

عدد خبر

۴۶ درصد

از بزرگسالان جهان مبتلا به پرفشاری خون هستند اما از بیماری خود اطلاعی ندارند. براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، فشار خون بالا عامل اصلی مرگ‌ومیر زودرس در سراسر جهان است. یکی از اهداف جهانی برای بیماری‌های غیرواگیر کاهش شیوع فشار خون به میزان ۳۳ درصد بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۳۰ است.

۳۲ درصد

مردم ایران در آخرین بررسی‌های ملی انجام شده از سوی وزارت بهداشت در سال ۱۴۰۰ مبتلا به فشار خون بالا بودند. آمار ابتلا به فشار خون بالا در زنان در سال‌های ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ به ترتیب ۲۷.۵ و ۳۳ درصد و در مردان ۳۱ و ۳۱ درصد بوده است. وضعیت در هر ۲ تنسیت در کل کشور به هم در همین بازه زمانی به ترتیب ۲۶ و ۳۲ درصد اعلام شده است.

۱۵۰ دقیقه

فعالیت هواری در هفته، مصرف بیشتر سبزیجات و میوه‌ها، کاهش وزن در صورت چاقی، مصرف منظم داروها، نخوردن غذاهای شور و چرب، ترک سیگار و مصرف نکردن نوشیدنی‌های الکلی و به‌طور کلی تغییرات سبک زندگی می‌تواند به پیشگیری و کاهش فشار خون بالا در افراد کمک کند.

سلامت آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار



معجزه رژیم کم‌نمک

خوردن بیش از حد نمک می‌تواند منجر به بروز چندین بیماری مانند فشار خون بالا و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی شود. یک رژیم کم‌نمک نه تنها این خطرات را بر طرف می‌کند که باعث کاهش سریع‌تر وزن هم می‌شود. چند دلیل کمتر شناخته‌شده یک رژیم غذایی کم‌نمک برای مدیریت مؤثر سلامت و کاهش وزن را در ادامه بخوانید.

- کنترل بهتر اشتها:** نمک می‌تواند طعم غذاها را افزایش دهد که ممکن است پرخوری را تشویق کند.
- بهبود جذب مواد مغذی:** سطوح بالای سدیم می‌تواند در جذب مواد مغذی ضروری ایجاد کند.
- تقویت آب‌رسانی:** نمک می‌تواند سطح هیدراتاسیون بدن را افزایش دهد. بدن می‌تواند سطح هیدراتاسیون بیشتری را حفظ کند.
- انتخاب غذای سالم‌تر:** بسیاری از غذاهای فرآوری‌شده سرشار از نمک هستند و می‌تواند باعث افزایش اشتها و پرخوری شود.
- تعادل سطح قند خون:** مصرف زیاد نمک با مقاومت به انسولین مرتبط است که می‌تواند از کاهش وزن جلوگیری کند.
- پشتیبانی از سلامت روده:** رژیم غذایی کم‌نمک می‌تواند میکروبیوم روده سالم‌تر را تقویت کند. فلور روده متعادل برای هضم و متابولیسم مؤثر ضروری است.

هجوم سکتة مغزی به جوان‌ترها

چرا سکتة‌های مغزی در جوانان زیاد شده است؟

گزارش پروانه بندپی روزنامه‌نگار

خیلی از ما وقتی فرد جوانی سکتة مغزی یا قلبی می‌کند، بسا تعجب می‌گوییم او که جوان بود یا او که ورزشکار بود! پس چرا بدون دلیل سکتة کرد؟ در حالی که به گفته متخصصان مغز و اعصاب، هیچ سکتة‌ای به دلیل رخ نمی‌دهد. حتی افراد جوان و ظاهر سلامت نباید ما را به اشتباه بیندازد. خوب است بدانید که سکتة مغزی دومین علت شایع مرگ‌ومیر در جهان و همچنین در ایران است. هر چند آمار دقیقی از سکتة مغزی جوانان در کشور وجود ندارد، و واقعیت این است خیلی از افرادی که سکتة مغزی می‌کنند، جوان هستند، اما چرا جوانان دچار سکتة مغزی می‌شوند؟ چرا افرادی که ظاهراً سلامت و بدون هیچ‌گونه بیماری هستند، سکتة مغزی می‌کنند؟ دکتر گلاره بنی‌هاشم، متخصص مغز و اعصاب در گفت‌وگو با همشهری این موضوع را کاملاً شفاف کرده و درباره آن توضیح داده است.

■ علل وقوع سکتة مغزی در سنین مختلف متفاوت است. در سنین بالاتر معمولاً به این دلیل رخ می‌دهد که فرد فشار خون بالا یا دیابت مزمن دارد که آنها را خوب کنترل نکرده و بر اثر عدم کنترل این ۲ بیماری، سکتة اتفاق افتاده است. دلایل دیگری هم برای وقوع سکتة مغزی وجود دارند؛ مثل بیماری‌های قلبی.

■ سکتة مغزی معمولاً در افراد بالای ۵۰ سال رخ می‌دهد و اگر کسی زیر ۵۰ سال سکتة مغزی کند، آن را «سکتة در جوانان» حساب می‌کنیم. اما اختلال ریتم قلب علاوه بر سنین بالا، در سنین پایین یعنی ۱۸ تا ۵۰ سال هم اتفاق می‌افتد.

■ درباره سکتة مغزی در جوانان، باید اشاره کنم که ما یک بیماری داریم به نام دایسکشن عروق یا پارگی لایه‌های رگ. علت این پارگی می‌تواند بیماری‌های مختلف باشد، اما شایع‌ترین دلیل آن در افراد جوان، «ضربه» است. بیشتر این ضربه‌ها هم در تصادفات رخ می‌دهد. همچنین افرادی که طولانی‌مدت سر خود را عقب نگه می‌دارند (مثلاً در سرشور آرایشگاه‌ها)، یا افرادی که گردن خود را برای رفع خستگی می‌شکنند و از آن صدا درمی‌آورند و اصطلاحاً قولنج کردن خود را می‌گیرند، بیشتر در معرض سکتة مغزی هستند.

■ همچنین افرادی که زیاد الکل می‌نوشند و هوشیاری‌شان پایین می‌آید و بعدش خواب‌شان می‌برد و در حالتی می‌خوابند که سر و گردن‌شان در وضعیت مناسبی نیست، احتمال بالایی برای سکتة مغزی دارند.

■ افراد جوان چون فکر می‌کنند سکتة مغزی نمی‌کنند، وقتی علامتی از آن در خود می‌بینند، معمولاً آنها را جدی نمی‌گیرند. اگر افراد جوان، علامتی مثل درد غیرعادی در گردن بر اثر ضربه داشتند یا مثلاً اگر دهان‌شان حتی برای دقایقی کوتاه کج شد یا اگر دست‌شان لمس شد و بعد از ۱۰ دقیقه خوب شد، حتماً به پزشک مراجعه کنند و فکر نکنند که گذرا بوده است.



درمانی برای جوش‌های صورت

- شیوع دارد و پس از آن درماتیت‌ها (بیماری‌های التهاب، قرمز شدن و خارش پوست) یا آگزماها است که بیشترین در افراد جوان دیده می‌شود. علت بروز آکنه یا همان جوش‌ها، تغییرات هورمونی است.
- **نگته روز:** الگوی بیماری‌های پوستی شایع تقریباً در تمام دنیا مشابه است. به‌طور مثال در همه مناطق دنیا آکنه بیش از سایر بیماری‌های پوستی شیوع دارد و پس از آن درماتیت‌ها (بیماری‌های التهاب، قرمز شدن و خارش پوست) یا آگزماها است که بیشترین در افراد جوان دیده می‌شود. علت بروز آکنه یا همان جوش‌ها، تغییرات هورمونی است.
- **جوش‌های سرسفید:** جوش سرسفید نوعی آکنه است که به‌دلیل مسدود شدن منافذ ایجاد می‌شود. این جوش‌ها زمانی ایجاد می‌شوند که سلول‌های مرده پوست، چربی و باکتری‌ها زیر پوست به دام بیفتند. اگر سعی کنید یک جوش سرسفید را فشار دهید، معمولاً باز نمی‌شود، زیرا از نظر پزشکی جوش زیرپوستی شناخته می‌شود.
- **جوش‌های ملتهب:** جوش‌های ملتهب ضایعات عمیق‌تری در پوست هستند. آنها اشکال شدیدتر آکنه‌اند و می‌توانند ناشی از مسدود شدن منافذی باشند که تحریک و عفونی شده‌اند. آکنه ناگهانی در زنان می‌تواند نشانه عدم تعادل هورمونی مانند سندروم تخمدان پلی‌کیستیک باشد.
- **جوش‌های سرزرد:** لکه‌های سرزرد که حاوی چرکند، نمونه‌ای از آکنه‌اند. این لکه‌ها زمانی تشکیل می‌شوند که گلبول‌های سفید خون به سمت محل منافذ مسدود برای مبارزه با عفونت‌های باکتریایی هجوم می‌آورند. توصیه این است که نقاط پر از چرک را فشار ندهید، چون می‌توانند با رشد بیش از حد باکتری‌ها در منافذ مسدود همراه شوند.
- **اجازه دهید چرک به‌طور طبیعی خارج شود:** لکه‌های فشرده می‌تواند به پوست اطراف آسیب برسانند و منجر به ایجاد خراش و زخم شود.
- **اجازه دهید چرک به‌طور طبیعی خارج شود:** لکه‌های فشرده می‌تواند به پوست اطراف آسیب برسانند و منجر به ایجاد خراش و زخم شود.

شرکت تولیدی خانه گستر
شماره ثبت: ۱۶۴۳۳ (سهامی خاص)

آگهی مناقصه عمومی

شرکت تولیدی خانه گستر

در نظر دارد عملیات تهیه کلیه مصالح و دستمزد اجرای کامل نمای بلوکهای D1, D4, B1, B2, C1, C2 از فاز ۳ پروژه یاس سپید اووان واقع در شهرستان اسلامشهر را بصورت نقد و تهاتر طبق شرایط و اسناد مناقصه عمومی، به پیمانکاران واجد شرایط (حقوقی و حقیقی) واگذار نماید.

مقتضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه از روز شنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۱۷ لغایت پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۱۷ به آدرس سایت www.tkgso.com یا با مراجعه به محل کارگاه به آدرس: استان تهران، شهرستان اسلامشهر، شهرک اووان، خیابان ولیعصر، بلوار گل‌های شرقی، کوچه پاکبان، فاز ۳ پروژه یاس سپید اووان، کارگاه شرکت تولیدی خانه گستر (سهامی خاص) با ارائه معرفی‌نامه نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند. همچنین مقتضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۹۱۰۰۶۲۲ یا ۰۲۱-۲۰۰۸ تماس حاصل فرمایند.

هزینه چاپ آگهی مناقصه در روزنامه بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شرکت تولیدی خانه گستر
شماره ثبت: ۱۶۴۳۳ (سهامی خاص)

آگهی مناقصه عمومی

شرکت تولیدی خانه گستر

در نظر دارد عملیات تهیه کلیه مصالح و دستمزد اجرای کامل نمای بلوکهای D1, D4, B1, B2, C1, C2 از فاز ۳ پروژه یاس سپید اووان واقع در شهرستان اسلامشهر را بصورت نقد و تهاتر طبق شرایط و اسناد مناقصه عمومی، به پیمانکاران واجد شرایط (حقوقی و حقیقی) واگذار نماید.

مقتضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه از روز شنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۱۷ لغایت پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۱۷ به آدرس سایت www.tkgso.com یا با مراجعه به محل کارگاه به آدرس: استان تهران، شهرستان اسلامشهر، شهرک اووان، خیابان ولیعصر، بلوار گل‌های شرقی، کوچه پاکبان، فاز ۳ پروژه یاس سپید اووان، کارگاه شرکت تولیدی خانه گستر (سهامی خاص) با ارائه معرفی‌نامه نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند. همچنین مقتضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۹۱۰۰۶۲۲ یا ۰۲۱-۲۰۰۸ تماس حاصل فرمایند.

هزینه چاپ آگهی مناقصه در روزنامه بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

مهاجرت پزشکان به حوزه چشم پزشکی آسیب زنده است

محمود جباروند، دبیرکل انجمن چشم پزشکی ایران: در حوزه چشم پزشکی هم مهاجرت پزشکان را داریم اما اگر بخواهیم آن را با سایر رشته‌های پزشکی مقایسه کنیم، آسیب به چشم پزشکی کشور وارد نمی‌کند. چشم پزشکی داریم که مهارت‌های بالا و نسبت به مردم تعهد دارند و کشور را ترک نمی‌کنند.

با کارشناس

دارویی که برای دندان درد مناسب نیست

آنتی‌بیوتیک‌ها به‌ویژه آموکسی‌سیلین یکی از رایج‌ترین داروهای است که برخی از مردم در زمان دندان درد مصرف می‌کنند، در حالی که هیچ تأثیری بر کاهش این درد ندارد و مصرف آن تنها با تجویز پزشک در عفونت‌های دندان‌پزشکی توصیه می‌شود. دکتر مریم پیغون، عضو هیأت علمی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد هم استفاده از داروهای آنتی‌بیوتیک برای کاهش درد دندان را یک اشتباه رایج عنوان می‌کند و می‌گوید: «یک نکته بسیار مهم که عموم جامعه باید بدانند این است که آنتی‌بیوتیک سبب کاهش درد نمی‌شود؛ بیمارانی داریم که با درد دندان مراجعه می‌کنند در حالی که مقدار زیادی آنتی‌بیوتیک مصرف کرده‌اند. این امر در آینده می‌تواند مقاومت‌های آنتی‌بیوتیکی در بدن ایجاد کند. بنابراین مردم باید بدانند که در مواقع درد دندان، مصرف داروهای ضدالتهاب مانند ایبوپروفن و ژلوفن توصیه می‌شود.» به تأکید این پزشک، در حوزه بهداشت دهان و دندان، انجام برخی کارهای ساده و کم‌هزینه مانند استفاده مرتب و صحیح از مسواک، بهره‌گیری از نخ دندان و دهانشویه می‌تواند بسیار مفید و کمک‌کننده باشد. پیغون با بیان اینکه دفعات مصرف شیرینی‌ها هم در آسیب به دندان‌ها اثر دارند، می‌گوید: «در این موضوع حجم مواد قندی چندان مطرح نیست و دفعات مصرف مواد قندی مهم است. به‌عنوان مثال اگر فردی در طول روز ۳ بار مواد قندی را با حجم ۵۰ گرم استفاده کند، آسیب مواد قندی برای دندان‌های او کمتر است از زمانی که ۵ بار در روز، ۵ گرم مواد قندی استفاده می‌کند.» به تأکید این پزشک هر بار که افراد مواد قندی استفاده می‌کنند سبب می‌شود که محیط دندان اسیدی شود و در نتیجه منبای دندان در این مواد اسیدی حل و باعث آسیب به دندان شود. در این شرایط یکی از کارهای ساده این است که بعد از هر بار مصرف ماده قندی چنانچه به مسواک دسترسی نداریم، دهان خود را با آب معمولی بشویم تا مواد اسیدی دهان کمتر شود.

تغذیه

عجایگزین تخم‌مرغ در غذاها

اگر دوست ندارید در برخی غذاها و خوراکی‌ها از تخم‌مرغ استفاده کنید، برخی جایگزین‌های گیاهی را در اختیار دارید که به شما کمک می‌کنند. تغذیه‌پهتری داشته باشید. به گزارش تایمز آف ایندیا، مواد معمولی مانند دانه چیا تا موز له یا پوره شده و نس سبب می‌توانند در پخت کلوچه‌های مورد علاقه یا پختن یک غذای سالم مورد استفاده قرار بگیرند. ۶ جایگزین جذاب تخم‌مرغ را در ادامه بخوانید.

- سس سیب:** سس سیب پوره‌ای است که از سیب پخته شده تهیه می‌شود و یک جایگزین عالی برای تخم‌مرغ در پخت است. استفاده از یک چهارم فنجان (حدود ۵۰ گرم) سس سیب برای جایگزینی یک تخم‌مرغ در دستورالعمل‌های غذایی کافی است.
- پوره موز:** موز له یا پوره شده هم برای پخت کیک، کلوچه و پخت سریع نان گزینه ایده‌آلی به جای تخم‌مرغ است. هر تخم‌مرغ را با نصف یک موز بزرگ جایگزین کنید.
- دانه چیا:** دانه چیا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، فیبر و سایر ترکیبات گیاهی مفید است. هنگامی که در پخت استفاده می‌شود، بافتی متراکم و سسنگین ایجاد می‌کند که برای وافل، نان و کلوچه مناسب است. برای جایگزینی یک تخم‌مرغ، ۷ گرم دانه چیا را با ۳ فنجان آب مخلوط کنید.
- ماست یا دوغ:** ماست و دوغ هم سرشار از پروتئین هستند و جایگزین بسیار خوبی برای تخم‌مرغ به شمار می‌روند.
- حبوبات:** حبوباتی مانند لوبیا، نخود و عدس سرشار از پروتئین هستند و می‌توان از آنها در بسیاری از غذاها استفاده کرد.
- کره‌های آجیلی:** کره‌های آجیلی می‌تواند جایگزین تخم‌مرغ شود. کره بادام زمینی هم می‌تواند جایگزین تخم‌مرغ شود. حدود ۶۰ گرم کره نوج کره آجیلی می‌تواند جایگزین یک تخم‌مرغ شود.

شرکت تولیدی خانه گستر
شماره ثبت: ۱۶۴۳۳ (سهامی خاص)

آگهی مزایده عمومی

ضایعات آهن آلات پروژه پردیس غدیر

شرکت تولیدی خانه گستر در نظر دارد حدود ۲۵ تن ضایعات آهن آلات واقع در پروژه پردیس غدیر از طریق مزایده عمومی بفروشد. مقتضیان می‌توانند طرف مدت ۷ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت تهیه اسناد مزایده به نشانی آدرس پروژه پردیس غدیر (آرام ۲) - تهران - بزرگراه آزادگان، یافت آباد بلوار الغدیرخ اکبر حسینی بعد از تعویض پلاک الغدیر سمت راست پروژه مسکونی نوسازان یک (غدیر) آقای مبارکی؛ ۰۹۱۲۶۱۱۹۷۰۲ مراجعه و یا از طریق وب سایت شرکت به نشانی www.tkgso.com اقدام فرمایند.

* هزینه چاپ آگهی و هزینه کارشناسی بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۳/۱۰۰

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)	مدت قرارداد
۱	عملیات تهیه، خرید و نصب تجهیزات لازم جهت پلازای قندی، باغ و راه بهار و قنبرزاده، پل های سید خندان و روشنلان، باغ موزه قصر، محوره‌های شریعتی و سه‌روندی و سایر معابر، میادین و پل های سواره روی منطقه ۷ (پروژه های توسعه محله ای)	۲۲۶,۴۸,۲۲۰,۰۰۰	۱۱,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماهه

۱- به قراردادهای منعقد شده پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
۲- به اطلاع می‌رساند «اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.»
۳- شرکت کنندگان مجاز به واريز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۰۰۸۷۰۲۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می‌باشند.
۴- پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه فا دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادهای واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۸۸۴۹۹۶۰۰). بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام 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 این‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷