

تکته روز

کودکان را با این علائم به مدرسه نفرستید

با ورود به ماه‌های سرد سال، همزمانی افزایش عفونت‌های ویروسی مانند کرونا و آنفلوآنزا با آلودگی هوای توند علائم بیماری‌های تنفسی در کودکان، از جمله آسم، حساسیت‌های ریوی و سرفه را تشدید کند.روح‌الله شیرزادی، رئیس بیمارستان مرکز طبى کودکان و فوق تخصص ریه کودکان درباره وضعیت بیماری‌های تنفسی کودکان در فصل سرد به همشهری گفت: هر سال با ورود به ماه‌های سرد سال، عفونت‌های کرونا و آنفلوآنزا افزایش پیدا می‌کند و مجموع این عفونت‌ها یا آلودگی هوا باعث می‌شود بیماری‌های تنفسی در کودکان، از جمله آسم، حساسیت‌های ریوی و سرفه، شدت بیشتری پیدا کند.

او با بیان اینکه در چنین شرایطی مراجعه به مطب‌های پزشکی و بار کاری اورژانس بیمارستان‌ها افزایش پیدا می‌کند، ادامه داد: همزمان فصل مدارس را هم داریم که باعث افزایش تماس کودکان با یکدیگر می‌شود و در نتیجه انتقال عفونت‌ها و بیماری‌های تنفسی بیشتر خواهد شد.

کودک بیمار را به مدرسه نفرستید

شیرزادی با تأکید بر ضرورت جلوگیری از تماس کودکان بیمار با دیگران ادامه داد: توصیه ما این است که از هر گونه تماس نزدیک با افراد مبتلا پرهیز شود. خانواده‌ها هم نباید فرزندانشان را با علائم بیماری راهی مدرسه کنند.

به گفته رئیس مرکز طبى کودکان، عفونت‌های ویروسی ممکن است ابتدا با علائم خفیف‌تری بروز کنند؛ این عفونت‌ها با یک تب مختصر و بعد از آن آبریزش و گرفتگی بینی و قرمزی چشم‌ها آغاز می‌شود. در ادامه احتمال بروز علائم جدید از جمله دردهای عضلانی و تب‌های شدیدتر در ابتدا به آنفلوآنزا و کرونا وجود دارد. اگر خانواده‌ها این علائم را مشاهده کردند، بهترین توصیه استراحت کودک و عدم حضور او در مدرسه است تا از انتقال ویروس و بیماری به سایرین جلوگیری شود.

او همچنین رعایت اصول بهداشتی در مدارس را ضروری دانست و گفت: در مدارس هم رعایت فاصله فیزیکی، شست‌وشوی دست‌ها و استفاده از ماسک در زمان پیک بیماری مهم است.

شیوع دوبرابری سرطان در افراد دیابتی نوع ۲

براساس یک مطالعه جدید، سرطان را نیز باید به فهرست مشکلات سلامت افرادی که مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند، افزود. به نقل از مدیسین نت، پژوهشگران اعلام کرده‌اند که ابتلا به سرطان در میان افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، دوبرابر جمعیت عادی است.



«کاهش شنوایی می‌تواند به صورت تدریجی اتفاق بیفتد و فرد ممکن است در مراحل اولیه حتی متوجه آن نشود. افرادی هستند که بعد از مراجعه به پزشک متوجه می‌شوند که بگ گوش‌شان کم شنواست و تا آن موقع نمی‌دانستند؛ به همین دلیل بهتر است به علائم کم‌شنوا شدن که یکی از آنها وزوز دائمی گوش است، دقت شود و اگر نشانه پر تکراری مشاهده شد، به متخصص مراجعه شود.»



شیوع فشار خون در ایران ۱۰ درصد بالاتر از متوسط جهانی است

احسان سخاوتی مقدم، متخصص قلب و عروق گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد که حدود ۳۵ درصد از مرگ‌ومیرها در ایران، به‌علت بیماری‌های قلبی و عروقی است. مطالعات نشان می‌دهد که میزان شیوع بیماری فشار خون که عامل اصلی بروز عارضه‌های قلبی و عروقی است، در ایران ۱۰ درصد بالاتر از متوسط جهانی است.

خطر بیخ گوش تهرانی‌ها

آیا زندگی در تهران به شنوایی شهروندان آسیب می‌زند؟ گوش‌ها چقدر می‌توانند صدای ترافیک را تحمل کنند؟

گزارش

بروانه پندبی | روزنامه‌نگار آلودگی صوتی در کلانشهرها، بخشی از زندگی روزمره شهروندان شده است. صدای آزاددهنده

آلودگی صوتی فقط مزاحمت نیست

گوش انسان برای شنیدن صداهای محیط طراحی شده است، اما متخصصان می‌گویند صداهای بسیار بلند می‌تواند به سلول‌های مویی گوش داخلی آسیب بزند؛ سلول‌هایی که در صورت آسیب جدی، توان بازسازی دوباره را ندارند و تخریب آنها می‌تواند به کاهش شنوایی دائمی منجر شود. دکتر ابراهیم رزم، متخصص و جراح گوش و بینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره به همشهری می‌گوید: «آلودگی صوتی شهر شلوغ و پرترافیکی مثل تهران قطعاً می‌تواند به شنوایی افراد آسیب برساند؛ البته این آسیب یکسان نیست و مدت و مواجهه با صداهای بلند و همچنین ژنتیک در کاهش شنوایی نقش دارد.»

بلندی صدا به تنهایی عامل خطر نیست

البته هر صدایی که در خیابان می‌شنویم، لزوماً برای گوش خطرناک نیست؛ چیزی که تعیین می‌کند صدا تا چه اندازه به شنوایی آسیب می‌زند، فقط بلندی آن نیست؛ زمانی که در معرض آن هستیم و تکرار این مواجهه هم مهم است. مؤسسه ملی ایمنی و بهداشت حرفه‌ای آمریکا (NIOSH) برای مواجهه شغلی با صدا، ۸۵ دسی‌بل را حداکثر میانگین توصیه‌شده برای یک روز کاری ۸ ساعته در نظر گرفته و اعلام کرده که اگر صدا بلندتر شود، زمان مواجهه هم باید کمتر شود؛ یعنی اگر صدای محیط ۸۸ دسی‌بل باشد، مجموع زمانی که فرد در یک روز کاری می‌تواند در معرض آن صدا قرار بگیرد، ۴ ساعت است؛ اگر صدای محیط ۹۱ دسی‌بل باشد، فرد تنها می‌تواند به مدت ۲ ساعت در معرض آن باشد؛ همچنین در ۱۰۰ دسی‌بل باید مدت مواجهه فرد با صداهای آن محیط به ۱۵ دقیقه کاهش یابد. در غیر این صورت خطر آسیب به سلول‌های شنوایی و در نتیجه کاهش شنوایی افزایش پیدا می‌کند. البته این جدول را نباید به‌صورت مستقیم به‌رفت‌و‌آمد روزانه در تهران تعمیم داد؛ این اعداد برای مواجهه شغلی با صدای بلند تدوین شده‌اند و برای محیط شهری، که زمان دقیق و قطعی که بعد از آن همه افراد دچار کاهش شنوایی شوند، وجود ندارد؛ با این حال، دکتر رزم‌ها می‌گوید: «مواجهه با آلودگی صوتی شهر تهران برای شنوایی شهروندان، بی‌خطر نیست؛ به‌خصوص برای افرادی که مدت طولانی‌تری در معرض صداها هستند.»

۸۵ دسی‌بل

حداکثر میانگین توصیه‌شده برای یک روز کاری ۸ ساعته در نظر گرفته می‌شود و اگر صدا بلندتر شود، زمان مواجهه هم باید کمتر شود. زمان مواجهه مکرر و طولانی با صداهای بلند، یک عامل شناخته‌شده خطر برای کاهش شنوایی است.

۹۰ دسی‌بل

ترافیک ۸۵ تا ۹۰ دسی‌بل صدا ایجاد می‌کند.

عواقب گسترده آلودگی صوتی

سازمان جهانی بهداشت آلودگی صوتی ناشی از ترافیک را با پیامدهای مانند اختلال خواب، استرس، بیماری ایسکمیک قلب، اختلالات شناختی و وزوز گوش هم مرتبط دانسته است.

دندان‌ها هم قربانی استرس می‌شوند

افرادی که مدام در گیر استرس و اضطراب هستند به ۲ دلیل در معرض پوسیدگی و شکستگی دندان قرار می‌گیرند

به تأکید دندانپزشکان با اینکه برخی افراد بهداشت دندان را به‌طور کامل رعایت می‌کنند، اما باز هم دچار آسیب می‌شوند که یکی از دلایل آن استرس و اضطراب است. مصطفی محاروی، دندانپزشک در باره رابطه استرس با آسیب به دندان‌ها به همشهری می‌گوید: استرس به‌طور مستقیم باعث پوسیدگی یا شکستن دندان نمی‌شود اما می‌تواند به‌صورت غیر مستقیم زمینه بروز یا تشدید پوسیدگی و شکستگی را فراهم کند.

رابطه بزاق و استرس

وقتی استرس ایجاد می‌شود، ممکن است ترشح بزاق و ویژگی‌های آن دچار اختلال شود و در ترشح و غلظت بزاق تغییراتی ایجاد کند. این وضعیت عامل خشکی دهان است و می‌تواند یکی از زمینه‌های تشدید پوسیدگی باشد. محاروی با بیان این مطلب عنوان می‌کند: بزاق فقط برای مرطوب نگه داشتن دهان نیست؛ بلکه نقش مهمی در سلامت دندان‌ها دارد و با پاکسازی دهان، خنثی کردن اسیدها و کمک به بازسازی مواد معدنی مینای دندان، از دندان‌ها محافظت می‌کند. به همین دلیل کاهش جریان بزاق می‌تواند خطر پوسیدگی را افزایش دهد. البته به تأکید محاروی، خشکی دهان به تنهایی باعث پوسیدگی نیست، اما زمانی که مواد غذایی و میکروب‌ها در دهان وجود داشته باشند، شرایط برای ایجاد و پیشرفت پوسیدگی فراهم‌تر می‌شود؛ یعنی اگر پوسیدگی در شرایط معمول با سرعت ۲۰ تا ۳۰ درصدی پیشرفت کند، در شرایطی که خشکی دهان وجود دارد، ممکن است سرعت پیشرفت آن به ۵۰ تا ۶۰ درصد برسد. به‌عبارت بهتر، این عوامل بیشتر تشدیدکننده و تسهیل‌کننده روند پوسیدگی هستند و ماهیت پوسیدگی را تغییر نمی‌دهند؛ او تأکید می‌کند: افرادی

که دچار خشکی دهان هستند، در معرض خطر بیشتری برای پوسیدگی قرار دارند؛ چون کاهش بزاق می‌تواند توان طبیعی دهان برای پاکسازی، خنثی کردن اسید و محافظت از دندان را کاهش دهد. تنفس دهانی هم به‌گفته محاروی، با خشکی دهان مرتبط است. به همین دلیل تأکید می‌شود مشکلات تنفس دهانی کودکان در سنین پایین توسط متخصص گوش، حلق و بینی بررسی شود و در صورت نیاز تحت درمان قرار گیرد تا در آینده، هم عوارضی در زمینه پوسیدگی دندان برای آنها ایجاد نشود و هم مشکلات ارتودنسی و تغییرات اسکلتی پیش نیاید.

ساییده شدن دندان‌ها

مورد دیگری که استرس می‌تواند از طریق آن به دندان‌ها آسیب بزند، دندان فروچه و فشردن دندان‌ها روی هم است. محاروی در این باره توضیح می‌دهد: دندان فروچه در بعضی افراد با فشارهای روانی و احساس قرار گرفتن تحت فشار ارتباط دارد. مثلاً ممکن است فرد در محیط کار، مدرسه یا شرایط پراسترس دیگر ناخودآگاه



دندان‌های خود را بیشتر روی هم فشار دهد یا آنها را به هم بساید. این فشار و سایش اگر در طول زمان تکرار شود، می‌تواند باعث سایش دندان‌ها شود. به‌گفته او، این حالت مستقیماً باعث پوسیدگی نمی‌شود، اما وقتی دندان‌ها مرتب روی یکدیگر ساییده می‌شوند، سطح آنها به‌تدریج صاف می‌شود. او درباره تبعات سایش دندان‌ها هم بیان می‌کند: سایش مداوم می‌تواند لایه مینا را از کتر کند که سخت‌ترین بافت بدن است و نقش مهمی در محافظت از ساختار داخلی دندان‌ها دارد. زمانی که این لایه بر اثر سایش شدید از بین می‌رود و آسیب به لایه‌های زیرین می‌رسد، دندان آسیب‌پذیرتر و مستعد پوسیدگی بیشتر می‌شود.

آگه مزایده عمومی

شرکت بنیاد بتن اصفهان (سهامی خاص) در نظر دارد، یک واحد مسکونی متعلق به خود در پروژه ۳۴۸ واحدی ریتون شاهین‌شهر اصفهان را، از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. از کلیه متقاضیان حقیقی و حقوقی واجد شرایط دعوت می‌شود، جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ لغایت ۱۴۰۵/۰۷/۱۲ در ساعات اداری به نشانی اصفهان، هتل‌پل، ابتدای خیابان چهارپایه بالا، مجتمع تجاری اداری کوثر، فاز دوم، طبقه پنجم، واحد ۷۲۱، امور حراست، مراجعه نمایند.

- ۱) مشخصات شناسایی و موقعیت مکانی:
- نوع ملک: واحد مسکونی
- موقعیت پروژه: شهرستان شاهین‌شهر اصفهان
- محدوده پلوک: پلوک C
- طبقه: ششم
- شماره واحد: ۶۶

۲) مشخصات هندسی و فضای:

- مساحت مفید واحد: ۱۵۴/۹ متر مربع
- مساحت فضای جانبی (انیباری): ۲/۷۸ متر مربع
- امکانات پارکینگ: دارای فضای اختصاصی پارکینگ

۳) شرایط شرکت در مزایده:

- **محل و زمان بازدید:** متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ لغایت ۱۴۰۵/۰۷/۱۲ در ساعات اداری به آدرس پروژه، واقع در اصفهان، بعد از فلکه دانشگاه صنعتی، نرسیده به شاهین‌شهر، روبه‌روی شرکت ابزاران، پروژه ۳۴۸ واحدی ریتون، مراجعه و نسبت به ویت و بررسی واحد مسکونی اقدام نمایند.
- **ضمانت نامه / سپرده شرکت در مزایده:** مبلغ ۴ میلیارد ریال، در قالب سپرده نقدی (بانکی)، ضمانتنامه بانکی و یا سایر اسناد تعهدآور. (ذینفع: شرکت بنیاد بتن اصفهان)
- علاقه‌مندان باید پیشنهاد کتبی خود را حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۳ به امور حراست شرکت تحویل دهند.
- شرکت بنیاد بتن اصفهان، در رد یا قبول پیشنهادات مختار است و پر کردن فرم، هیچ‌گونه حقی برای پیشنهاد دهنده ایجاد نمی‌کند.
- متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر، می‌توانند با شماره تلفن ۰۹۱۳۱۲۶۱۶۶ تماس حاصل نمایند.

آگه مناقصه عمومی مناقصه عمومی شماره: ۲۳-۱۴۰۵

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران در نظر دارد پروژه زیر را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید،

بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مناقصه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۲۳-۱۴۰۵	تهیه، ساخت، حمل و نصب تعداد ۳۰ عدد پارکینگ امانت دوچرخه	۱۰۵,۴۳۵,۱۰۷,۶۰۸	۵,۲۷۱,۷۵۵,۳۸۱	۸ ماه

کوچه نقدی، سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران، طبقه ششم، سالن کنفرانس سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران
۵) به پیشنهادهای فاقد سپرده شرکت در مناقصه ترتیب اثر داده نخواهد شد.
*** در ضمن:** مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک را مهر و به امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت برسانند. همچنین؛ در صورت هرگونه اختلاف یا مغایرت بین این آگهی و اسناد و مدارک مناقصه که به مهر و امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت‌کنندگان رسیده، اسناد و مدارک توزیعی مناقصه ملاک عمل خواهد بود.
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر:
۹۶۰۱۸۸۲۱
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس: ۱۴۵۶
دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
روابط عمومی سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران



سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران

۱) کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد پذیرفت.

۲) **تاریخ انتشار آگهی مناقصه در سامانه:** روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ می‌باشد.

۳) **محل تحویل اسناد:** در سامانه تدارکات الکترونیک دولت www.setadiran.ir

* صرفاً، پاکت الف (ضمانت نامه شرکت در مناقصه) همزمان با ثبت در سامانه دولت می‌بایست طی مهلت مقرر در سامانه تدارکات، همراه با فرم تکمیل شده حراست به دبیرخانه سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران به نشانی: **خیابان شریعتی - نرسیده به خیابان طالقانی - کوچه نقدی - سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران - طبقه پنجم تحویل گردد.**

۴) **زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات:** از ساعت ۹ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ در محل: خیابان شریعتی، نرسیده به طالقانی،