

بهترین سن درمان تخصصی ارتودنسی در دختران و پسران

عضویت مدیره انجمن ارتودنسیست های ایران گفت: بهترین سن برای ویزیت ارتودنسی ۶ تا ۷ سال و بهترین سن انجام درمان ارتودنسی در ناهنجاری فکی بزرگی فک پایین یا کوچکی فک بالا زیر ۱۰ سال است. به گزارش مهر، فاضل فیروزی افزود: بهترین زمان درمان کوچکی فک پایین در دختران ۱۰-۹ سالگی و پسران ۱۲-۱۱ سالگی است. بهترین سن درمان ارتودنسی ثابت در اوایل سیستم دندانی دائمی حدود ۱۲ سالگی است، اگرچه در مان ارتودنسی ثابت محدودیت سنی ندارد.

آفتاب گفت و گو

آفتاب یزد در گفت و گو با استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی بررسی کرد

خوراکی هایی برای کاهش چربی خون

آفتاب یزد - محبوبه مظفری: چربی خون بالا یکی از مشکلاتی است که ممکن است هر انسانی به آن مبتلا شود. متأسفانه تعداد بسیار زیادی از مردم دنیا دارای سطح کلسترول خون بالا و یا لب مرز هستند. به طوری که برای مثال در برخی کشورها از هر دو زن، یک نفر به این مشکل دچار بوده و بیش از ۶۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال نیز از آن رنج می بردند. اما افراد به راحتی با رعایت یک رژیم غذایی مناسب می توانند چربی خون شان را پایین بیاورند. اضافه کردن برخی از انواع مواد به رژیم غذایی می تواند به کاهش سطح کلسترول کمک کرده و از ابتلا به بسیاری از بیماری ها که می تواند حتی حیات فرد را به مخاطره بیندازد، جلوگیری کند. به توجیه اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر خدیجه رحمانی، متخصص و استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی گفت و گو کرده است.



وی در این باره می گوید: یکی از ریسک فاکتورهای مهم ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در افراد، ابتلا به بیماری افزایش چربی خون است که امروزه با توجه به عوارض مصرف داروهای شیمیایی محققان تاکید بیشتری بر درمان غیر دارویی جهت درمان این بیماری دارند. دکتر رحمانی خاطر نشان کرد: اصلاح شیوه زندگی به ویژه بهره گیری از یک رژیم غذایی مناسب و ورزش مهم ترین راهکار درمانی غیر دارویی برای افراد مبتلا به افزایش چربی خون است.

این متخصص تغذیه بیان کرد: مطالعات محققان نشان داده که اصلاح رژیم غذایی باعث کاهش کلسترول کل و کلسترول بد خون (LDL) نیز تری گلیسیرید خون می شود و نیز انجام ورزش و فعالیت فیزیکی بخصوص ورزش های هوازی باعث افزایش کلسترول خوب خون یا همان (HDL) و کاهش میزان تری گلیسیرید خون می شود و ترکیب این روش ها نیز به بهبود بیماری افراد مبتلا به افزایش چربی خون کمک خواهد کرد.

وی عنوان کرد: افراد مبتلا به بیماری افزایش چربی خون جهت اصلاح رژیم غذایی خود باید برخی از موارد رعایت کنند که یکی از آنها کاهش دریافت کالری مازاد بر نیاز بدن است. بدین خاطر که در صورت دریافت کالری مازاد، بدن این کالری را تبدیل به چربی می کند لذا ضروری است که افراد در رژیم غذایی خود به مصرف مواد غذایی که منابع کالری را هستند، توجه کنند و مصرف آنها را کاهش دهند. دکتر رحمانی عنوان کرد: کاهش مصرف چربی های غذا برای افراد مبتلا به چربی خون یا ضروری است لذا افراد باید مقدار روغنی که جهت پخت غذا می خواهند استفاده کنند را حتماً با قاشق اندازه گیری کنند تا میزان مصرف آن مشخص نشود زیرا این افراد باید در طی روز از چربی ها به میزان یک قاشق غذا خوری بهره ببرند.

این استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی یادآور شد: در افرادی که میزان چربی خون در آنها از حد نرمال بیشتر است باید میزان مصرف چربی های اشباع را به میزان کمتر از هفت درصد در روز تنظیم کنند.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: در رژیم غذایی روزانه افراد "نیز لیپیدی" نیز استفاده از غلات کامل مانند جو، گندم که در آش و سوپ و... مورد استفاده است نیز گنجانده شود. دکتر رحمانی خاطر نشان کرد: افراد مبتلا به چربی خون بالا میزان مصرف فیبر خود را در طی روز به ۲۰ تا ۳۰ گرم برسانند که با مصرف سبزی ها و میوه ها به میزان ۸ واحد نیاز بدن در طی روز تامین می شود.

وی تاکید کرد: افراد باید مصرف حیوانات را به میزان حداقل سه بار در هفته برسانند بدین خاطر که در افراد مبتلا به چربی خون بالا میزان مصرف پروتئین باید به کمتر از ۲۰ درصد برسد لذا حیوانات و لبنیات جایگزین مناسبی جهت کاهش مصرف گوشت در این افراد باشد.

این متخصص تغذیه در پایان گفت: هر فردی حتی در صورتی که میزان کلسترول خون در حد نرمال باشد جهت پیشگیری از افزایش می تواند به متخصص تغذیه مراجعه کند تا با گرفتن دستور رژیم غذایی مناسب برای همیشه در سلامتی و نشاط کامل باشد.

سیر و پیاز خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهند

محققان دریافتند زنان رده سنی ۳۰ تا ۲۹ سال که سیر و پیاز زیاد مصرف می کنند در مقایسه با زنانی که هرگز چنین سبزیجاتی مصرف نمی کنند ۶۷ درصد کمتر با ریسک ابتلا به سرطان سینه روبرو هستند. به گزارش مهرا، دانشمندان هنوز نحوه کاهش ریسک سرطان سینه را از طریق مصرف سیر و پیاز نمی دانند اما معتقدند آنها سرشار از ترکیباتی هستند که با سلول های تومور مقابله می کنند. طبق اعلام موسسه تحقیقات سرطان آمریکا، سیر و پیاز غنی از آنتی اکسیدان فلاونوئید و

اگر از کسانی هستید که خواهان سلامت قلب شان هستند یا کسانی که از مشکلات قلبی مثل سکته می ترسند در هردو صورت راهی جز تقویت سلامت قلب شان ندارند، بنابراین بهتر است از عاداتی که ناخواسته به این اندام مهم آسیب می رسانند آگاه باشید. به گزارش سلامت نیوز، موارد زیر را در این زمینه در نظر داشته باشید.

کم خوابی
به گفته محققان خواب ناکافی در طول شب، تأثیری دوامتوایی در بدن ایجاد می کند. ابتدا میزان هورمون آدرنالین در بدن افزایش می یابد و به دنبال آن هورمون های استرس تولید می شود. این شرایط به نوبه خود فشار خون و ضربان قلب را افزایش می دهد و در نهایت به قلب آسیب می رساند.

استفاده نکردن از نخ دندان
دست کم یکبار استفاده از نخ دندان در طول روز، به تقویت سلامت قلب کمک می کند. برخی کارشناسان می گویند باکتری هایی که بر اثر استفاده نکردن از نخ دندان در پلاک های دندانی ایجاد می شوند وارد جریان خون



حمله قلبی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان به حساب می آید و این واقعیت ناگهانی بسر ضرورت بکارگیری روش های درمانی جدید برای مقابله با این عارضه جدی است. به گزارش ایسنا، "انفارکتوس میوکارد" که معمولاً به عنوان حمله قلبی شناخته می شود در واقع محرک یک واکنش التهابی در قلب است که باعث آسیب دیدگی و مرگ می شود. هدف تقویت روند ترمیم و تولید بافت سالم از بین می برد. این حال اگر این التهاب شدید یا طولانی مدت باشد روند درمان و

شیر کم چرب

افرادی که کلسترول کمتری را به بدنشان می رسانند فشار خون بیشتری دارند. نوشیدن شیر کم چرب برای افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند، می تواند مثل آب روی آتش باشد، چرا که شیر کم چرب کلسترول بیشتری از انواع شیرهای دیگر دارد.



جای بامیه

جای بامیه یا نوعی چای که از گل های گیاه بامیه گرفته می شوند، ترکیبات خاصی برای دور کردن ای سی ای بدن دارند. افرادی که به خاطر ماده ای سی ای بدنشان به فشار خون مبتلا هستند، می توانند دست به دامان مصرف چای بامیه شوند.



چهار نوشیدنی طبیعی مفید برای فشار خون

آب چغندر

خوردن یک لیوان از آب چغندر در روز می تواند فشار خون را کاهش دهد. چغندر میزان بسیار زیادی از نیترات طبیعی را در خودش جای داده است. بدن این نیترات خوراکی را به نیترات اکسید تبدیل می کند که سبب روان شدن و کاهش فشار خون می شود.



کرن بری

میوه کرن بری در شکل ظاهری مانند ذغال اخته می باشد با طعم ترش مزه. کرن بری یکی از میوه هایی است که می تواند از سنگ کلیه جلوگیری کند و یا آن را شکست دهد. همچنان نوشیدن آن می تواند سلامت قلب و عروق شما را افزایش دهد.



فشار خون یکی از بیماری های مزمن و بدون علامت است که عدم توجه به آن مشکلات زیادی به بار می آورد، اما تغذیه یکی از مهم ترین عوامل موثر بر فشار خون است. به گزارش سیمیرغ، در این مطلب چهار نوشیدنی سالم و طبیعی معرفی می شوند که به کنترل فشار خون کمک می کنند.



منطقه از بدن آسیب برزند. زمانی که این هورمون های اضافی ساخته می شوند، آنها می توانند الگوهای رشد فولیکول های مو در پوست سسر را مهار کنند. مطالعات قلبی نیز نشان داده اند که استرس به دلایلی که هنوز مشخص نیست، باعث می شود سیستم ایمنی بدن به این فولیکول ها حمله کند. همچنین تصور بر این است که استرس باعث می شود موها زودرس وارد "مرحله استراحت" زمان استراحت کافی از عوامل اصلی افزایش احتمال طاسی هستند. این تحقیق اولین مطالعه ای است که به طور خاص بر تاثیر ساعت های کاری و ریزش مو پرداخته است. تغییرات در سطوح هورمون هایی که در زمان استرس روی می دهد می تواند به چند

ساعت کاری طولانی انسان را طاس می کند

نتایج یک مطالعه که به تازگی انجام شده است نشان می دهد که ساعات های کاری طولانی، احتمال طاسی فرد را دو برابر افزایش می دهد. به گزارش ایرنا، محققان متوجه شدند، مردانی که در هفته بیش از ۵۲ ساعت کار می کردند سرعت ریزش موی آنها دو برابر مردانی بود که در هفته کمتر از ۴۰ ساعت در دفتر کار خود بودند. این محققان خاطر نشان می کنند که احتمالاً استرس ناشی از کار زیاد و نداشتن زمان استراحت کافی از عوامل اصلی افزایش احتمال طاسی هستند. این تحقیق اولین مطالعه ای است که به طور خاص بر تاثیر ساعت های کاری و ریزش مو پرداخته است. تغییرات در سطوح هورمون هایی که در زمان استرس روی می دهد می تواند به چند

آنتی اکسیدان ها چطور مراقب سلامت شما هستند؟

دارند، به دلیل وجود لیکوپن، کمتر است. قلبی قرار می گیرند. **محافظت از "دی ان ا"** رادیکال های آزاد با بعضی قسمت های سلول مثل DNA و غشای سلولی واکنش نشان داده و باعث تخریب عمل سلولی یا حتی مرگ آنها می شود. در این حالت این رادیکال ها برای سلامتی بدن مضر و خطرناک هستند و سرطان ابتلا به تومورهای سرطانی را افزایش می دهند. مطالعات نشان داده افرادی که مقادیر زیادی از آنتی اکسیدان ها را از طریق میوه ها و سبزیجات دریافت می کنند، با کاهش خطر ابتلا به سرطان (که در اسفنج، بروکلی و گوشت گاو یافت می شود)، ممکن است درد و ناراحتی نوروپاتی دیابتی را کاهش دهند. دانشمندان هندی نیز دریافتند ترکیب آنتی اکسیدانی کورکومین که در زردچوبه یافت می شود، منجر به کاهش آسیب های کلیوی در دیابتی ها می شود. **دفاع در برابر زوال عقل** سلول های مغزی افرادی که دچار انواع زوال عقل

تاثیر التهاب بر روند درمان حمله قلبی

نقش دارد. بررسی جدید محققان، حجم بالایی از "سلول های B ترشح کننده اینترلوکین ۱۰" را در بافت چربی اطراف قلب موش ها مشاهده کردند. به دنبال حمله قلبی، تعداد این سلول ها افزایش پیدا کرده و به سمت قسمت آسیب دیده قلب حرکت می کنند تا در این نقاط، التهاب را متوقف کرده و از نارسایی و آسیب بیشتر جلوگیری کنند. بنابراین محققان نتیجه گرفتند که سلول های B ترشح کننده اینترلوکین ۱۰ می توانند اهداف جدیدی برای بهبود نتیجه درمان در مبتلایان به حمله قلبی باشند.

ترمیم عضله قلب را متوقف می کند و به همین خاطر توصیه می شود که کاهش التهاب می تواند به تسریع بهبودی پس از تجربه حمله قلبی منجر شود. پیش از این محققان زیرمجموعه ای از سلول های "گنفوسیت B" تنظیم کننده" را در بافت چربی موش هایی که "اینترلوکین ۱۰" ترشح کرده بودند، شناسایی کردند. اینترلوکین ۱۰، سیستم ایمنی را متوقف می کند و در برابر مقاومت انسولینی مرتبط با چاقی محافظت می کند و در مهار پاسخ های التهابی و ایمنی

تاثیر التهاب بر روند درمان حمله قلبی

نقش دارد. بررسی جدید محققان، حجم بالایی از "سلول های B ترشح کننده اینترلوکین ۱۰" را در بافت چربی اطراف قلب موش ها مشاهده کردند. به دنبال حمله قلبی، تعداد این سلول ها افزایش پیدا کرده و به سمت قسمت آسیب دیده قلب حرکت می کنند تا در این نقاط، التهاب را متوقف کرده و از نارسایی و آسیب بیشتر جلوگیری کنند. بنابراین محققان نتیجه گرفتند که سلول های B ترشح کننده اینترلوکین ۱۰ می توانند اهداف جدیدی برای بهبود نتیجه درمان در مبتلایان به حمله قلبی باشند.

تاثیر التهاب بر روند درمان حمله قلبی

نقش دارد. بررسی جدید محققان، حجم بالایی از "سلول های B ترشح کننده اینترلوکین ۱۰" را در بافت چربی اطراف قلب موش ها مشاهده کردند. به دنبال حمله قلبی، تعداد این سلول ها افزایش پیدا کرده و به سمت قسمت آسیب دیده قلب حرکت می کنند تا در این نقاط، التهاب را متوقف کرده و از نارسایی و آسیب بیشتر جلوگیری کنند. بنابراین محققان نتیجه گرفتند که سلول های B ترشح کننده اینترلوکین ۱۰ می توانند اهداف جدیدی برای بهبود نتیجه درمان در مبتلایان به حمله قلبی باشند.

آسیب دود دست دوم سیگار به چشم کودکان

کودکانی که در معرض دود دست دوم سیگار بودند در مقایسه با دیگران، کورونید نازک تری می رساند چرا که چشم های آنها هنوز در حال رشد است. به گزارش مهر، محققان دریافتند که کودکانی که در معرض دود دست دوم سیگار قرار داشتند لایه کورونیدشان نازک شده بود، کورونید لایه ای از بافت است که حاوی عروق خونی نازکی است که چشم را تغذیه می کند. دکتر «جیسون یام»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «نتایج ما بیانگر تاثیر مضر احتمالی دود دست دوم سیگار بر سلامت و رشد چشم کودکان است.» یکی از نتایج احتمالی نازک شدن لایه کورونید، ماکولوپاتی است. عارضه ماکولوپاتی از بین رفتن پیشرونده بینایی مرکزی است که معمولاً در هر دو چشم روی می دهد. در این مطالعه، محققان دریافتند



احتمال زوال عقل در فوتبالیست های حرفه ای بیشتر است

محققان می گویند فوتبالیست های حرفه ای ۳.۵ برابر بیشتر با احتمال ابتلا به بیماری های نظیر زوال عقل و پارکینسون روبرو هستند. به گزارش مهر، محققان در مطالعه خود به بررسی دلایل مرگ ۷۶۷۶ فوتبالیست حرفه ای اسکاتلندی پرداختند که بین سال های ۱۹۰۰ تا ۱۹۷۶ بدنیا آمده بودند. آنها داده های مربوط به این افراد را با بیش از



دفاع در برابر زوال عقل

سلول های مغزی افرادی که دچار انواع زوال عقل

داروی فشار خون را قبل از خواب مصرف کنید

پزشکان براساس نتایج یک تحقیق بزرگ دریافتند که مصرف داروی فشارخون هنگام خواب اثربخشی بیشتری دارد. به گزارش ایسنا، این متخصصان معتقدند مصرف داروی فشارخون بالا در شب و هنگام خواب می تواند خطر حمله قلبی و سکته مغزی را به نصف کاهش دهد. کارشناسان اظهار داشتند که یافته های بدست آمده می تواند دستور مصرف چنین داروهای

ع قاتل پنهان سلامت قلب

شده و به قلب آسیب می رسانند. همچنین این میکروبها باعث ایجاد التهاب گسترده در بدن از جمله در اطراف قلب می شوند. استفاده از نخ دندان عادات ساده ای است که می تواند تفاوت زیادی در سلامت قلب ایجاد کند. **زندگی یا کار در محیط پر سر و صدا** کارشناسان می گویند سروصدا مستمرا باعث می شود میزان هورمون های استرس تا سطح خطرناکی افزایش بیابد و ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهد. هورمون کورتیزول نیز عامل جهش میزان قند خون است. بالا رفتن مکرر قند و فشار خون به تدریج سلامت قلب را تحت تاثیر قرار می دهد. **خروپف کردن** خروپف یکی از علائم آپنه خواب است. آپنه خواب باعث می شود هنگام خواب، تنفس به طور مکرر قطع شود. این شرایط، فشارخون را بالا می برد و فشار بیشتری بر قلب وارد می کند. اگر هنگامی که با خواب بیدار می شوید احساس خستگی دارید در مورد آپنه خواب، با پزشک مشورت کنید.

«آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای»

شهرداری اسلامشهر در نظر دارد به استناد بودجه مصوب سال ۱۳۹۸ شورای محترم اسلامی شهر اجرای پروژه های ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. متقاضیان می توانند فایل اسناد مناقصه را از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: www.setadiran.ir دریافت نمایند. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واحد شرایط دارای رتبه بندی دعوت میگردد جهت شرکت در مناقصه و دریافت اسناد به سایت مزبور مراجعه نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه خواهد بود. جهت اطلاعات بیشتر به سایت شهرداری اسلامشهر مراجعه نمایند. www.eslamshahr.ir

ردیف	عنوان پروژه	مبلغ اعتبار (ریال)	ردیف بودجه	مدت اجرا	مبلغ تضمین (سپرده به ریال)	حداقل پایه و رشته
۱	احداث کانال جمع آوری آبهای سطحی سطح شهر	۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۴۰۱۱	۴ ماه	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	رتبه ۵ راه
۲	خرید نصب سیستم سرمایشی و گرمایشی ساختمان شهرداری منطقه ۵ش	۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	مجوز شورای شهر	۵ ماه	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	رتبه ۵ تاسیسات

مهلت داوطلبان اسناد: از مورخ ۹۸/۰۸/۰۹ تا مورخ ۹۸/۰۸/۱۳
نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۸/۰۲
نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۸/۰۹

حسین طلا- شهردار اسلام شهر

شده و به قلب آسیب می رسانند. همچنین این میکروبها باعث ایجاد التهاب گسترده در بدن از جمله در اطراف قلب می شوند. استفاده از نخ دندان عادات ساده ای است که می تواند تفاوت زیادی در سلامت قلب ایجاد کند. **زندگی یا کار در محیط پر سر و صدا** کارشناسان می گویند سروصدا مستمرا باعث می شود میزان هورمون های استرس تا سطح خطرناکی افزایش بیابد و ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهد. هورمون کورتیزول نیز عامل جهش میزان قند خون است. بالا رفتن مکرر قند و فشار خون به تدریج سلامت قلب را تحت تاثیر قرار می دهد. **خروپف کردن** خروپف یکی از علائم آپنه خواب است. آپنه خواب باعث می شود هنگام خواب، تنفس به طور مکرر قطع شود. این شرایط، فشارخون را بالا می برد و فشار بیشتری بر قلب وارد می کند. اگر هنگامی که با خواب بیدار می شوید احساس خستگی دارید در مورد آپنه خواب، با پزشک مشورت کنید.