

🏆 سلامت جهان

شادابی در روزهای سرد سال چطور و چگونه؟

با آغاز زمستان در اکثر نقاط نیمکره شمالی هوا سردتر و بیرون رفتن و لذت بردن از هوای تازه دشوارتر می‌شود. این شرایط برای میلیون‌ها نفر که خارج از منزل و در هوای آزاد ورزش می‌کنند، می‌تواند مشکل آفرین باشد.

دکتر الکسیس کالوین، استاد جراحی ارتوپدی در سامانه سلامت در نیویورک، نکاتی را برای ورزش کردن در فضای باز یادآور شده است؛ مثلاً این‌که پوشیدن لباس مناسب، باید در اولویت هر فعالیتی باشد.

او می‌گوید برای فعالیت‌های زمستانی، لایه‌بندی لباس به سازگاری با تغییرات بدن هنگام گرم کردن اولیه، توجه به رطوبت و دفع آن هنگام تعریق و محافظت در برابر باد، برف، باران و سرما کمک می‌کند.

در مرحله بعدی، وضعیت آب و هوا را چک کنید و اگر در سردترین روز هفته یا ماه هستید، بهتر است گرم کردن اولیه را در خانه انجام دهید و پس از بیرون آمدن از خانه، یبنی و دهان را با ماسک یا شال بپوشانید.

در واقع کالوین معتقد است باید بدن خود را قبل از خروج از منزل گرم و آماده صرف انرژی در هوای سرد بیرون از خانه‌ کنید.

علاوه بر آن کالوین می‌گوید اگر برای تمرین کامل انگیزه ندارید، به پیاده‌روی طولانی بپیوید: «اگر در جایی زندگی می‌کنید که برف زیادی می‌بارد، بکوشید از امکانات طبیعت استفاده کنید. از این فرصت استفاده کرده و نوع جدیدی از تمرین را بیازمایید، مانند دویدن در طبیعت، اسکی یا یاتینژا روی یخ.»



۴ نکته ضروری برای سلامت جنین

- محدودیت کافئین:** تحقیقات اخیر نشان می‌دهد مصرف کافئین، می‌تواند از طریق جفت عبور کرده و ضربان قلب کودک را افزایش دهد.
- ترک سیگار:** نوزادان متولد شده از زنانی که در دوران بارداری سیگار می‌کشند، هنگام تولد وزن کمتری دارند و در معرض بیماری‌های بد تولد بیشتری قرار می‌گیرند.
- ممنوعیت الکل:** مصرف الکل در دوران بارداری می‌تواند رشد جنین را تحت تاثیر منفی قرار دهد و امکان تولد نوزادی مبتلا به سندرم جنینی الکل را بالا ببرد.
- پرهیز از مواد غذایی خام:** گوشت و تخم مرغ خام و نیم‌پز در دوران بارداری، احتمال بروز مسمومیت را بالا می‌برد و باعث بیماری‌های بد تولد یا حتی سقط جنین می‌شود.



از خودت جدایش نکن!

سقط جنین عوارض و آسیب‌های جبران‌ناپذیری به همراه دارد

می‌گوید: «موضوعی که دکتر داوودی مقدم آن را از مهم‌ترین مصائب این انتخاب می‌داند و ادامه می‌دهد: «در این روش، احتمال سقط ناقص وجود دارد؛ یعنی جنین به‌طور کامل خارج نشده و تکه‌هایی در بدن باقی مانده است. اتفاقی که به خونریزی شدید منجر خواهد شد یا حتی احتمال خطر مرگ را در پی دارد.» به‌کاربردن وسایل آلوده‌ای که مادر را دچار عفونت خواهد کرد نیز می‌تواند خطری ناپای جان به همراه داشته باشد. تراشیده شدن دیواره رحم، سوراخ شدن شبهه رحم و آسیب به ارگانی که داخل شکم مانند روده نیز از دیگر احتمالاتی است که ممکن است در اثر سقط غیرقانونی که در مراکز غیرقانونی و آلوده رخ می‌دهد وجود داشته باشد.

در جست‌وجوی آرامش از دست رفته!

بر کسی پوشیده نیست که سقط جنین به‌ویژه به‌طور عمدی، علاوه بر عوارض‌های جسمی برای مادر، عوارض روحی بسیاری با خود به همراه دارد؛ اتفاقات و حالاتی که تا مدت‌ها می‌تواند همراه مادر باشد و کیفیت زندگی‌اش را دچار تغییراتی اساسی کند. اختلالات خواب، رویاهای تکراری و اضطراب‌آور، هجوم ذهنی خاطرات، اختلالات عصبی، احساس ترس، تاراجی، سردرگمی، اختلالات خلقی مانند افسردگی، احساس گناه، فوبیا و... و بدیهی‌ترین احساساتی است که بعد از چنین اتفاقی گریبانگیر مادر خواهد شد و آن آرامشی که در سقط به دنبالش بود را از او خواهد گرفت.

داروهای مصرفی، تاریخ مصرف‌گذشته باشند یا ممکن است فرد به داروها حساسیت داشته باشد، به‌ویژه اگر دچار بیماری‌های تنفسی و قلبی باشد که حساسیت دارویی می‌تواند باعث قطع تنفس یا افزایش شدید ضربان قلب شود.» این را دکتر زهره داوودی مقدم، جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی می‌گوید که معتقد است حساسیت دارویی گاهی ممکن است به تهوع، اسهال یا تب‌های بسیار شدید منجر شود که می‌تواند فرد را تا خطر مرگ پیش ببرد؛ حساسیتی که فرد تا پیش از آن، اصلاً از وجودش باخبر نبوده است؛ «حالا در این میان، تصور کنید فردی که قصد سقط جنین دارد، برای بیماری‌های دیگر، دارویی مصرف می‌کند که می‌تواند با داروهای به

سقط جنین، در سه دسته جای دارد. گاهی سقط به‌صورت خودبه‌خود رخ می‌دهد، گاهی به دلایل درمانی و طبی، پزشک متخصص، سقط را تجویز می‌کند و دسته سوم هم سقط‌های عمدی است؛ اما آنچه که میان این سه دسته تفاوت قائل می‌شود، در نوع روش و اتفاقاتی است که طی هر کدام از آنها، برای بدن مادر رخ می‌دهد که طبیعتاً سقط عمدی، بیشترین عارضه را با خود به همراه دارد؛ آن قدر که قریب به اتفاق متخصصان زنان و زایمان معتقدند هر گونه دستکاری در رحم به‌منظور سقط جنین، ممکن است به عوارض جدی و حتی مرگ مادر منجر شود. شاید برای همین است که ایده‌آل‌تر از فکر کردن به سقط، پیشگیری از قرارگرفتن در دوراهی سقط کردن یا نکردن است!

عوارض سقط دارویی را دریاب

سقط عمدی، اصلاً به دوروش دارویی (طبی) یا با وسیله (فیزیکی مانند کورتاژ) انجام می‌شود؛ و در روشی که هر کدام، عوارض دلخراشی می‌توانند به همراه داشته باشند: «در روش دارویی، از قرص و آمپول و شیاف برای سقط جنین استفاده می‌شود که در جنبه‌های مختلف می‌توانند عارضه از خود برجای بگذارند، از جمله این‌که ممکن است

#بهینه_مصرف_کنیم

می‌دونستی مصرف هر بخاری برقی
معادل ۱۰۰ عدد لامپ ۱۰ واته؟



واپط عمومی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ

نبض تهران با برق می زند

بهینه مصرف کنیم

(نوبت دوم)

آنگه مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در نظر دارد اجرای عملیات توسعه، احداث، اصلاح و طرح‌های بهینه‌سازی در محدوده عملیاتی منطقه برق بیهقی خود را به پیمانکار واجد شرایط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی واگذار نماید.

شرح مختصری از کار:

شماره مناقصه سامانه ستاد	۲۰۰۲۰۹۶۵۱۵۰۰۰۳۳
شماره مرج مناقصه	۰۳۲۰۱۵۲۱
موضوع مناقصه	اجرای عملیات توسعه، احداث، اصلاح و طرح‌های بهینه‌سازی، منطقه برق بیهقی
بر آورد انجام کار (ریال)	۱۹,۴۹۱,۸۹۳,۸۸۵
مبلغ ضمانتنامه بر آئیند ارجاع کار (ریال)	۱,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰
مهلت فروش اسناد	از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۵ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰
تاریخ تحویل اسناد به دستگاه مناقصه گزار	تا ساعت ۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱
تاریخ بازگشایی اسناد مناقصه	ساعت ۱۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱
محل تحویل و بازگشایی اسناد	تهران، میدان ونک، خیابان گاندی جنوبی، خیابان نوزدهم، پلاک ۲۴، منطقه برق بیهقی اداره دیبرخه و محل بازگشایی سالن جلسات

نوع سپرده در آئیند ارجاع کار: به صورت ضمانتنامه بانکی یا چک تضمین شده بانکی و یا وارپز وجه به حساب جاری شماره ۰۱۸۰۱۱۷۱۰۰۴ به نام شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ بانک صادرات شعبه ملاصدرا و یا بلوکه از حساب مطالبات تأیید شده نزد شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ ارائه نمایند.

به پیشنهادهای افاق سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقر چک شخصی و نظایر آن در ترتیب اثر داده نخواهد شد.

مبلغ فروش اسناد: جهت شرکت در مناقصه، مبلغ ۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صورت الکترونیکی صرفاً از طریق درگاه پرداخت اینترنتی سایت سازمان تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir اقدام به خرید اسناد نمایند. ضمناً کلیه مراحل بر گزاری مناقصه از دریافت اسناد نامزد ارائه پیشنهاد مناقصه گران، بازگشایی پاکت‌ها و اعلام و قبول برزدگی از طریق همین درگاه انجام خواهد شد و مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۵ می باشد.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ (سهامی خاص)

معرفی انواع باتری خودروهای برقی که خودروسازان جهانی از آن بهره می‌برند

باتری LFP مزیت‌های متعددی دارد و همین امر سبب استقبال از آن شده است. از ویژگی‌های آن می‌توان به هزینه پایین ساخت به جهت استفاده از آهن و عدم نیاز به فلزات گران قیمت، ایمنی و عمر بالا اشاره کرد. باتری یاد شده به رغم داشتن معایبی چون توان ذخیره انرژی کم در باتری در مقایسه با جگم یا وزن باتری بر خلاف باتری‌های NMC، بسیار مورد توجه کشور چین است، چراکه باتری‌های خودروهایی برقی با باتری LFP می‌توان هزینه‌های اقتصادی روانه بازار کرد.

دهمدره در ادامه، نقطه نظرات خود درباره ویژگی باتری خودروهای برقی از جمله انرژی و ظرفیت آن، میزان پیمایش خودرو و همچنین توان آن (مقدار انرژی قابل تحویل از باتری در واحد زمان که عامل کلیدی در مواقع شتاب‌گیری و سربالایی‌هاست) را مطرح کرد. عضوهای علمی و استادیار دانشکده مهندسی خودرو دانشگاه علم و صنعت برای آشنایی حضار در مورد باتری خودروهای برقی، اجزای یک باتری در انواع خودروهای برقی به نمایش گذاشت و توضیحات تخصصی خود را ارائه کرد. یک باتری خودروهای برقی به‌طور معمول از تعدادی ماژول تشکیل شد و هر ماژول نیاز سری و موازی شدن به تعداد زیادی سلول‌های باتری ساخته می‌شود. سلول‌های باتری می‌توانند به سه صورت استوانه‌ای (Cylindrical)، کیسه‌ای (Pouch) و کتابی (Prismatic) باشند که نوع استوانه‌ای، همان باتری‌های قلمی رایج ولی با سایز متفاوت است که شرکت تسلا به صورت سنتی از همین نوع سلول در یک‌های باتری خود استفاده می‌کند. در راستای بهینه‌سازی باتری‌ها، شرکت چینی CATL اقدام به ارائه مفهوم جدیدی در ساخت یک باتری کرد، به بدین صورت که در روند ساخت باتری (از سلول به سپس به یک پک، مرحله ماژول را حذف و تکنولوژی سلول به یک را معرفی کرد.

عضوهای علمی و استادیار دانشکده مهندسی خودرو دانشگاه علم و صنعت گفت: کشور چین با تولید خودروهای برقی با باتری LFP توانسته خودروهای اقتصادی تولید و روانه بازار کند.

مسعود دهمدره در سومین سلسه سمینار علمی و تخصصی «باتری خودروهای برقی و انواع تکنولوژی ساخت» با اشاره به تاریخچه باتری خودروهای برقی و روند تکاملی که در این حوزه طی شده است، افزود: اولین عنصر بنیادی که در باتری خودروهایی برقی استفاده می‌شد، نیکل نام داشت؛ باتری‌های نیکل کادمیام باضعف «اثر حافظه داری» مواجه بوده که سال‌ها بعد برای رفع این ایراد، تکنولوژی نیکل مثال هیدرید جیگزین شد. باتری نیکل مثال هیدرید هم اکنون نیز در خودروهای هیدرید کاربرد بسیاری دارد. نیکل مثال هیدرید یک نوع باتری است که از ترکیب نیکل و مثال هیدرید ه‌ها برای ذخیره و تخلیه انرژی استفاده می‌کند.

او به ساختمان داخلی باتری‌های لیتیومی پرداخت و اظهار داشت: اهمیت الکتروند مثبت باتری (رکد) به حدی است که نوع نامگذاری این نوع باتری‌ها بر اساس نوع تکنولوژی ساخت کاند صورت می‌گیرد؛ به‌طور مثال باتری NMC با باتری گفته می‌شود که عناصر آن از نیکل، منگنز و کبالت است و یا باتری LFP از کاند با عناصر لیتیوم، آهن و فسفات است. هر دو این باتری‌ها از انواع رایج در صنعت خودروهای برقی هستند.

استادیار دانشکده مهندسی خودرو دانشگاه علم و صنعت در ادامه صحبت‌های علمی و تخصصی خود با مهندسان و کارشناسان گروه خودروسازی سایپا، با بیان اینکه جغصی آند باتری خودروهای برقی از نوعی الکترولیت بوده که تولید در صد بالایی از آن در اختیار کشور چین است به مزایای برخی از باتری‌ها پرداخت و اظهار داشت: