

سبک زندگی | آرش نهالوندی؛ روزنامه نگار

پاها چه اسراری از سلامت فاش می کنند

هر پا ۲۶ استخوان و بیش از ۱۰۰ عضله، تاندون و لیگامان دارد که همه آنها همراه یکدیگر به تعادل و تحرک کمک می کنند. واقعیت در این باره خیلی ساده است: آنچه در پا نمایان می شود اغلب منعکس کننده چیزی است که درون بدن در حال رخ دادن است. تغییرات کوچک در پایی تونانند نشانه نگرانی های بزرگ تر باشند. نادیده گرفتن درها و علائم یا به معنای رویارویی با مشکلات بزرگ تر در آینده است.

پاها چه چیز را درباره سلامت فاش می کنند؟
پاها مانند پیام وران اولیه کار می کنند. آنها وضعیت گردش خون، سلامت اعصاب و حتی وضعیت متابولیک بدن را منعکس می کنند. اما علائمی که پاها منعکس می کنند از سلامت ما چه می گویند؟

■ **سردی** یا **کرتخی** یا **نشانه گردش خون کند** و **ضعیف** یا **آسیب** به عصب است.
■ **پاشنه های پای ترک خورده** یا **خشک** می **توانند** نشانه کم آبی بدن یا **عدم تعادل** تیروئید باشد. در برخی مواقع نشان دهنده استرس قلبی، کلیوی یا کبدی است.
■ **تغییرات در رنگ ناخن** یا **یا ضخیم شدن ناخن** نشانه عفونت قارچی یا یک بیماری پنهان است.
■ **در افرادی که دیابت دارند** علائم پاها می **توانند** خیلی جدی تر باشند. در دیابت، آسیب به عصب، کاهش جریان خون و دفعه شدن می **تواند** پا را مستعد جراثحت، عفونت و زخم های التیام نیافتنی کند. اگر دیابت تحت کنترل و درمان قرار نگیرد و عفونت یا نادیده گرفته شود، امکات دارد پای بیمار دچار قانقار یا شود که در این وضعیت با احتمال زیاد قطع پا لازم خواهد بود.

مراقبت ساده برای پیشگیری دائمی
مراقبت از پا نباید خیلی پیچیده باشد. این نوع مراقبت باید مداوم باشد. یک سری عادت ها در این زمینه می **توانند** تفاوت زیادی ایجاد کنند:

■ **پای خود را روزانه برای پی بردن** به اینکه آیا دچار ترک، بوردگی و ورم شده یا نشده چک کنید.
■ **کفش های مناسب** بپوشید که محافظ **مچ** و **پاها** باشند.
■ **پاهای خود را تمیز و خشک** نگهدارید تا ز عفونت جلوگیری کنید.
■ **پاهای خود را در حالت ورزش کششی** بکشید و ورزش های ساده یا انجام دهید.
■ **وزن و سطح قند خون خود را کنترل** و مدیریت کنید.
اغلب همین انتخاب و عادت های کوچک است که از تحرک و سلامت شما درازمدت پشتیبانی می کند.

◀ **اختصاص ۲۵همت برای اجرای طرح پزشک خانواده**

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزیر بهداشت گفت: برای اجرای طرح پزشک خانواده حدود ۲۵همت درنظر گرفته شده است. بررسی ها نشان می دهد که طرح پزشک خانواده و نظام ارجاع باید هرچه سریع تر در سراسر کشور اجرا شود. الان در چند استان به صورت آزمایشی این طرح در حال اجراست.



اهدای زندگی عادی به کودکان خاص

با افتتاح نخستین درمانگاه فوق تخصصی جراحی پلاستیک، سوختگی و ترمیمی کودکان، بسیاری از کودکان با مشکلات خاص از آینده پررنج رها می شوند

بیشتر سوختگی های کودکان

با آب جوش اتفاق می افتد

دکتر رضانی در بخش دیگری از این گفت و گو درباره سوختگی های کودکان، آب جوش و بخار آب جوش را شایع ترین علت سوختگی کودکان در ایران عنوان می کند و می گوید: «این حوادث بیشتر در کودکان نوپا رخ می دهد که تازه راه رفتن را یاد گرفته اند و به دلیل کنجکاوی، بیشتر در معرض خطر قرار دارند.» این جراح پلاستیک توضیح می دهد که «درمانگاه جدید مرکز طبی کودکان، سوختگی های حاد را پذیرش نمی کند و خدمات آن بیشتر برای کودکانی است که بعد از بهبود سوختگی، دچار اسکار، بدشکلی یا محدودیت حرکت اندام ها شده اند و به جراحی ترمیمی نیاز دارند.»

رایج ترین اشتباهات والدین

بعد از سوختگی کودک

این فوق تخصص جراحی پلاستیک، خوددرمانی را رایج ترین اشتباه والدین می داند و می گویند: «بعضی والدین به جای مراجعه به مراکز درمانی، از پمادهای سوختگی، خمیر دندان، سیب زمینی و دیگر مواد خانگی روی محل سوختگی استفاده می کنند، درحالی که این روش ها هیچ اثر درمانی ندارند و حتی ممکن است روند درمان را سخت تر کنند.» به گفته دکتر رضانی، «سوختگی های ناحیه صورت، آرنج، زانو، انگشتان، دست و پا اهمیت ویژه ای دارند و در صورت خوددرمانی با مواردی که گفته شد، می **توانند** به محدودیت دائمی حرکت یا تغییر شکل اندام منجر شوند.»

در بعضی بیماری ها

زمان جراحی اهمیت دارد

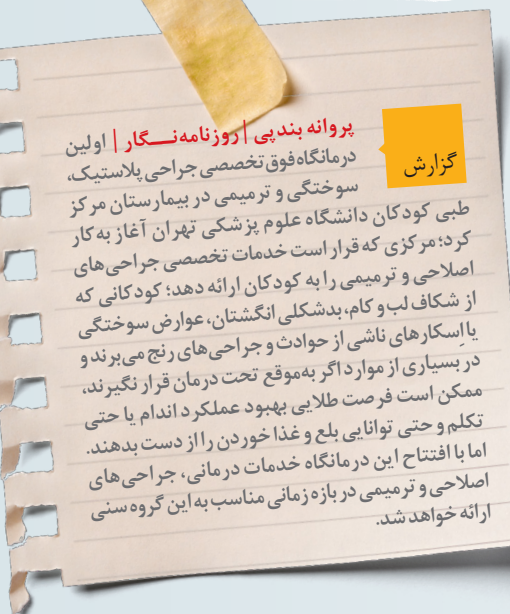
دکتر رضانی با تأکید بر اینکه در بعضی بیماری ها زمان جراحی اهمیت تعیین کننده ای دارد، می گویند: «برای شکاف لب و کام، بسته به شرایط کودک، بهترین زمان جراحی معمولاً از سه ماهگی تا حدود یک سالگی و در برخی موارد تا دوسالگی است. اگر درمان به تأخیر بیفتد، ممکن است کودک دیگر از نظر تکلم، بلع و تغذیه به نتیجه مطلوب نرسد.» فوق تخصص جراحی پلاستیک مرکز طبی کودکان تهران درباره عوارض تأخیر در درمان اسکارهای ناشی از سوختگی هم هشدار می دهد: «اگر اسکار سوختگی روی مفاصل قرار داشته باشد و باعث محدودیت حرکت شود، با جراحی به موقع حرکت آن مفصل می **تواند** برگردد. اما اگر والدین سال ها صبر کنند و درمان را به بزرگسالی موکل کنند، ممکن است مفصل به دلیل بی حرکتی دچار تخریب غضروف و ازکارافتادی شود و حتی اصلاح اسکار در آینده هم دیگر نمی **تواند** عملکرد طبیعی آن مفصل یا اندام را برگرداند.»

کودکان محروم دیر تر به درمان می رسند

این فوق تخصص جراحی پلاستیک درباره پراکندگی جغرافیایی مراجعان برای درمان شکاف های کام و لب می گویند: «مراکز جراحی پلاستیک معمولاً در همه شهرها مراجعه کننده دارند، حتی از تهران و معمولاً والدین در همان ماه ها یا سال های اولیه زندگی کودک به مراکز درمانی مراجعه می کنند. البته در مناطق محروم هنوز هم کودکانی دیده می شوند که با وجود افزایش سن، بدون درمان باقی مانده اند.»

➔ **۲۵ هزار نفر در لیست انتظار پیوند عضو هستند**

احسان علی بیگی، مدیر امور فرهنگی اعضای پیوندی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در حال حاضر ۲۵ هزار نفر در صف انتظار پیوند هستند. در سال گذشته بیش از ۱۲ هزار اهدای عضو انجام شد. روزانه بین ۷ تا ۱۰ نفر به دلیل نرسیدن عضو پیوندی فوت می کنند.



شایع ترین دلایل مراجعه کودکان

برای جراحی پلاستیک

دکتر مهدیه رضانی، فوق تخصص جراحی پلاستیک، ترمیمی و زیبایی در مرکز طبی کودکان تهران در گفت و گو با همشهری می گویند: «هدف ما در این مرکز، خدمت رسانی به کودکانی است که نیازمند جراحی های اصلاحی هستند.» این جراح پلاستیک در پاسخ به این سؤال که شایع ترین مشکلاتی که کودکان را نیازمند جراحی پلاستیک و ترمیمی می کند، کدام ها هستند، توضیح می دهد: «ناهنجاری های مادرزادی مثل شکاف لب و کام، شکاف های سر و صورت، بدشکلی های سر و صورت و گوش، خال های وسیع مادرزادی، بدشکلی انگشتان و اندام ها، ناهنجاری های اندام ها مثل چسبندگی انگشتان و انگشتان اضافه و همچنین اسکارهای ناشی از سوختگی که باعث محدودیت حرکت مفاصل می شوند، شایع ترین مشکلات هستند.»



اصلاحیه اگه

پیرو انتشار آگهی مناقصه عمومی از سوی شهرداری منطقه ۴ تهران در روزنامه همشهری به شماره ۹۷۱۴ (ردیف ۴۷-۴۶/م ۱۴۰۵/۴مورخ ۱۴۰۵/۴/۲۴)، بدینوسیله به آگاهی می رساند شرط ارزیابی قیمت مناقصه گران وفق آخرین ویرایش دستورالعمل تعیین مناسبترین پیشنهاد در مناقصات پیمانکاری صادره از سوی شورای فنی شهرداری تهران حذف و اطلاع رسانی می گردد.



اصلاحیه اگه

پیرو انتشار آگهی مناقصه عمومی منتشره از سوی شهرداری منطقه ۴ تهران در روزنامه همشهری به شماره ۹۷۱۴ (ردیف ۵۳-۴۸/م ۱۴۰۵/۴مورخ ۱۴۰۵/۴/۲۴)، بدینوسیله به آگاهی می رساند ردیف ۵ آگهی با موضوع «نگهداری، توسعه و بازپیرایی فضای سبز و تاسیسات وابسته بوستان یاس فاطمی» **لغو و** اطلاع رسانی می گردد.

آگه مزایده عموم

بیمارستان شهید دکتر چمران در نظر دارد **بخش داروخانه درمانگاه شهید محمد خانی** خود را از طریق مزایده عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ آگهی به مدت ۱۵ روز کاری به نشانی: تهران- میدان نوبیناد - خیابان شهید لنگری - خیابان شهید فخری زاده - بیمارستان شهید دکتر چمران - معاونت آماد - مدیریت امور قراردادها - به شماره تلفن: ۲۷۹۵۱۴۷۴-۲۷۹۵۱۴۷۵ مراجعه نمایند. ضمناً هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.

راهنمای همشهری

تمام آنچه به دنبال آن هستید فقط با یک کلیک در

rahnama.com

استخدام		املاک	
خودرو		گردشگری	
خدمات		کسب و کار	
لوازم الکترونیک		لوازم خانگی	



آگهی تجدید مناقصه عمومی بازار یابی فنی بازرگانی تابعه شهرداری

شماره: ۱۴۰۵/۳۷۲۴-۱۴۰۵/م-۱۷۰

شرکت ایران خودرو خراسان در نظر دارد

تعداد ۱۰۶ آئتم اقلام مصرفی و یدکی ربات های پاسکاو و سمر سالن رنگ را از طریق مناقصه عمومی از تأمین کنندگان واجد شرایط خریداری نماید.

سپرده شرکت در مناقصه ۱۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.

متقاضیان می توانند جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۵/۴/۲۷ لغایت ۱۴۰۵/۵/۱۰ به شرح ذیل اقدام نمایند :

۱- نحوه دریافت اسناد مناقصه : بصورت حضوری از واحد بازرگانی ایران خودرو خراسان در روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۵ و یا از طریق سایت اینترنتی www.ikkco.ir و یا تماس با شماره های تلفن (۰۵۱-۳۳۵۶۳۰۵۰) و (۰۵۱-۳۳۵۶۳۰۵۰) داخلی (۴۰۲۱)

۲- محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه : شرکت ایران خودرو خراسان، کیلومتر ۵۵ جاده مشهد - نیشابور دبیرخانه کمیسیون معاملات در روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۵ لازم به توضیح است تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۵/۱۴ ساعت ۹:۰۰ صبح می باشد.

(شرکت ایران خودرو خراسان در رد یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است هزینه درج آگهی روزنامه بر عهده شرکت ایران خودرو خراسان است)

ارتباطات و امور بین الملل



آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای

شرکت سرمایه گذاری شهر

فراخوان خرید اقلام مورد نیاز شهرداری تهران

شرکت سرمایه گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران

در نظر دارد خرید تجهیزات پلمبرقی پروژه مجتمع صدف به شماره : ۲۰۰۵۱۵۷۸۰۰۰۰۳۸ برای شهرداری تهران را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

■ تاریخ انتشار فراخوان : ۱۴۰۵/۴/۲۴
■ مهلت دریافت اسناد فراخوان : ۱۴۰۵/۴/۲۸ ساعت ۱۹:۰۰ عصر
■ مهلت ارسال پیشنهادات : ۱۴۰۵/۵/۱۰ ساعت ۰۸:۰۰ صبح
■ زمان بازگشایی پاکت ها : ۱۴۰۵/۵/۱۰ ساعت ۰۹:۰۰ صبح

اطلاعات تماس و آدرس شرکت سرمایه گذاری شهر :
تهران - خیابان حضرت ولی عصر (عج) - بالاتر از خیابان زرتشت - کوچه میرهادی - پلاک ۷ - تلفن ۴۴۷۱۶۰۰۰

شرکت سرمایه گذاری شهر

شماره: ۱۴۰۵/۲۳

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک

اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می باشد. متقاضیان از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۵/۰۶ (ساعت ۲۴) می توانند اسناد را دریافت و نسبت به بازگاری، امضاء و مهر و موم کلیه اسناد درخواستی در پاکت الف و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب به وسیله توکن اقدام نمایند.

(الف) سپردهی شرکت در مناقصه :

متقاضیان می بایست مبلغ سپرده را به صورت فیش واریز نقدی و یا اصل ضمانتنامه صادره از بانک های تحت پوشش بانک مرکزی در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹) به شرح جدول ذیل (حداقل دارای سه ماه اعتبار از تاریخ صدور) تهیه و تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۵/۵/۰۶ تحویل دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۹ گردد.

(ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :

۱- محل دریافت، در بستر سایت تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می باشد.

۲- اسناد الکترونیک : در تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> دریافت می گردد.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط، تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهاده ها مختار است.

ردیف	شرح عملیات	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت اتمام خدمات (ماه)	میزان مبلغ سپرده (ریال) (نقدی و یا ضمانت نامه بانکی)	وضعیت اعتباری		شرایط متقاضی
					نقدی	غیر نقدی	
۱	عملیات نصب، تعمیر و نگهداری، تجهیزات ترافیکی، علائم عمودی، ضربه گیرهای شهری و حفاظ های طولی (گاردریل و نیوجرسی) در سطح منطقه ۱۹ (نوبت اول)	۱۲۹,۲۷۲,۹۹۶,۱۶۰	۱۲	۶,۴۶۴,۰۰۰,۰۰۰	۷۰٪	۳۰٪	دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رسته راه و ترابری با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، دارای کارت الکترونیکی معتبر و ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری از سامانه جامع ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران باشد.
۲	عملیات انجام انواع خط کشی و علائم افقی در سطح معابر، مسیرهای دوجرعه، ایستگاه ها و پایانه های حمل و نقل عمومی، معابر بزرگراهی جهت ایمنی و رفع نقاط حادثه خیز در سطح منطقه ۱۹ (نوبت اول)	۳۶۸,۵۲۵,۴۸۱,۹۰۰	۱۲	۱۸,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۰٪	۳۰٪	دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رسته راه و ترابری با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، دارای کارت الکترونیکی معتبر و ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری از سامانه جامع ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران باشد.
۳	عملیات تهیه، نصب و نگهداشت ایستگاه ها و پایانه های حمل و نقل عمومی در سطح منطقه ۱۹ (نوبت سوم)	۹۱,۰۷۹,۱۶۹,۹۰۰	۱۲	۴,۵۵۴,۰۰۰,۰۰۰	۷۰٪	۳۰٪	دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رسته راه و ترابری با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، دارای کارت الکترونیکی معتبر و ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی از سامانه جامع ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران باشد.
۴	عملیات اصلاح هندسی، ساماندهی، ایمن سازی و رفع نقاط پرخطر ترافیکی معابر واقع در سطح نواحی ۱ و ۲ شهرداری منطقه ۱۹ (نوبت سوم)	۸۵,۶۳۴,۰۰۰,۰۰۰	۶	۴,۲۸۲,۰۰۰,۰۰۰	۷۰٪	۳۰٪	دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رسته راه و ترابری یا ابنیه با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، دارای کارت الکترونیکی معتبر و ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سامانه جامع ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران باشد.
۵	عملیات اصلاح هندسی، ساماندهی، ایمن سازی و رفع نقاط پرخطر ترافیکی معابر واقع در سطح نواحی ۳-۴-۵ شهرداری منطقه ۱۹ (نوبت سوم)	۶۲,۳۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۶	۳,۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۰٪	۳۰٪	دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رسته راه و ترابری یا ابنیه با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، دارای کارت الکترونیکی معتبر و ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سامانه جامع ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران باشد.
۶	عملیات بهسازی پایانه شاهد جنب ایستگاه مترو شاهد و ساماندهی پایانه دانشگاه یادگار امام (ره) (نوبت اول)	۳۴۳,۷۹۱,۲۷۹,۷۴۵	۹	۱۷,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۰٪	۳۰٪	دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رسته راه و ترابری یا ابنیه با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، دارای کارت الکترونیکی معتبر و ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سامانه جامع ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹