ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
چهارشنبه / ۱ بهمن ۱۴۰۴ / شماره ۶۱۰۴
۱ شعبان ۱۴۴۷ - ۲۱ ژانویه ۲۰۲۶
سال بیست‌ویکم / ۸ صفحه

سبک زندگی

نشانه های کاهش بهداشت دهان و دندان

امیدواری به زندگی با سلامت دهان

پزشکان به ویژه به سالمندان توصیه می‌کنند که به طور منظم به دندانپزشک مراجعه کنند تا از بروز مشکلات بهداشتیِ دهان و دندان جلوگیری کرده یا آن را به تعویق بیندازند و در نتیجه به آن‌ها کمک شود که برای مدت طولانی‌تری سالم‌تربمانند و مستقل‌تر زندگی کنند.

به گزارش رکنا، کاهش بهداشت دهان و دندان‌ها که با نشانه‌هایی از جمله داشتن تعداد کمتری دندان باقی‌مانده، خشکی دهان، مشکل در صحبت کردن و دشواری در جویدن و بلع تعریف می‌شود، ممکن است بازتابی از سلامت عمومی ضعیف در افراد سالمند باشد.

بر اساس یافته‌های یک مطالعه جدید توسط متخصصان ژاپنی که توجه بیشتر به ضرورت نگهداری از دندان‌ها در سالمندان را خواستار شده، سلامت ضعیف دهان ممکن است به‌طور قابل توجهی امید به زندگی را کاهش دهد.

ممکن است فردی بیشتر دندان‌های طبیعی خود را داشته باشد اما در عین حال برای جویدن مناسب غذا مشکل داشته باشد که در این صورت باز هم فردی با «نارسایی ناحیه دهانی» در نظر گرفته می‌شود زیرا سلامت دهان تنها به دندان محدود نمی‌شود بلکه قدرت عضلانی، میزان ترشح بزاق و توانایی بلع را نیز در بر می‌گیرد.

متخصصان ژاپنی در این مطالعه دریافتند فردی با نارسایی سلامت دهان، به طور قوی احتمال اینکه پیری سالم‌تری داشته باشد، کمتر است.

آن‌ها در جدیدترین مقاله خود که در نشریه «سالمندی و سالمندشناسی بین‌المللی» منتشر شد، یادآور شدند مراجعه منظم به دندانپزشک برای انجام معاینات و درمان‌های ضروری ممکن است این پیامد را در سالمندان کاهش دهد.

متخصصان سلامت دهان در این بررسی ۱۱ هزار و ۸۰ بزرگسال ژاپنی در گروه سنی ۶۵ سال یا بالاتر را ارزیابی کردند.

از شرکت‌کنندگان در این مقاله پرسیده شد که آیا در شش ماه گذشته به دندانپزشک مراجعه کرده‌اند یا خیر و سپس وضعیت آن‌ها به‌طور میانگین به مدت شش سال با استفاده از سوابق ثبت‌شده «ازکارافتادگی» و «مرگ‌ومیر» در کشور پیگیری شد تا مشخص شود آیا سالم مانده‌اند، دچار ازکارافتادگی شده‌اند یا جانشان را از دست داده‌اند.

این امر که افراد اخیرا به دندانپزشک مراجعه کرده باشند به‌عنوان نشانه‌ای در نظر گرفته شد که شرکت‌کننده سلامت دهان خود را حفظ کرده است.

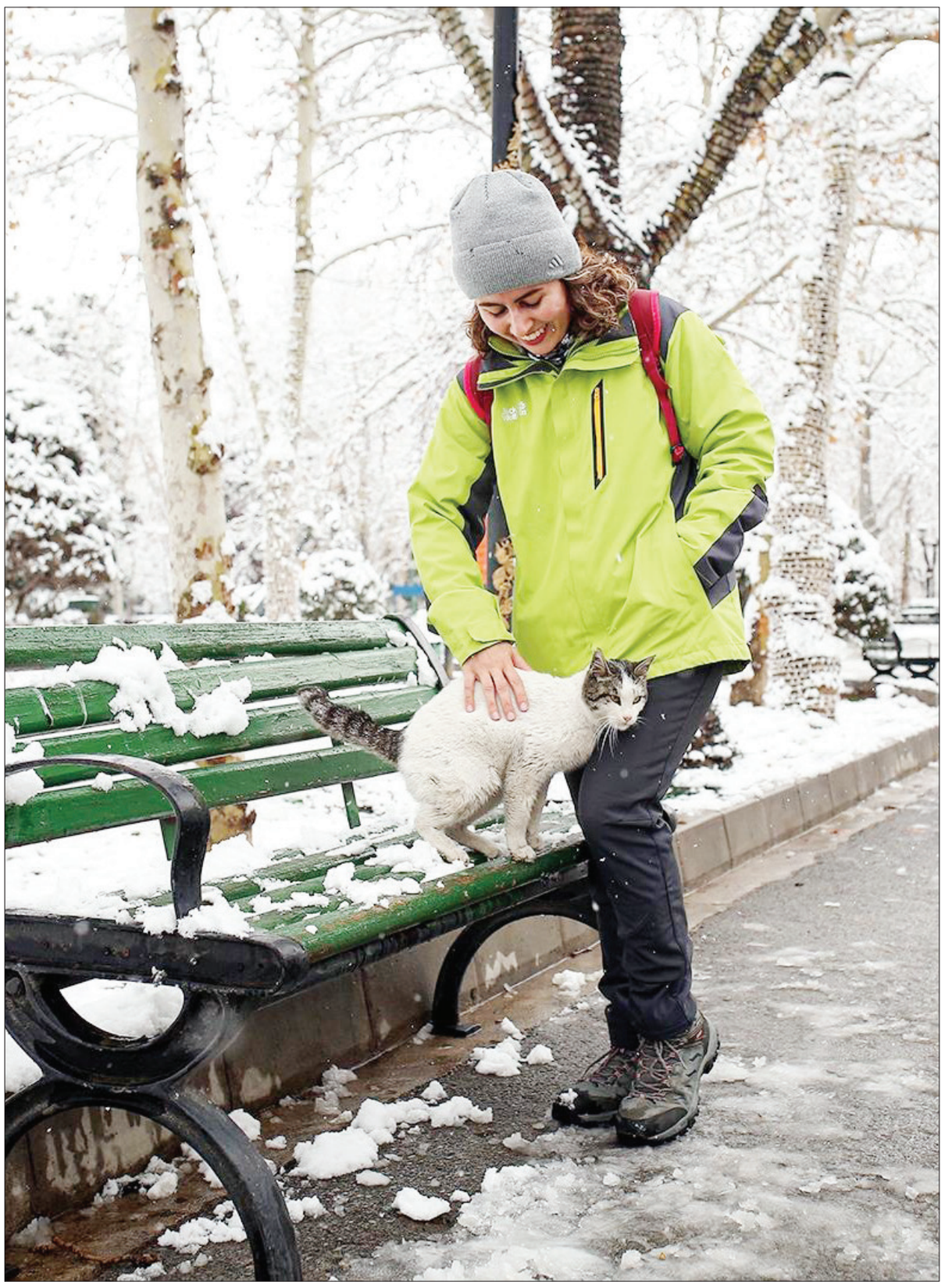
به گزارش ایندیپندنت، متخصصان همچنین امید به زندگی سالم در هر شرکت‌کننده را هم برآورد کردند؛ معیاری که نشان می‌دهد فرد چند سال می‌تواند بدون ناتوانی یا افت جدی سلامت زندگی کند.

از میان ۱۱ هزار و ۸۰ بزرگسال ارزیابی‌شده، ۱۲ درصد در آغاز بررسی دچار نارسایی دهانی بودند و حدود ۵۰ درصد از آن‌ها در شش ماه گذشته به دندانپزشک مراجعه کرده بودند. افرادی که دچار نارسایی دهانی بودند در مقایسه با کسانی که چنین مشکلی نداشتند در دوره پیگیری، ۲۳ درصد بیشتر احتمال داشت که وضعیت آن‌ها از سلامت به وضعیت ازکارافتادگی تغییر پیدا کند. همچنین شرکت‌کنندگان دچار نارسایی دهانی، ۳۴ درصد بیشتر احتمال داشت که در مدت زمان پیگیری، جانشان را از دست بدهند.

اگرچه این یافته‌ها ثابت نمی‌کنند که مراجعه به دندانپزشک به‌طور مستقیم به پیامدهای بهتر سلامت منجر می‌شود اما این مقاله می‌گوید که این ارتباط، قوی و در میان گروه‌های مختلف یکسان است.

این یافته‌ها نشان‌دهنده ضرورت سیاست‌های سلامت عمومی برای ترویج سلامت دهان است؛ سیاست‌هایی که می‌توانند کیفیت زندگی را به‌طور قابل توجهی بهبود بخشند و بار ناتوانی و ازکارافتادگی را در میان سالمندان کاهش دهند.

عکس‌نوشت



تهران برفی

عکس: سارا عبداللهی / برنا

ویترین

وقتی یک پستچی تنها، هایکو می‌نویسد

داستان کتاب «زندگی شگفت‌انگیز یک پستچی تنها» درباره پستچی جوانی به نام «بیلودو» است که زندگی یکنواخت و تنهایی دارد، و مخفیانه نامه‌های مردم را می‌خواند و در زندگی آن‌ها شرکت می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «زندگی شگفت‌انگیز یک پستچی تنها» (The Peculiar Life of a Lonely Postman) اثر دنیس تریو (Denis Thriault) نویسنده کانادایی اهل کبک است. این رمان کوتاه و فلسفی نخستین بار در سال ۲۰۰۵ به زبان فرانسه منتشر شد.

داستان درباره پستچی جوانی به نام «بیلودو» است که زندگی یکنواخت و تنهایی دارد. او به طور مخفیانه نامه‌های مردم را می‌خواند و از این طریق در زندگی آن‌ها کنجکاوانه شرکت می‌کند. روزی بیلودو به نامه‌های محبت‌آمیز بین یک مرد مسن و زنی جوان برمی‌خورد و شیفته سبک شاعرانه و عمیق آن‌ها می‌شود. نامه‌های آنها تنها سه خط است و برای هم هایکو می‌نویسند. وقتی مکاتبه ناگهان قطع می‌شود، او تصمیم می‌گیرد خودش جای مرد مسن نامه بنویسد و رابطه را ادامه دهد. این اقدام، زندگی او را به کلی تغییر می‌دهد و وارد فضایی از عشق، خیال و دروغ می‌شود... این کتاب در قالب داستان، به موضوعاتی نظیر تنهایی و معنای ارتباط، مرز بین واقعیت و خیال، قدرت کلمات و شعر، هویت و خودفریبی، عشق و وسوسه می‌پردازد.

تریو در این رمان از عناصر هایکو (شکلِ شعر ژاپنی) بهره می‌برد، این کار به داستان حال و هوایی شاعرانه و عمیق می‌بخشد. رمان با نثری ساده اما پرمعنی نوشته شده و در عین کوتاهی، پر از تأملات فلسفی درباره زندگی است. این کتاب به دلیل خلاقیت در استفاده از هایکو و پرداخت به موضوع تنهایی و عشق مورد تحسین قرار گرفته است. برخی منتقدان آن را داستانی لطیف و تأمل‌برانگیز دانسته‌اند که خواننده را به تفکر درباره ماهیت ارتباطات انسانی فرامی‌خواند.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم:

«مدت زیادی بعد از تاریک شدن هوا بالاخره رضایت داد؛ چون موفق شده بود که دست خط متوفی را تا حد بسیار قابل قبولی تقلید کند به این ترتیب دومین مرحله نقشه‌اش تکمیل شد اما به خودش اجازه نداد شادی کند، بلکه شروع کرد به آماده شدن برای چالش بعدی که البته بسیار عظیم بود چراکه تقلید دست خط گرندپره به معنای حل شدن تمام و کمال مشکل نبود.»

دنیس تریو (زاده ۱۹۵۹) نویسنده و فیلم‌نامه‌نویس کانادایی، فارغ التحصیل رشته روانشناسی است و جوایزی برای فیلمنامه‌هایش دریافت کرده است. او اولین کتابش را به نام ایگوانا در سال ۲۰۰۱ منتشر کرد که دو جایزه ادبی آن، ایبر و ژان املان را برای او به دنبال داشت.

کتاب «زندگی شگفت‌انگیز یک پستچی تنها» به چندین زبان ترجمه شده، مهسا خراسانی آن را به فارسی ترجمه کرده و توسط کتاب کوچه چاپ شده است. این کتاب می‌تواند برای کسانی که به داستان‌های کوتاه فلسفی با حس و هوای شرقی علاقه دارند، جذاب باشد.

طی ۹ ماهه سال جاری انجام شد

ولتاژگیری قریب به ۷ هزار کیلومتر از خطوط لوله انتقال گاز

ابتکار - ماهان فلاح: مدیر منطقه ۸ عملیات انتقال گاز ایران از انجام عملیات ولتاژگیری قریب به ۷ هزار کیلومتر از خطوط لوله انتقال گاز این منطقه عملیاتي طی ۹ ماهه سال جاری خبر داد.

مهدی زارع، با اعلام این خبر گفت: در راستای نگهداشت ایمن خطوط لوله و حفاظت از تأسیسات انتقال گاز در برابر خوردگی، عملیات ولتاژگیری خطوط لوله انتقال گاز با تلاش همکاران واحدهای تخصصی این منطقه عملیاتي با موفقیت اجرا شد.

وی با اشاره به نقش کلیدی ولتاژگیری در سیستم حفاظت کاتدی افزود: ولتاژگیری یکی از مهم‌ترین اقدامات پایش فنی، با هدف ارزیابی عملکرد سیستم‌های حفاظت کاتدی، شناسایی نقاط مستعد خوردگی و اطمینان از سلامت الکتروشیمیایی خطوط لوله انجام می‌شود و تأثیر بسزایی در افزایش طول عمر خطوط و کاهش هزینه‌های تعمیراتی دارد.

مدیر منطقه ۸ عملیات انتقال گاز ایران اظهار داشت: از اهداف اصلی اجرای عملیات ولتاژگیری می‌توان به کنترل و پیشگیری از خوردگی خارجی، افزایش ضریب ایمنی خطوط لوله، صیانت از سرمایه‌های ملی، کاهش ریسک نشتی و حوادث احتمالی و تضمین پایداری انتقال گاز اشاره کرد.

این مقام مسئول با قدردانی از تلاش‌های مستمر همکاران واحدهای حفاظت کاتدی و عملیاتی تصریح کرد: انجام این حجم از عملیات ولتاژگیری مستلزم برنامه‌ریزی دقیق، استفاده از تجهیزات تخصصی و رعایت کامل الزامات ایمنی در شرایط مختلف عملیاتی است که با تعهد و دانش فنی کارکنان منطقه ۸ عملیات انتقال گاز ایران، این مأموریت به صورت منظم و مستمر در حال اجرا می باشد.

وی خاطرنشان کرد: منطقه ۸ عملیات انتقال گاز ایران با پایش مستمر وضعیت خطوط لوله انتقال گاز، ارتقای سیستم‌های حفاظت کاتدی و اجرای برنامه‌های منظم ولتاژ گیری، در مسیر افزایش قابلیت اطمینان شبکه انتقال و خدمت‌رسانی، پاك، ایمن و پایدار و بهره ور این انرژي طبیعي به مصرف‌کنندگان گام بر می‌دارد.

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای ۱۴۰۴/۰۹

۱-نام ونشانی شرکت مناقصه گذار :شرکت مخابرات ایران-منطقه کهگیلویه وبویر احمد به نشانی یاسوج-خیابان گلستان ۱۳-مخابرات منطقه کهگیلویه وبویر احمد-اداره تدارکات ۳۳۲۲۷۱۰۰-۳۳۲۳۰۹۸۰-۰۷۴

۲-موضوع مناقصه: واگذاری امور نگهداری شـــبکه ثابت محور۱(بویراحمد،دنا و توابع) منطقه کهگیلویه و بویراحمد با متریال طبق طرح قرارداد واسناد پیوست به مدت یک سال .

۳-دستگاه نظارت : مدیریت شبکه استان تلفن ۳۳۲۲۰۹۳۴-۳۳۲۲۵۰۶۰-۰۷۴

۴-نوع ومبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ضمانت نامه معتبر بانکی ویا چک تضمینی در وجه شرکت مخابرات ایران -منطقه کهگیلویه وبویر احمد یا فرمت جدید تهیه واصل آن را در پاکت الف قرار دهند (چکهایی از قبیل عادی ، مسافرتی ، بین بانکی ، در گردش ، جک پول و...قابل قبول نمی باشد)

۵-قیمت اسناد مزایده وشماره حساب : مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۰۲۵۷۴۰۰۰۰۰۵ بانک صادرات شعبه یاسوج کد ۱۵۳۴ به نام شرکت مخابرات ایران -منطقه کهگیلویه وبویر احمد واریز نمایند وتصویر فیش را به فاکس شماره ۰۷۴-۳۳۲۲۳۱۱۹ ارسال واصل فیش را در پاکت الف قرار دهند.(قابل ذکر است مبلغ خرید اسناد مسترد نخواهد شد)

۶-محل ، زمان ومهلت فروش اسناد: جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۰۴ لغایت ۱۴۰۴/۱۱/۱۷ از طریق روزنامه های کثیرالانتشار و سایت www.kb.tci.ir و www.tci.ir یا مراجعه حضوری به آدرس یاسوج - خیابان گلستان ۱۳ اداره تدارکات

۷-محل ، زمان ومهلت تحویل اسناد : از تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ لغایت ۱۴۰۴/۱۱/۲۵ تا پایان وقت اداری به دبیر خانه مخابرات منطقه کهگیلویه وبویر احمد واقع در یاسوج - خیابان گلستان ۱۳ ویا ارسال از طریق پست پیشتاز در موعد مقرر .

۸-تاریخ بازگشایی پاکات :پاکات الف و ب روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۶ و پاکت (ج) روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۸ در محل یاسوج - خیابان گلستان ۱۳- مخابرات منطقه کهگیلویه وبویر احمد سالن کنفرانس می باشد. حضور متقاضیان در جلسه بازگشایی پاکات بلا مانع است.

۹-هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

۱۰-به پیشنهادهای فاقد امضاء مشروط ، مخدوش، فاقد سپرده، سپردهای مخدوش،سپرده کمتر از میزان مقرر وچک شخصی ونظایر آن و پیشنهادهایی که بعد از انقضا مدت مقرر واصل مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد و قیمت های پیشنهادی تا مرحله انعقاد قرارداد با برنده و قیمت پیشنهادی برنده تا پایان مدت قرارداد اعتبار خواهند داشت . ضمناً مدت قرارداد یکساله می باشد.

۱۱- مخابرات منطقه گهگیلویه و بویر احمد در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهادات مختار است.

۱۲-داشتن تاییدیه مرتبط با موضوع کار از سوی سازمان های مربوطه از جمله گواهی ایمنی کارو ... ارسال گردد

۱۳-سایر اطلاعات، جزئیات وشرایط پیوست اسناد مناقصه می باشد.

مخابرات منطقه کهگیلویه وبویر احمد

شرکت ملی گاز ایران
شرکت گاز استان گلستان (سهامی خاص)

مناقصه عمومی یک مر حله ای با ارزیابی کیفی (شماره N-۰۴۱۲۰۹) - نوبت اول

موضوع: گازرسانی به صنایع ، توسعه شبکه و نصب انشعابات گاز شهرها و روستاهای کردکوی، بندرگز، نوکنده ، گمیشان، بندرترکمن و سیمین شهر
کد فراخوان در پایگاه ملی مناقصات: ۷۷۸۴۶۵۵۹ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۱
۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار : شرکت گاز استان گلستان به آدرس : گرگان - میدان بسیج - سایت ادارات - کد پستی ۳۶۹۴۸ - ۴۹۱۸۹
۲- زمـان دریافـت اسـناد :کلیـه اسـناد مناقصـه پـس از چـاپ آگهـی دوم حتـی الامـکان تاریـخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ درسـامانه سـتاد بارگـذاری و تـا تاریـخ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ از طریـق سـامانه تـدارکات الکترونیکـی دولت(سـتاد)به نشـانی www. SetadIRAN.ir قابـل دریافـت (دانلـود) میباشـد
۳- نحـوه دریافـت اسـناد مناقصـه و مهلـت ارائـه مـدارک : پیمانـکاران و داوطلبـان شـرکت در مناقصـه و واجـد شـرایط (دارای حداقـل پایـه ۵ گواهینامـه صلاحیـت پیمانـکاری ، رسـته تأسیسـات و تجهیـزات ، توانایـی مالـی ، ظرفیـت آزاد کاری ، تخصـص و سـابقه کاری مرتبـط) میبایسـت ضمـن ثبـت نـام در سـامانه تـدارکات الکترونیکـی دولـت (سـتاد) بـه آدرس WWW. Setadiran.ir و دریافـت گواهـی امضـاء الکترونیکـی (در صـورت عـدم عضویـت قبلـی) جهـت شـرکت در مناقصـه از طریـق سـامانه سـتاد اقـدام نماینـد . ضمنـاً لازم اسـت مناقصـه گـران کلیـه مـدارک خواسـته شـده براسـاس دعوتنامـه ارسـالی کـه در سـامانه تـدارکات الکترونیکـی دولـت (سـتاد) WWW. Setadiran.ir ، پایگـاه ملـی اطـلاع رسـانی مناقصـات http://iets.mporg.ir درج گردیـده پـس از تهیـه و تکمیـل مسـتندات و حداکثـر تـا تاریـخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۲ از طریـق سـامانه سـتاد بارگـذاری نماینـد . (در ایـن مرحلـه مناقصـه گـران عـلاوه بـر بارگـذاری مسـتندات ارزیابـی کیفـی ، همزمـان بـا آن ملـزم بـه ارسـال نسـخه کاغـذی اسـناد ارزیابـی کیفـی وپاکـت ضمانـت نامـه شـرکت در فرآینـد ارجـاع کار بـه آدرس شـرکت گاز اسـتان گلسـتان امـور قراردادهـا مـی باشـند. بدیهـی اسـت کلیـه مناقصـه گـران در صـورت بارگـذاری اسـناد و تکمیـل مسـتندات در موعـد تعییـن شـده ، قابلیـت مشـارکت در فرآینـد مناقصـه را خواهـد داشـت . همچنیـن شـرکتهایی کـه دارای عضـو هیئـت مدیـره مشـترک میباشـند مجـاز بـه شـرکت همزمـان در مناقصـه و ارائـه پیشـنهاد قیمـت بصـورت توامـان نخواهنـد بـود و در هـر مرحلـه از مناقصـه کـه ایـن موضـوع ثابـت شـود مناقصـه گـذار نسـبت بـه حـذف مناقصـه گـران مربوطـه از رونـد مناقصـه اقـدام خواهـد نمـود
۴- نـوع و میـزان تضمیـن شـرکت در فرآینـد ارجـاع کار : مطابـق بـا بنـد الـف مـاده ۶ آئیـن نامـه تضمیـن معاملـات دولتـی جهـت مناقصـه بـه مبلـغ ۱۷/۵۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریـال (هفـده میلیـارد و پانصـد و ده میلیـون ریـال) میباشـد . ضمنـاً مبالـغ اعلامـی تقریبـی بـوده و میـزان نهایـی تضامیـن براسـاس بـرآورد اولیـه در اسـناد مناقصـه قیـد مـی گـردد.
۵- مبلـغ بـرآورد اولیـه : مناقصـه :۳۵۰/۱۸۳/۰۰۰/۰۰۰ ریـال (سـیصد و پنجـاه میلیـارد و یکصـد و هشـتاد و سـه میلیـون ریـال) میباشـد . ضمنـاً مبالـغ اعلامـی تقریبـی بـوده و بـرآورد اولیـه دقیـق در اسـناد مناقصـه قیـد مـی گـردد.
۶- کمیسیون مناقصات(بازگشایی پاکات) : روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۰
شماره مرکز تلفن : کد شهری (۰۱۷) ۵ - ۳۲۴۸۰۳۷۲ داخلی ۲۰۵۷
کارشناس مربوطه : خانم نعمتی فاکس : ۳۲۴۸۰۲۹۸ (۰۱۷)
شناسه آگهی : ۲۰۹۸۵۲۹
نوبت اول : ۱۴۰۴/۱۱/۰۱ نوبت دوم : ۱۴۰۴/۱۱/۰۴
۶۷۷۹