چهار میوه مفید برای کودکان

آناناس

این میوه منبع خوبی از فیبر، ویتامین C و ماده معدنی‌ای به‌نام منگنز است که برای استخوان‌ها و غضروف‌های مفاصل کودکان ضروری به‌شمار می‌رود

سیب

مواد مغذی موجود در سیب به کودکان کمک می‌کند تا در انجام کارهایی مانند کوهنوردی، پریدن، ورزش و... قوی و سالم بمانند

پرتقال

پرتقال منبع غنی از فیبر، مقداری بتاکاروتن و بسیاری دیگر از کاروتنوئیدهاست که به تقویت سیستم ایمنی کودکان کمک می‌کند

موز

این میوه سرشار از ویتامین B6 برای سلامت پوست، سیستم عصبی و تولید انرژی مورد نیاز کودک لازم است

سلامت

پژوهش‌های علمی، از اهدای خون چه می‌گویند؟

نتایج جدیدترین تحقیقات علمی، بر فواید متعدد اهدای خون تاکید دارد. براساس این پژوهش‌ها، وقتی خون اهدا می‌کنید، بدن شما موظف است خون از دست رفته را ظرف ۲۴ تا ۴۸ ساعت جایگزین کند و به‌دنبال آن گلبول‌های قرمز جدید (RBC) در سه ماه آینده تولید می‌شود.

پلاسماهای جدید و سلول‌های خونی به‌طور کلی سالم‌ترند و با توجه به این‌که تازه هستند، فرسوده نشده‌اند؛ در نتیجه ویسکوزیته کمتری دارند و در برابر جریان خون مقاومت چندانی ندارند و باعث بهبود حرکت پلاسما در جریان خون می‌شود.

با بهبود قابل توجه جریان خون با اهدای منظم، اهداکنندگان خون اغلب کمتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی-عروقی هستند.

جدای از بهبود جریان خون، مطالعه‌ای در مجله پزشکی خون نشان می‌دهد افرادی که چندین بار خون اهدا کرده‌اند نسبت به کسانی که این کار را انجام نمی‌دهند سطح کلسترول کمتری دارند.

یکی از مزایای مهم اهدای خون، نگه داشتن آهن در سطوح طبیعی است. گلبول‌های قرمز حاوی آهن برای انجام وظیفه خود در انتقال اکسیژن و سایر مواد هستند.

درحالی‌که اکثر مردم می‌دانند که جذب کم آهن می‌تواند باعث کم‌خونی فقر آهن شود که به سایر عوارض سلامتی منجر می‌شود، آهن بیش از حد نیز به خودی خود آسیب می‌رساند.

هموکروماتوز یا اضافه بار آهن، اختلالی است که در آن، آهنی که بیش از حد در بدن ذخیره می‌شود، می‌تواند باعث مشکلات قلبی، دیابت و بیماری‌های کبدی شود.

از طرف دیگر، یکی دیگر از مزایای اهدای خون مدیریت کالری است. اگرچه برای کاهش وزن کافی نیست اما با این حال، مهم‌ترین مزیت اهدای خون برای کنترل وزن شما، غربالگری رایگان است. از آنجا که وزن شما برای این‌که آیا می‌توانید خون بدهید یا نه بررسی می‌شود، پس اهدای خون می‌تواند شما را به مداخلات پزشکی راهنمایی کند.

و در نهایت، خوب است بدانید که حذف آهن اضافی حاصل از اهدای خون نیز برای کبد مفید است. وقتی آهن اکسید شده در کبد انباشته می‌شود، عملکرد آن را برای فیلتر کردن سموم مختل می‌کند.

علاوه بر این، آهن ارتباط مستقیمی با بیماری کبد چرب غیر الکلی دارد که مشخص شده است با پیشرفت این اختلال، غلظت آن افزایش می یابد.

این گیاهان ظاهرا بی‌ضرر!

مصرف بیش از اندازه و بدون تجویز داروهای گیاهی، می‌تواند عواقب خطرناکی داشته باشد

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

طب سنتی همچنان در حال تجربه و آزمایش است. این نوع طب می‌تواند به‌عنوان مکملی برای طب مدرن عمل کند، اما هرگاه از اصول طب مدرن فاصله بگیرد، ممکن است مشکلاتی به‌وجود آورد. این موضوع اخیرا به یکی از مباحث داغ تبدیل شده و بسیاری از متخصصان بر این نکته تأکید دارند که مصرف بی‌رویه و بدون آگاهی از دمنوش‌ها و داروهای گیاهی، تهدیدی جدی برای سلامت انسان محسوب می‌شود. مریم عمادی، متخصص تغذیه و طب سنتی، در گفت‌وگو با جام‌جم به این نکته اشاره می‌کند که استفاده از داروهای گیاهی به‌تنهایی می‌تواند باعث عقب‌افتادن روند درمان افراد شود.

بر خلاف تصور، به نظر می‌رسد که برخی از دمنوش‌ها و داروهای گیاهی هم می‌توانند خطرساز باشند؛ درست است؟

واقعیت این است که یک اشتباه رایج در این زمینه وجود دارد. بسیاری از افراد تصور می‌کنند که چون این داروها گیاهی هستند، هیچ ضرر و خطری ندارند. به عبارت دیگر، در بدبینانه‌ترین حالت، ممکن است این داروها تأثیر مثبتی نداشته باشند، اما خطرساز هم نیستند.

درصورتی‌که این‌طور نیست؟

خیر، این‌طور نیست؛ زیرا همان‌طور که از نام‌شان پیداست، آنها داروهای گیاهی هستند و خاصیت دارویی دارند. بعلاوه، بسیاری از داروهای شیمیایی که امروزه مصرف می‌شوند نیز منشأ گیاهی دارند. بنابراین، دمنوش‌هایی که برای تسکین درد و بهبود برخی عوارض مصرف می‌کنیم، عملا دارو محسوب می‌شوند.

آیا این موضوع درباره تمام داروهای گیاهی صدق می‌کند؟

البته نه همه آنها، اما تعداد قابل توجهی از این داروها می‌توانند خاصیت دارویی و درمانی داشته باشند. به همین دلیل اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کنند و در مصرف آنها باید به دقت بررسی‌های لازم انجام شود. در غیر این صورت ممکن است مشکلات جدی برای فرد مصرف‌کننده ایجاد کند.

مثلا چه مواردی مهم است؟

مورد اول این است که مصرف دمنوش‌ها و داروهای گیاهی به سبب درمان، حتما باید توسط متخصص توصیه و تجویز شود؛ چراکه هم مقدار و میزان مصرف آن مهم است و هم تعداد دفعات و ساعت‌های مصرف آن در طول روز. از طرف دیگر، این موضوع بسیار مهم است که مراقب باشیم تا تداخل دارویی برای‌مان ایجاد نشود.

تداخل با داروهای شیمیایی مثلا؟

دقیقا. مثلا افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی هستند، افراد دیابتی، کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند و دارو مصرف می‌کنند و ... باید بسیار محتاطانه سراغ داروهای گیاهی بروند.

متاسفانه خیلی از افراد صرفا براساس دیده‌ها و شنیده‌های‌شان در فضای مجازی، شروع به خوردن برخی از دمنوش‌ها و داروهای گیاهی می‌کنند و با این تصور که مصرف بیشتر، تاثیر بهتر و بیشتری دارد، دردسرهایی جدی برای خودشان ایجاد می‌کنند.

یعنی توصیه‌های طب سنتی که در فضای مجازی منتشر می‌شود را رد می‌کنید؟

طبیعتا نمی‌توانیم همه را در یک دسته و گروه بگنجانیم، اما مشکل بزرگی که در این زمینه وجود دارد این است که هرکسی با کمترین سطح آگاهی، بدون تخصص و صرفا براساس اطلاعاتی که از منابع مختلف به‌دست آورده است، صفحه‌ای شخصی راه‌اندازی و افراد را ترغیب به مصرف داروهای گیاهی می‌کند. عذاب وجدانی هم ندارد، چراکه تصور می‌کند مواد گیاهی خطری برای سلامت افراد ندارد، درحالی‌که باور کاملا اشتباهی است. این درحالی است که همان‌طور که از نامش مشخص است، طب سنتی و مکمل، جنبه تکمیل‌کنندگی دارد و نمی‌تواند به تنهایی کارساز باشد.

و این تبلیغات می‌تواند فرد را در مسیر نادرستی قرار دهد و به سلامت او آسیب بزند.

بله، همین‌طور است. درواقع این تبلیغات باعث می‌شود که فرد انتخاب‌های اشتباهی داشته باشد؛ درحالی‌که برای مصرف هر دارویی، حتی گیاهی، باید تحت نظر متخصص طب سنتی، پزشک داخلی و عمومی و... قرار گرفت.

اما یکی دیگر از مواردی که در مصرف این مواد گیاهی باید در نظر داشت چیست؟

یکی دیگر از مواردی که لازم است به آن توجه شود، محل خرید این دمنوش‌ها و داروهای گیاهی است. تجربه نشان داده است که برخی از این داروها که به‌صورت ترکیبی به فروش می‌رسند، نمی‌توانند داروهای مورد اعتمادی باشند. درواقع درباره برخی دمنوش‌های تک مانند بابونه، آویشن و ... که تاییدیه وزارت بهداشت دارند، مشکلی وجود ندارد، اما داروهای ترکیبی که نه نوع و کیفیت ماده اولیه آن مشخص است و نه استاندارد مقدار و میزان ترکیبی‌اش مشخص است، نمی‌توانند قابل اعتماد باشند. البته این نکته را بگویم که لزوما این‌طور نیست که همه داروهای گیاهی که عطاری‌ها می‌فروشند مورد اعتماد نباشد اما شخصا فکر می‌کنم که در این موضوع نباید ریسک کرد و تا متخصص آن را تجویز نکرده، بهتر است مصرف نشود. موضوع تداخل دارویی هم بسیار بااهمیت است و ضرورت تجویز پزشک را تایید می‌کند.

حل سودوکو ۴۷۹۵

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

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.

سودوکو ۴۷۹۶

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

با اطمینان بسازید
شرکت ذوب آهن اصفهان (سهامی عام)
ریل ملی، افتخار ملی
نوبت دوم
آگهی فراخوان شرکت ذوب آهن اصفهان

ردیف	نوع فراخوان	شماره	موضوع	مهلت ارائه پیشنهاد	زمان بازگشایی پاکات
۱	مناقصه	۲-۵۵۶۴۳۸	خرید قطعات کامپیوتر صنعتی	۱۴۰۳/۱۱/۰۳	۱۴۰۳/۱۱/۱۰

ضمنا لیست استعلام‌های مربوط به خریدهای متوسط (بدون برگزاری مناقصه) در سایت شرکت به آدرس ذیل درج می‌گردد.
سایر موارد: ۱ زمان دریافت اسناد: از تاریخ نشر آگهی نوبت اول تا پایان ساعت اداری مهلت دریافت اسناد (مندرج در جدول)
۲ جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر به آدرس زیر مراجعه فرمایید.
www.esfahansteel.ir
روابط عمومی ذوب آهن اصفهان

وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه‌ای تهران
شرکت آب منطقه‌ای تهران
فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی

شرکت آب منطقه‌ای تهران در نظر دارد انجام عملیات قلع و قمع و تخریب مستحدثات و اعیانی‌های غیر مجاز واقع در بستر رودخانه های غیر شرب استان تهران را با جزئیات مندرج در اسناد مناقصه و با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)، از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر در حداقل رتبه ۵ رشته ساختمان و ابنیه یا رتبه ۵ رشته آب از سازمان برنامه و بودجه کشور واگذار نماید. لذا کلیه متقاضیان می‌توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت اطلاعات و مشخصات مناقصه با کد شناسه ۲۰۰۳۰۰۱۰۲۵۰۰۰۰۳۴ به وب گاه سامانه یاد شده به نشانی: www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به ارائه پیشنهاد خود با رعایت موارد ذیل اقدام نمایند:

۱ـ مبلغ برآورد انجام کار به میزان ۱۲۷،۳۹۹،۱۵۱،۵۸۰ ریال و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار معادل ۶،۳۶۹،۹۵۷،۵۷۹ ریال می‌باشد.

۲ ـ برگزاری مناقصه صرفا از طریق سامانه مناقصه‌های الکترونیکی دولت بوده و کلیه مراحل فرآیند مناقصه از جمله دریافت مجموعه اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه، ارائه پیشنهاد و رمزگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه ستاد انجام خواهد شد. لذا کلیه شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌بایست صرفا ظرف مهلت‌های تعیین شده در پایگاه مذکور و با استفاده از امضای الکترونیکی، نسبت به ثبت پیشنهاد خود اقدام نمایند.

۳ ـ شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌بایست جهت ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با دفتر ثبت‌نام به شماره‌های ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ و یا مرکز تماس به شماره ۴۱۹۳۴ تماس حاصل نمایند.

۴ ـ متقاضیان شرکت در این مناقصه می‌توانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره ۸۸۹۵۲۱۶۳ (دستگاه مناقصه‌گزار) تماس حاصل نمایند. همچنین علاوه بر سامانه یاد شده مراتب از طریق سایت‌های اطلاع‌رسانی به نشانی www.thrw.ir و www.iets.mporg.ir نیز قابل رویت می‌باشد.

روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای تهران
آب هست، نه برای همیشه...
م الف/ ۳۶۸۰
شناسه ۱۸۶۷۹۷۰