



کرونا ممنوع

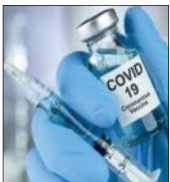
استفاده از وسایل نقلیه عمومی

در همه‌گیری کووید-۱۹

❗ در وسایل نقلیه عمومی رانندگان بایدقبل از شروع به کار تمام سطوح از قبیل دستگیره‌ها، درها، صندلی‌ها، جلوی داشبورد و... را با مواد گندزدای مناسب گندزدایی کنند. توصیه مادر این بخش به رانندگان، استفاده از مواد گندزدای پایه الکل است.

رانندگان باید توجه کنند ماندگاری ماده گندردا کوتاه است و عمل گندزدایی وسایل نقلیه باید در میدا و مقصد تکرار شود. هنگام گندزدای برای تهویه مناسب، در پنجره‌های خودرو حتما باید باز باشد تا شخص راننده هنگام گندزدایی مسموم نشود. این کار وقتی مسافر در خودرو نیست باید انجام شود.

ظرفیت خودروهای مسافر باید در خودروهای سبک مثل تاکسی حداکثر سه نفر بوده و در زمان سفر، پنجره‌ها به میزانی که هوا در گردش باشد، باز شود. استفاده از کولر یا بخاری برای تامین دمای مطلوب در زمان همه‌گیری کرونا تهویه مناسب ایجاد نمی‌کند و باید حتما پنجره‌ها برای گردش هوا حداقل نیمه باز باشد. استفاده از وسایل حفاظت فردی، ماسک و دستکش برای رانندگان و مسافران الزامی است و با توجه به کم‌کردن ظرفیت مسافر، مسافران تاحد ممکن از همدیگر با فاصله بنشینند. شهروندان تاحد ممکن از سفرهای غیر ضروری بین شهری و درون شهری خودداری کنند. رانندگان با علائم بیماری در خودروهای برونشهری و درونشهری فعالیت نکنند. از دریافت و پرداخت وجه نقد خودداری کنند و انجام پرداخت‌ها به صورت اینترنتی انجام شود. راننده‌ها باید دست‌های خود را با آب و صابون بشویند و در صورت دسترسی نداشتن به آب حتما مدام با صءفونی‌کننده دست همراه داشته باشند و استفاده کنند. ❗



یا بیماری زمینه‌ای دارند در اولویت تزریق قرار دارند. واکسن در دو دوز و در فاصله ۱۰ تا ۱۴ روز باید تزریق شود. وی تاکید کرد: زنان باردار و نیز برخی افراد با سیستم ایمنی ضعیف نباید واکسن بزنند. / ایسنا

❗ **بلوغ زودرس در دختران چه مشکلاتی را از بعد فیزیولوژی و روانی برای آنها به دنبال خواهد داشت؟**

از نظر فیزیولوژی این افراد نسبت به ابتدا به چاقی و نیز برخی سرطان‌ها مانند سرطان پستان در آینده مستعدتر خواهند بود. علاوه بر آن قد کوتاه‌تری در بزرگسالی خواهند داشت. این افراد ابتدا رشد قدی خوبی دارند و حتی از همسالان خود بلندترند، اما در نهایت به دلیل بسته شدن زودتر صفحات رشد، کودک کوتاه قد باقی می‌ماند.

از بعد روانی هم مشکلات رفتاری در این افراد بیشتر دیده می‌شود. بسیاری از این دختران از ظاهر فیزیکی خود ناخشنودند. رشد زودتر سینه‌ها و ایجاد قاعدگی زودرس نسبت به همسالان، باعث کاهش اعتماد به نفس، اضطراب و پرخرجگری در آنها می‌شود. تمایل به داشتن دوستان بزرگ‌تر و فعالیت‌های جنسی زودهنگام نیز قدر را مستعد به سوءاستفاده قرار گرفتن و مشکلات اجتماعی و روانی خواهد کرد.

❗ **بلوغ دختران در چه شرایطی زودرس تلقی می‌شود؟**

بلوغ دوره‌ای است که طی آن صفات ثانویه جنسی به وجود می‌آید و توانایی تولیدمثل جنسی به دست بیاید. بلوغ زودهنگام، بلوغی است که زودتر از سن مورد انتظار شروع می‌شود. این سن برای دختران زیر ۹ سال و برای پسران زیر ۹ سال در نظر گرفته می‌شود. اگر کودکی زیر ۸ سال سن داشته و رشد پستان و رویش موی زهار را داشته باشد، از ریایی کامل از نظر بلوغ زودرس ضروری است. ناگفته نماند که ترشح هورمون‌های مغزی یا هورمون‌هایی وابسته به تخمدان‌ها و غده فوق‌کلیه در بروز بلوغ زودرس نقش دارد.

❗ **پیشگیری از بلوغ زودرس از چه روش‌های تغذیه‌ای ممکن است؟**

استفاده نکردن از نوشابه‌های گازدار و کاهش

افراد با ایمنی ضعیف نباید واکسن کرونا بزنند

استاد زیست‌شناسی سلولی و بیماری‌های عفونی در کالج امپریال لندن گفت: تولید واکسن کووید-۱۹ به معنای بازگشت فوری به زندگی عادی نخواهد بود.

«ابتدای کار هستیم و به نظرمی‌رسد فرایند بازگشت به زندگی قبل از همه‌گیری کرونا



عکس: ایسنا

زود بزرگ نشوید!

استفاده نکردن از نوشابه‌های گازدار، کاهش مصرف چربی‌ها و گوشت قرمز

در پیشگیری از بلوغ زودرس موثر است

❗ بسیاری از مادران از این‌که نشانه‌های اولیه بلوغ را در دختران شان در سنین زیر ۱۰ سالگی ببینند نگران می‌شوند؛ البته این نگرانی هم بیجاست. زیرا بلوغ زودرس نه تنها منجر به کوتاهی قد و بسته شدن زودهنگام صفحات رشد فرزندشان می‌شود، بلکه با بروز برخی اختلالات روحی و روانی در دختران همراه خواهد بود. پزشکان می‌گویند چنین دخترانی بیشتر در معرض هورمون‌های استروژن قرار می‌گیرند و همچنین قد پیش‌بینی شده آنان برای زمان بزرگسالی کوتاه‌تر از میزان مطلوب خواهد بود. بی‌جهت نیست که تاکید می‌شود اگر والدین در دخترشان، علائم بلوغ زودرس را دیدند حتما به متخصص زنان مراجعه کنند تا بررسی‌های لازم برای تشخیص عارضه و انجام اقدامات درمانی صورت بگیرد. البته ناگفته نماند اصلاح سبک زندگی فرزندان از کودکی می‌تواند در پیشگیری از بروز بلوغ زودرس در آنان بسیار موثر باشد. اهمیت تشخیص نشانه‌های بلوغ زودرس در دختران و نیز راهکارهای پیشگیری از بروز آن سبب شد با دکتر نیلوفر معترف، جراح و متخصص زنان، زایمان و ناباروری پژوهشگاه درمان ناباروری ابن سینا گفت‌وگو کنیم.



پونه شیرازی

سلامت

آگهی تجدید مناقصه عمومی (نوبت دوم)

اداره اوقاف شهرستان ملارد در نظر دارد، نسبت به دیوارکشی (نصب پل‌های بتنی پیش‌ساخته) قسمتی از هنرستان کشاورزی موقوفه سرلشکر خدایار واقع در روستای امیرآباد بخش صفادشت اقدام نماید. لذا متقاضیان می‌توانند برای دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی تا پایان وقت اداری ۹۹/۰۹/۱۹ به نیز برای عودت اسناد و شرکت در مناقصه از تاریخ ۹۹/۰۹/۲۹ تا ۹۹/۰۹/۲۹ به نشانی: ملارد، بلوار رسول اکرم، بلوار القدر، پشت فرمانداری، شهرک اداری مراجعه و جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱-۶۵۳۹۴۵۱-۶۵۳۹۴۵۱ تماس حاصل نمایند.
اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان ملارد

آگهی تغییرات شرکت
آسال صنعت سپاهان سهامی خاص به‌شماره ثبت ۶۱۷۵۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۰۷۸۱۴۱ به‌استناد صورتحلیسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: مرکز اصلی شرکت در واحد ثبتی اصفهان به‌نشانی: استان اصفهان، شهرستان اصفهان، بخش مرکزی، شهر اصفهان، محله امام خمینی، خیابان امام خمینی، خیابان شهید زریں، پلاک ۲۲، طبقه همکف، کدپستی ۸۱۹۵۸۱۳۴۵ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به‌شرح فوق اصلاح گردید.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری اصفهان (۱۰۵۶۳۲۱)

آگهی شناسایی نامین کنندگان معتبر
FAIAT
موضوع: شناسایی نامین کنندگان واجد شرایط جهت نامین کمپرسور سانتریفیوژ مطابق با استانداردهای API
نفت و گاز API Reciprocating Compressor

شرکت فرادست انرژی فلات در نظر دارد، نسبت به شناسایی نامین‌کنندگان واجد شرایط جهت نامین اقلام کمپرسور مطابق با استانداردهای API نفت و گاز (API Reciprocating Compressor) مورد نیاز پروژه احداث پتروپالایشگاه مهرخلیج فارس اقدام نماید. از کلیه داوطلبان حائز صلاحیت لازم‌بر اساس پیش‌نیازهای ذیل دعوت به‌عمل می‌آید حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۹/۲۴ جهت اخذ فرم ارزیابی به آدرس: تهران، شهرک غرب، بلوار دادمان، خیابان شفق، ساختمان توحید، طبقه اول، واحد حقوقی و امور قرارداده‌ها مراجعه نمایند. متقاضیان جهت هماهنگی برای دریافت اسناد با این شماره تماس حاصل فرمایید.
۰۲۱-۶۵۳۹۴۵۰۰۰ داخلی ۱۵۰۹

موارد پیش‌نیاز ارزیابی به شرح زیر اعلام می‌شود:

۱) سابقه موفق قبلی در قراردادهای نفت و گاز و پتروشیمی (حداقل ۳ پروژه) داشته باشد (شرح معیارهای حداقلی و دستور العمل بررسی سوابق برای پروژه‌های نفت و گاز در فرم‌های ارزیابی) آورده شده است.

شماره تلفن های پنذیرش ۴۹۱۰۵۰۰۰ ۲۳۰۰۴۰۳۲

امور آگهی‌های روزنامه جام جم

«آگهی فراخوان»

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود در نظر دارد، انجام امور حسابرسی (انتخاب حسابرِس) سال ۱۴۰۰ خود را از طریق انجام فراخوان عمومی یک مرحله‌ای به موسسات حسابرسی که دارای توان تجربه و سوابق حرفه‌ای مفید در دستگاه‌ها و نهادهای بخش عمومی به ویژه دانشگاه‌ها و شرکت‌های دولتی را دارند واگذار نماید. لذا متقاضیان واجد شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد فراخوان از تاریخ سه‌شنبه ۹۹/۰۹/۱۸ لغایت یکشنبه ۹۹/۰۹/۲۳ به نشانی: شاهرود، بلوار آیت... طاهری، خیابان شیخ فضل... نوری، میدان البرز، خیابان آیت... بهجت، معاونت توسعه مدیریت و منابع، مدیریت امور پشتیبانی و رفاهی، واحد امور قرارداده‌ها مراجعه و جهت کسب اطلاعات بیشتر با واحد امور قرارداده‌ها به شماره تلفن ۰۲۳-۲۲۳۹۳۸۰۳-۹ داخلی ۱۶۲ تماس حاصل نمایند. همچنین اسناد فراخوان از طریق سایت اینترنتی این دانشگاه به‌نشانی **shmu.ac.ir** قابل دریافت می‌باشد.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی شاهرود

(آگهی ارزیابی کیفی)

بانک صنعت و معدن در نظر دارد، در چارچوب قانون برگزاری مناقصات، گودبرداری، پایدارسازی و تحکیم پروژه ساختمان کریمخان خود را به مناقصه‌گر واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت‌ها/موسساتی که در این زمینه فعالیت دارند و از مراجع ذیصلاح دارای مجوز لازم می‌باشند دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد ارزیابی کیفی از تاریخ انتشار این آگهی، به مدت ۷ روز به آدرس سامانه ذیل مراجعه نمایند. کلیه مراحل برگزاری انتخاب مناقصه‌گر اعم از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهادهای مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه ذیل انجام خواهد شد. لذا لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی جهت شرکت در مناقصه را محقق سازند.

تلفن پاسخگویی: ۰۲۱-۲۶۷۶۴۰۰۶ داخلی ۲۱۲ و ۲۱۳
ضمناً فایل اسناد مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس الکترونیکی **www.setadiran.ir** قابل دریافت می‌باشد.
مهلت دریافت اسناد: ۷ روز از تاریخ انتشار آگهی
مهلت تحویل اسناد: ۱۴ روز بعد از آخرین مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد

آگهه ارزیاب کیفی مناقصه‌گران

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای سرویس و نگهداری سیستم ایمنی و آتش نشانی
و عملیات اطفاء حریق و امداد و نجات ساختمان شماره ۳۱ شرکت ملی نفت ایران به شماره ۰۰۹۹-۰۰۸۴-۰۰۲

شرکت ملی نفت ایران در نظر دارد، مناقصه سرویس و نگهداری سیستم ایمنی و آتش‌نشانی و عملیات اطفاء حریق و امداد و نجات ساختمان شماره ۳۱ شرکت ملی نفت ایران به شماره ۰۰۹۹-۰۰۸۴-۰۰۲، اطاق شرایط و مدارک مربوطه از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای برگزار نماید. از متقاضیانی که دارای شرایط ذیل می‌باشند دعوت می‌گردد تا ۷ روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم نسبت به دریافت اسناد ارزیابی کیفی اقدام و تا ۱۴ روز پس از اتمام مهلت یاد شده، اسناد اعلام ارزیابی کیفی را تکمیل و عودت نمایند. دریافت و ارسال کلیه اسناد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی **www.setadiran.ir** انجام شده و مناقصه‌گران باید نسبت به ثبت‌نام در سامانه ستاد و دریافت گواهی امضای الکترونیکی اقدام نمایند. برآورد مناقصه ۵۶,۰۱۹,۰۸۱ ریال می‌باشد و شرکت کنندگان در مناقصه می‌بایست توانایی ارائه ضمانتنامه شرکت در فرآیند راجع کار به مبلغ ۰۰۹,۹۵۴,۰۵۷ ریال را داشته باشند. محل اجرای عملیات شرکت ملی نفت ایران – مجتمع ورزشی و آموزشی محمودآباد و مدت اجرای کار ۲۴ ماه می‌باشد.
شرایط مناقصه‌گران: ۱) ارائه صورت‌های مالی حسابرسی شده منتهی به سال ۱۳۹۷ یا ۱۳۹۸ • **تبصره:** به منظور بررسی صورت‌های مالی حسابرسی شده کلیه شرکت کنندگان باید نسبت به ثبت‌نام در سامانه جامع تجارت ایران (جام) به نشانی **ntsw.ir** اقدام نمایند.
۲) گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاری معتبر صادر شده توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
۳) ارائه گواهی تایید صلاحیت فعالیت وزارت کار و امور اجتماعی معتبر در بخش خدمات عمومی
۴) امور پیمان‌ها

همه آگهی های ستاد شرکت ملی نفت ایران در سایت **www.nioc.ir** قابل مشاهده است.

شماره مجوز: ۱۳۹۹.۵۱۳۲ **روابط عمومی شرکت ملی نفت ایران**