افزایش حق اضافه کار پرستاران

سیف‌الله مرادی، مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت: همکاران پرستار و کادر بالینی بیمارستان‌های دولتی به ازای هر ساعت کار، به‌خصوص در ساعات شب و شیفت‌های نامتعارف بعضا ۲۰ تا ۲۵ هزار تومان دریافت می‌کنند، اما با پیگیری‌های انجام شده این رقم به ۱۰۰ تا ۱۲۰هزار تومان می‌رسد.

خبرهایی که نمی‌بینید

ضرورت ترویج فرهنگ تغذیه با شیر مادر

زهرا طاولی، رئیس اداره سلامت مادران وزارت بهداشت: ترویج فرهنگ تغذیه با شیر مادر همراه با سازمان‌های مردم نهاد، بسیار مؤثر است. آنها می‌توانند در اصلاح این باور غلط که شیردهی مادر به نوزاد، سبب تغییر و برهم خوردن تناسب ظاهری آنها می‌شود، نقش مؤثری را ایفا کنند.

عدد خبر

۲۲۹۰ نام

برای فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل، شیر خشک و غذای ویژه تصویب شده است. اداره مکمل سازمان غذا و دارو با اعلام این خبر گفته: در کمیته نامگذاری هر هفته تا سقف ۲۰۰نام پیشنهادی شرکت‌ها، مورد بررسی قرار می‌گیرد و تا پایان همان هفته تأیید و یا عدم‌تأیید نام پیشنهادی به تولیدکننده ابلاغ می‌شود.

۱۰۰ برابر

جریمه مداخلات در حوزه پزشکی و زیبایی افزایش یافته است. سعید کریمی، معاون درمان وزارت بهداشت در این‌باره توضیح داده که براساس مصوبه هیأت دولت جرائم مداخلات افراد غیرمجاز و غیرپزشک در امور پزشکی برای بار اول ۵۸۰ میلیون تومان و در صورت تکرار، یک میلیارد و ۱۶۰ میلیون تومان خواهد بود.

نقد خبر

چرا یخ می‌خوریم؟

گرمای شدید این روزها استفاده از یخ را افزایش داده، اما برخی نه‌تنها یخ را همراه با شربت که آن را به تنهایی نیز می‌جوند. جویدن منظم تکه‌های یخ می‌تواند باعث مشکلات دندانی ازجمله پوسیدگی دندان شود. میل به یخ می‌تواند همچنین به‌دلیل برخی شرایط سلامتی ازجمله کمبودهای تغذیه‌ای هم رخ دهد. به گزارش هلث نیوز، خوردن تکه‌های یخ می‌تواند نشان‌دهنده بیماری زمینه ای «پاگوفابیا» باشد. این یک اصطلاح پزشکی به‌معنای یخ خوردن اجباری است. میل به یخ می‌تواند نشانه کمبود تغذیه‌ای یا اختلال خوردن باشد. حتی ممکن است به کیفیت زندگی شما آسیب برساند. از رایج‌ترین دلایل یخ خوردن افراد، نارسایی کمبود آهن است. «یخ خوردن اجباری» اغلب با نوعی کم خونی رایج به نام کم‌خونی فقر آهن همراه است. کم خونی زمانی رخ می‌دهد که خون شما گلبول‌های قرمز سالم کافی نداشته باشد.

سپری مقابل آفتاب

در این روزهای گرم، از چه ضدآفتاب‌هایی باید استفاده کرد و چه نکاتی را لازم است رعایت کنیم؟

گزارش
پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

بعضی‌ها مثل آقایان، هستند که کلا دور کرم‌های ضدآفتاب را خط کشیده‌اند. بعضی‌ها هم می‌خواهند استفاده کنند، اما نمی‌دانند سراغ کدام‌ها بروند. بعضی‌ها هم که استفاده می‌کنند، فکر می‌کنند نیازی نیست در روزهای غیرآفتابی از آن استفاده کنند. در این‌باره چه نکته‌هایی را باید رعایت کنیم؟ همشهری در گفت‌وگویی با دکتر محمدحسن ناصح، متخصص پوست‌ومو و زیبایی، پرتکرارترین و رایج‌ترین سؤالات درباره ضدآفتاب‌ها را پرسیده است که می‌تواند برای‌تان مفید باشد.

استفاده از ضدآفتاب فقط برای زیبایی پوست نیست. استفاده روتین از ضدآفتاب باعث جلوگیری از پیری پوست می‌شود، رطوبت پوست را تا حدی تامین می‌کند و از پوست در برابر ابتلا به انواع سرطان پوست محافظت می‌کند. اینها فاکتورهای بسیار مهمی هستند.

نکته مهمی که درباره SPF کرم‌های ضدآفتاب وجود دارد، این است که هرچه SPF بالاتر باشد، مدت بیشتری از پوست شما در برابر نور خورشید و UV محافظت می‌کند؛ یعنی اگر SPF ضدآفتاب بالاتر باشد، محافظت خیلی بیشتری در برابر اشعه ماورای‌بنفش یا همان UV ندارد، اما مدت بیشتری از پوست شما محافظت می‌کند؛ تفاوت‌شان این است.

SPF یا Sun Protection Factor ضریبی است که نسبت پوشانندگی و محافظتی کرم را مشخص می‌کند، اما به این معنا نیست که مثلا یک ضدآفتاب با SPF 50 محافظت خیلی بیشتری نسبت به یک ضدآفتاب با SPF 30 دارد.

تفاوت محافظتی خیلی جزئی است. ضدآفتاب SPF 30 حدود ۹۵درصد در برابر اشعه‌های خورشید به‌خصوص UV نوع B یا اشعه ماورای بنفش یا همان اشعه‌ای که باعث سوختگی پوست می‌شود، محافظت از پوست ایجاد می‌کند. SPF 50 نهایتا ۹۷درصد محافظت ایجاد می‌کند؛ یعنی فقط ۲درصد بیشتر از SPF 30. ضدآفتاب SPF 100 هم نهایتا تا ۹۹درصد پوشانندگی ایجاد می‌کند؛ یعنی هیچ‌کدام ۱۰۰درصد پوشانندگی ندارند.

%۹۹ %۹۵ %۹۷

افرادی که مدت طولانی‌تری در فضای باز و زیر نور خورشید می‌مانند و امکان تمدید زود به زود ضدآفتاب را ندارند، بهتر است از ضدآفتاب‌های SPF بالا استفاده کنند؛ چون میزان زمانی که از پوست‌شان محافظت می‌کند، بیشتر است.

کیفیت ضدآفتاب در محافظت از پوست خیلی اهمیت دارد و نمی‌توانیم بگوییم هر ضدآفتابی دم دستت بود، بزن و فرقی نمی‌کند. همانطور که کیفیت لباس، موادغذایی، خودرو و... برای ما مهم است، کیفیت ضدآفتاب هم مهم است.

هم خانم‌ها، هم آقایان و هم کودکان باید روزانه از ضدآفتاب استفاده کنند؛ به‌خصوص در این روزها که بالاترین دما را داریم. اصلا خیلی از آقایان به واسطه شغل‌شان نیاز بیشتری به استفاده از ضدآفتاب دارند؛ چون خیلی از آنها در فضای باز کار می‌کنند.

پیگیری

آغاز تزریق اجباری واکسن پنوموکوک

تزریق سراسری واکسن پنوموکوک به نوزادان ۲ماهه در سراسر کشور آغاز شد؛ واکسنی که در برابر عفونت‌های پنوموکوک محافظت ایجاد می‌کند. البته خبر اضافه شدن این واکسن با تامین حدود ۳٫۵میلیون دوز، بهمن سال گذشته منتشر شد، اما تزریقش با اولویت‌بندی کودکان مناطق محروم (اولین شهر بندر خمیر هرمزگان) درنظر گرفته شد. این در حالی است که تزریق پنوموکوک تا سال گذشته اختیاری بود و والدینی که تمایل داشتند کودک‌شان را واکسینه کنند، باید آن را با قیمت آزاد خریداری می‌کردند که گفته می‌شد هزینه این واکسن در بازارهای غیررسمی به ۱۵ میلیون تومان هم می‌رسیده است. اما حالا دولت موظف شده این واکسن را به‌صورت رایگان به کودکان سراسر کشور تزریق کند. تزریق واکسن پنوموکوک به کودکان زیر ۵سال از سال ۲۰۱۰ در دنیا توصیه و در ایران هم از ۶سال پیش تلاش برای اضافه شدن آن به واکسیناسیون کشوری آغاز شد که در نهایت اواخر سال گذشته به نتیجه رسید.

چرا واکسن پنوموکوک مهم است؟

پنومونی یا پنوموکوک که بین عامه مردم به نام ذات‌الریه شناخته می‌شود، بیماری باکتریایی است که اغلب کودکان زیر ۵سال را درگیر می‌کند. آمارها نشان می‌دهد که ۲۰ تا ۳۰درصد مبتلایان به این بیماری در دنیا جان خود را از دست می‌دهند که بیش از یک‌میلیون نفر از آنها کودکان زیر ۵سال هستند، اما واکسن پنوموکوک می‌تواند از حدود ۵۰ هزار عفونت شدید پنوموکوکی ازجمله بیماری‌های مننژیت، ذات‌الریه، عفونت‌های مرتبط با دستگاه تحتانی تنفسی، عفونت گوش‌میانی و عفونت خونی پیشگیری کند یا شدت آنها را کاهش دهد.

زمان تزریق

۲ماهگی، ۶ماهگی و ۱۲ماهگی

نکته: خانواده‌ها موظفند کودکان خود را در موعد مشخص‌شده حتما برای تزریق واکسن به مراکز بهداشتی ببرند.

اثربخشی

از مرگ ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ نوزاد و کودک و ۵۵هزار بستری نوزاد و کودک در بیمارستان با تزریق این واکسن جلوگیری می‌شود.

آگهی مناقصه عمومی ۱۱۰- ۵۳-۱۴۰۳ کدآگهی / ط۷۱م /

شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه(ریال)	نحوه تأمین اعتبار	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار	شرایط
۱	عملیات اجرای پل عابر پیاده همسطح روی مسیل ابوذر (نوبت سوم)	۳۳،۴۱۶،۸۶۱،۸۶۳	نقد و غیر نقد	۱٫۶۸۰٫۰۰۰٫۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه صلاحیت معتبر حداقل پایه ۵ در رسته ساختمان (ابنیه) از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور با رعایت ظرفیت کاری و سقف ریالی مجاز و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۲	عملیات مرمت و بازسازی آبنما، سرویس بهداشتی، ساختمان‌های سطح منطقه و پروژه های توسعه محله ای در سطح محلات شاهد، شیوا، حسین آباد دولاب، شهدای گمنام، تاکسیرانی، دولاب و ابوذر (نوبت سوم)	۱۵۰،۰۹۲،۸۶۳،۴۵۲		۷٫۵۱۰٫۰۰۰٫۰۰۰		
۳	عملیات رفع معارض و جابجایی تیرهای برق در سطح منطقه ۱۴ (نوبت سوم)	۲۲٫۲۲۷٫۲۴۰٫۴۸۵		۱٫۱۲۰٫۰۰۰٫۰۰۰		پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه صلاحیت معتبر حداقل پایه ۵ در رسته ساختمان (ابنیه) یا نیرو از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور با رعایت ظرفیت کاری و سقف ریالی مجاز و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین‌کنندگان از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : بزرگراه شهید محلاتی - خیابان نبرد جنوبی - بعد از چهارراه زمزم - طبقه همکف -ساختمان شماره یك(ساختمان شهید پور اجاقی) -واحد قراردادها - تلفن ۹۶۰۴۰۳۸۰ و ۹۶۰۴۰۳۸۴ و تحویل پاکتها به دبیرخانه منطقه واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو (ساختمان شهید حسن زاده)می باشد. ضمناً تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.
ب) سپرده شرکت در مناقصه : واریز به صورت نقدی به شماره حساب ۱۰۰۵۰۶۰۰۸۱ بانك شهر شعبه شهرداری منطقه ۱۴ به نام شهرداری منطقه ۱۴ یا به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر
ج) مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی
د) نظر به استقرار سیستم مدیریت HSE در منطقه، تعهد به اجرای ضوابط بهداشت شغلی، ایمنی و محیط زیست از الزامات پروژه ها و خدمات می باشد.
ذ) هیچگونه پیش پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی‌گیرد.
ه) پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه صلاحیت ایمنی صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در روز برگزاری جلسه مناقصه باشند. (آن دسته از پیمانکاران فاقد پروژه فعال که قصد شرکت در مناقصه را دارند ملزم به ارائه معرفی نامه موقت صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در روز برگزاری جلسه مناقصه می‌باشند. ضمناً پیمانکاران شرکت‌کننده می‌بایست نسبت به ارائه پرینت عضویت در سامانه ثنا در روز برگزاری جلسه مناقصه اقدام نمایند.
ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارك را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاك و مهر شده تحویل نمایند. (امضا و مهر شرکت کنندگان در ذیل اسناد به منزله قبولی تمام شرایط مندرج در اسناد می باشد.)
" متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات / مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و درصورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند."

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴

آگهی مزایده فروش سردرختی محصول زیتون کنسروی واحد سرخه حصار

(نوبت اول)

شرکت کشت و صنعت شهید مطهری (سهامی خاص) در نظر دارد **سردرختی محصول زیتون کنسروی** از ارقام (مانزانیلا، کنسروالیا و زرد) **باغ زیتون واحد سرخه حصار واقع در شهرستان پاکدشت،** مجموعا به میزان حدود ۸۰ تن را از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش رساند. متقاضیان می‌توانند برای **دریافت اسناد مزایده** در روزهای اداری از تاریخ درج آگهی تا صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ به یکی از دو آدرس ۱) **دفتر مرکزی:** تهران، خیابان مفتح شمالی، پلاک ۲۳۴، طبقه اول واحد بازرگانی **۲) دفتر سرخه حصار:** استان تهران، شهرستان پاکدشت، ابتدای شریف آباد، میدان الغدیر به سمت تهران - روستای خسرو جنب امام زاده طالب مراجعه و یا از سایت شرکت به آدرس www.Kesht-sanat.ir قسمت مزایده ها و مناقصه ها دریافت نمایند.
مهلت و محل تحویل پاکت پیشنهاد قیمت: تا ساعت ۱۱ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ به دفتر مرکزی شرکت در تهران به آدرس فوق
زمان و محل بازگشایی پاکات : ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ در دفتر مرکزی شرکت به آدرس فوق
*** برای کسب اطلاعات بیشتر و بازدید از باغ با شماره تلفن های ۸۸۸۴۳۶۹۷ داخلی ۱۱۴ واحد بازرگانی و شماره همراه ۰۹۱۲۸۶۳۹۰۲۷ آقای مهندس رنجبری تماس حاصل نمایید.**

فراخوان تعیین مشاور پذیرش و عرضه سهام شرکت خدماتی کالای شهروند

فروشگاه‌های زنجیره‌ای شهروند
shahrvand.ir

شرکت خدماتی کالای شهروند (سهامی خاص) وابسته به شهرداری تهران، جهت ورود به بازار سرمایه و عرضه عمومی سهام از طریق بورس از کلیه مشاوران واجد شرایط که دارای شخصیت حقوقی می‌باشند جهت انجام امور مشاوره‌ای در زمینه پذیرش قطعی در بورس دعوت بعمل می آورد. لذا از کلیه متقاضیانی که دارای تجربه و تخصص لازم در این زمینه می‌باشند درخواست می‌شود به سایت شرکت شهروند به آدرس www.shahrvand.ir مراجعه و ضمن مطالعه دقیق، مدارک و مستندات خود را حداکثر تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶:۴۵) روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۸ تحویل دبیرخانه این شرکت نمایند.
نشانی محل تحویل مدارک: تهران، میدان آرژانتین، شهروند بیهقی، ضلع جنوبی پارکینگ شهروند؛ ساختمان اداری شماره ۲ - شماره تماس ۸۸۵۴۳۲۲۱

اهدای خون = اهدای زندگی

با همشهری در مترو دیده شوید
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها
پذیرش آگهی ۰۲۱۸۱۹