



اعصاب راحت و احساس سرزندگی با B12
دکتر مریم مناجاتی، متخصص نانو فناوری دارویی گفت: ویتامین B12 یکی از مهم ترین ریزمغذی های مورد نیاز بدن برای حفظ سلامت اعصاب، خون سازی و تولید انرژی است و کمبود آن می تواند با علائمی مثل خستگی و ضعف مداوم ناشی از کم خونی، گزگز یا بی حسی دست، اختلال در تمرکز، فراموشی و احساس گیجی بروز کند.

درمان دائمی دیسک کمر واقعیت ندارد
دامون آزاد، فوق تخصص درد گفت: مگر دیابت یا فشارخون با یک بار مصرف قرص برای همیشه درمان می شود که انتظار داریم دیسک کمر با تزریق دارو یا عمل جراحی، برای همیشه درمان شود. با یک بار تزریق یا عمل جراحی، نمی توان انتظار درمان دائمی داشت. مشکل دیسک کمر را باید مدیریت کنید و حذف کامل آن ممکن نیست.

سک زندگی

چرا زیاد بیمار می شویم؟

بالاخره از شر آن سرفه خلاص می شوید و دوباره احساس عادی بودن می کنید. کار زندگی خود را از سر می گیرید، و شاید برای ۳ روز همه چیز عادی به نظر برسد. اما دوباره گلویتان شروع به خارش می کند و تا آخر هفته دچار تب می شوید. دلیل ابتلای مداوم به بیماری ها ناشی از یک مشکل نیست، بلکه ترکیبی از چیزهای کوچک تر است. اگر این وضعیت برایتان آشنا به نظر می رسد، تنها نیستید. بسیاری از مردم خود را در این چرخه می بینند؛ یک یا دو هفته بیماری، چند روز بهبودی نسبی و سپس بازگشت به بیماری. این بیماری های مداوم یا گاه به گاه دلایلی دارند که در این مطلب به آنها می پردازیم.

■ **بازگشت زودهنگام به رویتن زندگی:** خیلی معمول است زمانی که احساس بهبود پیدا می کنید و در حالی که واقعا حال مان کاملا خوب نشده، دوباره کار و فعالیت روزانه را از سر می گیریم. با این کار در واقع بهبودی را پشت گوش می اندازیم.

■ **نادیده گرفتن کم خوابی:** چند شب کم خوابی یا دیر خوابی می تواند در نوع واکنش بدن به بیماری ها مؤثر باشد. کم خوابی یکی از دلایل خاموش ابتلای مداوم به بیماری است.

■ **در معرض ویروس ها قرار گرفتن:** در زمان شیوع یک ویروس یا بیماری بهتر است کمتر خود را در معرض ابتلا به ویروس قرار دهیم، کمتر در اداره حضور پیدا کنیم یا جمع ها حضور نداشته باشیم و کمتر از وسایل نقلیه استفاده کنیم.

■ **استرس در پس زمینه قرار دارد:** استرس مداوم با اینکه همیشه به نظر خطرناک نمی رسد، اما در بیمار شدن افراد تأثیر دارد. استرس مداوم می تواند مداوم و بازتابی از بیماری را طولانی تر کند و بر خواب فرد نیز تأثیر بگذارد و بدن را در برابر عفونت ها ضعیف تر کند.

■ **معالجه علائم و نه علت بیماری:** خیلی از افراد فقط به علائم بیماری می پردازند و سعی در درمان آن دارند؛ یعنی فقط به درمان تب یا گلو درد می پردازند بدون اینکه علت اصلی بیماری را مورد توجه قرار داده باشند. اگر چه توجه به علائم می تواند در کوتاه مدت کمک کننده باشد اما همیشه نمی تواند منجر به بهبود کامل شود. مخصوصا اگر روند مصرف داروها زودتر از زمان لازم متوقف شود یا اینکه فرد داروها را بدون تشخیص دقیق بیماری صرف کند؛ یعنی داروها واقعا مرتبط با بیماری وی نباشند.



۷ ثانیه برای زندگی

قصه پرستار بیمارستان خاتم الانبیا که ۳ نوزاد را از راهروهای دود گرفته و جنگ زده به آغوش مادرانشان رساند

گزارش

مریم سرخوش **روزنامه نگار** امیان دود، غبار و انفجار و فرور یختن سقف های کاذب که یکی پس از دیگری بر سر پرستار خاتم الانبیا می ریزد، این فقط دوربین ها هستند که آرام و بی هیچ هیاهویی تصاویر را ثبت می کنند؛ تصاویری که نیمه های اسفند ۱۴۰۴ ضبط، اما اواخر

فروردین امسال بخش شدند. آنقدر صحنه های عجیبی دارد که به سرعت وایرال شود و آن روزی را روایت کند که اطراف ایسن مرکز درمانی مورد اصابت موشک آمریکایی - صیبهونی قرار گرفت. این فیلم دقیقا نشان می دهد که جنگ، بیش از هر چیز، با ترس تعریف می شود. اما گاهی، در دل همان ترس، آدم هایی پیدا

می شوند که تعریف را عوض می کنند. آدم هایی که میان انفجار و آوار، زندگی را بغل می کنند و می روند. درست مثل ندا سلیمانی، پرستار بخش نوزادان بیمارستان خاتم الانبیا که در ۷ ثانیه تصاویر دوربین مدار بسته کاری کرد که عجیب به دل ایرانی ها نشست است.

فقط چند دقیقه...

راهروها پر از دود بود و نفس کشیدن سخت. همکارانش یکی یکی به او پیوستند؛ سرپرستار یکی از نوزادها را گرفت و کمک پرستار هم آن دیگری را. راهروی بیمارستان پر بود از هیاهوی نجات. یکی بیماری را با تخت حرکت می داد، آن یکی دنبال راهی امن تر می گشت. اما در آن هرج و مرج، یک نظم ناتوانه شکل گرفته بود: هیچ چیز مهم تر از جان بیماران نیست. نه تنها سلیمانی که تمام پرسنل بیمارستان در تمام روزهای جنگ می دانستند که ممکن است نوبت به بیمارستان آنها هم برسد و بنابراین برای همه چیز همیشه آماده بودند. در آن لحظه، نه ترس معنا داشت و نه حتی مرگ؛ تنها چیزی که ذهن سلیمانی را پر کرده بود، این بود که این ۳ امانت کوچک به آغوش مادرانشان برسند. میان آن دود و صدا، زیر لب از خدا فقط چند دقیقه وقت خواسته بود؛ چند دقیقه برای تحویل دسته هایی که در آغوششان امانت بودند.

به پناهگاهی می رسند، شلوغ و آشفته... صداها در هم می پیچند. اسامی مادران را با صدای بلند فریاد می زنند تا میان جمعیت پیدا شوند. بعد، لحظه ای که شاید تمام آن دقیق را معنا کرد: نوزادان در آغوش مادرانشان آرام گرفتند، بغض همه شکست و اشکشان جاری شد؛ اشک هایی از جنس رهایی، از جنس رسیدن.

قدردان انسانی

آن روز، فقط بیمارستان خاتم الانبیا آسیب ندید؛ چندین بیمارستان (سوانح سوختگی مطهری و ولیعصر) و حتی دانشکده علوم پزشکی هم خسارت دیدند. اما در دل همین ویرانی، چیزی سسریا ماند: تعهد کادر درمان؛ کسانی که بعضی شان تا ۱۰ دقیقه بعد از انفجار، وقتی ساختمان هنوز در حال لرزیدن بود و دود و خاک، هوایی برای نفس کشیدنشان نگذاشته بود، کنار بیماران ماندند تا امکان انتقالشان فراهم شود. سلیمانی خودش معتقد است کاری که کرده، بخشی از وظیفه اش بوده و البته فداکاری سایر همکارانش هم ارزشمند و قابل تقدیر. اما فیلمی که از آن لحظات منتشر شد، برای خیلی ها فقط یک «وظیفه» نبود؛ تصویری بود از انسانیتی که زیر فشار جنگ هم غیب نمی نشیند. انسانیتهی که بعد از انتشار آن فیلم عجیب به مذاق ایرانی ها خوش آمده، خیلی ها بعد از انتشار فیلم با بیمارستان تماس گرفته و تشکر کرده اند. همسایه ها جلوی خانه اش آمده و گفته اند که با دیدن آن صحنه گریه کرده اند. همه داشتند به یک چیز واکنش نشان می دادند: امید.

فراخوان مناقصه عمومی بک مرحله ای خدمات نگهداری و تعمیرات تجهیزات الکتریکی و مکانیک تاسیسات آب سدهای استان اصفهان

آگهی شرکت در مناقصه

شماره: ۲۱۵۶۵۷۹ نوبت دوم

شرکت سهامی آب منطقه ای اصفهان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای خدمات نگهداری و تعمیرات تجهیزات الکتریکی و مکانیک تاسیسات آبی سدهای استان اصفهان، خود را بر اساس جدول زیر به انجام رساند. لذا خواهشمند است از تاریخ درج آگهی نسبت به دریافت اسناد مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.SETADIRAN.IR اقدام نمایید. شایان ذکر است دریافت اسناد مناقصه صرفا از طریق سامانه ستاد انجام می پذیرد.

ردیف	شرح	شماره مناقصه در سامانه ستاد
۱	مناقصه عمومی یک مرحله ای خدمات نگهداری و تعمیرات تجهیزات الکتریکی و مکانیک تاسیسات آبی سدهای استان اصفهان	۲۰۰۵۰۱۲۰۵۰۰۰۰۰۱

آدرس: اصفهان، روبروی پل خواجو، ابتدای بلوار آئینه خانه، شرکت آب منطقه ای اصفهان، امور تدارکات و خدمات پشتیبانی تلفن تماس: ۰۳۱۳۶۶۱۵۳۶۰ داخلی ۱۱۸۲ آدرس سایت: WWW.ESRW.IR

آگهی لغو عاملیت فروش و خدمات پس از فروش گروه بهمن

BAHMAN بهمن

با عنایت به وظایف و ماموریت های گروه بهمن در ارائه خدمات بهینه و مستقیم به خریداران محصولات و در راستای کنترل و نظارت صورت گرفته به استحضار ذینفعان و مشتریان محترم می رساند که عاملیت های به شرح جدول ذیل از فهرست عاملیت های مجاز این شرکت خارج و فاقد هرگونه رابطه قراردادی با شرکت گروه بهمن می باشد. بدیهی است مشتریان محترم می توانند جهت دریافت اطلاعات در خصوص فروش و خدمات پس از فروش به سایر عاملیت های مجاز گروه بهمن مندرج در آدرس اینترنتی www.bahman.ir مراجعه کرده و یا با شماره تلفن ۰۲۱-۴۸۰۲۷ (مرکز رضایت و خشنودی مشتریان گروه بهمن) تماس حاصل فرمایند.

ردیف	نام عاملیت	استان	شهر	کد عاملیت	شرکت	فروش خودرو	خدمات پس از فروش قطعات	نوع فعالیت
۱	رضا علیپور	آذربایجان شرقی	تبریز	۱۳۴۲	بهمن موتور	✓	✓	
۲	شهرام احمدی	فارس	شیراز	۱۷۴۳	بهمن موتور	✓	✓	

فراخوان عمومی طرح مشارکت احداث پارکینگ مکانیزه بهیقه

وضع شرق حرم حضرت عبدالعظیم حسنی (ع) شماره فراخوان (۲-۲-۰۴)

سازمان سرمایه گذاری و مشارکت های مردمی شهرداری تهران در نظر دارد برای مشارکت در ساخت طرح پارکینگ مکانیزه بهیقه (منطقه ۶) و پارکینگ مکانیزه ضلع شرق حرم حضرت عبدالعظیم حسنی (ع) (منطقه ۲۰) در قالب یک بسته سرمایه گذاری و با روش مشارکتی BOT (ساخت و تجهیز، بهره برداری و انتقال)، به شرح ذیل و بر اساس ضوابط جاری شهرداری تهران از طریق فراخوان عمومی شریک انتخاب نماید. بدین منظور از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می آورد جهت دریافت اسناد فراخوان با پرداخت مبلغ ۲۰ میلیون ریال (غیرقابل استرداد) از طریق واریز به حساب سیرده سرمایه گذاری کوتاه مدت شماره ۷۰۰۵۰۰ نزد بانک شهر شعبه آفریقا - اسفند یار کد ۴۳۲ به نام سازمان سرمایه گذاری و مشارکت های مردمی شهرداری تهران از روز **دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۱/۳۱** تا پایان وقت اداری روز **سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۰۸** به معاونت سرمایه گذاری سازمان به نشانی تهران، انتهای خیابان خیام، روبروی ایستگاه مترو امام خمینی (ره)، پلاک ۹۵۸، ساختمان شماره ۲ شرقی تهران، طبقه پنجم مراجعه و پس از تکمیل در موعد مقرر به دبیرخانه سازمان تحویل نمایند.

مشخصات کلی طرح پارکینگ مکانیزه بهیقه:

- نشانی: منتهی الیه شرقی خیابان بهیقه و در مجاورت بزرگراه شهید مدرس (منطقه ۶)
- مساحت زمین: حدود ۳۰۰ مترمربع
- سطح اشغال: ۸۰ مترمربع
- تعداد طبقات: ۸ طبقه
- کاربری ها: پارکینگ مکانیزه و فضای خدماتی (کافی شاپ)

مشخصات کلی طرح پارکینگ مکانیزه ضلع شرق حرم حضرت عبدالعظیم حسنی (ع)

- نشانی: شهرری، بخش شرقی حرم مطهر و در ضلع جنوبی زائر سرای در حال احداث (واقع در مجاورت خیابان قمی) (منطقه ۲۰)
- مساحت زمین: حدود ۳۰۰ مترمربع
- سطح اشغال: ۵۷۰ مترمربع
- تعداد طبقات: ۱۰ طبقه
- کاربری ها: پارکینگ مکانیزه، خدمات خودرویی، سرویس بهداشتی عمومی

توجه:

- مدت زمان اجرای طرح: ۱۲ ماه
- میزان سیرده شارژ در فراخوان: ۲۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صورت واریز نقدی یا ضمانتنامه بانکی معتبر
- ساعت، روز و تاریخ عودت پاکت ها: ساعت ۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۲
- ساعت، روز و تاریخ بازگشایی پاکت الف: ساعت ۹:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۳
- همراه داشتن معرفی نامه شرکت و مدارک شناسایی معتبر متقاضی جهت دریافت اسناد الزامی می باشد.
- به درخواست هایی که از طریق دیگری یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- سازمان در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است.
- اطلاعات بیشتر در اسناد فراخوان موجود می باشد.

تلفن تماس: ۰۲۱-۹۶۰۴۴۶۰۸

وب سایت سازمان: <http://invest.tehran.ir>

فراخوان عمومی طرح مشارکت ساخت ایستگاه های شارژ خودرو برقی

(ایستگاه های پایانه آزادی، پاسداران، ترمینال جنوب و متروی جوانمرد قصاب) شماره فراخوان (۲-۲-۰۴)

سازمان سرمایه گذاری و مشارکت های مردمی شهرداری تهران در نظر دارد برای مشارکت در ساخت طرح ساخت ایستگاه های شارژ خودرو برقی (ایستگاه های پایانه آزادی، پایانه تاکسیرانی پاسداران، شمال ترمینال جنوب و پایانه متروی جوانمرد قصاب) در قالب یک بسته سرمایه گذاری به شرح ذیل و بر اساس ضوابط جاری شهرداری تهران از طریق فراخوان عمومی شریک انتخاب نماید. بدین منظور از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می آورد جهت دریافت اسناد فراخوان با پرداخت مبلغ ۲۰ میلیون ریال (غیرقابل استرداد) از طریق واریز به حساب سیرده سرمایه گذاری کوتاه مدت شماره ۷۰۰۵۰۰ نزد بانک شهر شعبه آفریقا - اسفند یار کد ۴۳۲ به نام سازمان سرمایه گذاری و مشارکت های مردمی شهرداری تهران از روز **دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۱/۳۱** تا پایان وقت اداری روز **سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۰۸** به معاونت سرمایه گذاری سازمان به نشانی تهران، انتهای خیابان خیام، روبروی ایستگاه مترو امام خمینی (ره)، پلاک ۹۵۸، ساختمان شماره ۲ شهرداری تهران، طبقه پنجم مراجعه و پس از تکمیل در موعد مقرر به دبیرخانه سازمان تحویل نمایند.

موقعیت طرح:

- منطقه ۴، خیابان دستواره، پایانه ایستگاه مترو جوانمرد قصاب (مساحت عرصه ۱۷۹۷ مترمربع)
- کاربری ها: ایستگاه های شارژ خودرو برقی و فضاهای جانبی
- روش مشارکت: (ساخت و تجهیز، بهره برداری، انتقال) BOT
- مدت زمان اجرا: ۱۲ ماه
- میزان سیرده شرکت در فراخوان: ۱۳۰۸۹۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال (به صورت واریز نقدی یا ضمانتنامه بانکی معتبر)

منطقه ۵، میدان آزادی، پایانه آزادی، ضلع غربی پایانه، ابتدای خیابان برادران رحمانی (مساحت عرصه ۳۵۰ مترمربع)

- کاربری ها: ایستگاه های شارژ خودرو برقی و فضاهای جانبی
- روش مشارکت: (ساخت و تجهیز، بهره برداری، انتقال) BOT
- مدت زمان اجرا: ۱۲ ماه
- میزان سیرده شرکت در فراخوان: ۱۳۰۸۹۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال (به صورت واریز نقدی یا ضمانتنامه بانکی معتبر)

منطقه ۴، خیابان پاسداران، تقاطع بطحایی، پایانه تاکسیرانی پاسداران (مساحت عرصه ۵۵۰ مترمربع)

- کاربری ها: ایستگاه های شارژ خودرو برقی و فضاهای جانبی
- روش مشارکت: (ساخت و تجهیز، بهره برداری، انتقال) BOT
- مدت زمان اجرا: ۱۲ ماه
- میزان سیرده شرکت در فراخوان: ۱۳۰۸۹۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال (به صورت واریز نقدی یا ضمانتنامه بانکی معتبر)

منطقه ۱۶، شمال ترمینال جنوب، خیابان غفاری (مساحت عرصه ۱۴۰۵/۰۲/۲۲ روز سه شنبه مورخ ۱۳:۰۰ تا ۸:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۳ روز چهارشنبه مورخ ۰۹:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۳)

- ساعت، روز و تاریخ بازگشایی پاکت الف: ساعت ۹:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۳
- همراه داشتن معرفی نامه شرکت و مدارک شناسایی معتبر متقاضی جهت دریافت اسناد الزامی می باشد.
- به درخواست هایی که از طریق دیگری یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- سازمان در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است.
- اطلاعات بیشتر در اسناد فراخوان موجود می باشد.

تلفن تماس: ۰۲۱-۹۶۰۴۴۶۰۸

وب سایت سازمان: <http://invest.tehran.ir>