

نکته روز

بلایي که نور، گرما و رطوبت سر داروها می آورد

نگهداری غیراصولی داروها به‌خصوص قرص‌ها و کپسول‌ها معضلی است که از ساده‌ترین تا جدی‌ترین بیماری‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. دکتر محمدرضا صفایی کوچک‌سرایي، دکتری حرفه‌ای داروسازی در گفت‌وگو با همشهری در این‌باره هشدار می‌دهد: «عوامل محیطی مانند نور، رطوبت و دما می‌توانند پایداری داروها را تحت‌تأثیر قرار دهند و سرعت تخریب دارو را افزایش دهند. ممکن است دارویی ۲سال تاریخ انقضا داشته باشد، اما اگر در شرایط نامناسب دما، رطوبت و نور نگهداری شود، در عرض مدت کوتاهی، حتی یک هفته یا چند روز، ساختار و اثر دارو تخریب می‌شود». او می‌گوید: «داروهای یخچالی باید در دمای ۲ تا ۸ درجه و داروهای غیر یخچالی ترجیحاً در دمای کمتر از ۳۰ درجه، در کشو یا کابینت و دور از تابش مستقیم نور نگهداری شوند. یکی از بدترین جاها برای نگهداری دارو، داخل خودرو است».

هشدار کارشناس

گرفتنگی صدارا جدی بگیرید

دکتر نادر صاکی، استاد تمام گروه گوش و حلق و بینی، با تشریح عوامل مؤثر در ابتلا به سرطان حنجره گفت: گرفتن صدا یا تغییر پایدار در صدا، مهم‌ترین و شایع‌ترین علامت اولیه سرطان حنجره است؛ به‌ویژه اگر سرطان روی تارهای صوتی قرار گرفته باشد. او درباره دیگر علائم هشداردهنده سرطان حنجره گفت: دومین علامت هشدار دهنده، گلودرد مداوم یا احساس وجود توده در گلو است. علائمی همچون تنفس صدادار یا احساس تنگی نفس، سرفه مزمن (گاهی همراه با خون)، توده قابل لمس در گردن به‌دلیل بزرگ شدن غدد لنفاوی و کاهش وزن ناخواسته و بدون دلیل از دیگر علائم بروز این نوع سرطان است. دکتر صاکی تأکید کرد: اگر گرفتن صدا یا گلودرد بدون علت واضح مانند سرماخوردگی، بیش از ۳ هفته ادامه یابد، باید حتماً توسط پزشک متخصص گوش، حلق و بینی بررسی شود. این علام گرچه می‌تواند ناشی از بیماری‌های خوش‌خیم مانند لارنژیت یا ریفلاکس باشند، اما مداوم آنها نیازمند ارزیابی تخصصی است.

< هشدار درباره افزایش بروز سرطان‌ها

دکتر مریم بهشتیان، رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت با هشدار نسبت به روند افزایشی ابتلا به سرطان در دنیا و همچنین ایران گفت: بخشی از این افزایش به تغییرات سبک زندگی، تغییراتی مانند کم‌تحركی، چاقی، تغذیه ناسالم، مصرف فست‌فودها و نوشیدنی‌های قندی، استرس مزمن و آلودگی هوا مرتبط می‌شود.



دهک‌های ششم تا دهم تحت پوشش بیمه سلامت قرار می‌گیرند

جمشید شایانفر، مدیرکل بیمه‌گری و جذب منابع سازمان بیمه سلامت ایران گفت: افراد مشمول دهک‌های ششم تا دهم می‌توانند با مراجعه به سامانه شهروندی بیمه سلامت و ثبت اطلاعات خود و پرداخت حق بیمه مشخص شده و براساس دهک‌بندی، تحت پوشش بیمه سلامت قرار بگیرند.

سبک زندگی

راهکارهای محافظت از کودکان در سرما

سرفه و ویروسی و سرماخوردگی از بیماری‌هایی هستند که کودکان در فصل سرما از آنها رنج می‌برند، اما برای پیشگیری و درمان کودکان در هوای سرد راهکارهایی وجود دارد که باید به آن توجه کرد. تبعیت از این راهکارها به‌ویژه زمانی اهمیت دارد که کودکان در فصل سرما و شیوع بیماری آنفلوآنزا و سایر بیماری‌های تنفسی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های ویروسی هستند. در این مطلب به برخی از این راهکارها اشاره می‌شود که می‌توان آنها را برای درمان و تقویت سیستم ایمنی کودک خود به کار برد.

■ **بخور دادن:** اگر کودک کوچک شما از سرماخوردگی رنج می‌برد و در تنفس مشکل دارد، او را به بخور دادن تشویق کنید. کودک را در حمام با آب داغ قرار دهید یا به سادگی آب را در یک کاسه پهن گرم کنید و از کودک بخواهید حداقل ۱۵ تا ۱۵ دقیقه بخار داغ را استنشاق کند. اضافه کردن روغن اکالیپتوس نیز می‌تواند به تسکین سیستم ایمنی کودک شما کمک کند.

■ **عسل:** یک قاشق کوچک را در عسل فرو کنید و بگذارید کودکان ۲ تا ۳ بار در روز آن را لیس بزنند. اگر فرزند شما بالای ۵سال دارد، یک قاشق غذاخوری عسل را با پودر دارچین مخلوط کنید و از او بخواهید که آن را بخورد.

■ **ماساژ:** ماساژ برای کودکان که زیر ۲سال بهترین نتیجه را می‌دهد، روغن خردل را با سر مخلوط کنید و ناحیه سینه، پشت و گردن کودک خود را ماساژ دهید.

■ **کودک را هیدراته نگه دارید:** وقتی کودک شما دچار عطسه و سرفه می‌شود، هیدراته نگه داشتن او یعنی آبرسانی به او بسیار مهم است. نوشیدن آب در فواصل منظم به مبارزه با سرماخوردگی و کاهش التهاب گلو و همچنین شست‌وشوی عفونت کمک می‌کند.

■ **غرغره کردن با نمک:** یک لیوان آب گرم با یک قاشق چایخوری نمک می‌تواند برای تسکین گلودرد مفید باشد. از کودک خود بخواهید ۲ بار در روز با آب نمک غرغره کند.

■ **شیر و زردچوبه:** زردچوبه برای در مان عفونت‌های ویروسی مانند سرفه و سرماخوردگی مفید است. پودر زردچوبه را به یک لیوان شیر گرم اضافه کنید و هر شب به کودک خود بدهید. این نوشیدنی گلودرد و آبریزش بینی را فوراً تسکین می‌دهد.



فرصت ویژه واگذاری خودروی یخچالدار

شرکت لبنیات پاستوریزه پاک (سهامی عام) در نظر دارد تعدادی خودروی آمیکو و نیسان یخچالدار را به‌صورت اجاره به شرط تملیک با شرایط ذیل واگذار نماید:
(۱) پیش‌پرداخت به‌صورت حداقلی از مبلغ کارشناسی خودرو و با قیمت مناسب
(۲) اقساط ثابت ۶ ساله و یک‌سال تعهد کاری (۷ سال کار تضمینی)
(۳) کسر اقساط به‌صورت ماهانه از مبلغ کارمزد حق العمل‌کاری فروش
(۴) تحویل آنی خودرو پس از عقد قرارداد
(۵) قیمت مناسب و کارشناسی شده با ۱۰ درصد قیمت ارزش افزوده بدون بهره و سود
(۶) انتقال سند به‌نام متقاضی پس از پایان اقساط
خودروهای نیسان مدل ۱۴۰۱
خودروهای آمیکو مدل ۱۳۹۳
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌های ۰۹۱۲۵۲۸۱۶۲۰ و ۰۲۱۶۰۹۴۳۱۳۴ و ۰۲۱۶۰۹۴۳۱۳۸ تماس حاصل فرمایید.

آگهی مزایده شهرداری تهران (منطقه ۴)

متقاضیان جهت دریافت اسناد، حتماً کارت حافظه (فلش مموری) همراه داشته باشند.

موضوع مزایده	اجاره بهای ماهیانه (ریال)	پایه اجاره بهای سالیانه (ریال)	مدت بهره‌برداری	سپرده شرکت در مزایده بصورت واریز نقدی یا ضمانت‌نامه بانکی (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مزایده	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	زمان برگزاری مزایده	میزان تضمین انجام تعهدات قرارداد
بهره‌برداری از پارکینگ همسطح شهید حیدر خانی	۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰ (ریال)	یک سال شمسی (با قابلیت تمدید برای دو سال دیگر)	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	داوطلبان حقیقی یا حقوقی باید دارای شرایط عمومی ۱ و خصوصی ۲ مد نظر مزایده‌گزار وفق اسناد مزایده باشند.	پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۴۰۴/۱۲/۱۰ و روز سه‌شنبه ۱۴۰۴/۱۲/۱۱ ساعت ۹ صبح روز سه‌شنبه	مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۵	۴۰٪ مبلغ پیشنهادی کل

روابط عمومی شهرداری منطقه ۴



برگزاری مناقصه خرید



شرکت بیمه کوثر قصد دارد تجهیزات سخت افزاری کامپیوتر خریداری نماید، لذا از شرکت‌های فعال در این زمینه دعوت می‌شود جهت شرکت در مناقصه به سایت بیمه کوثر به آدرس www.kins.ir قسمت مناقصات و مزایده مراجعه نمایند و پیش فاکتورهای خود را به همراه فایل پیوست در پاکت مهر و پلمب شده تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۶ به آدرس اتوبان شهید قاسم سلیمانی غرب به شرق، بعد از پل سید خندان، پلاک ۱۳۲۴، دبیرخانه بیمه کوثر ارسال نمایند. در صورت داشتن هرگونه سوال یا دریافت اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱-۸۹۳۸۲ تا ۰۲۱-۶۳۰۱ اداره تدارکات و خرید بیمه کوثر تماس حاصل نمایید. شایان ذکر است درج نام شرکت به همراه شماره تماس و تاریخ ارسال روی پاکت‌های تحویلی به دبیرخانه مرکزی بیمه کوثر الزامی می‌باشد.

ردیف	عنوان	شرح اطلاعات
۱	خرید تجهیزات سخت افزاری	فناوری اطلاعات

آگهی مناقصه

انتخاب مشاور ژئوتکنیک ذیصلاح

سازمان اموال و املاک کوثر در نظر دارد، جهت انجام مطالعات مکانیک خاک (پروژه طرح توسعه ساختمان بیمارستان ساسان) به نشانی تهران، بلوار کشاورز، حد فاصل خیابان کبکانیان و رویان، جنب بیمارستان ساسان فعلی را به مشاوران ذیصلاح (دارای صلاحیت از سازمان نظام مهندسی) واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایطی که تمایل به همکاری دارند دعوت به عمل می‌آید از تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۰ جهت دریافت اسناد و مدارک به سازمان اموال و املاک کوثر به نشانی تهران، خیابان گاندی جنوبی، کوچه شهیده واعظی (هفدهم)، پلاک ۶ مراجعه نمایند. کلیه متقاضیان می‌بایست پس از دریافت اسناد فراخوان با هماهنگی از محل پروژه بازدید به عمل آورده و حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۲ نسبت به عودت پاکت‌ها و پیشنهادات خود مطابق اسناد اقدام نمایند.

جهت هماهنگی و کسب اطلاعات با شماره ۰۲۱-۵۴۹۸۶۰۰۰ داخلی ۱۰۲۴ واحد طرح و نظارت تماس حاصل فرمایند.

هزینه دریافت اسناد ۲ میلیون ریال که به هنگام دریافت اسناد از متقاضیان دریافت می‌گردد.

به پیشنهادهایی که مشروط، مبهم و پیشنهادهایی که با شرایط مندرج در آگهی و اسناد اختلاف داشته باشد

و یا بعد از مهلت مقرر در آگهی واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

سازمان اموال و املاک کوثر در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.

مدت اعتبار پیشنهادات ۹۰ روز می‌باشد.

هزینه درج آگهی به عهده برنده فراخوان خواهد بود.

سازمان اموال و املاک کوثر