

تندرستی

راهنما

چطور مصرف داروهای ضدافسردگی را قطع کنید؟

برای قطع داروهای ضدافسردگی، باید گام‌به‌گام عمل کنید و موارد زیر را در نظر بگیرید:به‌تدریج عمل کنید. اسیر وسوسه زود قطع کردن دارو نشود.با پزشک‌تان در مورد فواید و خطرات داروهای ضدافسردگی در وضعیت خاص خود مشورت کنید.بزنامه‌ریزی کنید.قطع مصرف داروهای ضدافسردگی معمولاً شامل کاهش تدریجی دوز در بازه‌های زمانی ۲ تا ۶ هفته‌ای است.انجام روان‌درمانی را در نظر داشته باشید.فعال بمانید. با تغذیه خوب، تکنیک‌های کاهش استرس و خواب منظم و به‌ویژه فعالیت بدنی، منابع درونی خود را تقویت کنید.پشتیبانی کسب کنید. هنگام طی این فرآیند با پزشک خود در ارتباط باشید.یکی از اعضای خانواده یا دوست نزدیک‌تان را در برنامه‌ریزی خود برای قطع دارو دخیل کنید.

✪ متن کامل این گزارش را در همشهری آنلاین بخوانید

عدد خبر

۹۵ درصد

میتلایان به سرطان سینه رازان تشکیل می‌دهند و سالانه ۱۵هزار مورد جدید ابتلا به این سرطان در کشور ثبت می‌شود.

پیشگیری از سرطان‌های شایع در دستور کار وزارت بهداشت قرار گرفته و در همین راستا آزمایش تشخیص سرطان‌های روده بزرگ، سینه و دهانه رحم در مراکز بهداشتی و درمانی رایگان شده است.

۵۰ درصد

علل ناشناختی‌ها «ژنتیک» است. میزان شیوع آسیب شنوایی در زمان تولد بیش از دوبرابر مجموع دیگر اختلالات قابل ارزیابی در نوزادان است که خوشبختانه تشخیص بموقع و مداخله به‌نگام روند اثربخشی در خدمات و کاهش معلولیت را در پی داشته است. از علل موارد ناشنوایی ۲۵درصد دلایل ناشناخته، ۵۰درصد ژنتیک و ۲۵درصد سایر موارد است.



نهایی شدن ۳ سند مرتبط با سلامت و امنیت غذایی

محمداسماعیل مطلق، رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی کشور:بررسی و نهایی شدن سند جامع مدیریت خطر حوادث و سوانح در نظام سلامت، سند مداخلات ویژه سلامت و ایمنی ترافیک و همچنین سند تغییر اقلیم و اثرات آن بر سلامت، عملیاتی شده است.

گزارش

مریم سرخوش

روزنامه‌نگار

دندان‌های طبیعی به علل مختلفی می‌توانند برای همیشه از دست بروند. به همین دلیل است که دندان‌های مصنوعی یا پروتزها، جایگزین و جانشین آنها می‌شوند تا بخشی از این خلأ را پوشش

۱ دندان‌های مصنوعی جایگزین

متحرکی برای دندان‌هایی هستند که از دست داده‌ایم. آنها غالباً از پلاستیک یا فلز یا مواد دیگر و به‌صورت سفارشی ساخته می‌شوند. دندان‌های مصنوعی ۲ نوع کامل (پروتز کامل) یا تکه‌ای (پروتز باسیل) دارند. البته هر کدام تقسیم‌بندی‌های جزئی‌تری هم دارند که در اینجا محل بحث مان نیست.

۲ اگر به گذشته برگردیم، می‌بینیم

دندان‌های مصنوعی جایگزین متحرکی برای دندان‌هایی هستند که از دست داده‌ایم. آنها غالباً از پلاستیک یا فلز یا مواد دیگر و به‌صورت سفارشی ساخته می‌شوند. دندان‌های مصنوعی ۲ نوع کامل (پروتز کامل) یا تکه‌ای (پروتز باسیل) دارند. البته هر کدام تقسیم‌بندی‌های جزئی‌تری هم دارند که در اینجا محل بحث مان نیست.

۳ به گفته بنیانگذار مرکز تحقیقات

ایمپلنت دانشگاه علوم پزشکی تهران، در ایران یک میلیون بیمار نیازمند ایمپلنت دندان‌ی وجود دارد. اگر حمایت خوبی از این عرصه صورت گیرد، باعث

حوزه پروتز دندان، به شدت در حال

رشد است. سازمان بهداشت جهانی، جمعیت سالمندان جهان در سال ۲۰۱۰ را نزدیک به ۵۲۴میلیون نفر اعلام کرده بود. در حال حاضر کشورهای روسیه، نروژ، پرتغال و چین را کشورهایی می‌دانند که بازارشان ظرفیت خوبی برای صادرات پروتزهای دندان‌ی دارد. بازار دندان مصنوعی را می‌توان بر اساس نوع پروتز، نوع مواد، کاربرد نهایی و منطقه تقسیم‌بندی کرد. آمریکای شمالی و اروپا در آماردزاین بازار این حوزه‌اند. در آینده نزدیک آسیا و اقیانوسه هم بازار خوبی خواهند بود.



نهایی شدن ۳ سند مرتبط با سلامت و امنیت غذایی

محمداسماعیل مطلق، رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی کشور:بررسی و نهایی شدن سند جامع مدیریت خطر حوادث و سوانح در نظام سلامت، سند مداخلات ویژه سلامت و ایمنی ترافیک و همچنین سند تغییر اقلیم و اثرات آن بر سلامت، عملیاتی شده است.

جهان، مشتری پروتزها و ایمپلنت‌های ایرانی

دندان‌های مصنوعی و پروتز ساخت ایران علاوه بر رفع نیاز داخل، به مرحله صادرات رسیده است

دهند؛ هر چند که توصیه دندانپزشکان به پیشگیری است، اما وقتی که دندان‌ها از دست بروند، پروتزها جایگزین مناسبی هستند تا بتوانیم غذا را بجویم و به زیبایی صورت و دهان مان کمک کنیم. ایران در حوزه پروتزهای دندان‌ی، وضعیت خوبی دارد. به‌گفته حسینعلی ماهگلی، رئیس دانشکده پروتزهای دندان‌ی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در این زمینه به خودکفایی رسیده‌ایم. به گفته

جلوگیری از خروج ارز و بومی‌سازی این دانش خواهد شد. ضمن اینکه بالای ۹۵درصد تجهیزات لابراتوارهای دندانسازی ایران تولید داخل است.

تحقیقات درباره ایمپلنت دندان‌ی تهران از اواخر دهه ۸۰ شمسی شروع شده است، با اینکه عمر زیادی از آن نمی‌گذرد، اما امروزه به جایی رسیده که می‌توانیم انواع ایمپلنت‌های مورد نیاز را در داخل تأمین کنیم. ۴ شرکت بزرگ ایرانی هم در تولید انواع ایمپلنت‌ها فعال‌اند و در این زمینه نیز تقریباً تا حد زیادی از واردات بی‌نیاز شده‌ایم.

به گفته بنیانگذار مرکز تحقیقات

ایمپلنت دانشگاه علوم پزشکی تهران، در ایران یک میلیون بیمار نیازمند ایمپلنت دندان‌ی وجود دارد. اگر حمایت خوبی از این عرصه صورت گیرد، باعث

چایگاه ا ایران در حوزه ساخت پروتزهای دندان‌ی در دنیا مطلوب است. نشان به آن نشان که سفارش‌هایی از کشورهای عراق، افغانستان، استرالیا و ... داریم و عملاً می‌شود گفت که در این زمینه به خودکفایی رسیده‌ایم. ضمن اینکه گسترش سالمندی در ایران، بازار داخلی را هم به این منظور در اختیار پروتزسازان ایرانی قرار داده است.



صد هزار جراحی در دفاع مقدس

حسین قناعتی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران: بیش از ۱۰۰ هزار عمل جراحی پیچیده در جنگ انجام شد. در دوران دفاع مقدس هنگام عملیات‌ها در جبهه‌ها سوله‌های اورژانس در خط مقدم استقرار می‌یافت که وقتی زخمندگان پیشروی می‌کنند یا فاصله بسیار کمی به مراکز آمدادی دسترسی داشته باشند.

تکنه‌ها

خوراکی برای مدرسه چی بپزیم؟

تغذیه سالم برای دانش‌آموزان

تغذیه مناسب باعث افزایش انرژی و بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود. دانش‌آموزانی که رژیم غذایی سالم دارند، انرژی و تمرکز بیشتری برای یادگیری خواهند داشت. رژیم غذایی سالم به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک و دانش‌آموزان را در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند. بنابراین نوع غذاهایی که دانش‌آموزان مصرف می‌کنند می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد و به سلامت و رشد و نمو مناسب دانش‌آموزان کمک کند. یک رژیم غذایی سالم برای دانش‌آموزان باید شامل انواع غذاهای سالم از همه گروه‌های غذایی باشد. این گروه‌های غذایی عبارتند از:

غلات کامل: غلات کامل مانند نان، برنج، غلات صبحانه و پاستا منبع خوبی از کربوهیدرات‌ها، فیبر و مواد مغذی هستند.

میوه‌ها و سبزیجات: این دسته از مواد غذایی دارای انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند.

پروتئین‌ها: پروتئین‌ها برای رشد و نمو ضروری هستند.

منابع خوب پروتئین عبارتند از گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات، تخم‌مرغ و حبوبات.

چربی‌های سالم: چربی‌های سالم برای عملکرد مغز و قلب ضروری هستند. منابع خوب چربی‌های سالم عبارتند از روغن زیتون، آجیل و دانه‌ها.

دانش‌آموزان به ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ میان‌وعده در طول روز نیاز دارند. در وعده صبحانه و ناهار باید صبحانه کامل و مقوی بخورند تا انرژی لازم داشته باشند. وعده شام باید سبک باشد و زود هنگام صرف شود تا خواب راحتی داشته باشند. لبن صبحانه و ناهار می‌توان یک میان‌وعده سبک مانند میوه، سبزیجات یا نان و پنیر برای دانش‌آموز در نظر گرفت. در میان‌وعده عصر مصرف میوه، سبزیجات یا ماست توصیه می‌شود.

نمونه یک رژیم غذایی سالم

در وعده صبحانه می‌توان از نان تست سبوس‌دار یا کره بادام زمینی و میوه، غلات صبحانه با شیر و میوه، یک تخم مرغ و نان تست سبوس‌دار استفاده کرد. برای وعده ناهار سالاد سبزیجات با مرغ یا ماهی، سوپ سبزیجات با نان و ساندویچ نان سبوس‌دار با سینه مرغ، پنیر و سبزیجات هم‌گزینه‌های خوبی هستند. میوه، سبزیجات، مغزها و آجیل هم می‌توان برای میان‌وعده استفاده کرد. در وعده شام، ماهی یا برنج، سبزیجات یا مرغ یا سبب‌زمینی و سبزیجات یا لوبیا با برنج و سبزیجات را می‌توان گنجاند.

آگه مناقصه عمومی نوبت اول

شرکت راهسازی و عمران ایران در نظر دارد تامین خودروهای سبک پروژه باراجین خود را از طریق برگزاری مناقصه به پیمانکاران حقیقی و حقوقی ذیصلاح (اولویت با پیمانکاران دارای مجوز می‌باشد) واگذار نماید. متقاضیان جهت اخذ اسناد مناقصه تا مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۲ به آدرس قزوین بوستان باراجین، کارگاه شرکت راهسازی و عمران ایران مراجعه نمایند. تلفن جهت هماهنگی ۰۹۱۲۸۸۱۰۹۵۹ | محمدیان | ساعت تماس ۸٫۳۰ الی ۱۴

اصلاحیه آگه تجدید مناقصه عمومی مدرسراهای محله مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۳

پیرو آگه‌های چاپ شده‌ی تجدید مناقصه عمومی مدرسراهای محله در مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۳ روز دوشنبه، در صفحه ۳ شماره ۸۸۹۲ روزنامه همشهری، بدینوسیله به بند (و) « **و با ارائه ضمانت نامه بانکی در وجه سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی با اعتبار حداقل سه ماهه الزامی است.**» اضافه می‌گردد.

آگه فراخوان مناقصه عمومی

شرکت شهرک‌های صنعتی استان مرکزی در نظر دارد مناقصه عمومی به شماره‌های (۲۰۰۲۰۰۱۰۷۲۰۰۰۰۶۰)، (۲۰۰۲۰۰۱۰۷۲۰۰۰۰۶۱)، (۲۰۰۲۰۰۱۰۷۲۰۰۰۰۶۲)، (۲۰۰۲۰۰۱۰۷۲۰۰۰۰۶۳) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

ردیف	موضوع	نوع برگزاری	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	رتبه	مدت (ماه)
۱	روسازی و آسفالت ناحیه صنعتی خنجرین	یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی	۴۰,۴۷۴,۷۴۵,۸۲۹	۲,۰۳۰,۰۰۰,۰۰۰	راه و ترابری	۳
۲	احداث ساختمان انبار در شهرک صنعتی ایبک آباد	یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی	۴۰,۳۳۵,۵۵۰,۴۱۰	۲,۰۲۰,۰۰۰,۰۰۰	ابنیه	۶
۳	عملیات اجرایی استحصال پساب تصفیه‌خانه فاضلاب و خط انتقال پساب شهرک صنعتی محلات	یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی	۲۰,۳۴۶,۱۶۲,۱۵۱	۱,۰۲۰,۰۰۰,۰۰۰	آب	۵
۴	عملیات اجرایی احداث مخزن فلزی ۱۵۰ مترمکعبی هوایی شهرک صنعتی پتروشیمی خمین	یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی	۴۰,۰۶۳,۴۳۸,۸۰۷	۲,۰۱۰,۰۰۰,۰۰۰	آب	۵

ردیف	موضوع	نوع برگزاری	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	رتبه	مدت (ماه)
۱	روسازی و آسفالت ناحیه صنعتی خنجرین	یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی	۴۰,۴۷۴,۷۴۵,۸۲۹	۲,۰۳۰,۰۰۰,۰۰۰	راه و ترابری	۳
۲	احداث ساختمان انبار در شهرک صنعتی ایبک آباد	یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی	۴۰,۳۳۵,۵۵۰,۴۱۰	۲,۰۲۰,۰۰۰,۰۰۰	ابنیه	۶
۳	عملیات اجرایی استحصال پساب تصفیه‌خانه فاضلاب و خط انتقال پساب شهرک صنعتی محلات	یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی	۲۰,۳۴۶,۱۶۲,۱۵۱	۱,۰۲۰,۰۰۰,۰۰۰	آب	۵
۴	عملیات اجرایی احداث مخزن فلزی ۱۵۰ مترمکعبی هوایی شهرک صنعتی پتروشیمی خمین	یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی	۴۰,۰۶۳,۴۳۸,۸۰۷	۲,۰۱۰,۰۰۰,۰۰۰	آب	۵

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌های الف: آدرس اراک بلوار فاطمیه جنب استانداری مرکزی تلفن ۰۸۶۳۳۴۴۳۲۰۹ | کارشناس ذی‌ربط تلفن ۰۸۶۳۳۴۴۳۳۱۱ | امور قراردادها

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۲۱۴۱۹۳۴ | دفتر ثبت نام: ۰۲۱۸۸۹۶۹۷۳۷ | ۰۲۱۸۸۱۹۳۷۴۸

شناسه آگهی: ۱۵۷۳۳۹۸

روابط عمومی شرکت شهرک‌های صنعتی استان مرکزی



آگه مناقصه عمومی طرح کریمه

سازمان رفاه، خدمات و مشارکت های اجتماعی شهرداری تهران در نظر دارد **طرح کریمه (مهارت افزایی، آموزش و توانمند سازی زنان سرپرست خانوار در مناطق ۲۲گانه شهر تهران)** را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی و موسسات واجد شرایط اعم از واحدهای دانشگاهی، جهاددانشگاهی، مراکز دارای مجوز فنی و حرفه‌ای، موسسات دارای مجوز از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران و سایر موسسات و مراکز مشابه جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

(الف)مدت انجام خدمات: ۱۲ ماه

(ب)محل انجام خدمات: کلیه مراکز تابعه و حمایتی شهرداری تهران و همچنین سایر فضاهایی که مجری به منظور پیشبرد موضوع کار نیازمند استفاده از آنها می‌باشد که می‌بایست قبل از استفاده از هر مکانی خارج از مراکز شهرداری تهران، نسبت به معرفی و اخذ تاییدیه کارفرما اقدام نماید.

(ج)شرایط متقاضی :

۱. برگزاری دوره‌های کارآفرینی یا مهارت آموزی و یا دوره‌های مرتبط با حوزه کارآفرینی در اساسنامه درج شده باشد.
۲. ارائه سوابق کاری موسسه / شرکت مرتبط موضوع مناقصه و در مواردی نیز که موسسه/شرکت سابقه فعالیت قبلی نداشته باشد، می‌تواند تیم کاری و اساتید مجرب و دارای رزومه که در پروژه از ایشان استفاده می‌نماید را جایگزین سوابق کاری قبلی، معرفی نماید.
۳. دارای مجوز قانونی از دستگاههای متولی (سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور و مراجع علمی دانشگاهی ...) باشد.
۴. امکان فراهم نمودن امکانات، تجهیزات و سایر ظرفیت‌ها از جمله پرسنل و منابع انسانی، دفاتر کاری و فضاهای آموزشی در اختیار و سایر موارد مورد نیاز جهت اجرایی نمودن طرح؛

د: محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادها: خیابان کارگر شمالی، انتهای کوچه پانزدهم، پلاک ۲ ساختمان مرکزی سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران، طبقه همکف، امور قراردادها، تلفن ۸۸۳۵۱۲۱۸

ه: شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۴,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب



آگه مناقصه عمومی (طرح پویش)

سازمان رفاه، خدمات و مشارکت های اجتماعی شهرداری تهران در نظر دارد **طرح پویش (استعداد یابی، مهارت افزایی، ارائه خدمات آموزشی و اشتغالزایی ویژه افراد آسیب‌دیده و بهبودیافته)** را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی و موسسات واجد شرایط اعم از واحدهای دانشگاهی، جهاد دانشگاهی، مراکز دارای مجوز فنی و حرفه‌ای، موسسات دارای مجوز از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران و سایر موسسات و مراکز مشابه جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

(الف)مدت انجام خدمات: ۱۲ ماه

(ب)محل انجام خدمات: کلیه مراکز تابعه و حمایتی شهرداری تهران و همچنین سایر فضاهایی که مجری به منظور پیشبرد موضوع کار نیازمند استفاده از آنها می‌باشد که می‌بایست قبل از استفاده از هر مکانی خارج از مراکز شهرداری تهران، نسبت به معرفی و اخذ تاییدیه کارفرما اقدام نماید.

(ج)شرایط متقاضی :

● برگزاری دوره‌های مهارت آموزی و یا آموزش‌های مرتبط با کارآفرینی و یا فعالیت توانمندسازی با چنین اقبال و گروه‌هایی در اساسنامه درج شده باشد.
● ارائه سوابق کاری موسسه / شرکت مرتبط موضوع مناقصه و در مواردی نیز که موسسه/شرکت سابقه فعالیت قبلی نداشته باشد، می‌تواند تیم کاری و اساتید مجرب و دارای رزومه که در پروژه از ایشان استفاده می‌نماید را جایگزین سوابق کاری قبلی، معرفی نماید.
● دارای مجوز قانونی از دستگاههای متولی (سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور و مراجع علمی دانشگاهی ...) باشد.
● امکان فراهم نمودن امکانات، تجهیزات و سایر ظرفیت‌ها از جمله پرسنل و منابع انسانی، دفاتر کاری و فضاهای آموزشی در اختیار و سایر موارد مورد نیاز جهت اجرایی نمودن طرح؛

د: محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادها: خیابان کارگر شمالی، انتهای کوچه پانزدهم، پلاک ۲ ساختمان مرکزی سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران، طبقه همکف، امور قراردادها، تلفن ۸۸۳۵۱۲۱۸

سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران