چهار خوراکی ضدآلرژی

ویتامین C

مصرف غذاهای سرشار از ویتامین C به کاهش تحریک دستگاه تنفسی فوقانی ناشی از گرده گیاهان گل‌دار، کمک می‌کنند.

زردچوبه

ماده فعال زردچوبه، کورکومین است که موجب کاهش تورم و تحریک ناشی از رینیت آلرژیک می‌شود.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی حاوی لیکوپن است؛ یک ترکیب آنتی اکسیدانی که به آرام‌کردن التهابات بدن کمک می‌کند.

ماهی‌های روغنی

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی می‌تواند مقاومت فرد را در برابر آلرژی تقویت کند.

یادداشت

سودابه کاظمی | رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان

تلاش برای از بین بردن ترس زایمان طبیعی!

متخصصان حوزه زنان و زایمان در بحث جوانی جمعیت نقش مهمی دارند و لازم است در سیاست‌گذاری‌های جمعیتی جایگاه ثابتی برای آنان در نظر گرفته شود و از اعضای اصلی قرارگاه جوانی جمعیت قرار باشند. در سیاست‌گذاری‌های سلامت نیز جایگاه متخصصان زنان و زایمان نیز باید تعریف شود و در سیستم نظام سلامت باید مورد توجه قرار گیرند، زیرا نقش مهمی در جوانی جمعیت و تشویق زنان به سمت افزایش بارداری، مراقبت‌های سالم و زایمان طبیعی و ایمن دارند. واقعیت این است که درحال‌حاضر، نرخ سزارین در کشور ۵۶درصد است که عدد بالایی محسوب می‌شود. بدیهی است که در چنین شرایطی، باید ترس از زایمان طبیعی در مادران از بین رود تا به سمت سزارین گرایش زیادی نداشته باشند که در این راستا برنامه ترویج زایمان طبیعی طراحی و اجرا شده است. ارتقای مهارت، آگاهی و نقش ماماها و مراقبان سلامت در شبکه‌های بهداشت و درمان در راستای ترویج زایمان طبیعی و اجرای پیمایش ملی آگاهی و نگرش زنان و مادران باردار درخصوص سازوکارهای مندرج در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در موضوع ترویج زایمان طبیعی در کشور ازجمله راهکارهایی است که می‌تواند به ترویج زایمان طبیعی در بین مادران باردار کمک کند.

اما یکی از دغدغه‌های زمینه فرزندآوری و افزایش جمعیت، مشکل ناباروری است. ۲۰درصد زوجین ایرانی نابارور هستند. ناباروری در ایران، با توجه به چالش‌های ناشی از جوانی جمعیت، یکی از مهم‌ترین مسائلی است که نیازمند راهکارهای مؤثر است. در این زمینه، پزشکان زنان و زایمان نقش کلیدی در حل مشکلات ناباروری ایفا می‌کنند. این معضل ازجمله مسائلی است که باید برای آن چاره‌اندیشی شده و راه‌های مؤثر برای درمان آن شناسایی شود.

برگزاری کنگره‌های بین‌المللی زنان و زایمان، باعث به‌روزرسانی دانش پزشکان متخصص در ارتباط با بیماری‌های زنان و مشکلات نازایی می‌شود و می‌تواند به رفع مشکلات بسیاری از زوجین نابارور کمک کند. کنگره‌هایی که سبب می‌شود هم دانش پزشکان ارتقا پیدا کند و هم متخصصان زنان این رشته را بهتر مدیریت کنند و بحث جمعیت و فرزندآوری در رأس برنامه‌ریزی‌ها قرار گیرد.

در فصل بهار، خیلی‌ها دچار حساسیت فصلی می‌شوند؛ شما چطور؟

عبور از عطسه‌های بهاری

با اولین نشانه‌های بهار در طبیعت، عطسه‌های مکرر و پشت سر هم شروع می‌شود؛ عطسه‌هایی که دلیل آن نه سرماخوردگی و نه بیماری‌های ویروسی و تنفسی است، بلکه علتش گیاهانی است که کم‌کم قصد شکوفایی و خودنمایی دارند.

این همه آن چیزی هستند که افراد مبتلا به حساسیت، در این روزهای پایانی سال و اولین روزهای سال جدید، تجربه می‌کنند؛ اتفاقی که بهتر است پیش از هر چیز آن را بپذیرند و در قدم بعد، نه برای حذف کامل این علائم، بلکه برای کم‌کردن آنها تلاش کنند.

این آلرژی فصلی

این‌طور که متخصصان می‌گویند، به‌طورکلی حساسیت به دو نوع فصلی و دائمی تقسیم‌بندی می‌شود؛ اما نوع فصلی آن محدود به دو فصل بهار و تابستان است که به‌دلیل آزاد شدن گرده گل‌وگیاهان استنشاق آنها، افراد را دچار حساسیت می‌کند: «در بسیاری از مناطق در سراسر کشور آلرژی‌های بهاری معمولا از فروردین شروع می‌شود و تا اوایل تابستان ادامه پیدا می‌کند.»

این را دکتر حسن اکبری، متخصص طب سنتی و متخصص آسیب‌شناسی سلولی می‌گوید. واقعیت این است آلرژی هنگامی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن ما در مقابل برخی از پروتئین‌ها یا گلیکوپروتئین‌ها یا همان آلرژن‌ها، واکنش نشان می‌دهد. یعنی چه اتفاقی می‌افتد؟ یعنی بدن ما این ماده را به‌عنوان جرمی بیگانه می‌شناسد و علیه آن آنتی‌بادی تولید می‌کند و در نتیجه بار دومی که فرد در برابر این آلرژن‌ها قرار می‌گیرد، هیستامین در بدنش ترشح می‌شود؛ هیستامینی که عامل اصلی بروز این علائم و حساسیت‌هاست. اتفاقی که زمان مواجهه فرد با گرده گل رخ می‌دهد. در چنین موقعیتی، سیستم ایمنی بدن به‌طور اشتباهی فکر می‌کند آن یک عامل مهاجم است و موادی ترشح می‌کند تا بتواند با آن مبارزه نماید و درنهایت فرد با علائم نسبتا آزاردهنده آلرژی روبه‌رو می‌شود.

آلرژی هنگامی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن در مقابل برخی از پروتئین‌ها یا گلیکوپروتئین‌ها یا همان آلرژن‌ها واکنش نشان می‌دهد

از نشانه‌ها بگو!

به نظر می‌رسد گرده گیاهانی که پودری‌شکل هستند و قابلیت جابه‌جایی بیشتری دارد، نقش بیشتری در بروز علائم ایفا می‌کنند. شاید برای همین در روزهایی که وزش باد بیشتر است، به‌دلیل حرکت گرده‌ها با وزش باد، علائم حساسیت در افراد مستعد بیشتر می‌شود و در روزهای بارانی و بهار کاهش پیدا می‌کند. از طرف دیگر، با افزایش رطوبت و دما در فصل بهار، شرایط مناسبی برای رشد و تکثیر قارچ‌های هوا فراهم می‌شود که می‌توانند به عوارض آلرژیک نظیر تنفس سخت و التهاب مجاری تنفسی منجر شوند. اما تجربه نشان داده است که این آلرژی فصلی، با علائمی مانند عطسه‌های دائمی، آبریزش بینی و اشک‌ریزش همراه است و نباید آن را با سرماخوردگی اشتباه گرفت: «شدت بروز علائم حساسیت در افراد مختلف، متفاوت است. در برخی افراد بسیار خفیف است و از طرف دیگر، در عده‌ای دیگر، به شدیدترین شکل ممکن خودش را نشان می‌دهد.» دکتر اکبری معتقد است نوع شدید آن که ممکن است با تنگی‌نفس و سرفه و سردرد همراه باشد، مخصوص همین فصل بهار است؛ اما در همه بروز پیدا نمی‌کند!

راه درمان هست؟

دکتر اکبری معتقد است تشخیص و درمان آلرژی‌های فصلی در فصل بهار بستگی به شدت علائم، نوع حساسیت و وضعیت سلامتی فرد دارد. شاید نتوان به‌طورکامل آن را از بین برد، ولی می‌توان با برخی داروها و البته تغذیه مناسب خانگی، این عوارض و نشانه‌ها را کم کرد. استفاده از سیستم‌های تهویه‌ای و دستگاه‌های گرمایشی و سرمایشی با فیلتر، می‌تواند یکی از این اقدامات خانگی باشد؛ این فیلترها باعث می‌شوند هوای داخل خانه خشک بماند و نتواند فرد را به اوج حساسیت برساند.

از طرف دیگر، شست‌وشوی مدام سینوس‌ها و بینی با محلول نمکی، باعث خارج‌شدن آلرژن‌ها از بینی می‌شود. پیشنهاد کاربردی این روزها هم می‌تواند استفاده از ماسک در فضای بیرون از خانه باشد.

ماسک می‌تواند از ورود ذرات معلق که در هوا وجود دارند مثل گرده‌های گیاهان که باعث تشدید آلرژی می‌شود جلوگیری کند. در پژوهش‌های پزشکی مشخص شده که استفاده از غذاهای مفید مثل میوه‌ها، سبزی‌ها و مغزها باعث بهبود علائم آلرژی می‌شود. اما درنهایت، مراجعه به پزشک و استفاده از برخی داروهای ضد آلرژی با تجویز و تشخیص پزشک هم می‌تواند از شدت عوارض کم کند؛ چراکه پزشک ابتدا به‌طور دقیق تاریخچه پزشکی شما را مورد بررسی قرار می‌دهد و به عواملی که موجب بروز آلرژی‌های فصلی در فرد می‌شود می‌پردازد.

شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (نوبت دوم)

شماره مناقصه / شماره فراخوان در سامانه ستاد	موضوع مناقصه	مبلغ پایه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	زمان بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی
۱۴۰۳۱۲۵ / ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۱۲۵	برون‌سپاری تجمیع فعالیت‌های مربوط به مدیریت توزیع برق شهرستان طالقان در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۴	۲۶۹.۶۶۸.۸۸۷.۴۸۰	۱۰.۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۴۰۴/۰۱/۲۶ ساعت ۸:۳۰

۱- **دستگاه مناقصه‌گزار:** شرکت توزیع نیروی برق استان البرز
۲- **شرایط لازم جهت شرکت در مناقصه:** ارائه رتبه بندی معتبر از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور حداقل رتبه ۵ رشته نیرو یا در نظر گرفتن مبلغ پایه مناقصه و ظرفیت مجاز - ارائه مدارک و مستندات مربوط به شرکت مناقصه‌گر از جمله صورت‌های مالی حسابرسی شده مطابق اسناد
۳- **مهلت خرید و محل دریافت اسناد مناقصه:** متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ لغایت ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ با مراجعه به درگاه www.setadiran.ir نسبت به خرید و دانلود اسناد اقدام نمایند.
۴- **مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** به شرح مندرج در اسناد مناقصه و جدول فوق می‌باشد که مناقصه‌گران بایستی سپرده مذکور را به‌صورت ضمانتنامه بانکی یا فیش بانکی واریزی به حساب شماره ۰۱۰۱۵۲۰۱۵۲۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه چهارراه طالقانی کرج و یا چک بانکی تضمینی و یا ضبط از حساب مطالبات تایید شده مناقصه‌گر نزد مناقصه‌گزار ارائه نمایند.
۵- **مهلت و محل تحویل پیشنهادات (پاکت الف) و بارگذاری اسناد در سامانه ستاد:** تا ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۵ دبیرخانه امور تدارکات واقع در کرج، بلوار طالقانی شمالی، بالاتر از پل آزادگان، ابتدای بلوار امام رضا (ع)، طبقه دوم، کدپستی ۳۱۴۹۶۸۴۱۱۴
۶- **بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی:** مطابق جدول فوق
۷- **بازگشایی پاکات الف و ب و ج:** پس از اعلام نتایج ارزیابی کیفی می‌باشد.
۸- **زمان اعتبار پیشنهاد قیمت مناقصه‌گران:** از تاریخ تحویل پیشنهاد به مدت ۳ ماه
- بدیهی است به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و یا پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر در این فراخوان واصل می‌گردند، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.
- هزینه آگهی و کارمزد سامانه ستاد بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

حل سودوکو ۴۸۳۷

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

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

۵	۴	۳	۶	۷	۲	۱	۹	۸
۹	۸	۶	۱	۴	۵	۳	۷	۲
۷	۱	۲	۸	۳	۹	۶	۵	۴
۶	۳	۸	۴	۵	۷	۲	۱	۹
۴	۹	۵	۲	۶	۱	۷	۸	۳
۲	۷	۱	۳	۹	۸	۵	۴	۶
۸	۲	۴	۷	۱	۳	۹	۶	۵
۱	۶	۹	۵	۲	۴	۸	۳	۷
۳	۵	۷	۹	۸	۶	۴	۲	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 ۴۸۳۸

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

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

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

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

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

حضور پررنگ بانک پارسیان در گردهمایی فعالان اکوسیستم نوآوری کشور

مدیر آینده‌پژوهی بانک پارسیان: ۳۵ درصد از شرکت‌های دانش‌بنیان با بانک پارسیان همکاری دارند

بانک پارسیان با هدف توسعه فروش خدمات و محصولات به جامعه علمی، فناوری و دانش‌بنیان کشور، در گردهمایی فعالان سرمایه‌گذاری و زیست‌بوم نوآوری حضور پررنگی داشت. این گردهمایی با حضور رئیس هیات عامل صندوق نوآوری و شکوفایی، اعضای هیات مدیره و مدیران عامل صندوق‌های پژوهش و فناوری، مدیران عامل سکوهای تامین مالی جمعی و شرکت‌های خطرپذیر و نمایندگان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، روز یکشنبه ۱۹ اسفندماه در هتل پارسیان آزادی برگزار شد. بانک پارسیان با برپایی میز خدمت در حاشیه این گردهمایی، آخرین دستاوردها و خدمات خود در حوزه دانش‌بنیان را به مدعوین، صندوق‌های پژوهش و فناوری، سکوهای تامین مالی جمعی، فعالان سرمایه گذاری و سایر فعالان کلیدی اکوسیستم نوآوری، معرفی کرد. دکتر مهدی فراهانی، مدیر آینده‌پژوهی بانک پارسیان، در گردهمایی فعالان سرمایه‌گذاری و زیست‌بوم نوآوری اعلام کرد: در حال حاضر حدود ۳۵ درصد از شرکت‌های دانش‌بنیان کشور با بانک پارسیان همکاری دارند و از خدمات مالی این بانک بهره‌مند می شوند، که این آمار نشان‌دهنده نقش برجسته بانک پارسیان در حمایت مالی از شرکت‌های نوآور است. وی با اشاره به دغدغه‌های شرکت‌های دانش‌بنیان افزود: یکی از دغدغه‌های اصلی این شرکت‌ها، اهرمی کردن منابع است. بانک پارسیان با ایجاد ظرفیتی ویژه، منابع صندوق‌ها را با شرایط قابل‌توجه اهرمی می‌کند. فراهانی همچنین به اهمیت ایجاد سپرهای حمایتی برای این شرکت‌ها اشاره کرد و گفت: بانک پارسیان محصولات ویژه‌ای در این زمینه ارائه می دهد که در شرایط اقتصادی کنونی، این سپرها نقش حیاتی در حفظ و توسعه صندوق های پژوهش و فناوری ایفا می کند. مدیر آینده‌پژوهی بانک پارسیان، اعلام کرد این بانک در راستای حمایت از زیست‌بوم فناوری کشور، خط اعتباری ویژه‌ای برای صندوق نوآوری و شکوفایی و صندوق‌های پژوهش و فناوری در نظر گرفته است. این اقدام به شرکت‌های دانش‌بنیان کمک می‌کند تا منابع مالی مورد نیاز خود را با شرایط مناسبتری تأمین و فعالیت‌های خود را گسترش دهند. فراهانی با اشاره به نقش صندوق‌های پژوهش و فناوری به‌عنوان بازوی تأمین مالی شرکت‌های دانش‌بنیان، اظهار داشت: این صندوق‌ها نیازمند حمایت بیشتری هستند و بانک پارسیان برنامه‌های حمایتی ویژه‌ای را در این راستا تدوین کرده است. وی همچنین به طراحی مدل‌های نوین تأمین مالی و اعتباری و امکان استفاده از لیزینگ برای تأمین تجهیزات و زیرساخت‌های شرکت‌های دانش‌بنیان اشاره نمود و افزود: این تسهیلات اعتباری به توسعه فعالیت‌های این شرکت‌ها کمک شایانی خواهد کرد. دکتر مهدی فراهانی، مدیر آینده‌پژوهی بانک پارسیان، با تأکید بر حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیان اعلام کرد: بانک پارسیان با پذیرش ضمانت‌نامه‌های صندوق‌های پژوهش و فناوری سعی نموده تا مشکل وثایق را برای دریافت تسهیلات بانکی حل کند. وی با اشاره به مدل‌های تأمین مالی مبتنی بر گردش حساب و اعتبارسنجی، افزود: این مدل‌ها به شرکت‌ها کمک می‌کنند تا سریع‌تر و با شرایط بهتری از تسهیلات بانکی بهره‌مند شوند. فراهانی همچنین از گسترش همکاری با پارک‌های علم و فناوری، صندوق‌های سرمایه‌گذاری جسورانه و بخش خصوصی برای ایجاد یک شبکه تأمین مالی یکپارچه خبر داد و تأکید کرد: بانک پارسیان در کنار فعالان زیست‌بوم نوآوری کشور خواهد ماند و از تمام ظرفیت‌های خود برای حمایت از رشد و توسعه شرکت‌های دانش‌بنیان استفاده خواهد کرد. شایان ذکر است، دکتر محمدصادق خیاطیان رئیس هیات عامل صندوق نوآوری و شکوفایی و مدیران عامل شرکت‌های پیشرو مانند دیجی کالا، حرکت اول، تپسل، یکتانت و ارگ جدید از جمله سخنرانان و مهمانان ویژه این گردهمایی بودند.