

صحبت کردن با خود، نشانه دیوانگی است؟

صحبت با خود یا خودگفتاری آنگونه که در گذشته می‌پنداشتند، به هیچ وجه نشانه دیوانگی نیست. صحبت کردن با خود در طول فعالیت‌های روزمره مانند آشپزی یا دوش گرفتن فواید قابل توجهی دارد. طبق نتایج یک تحقیق، بیان افکار با خود با فعال کردن چندین ناحیه مغز، وضوح ذهنی و مهارت‌های حل مسئله را افزایش می‌دهد. صحبت کردن با خود با صدای بلند به حفظ حافظه، سازماندهی و جمع‌آوری اطلاعات و اولویت بندی وظایف کمک می‌کند. علاوه بر این، خودگفتاری می‌تواند با ایجاد فاصله از احساسات طاقت‌فرسا، اضطراب و استرس را کاهش دهد. این کار به شما دیدگاه منطقی‌تری می‌دهد و کمک می‌کند تا با تمرکز بهتر، چالش‌ها را مدیریت کنید. خودگفتاری یک تمرین طبیعی است که به بهبود سلامت شناختی و عاطفی کمک می‌کند.

مزایای بازی با خاک

لاید شما هم این را زیاد شنیده‌اید که می‌گویند خاک، ضدافسردگی است. لاید با خودتان فکر می‌کنید که جزو معلومات و نکته‌های غیرعلمی است. البته به طب ایرانی و حکمت اسلامی، گفته می‌شود که خاک پاک کننده بوده و البته خواص دیگری هم دارد. متخصصان طب ایرانی می‌گویند که تماس با خاک، می‌تواند باعث کاهش التهابات بدن شود که توسط دوربین مادون قرمز ثبت و اثبات شده است. خاک میلیون‌ها کولون بار الکتریکی منفی دارد که وقتی در اتصال با پای برهنه قرار می‌گیرد، می‌تواند در میدان الکتریکی بدنمان تعادل ایجاد کند. به خاطر همین است که قدیمی‌ها آنقدر توصیه می‌کنند چپه‌ها با خاک و گل و... سرگرم شوند و کاملاً طبیعی رفتار کنند. در عوض امروزه، خانه‌ها و آپارتمان‌ها به قدری با فرش و موکت و مواد پلاستیکی دیگر پر شده‌اند و جوراب‌هایی با نخ پلاستیکی می‌پوشیم که عملاً تعادل الکتریکی بدن به هم می‌خورد. پس سعی کنید مخالفت چندانی با خاک‌بازی و گل‌بازی و تماس با طبیعت نداشته باشید؛ چرا که برای خودشان بهتر است.

تخریب صورت با جراحی‌های زیبایی

بخشی از گرایش به عمل‌های زیبایی قابل درک است، اما گاهی باعث می‌شود مشکلات و عوارضی پیش بیاید؛ خاصه در جراحی زیبایی صورت. به گفته غلامرضا شیرانی، رئیس انجمن جراحان دهان، فک و صورت، تخریب صورت با عمل‌های جراحی، می‌تواند عارضه‌های تلخی برای فرد و جامعه داشته باشد.



این محصولات زیبایی را نخرید

سازمان غذا و دارو، لیست جدیدی از محصولات آرایشی غیرمجاز نشر داده و خواسته که آنها را نخرید. رژلب با نام تجاری CASHMERE، تینت لب با نام تجاری ESSENCE، پالت رژلب با نام تجاری ARTSKIN و برق لب با نام‌های تجاری POLAAYLR و SHEGLAM۰ GOLDEN ROSE از جمله این محصولاتند.



نه به ۲۰ هزار مرگ

پوشش «نه به تصادف» برای کاهش روند افزایش مرگ ناشی از رانندگی در ایران آغاز شد

مریم سرخوش

روزنامه‌نگار

«نه به تصادف» پوش جدید وزارت بهداشت است برای اتفاقی است که هر سال جان صدها نفر را می‌گیرد. آمار فونی‌های سالانه حوادث ترافیکی طی ۷ سال اخیر ۲۳ درصد بیشتر شده و امسال به بیش از ۲۰ هزار نفر رسیده است. حسین کرمانپور، مدیر روابط عمومی وزارت بهداشت در این باره به همشهری می‌گوید: پوش‌هایی از این دست باعث می‌شود که حساسیت جامعه به موضوعاتی که خطراتی کم و زیاد دارند کاهش پیدا نکند. حساسیت جامعه باید به موضوعاتی از جمله تصادفات و بیماری‌های عفونی پایدار بماند که نتیجه خوب آن را در سال ۹۶ شاهد بودیم. به گونه‌ای که طی یک بازه زمانی ۱۰ ساله مرگ‌ومیرهای تصادفات به شدت کاهش یافتند. او ادامه می‌دهد: در آن زمان آمار مرگ‌ومیرها از ۲۷ هزار نفر در سال ۸۵، به ۵ هزار نفر در سال ۹۶ رسید، اما با توقف یادآوری جنبه‌های اجتماعی این روند کاهش، آمار این حوادث اکنون به ۲۰ هزار نفر رسیده است. چند آمار از آسیب‌های حوادث ترافیکی را در ادامه بخوانید.



۱۵ میلیون تومان

متوسط هزینه داخل بیمارستانی برای هر بیمار تصادفی است (بر اساس مطالعه‌ای در بیمارستان سینا در تهران).

تا ۲۹ سال

بیشترین گروه سنی فوت‌شدگان تصادفات رانندگی در ایران است که نیروی مولد و جوان کشور به شمار می‌رود.

۲۷ کشور

اتحادیه اروپا در مجموع معادل آمار تلفات تصادفات جاده‌ای سالانه ایران را دارند.

۶۰ هزار

خانواده سالانه به دلیل مرگ‌های مستقیم ناشی از تصادف داغدار می‌شوند و به شکل غیر مستقیم این آمار به ۲۰۰ هزار خانواده می‌رسد.

۱۸۰ هزار نفر

از سال ۱۳۹۳ تاکنون در تصادفات رانندگی در ایران جان خود را از دست داده‌اند.

اهمیت پوش‌ها

پوش‌هایی نظیر «نه به تصادف» حتی در جوامعی که جاده مناسب، ماشین استاندارد و قوانین بازدارنده خوب دارند هم به شکل منظم اجرامی شود. حتی در کشوری مثل سوئد که هم در صنعت اتومبیلرانی و هم جاده‌های هموار و قوانین بازدارنده مطرح است، سال گذشته پوش هدف‌گذاری تصادفات تا حد صفر اجراء شد.

۹ نهاد

وزارت کشور، وزارت راه، پلیس راهور، وزارت رفاه و وزارت بهداشت، هلال احمر، اورژانس، اداره راه‌سازی و بیمه مرکزی به شکل مستقیم در پوش «نه به تصادف» فعالیتند.

۷ درصد

تولید ناخالص ملی صرف تصادفات می‌شود، اما سهم کل سلامت ۲/۲ درصد است. تصادفات هزینه‌ای بیش از ۲ برابر سلامتی را به خود اختصاص داده است.

نکته روز

علامت کمبود در بدن

همواره اینطور نیست که عوارض و کمبودهای بدن را پزشکان از طریق آزمایش تشخیص دهند. بدن ما نیز در مواقع لزوم سیگنال‌هایی ارسال می‌کند، چرا که بدن فوق‌العاده باهوشی داریم. در این باره بیشتر بدانیم.

ناخن‌های شکننده

شکستن ناخن یا برآمدگی‌های عجیب و غریب آن می‌تواند نشانه کمبود پروتئین و آهن باشد. راه حل: نیاز است تخم‌مرغ، اسفناج، اجیل و گوشت بدون چربی مصرف کنید.

برش چشم یا اسپاسم عضلانی

در ایسن وضعیت گویبی بدن با زبان بی‌زبانی به شما می‌گوید من به منیزیوم بیشتری نیاز دارم. راه حل: موز، شکلات تلخ و اجیل مصرف کنید.

سفید شدن زودرس مو

کمبود ویتامین B12 یا مس می‌تواند سفید شدن مو را تسریع کند. B12 رنگدانه ما را قوی نگه می‌دارد، در حالی که مس به تولید ملانین کمک می‌کند که به مورنگ طبیعی می‌دهد. راه حل: بشقاب غذای خود را با لبنیات، تخم‌مرغ، صدف و غلات کامل پر کنید تا از سفید شدن زودرس مو پیشگیری کنید.

صدای کلیک در مفاصل

بدن ما ممکن است ویتامین D3 و کلسیم بیشتری بخواهد. این دو با هم کار می‌کنند تا استخوان‌ها و مفاصل ما قوی شوند.

راه حل: کمی آفتاب بگیرید (بهترین منبع طبیعی D3)، همچنین لبنیات، ماهی و سبزیجات برگ‌دار بیشتری بخورید تا مفاصل را شاداب نگه دارند.

زود کود شدن

اگر کسی حتی بر اثر کوچک‌ترین ضربه دچار کبودی شود، ممکن است به این معنی باشد که بدن ویتامین C یا K1 کمی دارد. ویتامین C به تولید کلاژن کمک می‌کند که پوست ما را قوی نگه می‌دارد، در حالی که K1 برای لخته شدن خون ضروری است. راه حل: برای جبران این کمبود، مرگبسات، فلفل‌دلمه‌ای و سبزیجات برگ‌دار بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

تک‌تاهای دهان

تک‌تاهای گوشه‌های دهان نشانه کمبود ویتامین B، به‌ویژه B2 (ریبوفلاوین) و B6 است. این ویتامین‌ها به حفظ سلامت پوست و جلوگیری از خشکی کمک می‌کنند. راه حل: سطح ویتامین B را در بدن خود با تخم‌مرغ، لبنیات، غلات کامل و سبزیجات برگ‌دار افزایش دهید.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۲۹ - ۱۴۰۳/۱۲۵

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی

طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	اجرای همسطح سازی یا حذف درچه، تهیه و نصب سنگدال و کف کشتی انهار در سطح ناحیه ۱	۲۳.۵۴۵.۸۲۳.۰۸۵	۷۵۰.۰۰۰.۰۰۰	پیمانکاران موظف به ارائه صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص راه و ترابری یا ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت شرکت در مناقصه می‌باشند.	۱۲ ماه شمسی
۲	اجرای همسطح سازی یا حذف درچه، تهیه و نصب سنگدال و کف کشتی انهار در سطح ناحیه ۲	۲۲.۹۰۳.۷۸۹.۰۳۷	۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰	پیمانکاران موظف به ارائه صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص راه و ترابری یا ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت شرکت در مناقصه می‌باشند.	۱۲ ماه شمسی
۳	اجرای همسطح سازی یا حذف درچه، تهیه و نصب سنگدال و کف کشتی انهار در سطح نواحی ۳ و ۴	۲۲.۵۷۴.۷۶۱.۱۲۸	۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰	پیمانکاران موظف به ارائه صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص راه و ترابری یا ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت شرکت در مناقصه می‌باشند.	۱۲ ماه شمسی
۴	اجرای همسطح سازی یا حذف درچه، تهیه و نصب سنگدال و کف کشتی انهار در سطح ناحیه ۵	۲۶.۱۰۰.۲۵۷.۹۹۱	۸۰۰.۰۰۰.۰۰۰	پیمانکاران موظف به ارائه صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص راه و ترابری یا ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت شرکت در مناقصه می‌باشند.	۱۲ ماه شمسی
۵	احداث آبنما و محوطه سازی در بوستان شهید منفرد نیایی	۵۳.۱۶۴.۳۸۶.۰۲۵	۱.۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰	پیمانکاران موظف به ارائه صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت شرکت در مناقصه می‌باشند.	۱۲ ماه شمسی

۱- به قرار دادهای منعقد پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.

۲- به اطلاع می‌رساند «اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می‌باشد.»

۳- شرکت کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۰۰۸۷۰۰۶۰۰۸۷-۱۰ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می‌باشند.

۴- از پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه ها دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادها واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۸۸۴۹۹۰۶). بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ایهام و بدون خط خوردگی در پاکت «ب» به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادها و تشخیص برنده مناقصه‌ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای شهرداری منطقه

آگهی مزایده عمومی شماره ۱۴۰۳/۲۲

گروه بهمن در نظر دارد تعدادی خودروهای مستهلک و مازاد بر مصرف شرکت بهمن موتور را از طریق مزایده عمومی عرضه کند. متقاضیان محترم می‌توانند جهت بازدید و دریافت فرم شرایط

مزایده، از تاریخ چاپ آگهی به مدت یک هفته از ساعت ۸ الی ۱۵ به آدرس: تهران، کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص کرج (لشگری) انبار جهاد نصر، مراجعه یا با تلفن‌های ۰۲۱-۴۸۰۸۱ داخلی ۲۴۲۲ و ۲۴۲۸ هماهنگی کنند. پاکت‌های مزایده ۷ روز پس از درج آخرین آگهی مزایده در محل بهمن موتور بازگشایی می‌شود.

- پرداخت هزینه نشرآگهی و کارشناسی بر عهده برنده مزایده(خریدار) است .
- شرکت در رد یا قبول پیشنهادها بطور تفکیکی و کلی و به هر عنوان مختار است.

آگهی مناقصه عمومی نوبت اول شماره ۱۴۰۳/۱۶۱

شهرداری منطقه ۱۶ در نظر دارد اجرای عملیات تعمیر و نگهداری تاسیسات و مخازن سازه‌های موجود در منطقه ۱۶ را با برآورد اولیه ۲۸۰۸۰۷۰۸/۷۲۰ ریال به مدت یکسال از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید .

الف) شرایط مناقصه: پیمانکار می‌بایست واجد شرایط مندرج در اسناد خصوصی مناقصه بوده همچنین دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری یا حداقل رتبه ۵ تاسیسات و تجهیزات از سازمان مدیریت و برنامه ریزی و همچنین ارائه یک نمونه قرارداد مرتبط با موضوع مناقصه یا شهرداری تهران باشد.

ب) میزان سپرده نقدی و شماره حساب : سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۱۰۰۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که سپرده شرکت در مناقصه می‌بایستی به حساب سپرده ۱۰۰۴۵۹۵۱۳ نزد بانک شهر شعبه پارک بهمن بنام شهرداری منطقه ۱۶ ارائه گردد.

ج) محل و مهلت ارائه اسناد : متقاضیان می‌بایستی طرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات به شهرداری منطقه ۱۶ واحد

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

پلاک ۱۰۱ طبقه سوم امور قراردادها شماره تماس ۰۲۱۹۶۰۲۰۵۶۵
 ۲- ارائه اسناد تکمیل شده بصورت رسمی و در پاکت در بسته و مهر و امضاء شده توسط صاحبان مجاز، بر اساس تاریخ‌های درج شده در اسناد فراخوان.
 ۴- کلیه مکاتبات و مرادوات به آدرس تهران- خیابان حافظ شمالی - ساختمان شماره ۵۵۹ - سازمان مهندسی و عمران شهر تهران- دبیرخانه، شماره فاکس ۰۲۱۸۹۲۳۱۲۲
 ۵- مناقصه‌گزار در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات اختیار کامل دارد.
 ۶- برنده مناقصه بر اساس شرایط مناقصه، ضوابط و آئین‌نامه‌های داخلی مناقصه‌گزار تعیین می‌شود.
 بدیهی است ابتدا اسناد و مدارک ارائه شده توسط شرکت‌ها بر اساس ضوابط و شرایط مناقصه مورد بررسی قرار گرفته و در صورت تأیید آن، نسبت به بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت اقدام خواهد گردید و ارائه سوابق و مدارک واصله هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی‌نماید.
 هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مربوطه می‌باشد.

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران

اهدای خون = اهدای زندگی

