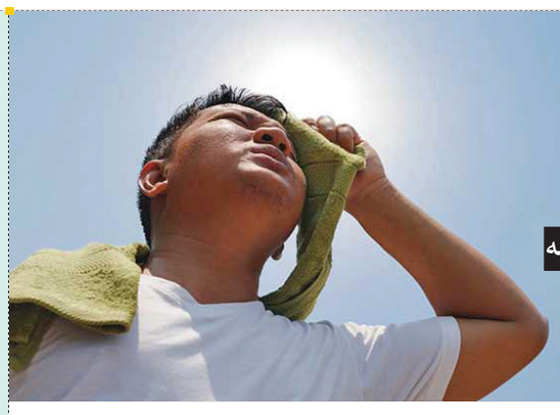


علیه گرمازدگی

بدن در روزهای گرم نمی‌تواند به سرعت خودش را خنک کند و در چنین حالتی شاید گرمازدگی به سراغ‌تان بیاید. بر این که گرمازده نشوید چه راهکارهایی وجود دارد؟

فائزه مهاجر | مترجم

ماوارد سومین روز تابستان شده‌ایم و گرمای هوا کم کم به اوج می‌رسد. در چنین حالتی بدن خیلی گرم می‌شود و نمی‌تواند خودش را خنک کند و بیش از حد نمک و آب از دست می‌دهد و تعریق بیشتر می‌شود. این اتفاق می‌تواند رخ دهد که یک روز گرم، زمان زیادی را در یک محیط گرم و بدون تهویه می‌گذرانید و دچار گرمازدگی می‌شوید. در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت webmd از دلایل، نشانه‌ها و بالا رفتن گرمازدگی گفته‌ایم.

گرمازدگی چطور شروع می‌شود؟

علایم گرمازدگی ممکن است به سرعت شروع شوند یا به آرامی بروز کنند. می‌توانید دچار بثورات پوستی قرمز یا گرفتگی‌های دردناک ناشی از گرما، اغلب در بازوها و پاها، شوید. وقتی گرمازده می‌شوید معمولا این علایم را دارید: دمای بدن بالای ۳۸ درجه سانتی گراد (اگرچه ممکن است در دمای طبیعی هم دچار گرمازدگی شوید)، سرگیجه یا غش، پوست سرد و مرطوب همراه با مورمور شدن، تاری دید خستگی، تهوع و استفراغ، تعریق شدید، ضربان قلب سریع، مچ پا یا دست متورم و افت فشار خون هنگام ایستادن.

چه عواملی گرمازدگی می‌آورند؟

معمولاً می‌توانید روی عرق خود به عنوان تهویه مطبوع بدن حساب کنید. اما وقتی هوا گرم و مرطوب است، عرق کندتر تبخیر می‌شود و بدن شما برای خنک ماندن تلاش می‌کند، به خصوص وقتی که فعال هستید. هر چه بیشتر عرق کنید، مایعات و مواد معدنی ضروری (الکترولیت‌ها) بدن مانند سدیم و پتاسیم را بیشتر از دست می‌دهید و این باعث علایم اصلی گرمازدگی می‌شود. اگر در یک منطقه شهری زندگی می‌کنید، موج‌های طولانی گرما می‌تواند شما را در معرض خطر بالای گرمازدگی قرار دهد. این وضعیت به دلیل «اثر جزیره گرمایی» است که در آن آسفالت و بتن گرما را در طول روز ذخیره کرده و به تدریج آن را در شب آزاد می‌کنند.

در نتیجه این فرآیند دمای شب بالاتر از حالت عادی می‌شود و فرصت‌های کمتری برای خنک شدن وجود دارد. شرایط جوی را که و کیفیت پایین هوا می‌تواند اوضاع را بدتر هم کند. همچنین سن می‌تواند آدم‌ها را در برابر گرمازدگی آسیب‌پذیرتر کند. نوزادان و کودکان تا ۴ سال و بزرگسالان بالای ۶۵ سال به ویژه آسیب‌پذیر هستند چون کندتر از سایر افراد با گرما سازگار می‌شوند.

چه راهکاری داریم؟

گرمازدگی معمولاً با استراحت و نوشیدن مایعات از بین می‌رود. اگر علایم گرمازدگی دارید ضروری است که فوری خودتان را از محدوده گرم خارج کنید و در یک اتاق با تهویه مطبوع، استراحت کنید. اگر اتاق مناسب در دسترس نبود، سعی کنید نزدیک ترین مکان خنک و سایه‌دار را پیدا کنید. آب یا نوشیدنی‌های خنک بنوشید، به جای جرعه‌های بزرگ، جرعه‌های کوچک در طول حدود یک ساعت بنوشید، هر گونه لباس تنگ یا غیر ضروری را درآورید، دوش آب سرد بگیرید یا با اسفنج مرطوب خود را خنک کنید، از سایر وسایل خنک کننده مانند پنکه یا حوله یخ استفاده کنید. شما باید ظرف یک ساعت احساس بهتری داشته باشید. اگر ظرف یک ساعت احساس بهتری نداشتید، به پزشک مراجعه کنید چون گرمازدگی درمان نشده می‌تواند به سکته گرمایی منجر شود.

بیشتر بدانیم

گیاهان ضد پشه!

خیلی از ما با استفاده از حشره کش‌های برقی و سایر انواع قدیمی‌تر و پشه کش‌های شیمیایی تلاش داریم پشه‌ها را به دام اندازیم، غافل از این که بیشتر گیاهان دافع حشرات این کار را با عطرهای طبیعی خود انجام می‌دهند. اگر شما هم این روزها با پشه‌ها مشکل دارید این مطلب را از دست ندهید.

اسطوخودوس| اگرچه مردم عاشق بوی اسطوخودوس هستند اما پشه‌ها، مگس‌ها و سایر حشرات از آن متنفرند. قرار دادن دسته‌های اسطوخودوس در منزل باعث می‌شود که حشرات موزی از خانه شما فراری باشند و همچنین با مالیدن روغن اسطوخودوس به بدن خود می‌توانید از نیش پشه‌ها در امان بمانید.

علف لیمو| سیترونایک روغن طبیعی است که از علف لیموترش استخراج می‌شود و پشه‌ها و حشرات دیگر را دفع می‌کند. همچنین از این ماده برای ساختن شمع و طعم‌دهنده‌های غذا نیز استفاده می‌شود.

نعناع| از ماهیت ضد پشه‌ای نعناع هم غافل نشوید. این گیاه ۱۰ برابر مؤثرتر از DEET، ماده شیمیایی مورد استفاده در بیشتر مواد دافع حشرات توصیف شده است. بهتر است نعناع را در گلدان بکارید. همچنین می‌توانید ریحان - که یک ضد پشه است - را هم در ظروف یا در باغچه، به تنهایی یا به همراه گل‌های دیگر بکارید، به شرطی که هر دو گیاه شرایط یکسانی داشته باشند.

رزماری| رایحه چوبی رزماری همان چیزی است که پشه‌ها و همچنین پروانه کلم و هویج را دور نگه می‌دارد. با پرورش این گیاه در گلدان‌های زینتی و یا باغچه می‌توانید باعث دفع حشرات مزاحم از منزل خود شوید و همچنین می‌توانید با جوشاندن این گیاه در آب به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، اسپری دافع

تغذیه

فرمول شکستن چرخه چاقی در کودکی

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

کودکان

چاقی کودکی همیشه یکی از چالش‌های بزرگ برای کودک و والدین است.. طبق آمارها در ایران حدود ۱۶ میلیون دانش‌آموز داریم که بیشتر از ۵ میلیون نفر آن‌ها دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند. اگر این چاقی ادامه پیدا کند ممکن است به دیگر مراحل زندگی هم برسد و دردسرهای خودش را برای سلامت خواهد داشت. همان‌طور که می‌دانید افراد چاق بیشتر از بقیه در معرض دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، اختلال خواب، سکته مغزی و آسیب‌های روانی مانند کاهش اعتماد به نفس هستند. با چند تغییر در برنامه غذایی می‌توان چرخه چاقی را شکست.

حذف نوشیدنی‌های شیرین| این نوشیدنی‌ها را با آب، دوغ کم‌نمک یا آب میوه طبیعی در حد کنترل شده جایگزین کنید.

تنظیم وعده‌های غذایی| ریزه‌خواری مداوم، متابولیسم کودک را به هم می‌ریزد و پرخوری غیرضروری می‌آورد. می‌توانید وعده‌های غذایی کودک را به ۳ وعده اصلی و ۲ میان‌وعده سالم تقسیم کنید.

کم کردن فست‌فود| با این که بچه‌ها عاشق فست‌فود هستند ولی مصرف مداوم فست‌فودها، چیپس، سوسیس، کالباس، ناگت و سایر غذاهای فرآوری‌شده به دلیل کالری بالا با چاقی و مقاومت به انسولین در کودکان ارتباط مستقیمی دارد.

محدود کردن استفاده از صفحه نمایش| وقتی کودک مدام از صفحه نمایش تبلت، تلفن همراه، رایانه و تلویزیون استفاده می‌کند، فعالیت بدنش کم خواهد شد و این ارتباط مستقیمی با چاقی دارد.

فعالیت‌های بدنی مداوم| داشتن یک برنامه فعالیت بدنی منظم هم به کاهش وزن کمک می‌کند و هم سلامت قلب و استخوان‌ها را تقویت خواهد کرد. دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، بازی در پارک و گزینه‌هایی مثل این‌ها می‌توانند مناسب باشند.

داشتن خواب کافی| کم‌خوابی یا خواب بی‌کیفیت در کودکان با افزایش ترشح هورمون گرلین (هورمون محرک گرسنگی) و کاهش هورمون لپتین (هورمون سیری) همراه است. به این ترتیب کودک مدام احساس گرسنگی می‌کند و غذا می‌خورد.

در نهایت در مواردی که کودک اضافه وزن دارد یا چاق است، مشاوره با متخصص تغذیه کودک برای طراحی یک رژیم غذایی متناسب با رشد، ضروری است. خوددرمانی یا رژیم‌های افراطی می‌تواند به سلامت کودک آسیب بزند.

آگهی مزایده عمومی

نوبت اول

هتل پارسیان همدان وابسته به شرکت هتل‌های بین‌المللی پارسیان

با استناد به مجوز صادره کمیسیون معاملات به شماره ۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۸ در نظر دارد نسبت به واگذاری موارد مشروحه ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط هتل به مدت یکسال شمسی اقدام نماید.

موضوع واگذاری	نرخ پایه (ریال)	میزان سپرده (ریال)
مزایده عمومی نوبت اول اجاره کافی شاپ هتل	۲۶۵/۰۰۰/۰۰۰ (به صورت ماهیانه)	۱۶۰/۰۰۰/۰۰۰

از متقاضیان دعوت به‌عمل می‌آید جهت اخذ فرم شرایط شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۲ تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۳ در ساعات اداری ۹ الی ۱۲ (به‌استثنای روزهای تعطیل) به نشانی زیر مراجعه فرمایند:
نشانی همدان: بلوار ارم، روبروی شهربازی رنگین کمان، امور مالی هتل پارسیان همدان، تلفن ۰۸۱-۳۸۳۸۰۰۰۰
آخرین مهلت تحویل اسناد: تا ساعت ۱۲ ظهر روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۳

محل جمع آوری پاکات متقاضیان: امورمالی هتل پارسیان همدان
تاریخ بازگشایی پاکات متقاضیان:
در ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۴ می‌باشد.
محل بازگشایی پاکات متقاضیان: تهران، بزرگراه یادگار امام(ره)، خروجی چمران جنوب، ضلع جنوبی هتل پارسیان اوین، مجموعه سبز، دفتر کمیسیون معاملات شرکت هتل‌های بین المللی پارسیان، تلفن: ۲۲۳۴۴۳۹۵-۰۲۱

جهت اخذ اسناد مبلغ ۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب بانک سینا به شماره حساب ۱۲۷۸۱۶۱۷۷۷۶۲۵۲ به نام هتل پارسیان همدان واریز و رسید و اصل واریزی ارائه گردد.
ضمنا متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.pih.ir مراجعه فرمایند.

هتل پارسیان همدان

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)

نوبت دوم

شهرداری بومهن در نظر دارد، نسبت به برگزاری مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) مشروحه جدول ذیل به اشخاص حقوقی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نماید. لذا متقاضیان شرکت در این مناقصه می‌بایست حداکثر تا ساعت ۱۳ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۹ نسبت به بارگذاری اسناد، مدارک و ارائه قیمت پیشنهادی در سامانه تدارک الکترونیکی دولت (ستاد ایران) اقدام نمایند.

ردیف	شرح پروژه	مبلغ اعتبار بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه عمومی (ریال)	محل تامین اعتبارات	مدت انجام کار	شماره مناقصه
۱	خرید قطعات مورد نیاز ۴ دستگاه پله برقی عابر پیاده ایستگاه شهید حق وردیان - طلائی	تا سقف ۵۶/۷۷۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۸۳۸/۵۰۰/۰۰۰	از محل اعتبارات داخلی شهرداری از ردیف اعتبارات ۴۰۱۰۲۰۱ و الباقی از محل اعتبارات سال ۱۴۰۴	۲ ماهه	۲۰۰۴۰۰۵۱۰۸۰۰۰۰۰۹

- زمان دانلود اسناد از سایت www.setadiran.ir از ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۶ لغایت ساعت ۱۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۸ می‌باشد.
- مهلت تحویل اسناد: کلیه مراحل تحویل به‌صورت الکترونیکی (بارگذاری در سامانه ستاد) از ساعت ۱۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۸ لغایت ساعت ۱۳ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۹ می‌باشد.
- مهلت و زمان بازگشایی پاکت‌ها: روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰ ساعت ۱۳ می‌باشد.
- نوع سپرده شرکت در مناقصه عمومی: الف) فیش واریزی به حساب شهرداری ب) ضمانتنامه بانکی
- شرکت کنندگان در مناقصه عمومی می‌بایست دارای رزومه مرتبط با موضوع فوق باشند.
- هزینه‌های ماخوذه سامانه ستاد ایران به عهده برنده مناقصه عمومی خواهد بود.
- برندگان اول و دوم و سوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مناقصه مندرج است.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی اینترنتی www.sh-boumehen.ir و یا با شماره تلفن ۷۶۲۲۳۱۱۰-۰۲۱ داخلی ۳۵۴ تماس حاصل نمائید.

عبدالله میرزایی - شهردار

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

نوبت دوم

خرید ربات گام‌برداری همراه با VR

شماره: ۲۰۰۴۰۰۵۰۱۴۰۰۰۰۲۸

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

معاونت بهداشت، درمان و توانبخشی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

در نظر دارد نسبت به خرید یک دستگاه ربات گام برداری همراه با VR به شرح جدول ذیل از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران (علاوه بر ارائه پاکت الف به صورت فیزیکی) و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، نسبت به ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی جهت شرکت در مناقصه اقدام نمایند.
زمان انتشار اسناد مناقصه در سامانه ستاد مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۶ می‌باشد.

ردیف	موضوع	تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	نوع تضمین
۱	خرید یک دستگاه ربات گام برداری همراه با VR	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ضمانتنامه معتبر

- آخرین مهلت دریافت اسناد از سامانه: ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۳۱
- آخرین مهلت زمانی ثبت پیشنهاد در سامانه: ساعت ۱۹ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰
- زمان جلسه توضیح و تشریح اسناد: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۴
- آخرین مهلت تحویل فیزیکی پاکت الف: ساعت ۱۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰
- زمان بازگشایی پاکات: ساعت ۸ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۷
- نشانی و شماره تماس: تهران، خیابان ولی عصر(عج)، بالاتر از خیابان میرداماد، نبش خیابان رشید یاسمی، جنب بیمارستان خاتم‌الانبیاء، معاونت بهداشت، درمان و توانبخشی، طبقه دوم، اداره کل پشتیبانی و منابع انسانی، تلفن ۸۸۲۰۱۰۹۵
- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۱۴۵۶

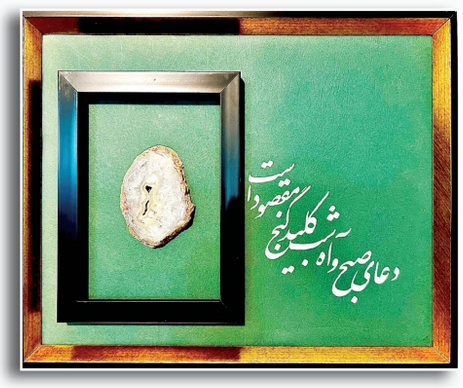
شناسه ۱۹۴۷۹۲۰ معاونت بهداشت، درمان و توانبخشی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران م الف ۹۳۹

آگهی اعطای نمایندگی فروش محصولات آرنا جم

شرکت آرنا جم تامین کننده هدایای تبلیغاتی

آرنا جم Arna

با استفاده از گوهر سنگ‌ها در قالب تابلو عقیق و سایر محصولات متنوع تبلیغاتی



تامین هدایای تبلیغاتی خاص خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید

آماده عقد قرارداد با سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی

برای خرید و سفارش محصولات با شماره‌های ۰۹۱۲۲۸۴۱۵۸۱ و ۰۲۱ ۸۸۳۴ ۹۶۲۷ تماس حاصل فرمایید.

شماره مناقصه: ۴۰۲۴/۰۳۱

نوبت اول

آگهی فراخوان شرکت در مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی)

شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد (سهامی خاص)

موضوع مناقصه: اجرای عملیات نصب و راه اندازی برق و تکمیل روشنایی سایت و محوطه

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت‌نامه بانکی معتبر و قابل تمدید به مبلغ ۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (به حروف: سه میلیارد) ریال، به نام شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد دارنده حساب بانکی شماره IR 46 0570 0205 8101 3579 5111 01 نزد بانک پاسارگاد شعبه خیابان آفریقا تهران
مناقصه‌گزار: شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد (سهامی خاص)
نحوه دریافت اسناد: کلیه متقاضیان محترم می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی لغایت ۱۴۰۴/۰۳/۲۹ جهت دریافت مدارک مناقصه پس از واریز مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال (غیرقابل استرداد) به حساب شماره IR46 0570 0205 8101 3579 5111 01 نزد بانک پاسارگاد شعبه خیابان آفریقا تهران به نام شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد بابت خرید اسناد مناقصه، با واحد کمیسیون معاملات این شرکت با شماره‌های خانم حسنلو ۰۲۱۴۲۷۸۳۸۱۴ - خانم رحیمی ۰۲۱۴۲۷۸۳۲۴۸ تماس بگیرند و رسید واریز وجه را به آدرس‌های p.rahimi@pascosteel.com و s.hasanlou@pascosteel.com ارسال کنند.
مهلت شرکت در مناقصه: شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۵ نسبت به ارائه پاکت مهروموم شده اسناد تکمیل شده مناقصه به دبیرخانه دفتر مرکزی مناقصه‌گزار اقدام نمایند.
مناقصه‌گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است و هیچ‌گونه اعتراضی از سوی شرکت‌کنندگان در مناقصه قابل‌پذیرش نیست.

شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد