

علائم افسردگی در مردان

افسردگی در مردان اغلب به شکل متفاوت‌تری از زنان بروز می‌کند؛ زیرا مردان با فشارهای منحصربه‌فردی از انتظارات و هنجارهای اجتماعی درباره نحوه رفتارها و پایدونبایدها مواجه هستند اما بروز افسردگی در مردان علائمی دارد که از جمله آنها می‌توان به تحریک‌پذیری، انزوا، مشکل در تمرکز، رفتار پرخطر، سوء‌مصرف الکل یا موادمخدر، اختلالات خواب، خستگی مداوم و کمبود انرژی، تغییر در اشتها یا وزن و احساس درد و کوفتگی اشاره کرد. بی‌قراری، کمبود انگیزه کار یا ورزش بیش از حد هم از جمله علائم نامحسوس افسردگی در مردان است که ممکن است نادیده گرفته شود. البته روانشناسان می‌گویند صحبت کردن با هر فرد مبتلا به افسردگی به‌خصوص یک مرد، می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، اما نزدیک‌شدن به گفت‌وگو با مراقبت و همدلی تفاوت قابل توجهی ایجاد می‌کند و می‌توان در یافتن منابعی مانند درمانگر یا گروه حمایتی به این افراد کمک و یادآوری کرد که درخواست کمک نشانه قدرت است، نه ضعف.

پاسخ به سوالات پزشکی

چه زمانی برای سر درد به پزشک مراجعه کنیم؟

خیلی‌ها می‌پرسند از کجا بدانیم چه سرردی اهمیت مراجعه به پزشک دارد یا چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟ متخصصان می‌گویند بعضی از سردردها گذرا و موقت هستند و با کمی استراحت، مصرف مسکن یا اصلاح برخی عادت‌های تغذیه‌ای مثل نوشیدن آب کافی در روز یا عدم‌مصرف فست‌فودها، غذاهای چرب، زیاده‌روی نکردن در مصرف قهوه و... خوب می‌شوند. اما بعضی از سردردها مدام تکرار می‌شوند و عملکرد روزانه فرد را تحت‌تأثیر خود قرار می‌دهند، بنابراین اگر سر دردهای مکرر یا شدید داشتید، مشاوره با یک پزشک متخصص مغز و اعصاب توصیه می‌شود. پزشک برای تشخیص دقیق علت سر درد معمولاً با بررسی تاریخچه پزشکی بیمار، معاینه فیزیکی و در صورت لزوم انجام آزمایش‌های تصویربرداری مانند MRI یا سی‌تی‌اسکن اقدام می‌کند. توجه به الگوی سر درد، شدت، مدت زمان، عوامل محرک و علائم همراه می‌تواند به تشخیص دقیق‌تر کمک کند.



توزیع قرص آهن در دبیرستان‌های دخترانه

احمد اسمعیل‌زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت: برنامه مکمل‌یاری آهن و ویتامین D در مدارس کشور در حال اجراست. طبق این برنامه، دانش‌آموزان دختر دبیرستانی هر هفته یک عدد قرص آهن به‌مدت ۴ ماه در سال تحصیلی دریافت می‌کنند.

مردودی قرص شب امتحان

مصرف ریتالین برای ایجاد تمرکز چه عوارضی می‌تواند داشته باشد؟



که بی‌خطر است؛ بنابراین برای افزایش تمرکز و مطالعه دروس آخر ترم یا روزهای مانده به کنکور مصرف می‌شود.

عوارضی برای مصرف‌های کوتاه مدت
ممکن است گفته شود دانش‌آموزان به‌مدت کوتاه این دارو را مصرف می‌کنند و مصرف کوتاه‌مدت، عوارض چندانی ندارد اما متخصصان می‌گویند عوارض ناشی از مصرف خودسرانه ریتالین در دانش‌آموزانی که

ریتالین چیست؟

ریتالین، یک داروی محرک از خانواده امفتامین‌هاست که تمام تجاری آن متیل‌فنیدات (Methylphenidate) است و برای درمان علائم حمله خواب، کم‌حواسی، افزایش هوشیاری، درمان نشانه‌های بیش‌فعالی / کم‌توجهی (ADHD) و اختلال کمبود توجه (ADD) تجویز می‌شود. اما در سال‌های اخیر به اشتباه تصور می‌شود

مصرف فقط با دستور روانپزشک

دکتر وحید شریعت، روانپزشک و رئیس

انجمن علمی روانپزشکان ایران:

ریتالین برای افرادی که اختلال عدم‌تمرکز و ADHD ندارند، طبیعتاً ضرر دارد ولی این را هم بگویم که یک دارو لزوماً ضرر و عوارضش برای همه مصرف‌کنندگان بروز نمی‌کند. وقتی



دلیل افزایش پرداخت هزینه‌های دارو از سوی مردم

محمدمهدی ناصحی، مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران: قیمت برخی داروها به‌ویژه در ۲ سال گذشته نوساناتی داشته و سعی کرده‌ایم قیمت‌ها را در سامانه‌ها اصلاح کنیم. ممکن است افرادی که از این منابع استفاده می‌کنند، به‌طور موقتی در مقطعی از زمان، پرداخت از جیبشان بیشتر شده باشد.

عوارض مصرف

خودسرانه ریتالین



اضطراب



بی‌قراری



برخاستگی



بی‌خوابی



تپش قلب



افزایش فشار خون



سر درد



احتمال افسردگی

در صورت قطع ناگهانی

آگهی‌مزایده

شرکت مجتمع صنایع لاستیک یزد (یزد تایر) در نظر دارد انواع خودرو سبک از قبیل هیوندای آژارا، سمند، وانت پیکان و پژو ۴۰۵ به تعداد ۴ دستگاه را از طریق برگزاری مزایده کتبی و حضوری به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط و صاحب صلاحیت به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش برساند.

- موضوع مزایده** : فروش ـ واگذاری انواع خودرو سبک ملکی مستعمل
- مهلت خرید اسناد و بازدید** از وسائط نقلیه و قبول پیشنهادات از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۷ روز
- مقتضایان** می‌توانند جهت خرید اسناد و شرکت در مزایده پس از واریز هزینه اسناد به مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال بابت هر خودرو بصورت مجزا به حساب شماره ۰۴۳۲۹۰۱۹۱۱۳۳۹۰۰۴ به نام مجتمع صنایع لاستیک (یزد تایر) نزد بانک ملی کد ۲۵۴۸ همراه با اصل فیش واریزی در ایام و ساعات اداری (۸ الی ۱۵) و در مهلت اعلامی به آدرس : خیابان خرمشهر مقابل خیابان صابونچی پلاک ۱۱۳ طبقه اول واحد دبیرخانه مراجعه نمایند. شماره تماس: ۰۲-۸۸۵۱۶۷۸۰۸۵۱۶۷۸۰
- مبلغ سپرده شرکت** در مزایده (مطابق جدول ذیل) به صورت **نقد** و بابت هر خودرو به صورت مجزا و مستقل به حساب شماره ۰۱۰۹۱۱۶۳۳۹۰۰۴ به نام مجتمع صنایع لاستیک (یزد تایر) واریز و اصل فیش را به همراه اوراق مورد نیاز تا پایان اداری هفتمین روز به واحد دبیرخانه شرکت ارائه گردد.

ردیف	نوع وسیله نقلیه	مدل	رنگ	مبلغ سپرده شرکت در حراج بابت هر خودرو به صورت مجزا (ریال)
۱	پژو ۴۰۵ tu5 – slx	۱۳۹۴	نقره‌ای	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	سمند xu7 – se	۱۳۹۲	سفید	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	وانت پیکان	۱۳۸۸	سفید	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	هیوندای آژارا	۲۰۰۷	بادمجانی	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰

- محل بازدید خودروها** : دفتر مرکزی شرکت یزدتایر شماره تماس : ۰۲-۸۸۵۱۶۷۸۰ آقای حیدری

- تاریخ برگزاری جلسه مزایده و سایر موارد در اسناد قسمت شرایط عمومی و خصوصی اعلام می‌گردد.
- تمامی هزینه‌ها اعم از هزینه کارشناسی، چاپ آگهی و هزینه تعویض پلاک به عهده برنده یا برندگان می‌باشد.
- شرکت یزد تایر در رد یا قبول تمامی پیشنهادات مختار خواهد بود.

آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره: ۳-۵۰-۴۰۳

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد «نگهداری فضای سبز و امور وابسته به اراضی شرق بزرگراه شهید مدرس حداقل بزرگراههای شهید سلیمانی و شهید همت» را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در تجدید مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

۱) **محل اجرای پروژه** : شرق بزرگراه شهید مدرس – حداقل بزرگراههای شهید سلیمانی و شهید همت

۲) **مدت اجرای کار** : یکسال شمسی

۳) **مبلغ برآورد اولیه پروژه بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده** : سیصد و دوازده میلیارد و یکصد و هشتاد و هشت میلیون و نهصد و پنجاه هزار و دویست و پنجاه و هفت (۳۱۲/۱۸۸/۹۵۰/۲۵۷) ریال می‌باشد.

۴) **شرایط مناقضی** : دارا بودن حداقل رتبه سه کشاورزی از سازمان برنامه و بودجه کشور، سابقه کار مشابه، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تامین کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران به‌مره اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه و گواهینامه صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی می‌باشد.

۵) **محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات** : مقتضایان می‌بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد تجدید مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۰۰۰۰۰۸۳۷۷۸۰۰۰۴۱۰۲۰۰۰ به نشانی **www.setadiran.ir** مراجعه نمایند.

۶) **مقتضایان** پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط تجدید مناقصه، نسبت به تکمیل و مهر و امضاء اسناد و فرم‌های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری اسناد تجدید مناقصه در سایت مذکور اقدام نمایند.

۷) **سپرده شرکت در تجدید مناقصه** : ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی (با اعتبار حداقل سه ماهه) یا واریز وجه نقد به مبلغ پانزده میلیارد و ششصد و نه میلیون و چهارصد و چهل و هشت هزار (۱۵/۶۰۹/۴۴۸/۰۰۰) ریال به حساب شماره ۰۰۶۰۷۴۴۲۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین – الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران

۸) **قابل ذکر است** کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد تجدید مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در تجدید مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است.

بدیهی است شرکت در تجدید مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد تجدید مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده تجدید مناقصه می‌باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
http://parks.tehran.ir



ارزیابی پیمانکاران

شرکت ابنیه‌سازان صنعتی بنا پارس ویرا

(سهامی خاص) در نظر دارد نسبت به شناسایی

و ارزیابی پیمانکاران تهیه و اجرای نازک کاری پروژه شهید اورنگ، مطابق با مشخصات مندرج در اسناد اقدام نماید. بدین‌منظور از پیمانکاران واجد شرایط دعوت می‌شود به نشانی: تهران، خیابان شهید بهشتی، خیابان شهید احمد قصیر، کوچه مقدس (چهارم)، پلاک ۱، واحد ۲ مراجعه و نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند. مهلت ارائه اسناد تکمیلی تا پایان ساعت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۹ می‌باشد. تلفن ۰۲۱-۹۱۰۱۵۰۸۹ هزینه نشر آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.



آگهی مناقصه شهرداری تهران (منطقه ۴)

ردیف آگهی: ۲۸-۳۰/۴/۱۴۰۴

شهرداری منطقه ۴ در نظر دارد موارد ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می‌باشد.

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه به صورت واریز نقدی یا در قالب ضمانتنامه بانکی (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه وفق شرایط خصوصی معاونت تخصصی	مدت انجام خدمات (ماه)	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	روز، ساعت و محل قرائت پیشنهادها	تاریخ	میزان تقسیم انجام تعهدات
۱	عملیات مسقف سازی پایانه تاکسی چهارراه اشراق (فلکه دوم تهرانپارس) منطقه ۴	۸۵,۹۱۸,۹۵۷,۲۰۶	۴,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱- دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رشته راه و ترابری یا ساختمان و ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور (سازمان برنامه و بودجه) ۲- دارای ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران باشد. ۳- پیمانکاران می‌بایست در سامانه تامین‌کنندگان کالا و ارائه‌دهندگان خدمات شهرداری تهران ثبت‌نام کرده باشند.	۹ ماه شمسی	پایان وقت اداری	روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۳/۱۶	۵٪ مبلغ پیشنهادی برنده خواهد بود	تعلق نمی‌گیرد
۲	عملیات مسقف سازی پایانه تاکسی فرهنگسرای اشراق و فلکه چهارم تهرانپارس منطقه ۴	۹۱,۲۶۴,۲۹۹,۶۶۰	۴,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱- دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در یکی از رشته‌های راه و ترابری یا نیرو و یا صنعت یا ارتباطات و فناوری اطلاعات و یا گواهینامه صلاحیت انفورماتیک در رشته خدمات پشتیبانی از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- دارای کارت الکترونیکی معتبر و ظرفیت آزاد کاری در یکی از رشته‌های راه و ترابری یا ارتباطات یا تجهیزات ترافیکی در سامانه تامین‌کنندگان کالا و ارائه‌دهندگان خدمات شهرداری تهران	۱۲ ماه شمسی	پایان وقت اداری	روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۳/۲۰ صبح	۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برنده خواهد بود	
۳	عملیات تهیه مصالح، تعمیر و نگهداری بهسازی و تجهیز چراغ‌های راهنمایی و رانندگی منطقه ۴	۷۹,۱۳۸,۰۳۸,۸۷۰	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰						