روزنامه طلوع

تاریخ ۱۱ مرداد ۱۴۰۲ چهارشنبه

صفحه ۶ | شماره ۳۶۹۹ | سال بیست و نهم

گزارش

ضرب‌المثل‌های جهان

یک دوست خوب را با هر دو دستت نگاهدار

آفریقایی

گرمازدگی در کمین است، مراقب باشید

روزنامه طلوع از باید و نبایدهای گرمازدگی گزارش می‌دهد

گزارش / خدیجه غضنفری: این روزها درجه حرارت هوا بالا رفته و گرمای سوزان آن بسیار آزاردهنده است و مردم در رفت و آمد روزانه خود سعی دارند به طرق مختلف خود را خنک نگه دارند، اما گاهی اوقات شدت دمای هوا آنقدر بالا می‌رود که کلافگی و بی‌حالی و... فرد را در برمی‌گیرد.

گرمای هوا به حدی رسیده است که دولت روزهای چهارشنبه و پنج شنبه هفته جاری را تعطیل اعلام کرده است.

گرمازدگی درجه حرارت بالای ۴۰ درجه بدن بوده و یکی از دلایل آن نرسیدن آب کافی به بدن در دمای بالا است که منجر به نقص در سیستم کنترل درجه حرارت بدن می‌شود.

هنگامی که گرمازده می‌شویم، مهمترین اقدام رساندن خود به محل خنک است؛ ضمن اینکه مصرف مایعات به ویژه آب بسیار مورد تاکید قرار دارد.

برخی گروه‌های سنی مثل کودکان و سالمندان در شرایط بروز گرمازدگی آسیب جدی‌تری می‌بینند و در نتیجه باید این دو گروه سنی مراقبت و دقت بیشتری برای جلوگیری از دچار شدن به گرمازدگی داشته باشند.

*** پرهیز از نوشیدنی‌های بسیار شیرین در زمان گرمازدگی**

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در این باره می‌گوید: گرمازدگی یا حمله‌های ناشی از آن، زمانی اتفاق می‌افتند که بدن قادر به خنک کردن مناسب خود نباشد و صرف‌نظر از اینکه چقدر فعال هستید، مایعات بیشتری باید بنوشید و برای نوشیدن صبر نکنید تا تشنه شوید.

*** در زمان گرمازدگی از نوشیدنی‌های بسیار سرد خودداری کنید**

دکتر احمد اسمعیل زاده با اشاره به نکات تغذیه‌ای که در گرمازدگی باید رعایت شود، می‌گوید: از نوشیدنی‌های بسیار شیرین دوری کنید زیرا این نوشیدنی‌ها در واقع باعث از دست دادن مایعات بدن شما می‌شوند. همچنین از نوشیدنی‌های بسیار سرد خودداری کنید، زیرا می‌توانند باعث مشکلات گوارشی در شما شوند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه می‌دهد: نمک و مواد معدنی را جایگزین کنید؛ تعریق شدید نمک و مواد معدنی را از بدن خارج می‌کند که باید جایگزین شوند و همچنین یک نوشیدنی حاوی مقدار اندکی نمک با کمی لیموترش همراه خاکشیر یا تخم شربتی می‌تواند جایگزین نمک و مواد معدنی باشد که با تعریق از دست می‌دهید.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توصیه می‌کند: اگر دیابت، فشارخون بالا یا سایر بیماری‌های مزمن را دارید، بهتر است از نمک استفاده نکنید و کمی آبلیمو و خاکشیر یا تخم شربتی در داخل آب ریخته و میل کنید.

***نوشیدن غذاها و مایعات حاوی کافئین باعث دهیدراته و کم آب شدن بدن می‌شوند**

اسماعیل زاده می‌گوید: از نوشیدن غذاها و مایعات حاوی کافئین از قبیل قهوه، شکلات‌های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ خودداری کنید، چرا که این عوامل باعث دهیدراته و کم آب شدن بدن می‌شوند.

وی یادآورمی شود: مصرف میوه‌ها و به ویژه سبزی‌ها می‌تواند به تأمین آب بدن کمک شایانی کند، بنابراین در روزهای گرم سال از این اقلام غذایی در برنامه خود بیشتر استفاده کنید.

وی همچنین اضافه می‌کند: وزن بالا می‌تواند بر تنظیم دمای بدن اثر بگذارد و باعث حفظ گرمای بیشتر شود.

***با مصرف سبزیجات و میوه‌ها می‌توانیم از گرمازدگی در تابستان جلوگیری کنیم**

یک متخصص تغذیه با اینکه در فصل گرما رعایت نکات تغذیه‌ای ضروری است، می‌گوید: سبزیجات و میوه‌ها حاوی مقدار فراوانی آب هستند که با مصرف آنها می‌توانیم از گرمازدگی در تابستان جلوگیری کنیم.

دکتر حسن فرهاد غیبی توصیه می‌کند: اگر فردی با علائم بی‌حالی، سرگیجه، حالت تهوع و تشنج به گرمازدگی دچار شود بهتر است فرد را به جای خنک منتقل کرده و دست و صورت وی را با آب ولرم شستشو دهیم ولی اگر فرد بیهوش شود فوراً باید به مراکز درمانی منتقل شود.

***سعی کنیم بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر زیر نور مستقیم آفتاب قرار نگیریم**

براساس گزارش‌های دریافتی روزنامه طلوع با توجه به افزایش آمار گرمازدگی به شهروندان توصیه می‌شود از تردد غیرضرور در ساعات گرم روز خودداری کنند و کودکان و افراد مسن که دچار مشکلات قلبی عروقی هستند در معرض مستقیم نور خورشید قرار نگیرند و مایعات خنک بنوشند.

بنابراین سعی کنیم بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر زیر نور مستقیم آفتاب قرار نگیریم، چون هر چقدر در معرض نور مستقیم قرار بگیریم بیشتر دچار گرمازدگی می‌شویم و اگر در صورت ضرورت مجبور به ترک خانه هستیم حتماً یک بطری آب یا شربت‌های خانگی کم شیرین، خنک همراه خود داشته باشیم و از لباس‌های نخی با رنگ روشن استفاده کنیم و به هیچ عنوان در ساعات یاد شده در محیط بیرون اقدام به ورزش نکنیم.

آگهی

آگهی تجدید مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰۲/۴۷ تاریخ ۱۱ / ۰۵ / ۱۴۰۲
- نوبت اول انتشار: تاریخ ۱۱ / ۰۵ / ۱۴۰۲ روزنامه طلوع
- مناقصه گزار: دهیاری روستای گهلویه از توابع بخش علامرودشت شهرستان لامرد استان فارس
- موضوع مناقصه: اجرای آسفالت معابر(طرح قیر مشارکتی بنیاد مسکن فارس)
- شرح مختصر پروژه: اجرای آسفالت معابر به متراژ ۶۰۰۰۰ متر مربع با برآورد اولیه ۱۰۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال
- محل اجرای پروژه: روستای گهلویه خیابان ولی العصر وکوچه های ۳-۴-۵-۶ خیابان ولی العصر
- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه:
ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر و غیر مشروط در وجه دهیاری گهلویه یا واریزی نقدی به شماره حساب ۰۱۱۷۲۶۲۶۸۷۰۰۲ نزد بانک ملی شعبه علامرودشت به مبلغ ۵۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال به میزان ۵ درصد مبلغ بر آورد اولیه.
- زمان فروش اسناد: اسناد مناقصه از ساعت ۸صبح روز چهارشنبه تاریخ ۱۱ / ۰۵ / ۱۴۰۲ تا ساعت ۱۲ روز شنبه تاریخ ۲۱ / ۰۵ / ۱۴۰۲ به مدت ۷ روز کاری به فروش می رسد.
- محل دریافت اسناد به آدرس: استان فارس شهرستان لامرد بخش علامرودشت روستای گهلویه
- نحوه خرید اسناد: واریز وجه نقد به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال به شماره حساب ۰۱۱۷۲۶۲۶۸۷۰۰۲ با کد شناسه ۱۴۰۰۶۴۰۶۱۸۰ نزد بانک ملی به نام دهیاری گهلویه
- مهلت و محل تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۲ صبح روز دوشنبه تاریخ ۳۰ / ۰۵ / ۱۴۰۲ در محل دفتردهیاری گهلویه
- زمان بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۹ صبح روز سه شنبه تاریخ ۳۱ / ۰۵ / ۱۴۰۲ در بخشداری علامرودشت
- شرایط مناقصه:
× داشتن حداقل رتبه ۵ راهسازی از مراجع ذیصلاح
× نفرات اول و دوم و سوم هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشدند سپرده آنها ضبط و وصول خواهد شد.
× برنده مناقصه ملزم به ارائه ضمانت نامه بانکی به میزان ۵ درصد کل مبلغ قرارداد می باشد.
× ارائه فیش واریزی جهت دریافت اوراق مناقصه الزامی است.
× هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
× دهیاری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
شماره های تماس: ۱- ۰۹۱۷۶۸۹۱۳۷۴ آقای عباسی ۱۵۲۶۹۴۷ ۴۱۴۱۳ ۲۵۷۱ م الف

دهیاری گهلویه

آگهی تجدید مناقصه عمومی

شماره ۵۱ د ۱۴۰۲ تاریخ ۱۱ / ۰۵ / ۱۴۰۲ - نوبت اول انتشار: تاریخ ۱۱ / ۰۵ / ۱۴۰۲ روزنامه طلوع
- مناقصه گزار: دهیاری روستای کهنویه از توابع بخش علامرودشت شهرستان لامرد استان فارس
- موضوع مناقصه: اجرای آسفالت معابر(طرح قیر مشارکتی بنیاد مسکن فارس)
- شرح مختصر پروژه: اجرای آسفالت معابر به متراژ ۲۳۰۰۰ متر مربع با برآورد اولیه ۳۹۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال
- محل اجرای پروژه: روستای کهنویه خیابان سیدابو الحسن-سلمانپور وخیابان احمدی-صفرسیفائی و خیابان علی کریمی و خیابان اناری و خیابان علی (عمران)هاشمی
- سید هاشم هاشمی وخیابان بیت الزهرا و کوچه غربی منزل صداقت و کوچه آقای سید عبدالوهاب هاشمی و کوچه سید رسول (عباس)هاشمی و کوچه صادق عباسی و کوچه محمود عباسی
- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه:
ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر و غیر مشروط در وجه دهیاری کهنویه یا واریزی نقدی به شماره حساب ۳۱۰۱۰۷۱۵۸۸۰۴۴ نزد بانک انصار شعبه علامرودشت به مبلغ ۱۹۵۵۰۰۰۰۰۰ ریال به میزان ۵ درصد مبلغ بر آورد اولیه.
- زمان فروش اسناد: اسناد مناقصه از ساعت ۸صبح روز چهارشنبه تاریخ ۱۱ / ۰۵ / ۱۴۰۲ تا ساعت ۱۲ روز شنبه تاریخ ۲۱ / ۰۵ / ۱۴۰۲ به مدت ۷ روز کاری به فروش می رسد.
- محل دریافت اسناد به آدرس: استان فارس شهرستان لامرد بخش علامرودشت روستای کهنویه
- نحوه خرید اسناد: واریز وجه نقد به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال به شماره حساب با کد شناسه ۱۴۰۰۳۳۷۷۳۴۷ نزد بانک انصار به نام دهیاری کهنویه
- مهلت و محل تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۲ صبح روز دوشنبه تاریخ ۳۰ / ۰۵ / ۱۴۰۲ در محل دفتردهیاری گهلویه
- زمان بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۹ صبح روز سه شنبه تاریخ ۳۱ / ۰۵ / ۱۴۰۲ در بخشداری علامرودشت
- شرایط مناقصه:
× داشتن حداقل رتبه ۵ راهسازی از مراجع ذیصلاح
× نفرات اول و دوم و سوم هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشدند سپرده آنها ضبط و وصول خواهد شد.
× برنده مناقصه ملزم به ارائه ضمانت نامه بانکی به میزان ۵ درصد کل مبلغ قرارداد می باشد.
× ارائه فیش واریزی جهت دریافت اوراق مناقصه الزامی است. × هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
× دهیاری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است. شماره های تماس: ۱- ۰۹۱۷۷۸۲۳۰۵۶ آقای صداقت
۱۵۲۶۹۹۱ ۴۱۲۹۳ ۲۵۷۳

دهیاری کهنویه

آگهی تجدید مناقصه عمومی
۱۴۰۲-۴۱۵

نوبت اول:۱۴۰۲/۰۵/۱۰ روزنما
نوبت دوم:۱۴۰۲/۰۵/۱۱طلوع
شهرداری منطقه ده شیراز در نظر دارد پروژه زیرسازی و جدول گذاری و آسفالت مسیر کانال بتنی مسلح دفع آبهای سطحی شهرک گویم را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۹۶۶۸۸۰۰۰۳۳۰ به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس WWW.Setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی ، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضائ مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۰۷۱۳۶۵۰۱۰۱۰ داخلی ۱۳۳ آماده پاسخ گویی می‌باشد.
-مبلغ برآورد: ۶۰،۸۷۰،۵۳۳،۳۹۱ ریال
-مدت قرارداد : ۶ ماه
-شرایط شرکت کنندگان : اشخاص حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ در رشته راه از سازمان برنامه و بودجه.
-محل انجام کار: سطح شهرداری منطقه ۱۰
-مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۳،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ کد مرجع ۱۰۱۱۲۰ بانک شهر بنام شهرداری شیراز
برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.
آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد: متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰ روز چهار شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۸ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۲:۰۰ روزیکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۹ می باشد. شرکت کنندگان می بایست تا تاریخ مذکور سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز ، شهرک گلدشت حافظ، خیابان هاتف، ساختمان شهرداری منطقه ۱۰تحویل نمایند.
تاریخ و محل بازگشایی پاکات: روز سه شنبه ساعت ۱۳:۱۵ مورخ ۳۱/ ۰۵/ ۱۴۰۲ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات شهرداری منطقه یک شیراز می باشد.
مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می باشد.
تعدیل: تعدیل آحاد بها براساس بخشنامه شماره ۱۰۱/۱۷۳۰۷۳ تاریخ ۸۲/۹/۱۵ سازمان برنامه و بودجه بر مبنای سه ماهه اول سال ۱۴۰۲ پرداخت خواهد شد.
هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.
بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.
شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.
شرکت در مناقصه ودادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.
متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱۴۵۶
۱۵۳۹۵۰۲ ۴۱۴۱۴

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

آگهی تجدید مناقصه عمومی
۱۴۰۲-۴۲۰

نوبت اول:۱۴۰۲/۰۵/۱۱طلوع نوبت دوم:۱۴۰۲/۰۵/۱۲شهرمردم
شهرداری منطقه یک شیراز در نظر دارد اجرای عملیات برون سپاری خدمات شهری شامل تعمیرات معابر، موارد ۱۳۷ و شکایات مردمی، بهسازی و ایمن سازی معابر جهت توان خواهان و ... در سطح منطقه یک را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۹۶۶۸۸۰۰۰۳۳۵ به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس WWW.Setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی ، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضائ مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۰۷۱۳۶۴۷۶۰۶۴ آماده پاسخ گویی می‌باشد.
-مبلغ برآورد: ۴۷/۰۲۲/۱۵۲/۶۷۸ ریال
-مدت قرارداد : ۷ ماه
شرایط شرکت کنندگان : کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دارای سوابق مرتبط با موضوع مناقصه و ارائه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی
-محل انجام کار: سطح منطقه یک
-مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۲/۳۵۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ کد مرجع ۱۰۰۲۲۱ بانک شهر شعبه چمران بنام شهرداری شیراز
-برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
-در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.
-آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد : متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۹ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
-آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۰ می باشد. شرکت کنندگان می بایست تا تاریخ مذکور سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز – چهارراه خلدبرین - جنب پارک خلدبرین - شهرداری منطقه یک تحویل نمایند.
-تاریخ و محل بازگشایی پاکات: روز سه شنبه ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۱ در محل شیراز-چهارراه خلدبرین -جنب پارک خلدبرین- سالن جلسات کمیسیون معاملات شهرداری شیراز می باشد.
-مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه می باشد.
-تعدیل آحاد بها براساس بخشنامه شماره ۱۰۱/۱۷۳۰۷۳ مورخ ۸۲/۹/۱۵ سازمان برنامه و بودجه پرداخت خواهد شد. شاخص مبنای پیمان سه ماهه اول سال ۱۴۰۲ می باشد.
-هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.
-بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.
-شرکت در مناقصه ودادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.
-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.
-متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.
-اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱۴۵۶ ۱۵۳۹۶۷۵ ۴۱۴۱۵

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز