خبر سلامت

اثر داروی دیابت در کاهش وزن نوجوانان

مطالعات جدید نشان می‌دهد که داروی دیابت و کاهش وزن ممکن است به نوجوانان در کاهش شاخص توده بدنی کمک کند. دارویی به نام سماگلوتید در حال حاضر فقط برای بزرگسالان مبتلا به چاقی یا بیماری‌های مرتبط با چاقی تأیید شده است. این دارو با سرکوب اشتها عمل می‌کند و به کاهش وزن منجر می‌شود./مهر

تامین ۱۰۰ درصدی نیاز به خون مراکز درمانی

مصطفی جمالی،مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران از وضعیت مطلوب ذخائر خونی در کشور خبر داد و گفت: ۱۰۰ درصد نیاز مراکز درمانی و بیمارستانهای کشور به خون تامین می شود.
وی خاطرنشان کرد:بالغ بر ۲ میلیون نفر در سال به سازمان انتقال خون مراجعه می کنند./فارس

یک میلیارد جوان در معرض آسیب شنوایی

نتایج تحقیقات نشان داد که بیش از یک میلیارد نوجوان و جوان ممکن است به دلیل استفاده از هدفن و گوش دادن به موسیقی با صدای بلند در معرض خطر کم‌شنوایی قرار بگیرند. تخمین زده شده است که ۲۴درصد از افراد ۱۲ تا ۳۴ ساله در سطح ناایمن از تجهیزاتی برای گوش دادن به موسیقی استفاده می‌کنند./ایسنا

قفس تنهایی مردانه

در روز جهانی سلامت مردان درباره افسردگی آنها بیشتر بدانیم

مهتاب خسروشاهی
گروه دانش و سلامت

حوصله ندارید حتی حمام بروید. از این موضوع کلافه هستید اما انگار کسی شما را به زمین چسبانده است. از هرآنچه پیشتر لذت می‌بردید، دیگر لذت نمی‌برید و برای فرار از هرکاری، دلیلی می‌تراشید. همه این تغییرات نشان می‌دهد شما به افسردگی دچار شده‌اید. گرچه بین نشانه‌های افسردگی زنان و مردان تشابه‌های بسیاری وجود دارد اما بعضی نشانه‌ها اختصاصی هستند. ۲۸ آبان برابر با ۱۹نوامبر روز جهانی سلامت مردان نام‌گذاری شده است به همین دلیل به بررسی نشانه‌های افسردگی در مردان پرداخته‌ایم؛ اختلالی که شاید کمتر به آن توجه شود.

نشانه‌های افسردگی در مردان و زنان تفاوت‌ها و تشابهاتی دارد اما در مردان افسردگی بیشتر با رفتارهای مقابله‌ای ناسالم بروز می‌کند. به دلایل متعدد، افسردگی مردان دیر تشخیص داده می‌شود و از آنجا که مردها اغلب میلی به مراجعه به درمانگر ندارند، این مشکل می‌تواند پس از پیشرفت، اختلال در عملکرد طبیعی فرد ایجاد کرده و حتی به مختل شدن کامل رفتارهای عادی فرد بینجامد. اما نکته امیدوارکننده این است که اگر مردها به‌موقع به درمانگر مراجعه کنند، معمولا زودتر و بهتر از زنان به درمان پاسخ می‌دهند.

رفتارهای مقابله‌ای

سر جنگ دارند انگار! مردها معمولا افسردگی خود را با بروز رفتارهای مقابله‌ای متفاوت ـ سالم و ناسالم ـ بروز می‌دهند. تفاوت در نشانه‌های افسردگی مردان و زنان از تفاوت آنها در ساختار مغزی (شیمی مغز)، هورمون‌ها و تجربه‌های زندگی نشأت می‌گیرد. از نخستین نشانه‌های افسردگی در مردان می‌توان به احساس غم، ناامیدی و پوچی، احساس خستگی شدید، اختلال در خواب به‌صورت افزایش یا کاهش زمان خواب و دلزدگی از آنچه پیش از این برای آنها لذت‌بخش بوده، اشاره کرد.

غرق در افسردگی

درست مثل کسی که تصمیم گرفته دست و پا نزند و برای نجات کاری کند، مردها در افسردگی خود غرق می‌شوند. این حالت گرچه ممکن است در زنان نیز دیده شود اما نحوه غرق شدن آنها را می‌توان در این رفتارها مشاهده کرد:

■ **رفتار فراری:** صرف زمان درمحل کار، ورزش بیش از اندازه یا پناه بردن به هر کار یا موقعیتی که آنها را از موقعیت همیشگی دور کند.

■ **رفتار فیزیکی:** شکایت از سردرد، دل‌درد، مشکلات گوارشی و درد در نواحی مختلف بدن.

■ **رفتار پرخطر:** مصرف الکل، مخدرها و افزایش بیش از اندازه مصرف سیگار. حتی رانندگی پرخطر می‌تواند در این دسته رفتارها قرار گیرد.

■ **رفتار کنترل‌گر:** خشونت در رفتار که ممکن است با توهین یا حتی خشونت فیزیکی همراه باشد. کنترل کردن طرف مقابل ـ همسر، فرزند، نامزد ـ که می‌تواند موجب رنجش آنها شود.

■ **کاهش آستانه:** تحریک‌پذیری بالا خشم نامتناسب با مسأله و بروز رفتارهای خشن ناگهانی.

در مردها، افسردگی با نشانه‌ای مانند گریه کردن، کمتر دیده می‌شود اما ممکن است این حالت نیز دیده شود به‌ویژه گریه کردن برای مسأله‌ای که شاید آن قدری که باید غمگین‌کننده نیست.

منبع: mayoclinic.org

مکث

چه باید کرد؟

بهترین و مهم‌ترین راهکار که اتفاقا معمولا بیشتر مردها در برابر آن مقاومت دارند، مراجعه به درمانگر است. راهکارهایی مانند ورزش، توجه به تغذیه، سفر، تغییر در سبک زندگی و... راهکارهای مکمل بوده و درمان قطعی نیستند.

بیشتر بدانیم

نشانه‌هایی که باید جدی گرفته شود

۱۲ زنگ خطر «میگرن»

فرازسهیلی‌آزاد
گروه دانش و سلامت

میگرن چیزی فراتر از سردردهای طولانی و شدید است. این دوره‌ها می‌تواند با علائم شدید دیگری از جمله تهوع استفراغ و خستگی همراه باشد. ممکن است چند روز قبل از شروع سردرد، علائمی مانند تغییرات خلقی، مشکل در خواب و مشکل در تمرکز را تجربه کنید. اگر شما هم از افرادی هستید که با میگرن درگیر هستید، دانستن علائم هشدار دهنده آن می‌تواند در پیشگیری از شروع حمله و جلوگیری از گسترش آن مؤثر باشد.

علائم حسی: حدود ۳۰ درصد افراد مبتلا به میگرن قبل یا در طول یک دوره میگرن، علائم بصری مانند سوسو زدن نور را تجربه می‌کنند. برخی افراد در کنار این علائم اختلالات شنوایی یا مشکلات زبانی مانند دشواری در درک یا یافتن کلمات را تجربه می‌کنند.

افسردگی، تحریک پذیری یا هیجان: تغییرات خلقی می‌تواند نشانه‌ای از میگرن باشد. این علائم در مرحله پرودروم شروع می‌شود (مرحله اول حمله میگرنی که می‌تواند چند ساعت یا چند روز قبل از علائم حسی یا سردرد شروع شود).

کمبود خواب آرام: بیدار شدن با خستگی یا مشکل به خواب رفتن در افراد مبتلا به میگرن رایج است. زمانی که میگرن بروز می‌کند، داشتن یک خواب خوب در شب دشوار است.

گرفتگی بینی یا آبریزش چشم: برخی از افراد علائم سینوسی مانند گرفتگی بینی، آبریزش شفاف بینی افتادگی پلک‌ها یا اشک را تجربه می‌کنند.

ولع برای خوراکی‌های خاص: قبل از وقوع حمله میگرن، برخی از افراد هوس خوردن غذاهای خاصی را دارند. از رایج‌ترین ولع‌ها، شکلات است.

درد ضربان‌دار در یک یا هر دو طرف سر: درد ضربان‌دار نشانه کلاسیک میگرن است. اکثر افراد مبتلا به میگرن این نشانه را تجربه می‌کنند.

چشم درد: درد میگرن اغلب در شقیقه‌ها یا پشت یک چشم یا گوش احساس می‌شود. ممکن است آن را در اطراف چشم و در حفره چشم نیز تجربه کنید.

گردن درد: بسیاری از مردم پیش از سردرد تجربه سفتی در ناحیه گردن دارند. احتمالا این مرحله اولیه میگرن است یا در برخی موارد بعد از میگرن، گردن‌درد یا درد ضربانی در پشت گردن احساس می‌شود.

تکرار ادرار: اگر با این مشکل روبه‌رو هستید ممکن است به این معنی باشد که میگرن در راه است. همچنین، ممکن است احتباس مایعات را تجربه کنید.

خمیازه: خمیازه کشیدن بیش از حد، یکی دیگر از نشانه‌هایی است که می‌گوید میگرن در شرف وقوع است. این خمیازه‌ها ممکن است بیش از حد و غیرقابل کنترل باشد و هر چند دقیقه یک بار اتفاق بیفتد.

بی حسی یا گزگز: معمولا در یک طرف بدن، این وضعیت از نوک انگشتان از طریق بازو و در سراسر صورت احساس می‌شود.

حالت تهوع یا استفراغ: میگرن بدون عوارض حسی تنها در صورتی قابل تشخیص است که فرد ترکیبی از حالت تهوع، استفراغ یا حساسیت به نور و صدا را تجربه کند.

برگرفته از: health.com

دمنوش سلامت

گیاه گل گاوزبان

گیاه گاوزبان دو نوع ایرانی و اروپایی دارد. طبیعت گاو زبان ایرانی، گرم و تر و بی‌زیان و ایمن است. جوشانده گل گاوزبان ایرانی، برای تقویت قلب، سیستم عصبی و کاهش اضطراب بسیار سودمند است.

مقدار مصرف روزانه گاوزبان در یک فرد بالغ حدود پنج گرم است که باید در حجم حدود ۱/۵ لیوان آب‌جوش به مدت ۱۰ دقیقه آرام و ملایم جوشانده شود. افزودن لیموعمانی یا آبلیمو به جوشانده گاوزبان برای کسانی که دچار تپش قلب اضطرابی همراه با داغی بدن و سینه و صورت می‌شوند سودمندتر است.

گل گاوزبان برای کاهش پرفشاری خون ایمن نیست و افراد تنومند و پرخون که خشم یا اندوه پنهان دارند، هنگام افزایش فشارخون نباید گل گاوزبان را خودسرانه مصرف کنند.

داروخانه سنتی

نسخه‌های درمانی با عسل

کاهش وزن
عسل: یک قاشق غذاخوری
دارچین: ۱/۲ قاشق غذاخوری

سرماخوردگی
عسل: یک قاشق غذاخوری
آب‌لیموی تازه: یک قاشق غذاخوری

سم‌زدایی
عسل: ۲-۱ قاشق چایخوری
دمنوش گیاهی: یک فنجان

پاکسازی سینوس‌ها
عسل: یک قاشق غذاخوری
سرکه سیب: ۲ قاشق غذاخوری

دندان‌درد
عسل: یک قاشق غذاخوری
دارچین: یک قاشق چایخوری

گزارش

«جام جم» نتایج تحقیقات درخصوص روش‌های پیشگیری از آنفلوآنزا را بررسی می‌کند

آنفلوآنزا را با تزریق واکسن مهار کنید

ندا اظهری
گروه دانش و سلامت

بهترین راه برای در امان ماندن از ابتلا به آنفلوآنزا تزریق سالیانه واکسن است. با تزریق واکسن آنفلوآنزا نه‌فقط خطر ابتلا به آنفلوآنزا به طور قابل‌توجهی کاهش می‌یابد بلکه در صورت ابتلا، عوارض کمتر و خفیف‌تری گریبانگیر مبتلایان خواهد شد. زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا تقریبا از اواسط شهریورماه آغاز می‌شود و بهترین زمان تزریق تا اواخر مهر یا اوایل آبان هر سال است اما اگر تاکنون موفق به تزریق واکسن نشده‌اید از واپسین زمان‌های باقیمانده استفاده کنید. باوجود تکرار سالانه این بیماری هنوز هم سوالات مختلفی پیرامون این بیماری و تزریق واکسن مطرح می‌شود که آگاهی از آنها به شما کمک می‌کند تا بیش از پیش نسبت به سلامتی خود و اطرافیان‌تان اهمیت دهید.

احتمال انتقال ویروس‌های تنفسی از قبیل آنفلوآنزا و کووید در فصول پاییز و زمستان افزایش می‌یابد. تزریق سالانه واکسن آنفلوآنزا هم به کاهش چشمگیر انتقال ویروس کمک می‌کند و هم باعث خفیف شدن عوارض بیماری در صورت ابتلا می‌شود به طوری که مدت‌زمان بهبودی را در مبتلایان تا حد زیادی کاهش می‌دهد. براساس گزارش مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا، تزریق واکسن آنفلوآنزا در سال‌های ۲۰۱۹-۲۰۲۰ از ابتلای حدود ۷/۵ میلیون نفر به ویروس آنفلوآنزا جلوگیری کرد. از آنجا که ویروس آنفلوآنزا هم مانند ویروس کرونا مدام در حال تغییر و جهش است، لازم است که تزریق سالانه این واکسن در دستور کار بیماران به‌ویژه بیماران دارای ضعف سیستم ایمنی و بیماران خاص قرار گیرد. هرساله محققان با شناسایی گونه جدید و تغییریافته ویروس آنفلوآنزا نوع واکسن تولیدشده برای سال بعد را تعیین می‌کنند.

زمان اثرگذاری واکسن آنفلوآنزا

معمولا از زمان تزریق واکسن تا اثربخشی آن در بدن، حدودا دو هفته زمان لازم است. در این مدت، سیستم ایمنی علیه ویروس فعال شده و آنتی‌بادی‌هایی را علیه بیماری تولید می‌کند که بدن به‌واسطه آنها قادر است با ویروس آنفلوانزا مقابله کند. از این رو محققان توصیه می‌کنند افراد زمانی اقدام به تزریق ویروس کنند که شیوع بیماری کمتر است تا در زمان مناسب، ایمنی لازم در برابر بیماری در بدن ایجاد شود.

واکسن آنفلوآنزا چقدر مؤثر است؟

واکسن آنفلوآنزا ۱۰۰ درصد در برابر کاهش ابتلا به این بیماری موثر نیست اما به طور قابل‌توجهی می‌تواند میزان بستری در بیمارستان و شدت بیماری را در کودکان و بزرگسالان کاهش دهد. معمولا ماندگاری واکسن‌ها بین پنج تا شش ماه است. آنتی‌بادی‌های تولیدشده در این بازه زمانی، می‌توانند بیشترین محافظت را در برابر ویروس داشته باشند اما بعد از گذشت این مدت، به مرور ماندگاری آنتی‌بادی‌ها کاهش می‌یابد.

تزریق واکسن شما را علامت‌دار می‌کند؟

بعد از تزریق واکسن آنفلوآنزا، سیستم ایمنی بدن در مقابله با آنتی‌ژن‌های ویروس آنفلوآنزا فعال شده و از خود واکنش نشان می‌دهد، این بدان معناست که سیستم ایمنی از شما در برابر ویروس آنفلوآنزا محافظت می‌کند. این فرآیند باعث بروز علائمی در بدن مانند بدن درد و سردرد می‌شود. در حالی که بدن در حال ساخت دفاع ایمنی است، فرد ممکن است در مدت دو هفته به آنفلوآنزا یا ویروس تنفسی دیگری مبتلا شود. اما هیچ شواهدی دال بر این موضوع وجود ندارد که تزریق واکسن آنفلوآنزا می‌تواند خطر ابتلا به کووید-۱۹ را افزایش دهد.

چه کسانی در معرض خطر هستند؟

معمولا کودکان زیر پنج سال، افراد ۶۵ سال به بالا، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن بیشتر در معرض ابتلا به آنفلوآنزا قرار دارند.

تزریق واکسن در دوران بارداری

تزریق واکسن آنفلوآنزا در دوران بارداری مشکلی برای خانم‌ها ایجاد نکرده و کاملا بی‌خطر است. بعد از تزریق، آنتی‌بادی‌های تولیدشده در بدن خانم باردار به جنین هم منتقل شده و به طور همزمان هنگام تولد در بدن نوزاد هم ایمنی ایجاد می‌کند. ایجاد این ایمنی از آنجا اهمیت دارد که نوزادان تا شش ماهگی مجاز به تزریق واکسن آنفلوآنزا نیستند.

منبع: healthcare.utah.edu

شهرداری قشم

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره مناقصه ۲۰۰۱۰۹۱۶۱۶۰۰۰۰۰۳

نوبت دوم

شهرداری قشم در نظر دارد **اجرای پروژه آسفالت معابر شهر قشم به شرح جدول ذیل و از محل اعتبارات داخلی شهرداری را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.**

لذا بدینوسیله از پیمانکارانی که حداقل دارای رتبه ۵ راه و باند و دارای صلاحیت می‌باشند، دعوت به‌عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه از روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۸/۲۱** لغایت روز **سه‌شنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۹/۰۱** از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (**ستاد ایران**) به آدرس **www.setadiran.ir** اقدام نمایند. (دانلود اسناد از سایت ستاد ایران)

ردیف	شرح عملیات	واحد	مقدار
۱	تهیه خاک، پخش، رگلاژ، آبپاشی و کوبیدن با تراکم ۹۵٪ و به ضخامت متوسط ۲۰ سانتی‌متر	مترمکعب	۵۰۰
۲	تهیه مصالح و اجرای روکش (قیرپاشی لایه زیرین ۱ کیلوگرم در هر مترمربع) و آسفالت گرم با مصالح رودخانه‌ای به ضخامت ۳ سانتی‌متر پس از کوبیدن	مترمربع	۲۶،۰۰۰

سایر شرایط مناقصه:

- برآورد اولیه پروژه موضوع مناقصه به صورت مقطوع به مبلغ **۴۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال** می‌باشد.
- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه **۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال** به‌صورت ضمانتنامه معتبر بانکی دارای حداقل **۳** ماه اعتبار و یا به‌صورت واریز نقدی به حساب سپرده شهرداری به شماره **۷۲۲۰۱۱۱۱۵۲۵۰۳۰۱** نزد بانک مهر ایران می‌باشد.
- آخرین مهلت ارائه پیشنهاد (بارگذاری در سامانه ستاد) ساعت **۱۹** روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۹/۱۲** می‌باشد. **(اصل پاکت الف تحویل به‌صورت فیزیکی)**
- جلسه کمیسیون افتتاح پاکات مناقصه روز **یکشنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۹/۱۳** در شهرداری قشم برگزار خواهد شد.
- چنانچه برندگان اول ، دوم و سوم حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب اولویت به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- شهرداری در رد یا قبول هریک از پیشنهادات مختار است.
- به پیشنهادات مبهم، مشروط، بدون سپرده و ناقص و پیشنهاداتی که پس از انقضای مدت مقرر در آگهی واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- هزینه نشر آگهی مناقصه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

شهرداری قشم

شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان

نوبت اول

آگهی تجدید مناقصه عمومی

یک مرحله‌ای شماره ۰۴۹-۱۴۰۱

شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای، نسبت به «خرید ۴ دستگاه ترانسفورماتور کمپکت و به همراه لوازم یدکی مربوطه جهت شارژ انبار» اقدام نماید.

- لذا از متقاضیان شرکت در این مناقصه دعوت به عمل می‌آید، جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس **www.setadiran.ir** مراجعه و نسبت به واریز مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ ریال، به صورت الکترونیکی به شماره حساب **۴۰۰۱۱۰۳۱۰۴۰۲۵۱۸۷** به‌نام تمرکز وجوه درآمد حق اشعاب و سایر درآمدهای شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان از تاریخ **۱۴۰۱/۰۸/۲۹** لغایت **۱۴۰۱/۰۹/۰۳** اقدام و یک نسخه از اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
- با توجه به اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار می گردد، لازم است در صورت عدم عضویت قبلی شرکت‌ها در سامانه فوق مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور انجام و نسبت به دریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند.
- شرکت کنندگان می‌توانند جهت کسب اطلاع از سوالات فنی با شماره **۳۳۳۱۳۸۶۱** و **۳۳۳۱۳۷۷۶** و **۳۳۳۱۳۷۵۸-۰۷۶** داخلی **۲۲۹۵** و جهت سوالات قراردادی با داخلی **۲۰۷۱** و در خصوص سامانه با داخلی **۳۰۰۰** تماس حاصل فرمایند. ثبت شماره تلفن، فکس و ایمیل از سوی شرکت کنندگان در سامانه الزامی می‌باشد.

توضیحات:

1. **الزامات:** ۱-۱- ارائه گواهی تایپ تست مطابق با استانداردها ۱-۲- خرید فقط از تولیدکننده یا نماینده رسمی آن صورت می‌پذیرد.
2. **مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** ۱/۷۰۷/۶۷۱/۱۷۴ ریال به صورت تضمین معتبر بانکی و یا واریز نقدی
3. **مدت انجام پروژه:** ۵ ماه شمسی
4. **دستگاه نظارت:** معاونت بهره‌برداری شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان می‌باشد و شرکت‌های متقاضی می‌توانند در خصوص سوالات فنی خود با تلفن **۰۹۱۷۱۶۰۵۵۶۴** (آقای مهندس فینی‌زاده) تماس حاصل فرمایند.
5. حداکثر مهلت تحویل اسناد به دبیرخانه این شرکت تا ساعت ۸ صبح روز **چهارشنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۹/۱۶** و زمان بازگشایی پاکات راس ساعت ۱۰ صبح همان روز در دفتر امور تدارکات و قراردادهای این شرکت می‌باشد.
6. به پیشنهادات مشروط، مبهم، مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر به دبیرخانه این شرکت ارسال گردد، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
7. آگهی ما در سایت سامانه (**www.setadiran.ir**) بخش "**ثبت نام / پروفایل تامین کننده / مناقصه گر**" قابل مشاهده می‌باشد.

روابط عمومی شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان

شناسه ۱۲۶۱۰۰۱۲