

نفر آمار جمعیت کشورهای منطقه است و به گفته مجید محمدحسینی، فعال صنعت دارو اگر بازار دارویی کشور فقط همین ظرفیت را مدنظر قرار دهد، دیگر نیازی به توسعه بیشتر نخواهد داشت. به این دلیل که صادرات به کشورهای منطقه با توجه به نزدیکی و همسایگی با ایران هم از هزینه‌ها می‌کاهد و هم می‌تواند سودآوری بیشتری داشته باشد.

از مبتلایان به تب دنگی دچار بیماری شدید می‌شوند. علائم اولیه بیماری تب دنگی عمدتاً تب زیاد تا ۴۰ درجه است و گاهی به شکل بثورات پوستی و دردهای شدید مفصلی به همراه کبودی لکه‌های روی پوست به دلیل پارگی مویرگ‌ها و خونریزی بروز می‌کند. علائم تب دنگی بین ۷ تا ۱۳ روز ایجاد می‌شود.

یک بیماری مهم در کودکان

حدود نیم تا یک درصد از کودکان مبتلا به صرع هستند و این بیماری از مهم‌ترین بیماری‌های مغز و اعصاب کودکان به شمار می‌رود. رضا شروین پدو، عضو هیأت مدیره انجمن صرع ایران درباره بیماری صرع در کودکان گفت: «به‌طور کلی صرع علل بسیار متنوع ژنتیک و اکتسابی دارد. در یک سوم موارد، به در مان دارویی مناسب هم پاسخ مطلوب نمی‌دهد که اصطلاحاً به آنها صرع مقاوم بسه درمان می‌گویند.» او با بیان اینکه با بهره گرفتن از روش‌های تشخیصی می‌توان روش‌های درمانی برای بیماران در نظر گرفت، تأکید کرد: «تصویربرداری اختصاصی، نوار مغز ویدئویی و تست‌های ژنتیک از جمله روش‌های تشخیصی این حوزه است. این در حالی است که استفاده از ترموگراف لاسیون، فرآیند تر شدن استریوالکتر و انسفالوگرافی، روش‌های تخصصی جراحی و کمتر تهاجمی مداخله‌ای، رژیم‌های متنوع کتوژنیک، پروژه‌های ژن درمانی و برخی دیگر منجر به افزایش امید در موفقیت موارد صرع مقاوم شده است.»

رتبه خوب در پرستاری کودکان

ایران از نظر پرستاری علمی کودکان در خاورمیانه سطح بالایی دارد. اما به گفته صالحه تجلی، دبیر اجرایی همایش سالانه انجمن پرستاری کودکان، برای بالابردن این رتبه در سطح جهان تلاش می‌شود. در همایش امسال هم به ارتقای سطح دانش و بهبود نگرش فکری پرستاران در این حوزه پرداخته خواهد شد.



خبرهایی که نمی‌بینید

افت قندخون را جدی بگیرید

افت قندخون یکی از مشکلات بیماران دیابتی است که منجر به تریزق انسولین می‌شود. از مهم‌ترین نشانه‌های آن تعریق، لرزش، احساس خستگی یا گرسنگی است و به تأکید متخصصان، دریافت منظم میان وعده‌ها ۲ ساعت پس از تریزق انسولین و نیز وعده‌های غذایی از جمله راهکارهای مهم برای رفع این مشکل است.

تشخیص کم‌آبی بدن در ۵ ثانیه

راهکاری برای تشخیص کم‌آبی بدن از طریق پوست و راه‌حل‌های عملی پیشگیری از خشکی بدن

آرش نپاوندی

روزنامه‌نگار

اگر این روزها بیشتر از هر زمان دیگری دچار افت کارایی و تمرکز یا خستگی و سستی عضلات می‌شوید، دقیقاً با یکی از نشانه‌های کم‌آبی بدن مواجه شده‌اید. البته کم‌آبی همیشه مهم است، اما در تابستان به دلیل گرمای هوا و تعریق بیشتر، احتمال ابتلا به آن و بروز مشکلات ناشی از آن شدیدتر می‌شود. اما ترغند ساده‌ای وجود دارد که می‌تواند در ۵ ثانیه به شما نشان دهد در بدنتان آب به میزان کافی وجود دارد یا خیر. این ترغند نیشگون گرفتن مستقیم پوست است که می‌تواند سطح آب بدن را در کمتر از ۵ ثانیه نشان دهد. محمدعلی باقری، کارشناس تغذیه درباره این آزمایش، علائم کمبود آب، تظاهرات بیرونی کم‌آبی بدن و راه‌حل‌هایی که در این باره وجود دارد به چند نکته اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید.

علائم کمبود آب

مصرف آب کافی یکی از نیازهای اساسی بدن هر انسانی برای ادامه حیات متعادل بافت‌هاست و به سن و سال و اینکه فرد جوان یا میانسال یا پیر باشد هم ربطی ندارد. خشکی دهان یا پوست و همچنین احساس سوزش و خارش می‌تواند نشان‌دهنده کمبود آب در بدن باشد و پوست به یکی از بافت‌هایی است که به‌خوبی

نشان می‌دهد بدن ما از نظر میزان آب در چه وضعیتی قرار دارد. کم‌آبی به‌ویژه در تابستان ظهور و بروز بیرونی دارد و می‌تواند به شکل گرم‌زدگی خود را نشان دهد، یعنی منجر به بی‌حالی، کسالت و خستگی شود.

روزانه باید ۱.۵ تا ۲ لیتر آب نوشید
۱۲ که معادل ۶ لیوان با حجم ۲۵۰ سی‌سی می‌شود.

ابتلا به بیماری مانع خوردن آب نیست، مگر در زمان خونریزی شدید و تصادفات که باید از رفیق شدن خون جلوگیری کرد.

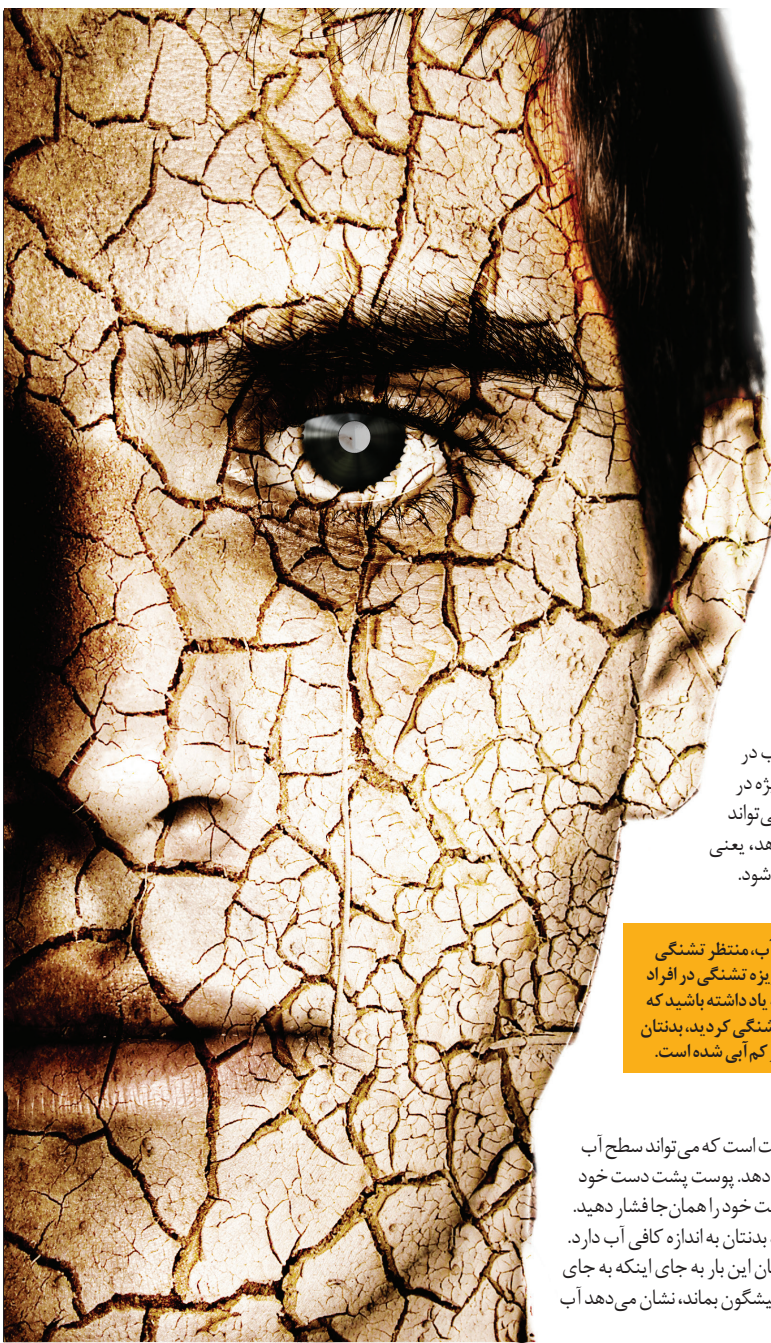
برای رفع عطش و کم‌آبی بدن دمای آب هم مهم است. آب بسیار سرد عطش را بیشتر می‌کند.

برای نوشیدن آب، منتظر تشنگی نمانید. سطح غریزه تشنگی در افراد متفاوت است. به یاد داشته باشید هر گاه احساس تشنگی کردید، بدنتان قبل از آن دچار کم‌آبی شده است.

ترغند ۵ ثانیه‌ای

به‌طور کلی پوست آینه بدن است و بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات در آن منعکس می‌شود. شکل علمی این مسئله به کلانز و الاستین پوست برمی‌گردد که اگر کم‌باشد، منجر به چروکیدگی و پیری می‌شود و در نتیجه پوست قابلیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد. الاستین قابلیت ارتجاعی دارد و کلانز مولکولی است که آب را در خود جذب می‌کند. میزان کاهش کلانز به‌معنای کم شدن جذب آب است. بر این اساس، ترفندی که نشان می‌دهد بدن دچار کم‌آبی شده آزمایش

نیشگون گرفتن مستقیم پوست است که می‌تواند سطح آب بدن را در کمتر از ۵ ثانیه نشان دهد. پوست پشت دست خود را نیشگون بگیرید و نوک انگشت خود را همان‌جا فشار دهید. اگر پایین بیاید، نشان می‌دهد بدنتان به اندازه کافی آب دارد. دوباره تلاش کنید، اگر پوستتان این بار به جای اینکه به جای خود باز گردد، به همان شکل نیشگون بماند، نشان می‌دهد آب بدنتان کم شده است.



توصیه

۵ نکته درباره تست‌های آنالیز هوش

شاید بارها به آزمون‌های آنالیز تست هوش در فضای مجازی برخورد کرده باشید؛ تست‌هایی که برخی از آنها پولی است و برای دیدن نتیجه مجبور به پرداخت هزینه هستید. درباره اینکه چه میزان از این تست‌ها می‌تواند آی کیوی شما را به‌صورت دقیق مشخص کند یا اینکه به‌طور کلی مورد تأیید هستند یا خیر، سیداحمد جلیلی، رئیس سابق انجمن علمی روانپزشکان ایران به همشهری می‌گوید: «ضوابطی که باید برای این کارها در نظر گرفته شود و وجود ندارد و وضعیت نابسامانی در این مورد رقم خورده است. همه روانشناس، روان‌درمانگر و درمانگر شده‌اند و این چیزی نیست جز سوءمدیریت در این زمینه.» چند نکته دیگر از صحبت‌های او را در ادامه بخوانید.

فقط یک روانشناس در فضای استاندارد و با مشاهدات دقیق بالینی، صلاحیت انجام تست هوش را دارد و نتیجه آن می‌تواند ملاک و معیار قضاوت و سنجش باشد. تست‌هایی که چنین شرایطی را ندارند، مثل تست‌های اینترنتی معتبر نیستند.

تست‌های هوش باید از سوی کسی طرح شود که درس مرتبط را خوانده و آگاهی دارد و این در حالی است که همه افرادی هم که رشته روانشناسی خوانده‌اند صلاحیت تنظیم چنین تست‌هایی را ندارند.

ترجمه این تست‌ها و بارگذاری آنها در اینترنت با یک ترجمه ساده اعتبار علمی ندارد و اگر بخواهیم در ایران پیاده کنیم باید به وسیله متخصصان روی آن کار تحقیقاتی صورت بگیرد.

تست‌های هوش باید از منابع معتبر برداشته شوند. مشکل اینجاست که امروز مردم اعتماد بیش از حد به اینترنت دارند و هر چه در آنجا ببینند برایشان معتبر است.

نه تنها در فضای مجازی و آنلاین، بلکه افرادی هم که صرفاً با داشتن یک لیسانس یا حتی دکتری روانشناسی بدون آموزش در زمینه طراحی تست‌های روانشناسی، مبادرت به طراحی و برگزاری آزمون‌های هوش می‌کنند، کارشان دارای اعتبار نیست.

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

تامین، نصب، راه‌اندازی و آموزش دستگاه‌های سنگ‌گزن داخلی و سنگ‌محور

شماره مناقصه: PGSOC - LEC - GRINDING MACHINE - TE-02428



شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد تامین، نصب، راه‌اندازی و آموزش دستگاه‌های سنگ‌زن داخلی و سنگ‌محور را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به تولیدکننده/تامین‌کننده واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه شرکت‌های معتبر دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۹ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات خود را) وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.

هزینه خرید اسناد: ۲,۰۰۰,۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ بانک تجارت با شماره شبا ۱۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۰۷۶-۳۱۳۱۳۲۶۶۰ و ۰۷۶-۳۱۳۱۳۳۵۷ تماس حاصل فرمایند.)

میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: مبلغ ۴۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (چهل و سه میلیارد) ریال

میزان پیش پرداخت: ۵۰ (پنجاه) درصد مبلغ کل قرارداد در قبال دریافت ضمانت‌نامه بانکی معتبر

مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه (پیشنهاد فنی و ارزیابی کیفی): تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۰

محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه و محل تحویل کالا: بندرعباس، یک کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خود کفایی، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادهای

تلفن: ۰۷۶-۳۱۳۱۰۰۰۰ داخلی ۳۷۰۸، دورنگار: ۰۷۶-۳۱۳۱۳۱۳۱، کد پستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳

ایمیل: Legal@pgsoc.ir

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس

آگهی فراخوان

نویت اول

شرکت ساختمانی برآوند در نظر دارد:

ادامه عملیات بازسازی، تجهیز و بهره‌برداری از هتل ۵ ستاره تخت جمشید واقع در مرودشت شیراز با مشخصات ذیل را از طریق مشارکت به سرمایه گذار ذیصلاح واگذار نماید. بدینوسیله از تمامی سرمایه گذاران و فعالان بخش خصوصی و دولتی در این زمینه دعوت به عمل می‌آید تا پیشنهادات و درخواست های خود را به صورت مکتوب به آدرس: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، پلاک ۱۴۷، دبیرخانه مرکزی شرکت برآوند ارسال نمایند. ضمناً جهت دریافت اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با شماره تلفن های ۰۲۱-۲۲۲۲۹۰۶۳ و ۰۲۱-۲۲۲۲۹۰۶۷ تا ۲۲۲۲۹۰۶۷ تماس حاصل نمایند.

نام پروژه	مساحت کل عرصه (مترمربع)	مساحت زیربنای کل (مترمربع)	مساحت محوطه سازی (مترمربع)	تعداد اتاق و سوئیت	آدرس
هتل داریوش تخت جمشید	حدود ۱۵۵۰۰۰	۱۸۶۰۰	حدود ۹۶۰۰۰	اتاق دو تخته ۹۶ واحد سوئیت و واحد آپارتمانی ۳۲ واحد	استان فارس، شهرستان مرودشت، جاده اختصاصی تخت جمشید، پروژه هتل داریوش تخت جمشید

آگهی مزایده عمومی



شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد بهره‌برداری از اماکن مشروحه ذیل را از طریق مزایده عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می‌آید.

مزایده شماره ۸-۵-۱۴۰۳

ردیف	شرح عملیات	قیمت کارشناسی ماهیانه (سال اول)	بهره‌برداری (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	ملاحظات
۱	بهره‌برداری از محل گلرفروشی سهراب ضرابخانه (نوبت دوم)	۴۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	۱,۲۷۵,۰۰۰,۰۰۰	متراژ حدود ۳۰ مترمربع به آدرس ضلع جنوب شرقی پل روگذر خیابان شریعتی به بزرگراه همت شرق
۲	بهره‌برداری از مینی‌گلف بوستان ملت (نوبت دوم)	۲۴۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	۷۳۵,۰۰۰,۰۰۰	به متراژ حدوداً ۲۵۰ مترمربع واقع در بوستان ملت
۳	پارکینگ زیر پل میرداماد حدفاصل بزرگراه مدرس تا نلسون ماندلا شماره ۷	۶۶۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	۱,۹۹۵,۰۰۰,۰۰۰	مساحت حدود ۱۴۳۲ مترمربع
۴	پارکینگ زیر پل میرداماد ضلع غربی بزرگراه مدرس شماره ۹	۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	۲,۳۴۰,۰۰۰,۰۰۰	مساحت حدود ۱۶۹۲ مترمربع

- سپرده شرکت در مزایده بصورت ضمانت‌نامه معتبر بانکی یا واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهر شعبه حسینییه ارشاد کد ۲۲۶ 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 مزایده:** اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۳ واقع در خیابان دکتر شریعتی - پائین‌تر از حسینییه ارشاد - ساختمان مرکز اصلی، طبقه سوم 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.**
- درصورت اختلاف میان مطالب آگهی و مستندات مزایده، ملاک عمل مندرجات در مستندات می‌باشد.**

روابط عمومی شهرداری منطقه سه تهران

آگهی مناقصه عمومی

شماره: ۲۵-۱۴۰۳



شهرداری منطقه ۱۲ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به اعتبار به صورت نقد و غیرنقد به بخش خصوصی (اشخاص حقوقی) واگذار نماید، بدینوسیله واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای منطقه ۱۲ واقع در میدان شهیدان، نبش خیابان عظیم‌زادگان طبقه دوم مراجعه نمایند. جهت دریافت اسناد داشتن فلش الزامی می‌باشد. در صورت مغایرت آگهی با مفاد اسناد مناقصه ملاک عمل اسناد مناقصه می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه پروژه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه در قالب ضمانت‌نامه بانکی و یا واریز نقدی (ریال)	مهلت دریافت و تحویل اسناد
۱	اجرای عملیات احداث مخزن ۲۰۰۰ مترمکعبی ذخیره آب و ایستگاه پمپاژ میدان هرنندی	۱۹۶/۹۱۱/۶۳۶/۶۹۴	۵/۹۱۰/۰۰۰/۰۰۰	از تاریخ انتشار آگهی لغایت ۱۴۰۳/۴/۱۸
۲	اجرای عملیات بهسازی، کفسازی خیابان لاله زار جنوبی حدفاصل میدان امام خمینی الی خیابان جمهوری	۱۸۲/۲۹۷/۱۲۲/۴۴۱	۵/۴۷۰/۰۰۰/۰۰۰	اسناد تحویل دبیرخانه منطقه ۱۲ گردد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۲