

نشانه‌های آزاریمر ۱۰سال زودتر

یک مطالعه جدید نشان داد، ۲ علامت آشکار زوال عقل از جمله کاهش سریع وزن و ایجاد سطوح بالای کلسترول خوب که هیچ ارتباطی با حافظه ندارند، ممکن است تا ۱۱ سال قبل از علامت معمول آزاریمر ظاهر شوند.این تحقیق که در ملبورن انجام شده سلامت قلب و متابولیسم هزار و ۷۸۰فرد مبتلا به زوال عقل و ۴هزار و ۱۱۲فرد بدون این بیماری را بررسی کرده و محققان دریافتند افراد مبتلا به زوال عقل، براساس کاهش شاخص توده بدنی (BMI) و اندازه‌گیری دور کمر، تا ۱۱سال قبل از تشخیص، کاهش وزن سریع‌تری را تجربه کرده‌اند.نویسندگان این تحقیق بر این باورند که زوال عقل ممکن است بر نواحی مغزی که ترکیب بدن را تنظیم می‌کنند نیز تأثیر بگذارد.افراد مبتلا به زوال عقل همچنین حدود ۵سال قبل از تشخیص، سطوح بالاتری از کلسترول خوب در مقایسه با کسانی که به زوال عقل مبتلا نبودند، داشتند.نتایج این تحقیق می‌تواند مسیر درمانی جدید و زودهنگامی برای افراد مستی را که مستعد ابتلا به زوال عقل هستند ایجاد کند.

کاهش استرس در محل کار

استرس در محل کار یک موضوع رایج است که بر سلامت روان و بهره‌وری تأثیر می‌گذارد. ضرب‌الاجل‌ها و زمانبندی‌های سخت، ساعات طولانی و فشار مداوم کاری، به راحتی می‌تواند در فرد ایجاد استرس کند. اما راه‌های عملی برای مدیریت استرس و مراقبت بهتر از سلامت روان در محل کار وجود دارد.
■ نفس عمیق: در زمان استرس یک لحظه تمرکز بر شیوه نفس کشیدن می‌تواند به تنظیم مجدد ذهن کمک کند.
■ یک استراحت کوتاه: پیاده‌روی سریع در محل کار یا انجام حرکات کششی، به تجدید قوای ذهنی کمک می‌کند.
■ مهارت نه گفتن: اگر احساس می‌کنید خسته هستید، صادق باشید و بگویید که نمی‌توانید کار بیشتری انجام دهید.
■ اولویت‌بندی وظایف: وظایف خود را بر اساس اهمیت به مراحل کوچک‌تر و قابل مدیریت تقسیم کنید.
■ روابط مثبت: در محل کار همراهانی برای گفت‌وگو یا به اشتراک گذاشتن یک شوخی داشته باشید.



شایخ‌ترین سرطان‌ها در ایران

محمداسماعیل اکبری، رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم‌پزشکی شهید بهشتی، در میان ۱۰سرطان شایخ بین زنان و مردان ایرانی، سرطان پستان و پروستات در مرتبه اول و معده و روده بزرگ در رتبه‌های بعدی قرار دارد . به‌طور کلی هم مردان بیشتر از زنان به سرطان مبتلا می‌شوند.

اقدام سیاه علیه موهای سفید

آیا سفیدی موها قابل برگشت است؟

گزارش پروانه پندبی روزنامه‌نگار

هیچ کدام از ما دوست نداریم موهایمان زود سفید شوند. به گفته متخصصان، کمبود بعضی ویتامین‌ها، استرس‌های روزانه، خشکی‌های دائمی و حتی کم‌خوابی‌های

سفیدی‌هایی که رفع نمی‌شود

فقط سفیدشدنی که تحت‌تأثیر الگوی ژنتیک اتفاق می‌افتد، درمان صددرصدی ندارد. ولی سایر موارد درمان دارند و می‌تواند تا حد زیادی سفیدی موها را کم کرد و به حالت اولیه برگرداند. البته الگوی ژنتیک را هم با خودمراقبتی و سبک زندگی سالم می‌توان عقب انداخت.

دوری از استرس‌ها

استرس، اضطراب، وسواس، افسردگی و حتی پنیک روی رنگدانه‌های مو تأثیر چشمگیری می‌گذارد؛ مثلاً افرادی که پنیک دارند، خیلی در معرض شکنندگی پوست و مو و سفیدی موها هستند. حتی افرادی که یک‌شبه کل موهایشان سفید می‌شود، تحت شوک روانی این اتفاق برایشان رخ می‌دهد.

همه چیز زیر سر رنگدانه‌هاست

ما می‌توانیم با خودمراقبتی، جلوی بروز یک‌سری بیماری‌ها، کمبود ویتامین‌ها، کم‌خونی، فشارهای روانی و... را بگیریم تا موهایمان فقط به دلایل ژنتیک سفید شوند، نه به دلایل دیگر.

طرح: همشهری/ارضا احمدوند



ظرفیت وزارت بهداشت برای مبارزه با اعتیاد

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: در حال حاضر ۲ هزار کارشناس بهداشت و درمان در کشور مشغول به فعالیت هستند و ظرفیت مناسبی هم برای ارائه خدمت در حوزه پیشگیری و درمان اعتیاد دارند. بحث پیشگیری از اعتیاد را باید از سطح مدرسه و با آموزش مهارت‌ها برای مقابله با آن شروع کنیم.

تغذیه

آرش نیاوندی؛ روزنامه‌نگار

گردو یا بادام، کدام برای حافظه بهترند؟

آجیل بهترین غذایی است که هر فرد می‌تواند در یک رژیم غذایی مصرف کند. ما ایرانی‌ها نیز علاوه به مصرف انواع آجیل‌ها داریم. در این گروه غذایی، گردو و بادام تر هستند که بیشترین مصرف را هم دارند. این در حالی است که گردو و بادام از تمام مواد مغذی ضروری ساخته شده‌اند که از حافظه و عملکرد کلی مغز پشتیبانی می‌کنند، اما این سؤال هم مطرح است که کدام یک برای حافظه بهتر است؟

مقایسه تغذیه‌ای

هم گردو و هم بادام سرشار از چربی‌های سالم، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، اما ترکیب آنها کمی متفاوت است. گردو دارای مقدار زیادی اسیدهای چرب ضروری و حاوی سطوح پایین‌تر ویتامین E در مقابل بادام است. بادام پروتئین و منیزیم بیشتری دارد که به عملکرد عضلات و اعصاب کمک می‌کند. البته آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌های گردو، برای سلامت قلب و مغز مفیدتر است. بادام کالری و چربی کمتری دارد و گردو دارای غلظت بالاتری از امگا ۳ است. این ویژگی‌ها هر دوی این دانه‌ها را برای سلامت کلی عالی می‌کند.

کدام بهتر است؟

گردو مملو از ALA است که یک اسید چرب امگا ۳ گیاهی است که به عملکرد مغز و کاهش زوال شناختی کمک می‌کند. برخی از مطالعات نشان دادند که امگا ۳ باعث افزایش حافظه، یادگیری و عملکرد مغز انسان می‌شود. بادام هم مملو از ویتامین E است که به محافظت از سلول‌های مغز در برابر آسیب آکسیداتیو کمک می‌کند و زوال شناختی را کاهش می‌دهد. منیزیم موجود در بادام هم یک محرک عالی برای فعالیت انتقال دهنده‌های عصبی است. می‌توان نتیجه گرفت که گردو به‌دلیل محتوای بالای امگا ۳، سطوح آنتی‌اکسیدان و پلی‌فنول‌ها دست بالاتر را در تقویت حافظه و مغز دارد اما اگر هسر دورا به رژیم غذایی اضافه کنید، دوزهای ترکیبی آنها مواد مغذی لازم را برای عملکرد شناختی بهینه فراهم می‌کنند. برای بهترین نتیجه‌گیری، روزانه یک وعده گردو و بادام را به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مصرف کنید تا مغز خود را تیز و هوشیار کرده و آن را سالم نگه دارید.



آگه مناقصه عمومی شماره: ۴۷-۴۰۳

مدان بوستانه، فضای بزمشهران

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد "طرح توسعه و تکمیل جنگلکاری منطقه ۲۰ فاز ۲" را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

۱) محل اجرای پروژه : جاده قدیم تهران - قم، بعد از بهشت زهرا - جاده دوم کمربندی تهران
۲) مدت اجرای کار: عملیات توسعه جنگلکاری حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ و دوره تضمین و نگهداری تا پایان مهرماه ۱۴۰۴
۳) مبلغ برآورد اولیه پروژه بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده: پانصد و سی و هشت میلیارد و هشتصد و شش هزار و ششصد و بیست و چهار (۵۳۸/۸۲۸/۸۰۶/۶۲۴) ریال که بصورت نقد و غیر نقد می باشد.
۴) شرایط متقاضی : دارا بودن رتبه ۲ کشاورزی از سازمان برنامه و بودجه کشور، سابقه کار مشابه، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهنندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران بهمراه اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه الزامی می باشد.
۵) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :

متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۳۱۰۳۷۷۸۰۰۱۰۲ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

۶) متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط مناقصه، نسبت به تکمیل و مهر و امضاء اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری اسناد مناقصه در سایت مذکور اقدام نمایند.

۷) سپرده شرکت در مناقصه : ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی (با اعتبار حداقل سه ماهه) یا واریز وجه نقد به مبلغ بیست و شش میلیارد و نهصد و چهل و یک میلیون و چهارصد و چهل و یک هزار (۲۶/۹۴۱/۴۴۱/۰۰۰) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین- الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران

۸) قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده مناقصه می باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
<http://parks.tehran.ir>



آگه مناقصه عمومی شماره: ۴۸-۴۰۳

مدان بوستانه، فضای بزمشهران

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد "طرح توسعه جنگلکاری اراضی شهید عین القضات فاز ۲" را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

۱) محل اجرای پروژه : جاده قدیم تهران - قم، بعد از بهشت زهرا - کهریزک - انتهای بلوار ۶۰متری امام حسین (ع)
۲) مدت اجرای کار: عملیات توسعه جنگلکاری حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ و دوره تضمین و نگهداری تا پایان مهرماه ۱۴۰۴
۳) مبلغ برآورد اولیه پروژه بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده: سیصد و پنج میلیارد و ششصد و سی و هشت میلیون و یازده هزار و چهارصد و پنجاه و پنج (۳۰۵/۶۳۸/۰۱۱/۴۵۵) ریال که بصورت نقد و غیر نقد می باشد.
۴) شرایط متقاضی : دارا بودن رتبه ۳ کشاورزی از سازمان برنامه و بودجه کشور، سابقه کار مشابه، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهنندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران بهمراه اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه الزامی می باشد.
۵) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :

متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۳۱۰۳۷۷۸۰۰۱۰۲ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

۶) متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط مناقصه، نسبت به تکمیل و مهر و امضاء اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری اسناد مناقصه در سایت مذکور اقدام نمایند.

۷) سپرده شرکت در مناقصه : ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی (با اعتبار حداقل سه ماهه) یا واریز وجه نقد به مبلغ پانزده میلیارد و دویست و هشتاد و یک میلیون و نهصد هزار (۱۵/۲۸۱/۹۰۰/۰۰۰) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین- الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران

۸) قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده مناقصه می باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
<http://parks.tehran.ir>



آگه مناقصه عمومی شماره: ۴۶-۴۰۳

مدان بوستانه، فضای بزمشهران

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد "طرح توسعه جنگلکاری اراضی کوچک" را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

۱) محل اجرای پروژه : بزرگراه شهید بابایی - اراضی واقع در شرق گردنه کوچک
۲) مدت اجرای کار: عملیات توسعه جنگلکاری حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ و دوره تضمین و نگهداری تا پایان مهرماه ۱۴۰۴
۳) مبلغ برآورد اولیه پروژه بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده: سیصد و هشتاد میلیارد و چهل و چهار میلیون و چهارصد و بیست و چهار هزار و دویست و پنجاه و یک (۳۸۰/۰۴۴/۴۲۴/۲۵۱) ریال که بصورت نقد و غیر نقد می باشد.
۴) شرایط متقاضی : دارا بودن رتبه ۳ کشاورزی از سازمان برنامه و بودجه کشور، سابقه کار مشابه، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تامین کنندگان و ارائه دهنندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران بهمراه اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه الزامی می باشد.
۵) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :

متقاضیان می بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۳۱۰۳۷۷۸۰۰۱۰۲ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

۶) متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط مناقصه، نسبت به تکمیل و مهر و امضاء اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری اسناد مناقصه در سایت مذکور اقدام نمایند.

۷) سپرده شرکت در مناقصه : ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی (با اعتبار حداقل سه ماهه) یا واریز وجه نقد به مبلغ نوزده میلیارد و دو میلیون و دویست و بیست و دو هزار (۱۹/۰۰۲/۲۲۲/۰۰۰) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین- الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران

۸) قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده مناقصه می باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
<http://parks.tehran.ir>