

بند ناف در یک تا سه هفتگی می‌افتد؛ در صورتی که بعد از سه هفتگی بند ناف نیفتد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.



سلامت جهان

یافته‌های این پژوهش نشان داد افرادی که از این وسیله استفاده می‌کردند، بیشتر در معرض خطر نارسایی قلبی باکسر جهشی حفظ شده نارسایی قلبی دیاستولیک قرار داشتند.

## ارتباط رژیم غذایی

## وسلامت پوستی!

تغذیه نامناسب می تواند با آسیب هایی به پوست عارضه هایی ایجاد کند و در بسیاری از مواقع نیز ممکن است برای فرد نگران کننده باشد؛ این در حالی است که با تغییر عادات غذایی این عارضه های پوستی نیز کاهش می یابد. در زمینه تخصصی پوست فقط کسانی هستند که شما را در وضعیت سلامت پوستتان آگاه می کنند؛ فقط کافی است نگاهی به فهرست غذایی که می خورید، بیندازید تا اعلام شود چرا برخی عوارض پوستی را تجربه می کنید. بنابراین علاوه دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، پوست شما می تواند همراهی دربارۀ رژیم غذایی تان به شما بدهد؛ مثلاً این که چپن و چروک های زودرس روی پوست حاکی از آن است که شما الکل مصرف می کنید یا این که فند موجود در رژیم غذایی تان بیش از حد است. برپوش هان شما این است که به متخصصان کیسیتی بالا مصرف می کنید.

قریب‌به اتفاق والدین، بعد از تولد فرزندشان، انتظار بروز زردی را دارند؛ نوعی بیماری که بسیار شایع است و این‌طور که ما‌همراه می‌گویند، از هر ۱۰ نوزاد، شش نوزاد دچار زردی می‌شوند. اما موضوعی که در این بین اهمیت دارد این است که بدانیم زردی یا وجود این‌که عموماً مان‌را خوش‌خبر و بی‌خطر می‌داند اما این‌حال هر رسیدگی‌ای که در این‌نیز دارد، آن‌قدر که گاهی در درمان آن می‌تواند سلامت نوزاد را به خطر بیندازد و عواقب جبران‌ناپذیری در همراه داشته باشد. اختلالات حرکتی و ذهنی، کاهش ضریب هوشی، ناشنوایی و... از شدت‌گرفتن زردی و بی‌توجهی به درمان آسان اما جدی آن است. دلیل زردی نوزاد، تجمع بیلی‌روبین در خون است. بیلی‌روبین یک ماده زردرنگ است که هنگام باره‌شدن گلبول‌های قرمز حامل اکسیژن در بدن، به درون خون آزاد می‌شود و از آنجا که کبد نوزاد به‌طور کامل تشکیل نشده، توانایی پایین‌تری در خارج کردن بیلی‌روبین از خون دارد. حالا برای خارج کردن این بیلی‌روبین چه باید کرد؟

**ییشگیری ندارد؟**

به نظر می‌رسد که جمله معروف و صحیح پیشگیری بهتر از درمان است، درباره‌ی زدی کاربردی ندارد و خیلی نمی‌توان آن را امروز آن جلوتری کرد. مثلا یکی از باورهای غلط درباره‌ی زدی، تاثیر زخم‌های مادر باردار یا حتی شیرده در زدی نوزادان است؛ باوری که به گفته‌ی متخصصان، از اساس و پایه‌ی اشتباه است و غمی مادر باردار در روزها و ماه‌های آخر بارداری و از طرف دیگر، سردی و غذای خواب مادر شیرده، هیچ تاثیر بر زدی نوزادش ندارد. زدی نوزادان در دو فاکتور است: اضافه‌ی به مادر در دوران بارداری و شیردهی و اضافه‌ی که در میان دین بد نیست بدانید که شاید تنها راه پیشگیری زدی، تغذیه‌ی کافی نوزاد در چند ساعت اول تولد باشد. مادر باشد. آن قدر که به دهفات آدرار کند، روشی که هم در پیشگیری از زدی می‌تواند موثر باشد و هم در درمان آن باید جدی گرفته شود. توصیه‌ی ما ۱۰-۱۲ بار تغذیه‌ی مادر می‌تواند باعث افزایش حرکات روده‌ی و مایه‌ی آسیدن زدی شود. البته برای زدی که زدی مادر شیردار است، خوردن، تکمیل کنند زدی مادر اصلی است و نه تپلی‌کاری نیست.

زرد زرد زرد 

اولین نشانه‌ها، دو تا سه روز بعد از تولد ظاهر می‌شود؛ این که وقتی با انگشت دست‌مان، پوست بدن نوزاد را به داخل فشار می‌دهیم، زردی آن قسمت را با دیگر نقاط بدن به‌وضوح احساس می‌کنیم. در واقع، زرد شدن پوست و سفیدد چشم‌ها از بارزترین نشانه‌های آن است که خبر از زردی نوزاد می‌دهد؛ زرد شدن قد و دست‌ها و پاها، زرد بودن دندان دراز در صورتی که بایض می‌ریگ باشد و... دیگر نشانه‌هایی است که گاهی با وجود مشخص بودن نشان، آن‌ها را تشخیص پدر و مادر نوزاد برنمی‌آید و لازم است که در همین روزهای اول تولد، نوزاد توسط متخصص بررسی شود و دستورات لازم برای درمان زردی اجرائی شود. تشخیص زردی با آزمایش صورت می‌گیرد و در مرحله بعد و با توجه به عدد زردی که نشان از درجه نوزاد آن در بدن نوزاد دارد، درمان را با دستگاه مخصوص زردی چونود در خانه یا گاهی در بیمارستان و تحت نظر پزشک باید ادامه داد.



## درمان یزشکی و لاغیر

درمان زردی نوزادان، پیروی از اصول پزشکی است هیچ چیز دیگر: «در این چهارچوب، قرار دادن نوزاد مرض نور آفتاب، استفاده از مهربایی خانه، خواندن برای گیاهی مانند ترنجبین و... هیچ جایی ندارد؛ برای گیاهی مانند زردی و نیز به درمان فوتمو در دستگاه مخصوص نوزاد یا همان فوتو استفاده کرد.» این را دکتر فرناز کلانی مقدم، سمن کودکان و فوق تخصص نوزادان می‌گوید که دست است توصیه‌هایی مانند قطره‌ها و قرص‌های بود، در بازار و خوراکی‌ها که به درمان زردی نسبت می‌دهد، هیچ تاثیر مثبتی در درمان زردی ندارد؛ سفاخانه برخی از پدر و مادرها بعد از یک هفته از نوزادشان، با زردی بسیار بالا مراجعه می‌کنند و یونین که درمان‌های گیاهی و قطره‌های دارویی نوزاد خوانده‌اند از ام‌زردی‌اش همچنان بالاست.»

بدشگنیکه که یکی از اصلی‌ترین اقداماتی که برای باید انجام داد، از دست ندادن وقت برای درمان، یا همان فوتو تراپی است.

**خوددرمانی ممنوع**

«حجاست برای درمان زردی نوزاد، دست‌کمی از نوک‌آزاری نداد، این را دکتر کاتمی مقدم می‌گوید که هرگونه خوددرمانی را رد می‌کند و مقداست که قبل از کردن مسیر طب خانگی در این بیماری می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد؛ موضوعی که قریب به اتفاق متخصصان نوزاد به این معتقدند؛ پس در شرایطی که پزشک معالج فرزندان با توجه به بعد زردی دستور به استفاده از دست‌کمی می‌دهد، در خانه باحتیاسی سبزی نوزاد داد، با وحت کشید و بعد دنبال راه‌هایی مانند قطره دادن و استفاده از مهنای و خوردن و ترجیح و خاکشیر نباشد، تجربه بسیاری از پزشکان و حتی خانواده‌ها نشان داده است که متأسفانه گاهی با این خوددرمانی‌ها، زمان برای مداوی کام‌درسد نوزاد از دست می‌رود و شاخص زردی آن قدر بالا می‌رود که جاره‌ها جز تعویض خون نوزاد باقی نمی‌ماند. تنها درمان خانگی، با لایردن تعداد دفعات شیر خوردن نوزاد است که می‌تواند درمان اصلی دست‌کمی مخصوص زردی نوزاد باشد.»

## اصلاحیه آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی

پیرو انتشار فراخوان آگهی مناقصه با موضوع «انجام سرویس ایاب و ذهاب کارکنان و مهمانان شرکت و تهیه و تامین خودرو و جهت انجام امور اداری و کارگاهی» در روزنامه جام جم به شماره ۶۲۳۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۰، اصلاحات ذیل به اطلاع رساننده می‌شود:

الف: مبلغ ضمانتنامه فی آئندار، حاع کار، : ۳,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰

**ب: مهلت ادائہ اسناد:** تا پایان وقت ادایه ساعت ۱۵ روز شنبه

ج: زمان و مکان برگزاری بازگشایی پاکات مناقصه:

ساعت ۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۹ در محل سالن جلسات شرکت

**د: کلیه فرآیند مناقصه تا قبل از تحویل پاکات، فقط از طریق سایت شرکت به آدرس <https://pgidsco.com> انجام می گیرد.**

۱- **نام و نشانی مانده گران:** شرکت پالایش نفت کرمانشاه به نشانی: کرمانشاه، بلوار شهید بهشتی، رویه پور یک شاهداد، کد پستی ۶۷۱۴۹۷۹۹۴- آدرس وبسایت: [www.korcc.ir](http://www.korcc.ir)

۲- **موضوع مانده:** رفع تعسقت نامتازن و ناشاقولی مخرن ۱۴۲۴

۳- **محل و زمان تحویل مدارک:**

امور بمانده و حقوقي شرکت پالایش نفت کرمانشاه، از تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۴ تا ۱۴۰۲/۰۱/۱۹

۴- **چک تضمین شرکت در مانده:**

۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (شامل وجه نقد، ضمانتنامه معتبر یا چک تضمینی بین بانکی)

۵- **زمان و مکان تحویل پاکات ارزیابی کیفی:**

۱۴۰۲/۰۱/۲۰ امور حقوقي و بمانده شرکت پالایش نفت کرمانشاه

جهت کسب اطلاعات بیشتر به محل شرکت یا سایت اینترنتی شرکت پالایش نفت کرمانشاه مراجعه فرمایید.

تلفن تماس: ۰۸۲-۲۸۳۶۲۰۱۲-۰۸۲-۲۱۴۹۷۵۶۶

تلفنکس: ۰۸۲-۲۸۳۶۱۹۷۱

**روابط عمومی و امور بین الملل**

**نوبت اول**

**آگهی مناقصه عمومی**

**با اخذ سپرده**

کمیته پایش قیمت خدمات

(سامان سهام)

**درخواست شماره: RHD-0218004-T17**  
موضوع آگهی: خرید لباسکار یکسره فریز رنگ مخصوص آتش‌نشانی  
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت  
[www.BAORCO.IR](http://www.BAORCO.IR) مراجعه نمایید.

روابط عمومی و امور بین الملل

**نویت اول**

**آگهی مناقصه عموم**

**با اخذ سپرده**

شرکت آب و برق شهرستان عباس  
(مسکن عام)

Logo of the Ministry of Housing and Urban Affairs of Iran, featuring a stylized sun and water droplet.

**درخواست شماره: RHP-0024513005-T17**  
موضوع آگهی: خرید رنگ صنعتی

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت  
[www.BAORCO.IR](http://www.BAORCO.IR) مراجعه نمایید.

روابط عمومی و امور بین الملل

**آگهی تجدید مناقصه عمومی یکم مرحله  
با ارزیابی کیفی (یکپارچه) - نوبت اول**

شرکت تامین و تصفیه  
آب و فاضلاب تهران

[illegible]

۲- محل تامین اعتبار: از محل اعتبارات جاری (منابع داخلی) شرکت می باشد.

۳- مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه از سامانه ستاد: متقاضیان شرکت در مناقصه می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ تا ساعت ۱۵ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۱ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی

نویسنده: سید ابراهیم حسینی [www.iranicaonline.com](http://www.iranicaonline.com) (نویسنده سابقه: [www.iranicaonline.com](http://www.iranicaonline.com))

**مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** به میزان ۱۱۲/۶۲۰/۱ (یک میلیارد و هشتصد و دو هزاره و دویست و شصت و دو هزار و سیصد و بیست و دو تومان) به یکی از انواع زیر می باشد:

چک بانکی تضمینی، ضمانتنامه بانکی یا رال به نام نقدی به حساب شماره ۳۰۰۸۱۱۱۵۳۷۸۷۱۰۴ و شماره شبای ۳۰۰۸۱۱۱۵۳۷۸۷۱۰۴ ۱۲۴۶۰۶۰۳۰۸۱۱۱۵۳۷۸۷۱۰۴ ۱۲۴۶۰۶۰۳۰۸۱۱۱۵۳۷۸۷۱۰۴

برای الحاقه همین شعبه ایران شعبه آذربایجان ۳۰۰۸ بدنام تضمین و نام تضمینیه آب و فاضلاب تهران و یا ارائه گواهی مصالحتات قطعی تأیید شده مناقصه کرد شرکت تضمینیه آب و فاضلاب تهران، یا پیش پرداختی فائده امضا، شروط، مخدوش، فائده سپرده و تخفیف های مخصوص نام و همچنین سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نقلیه آن و همچنین پیشپرداختی که بعد از انقضای مدت مقرر اعلام شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۵- زمان و محل ارائه تضمین شرکت در مناقسه برپا پاکت  
تضمینات شرکت در مناقسه باید تصویر سپرده شرکت در مناقسه به یکی از  
روش های فوق الذکر در اسامه مدارک شرکت در مناقسه دولت در پاکت (الف) بارگذاری  
و ثبت نمایند و همچنین شرکت (الف) (اصل سپرده شرکت در مناقسه به یکی از  
روش های مذکور) را تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۲ به دبیرخانه  
مرکزی این شرکت به نشانی: تهران، خیابان دکتر فاضلی، خیابان حجاب، شرکت  
تأمین و تسطیع آب و فاضلاب تهران، تحویل و رسیده در ثبت نمایند.  
۶- مهلت و نوع تحویل پیشنهادها در مناقسه ستاد: تضمینات شرکت در  
مناقسه باید کلیه مدارک مربوط به پاکت (الف، ب، ج) و اسناد ارزیابی کیفی  
را حداکثر تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۲ در اسامه مدارک  
تکنیکی دولت توسط آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) بارگذاری و ثبت نمایند.

۷- زمان و محل گشایش پیشنهادها در سامانه ستاد: ساعت ۹ روز سه‌شنبه  
مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۸ در دفتر قرار دادها می‌باشد.

۸- سایر اطلاعات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۹- هزینه درج آگهی مناقصه به عهده مناقصه‌گزار می‌باشد.

۱۱- نشانی سایت های اینترنتی به شرح ذیل:  
سایت ملی شرکت: (<http://www.tpww.ir>)  
سایت ایمنی مناقصات: (<http://iets.mpor.gov.ir>)  
سایت شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور: (<http://www.nww.ir>)

شرکت نامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران (سهامی خاص)

سازمان آگهی‌ها روزنامه جام جم  
۰۵۹۱۰۰۰  
shpayam.agahi@gmail.com