حسین نقی زاده / ایران

«ایران» به مناسبت روز جهانی خودمراقبتی گزارش می‌دهد

خودمراقبتی کلید سلامتی

گزارش

محدثه جعفری
خبرنگار

هر ساله ۲۴ جولای مصادف با سوم مردادماه را به موضوع خودمراقبتی اختصاص دادند تا به مردم یادآوری کنند «خود مراقبتی» چقدر در ارتقای کیفیت زندگی، پیشگیری از بیماری‌ها و مدیریت بیماری‌های مزمن اهمیت دارد. امروزه با توجه به گذر بیماری‌ها از واگیر به غیر واگیر، نقش مردم در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن، مدیریت ناخوشی‌های جزئی، مدیریت بیماری‌های مزمن و حاد روز به روز در حال افزایش است به گونه‌ای که سهم عمده‌ای از تمام مراقبت‌ها را خودمراقبتی تشکیل می‌دهد به همین دلیل در برنامه تحول نظام سلامت، برنامه ملی خودمراقبتی به عنوان پنجمین برنامه ملی تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت طراحی شد و بسته خودمراقبتی در حال اجرا است. حال برای خودمراقبتی چه مواردی را باید مد نظر قرار داد؟

دکتر مرتضی مجاهدی، متخصص طب ایرانی و سرپرست تدوین راهنماهای بالینی طب ایرانی در گفت‌وگو با «ایران» با اشاره به اینکه خودمراقبتی به عنوان سنگ بنای سلامتی در نظر گرفته شده است، می گوید: نام‌گذاری این روزها سبب می‌شود افراد تشویق شده مراقبت از خود را بخشی از برنامه‌های روزمره قرار دهند و آن را به یک اولویت تبدیل کنند. روزجهانی خودمراقبتی نقطه عطف و فرصتی برای افزایش آگاهی بیشتر و مؤثر برای حفظ سلامت است. آنچه امروزه در جامعه پزشکی و حوزه بهداشت به آن توجه شده است بحث خودپایشی در علائمی است که هر فردی ممکن است در جسم یا روح خود ببیند.

وی با بیان مثالی توضیح می‌دهد: زمانی که بدن دچار بیماری می‌شود، علائمی از خود نشان می‌دهد که اگر جدی گرفته شوند، می‌تواند سبب تشخیص بهنگام بویژه در بیماری‌های صعب العلاج و مزمن شوند. در ابتدای بیماری ظهور این علائم خللی در فعالیت‌های روزانه مان ندارد به همین دلیل در افراد جدی گرفته نمی‌شود، اینجاست که «خودمراقبتی» نقش مهمی ایجاد می‌کند. اگر فرد چند علامت را همزمان در خود دید، نباید غفلت کند و فوراً برای پیگیری وضعیت سلامتی‌اش به پزشک مراجعه کند.

دکتر مجاهدی می افزاید: انجام چکاپ‌های سالانه نوعی خودمراقبتی است به طوری که در مواجهه با بیماری‌ای همچون دیابت، فشارخون و انواع سرطان‌ها این چکاپ‌ها نقش مهمی دارد و تشخیص بهنگام می‌تواند روند درمان و کنترل بیماری را برای فرد آسان‌تر سازد.

با گسترش فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی سیل عظیمی از اطلاعات درست و غلط به خورد مردم داده می‌شود و افراد بویژه مادران خانواده باید مراقب باشند فریب برخی شیادی‌ها را نخورند؛ برخی دارویی گیاهی را می‌فروشند که معجزه قرن است و دیابت را درمان می‌کنند اینها جز شیادی چیزی دیگری نیست

چکاپ‌های مهم سالانه

به گفته وی، خود مراقبتی در بانوان در سنین مختلف متفاوت است اما به طورکلی هر ساله برای معاینه سینه، غدد لنفاوی زیر بغل و هر سه سال برای تست پاپ اسمیر باید مراجعه کنند. در این میان همه افراد، فارغ از جنسیت باید به نکات ریزی همچون تغییر رنگ در ادرار، مدفوع، تعریق بیش از حد، بثورات پوستی، کاهش وزن ناگهانی و... توجه داشته باشند چرا که هر کدام از این تغییرات می‌تواند نشانه ظهور یک نوع بیماری بویژه در بحث سرطان‌ها در بدن باشد.

دکتر مجاهدی با اشاره به نوع دیگر خودمراقبتی برای پیشگیری از بیماری می‌گوید: داشتن سبک زندگی سالم از اهمیت بالایی برخوردار است اگر سبک زندگی سالم را انتخاب کنیم و مراقب نوع غذایی که می‌خوریم، آبی که می‌نوشیم و دیگر موارد باشیم و البته زمان خواب مناسبی داشته باشیم همچنین از استرس و اضطراب تا جای ممکن دوری کنیم در پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها موفق عمل کرده‌ایم.

نقش مادر در سلامت خانواده

این متخصص طب ایرانی با اشاره به نقش مادر برای ایجاد فضای مناسب و سالم برای اعضای خانواده هم بیان می‌کند: مادرهمیشه نقش ستون و نگهدارنده را در خانواده ایفا می‌کند وهمواره مراقب سلامتی دیگر اعضای خانواده هست به همین دلیل آگاهی داشتن از نکات «خودمراقبتی» در این گروه بسیار حائز اهمیت است چرا که در طبخ غذا، آرام نگه‌داشتن محیط خانه و توجه به علائم ظاهری «جسمی و روحی»، نقش مؤثری دارند.

بازار مکاره مجازی تهدید بزرگ سلامتی

وی بیان می‌کند: با گسترش فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی سیل عظیمی از اطلاعات درست و غلط به خورد مردم داده می‌شود و افراد بویژه مادران خانواده باید مراقب باشند فریب برخی شیادی‌ها در فضای مجازی را نخورند؛ اینکه برخی توصیه می‌کنند نمک رنگی مصرف کنید چون مفید است، فلان نمک برای افراد فشار خونی مناسب است یا دارویی گیاهی را می‌فروشند که معجزه قرن است و دیابت را درمان می‌کنند همه و همه جز شیادی با عنوان‌های اغراق‌آمیز چیز دیگری نیست. به طور کلی سلامت مردم را بازار مکاره‌ای که در بستر شبکه‌ای اجتماعی شکل گرفته به خطر می‌اندازد. مردم باید هوشیار باشند و فقط از اطلاعات با منبع موثق بهداشتی و درمانی بهره‌مند شوند.

برگزاری «آزمون تعیین رشته مجدد» برای دانش‌آموزانی که حدنصاب نمره هدایت تحصیلی را نگرفتند

مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه دانش‌آموزانی که حدنصاب نمره را در برگه هدایت تحصیلی کسب نکرده‌اند، امکان ثبت‌نام در رشته مورد نظر را ندارند، گفت: مطابق شیوه‌نامه هدایت تحصیلی، «آزمون تعیین رشته مجدد» با کسب مجوز از کمیته هدایت تحصیلی استان و منطقه در صورت وجود ظرفیت برگزار می‌شود. به گزارش ایسنا، امیر تجلی‌نیا با بیان اینکه محاسبات فرایند هدایت تحصیلی دانش‌آموزان براساس عملکرد تحصیلی سه‌ساله آنان در پایه‌های هفتم، هشتم و نهم انجام می‌شود، گفت: براساس جدول حد نصاب ملاک ورود به رشته‌ها و زمینه‌های مختلف، نمرات دانش‌آموزان در دروس مهم آن رشته در پایه‌های هفتم و هشتم و نهم به ترتیب با ضرایب ۱-۱-۳ محاسبه می‌شود. وی با بیان اینکه چنانچه میانگین نمرات دروس مهم هر رشته برای دانش‌آموز کمتر از میزان حدنصاب ورود به رشته باشد، دانش‌آموز شرایط لازم برای ورود به رشته مورد نظر را کسب نکرده است، افزود: بنابراین فرد نمی‌تواند در رشته مورد نظر ثبت‌نام کند. وی گفت: برای این دسته از دانش‌آموزان که متقاضی ورود به رشته‌های زمینه خاصی هستند که شرایط ورود به آن را کسب نکرده‌اند، مطابق شیوه‌نامه هدایت تحصیلی، آزمون تعیین رشته مجدد با کسب مجوز از کمیته هدایت تحصیلی استان و منطقه در صورت وجود ظرفیت برگزار می‌شود. این آزمون معمولاً همزمان با امتحانات شهریورماه در مناطق برگزار می‌شود.

افزایش ۴۵درصدی نرخ سرویس مدارس تهران در سال جدید

مدیرعامل سازمان تاکسیرانی تهران از افزایش ۴۵ درصدی نرخ سرویس مدارس پایتخت برای سال تحصیلی آینده خبر داد.

به گزارش «ایران»، شادی مالکی روز گذشته در حاشیه جلسه شورای شهر تهران بیان کرد: این افزایش نسبت به نرخ پایه سال گذشته تعیین شده که حداقل ۱۲ میلیون و حداکثر ۲۷ میلیون تومان براساس مصوبه شورا و براساس کیفیت خودرو است. وی با بیان اینکه در سال جاری آمار دانش‌آموزان ۱۷۵هزار نفر به شهرداری اعلام شده است، گفت: تاکنون ۲۲هزار نفر برای سرویس مدارس در سامانه سپند نام‌نویسی کرده و ۱۲۰ شرکت هم اعلام آمادگی کرده‌اند تا مسئولیت خدمات‌رسانی سرویس مدارس را برعهده گیرند. به گفته مالکی، همچنین کرایه جابه‌جایی دانش‌آموزان براساس ضریب مسئولیتی تعیین می‌شود یعنی برای دانش‌آموزان استثنایی، دانش‌آموزان ابتدایی و دبیرستانی ضریب مسئولیتی وجود خواهد داشت. وی گفت: از آنجایی که مسئولیت سرویس مدارس امسال برعهده شهرداری تهران گذاشته شده است برابر مصوبه شورا تمامی شرکت‌هایی که بخواهند جابه‌جایی دانش‌آموزان و سرویس مدارس را برعهده بگیرند حتماً باید مجوز دریافت کنند.

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی به‌صورت یک مرحله‌ای نوبت اول

شرکت پالایش نفت لاوان در نظر دارد خرید اقلام ذیل را به‌صورت جداگانه تحت تقاضاهای ذکرشده زیر به شرکت‌های مجرب و باسابقه و واجد شرایط واگذار نماید.

طراحی، ساخت، نصب، راه‌اندازی و آموزش دو دستگاه جرثقیل برقی سقفی با ظرفیت بهره‌برداری ۸ تن تقاضای شماره RLD-0300052-LA
(مجوز شماره ۵۳۱۷۶۱۳۰)-(میزان سپرده- ۳،۰۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال)-(شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران: ۲۰۰۳۰۹۳۷۶۹۰۰۰۱۶۲)
تاریخ ارسال به صفحه اعلان عمومی: ۱۴۰۳/۰۵/۰۳، مهلت دریافت اسناد: ۱۴۰۳/۰۵/۱۷
مهلت ارسال پاسخ استعلام (بارگذاری اسناد در سامانه ستاد ایران): ۱۴۰۳/۰۵/۳۱

خرید طراحی، ساخت، نصب، راه اندازی و آموزش جرثقیل سقفی با ظرفیت بهره برداری ۲۰ تن تقاضای شماره RLD-0300053-LA
(مجوز شماره ۵۳۱۷۶۱۳۱)-(میزان سپرده- ۲،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال)-(شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران: ۲۰۰۳۰۹۳۷۶۹۰۰۰۱۶۳)
تاریخ ارسال به صفحه اعلان عمومی: ۱۴۰۳/۰۵/۰۳، مهلت دریافت اسناد: ۱۴۰۳/۰۵/۱۷
مهلت ارسال پاسخ استعلام (بارگذاری اسناد در سامانه ستاد ایران): ۱۴۰۳/۰۵/۳۱

خرید سه عدد Control Valve سایز "3 ، "2 و "½ 1 تقاضای شماره RLD-0300066-LA
(مجوز شماره ۵۳۱۷۶۲۳۸)-(میزان سپرده- ۱،۳۷۳،۲۱۱،۰۰۰ ریال)-(شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران: ۲۰۰۳۰۹۳۷۶۹۰۰۰۱۶۴)
تاریخ ارسال به صفحه اعلان عمومی: ۱۴۰۳/۰۵/۰۳، مهلت دریافت اسناد: ۱۴۰۳/۰۵/۱۷
مهلت ارسال پاسخ استعلام (بارگذاری اسناد در سامانه ستاد ایران): ۱۴۰۳/۰۵/۳۱

لذا از متقاضیانی که دارای شرایط زیر می‌باشند دعوت می‌گردد تا پس از مطالعه شرایط مناقصه از طریق دریافت اسناد از سامانه ستاد ایران مطابق با اطلاعات درخواستی نسبت به دریافت اسناد و بارگذاری پاسخ استعلام در مهلت مقرر شده در سامانه مذکور اقدام نمایند تا پس از ارزیابی و تأیید صلاحیت، جهت شرکت در مناقصه اقدام لازم به‌عمل آید.

مناقصه‌گر می‌بایست متعهد گردد مفاد قانون حداکثری تولید و خدماتی کشور و حمایت از کالای ایرانی طی بخش‌نامه شماره ۳۰۲۰۶ مورخ ۹۸/۰۳/۱۵ ریاست محترم جمهوری و بخش‌نامه شماره ۳۶۴/۱۹۰۹۱ مورخ ۹۸/۰۳/۱۲ مجلس شورای اسلامی جهت تأمین این کالا رعایت نموده است.

الف: شرایط انجام کار
۱- دارا بودن تجهیزات و امکانات و تخصص لازم و توانایی انجام کار
۲- دارا بودن توانایی مالی و فنی کافی جهت انجام موضوع مناقصه
۳- دارا بودن شخصیت حقوقی
۴- مناقصه‌گر نباید مشمول قانون منع مداخله در معاملات و مناقصات باشد.

ب: دریافت اسناد و ارسال پاسخ استعلام
۱- اعلام آمادگی از طریق دریافت اسناد در سامانه ستاد ایران (www.setadiran.ir) و ارسال پاسخ استعلام (مدارک ارزیابی کیفی) مطابق زمان‌بندی اعلام شده
۲- دریافت اسناد و بارگذاری مدارک تا تاریخ درج شده در سامانه ستاد ایران الزامی می‌باشد.
۳- کلیه مدارک باید در مهلت مقرر به‌صورت منظم و دسته بندی شده در پوشه‌های مجزا و با نام، مطابق دستورالعمل بارگذاری مدارک ارزیابی کیفی پیوست اسناد مناقصه در سامانه ستاد ایران بارگذاری شوند و به مدارک ارسالی مبهم، ناقص، مخدوش و دارای مغایرت و همچنین مدارکی که بعد از مهلت مقرر ارسال گردد به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۴- زمان گشایش پاکات بعد از ارزیابی کیفی پیشنهادها و مطابق شرایط اعلام شده در دفترچه مناقصه به‌اطلاع مناقصه‌گران خواهد رسید.

آدرس اینترنتی شرکت پالایش نفت لاوان: www.lorc.ir
آدرس: هرمزگان، بندرعباس، گلشهر شمالی، بلوار دانشگاه، بلوار مصطفی خمینی، پلاک ۰، ساختمان آریا، طبقه همکف، کد پستی: ۷۹۵۳-۱۹۷۴۴
تلفن: ۰۷۳۸۳۱۸۸۸۱ داخلی (۱۴۷-۱۴۸) و ۰۷۳۸۱۷۳۴۳۰ - ۰۷۶۹۰۹۰۸۱، فاکس: ۳۸۳۱۸۸۸۲ (۰۷۱) آدرس ایمیل: Lavantenders@lorc.ir
روابط عمومی و امور بین‌الملل شرکت پالایش نفت لاوان

آگهی فراخوان عمومی ارزیابی کیفی
برای انتخاب مشاور شماره ۸-۱۴۰۳/۴ ج
نوبت اول

مجتمع سنگ آهن جلال‌آباد زرند به نمایندگی از سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران در نظر دارد فراخوان عمومی ارزیابی کیفی برای انتخاب مشاور بر اساس روش کیفیت و قیمت (QCBS) با موضوع «انجام خدمات مشاوره، مهندسی و نظارت کارگاهی و نظارت عالیه در مجتمع سنگ آهن جلال‌آباد (شامل ارائه خدمات مشاوره، امور فنی و مهندسی، نظارت بر اجرا و پایش عملکرد قراردادهای سرمایه‌گذاری و راهبری» را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به شماره ثبت ستاد ۲۰۰۳۰۹۶۶۷۰۰۰۰۰۲ و با جزئیات مندرج در اسناد فراخوان برگزار نماید.

تاریخ انتشار فراخوان مذکور در سامانه ستاد ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۳ و مهلت زمانی دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی (RFQ) از سایت تا ساعت ۱۵ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۱ و مهلت ارسال پیشنهاد فراخوان (مدارک ارزیابی کیفی) حداکثر تا ساعت ۱۵ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ می باشد. علاقمندان شرکت در فراخوان مزبور می‌بایست جهت ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی با شماره ۱۴۵۶ تماس حاصل نمایند و یا به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۳/۵۱
نوبت اول

وزارت جهاد کشاورزی
شرکت پشتیبانی امور دام کشور (استان هرمزگان)

۱-نام و نشانی مناقصه‌گزار: اداره کل پشتیبانی امور دام استان هرمزگان به شناسه ملی ۱۴۰۰۲۷۷۱۷۳۶ و شماره اقتصادی ۴۱۱۱۱۳۶۷۳۷۷۱ به نشانی: بندرعباس، بلوار امام خمینی (ره)، نبش خیابان طلوع، شرکت پشتیبانی امور دام استان هرمزگان
۲-موضوع فرآیند ارجاع کار مناقصه: حمل و جابه‌جایی محمولات پروتئینی استان هرمزگان از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به‌شماره مناقصه ۲۰۰۳۰۰۱۰۱۴۰۰۰۲۴۹
۳- نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: اصل فیش واریزی وجه نقد به‌شماره حساب شبا IR ۹۰۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۹۸۰۶۳۷۰۵۶۴ با کد شناسه شماره ۹۰۰۲۰۳۹۶۲۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۳ خزانه بانک مرکزی قابل واریز در کلیه شعب بانک ملی ایران و سایر بانکهای مجاز یا ضمانت‌نامه بانکی به‌نام مناقصه‌گزار (به‌جز بانک سرمایه و بانک ایران زمین) و یا اوراق مشارکت بی‌نام تضمین شده بانک ها و دولت با قابلیت بازخرید قبل از سررسید (موضوع قانون نحوه انتشار اوراق مشارکت) را ضمن درج در سامانه ستاد در پاکت الف لاک و مهر شده تا ساعت ۱۳ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۷ به مناقصه‌گزار تسلیم گردد.
۴- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۳۲/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (سی و دو میلیارد و ششصد میلیون ریال) به‌نام اداره کل پشتیبانی امور دام استان هرمزگان با حداقل ۳ ماه اعتبار از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول
۵- زمان دریافت اسناد، ارائه پیشنهاد و گشایش پیشنهادهای مالی:
۱-۵- مهلت دریافت اسناد مناقصه از سامانه ستاد: تا ساعت ۱۹ روز یک‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۷ می‌باشد.
۲-۵- مهلت ارائه پیشنهاد در سامانه ستاد: تا ساعت ۱۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۷ می‌باشد.
۳-۵- مهلت تحویل پاکت الف محتوی اصلی تضمین: تا ساعت ۱۳ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۷ می‌باشد.
۴-۵- زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۰۹/۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۰ واقع در نشانی مناقصه‌گزار
۶- مراحل برگزاری مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۳
۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.

نوبت اول روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۳
نوبت دوم روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۶
روابط عمومی پشتیبانی امور دام
۷۵۷۹۹