

ار تباط عجیب سلامت دندان‌ها
با سلامت کلی بدن

دهان نیز مانند سایر بخش‌های بدن، مملو از میکروب است. بیشتر این میکروب‌ها بی‌خطر هستند اما دهان ورودی دستگاه گوارش محسوب می‌شود؛ دستگاه گوارش دارای مسیر لوله‌ای شکل و طولی است که از دهان تا معده امتداد دارد و غذا از آن عبور می‌کند. دهان همچنین راه ورودی به اندام‌های تنفسی (مجاری تنفسی) است. از این‌رو، گاهی میکروب‌های موجود در دهان می‌توانند منجر به بروز بیماری در سراسر بدن شوند. در بیشتر موارد، سیستم دفاعی بدن و رعایت بهداشت مناسب دهان و دندان، میکروب‌ها را تحت کنترل نگه می‌دارند. مراقبت صحیح از دهان شامل مسواک زدن و استفاده روزانه از نخ دندان است. در صورت عدم رعایت بهداشت مناسب، جمعیت میکروب‌ها ممکن است به حدی افزایش یابد که منجر به عفونت‌هایی نظیر پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه شود. علاوه بر این، برخی داروها می‌توانند ترشح بزاق را کاهش دهند. این داروها شامل داروهای ضداحتقان، آنتی‌هیستامین‌ها، مسکن‌ها، داروهای ادرار آور (دیورتیک‌ها) و داروهای ضداسهال هستند. بزاق، ذرات غذا را می‌شوید و اسیدهای تولیدشده توسط میکروب‌ها در دهان را در حد تعادل نگه می‌دارد. این فرایند به جلوگیری از گسترش میکروب‌ها و پیشگیری از بیماری کمک می‌کند. میکروب‌های دهان و همچنین تورم و تحریک بافت دهان (که التهاب نامیده می‌شود) با نوع شدیدی از بیماری لثه به نام «پریودنتیت» مرتبط هستند. مطالعات نشان می‌دهند که این میکروب‌ها و التهاب ممکن است در بروز برخی بیماری‌ها نقش داشته باشند.

چگونه از سلامت دهان و دندان خود محافظت کنیم؟

- برای حفظ سلامت دهان و دندان، هر روز به بهداشت دهان خود رسیدگی کنید.
- حداقل ۲ بار در روز و هر بار به مدت ۲ دقیقه مسواک بزنید. از مسواکی با موهایی نرم و خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید. زبان خود را نیز مسواک بزنید.
- روزانه فضای بین دندان‌هایتان را با نخ دندان تمیز کنید. رژیم غذایی سالمی داشته باشید و مصرف غذاها و نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید.
- مسواک خود را هر ۳ تا ۴ ماه یک‌بار تعویض کنید. اگر موهایی مسواک فرسوده یا از هم باز شده‌اند، زودتر آن را عوض کنید.
- برای معاینه و جرم‌گیری، حداقل سالی یک‌بار به دندانپزشک مراجعه کنید. بسته به شرایط شما، ممکن است دندانپزشک دفاعات بیشتری را برای مراجعه یا جرم‌گیری پیشنهاد دهد.
- از مصرف دخانیات پرهیز کنید.

رتبه سوم ایران در درمان ناباروری در جهان

محمد رئیس‌زاده، رئیس سازمان نظام پزشکی کشور گفت: ایران در واکنسیناسیون رتبه اول و در درمان ناباروری رتبه سوم جهان را دارد. ایران در حوزه پیوند کبد و کلیه رتبه چهارم دنیا را کسب کرده است. در کاشت حلقون و انجام عمل‌های جراحی قلب و سایر عمل‌های پیچیده هم جزو رتبه‌های برتر هستیم.



افزایش هزینه دارو به دلیل محدودیت در حمل دریایی

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت گفت: هزینه حمل‌ونقل یکی از مشکلات جدی (تهیه دارو) است؛ چرا که با محدودیت حمل دریایی، برخی محموله‌ها مجبورند چند مرحله با هواپیما و سپس از طریق حمل‌ونقل زمینی جابه‌جا شوند که هزینه‌ها را به شدت افزایش می‌دهد. تأمین دارو و سلامت مردم همچنان یکی ازغدغه‌های اصلی دولت است.

جنگل، دریا و کمی هیپنوتیزم

مدیرکل دفتر سلامت روان وزارت بهداشت درباره روش‌هایی می‌گوید که تبلیغ آرامش و سلامت روان می‌کنند اما ادعای آنها غیر واقعی است

گزارش

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | یک روز هیپنوتراپی و یک روز دیگر هیلینگ آب دریا و جنگل؛ واژه‌های عجیب و غریبی که این روزها برای شفا ی روح، آرامش روان و پاکسازی روح از آلودگی‌ها مطرح می‌شود و وعده‌ای با تورهای گران و گزاف کنار دریا و جنگل مدعی ایجاد آرامش و بهبود حال روحی افراد هستند. البته که برخی از تجربه‌های آرامبخش حضور در این گروه‌ها هم می‌گویند اما محمد شالبافان، مدیرکل دفتر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت دلایل علمی مهمی برای کسب این تجربه مطرح می‌کند.

در این فضاها آرامش هست اما...

شالبافان در پاسخ به این سؤال که آیا واقعا افراد در این گروه‌ها و تورها در شرایط کسب آرامش روحی و روانی قرار می‌گیرند به همشهری می‌گوید: طبیعت‌گردی می‌تواند حال ما را بهتر کند؛ اما لزوماً درمان افسردگی و اختلالات سلامت روان نیست. به هر دلیلی اگر افراد در فضایی قرار بگیرند که در معرض تنش نباشند، آلودگی محیطی، صوتی، محیط‌زیستی و... وجود نداشته باشد، قطعاً آرامش بیشتری را تجربه خواهند کرد. اما اینکه بخواهیم از این واژه‌ها به عنوان روش‌های درمانی استفاده کنیم، هیچ اعتباری ندارد.

اگر پشتوانه علمی ندارد، تبلیغاتی است

او با تأکید بر اینکه شواهد علمی در ارائه چنین خدماتی وجود ندارد، می‌گوید: زمانی که ما یک کار علمی را به مردم پیشنهاد می‌کنیم باید حتماً مطالعات مستقل و علمی از سوی دانشگاه‌های معتبر پشتوانه آن باشد. اگر چنین چیزی را نداشته باشد، کلمات بیشتر جنبه تبلیغی دارند تا جنبه علمی. اگر هزینه‌های گزاف در ازای ارائه خدمات دریافت شود، جنبه بازاری هم پیدا می‌کند. البته که در این تورها با واژه‌های عجیب از برخی روش‌های عمومی علمی مثل آرام‌سازی، مدیریت استرس، افزایش تاب‌آوری و... هم استفاده می‌شود اما مسئله مهم این است که به چه صورت، برای چه افرادی و در چه قالبی ارائه می‌شود.

جنگل و دریا بروید اما به این شرط!

- ۱ سفر به جنگل و دریا و حضور در طبیعت می‌تواند به آرامش روان کمک کند.
- ۲ استفاده از این فضاها زمانی آسیب‌زا می‌شود که افراد به این بهانه درمان علمی خود را کنار بگذارند.
- ۳ قطع روان‌درمانی، روانپزشکی یا دارودرمانی بدون هماهنگی با درمانگر توصیه نمی‌شود.
- ۴ پرداخت هزینه‌های گزاف برای خدماتی با ادعاهای درمانی آسیب‌زا است.
- ۵ سفرهای خانوادگی و برنامه‌های تفریحی کم‌هزینه می‌توانند جایگزین مناسبی برای تورهای سلامت روان گران‌قیمت و تبلیغاتی باشند.

سلامت روان با هزینه رایگان

- هزار مرکز جامع سلامت در سراسر کشور فعال است.
- آموزش مدیریت استرس در این مراکز به صورت رایگان ارائه می‌شود.
- افراد نیازمند درمان تکمیلی به مراکز سراج ارجاع می‌شوند.
- ۱۴۸ مرکز سراج در نقاط مختلف کشور فعال هستند.
- خدمات ارائه‌شده در مراکز سراج نیز رایگان است.

چرا مردم استقبال می‌کنند؟

شالبافان در پاسخ به این سؤال که چرا مردم از چنین تورها و خدماتی حتی با وجود پرداخت هزینه‌های گزاف استقبال می‌کنند، می‌گوید: به هر حال مردم مشکلات فراوانی را تجربه می‌کنند. نه تنها در ایران که در بسیاری از کشورهای دنیا افراد به دنبال روش‌هایی می‌روند که به اصطلاح خوش‌رنگ و لعاب باشد. به قول معروف شعارهایی داشته باشد که آنها را به سمت بهبود سریع و بدون نگرانی سوق دهد که لزوماً علمی هم نیستند.

کمیسیون نظارت شهر تهران
هیأت اجرایی برگزاری انتخابات هیأت رئیسه اتاق اصناف تهران

آگهی فراخوان انتخابات اتاق اصناف تهران (نوبت اول)

در اجرای ماده ۶ آیین نامه اجرایی ماده ۲۶ قانون نظام صنفی و براساس صورتجلسه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ هیأت اجرایی انتخابات، بدینوسیله به اطلاع رؤسای محترم اتحادیه‌های صنفی شهر تهران می‌رساند انتخابات اتاق اصناف در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۳۰ از ساعت ۱۰ صبح الی ۱۲ در محل هتل اسپیناس طایفه دوم سالن خلیج فارس واقع در بلوار کشاورز تهران برگزار می‌گردد. لذا از تمامی رؤسای محترم اتحادیه‌های صنفی تهران دعوت به عمل می‌آید جهت تعیین هیأت رئیسه اتاق اصناف شخصاً رأس ساعت مقرر در محل انتخابات حضور به هم رسانند. بدیهی است برابر تبصره ۴ ماده ۶ آیین‌نامه اجرایی ماده ۲۶ قانون نظام صنفی وکالت برای رأی دادن ممنوع است. تعداد اعضای هیأت رئیسه اتاق ۵ نفر اصلی و ۲ نفر علی‌البدل می‌باشد.

اسامی داوطلبان عضویت در هیأت رئیسه (به ترتیب حروف الفبا)

ردیف	نام	نام خانوادگی	رسته	ردیف	نام	نام خانوادگی	رسته	ردیف	نام	نام خانوادگی	رسته
۱	فرود	امینی راستابی	توزیعی	۱۳	سودابه	سنجکی	توزیعی	۲۴	فرناز	فدحیانی	تولیدی
۲	مهدی	باقرپور	توزیعی	۱۴	شاهین	شاهرخ	تولیدی	۲۵	مرتضی	فدحیری	تولیدی
۳	علی	بهره مند	تولیدی	۱۵	غلامرضا	مفرتنژادبروجنی	توزیعی	۲۶	اسمعیل	کاظمی	توزیعی
۴	عباس	پناهی راد	تولیدی	۱۶	بابک	عابدین	تولیدی	۲۷	فرهاد	کشانی	تولیدی
۵	مجتبی	جعفری	توزیعی	۱۷	جعفر	عبداللهی	تولیدی	۲۸	رضا	محمدزاده	تولیدی
۶	سیداحمد	حسینی	توزیعی	۱۸	حسین	علی اکبری	تولیدی	۲۹	حسین	مصطفی زاده خونی	تولیدی
۷	فرهاد	حقیقی	تولیدی	۱۹	محمدرضا	عمرانی	تولیدی	۳۰	سیدمحمود	موسوی	تولیدی
۸	سعید	حیاتی	توزیعی	۲۰	علی	فاضلی	تولیدی	۳۱	فاطمه	نظری	تولیدی
۹	غلامرضا	خدایی	توزیعی	۲۱	محمدرضا	فرجی تهرانی	تولیدی	۳۲	حمیدرضا	نوده فراهانی	توزیعی
۱۰	حمیدرضا	رستگارپور	توزیعی	۲۲	حسن	فهمیده	توزیعی	۳۳	عباس	هادی زاده	توزیعی
۱۱	محمدرضا	رمضان	توزیعی	۲۳	مجید	قاسمی آهنگرانی	تولیدی	۳۴	وحید	یزدان پرستی	تولیدی
۱۲	مسعود	سپهرزاد	توزیعی								

هیأت اجرایی برگزاری انتخابات اتاق اصناف شهر تهران

آگهی مناقصه عمومی

خرید انواع زنجیر و کپی زنجیر الواتور



شرکت سیمان مازندران

شرکت سیمان مازندران در نظر دارد نسبت به خرید ۵ قلم از انواع زنجیر و کپی زنجیر الواتور از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. بدینوسیله از متقاضیان دعوت می‌گردد در صورت تمایل به شرکت در مناقصه با در نظر گرفتن اطلاعات ذیل جهت دریافت و تحویل اسناد اقدام بعمل آورند.

موضوع مناقصه	خرید ۵ قلم از انواع زنجیر و کپی زنجیر الواتور
مشخصات فنی	بصورت PDF ضمیمه اسناد مناقصه می باشد.
نوع مناقصه	عمومی
دریافت اسناد	از تاریخ درج آگهی
مهلت تحویل اسناد	حداکثر تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۱
آدرس اینترنتی دریافت اسناد	سایت اینترنتی شرکت سیمان مازندران به نشانی http://mazandarancement.ir لینک مناقصه و مزایده
محل دریافت و تحویل اسناد	دفتر مرکزی : تهران، خیابان آفریقا، بین ظفر و میرداماد، خیابان شهید ستاری پلاک ۵۱، واحد بازرگانی
	کارخانه : مازندران، نکا، جنب قریه آبلو، شرکت سیمان مازندران، واحد بازرگانی، امور قرارداده‌ها
تلفن پاسخگویی	۰۱۱۳۴۷۲۷۶۶۱

شرکت سیمان مازندران (سهامی عام)

آگهی مزایده

شماره: ج/۰۵/۴۳۳۰ نوبت اول

هیأت اجرایی فروش املاک در نظر دارد تعدادی از املاک مزاد بر نیاز خود را با وضع موجود و با شرایط ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش رساند.

متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و بازدید از ملک و دریافت اسناد مزایده همه روزه به جز پنجشنبه‌ها و ایام تعطیل از ساعت ۸ صبح الی ۱۶ به دفتر هیأت اجرایی فروش املاک به نشانی تهران، بزرگراه شهید سردار سلیمانی، خیابان شهید کابلی (دبستان)، کوچه آگاهی، پلاک ۶، واحد ۱ مراجعه و یا در ساعات اداری با شماره تلفن‌های ۰۹۱۹۴۵۰۴۶۵۰ - ۰۹۱۹۴۵۰۵۶۵۰ تماس حاصل فرمایند.

مهلت ارائه پیشنهادات پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۷ می‌باشد.

بازگشایی پاکت‌ها روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ انجام و نتایج آن به متقاضیان اعلام خواهد شد.

ردیف	شهر	پلاک ثبتی	کاربری	مساحت (مترمربع)	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	جهت قرارگیری واحد در ساختمان	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)	نشانی
۱		۹۰/۸۰۷۵	تجاری	۵۵/۲۵	۱۹۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	همکف - شمال غربی	۹/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تهرانپارس، خیابان جشنواره پلاک ۱۴ طبقه همکف
۲		۹۰/۸۰۷۷	تجاری	۱۰۹/۳۶	۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	همکف - جنوب شرقی	۲۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	
۳	تهران	۹۰/۸۰۷۸	تجاری	۵۲/۳۵	۱۹۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	همکف - جنوب غربی	۹/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	
۴		۸۰/۸۰۷۹	تجاری	۵۲/۵۷	۱۸۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	همکف - سمت غربی	۹/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	
۵		۹۰/۸۰۸۰	تجاری	۴۹/۷۱	۱۷۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	همکف - سمت غربی	۸/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	

ردیف	شهر	پلاک ثبتی	کاربری/پهنه	مساحت عرصه (مترمربع)	مساحت اعیان (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	توضیحات	مبلغ سپرده تضمین شرکت در مزایده (ریال)	نشانی
۶	تهران	۸۲	مسکونی	۸۶۰	-	۴/۷۳۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ملک پس از اصلاح ۷۳۴ مترمربع می‌باشد	۱۲۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تهران، لویزان، شیان ۷، پلاک ۲۲ و ۲۴
۷	تهران	۴۲	مسکونی	۴۰۲/۵۰	حدود ۱۴۰۰ مترمربع	۲/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	قدمت ساختمان حدود ۳۰ سال	۸۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تهران، میدان حسین آباد خیابان جوانشیر، نبش کوچه اردیبهشت
نحوه پرداخت					شرایط پرداخت				
۳۰ درصد همزمان با مبادعه‌نامه + ۶۰٪ تحویل ملک + ۱۰٪ انتقال سند					فروش نقدی ۳ ماهه				

شرایط شرکت در مزایده عمومی

و پیشنهاد قیمت ناقص مخدوش مشروط یا فاقد ضمانت بازگشایی نخواهد شد.

در صورت استنکاف برنده مزایده از پرداخت ۳۰ درصد مبلغ پیشنهادی و یا امضای مبادعه‌نامه سپرده او ضبط و با نفر دوم مزایده، مبادعه‌نامه منعقد خواهد شد و سپرده برنده دوم مزایده نیز در صورتی که از پرداخت ۳۰ درصد مبلغ پیشنهادی و یا امضای مبادعه نامه امتناع ورزد ضبط شده و با نفر سوم مزایده، مبادعه نامه تنظیم خواهد شد. تضمین پیشنهادی نفرات اول تا سوم تا زمان تنظیم مبادعه‌نامه فروش نزد مزایده‌گزار خواهد ماند و تضمین سایر شرکت‌کنندگان حداکثر ظرف ۱۵ روز کاری عودت می‌گردد. هزینه آگهی روزنامه و کارشناس دادگستری بر عهده برنده مزایده خواهد بود.

- داشتن اهلیت قانونی

- دریافت و تکمیل فرم شرکت در مزایده

- ارائه یک فقره چک تضمینی بانکی جهت تضمین شرکت در مزایده

به مبلغ مندرج در جدول فوق برای هر یک از املاک مورد تقاضا اعلام قیمت پیشنهادی به صورت محرمانه و مکتوب در پاکت در بسته تحت عنوان پاکت (ب)

- ارائه فرم امضاء شده شرکت در مزایده به همراه برگه امضاء شده شرایط مزایده تصویر چک تضمینی و تصویر کارت ملی در پاکت (الف)
- مزایده‌گزار در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد