

گوناگون

چهارشنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۳
شماره ۱۹۱
۲۰ شعبان ۱۴۴۴
۱۹ فوریه ۲۰۲۵

زندگی بهتر

هنگام صدمه با مواد شیمیایی پاک‌کننده چه کنیم؟

اگر هنگام استفاده از مواد شیمیایی پاک‌کننده دچار صدماتی شدید، اقدامات فوری برای کاهش آسیب بسیار حیاتی است. بنابراین باید پیش از شروع کار بدانید، هنگام صدمه چه کارهایی باید انجام دهید.

اگر از مواد شیمیایی شوینده و پاک‌کننده به درستی استفاده نکنید، ممکن است به پوست، چشم‌ها، دستگاه تنفسی و حتی دستگاه گوارش‌تان صدمه بزنید. با توجه به این خطرات، آگاهی از اقدامات فوری می‌تواند نقش مهمی در کاهش شدت آسیب‌ها و تسریع روند درمان داشته باشد.

در اینجا در مورد کمک‌های اولیه و واکنش‌هایی که باید در مواقع قرار گرفتن در معرض این مواد شیمیایی مضر داشته باشید، صحبت کرده‌ایم:

تماس با پوست

اگر ماده شیمیایی با پوست‌تان تماس پیدا کرد، فوراً آن را با آب فراوان بشویید. حداقل ۱۵ دقیقه آب روی پوست‌تان بریزید تا ماده شیمیایی کاملاً از روی پوست پاک شود.

تماس با چشم

اگر ماده شیمیایی پاک‌کننده وارد چشم‌تان شد، چشم‌ها را باز نگه‌داشته و به مدت ۱۵ دقیقه زیر جریان آب خنک گرفته و بشویید. مراقب باشید آب به تمام نواحی چشم‌هایتان برسد. درضمن موقع شستن چشم‌هایتان، هرگز به آنها دست نزنید و اجازه دهید با آب تمیز شوند.

استنشاق مواد شیمیایی

اگر تصادفی مواد شیمیایی پاک‌کننده قوی و خطرناک را استنشاق کردید، فوراً به فضای باز و هوای آزاد بروید. اما اگر گرفتار مشکل تنفسی شدید یا حالت تهوع و مسمومیت داشتید، فوراً به بیمارستان مراجعه کنید.

بلعیدن مواد شیمیایی

اگر مواد شیمیایی پاک‌کننده را تصادفی بلعیدید، فوراً با اورژانس تماس بگیرید یا خود را به سرعت به بیمارستان برسانید. هرگز برای بیرون آوردن ماده شیمیایی، استفراغ نکنید. مگر اینکه با نظارت پزشک باشد. البته می‌توانید دهان یا صورت‌تان را با آب بشویید و مواد سمی را از دهان‌تان پاک کنید.

توجه:

هنگام بلعیدن مواد شیمیایی پاک‌کننده بهتر است به محض وقوع حادثه خود را به مراکز درمانی برسانید یا با اورژانس تماس بگیرید. درضمن روی ظروف تمام مواد شیمیایی پاک‌کننده، اطلاعات مربوط به ماده شیمیایی و هشدارهای آن ذکر شده است که با توجه به آن تیم درمانی اورژانس می‌توانند اقدام‌های مناسب‌تری انجام دهد. همیشه در هنگام استفاده از مواد شیمیایی پاک‌کننده، از دستکش و پوشش مناسب استفاده کنید تا از تماس مستقیم با این مواد جلوگیری کنید.



مصرف بالای این نوشابه‌ها به واسطه داشتن میزان بالای ماده تورین، می‌تواند باعث آسیب جدی به کلیه‌ها شود. این موضوع حتی وقتی فرد تنها برای مدتی کوتاه سراغ مصرف زیاد این نوشابه‌ها می‌رود هم می‌تواند روی دهد

ایجاد کند، استفاده از این نوع نوشیدنی‌ها به بیماران قلبی، زنان باردار و شیرده، بیماران دیابتی و مبتلا به فشار خون و کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود.

خطرات نوشابه‌های انرژی‌زا برای قلب

متخصص تغذیه بیان کرد: مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا برای قلب تنها به افزایش ضربان قلب ختم نشده و باعث بروز حمله قلبی به ویژه در

متخصصان معتقدند نوشیدنی‌های انرژی‌زا ۳۰ درصد ضربان قلب را افزایش داده و باعث ایجاد ریتم غیرطبیعی ضربان می‌شود؛ ریتم غیر طبیعی ضربان قلب می‌تواند منجر به سکته و مرگ افراد شود.

به گزارش مهر، سال‌های زیادی از معرفی اولین نوشابه‌های انرژی‌زا به بازار جهان و ایران نمی‌گذرد، اما طی همین زمان این نوشابه‌ها طرفداران پر و پا قرص خود را به ویژه میان نوجوانان و جوانان پیدا کرده است. این درحالی است که هر چه جلوتر می‌رویم، مطالعات مربوط به این نوشیدنی‌ها، مشابه مطالعات قدیمی‌تر نشان می‌دهد که استفاده مستمر از آن‌ها، عوارضی بسیار جدی به دنبال دارد، اما این عوارض چیست و آخرین مطالعات در این زمینه چه می‌گویند؟ در مطالعات متعددی که طی ۱۰ سال گذشته انجام شده، به دفعات مشخص شده است که مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا، می‌تواند به کلیه‌ها آسیب جدی وارد کند. در یکی از آخرین مطالعات در این زمینه که در سال ۲۰۲۰ منتشر شده است محققان دانشگاه فلوریدا به این نتیجه رسیدند که مصرف بالای این نوشابه‌ها به واسطه داشتن میزان بالای ماده تورین، می‌تواند باعث آسیب جدی به کلیه‌ها شود. این موضوع حتی وقتی فرد تنها برای مدتی کوتاه سراغ مصرف زیاد این نوشابه‌ها می‌رود هم می‌تواند روی دهد.

افزایش فشار خون

محمد حاجی فرجی متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با نوشابه انرژی‌زا و عوارض این نوع نوشیدنی‌ها بر روی جسم و روح کودکان و نوجوانان گفت: باور عامه این است که نوشیدنی‌های انرژی‌زا، انرژی و تحمل بیشتری به فرد در انجام فعالیت‌های سیستمی، روحی و روانی می‌دهد. ترکیب اصلی این نوع نوشابه‌ها کافئین،

نوبت اول

آگهی تجدید فراخوان عمومی



اداره کل راه و شهرسازی استان بوشهر به نمایندگی از سازمان ملی زمین و مسکن در نظر دارد در اجرای ماده ۱۰۰ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت و دستورالعمل‌های اجرایی مربوطه یک قطعه زمین واقع در حریم شهر دلم با کاربری بیمارستان مادر و کودک را مطابق با جدول عنوان شده در ذیل را، از طریق فراخوان عمومی واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر طبق تاریخ‌های اعلام شده، به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) مراجعه نمایند.

شماره فراخوان	شرح: کاربری	شماره پلاک ثبتی	مساحت (مترمربع)	قیمت هر متر مربع / ریال	قیمت کل / ریال	تضمین (ریال)	آدرس	شماره فراخوان در سامانه ستاد
۶۳-۱۴۰۳	بیمارستان مادر و کودک	پلاک ثبتی ۲۲	۱۱۴۵۹/۰۲	۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۷۲,۹۵۱,۰۰۰,۰۰۰	۲۸,۶۴۷,۵۵۰,۰۰۰	حریم شهر دلم: مطابق با نقشه UTM	۲۰۰۳۰۳۳۸۹۰۰۰۱۰۳

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت اسناد فراخوان تا ارائه پیشنهاد شرکت کنندگان و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. و لازم است شرکت کنندگان در صورت عدم عضویت قبلی، کلیه مراحل ثبت نام در سایت مذکور را جهت دریافت گواهی امضای الکترونیکی اقدام کرده و در فراخوان اعلام شده شرکت کنند. محل دریافت اسناد فراخوان: شرکت کنندگان جهت دریافت اسناد فراخوان به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

مهلت دریافت اسناد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)	از ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۲ تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۷
مهلت بازدید از پلاک مورد نظر (در ساعات اداری)	مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۴ تا ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ (در ساعات اداری روزهای کاری)
مهلت بازگذاری و پیشنهاد قیمت به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد	تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸
مهلت تحویل نسخه فیزیکی پاکت الف و ب به دبیرخانه ساختمان شماره دو	تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸
تاریخ گشایی پاکت	ساعت ۱۲:۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸
مدت اعتبار پیشنهاد سه ماه می‌باشد	

ضمناً شرکت کنندگان در مزایده جهت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مزایده به اداره پیمان و رسیدگی و همچنین جهت ارائه پاکت الف و ب (تضمین شرکت در مزایده و مدارک مشخص شده در اسناد) در موعد مقرر به دبیرخانه اداره کل راه و شهرسازی به آدرس بوشهر ابتدای بلوار سپهدر قرنیه اداره کل راه و شهرسازی استان بوشهر ساختمان شماره ۲ مراجعه نمایند. در ضمن هزینه کارمزد سامانه ستاد و درج آگهی در روزنامه برعهده برنده مزایده خواهد بود.

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه ۱۴۵۶ می‌باشد.

نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱
اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی استان بوشهر

داستان مصور

حفظ جنگل‌ها / قباد امامی فرد



اینفوگراف

چگونه از ورود میکروپلاستیک‌ها به بدن جلوگیری کنیم؟

خطرات احتمالی میکروپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها

- بیماری‌های قلبی عروقی، حمله قلبی و سکته مغزی
- بیماری‌های تنفسی و اختلالات ریوی
- سرطان روده بزرگ
- اختلال در سیستم غدد درون‌ریز و هورمون‌ها

راهکارهای کاهش میزان ورود میکروپلاستیک‌ها به بدن

- استفاده کمتر از بطری پلاستیکی برای نگهداری آب
- استفاده از دستگاه تصفیه آب استاندارد
- شستن ظروف پلاستیکی با دست
- گرم نکردن غذا یا آب درون ظروف پلاستیکی
- پرهیز از استفاده مجدد ظروف یا بطری‌های پلاستیکی

آگهی مفقودی

پروانه بهداشتی ساخت نوشابه گازدار حاوی شیرین کننده مصنوعی باطعم پرتقالی به شماره پروانه ۴۳/۱۰۳۱۳ و شماره دبیرخانه ۷/۵۰۶/۱۰۴۳۵ پ متعلق به شرکت زمزم کرمانشاه مفقود و فاقد اعتبار میباشد.

پروانه بهداشتی ساخت نوشابه گازدار حاوی شیرین کننده مصنوعی با طعم کولا به شماره پروانه ۴۳/۱۰۳۱۲ و شماره دبیرخانه ۷/۵۰۶/۱۰۴۲۹ پ متعلق به شرکت زمزم کرمانشاه مفقود و فاقد اعتبار میباشد.

دعوتنامه شرکت در مجمع عمومی فوق العاده برجهای دو قلو آپادانا قشم جلسه نوبت دوم

احتراماً به اطلاع میرساند با توجه به حد نصاب نرسیدن جلسه اول مقرر گردید مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم روز جمعه بتاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۷ راس ساعت ۱۵ الی ۱۶ در محل ساختمان برجهای دوقلو آپادانا قشم تشکیل گردد. لذا از کلیه مالکین و یا نمایندگان قانونی آنها دعوت میگردد که در جلسه حضور یابند.

دستورات جلسه

۱- بررسی پیشنهادات و تصویب اصلاحات در اساسنامه
اتخاذ تصمیمات صرفاً با اخذ رای از مالکان و یا نمایندگان قانونی ایشان با ارائه وکالت نامه رسمی معتبر صورت می‌گیرد. ضمناً مالک هر واحد یا نماینده می‌تواند حداکثر وکالت مالک سه واحد دیگر را بعهده بگیرد مشروط بر داشتن وکالت نامه قانونی معتبر با ذکر داشتن حق شرکت در مجمع با حق رای.

با توجه به نوبت دوم بودن جلسه، تصمیمات مصوب معتبر و لازم‌الاجراه است و اهمیت موضوع بررسی و تصویب موضوع اصلاحات در اساسنامه حضور فراگیر مالکین بزرگوار سهم بسزایی در بهبود وضعیت موجود و عمران مجتمع خواهد داشت.

هیئت مدیره برجهای دو قلو آپادانا قشم