چهار نباید در دوران بارداری

سیگار

نوزادان متولدشده از مادران باردار سیگاری، به احتمال زیاد هنگام تولد از وزن کمتری برخوردار بوده و در معرض خطر اختلالات مادرزادی قرار دارند

غذای آماده

هات‌داگ، سوسیس، ماهی قزل‌آلای دودی و سایر گوشت‌های فرآوری‌شده می‌توانند موجب بیماری‌های غذایی مانند توکسوپلاسموز شوند

گوشت خام

گوشت و تخم‌مرغ خام و نیم‌پز در دوران بارداری خطر بیماری‌های غذایی مانند لیستریوز و توکسوپلاسموز را به همراه دارد

الکل

الکل حین حاملگی می‌تواند رشد کودک را بسیار تحت تأثیر قرار دهد و امکان تولد نوزادی مبتلا به سندرم جنینی الکل را بیشتر کند

برخلاف تصور، استفاده از برخی محصولات آرایشی و بهداشتی در دوران بارداری، می‌تواند دردسرساز باشد

یک توقف ۹ ماهه!

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

همه از بایدها و نبایدهای رنگ‌کردن مو در دوران بارداری می‌گویند؛ اما شاید کمتر کسی به عوارض برخی از کارهای آرایشی و بهداشتی ساده و معمول از جمله عطر، لوسیون، مرطوب‌کننده و از همه مهم‌تر، لاک ناخن اشاره کند. چنان‌که محققان در تازه‌ترین تحقیقات، به این نتیجه رسیده‌اند که این محصولات، ترکیبی به‌نام پلی‌فلورو آلکیل دارند که برای سلامتی مضر است و باید در مصرف آنها به‌ویژه در دوران بارداری احتیاط بیشتری را در نظر داشت.

در دوران بارداری، تمام توجه‌ها به تغذیه مادر و مواد غذایی ضروری که باید مصرف کند معطوف می‌شود. همچنین، داروهایی که باید مصرف کند و پرهیزهای غذایی نیز از موارد مهمی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند. آن‌قدر که شاید یکی از مواردی که اغلب در این دوره نادیده گرفته می‌شود، خطراتی است که مصرف لوازم آرایشی می‌تواند برای مادر و جنین به همراه داشته باشد. در حقیقت، انواع لوازم آرایشی معمولا حاوی مقادیر زیادی از ترکیبات شیمیایی هستند که ممکن است مشکلاتی را ایجاد کنند. هرچند این مشکلات کمتر به چشم می‌آیند و کمتر از سایر مسائل به آنها پرداخته شده است. اما آنچه توجه را به این محصولات آرایشی و بهداشتی ظاهرا بی‌خطر جلب کرد، گزارشی بود که درباره ترکیبات آنها منتشر شد. در این گزارش، بررسی شد که میزان قابل توجهی از مواد شیمیایی مصنوعی PFAS در خون و شیر مادرزنانی که در دوران بارداری از این محصولات استفاده کرده بودند، وجود دارد. در نتایج این بررسی‌ها و پژوهش‌ها، نشان داده است زنان بارداری که در هفته‌های مختلف بارداری، از محصولات مراقبت از ناخن، عطرها، آرایش، اسپری‌های مو، ژل‌ها یا رنگ‌ها استفاده کرده‌اند، سطوح بالاتری از PFAS در خون‌شان دیده شده است.

چرا مضر؟

«PFAS از اواسط قرن بیستم در محصولات مصرفی و صنعت استفاده شده است. این مواد شیمیایی دربرابر آب، روغن و گرما مقاومت می‌کنند.» این را دکتر هدیه‌سادات لاجوردی، متخصص زنان و زایمان، بیان می‌کند و معتقد است که با وجود این‌که سال‌هاست صنعت آرایشی و بهداشتی از این روش استفاده می‌کند، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض PFAS در دوران بارداری می‌تواند به مشکلات سلامتی مختلفی برای نوزادان منجر شود. وی می‌گوید: «این مشکلات شامل تولد زودرس، وزن کم هنگام تولد و اختلالات رشد عصبی است.» بنابراین، بدیهی است که کاهش مصرف یا حتی خودداری از استفاده از این محصولات آرایشی و بهداشتی می‌تواند ریسک بروز چنین اختلالات و مشکلاتی را کاهش دهد و یکی از عوامل آن را حذف کند.

ریسک نکن!

«فرقی نمی‌کند لاک باشد یا رنگ مو؛ از هرگونه تماس غیرضروری با مواد شیمیایی طی دوران بارداری خودداری کنید.» این پاسخ دکتر سالک‌فرد، متخصص زنان و زایمان است که در مواجهه با سؤال مراجعه‌کننده خود درباره لاک‌زدن و رنگ‌مو در دوران بارداری می‌پرسد. درواقع به نظر می‌رسد که لاک‌زدن هیچ‌وقت موضوع و دغدغه خیلی بااهمیتی در این دوران نبوده و شاید هم نباشد اما آنچه قریب به اتفاق متخصصین بر آن تاکید دارند این است که لاک‌زدن، موادی با خود به همراه دارد که ممکن است از طریق جذب پوست به جریان خون مادر و سپس به جنین منتقل شود و برای جنین خطرناک باشند. پس چه بهتر که زنان باردار، خودشان را در معرض ریسک‌های کمتری قرار دهند تا دیگر جای هیچ اما و اگری باقی نماند. به نظر می‌رسد که یک دوری چندماهه از مواد شیمیایی غیرضروری، همان راهکار مطمئن و قابل‌قبولی است که می‌تواند سلامت بیشتری برای مادر و جنین به همراه داشته باشد.

حتی یک بار؟

قرار نیست به این نتیجه برسیم که حتی یک‌بار لاک‌زدن در دوران بارداری می‌تواند آسیب‌زا و خطرناک باشد؛ بلکه قرار است این باور را پیدا کنیم که در دوران بارداری، استفاده از محصولات همراه با ریسک را کمتر کنیم. چنانچه حتی سازمان غذا و داروی آمریکا هم از وجود برخی مواد شیمیایی در لاک‌ها و پاک‌کننده‌های لاک گزارش داده است که این موارد ممکن است به عفونت پوست، مسموم‌شدن و برخی عوارض جانبی منجر شود. برای همین است که توصیه می‌شود زنان باردار و شیرده برای کاهش خطرات بهداشتی ناشی از مواد شیمیایی مضر، استفاده از محصولات مراقبت شخصی مانند رنگ‌مو، عطر، لوسیون‌ها و لاک ناخن را محدود کنند؛ اقداماتی که می‌تواند به حفظ سلامت مادر و نوزاد کمک کرده و از مشکلات احتمالی در دوران بارداری و پس از آن پیشگیری کند.

طب‌سنتی

درمان سرفه با طب سنتی

با شروع فصل سرما و گسترش بیماری‌های ویروسی تنفسی، سرفه یکی از شایع‌ترین علائم است. علاوه بر بیماری‌های ویروسی تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، آلودگی هوا هم می‌تواند عاملی برای بروز یا تشدید سرفه باشد. مهدی شفیعی، متخصص طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران، از توصیه‌های طب سنتی برای تسکین این سرفه‌های آزاردهنده می‌گوید: «روشن‌شدن وسایل گرمایشی موجب کاهش رطوبت در هوا می‌شود. سعی کنید هوای اتاق یا محل زندگی دارای اندکی رطوبت باشد. برای این‌منظور می‌توانید از دستگاه‌های بخور یا قراردادن یک ظرف آب روی وسایل گرمایشی استفاده کنید. در زمان بروز سرفه از مصرف ادویه‌جات تند و محرک مثل خردل و فلفل، اغذیه شور، انواع ترشیجات، غذاهای سرخ‌شده و فرآورده‌های گوشتی نمک‌سود مانند سوسیس و کالباس پرهیز کنید. نوشیدن گلاب یا عرق کاسنی در برخی افراد ممکن است سرفه را تشدید کند.»

این متخصص طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: «موز، انگور، شیر، پرتقال، گریپ‌فروت، هندوانه، شکلات، قهوه، شیرینی‌جات و نوشیدنی‌های شیرین ممکن است هنگام ابتلا به بیماری‌های تنفسی تب‌دار باعث تشدید سرفه شوند. بنابراین سعی کنید مایعات نیمه‌گرم را جرعه‌جرعه میل کنید. استفاده از دمنوش‌هایی مانند بابونه، گل‌گاوزبان (در افراد فشارخونی مصرف نشود)، آویشن، عناب، سیب، بنفشه، ختمی، پنیرک و نعنا با کمی عسل می‌تواند کمک‌کننده باشد. فرنی با نشاسته یا آرد برنج، سوپ جوی رقیق، حریره هویج، هویج آب‌پز، شلغم، اسفناج پخته، آب عدس پخته و سوپ ماش که با بال و گردن مرغ تهیه شده باشد، در کاهش سرفه مفید است.»

همچنین در سرفه‌های خشک و مزمن می‌توان ترکیبی از به‌دانه، قدومه شیرازی، تخم‌مرو و بارهنگ تهیه و مدت کوتاهی در آب جوش و کمی عسل دم کرد و به‌صورت نیم‌گرم با قاشق اندک‌اندک میل نمود. پوره پخته تکه‌های کوچک سیب درختی و عناب در کاهش سرفه بسیار مؤثر است. ضمن این‌که خوردن روغن بادام‌شیرین (خوراکی) با کمی آب‌گرم و عسل می‌تواند در کنترل سرفه مؤثر واقع شود. مویز و انجیر خشک در کاهش سرفه‌های خشک به‌خصوص ناشی از آلودگی هوا و خشونت راه‌های هوایی مؤثر هستند، حتی می‌توان چند عدد انجیر را در کمی آب آهسته جوشاند و شیرابه آن را مصرف کرد. در کسانی که هنگام صحبت‌کردن دچار سرفه می‌شوند، گذاشتن کمی نبات یا اندکی کتیرا در دهان موجب کاهش سرفه می‌شود.

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.

حل سودوکو ۴۷۶۵

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

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

سودوکو ۴۷۶۶

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

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

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)
دعوت به شرکت در مناقصه اجرای عملیات لوله‌کشی در پروژه‌های مختلف شرکت نفت پارس

شرکت نفت پارس در نظر دارد اجرای عملیات لوله‌کشی در پروژه‌های مختلف خود را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود از تاریخ درج آگهی تا مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۲ نسبت به دریافت اسناد مناقصه از طریق وبگاه شرکت نفت پارس به آدرس: http://www.parsoilco/fa/tender.html اقدام نمایند.

- مهلت ارسال پاکت پیشنهادهای مربوطه تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۶ می‌باشد.
- واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، بر مبنای اسناد انجام خواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد امضاء/مهر ، مشروط، مبهم، فاقد تضمین/ سپرده شرکت در مناقصه و پیشنهادهایی که بعد از مدت مقرر در اسناد مناقصه واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- این آگهی صرفا به منزله دعوت به مناقصه می‌باشد و بدیهی است شرکت نفت پارس در رد یا قبول یک و یا کلیه پیشنهادها مختار است.

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

شماره مناقصه:
FEF/TENDER-MKF-M403-P1045

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: تأمین انواع اقلام سازه فلزی
EQM 521-Steel Structure پروژه احداث 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 حتماً 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 ۳۳۸۰ 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: بندرعباس
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
با ارزیابی فنی بازرگانی تامین‌کنندگان
شماره ۱۴۰۳/۳۵۱۰-م/۱۷۰
شرکت ایران‌خودرو خراسان

در نظر دارد تعداد ۱۹ آیتم انواع فیلتر مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی از تامین کنندگان واجد شرایط خریداری نماید.
سپرده شرکت در مناقصه ۱،۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می باشد.
متقاضیان می توانند جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۴ لغایت ۱۴۰۳/۱۰/۰۸ به شرح ذیل اقدام نمایند:
۱ نحوه دریافت اسناد مناقصه: به‌صورت حضوری از واحد بازرگانی ایران‌خودرو خراسان در روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۵ و یا از طریق سایت اینترنتی www.ikkco.ir و یا تماس با شماره‌های تلفن (۳۳۵۶۳۰۵۰-۰۵۱) و (۳۳۵۶۳۵۰۱-۰۵۱ داخلی (۴۰۲۱))
۲ محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه: شرکت ایران خودرو خراسان کیلومتر ۵۵ جاده مشهد-نیشابور، دبیرخانه کمیسیون معاملات در روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۵
لازم به توضیح است تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۲ ساعت ۹ صبح می باشد.
(شرکت ایران خودرو خراسان در رد یک یا کلیه پیشنهادات و اصله مختار است.)
(هزینه درج آگهی روزنامه بر عهده شرکت ایران خودرو خراسان است.)
ارتباطات و امور بین‌الملل

سازمان آگهی‌های روزنامه جامجم ۴۹۱۰۵۰۰۰
daneshpayam.agahi@gmail.com

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

شماره مناقصه:
FEF/TENDER-NGL3200-M403-P1044

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: تامین عایق (سرد و گرم)
مورد نیاز پروژه پالایشگاه گاز یادآوران NGL3200 غرب کارون
(EQN7067-Hot/Cold Insulation)
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 حتماً 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 ۳۳۸۰ 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: اهواز
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.