

خبر
<p>هویج با داشتن موادغذایی عالی و دارا بودن ویتامین A در رژیم غذایی افراد بسیار مفید است.</p>

آفتاب: مطالعات هندی حاکی از آن است که هویج با داشتن موادغذایی عالی و دارا بودن ویتامین A در رژیم غذایی افراد بسیار مفید است. هویج، سرشار از بتاکاروتن بوده و این ماده برای کبد مفید است.

هشآرا | خانواده سالم

«غذاهادریکه عطر بوی سابق رونداره، قدیمامابین همه‌امکانات‌نداشتیم،اما غذاهایی می‌پختیم که عطر و بوش سببمرازشادای»
تاهفت تاخونه اون طرف‌تر می‌رفت، دخترای امروزی غذاهاشون عطر و بونداره، نمی‌دونم‌چطور به‌خوردشوهو بیچه‌می‌دن»، «دستگیره کنار دیگ‌داشت می‌سوخت، نزدیک بود بیفته زمین و فرش هم‌بسوزه،اما‌اصلا بوی سوختگی بارچه‌رو نفهمیدم، این قدر بوی سوختگی زیاد شده‌بود که‌همه‌اهل‌خونه متوجه‌شدن‌واگه‌نوه‌ام‌نمی‌امد‌تو آشپزخونه نمی‌گفت، معلوم نبود چه‌لالایی سرم می‌امد؟». شکیات‌از کاهش‌حس‌بویایی‌یا‌چشایی‌از رایج‌ترین‌نگرانی‌ها در بین‌میان‌سالان و سالمندان است. «این‌قدر شامه‌ما‌موجب می‌شود‌از زندگی لذت‌بیشتری‌بریم، گفته‌می‌شود ۹۰درصد حس‌چشایی‌به‌حس‌بویایی‌ارتباط‌دارد، علاوه‌بر آن، قدرت بویایی، برای‌آگاهی‌پیدا‌کردن‌از خطرات‌از جمله‌دود،‌نشث‌گاز‌و فاسد‌شدن‌غذائیز لازم‌است.»این‌بخشی‌از صحبت‌های‌یک‌فوق‌تخصص‌گوش،‌حلق‌و بینی‌است‌که‌در گفتگو با شهرآرا بیان می‌کند، اگر می‌خواهید بدانید چه اتفاقی سبب کاهش این حواس در دوران میان‌سالی می‌شود در ادامه همراهمان باشید.

۲۵ درصد افراد بالای ۶۰سال، مشکل بویایی وشنوایی دارند
دکتر محمدمهدی قاسمی با بیان اینکه هر تغییری در حس بویایی، منجر به تغییر در حس چشایی می‌شود، می‌گوید: همه حواس با یکدیگر در ارتباط هستند و روی عملکرد هم تأثیری می‌گذارند.
این استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد درباره کاهش و تحلیل رفتن حس بویایی و چشایی در سالمندان می‌افزاید: همراه با ضعیف شدن قدرت بینایی و شنوایی، کاهش قدرت بویایی نیز از علائم دیگر پیری است که ۲۵درصد افراد بالای ۶۰سال به آن مبتلا می‌شوند.بالارفتن سن، تعداد گیرنده‌های موجود

هویج مانع چین و چروک زودرس و آکنه پوست می شود

هویج نه تنها بتاکاروتن، بلکه آلفاکاروتن و لوتین را هم شامل می‌شود که این مواد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهند. مطالعات نشان می‌دهند، هویج، خطر ابتلا به

ویتامین A و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در هویج نیز از پوست در برابر اثرات مضر اشعه خورشید محافظت می‌کنند.ویتامین A مانع از چین و چروک زودرس، آکنه، خشکی پوست و ایجاد لکه

به‌علت کاهش حس بویایی وشنوایی

بی‌اشتهایی در سالمندان شایع است

و بویایی می‌شوند، توجه کنند که این مسئله ممکن است به دلیل درمان‌های دارویی یا بیماری‌های ار گاتیک مغزی باشد؛ بنابراین در این موارد باید به پزشک مراجعه کنند.
عضوهیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ادامه به‌بروز توده‌های بدخیم بینی و سینوس با افزایش سن اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: در سن بالا، بروز این توده‌ها شایع است که تنها علامت آن می‌تواند انسداد یک طرفه بینی یا ترشح خون از یک بینی باشد.
این متخصص گوش، حلق و بینی می‌افزاید: بنابراین اگر فرد مسنی دچار ترشح یک‌طرفه و خونابه‌ای از بینی شد یا از انسداد بینی شاکمی بود باید به پزشک مراجعه کند.
وی ابتلا به برخی بیماری‌ها را نیز در کاهش حس بویایی و چشایی موثر می‌داند و توضیح می‌دهد: میگرد که یک بیماری عروقی است، بر روی حس بینایی، شنوایی، چشایی و بویایی تأثیر می‌گذارد، همچنین اختلالات مغزی و سرطان بینی هم موجب کاهش این حواس می‌شوند.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی بیان می‌کند: کاهش این حواس در باتوان به‌دلیل اینکه آشپزی می‌کنند در خانه به‌حس شامه قوی‌تری نیاز دارند تا بوی سوختگی، نشث‌گاز و فاسد شدن غذاها را تشخیص دهند، ضروری‌تر است، اما در مردان کاهش این حواس، مشکل کمتری ایجاد می‌کند.

حس بویایی و چشایی را تقویت کنید

وی دلیل دیگر کاهش حس بویایی و چشایی با افزایش سن را در مواردی مثل بروز منسومیت به دلیل نشث‌گاز یا مصرف غذای فاسد بیان کرد و یاد آوری می‌شود: کاهش حس بویایی و چشایی با افزایش سن به‌تدریج اتفاق می‌افتد که این امر خفیف و طبیعی است.دکتر قاسمی درباره تقویت این حس در سالمندان و میان‌سالان توضیح می‌دهد: برای تقویت حس بویایی، باید با بوییدن اشیا و موادی که بوهای مختلف دارند، تمرین بویایی کنند تا با تشخیص بوی هر ماده به‌تدریج قابلیت تشخیص بوها را حفظ کرده و افزایش دهند.

در صورت مشاهده علائم فوق‌تخصص‌گوش، حلق و بینی، با یک فوق‌تخصص‌گوش، حلق و بینی، این مسئله موجب کاهش لذت فرد از خوردن غذا و در نتیجه بی‌اشتهایی می‌شود و در این موارد می‌شود و در این موارد برخی سالمندان سعی می‌کنند احساس بی‌مزه بودن غذا را با اضافه کردن نمک جبران کنند

این استاد دانشگاه علوم پزشکی بیان می‌کند: کاهش این حواس در باتوان به‌دلیل اینکه آشپزی می‌کنند در خانه به‌حس شامه قوی‌تری نیاز دارند تا بوی سوختگی، نشث‌گاز و فاسد شدن غذاها را تشخیص دهند، ضروری‌تر است، اما در مردان کاهش این حواس، مشکل کمتری ایجاد می‌کند.

وی دلیل دیگر کاهش حس بویایی و چشایی با افزایش سن را در مواردی مثل بروز منسومیت به دلیل نشث‌گاز یا مصرف غذای فاسد بیان کرد و یاد آوری می‌شود: کاهش حس بویایی و چشایی با افزایش سن به‌تدریج اتفاق می‌افتد که این امر خفیف و طبیعی است.دکتر قاسمی درباره تقویت این حس در سالمندان و میان‌سالان توضیح می‌دهد: برای تقویت حس بویایی، باید با بوییدن اشیا و موادی که بوهای مختلف دارند، تمرین بویایی کنند تا با تشخیص بوی هر ماده به‌تدریج قابلیت تشخیص بوها را حفظ کرده و افزایش دهند.

بر این اساس کاهش اثرات اکسیداتیو از راه مصرف مواد آنتی‌اکسیدان، بهبود گردش خون مرکزی و محیطی، تقویت مخاطها و راه‌های تنفسی، انبساط راه‌های هوایی، انبساط عروق خونی، اعتدال بخشیدن به قوام خون، لینت مزاج، دفع متابولیت‌های سمّی، تقویت سیستم عصبی مرکزی و قلب باید مورد توجه قرار گیرد.
وی افزود: مصرف خوراکی‌هایی مانند سیب شیرین، انار شیرین یا کمی مایل به ترش، پر تنقل شیرین، سالاد کاهو، هویج رنده‌شده، روغن زیتون یا کمی آب نارنج طبیعی،

توصیه یک متخصص طب سنتی در زمان آلودگی هوا:

دم‌نوش آویشن بنوشید و گلاب بو کنید

که غلظت خون را افزایش می‌دهند».
خاطر نشان کرد: بر این اساس در روزهای آلودگی هوا، مصرف گوشت گاو، عدس، بادنجان به‌خصوص میرزا قاسمی، گوشت‌های غنی یعنی کالیباس، سوسیس و همبر گسر، غذاهای خمیری مانند ماکارونی و غذاهای چرب و سنگین مانند کله‌پاچه توصیه نمی‌شود.

به‌گفته‌دکتر انوشیروانی، پرهیز از همه‌اموری که به‌پوست‌آور هستند و دفع‌مواد زاید از راه روده را کاهش می‌دهند، مانند مصرف غذاهای خشک، عدس‌پلو، موز سفت، میوه‌های ترش مانند، پهل‌ترش و انار ترش، سنججد و خرمالوی گس نیز ضروری است.

وی همچنین با تأکید بر خودداری از انجام آرایش‌های سنگین که تنفس اندک پوست را نیز کاهش می‌دهند، تصریح کرد: شهر وندان دقت کنند که در شرایط آلودگی

یک متخصص طب سنتی با اشاره به شرایط آلودگی هوای شهر، درباره ورود مواد زاید و سمّی که انباشت سموم را در بدن افزایش داده و عملکرد اعضای حیاتی را با دشواری

دکتر مجید انوشیروانی در گفتگو با وپدا، با بیان اینکه آلودگی هوا با مشخصات امروزی، پدیده‌ای جدید است که در گذشته به این شکل سابقه نداشته است، اظهار کرد: مصرف نکردن سیگار و قلیان، استفاده نکردن از حشره‌کش در محیط منزل، خودداری از پخت‌وپز بدون تهویه مناسب در آشپزخانه، پرهیز از مصرف غذاهای مانده، گوشت‌های صنعتی و خوراکی‌های حاوی مواد نگهدارنده و روغن‌هایی که بارها حرارت دیده‌اند مانند فست‌فودهای سرخ‌شده بازاری و تنقلاتی مانند چیپس و پفک توصیه می‌شود. این متخصص طب سنتی با تأکید بر «پرهیز از همه‌اموری



سرطان‌های ریه، پستان و روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

به‌گزارش ایسنا، هویج همچنین به‌طور درخور توجهی در کاهش سطح کلسترول موثر است.

این متخصص گوش، حلق و بینی، این مسئله موجب کاهش لذت فرد از خوردن غذا و در نتیجه بی‌اشتهایی می‌شود و در این موارد برخی سالمندان سعی می‌کنند احساس بی‌مزه بودن غذا را با اضافه کردن نمک جبران کنند

این متخصص گوش، حلق و بینی می‌افزاید: بنابراین اگر فرد مسنی دچار ترشح یک‌طرفه و خونابه‌ای از بینی شد یا از انسداد بینی شاکمی بود باید به پزشک مراجعه کند.

عضوهیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ادامه به‌بروز توده‌های بدخیم بینی و سینوس با افزایش سن اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: در سن بالا، بروز این توده‌ها شایع است که تنها علامت آن می‌تواند انسداد یک طرفه بینی یا ترشح خون از یک بینی باشد.
این متخصص گوش، حلق و بینی می‌افزاید: بنابراین اگر فرد مسنی دچار ترشح یک‌طرفه و خونابه‌ای از بینی شد یا از انسداد بینی شاکمی بود باید به پزشک مراجعه کند.
وی ابتلا به برخی بیماری‌ها را نیز در کاهش حس بویایی و چشایی موثر می‌داند و توضیح می‌دهد: میگرد که یک بیماری عروقی است، بر روی حس بینایی، شنوایی، چشایی و بویایی تأثیر می‌گذارد، همچنین اختلالات مغزی و سرطان بینی هم موجب کاهش این حواس می‌شوند.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی بیان می‌کند: کاهش این حواس در باتوان به‌دلیل اینکه آشپزی می‌کنند در خانه به‌حس شامه قوی‌تری نیاز دارند تا بوی سوختگی، نشث‌گاز و فاسد شدن غذاها را تشخیص دهند، ضروری‌تر است، اما در مردان کاهش این حواس، مشکل کمتری ایجاد می‌کند.

آنچه برنامه داوطلبان سلامت انتظار دارد

۱- ارتقای سطح سلامتی جامعه شهری
۲- مشارکت مردم در برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و استفاده از همکاری آنان در ارائه مراقبت‌های اولیه بهداشتی
۳- بهره‌گیری از امکانات موجود جامعه در راستای حفظ و ارتقای سلامتی جامعه بشری در سطوح محلی و منطقه
۴- فراهم کردن زمینه برای ورود زنان خانه‌دار به عرصه فعالیت‌های اجتماعی و توانمندسازی آن‌ها در راستای امور اجتماعی اقتصادی و فرهنگی


۵- ارتقای حضور مردم در عرصه توسعه اقتصادی واجتماعی
داوطلب سلامت کیست؟
رابطه بهداشت، زنان داوطلب محله هستند که از میان منطقه محل سکونت خود با داشتن سواد و برخورداری از مقبولیت اجتماعی مناسب، دانش و داشتن وقت کافی، داشتن انگیزه و علاقه برای فعالیت‌های اجتماعی، انتخاب و دعوت به همکاری می‌شوند. هر رابط سلامت باید به‌طور متوسط ۵۰خانوار را که در همسایگی محل سکونت وی زندگی می‌کنند، تحت پوشش قرار دهد.

داوطلبان برای کسب آگاهی‌ها و مهارت‌های بهداشتی، در جلسه‌های هفتگی مرکز بهداشتی‌رمانی نزدیک به محل زندگی خود شرکت می‌کنند. محتوای آموزشی داوطلبان درباره سلامت کودکان، سلامت مادران، سلامت خانواده، سلامت جامعه و آشنایی با بیماری‌های شایع است که برای انتقال آن به خانوارهای تحت پوشش خود نزد مریب‌ترین خوانند کرد تا آموخته‌های بهداشتی را بتوانند به‌طور صحیح به مردم منتقل کنند.

برنامه داوطلبان سلامت به تغییر نگرش و عملکرد مردم به‌ویژه زنان درباره توانایی بالقوه خود در راستای تغییر و بهبود شرایط زندگی کمک کرده است و اعتماد بنفس و اتکاب خود را در زنان رابط و خانوارهای تحت پوشش، افزایش داده است.
بازرکت در برنامه‌های توانمندسازی و فراگیری حرفه‌های مختلف، قادر شده‌اند مهارت‌های کسب‌شده را به خانوارهای تحت پوشش خود و جوانان محله انتقال دهند و مدیران سلامت محلشان شوند.

هم‌اکنون داوطلبان سلامت، سازمانی غیرمتمرکز بنیادیدگاهی روشن و خودجوش، جامعه‌نگرو مردمی فراهم آورده‌اند که در جهان به‌پدیده‌ای نوین تبدیل شده است و در حال حاضر به آن حد تکامل رسیده است که در کنار مسئولان کشوری، استانی و شهرستانی شمار «هدمات داوطلبان سلامت، قلب توسعه جامعه» را در گوشه و کنار کشور جاری‌کنند.

❖ کارشناس مسئول واحد مشارکت مردمی مرکز بهداشت شماره ۲مشهد



فراخوان مناقصه انجام خدمات صافکاری و نقاشی اتوبوسهای سازمان

نام و نشانی مناقصه گذار: سازمان اتوبوسرانی مشهد – انتهای خیابان فدائیان اسلام، ساختمان حوزه حمل و نقل و ترافیک

مشخصات کار: انجام کلیه خدمات صافکار و نقاشی اتوبوسهای سازمان .

– تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ یکصد میلیون ریال به یکی از اشکال ذیل قابل ارائه است:

الف: واریز نقدی ،ب: ارائه ضمانت نامه بانکی .

– فروش اسناد: از تاریخ انتشار آگهی تا پایان وقت اداری ۹۲/ ۹/۲۰ انجام خواهد شد. قیمت اسناد مناقصه مبلغ ۳۰۰،۰۰۰ (سیصد هزار) ریال می باشد که باید به حساب شماره ۴۰۷۴۷۹۹۹۸ بانک تجارت شعبه احمدآباد بنام سازمان اتوبوس رانی مشهد واریز و اصل فیش تحویل امور قرارداد ها گردد.

– محل دریافت اسناد: امور قراردادها و مناقصات

آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: ساعت ۹ صبح مورخ ۹۲/۹/۳۰ می باشد.

محل تسلیم پیشنهادات: دبیر خانه حراست

اصلاح، جایگزینی و پس گرفتن پیشنهاد ها در زمان، مهلت و محل دریافت پیشنهادات انجام خواهد شد.

– تاریخ بازگشایی پیشنهادات واصله: پیشنهادات واصله ساعت ۱۱ صبح مورخ ۹۲/ ۹/ ۳۰ بازگشایی خواهد شد.

– مبلغ برآورد: ۵،۱۲۶،۰۰۰،۰۰۰ ریال .

سایت سازمان www.bus.mashhad.ir

اداره روابط عمومی سازمان اتوبوسرانی مشهد

اجازه بدهید فرزندانان از بودن در کنار والدین شمالذت بپیرند

ساعت‌های خوش نوه‌ها، مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها

حساب ارتباط کمتر با سالمندان گذاشته شود. نکته دیگر اینکه تحصیل، مشغله کاری و مسئولیت تازه نیز از جمله عواملی هستند که نوجوانان را درگیر می‌کند و به همین دلیل وقت کمتری را در کنار سالمندان بگذرانند.

■ برای بهبود ارتباط نوه‌ها تلاش کنید

این متخصص طب سالمندی خاطر نشان می‌کند: پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها برای بهبود رابطه، باید ریشه ارتباط کم‌نوها را در خود جستجو کنند. شاید آن‌ها باید در محبت کردن پیش قدم شوند، تعادل برقرار کردن در دوست داشتن و مدیریت روابط، امری است که از سالمندان انتظار داریم. برای اینکه رابطه همیشه قوی باشد، باید ابتکار به خرج داد. در ست‌است که گاهی فاصله میان نسل‌ها موجب می‌شود تفاوت‌های فرهنگی، زبانی، اخلاقی به وجود آید، ولی با این حال گاهی می‌توان رابطه را حفظ کرد.

دکتر مخیر می‌افزاید: برخی پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، شکل ظاهری و توانایی فردی را ملایک برای دوست داشتن قرار می‌دهند، اما این امر باعث ناراحتی و کدورت سایر نوه‌ها می‌شود و در روابط آن‌ها نیز تأثیر می‌گذارد. باید آن‌ها با دیدی باز به توانایی نوه‌هایشان توجه کنند. اگر رابطه‌شان به هر دلیلی کمتر از پیش شده است، باید علت را در رفتار خود جستجو کنند.



نیاید بین نوه‌ها تبعیض قائل شوند، زیرا سبب کدورت و دلخوری بین آن‌ها می‌شود.

■ دوران نوجوانی از تباطات کمتری می‌شود

وی خاطر نشان می‌کند: نوع ارتباط نوه‌هایی که به سن نوجوانی می‌رسند، با مادر بزرگ و پدر بزرگ فرق می‌کند و این چند دلیل دارد از جمله اینکه نوه‌ها تا کودک هستند، نوع خواسته‌هایشان با بزرگسالی متفاوت است. کودک دوست دارد به او توجه شود و به او مهرورزی کنند، از کنترل و امر و نهی شدن ناراحت نمی‌شود، اما نوجوانی دوره تمر د است.

دکتر مخیر تأکید می‌کند: این احساس که کسی، وقت‌او را می‌گیرد دو دائم کنترلش می‌کند باعث ناراحتی نوجوان می‌شود. در این مرحله می‌خواهد روابط خارج از منزل پیدا کند و تجربه‌های تازه داشته باشد. این امر نباید به