شیوع آرتروز زانو در زنان



یك عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: آرتروز زانو معمولا از ۵۵ سال به بالا اتفاق می‌افتد و این بیماری در زنان نسبت به مردان شیوع بیشتری دارد.

دکتر سیدمنصور رایگانی، متخصص طب فیزیکی و علوم توانبخشی افزود: آرتروز زانو در بعضی از افراد سابقه ژنتیکی دارد و نمی‌توان خیلی از بروز آن جلوگیری کرد اما عواملی وجود دارد که می‌تواند آرتروز را کنترل کند.

وی با اشاره به این‌که وزن، مهم‌ترین عامل در بروز و تشدید آرتروز زانوست، تاکید کرد: کاهش وزن می‌تواند در کاهش علائم و عوارض آرتروز زانو بسیار تاثیر گذار باشد و کمتر بیماری‌ای وجود دارد که کاهش وزن در بهبود آن به اندازه آرتروز زانو تاثیر داشته باشد.

وی تصریح کرد: ورزش‌های خاص زانو مانند تقویت عضله چهارسر نیز می‌تواند در کاهش عوارض ناشی از آرتروز زانو تاثیری به‌سزا داشته باشد. / ایسنا

سلامت و ایمنی غذا

اهمیت عنصر ید به وقت بارداری



دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

عنصر ید یکی از مواد معدنی بسیار ضروری و مهم برای بدن است که به‌منظور عملکرد صحیح غده تیروئید و تولید هورمون‌هایی نظیر تیروکسین و... مورد نیاز است. در صورت کمبود عنصر ید، هورمون‌های دخیل در سوخت و ساز بدن به میزان کافی تولید نمی‌شوند که این موضوع منجر به بروز اختلالات و حتی بیماری گواتر می‌شود. علائم کمبود ید عمدتا شامل خستگی و ضعف، افزایش غیرطبیعی وزن، حساس شدن در برابر سرما، بزرگ شدن غده تیروئید و حتی افسردگی است.

نیاز به عنصر ید در دوران بارداری مادران به‌ویژه در سه ماهه اول بارداری به‌مراتب بیشتر از سایر دوران است. لذا باید ید مورد نیاز بدن مادران باردار از طریق تغذیه صحیح تامین شود. کمبود ید در دوران بارداری موجب آسیب مغزی و اختلالات عصبی نوزادان شده و حتی در مواردی عقب‌ماندگی ذهنی نوزادان را به‌دنبال دارد. از طرف دیگر کمبود ید حین بارداری ممکن است در مواردی منجر به سقط جنین یا زایمان زودرس شود.

اغذیه دریایی مهم‌ترین منبع تامین ید مورد نیاز بدن به‌شمار می‌رود که مهم‌ترین آنها شامل ماهیان دریایی، میگو و جلبک دریایی است. البته برخی از انواع دیگر مواد غذایی نظیر شیر، تخم‌مرغ، سیب‌زمینی، توت‌فرنگی و... نیز از جمله منابع حاوی ید به‌شمار می‌رود. باید توجه شود که میزان ید در ماهیان پرورشی به مراتب کمتر از ماهیان دریایی است. مادران باردار ترجیحا باید حداقل هفته‌ای یك‌بار اغذیه دریایی مصرف کنند تا ید مورد نیاز بدن آنها تامین شود. البته شاید مصرف منظم اغذیه دریایی برای برخی به‌دلیل محدودیت‌های اقتصادی میسر نباشد وعده‌ای نیز به اغذیه دریایی آلرژی داشته و حتی ذائقه بعضی از افراد با اغذیه دریایی سازگار نیست؛ در چنین شرایطی استفاده از نمك‌های یددار تصفیه‌شده منبع مناسبی برای تامین ید مورد نیاز بدن است.

گفتنی است خانواده کلم‌ها نظیر گل‌کلم، کلم بروکلی و... حاوی ترکیبات گواتروژن است و اگر به صورت خام مصرف شود مانع جذب کافی ید می‌شود؛ لذا در دوران بارداری اکیدا باید مصرف انواع کلم خام یا ترشی‌های خانگی حاوی گل‌کلم به حداقل میزان کاهش یابد. اما کلم‌های پخته شده هیچ‌گونه خطری نداشته و حتی مصرف کلم بروکلی پخته شده در دوران بارداری بسیار مفید است.





دکتر میرزاجانی: در صورت عدم رعایت بهداشت، هنگام استفاده از لنز و ایجاد عفونت‌های خاص ممکن است شخص بینایی خود را از دست بدهد

ندا اظهری
جام جم

چشم‌ها همیشه حرف‌های زیادی برای گفتن دارند. آدم‌ها با آن عاشق می‌شوند؛ اشك می‌ریزند و حتی با چشم‌هایشان می‌خندند. خلاصه حکایت عجیب و غریبی دارند این چشم‌ها. بعضی افراد چشم سیاه هستند، اما دوست دارند چشم‌هایشان سبز یا آبی باشد. یکی چشم عسلی و دیگری چشم‌های طوسی رنگ را می‌پسندد. بعضی‌ها هم که عینکی هستند و از دستش خسته شده‌اند، می‌خواهند تنوعی را تجربه کنند و به همین دلیل سراغ استفاده از لنز می‌روند. اما حواستان باشد هر لنزی به درد هر چشمی نمی‌خورد. دکتر علی میرزاجانی، رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران در گفت‌وگو با جام جم درباره استفاده از لنز و رعایت بهداشت این وسیله شخصی می‌گوید.

لنز از عینك کارآمدتر است

لنز یك کالای پزشکی و پروتز اصلاح بینایی است و نیاز به مشاوره‌های تخصصی دارد. گاهی پیش می‌آید که با عینك نمی‌توان دید خوبی به بیمار داد و باید ۱۰۰ درصد از لنز استفاده کرد، اما برای افرادی که هم می‌توانند از لنز و هم از عینك استفاده کنند، گاهی لنز را توصیه می‌کنیم، چراکه به مراتب میدان بینایی بیشتری را نسبت به عینك در اختیار بیمار قرار می‌دهد، اما در کنار این محاسن رعایت بهداشت لنز اهمیت بالایی دارد و باید بدرستی روی چشم فیکس شود. یکی از اساسی‌ترین مشکلاتی که در مورد لنزها وجود دارد، این است که لنزهای غیراستاندارد و تقلبی متعددی در سطح شهر به فروش می‌رسند که هیچ‌کدام از آنها مورد تایید نیستند. شاید لنز در ظاهر یك تکه پلاستیك باشد، اما باید قابلیت عبور اکسیژن را داشته باشد. قرنیه چشم اگر در زیر لنز غیراستانداردی قرار گیرد که اکسیژن‌رسانی مطلوبی ندارد، بافت آن دچار مشکل می‌شود، بنابراین اگر بدرستی از لنز استفاده نشود، ممکن است به آلودگی‌ها و آسیب‌های ساختاری چشم منجر شود. بروز عفونت‌ها طی یکی دو روز شاید فقط باعث التهاب و قرمزی شود، اما آسیب‌های ساختاری در طول زمان و بتدریج اتفاق می‌افتند. بنابراین توصیه می‌کنیم، لنز را به هر منظوری که استفاده می‌کنند، تنها از چشم‌پزشك یا اپتومتریست دریافت کنند. در حال حاضر، داخل مترو، داروخانه‌ها، مراکز غیرمجاز فروش عینك یا حتی به صورت فروش اینترنتی هم شاهد خرید و فروش انواع لنز هستیم.

بهداشت لنز را دریابید

قبل از قراردادن لنز داخل چشم یا خارج کردن آن باید دقت کنید که ابتدا دست‌ها را با آب و صابون مایع بشویید و با دستمال یا حوله‌ای که پرز نمی‌دهد، خشك کرده و سپس لنز را داخل چشم قرار داده یا خارج کنید. ناخن‌ها نباید بلند باشد و در صورتی که ناخن‌های بلندی دارید، باید یاد بگیرید چگونه با قسمت نرمی لبه انگشت، لنز را برداشته یا درون چشم بگذارید.

ورود با لنز به مکان‌های آلوده و دارای گرد و خاك؛ حمام و استخر ممنوع است. آغشته کردن لنز با آب شیر هم مشکل‌زاست، اما شست‌وشوی صورت در حالی که لنز داخل چشم‌ها باشد، مشکلی ندارد. اگر شش ماه از باز کردن محلول می‌گذرد، دیگر قابلیت استفاده ندارد و باید آن را دور بریزید.

خوابیدن با لنز ممنوع

اغلب لنزها هنگام خواب باید از چشم خارج شوند و فقط در موارد نادر و با اجازه و نظر چشم‌پزشك یا اپتومتریست، فرد مجاز به استفاده از لنز موقع خواب است. این کار به این دلیل اهمیت دارد که هنگام خواب که پلك‌ها بسته می‌شوند، اکسیژن‌رسانی به چشم قطع می‌شود و این کار می‌تواند به چشم آسیب وارد کند. در واقع با پلك زدن، اشك پشت لنز مدام تجدید و اشك تازه جایگزین می‌شود. حتی خوابیدن‌ها و چرت زدن‌های کوتاه‌مدت در منزل هم ممکن است خطرناك باشد چون فرد ممکن است به جای نیم ساعت، مثلا سه ساعت بخوابد و در این مدت، اکسیژن‌رسانی به چشم مختل می‌شود.

لنزهای اجاره‌ای

گاهی پیش می‌آید که آرایشگاه‌ها لنزهای خود را به مشتریان اجاره می‌دهند. این کار بسیار اشتباه است، چراکه امکان دارد در محیط چشم یك فرد آلودگی یا میکروبی وجود داشته باشد که به چشم خود فرد کاری نداشته باشد، اما با ورود به چشم فردی دیگر بسرعت آن چشم را آلوده کند. این کار، هم از نظر بهداشتی اشتباه است و هم این که لنز به اندازه گردی سطح جلوی چشم هر فرد ساخته می‌شود، اما لنزهایی که از دستفروش و مکان‌های متفرقه خریداری می‌شود، غالبا بدون سایز بوده، به این معناکه به گونه‌ای ساخته شده که به چشم همه افراد اندازه باشد و برای خود فرد شخصی‌سازی نشده‌اند.

لنز نامناسب با چشم‌هایتان چه می‌کند؟

اگر افراد بهداشت لنز را به خوبی رعایت نکنند، ممکن است از قرمزی چشم شروع شود تا عفونت‌های ملتحمه و قرنیه یا گاهی عفونت‌های شدید قرنیه‌ای که اغلب این موارد آخر را تنها در افرادی مشاهده می‌کنیم که لنزها را از آرایشگاه‌ها گرفته یا از دستفروش‌ها یا مراکز غیر مجاز تهیه کرده‌اند و معمولا در افرادی که طبق اصول از لنز استفاده می‌کنند، چنین مواردی دیده نمی‌شود. استفاده‌کننده‌های لنز باید توجه داشته باشند که در صورت رعایت نکردن بهداشت، هنگام استفاده از لنز و ایجاد عفونت‌های خاص، ممکن است شخص بینایی خود را از دست بدهد.

حل سودوکو ۳۲۲۵

۷	۱	۸	۴	۹	۵	۳	۶	۲
۶	۹	۵	۲	۳	۱	۷	۴	۸
۴	۳	۲	۸	۷	۶	۹	۵	۱
۳	۲	۹	۵	۴	۸	۶	۱	۷
۸	۵	۴	۶	۱	۷	۲	۹	۳
۱	۷	۶	۳	۲	۹	۵	۸	۴
۵	۴	۷	۹	۸	۲	۱	۳	۶
۹	۸	۱	۷	۶	۳	۴	۲	۵
۲	۶	۳	۱	۵	۴	۸	۷	۹

۸	۶	۱	۴	۹	۷	۵	۲	۳
۷	۲	۳	۸	۶	۵	۱	۴	۹
۵	۴	۹	۳	۲	۱	۶	۷	۸
۳	۷	۶	۱	۴	۲	۹	۸	۵
۲	۱	۸	۹	۵	۳	۴	۶	۷
۹	۵	۴	۷	۸	۶	۲	۳	۱
۴	۸	۵	۶	۳	۹	۷	۱	۲
۶	۹	۷	۲	۱	۸	۳	۵	۴
۱	۳	۲	۵	۷	۴	۸	۹	۶

۴	۱	۹	۷	۶	۲	۵	۸	۳
۲	۷	۵	۸	۳	۹	۶	۴	۱
۸	۶	۳	۵	۱	۷	۴	۲	۹
۵	۴	۱	۲	۷	۶	۹	۳	۸
۷	۲	۸	۳	۹	۴	۱	۵	۶
۳	۹	۶	۱	۵	۸	۲	۷	۴
۹	۵	۲	۶	۸	۳	۷	۱	۴
۶	۸	۷	۴	۱	۵	۳	۹	۲
۱	۳	۴	۹	۲	۷	۸	۶	۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۲۲۶

	۲	۶	۴		۷	۹	۳	
۷		۸				۲		۶
۹	۵						۴	۷
۳				۵				۹
			۶		۳			
۶				۲				۱
۴	۱					۶	۸	
۲	۷	۵				۱	۳	۹
۸	۶	۳				۴	۵	۲

	۲	۳	۴		۸	۹	۵	
۴		۱				۳		۶
۸	۵						۴	۲
۱				۵				۹
			۸		۷			
۷				۲				۸
۲	۱					۹	۶	۳
۵		۴				۷		۱
۶	۳		۷		۱	۸	۲	

	۳	۴	۹		۱	۶	۲	
۵		۶				۹		۷
۷	۹					۸	۱	
۴				۳				۶
			۷		۹			
۳				۶				۴
۹			۲					۴
۱	۶					۳	۸	
۳		۹				۱		۲

	۳	۴	۹		۱	۶	۲	
۵		۶				۹		۷
۷	۹					۸	۱	
۴				۳				۶
			۷		۹			
۳				۶				۴
۹			۲					۴
۱	۶					۳	۸	
۳		۹				۱		۲

	۳	۴	۹		۱	۶	۲	
۵		۶				۹		۷
۷	۹					۸	۱	
۴				۳				۶
			۷		۹			
۳				۶				۴
۹			۲					۴
۱	۶					۳	۸	
۳		۹				۱		۲

	۳	۴	۹		۱	۶	۲	
۵		۶				۹		۷
۷	۹					۸	۱	
۴				۳				۶
			۷		۹			
۳				۶				۴
۹			۲					۴
۱	۶					۳	۸	
۳		۹				۱		۲

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (فشرده)

به شماره T-ACS100-۹۷-۱۰-۲۲

شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران (مادر تخصصی)

موضوع: فراخوان مناقصه خرید یک سیستم شبیه ساز آتش‌نشانی و نجات هواپیما

شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران در نظر دارد، **نسبت به خرید یک سیستم شبیه‌ساز آتش‌نشانی و نجات هواپیما از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (فشرده)** اقدام نماید.

در صورت تمایل به دریافت اسناد مناقصه به صورت حضوری با پرداخت ۳۰۰/۰۰۰ ریال از طریق دستگاه کارتخوان (POS) مستقر در اداره درآمد شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران به آدرس زیر مراجعه فرمایند.

◄ **آدرس:** فرودگاه بین‌المللی مهرآباد، بلوار معراج، ساختمان شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران، اداره کل تدارکات و تامین تجهیزات، اداره قراردادها

◄ در صورت نیاز به دریافت اسناد به‌صورت غیرحضوری، از طریق پایگاه ملی مناقصات به آدرس: http://iets.mporg.ir اقدام نمایند.

ردیف	شماره فراخوان عمومی	موضوع فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (فشرده)
۱	T-ACS100-۹۷-۱۰-۲۲	یک سیستم شبیه‌ساز آتش‌نشانی و نجات هواپیما

◄ **مهلت خرید و دریافت اسناد از سایت یا به‌صورت حضوری** تا ساعت ۱۶ روز **دوشنبه** مورخ ۹۷/۱۰/۲۴ می‌باشد.

◄ **مهلت تحویل پیشنهادات** تا ساعت ۱۶ روز **دوشنبه** مورخ ۹۷/۱۱/۰۸

اداره کل تدارکات و تامین تجهیزات – شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران

م الف/۳۶۴۵

آگهی مناقصه عمومی

مناقصه شماره ۹۷۰۶۲

شرکت توسعه منابع انرژی توان

شرکت توسعه منابع انرژی توان در نظر دارد، **۱۰،۰۰۰ کیلوگرم پودر پی وی سی** مورد نیاز خود را با شرایط ذیل از طریق برگزاری مناقصه عمومی و از شرکت های واجد شرایط خریداری نماید. لذا از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید جهت تهیه اسناد و تحویل پاکات مناقصه برابر روش ذیل اقدام نمایند.

◄ **۱- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** معادل **۵ درصد مبلغ پیشنهادی** به صورت یک فقره ضمانت نامه معتبر بانکی

◄ **۲- شرایط الزامی متقاضیان:** ارائه سابقه فعالیت، اساسنامه، روزنامه رسمی و مشخصات کامل اعضای هیات‌مدیره

◄ **۳- تاریخ دریافت اسناد مناقصه:** ۵ روز از انتشار آگهی

◄ **٤- آخرین مهلت ارسال پیشنهادات:** ساعت ۱۵ روز **سی‌ام** از انتشار آگهی

◄ **۵- بهای اوراق مناقصه:** مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری ۲۶۵/۴۷ بانک سپه شعبه شهید چمران کد ۱۱۷۷، به‌نام شرکت توسعه منابع انرژی توان

◄ **۶- محل تهیه اسناد و تحویل پیشنهادات:** خیابان پاسداران، نرسیده به میدان نوبنیاد، ابتدای بزرگراه شهید بابایی شرکت توسعه منابع انرژی توان، معاونت بازرگانی، مدیریت بازرگانی خارجی، **شماره تماس:** ۲۲۵۸۶۲۲۱، ۲۲۵۴۰۵۲۳، ۲۲۵۶۶۲۴۲ و ۲۲۵۴۵۰۸۴

● به پیشنهادهای فاقد سپرده، امضاء، مشروط، مخدوش و دارای سپرده کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و پیشنهادهایی که پس از انقضاء مهلت تعیین شده در آگهی واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

● شرکت توسعه منابع انرژی توان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.

● سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به این مناقصه، در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.

م الف/ ۳۶۴۲