حفظ استقلال و کیفیت زندگی سالمندان با ورزش منظم

دکتر محسن ظفرقاسم‌پور، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی با تأکید بر نقش محوری تمرینات ورزشی در سلامت سالمندان، گفت: ورزش هدفمند نه یک توصیه عمومی، بلکه یک مداخله درمانی مبتنی بر شواهد است که می‌تواند از ناتوانی، سقوط و وابستگی عملکردی در سالمندی پیشگیری کند.

خبرهایی که نمی‌بینید

سکته قلبی؛ شایع‌ترین عامل مرگ در مردان

امیر محسن ضیایی، رئیس انجمن اورولوژی ایران گفت: سکته‌های قلبی و عروق مغزی، دیابت، مشکلات ریوی و تروما بیشترین علت مرگ‌ومیر بین مردان را تشکیل می‌دهد. سبک زندگی سالم تأثیر زیادی بر سلامت مردان می‌گذارد و با تغذیه مناسب از بروز بسیاری از بیماری‌ها بین افراد و به‌خصوص مردان پیشگیری خواهد شد.

سبک زندگی

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

۵علامت کمتر شناخته شده آلزایمر

سالانه بیش از ۱۰ میلیون نفر در سراسر جهان به زوال عقل مبتلا می‌شوند، اما مطالعات نشان می‌دهد که علائم اغلب مدت‌ها قبل از اینکه این بیماری رسما تشخیص داده شود، ظاهر می‌شوند. اما آیا راهکارهایی برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر وجود دارد؟ شاید با آگاهی از علائم اولیه این بیماری بتوان از آن پیشگیری کرد یا سرعت آن را کاهش داد.

از دست دادن حافظه کوتاه‌مدت

طبیعی است که گاهی اوقات فراموشکار باشید و دچار فراموشی‌های کوچ و مقطعی مانند گم کردن کلیدهایتان یا فراموش کردن نام بازیگری که دیروز در یک فیلم دیده‌اید، شوید. اما کسی که در مراحل اولیه زوال عقل است ممکن است بیشتر اوقات چیزها را فراموش کند و برای به یاد آوردن اطلاعاتی که اخیرا آموخته مشکل داشته باشد.

مشکلات جدید با کلمات

اما مشکلات گفتاری خاصی وجود دارد که ممکن است نشان‌دهنده زوال شناختی زودرس باشد. طبق گفته انجمن آلزایمر آمریکا، این مشکلات شامل توقف مکرر در وسط مکالمه و ندانستن نحوه ادامه آن، مشکل در ادای واژگان، مشکل در نامگذاری یک شیء آشنا یا استفاده از نام اشتباه است.

مشکل در برنامه‌ریزی و انجام چند کار همزمان

اگر کسی که قبلا وظایفی مانند برنامه‌ریزی و اجرای یک مهمانی شام را انجام می‌داد، اکنون برای انجام آن دچار مشکل شده است. این ممکن است نشانه‌ای باشد که چیزی درون او در حال وقوع است.

تغییرات شخصیتی

اگر متوجه تغییراتی در مورد یکی از عزیزانتان که در حال پیرشدن است شده‌اید و با خود می‌گویید او دیگر خودش نیست، این مسئله را سر سری نگیرید؛ این مسئله می‌تواند یکی از علائم پیش آلزایمر باشد. سایر تغییرات رفتاری، مانند از دست دادن ناگهانی علاقه به خانواده، دوستان، کار و رویدادهای اجتماعی نیز می‌توانند یک علامت هشداردهنده باشند.

در دام کلاهبرداران افتادن

چیزی که باید واقعا از آن آگاه باشیم و متأسفانه روزبه‌روز رایج‌تر می‌شود، آسیب‌پذیری در برابر کلاهبرداری‌های مالی است. درحالی‌که کلاهبرداری‌ها پیچیده‌تر می‌شوند و آسان‌تر می‌توان در دام کلاهبرداران افتاد. اگر یکی از اعضای خانواده یا دوستان شما قربانی یکی از آنها شود، بررسی سلامت شناختی وی ممکن است ایده بدی نباشد.

قدفروشی در اینستاگرام

یک متخصص درباره تبلیغاتی که وعده رشد چندسانتی‌متری قد را می‌دهند: اصلا ارزش ندارد!

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | تبلیغات گسترده خدمات سلامت‌محور در فضای مجازی به یکی از چالش‌های جدی نظام سلامت تبدیل شده است. سازمان نظام پزشکی به‌تازگی هشدار داده بسیاری از این خدمات در مراکز غیرمجاز ارائه می‌شوند و عوارض جدی برای مردم دارند. ازجمله این تبلیغات، جراحی‌های افزایش قد با هزینه‌های ۲۵ تا ۵۰هزار دلاری و فروش محصولاتی با وعده رشد چندسانتی‌متری در چندماه است که گاه با نام برندهای خارجی عرضه می‌شوند. همه اینها در حالی است که نهادهای نظارتی کره‌جنوبی چندی پیش از شناسایی و مسدودسازی بیش از ۲۰۰ تبلیغ آنلاین غیرقانونی در این زمینه خبر داده‌اند. درباره صحت این ادعاها و عوامل مؤثر بر رشد قد، دکتر مریم رزاقی آذر، فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان در تلویزیون اینترنتی همشهری توضیحاتی ارائه کرده که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

در زمان تولد، قد، وزن و دور سر نوزاد اندازه‌گیری می‌شود، پس از آن تا یک‌سالگی هر ماه یک‌بار، در ۲سالگی هر ۲ماه یک‌بار و در ۳سالگی هر ۳ماه یک‌بار این کار تکرار و اندازه‌ها روی منحنی رشد ثبت می‌شود. بعد از آن تا زمان بلوغ معمولا رشد سالانه حدود ۵ تا ۶ سانتی‌متر است.

در زمان بلوغ به‌علت ترشح هورمون‌های جنسی، رشد سریع‌تر می‌شود و یک جهش رشدی اتفاق می‌افتد و در نهایت صفحات رشد استخوان‌ها بسته می‌شوند و فرد به قد نهایی می‌رسد که معمولا در دختران حدود ۱۵ سالگی و در پسران حدود ۱۸ سالگی است.

بعد از بسته شدن صفحات رشد، افزایش قد دیگر امکان‌پذیر نیست و مردم نباید فریب تبلیغات تجاری متعدد را بخورند.

البته جراحی افزایش قد انجام می‌شود که هدف آن بیشتر درمانی است نه زیبایی. در این روش استخوان را می‌شکنند و با فاصله گذاشتن، میلی‌متر به میلی‌متر اجازه می‌دهند جوش بخورد و بلند شود که فرآیند بسیار پیچیده و پرعارضه‌ای است. این روش دردسر زیادی دارد و ممکن است استخوان دچار عفونت شود.

در این جراحی‌ها ۳تا ۴سانتی‌متر و در بهترین حالت شاید ۵سانتی‌متر به قد اضافه شود. آن هم با زحمت، درد زیاد و عوارضی که احتمال بروز آنها وجود دارد. واقعا آیا چنین کاری ارزش دارد؟ به‌نظر من اصلا ارزش ندارد.

فعالیت ورزشی ترشح هورمون رشد را افزایش می‌دهد. بهترین زمان ورزش ۳۰دقیقه در روز است و اگر فعالیت بدنی کودک بیشتر از یک ساعت در روز و سنگین باشد، می‌تواند اثر معکوس و کاهش رشد داشته باشد.

کمبود زینک یکی از عواملی است که می‌تواند رشد را مختل کند اما مصرف آن و سایر مکمل‌ها و ویتامین‌ها باید با تشخیص پزشک باشد. برخی تصور می‌کنند با مصرف مکمل در کودکی قد بلندتر می‌شود که اشتباه است و فقط در رسیدن به قد هدف ژنتیک کمک می‌کند.

باید ۶گروه مواد غذایی در رژیم روزانه کودک گنجانده شود. سفیده تخم‌مرغ جزو خوراکی‌های مفید است که پروتئین‌سازی می‌کند و توصیه می‌شود روزی یک عدد سفیده تخم‌مرغ مصرف شود.

مصرف مداوم بستنی، نوشابه، شکلات و شیرینی باعث چاقی در کودکان است. افزایش وزن، باعث تسریع سن استخوانی و بسته شدن زودهنگام صفحات رشد می‌شود که توقف رشد و کوتاه‌قدی را به همراه دارد.

نکته روز

اقدامات اشتباه هنگام تشنج را بشناسیم

دکتر پوران نجارزاده، متخصص مغز و اعصاب با تأکید بر رعایت اصول ایمنی در زمان بروز تشنج، از شهروندان خواست از انجام اقدامات نادرست و خطرناک خودداری کنند. او گفت: در تشنج‌های منتشر، علائمی مانند حرکات ریتمیک دست و پا، قفل‌شدن فک، کبودی صورت و گاهی بی‌اختیاری ادرار مشاهده می‌شود و در این شرایط، واردکردن دست یا هر جسمی به دهان بیمار می‌تواند باعث آسیب فک و خفگی شود. این متخصص با بیان اینکه گرفتن دست یا پای بیمار هنگام تشنج خطرناک است، افزود: بهترین اقدام این است که بیمار را به پهلو بخوابانید تا ترشحات وارد راه‌های هوایی نشود و اشیای خطرناک را از او دور کنید. اگر تشنج بیش از ۵دقیقه طول بکشد یا بیمار پس از پایان تشنج به هوش نیاید، باید بلافاصله با اورژانس تماس گرفته شود. وی با اشاره به نقش درمان منظم در کنترل بیماری صرع بیان کرد: با مصرف منظم داروها، خواب کافی، کاهش استرس و پیگیری پزشکی، حدود ۷۰ درصد تشنج‌ها قابل کنترل است.

پاسخ به سؤالات پزشکی

چرا بوی بد دهان بعضی‌ها با مسواک هم از بین نمی‌رود؟

بعضی افراد همیشه از بوی بد دهان خود شکایت دارند و حتی برایشان سؤال است که چرا با وجود مرتب مسواک‌زدن، باز دهانشان بوی بد و غیرقابل تحملی دارد! دکتر روجا ماندگاری، دندانپزشک و متخصص بیماری‌های دهان و فک در این‌باره می‌گوید: بوی بد دهان زمانی ایجاد می‌شود که باکتری‌های خاصی در دهان شروع به تجزیه پروتئین‌ها می‌کنند. به‌گفته او، اصلی‌ترین محل تجمع این باکتری‌ها سطح پشتی زبان است؛ بخش قابل توجهی از افراد هم با وجود مسواک‌زدن منظم، زبان خود را تمیز نمی‌کنند. عامل مهم دیگر، کاهش بزاق دهان است. هر عاملی که تولید بزاق را کاهش دهد، زمینه بروز بوی بد را تقویت می‌کند. راه‌حل مؤثر برای این موضوع، مجموعه‌ای از اقدامات ساده اما علمی است: ازجمله تمیزکردن روزانه زبان با مسواک، استفاده منظم از نخ دندان، مصرف کافی آب، پرهیز از تنفس از راه دهان و استفاده از دهان‌شویه‌های بدون الکل.

بهران
www.behranoil.co

آگهی مناقصه ۴۳-۱۴۰۴ (نوبت دوم)

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، "تامین و نصب داربست فلزی پالایشگاه" خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکار واجدشرایط واگذار نماید، از متقاضیان محترم دعوت می گردد، از تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۹ لغایت ۱۴۰۴/۱۲/۱۲ از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۵ به منظور دریافت اسناد شرکت درمناقصه به نشانی: تهران، خیابان دکترشریعتی، خیابان شهید وحید دستگردی(ظفر)، نبش کوچه شریفی، پلاک۲، طبقه پنجم، امور قراردادها مراجعه نمایند و پیشنهادات مالی و فنی خود را به همراه نسخه مهر و امضاء شده اسناد مناقصه، پیش نویس قرارداد و اسناد و مدارک پیوست، حداکثر تا ساعت ۱۵ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۲ به نشانی فوق، طبقه همکف، دبیرخانه کمیسیون تحویل و رسید آن را اخذ نمایند.

شرکت نفت بهران

بهران
www.behranoil.co

آگهی مزایده ۹-۱۴۰۴ (نوبت اول)

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد " انواع وسایل نقلیه موتوری سبک و سنگین مستعمل "خود را از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش برساند، از متقاضیان محترم دعوت می گردد، از تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۹ لغایت ۱۴۰۴/۱۲/۱۲ از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۵ به منظور دریافت اسناد شرکت در مزایده به نشانی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، خیابان شهید وحید دستگردی (ظفر)، نبش کوچه شریفی، پلاک۲، طبقه پنجم، امور قراردادها مراجعه و پیشنهادات مالی خود را به همراه نسخه مهر و امضاء شده اسناد مزایده، اسناد و مدارک پیوست، حداکثر تا ساعت ۱۵ روز ۱۴۰۴/۱۲/۱۲ به نشانی فوق، طبقه همکف، دبیرخانه کمیسیون تحویل و رسید آن را اخذ نمایند.

شرکت نفت بهران

آگهی مناقصه عمومی شماره : ۹۴ - ۱۴۰۴

شهرداری منطقه ۱۲ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی (اشخاص حقوقی) واگذار نماید، واجدین شرایط می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه بهمراه فلش مموری به امور قراردادهای منطقه۱۲ مراجعه نمایند.

ردیف	موضوع پروژه	برآوردواولیه پروژه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه در قالب ضمانت نامه بانکی و یا واریز نقدی(ریال)	شرایط متقاضی	مدت انجام خدمات (ماه)	پیش پرداخت	مهلت دریافت و تحویل اسناد	تضمین حسن اجرای تعهدات	زمان برگزاری جلسه
۱	عملیات اجرای مرمت و بازسازی و ایمن‌سازی موزه شهید چمران و ساختمان اداری خیابان گوته در منطقه -۱۲ فاز یک-نوبت دوم	۶۳/۴۲۳/۴۵۹/۷۵۳	۳/۱۷۲/۰۰۰/۰۰۰	دارای گواهی صلاحیت پیمانکاری حداقل رتبه ۵ در رسته ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور(دارای ظرفیت آزاد کاری و ریالی) و مابقی در شرایط خصوصی	۸	ندارد	تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۹ تحویل دبیرخانه منطقه گردد.	به میزان ۵٪ مبلغ پیشنهادی برنده مناقصه	روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۰ ساعت ۱۰

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۲

آگهی مناقصه عمومی شماره ۶۷-۱۴۰۴/۶۲

شهرداری منطقه ۹ تهران در نظر دارد پروژه‌های خود را به شرح جدول ذیل از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از اشخاص واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده (ریال)	مدت	شرایط متقاضی
۱	تعمیر، مرمت ولکه گیری جداول، انهار و پیاده‌روهای سطح ناحیه **یک**، منطقه۹- سال۱۴۰۵	۹۹،۱۸۸،۱۸۱،۲۸۰	۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکار دارای کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران در رسته **راه و ترابری یا ساختمان** با حداقل پایه/ رتبه **پنج** و نیز تعداد کار و ظرفیت مجاز ریالی در سامانه های ساجار و شهرداری تهران باشد.
۲	تعمیر، مرمت ولکه گیری جداول، انهار و پیاده‌روهای سطح ناحیه **دو**، منطقه۹- سال۱۴۰۵	۱۰۰،۰۲۴،۹۶۲،۸۴۱	۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	
۳	بهسازی ونوسازی جداول، انهار و پیاده‌روهای معابر خیابان‌های اجتماعی، نیارکی، صفری، ملکی و... در استقبال از بهار،منطقه۹	۱۱۶،۲۹۵،۷۶۱،۸۹۹	۵،۹۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	
۴	بهسازی ونوسازی جداول، انهار و پیاده‌روهای سطح ناحیه **دو**، منطقه۹- سال ۱۴۰۵	۲۵۹،۹۴۰،۵۹۱،۷۱۹	۱۳،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	
۵	اجرای عملیات لکه‌گیری وروکش دستی آسفالت در سطح معابر ناحیه **یک**، منطقه۹- سال ۱۴۰۵	۱۹۷،۹۲۲،۸۹۶،۵۹۵	۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکار دارای کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران در رسته **راه و ترابری** با حداقل پایه/ رتبه پنج و نیز تعداد کار و ظرفیت مجاز ریالی در سامانه های ساجار و شهرداری تهران باشد.
۶	اجرای عملیات لکه‌گیری وروکش دستی آسفالت در سطح معابر ناحیه **دو**، منطقه۹- سال ۱۴۰۵	۲۰۰،۸۳۶،۸۹۴،۲۴۵	۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	

الف) محل دریافت اسناد، شهرداری منطقه ۹ طبقه همکف، امور قراردادها می‌باشد. **ب)** سپرده شرکت در مناقصه به صورت ارائه ضمانت نامه بانکی و یا واریز وجه نقد به شماره حساب ۱۰۰۴۴۹۷۷۵۵ بانک شهر شعبه آزادی کد۲۱۶ به نام شهرداری منطقه ۹ تهران مورد قبول می‌باشد. **ج)** جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی فرصت می‌باشد. **د)** پیشنهادات باید از حیث مبلغ مشخص و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم شود و شرکت در مناقصه به منزله قبول شروط و تکالیف موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. **ه)** ثبت نام شرکت‌ها و ارائه کارت الکترونیک معتبر در سامانه تأمین‌کنندگان کالا و خدمت به آدرس providers.tehran.ir از معاونت مربوطه الزامی می‌باشد. **و)** اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد **ح)** نظر به این که منطقه دارای سیستم مدیریت یکپارچه(IMS) می باشد، لذا شرکت‌کنندگان متعهد به رعایت الزامات قانونی و مقررات ایمنی، بهداشت و محیط زیست می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۹ تهران

آگهی مناقصه عمومی شماره ۶۱-۱۴۰۴/۵۸

شهرداری منطقه ۹ تهران در نظر دارد پروژه‌های خود را به شرح جدول ذیل از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از اشخاص واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده (ریال)	مدت	شرایط متقاضی
۱	خرید و نصب المان های حجمی یا الکتریکال در معابر و میادین سطح منطقه ۹ (المان های حجمی موقت نوروز ۱۴۰۵)	۲۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶ ماه	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته **صنعت یا ابنیه** با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور با ظرفیت ریالی و تعدادی آزاد
۲	خرید و نصب المان های حجمی یا الکتریکال در معابر و میادین سطح منطقه۹ (المان گوی صلوات روی دست در میدان فتح)	۷۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰		
۳	خرید و نصب المان های حجمی یا الکتریکال در معابر و میادین سطح منطقه ۹ (المانهای الکتریکال نوروز ۱۴۰۵)	۲۱۹/۴۵۷/۵۷۴/۷۰۰	۱۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲ ماه	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته **نیرو یا تاسیسات و تجهیزات** با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور با ظرفیت ریالی و تعدادی آزاد
۴	طرح احیا و کف شکنی چاه‌های سطح منطقه ۹	۲۰۰/۲۴۹/۷۹۰/۸۵۸	۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰ ماه	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته **آب یا معدن و کاوش‌های زیرزمینی** با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور با ظرفیت ریالی و تعدادی آزاد

الف) محل دریافت اسناد، شهرداری منطقه ۹ طبقه همکف، امور قراردادها می‌باشد. **ب)** سپرده شرکت در مناقصه به صورت ارائه ضمانت نامه بانکی و یا واریز وجه نقد به شماره حساب ۱۰۰۴۴۹۷۷۵۵ بانک شهر شعبه آزادی کد۲۱۶ به نام شهرداری منطقه ۹ تهران مورد قبول می‌باشد. **ج)** جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی فرصت می‌باشد. **د)** پیشنهادات باید از حیث مبلغ مشخص و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم شود و شرکت در مناقصه به منزله قبول شروط و تکالیف موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. **ه)** ثبت نام و ارائه کارت الکترونیک معتبر در رسته مرتبط در حوزه خدمات شهری و محیط‌زیست از سامانه تأمین‌کنندگان کالا و خدمت به آدرس providers.tehran.ir الزامی می‌باشد. **و)** اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد. **ح)** نظر به این که منطقه دارای سیستم مدیریت یکپارچه(IMS) می‌باشد، لذا شرکت‌کنندگان متعهد به رعایت الزامات قانونی و مقررات ایمنی، بهداشت و محیط زیست می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۹ تهران