

چرا سالمندان نباید در گرما خانه‌نشین شوند؟

گرمای تابستان نباید بهانه‌ای برای خانه‌نشین کردن سالمندان و حذف آنها از فعالیت‌های روزمره و اجتماعی باشد. اگرچه سالمندان در روزهای گرم بیشتر در معرض کم‌آبی و گرم‌زدگی قرار دارند، اما بی‌تحرکی نیز می‌تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد. کاهش قدرت عضلات، اختلال تعادل، افزایش احتمال زمین خوردن، کاهش استقلال فردی و حتی تشدید انزوا و افسردگی از پیامدهای کم‌تحرکی در سالمندان است. ماهان منصوری، متخصص ورزش سالمندان، در گفت‌وگو با همشهری با اشاره به حساسیت بیشتر بدن سالمندان به گرما می‌گوید: با افزایش سن، توانایی بدن برای تنظیم دما کاهشی می‌یابد؛ میزان تعریق کمتر می‌شود و احساس تشنگی نیز ممکن است کاهش پیدا کند. از سوی دیگر، شیوع بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی، فشارخون، دیابت و بیماری‌های کلیوی در این گروه بیشتر است و همین مسئله، ضرورت مراقبت بیشتر در روزهای گرم را افزایش می‌دهد.

توقف ورزش؛ راه حل نیست

به گفته این متخصص، راهکار مقابله با گرما، حذف فعالیت بدنی نیست؛ بلکه باید زمان و نوع ورزش را متناسب با شرایط سالمند تغییر داد. فعالیت بدنی بهتر است صبح زود یا عصر و پس از کاهش دما انجام شود و ورزش در ساعات اوج گرما تا حد امکان کنار گذاشته شود. پیاده‌روی سبک و کنترل شده، تمرینات تعادلی، حرکات قدرتی سبک و تمرینات کششی از فعالیت‌های مناسب برای آنها هستند. مصرف منظم مایعات هم نکته دیگری است که منصوری به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: سالمندان ممکن است بدون احساس تشنگی، دچار کم‌آبی شوند.

آب در مانی؛ انتخاب مناسب در تابستان

منصوری، ورزش در آب و آب‌درمانی را نیز گزینه‌ای مناسب برای بسیاری از سالمندان می‌داند که ضمن کاهش فشار وارده به مفاصل، می‌تواند به کنترل بهتر دمای بدن کمک کند و برای سالمندانی که با دردهای مفاصلی یا محدودیت حرکتی مواجهند، انتخاب مناسبی باشد. او ادامه می‌دهد: سالمندی فعال تنها به تصمیم فرد و خانواده وابسته نیست و ایجاد فضاهای ورزشی ایمن، پارک‌های مناسب، برنامه‌های گروهی در ساعات خنک و آموزش مربیان متخصص نیز ضروری است. فناوری‌هایی مانند ساعت‌های هوشمند و برنامه‌های یادآوری مصرف آب و فعالیت بدنی هم می‌توانند در این مسیر کمک‌کننده باشند؛ البته بدون اینکه جای ارتباط انسانی را بگیرند.

رونمایی از یک واکسن ایرانی

در مراسمی با حضور رئیس‌جمهور، از واکسن بومی بیماری «آنکارا» تولیدشده در پژوهشگاه ابن‌سینا و پژوهشگاه ملی سرطان معتمد جهاد دانشگاهی رونمایی شد. این واکسن در حوزه مقابله با بیماری‌های طیور با هدف استفاده از سویه‌های در گردش داخلی و افزایش اثربخشی واکسیناسیون تولید می‌شود.



خبرهایی که نمی‌بینید

نسخه غذایی کودکان ایران نوشته شد

علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزیر بهداشت از تدوین «رهنمودهای غذایی برای کودکان و نوجوانان» برای نخستین‌بار خبر داد و گفت: کودکان و نوجوانان با چالش‌های مختلف تغذیه‌ای روبه‌رو هستند و این رهنمودها با هدف ارائه یک مرجع علمی، بومی، ساده و قابل اعتماد برای خانواده‌ها، مدارس و مربیان تدوین شده است.

ناس با چه موادی مخلوط می‌شود؟

فردی که ناس مصرف می‌کند عملاً در حال آشنایی با دنیای مواد مخدر است، چون فروشندگان برای ایجاد اثر عمیق‌تر و جذب مشتری‌های جوان، موادمخدر خطرناکی به ناس اضافه می‌کنند که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: ماری‌جوانا، متادون، گرد هروئین و شیشه.

پیامدهای مصرف ناس

- بیماری‌های دهانی
- ایجاد زخم‌های دهانی
- از بین رفتن دندان‌ها
- آسیب‌های مخاطی مری و معده
- ابتلا به سرطان‌های گوارشی

دروازه ورود به اعتیاد و سرطان

ماده مخدر ناس که بین گروهی از جوانان شیوع پیدا کرده، نه‌فقط سلامت آنها را تهدید می‌کند بلکه عوارض خطرناکی مثل احتمال ابتلا به سرطان دارد

گزارش

آرش نهاوندی | روزنامه‌نگار | رواج مصرف ماده مخدر ناس در بین

گروهی از جوانان در برخی نقاط کشور زنگ خطر را به صدا در آورده و مقامات درباره مصرف این ماده که به نوعی دروازه ورود به اعتیاد است، هشدار داده‌اند. چالش جدید نه عرضه این ماده به سبک سنتی، بلکه توزیع آن به‌اسامی فریبنده دیگری مثل خوشبوکننده دهان و مواردی مثل آن است. ناس نوعی ماده مخدر است که در موج جدید عرضه آن، افراد سودجو با عنوان خوشبوکننده یا نام‌هایی مانند راچا، تاپتانیگ، پان عربی، ویتامین، ملوان زبل، پان‌اسفناج، گو‌تاکا، ناس خارجی و پان پاکستان عرضه می‌کنند. حتی در مورد

ترکیبی از تنباکو و آهک

دکتر محمد مشیری، سم‌شناس بالینی در این باره به همشهری می‌گوید: ناس ترکیبی از تنباکو و آهک و یک‌سری ترکیبات مشابه است که آنها را با هم مخلوط می‌کنند و در دهان قرار می‌دهند. معمولاً به‌صورت دهانی از آن استفاده می‌شود و به همین دلیل از آهک در این ماده استفاده می‌کنند تا جذب تنباکو و نیکوتین موجود در آن افزایش پیدا کند. وی درباره اینکه چرا ناس در زمره مواد مخدر جرم‌انگاری شده قرار ندارد توضیح می‌دهد: از نظر جرم‌انگاری، تا به امروز این اتفاق در مورد ناس رخ نداده و خرید و فروش این ماده را نیز جرم به‌حساب نیاورده‌اند.

زمینه‌ساز سرطان

این سم‌شناس بالینی درباره آسیب‌های ناس برای نوجوانان و جوانان توضیح می‌دهد: مصرف‌کنندگان آن را داخل دهان می‌گذارند و مصرف می‌کنند. تماس آهک موجود در این ماده با دهان و دندان می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های دهانی شود. او ادامه هشدار می‌دهد: پس از بلع مقداری ناس، آهک موجود در این ماده وارد دستگاه گوارش می‌شود و می‌تواند آسیب‌های مخاطی به مری و معده وارد کند و این آسیب‌ها می‌توانند زمینه‌ساز سرطان‌های بعدی دستگاه گوارش شوند. به گفته مشیری، خطر دیگر ناس وجود نیکوتین در آن است؛ ناس دارای نیکوتین است و می‌تواند وابستگی ایجاد کند. در سنین نوجوانی، افراد بسیار مستعد وابستگی به موادی مانند ناس هستند که می‌تواند از نظر جنبه روانی و وابستگی برای نوجوان خطرناک باشد.

احتمال مخلوط شدن با مواد مخدر دیگر

مشیری درباره اینکه ناس چگونه می‌تواند به دروازه ورود به مصرف سایر مواد مخدر تبدیل شود عنوان می‌کند: شمانمی‌توانید بگویید ماده‌ای مانند ناس خالص است. قطعاً فروشنده ترکیبات دیگری به آن می‌زند، به این خاطر که می‌خواهد گیرایی این ماده را بیشتر کند تا نشنگی‌های متفاوتی به فرد بدهد.

حتی یک‌بار تجربه هم خطرناک است

وی هشدار می‌دهد: همیشه به همه می‌گویم حتی یک‌بار تجربه موادمخدر هم خطرناک است. امکان دارد تجربه ناس، ماری‌جوانا یا هر ماده مخدر دیگری باعث شود فرد نتواند آن را کنار بگذارد و وارد دنیای اعتیاد شود و از آن خارج نشود. مصرف مخدرها تحت هر عنوانی از جمله این‌ا دعا که قصد دارم آن ماده را بشناسم و فقط یک بار تجربه می‌کنم بسیار خطرناک است. امیدوارم خانواده‌ها این موضوع را کاملاً جدی بگیرند، چرا که عواقب مصرف این نوع مواد در درازگالی در یک‌سری از افراد مشاهده می‌کنیم.

خانواده‌ها ناس را چطور بشناسند؟

مشیری درباره راه‌های شناخت ناس و پیشگیری از مصرف آن نیز توضیح می‌دهد: عموماً این ماده در بسته‌های سبزرنگ فروخته‌ش می‌شود و آن را در دهان می‌گذارند. شکل ظاهری ناس نیز می‌تواند به خانواده‌ها در شناسایی آن کمک کند. گاهی بچه‌ها امکان دارد ناس را به‌جای سبزی جا‌زنند، اما به محض اینکه خانواده‌ها شک کردند می‌توانند ناس را که در بسته‌هایی به‌صورت گلوله‌شده به فروش می‌رسد و ظاهر سبزی خردشده یا پودر شده دارد، تشخیص بدهند.

هر قطره‌ای که امروز در درم روید
فردایی به آب راقم می‌زند



در مصرف آب صرفه جویی کنیم

آگهی فروش

یک شرکت عمرانی در نظر دارد نسبت به فروش یک دستگاه موتورسیکلت ویک دستگاه کانتینر ۴۰فوت اقدام نماید متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۵۱۰۶۹۱ داخلی ۳۲۳ تماس حاصل نمایند.

آگهی نوبت یکصد و پنجاه و یکمین مزایده اموال تعاونی‌های اعتبارمنحله – (در حال تصفیه)

در راستای مصوبات هیأت تصفیه باقیمانده اموال تعاونی‌های اعتبار افضل توس، فرشتگان، ثامن الحجج و وحدت (در حال تصفیه) که توسط کارشناسان رسمی آزرایی شده است در روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۳۱ ساعت ۱۵:۰۰ در آدرس: تهران، میدان ولیعصر، خیابان کریم‌خان زند، انتهای پل کریم‌خان زند، پلاک ۱۱۲ از طریق مزایده حضوری به فروش می‌رسد. مزایده از قیمت ارزیابی شروع شده و به کسانی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند واگذار خواهد شد. ضمناً فی‌المجلس ده درصد از قیمت پیشنهادی از برنده مزایده نقداً (طی چک نقد) اخذ خواهد شد و خریدار موظف است باقیمانده ثمن مورد مزایده را ظرف یک ماه پرداخت نماید، سپس نسبت به انتقال سند و تحویل اموال یا وضع موجود اقدام به عمل می‌آید. ضمناً به اطلاع کلیه سیره‌گذاران تعاونی‌های منحله (در حال تصفیه) می‌رساند: که می‌توانند به بالاترین قیمت پیشنهادی، اصل سپرده یا طلب خود را (منفرداً یا مجتمعاً) از محل خرید اموال تهاتر نمایند. برندگان مزایده در صورت انصراف از مزایده مبلغ ده درصد بدو بابت هزینه‌های انجام شده از سپرده کسر و الباقی ضبط خواهد شد.متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۵ الی ۱۴۰۵/۰۵/۳۱ ساعت ۹:۰۰ صبح الی ۱۵:۰۰ شماره تلفن: ۰۲۱۸۶۰۷۳۵۴۰ داخلی ۱۰۵۷ و ۱۰۵۸ تماس گرفته تا پاسخگوی متقاضیان اموال مورد نظر باشند. توضیح اینکه کلیه هزینه‌ها اعم از آگهی، کارشناسی، نقل و انتقال، شهرداری، اوقاف، مالیات و غیره به عهده برندگان مزایده می‌باشد.

مزایده اموال تعاونی های منحل					
ردیف	استان	آدرس	پلاک ثبتی	متراژ عرصه	مبلغ پایه کارشناسی (ریال)
۱	تهران	توپخانه، خیابان خیام شمالی، جنب مترو	۱۳۱	قدرالسهم	۷,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	خراسان رضوی	مشهد، بلوار طبرسی، قبل از پل فجر، پلاک ۱۶۵۹ (جنب موتورسازي)	۶۵/۵۶۹	۲۱۵ مشاعی	۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	خراسان رضوی	مشهد، نیش اندیشه ۰۷۵، کاراوش	۱۷۵/۷۸۲۴۳	عرصه ۱۸۱۶	۲,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	خراسان رضوی	مشهد، دانش آموز ۴۰، پلاک ۴۹۵	۲/۲۸۸۷	۳۱۰	۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۵	خراسان رضوی	مشهد، چشمه گیلان، جاده قدیم قوچان، بعد از پیچ ساغران	۱۱۵۹/۱۵	۲۳۴۰	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	خراسان رضوی	اموال منقول و ماشین‌آلات واقع در مشهد، جاده چناران، یک‌لومتر ۲۲، نرسیده به پیچ ساغران (شرکت ثمن نور رخصا)	-	-	۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۷	گلستان	گلستان، بندر گز، خیابان شهید اسدی، نیش انقلاب(شهید زنگی)	۱/۱۳۶۱	۲۳۴/۵۴	۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۸	خراسان رضوی	کاشمر، خیابان قائم، بین قائم ۹ و ۱۱	۳۰۲۶/۷۳۰	۵۷۷	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۹	مازندران	بابلسر، خیابان امام زاده ابراهیم، نیش آستانه ۶	۱ اصلی	۴۴۷/۹۰	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۰	یزد	یزد، احمدآباد اردکان، خیابان محقق داماد، روبروی حسینیة	۱۷۹۸۹/۱	۲۴۹	۱۰۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۱	خراسان رضوی	جاده کمرنبی آسفاته، امام تقی، اتوبان مشهد، باغچه، جاده قدیم نیشابور، اراضی موسوم به پشتکوه	۱۹۲ اصلی	۲۶/۵ هکتار	۲۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

آگهی مناقصه عمومی

سازمان نوسازی شهرداری تهران در نظر دارد «احداث مدرسه چهارباغ در محله عبدال آباد منطقه ۱۹» را از طریق مناقصه عمومی، بصورت تک مرحله ای، به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه مشروحه ذیل دعوت به عمل می آید.
(الف) مدت انجام قرارداد: ۲۴ ماه شمسی
(ب) محل ارائه خدمات: منطقه ۱۹، عبدال آباد، بزرگراه چراغی، خیابان شهید زلفی
(ج) برآورد هزینه‌های اجرای کار و شرایط پرداخت: مطابق جدول زیر

پروژه	احداث مدرسه چهارباغ در محله عبدال آباد منطقه ۱۹
برآورد (ریال)	۲,۵۹۱,۸۰۲,۲۳۳,۹۱۵ ریال
شرایط پرداخت	نقد و غیر نقد
میزان تضمین شرکت در مناقصه	۱۳۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

(د) شرایط متقاضی: اشخاص حقوقی واجد شرایط و دارای سوابق کاری مرتبط و دارای حداقل رتبه ۲ در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه با ظرفیت کار آزاد و ظرفیت ریالی آزاد
(ه) زمان و محل دریافت استانی: از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۹ تا روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۷ به آدرس تهران، میدان ولیعصر، خیابان کریم‌خان‌زند، نیش خیابان به‌آفرین، سازمان نوسازی شهرداری تهران، اداره امور قرارداده‌ها
(و) شماره حساب خرید اسناد پروژه: پرداخت مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری ۱۰۵۶۱۲۲۱۲ نزد بانک شهر کد شعبه ۲۴۹ یا کد شناسه ثابت ۴۱۴۸۳۴۴۹۵۸۷۴۰۴ به نام سازمان نوسازی شهرداری تهران
(ز) محل و مهلت ارائه پیشنهاد: سازمان نوسازی شهرداری تهران، اداره حراست - تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۳
(ح) کمپسیون مناقصه، در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۹ از ساعت ۹:۰۰ در سالن اجتماعات سازمان نوسازی، پاکت‌های واصله پیشنهادات را مفتوح و قرائت خواهد نمود.
(ط) به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر ندهد خواهان شد.
(ی) همراه داشتن معرفی‌نامه شرکت و مدارک شناسایی معتبر متقاضی جهت خرید اسناد الزامی است.

روابط عمومی سازمان