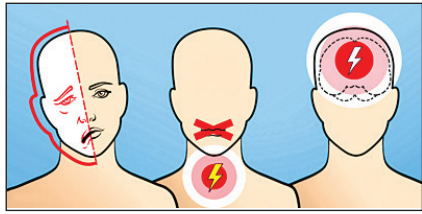


تندرست

علائم سکنه مغزی

سکنه مغزی زمانی اتفاق می افتد که یک رگ خونی در مغز پاره شده و خونریزی کند. سکنه مغزی حتی می تواند زمانی که خون رسانی به مغز مسدود می شود نیز اتفاق بیفتد. پارگی یا انسداد، مانع از رسیدن خون و اکسیژن به بافت های مغز می شود. بدون اکسیژن، سلول ها و بافت مغز آسیب دیده و در عرض چند دقیقه شروع به مرگ می کنند. از لحظه شروع سکنه مغزی چیزی در حدود ۴ ساعت خطر ساز هنگام بروز سکنه مغزی، شامل فشار خون، دیابت، سیگار و کلسترول بالاست. سکنه مغزی به این خاطر اتفاق می افتد که لخته خون سبب بسته شدن یکی از عروق مغزی می شوند، همچنین شریان های مغزی نیز می توانند دلیل بر این موضوع شود که این امر سبب مختل کردن خون رسانی به مغز می شود و سلول های مغز شروع به از بین رفتن می کنند.

علائم بروز سکنه مغزی



اگر فکر می کنید شخصی ممکن است سکنه مغزی کرده باشد، حواستان به این علائم و نشانه ها باشد و به زمان شروع این علائم و نشانه ها هم دقت کنید. چون طول مدتی که این علائم در فرد ادامه دارد، در تصمیمات درمانی تأثیر گذار است.

- مشکل در صحبت کردن و فهمیدن ممکن است حالت گیجی و منگی داشته باشید یا اینکه مثل افرادی صحبت کنید که لکنت زبان دارند یا در فهم صحبت های دیگران مشکل داشته باشید.
- فلج شدن یا بی حس صورت و دست و پا. ممکن است صورت یا دست یا پای شخص به طور ناگهانی بی حس و ضعیف یا فلج شود، مخصوصاً در یک طرف بدن. به بیمار بگویید هر ۲ دست خود را بلند کند و بالای سر بگردد، اگر یک دست تعادل نداشت و افتاد این یک علامت سکنه مغزی است. مورد دیگر این است که وقتی فرد لیختن میزند یک طرف هانش حالت کج و افتاده دارد.
- سکنه مغزی می تواند باعث ایجاد بینایی مضاعف، از بین رفتن بینایی در یک چشم یا تاری دید شود.
- طی سکنه مغزی، جریان خون به مغز یا به دلیل وقفه ای که در جریان خون ایجاد می شود، مسدود یا قطع می شود. این می تواند باعث میگرن بسیار ناگهانی یا سردرد شدید شود.
- پارگی رگ خونی در مغز می تواند باعث سفت شدن گردن یا شانه شود. اگر بیمار نمی تواند چانه خود را به سینه برساند (با توجه به اینکه چاق نیست یا شرایط دیگری ندارد)، سریعاً بیمار را به مرکز درمانی برسانید.

شجاع دلان کوچک

بهترین راه مقابله با ترس در کودکان، آگاه کردن آنهاست

گزارش هیج جهانی ترسو به دنیا نمی آید. سرمنشأا ترس کودک، ام از اینکه معقول باشد یا نامعقول، باید در تجارب آنها جست و جو شود.

البته ممکن است به دلیل تفاوت های شخصیتی و ارثی برخی بچه ها محافظه کار تر و برخی دیگر بی باک تر از بقیه باشند. با وجود این همه کودکان در مقطعی از زندگی خود ترس و وحشت را تجربه می کنند که همین مسئله هم بخشی از رشد طبیعی آنها به حساب می آید. اما ترس های کودک در صورتی غیر طبیعی قلمداد می شوند که دائمی باشند و در کودک باقی بمانند. همین باقی ماندن ترس در کودک اگر درمان نشود به مرور تبدیل به بیماری ترس بی مورد و بی اساس (تشویش) می شود.



نقل مکان می کنند به دلیل ناشناخته بودن فضا برای کودک و آشنایی نداشتن با موقعیت محل جدید، پدر و مادرها با آن روبه ر و هستند. اما ترس از چه زمانی در کودکان به وجود می آید. علل به وجود آمدن ترس در کودکان، متفاوت است. برخی از کودکان به دلیل شافل بودن مادر ناچارند تا ساعاتی از روز را در مهد کودک یا نازد اقوام خود باشند، همین موضوع باعث می شود تا حس امنیتی که کودک در خانه و کنار مادر داشته، خدشه دار شده و همین حس ناامنی کودک را بدین برخی صحنه ها دچار ترس و وحشت می شود. کودک به دلیل اینکه مغزش هنوز رشد کافی ندارد قابلیت تجزیه و تحلیل برخی صحنه های فیلمها متناسب سن کودک باشد؛ چرا که در غیر این صورت کودک با دیدن برخی صحنه ها دچار ترس و وحشت می شود. کودک به دلیل اینکه مغزش هنوز رشد کافی ندارد قابلیت تجزیه و تحلیل برخی صحنه های فیلمها را ندارد و نمی تواند ارتباط زمانی و مکانی و علت و معلولی را در آنچه تماشا می کند درک کند. ترس از مراکز درمانی یا رزوپوش سفید پزشکان و پرستاران نیز در بسیاری از کودکان دیده می شود. جیغ و گریه بچه ها با دیدن رزوپوش سفید پزشکان و مقاومت آنها در برابر رفتن به داخل مطب، صحنه آشنایی برای بسیاری از پدر و مادرهاست.

ترس های القایی

برخی والدین برای اینکه بتوانند فرزندشان را مطیع کنند از تهدید کردن استفاده می کنند. مثلاً برای

مواجهه با ترس

اینکه انتظار داشته باشیم ترس بچه ها با خود به خود از بین برود، انتظار ناپذیری است.

بهترین راه برای مقابله با ترس کودکان این است که او را قبل از ترسیدن آگاه کنیم. مثلاً زمانی که هوا ابری و احتمال رعد و برق وجود دارد با کودک باید در مورد این پدیده صحبت کنیم و بگوییم که زمانی که آسمان برق می زند بعد از آن صدای بلندی از آسمان شنیده می شود که نباید از این صدا ترسید. با تکرار این صحبت ها و نشان دادن برق آسمان به کودک می توان از ترس او در این زمینه کم کرد و با تکرار این صدا برای مداوا او را به مرکز درمانی بهتر است در همان خانه با او درباره اقدامات احتمالی که قرار است پزشک برایش انجام دهد و داروها آمولبی که برایش تجویز کند صحبت کنیم و مثلاً به او بگوییم که می دانیم آمول درد دارد اما دردش زود برطرف می شود و در عوض بیماری ت زودتر خوب می شود.

در برخی مواقع هم کودکان مثلاً از تاریکی شسب و یا کمد لباس هاییشان در تاریکی

ترسند. بهترین راه برای غلبه بر ترس آنها این است که مثلاً چندین شب همراه کودک وارد کمد لباس هایش شوید و با یک چراغ قوه کوچک سایه بازی کنید و با مثلاً سه او بگویید که ما سوار ماشین هستیم و این کمد تونل است و می خواهیم با هم از این تونل که چراغ ندارد عبور کنیم. تکرار این بازی ها می تواند در کاهش ترس کودک مؤثر باشد. با کودکی که از تاریکی اتاقش می ترسد می توانید با روشن کردن چراغ آتق و نشان دادن زوایای مختلف آن و کودکان از او بخواهید تا عین حال با صدای بلند پارس کردن تصویر جالبی برای کودکان نیست. برخی والدین هم هستند که از حیوانات می ترسند و این ترس خود را به کودکان نیز منتقل می کنند. برای مقابله با این نوع ترس، بهترین راه نزدیک شدن به قدم یا موضوع ترس او است. بهترین راه این است که به جای اینکه به کودک خود بگوییم سگ ترس ندارد، قدم به قدم به ترس نزدیک شوید و به کودک خود فرصت بدهید تا تجربه بی خطر و تحت نظارت شما را داشته باشد. مثلاً زمانی که خط خوییده است می توانید به آرامی به او نزدیک شوید و به کودک کتان اجازه بدهید تا سگ نگاه کند.

راهنا

من و هیولای من



«من و هیولای من» داستانی درباره حرف زدن از نگرانی هاست. اما چطور می شود درباره نگرانی ها حرف زد؟ اصلاً چطور می شود نگرانی ها را به موجودی ملموس تبدیل کرد تا در کلام بگنجد؟ نادیا حسین، نویسنده کتاب، فکر اینجای ماجرا را کرده و با کمک ایلا بیللی، تصویرگر خوب کتابش، به نگرانی شکل و قیافه داده است. از دید پسرک داستان، «نگرانی» هیولایی بزرگ است که هر جا او می رود به دنبالش می آید. این هیولا همیشه بزرگ بوده؛ آن قدر بزرگ که قد پسرک فقط به شکم او می رسد! «من و هیولای من» کتابی است زیبا، کاربردی و بسیار تأثیر گذار، که به کودکان کمک می کند با احساسات آزاردهنده خود آشنا شوند. نویسنده در این کتاب به ما می گوید که شاید احساس نگرانی هیچ وقت از بین نرود، اما می شود آن قدری کوچک شود که بچه ها این هیولا را توی جیب شان بگذارند و دیگر از بزرگی اش نترسند! این کتاب به واقع «قصه ای برای فکر کردن» است. این کتاب را زینا فراهانی ترجمه و نشر چشمه منتشر کرده است.

ترفند

خانه تکانی صفحه کلید

برای اینکه بتوانید صفحه کلید لپ تاپ را تمیز کنید نخستین راه خاموش کردن و قطع سیم برق است. در حالی که صفحه لپ تاپ باز است آن را وارونه کنید و به همان صورت که صفحه کلید رو به پایین است نگه دارید. برخی از خرد و ریزها در همین حال بیرون می ریزند. سپس روی آن به آرامی ضربه بزنید یا لپ تاپ را تکان دهید تا قطعات سمج تر از آن خارج شود. به یاد داشته باشید که این کار را به آرامی انجام دهید. برای پاک کردن گردوغبار و خرده پاره ها می توانید از یک برس نرم استفاده کنید. این کار را به آرامی و با دقت انجام دهید زیرا قرار نیست با فشار دادن گردوغبار زیر کلیدها، ناخواسته همه چیز را بدتر کنید. برخی از برس ها با یک پاک کننده سیلیکونی همراه هستند که در تمیز کردن گوشه های محکم اطراف کلیدها به شما کمک می کند.

آگهی ارزیابی کیشی مناقصه گران

موضوع: اجرای مرحله اول زیرساخت های برقی چشمه نور ایران (شتابگر ملی)

پژوهشگاه دانش های بنیادی در نظر دارد پروژه اجرایی **مرحله اول زیرساخت های برقی چشمه نور ایران (شتابگر ملی)** واقع در شمال شهر قزوین را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

از متقاضیان دعوت میشود استعلام ارزیابی کیشی را با مراجعه به وبگاه طرح چشمه نور ایران به آدرس <http://ilsf.ipm.ac.ir> دریافت نمایند.

نحوه تکمیل و ارسال و جزئیات بیشتر در استعلام ارزیابی کیفی درج شده است.

مهلت ارسال مستندات: پایان وقت اداری روز چهارشنبه ۱۴۰۱/۰۸/۱۸

تلفن: ۲۲۸۱۳۳۳۸-۰۲۱ و یا ۲۳۱۰ داخلی ۵۲۰۲

استعلام

شرکت ابنیه سازان صنعتی بنا پارس ویرا (سهامی خاص)

در نظر دارد نسبت به تامین گریپر قالب باز کن و تامین دستگاه پالت برگردان خط تولید پانل سبک بتنی کارخانه ارتقاء کیفیت ساخت ، مطابق با مشخصات فنی مندرج در اسناد استعلام اقدام نماید. بدین منظور از تامین کنندگان واجد شرایط دعوت می شود به نشانی تهران - خیابان ولیعصر - خیابان شهید عباسپور پلاک ۱۶ مراجعه و نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند. مهلت ارائه پیشنهاد قیمت تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۸ می باشد. تلفن تماس ۸۸۷۷۰۷۷۷ (داخلی ۱۰۱).

هزینه نشر آگهی به عهده برنده استعلام خواهد بود.

آگهی مناقصه شماره ۱۴۰۱/۳۲ کد آگهی: /ط ۳۶۹/م

شهرداری منطقه ۲۰ تهران در نظر دارد موارد ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می آید:

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	وضعیت اعتباری	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط شرکت در مناقصه	مدت پیمان (ماه)	نوبت چاپ
۱	نگهداری فضای سبز ناحیه یک	۱۱۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد	۵,۶۲۵,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن رتبه کشاورزی (مرتبط) از سازمان مدیریت برنامه ریزی کل کشور الزامی است. ارائه پرینت کاری شامل تعداد کار، سقف ریالی مجاز توسط پیمانکار الزامی می باشد. ارائه تاییدیه کارت الکترونیکی از سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان از حوزه معاونت شهری و محیط زیست در روز بازگشایی پاکات الزامی میباشد	۱۲	اول
۲	درجه اول و ۲ و مخزن ۶۰۰ هزار متر مکعبی صالح آباد	۴۶,۵۷۴,۶۱۹,۱۸۷	نقد / غیر نقد	۲,۳۳۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهی تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته آب یا ابنیه یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان - دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور و همچنین ارائه یک نمونه قرارداد مشابه و ارائه تاییدیه کارت الکترونیکی از سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمات از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست در روز بازگشایی پاکات الزامی میباشد	۱۲	اول

در موارد فوق الزاماً می بایستی اشخاص حقوقی دارای اساسنامه شرکت، با موضوع مناقصه مرتبط باشد.

- روز، ساعت و محل قرابت پیشنهادها در اسناد مناقصه منظور شده است.

- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مربوطه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد مناقصه درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با درج قبول است، مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند. همچنین هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

- متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه/مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت <http://business.tehran.ir> اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۰

آگهی حراج سازمان ورزش شهرداری تهران

شماره آگهی: ۰۳-م-۴۰۱

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد مجموعه های ورزشی ذکر شده در جدول ذیل را به روش بهره برداری از طریق حراج به اشخاص دارای صلاحیت واگذار نماید. لذا از کلیه بهره برداران واجد شرایط جهت شرکت در حراج دعوت به عمل می آید.

ردیف	مجموعه ورزشی	منطقه	آدرس	نوبت چاپ	مدت زمان بازسازی (روز)	مبلغ پایه ماهیانه (ریال)	مبلغ سالیانه (ریال)	سپرده شرکت در حراج (ریال)
۱	همت	۳	خ ولیعصر-روبروی پارک ملت- کوچه شهید سعیدی پلاک ۷۳	اول	۱۴	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	شهدای اختیاریه	۳	پاسداران - بهارستان نهم - همای جنوبی - جنب شهرداری ناحیه ۳	اول	۳۵	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	بیاتی	۸	خ کرمان جنوبی - خ گلبرگ غربی - خ شهید صفاپی	تجدید	۲۵	۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	سیدی	۱۲	خ ری-کوچه آبشار کوچه آقا جلال	تجدید	۱۰	۱۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۵	شهدای گنم	۱۴	اتوبان شهید محلاتی شرق به غرب - نرسیده به خ ۱۷ شهرویر - جنب پل آهنگ	اول	۷	۱۹۱,۶۶۷,۰۰۰	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	شهدای دولاب	۱۴	خ ۱۷ شهرویر-بوستان آلاله	تجدید	۲۰	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۷	نباتی	۱۵	خ خاوران - خ شهید نباتی - خ عباس کاشی جنب مسجد ولیعصر	اول	۲۵	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۸	ارسنجانی	۱۵	خ خاوران - خ اعظم نظامی - جنب آتش نشانی پ ۱۲	اول	۳۰	۱۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۹	شهدای خانی آباد	۱۹	ضلع جنوبی بوستان ولایت	اول	۱۵	۱۱۸,۰۰۰,۰۰۰	۱,۴۱۶,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۰	شهید باقری	۱۹	خلازیر-جنب شهرک شهید باقرایی- داخل پارک نسترن	اول	۳۰	۱۳۳,۰۰۰,۰۰۰	۱,۵۹۶,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰

ن: محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: خیابان آزادی نبش یادگار امام، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه ۲، اداره قراردادهای شهرداری تهران. **ت: تهیه اسناد:** پرداخت مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) به حساب شماره ۲۰۰۷۹۶۰۸۵۷۰۵ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸، بنام سازمان ورزش شهرداری تهران جهت خرید اسناد به صورت حضوری و جهت تهیه اسناد بصورت آنلاین به تالار معاملات شهرداری تهران در وب سایت business.tehran.ir مراجعه فرمایید. جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱-۵۱۵۵۰۵۱۵۵ داخلی ۶۶۰۵۹۰ تماس حاصل فرمایید.

و: شماره حساب واریز سپرده شرکت در حراج: پرداخت مبلغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۱۰۰۱۵۱۵۵۰۸ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸، بنام سازمان ورزش شهرداری تهران (فیش نقدی سه برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران.

ز: مهلت ارائه اسناد: روز از تاریخ انتشار آگهی، بدیهی است شرکت در حراج و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد حراج بوده و سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است. مشروح شرایط حراج در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید تمام صفحات همه اسناد و مدارک را پس از اخذ، مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.

لازم به ذکر است موارد تجهیز و بازسازی مجموعه ها به شرح پیوست در اسناد حراج می باشد. ضمناً کلیه هزینه های مربوط به آگهی به عهده برنده حراج می باشد.

سازمان ورزش شهرداری تهران