

سلامت جهان

از چند سالگی

پیر محسوب می شویم؟

به نظر می رسد پاسخ این پرسش که «از چند سالگی پیر محسوب می شویم؟» در حال تغییر است، زیرا عمر مردم طولانی تر شده است، دیرتر بازنشسته می شوند و تا سنین بالاتری همچنان از سلامت جسمی و روحی برخوردارند. طبق پژوهشی که نتیجه آن در مجله انجمن سالمندی آمریکا منتشر شد، افراد در اواسط دهه ۶۰ سالگی معتقدند پیری از ۷۵ سالگی شروع می شود در حالی که افراد مسن تر فکر می کنند سن پیری دیرتر از این شروع می شود. افرادی که احساس جوانی می کنند، معتقدند پیری دیرتر شروع می شود. شرکت کنندگانی که تنها تر بودند، بیماری های مزمن داشتند یا از سلامت کامل برخوردار نبودند، بیشتر بر این تصور بودند که پیری زودتر آغاز می شود. تحقیقات قبلی نیز نشان داده بود باورهای منفی درباره افزایش سن با افزایش سطح استرس مرتبط است که به نوبه خود می تواند خطر حمله قلبی و سکته را افزایش دهد. برعکس افرادی که به پیری نگرشی مثبت دارند، احتمالاً کمتر در معرض ابتلا به زوال عقل هستند و در مقایسه با افرادی که نگرش منفی درباره افزایش سن دارند، طولانی تر عمر می کنند.



سلامت ایران

تأثیر رفع بی نظمی در سلامت روان

بی نظمی ها در فضای زندگی در تمرکز و تصمیم گیری فرد نیز اختلال ایجاد می کند و خلایق، سطح بهره وری و انرژی فرد را کاهش می دهد. از نظر کارشناسان، رابطه معکوس میان بی نظمی و سلامت روان وجود دارد؛ به این معنی که هرچه زندگی شما به هم ریخته تر باشد، سلامت روان شما نیز آسیب پذیرتر خواهد بود. به همین دلیل از بین بردن بی نظمی ها، وضعیت سلامت روان شما را بهبود می بخشد. شاید مشکل در هم و برهم بودن وسایل زندگی شما در مقایسه با مشکلاتی همچون تغییرات آب و هوایی، کووید-۱۹ یا تشدید خشونت های جهانی تا جایی به نظر برسد اما کارشناسان تأکید دارند نباید از تأثیرات منفی به هم ریختگی در فضای زندگی غافل بود و اصلاح این رفتار یک تخلیه صد درصدی برای سلامت روان محسوب می شود. عواقب بی نظمی بر سلامت روان، بسیار زیاد و قابل توجه است. از جمله این که حافظه را مختل می کند و منجر به تشبیه عادات غذایی نادرستی می شود. فراموش نکنید رفع بی نظمی ها بیش از آنچه تصور کنید بر سلامت روان شما تأثیرات مثبت و قدرتمندی دارد.



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

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

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

سودوکو ۴۵۹۶

							۸			
							۵			
										۳
										۴
										۹
										۲
										۱
										۸
										۷
										۳
										۶

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

شاه توت

بر اساس مطالعاتی که روی شاه توت انجام شده، این میوه می تواند قدرت مغز و خلق و خوی فرد را تقویت کند.

انجیر

انجیر منبع خوب پتاسیم است؛ خوب است بدانید پتاسیم، عنصری است که برای کنترل فشارخون به کار می رود.

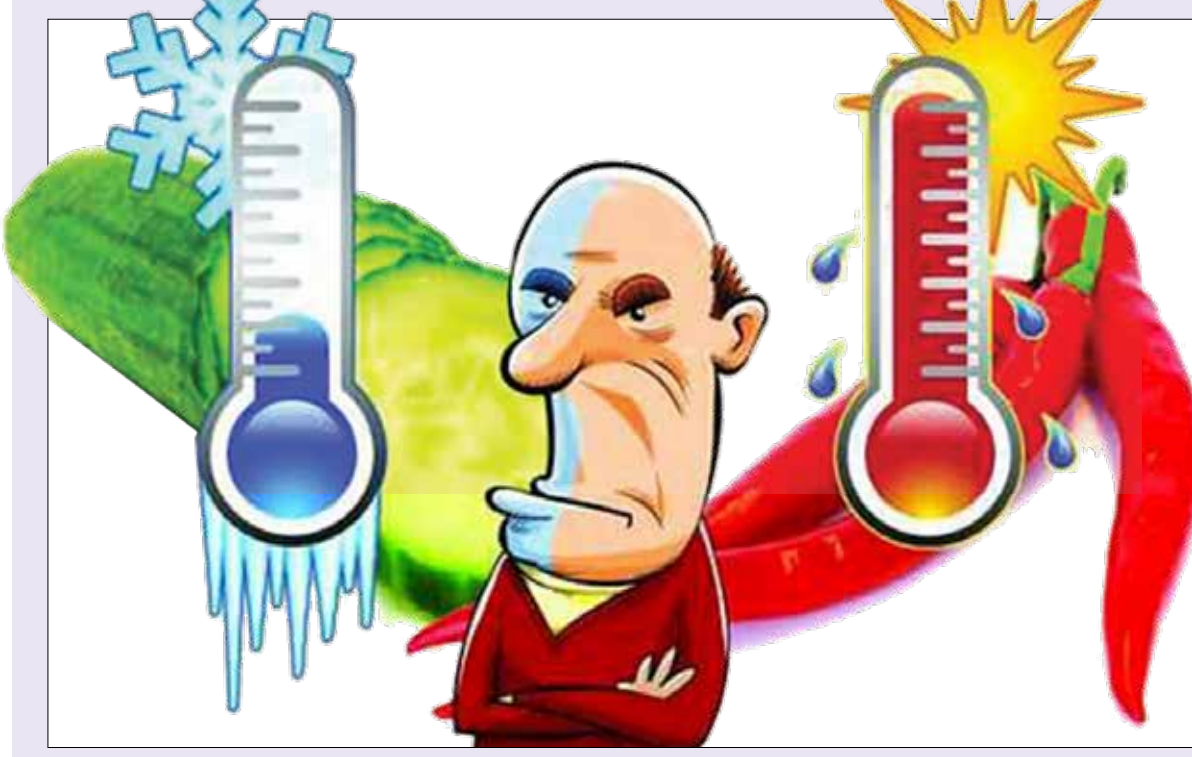
انگور

این میوه به خاطر داشتن «رسوراترول» شناخته شده است که به محافظت از سلول ها در برابر آسیب هایی احتمالی کمک می کند.

آلو

پررنگ بودن بنفش آلو، نشان دهنده وجود بیشتر ماده های مغذی به نام، آنتوسیانین است که قوت بدن را افزایش می دهد.

۴ خاصیت میوه های بنفش



درباره مزاج ها و لزوم به تعادل رساندن آنها در بدن چه می دانید؟

در جست و جوی مزاج معتدل

همان هایی که همیشه و در هر موقعیتی سردشان است، انرژی بسیار پایینی دارند و کارهای شان را به کندی پیش می برند؛ این افراد، مزاج سردی دارند که باعث این چنین دچار به هم ریختگی ریتم و تعادل و انرژی شوند؛ اتفاقاً این فقط یکی از جنبه های منفی طبع یا مزاج سرد است که می تواند زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهد اما چطور به وجود می آید و چطور به تعادل می رسد و اصلاح می شود؟ این همان چیزی است که در این گزارش می خوانید.



هر غذایی که می خوریم، مراحل را برای هضم طی می کند که یکی از این مراحل، هضم کبدی است؛ «در هضم کبدی براساس ماده غذایی خورده شده، چهار نوع مایع تولید می شود که به آنها خلط می گویند. در واقع کبد، کارخانه تولید خلط است و وجود هر چهار خلط در بدن، ضروری است.» این را محسن عزیزی، متخصص طب سنتی می گوید که معتقد است این خلط حد معینی دارند و اگر از حد خود فراتر روند یا کاهش پیدا کنند، سبب ایجاد تغییراتی در مزاج و در نتیجه عامل تغییراتی در وضعیت سلامت جسم و حالات روانی شخص می شوند. او از انواع خلط به جام جم می گوید: «خلط دم که مزاج گرم و مرطوب دارد و جایگاه آن در عروق است. خلط صفر که دارای مزاج گرم و خشک بوده و جایگاه آن در کیسه صفراست. خلط سودا که دارای مزاج سرد و خشک بوده و جایگاه آن در

دارند. پوست سفید رنگ دارند و در لمس، پوست بدن شان سرد و مرطوب و نرم است. موهایی کم پشتی دارند و دهان شان مرطوب است. این افراد آنقدرها تشنه نمی شوند و خواب آنها سنگین و زیاد است. این طور که عزیز می گوید، افراد با مزاج سرد، احساس کسلی و بی حالی دارند و تمایل به خوردن شیرینی، ادویه جات و گرمی جات در آنها زیاد است. در فصل زمستان خیلی اذیت می شوند، زیرا مستعد ابتلا به بیماری های روماتیسمی و مشکلات گوارشی هستند و با خوردن سردی ها دچار مشکل می شوند. آنها نبض ضعیفی دارند، کم انرژی، سبک زندگی، اصلاح شود.

برش

مزاج سودا

اما سودا هم یکی دیگر از خلط های سرد مزاج است. در عروق انسان های معتدل، یک ماده سیاه رنگ که اصطلاحاً به آن سودا می گویند وجود دارد. محسن عزیزی می گوید: «آثار سودا در بدن باریکی و کشیدگی بدن و انگشتان و درشتی مفاصل است. در مغز و روان و شخصیت فرد هم موجب درونگرایی بیش از حد، ترس، غصه و حرص می شود. کم خوابی، خیالبافی و منفی نگری

آگهی مزایده عمومی (نوبت سوم)

شرکت تعاونی مسکن کارکنان ادارات آب و فاضلاب شهرستان رباط کریم در نظر دارد به موجب مصوبه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم (۱۳۹۷) که به تأیید مراجع ذی ربط رسیده است، نسبت به فروش یک قطعه زمین به متراژ تقریبی ۲۵۰ متر مربع از پلاک ثبتی ۵۲/۱۳۶۹۲ و گذارای از تعاونی شهرداری اسلامشهر برابر مشخصات و شرایط ذیل الذکر و مندرج در اسناد مزایده واقع در شهرک واوان، بلوار گلها، جنب اداره آبفای واوان اقدام نماید.

محل فروش اسناد مزایده: جاده ساوه، نرسیده به اسلامشهر، قبل از میدان نماز، شهرک بهرام آباد، طبقه فوقانی اداره آبفای بهرام آباد

تاریخ دریافت و تحویل اسناد شرکت در مزایده: از ساعت ۱۰ صبح لغایت ۱۴ عصر هر روز کاری از تاریخ ۱۳۰۲/۰۲/۰۸ لغایت ۱۳۰۲/۰۲/۱۵

زمان بازگشایی پاکت: راس ساعت ۱۲ مورخ ۱۳۰۲/۰۲/۱۶ در دفتر تعاونی به نشانی فوق انجام خواهد شد.

تضمین و سپرده شرکت در مزایده: برابر جدول ذیل خواهد بود.

ردیف	شرح	مترتاژ	واحد	قیمت کارشناسی پایه (به ریال)	سپرده شرکت (به ریال)
۱	زمین مسکونی	۲۵۰	مترمربع	۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۳۱۵۰۰۰۰۰۰۰۰

شرایط:

- شرکت در رد یا قبول یک و یا کلیه پیشنهادات مختار است و از این حیث هیچگونه اعتراضی پذیرفته نخواهد بود.
- حد نصاب شرکت کنندگان برای بازگشایی در این مرحله با هر تعداد شرکت کننده می باشد.
- پیشنهاداتی که فاقد سپرده (تضمین شرکت در مزایده) باشند و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- سایر اطلاعات تکمیلی در اسناد مزایده مندرج می باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر و هماهنگی برای دریافت اسناد مزایده با شماره ۰۹۱۲۲۶۷۲۶۷ آقای رجایی تماس بگیرید.

هیات مدیره تعاونی مسکن

در جلسه مدیران ارشد معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران با پلیس راهور پایتخت تأکید شد:

هم افزایی برای انضباط بخشی بیشتر در جهت روان سازی ترافیک و کاهش تصادفات سوانح رانندگی در پایتخت

اولین جلسه مشترک مدیران ارشد معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران با پلیس راهور پایتخت در سال ۱۴۰۳ برگزار و در این جلسه بر هم افزایی بیشتر این دو مجموعه برای ساماندهی بیشتر و انضباط بخشی ترافیکی و تسهیل رفت و آمد شهروندان تأکید شد.

به گزارش روابط عمومی سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران، در این جلسه که شهربار افندیزاده مشاور عالی معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران، سرهنگ سیدابوالفضل موسوی پور رییس پلیس راهور پایتخت، مدیران کل و مدیران عامل شرکت ها و سازمان های تابعه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران و فرماندهان پلیس راهور پایتخت حضور داشتند، مقرر شد: کمیته های تخصصی در موضوعات مختلف هوشمند سازی، حمل و نقل همگانی، روان سازی ترافیک، کاهش تصادفات، آموزش و فرهنگ سازی و سایر امور فنی و حقوقی تشکیل و به صورت مستمر ماهانه، با برگزاری جلسات مشترک، مسائل و مشکلات مربوط به مناطق ۲۲ گانه شهر تهران در کمیته های مربوطه مطرح و حل و فصل شود. شهربار افندیزاده مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران، در این جلسه ضمن تشکر و قدردانی از زحمات شبانه روز پلیس راهور پایتخت و مدیران حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران، اعلام آمادگی حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران از طرف معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران، برای هماهنگی و همکاری بیشتر با پلیس راهور پایتخت در جهت ساماندهی و روان سازی ترافیکی معابر اظهار کرد: «هدف از تشکیل جلسات مشترک در عالی ترین سطح مدیران دو مجموعه، تبادل نظر و انتقال تجارب مدیریتی و کارشناسی، همفکری، مشارکت و هماهنگی مدیران درباره مباحث گوناگون ترافیکی و در نهایت بهبود خدمات کیفی و کمی پلیس و شهرداری تهران در زمینه حمل و نقل و ترافیک به شهروندان تهرانی است.

مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران با تأکید بر پاسخگویی به مسائل ترافیکی در چارچوب امور تخصصی و کارشناسی افزود: رفع معضلات ترافیک شهری نیازمند هماهنگی و ایجاد تعامل در جهت هم افزایی، بین پلیس



راهور تهران بزرگ و حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران بویژه میان فرماندهان و نیروهای خدمت پلیس راهور و مدیران و کارکنان پرتلاش حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران است و اقدام های مشترک این دو مجموعه می تواند باعث نظم دهی بیشتر به نظم بخشی امور حمل و نقل و ترافیک شهری و تسهیل رفت و آمد شهروندان و ارائه خدمات مناسب مسافران در پایتخت شود.

گفتنی است در این جلسه، موارد مهم ترافیکی شهر تهران از جمله راهکارهای افزایش ایمنی سرنشینان خودرو و عابران پیاده، بررسی و رفع نقاط پر حادثه، ارائه نکات ایمنی و آموزش های لازم راهنمایی و رانندگی به اقشار مختلف از جمله موتورسواران و رانندگان سامانه حمل و نقل عمومی و... مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت و دو طرف دیدگاه های خود را برای اتخاذ تصمیمات مناسب مطرح ارائه کردند.