

هنر، پیری را کاهش می‌دهد

تحقیقات دانشگاه کالج لندن نشان می‌دهد که خلق آثار هنری و همچنین شرکت در نمایشگاه‌های هنری می‌تواند به اندازه ورزش در کاهش سرعت روند پیری مفید باشد. نتایج تحقیقات دانشگاه کالج لندن (UCL) که در مجله نوری در پیری منتشر شد، نشان می‌دهد که انواع هنرها مانند آواز خواندن، نقاشی و کاردستی و همچنین شرکت در نمایشگاه‌های هنری و بازدید از اماکن میراث فرهنگی، موزها و کتابخانه‌ها به افراد کمک می‌کند تا از نظر بیولوژیکی جوان تر بمانند.

در یک آزمایش، سن بیولوژیکی کسانی که ماهانه در فعالیتهای فرهنگی شرکت می‌کردند، ۰.۸ سال کمتر از کسانی بود که فقط سالی یک یا ۲ بار در فعالیتهای هنری شرکت می‌کردند؛ در حالی که سن بیولوژیکی کسانی که هفتگی شرکت می‌کردند، ۱.۲ سال کمتر بود.

دیزی فانکورت، نویسنده اصلی این تحقیق و رئیس گروه تحقیقات زیست‌فناوری اجتماعی در دانشگاه کالج لندن، می‌گوید: مطالعه ما نشان داد که کاهش سن بیولوژیکی مربوط به انجام منظم هنر نیست، بلکه شامل انجام طیف وسیعی از فعالیتهای هنری مختلف نیز می‌شود. هر نوع فعالیت هنری، مطالعه، ساخت موسیقی، رفتن به اجراهای فرهنگی، بازدید از اماکن میراث فرهنگی و غیره تأثیرات متفاوتی از نظر شناختی، عاطفی و فیزیولوژیکی بر ما دارد.

این مطالعه که نشان می‌دهد مشارکت در فعالیتهای هنری و فرهنگی، اگر نگوییم زیاد، به اندازه قابل‌اعتنایی برای کاهش سن بیولوژیکی مفید است، به این نتیجه می‌رسد که فعالیتهای خلاقانه باید در استراتژی‌های سلامت عمومی گنجانده شوند. فانکورت می‌گوید: این تحقیق نشان می‌دهد که مشارکت هنری یک رفتار ارتقا دهنده سلامت است. به همین دلیل، مهم است که ما آن را به عنوان یک امر ضروری در نظر بگیریم. ترویج مشارکت خلاقانه منظم در حالت ایده‌آل روزانه مهم است؛ درست همانطور که ما ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی در روز یا خوردن ۵ واحد میوه و سبزی در روز را لازم می‌دانیم.

هیچ کس حریف این ملت نمی‌شود

۴ هزار کیلومتر رانندگی در جاده‌های جنگ؛ تجربه‌های معاون وزیر بهداشت در جنگ تحمیلی سوم، در گفت‌وگو با تلویزیون همشهری

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار «در پوشه موشک‌ها اطراف بیمارستان فرود آمدند و سقف بخش نوزادان فرو ریخت اما حتی یک نوزاد آسیب ندید. در اصفهان مادری که پس از ۸ سال باردار شده بود، محل خدمتش را ترک نمی‌کرد. در فارس پزشکان بازنشسته دوباره روپوش سفید پوشیده بودند. در خارک کارکنان مرکز بهداشتی هر روز از مسیرهای ناامن دریایی عبور می‌کردند تا چراغ مراکز سلامت خاموش نشود.» اینها را علیرضا رئیس در تلویزیون همشهری روایت می‌کند؛ معاون بهداشت وزارت بهداشت که با خودروی شخصی بیش از ۴ هزار کیلومتر رانندگی کرد تا یکی از شاهدان جلوه‌های کم‌نظیر فدکاری کادر بهداشت و درمان در روزهای جنگ تحمیلی سوم باشد؛ روزهایی که به گفته او ثابت کرد هیچ قدرتی حریف ملتی با چنین روحیه‌ای نخواهد شد و دشمن در محاسباتش چنین چیزهایی را لحاظ نکرده بود.

گزارش

از تهران تا جنوب؛ جاده‌هایی که هر لحظه ممکن بود هدف قرار بگیرند
در ایام جنگ تصمیم گرفته شد نمایندگانی از سوی وزیر برای بازدید از مراکز بهداشتی و درمانی کشور به مناطق مختلف اعزام شوند و من هم اعلام آمادگی کردم. به دلیل شرایط جنگی و توقف پروازها تصمیم گرفتم با خودروی شخصی سفر کنم. احتمال حملات موشکی در نقاط مختلف کشور وجود داشت، به همین دلیل در جیب دادم به تنهایی راهی شوم تا جان فرد دیگری در معرض خطر قرار نگیرد. این سفر از تهران آغاز شد و تا جنوب کشور ادامه یافت. در طول مسیر به بیش از ۳۰ شهر، ده‌ها بخش و روستا سر زدم و از نزدیک در جریان وضعیت مراکز درمانی و کادر سلامت قرار گرفتم.

بیمارستانی که نوزادانش از دل ویرانی سالم بیرون آمدند
یکی از مهم‌ترین بازدیدها در پوشه‌ها انجام شد که به دلیل پایگاه‌های مهم هوایی و دریایی بارها مورد حمله قرار گرفته و بیمارستان شهدای خلیج فارس هم آسیب جدی دیده بود. تلخ‌ترین صحنه‌ای که دیدم مربوط به بخش نوزادان بود؛ بخشی که آسیب بالایی داشت و وقتی وارد آنجا شدم، نخستین سوالی که به ذهنم رسید این بود که چه بر سر نوزادان آمده است. توضیح دادند که هیچ دوربینی آنجا نبود



هر رخ سیگار فشار خون را ۲۰ میلی متر جیوه افزایش می‌دهد
دکتر فریبا رایگان، متخصص قلب گفت: برخلاف تصور برخی افراد که سیگار را آرامبخش می‌دانند، مصرف سیگار به تدریج اضطراب و استرس را افزایش می‌دهد، زیرا وابستگی ایجاد می‌کند. در لحظه مصرف هر نخ سیگار، فشار خون فرد بین ۱۰ تا ۲۰ میلی متر جیوه افزایش می‌یابد.



بازگشت استادان به خط مقدم درمان
در یکی از بیمارستان‌های فارس صحنه‌ای دیدم فراموش نشدنی. بسیاری از استادان پیشکسوت و بازنشسته بدون هیچ دعوت رسمی به بیمارستان بازگشته بودند. آنها بیماران را ویزیت می‌کردند، در درمان‌های اورژانسی مشارکت و در اتاق‌های عمل و بخش‌های مختلف حضور فعال داشتند. پزشکانی که برای دریافت نوبت ویزیت آنها در شرایط عادی باید ماه‌ها منتظر ماند، در آن روزها بدون وقفه در کنار بیماران و مجروحان حضور داشتند. حضور این استادان برای نسل جوان کادر درمان دلگرمی بزرگی بود.

فاجعه‌ای که می‌توانست هزاران نفر را تهدید کند

حدود یک‌ماه پیش از آغاز جنگ کارشناسان بهداشت محیط در یکی از شهرستان‌ها هنگام بازدید از یک مرکز نگهداری مواد شیمیایی هشدار داده بودند که ادامه فعالیت آن انبار می‌تواند در شرایط بحرانی برای حدود ۳۰۰ تا ۲۰۰ هزار نفر ساکن منطقه خطر آفرین باشد. پس از بیگیری‌های زیاد و هماهنگی با شورای تأمین استان، این مواد جابه‌جا شد. چالش آنکه در روز دوم جنگ همان انبار هدف حمله قرار گرفت. اگر این اقدام پیشگیرانه انجام نشده بود، احتمال وقوع یک فاجعه انسانی برای صدها هزار نفر از ساکنان منطقه وجود داشت.

مجروحان ویژه‌ای که فراموششان نمی‌کنم
در یکی از بیمارستان‌های اصفهان یا مجروحان جنگ دیدار کردم. عمده آنها سربازانی بودند که پای لایچر حضور داشتند. شاید خیلی‌ها ندانند که این افراد حتی اگر در تهدید اصابت موشک نباشند باز هم در معرض آسیب جسمی قرار دارند. گازی داخل این لایچرهاست که به‌شدت به ریه آسیب می‌زند. یکی از آنها جوانی ۲۲ ساله بود که

حنجره‌اش را از دست داده بود. کسانی که پشت پدافند قرار می‌گیرند انسان‌های ویژه‌ای هستند. مظلومیت و شجاعت آنها مثال‌زدنی است.

۳۹ درصد
ویزیت در مراکز بهداشتی در ایام جنگ تحمیلی سوم افزایش پیدا کرد که بار مراجعه به بیمارستان‌ها را کم کرد.

۳۶ درصد
مراجعه به مراکز بهداشتی افزایش داشت و مراقبت از مادران باردار هم بیشتر شد.

۸۸ هزار
زایمان در ایام جنگ انجام شد و ۹۰ هزار نوزاد (موارد دوقلوایی) متولد شدند.

۷ کودکی
زیر یک سال در ایام جنگ به شهادت رسیدند.

۲۵۵ شهید
جنگ تحمیلی سوم زیر ۱۲ اسد بودند.

۲۴۵ مرکز
بهداشتی و درمانی در ایام جنگ تحت تأثیر اصابت موشک قرار گرفت.

جدول ۹۶۸۱

نوبین
۱۴- رمانی نوشته سیامک گلشیری - از یاران امام‌علی(ع) - کاشتنی انفجاری ۱۵- گرو گذاشته شده- نوشته حاشیه‌سند-اصطیل
عمودی:
۱- از دروس مقطع متوسطه- از پرندگان شناگر- پراکندن ۲- روشنائی- قیل و قال- دومین روز هفته ۳- خودستایی- به‌دست آوردن- قسمتی از دستگاه تلفن ۴- درست خواندن قرآن- انبار گندم- شهری در جنوب فرانسه ۵- خروس مازندرانی- شهر دقیانوس- درس نگارشی ۶- به هیچ وجه- ترسانده شده- دسته‌ای از مو در جلو پیشلی ۷- کتابی از ارسطو درباره فن شعر- یابیند در دوستی ۸- بدون آستر- مرتعش- مشهور ۹- سوغات سفر- غذای محلی سبزوار ۱۰- بی‌سواد- دومین دورقمی- کامل‌ترین زبان دنیا

۱۱- آسوده‌خاطر- عاقل به ظاهر دیوانه معاصر هارون‌الرشید- میان ۱۲- بسز کوهی- نوعی قایق- جنگ مسلمانان و رومیان که در سرزمین اردن روی داد ۱۳- آخرین حرف الفبای یونانی- یادگان نظامی- معروف ۱۴- ترکیب شیمیایی آبدار- هدف‌ها- پهلوان ۱۵- پشت سر- آخرین حد چیزی- سوسید

جدول ۵۳۱۹

ساخت
۱- مسئولیت نگهداری از فرزند- بصیر- یک پای ثابت سالد ۲- منفعت- تقار جویی- نام قدیم شهر ایذه ۳- حیوان معروف مکزیک- سائل ۴- شهرستانی در استان همدان- سرزمین- آرامگاه ۵- مادر عرب- از لوازم خانگی- بهشت- صدمه ۶- فینال- لغو کردن- کین سیواش و اگر گرفت ۷- گراممی- مستند حیات وحش ۸- ارسباران امروزی- درخشان- از عناصر زیبایی معشوق در شعر فارسی ۹- تقاضای کناره‌گیری از شغل- میوه‌ای از خانواده بادام کوهی ۱۰- ظرف طبخ آبگوشت- کلیسای قدیمی اصفهان- مدخل ۱۱- حشره‌ای خونخوار- ناگزیر- آموزگار- شماره ۱۲- میمنت- شهری در استان زنجان- فراوان ۱۳- گهواره- از ورزش‌های

ساده
۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

متوسط
۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

سخت
۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

همشهری بین
اولین تلویزیون رسانه‌ای در شبکه نمایش خانگی

#اطلاع-رسانی #آموزش #فیلم-و-سریال

HAMSHAHRI TV5

آگهی برگزاری مناقصه عمومی

شرکت فروشگاه‌های زنجیره‌ای اتکا با شناسه ملی ۱۰۴۲۰۱۷۵۳۵۰ در نظر دارد نسبت به خرید، نصب و راه‌اندازی پنج دستگاه آسانسور مورد نیاز خود در شهر تهران از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید.

تلفن: ۰۲۱-۷۵۱۶۷۷۰۳ و ۰۲۱-۷۵۱۶۷۱۳۴

آگهی تجدید مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای)

شرکت بهین گستر پارسین رویش (وابسته به شرکت فروشگاه‌های زنجیره‌ای اتکا) با شماره ثبت ۱۳۲۰۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۵۰۳۹۳۰ در نظر دارد تامین و تولید، بسته‌بندی و توزیع تعداد ۱/۰۰۰/۰۰۰ بسته ماکارانی رشته‌ای ۷۰۰ گرمی و ۶۰۰/۰۰۰ بسته ماکارانی رشته‌ای ۵۰۰ گرمی مورد نیاز خود را با یکی از برندهای سازمانی از طریق برگزاری تجدید مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به تامین‌کنندگان واجد شرایط واگذار نماید. لذا خواهشمند است از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز جهت دریافت و تحویل پاکات و اسناد شرکت در مناقصه به نشانی: تهران - فلکه اول تهرانپارس - ابتدای بلوار پروین - شرکت فروشگاه‌های زنجیره‌ای اتکا - ساختمان شهید کاوه - معاونت تولید و برون‌سپاری مراجعه نمایند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۷۵۱۶۷۷۰۸ و ۷۵۱۶۷۷۰۹ تماس حاصل فرمایید.