

مبتلایان به تب دنگی بی علامت هستند و حجم بیشتر انتقال توسط افراد بدون علامت صورت می‌گیرد. شهنما عرش، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان این مطلب گفته که انتقال بیماری از پشه آندس به انسان و انسان به پشه نیز صورت می‌گیرد. طول عمر این پشه‌ها یک تا ۴ هفته است.

در حال حاضر درگیر بیماری تب دنگی شده‌اند که نسبت به سال ۱۹۶۰ با درگیری ۱۰ کشور، آمار چشمگیری است. ۴۰ تا ۵۰ درصد از جمعیت کره زمین در مواجهه با این نوع پشه هستند و این رقم هر سال به دلیل تغییرات آب و هوایی، افزایش میانگین دما و آمار سفرها افزایش دارد.

### ۲ نکته درباره جرم گیری دندان

اگر با علائمی از جمله خونریزی لثه، عقب‌نشینی لثه و لقی شدن دندان‌ها مواجه شده‌اید، نشان می‌دهد نیاز به جرم‌گیری و تمیز کردن عمیق دندان دارید که البته معایب و مزایایی دارد. تمیز کردن عمیق دندان‌ها رسوب پلاک و جرم روی دندان‌ها را از بین می‌برد و با کاهش التهاب لثه منجر به سلامت آن می‌شود.

جولگیری از پیشرفت بیماری لثه، درمان عفونت و تسریع در بهبودی، تمیز کردن دندان‌ها در بالا و پایین خط لثه، از بین بردن بوی بد دهان ناشی از بیماری لثه و محافظت از ریشه دندان از جمله فواید جرم‌گیری است. اما اگر این روش غیراصولی و نامناسب انجام شود، می‌تواند معایبی هم داشته باشد، از جمله آسیب به عصب، عقب‌نشینی لثه، عفونت احتمالی، درد و حساسیت و حتی اختلال در اتصال مجدد لثه به دندان. البته درد و حساسیت جزو عوارض شایع این اقدام است.

### کدام داروها و مکمل‌ها تداخل دارویی دارند؟

مصرف خودسرانه و بدون تجویز مکمل‌ها و ویتامین‌ها می‌تواند منجر به بروز مسمومیت و تداخل دارویی شود. علیرضا رستمی، مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو در این باره گفته برخی مکمل‌ها با داروهای خاص وافرارین و داروهای افراد دارای بیماری خاص نظیر بیماران کلیوی و کبدی تداخل دارند.



### شناسایی ۹ مورد ابتلای جدید به جذام

سال گذشته ۹ مورد جدید جذام گزارش شده که ۶ نفر از مبتلایان ایرانی و بیماران دیگر از اتباع خارجی هستند. براساس اعلام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، تنها ۵ درصد از مردم مستعد ابتلا به این بیماری هستند و برای اینکه فردی به جذام مبتلا شود، باید به مدت طولانی و به صورت مکرر با فرد مبتلا در تماس باشد.

# تابش سرطان در سولاریوم‌ها

سرطان پوست شایع‌ترین سرطان در ایران و جهان است



### گزارش آرش نهاوندی

آمار انجمن سرطان پوست نشان می‌دهد هر ۲ ساعت یک نفر بر اثر ابتلا به سرطان پوست جان خود را از دست می‌دهد. دستگاه مخصوص برنزه کردن سولاریوم از عوامل اصلی این سرطان است که در ایران علاوه بر خانم‌ها در آقایان هم زیاد متقاضی دارد. این آمار نگران‌کننده نشان‌دهنده بی‌توجهی و استفاده نادرست از کرم ضد آفتاب و قرار گرفتن بیش از اندازه زیر نور آفتاب و دستگاه‌های مخصوص برنزه کردن پوست موسوم به سولاریوم است؛ دستگاهی که این روزها بین بسیاری از خانم‌ها و آقایان طرفدار پیدا کرده است. در این باره با دکتر محمد رضوانی، متخصص پوست به گفت‌وگو نشستیم.

### عوارض تابش اشعه ماوراء بنفش از طریق دستگاه‌ها و نور خورشید

- پیدایش لکه‌هایی روی پوست افراد یا پشت دست افراد مسن‌تر، معروف به «لنتیگو» (در فارسی عدسک)
- تیره شدن و ضخیم شدن پوست
- تیره ماندن پوست
- افزایش ضخامت پوست به ویژه در پشت گردن
- چروک شدن پوست

### دلایل افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست

- قرار گرفتن زیر نور آفتاب
- تابش اشعه دستگاه سولاریوم
- تغییرات و ضخامت پوست بعد از تابش مستقیم نور

### راه‌های پیشگیری از سرطان پوست

- استفاده از کرم‌های ضد آفتاب
- استفاده از کلاه یا هر سایرین دیگری که مانع تابش مستقیم آفتاب شود. کلاه باید یک‌لبه نباشد و حداقل ۷ سانتی‌متر در اطراف خود لبه داشته باشد
- استفاده از چتر
- استفاده از کلاه‌های حصیری لبه بلند برای شادگان در باغ و مزرعه
- استفاده از دستکش در مواقعی که لباس آستین کوتاه پوشیده‌اید
- استفاده از دستکش در زمان رانندگی که دست روی فرمان و سمت پنجره در معرض تابش نور آفتاب است
- خارج شدن از منزل در زمان اوج گرما و میانه روز

■ امروزه تمام مراکز سولاریوم را در آمریکا مجبور کرده‌اند که مانند سیگار که روی آن می‌نویسند این ماده مضر و سرطان‌زاست، در ورودی مراکز سولاریوم نیز بنویسند که استفاده از این دستگاه‌ها موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست می‌شود.

■ در جامعه ما متأسفانه به مقدار زیادی از دستگاه‌های سولاریوم استفاده می‌شود. استفاده از این اشعه در میان آقایان هم در ایران زیاد شده؛ به ویژه آقایانی که به باشگاه‌های بدنسازی می‌روند علاقه پیدا کرده‌اند که خود را برنزه کنند.

■ در مجموع می‌توان گفت که اثرات تابش زیاد نور آفتاب یا اشعه UV، پیر تر شدن پوست، ایجاد لکه‌ها، افزایش ضخامت و افزایش احتمال ابتلا به سرطان پوست است.

رتبه ۲

سرطان پوست در مرگ‌ومیرهای جهان، بعد از بیماری‌های قلبی و عروقی است

۱۰۰ درصد

آمار سرطان در ایران تا ۱۱۴۲۰ افزایش خواهد داشت

۱۳۵ هزار نفر

در ایران سالانه درگیر سرطان می‌شوند

از ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۵ میلادی طبق آمارهای آمریکا بعد از شیوع استفاده از دستگاه‌های سولاریوم سرطان پوست ۷ برابر شده‌است

### ۳ آسیب جدی تلفن‌های همراه

به نظر می‌رسد گوشی‌های هوشمند امروزی مقصر همه چیز شده‌اند، از نابود کردن ساعات غذا خوردن خانواده تا دور کردن بچه‌ها از ورزش و سایر تفریحات دوران کودکی و نوجوانی. این در حالی است که با کمی تنظیمات و اعتدال، می‌توان جنبه‌های منفی فیزیولوژیکی عادت به گوشی‌های هوشمند را کاهش داد اما وابستگی‌ها در حال افزایش است و به تبع آن آسیب‌ها هم بیشتر شده‌اند.

### چشم‌ها خوب نمی‌بینند

متخصصان می‌گویند، نگاه کردن به صفحه نمایش از نزدیک برای مدت طولانی باعث اسپاسم در عضلات چشم می‌شود چون ماهیچه‌های چشم بیش از حد کار می‌کنند. افراد متوجه می‌شوند که در دید دور و نزدیک مشکل دارند. با طولانی شدن مدت زمان استفاده از نمایشگر هم خشکی چشم باعث چشم‌های قرمز، متورم یا تحریک شده می‌شود.

### وزن سر بیشتر می‌شود

حالت خم شده و قوز کردن روی یک دستگاه تلفن همراه باعث درد گردن می‌شود و این وضعیت می‌تواند بر شانه‌ها و قسمت بالای کمر نیز تأثیر بدی بگذارد. دلیلش هم این است که وقتی سر در وضعیت خمی قرار دارد اگر گردن را خم نکرده باشیم فشار روی ستون فقرات ۵ تا ۶ کیلوگرم است اما با خم شدن ۱۵ درجه به سمت پایین، فشار به ۱۲ کیلوگرم افزایش پیدا می‌کند.

### انگشت‌ها بناتن آتل لازم نشود

استفاده دائمی از انگشتان دست برای ارسال پیام می‌تواند بر بافت‌های نرم انگشت شست، دست و مچ تأثیر بگذارد. اگر در زمان دست‌درد به ارسال پیامک ادامه دهید، ممکن است دچار التهاب تاندون‌ها (تاندونیت) و در نهایت ناگزیر به استفاده از آتل شوید.



## آگهی نوبت دوم مزایده فروش تعدادی از واحدهای مسکونی و تجاری مجتمع نگین دولتخواه

**شرکت عمرانی مسکن گستر** در نظر دارد، تعدادی از واحدهای مسکونی و تجاری خود واقع در مجتمع مسکونی نگین دولتخواه به آدرس تهران - بعدل آباد - خیابان پیروز جنوبی، ساختمان نگین دولتخواه با وضعیت فعلی و شرایط جدول ذیل از طریق مزایده عمومی به صورت نقد واگذار نماید. لذا متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مزایده و هماهنگی بازدید، از تاریخ انتشار این آگهی به مدت پنج روز از ساعت ۸ صبح الی ۱۶ به شرکت عمرانی مسکن گستر به آدرس تهران، سعادت آباد، میدان فرهنگ، خیابان داوود رشیدی، پلاک ۱۳ طبقه سوم مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۲۲۲۲۴۶۲۰۰۹۹۶ تماس حاصل نمایند.

ردیف	بلوک	شماره واحد	مساحت (متر مربع)	طبقه	موقعیت	قیمت پایه واحد مزایده (ریال)
۱	A	۷۲۳	۱۳۰۰۷۴	۱	شمال	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	A	۷۲۴	۱۰۹۰۰۳	۱	شمال	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	A	۷۳۹	۱۳۰۰۴۵	۲	شمال	۴۰۵,۰۰۰,۰۰۰
۴	A	۷۴۰	۱۰۸۰۸۳	۲	شمال	۴۰۵,۰۰۰,۰۰۰
۵	A	۷۵۵	۱۳۰۰۱۴	۳	شمال	۴۱۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	A	۷۵۶	۱۰۸۰۶۹	۳	شمال	۴۱۰,۰۰۰,۰۰۰
۷	A	۷۷۱	۱۳۰۰۶۴	۴	شمال	۴۱۵,۰۰۰,۰۰۰
۸	A	۷۷۲	۱۰۸۰۷۱	۴	شمال	۴۱۵,۰۰۰,۰۰۰
۹	A	۷۸۷	۱۳۰۰۵۹	۵	شمال	۴۲۵,۰۰۰,۰۰۰
۱۰	A	۸۰۳	۱۳۰۰۰۹	۶	شمال	۴۳۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۱	A	۸۱۹	۱۳۰۰۶۸	۷	شمال	۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۲	A	۸۳۵	۱۳۰۰۶۱	۸	شمال	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۳	A	۸۵۱	۱۳۰۰۷۳	۹	شمال	۴۶۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۴	A	۷۸۸	۱۰۸۰۹۱	۵	شمال	۴۲۵,۰۰۰,۰۰۰
۱۵	A	۸۰۴	۱۰۸۰۸۸	۶	شمال	۴۳۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۶	A	۸۲۰	۱۰۸۰۶۵	۷	شمال	۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۷	A	۸۳۶	۱۰۸۰۷۵	۸	شمال	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۸	A	۸۵۲	۱۰۸۰۷۸	۹	شمال	۴۶۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۹	تجاری	-	۱۱۴۶	همکف	-	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲۰	تجاری	-	۱۱۴۶	همکف	-	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲۱	تجاری	-	۱۱۴۶	همکف	-	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰

## آگهی مناقصه عمومی

شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد عملیات عمرانی مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	شرح عملیات	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت انجام خدمات (ماه)	میزان مبلغ سپرده (ریال) (نقدی و یا ضمانتنامه معتبر بانکی)	رتبه	وضعیت اعتباری
۱	عملیات مرمت، ساخت و نصب پل هوایی عابر پیاده مسیر غرب به شرق لاین کندرو محور آزادگان تقاطع شهرک مر ترضی گرد (نوبت اول)	۳۱۰,۴۲,۴۶۸,۰۹۶	۶ ماه	۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا راه و ترابری	٪۷۰ نقدی / ٪۳۰ غیرنقدی
۲	عملیات مرمت و بازسازی سرویس بهداشتی‌های سطح ناحیه یک و اتصال به اگو فاضلاب شهری (نوبت چهارم)	۳۴,۰۸۸,۶۲۷,۶۳۷	۶ ماه	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا تاسیسات و تجهیزات یا مهندسی آب	٪۷۰ نقدی / ٪۳۰ غیرنقدی
۳	عملیات مرمت و بازسازی سرویس بهداشتی‌های سطح ناحیه سه و چهار و پنج و اتصال به اگو فاضلاب شهری (نوبت چهارم)	۴۱,۶۴۰,۳۱۵,۲۳۵	۶ ماه	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ ساختمان یا تاسیسات و تجهیزات یا مهندسی آب	٪۷۰ نقدی / ٪۳۰ غیرنقدی

**الف) مدت انجام خدمات:** به شرح جدول فوق  
**ب) محل ارائه خدمات:** به شرح جدول فوق  
**ج) شرایط مناقصی:**  
 ■ ارائه گواهینامه (رتبه) معتبر دارای ظرفیت آزاد در رشته ساختمان یا راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل ۵) جهت ردیف ۱ الزامی می‌باشد.  
 ■ ارائه گواهینامه (رتبه) معتبر دارای ظرفیت آزاد در رشته ساختمان یا تاسیسات و تجهیزات یا مهندسی آب از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل ۵) جهت ردیف‌های ۲ و ۳ الزامی می‌باشد.  
 ■ ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سازمان ارائه‌دهندگان خدمت و تامین‌کنندگان شهرداری تهران در حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت کلیه ردیف‌های الزامی می‌باشد.  
 ■ ارائه تصویر گواهینامه موقت یا گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاران صادره از اداره کل تعاون، کار و امور اجتماعی جهت کلیه ردیف‌ها الزامی می‌باشد.  
 ■ محل دریافت اسناد قبول پیشنهادات: خانی‌آباد نو، بلوار میلاد، شهرداری منطقه ۱۹، طبقه سوم، اداره قراردادهای شهرداری تهران  
**د) مهلت ارائه اسناد:** به صورت نقدی و شماره حساب: به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۴۵۴۵۱۴ شهرداری منطقه ۱۹ نزد بانک شهر شعبه شهید احمد کاظمی و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل تمدید از بانک‌های استان تهران در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹) به شرح جدول فوق

# راهنمای همشهری

تمام آنچه به دنبال آن هستید فقط با یک کلیک در

# rahnama.com

املاک

گردشگری

کسب و کار

لوازم الکترونیکی

استخدام

خودرو

خدمات

لوازم خانگی