

بیشتر از نرم جهانی، ایرانی‌ها آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند. براساس اعلام سازمان غذا و دارو، ۴۰ درصد نسخ در کشور حاوی آنتی‌بیوتیک هستند؛ درحالی‌که سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که حداکثر ۳۰ درصد نسخ تجویزی حاوی آنتی‌بیوتیک باشند.

نخ سیگار سالانه در کشور تولید می‌شود. بهزاد ولی‌زاده، رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت می‌گوید: با وجود نرخ کم مالیات بر این محصولات، مصرف‌کنندگان می‌توانند آنها را با کمترین میزان درآمد تهیه کنند. به تأکید او نرخ مالیات بر محصولات دخانی کشور بسیار کمتر از استانداردهای جهانی است.

## خطرات جلوگیری از عطسه

عطسه در واکنش به ورود هر چیز اضافی به بینی بروز پیدا می‌کند؛ از جمله باکتری، خاک، گردوغبار، کبک، گرده یا دود. برخی افراد هم با دیدن نورهای روشن مثل خورشید عطسه می‌کنند. اما برخی مانع از بروز عطسه می‌شوند که اقدام آسیب‌زایی است، چون زمانی که عطسه می‌کنید، بدن شما در سیستم تنفسی به سمت ریه فشار ایجاد می‌کند.

نگه داشتن عطسه فشار داخل دستگاه تنفسی را افزایش می‌دهد و می‌تواند باعث آسیب‌های جدی شود، از جمله پارگی پرده گوش، عفونت میانی، آسیب به رگ‌های خونی در چشم‌ها، بینی یا پرده گوش، خطر آسیب به دیافراگم، آسیب به گلو و مغز و... به همین دلیل چند راهکار وجود دارد که می‌تواند مانع از بروز عطسه شود. درمان آلرژی، اجتناب از نگاه مستقیم به نور، اجتناب از پرخوری، استفاده از اسپری بینی هومئوپاتی، فین کردن و غلظک دادن سقف دهان با زبان به مدت تا ۱۰ ثانیه.

### اتاق‌های سرد برپا می‌شود

طبق روال هر سال و برای جلوگیری از گرم‌زدگی زائران ابا عبدالله الحسین (ع) در اربعین حسینی، کانکس‌های سرما در مرزها برپا خواهد شد. در کنار این کانکس‌های تهویه‌های خنک، مرکز رصد و پایش سلامت هم با حضور مراقبان سلامت ایجاد و خدماتی از جمله رفع گرم‌زدگی، ترموما و مشکلات گوارشی ارائه می‌شود.



خبرهایی که نمی‌بینید

### ۲ راهکار محافظت مهم از چشم در اربعین

محمد اسحاقی، متخصص چشم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: کشور عراق، سرزمینی با پوشش‌های شدید و خاک این کشور نیز آلوده است؛ بنابراین استفاده از عینک در زمان راهپیمایی اربعین از ضرورت‌هاست و توصیه می‌شود زائرین با خود آتشک مصنوعی همراه داشته باشند.

# لاغری پرمخاطره

آیا داروهای پرفرمدار لاغری عوارض دارند؟



### پروانه بندپی

روزنامه‌نگار

از راه‌های کاهش وزن که چند سالی است در دنیا رایج شده، استفاده از داروهایی است که در اصل برای درمان دیابت نوع ۲ تولید شده اما برای کاهش وزن و درمان چاقی هم تجویز می‌شوند. این داروها که به‌طور اختصار «GLP1» نامیده می‌شوند، عمدتاً تزریقی هستند، سطح قند خون را تنظیم می‌کنند و در کاهش اشتها نیز تأثیر زیادی دارند و کمک می‌کنند تا برای مدت طولانی تری احساس سیری کنید. معروف‌ترین آنها هم ملی‌تاید و ویکتوزا هستند. اما سوال اینجاست که این داروها در کوتاه‌مدت و بلندمدت عوارضی ایجاد نمی‌کنند؟ دکتر علیرضا استفامتی، فوق تخصص غدد و متابولیسم و رئیس بخش غدد بیمارستان امام خمینی در این باره به چند نکته اشاره کرده است.

این داروها باید با نظر پزشک تجویز شوند و افراد خودسرانه نمی‌توانند اقدام به تهیه و تزریق آنها کنند. **■** م‌ما معمولاً برای اینکه این عوارض ایجاد نشود، از دوز خیلی کم شروع می‌کنیم و به تدریج دوز دارو را بالا می‌بریم تا تحمل فرد نسبت به دارو افزایش پیدا کند و دارو را قطع نکنند. **■** این داروها باید طولانی‌مدت ادامه پیدا کنند. در ضمن درمان چاقی تنها با دارو امکان‌پذیر نیست، این داروها در کنار تغذیه مناسب، رژیم غذایی سالم و ورزش جواب می‌دهد. **■** داروهای GLP1 احساس سیری می‌دهند ولی ممکن است در برخی افراد مشکلات گوارشی مثل اسهال، تهوع و استفراغ ایجاد کنند. **■** ما معمولاً برای اینکه این عوارض ایجاد نشود، از دوز خیلی کم شروع می‌کنیم و به تدریج دوز دارو را بالا می‌بریم تا تحمل فرد نسبت به دارو افزایش پیدا کند و دارو را قطع نکنند. **■** این داروها ابتدا برای درمان دیابت آیدند و بعداً دوزهای بالاتر آنها را برای درمان چاقی هم استفاده کردند. **■** افراد چاق به‌خصوص افراد چاق با شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۳۰ می‌توانند از این داروها برای درمان چاقی استفاده کنند.

### تنها داروی لاغری بدون نسخه

داروهای لاغری به شکل خوراکی انواع مختلفی دارند، از اورلیستات و ردوکسا گرفته تا کروم، رولاکس، کربوبلاکر، سی‌ال‌ای و ال‌کارنتین که همه آنها مورد تأیید سازمان غذا و داروست؛ اما توصیه می‌شود که با توصیه پزشک مصرف شود. براساس اعلام سازمان غذا و دارو، تنها داروی لاغری که می‌توان بدون نسخه پزشک آن را مصرف کرد، دوز ۶۰ میلی‌گرمی داروی لاغری اورلیستات است که افراد می‌توانند به‌صورت مستقیم و بدون تجویز پزشک از داروخانه خریداری کنند.

### ۳ دسته داروهای لاغری؛ کاهش دهنده وزن، ضد اشتها، دفع‌کننده چربی

**عوارض**  
کاهش‌دهنده‌های وزن  
لاغری ناشی از مصرف این داروها به واسطه دفع آب‌است و نه چربی. این نوع لاغری موقتی است و فرد دوباره به وزن قبلی خود برمی‌گردد.

**عوارض**  
ضد‌اشتهاها  
داروهای لاغری ضد‌اشتها می‌توانند حاوی مخدر باشند و مشکلاتی نظیر اعتیاد، افسردگی، فراموشی و تنگی نفس و اختلال در دستگاه گوارش به وجود می‌آورند.

**عوارض**  
دفع‌کننده‌های چربی  
این داروها با تأثیر بر آنزیم‌های گوارشی باعث کاهش جذب بدن می‌شوند.



### کاهش وزن

اگر با افزایش وزن دچار این وضعیت شدید، آن را کاهش دهید.



### وضعیت خواب

به پشت خوابیدن باعث بروز خروپف است؛ آن را به خوابیدن به پهلو تغییر دهید.



### راه‌های بینی

دوش آب گرم قبل از رفتن به رختخواب می‌تواند به باز شدن مجرای بینی کمک کند.



### بهداشت خواب

کار بدون خواب کافی باعث خستگی بیشتر و شل‌تر شدن ماهیچه‌های دهان می‌شود.



### آب بخورید

کم‌آبی بدن ترشحات بینی و کام را چسبناک‌تر می‌کند و باعث ایجاد خروپف می‌شود.



### تعویض بالش‌ها

گردد و غساری که در بالش‌ها جمع می‌شود عامل واکنش آلرژیک و بروز خروپف است.



## آگهی مناقصه عمومی

**شهرداری منطقه ۳ تهران** در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

### مناقصه شماره ۵۶ - ۵۰ - ۱۴۰۳

ردیف	شرح عملیات	اعتبار / برآورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	شرایط اختصاصی شرکت‌کننده
۱	عملیات احداث فرهنگی - اجتماعی در سطح محلات ۱۲ گانه سطح منطقه (نوبت دوم)	۴۲,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	۲,۲۱۲,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت از سازمان برنامه و بودجه کشور یا دارا بودن رتبه تعیین توان فنی در رشته چاپ و نصب پتر از اداره کل برنامه‌ریزی و سرمایه‌انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان
۲	عملیات نماسازی جداره‌های بزرگراه‌های همت، صدر، مدرس و سطح محلات منطقه (نوبت دوم)	۴۱,۲۱۹,۲۳۵,۰۰۰	۱۲	۲,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور یا دارا بودن تعیین توان فنی در رشته رنگ آمیزی و شستشوی نماها، سطوح و مبلمان شهری محلات نواحی ۱ و ۶
۳	عملیات رنگ آمیزی و پاکسازی و شستشوی نماها، سطوح و مبلمان شهری محلات نواحی ۴ و ۲	۵۱,۹۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور یا دارا بودن تعیین توان فنی در رشته رنگ آمیزی از اداره کل برنامه‌ریزی و سرمایه‌انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، مرتبط بودن شرکت پیمانکار با موضوع قرارداد
۴	عملیات رنگ آمیزی و پاکسازی و شستشوی نماها، سطوح و مبلمان شهری محلات نواحی ۳ و ۵	۵۹,۱۷۷,۵۰۰,۰۰۰	۱۲	۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور یا دارا بودن تعیین توان فنی در رشته رنگ آمیزی از اداره کل برنامه‌ریزی و سرمایه‌انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، مرتبط بودن شرکت پیمانکار با موضوع قرارداد
۵	عملیات رنگ آمیزی و پاکسازی و شستشوی نماها، سطوح و مبلمان شهری محلات نواحی ۳ و ۵	۴۵,۱۵۵,۵۰۰,۰۰۰	۱۲	۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور یا دارا بودن تعیین توان فنی در رشته رنگ آمیزی از اداره کل برنامه‌ریزی و سرمایه‌انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، مرتبط بودن شرکت پیمانکار با موضوع قرارداد
۶	عملیات لکه‌های رنگی جداره‌های کوچه قنات، خیابان‌های عمرانی، آرش و ستار کشانی در منطقه	۴۲,۶۶۸,۰۱۰,۰۰۰	۶	۲,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، مرتبط بودن شرکت پیمانکار با موضوع قرارداد
۷	عملیات خرید و نصب تجهیزات روشنایی در نقاط بی‌دفاع شهری سطح محلات منطقه	۳۲,۷۲۷,۲۲۷,۲۲۷	۱۲	۱,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، مرتبط بودن شرکت پیمانکار با موضوع قرارداد

- سپرده شرکت در مناقصه بصورت ارز نقدی بحساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهر شعبه حسینییه ارشاد کد ۲۲۴ می‌باشد.
- شرکت‌کننده از تاریخ انتشار آگهی ده روز فرصت دارد اسناد را تهیه، تکمیل و پیشنهاد خود را در پاکت لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نماید.
- شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد.
- مشروح شرایط در اسناد درج گردیده که شرکت‌کنندگان می‌توانند از طریق سایت WWW.TEHRAN.IR نیز رویت نمایند.
- محل دریافت اسناد شامل کلیه شرایط شرکت در مناقصه: اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۳ واقع در خیابان دکتر شریعتی - پلین‌تر از حسینییه ارشاد - ساختمان شماره ۱، طبقه سوم می‌باشد.
- لازمه شرکت در مناقصه و باز شدن پاکت پیشنهاد ارائه شده دارا بودن تأییدیه HSE از واحد مربوطه می‌باشد.
- قیمت پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام بوده و در پاکت «ب» لاک و مهر شده در موعد مقرر تسلیم دبیرخانه منطقه شود.
- پیشنهاددهندگان می‌بایست در سامانه تامین‌کنندگان کالا و خدمات ثبت‌نام و دارای تأییدیه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران باشند.
- در صورت اختلاف میان مطالب آگهی و مستندات مناقصات، ملاک عمل مستندات مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه سه تهران

## مناقصه عمومی خرید کوله‌پشتی لپ‌تاپ

مرداد ۱۴۰۳ - ۰۱ - ۳۰۵

شرکت خدمات ارتباطی ایرانسل در نظر دارد **تأمین بالغ بر هزار عدد کوله‌پشتی لپ‌تاپ** مورد نیاز خود را به پیمانکاران توانمند و دارای صلاحیت واگذار کند.

از تمامی شرکت‌های فعال در این زمینه دعوت می‌شود تا ۱۳ مرداد ۱۴۰۳، با ثبت‌نام در «سامانه مدیریت تأمین ایرانسل» به نشانی sourcing.irancell.ir، پیشنهادهای خود را طبق اطلاعات مندرج در اسناد مناقصه مربوطه، بارگذاری کنند.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، از طریق ایمیل یا شماره تماس زیر با ما در ارتباط باشید.

callforbids@mniranancell.ir

۰۹۳۵۲۰۵۱۶۶۱



## آگهی تجدید مزایده عمومی



**شهرداری اندیشه** در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۵/۱۶۶/د مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۸ موضوع ابلاغ بند ۲ مصوبه شماره ۱۶۲ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ شورای اسلامی شهر اندیشه، نسبت به واگذاری امتیاز تفکیک از مبداء و جمع‌آوری پسماند و زیاله‌های خشک و ضایعات قابل بازیافت از طریق مزایده عمومی به شرکت‌های خدماتی دارای صلاحیت با موضوع بازیافت یا جمع‌آوری پسماند خشک دارای گواهی تأیید صلاحیت از اداره کار اقدام نماید.

- موضوع مزایده:** عبارت است از واگذاری امتیاز تفکیک از مبداء و جمع‌آوری پسماند و زیاله‌های خشک و ضایعات قابل بازیافت سطح شهر اندیشه برای مدت یک سال
- مبلغ پایه شرکت در مزایده:** مبلغ پایه کارشناسی شده مطابق گزارش کارشناس رسمی دادگستری به شماره ۱۴۰۲/۱۰۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ به صورت ماهیانه مبلغ ۵,۶۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد.
- تضمین شرکت در مزایده:** سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۳,۳۸۴,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد که می‌بایست تا پایان مهلت تسلیم پیشنهاد قیمت به یکی از صورتهای ذیل به واحد دبیرخانه شهرداری تسلیم و شماره ثبت پاکت الف را دریافت نمایند.
- الف) رسید بانکی** واریز وجه مزبور به شماره حساب سپرده ضمانت شرکت در مزایده ۱۱۳۹۹۴۴۵۶۰۱ نزد بانک ملی شعبه شهر اندیشه کد ۲۴۱۷ (ب) ضمانت‌نامه بانکی؛
- تبصره ۱:** تضمین فوق می‌بایست در زمان بازگشایی پیشنهادها دارای اعتبار بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد و علاوه بر آن ضمانت نامه های بانکی باید طبق فرمهای قابل قبول تنظیم شود.
- تبصره ۲:** به پیشنهادهایی که سپرده شرکت در مزایده آنها به غیر از موارد فوق باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

بهر روز کویانی شهردار شهر اندیشه