

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد یک تمرین مغزی خاص می‌تواند از بروز بیماری آلزایمر و سایر اشکال زوال عقل حداقل به مدت ۲۰ سال پیشگیری کند. این نتایج یک مطالعه روی افراد مسنی است که در دهه ۱۹۹۰ در یک آزمایش ورزش شناختی شرکت کرده بودند. این تحقیق برای افزایش سرعت پردازش مغز طراحی شده بود. به گزارش آن بی آر، این مطالعه که روی ۲۰۸۰۲ نفر انجام شد، نشان داد افرادی که تا ۱۰ جلسه تقریباً یک ساعته تمرین سرعت شناختی و همچنین حداقل یک جلسه تقویتی انجام دادند، حدود ۲۵ درصد کمتر احتمال داشت که در ۲۷ ماه آینده زندگی‌شان به زوال عقل مبتلا شوند. تمرین سرعت شناختی در اصل سرعت پردازش افکار در مغز را تقویت می‌کند. مثلاً افرادی که این تمرین‌ها را انجام می‌دهند، خیلی سریع‌تر می‌توانند اطلاعات و جزئیات را که در تصویر پیش‌رویشان است شناسایی کنند. علاوه بر این، عملکرد این دسته از افراد در انجام کارهای پیچیده در یک بازه زمانی بسیار کوتاه‌تر هم شگفت‌انگیز است.

مریون آلبرت، نویسنده این مطالعه و استاذ مغز و اعصاب در دانشکده پزشکی دانشگاه جان هاپکینز، می‌گوید: اکنون یک مطالعه استاندارد طلایی داریم که به ما می‌گوید کاری وجود دارد که می‌توانیم برای کاهش خطر ابتلا به زوال عقل انجام دهیم.

مراقبت از نوروها نتیجه این تحقیق خبر خوبی برای افرادی مانند جورج کوواج، ۷۴ ساله است که یک دهه پیش شروع به انجام تمرینات سرعت شناختی کرد. کوواج، که در ویرجینیا زندگی می‌کند، می‌گوید: من به مراقبت از نوروها هم علاقه‌مند بودم. بنابراین کوواج در یک برنامه آنلاین به نام BrainHQ ثبت‌نام کرد که شامل همان تمرینات سرعتی مورد استفاده در این مطالعه است. کوواج می‌گوید: فکر می‌کنم بیش از ۱۳۰۰ جلسه تمرینات BrainHQ انجام داده‌ام. او می‌گوید: این کارها ساخت هستند، اما شما به تدریج در انجام این تمرین‌ها مهارت بیشتری به دست می‌آورید. من به آن مانند درازنشست نگاه می‌کنم. کوواج همچنین درازنشست و تمرینات هوازی با شدت بالا را روی دوچرخه خود انجام می‌دهد - فعالیت‌هایی که نشان داده شده پیری سالم مغز را تقویت می‌کند. او از یک رژیم غذایی سالم برای قلب نیز پیروی می‌کند. او می‌گوید به لطف همه این عوامل، مغزش بهتر از همیشه کار می‌کند.

ساختن مغزی سریع‌تر مطالعه جدیدی از سوابق بیمه در مانی برای بررسی آنچه برای شرکت‌کنندگان در مطالعه ACTIVE، یک کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده که برای مقایسه اشکال مختلف آموزش مغز طراحی شده بود، استفاده کرد. این مطالعه توسط مؤسسه ملی بهداشت آمریکا تأمین مالی و در سال ۱۹۹۸ آغاز شد. ACTIVE شامل تمریناتی بود که برای تقویت حافظه و استدلال و همچنین سرعت طراحی شده بودند. اما فقط افرادی که تمرین سرعت انجام دادند، کمتر احتمال ابتلا به زوال عقل داشتند. این می‌تواند به این دلیل باشد که به نظر می‌رسد این نوع آموزش مغز چیز دیگری به نام یادگیری ضمنی را تحریک می‌کند که شامل کسب مهارت‌های ناخودآگاه یا خودکار مانند شنا یا بستن بند کفش است. هنری ماهنک، متخصص علوم اعصاب و مدیرعامل شرکت مادر BrainHQ، می‌گوید: شما می‌توانید دوچرخه‌سواری را پس از گذراندن حدود ۱۰ ساعت آموزش یاد بگیرید. او در ادامه با تکمیل توضیح خود می‌افزاید: حتی اگر تا ۲۰ سال آینده تمرین دوچرخه‌سواری نکنید، همچنان «مغزی دوچرخه‌سواری» خواهید داشت. تمرین سرعت BrainHQ از کاربران می‌خواهد که به صفحه کامپیوتر نگاه کنند. در مقطعی، یک ماشین یا کامیون در مرکز چشمک می‌زند و یک تابلوی جاده در حاشیه ظاهر می‌شود. چالش این است که وسیله نقلیه صحیح را شناسایی کنید و به خاطر بسیاری است که تابلوی جاده گیاه‌ها را نشان می‌دهد. پیشرفت بازی تشخیصی وسایل نقلیه از یکدیگر دشوارتر می‌شود و عوامل حواس پرتی در حاشیه ظاهر می‌شوند.

مانکه می‌گوید: اگر تمام روز فرصت داشتید تا این تصویر نگاه کنید، هر کسی می‌توانست آن را بفهمد. اما این به شما تمام روز را زمان نمی‌دهد. تصویر روی صفحه را خیلی سریع به شما نشان می‌دهد و سپس ناپدید می‌شود. همچنین، با پیشرفت کاربر، این تمرین حواس پرتی‌های بصری بیشتری را ایجاد می‌کند.

دکتر فریبا رابگان، عضو هیات علمی گروه قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی کاشان با بیان اینکه برخی تصور می‌کنند قلیان و سیگارهای الکترونیکی که کم‌خطرتر از سیگارهای معمولی هستند، گفت: این باور نادرست است و بخار و ترکیبات شیمیایی ناشی از این محصولات می‌تواند آسیب‌های جدی به سیستم قلبی و عروقی وارد کند.



پژوهشگران دانشگاه ساووپائولو در برزیل دریافته‌اند که آرد تخمه آفتابگردان که تا پیش از این اغلب دور ریخته می‌شد، سرشار از پروتئین، فیبر و آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند نانی با ۲۷ درصد پروتئین، بیش از ۳ برابر نان معمولی، تولید کند.

آلرژی‌های پنهان

برخی از محرک‌های حساسیت‌ها، مواد و لوازمی هستند که در زندگی روزمره به کار می‌بریم و تصویری از مخرب بودن آنها نداریم

پروانه‌بندی روزنامه‌نگار | وقتی از آلرژی صحبت می‌کنیم، معمولاً ذهن‌ها به سمت ادویه و غذاهای خاص، گرده گل‌ها و گیاهان و درختان، گردوغبار، باران و مواد شناخته‌شده می‌رود، اما واقعیت این است که بسیاری از محرک‌های آلرژی در مکان‌ها و وسایلی پنهانند که به ندرت کسی به ناخواسته و ناخوشایند جلوگیری کند.

حواستان به لوازم آرایش‌تان باشد

یکی از موارد آلرژی‌زا در زندگی روزمره که متخصصان هم معمولاً درباره آن هشدار می‌دهند، لوازم آرایشی است. دکتر نوید شهبانکار، متخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی به همشهری می‌گوید: «استفاده مداوم از ریمل مژه و خط چشم به خصوص محصولات که حاوی پارابن یا عطرهای مصنوعی هستند، می‌تواند باعث بروز التهاب و آلرژی‌های پوستی در پلک‌ها شود.» او می‌گوید: «بسیاری از افراد تصورشان را هم نمی‌کنند که حساسیت‌های چشمی‌شان ممکن است ناشی از لوازم آرایشی باشد. در حالی که تقریباً ۱۰ درصد افرادی که آلرژی پوستی دارند، واکنش‌های آلرژیک‌شان به لوازم آرایشی مرتبط است و افرادی که از این موضوع اطلاع ندارند، دنبال دلایل دیگری می‌گردند اما همچنان آن ریمل را استفاده می‌کنند.»

وسایل خانگی روزمره

حتی وسایل خانگی روزمره نیز ممکن است آلرژی‌زا باشند. فیلترهای تهویه، پرده‌ها، بالش‌های قدیمی و حوله‌ها گردوغبار و قارچ‌های ریز را در خود جمع می‌کنند. خیلی از افراد حوله‌های خود را در به در می‌شویند و نمی‌دانند که حوله مرطوب با استفاده شده می‌تواند محل تجمع باکتری و قارچ باشد و تماس مداوم آن با پوست باعث خارش، قرمزی و حساسیت می‌شود. دکتر شیانکار تأکید می‌کند که «حوله‌های حمام، استخر و به خصوص حوله‌های آشپزخانه باید روز به روز شسته شوند تا آلرژی و سایر بیماری‌ها را در ما بیدار نکنند. بهتر است حوله‌ها بعد از ۲ تا ۳ بار استفاده شسته شوند و حتماً بعد از هر بار استفاده کاملاً خشک شوند تا رشد باکتری و قارچ در آنها کاهش پیدا کند.»

محرکات شیننده و بهداشتی

محرکات شیننده و بهداشتی هم می‌توانند محرک‌های پنهان محصولات باشند. پودر لباسشویی، صابون‌ها و نرم‌کننده‌های پارچه، به خصوص آنهایی که دارای رایحه‌های قوی هستند، می‌توانند باعث خارش پوست، قرمزی و حتی مشکلات تنفسی شوند.

شیرین‌کننده‌های خاصیت آلرژی‌زایی

خوراکی‌های روزمره و نوشیدنی‌ها بدون اینکه فرد بداند گاهی باعث آلرژی می‌شوند. مثلاً برخی افراد ممکن است به افزودنی‌های غذایی، نگهدارنده‌ها یا حتی رنگ‌های مصنوعی واکنش نشان دهند. جالب است بدانید که فعالیت‌های روزمره مانند ورزش کردن در محیط‌های بسته یا باز هم می‌تواند محرک آلرژی باشد. عرق کردن، تماس پوست با لباس‌های مرطوب و حتی شنا در استخرهایی که کلر بالایی دارند، می‌تواند باعث تحریک پوست و ایجاد کهیر یا کهک‌ها شود.

آلرژن‌های عجیب دیگر

مواد آلرژی‌زای دیگری هم در زندگی روزمره همه ما هستند که اغلب آنها را نادیده می‌گیریم. چون معمولاً آگاهی‌اندکی درباره آنها داریم.

- موادبایوسایلیکونوئیک: تماس مداوم با گوشی و تبلت می‌تواند باعث تحریک پوست شود. چرا که این وسایل گردوغبار و باکتری جمع می‌کنند.
- عطرها و محصولات معطر: خوشبوکننده‌ها، شمع‌های معطر و اسپری‌ها می‌توانند سردرد، عطسه و مشکلات تنفسی ایجاد کنند.
- فلزات و زیورآلات: نیکل موجود در انگشتر، ساعت و گردن‌بند می‌تواند محرک آلرژی پوستی باشد.
- حشرات: تماس با بیش حشرات کوچک می‌تواند در بعضی‌ها واکنش‌های آلرژیک ایجاد کند.
- مواد پلاستیکی و بسته‌بندی‌ها: تماس مداوم با برخی پلاستیک‌ها و رنگ‌ها ممکن است باعث واکنش‌های پوستی خفیف شود.

عواقب تماس مداوم با محرک‌های آلرژی‌زا

اما تماس با این محرک‌ها می‌تواند خفیف باشد، چه تأثیراتی می‌تواند روی سلامت بدن داشته باشد؟ دکتر شهبانکار توضیح می‌دهد: «تماس مداوم با محرک‌های آلرژی‌زا حتی مواردی که به ظاهر بی‌خطرند، می‌تواند واکنش‌های متفاوتی در بدن ایجاد کند. این واکنش‌ها ممکن است پوستی، تنفسی یا گوارشی باشند و شدت آنها از خفیف تا جدی متغیر است.» این متخصص آلرژی اضافه می‌کند: «مثلاً لوازم آرایشی یا فلزات می‌توانند باعث قرمزی، خارش، تورم یا کهیر روی پوست شوند. شوینده‌ها و مواد معطر محیطی ممکن است باعث عطسه، آبریزش بینی، خارش چشم و حتی سردرد شوند. تماس مکرر با گردوغبار و قارچ (قارچ موجود در حمام، لابه‌لای گل‌های آپارتمانی و...) می‌تواند حملات آسم را در افراد مستعد تحریک کند و مشکلات تنفسی ایجاد کند.» او تأکید می‌کند که «این واکنش‌ها گاهی آن‌قدر خفیف هستند که فرد متوجه آنها نمی‌شود، اما تکرار تماس باعث

ماه رمضان، فرصتی عالی برای خودسازی و بهسازی جسم و روان است. اما برای بهره‌مندی حداکثری از این فرصت باید مراقب اشتباهات رایج روزهداری هم باشید. پر خوری هنگام سحر و افطار، نداشتن خواب کافی، مصرف بیش از حد سرخ‌کردنی‌ها، نادیده گرفتن مواد خوراکی پر فیبر، نداشتن برنامه‌ریزی صحیح برای روزهداری و عدم نوشیدن آب کافی از افطار تا سحر از اشتباهات رایج روزهداری است اما موارد دیگری هم وجود دارد که توان شما را برای روزه گرفتن کاهش می‌دهد.

- پر خوری شیرین:** مصرف بیش از حد شکر یا دسرها شیرین موجب افزایش سریع و دنبال آن افت ناگهانی قند خون و افت انرژی می‌شود که برای افراد، به‌ویژه مبتلایان به دیابت، مضر است. اگر به نوشیدنی‌های قندی و خوراکی‌های شیرین علاقه‌مند هستید، آنها را در حد اعتدال مصرف کنید. دمنوش‌های گیاهی همراه با خیار و نعناع یا آبمیوه‌های طبیعی بهترین جایگزین هستند.
- آب فراوان هنگام افطار:** پس از یک روز طولانی روزهداری شاید دوست داشته باشید که آب فراوان بنوشید. این کار معده‌تان را پر از آب و در نتیجه دچار نفخ و مشکلات گوارشی می‌کند.
- ورزش پس از افطار:** بدن پس از افطار یا هر وعده غذایی دیگری، روی هضم غذا متمرکز می‌شود و انجام دادن حرکات ورزشی بلافاصله پس از افطار موجب گرفتگی عضلات، سوسه‌هاضمه و کاهش عملکرد ورزشی می‌شود؛ به‌خودتان یک ساعت فرصت دهید.
- غذا خوردن سریع:** هرگز تند و سریع غذا نخورید. جویدن کامل و آهسته، غده‌ها، نه تنها برای هضم غذا مناسب است، بلکه موجب افزایش هورمون سسیری و مانع از پر خوری می‌شود.
- مصرف غذاهای پر نمک:** بدترین اشتباه در ماه رمضان، خوردن غذاهای شور است. این کار باعث افزایش تشنگی و کم‌آبی بدن در طول روز می‌شود.
- ترک سحری:** هرگز بدون خوردن سحری، روزه‌تان را شروع نکنید که شما را با عوارضی از جمله افت قند خون، سردرد، خستگی مفرط، هوس‌های شدید غذایی و اشکال در تمرکز مواجه می‌کند.
- نوشیدنی‌های کافئین‌دار:** نوشیدنی‌های کافئین‌دار ادرار آور هستند و بدن را دچار کم‌آبی می‌کنند. به‌جای نوشیدن چای یا قهوه و دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار از دمنوش‌های گیاهی بدون کافئین استفاده کنید.

دکتر میترا عباسی‌فرد، فوق تخصص روماتولوژی با هشدار نسبت به آسیب‌های اسکلتی-عضلانی ناشی از خانه‌تکانی‌های سنگین و غیراصولی، بر انجام تدریجی کارها، نرمش پیش از شروع فعالیت، رعایت اصول ارگونومی و استراحت‌های منظم تأکید کرد. دکتر عباسی‌فرد گفت: بهترین زمان برای شروع کار، اواسط روز است؛ زمانی که عضلات در بهترین حالت آمادگی قرار دارند و با پس‌انداز هر ۲۵ دقیقه فعالیت، حدود ۱۰ دقیقه استراحت کرد. دکتر عباسی‌فرد افزود: قبل از آغاز کار، ۱۰ دقیقه نرمش و حرکات کششی برای افزایش انعطاف‌پذیری بدن ضروری است تا خطر آسیب به عضلات، مفاصل و ستون فقرات کاهش یابد. وی در خصوص نحوه بلند کردن وسایل سنگین، گفت: جابه‌جایی وسایل سنگین باید توسط چند نفر انجام شود. فرد شیء را به بدن خود نزدیک و زانوهای خود را خم کند و از عضلات و بلند کردن کمک بگیرد. حفظ راستای طبیعی ستون فقرات و پرهیز از خم‌شدن بیش از حد ناحیه کمر ضروری است. دکتر عباسی‌فرد ضمن اشاره به خطر سقوط گفت: هنگام آویزان کردن پرده و تمیز کردن شیشه باید از چهار پایه یا نزدیک‌انداز و سالم استفاده شود. متأسفانه بسیاری از حوادث خانگی ناشی از استفاده از چهارپایه‌های نامتعادل، لغزنده و ناسالم است.

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک شماره ۱۴۰۴/۳۱

شهرداری منطقه ۲۰ تهران در نظر دارد موارد ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید:

متقاضیان می‌توانند اسناد مناقصه را از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> دریافت نمایند. شرکت‌کنندگان از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت روز چهارشنبه ۱۴۰۴/۱۲/۲۴ (ساعت ۲۴) می‌توانند نسبت به دریافت و بازگردانی، امضاء و مهر و موم کلیه اسناد مناقصه در پاکت الف و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب به وسیله توکب اقدام نمایند. لازم بذکر است شرکت‌کنندگان علاوه بر بازگردانی اسناد در سامانه موصوف می‌بایست اسناد را بصورت فیزیکی تا پایان ساعت اداری مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۴ به دبیرخانه منطقه ارائه نمایند. (ارائه اسناد الکترونیک و فیزیکی هر دو الزامی می‌باشد)

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	کد سامانه	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط شرکت در مناقصه	مدت پیمان (ماه)	نوبت چاپ
۱	نگهداشت تجهیزات روشنایی شهری دامی (خرید و نصب و نگهداری تجهیزات روشنایی و نورپردازی) در سطح منطقه ۲۰	۱۵۸,۸۸۷,۰۴۸/۱۶	۴۸۴۹۷	۵,۴۴۵,۰۰۰/۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توفیق فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو باتاسیسات و تجهیزات با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	۱۲	دوم

در موارد فوق الزامی می‌بایستی اشخاص حقوقی دارای اساسنامه شرکت، با موضوع مناقصه مرتبط باشد. و همچنین ارائه تأییدیه کارت الکترونیک از سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست در روز بازگشایی پاکت الزامی می‌باشد.

- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهاد: واحد قراردادهای مستقر در ساختمان مرکزی منطقه ۲۰ شهرداری، میدان هادی ساعی، خیابان شهرداری، جنب دادگستری شهرستان ری و همچنین اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد. ضمناً در هنگام دریافت اسناد به همراه داشتن فلش مموری الزامی است.

- میزان سپرده نقدی و شماره حساب: مبلغ سپرده شرکت در مناقصه باید به صورت نقدی بحساب ۱۰۰۰۴۵۶۸۴۰۰ جاری نزد بانک شهر شعبه شهرداری شهرداری واریز گردد. یا ضمانت نامه بانکی معتبر سه ماهه با قابلیت تمدید به صورت نقدی یا ضمانت نامه بانکی می‌باشد.

- مهلت دریافت و ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی

- اجرای ضوابط زیست محیطی و مفاد دستور العمل (HSEPLAN) از الزامات انجام پروژه بوده و رعایت آن از طرف پیمانکار الزامی می‌باشد. روز، ساعت و محل قرارت پیشنهادها و میزان سپرده حسن اجرای تعهدات در اسناد مناقصه منظور شده است.

- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مربوطه و رعایت مفاد ماده ۱۰ آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران باشد و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد مناقصه درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه مرکزی منطقه ۲۰ نمایند.

- تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.

همشهری بین

اولین تلویزیون رسانه‌ای در شبکه نمایش خانگی

#اطلاع_رسانی

#آموزش

#فیلم_و_سریال