

واقعا لازم است هر روز دوش بگیریم؟

برای خیلی‌ها دوش گرفتن روزانه فقط یک عادت بهداشتی نیست، بلکه بخشی از سبک زندگی است اما متخصصان نظر دیگری دارند و می‌گویند همین رفتار به‌ظاهر بی‌ضرر می‌تواند در بلندمدت به پوست و سلامت بدن آسیب بزند.

دکتر سپیده منظومی، متخصص پوست و مو در این باره به همشهری می‌گوید: «پوست انسان به‌طور طبیعی توانایی پاکسازی خود را دارد و شست‌وشوی بیش از حد می‌تواند تعادل میکروبی آن را برهم بزند. در بسیاری از افراد، دوش گرفتن یک داشته‌باشد یا روزانه در معرض آلودگی شدید قرار بگیرد.» او می‌گوید: «شست‌وشوی بیش از حد به‌ویژه با صابون‌ها و شامپوهای قوی می‌تواند باعث خشکی پوست، خارش، ترک‌خوردگی و حتی تشدید بیماری‌هایی مثل اگزما شود. از طرف دیگر، کاهش بیش از حد تماس با میکروب‌های طبیعی محیط هم ممکن است سیستم ایمنی بدن را در بلندمدت دچار اختلال کند.»

با این حال نمی‌توان نقش دوش گرفتن در پیشگیری از برخی بیماری‌ها را نادیده گرفت. تعریق، آلودگی‌های محیطی و تماس با عوامل بیماری‌زا همگی می‌توانند نیاز به شست‌وشوی روزانه را افزایش دهند. به‌ویژه در افرادی که ورزش می‌کنند، در محیط‌های کاری آلوده فعالیت دارند، زیر هوای آلوده کلانشهرهایی مثل تهران رفت‌وآمد دارند یا در مناطق گرم و مرطوب زندگی می‌کنند، دوش گرفتن روزانه می‌تواند ضروری باشد. اما حتی اگر شخص در معرض آلودگی محیطی باشد، در این صورت نیز «چگونه دوش گرفتن» مهم است. دکتر منظومی می‌گوید: «استفاده از آب ولرم به جای آب داغ، محدود کردن زمان استحمام به ۵ تا ۱۰ دقیقه، انتخاب شوینده‌های ملایم و استفاده از مرطوب‌کننده بدن و صورت بعد از حمام از جمله توصیه‌هایی است که لازم است برای حفظ سلامت پوست مطرح کرد.»

در این میان برخی گروه‌ها نیازهای متفاوتی دارند. مثلا کودکان و سالمندان معمولاً پوست حساس‌تری دارند و شست‌وشوی بیش از حد می‌تواند به پوست آنها آسیب بیشتری وارد کند. در مقابل، نوجوانان به‌دلیل تغییرات هورمونی و افزایش تعریق، ممکن است به شست‌وشوی بیشتر نیاز داشته باشند. این متخصص پوست تأکید می‌کند: «تشخیص اینکه لازم است هر روز دوش بگیریم یا نه، بیشتر از آنکه یک دستورالعمل ثابت باشد، به شناخت بدن خودمان برمی‌گردد. اما در مجموع، بیشتر شستن همیشه به معنای «سالم‌تر بودن» نیست؛ گاهی کمتر شستن، انتخاب هوشمندانه‌تری برای سلامت پوست و بدن است.»

اعلام اسامی برخی محصولات سلامت‌محور غیرمجاز

روابط عمومی سازمان غذا و دارو کیسول‌های شرکت تمپرمانت (فاقد مجوز) کیسول پنج‌انگشت (NUS)، کیسول دیابت نوع ۲ (Glamid)، کیسول چربی خون (Lipid)، کیسول تناسب اندام و لاغری (Slime) و کیسول تقویت جنسی مردان (Man) را غیرمجاز و فروش آنها را در سراسر کشور غیرقانونی اعلام کرده است.



خبرهایی که نمی‌بینید

راهنمای سلامت در روزهای داغ تشییع

توصیه‌های متولیان نظام سلامت برای پیشگیری از گرم‌زدگی در روزهای برگزاری مراسم بدرقه رهبر شهید

آرش نپاوندی | روزنامه‌نگار | هم‌زمان با گزارش

پیش‌بینی افزایش دمای هوا در روزهای برگزاری مراسم و داغ و تشییع پیکر رهبر شهید ایران و حضور میلیون‌ها مردم، رعایت توصیه‌های پیشگیری از گرم‌زدگی بیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدا کرده است. کارشناسان هشدار می‌دهند گرم‌زدگی، اگر موقوع تشخیص داده و درمان نشود، می‌تواند آسیب‌های جدی به قلب، مغز و سایر اندام‌های حیاتی وارد کند. به همین دلیل، متولیان نظام سلامت از مردم خواسته‌اند با رعایت توصیه‌های پیشگیرانه، این مراسم باشکوه را با حفظ سلامت خود و اطرافیان همراه کنند.

پیشگیری مهم تر است

در کنار توصیه‌های پزشکی اورژانس، متخصصان طب ایرانی نیز برای کاهش احتمال گرم‌زدگی و عوارض ناشی از گرما، راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنند. علیرضا یارلی، متخصص طب سنتی در این باره می‌گوید: «پیشگیری از گرم‌زدگی بسیار مهم‌تر از درمان آن است. نوشیدن آب کافی به‌ویژه زمان حضور در فضای باز و گرمای هوا یکی از مهم‌ترین راهکارهای حفظ تعادل حرارت بدن است. استفاده از لباس‌های گشاد و نخی و کلاه‌لبدار هم در این شرایط توصیه می‌شود.»

آب بنوشید و در آفتاب نمانید

به گفته سعید مهرشوش، معاون آموزشی اورژانس استان تهران به همشهری گرم‌زدگی زمانی رخ می‌دهد که دمای بدن از ۴۰ درجه سانتی‌گراد فراتر برود و در توضیح بیشتر عنوان می‌کند: «در این شرایط مکانیزم‌های دفاعی بدن مختل و در مراحل شدید، ممکن است تعریق کاهش یابد یا متوقف شود.» او به مردم توصیه می‌کند که در طول مراسم مایعات کافی بنوشند و تا حد امکان از مسیریابی تردد کمتر که معرض تابش مستقیم آفتاب باشند، افرادی هم که دچار احساس گرم‌زدگی، سرگیجه یا ضعف می‌شوند، باید سریعاً به محل‌های امن، پایگاه‌های اورژانس یا چادرهای امدادی مراجعه کنند.

اگر کسی گرم‌زده شد، این اقدامات را انجام دهید

معاون آموزشی اورژانس تهران به مردم توصیه می‌کند که در صورت مشاهده فردی که دچار گرم‌زدگی شده، ابتدا خونریزی خود را حفظ و او را به محیطی خنک منتقل کنید. در صورت امکان لباس‌های اضافی او را کاهش دهند، آب به‌صورت اسپری روی بدن او بپاشند و با پادزدن ملایم به خنک‌شدن بدن او کمک کنند. اگر دسترسی مستقیم به تیم‌های اورژانس حاضر در محل هم وجود نداشته، با شماره ۱۱۵ تماس بگیرند و توصیه‌های لازم را به‌صورت تلفنی دریافت کنند. مهرشوش همچنین به شرایط ازدحام جمعیت هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «در صورت افزایش تراکم جمعیت، آرامش خود را حفظ کنید، همسو با جریان جمعیت حرکت کنید، دستان خود را جلوی قفسه سینه نگه دارید تا فضای کافی برای تنفس حفظ شود، از هل دادن دیگران خودداری کنید و اگر وسیله‌ای روی زمین افتاد، برای برداشتن آن خم نشوید.»

برای سردرد چه کنیم؟

یارلی با اشاره به بروز سردرد ناشی از گرم‌زدگی هم بیان می‌کند: «برای کاهش سردردهای ناشی از گرما بوییدن گلاب یا اسپری کردن گلاب خنک روی صورت، پیشانی و جلوی گردن از توصیه‌های شناخته‌شده طب ایرانی است که بسیاری از افراد از آن احساس آرامش و خنکی می‌کنند.» البته این متخصص تأکید می‌کند که این تدابیر، جایگزین درمان پزشکی در گرم‌زدگی شدید نیستند و در صورت بروز تب بالا، کاهش هوشیاری، تشنج یا علائم شدید مراجعه فوری به پزشک و تیم‌های اورژانس حاضر در محل ضرورت دارد.

اقدامات پیشگیرانه درباره گرم‌زدگی

۱ پیش از حضور در مراسم

- مایعات کافی بنوشید و با معده خالی در مراسم حاضر نشوید.
- یک بطری آب آشامیدنی و در صورت امکان پودر ORS همراه داشته باشید.
- یک پارچه یا حوله کوچک مرطوب برای خنک‌کردن سر و گردن همراه داشته باشید.
- داروهای ضروری، کارت شناسایی و شماره تماس یکی از نزدیکان را همراه داشته باشید.

۲ در طول مراسم

- آب را به‌صورت جرعه‌جرعه و فواصل منظم بنوشید.
- از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور خورشید خودداری کنید.
- در صورت امکان هر از گاهی در محل‌های سایه استراحت کنید.
- در صورت احساس ضعف، سرگیجه، تهوع یا بی‌حالی سریعاً به نیروهای امدادی مراجعه کنید.

نوشیدنی‌های پیشنهادی

یارلی به توصیه‌های طب ایرانی برای کاهش عوارض گوارشی گرم‌زدگی هم اشاره و عنوان می‌کند: «آب سیب طبیعی ترش و شیرین، دمنوش خنک سیب یا به و همچنین خیس‌انده تخم بارهنگ یا بالنگو همراه کمی گلاب، از نوشیدنی‌های مناسب این دوران به شمار می‌روند. می‌توان این نوشیدنی‌ها را تهیه کرد و در زمان حضور در مراسم هم از آن نوشید.»

چه کسانی بیشتر در معرض خطرند؟

کودکان، سالمندان، زنان باردار، بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی یا ریوی

علائم گرم‌زدگی

ضعف و بی‌حالی، تهوع، استفراغ، سردرد، سرگیجه، پوست داغ و خشک، افت فشار خون و در مراحل شدیدتر تشنج و حتی مرگ



فراخوان مزایده عمومی شماره ۱۴۰۵/۰۷

شماره آگهی: ۲۲۱۵۷۳۳



شرکت سهامی
آب منطقه‌ای قم

شرکت آب منطقه‌ای قم در نظر دارد نسبت به فروش: ۱- یک دستگاه خودرو سواری پژو 405 GLX ۲- یک دستگاه خودرو کامیون کمپرسی ۳- یک دستگاه خودرو وانت دو کابین کاپرا از طریق مزایده عمومی یک مرحله‌ای اقدام نماید. لذا از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید از تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۱ تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۲ جهت دریافت اسناد و تا مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۲ برای تحویل اسناد طبق شرایط ذیل اقدام نمایند.

ردیف	نام خودرو	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)	زمان بازگشایی پاکت‌ها
۱	یک دستگاه خودرو سواری پژو GLX	۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ساعت ده صبح مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۸
۲	یک دستگاه خودرو کامیون کمپرسی	۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ساعت ده صبح مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۸
۳	یک دستگاه خودرو وانت دو کابین کاپرا	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ساعت ده صبح مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۸

■ محل دریافت اسناد و تحویل پیشنهادهای: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و دبیرخانه حراست شرکت آب منطقه‌ای قم
 ■ آدرس: قم - ابتدای خیابان دورشهر - نبش کوچه شماره یک شرکت آب منطقه‌ای قم مدیریت حراست شرکت
 ■ تلفن تماس: ۰۲۵۳۷۱۹۹۳۲۱ - آقای نوذری

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک شهرداری تهران منطقه ۱۰

شماره (۹-۱۴۰۵) | کد آگهی: ۱۹۶



شهرداری تهران

شهرداری منطقه ۱۰ تهران در نظر دارد امور مشروحه ذیل را از طریق برگزاری تشریفات مناقصه عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید. اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رويت و دریافت می‌باشد. متقاضیان از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۲ (ساعت ۲۴) می‌توانند اسناد را دریافت و نسبت به بازگذاری، امضاء و مهر و موم کلیه اسناد مناقصه در پاکت الف و برگ (برگ‌های) پیشنهاد قیمت در پاکت ب به وسیله توکن اقدام نمایند. لازم به‌ذکر است شرکت‌کنندگان می‌بایست اصل سپرده شرکت در مناقصه (ضمانت‌نامه / واريز نقدی) را در پاکت لاک و مهر شده، تا پایان ساعت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۲ به دبیرخانه منطقه ارائه نمایند.

معاونت خدمات شهری و محیط زیست				
ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط متقاضی
۱	تهیه کانکس سالی اقامتی بدون اسکید جهت تجهیز اسکان کارگری	۷۲,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۶۲۲,۵۰۰,۰۰۰	۱- کلیه اشخاص حقوقی ۲- دارا بودن کارت الکترونیکی از سامانه ارائه‌دهندگان خدمات تأمین‌کنندگان شهرداری تهران

■ روز، ساعت و محل قرائت پیشنهادهای در اسناد مناقصه منظور شده است.

(الف) سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ سپرده به‌صورت فیش واريز نقدی و یا ارائه اصل ضمانت‌نامه بانکی از بانک‌های دارای مجوز از بانک مرکزی (حداقل دارای سه ماه اعتبار از تاریخ صدور) تهیه و در پاکت الف ارائه نمایند.

(ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: محل دریافت و بازگذاری اسناد الکترونیکی: در بستر سایت تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می‌باشد.

آدرس دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۰: خیابان آزادی - حدفاصل بزرگراه یادگار امام (ره) و خیابان جیحون - نبش کوچه مشعوف - شهرداری منطقه ۱۰ - طبقه همکف

(ج) مهلت ارائه اسناد: وفق تاریخ و ساعت اعلامی در مقدمه آگهی و در صورت اعلام تعطیلی، اولین روز کاری بعد از آن ملاک تحویل اسناد خواهد بود. به قراردادهای پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است. ضمناً مشروحه شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نمایند. تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۰

تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۴/۲۰ | شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۵۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۲۵



سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات
tmictco.tehran.ir

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید قطعات سرور از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۴/۴۸ | شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۵۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۴۰



سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات
tmictco.tehran.ir

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید، اجرا و استقرار سامانه مدیریت یکپارچه زیرساخت مرکز داده (DCIM) از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۴/۵۳ | شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۵۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۴۱



سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات
tmictco.tehran.ir

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید چیلرهای جایگزین و نوسازی سامانه سرمایشی مرکز داده از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

تجدید مناقصه عمومی تک مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۴/۵۸ | شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۵۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۳۰



سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات
tmictco.tehran.ir

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید کابل شبکه و متعلقات از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

مناقصه عمومی تک مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۵/۰۷ | شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۵۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۳۷



سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات
tmictco.tehran.ir

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید تجهیزات نظارت تصویری از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

مناقصه عمومی تک مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۵/۱۵ | شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۵۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۳۱



سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات
tmictco.tehran.ir

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید تجهیزات سرمایشی مرکز داده پشتیبان (Disaster Recovery Site) از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۴/۴۵ | شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۵۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۳۸



سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات
tmictco.tehran.ir

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید قطعات سرور از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

تجدید مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۴/۵۲ | شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۵۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۳۹



سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات
tmictco.tehran.ir

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به طراحی، خرید و راه‌اندازی ابزارهای مرکز عملیات امنیت SOC و خدمات راهبری از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۴/۵۴ | شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۵۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۲۶



سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات
tmictco.tehran.ir

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید سرورهای اضطراری از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

مناقصه عمومی تک مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۵/۰۱ | شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۵۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۲۹



سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات
tmictco.tehran.ir

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید تجهیزات پردازشی (سرور) از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

مناقصه عمومی تک مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۵/۱۴ | شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۵۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۳۳



سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات
tmictco.tehran.ir

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید سوییچ شبکه فابریک از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

تعمیرات