چهار خوراکی مفید در زمان تب

آب نارگیل

در صورت تب، بهتر است آب نارگیل مصرف شود؛ افرادی که تب دارند نباید تشنه بمانند و آب نارگیل، آب‌رسان فوق‌العاده‌ای برای بدن است

پرتقال

پرتقال سرشار از ویتامین C است که برای تقویت سیستم ایمنی در زمان تب لازم است؛ اگر اشتها ندارید، مصرف آب‌میوه‌های تازه بسیار توصیه می‌شود

ماست یونانی

ماست یونانی حاوی ترکیبات خوبی است که در مبارزه با میکروب‌های عامل عفونت، به محافظت از بدن کمک می‌کند

سبزیجات

از آنجا که در دوران تب معده ضعیف می‌شود، سبزیجات پخته می‌تواند باعث ویتامین‌رسانی به بدن شود و مواد مغذی موردنیاز فرد را تامین کند

عبور از گرمای تابستان

پیشگیری از گرمازدگی، بسیار آسان‌تر از پایین آوردن دمای بدن کودک بعد از گرمازده شدن اوست

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

از یک طرف قرار است تابستان بهترین سه ماه سال و فصل تفریح، گردش و بازی باشد و از طرف دیگر، هرکدام از این تفریحات، کودک را در معرض آفتابی قرار می‌دهد که می‌تواند گرمازدگی‌های جدی برایش به همراه بیاورد. در چنین دوراهی متناقضی، چه می‌شود کرد؟! رعایت اصول «پیشگیری» از گرمازدگی و آگاهی از راه‌های پایین‌آوردن دمای بدن در زمان گرمازدگی، همه آن‌چیزی است که در چنین شرایطی به آن نیاز و باید به آن عمل کنیم.

این روزها همه گرمازده می‌شوند؛ بچه‌ها بیشتر! شاید چون بدن بچه‌های خردسال در برابر گرما آسیب‌پذیرتر از بزرگسالان است و زودتر از دیگران، آب بدن‌شان رو به تحلیل می‌رود. در واقع در این روزهای گرم سال که همه از گرمای عجیب و آفتاب داغ و مستقیم می‌گویند، بچه‌ها در هر موقعیتی که در برابر گرما قرار بگیرند، می‌توانند گرمازده شوند. اگر مسیر کوتاهی را پیاده همراه با کسی قدم بزنند، اگر چند دقیقه‌ای در خودروی پارک‌شده منتظر بمانند، اگر به‌دلیل اصرار خودشان، چندباری از سرسره پارک در گرمای روز بالا و پایین رفته باشند و...!

در واقع هرکدام از این موقعیت‌ها، می‌تواند عوارضی برای کودک به همراه داشته باشد که از آن به‌عنوان گرمازدگی یاد می‌شود؛ حال و احوالی که برخلاف تصور، نباید خیلی ساده و سهل‌انگارانه از کنارش عبور کرد.

ساده‌گذر نکن

گرمازدگی حتما دلیل و علتی داشته و دارد اما شاید آنچه که ما فکر می‌کنیم، نباشد. این موضوع از آن جهت اهمیت دارد که اگر نشانه‌های گرمازدگی در کودکان را مشاهده کردیم، با این تفسیر که بچه من امروز از خانه بیرون نرفته، احتمال گرمازدگی را به‌طور کامل کنار نگذاریم؛ بلکه ممکن است گرمای خانه هم توانسته بدن او را تحت تاثیر قرار بدهد؛ موضوعی که دکتر اسما احمدی‌نژاد، متخصص کودکان هم آن را تایید می‌کند و معتقد است که اگر احساس ضعف و بی‌حالی را در فرزندمان می‌بینیم، اگر پوست صورتش مرطوب و حتی سرد شده و اگر خستگی غیرعادی دارد، احتمالا در آستانه گرمازدگی قرار دارد؛ عارضه‌ای که یکی از آن احتمالات قوی در این موقع از سال است و باید جدی‌اش بگیرید. گاهی این حال بد به سرگیجه و حالت تهوع هم می‌رسد که نشان‌دهنده پیشروی گرمازدگی است: «این را بدانید که گاهی گرمازدگی از یک گرمای ضعیف شروع می‌شود و می‌توان جلوی آن را گرفت اما اگر به‌سادگی از آن عبور کرد، به گرمازدگی جدی می‌رسد که حتی ممکن است کودک را بی‌حال و بدون توان روی زمین بیندازد و قدرت بلند شدن و راه رفتن را از او بگیرد.» بردن کودک در محیطی خنک و دارای تهویه، دادن آب خنک (و برای کودکان شیرخواره، خوردن شیر)، شستن دست و پاهای کودک با آب و... از پیشروی گرمازدگی جلوگیری می‌کند. اما اگر نشانه‌های گرمازدگی به اوج خودش رسید، لازم است که حتما از متخصصان کمک گرفته شود.

پیشگیری را دریاب

بدیهی است که پیشگیری از گرمازدگی، از رفع عوارض آن بسیار آسان‌تر است؛ موضوعی که قریب به اتفاق متخصصان کودک بر آن باور دارند.

خنک نگه داشتن دمای داخل خودرو، پوشیدن لباس‌های نخی و سبک، پیاده‌روی نکردن در آفتاب، ایستادن در سایه، همراه داشتن بطری آب در هر وقت از طول روز و مصرف مایعات به قدر کافی آسان‌تر است یا پایین آوردن دمای بدنی که از شدت گرما به حالت تهوع رسیده است؟ در واقع متخصصان معتقدند که با عمل به چند توصیه ساده، می‌توان از گرمازدگی در گرمای تابستان نجات پیدا کرد، در صورتی‌که برخی همین راه‌های پیشگیری ساده را هم جدی نمی‌گیرند! استفاده از عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار و کرم ضدآفتاب هم برای محافظت از کودک در برابر اشعه‌های آفتاب، از بهترین روش‌های پیشگیرانه از گرمازدگی است.

برش

مصدوم آماده است!

«دمای داخلی بدن کودک باید پایین بیاید.» این اولین و اساسی‌ترین توصیه‌ای است که دکتر اسما احمدی‌نژاد، متخصص کودکان برای رفع گرمازدگی کودکان دارد؛ که البته باید اصولی انجام شود تا نتیجه‌بخش باشد. این‌طور که متخصصان می‌گویند در چنین مواقعی باید کودک گرمازده را به اورژانس رساند اما تا پیش از رسیدن به متخصص، بهتر است با روش‌های موقت، خودمان برای پایین آوردن دمای داخلی بدن او تلاش کنیم: «باید لباس‌های کودک از تنش درآورده شود، در جای خنک قرار بگیرد، با دستمال یا حوله خیس، تنش را خنک کنیم و بعد هم او را باد بزنیم.» قرار دادن کودک در وان آب هم یکی از راهکارهای موثر برای پایین آوردن تب کودکان است و البته در این میان فراموش نکنید که دارویی برای خوردن به او ندهید.

سلامت جهان

افزایش مصرف نوشیدنی‌های شیرین در بین کودکان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کودکان و نوجوانان در سراسر جهان نوشیدنی‌های شیرین بیشتری مصرف می‌کنند و خطر ابتلا به مشکلات سلامتی در آینده بین آنها افزایش می‌یابد. بر اساس گزارش اخیر محققان، جوانان در سال ۲۰۱۸ در مقایسه با سال ۱۹۹۰ نزدیک به ۲۳ درصد بیشتر از نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند مصرف کرده‌اند. سرپرست تیم این تحقیق از دانشگاه واشنگتن می‌گوید: «نوشیدنی‌های قندی افزایش وزن و خطر چاقی را افزایش می‌دهند، بنابراین حتی اگر بچه‌ها در جوانی اغلب به دیابت یا بیماری‌های قلبی-عروقی مبتلا نشوند، می‌تواند تأثیرات قابل‌توجهی در آینده‌شان داشته باشد.» به گفته محققان، این مطالعه اولین تخمین جهانی از مصرف نوشیدنی‌های شیرین توسط کودکان و نوجوانان را ارائه می‌دهد. برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۲۰ نظرسنجی را که در طول دوره مطالعه سه دهه انجام شده بود، تجزیه و تحلیل و داده‌ها عادات غذایی کودکان از ۱۸۵ کشور را ارزیابی کردند. تیم تحقیقاتی به‌طور خاص مصرف نوشابه، نوشیدنی‌های آبمیوه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، نوشیدنی‌های ورزشی و نوشیدنی‌های میوه‌ای شیرین‌شده خانگی را مورد بررسی قرار دادند. نویسنده ارشد این مطالعه و مدیر مؤسسه Food is Medicine در دانشگاه تافتس در بوستون، در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما باید زنگ‌خطر را تقریبا در هر کشوری در سراسر جهان به‌صدا درآورد. مصرف‌ها و روندهایی که ما شاهد آن هستیم، تهدیدی قابل‌توجه برای سلامت عمومی است، تهدیدی که می‌توانیم و باید برای آینده یک جمعیت سالم‌تر به آن بپردازیم.»

سلامت ایران

ارتباط میان بینایی و شنوایی در کودکان

کاهش بینایی در دوران کودکی بر شنوایی نیز تأثیر می‌گذارد. افرادی که در دوران کودکی از کاهش بینایی رنج می‌برند، بیشتر از افرادی که بعدا در زندگی آن را تجربه می‌کنند، در مورد قضاوت دقیق محل صدا دچار مشکل می‌شوند. حس بینایی و شنوایی به روش‌هایی به هم مرتبط هستند که قبلا هرگز متوجه آن نشده بودیم. یافته‌ها به ما کمک می‌کند تا در دنیای افراد مبتلا به از دست‌دادن بینایی کاوش کنیم و چالش‌های زندگی روزمره آنها را در نظر بگیریم. یافته‌ها نشان می‌دهد افرادی که بینایی خود را قبل از ۱۰ سالگی از دست می‌دهند، قضاوت آنان در مورد محل صداها دشوارتر است. این اولین مطالعه در نوع خود است و هنگام ارزیابی نیازهای مراقبت‌های بهداشتی افرادی که در اوایل زندگی دچار از دست‌دادن نسبی بینایی شده‌اند(مانند هنگام تولد یا در دوران کودکی) تمایل دارند به سایر توانایی‌های حسی خود متکی باشند. محققان امیدوار هستند که این تحقیق در نهایت به راه‌حل‌هایی برای بهبود زندگی افراد مبتلا به از دست‌دادن بینایی در سراسر جهان کمک کند.

حل سودوکو ۴۶۷۵

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

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

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

سودوکو ۴۶۷۶

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.

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

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

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

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

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت دوم
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

شماره مناقصه:
FEF/TENDER-MKF-M403-P1026

۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات
به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲- موضوع مناقصه: مناقصه خرید کسری متریال لوله داربست و تخته زیرپایی (EQM 500 – Bulk material- Scaffolding) پروژه پالایشگاه مهر خلیج فارس
۳-زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱-متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲-هزینه خرید اسناد معادل ۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد.
۴-محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵-محل پروژه: بندر عباس
۶-ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸-هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه
نوبت اول
شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی حفاری ایران (سهامی خاص)

مشخصات مناقصه:
نام مناقصه‌گزار: شرکت ملی حفاری ایران شماره تقاضا/مناقصه: ۰۲۳۴۲۷۵
شرح تقاضا: گاز فریون شماره فراخوان: ۲۰۰۳۰۹۳۹۸۵۰۰۰۴۶۸
مبلغ برآورد (ریال/ارز): ۴۸/۱۹۵/۰۰۰/۰۰۰ مبلغ تضمین: ۲/۴۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
روش ارزیابی: بر اساس کسب حداقل امتیاز مربوط به معیارهای موجود در استعلام‌های ارزیابی کیفی که توسط متقاضیان شرکت در مناقصه تکمیل می شود، انجام می‌گردد. (حداقل امتیاز ۵۰)
توضیحات: در صورت نیاز گواهینامه‌های مورد و... نیاز درج گردد.
تاریخ شروع دریافت: توزیع اسناد از یک روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم آغاز شده و تا ۱۰ روز پس از آن ادامه خواهد داشت.
تاریخ شروع: (از ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ لغایت ۱۴۰۳/۰۶/۰۷)
محل دریافت: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir
تحویل اسناد: ۱۴۰۳/۰۶/۲۴
آخرین مهلت: ۱۴ روز پس از آخرین روز دریافت اسناد
انواع تضامین قابل قبول: ضمانتنامه بانکی و یا ضمانتنامه‌های صادره از سوی موسسات اعتباری غیر بانکی دارای مجوز فعالیت از بانک مرکزی اصل فیش واریز وجه نقد به حساب شماره ۴۰۰۱۱۱۴۰۰۶۳۷۶۶۳۶ نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران تحت عنوان تمرکز وجوه سپرده شرکت ملی حفاری ایران (شماره شبا IR ۳۵۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۱۱۴۰۰۶۳۷۶۶۳۶) و سایر تضمین‌های معتبر در آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ مورد قبول و پذیرش می‌باشد.
مدت اعتبار پیشنهاد/ تضمین: ۹۰ روز
(برای یک بار در سقف مدت اعتبار اولیه قابل تمدید باشد.)
تذکر: تحویل اسناد به شرکت: کلیه پیشنهادات در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir بارگذاری گردد و اصل ضمانت‌نامه به آدرس: اهواز بلوار پاسداران، بالاتر از میدان فرودگاه، شرکت ملی حفاری ایران، ساختمان پایگاه عملیاتی طبقه اول پارت B، اتاق ۱۰۷، دبیرخانه کمیسیون مناقصات.
شماره تماس: ۳۴۱۴۸۵۶۹ - ۳۴۱۴۸۵۸۰-۰۶۱ تحویل گردد.
کانال‌های اطلاع‌رسانی: www.nidc.ir , http://sapp.ir/nidc_pr
شناسه ۱۷۶۶۳۹۸ شرکت ملی حفاری ایران - اداره قراردادها

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت دوم
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

شماره مناقصه:
FEF/TENDER-MKF-M403-P1028

۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات
به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲- موضوع مناقصه: خرید یک‌دستگاه آمبولانس تیپ B به همراه تجهیزات (EQM 096 – AMBULANCE EQUIPMENT) پروژه پالایشگاه مهر خلیج فارس
۳-زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱-متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲-هزینه خرید اسناد معادل ۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد.
۴- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵-محل پروژه: بندر عباس
۶-ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸-هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت دوم
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

شماره مناقصه:
FEF/TENDER-MKF-M403-P1027

۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات
به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲- موضوع مناقصه: مناقصه تامین سازه‌های فلزی (EQM506–SteelStructure) پروژه پالایشگاه مهر خلیج فارس
۳-زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱-متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲-هزینه خرید اسناد معادل ۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۴- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵-محل پروژه: بندر عباس
۶-ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸-هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.