

شدن مسمومیت‌ها با قارچ وحشی، باعث شده است که سازمان اورژانس کشور، نسبت به پرهیز از مصرف قارچ در طبیعت هشدار بدهد. به‌نظر می‌رسد برخی مردم علاقه‌مند به مصرف این قارچ‌ها هستند و حس می‌کنند خطری برای‌شان ندارد؛ درحالی‌که قارچ‌های طبیعت ممکن است سمی باشند و ما مطلع نیاشیم.

در بازه زمانی هشتم فروردین تا پنجم اردیبهشت سال جاری در کشور، دچار مسمومیت‌های ناشی از مصرف قارچ وحشی شده‌اند. ۱۴ نفر از این افراد، هنوز بستری و تحت نظرند. فارس، لرستان و کرمانشاه بیشترین تعداد مسمومیت‌ها را دارند و خوشبختانه کسی جان‌ش را از این بابت از دست نداده است.

تکذیب پلمب بیمارستان به دلیل کشف حجاب

چندی است که تصاویری در شبکه‌های مجازی دست به‌دست می‌شود که در توضیح آن گفته شده که یکی از بیمارستان‌های شمال تهران، به‌دلیل کشف حجاب پلمب شده است. با توجه به اینکه تعطیلی یک بیمارستان به این دلیل در نوع خودش عجیب به‌نظر می‌رسد، مرکز اطلاع‌رسانی پلیس پیگیری کرده و اطلاعیه‌ای در این زمینه صادر کرده‌است. مرکز اطلاع‌رسانی پلیس پایتخت در پی انتشار اخباری دال بر تعطیلی و پلمب بیمارستان محب مهر، در اعلامیه‌ای بیان کرده است: «اصل ماجرا این است که پس از تماس عوامل درمانی با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ و حضور مأمور پلیس در بیمارستان، مشخص شد که ۲ بیمارستان محب مهر و هاشمی‌نژاد دارای یک در مشترک هستند و همین موضوع سبب اختلافات حقوقی و ملکی بیمارستان‌های مذکور، نرده‌گذاری و پلمب این در شده است. فعالیت‌های عادی و خدمات‌رسانی ۲ بیمارستان در حال انجام است.»

مسئولان، پزشکان مشهور را ترجیح می‌دهند

رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران می‌گوید که مردم فکر می‌کنند پزشکان گروه‌هایی با درآمد خوب هستند، درحالی‌که فقط ۱۰ درصد پزشکان درآمد خوبی دارند. ایرج خسرونیا همچنین اشاره می‌کند که تمامی مسئولان و سیاستمداران کشور نیز برای درمان خود به همین ۱۰ درصد پزشکان معروف و پردرآمد مراجعه می‌کنند.

سراغ تراپیست‌های فست‌فودی نرویم

چرا ایرانیان و مخصوصاً مردان ایرانی، مقاومت عجیبی برای مراجعه به روان‌شناس دارند؟

دلایل فرار ایرانی‌ها از روان‌شناس

گزارش پروانه بندپی روزنامه‌نگار

فردا روز ملی روان‌شناسی و مشاور است. تا اسم روان‌شناس می‌آید، خیلی‌ها کهیبر می‌زنند که مگر من دیوانه‌ام که پیش مشاور بروم؟ مشکل از همین‌جا شروع می‌شود: همه ما برای سلامت روانی و بهبود آن نیازمند کار با تراپیست‌ها و روان‌شناس‌ها هستیم. پس چرا ایمن مقاومت وجود دارد؟ فرقی روان‌شناس زرد و علمی چیست؟ و... برای پاسخ به این سؤال‌ها، به گفت‌وگو با دکتر محمد گراوندنیا، روان‌شناس، مشاور و دانش‌آموخته روان‌شناسی از دانشگاه علامه طباطبائی پرداخته‌ام که به صورت نکته‌وار در پیش‌رو دارید.



شما یا پدر از در مانگر تان خوش تان بیاید

در کنار افرادی که هیچ باوری به روان‌شناسان ندارند، بسیاری از افراد هستند که قدم اول یعنی مراجعه به روان‌شناس را برمی‌دارند اما معمولاً به نتیجه نمی‌رسند و جلسات را ادامه نمی‌دهند. بیشتر شکایت‌ها از روان‌شناسان در ایران به همین دلیل است.

دلیل فرهنگی به روان‌شناس در فرهنگ ما نکوهش شده است، حتی در برخی سریال‌های صدا و سیما و برخی سریال‌های نمایش خانگی، مراجعه به تراپیست را بد جلوه می‌دهند.

استفاده از واژه بیمار به جای مراجع عده‌ای از روان‌شناسان برای مراجعان خود عبارت مریض و بیمار را استفاده می‌کنند که ایجاد مقاومت می‌کند.

مسئولیت پذیر نبودن فرهنگی ما ایرانی‌ها بیشتر مردم می‌گویند «چرا من؟» به روان‌شناس مراجعه کنم؟ او مقصر است». درحالی‌که در روان‌شناسی کل درمان بر این منبناست که مسئولیت را به شخص واگذار کند.

نداشتن درک صحیح از فرآیند درمان انتظار دارند با همان جلسه اول همه چیز تمام شود، درحالی‌که همه چیز از جلسه دوم و سوم شروع می‌شود.

تجارب مراجعان در مواجهه با روان‌شناسان خیلی‌ها گرفتار روان‌مانگر غیر علمی می‌شوند و چون نتیجه نمی‌گیرند، کل تریای را فرآیندی بی‌بهره می‌دانند.

گران بودن هزینه مشاوره و روان‌شناسی خیلی از افراد به دلیل گران بودن نرخ روان‌شناسی به تراپیست مراجعه نمی‌کنند و متأسفانه فکر می‌کنند در مانگر‌ها از این هزینه‌ها راضی هستند.

چطور تراپیست‌های کاربردی را تشخیص دهیم؟

۱. مطالعه شیوه‌فکری تراپیست قبل از مراجعه به او این بهترین شیوه‌است و شما می‌توانید یک‌ارزایی دقیق انجام دهید و بعد تراپیست خود را انتخاب کنید. مثلاً بیچ روان‌شناس را زیر و رو می‌کنید یا مثلاً یک توییت از او بخوانید و ببینید که دغدغه شخصی شما به آن توییت مربوط است.

۲. نوع دانشگاه و تحصیلات فرد روان‌شناسی خیلی فرقی است بین روان‌شناسی که از لیسانس تا دکتری روان‌شناسی خوانده با فردی که لیسانسش مثلاً بهندسی بوده و فوق لیسانسش روان‌شناسی. دانشگاهی هم که فرد روان‌شناس در آن تحصیل کرده، خیلی مهم است.

۳. پر هیج از روش‌های فست‌فودی روان‌شناس زرد می‌گویند با این چندراهنکار همسرت را جذب خودت کن، درحالی‌که روان‌شناس علمی هرگز به خود اجازه نمی‌دهد چنین حرفی بزند. عامه مردم هم به شدت طرفدار دیدگاه‌های سطحی‌نگرانه و زودبازده هستند.

۱. بر فرار نشدن رابطه آغازین بین در مانگر و مراجع بود ورود خیلی مهم است که چه ارتباطی بین در مانگر و مراجع رخ می‌دهد. شما جلسه اول که وارد اتاق تراپیست می‌شوید، ممکن است از فضای آتاقش، چهره خودش و آهنگ صدایش خوش تان بیاید یا نه.

۲. نداشتن صلاحیت حرفه‌ای خیلی از مشاوران و روان‌شناسان با اینکه در س خانواده‌اند و مدرک دارند، اصالتون و اصول مشاوره را نمی‌دانند.

۳. جدی نگرفتن عوامل زیست‌پوشناختی در درمان این مورد حتی روان‌شناسان حرفه‌ای را هم دچار خطا می‌کند، اما موضوع این است که ما باید در تریای طبق زیست‌بوم مراجع صحبت و به او کمک کنیم.

۴. چدن نگر فتن عوامل زیست‌پوشناختی در درمان این مورد حتی روان‌شناسان حرفه‌ای را هم دچار خطا می‌کند، اما موضوع این است که ما باید در تریای طبق زیست‌بوم مراجع صحبت و به او کمک کنیم.

داروخانه‌ها پول خرید شیرخشک را ندارند

عضو هیأت مدیره انجمن داروسازان ایران می‌گوید که داروخانه‌ها برای خرید شیرخشک پول ندارند و ۲۶ هزار میلیارد تومان نیز بدهی بیمه‌ها به داروخانه‌هاست که برای آنها تولید مشکل کرده است. به گفته هادی احمدی آخرین پرداختی سازمان تأمین اجتماعی به آنها به آذر پارسال بر می‌گردد. وضعیت بیمه سلامت و نیروهای مسلح نیز به همین ترتیب است.

خواص شگفت‌انگیز پوست موز

همه از مفید بودن میوه‌ها برای بدن آگاه هستیم، اما آیا می‌دانستید پوست میوه‌ها حتی از گوشت آنها سالم‌ترند؟ پوست موز نیز از آن جمله است که دارای خاصیت بسیار برای سلامت بدن و پوست است. به گفته متخصصان، پوست موز بسیار مغذی و سرشار از فواید است. در این مطلب به برخی از فواید پوست موز نگاهی انداخته‌ایم.

کاهش خطر ابتلا به سرطان: مشخص شده که پوست موز سرشار از پلی فنول‌ها، کاروتنوئیدها و سایر آنتی‌اکسیدان‌هاست که از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد سرشار از محافظت می‌کند. مصرف بیشتر پوست موز می‌تواند سطح آنتی‌اکسیدان را افزایش و احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

کاهش کلسترول: پوست موز دارای فیبرهای محلول و نامحلول است که باعث کاهش کلسترول و جلوگیری از چسبیدن کلسترول به دیواره رگ‌ها می‌شود. این خاصیت پوست موز به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند.

برای چشم خوب است: پوست موز برای چشم مفید است و احتمال ابتلا به آب مروارید را کاهش می‌دهد. گفته می‌شود قرار دادن آن روی چشم به کاهش پف کردن کمک می‌کند. همچنین لایه برداری با موز به روشن شدن حلقه‌های تیره زیر چشم و کاهش ظاهر خطوط ریز کمک می‌کند.

یبوست را برطرف می‌کند: پوست موز سرشار از فیبر است و به حرکات منظم روده کمک می‌کند. فیبر به رشد باکتری‌های خوب در روده کمک می‌کند و باعث تقویت هضم می‌شود.

دندان‌ها را درخشان می‌کند: به گفته متخصصان، مالیدن پوست موز به دندان‌ها یک دقیقه در روز به مدت یک هفته می‌تواند در درخشندگی دندان کمک کند.

جوش‌ها را درمان می‌کند: اگر جوش‌های روی صورت تان شما را ذبت می‌کنند، به سادگی شروع به مالیدن پوست موز روی صورت خود کنید. پوست موز به کاهش التهاب در پوست کمک می‌کند و مملو از مواد ضد میکروبی برای درمان آکنه است. **در در کاهش می‌دهد:** پوست موز سرشار از ترکیبات فعال زیستی مانند کاروتنوئیدها و پلی فنول‌هاست. پوست موز همچنین سرشار از خواص ضد التهابی است و به کاهش درد بدن کمک می‌کند.

از پوست در برابر آفتاب محافظت می‌کند: پوست موز سرشار از ترکیبات زیستی فعال مانند فتولیک‌ها، فلاونوئیدها، تانن‌ها، کاروتنوئیدها و آلکالوئیدهاست که به جلوگیری از رادیکال‌های آزاد و همچنین محافظت از پوست در برابر اشعه ماورای بنفش کمک می‌کند.

راهنمای هم‌شهری

املاک

گردشگری

کسب و کار

لوازم الکترونیک

استخدام

خودرو

خدمات

لوازم خانگی

تمام آنچه به دنبال آن هستید فقط با یک کلیک در

rahnama.com

اگه مناقصه شماره ۶ - ۲ - ۱۴۰۳

شهرداری منطقه ۶ تهران در نظر دارد موارد مندرج در جدول زیر را، از طریق برگزاری تشریفات مناقصه عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید. لذا جهت شرکت در مناقصه مذکور از کلیه واجدین شرایط دعوت بعمل می‌آید.

(الف) سپرده‌ی شرکت در مناقصه: متقاضیان می‌توانند مبلغ سپرده را به صورت نقد و یا ارائه اصل ضمانتنامه شماره ۱ بانکهای معتبر به مبلغ سپرده مذکور (حدداقل دارای سه ماه اعتبار به تاریخ صدور) اقدام نمایند.

(ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: محل دریافت، اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۶ تهران واقع در خیابان سید جمال‌الدین اسدآبادی، میدان سید جمال‌الدین اسدآبادی ساختمان شماره یک، طبقه سوم و محل تحویل دبیرخانه مرکزی شهرداری منطقه ۶ تهران

ردیف	موضوع	مبلغ پایه مناقصه (ریال)	میزان سپرده (ریال)	مدت	شرایط متقاضی
۱	اجرای عملیات اصلاح هندسی معابر و ایمن‌سازی نقاط پرخطر ترافیکی در راستای اجرای طرح توسعه محلات و نواحی ۲ و ۳ و ۶ محدوده منطقه شش	۴۰,۰۴۵,۴۱۱,۴۱۳	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت در رشته ابنیه یا راه و ترابری یا حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رشته راه و ترابری یا ساختمان شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه باشد. همچنین نام پیمانکار باید در سامانه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران https://business.tehran.ir (دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران) قرار داشته باشد.
۲	بهبودی و بازسازی ضربه‌گیرها، حفاظ‌های ایمنی و تجهیزات ترافیکی فلزی واقع در محدوده منطقه شش	۳۰,۶۸۸,۰۰۰,۰۰۰	۱,۵۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	ارائه معرفی‌نامه موقت صلاحیت ایمنی از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی یا دارا بودن گواهینامه صلاحیت ایمنی معتبر وفق شرایط مندرج در اسناد در روز برگزاری مناقصه * شرایط HSE وفق اسناد مناقصه
۳	عملیات تراش و روکش آسفالت به صورت مکانیزه در سطح منطقه و توسعه محله‌ای	۱۲۰,۹۶۸,۷۸۴,۲۰۰	۶,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر (با ظرفیت آزاد ریالی و تعدادی) در رشته راه و ترابری حداقل رتبه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه و بودجه کشور و همچنین داشتن ظرفیت آزاد ریالی و تعدادی از سامانه کارت الکترونیک تأمین‌کنندگان کالا و خدمات شهرداری تهران https://business.tehran.ir در روز برگزاری مناقصه
۴	عملیات تراش و روکش آسفالت به صورت مکانیزه در بزرگراه‌های سطح منطقه	۱۰۴,۹۳۰,۴۶۶,۳۴۰	۵,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	ارائه معرفی‌نامه موقت صلاحیت ایمنی از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی یا دارا بودن گواهینامه صلاحیت ایمنی معتبر وفق شرایط مندرج در اسناد
۵	عملیات درزگیری سطوح آسفالتی در سطح منطقه	۲۱,۰۳۱,۴۱۸,۰۰۰	۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	ارائه معرفی‌نامه موقت صلاحیت ایمنی از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی یا دارا بودن گواهینامه صلاحیت ایمنی معتبر وفق شرایط مندرج در اسناد * شرایط HSE وفق اسناد مناقصه

شهرداری منطقه شش

آگهی مناقصه نوبت دوم انتخاب پیمانکار تأمین لیفتراک ۳/۵ تن با راننده

لیفتراک ۲۴ ساعته با راننده ۵ دستگاه - لیفتراک عادلکار با راننده ۵ دستگاه - لیفتراک دو شیفت ۸ ساعته با راننده ۲ دستگاه

شرکت صنایع کاشی و سرامیک سینا « سینا کاشی » در نظر دارد خدمات‌رسانی تأمین لیفتراک با راننده شرکت را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید، بدینوسیله افراد حقیقی و حقوقی واجد شرایط می‌توانند از تاریخ چاپ آگهی به مدت ۱۰ روز در ساعت اداری (۸ الی ۱۷) جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه قیمت پیشنهادی به نشانی ساه - شهر صنعتی کاوه - خیابان نهم (واحد اداری - روابط عمومی) مراجعه نمایند. **اسناد و ملزومات جهت شرکت در مناقصه:** ۱- سپرده ضمانت ۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ مبلغ ۳ سپرده شرکت در مناقصه به صورت چک تضمین بانکی، ضمانت‌نامه بانکی (مدت اعتبار سه ماه) وجه نقد، واریز به شماره حساب (۱-۴۴۴۰۰۴۴۴-۴-۱۷۸ بانک سینا شهر صنعتی به نام شرکت صنایع کاشی و سرامیک سینا) و یا کسر از مطالبات مورد تأیید می‌باشد. ۲- واریز مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب فوق جهت دریافت مدارک، از حواله نمودن وجه از طریق سیستم‌های شبا و ساتنا خودداری نمایند. همراه داشتن اصل کارت ملی / شناسه ملی برای اشخاص حقیقی و حقوقی الزامی می‌باشد.

زمان و محل بازگشایی پاکت: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۹ ساعت ۱۱:۰۰ صبح - دفتر مرکزی **مهلت تحویل اسناد و قیمت پیشنهادی:** پایان ساعت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۸ **نکات کلی:** ۱- هزینه چاپ آگهی، کارشناسی و هرگونه کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. ۲- شرکت در رد یا قبول پیشنهادها مختار می‌باشد.

تلفن های تماس با کارخانه: ۰۸۶-۴۲۳۴۲۸۱۱-۱۵ داخلی روابط عمومی ۲۵۹

فراخوان جذب سرمایه‌گذار در ساخت مسکن جایگزین برای پروژه‌های کوچک مقیاس منطقه ۲۰ تهران

سازمان نوسازی شهر تهران به عنوان متولی نوسازی بافت‌های فرسوده شهر، در نظر دارد نسبت به شناسائی و جذب سرمایه‌گذار جهت ساخت مسکن پروژه‌های کوچک‌مقیاس در محله نغریاب واقع در منطقه ۲۰ تهران با مشخصات ذیل اقدام نماید.

نام پروژه	مساحت زمین (مترمربع)	کاربری	زیربنای ناخالص (مترمربع)	مدت قرارداد (ماه)	حداقل قدرالسهم پایه سازمان (درصد)	میزان تضمین شرکت در فراخوان (ریال)
خانه ۴	۵۸۴/۱	مسکونی	۱۷۷۲	۱۵	۵۱/۵	۱۷,۵۱۵,۳۶۱,۹۷۳
خانه ۶	۳۰۵/۴	مسکونی	۹۶۲	۱۵	۵۱/۷۶	۱۱,۴۹۵,۴۴۸,۵۸۴
خانه ۱۸	۲۳۸/۵	مسکونی	۷۵۰	۱۵	۵۱/۷۴	۸,۹۸۷,۹۷۱,۸۷۶
خانه ۲۶	۴۴۵/۱	مسکونی	۱۴۲۳	۱۵	۴۸/۸۵	۱۵,۶۵۹,۸۲۰,۲۲۰

از این رو از کلیه سرمایه‌گذاران حقوقی و حقیقی واجد صلاحیت، دعوت به عمل می‌آید تا با پرداخت و ارائه فیش واریزی به مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (غیرقابل استرداد - به ازای هر پروژه) به حساب جاری بانک شهر با شماره ۱۰۵۵۶۱۲۱۲۱۲ با شناسه واریز ۴۱۱۴۸۳۴۴۹۵۸۷۴۰۴ سازمان نوسازی شهر تهران با در دست داشتن مدارک شناسائی معتبر، از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۹ تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۹ به اداره حقوقی و امور قراردادهای سازمان نوسازی شهر تهران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان کریم‌خان زند، نبش خیابان به‌آفرین مراجعه نموده و اسناد پروژه را دریافت نمایند.

- همراه داشتن معرفی‌نامه شرکت و مدارک شناسایی معتبر متقاضی جهت خرید اسناد الزامی است.
- به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- هزینه چاپ آگهی و هزینه کارشناسی پس از برنده شدن به عهده برنده‌های فراخوان است.
- متقاضیان حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ می‌بایست نسبت به تحویل اسناد به حراست سازمان اقدام نمایند.
- زمان بازگشایی پاکات (الف و ب) روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۳۰ ساعت ۹ صبح در سالن جلسات سازمان نوسازی برگزار خواهد شد.
- حضور یک نفر نماینده تام‌الاختیار (به همراه معرفی‌نامه) از سوی پیشنهاددهنده در روز بازگشایی پاکات بلامانع است.
- بدیهی است شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد فراخوان بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط فراخوان در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ یا قید کلمه قبول است و غیر مشروط مهر و امضاء نموده و در پاکتهای خواسته شده تحویل نمایند.
- جهت ایجاد فضای رقابتی سالم، در صورت حضور شرکت‌هایی با هیات مدیره مشترک، هر دو یا چند پیشنهاد توسط سازمان نوسازی رد خواهد شد. متقاضیان سرمایه‌گذاری می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به درگاه این سازمان به آدرس: <http://nosazi.tehran.ir> مراجعه و یا با شماره ۰۲۱۸۸۹۲۱۸۹۰۴ داخلی ۳۸۰ تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی سازمان نوسازی شهر تهران