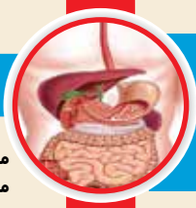
چهار خاصیت انبه



سلامت دستگاه گوارش

محققان دانشگاه تگزاس در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که انبه ممکن است در تسکین علائم یبوست اثربخش باشد



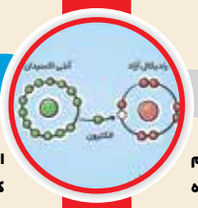
تقویت سلامت چشم

ویتامین A و بتاکاروتن موجود در انبه ممکن است در تقویت سلامت چشم‌ها اثرگذار باشند و مصرف آنها به سلامت چشم‌ها کمک می‌کند



کاهش بیماری قلبی

این میوه حاوی پتاسیم و منیزیم است که می‌توانند احتمال ابتلا به بیماری قلبی را در فرد مصرف‌کننده کاهش دهد



سرشار از آنتی‌اکسیدان

انبه غنی از ترکیبات گیاهی است که به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عمل و از سلول‌ها در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کند

تصمیم در لحظه مسمومیت!



در زمان مسمومیت کودک، از هرگونه خوددرمانی و خلاقیت و درمان خانگی پرهیز کنید



نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

والد بودن، روایت لحظه‌هاست؛ مثلا لحظه‌ای که ممکن است پدر یا مادر از فرزند نوپا و خردسالش غافل شده و کودک آنچه که نباید بخورد را خورده است؛ شاید مایع لاک‌پاک‌کن، شاید وایتکس یا هر مواد شوینده دیگری! کودک است و قدرت تشخیص مواد از همدیگر را ندارد؛ احتمالا به خیال نوشیدن آب یا تجربه و امتحان‌کردن ماده‌ای که با آن مواجه شده، اولین رفتار، نزدیک‌کردن آن به دهانش و بعد هم خوردن آن ماده است. اما در چنین لحظات حساس و دلهره‌آوری چه باید کرد؟

کودک چیزی را خورده است که نباید بخورد؛ ماده‌ای اسیدی و ضدعفونی‌کننده که هر بزرگسالی را می‌تواند مسموم و دچار حال بد کند چه برسد به کودکان که توان و تحملی کمتر از بزرگسالان دارد. حالا چه باید کرد؟ کمک‌گرفتن از اورژانس و رساندن کودک به مراکز درمانی، تنها راه پیش پای والدین کودک برای نجات و رفع حال بد اوست. متخصصانی که در چنین مواقعی، همه نشانه‌ها و علائم را چک می‌کنند، از آزمایش خون و عکس قفسه سینه کمک می‌گیرند و در نهایت بهترین و سریع‌ترین راه درمانی را برای کودک انتخاب می‌کنند.

به سادگی از آن عبور نکنید

خوردن یا استنشاق مواد ضدعفونی‌کننده و شوینده، چیزی نیست که بتوان به سادگی از کنار آن عبور کرد و با خیال گذشت زمان و خوراندن آب به کودک، انتظار رفع علائم مسمومیت را داشت، چراکه آب پادزهر ماده مسموم نیست و برای رفع عوارض آن، نیاز به روش‌ها و راهکارهایی جدی‌تر وجود دارد: «بله، گاهی مسمومیت بسیار سطحی است و به‌سادگی رفع می‌شود اما گاهی بی‌توجهی به اتفاقی که پیش‌آمده، می‌تواند عوارضی بسیار جدی به همراه داشته باشد که گاهی خدای‌ناکرده باعث ازدست‌رفتن جان فرد هم بشود.» موضوعی که دکتر محمدرضا وحیدی، متخصص کودکان و نوزادان هم به آن اشاره می‌کند و از جدی‌گرفتن چنین اتفاقی می‌گوید. پس شاید در قدم اول بهتر است حواس‌مان را به‌طور کامل به کودک‌مان بدهیم و به قول قدیمی‌ها، یک لحظه هم از او چشم برنداریم و اگر هم به هر دلیلی با چنین اتفاقی مواجه شدیم، به‌سادگی از آن نگذریم و فورا به پزشک متخصص مراجعه کنیم.

در صورت مسمومیت از خوراندن موادی همچون آب، شیر و نه هیچ ماده دیگری به کودک خودداری کنید

از عارضه که حرف می‌زنیم از چه حرف می‌زنیم؟

فرزندتان ممکن است جیغ بکشد و گریه کند؛ تلخ بودن و اسیدی بودن آن ماده مسموم حالش را بد کرده و بی‌تابی می‌کند. اگر کودک نمی‌تواند چیزی را با دست ببلعد و قورت دهد، احتمال سوختگی گلو وجود دارد. اگر بالا می‌آورد و استفراغ می‌کند، یعنی ماده مسموم به سمت پایین جریان پیدا کرده و مری و معده‌اش را تحت تاثیر قرار داده است. اگر به‌درستی و مثل همیشه نمی‌تواند به‌راحتی نفس بکشد، ممکن است ریه و قفسه سینه‌اش آسیب دیده باشد.

قرمزی زبان هم از دیگر علائم سوختگی است که می‌تواند نشان از شدت مقدار ماده قورت‌داده‌شده و میزان مسمومیت باشد. همه این علائم، آن مواردی هستند که باید به‌طورکامل به پزشک اورژانس توضیح داده شود تا آنها بدانند که چطور به این مشکلات رسیدگی کنند.

راهکار چیست؟

دور هرگونه خوددرمانی، درمان خانگی و خلاقیت را خط بکشید؛ موضوعی که دکتر وحیدی هم آن را تایید می‌کند و می‌گوید: «از خوراندن مواد دیگر به کودک خودداری کنید. نه آب، نه شیر و نه هیچ ماده دیگری که فکر می‌کنیم خنثی‌کننده است را به کودک ندهیم، چراکه ممکن است این مواد با ماده مسموم ترکیباتی بدهند که کار برای درمان سخت‌تر می‌شود.» واقعیت این است که خوردن برخی مواد سبب تشدید عوارض ناشی از مسمومیت می‌شود؛ پس بی‌درنگ کودک را به پزشک برسانید. در چنین مواقعی، پزشک علائم حیاتی کودک مانند فشارخون، ضربان‌قلب، دمای بدن و تنفسش را کنترل می‌کند و مطابق با آنچه می‌بیند دستور درمان می‌دهد. در چنین مواقعی، آزمایش خون اختصاصی گرفته می‌شود که دی‌اکسیدکربن سیستمیک و PH خون کودک به‌دست‌بیاید تا متوجه تغییرات در خون کودک بعد از مسمومیت شوند.

برش

فرصت بدهید

ممکن است در لحظات اولیه، نشانه‌ها و عوارضی از مسمومیت در کودک دیده نشود اما با گذشت زمان، علائم خودشان را نشان دهند. برای همین است که قریب‌به‌اتفاق متخصصان و پزشکان در چنین مواقعی، گذر زمان را ضروری می‌دانند: «حتی اگر نشانه‌ها و آزمایش‌های اولیه، نتایج نرمالی داشته باشد، بهتر است کودک ۶ـ۵ ساعت تحت نظر باشد تا بعد از گذشت زمان، تغییرات در خون یا علائم حیاتی‌اش ایجاد نشود که اگر این اتفاق بیفتد، به سرعت تحت رسیدگی و درمان قرار بگیرد.» این را دکتر محمدرضا وحیدی، متخصص کودکان می‌گوید و معتقد است که این تحت نظر بودن، بسیار مهم است چراکه ممکن است بعد از گذشت چند ساعت اتفاقاتی بیفتد که نیاز به درمان فوری دارد. در این مدت هم کودک با سرم تغذیه می‌شود تا خوردن ماده خوراکی نتواند حال او را از آنچه که هست بدتر کند.

سلامت جهان

معاینه دندان کودکان را جدی بگیرید!

دکتر ناتاشا فلیک، رئیس انجمن آمریکایی اندودنتیست‌ها درباره سلامت دندان کودکان می‌گوید: «والدین باید مطمئن شوند دندان‌های فرزندان‌شان سالم است. به یاد داشته باشید بچه‌ها رشد می‌کنند و دندان‌هایشان نیز همین‌طور. این برای کودکانی که هنگام ورزش از محافظ دهان استفاده می‌کنند اهمیت بیشتری دارد. رشد، ازدست‌دادن دندان‌ها و ورود دندان‌های جدید می‌توانند تناسب محافظ دهان را تغییر دهند، بنابراین باید آنها را از این نظر بررسی کنید.» اما چه چیز دیگری باید بررسی شود؟ پس از یک تابستان طولانی با بهداشت بد، حفره‌ها و پوسیدگی‌ها می‌توانند در دندان‌ها ایجاد شوند؛ بنابراین، زمان خوبی است که به بهداشت دندان‌های کودک خود رسیدگی و اهمیت عادات خوب دندانپزشکی را به او یادآوری کنید. به گفته فلیک، سالانه بیش از پنج‌میلیون دندان در کودکان و بزرگسالان از بین می‌رود. فلیک گفت: «کودکان زیر ۱۰سال بسیار مستعد ابتلا به این آسیب هستند، بنابراین یک ویزیت دندانپزشکی قبل از رفتن به مدرسه می‌تواند به والدین و فرزندان آنها آموزش دهد که چگونه با دندان شکسته برخورد کنند.» در اسرع وقت به یک متخصص ریشه دندان یا نزدیک‌ترین دندانپزشک موجود مراجعه کنید. فلیک گفت که اندودنتیست‌ها دو یا چند سال آموزش اضافی را فراتر از دانشکده دندانپزشکی گذرانده‌اند، بنابراین آموزش پیشرفته‌شان باعث می‌شود در بسیاری موارد برای نجات دندان‌های کنده‌شده و شکسته مناسب باشند.



سلامت ایران

قدر «آغوز» را بدانید

در طول شش ماه اول زندگی نوزاد، شیر مادر تنها غذایی است که باید به نوزاد داده شود. به این معنی که نوزاد در شش‌ماه اول زندگی فقط شیر مادر می‌نوشد و شیر خشک یا آب استفاده نمی‌کند. شیردهی منظم و اطمینان از دریافت کافی شیر توسط نوزاد به حذف بیلی‌روبین از خون نوزاد و دفع آن از طریق مدفوع یا ادرار کمک می‌کند، اما در این میان لازم است بدانید که دورریخت آغوز به دلیل جلوگیری از زردی نوزاد جزو دیگر باورهای نادرست است. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در چند روز اول پس از تولد نوزاد، مادر فقط مقدار کمی شیر زرد یا طلایی‌رنگ تولید خواهد کرد که به آن آغوز می‌گویند. آغوز سرشار از مواد مغذی و آنتی‌بادی است که به محافظت از نوزاد در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند. اگرچه مقدار آغوز کم است، اما تمام مواد مغذی مورد نیاز نوزاد را در چند روز اول زندگی تا زمانی که به‌طور مکرر آن را دریافت می‌کند، فراهم می‌کند. آغوز نیز به‌عنوان شیر مادر در نظر گرفته می‌شود، منتها به شکل اولیه و غلیظ آن. بنابراین مصرف آغوز توسط نوزاد نه‌تنها سبب زردی نمی‌شود، بلکه ضروری است و به سلامت سیستم ایمنی و در کل سلامت نوزاد کمک می‌کند و حتی آغوز با سرعت‌بخشیدن به دفع مکونیوم نوزاد احتمال زردی را نیز کاهش می‌دهد.

تفهیم اتهام
صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران
آقای محمود اسعدی
شماره کارمندی: (۸۲۱۹۲۸)
طبق ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی بدینوسیله به شما ابلاغ می‌شود حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت رسیدگی به اتهام منتسبه دائر بر غیبت غیرموجه به‌صورت متوالی از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ تاکنون، به هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران واقع در خیابان ولیعصر، خیابان بلال‌حبشی، ساختمان اداری، طبقه پنجم مراجعه نمایید، در صورت عدم مراجعه پس از انقضای مهلت مقرر پرونده غیابا رسیدگی و حکم مقتضی صادر خواهد شد.
هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران

آگهی مناقصه عمومی
شماره مناقصه: ۵۲-۰۶-۱۴۰۳
نوبت دوم
هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران
در نظر دارد خرید تعداد ۱۰ دستگاه اسکنر کدکم (اسکنر داخل دهانی) را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.
تاریخ توزیع اسناد مناقصه ۱۴۰۳/۰۶/۰۶ و ۱۴۰۳/۰۶/۰۷ می‌باشد.
جمع آوری پیشنهادات حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ می‌باشد.
ضمانتنامه شرکت در مناقصه معادل ۱/۸۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی
محل دریافت اسناد مناقصه و تحویل پیشنهادات: خیابان طالقانی، بین حافظ و اسناد نجات‌الهی، شماره ۳۶۶، هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران
لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۲۶۰۱۳۱۱ واحد مناقصات تماس حاصل نمایید.
همراه داشتن معرفی‌نامه جهت دریافت اسناد الزامی می‌باشد.
دبیرخانه مناقصات

آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
نوبت دوم
درخواست شماره: RHP-7302509899-T20
موضوع آگهی: خرید قطعات یدکی هیتر
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.baorco.ir مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین الملل

آگهی مناقصه عمومی
شماره مناقصه: ۵۳-۰۶-۱۴۰۳
نوبت دوم
هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران
در نظر دارد خرید تعداد ۳۰ دستگاه رادیولوژی دیجیتال ستون سقفی تولید داخل را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.
تاریخ دانلود اسناد مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: از ساعت ۸ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۶ الی ساعت ۱۹ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۸ می‌باشد.
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: حداکثر تا ساعت ۱۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ می‌باشد.
ضمانتنامه شرکت در مناقصه معادل ۳۱/۴۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی
محل دریافت اسناد: دانلود از طریق سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۵۰۳۳۹۰۰۰۰۵۹ می‌باشد.
لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۲۶۰۱۳۱۱ واحد مناقصات تماس حاصل نمایید.
دبیرخانه مناقصات

آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
نوبت دوم
درخواست شماره: RHS-9032201-T28
موضوع آگهی: ساخت قطعات کمپرسور گریز از مرکز
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.baorco.ir مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین الملل

آگهی مناقصه عمومی
شماره مناقصه: ۵۴-۰۶-۱۴۰۳
نوبت دوم
هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران
در نظر دارد خرید تعداد ۵۰۰ دستگاه مانیتورینگ علائم حیاتی ثابت تولید داخل را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید.
تاریخ دانلود اسناد مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: از ساعت ۸ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۶ الی ساعت ۱۹ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۸ می‌باشد.
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: حداکثر تا ساعت ۱۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ می‌باشد.
ضمانتنامه شرکت در مناقصه معادل ۸/۳۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی
محل دریافت اسناد: دانلود از طریق سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۵۰۳۳۹۰۰۰۰۶۰ می‌باشد.
لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۲۶۰۱۳۱۱ واحد مناقصات تماس حاصل نمایید.
دبیرخانه مناقصات

حل سودوکو ۴۶۸۲

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

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

سودوکو ۴۶۸۳

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر 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.

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

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