هشدار عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران همزمان با اوج‌گیری گرما و تشدید تابش اشعه فرابنفش

زیر تیغ آفتاب نمانید

گزارش

مرجان قندی
گروه گزارش

ایران گرم‌ترین روزهای سال را پشت سر می‌گذارد. بر اساس آخرین واکاوی الگوهای هواشناسی، پس از دوره‌ای کوتاه از کاهش نسبی دما، پایتخت و بسیاری از شهرهای کشور بار دیگر شاهد افزایش دما و بازگشت موج گرمای سوزان هستند؛ وضعیتی که هشدارها درباره شدت تابش اشعه فرابنفش (UV) را به اوج خود رسانده است. در شرایطی که دماسنج‌ها عدد ۴۰ درجه و بالاتر را نشان می‌دهند، اهمیت مراقبت‌ها بویژه از پوست دوچندان می‌شود.

دکتر زهرا رضوی، متخصص پوست و مو، عضو هیأت علمی گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی تهران و معاون آموزشی بیمارستان رازی، معتقد است آفتاب این روزهای تابستان فراتر از یک گرمای ساده است و می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به سلامت پوست وارد کند. این متخصص پوست و مو با اشاره به بازه زمانی اوج تابش آفتاب به «ایران» می‌گوید: «بیشترین شدت تابش فرابنفش معمولاً بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر رخ می‌دهد؛ بنابراین توصیه اکید می‌شود شهروندان در این بازه زمانی تا حد امکان از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید خودداری کنند.»

او با تأکید بر اینکه پوشش فیزیکی حتی از مصرف ضدآفتاب هم اهمیت بیشتری دارد، توضیح می‌دهد: «استفاده از عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار با پهنای مناسب و لباس‌های نخی و پوشیده که بیشترین سطح بدن را محافظت کنند، اولین و مهم‌ترین خط دفاعی در برابر اشعه‌های مضر محسوب می‌شود.»

> اشعه فرابنفش عامل اصلی پیری زودرس، افزایش چروک‌ها و ایجاد لک‌های پوستی است. اما ماجرا به همین‌جا ختم نمی‌شود؛ این اشعه می‌تواند منجر به آفتاب‌سوختگی شدید همراه با قرمزی و تاول شده و در درازمدت، زمینه‌ساز ایجاد انواع تومورها و سرطان‌های پوستی شود

دکتر رضوی درباره ویژگی‌های یک ضدآفتاب مناسب برای روزهای گرم تابستان می‌گوید: «در این روزها بهتر است از ضدآفتاب‌های طیف گسترده استفاده شود؛ یعنی محصولاتی که فرمولاسیون آنها، هم در برابر اشعه UVB (عامل سوختگی) و هم در برابر UVA (عامل پیری زودرس و چروک) از پوست محافظت کند. حداقل فاکتور حفاظتی (SPF) مناسب برای این شرایط عدد ۳۰ است.»

معاون آموزشی بیمارستان رازی درباره نحوه اثرگذاری این محصولات توضیح می‌دهد: «ضدآفتاب‌ها معجزه دائمی نمی‌کنند و باید به صورت مداوم هر ۲ تا ۳ ساعت یک‌بار تجدید شوند. همچنین برای افرادی که پوست‌های حساس‌تری دارند، استفاده از ضدآفتاب‌های فیزیکی یا مینرال که حاوی زینک اکساید هستند، برای محافظت بیشتر پیشنهاد می‌شود.»

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با هشدار نسبت به عوارض نفوذ اشعه فرابنفش به لایه‌های عمقی پوست می‌گوید: «اشعه فرابنفش عامل اصلی پیری زودرس، افزایش چروک‌ها و ایجاد لک‌های پوستی است. اما ماجرا به همین‌جا ختم نمی‌شود؛ این اشعه می‌تواند منجر به آفتاب‌سوختگی‌های شدید همراه با قرمزی و تاول شده و در درازمدت، زمینه‌ساز ایجاد انواع تومورها و سرطان‌های پوستی شود.»

او با اصلاح یک باور غلط درباره روزهای ابری تأکید می‌کند و می‌گوید: «اشعه خورشید حتی در روزهای ابری و در ارتفاعات هم بشدت آسیب‌رسان است؛ بنابراین نباید به بهانه ابری بودن هوا، مراقبت‌های پوستی را کنار گذاشت.»

فریب فضای بسته و شیشه‌ها را نخورید

بسیاری از مردم تصور می‌کنند حضور در خودرو یا پشت پنجره‌های بسته اتاق، آنها را از آسیب‌های آفتاب مصون می‌دارد. رضوی با رد این تصور عامیانه می‌گوید: «پرتوهای آسیب‌رسان آفتاب به‌راحتی از شیشه عبور می‌کنند. به همین دلیل کسانی که ساعت‌های طولانی رانندگی می‌کنند یا میز کارشان کنار پنجره قرار دارد، حتی در محیط‌های بسته و داخل خانه هم ملزم به استفاده از ضدآفتاب هستند.»

او همچنین با صدور هشدار ویژه برای مبتلایان به بیماری‌های پوستی خاص می‌گوید: «بیماران مبتلا به روزاسه، لوپوس و کسانی که دچار لک‌های ملاسما هستند، حساسیت پوستی بسیار بالاتری به نور دارند. علاوه بر این، افرادی که داروهای خاصی مثل هیدروکلروتیازید که برای کنترل فشار خون است مصرف می‌کنند، باید بدانند که این داروها حساسیت پوست‌شان را به آفتاب دوچندان می‌کند و نیاز به مراقبت بیشتری دارند.»

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، وضعیت شیوع سرطان پوست در ایران را نگران‌کننده توصیف می‌کند و می‌گوید: «آمار سرطان پوست در کشور رو به افزایش است. اگرچه بسیاری از این سرطان‌ها در صورت تشخیص به‌موقع با جراحی به سادگی درمان می‌شوند، اما خطر اصلی مربوط به سرطان‌های ناشی از تغییرات خال‌ها (ملانوما) است که بسیار تهاجمی و خطرناک هستند.»

کمک‌های اولیه برای گرمازدگی شدید

این متخصص پوست و مو به خطر گرمازدگی همزمان با افزایش دما اشاره می‌کند و می‌گوید: «کودکان، سالمندان، بیماران مزمن و افرادی که ناچارند ساعت‌های طولانی در فضای باز کار کنند، در معرض بیشترین خطر قرار دارند. گرمازدگی ممکن است با تعریق شدید، ضعف، سرگیجه، سردرد، تهوع، تپش قلب و گرفتگی عضلات آغاز شود؛ اما بالا رفتن شدید دمای بدن، گیجی، اختلال هوشیاری یا قطع تعریق، از نشانه‌های اورژانسی آن است.»

او درباره اقدامات اولیه در مواجهه با فرد گرمازده توضیح می‌دهد: «در چنین شرایطی باید فرد را فوراً به محیطی خنک منتقل کرد، لباس‌های اضافی او را کم و بدن او را با پارچه مرطوب یا جریان هوای خنک بادبزن خنک کرد. نکته حیاتی این است که در صورت گیجی، بی‌هوشی یا اختلال در بلع بیمار، به هیچ‌وجه نباید به او مایعات خوراند و باید بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت.»

این متخصص، نوشیدن منظم آب، پرهیز از فعالیت شدید در ساعات اوج گرما و استفاده از لباس‌های سبک، گشاد و روشن را مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از گرمازدگی و آسیب‌های پوستی عنوان می‌کند

ضدآفتاب‌های خوراکی

برش

این متخصص پوست به نقش کمکی مکمل‌ها و رژیم غذایی در کاهش اثرات مخرب آفتاب اشاره می‌کند و می‌گوید: «آنتی‌اکسیدان‌ها نقش کلیدی در کاهش آسیب‌های سلولی دارند. مصرف مواد غذایی مانند گوجه‌فرنگی پخته و هندوانه به دلیل داشتن لیکوپن و هویج و زردآلو به دلیل بتاکاروتن، مقاومت پوست را در برابر آفتاب افزایش می‌دهند.»

او همچنین مصرف ویتامین C موجود در مرکبات و فلفل دلمه‌ای را برای ترمیم کلاژن، ویتامین E در مغزها و روغن زیتون، امگا ۳ و چای سبز را برای کاهش اثرات اشعه فرابنفش مؤثر دانسته و بر نقش ویتامین D در سلامت کلی پوست تأکید می‌کند.

آگهی گمشده

بدین‌وسیله به‌اطلاع می‌رساند آقای نعمت حیدرزاده مهترلو از چندسال قبل ازمنزل شخصی خارج شده و تاکنون مراجعت ننموده‌اند. درصورتی که از نامبرده گزارشی به‌شماره همراه ۰۹۱۴۸۸۸۱۰۵۰ ارائه گردد مژدگانی تقدیم خواهد شد.

خلاصه تصمیمات مجمع صندوق سرمایه‌گذاری اندیشه‌ورزان صبا تأمین

به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۰۵۲۳۲ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۶ ساعت ۱۰:۰۰

کلیه دارندگان واحدهای ممتاز حاضر در جلسه پس از بحث و تبادل نظر به اتفاق آرا با تغییر بند ۸-۳ امیدنامه (هزینه حسابرس صندوق) به‌شرح صورتجلسه صندوق (قابل دستیابی در تارنمای صندوق به آدرس https://sast.sabaamc.ir/ و سامانه کدال به نشانی http://www.codal.ir) موافقت نمودند.

مزایده عمومی

بانک ملت bank mellat

نوبت اول

شماره ۱۴۰۵/۳۱۳

بانک ملت در نظر دارد نسبت به فروش «کالاهای اسقاط و مستعمل جمع‌آوری شده در انبار مصالح ساختمانی» از طریق برگزاری مزایده اقدام نماید.

مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد مزایده: ارائه معرفی‌نامه وفیش واریز مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به‌حساب جاری جام به شماره ۲۰۲۴۰۱۰۲۶۵ و شناسه واریز ۱۴۰۵۳۳۰۰۰۱۰۳۱۳۲۴۲ در وجه اداره کل حسابداری مالی بانک ملت

محل دریافت اسناد مزایده: تهران- خیابان طالقانی - روبه‌روی وزارت نفت، اداره کل مهندسی ساختمان بانک ملت، واحد معاملات و قراردادها ،شماره تماس: ۶۴۸۲۱۲۵۸

جدول زمانی برگزاری مزایده	
فروش اسناد مزایده	از ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۴ الی پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۰
مهلت ارسال مدارک مزایده	روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۳ (حداکثر تا ساعت ۱۲:۰۰)
تاریخ بازگشایی پاکات	رأس ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۵

اداره کل مهندسی ساختمان - واحد معاملات و قراردادها

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده شرکت ملی نفتکش ایران

NITC شرکت ملی نفتکش ایران NATIONAL IRANIAN TANKER Co.

به‌شماره ثبت ۴۸۹۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۵۸۳۹۱

مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده صاحبان سهام شرکت ملی نفتکش ایران برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۴/۱۰/۱۰ برگزار می‌شود.

بدین‌وسیله از کلیه سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی و تام‌الاختیار آنها دعوت به‌عمل می‌آید تا در این جلسه که رأس ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۵ در محل این شرکت واقع در تهران، خیابان نلسون ماندلا(آفریقا)، خیابان شهید عاطفی شرقی، پلاک ۳۵، ساختمان شماره ۳، طبقه سوم تشکیل می‌گردد، حضور به‌هم رسانند.

دستور جلسه:

۱-استماع گزارش فعالیت هیأت‌مدیره
۲-استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی شرکت
۳-بررسی و تصویب صورت‌های سال مالی منتهی به ۱۴۰۴/۱۰/۱۰
۴-انتخاب حسابرس و بازرس قانونی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۵/۱۰/۱۰
۵-تعیین روزنامه کثیرالانتشار
۶-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع باشد.

هیأت‌مدیره شرکت ملی نفتکش ایران

آگهی مناقصه عمومی

IKCO ایران خودرو

شرکت مهرکام پارس (سهامی عام) در نظر دارد خرید و تأمین برنج مصرفی رستوران مورد نیاز خود را به میزان ۲۰ تن مطابق مستندات و RFQ قابل ارائه، از طریق مناقصه عمومی به تأمین‌کنندگان معتبر واگذار نماید.

لذا تأمین‌کنندگان واجد شرایط می‌توانند ظرف مدت ۱۰ روز کاری از زمان انتشار آگهی جهت دریافت و عودت اسناد مناقصه به آدرس ذیل مراجعه نمایند.

- کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص کرج، شرکت مهرکام پارس سایت تهران، درب شماره ۱، امور حقوقی و قراردادها، تلفن ۴۸۸۶۲۲۸۴، ۴۸۸۶۲۷۸۴، ۴۸۸۶۲۳۰۳، ۴۸۸۶۲۶۷۳، ۴۸۸۶۲۳۸۶ و ۴۴۹۰۳۶۲۲
- بدیهی است شرکت در قبول یا رد هر یک از پیشنهادات ارائه شده مختار بوده و به پیشنهادات خارج از تاریخ تعیین شده و پاکت تسلیمی فاقد شرایط مناقصه ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال معادل چهارصد میلیون تومان خواهد بود.
- متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با تلفن‌های فوق تماس حاصل نمایند.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی (شماره ۱۴۰۵/۰۵)

BNPP شرکت بهره‌برداری نیروگاه اتمی بوشهر (سهامی خاص)

نوبت دوم

۱- موضوع: تأمین مواد اولیه طبخ و توزیع غذای کارکنان نیروگاه
۲- دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت بهره‌برداری نیروگاه اتمی بوشهر (سهامی خاص)
۳- نشانی مناقصه‌گزار: بوشهر - نیروگاه اتمی - ساختمان مدیریت شرکت بهره‌برداری - گروه قراردادها - کدپستی ۷۵۱۸۱۱۴۷۹۱ تلفکس ۳۱۱۱۲۸۲۹-۰۷۷ تلفن ۳۱۱۱۲۸۳۵-۰۷۷ ، ۳۱۱۱۲۵۵۱-۰۷۷-۴
۴- مبلغ برآورد اولیه: ۴/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۵- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۱۱۷،۳۸۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۶- مدت اعتبار پیشنهادات: حداقل سه ماه
۷- متقاضیان می‌توانند تا پایان وقت اداری ۱۴۰۵/۰۴/۲۹ به آدرس مناقصه‌گزار مراجعه و با ارائه معرفی‌نامه کتبی، گواهی صلاحیت از مراجع ذیصلاح و فیش واریزی به مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به‌حساب شماره ۴۱۰۱۱۰۳۳۳۰۲۳۰۵۴۳ با شماره شبا IR۷۴۰۱۰۰۰۰۴۱۰۱۱۰۳۳۳۰۲۳۰۵۴۳ نزد بانک مرکزی به‌نام شرکت بهره‌برداری نیروگاه اتمی بوشهر، نسبت به دریافت اسناد ارزیابی کیفی اقدام و پس از تکمیل، حداکثر تا پایان وقت اداری ۱۴۰۵/۰۵/۱۲ به دستگاه مناقصه‌گزار تحویل نمایند.
۸- مناقصه‌گزار پس از بررسی اسناد و مدارک، از شرکت‌های واجد شرایط جهت دریافت اسناد مناقصه دعوت به‌عمل خواهد آورد. ارائه مدارک هیچ گونه حقی را جهت متقاضیان برای شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد.
۹- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مندرج است.
۱۰- هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می‌باشد.

گروه قراردادها شرکت بهره‌برداری نیروگاه اتمی بوشهر

فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

همراه با ارزیابی کیفی (یکپارچه) شماره ۱۴۰۵/ع/۱۷

نوبت دوم

بانک کشاورزی براساس قانون برگزاری مناقصات و بنابر آیین‌نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون مذکور، در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی به‌صورت یکپارچه، از طریق تأمین‌کنندگان صاحب صلاحیت و دارای سوابق کاری درخصوص موضوع مناقصه در بستر سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) تحت شماره ۲۰۰۵۰۰۱۰۲۴۰۰۰۰۲۱ به‌شرح زیر اقدام نماید:

۱) نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: بانک کشاورزی به آدرس تهران، بزرگراه جلال آل احمد، نبش خیابان پاتریس لومومبا، پلاک ۲۴۷، ساختمان مرکزی، طبقه پنجم، اداره کل تدارکات و خدمات اجرایی
۲) موضوع مناقصه: خرید، حمل،تحویل و گارانتی تعداد ۴۵,۰۰۰ دستگاه پایانه فروشگاهی سیار به‌همراه نرم‌افزارهای مربوطه
۳) مدت و محل اجرا: محل و مدت زمان انجام کار به‌شرح اسناد مناقصه می‌باشد.
۴) نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: یک فقره ضمانت‌نامه بانکی مطابق آخرین فرمت بانک مرکزی (به غیر از بانک کشاورزی) دارای حداقل ۳ ماه اعتبار و یا واریز وجه به‌حساب شماره ۸۵۴۵۷۹۸۵۶ (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک کشاورزی) به میزان ۱۵۱,۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (یکصدو پنجاه و یک میلیارد و سیصد و هشتاد میلیون ریال) به‌نام اداره کل تدارکات و خدمات اجرایی بانک کشاورزی
۵) نحوه دریافت اسناد استعلام: کلیه مراحل برگزاری مناقصه 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 ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی، از تأمین‌کنندگان صاحب صلاحیت که حداقل امتیاز کیفی لازم را کسب نموده باشند جهت حضور درجلسه گشایش پاکات دعوت به‌عمل خواهد آمد.
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۱۴۵۶-۰۲۱
۶) مهلت دریافت اسناد مناقصه: تاریخ انتشار فراخوان در سامانه ستاد روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۳ بوده و متقاضیان می‌توانند حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۰ اسناد استعلام ارزیابی کیفی واسناد مناقصه را از سامانه ستاد دریافت نمایند.
۷) مهلت ارسال ۴ پاکت (ارزیابی کیفی، الف، ب و ج): حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۷
۸) سایر موارد:
- فراخوان ارزیابی کیفی از طریق پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات http://iets.mporg.ir نیز اطلاع‌رسانی خواهد شد.

شناسه: ۲۲۲۲۹۳۲ - م الف: ۱۱۰۱

اداره کل تدارکات و خدمات اجرایی