

توصیه‌های مهم

به زائران پیاده روی اربعین

رفته رفته مشتاقان و شیفتگان امام حسین(ع) عازم سفر معنوی و خاطره انگیز پیاده روی اربعین می‌شوند؛ همان مسیر مقدسی که هر ساله میلیونها زائر از نقاط مختلف جهان همچون مغناطیسی به خود جذب می کند.

محبان خاندان معظم اهل بیت، امسال نیز به مانند چند ساله اخیر در زمانی عازم این سفر می شوند که گرمای طاقت فرسای هوا منطقه را در بر گرفته و همین دمای بالای هوا عامل بسیار آزار دهنده‌ای برای زائران است. در این میان، رعایت برخی نکات ساده اما موثر پزشکی و بهداشتی می‌تواند خاطره بهتری از این سفر به همراه داشته باشد.

در اربعین حسینی، دمای هوا در نقاط مرزی کشور کمتر تا ۵۰ درجه بالا می‌رود؛ به نحوی که ازدحام جمعیت در مرزهای خسروی و مه‌ران با گرم‌زدگی بیش‌تر زائران همراه می‌شود.شاخص مهم در گرم‌زدگی، بی‌اشتهایی است. وقتی که سطح گرم‌زدگی از متوسط رو به بالا می‌رود، فرد بی‌اشتهایی زیادی دارد. در این زمان برای جبران آب بدن باید از پودر ORS استفاده و اگر در دسترس نبود، باید از آب میوه‌ها به مقدار کم استفاده شود. دقت داشته باشید که استفاده از آب در حین گرم‌زدگی، باعث گرم‌زدگی بیشتر می‌شود، چرا که باعث می‌شود فرد سدیم و پتاسیم از دست بدهد و بیشتر مستعد گرم‌زدگی می‌شود. در ادامه با نکاتی آشنا می‌شوید که برای جلوگیری از گرم‌زدگی باید آنها را رعایت کنید:

۱. آب یخ یا حتی بسیار خنک ننوشید. سعی کنید از آبی استفاده کنید که ولرم و مطابق با دمای بدنتان باشد.

۲.لباس‌های گشاد و نخی بپوشید و لباس‌های چسبان را کنار بگذارید.
۳. بار اضافه را خودت‌تان حمل نکنید و اگر مقدور است از کالسکه یا وسایل چرخدار برای جدا کردن بار از بدنتان استفاده کنید.

۴. هر جا که استراحت می‌کنید، قدری شربت خاکشیر و تخم شربتی تهیه و حین پیاده‌روی میل کنید.
۵. دور غذاهای سرخ شده و چرب را خط بکشید و فقط غذاهای ساده بخورید.
۶. روزها که آفتاب عمود می‌تابد و گرما به اوج می‌رسد در موکب‌ها بنامید و عصرها، شب‌ها و صبح‌های زود پیاده‌روی کنید.
۷. آب، زیاد بنوشید و همیشه با خودتان بطری آب آشامیدنی داشته باشید.

۸. مصرف نوشیدنی‌های گازدار و نوشابه‌ها را به صفر برسانید و فقط از آب استفاده کنید.
۹. لیپوترش را در ظروف کوچک و سبک حمل کنید و گاهی آب‌لیمو میل کنید.
۱۰. تمام نواضع پوستنی خود را با جفیه سبک و نخی بپوشانید و لباس‌های آستین کوتاه بنوشید.

۱۱. کلاه و عینک را هم برای سلامت چشم و جلوگیری از نفوذ گرما استفاده کنید.

۱۲. تا حد امکان نوشیدنی‌های گازدار و کافئین‌دار مصرف نکنید، چرا که بدن را دهیدراته و خشک می‌کند. بنابراین، از شربت‌های سنتی استفاده کنید.
۱۳. از غذاهایی با طبع گرم کمتر استفاده کنید و در مسیر، بی‌رویه غذا نخورید.
۱۴. از عرقگیر استفاده کرده و برای جلوگیری از گرم‌زدگی در طول روز در موکب‌ها استراحت کرده و عصر یا شب‌ها به پیاده‌روی پرداخته و به مسیر خود ادامه دهید.

• صاحب امتیاز: علی یوسف‌پور
• سردبیر و دبیر گروه سیاسی: محمد صفری
• دبیر اجتماعی، سیمه ملکی
• دبیر اقتصادی: مهدی یوسفی
• دبیر بین‌الملل و سیاست خارجی: قاسم غفوری

• دبیر فرهنگی: سید مهدی لنگرانی
• سرویس شهرستان‌ها: پرویز قدری
• سازمان آگهی‌ها: ۶۶۸۸۰۰۰
• چاپ: کارگر ۶۶۸۱۲۳۱۶

• نشانی: بزرگراه شهید گمنام، خیابان جهان‌آرا، کوچه بابک، پلاک ۱۶
• تلفن: ۰۶-۱۳۸۷۰۰۶
• نمابر: ۸۸۰۰۷۵۷۵
• کدپستی: ۱۴۳۸۳۳۸۷۱
• شاپا: ۳۹۴۷-۲۰۰۸

بیشترین شکایت از مدارس بابت دریافت پول است

# تکرار و تخلف هر سال

پرورش در نشست خبری گفت: در حوزه ثبت‌نام بیشترین موضوع شکایت دریافت وجه، عدم‌رعایت محدوده‌بندی و برگزاری آزمون و مصاحبه در مدارس فاقد مجوز است.
مجتبی هاشمی افزود: ۱۶ میلیون دانش‌آموز مهرماه امسال وارد کلاس‌های درس می‌شوند.

وی اظهار داشت: تا مهر امسال، ۱۴۹۱ مدرسه جدید در قالب ۶۸۶۸ کلاس درس تحویل خواهد شد.
هاشمی درباره دریافت پول توسط مدارس برای تحویل پرونده دانش‌آموزان یا ثبت‌نام گفت: در مدارس دولتی فقط پول بیمه و کتاب در زمان ثبت‌نام دریافت می‌شود، امسال از زمان ثبت‌نام تا امروز ۴۲۰۰ شکایت در سامانه آموزش و پرورش بابت دریافت پول داشتیم که در ارزیابی مدیران مدارس تأثیر منفی دارد.

وی بیان کرد: مدارس اجازه ندارند هنگام ثبت‌نام یا ارائه پرونده تحصیلی دانش‌آموزان پول دریافت کنند و این کار تخلف و قابل پیگیری است، خانواده‌ها گزارش را در سامانه

رئیس پلیس راهور تهران بزرگ، تمهیدات ترافیکی ویژه مراسم تحلیف رئیس جمهوری در معابر اطراف ساختمان مجلس شورای اسلامی را تشریح کرد.
سرهنگ سید ابوالفضل موسوی پور با اشاره تمهیدات ترافیکی مراسم تحلیف چهاردهمین دوره ریاست جمهوری گفت: این مراسم امروز سه شنبه ۹ مرداد ماه، از ساعت ۱۶ در مجلس شورای اسلامی برگزار می‌شود؛ بنابراین پلیس تمهیدات ترافیکی ویژه‌ای را برای هر چه منظم تر و با شکوه تر برگزار شدن این مراسم اتخاذ کرده است.

وی با اشاره به خیابان‌هایی که در آنها توقف ممنوع است؛ افزود: از ساعت ۸ صبح امروز سه شنبه، توقف در خیابان مجاهدین مسیر رفت و برگشت از تقاطع آیسردار به سمت غرب، خیابان ابن سینا از تقاطع فخر آباد، خیابان مصطفی خمینی به سمت جنوب تا تقاطع امیرکبیر، میدان بهارستان از جمهوری تا ظهیرالاسلام، خیابان شهید گودرزی در ضلع جنوبی مجلس، خیابان شهید دیالمه از امیر کبیر

## ابتلای بیش از ۱۵۲ نفر در کشور به تب دنگی

۱۲ بیمار بدون سابقه سفر به خارج از کشور هستند که ۱۱ مورد در شهرستان بندرلنگه استان هرمزگان و یک مورد در شهرستان چابهار استان سیستان و بلوچستان تشخیص داده شده‌اند و موارد انتقال محلی محسوب می‌شوند.
غیر از یکی از بیماران که دارای ملیت آفریقایی بوده است، باقی بیماران ملیت ایرانی دارند.
موارد مثبت واردشده از خارج کشور عمدتاً در استان فارس توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی گراش، لارستان، جهرم و شیراز تشخیص داده شده‌اند. این افراد دارای سابقه سفر به خارج از ایران بوده و در کشور دیگری به بیماری مبتلا شده‌اند، باقی موارد وارده از خارج کشور در دانشگاه‌های هرمزگان، بوشهر، قزوین، چابهار، زاهدان، شهیدبهنشتی، ایران، گیلان، مشهد، قم، ایرانشهر و اصفهان شناسایی شده‌اند. تاکنون یک مورد مرگ ناشی از ابتلا به بیماری تب دنگی گزارش شده است و وضعیت عمومی سایر بیماران پایدار است.

در زمان حاضر پشه آنندس در استان‌های هرمزگان، سیستان و بلوچستان (چابهار و کنارک)، بوشهر (سلویه و کنگان) و گیلان گسترش دارد. در هفته سوم تیر ماه سال جاری در شهرستان رامسر استان مازندران و شهرستان بيله‌سوار استان اردبیل نیز پشه آنندس گزارش شده است.

از ابتدای سال تا هشتم مردادماه بالغ بر ۱۵۲ مورد مثبت تب دنگی در کشور تشخیص داده شده است. به گزارش تنسنیم، بررسی آخرین وضعیت شیوع تب دنگی در کشور نشان می‌دهد که بر اساس گزارش‌های نظام مراقبت سندرمیک جاری در کشور از ابتدای سال ۱۴۰۳ تا تاریخ ۸ مردادماه بالغ بر ۱۵۲ مورد مثبت تب دنگی تشخیص داده شده است.

تب دنگی یا تب استخوان‌شکن یک بیماری منتقله از طریق پشه است که در مناطق گرم‌سیری و نیمه‌گرمسیری جهان رخ می‌دهد. این بیماری از طریق نیش پشه‌ای به‌نام آنندس منتشر می‌شود. هنگامی که پشه آنندس فردی را که به ویروس دنگی آلوده شده است نیش می‌زند، ویروس وارد پشه می‌شود، ویروس وقتی پشه آلوده فرد دیگری را نیش می‌زند، ویروس وارد جریان خون آن فرد و باعث عفونت می‌شود.

طبق اعلام وزارت بهداشت به تنسنیم، برای بیماران، اکثریت موارد تشخیص داده‌شده سابقه سفر به کشور امارات متحده عربی داشته و در این کشور به بیماری مبتلا شده‌اند.

۱۳۰ مورد سابقه سفر به کشور امارات، ۷ مورد سابقه سفر به پاکستان، یک مورد سابقه سفر به عمان و یک مورد سابقه سفر به کشور بنین (غرب آفریقا) داشته‌اند.

<b>اوقات شرعی به افق تهران</b>
اذان ظهر: ۱۳:۱۱ اذان مغرب: ۱۹:۳۵ اذان صبح فردا: ۳:۴۳ طلوع آفتاب فردا: ۵:۱۲
<b> سشنبه ۹ مرداد ۱۴۰۳  شماره ۴۴۷۶ </b>

درسی خود را سفارش داده‌اند و برای ثبت سفارش کتاب درسی باید ابتدا در مدرسه ثبت‌نام کنند.

هاشمی درباره نظارت بر ثبت‌نام مدارس گفت: دانش‌آموزان میان‌پایه پس از درج نمره قبولی به‌صورت خودکار و بدون نیاز به حضور والدین در پایه بالاتر ثبت‌نام شدند.

وی متذکر شد: مناطق آموزش و پرورش باید نظارت دقیق بر مدارس داشته باشند و ما بر نحوه نظارت استان‌ها و مناطق نظارت می‌کنیم؛ در ۸ استان بزرگ کشور نمایندگان تحت عنوان نمایندگان وزیر بر موضوع ثبت‌نام و ساماندهی نیروی انسانی نظارت می‌کنند که هفته گذشته ابلاغ آنها صادر شد.

مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت آموزش و پرورش گفت: اگر مشکل خانواده‌ها با مراجعه به مناطق حل نشد می‌توانند به ادارات ارزیابی عملکرد مناطق مراجعه کنند یا در سامانه شکایات آموزش و پرورش گزارش خود را ثبت کنند.

خیابان ظهیر الاسلام به سمت شرق و خیابان مصطفی خمینی در مسیر جنوب به شمال از تقاطع امیر کبیر و از خیابان شهید دیالمه از خیابان امیر کبیر به سمت مجلس شورای اسلامی نیز محدودیت تردد ایجاد می شود.

رئیس پلیس راهور تهران بزرگ ادامه داد: متروی میدان بهارستان از ساعت ۱۹تا۱۴ مسافرگیری نخواهد داشت. همچنین پمپ بنزین مجاهدین در محدوده ضلع شمالی مجلس و خیابان ابن سینا روبروی بیمارستان نیز غیر فعال می‌شود. موسوی پور گفت که از تمامی شهروندان تقاضا می‌کنیم با توجه به حضور شخصیت‌ها و مهمانانی که از سایر کشورها برای شرکت در این مراسم حضور دارند و در سطح شهر از هتل به سمت مجلس و بالعکس تردد دارند: از تردد و انجام سفرهای غیر ضروری در سطح معابر شهر تهران در روز سه شنبه خودداری کنند. همچنین با تیم های پلیس راهور تهران بزرگ همکاری لازم را داشته باشند.

<b>کشف ۵۳ کیلوگرم موادمخدر و بازداشت ۲۸ متصدی طرح ضربتی برخورد با عطاری‌های غیرمجاز در تهران</b>
موادمخدر، ۱۴ کیلو و ۹۱۵ گرم شربت تریاک، ۲۳ کیلو و ۶۴۴ گرم شربت متادون، ۱۱ کیلو و ۵۲۰ گرم گرز خشخاش، ۲۵۰ گرم شربت ترامادول و ۴۶ هزار و ۶۰۰ عدد انواع قرص‌های حاوی مخدر و لاغری‌های مختلف در پایتخت گفت: سرهنگ حسین باباپور با اشاره به اجرای طرح برخورد با عطاری‌های متخلف در پایتخت گفت: درپی دریافت گزارش‌های مردمی درباره اقدامات مشکوک چند عطاری در سطح شهر، طرح بازدید و برخورد با این واحدهای صنفی در دستور کار همکاران من قرار گرفت. <p>وی افزود: در جریان اجرای این طرح از ۲۸ عطاری غیرمجاز بازرسی شد که در مجموع ۵۳ کیلوگرم انواع مواد مخدر سنتی و صنعتی و بیش از ۴۶ هزار انواع قرص‌ها و داروهای غیر مجاز کشف شد. همچنین ۲۸ نفر که از مالکان عطاری‌ها هم که به فروش مواد مخدر مشغول بودند دستگیر و تحویل مراجع قضایی شدند.</p> <p>رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر تهران بزرگ در تشریح جزئیات اقدام کشف شده ادامه داد: در بازرسی از این واحدها، سه کیلو و ۲۲۷ گرم</p>

# آگهی مناقصه عمومی



**نام دستگاه مناقصه گزار : شهرداری لنگرود ( واحد مالی)**

شهرداری لنگرود در نظر دارد براساس مصوبه شورای اسلامی شهر لنگرود به شماره ۲۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۴ نسبت به انجام امور از جمله نگهداری معابر، خدمات و نگهداری فضای سبز، امور عمرانی و ... به مدت یک سال را از طریق مناقصه عمومی برابر آیین نامه مالی شهرداریها و قانون کار اقدام نماید.

**موضوع مناقصه : انجام امور از جمله نگهداری معابر، خدمات و نگهداری فضای سبز، خدمات عمرانی و ...**

۱- کلیه شرایط و مقررات ماده ۵ آیین نامه شهرداریها حاکم می باشد.

۲- مهلت خرید اسناد از تاریخ **۱۴۰۳/۰۵/۰۹** الی **۱۴۰۳/۰۵/۱۶**

۳- خرید اسناد مناقصه و ثبت نام شرکت در مناقصه از طریق سامانه ستاد ایران (**setadiran.ir**) انجام می پذیرد.

۴- مهلت و محل بازگذاری پیشنهادات و ضمانتنامه : تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ **۱۴۰۳/۰۵/۲۷** داخل سامانه ستاد

۵- **ضمنا** مبلغ تضمین اجرای پروژه **۱۹۴/۱۵۹/۶۰۷/۱۱** ریالی می باشد که بصورت ضمانت نامه بانکی و یا واریز وجه نقد بشماره حساب **۴۹۴۸۳۰۰** نزد بانک رفاه خواهد بود.

۶- تمامی پاکات الف ، ب ، ج بصورت الکترونیکی و اسکن شده در سامانه تدارکات دولت بازگذاری شود.
**\*\*\***
**پاکت الف و ب** که حاوی تضامین و اسناد مربوطه می باشد بصورت فیزیکی و مهپور شده تحویل واحد قرارداد و بیمان شهرداری لنگرود گردد **\*\*\***

**۷- شرایط اختصاصی خرید اسناد مناقصه:**

۸-۱: داشتن گواهی تأیید صلاحیت صادره از اداره تعاون ، کار و رفاه اجتماعی

۸-۲: ارائه گواهینامه صلاحیت به هنگام درخواست اسناد مناقصه الزامی است.

۸-۳: بیماتکار باید مجوز ایمنی ( HSE ) ازمراجع ذیصلاح را دارا باشد.

۸-۴: پیشنهاد دهندگان می بایست دارای سابقه اجرای کار مشابه با خدمات موضوع قرارداد با ۴/ چهار شهرداری از شهرداری های کشور در ۶ سال اخیر باشند. (ضمنا کلیه شرایط پیشنهادی در خصوص حقوق و مزایای کارگر باید منطبق به قانون اداره کار باشد)

۸-۵: دارای رضایت نامه مربوط به سابقه کار ارائه شده در بند ۸-۴ الزامی است.

۸-۹: مدت اعتبار پیشنهاد های مناقصه : سه ماه از تاریخ بازگشایی پیشنهاد قیمت.

۸-۹: ساعت ، روز و محل قرائت پیشنهادها : ساعت **۱۲** ظهر روز یکشنبه مورخ **۱۴۰۳/۰۵/۲۸**

۱۰- هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

۱۱- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادها مختار می باشد.

۱۲- شرکتی که بعنوان برنده مناقصه اعلام شود باید قدرت و توانایی مالی آن را داشته باشد که بتواند حقوق ۵ ماه کارکنان شرکتی را پرداخت نماید تا پس از گشایش مالی شهرداری نسبت به وصول آن اقدام نماید.

**تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۵/۹**

**شهرداری لنگرود**

**صالح صلیح پور**



# آگهی مناقصه عمومی

**شهرداری زنجان** در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصات عمومی برابر شرایط قید شده در اسناد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید.
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد قیمت مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران درصورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
تاریخ انتشار مناقصات، دریافت اسناد و ارائه پیشنهاد به شرح مندرج در سامانه ستاد ایران می باشد.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پیشنهادات:
**۰۲۴۳۳۴۲۲۰۴۶**

ردیف	عنوان پروژه	مبلغ برآورد به ریال	میزان سپرده شرکت در مناقصه	حداقل رتبه و گرایش مربوطه	حداقل پایه ۵ رشته ابنیه
۱۴-۲۴	عملیات تعمیرات ابنیه و تاسیسات برقی میدان ۱۵ خرداد	۲۰,۹۳۹,۷۴۲۰۷۵۵	۱,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰	حداقل ۵ رشته ابنیه	

**شناسه آگهی ۱۷۵۹۶۵۰**



## فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی به صورت فشرده

**موضوع مناقصه :تهیه،طبع،سرو و توزیع سه وعده غذا(صبحانه،نهار،شام) – شماره مناقصه: ۱۴۰۳/۲۹**
به صورت فشرده به پیمانکار واجد شرایط و تک‌کار نماید (اطلاعات تکمیلی در اسناد مناقصه می‌باشد):

۱- نام و نشانی مناقصه‌گزار: سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس – استان بوشهر، عسلویه، ساختمان مرکز همایش‌های خلیج فارس

۲- مبلغ برآورد اولیه: ۲۰,۹۳۹,۷۴۲,۰۷۵ ریال

۳- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند اراج کار: ضمانتنامه بانکی (که قابل تمدید به مدت سه ماه با درخواست مناقصه‌گزار باشد) با وجه نقد به مبلغ ۹۹,۶۰۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال

۴- شرایط شرکت در مناقصه:۱- دارا بودن گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر پیمانکاران از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی(کدامو آشنیترانه و رستوران)۲-دارا بودن گواهینامه صلاحیت ایمنی معتبر از اداره کل تعاون،کار و رفاه اجتماعی

۵- فرآیند ارزیابی کیفی و انتخاب برنده مناقصه به صورت فشرده انجام می گردد لذا مناقصه گران باید علاوه بر بازگاری اسناد مورد درخواست و مستندات ارزیابی کیفی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس اینترنتی **www.setadiran.ir**، صرفا (پاکت الف) را که حاوی ضمانتنامه فرآیند ارجاع کار می باشد به صورت فیزیکی به دبیرخانه کمیسیون مناقصات ارائه نمایند. ابتدا مستندات ارزیابی کیفی بررسی خواهد شد و سپس پاکت های پیشنهاد قیمت مناقصه گرانی که در ارزیابی کیفی امتیاز لازم را کسب نموده اند ، گشایش خواهند گردید.

۶- آخرین مهلت دریافت استعلام ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه از سامانه ستاد : یک هفته پس از چاپ آگهی نوبت دوم

۷- زمان و محل برگزاری جلسه توجیهی: به قسمت توضیحات سامانه ستاد مراجعه گردد ، و محل برگزاری جلسه توجیهی نیز ساعت ۳ اداری- جنب دانشگاه پیام نور- ساختمان امور حقوقی و قراردادهای می باشد.

۸- مهلت بازگذاری استعلام‌ها و پاکت‌های پیشنهاد قیمت در سامانه ستاد : متعاقبا از طریق سامانه ستاد اعلام میگردد.

۹- زمان گشایش پیشنهاد مناقصه (پاکت‌های الف، ب و ج): متعاقبا از طریق سامانه ستاد اعلام میگردد.

۱۰- محل گشایش پیشنهاد مناقصه (پاکت‌های الف، ب و ج) : عسلویه، ساختمان مرکز همایش‌های خلیج فارس – طبقه دوم – سال جلسات.

۱۱- تلفن کمیسیون مناقصات: ۴- ۰۷۲۳۱۲۷۱۵۰- نمابر : ۰۷۲۳۱۲۷۱۵۰

نوبت اول ۱۴۰۳/۵/۹- نوبت دوم ۱۴۰۳/۵/۱۰

**روابط عمومی سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس**