

طب سنتی و مادران باردار



بارداری دوره‌ای بسیار حساس است که در آن مادران باید از همه جهات مراقب سلامتی خود باشند. صرف‌نظر از مسائل ژنتیکی، توجه به اصول بهداشتی و تغذیه‌ای می‌تواند سلامت مادر و جنین را تا حد زیادی تضمین کند، موضوعی که طب سنتی هم توجه ویژه‌ای به آن داشته است.

در طب سنتی مصرف بعضی خوراکی‌ها ازجمله سیب، انار و مویز به مادران باردار توصیه می‌شود. درباره سیب گفته شده که محافظ جنین است و حالت تهوع دوران بارداری را کاهش می‌دهد. به‌طور معمول به مادران باردار توصیه می‌شود از مصرف غذاهای سنگین و بسیار مرطوب و دیرهضم پرهیز کنند. در طب جدید این نکته یادآوری شده که در زمان بارداری حرکات دستگاه گوارش و قدرت هضم کاهش می‌یابد و حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش کند می‌شود؛ از این رو باید غذاهایی مصرف کرد که هضم آسانی دارند. در طب سنتی نیز بر این موضوع تأکید شده و مصرف غذاهای زودهضم مانند گوشت بَره، نان پرشته و ... توصیه می‌شود.

برای تنظیم مزاج استفاده از غذاهای مغذی مانند شوربای ساده شامل مرغ، ادویه گرم، سبزیجات و همچنین سوپ چرب توصیه می‌شود و پرهیز از پرخوری در پیشگیری از یبوست موثر است.

بهتر است از ملین‌های کم خطر مانند تمبرهندی، گل‌قند، شیرخشث و ترنجبین همراه با گلاب استفاده و از حبوباتی مثل نخود، لوبیا و کنجد در دوران بارداری خودداری شود. همچنین بهتر است که فرد، نان تهیه‌شده از گندم مرغوب و غذاهایی مانند سوپ و گوشت‌بره را جایگزین کند. گل‌سرخ یکی از بهترین ملین‌های گیاهی است که علاوه بر نداشتن عوارض جانبی، در حفظ و رشد جنین نیز مؤثر است. این گیاه را می‌توان به صورت مربا یا گل‌قند مصرف کرد و همچنین گلبرگ‌های آن به شکل خوراکی یا دمنوش استفاده می‌شوند.

در دوران بارداری باید از مصرف غذاهای بسیار سرد و بسیار گرم پرهیز کرد؛ از موادی که سردی بالفعل دارند مانند آب‌یخ و موادی که سردی بالقوه دارند، یعنی مزاج ماده غذایی سرد است باید پرهیز شود. مادر باردار باید از غذاهای متعادل استفاده کند. به‌عنوان مثال درطب سنتی مصرف فلفل، مواد غذایی تلخ‌وتند برای این دوران تجویز نمی‌شود. همچنین از مصرف آب و مایعات وسط غذا و دو ساعت بعد از صرف غذا نیز باید پرهیز کرد.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

چهار خاصیت شیردره‌وای آلوده

آلاینده‌های موجود دره‌وای آلوده باعث کاهش جذب ویتامین D در بدن می‌شوند و منبئی غنی از کلسیم و ویتامین D است

جذب ویتامین D

شیر باعث نرم‌شدن مغاط تنفسی، معده و مری می‌شود و دفع سموم و آلاینده‌ها از بدن با خوردن شیر بهتررخ می‌دهد

نرم‌شدن مغاط تنفسی

شیر باعث نرم‌شدن مغاط تنفسی، معده و مری می‌شود و دفع سموم و آلاینده‌ها از بدن با خوردن شیر بهتررخ می‌دهد

بهبود گوارش

با مصرف شیر، سیستم دفع ادرار و مدفوع بهتر تنظیم می‌شود و به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند

کاهش جذب سرب

شیر سرشار از کلسیم، فسفر و منیزیم است و این مواد معدنی مانع از جذب سرب در ه‌وای آلوده می‌شوند

آلودگی هوا چطور می‌تواند بر سلامت جنین اثر بگذارد؟

نبرد با آلودگی هوا از دوران جنینی!

شاید فکر کنید که آلودگی هوا، تکراری‌ترین و خسته‌کننده‌ترین واژه‌ای است که این روزها می‌شنوید، اما خوب است بدانید که هنوز هم بسیاری از جوانب این موضوع تکراری، نادیده گرفته می‌شود. نمونه‌اش اثرات سوء آلودگی بر سلامت جنین است. اما واقعاً آلودگی هوا، چطور می‌تواند سلامت جنین را به خطر بیندازد؟



اختلال در سیر تکامل جنین

مطالعات حاکی از آن است که در مناطق آلوده تعداد نوزادانی که ناقص و با وزن کم به دنیا می‌آیند، بیش از مناطق دیگر است؛ «نوزادان با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم جزو طبقه‌بندی وزن کم حین تولد هستند و در معرض هوای آلوده بودن حین بارداری، احتمال بروز این عارضه را افزایش می‌دهد.» موضوعی که دکتر موسوی بر آن تأکید دارد. البته هنوز و به‌طور مشخص معلوم نشده است که در کدام سه‌ماهه بارداری، این خطر بیشتر است؛ پس چه بهتر که در کل دوران بارداری، از هرگونه آلودگی و دود، دوری شود.

زایمان زودرس

خانم‌های بارداری که در مناطق آلوده، پررفت‌وآمد و شلوغ ساکن هستند، با احتمال

ریسک زایمان پیش از موعد مواجه می‌شوند؛ اتفاقی که با خطراتی مانند رشد نکردن کامل ریه، کم‌وزن بودن نوزاد هنگام تولد یا خدای‌نکرده مرگ نوزاد حین یا کمی پس از تولد همراه است. این‌طور که متخصصین می‌گویند، بین اثر آلاینده‌های رایج مانند دی‌اکسید گوگرد، اکسید نیتروژن، دی‌اکسید نیتروژن و ازن و زایمان زودرس رابطه مستقیمی وجود دارد و می‌توانند بر سلامت جنین تأثیرگذار باشند. آلودگی هوا می‌تواند رشد جنین را با اختلال روبه‌رو کند و باعث شود نوزاد به طرز غیرعادی کوچک متولد شود. البته که این اتفاق، صددرصدی و در تعداد و حجم بالا نیست اما امکان و احتمالش وجود دارد و نباید در برابر چنین احتمالی ریسک کرد. درواقع وزن کم نوزاد، عامل خطر برای مشکلات متعدد سلامتی، رشد و حتی

دوری از هر نوع آلودگی

فکر می‌کنید چرا توصیه اکید متخصصین درباره خانم‌های باردار، دوری از هرگونه دخانیات و پرهیز از استعمال سیگار است؟ واقعیت این است که هر نوع دود و آلودگی استنشاقی، می‌تواند تأثیر ناخوشایندی بر سلامت مادر و جنین بگذارد. دیگر فرقی نمی‌کند دود سیگار باشد، یا دود غیرطبیعی ماشین‌های سنگین و یا همین آلودگی هوایی که در روزهای سرد سال، گریبانگیران می‌شود. درواقع ماجرا این است که مادران باردار، به همان اندازه که باید از آلاینده‌های بیرون از خانه دوری کنند، به همان

اندازه هم نباید در معرض دود سیگار افراد داخل خانه بگیرند. بنابراین بهتر است که خانم‌های باردار، به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم، در معرض هوای آلوده قرار نگیرند؛ چراکه یک آمار تکان‌دهنده از مطالعه‌ای توسط محققان دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد مادرانی که در سه‌ماه پایانی دوران بارداری در معرض مقدار زیادی از ذرات معلق و آلاینده‌های محیط قرار می‌گیرند، بیشتر از دیگر مادران با خطر تولد فرزند مبتلا به اوتیسم روبه‌رو هستند.

در جست‌وجوی چاره

هنگامی که میزان آلودگی هوا از هر نوع و در هرکجا زیاد است، اصلاً در آن مکان ننماید. می‌خواهد خانه‌ای پر از دود سیگار باشد یا نزدیک محیطی که آتش‌سوزی رخ داده است. آلودگی هوا و هجوم آلاینده‌ها که جای خود دارد. در چنین شرایطی خیلی سریع به یک محیط تمیزتر و عاری از آلودگی بروید. حواس‌تان باشد که سموم مواد شیمیایی و استنشاق آنها هم می‌تواند دردسرساز باشد؛ پس چه بهتر که هنگام استفاده از شوینده‌ها و تمیزکننده‌ها، حتماً ماسک بزنید. در محیط‌هایی که زمان زیادی را در آن می‌گذرانید، مانند خانه و محیط کار، از گیاه استفاده کنید.

گیاهان می‌توانند به‌طور طبیعی هوای فضای که در آن قرار دارید را فیلتر کنند. انواع خاصی از گیاهان مثل سانسوریا، ترکیبات آلی فرار را از هوا خارج کرده و دی‌اکسید کربن را با اکسیژن تازه و تمیز جایگزین می‌کنند. ضمن این‌که یکی از معقول‌ترین راه‌های پاک‌سازی هوای محیط، استفاده از دستگاه تصفیه‌هوا است.

به نظر می‌رسد که یک دستگاه تصفیه هوای باکیفیت، قادر است بسیاری از آلاینده‌های محیط را از بین ببرد و هوایی پاک را برای شما به ارمغان آورد.

آگهی مناقصه

انتخاب پیمانکاران هرس حدود ۷۸۷ هکتار باغات زیتون

شرکت کشاورزی و دامپروری ران در نظر دارد عملیات هرس حدود ۷۸۷ هکتار از درختان باغات زیتون خود را در محدوده شهرهای علی‌آباد، خاببین، آق‌آلا و گنبدکاووس به شرح اطلاعات تکمیلی در برگ شرایط مناقصه در قالب مناقصه عمومی(در صورت لزوم حضوری) به پیمانکار ایمنکاران واجد شرایط واگذار نماید.

متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت فرم شرایط شرکت در مناقصه به محل برگزاری مناقصه و یا به سایت شرکت به آدرس www.agriranco.ir مراجعه نمایند و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های مدیر بازرگانی – آقای البرزی تماس حاصل فرمایند.

آخرین مهلت واریز سپرده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت: ساعت ۹ – ۲۳:۳۰ تا ۰۷ – صبح روز یکشنبه ۱۴۰۳/۱۱/۱۶

تاریخ و زمان برگزاری مزایده: ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۶

محل برگزاری مزایده: گرگان، خیابان ملاقاتی، بلوار شهید شکاری، جنب اداره کل شیلات، دفتر مرکزی شرکت

● شرکت در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

(شرکت کشاورزی و دامپروری ران)

شرکت کشاورزی و دامپروری ران در نظر دارد حدود ۱۵۰۰ روغن احتمالی زیتون تولیدی ۱۴۰۳ باغات خود را (به شرح اطلاعات تکمیلی مندرج در برگ شرایط مزایده) از طریق برگزاری مزایده عمومی (تویت دوم) به صورت کتبی (در صورت لزوم حضوری) به فروش برساند.

متقاضیان می‌توانند جهت دریافت فرم شرایط مزایده به آدرس محل برگزاری مزایده و یا به سایت شرکت به آدرس www.agriranco.ir مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های زیر (مدیر بازرگانی – آقای البرزی) تماس حاصل فرمایند.

آخرین مهلت واریز سپرده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت: ساعت ۹ – ۲۳:۳۰ تا ۰۷ – داخلی ۲۸

تاریخ و زمان برگزاری مزایده: ساعت ۱۱ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۶

محل برگزاری مزایده: گرگان، خیابان ملاقاتی، بلوار شهید شکاری، جنب اداره کل شیلات، دفتر مرکزی شرکت

● شرکت در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.

(شرکت کشاورزی و دامپروری ران)

آگهی مناقصه

سال ۱۴۰۳

در نظر است: ناداجا / ف پشتیبانی قرارگاه ستاد ناداجه، امور برون‌سیاری حقوق و مزایا و بیمه کارکنان قراردادی‌ماه ۲۷ نساچا(حدود ۶۸ نفر) را به مدت یکسال شمسی از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۱ به بخش خصوصی واگذار نماید.

لذا شرکت‌های رسمی واجد شرایط که دارای بالاترین رتبه در وزارت کار و امور پیمانکار کارگری در تهران و سایر شهرستان‌ها را دارند، دعوت می‌گردد از تاریخ نشر آگهی حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز جهت دریافت اوراق شرایط و مدارک شرکت در مناقصه به آدرس: تهران، میدان رسالت، انتهای خیابان نیروی درباری، پایگاه کوهک، خدمات رفاهی (حسابداری) مراجعه فرمایند.

● شرکت‌کننده‌ها بایستی دارای گواهی‌نامه صلاحیت پیمانکاری متناسب، ظرفیت خالی به مقدار برآورد و همچنین دارای گواهی‌نامه سمت باشند.

● این سازمان در رد یا قبول یک یا کل پیشنهادها مختار می‌باشد.

● هزینه درج آگهی از برنده مناقصه در یافت می‌گردد.

● مبلغ برآورد کل و مبلغ ضمانت‌نامه و هزینه شرکت در مناقصه به شرح مندرج در شرایط مناقصه تحویل می‌گردد.

فرماندهی پشتیبانی فرا راه ستاد نیروی درباری راهبردی ارشش جمهوری اسلامی ایران

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

دعوت به شرکت در مناقصه ارائه خدمات مشاور مهندسی و تخصصی جهت تجهیز آب‌ازار دقیق پروژه فیلتراسیون مرحله سوم

شرکت نفت‌پارس در نظر دارد ارائه خدمات مشاور مهندسی و تخصصی جهت آب‌ازار دقیق پروژه فیلتراسیون مرحله سوم خود را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود نسبت به دریافت اسناد مناقصه از طریق وبگاه شرکت نفت‌پارس به آدرس: <http://www.parsoilco.com/fa/tender.html> اقدام نمایند.

● مهلت ارسال پاکت پیشنهادهای مربوطه تا ۱۶/۰۳/۱۴۰۳ می‌باشد.

● واگذار می‌شود و برحصول شرایط قانونی، بر مبنای اسناد انجام خواهد شد.

● به پیشنهادهای ناقص، اتمشا، مهر، مشروط، مبهم، فاقد تضمین/سپرده شرکت در مناقصه و پیشنهادهایی که بعد از مدت‌مقرر در اسناد مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

● این آگهی صرفاً بمنزله دعوت به مناقصه می‌باشد و بدیهی است شرکت نفت پارس در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

با حضور مدیرعامل گروه خودروسازی سایپا صورت گرفت:

برگزاری گردهمایی بانوان تلاشگر در عرصه تولید گروه خودروسازی سایپا



کرد و گفت: رشد فرهنگی و تربیتی افراد در خانواده شکل می‌گیرد و مادران به‌عنوان محور این فرایند، نقش بی‌بدیلی در پیشرفت جامعه دارند. به همین دلیل گرامی‌داشت بانوان همکار که همزمان مادر نیز هستند، بسیار مهم و ضروری است. در پایان این مراسم، که در سالن اجتماعات شرکت سازگستر برگزار شد، از دو همسر شهید گروه سایپا و چهار بانوی شاغل برتر که در حوزه کار و خانواده عملکرد موفقی داشته‌اند، با اهدای هدایایی تجلیل به عمل آمد.

به مناسبت سالروز ولادت حضرت فاطمه زهرا(س) و بزرگداشت مقام زن و مادر، مراسمی با عنوان «گردهمایی بانوان تلاشگر در عرصه تولید» به حضور علی‌اشیخ‌زاده، مدیرعامل گروه خودروسازی سایپا، اعضای هیأت مدیره، مدیران ارشد گروه و شرکت سازگستر و بانوان شاغل در گروه خودروسازی سایپا برگزار شد. به گزارش جام جم، علی‌اشیخ‌زاده در این مراسم ضمن تبریک این روز فرخنده، با اشاره به فرمایش مقام معظم رهبری درباره یکسان بودن نقش زن و مرد در خانواده، تأکید کرد: در خانواده سایپا بایستی آقایان و بانوان در نقش‌های مختلف با توجه به مسئولیت‌های داده شده، به صورت یکسان، حضور فعال داشته باشند. وی به رشد تدریجی حضور بانوان در مسئولیت‌های صنعتی اشاره کرد و گفت: در گذشته نقش بانوان در دانشگاه‌ها و صنایع کمتر بود، اما امروز این حضور پررنگ‌تر شده است. در گروه سایپا نیز باید فارغ از نگاه جنسیتی و بر اساس توانمندی و مسئولیت‌پذیری، فرصت‌های مدیریتی بیشتری به بانوان توانمند سپرده شود. شیخ‌زاده با اشاره به نقش محوری مادران در خانواده، بر اهمیت تربیت و اصالت شخصیتی افراد تأکید