اسامی فرآورده‌های آرایشی غیرمجاز

روابط‌عمومی سازمان غذا و دارو، در اعلامیه جدید خود، گفته است:«محلول آرایش پاک‌کن با نام تجاری RACO، محصول ادوپرفیوم با نام تجاری Happy Day، انواع فرآورده‌های مراقبت از پوست ازجمله ژل کنترل‌کننده چربی صورت و شوینده صورت با نام تجاری NEUTROGENA غیرمجازند.»

خبرهایی که نمی‌بینید

دیابت مغز را پیر می‌کند

تعداد دیابتی‌ها به‌شدت در حال رشد است؛ چه در ایران و چه در جهان. اما شاید ندانید که دیابت چه اثری روی مغز می‌تواند داشته باشد. طبق پژوهش‌های اخیر که نتیجه اسکن MRI نشان می‌دهد، دیابت می‌تواند مغز را تا ۴ سال پیرتر کند.

عدد خبر

۱۰ درصد

کالری روزانه، حداکثر مقدار قند ساده دریافتی برای افراد سالم است. به‌گفته غزاله اسلامیان، استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، این میزان در یک فرد غیردیابتی که نیاز کالری روزانه‌اش ۲هزار کیلوکالری است، حداکثر قند ساده دریافتی روزانه ۵۰گرم برآورد شده.

۱۰۰ کالری

روزانه، معادل ۲۵گرم، میزان مجاز قند ساده دریافتی برای زنان است. این عدد را انجمن قلب آمریکا توصیه کرده است. این میزان همچنین برای مردان ۱۵۰کالری است که معادل ۳۵گرم می‌شود. همچنین به‌گفته اسلامیان، هر حبه قند معادل ۵گرم قند ساده و هر قاشق غذاخوری شکر معادل ۱۵گرم قند ساده دارد.

نکته روز

حمله قلبی در سرما بیشتر می‌شود

این چند روزه هوا کمی خنک‌تر شده است، البته که هنوز گرما مهمان ماست و فعلا باید با آن سر و کله بزنیم اما فرارسیدن پاییز، یعنی که کم‌کم فصل سرما هم دارد از راه می‌رسد. حالا که این فصل نزدیک است، بد نیست از پژوهشی که محققان هاروارد انجام داده‌اند صحبت کنیم. به‌گفته مدیسن نت، تحقیقات اخیر ثابت کرده که هوای سرد، تعداد بیشتری را بابت حمله‌های قلبی راهی بیمارستان‌ها می‌کند تا هوای گرم. در این تحقیق، نزدیک ۱۲۰هزار نفر در کشور سوئد تحت رصد قرار گرفته‌اند تا در پدیده‌های سرمایشی هوا، وضعیت بیماری‌های قلبی آنها سنجش شود. درنتیجه محققان دریافتند که مراجعه آنها به بیمارستان در هوای سرد، افزایش قابل ملاحظه‌تری داشته است؛ چرا که افراد در برابر فشار هوای سرد، قلب آسیب‌پذیرتری می‌توانند داشته باشند. به این ترتیب اثبات می‌شود که هوای سرد به نسبت هوای گرم، بار قلبی عروقی بزرگ‌تری روی قلب ایجاد می‌کند.

زلزله افسردگی در غرب

مردم برخی کشورها ازجمله در اروپا، استرالیا و کانادا دچار پارادوکس شادی و افسردگی شده‌اند

آمارهای جهانی نشان می‌دهد میزان مصرف داروهای ضدافسردگی در رژیم صهیونیستی به شدت بالاست

گزارش **گروه تندرستی**

مصرف روزانه داروهای ضدافسردگی در جهان رو به افزایش است. اما نکته عجیب اینکه روند افزایشی در برخی کشورهای اروپایی، استرالیا، کانادا و حتی میان شهروندان رژیم‌صهیونیستی رقم خورده و آنها را در لیست پرمصرف‌ترین‌ها قرار داده است. براساس اعلام World of Statistics؛ ایسلند، پرتغال و بریتانیا بزرگ‌ترین مصرف‌کنندگان داروهای ضدافسردگی جهان هستند. جالب اینجاست همین چند وقت پیش هم نام تعدادی از آنها در فهرست شادترین کشورهای جهان اعلام شد، ازجمله ایسلند، استرالیا، کانادا و... اما مردم‌شان سالانه هزینه‌های قابل توجهی را برای جلسات مشاوره‌درمانی، داروهای افسردگی و اضطراب پرداخت‌می‌کنند.

میزان مصرف داروی ضدافسردگی به ازای هر هزار نفر

ایسلند ۱۵۷,۳نفر، پرتغال ۱۵۰,۵نفر، بریتانیا ۱۳۸,۲نفر، کانادا ۱۳۴نفر، استرالیا ۱۲۷,۹نفر، اسپانیا ۹۸,۴نفر، نیوزیلند ۹۶نفر، آلمان ۶۴نفر، رژیم‌صهیونیستی ۶۱,۸نفر، فرانسه ۵۷,۶نفر، ترکیه ۵۲,۵نفر، هلند ۴۸,۵نفر و ایتالیا ۴۵,۵نفر

■ نکته: نام سوئد در میان کشورهای پرمصرف داروهای ضدافسردگی قرار ندارد، اما نتایج یک مطالعه منتشر شده در Statistics نشان می‌دهد که میزان مصرف در این کشور از حدود ۸۰مصرف‌کننده در ۲۰۰۹، به حدود ۱۱۴مصرف‌کننده در ۲۰۲۳ افزایش یافته است.

نتایج یک نظرسنجی در اروپا (۲۰۲۲) نشان داد که در ایرلند، بریتانیا و ایتالیا بیش از نیمی از پاسخ‌دهندگان با استرس و یک پنجم هم با فسردگی زندگی می‌کنند

عوامل مؤثر

مصرف بالای داروهای ضدافسردگی ناشی از چندین عامل پیچیده است؛ شیوع بالای افسردگی و اضطراب، افزایش آگاهی مردم، تغییرات فرهنگی، انگ‌زدایی از بیماری روانی، فرهنگ کاری سخت و پیری جمعیت.

■ در کشوری مثل ایسلند شیوع بالای اختلال عاطفی فصلی (SAD) وجود دارد که با زمستان‌های طولانی و تاریک این کشور تشدید می‌شود.

■ در کشورهای جنوب اروپا ازجمله پرتغال و اسپانیا رکود اقتصادی، نرخ بالای بیکاری و استرس مالی در سال‌های اخیر با افزایش نرخ افسردگی مرتبط است.

■ در اسرائیل سطوح بالای استرس و اضطراب مردم به‌دلیل وضعیت ژئوپلیتیک این منطقه، درگیری‌های مداوم و تهدیدات امنیتی رقم خورده است. زندگی تحت نگرانی‌های امنیتی مداوم، خدمت سربازی طولانی‌مدت و قرار گرفتن مکرر در معرض حوادث آسیب‌زا هم در این شرایط نقش داشته است.

■ در کشورهایی مانند بریتانیا و آلمان استرس ناشی از کار و فشار ناشی از حفظ تعادل بین کار و زندگی نیاز به مداخلات بهداشت روانی را افزایش داده است.

■ کشورهای اروپایی با جمعیت سالخورده، مانند آلمان و فرانسه هم با افزایش نرخ افسردگی مواجه شده‌اند که منجر به استفاده بیشتر از داروهای ضدافسردگی می‌شود.

نسخه ایرانی‌ها هم داروی ضدافسردگی دارد

آمار مصرف داروهای ضدافسردگی در ایران دقیق اعلام نمی‌شود، اما مصرف این داروها در ایران هم مشابه روند جهانی طی چند دهه گذشته افزایش یافته و این آمار در مناطق شهری بیشتر از روستاهاست. این در حالی است که ایران هم جزو کشورهای موفق در ادغام خدمات سلامت روان در سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی اولیه به شمار می‌رود و مراجعه برای روان‌درمانی بیشتر شده است. گزارش منتشر شده در مجله مراقبت دارویی در سال ۲۰۲۰ درباره الگوهای نسخه‌نویسی در ایران نشان داد که داروهای ضدافسردگی جزو داروهای تجویز شده در کشور به‌ویژه در میان جوانان و میانسالان است.

سلامت روان

پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

چطور افسردگی را بدون دارو درمان کنیم؟

افسردگی طیف‌های مختلفی از خفیف تا شدید دارد. درست است که طیف‌های شدید نیاز به دارو دارد، اما طیف‌های دیگری از افسردگی نیز هست که هنوز خیلی فرد را زمینگیر نکرداند و خیلی وقت‌ها فرد با روش‌های غیردارویی می‌تواند حال خود را بهتر کند.

۱ فعالیت‌های ورزشی روتین
ورزش منظم باعث ترشح اندورفین می‌شود که هورمون شادی است و بدن ما در پاسخ به استرس و ناراحتی تولید می‌کند.

۲ مدیتیشن و یوگا
این تکنیک‌ها از طریق تمرکز بر تنفس، افزایش آگاهی ذهنی و بهبود اتصال بدن و ذهن، سطح کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش می‌دهند و به تولید هورمون‌های شادی مثل سروتونین و اندورفین کمک می‌کنند.

۳ تغییر در رژیم غذایی
مصرف غذاهای سالم و مغذی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها و مواد غذایی دارای امگا-۳، ویتامین دی و ویتامین‌های گروه بی می‌تواند تأثیر مثبتی بر خلق‌وخو داشته باشد. همچنین مصرف غذاها و نوشیدنی‌هایی که علائم اضطراب و افسردگی را تشدید می‌کنند باید مدتی کنار گذاشته شود.

۴ تعامل و معاشرت
درست است که فرد افسرده دوست دارد تنها باشد و با کسی ارتباط نداشته باشد، اما هر قدر شما تنهاتر بمانید، منزوی‌تر و افسرده‌تر می‌شوید و آن وقت درمان شما سخت‌تر و زمان‌برتر خواهد شد.

۵ شرکت در جلسات گروه‌درمانی
در جلسات گروه‌درمانی، بیمار افراد دیگری را می‌بیند که دچار مشکلی مشابه خود او هستند و متوجه می‌شود که در این مشکل تنها نیست. اغلب افرادی که گروه‌درمانی را برای حل مشکلات خود امتحان می‌کنند در مدت کوتاهی حس بهتری به خود، زندگی و اطرافیان پیدا می‌کنند.

۶ انجام تکنیک‌های کاهش استرس
تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، تمرینات آرامش عضلانی و مشاوره‌های مربوط به مدیریت استرس می‌توانند آثار مثبتی در کاهش علائم افسردگی داشته باشند.

۷ کمک گرفتن از روان‌درمانگر و مشاور
یک روان‌درمانگر خوب به‌دلیل داشتن دانش و تخصص در روان‌درمانگری می‌تواند راهی را که ما در بلندمدت برای درمان خود طی می‌کنیم که شاید نتیجه هم نگیریم، در مدت کوتاه‌تری به نتیجه برساند.

آگهی مزایده عمومی فروش سهام
شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند
شماره ۱۴۰۳/۰۳

بانک رفاه کارگران
REFAH KARGARAN BANK

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به **فروش ۴۹,۳۵ درصد از سهام شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند (سهامی عام) به تعداد ۵۹,۹۵۹,۶۳۶,۱۲۸ سهم به ارزش ۱,۸۲۹,۱۸۸,۶۱۹,۳۵۶,۹۰۰ ریال از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی ذیصلاح اقدام نماید.** متقاضیان خرید سهام مزبور می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری **روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۵** با در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) در ساعات اداری به اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، روبه‌روی بیمارستان پارس، ساختمان بانک رفاه کارگران، اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک مراجعه و اسناد مزایده را دریافت نمایند (شماره‌های تماس : ۰۲۱۴۱۳۷۳۲۸۴ - ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۱۰)

شرایط شرکت در مزایده :

۱ـ ارزش پایه معامله و شرایط پرداخت ثمن معامله به شرح جدول ذیل به اطلاع متقاضیان می‌رسد.

مبالغ به ریال

نام شرکت	پالایش نفت امام خمینی(ره) شازند
سرمایه ثبت شده	۱۲۱,۴۸۷,۳۷۷,۹۵۱,۰۰۰
تعداد سهام قابل واگذاری	۵۹,۹۵۹,۶۳۶,۱۲۸
قیمت پایه کل سهام قابل واگذاری	۱,۸۲۹,۱۸۸,۶۱۹,۳۵۶,۹۰۰
مبلغ سپرده شرکت در مزایده	۳۶,۵۸۳,۷۷۲,۳۸۷,۱۵۰
شرایط واگذاری (۱)	۲۰٪ نقد (حصه نقدی) و الباقی اقساط ۳ ماهه طی ۵ سال با نرخ سود ۲۳ درصد سالانه

(۱) قیمت اعلامی، قیمت پایه بوده و اولویت واگذاری به ترتیب:
۱ـ با خریدارانی است که متقاضی خرید نقدی بوده و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.
۲ـ با خریدارانی است که حصه نقدی بیشتر و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.

۲ـ سپرده شرکت در مزایده معادل ۱۰ درصد ارزش حصه نقدی ثمن معامله می‌باشد که می‌بایستی بصورت وجه نقد واریزی به حساب شماره ۵۰۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران یا ضمانتنامه بانکی معتبر، غیر از بانک رفاه کارگران با اعتبار سه‌ماهه بصورت عندالمطالبه قابل تمدید و بی قید و شرط ارائه گردد. حق فروشنده جهت بررسی، قبول یا رد و درخواست اصلاح متن ضمانتنامه در مهلت محدود، محفوظ و متقاضی مکلف به رعایت آن است.

۳ـ متقاضیان می‌بایست پیشنهادات خود را نسبت به کل سهام عرضه شده، حداکثر تا پایان وقت اداری **روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۸** به نشانی اعلام شده فوق تحویل و رسید دریافت نمایند. بدیهی است به پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۴ـ شرکت در مزایده به معنی اطلاع و آگاهی کامل متقاضی نسبت به شرایط شرکت بوده و خریدار با شرکت در مزایده کلیه اختیارات خصوصاً خیار غبن ولو فاحش را از سوی خود سلب و اسقاط می‌نماید.

۵ـ چنانچه برنده مزایده ظرف مهلت مقرر از تاریخ ابلاغ توسط مزایده‌گذار نسبت به امضای قرارداد تدوین شده توسط حوزه حقوقی بانک و پرداخت بخش نقدی ثمن معامله و ارائه اسناد تضمین اقدام ننماید، هیچگونه ادعایی نسبت به سپرده شرکت در مزایده نخواهد داشت و مزایده‌گذار می‌تواند ضمانت‌نامه بانکی ارائه شده را به نفع خود ضبط نماید.

۶ـ پاکت‌های مزایده در ساعت **۱۰:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۴** در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر (عج)، نرسیده به میدان ونک، ساختمان بانک رفاه کارگران مفتوح خواهد گردید. حضور پیشنهاد دهندگان یا نماینده قانونی آنان در جلسه با ارائه مدارک شناسایی یا معرفی‌نامه معتبر، مجاز می‌باشد. در جلسه مزبور صرفاً خریداران حائز رتبه‌های اول و دوم معرفی گردیده و برنده نهایی متعاقباً اعلام خواهد شد.

۷ـ استرداد سپرده شرکت در مزایده برنده دوم (وجه نقد/ضمانتنامه بانکی معتبر ـ وفق بند ۲) منوط به انعقاد قرارداد و تسویه کامل بخش نقدی ثمن معامله و دریافت اسناد تضمین از برنده اول مزایده می‌باشد. سپرده شرکت در مزایده سایر مزایده‌گران پس از برگزاری جلسه مزایده مسترد می‌گردد.

۸ـ فروشنده در رد یا قبول هر یک از / کلیه پیشنهادات واصله مختار است.

آگهی مزایده

موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز (بیمارستان فوق‌تخصصی البرز) در نظر دارد **غرفه فروش عینک و خدمات اپتومتری بیمارستان** را از طریق مزایده عمومی به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۶/۱۹ جهت شرکت در مزایده به سامانه تدارکات دولت با شماره مزایده ۵۰۰۳۰۹۲۳۷۸۰۰۰۰۰۲ مراجعه نمایند و پس از بارگذاری مستندات، نسبت به تحویل پاکت الف به واحد دبیرخانه موسسه اقدام نمایند. آخرین مهلت بارگذاری مدارک در سامانه روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۲ می‌باشد. شماره تماس : ۰۲۶۳۴۱۹۲۱۴۵

موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز

فراخوان‌های مدیریت تأمین ایرانسل

شهریور ۱۴۰۳ - ۰۴-۰۳۰۶

- **مناقصه تأمین و تحویل دستگاه تستر باتری**
- **مناقصه تأمین میلگرد ۶,۵ و ۱۴ میلی‌متری**

جزئیات بیشتر و ثبت‌نام در فراخوان:
sourcing.irancell.ir

ارتباط با ما:
callforbids@mtnirancell.ir

ایرانسل MTN

آگهی فراخوان عمومی یک مرحله‌ای
شرکت سرمایه گذاری شهر
فراخوان خرید و تامین قیر ۶۰۷۰ از طریق بورس کالا

شرکت سرمایه‌گذاری شهر

شرکت سرمایه‌گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران
در نظر دارد قیر ۶۰۷۰ مورد نیاز معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران را از طریق برگزاری فراخوان عمومی و از طریق خرید در بورس کالا خریداری و تامین نماید.

شرط پرداخت و تسویه به شرح ذیل است :
۱ـ ۵۰٪ از طریق منابع نقد شامل وجوه نقد، اعتبار اسنادی، برات کارت و یا اوراق گام می‌باشد.
۲ـ ۵۰٪ از طریق منابع غیرنقد شامل تهاتر ملک می‌باشد.
متقاضیان می‌بایست توانایی و ظرفیت تولید و ارسال قیر ۶۰۷۰ به‌صورت روزانه ۵۰۰ تن به کارخانجات و آدرس‌های اعلامی شهرداری تهران در سطح استان تهران را دارا باشند. متقاضیان شرکت در فراخوان جهت دریافت اسناد مورد نیاز (فرم پذیرش) تا پایان ساعت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۱ مهلت دارند تا به محل شرکت سرمایه‌گذاری شهر واقع در تهران خیابان حضرت ولی عصر (عج) ـ کوچه میرهادی ـ پلاک ۷ ـ طبقه ۴ مراجعه نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۴۲۷۱۶۱۰۳ و ۴۲۷۱۶۱۰۵ (واحد بازرگانی شرکت) تماس حاصل نمائید.

شرکت سرمایه گذاری شهر

آگهی مزایده

شرکت بنیاد بتن اصفهان (سهامی خاص) در نظر دارد انواع ضایعات آهن(سبک و سنگین) موجود در کارگاه‌های متبوع خود را از طریق برگزاری مزایده عمومی، عرضه و بفروش برساند. متقاضیان واجدشرایط می‌توانند از تاریخ درج آگهی به مدت ۵ روز کاری نسبت به دریافت فرم شرکت در مزایده و برگ پیشنهاد قیمت به آدرس: اصفهان-سی وسه پل-ابتدای چهارباغ بالا-مجتمع تجاری،اداری کوثر-طبقه پنجم، واحد۷۱۰ (تلفن۳۶۲۰۴۲۲۷-۰۳۱) مراجعه نمایند.

مسئول هماهنگی: ۰۹۱۳۱۰۲۶۱۶۶

شرایط مزایده :
۱) سپرده شرکت در مزایده: ارائه یک فقره چک صیادی به مبلغ ۴ میلیارد ریال در وجه شرکت بنیادبتن اصفهان(ضمانت شرکت در مزایده) یا ارائه ضمانتنامه بانکی به همان مبلغ بنام شرکت بنیادبتن اصفهان
۲) مشخصات مورد مزایده در برگ پیشنهاد قیمت درج گردیده و به بهای عرضه ۱۰٪ مالیات برارزش افزوده اضافه می‌گردد.
۳) کلیه هزینه‌های بارگیری و حمل و نقل بعهده برنده مزایده می‌باشد.

آگهی مناقصه انتخاب مشاور - نوبت اول
شماره۴۰۳۰۴۵

صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن در نظر دارد

نسبت به کارگیری مشاور در امور مرتبط با مولدسازی املاک ازطریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید.

از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید پس از چاپ آگهی نوبت دوم در ساعات اداری به مدت یک هفته جهت دریافت اسناد به نشانی :تهران،میدان نوبنیاد،خیابان شهید لنگری،سایت شرقی شهرک شهید چمران ، ساختمان صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن ، معاونت امور پیمان و رسیدگی مراجعه و یا با شماره تلفن ۴۲۱۳۷۲۴۴-۰۲۱تماس حاصل نمایند.

چاپ آگهی نوبت دوم: یک هفته پس از چاپ آگهی نوبت اول

آخرین مهلت شرکت در مناقصه: یک هفته پس از چاپ آگهی نوبت دوم

ابلاغیه

ابلاغ رای قابل پژوهش خانم فاطمه نیک زارع، کد ملی ۰۰۷۲۳۳۱۲۰۸، متولد ۱۳۶۳/۱۰/۲۴، فرزند اسداله، صادره از تهران به شماره ابلاغ ۱۴۰۳/۱۱۹/۳۵۷/م مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۳ هیأت بدوی شعبه ۲ رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان شهرداری تهران

نظر به اینکه پرونده شما به اتهام غیبت غیرموجه به صورت متوالی که با بند ۲۹ ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری منطبق است، در هیات بدوی شعبه ۲ رسیدگی به تخلفات اداری شهرداری تهران رسیدگی و منجر به رای اخراج از دستگاه متبوع گردیده است. لذا مقتضی است حداکثر ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ درج در روزنامه، درخواست تجدید نظر خود را به انضمام مدارک و مستندات به اداره کل سرمایه انسانی شهرداری تهران، به نشانی : بزرگراه شهید نواب صفوی، بعد از پل امام خمینی، نبش کوچه گلهای دوم، ساختمان شهید نواب صفوی، تسلیم نمائید. در صورت عدم تسلیم درخواست تجدید نظر در موعد مذکور، به استناد تبصره ۲ ذیل ماده ۴ قانون رسیدگی به تخلفات اداری، رای صادره از تاریخ انقضا مهلت یاد شده لازم الاجرا است.

معاونت برنامه‌ریزی و سرمایه انسانی شهرداری منطقه ۱۸