

### علائم اتیسم در کودکان

تشخیص بموقع اختلال اتیسم در ۳ سال اول زندگی بسیار اهمیت دارد و مداخلات زودهنگام می تواند در بهبود کارکردهای حرکتی، زبانی، شناختی و رفتاری کودکان تأثیر چشمگیری داشته باشد. سینا تولکی، معاون آموزش، توانبخشی و سلامت خانواده انجمن اتیسم ایران با بیان این مطلب در سمپوزیوم اختلالات طیف اتیسم گفت: «از مهم ترین علائم ابتلا به اتیسم، نقص در ارتباط و تعاملات اجتماعی و بروز رفتارهای تکراری و کلیشه ای است. کودکان با این اختلال ممکن است در مهارت های چون ارتباط چشمی، واکنش به اسم خود و لیکن اجتماعی ضعیف داشته باشند. برخی از کودکان طیف اتیسم هم رفتارهایی مانند بال بال زدن، بازی با چرخ اسباب بازی، چرخیدن بی هدف یا راه رفتن روی نوک پانجه آ را خود نشان می دهند. این موارد رنگ همداری برای مراجعه به روانپزشک کودک و نوجوان است.» به تأکید تولکی اگر کودکی تا ۲ سالگی کلمه نداشته باشد یا به دستورات ساده پاسخ ندهد، والدین باید حساسیت بیشتری نشان دهند و به متخصص مراجعه کنند.

### طب ایرانی

### کنترل سنتی فشار خون

فشار خون علامت زیادی ندارد و گاهی فرد تا سال ها متوجه ابتلا به آن نمی شود، اما به صورت کلی بر برخی علائم مثل سردرد شدید، تنگی نفس، درد قفسه سینه، تاری دید، سرگیجه، ضربان قلب نامنظم، خون در ادرار و مشکل خواب می تواند نشانه فشار خون بالا باشد. فریبا علی میری، کارشناس طب ایرانی با بیان این مطلب و تأکید بر اینکه با بروز چنین علائمی فرد باید به پزشکان متخصص مراجعه کند، گفت: «علاوه بر درمان های رایج توسط پزشکان، در حوزه طب ایرانی هم توصیه هایی بر مبنای این بیماری وجود دارد؛ از جمله سبک زندگی سالم، رژیم غذایی متعادل و جو حسب مزاج بیمار، ورزش روزانه، پرهیز از فست قودها و غذاهای پر نمک و مدبریت استرس.» به گفته علی میری، برخی خوراکی ها مثل انار، کنوینسل، لوبیا، عدس، ماش، هویج، کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، بادام درختی، کیوی و گریپ فروت هم فشار خون را پایین آورده و بدن را در حالت متعادل نگه می دارند.

# دردسرهای خوراکی

وقتی دچار سردردهای میگرنی هستید این خوراکی ها را نخورید

خلی از مسادر طول هفته، سردردهای شدید و عجیبی می گیریم؛ طوری که دل مان می خواهد سرمان را به دیوار بکوبیم یا محکم آن را ببندیم تا فقط سردردمان خوب شود. پزشکان می گویند اگر این سردرد از ۴ تا ۷۲ ساعت طول بکشد و همراه با علائمی باشد، احتمالاً «میگرن» دارید و باید آن را تحت نظر یک متخصص پیگیری کنید. در این باره بیشتر بدانیم.

### بروانه بندی گزارش

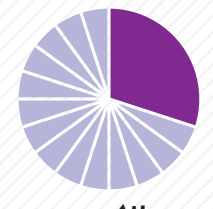
### دکتر بابک زمانی، متخصص مغز و اعصاب

چیزی به نام «بتلا به میگرن وجود ندارد.» میگرن، یک عارضه ژنتیک و ارثی است که برخی استعداد ابتلا به آن را در طول زندگی دارند.

عوامل مختلفی در طول زندگی ممکن است این استعداد را در این دسته از افراد بیشتر کند، ولی مهم ترین آنها مصرف بی رویه مسکن هاست.

اینکه بعضی ها فکر می کنند استرس یکی از عوامل بروز میگرن است، یک باور غلط است. چون استرس فقط می تواند میگرن را تشدید کند. گاهی فقط استرس باعث تشدید میگرن نمی شود. آرامش زیاد هم می تواند به آن شدت دهد!

میگرن موجب مرگ کسی نشده. میگرن زمانی بیماری محسوب می شود که از کنترل خارج شده، مانع کار و فعالیت روزانه شود و تعداد حملاتش در طول هفته از حد متعارف بیشتر شود. در این صورت فرد باید برای مدت محدودی - مثلا ۳ ماه - دارو مصرف کند تا سیستم کنترل درد در مغز رست شود.



۳۰ درصد افراد با میگرن متولد می شوند؛ یعنی استعداد ابتلا به آن را دارند.

### عوامل تشدید کننده

پنیرهای کهنه، پنیر چدار، پنیر پارمسان، گوشت های فرآوری شده مثل کالباس و سوسیس و زامبون، کافئین زیاد یا قطع ناگهانی آن، نوشابه های انرژی زا، شکلات، کاکائو، مشروبات الکلی، شراب، برخی سس ها، غذاهای سنگین و چرب، حتی میوه هایی مثل موز خیلی رسیده، محصولات حاوی گندم به خصوص در افراد حساس به گلوتن



**شیوع ناباروری در زنان مصرف کننده دخانیات**  
میزان بروز ناباروری در زنان مصرف کننده سیگار بیشتر است. سلمه دادگر، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اعلام این مطلب گفته زانی که به شکلی در معرض تنفس دود سیگار قرار داشته اند، به طور متوسط ۱۳ ماه زودتر از سایر زنانی که دود سیگار را در محیط زندگی شان استنشاق نکرده اند، باینسه می شوند.

### محرک های احتمالی میگرن

- تغییرات شیمیایی در مغز
- گرمای شدید
- نور زیاد
- کم آبی بدن
- تغییرات هورمونی در زنان (قاعدگی، بارداری و یائسگی)
- استرس بیش از حد
- صداهای بلند
- فعالیت بدنی شدید
- تغییر در الگوی خواب (کم خوابی طولانی مدت، تغییر زمان خواب و شب بیداری)
- بوهای غیرمعمول
- مصرف سیگار و الکل
- مصرف نوشیدنی های کافئین دار
- استفاده زیاد از ادویه در غذا
- مصرف غذاهای مانده
- مصرف غذاهای چرب
- عوارض بعضی از داروها مثل مسکن ها

میگرن، یک بیماری عصبی است که خود را با سردردهای شدید نشان می دهد، معمولا دردی ضربان دار در یک طرف سر ایجاد می کند و با علائمی مثل تهوع، استفراغ یا حساسیت به نور و صدا و بعضی از بوها همراه است



۸۰ تا ۹۰ درصد بیماران که به پزشک مراجعه و داروهای تجویزی را مصرف می کنند، بعد از مدتی کاملا مداوا می شوند؛ به شرط رعایت سبک زندگی سالم و عدم مصرف سرخود دارو

دلیل دقیق بروز سردردهای میگرنی مشخص نیست فقط می دانیم که بستگی به عواملی چون ژنتیک، عوامل محیطی، جنسیت، سن و ... دارد

**سفر، مصرف خون را افزایش می دهد**  
به گفته شهرام میزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون، میزان استفاده ذخایر خون برای مجروحان ناشی از تصادفات جاده ای وابسته به ایام سفره است. در روزها تعطیلاتی که سفرها بیشتر است، میزان مصرف خون به دلیل جراحات ناشی از تصادفات رانندگی بیشتر می شود که البته میزان مشخصی در این باره وجود ندارد.

### تغذیه

### نکته عجیب ۲ غذای ناسالم

ممکن است شگفت انگیز به نظر برسد، اما برخی خوراکی ها مثل شکلات و پنیر می توانند به سلامت و طول عمر افراد کمک کنند. شکلات و پنیر خوراکی هایی هستند که خوردن آنها اغلب با لذت همراه است، اما بسیاری از متخصصان آنها را برای سلامت مناسب نمی دانند. با این حال مطالعات نشان داده زمانی که این دو خوراکی در حد اعتدال مصرف شوند به دلیل پروفایل های غذایی غنی، مزایای سلامتی شگفت انگیزی ارائه می دهند. در مطالعه جدید منتشر شده در نشریه آلزایمز به این نکته اشاره و نوشته شده که برخی پنیرها با وجود چربی اشباع بالا و شکلات با وجود چربی و قندهای موجود در آن می توانند به سلامت قلب و مغز کمک کنند. پنیر سرشار از پروتئین با کیفیت بالا، کلسیم، فسفر و ویتامین های ضروری مانند B12 و K2 است و شکلات تلخ هم حاوی فلاونوئیدها و پلی فنول هاست که با استرس اکسیداتیو مبارزه می کند و التهاب را کاهش می دهد.

### سبک زندگی

### استراحت ذهنی پس از ساعت کاری

استراحت بعد از چندین ساعت کاری روزانه برای بازیابی قدرت ذهن و سلامت کلی ضروری است، چون به ذهن شما اجازه می دهد خستگی را کند و از باری که در طول روز در خود انباشته، خلاص شود. برای این استراحت ذهنی چند توصیه پیش روی شماست؛ اول اینکه می توانید پیاده روی کنید چون باعث آزاد شدن هورمون های استرس می شود. یوگا و مدیتیشن هم به آرامش ذهن کمک می کند. یک برنامه سسر گرم کننده مثل گوش کردن موسیقی و باغبانی یا یک مشغولیت ذهنی مثل یادگیری یک ساز موسیقی یا نقاشی هم می تواند منجر به تغییر خلق و خوی شما شود. حتی می توانید با دوستان، اقوام و آشنایان خود دور هم جمع شوید و از خندیدن با هم لذت ببرید. خود را قهقهه را هم فراموش نکنید که شامل یک دوش آب گرم، تعویض لباس کار، ماساژ ساده و موبوست است که باعث می شود تنش عضلانی کاهش پیدا کند. حفظ یک رژیم غذایی سالم هم برای آرامش مهم است.

### آگهی مناقصه خرید تاور کرین

یک شرکت پیمانکاری قصد دارد یک دستگاه تاور کرین حداقل ۱۲ تن با طول فلش ۶۰ متر خریداری نماید. لذا شرکت ها یا افرادی که تمایل به فروش دستگاه مذکور یا مشابه آن را دارند درخواست می گردد مشخصات کامل دستگاه به همراه قیمت پیشنهادی به آدرس ایمیل [vahidos55@gmail.com](mailto:vahidos55@gmail.com) و یا شماره واتس آپ ۰۹۱۲۰۲۵۲۴۶۰ ارسال نمایند.

### ازدواج ساده مهربانے مفصل

#ازدواج\_آسان

### آگهی مناقصه عمومی دومرحله ای شماره ۱۴۰۳/۳۴

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی تهران در نظر دارد، نسبت به خرید یک دستگاه خودرو با کاربری فوماتیگ آتش نشانی به همراه متعلقات مربوطه طبق مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه، از طریق برگزاری مناقصه عمومی دومرحله ای اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقوقی (شرکتها و موسسات) و افراد واجد شرایط دارای مجوزهای معتبر دعوت بعمل می آید، از تاریخ درج این آگهی به مدت یک هفته در ساعات اداری، ضمن واریز مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال بابت شرکت در مناقصه به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۲۳ بانک شهر شعبه آزادی- یادگارکد ۲۱۸ به نام این سازمان (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک شهر) و در دست داشتن معرفی نامه و رسید وجه پرداختی (رسید زرد رنگ) جهت دریافت اسناد مناقصه معاملات واقع در تهران خیابان آزادی، نیش خیابان میمنت مراجعه نمایند.

- محل تسلیم پاکت پیشنهادی، دبیرخانه سازمان واقع در تهران خیابان آزادی نیش خیابان میمنت می باشد.
- سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۲۶۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد.
- مهلت ارائه پیشنهادها تا پایان ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۷ می باشد.
- انجام معامله از طریق انعقاد قرارداد صورت می پذیرد.
- سازمان در پذیرش یا رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد.

روابط عمومی و امور بین الملل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی تهران

### آگهی مناقصه عمومی دومرحله ای شماره ۱۴۰۳/۳۹

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی تهران در نظر دارد، پروژه احداث ساختمان ستاد فرماندهی خود واقع در تهران، بزرگراه ایمنی، ابتدای بزرگراه کردستان را طبق مشخصات مندرج در اسناد مناقصه، از طریق برگزاری مناقصه عمومی دومرحله ای و اکتان نماید. لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط دارای کوهپایانه صلاحیت پیمانکاری معتبر صادره از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رتبه یک اینیه و یک تأسیسات، حداکثر طرف مدت یک هفته از تاریخ درج این آگهی، ضمن واریز مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال بابت هزینه شرکت در مناقصه به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۲۳ بانک شهر شعبه آزادی- یادگارکد ۲۱۸ به نام این سازمان (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک شهر) و در دست داشتن معرفی نامه و رسید وجه پرداختی (رسید زرد رنگ) جهت دریافت اسناد مناقصه میمنت مراجعه نمایند.

- مبلغ برآورد کل ۳۴۰۳۶۳۹۱۹۷۸۵۷ ریال می باشد.
- مبلغ ضمانتنامه شرکت در مناقصه ۸۰۶۲۲۸۰۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد.
- مهلت ارائه پیشنهادها تا پایان ساعت ۱۲:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۸ می باشد.
- انجام معامله از طریق انعقاد قرارداد صورت می پذیرد.
- محل تسلیم پاکت پیشنهادی، دبیرخانه کمیسیون معاملات سازمان واقع در تهران خیابان آزادی نیش خیابان میمنت می باشد.
- سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد.

روابط عمومی و امور بین الملل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی تهران

### آگهی مناقصه عمومی دومرحله ای شماره ۱۴۰۳/۳۸ تا ۱۴۰۳/۳۵

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی تهران در نظر دارد، نسبت به خرید تجهیزات حفاظت فردی برابر جدول ذیل و طبق مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه، از طریق برگزاری مناقصه عمومی دومرحله ای اقدام نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی (شرکتها و موسسات) و افراد واجد شرایط دارای مجوزهای معتبر دعوت بعمل می آید، از تاریخ درج این آگهی به مدت یک هفته در ساعات اداری، ضمن واریز مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به ازای هر کدام از مناقصه ها بابت شرکت در مناقصه به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۲۳ بانک شهر شعبه آزادی- یادگارکد ۲۱۸ به نام این سازمان (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک شهر) و در دست داشتن معرفی نامه و رسید وجه پرداختی (رسید زرد رنگ) به دبیرخانه کمیسیون معاملات واقع در تهران خیابان آزادی، نیش خیابان میمنت مراجعه نمایند.

ردیف	شماره مناقصه	موضوع مناقصه	تعداد	واحد شمارش	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	۱۴۰۳/۳۵	خرید پوتین مقاوم در برابر حریق	۵۰۰	عدد	۳,۱۲۵,۰۰۰,۰۰۰
۲	۱۴۰۳/۳۶	خرید دستکش مقاوم در برابر حریق	۵۰۰	عدد	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	۱۴۰۳/۳۷	خرید کلاه مقاوم در برابر حریق	۵۰۰	عدد	۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	۱۴۰۳/۳۸	خرید زیرکلاه مقاوم در برابر حریق	۵۰۰	عدد	۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰

- محل تسلیم پاکت پیشنهادی، دبیرخانه سازمان واقع در تهران خیابان آزادی نیش خیابان میمنت می باشد.
- مهلت ارائه پیشنهادها تا پایان ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۷ می باشد.
- انجام معامله از طریق انعقاد قرارداد صورت می پذیرد.
- سازمان در پذیرش یا رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد.

روابط عمومی و امور بین الملل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی تهران

### آگهی مزایده عمومی

موضوع: فروش یک باب ساختمان

اداره کل کمیته امداد استان قزوین در نظر دارد نسبت به فروش یک باب ساختمان به مساحت ۷۹۱/۹۲ مترمربع واقع در بخش الموت غربی روستای رجاپیدشت از طریق مزایده اقدام نماید. لذا متقاضیان می توانند نسبت به دریافت اسناد مزایده به شماره ۰۸۰۰۰۰۰۵۲۴۱۰۰۰۰۰۰۰۰ تا مورخه شنبه ۱۳ بهمن ۱۴۰۳ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مراجعه و تا مورخه ۲۳ بهمن ۱۴۰۳ نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت اقدام نمایند. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۳۳۷۳۴۱۰ کمیته امداد استان قزوین تماس حاصل نمایند.

### مناقصه عمومی تأمین لباس فرم پرسنل

بهمن ۱۴۰۳ - ۰۵ - ۰۳۱۱

شرکت خدمات ارتباطی ایرانسل در نظر دارد تأمین لباس فرم پرسنل خانم را به پیمانکاران توانمند و دارای صلاحیت واگذار کند.

جزئیات بیشتر و ثبت نام در مناقصه: [sourcing.irancell.ir](http://sourcing.irancell.ir)

ارتباط با ما: [callforbids@mtnirancell.ir](http://callforbids@mtnirancell.ir)  
۰۲۱-۲۳۹۴۵۷۲

مهلت ارسال اسناد مناقصه: ۱۴۰۳ بهمن ۱۴۰۳

### سلاطین کمدی

۱۰۰ کمدی شاخص تاریخ سینما شماره جدید همشهری ۲۴ منتشر شد

از کتابفروشی های معتبر و کیوسک های مطبوعاتی بخواهید

دستورالعمل کمدی: ۱۰۰ کمدی شاخص تاریخ سینما شماره جدید همشهری ۲۴ منتشر شد

www.hamshahrimarket.com