

تندرست

اندر احوالات بعد از عمل‌های جراحی

شش‌ما باید روزها و هفته‌های بعد از عمل، به بدنتان توجه بیشتری کنید و نسبت به احساس‌هایی که دارید دقیق‌تر باشید تا در صورت لزوم، سریع پزشکتان را در جریان بگذارید. در بیشتر موارد، پزشکتان می‌تواند به شما بگوید بعد از عمل، انتظار چه چیزهایی را باید داشته باشید اما گاهی عوارضی به وجود می‌آید؛ چیزهایی که بخش نرم‌المانی از پروسه التیام بعد از عمل نیستند. هر چند شایع‌ترین عوارض بعد از عمل، خطر ناک و جدی نیستند اما بعضی از آنها، مثل لخته شدن خون می‌تواند خطرناک باشند و البته پیهمی را به تأخیر می‌اندازد.

■ **درد:** تقریباً همه افراد بعد از عمل درد دارند. میزان این درد بستگی به نوع عمل انجام شده و وضعیت سلامت عمومی فرد پیش از عمل دارد. راه‌های متعددی برای کنترل این درد وجود دارد. بهتر است پیش از عمل در این مورد از پزشکتان سؤال کنید. ■ **واکنش به داروی بی‌هوشی:** وقتی بعد از عمل به‌هوش می‌آید، احساس خوبی ندارید و احتمالاً عوارضی مثل تهوع و استفراغ، اختلال حواس، لرز، خارش، گلودرد، تشنگی و بی‌قراری و بی‌خوابی را تجربه می‌کنید که معمولاً کوتاه‌مدت هستند. اما اگر این نشانه‌ها را دارید حتماً با پزشک صحبت کنید: بیماری قلبی، آلرژی، پارکینسون، بیماری‌ریوی، سابقه سکتة مغزی و مشکلات تنفسی. ■ **مشکلات تنفسی:** سعی کنید بعد از عمل هر چه زودتر از جایتان بلند شوید و حرکت کنید. همچنین سرفه کنید تا مایعات از ریه‌هایتان خارج شده و بتوانند دوباره خوب منبسط شوند. ■ **عفونت‌ها:** بیشتر عفونت‌های بعد از عمل، جزئی‌اند و فقط بر پوست اطراف ناحیه برش اثر می‌گذارند. البته عفونت، پروسه التیام را به تأخیر می‌اندازد اما گاهی یک عفونت می‌تواند شدید شده و خطرناک شود. به توصیه تبیان، مراقب این نشانه‌ها باشید: قرمزی و تورم اطراف ناحیه برش، مایع یا چرک از زخم و تب.

■ **هموراژ یا خون‌ریزی:** از دست‌دادن سریع خون از ناحیه عمل می‌تواند منجر به شوک شود. درمان این عارضه شامل موارد زیر می‌شود: تزریق مایع و پانوسید، در صورتی که پزشکتان عمل جراحی دیگر برای کنترل خون‌ریزی. ■ **مشکل دفع:** بعضی از انواع بی‌هوشی‌ها می‌توانند ارادار کردن را سخت کنند. بی‌بوسست هم بعد از عمل رایج است که بی‌هوشی می‌تواند دلیل آن باشد. زیاد آب بنوشید و در صورتی که پزشکتان اجازه می‌دهد؛ جایتان بلند شوید و حرکت کنید. ■ **لخته شدن خون:** ترومبوز ورید عمقی (DVT) هم می‌تواند از عوارض بعد از عمل باشد، خصوصاً بعد از جراحی لگن یا پا. ترومبوز ورید عمقی به تشکیک کل رگ‌های لخته خون در رگی در عمق ران یا شکم گفته می‌شود که می‌تواند پا را متورم و قرمز و دردناک کند یا هیچ علامتی نداشته باشد. ترومبوز ورید عمقی می‌تواند خطرناک باشد زیرا اگر از جای خود حرکت کند و آزاد شود می‌تواند به سمت ریه‌ها برفته و جریان خون را مسدود کند که به آن آمبولی ریه می‌گویند و این علامت را دارد: تنگی نفس ناگهانی، سرفه و درد در قفسه سینه.

مهدیه تقوی‌راد  
روزنامه‌نگار

مقایسه کردن، روانی رایج در خانواده‌های دارای فرزند است تا از این طریق شاید بتوانند کیفیت عملکرد کودک‌شان را بهتر کنند. غافل از اینکه مقایسه کردن جز اثرات منفی بر ذهن و بروز آسیب‌های روانی نتیجه دیگری به دنبال نخواهد داشت و شادی را از زندگی آنها می‌رباید. مقایسه کودکان توسط والدین گاهی از همان ابتدای تولد شروع می‌شود و تا سال‌ها بعد ادامه پیدا می‌کند؛ مقایسه تفاوت وزن نوزاد با هم‌سن و سال‌هایش، مقایسه نحوه غذا خوردن یا به حرف افتادن کودکان، مقایسه نمره‌ها در مدرسه یا هم‌کلاسی‌ها و بچه‌های اقوام و... اگر چه این صحبت‌های والدین به قصد آسیب رساندن به فرزندشان نیست اما به‌طور ناخودآگاه و نامحسوس با مقایسه کردن فرزند خود باعث آسیب‌رساندن به او می‌شوند.

فریماه ایجاد، روانشناس کودک، با بیان اینکه والدین به دلیل آنچه در ذهنشان دارد فرزندشان را با دیگران مقایسه می‌کنند، می‌گوید: والدین، کودک‌شان را با کودک آرمانی‌ای که در ذهنشان ساخته‌اند و یا با دیگر مقایسه می‌کنند. در صورتی که ما نه به‌جای مقایسه بلکه در دنیای واقعی زندگی می‌کنیم و آنچه از کودکان دیگر می‌بینیم یک «جزء» از کلیات زندگی آنهاست و ما با مقایسه کردن، کلیات زندگی کودک خود را با جزئیات زندگی دیگران مقایسه می‌کنیم و یا کودکمان را با کودکی که در ذهن خود پرورش داده‌ایم مقایسه می‌کنیم. این روانشناس کودک با بیان اینکه کودک مافردی جدای از کودک ذهنی ماست و بزرگی‌های منحصر به فردی دارد، می‌گوید: کودک ذهنی والدین تأثیر گرفته از خواسته‌های آنهاست و فاصله بین کودک ذهنی با کودک واقعی باعث می‌شود تا والدین کودک خود را مورد مقایسه قرار دهند. به این دلیل که انسان به دنبال ملاک‌ها و مولفه‌های عینی برای نتیجه‌گیری و شناسایی و... در مواردی مثل توانایی صحبت کردن، دندان درآوردن، نمره‌های مدرسه، توانمندی‌های متفاوت و... است و همیشه عملکرد کودک خود را با موارد عینی مقایسه می‌کنند.

سارق شادی

مقایسه کودکان با دیگران، شادی زندگی را از آنها سرقت می‌کند



هدف گرفتن اعتماد به نفس کودک  
اما چه زمانی والدین در وادی مقایسه فرزندشان با دیگران می‌افتند؟ زمانی که یک والد زندگی نزیسته‌ای دارد می‌خواهد آن را در کودک خود تجلی دهد و تمام آرزوهای دست‌نیافته‌اش را در کودکش ببیند. مثلاً والد دوست داشته موسیقی یاد بگیرد اما بنا به دلایلی موفق به این کار نشده است به همین دلیل بدون اینکه ببیند فرزندش استعداد و علاقه‌ای به موسیقی دارد یا نه، او را در کلاس‌های موسیقی ثبت‌نام می‌کند اما شاید استعداد فرزند او در نقاشی کشیدن، ورزش حرفه‌ای کردن و... باشد. ایجاد، با ابراز آساف از اینکه فضای مجازی مشکلات متعددی را برای خانواده‌ها به‌وجود آورده، می‌گوید: فضای مجازی، نیازهای کاذب و الگوهای زندگی غیرمتعارف مثل تم‌های خاص تولد، ثبت‌نام بچه‌ها در کلاس‌های خاص در سنین پایین را که ممکن است هیچ نفعی هم برایشان نداشته باشند، در خانواده‌ها رایج کرده، الان در فضای مجازی، مصفحات متعددی وجود دارد که مختص کودکان است و همین صفحات به مرور الگوهایی را برای خانواده‌ها ایجاد می‌کنند که بدون توجه به شرایط زندگی، درآوردن، نمره‌های مدرسه، باعث تشنگی نیاز کاذب در آنها شده و باعث قیاس بین خانواده‌ها و فرزندانشان می‌شود.

تحسین به‌جای مقایسه  
بهترین راهکار برای تقویت توانمندی کودکان به‌جای مقایسه کردن، تحسین کردن نقاط قوت کودک است اما نباید توصیف از کودک اغراق شده باشد. توصیف باید چنان باشد که نقاط مثبت کودک را تقویت کرده و باعث رشد او شود. والدین باید در همه حال از کودک خود حمایت کرده و او را تنها نگذارند اما این حمایت نباید طوری باشد که او متکی به والدین خود شود. والدین باید فرزند خود را بدون قید و شرط دوست داشته باشند و حتماً به صحبت‌های آنها گوش بدهند و به جزئیات تغییرات بچه‌ها دقت کنند. این نکته را فراموش نکنید که هر فردی اجازه دارد فقط خودش را با خودش مقایسه کند نه با دیگران یعنی اگر پدر و مادر می‌خواهند عملکرد فرزندشان را ارزیابی کنند باید توانایی‌های فعلی او را بتوانایی‌های قبلی‌اش مقایسه کنند نه با دیگران. همچنین برای حمایت بیشتر از فرزندتان می‌توانید حین صحبت با او از او سؤال کنید که آیا به کمک نیاز دارد یا خیر و در صورت تمایل، بدون قید و شرط به او کمک کنید و در صورتی که در کار موفق نشد او را به تمرین بیشتر تشویق کرده و از استعدادهایش تعریف و تأکید کنید که او را همانطوری که هست دوست دارید؛ چرا که هیچ انسانی کامل نیست و در زندگی خود با چالش‌های مختلفی روبه‌رو می‌شوند، با این کار بذر نفرت را بین خواهر و برادر کاشته می‌شود.

روشنا

ابریشم‌باش

پس با گفتاری نرم مسائل الهی را به او بگویید، امید است که هوشیار شود و [آیین حق را بی‌درد] یا بترسد او از سرکشی باز ایستد!

سوره طه/ ۴۴  
امام باقر (ع) درباره فرمایش خداوند در آیه ۱۵۹ سوره آل عمران «با مردم به زبان خوش سخن بگویید» می‌فرماید: بهترین سخنی که دوست دارید مردم به شما بگویند، به آنها بگویید چرا که خداوند لعنت کند، دشنام دهنده، زخم زبان زن بر مؤمنان، زشت گفتاری، بدزبانی و گدای سمج را دشمن می‌داند. **امالی صدوق، ص ۲۵۴**  
بزاها دائم قیچی‌شان را تیز می‌کنند. چرا؟ چون به پارچه خورده و پارچه نرم است و نرمی پارچه آن را کند می‌کند. بعضی‌ها مثل قیچی هستند؛ می‌خواهند تو را قیچی کنند. اگر در مواجهه با آنها نقش پارچه یا ابریشم را بازی کنی، آنها کند می‌شوند و از بریدن دست برمی‌دارند. فرعون قیچی بود. خدا به موسی فرمود: ابریشم باش، یعنی با او نرم رفتار کن و نرم سخن بگو.

(برگرفته از کتاب سی تدریس سنگر، تألیف حجت‌الاسلام محمدرضا نجفی)

تندرست

زمان و میزان مصرف ویتامین E

ویتامین ای (E) یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است. این ویتامین خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته و از بافت‌های بدن در مقابل اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد برخی از ترکیب‌های شیمیایی محافظت می‌کند. یکی از رایج‌ترین سوالات این است که ویتامین ای را چگونه مصرف کنیم؟ ویتامین‌ها به ۲ دسته محلول در آب و محلول در چربی تقسیم می‌شوند. ویتامین‌های محلول در چربی برای جذب به چربی نیاز دارند، بنابراین بهترین زمان مصرف این ویتامین که بیشتر به‌صورت قرص ویتامین E 400 تهیه می‌شود، همراه با وعده‌های غذایی است که حاوی چربی باشند، خصوصاً پس از شام. مقدار مصرف برای ویتامین به تشخیص پزشک بستگی دارد، بنابراین سعی کنید اقدام به مصرف خودسرانه نکنید اما به‌طور معمول مقدار مصرف توصیه‌شده روزانه ویتامین E برای بزرگسالان ۱۵ میلی‌گرم است و توصیه می‌شود سعی کنید بیشتر از منابع غذایی آن را دریافت کنید.



آگهی مناقصه عمومی

کد آگهی: / ط ۳۴۰ م / شماره: ۱۴۰۱/۲۰

شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	شرح عملیات	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت انجام خدمات	میزان مبلغ سپرده (ریال) (ضمانت نامه بانکی)	وضعیت اعتباری
۱	عملیات نگهداری مرکز کلینیک گل و گیاه منطقه (نوبت چهارم)	۱۷,۲۵۶,۷۸۲,۴۰۰ ریال	۲ ماه	۸۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۰۰٪ غیر نقدی
۲	عملیات بازپیرایی حذف چمن فضای سبز بوستان ولایت (نوبت دوم)	۳۸,۷۸۴,۴۳۴,۹۰۰ ریال	۹ ماه	۱,۹۳۹,۲۲۱,۷۴۵ ریال	۱۰۰٪ غیر نقدی
۳	نهضت درختکاری منطقه (نوبت دوم)	۲۳,۲۱۲,۰۵۰,۹۰۰ ریال	۵ ماه	۱,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۰۰٪ غیر نقدی
۴	عملیات توسعه و کاشت فضای سبز باغچه‌ها و لچکی‌های جدیدالاحداث (ضلع جنوب غربی و شمال شرقی پل صنایع خانی) اصلاح هندسی تقاطع‌ها و بلوارها (نوبت دوم)	۲۲,۲۷۷,۹۱۷,۴۰۰ ریال	۹ ماه	۱,۱۱۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۰۰٪ غیر نقدی

**الف) مدت انجام خدمات:** به شرح جدول فوق  
**ب) محل ارائه خدمات:** به شرح جدول فوق  
**ج) شرایط متقاضی:**  
- دارا بودن گواهی‌نامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی، با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور جهت کلیه ردیف‌های الزامی است.  
- ارائه پرینت سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی که نشان دهنده سقف ریالی و تعداد کار مجاز می‌باشد در روز بازگشایی پاکت‌ها الزامی است.  
- تأیید صلاحیت پیمانکاران فضای سبز در سامانه تامین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت جهت کلیه ردیف‌های الزامی است.  
- ثبت‌نام شرکت‌کنندگان در سامانه ثنا و ارائه گواهی دارا بودن سامانه ثنا جهت کلیه ردیف‌های الزامی است.  
**د) محل دریافت اسناد قبول پیشنهادات:** خانی آباد نو - بلوار میلاد - شهرداری منطقه ۱۹ - طبقه سوم - اداره قراردادهای  
**ذ) میزان سپرده نقدی و شماره حساب:** به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۴۵۵۴۱۴ شهرداری منطقه ۱۹ نزد بانک شهر شعبه شهید احمد کاظمی به شرح جدول فوق  
**ز) مهلت ارائه اسناد:** ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹



**BAHMAN بهمن**

آگهی لغو امتیاز عاملیت‌های گروه بهمن

با عنایت به وظایف و ماموریت‌های گروه بهمن در ارائه خدمات بهینه و مستقیم به خریداران محصولات و در راستای کنترل و نظارت صورت گرفته به استحضار ذینفعان و مشتریان محترم می‌رساند که عاملیت‌های اشاره شده به شرح جدول ذیل از فهرست عاملیت‌های مجاز این شرکت خارج و فاقد هرگونه رابطه قراردادی با شرکت گروه بهمن می‌باشند. بدیهی است مشتریان محترم می‌توانند جهت دریافت فروش و خدمات پس از فروش به سایر عاملیت‌های مجاز گروه بهمن مندرج در آدرس اینترنتی [www.bahman.ir](http://www.bahman.ir) مراجعه فرمایند.

ردیف	نام عاملیت	استان	شهر	کد عاملیت	شرکت			نوع فعالیت		
					بهمن موتور	بهمن دیزل	سپا موتور	فروش خودرو	فروش خدمات	فروش قطعات
۱	سیداکبر افتخاری	اصفهان	اصفهان	۲۴۱۱	✓	✓	✓	✓	✓	✓
۲	محسن دهستانی	یزد	یافق	۷۸۷۱	✓			✓		
۳	علی حدیدی	چهارمحال بختیاری	شهرکرد	۷۴۳۱	✓			✓		
۴	سیدمحمد میرکریمی	البرز	کرج	۷۰۱۱	✓			✓		
۵	سعید سیدرحیمی	تهران	تهران	۷۰۱۲	✓			✓		
۶	عباس شاهمرادی	آذربایجان شرقی	تبریز	۷۲۳۲	✓			✓		
۷	امیرهوشنگ رستمی‌نژاد	آذربایجان شرقی	مرند	۷۲۳۳	✓			✓		
۸	علیرضا ناصح	اصفهان	اصفهان	۷۴۱۱	✓			✓		
۹	سعید شاهگل	اصفهان	فلاورجان	۷۴۱۲	✓			✓		
۱۰	علی اقبال نژاد	خوزستان	دزفول	۷۶۳۱	✓			✓		
۱۱	یوسف عاکف	خراسان رضوی	مشهد	۷۹۳۲	✓			✓		
۱۲	حسین بوزمهرانی	خراسان رضوی	نیشابور	۷۹۳۳	✓			✓		
۱۳	محمدرضا عباسی	تهران	تهران	۷۰۱۹	✓			✓		
۱۴	سیدعباس حسینی	تهران	تهران	۷۰۲۳	✓			✓		
۱۵	ابوالفضل مقیمی	تهران	تهران	۷۰۲۴	✓			✓		
۱۶	امیر بهرامی‌راد	تهران	تهران	۷۰۲۵	✓			✓		
۱۷	مرتضی هاشمی	اصفهان	اصفهان	۷۴۱۳	✓			✓		
۱۸	افشار اکبری	کردستان	سقز	۷۴۵۱	✓			✓		
۱۹	محمد نعنکار	خوزستان	دزفول	۷۶۳۳	✓			✓		
۲۰	حسین مهدوی	تهران	تهران	۷۰۲۲	✓			✓		
۲۱	شرکت دیناوین	تهران	تهران	۷۰۲۷	✓			✓		
۲۲	علی اکبر عابدی	تهران	تهران	۷۰۲۸	✓			✓		
۲۳	حسین فضلعلی	تهران	تهران	۷۰۲۹	✓			✓		
۲۴	ناصر عمادی	تهران	تهران	۷۰۳۱	✓			✓		
۲۵	غلامرضا مظفری	تهران	تهران	۷۰۳۲	✓			✓		