیک می‌تواند در پیشگیری و درمان یکسری بیماری‌ها موثر باشد؛ مثلا رنگ سبز که به وفور در سبزیجات دیده می‌شود، می‌تواند باعث پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی شود، سیستم ایمنی بدن را ارتقاء دهد و به سلامت چشم، پوست و روده کمک کند. یا میوه‌هایی که در طیف رنگ زرد قرار دارند، می‌توانند در سلامت روده، تقویت سیستم ایمنی و احساس سیری مؤثر باشند. میوه‌ها و سیزیجات طیف نارنجی هم می‌توانند در سلامت پوست، چشم و روده نقش داشته و میوه‌های قرمز رنگ هم می‌توانند در پیشگیری از سرطان و فشار خون موثر باشند. میوه‌ها و سبزیجات بنفش نیز در سلامت قلب و عروق، کنترل کلسترول و تعویق پیری تأثیر دارند.

مبنای علمی ندارد

خدیجه رحمانی، استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی درباره فواید سبزی‌ها و میوه‌های رنگی به همشهری می‌گوید: «به‌طور کلی رنگ‌های طبیعی برخلاف رنگ‌های مصنوعی (که بسیار مضر هستند) بسیار مفیدند و آنتی اکسیدان و ترکیبات شیمیایی رنگی گیاهی دارند که به آن فیتوکیمیکال گفته می‌شود. این رنگ‌های طبیعی با فواید زیاد، نقش آنتی اکسیدانی هم دارند و در پیشگیری از سرطان، کنترل بیماری‌ها و به تأخیر انداختن پیری می‌توانند مؤثر باشند.» او با تأکید بر اینکه تنها رنگ باعث سودمندی ماده غذایی نمی‌شود، عنوان می‌کند: «از نظر تغذیه‌ای، تنها معنی سبزیجات این نیست که سبز باشند. سبزیجات کم‌کالری‌ترین گروه غذایی اما در مقابل پرارزش‌ترین هستند که باید در تمام وعده‌ها حتی صبحانه هم خورده شوند. در صبحانه مصرف سبزی می‌تواند به‌صورت سبزی خوردن یا حتی هویج و گوجه یا خیار و گوجه باشد.»

سفره رنگی داشته باشید

خدیجه رحمانی به اهمیت استفاده از میوه‌ها و سبزیجات در رنگ‌های مختلف در سفره غذا اشاره می‌کند و می‌گوید: «آخرین توصیه‌ها مبنی بر این است که شما در سفره غذایتان کد رنگی هر رنگ را داشته باشید؛ به این معنا که از یک رنگ غذا استفاده نکنید. بحث تنوع رنگ‌ها در رژیم غذایی روزانه به‌عنوان یکی از اصول سلامت تغذیه‌ای مطرح می‌شود. سبزی خوردن یک نمونه از این تنوع را دارد؛ پیازچه سفید، تربچه قرمز و بنفش و بقیه سبزی‌ها هم سبز تیره یا روشن است، باید از طبیعت الگو بگیریم و از رنگ‌های مختلف در برنامه غذای روزانه استفاده کنیم که تأکیدی است بر استفاده از تنوع مواد غذایی برای ارتقای سلامت برنامه غذایی.»

آگهی مناقصه

شرکت مهندسی آب و خاک قدس رضوی

شرکت مهندسی آب و خاک قدس رضوی
در نظر دارد **عملیات مقاوم سازی سازه فلزی (پوشش ضد حریق) یکی از پروژه‌های ساختمانی خود در سطح شهر مشهد** را از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های واجد صلاحیت (مورد تائید سازمان آتش نشانی) واگذار نماید. متقاضیان حداکثر تا مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۵ مهلت دارند تا جهت دریافت اسناد مناقصه و سایر اطلاعات لازم به آدرس مشهد بلوار سید رضی، سید رضی ۸ پلاک ۲۵۵ مراجعه نمایند و برای هماهنگی جهت بازدید و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۰۵۱۳۶۰۷۳۵۳۵ داخلی ۱۲۷ - یا شماره همراه: ۰۹۱۵۳۳۴۴۷۸۶ تماس حاصل فرمایند.

آگهی مناقصه (مرحله دوم)

شرکت مهندسی آب و خاک قدس رضوی

شرکت مهندسی آب و خاک قدس رضوی
در نظر دارد **عملیات اجرایی آرماتور بندی، قالب بندی و بتن ریزی سقف کامپوزیت و دیوارهای برشی یکی از پروژه‌های ساختمانی خود واقع در شهر مشهد** را از طریق مناقصه عمومی به واجدین شرایط فنی، مالی و اجرایی واگذار نماید.
متقاضیان حداکثر تا مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۴ مهلت دارند تا جهت دریافت اسناد به نشانی مشهد، بلوار سید رضی، سید رضی ۸ پلاک ۲۵۵ مراجعه و یا برای اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۰۵۱- ۳۶۰۷۳۵۳۵ داخلی ۱۲۷ و یا شماره همراه: ۰۹۱۵ ۳۳۴ ۴۷۸۶ تماس حاصل نمایند.

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری تهران (شهرداری تهران)

شماره ۲۰۰۳۰۰۵۰۵۰۰۰۰۰۳۷ سال ۱۴۰۳ (دو مرحله‌ای)

شرکت واحد اتوبوسرانی تهران و حومه در نظر دارد نسبت به **خرید، نصب و راه‌اندازی تجهیزات سخت افزاری به همراه سامانه هوشمند ارائه سوخت** خود از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا واجدین شرایط می توانند نسبت به رویت آگهی سیستمی از طریق سایت http://bus.tehran.ir اقدام نموده و به منظور شفاف سازی معاملات جهت تعریف امضای دیجیتال از طریق سایت www.gica.ir و انجام الکترونیک آن ضروری است شرکت کنندگان نسبت به تهیه توکن (token) جهت دریافت و بارگذاری اسناد و مدارک مربوطه از طریق سایت http://business.tehran.ir (تالار معاملات شهرداری تهران) و http://setadiran.ir (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۰۵۰۵۰۰۰۰۰۳۷ اقدام نمایند.
شایان ذکر است مهلت دریافت اسناد از تاریخ چاپ آگهی تا ساعت ۱۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۵ بوده و مدارک دریافتی پس از تکمیل می بایست حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ با امضای دیجیتال در سایت مذکور بارگذاری و پیشنهادهای بارگذاری شده ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ بازگشائی و قرائت می‌گردد. همچنین به منظور کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۷۷۱۸۱۵۳۳ تماس حاصل نمایند.
میزان سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۱۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (یازده میلیارد ریال) خواهد بود که در قالب واریز نقدی به حساب شماره ۷۰۰۵۳۴۰۹۴۱ بانک شهر شعبه هنگام کد ۲۰۹ یا چک تضمینی یا ضمانت نامه بانکی معتبر قابل تمدید، می باشد و اصل ضمانت نامه بصورت لاک و مهر شده حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ تحویل اداره کل حراست به آدرس تهران ـ میدان رسالت ـ خیابان هنگام ـ ساختمان مرکزی شرکت واحد ـ طبقه دوم ـ اطاق شماره یک می‌گردد.
بدیهی است مسئولیت هرگونه پیامدهای احتمالی در خصوص عدم آشنایی و نداشتن توان فنی بر عهده شرکت‌کننده می‌باشد.
تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند، در هنگام تحویل پاکت «الف» نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت واحد اتوبوسرانی تهران و حومه

آگهی مناقصه شهرداری تهران (منطقه ۴)

ردیف آگهی: ۹۵-۹۳/ م۴/۱۴۰۳

واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مربوط به امور قراردادهای منطقه ۴ مراجعه نمایند.
لازم به ذکر است جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می‌باشد. دریافت هزینه انتشار آگهی از برنده به نسبت برآورد اولیه خواهد بود.

ردیف و موضوع مناقصه	مدت انجام تعهد (ماه)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه	میزان سپرده شرکت در مناقصه (بصورت نقدی و یا در قالب ضمانتنامه بانکی)	پیش پرداخت	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	زمان برگزاری جلسه مناقصه	میزان تضمین انجام تعهدات قرارداد
تهیه و نصب نیمکت، فلاورباکس، باربیکیو و آلاچیق جهت نواحی و جنگل ها و سطح محلات (تجدید مناقصه دوم)	۶	۵۰,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شرکت کننده در مناقصه دارای شخصیت حقوقی و اساسنامه مرتبط باشد. دارای تاییدیه کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمات و تامین کنندگان شهرداری تهران(معاونت خدمات شهری و محیط زیست) با وضعیت معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه در روز برگزاری مناقصه	۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تعلق نمی‌گیرد	پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۳۱	ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۶	برابر ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برنده مناقصه خواهد بود
تهیه و نصب مجموعه بازی کودکان پلی اتیلنی، کفپوش و الاکلنگ جهت زمین های بازی کودکان و بوستان ها و سطح محلات (تجدید مناقصه دوم)	۶	۵۰,۶۶۰,۰۰۰,۰۰۰		۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰				
تهیه و نصب المان های شهری در سطح معابر و بوستان های منطقه ۴	۱۲	۸۹,۸۷۷,۷۴۲,۲۱۸	– دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تاسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه بودجه کشور با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان – دارای تاییدیه کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمات و تامین کنندگان شهرداری تهران(معاونت خدمات شهری و محیط زیست) با وضعیت معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه در روز برگزاری مناقصه	۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰			ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۵	

آگهی مناقصه عمومی نوبت دوم شماره: ۱۰۰ – ۱۴۰۳/۹۹

شهرداری منطقه ۵ در نظر دارد ۲ مورد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

الف)

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت اجرا	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط متقاضی
۷	خرید و نصب مجموعه بازی کودکان (۴۰۳۳۶۱۰۳)	۳۸,۱۶۸,۷۵۰,۰۰۰	۶ ماه	۱,۹۰۹,۰۰۰,۰۰۰	– داشتن کارت معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران (از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران) به نشانی Tehran.ir الزامی می باشد.
۸	خرید و نصب کفپوش زمین بازی کودکان (۴۰۳۳۶۱۱۰)	۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	

ب) محل ارائه خدمات: سطح منطقه ۵
ج) سپرده شرکت در مناقصه: صرفا از طریق ارائه ضمانت نامه بانکی به نام شهرداری منطقه ۵ می باشد .(شناسه ملی منطقه: ۱۴۰۰۳۱۸۷۲۶۰ ، شماره شبا: IR۱۵۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۶۰۸۳۰۹۰) کد اقتصادی: ۴۱۱۳۸۴۷۹۷۵۹۳
د) مهلت ارائه اسناد: **تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۳۰ می باشد.**
هـ) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: فلکه دوم صادقیه – خیابان آیت اله کاشانی – ایستگاه حسن آباد – شهرداری منطقه ۵ – طبقه اول – اداره قراردادها.
اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی به عهده برنده یا برندگان مناقصه می باشد. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج شده است که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند.
لازم به ذکر است میزان تضمین تعهدات ۱۰٪ مبلغ قرارداد می باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۵