



ایستگاه سلامتی

امواج موبایل، دشمن پنهان سلامتی



حتما برای شما هم پیش آمده که تلفن تان را گم کنید یا آن را در جایی جا بگذارید، یا نه؛ اصلا موبایل دست تان باشد و اینترنت تان قطع شود. چه حالی می شوید؟ بی قرار و سردرگم و آشفتگی، انگار که تمام برنامه زندگی تان به هم ریخته و از هیچ کجا و هیچ کس خبر ندارید. طبیعی هم هست. چون تلفن همراه به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی ما تبدیل شده تا حدی که حاضر نیستیم به توصیه محققان و دانشمندان درباره پیامدهای خطرناک استفاده زیاد از موبایل، گوش دهیم و استفاده از آن را محدود کنیم.

اما امواج موبایل چه تأثیری روی بدن دارند؟ وقتی با موبایل زیاد صحبت می کنید، احتمال دارد حس کنید گوش یا سر شما کمی گرم شده؛ دلیلش این است که امواج موبایل می تواند باعث افزایش دمای بافت های بدن شود و این افزایش هرچند کم، اما در استفاده طولانی مدت می تواند تأثیراتی داشته باشد. مثلا باعث کاهش تمرکز، خستگی، سردرد یا حتی بی خوابی در فرد می شود که البته علت این موضوع هنوز مشخص نیست، اما ممکن است به دلیل گرمای تولید شده توسط موبایل یا تأثیر روی فعالیت های عصبی باشد.

اگرچه هنوز تمامی اثرات موبایل مشخص نیست، اما رعایت چند نکته ساده می تواند به شما در برابر خطرات احتمالی آن کمک کند. به عنوان مثال، می توانید مدت تماس های تلفنی تان را کوتاه یا به جای آن از پیام رسان ها و تماس های اینترنتی استفاده کنید.

درست است که در جهان امروز حضور تکنولوژی در زندگی همه ما اجتناب ناپذیر است اما روش هایی که در بالا گفته شد، می تواند از اثرات احتمالی امواج موبایل بر بدن بکاهد.

کم خونی؛ یک بیماری ساده یا زنگ خطری جدی؟

دکتر نگار منصور

پزشک
عمومی

کم خونی یکی از شایع ترین مشکلات سلامتی در ایران و جهان است که می تواند روی کیفیت زندگی افراد تأثیر بگذارد. این بیماری زمانی رخ می دهد که تعداد گلبول های قرمز خون یا میزان هموگلوبین در بدن به کمتر از حد طبیعی می رسد و در نتیجه، اکسیژن رسانی به بافت های بدن دچار اختلال شده و فرد دچار احساس ضعف، خستگی، رنگ پریدگی و سردرد می شود. طبق تحقیقات انجام شده، کم خونی در ایران یک مشکل شایع است و بیشتر زنان (به ویژه در سنین باروری ۱۵ تا ۴۹ سال) و کودکان را درگیر می کند. چرا در ایران، کم خونی در میان زنان شایع تر از مردان است؟ این مسأله به عوامل مختلفی مربوط می شود که بعضی بیولوژیکی و برخی دیگر اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی هستند اما همیشه و در تمام دنیا یکی از مهم ترین و شایع ترین علت های کم خونی، کمبود آهن در بدن است. از دیگر عوامل کم خونی می توان به مواردی چون کمبود ویتامین B12، اسید فولیک، بیماری های مزمن، مشکلات ژنتیکی (مانند تالاسمی) و خونریزی های شدید نام برد.

بیشترین میزان شیوع کم خونی کدام استان ها هستند؟

در برخی استان ها، به ویژه مناطق محروم، کمبود آهن به دلیل تغذیه نامناسب و دسترسی کمتر به مواد مغذی بیشتر دیده می شود. استان هایی مانند سیستان و بلوچستان، هرمزگان و خوزستان بیشترین میزان کم خونی را به دلایل مختلفی دارند اما در مقابل در استان هایی مانند تهران، اصفهان و مشهد میزان کم خونی کمتر است که این مسأله تا حدی به آگاهی بیشتر مردم و دسترسی به رژیم غذایی متنوع و غنی از آهن برمی گردد.

چگونه از کم خونی پیشگیری کنیم؟

پیشگیری از کم خونی کار سختی نیست و شما می توانید با رعایت نکات ساده ای از بروز آن جلوگیری کنید.

• مصرف غذاهای آهن دار

غذاهایی مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، حبوبات (عدس، نخود و لوبیا)، تخم مرغ، مغزها (بادام و گردو) و سبزیجات برگ سبز و تیره (اسفناج و جعفری) منابع خوبی از آهن هستند. جگر هم یکی از منابع غنی برای دریافت آهن و درمان خانگی کم خونی است اما باید در خوردن و مصرفش اعتدال را رعایت کرد.

• افزایش مصرف ویتامین C

ویتامین C به جذب بهتر آهن کمک می کند؛ بنابراین همراه با غذاهای آهن دار، مصرف مرکبات (به ویژه پرتقال و لیمو)، گوجه فرنگی، توت فرنگی، فلفل دلمه ای و کیوی را فراموش نکنید.

• پرهیز از چای و قهوه بعد از غذا

چای و قهوه حاوی موادی هستند که مانع جذب آهن می شوند و بهتر است این نوشیدنی ها را حداقل یک ساعت بعد از وعده های

غذایی مصرف کنید.

• مصرف مکمل های آهن

زنان باردار و افراد مستعد کم خونی باید طبق نظر پزشک از مکمل های آهن استفاده کنند. از این جهت وزارت بهداشت برای پیشگیری از کم خونی به زنان باردار و دانش آموزان دختر قرص های آهن در بعضی مناطق کشور به صورت رایگان ارائه می دهد.

انجام آزمایش های دوره ای

برای اطمینان از میزان آهن بدن، انجام آزمایش خون در فواصل زمانی منظم، به ویژه برای زنان و کودکان توصیه می شود. چرا که تشخیص زودهنگام کم خونی می تواند از عوارض جدی آن جلوگیری کند. در مجموع کم خونی مشکلی شایع اما قابل پیشگیری است که با آگاهی از عوامل خطر، رعایت تغذیه سالم و انجام آزمایش های منظم، می توان از بروز این بیماری جلوگیری کرد. از این جهت اصلاح برنامه غذایی برای کسانی که دچار کم خونی هستند نخستین گام برای درمان محسوب می شود. مثلا توصیه می شود افراد دچار کم خونی از نوشیدنی هایی مثل نوشابه، نسکافه، چای و... دوری کنند یا این افراد به هیچ وجه وعده غذایی صبحانه را حذف نکنند و حتی صبحانه ای مملو از مواد غذایی حاوی آهن داشته باشند.

در کشورهای اروپایی و آمریکا، کم خونی به عنوان یک مشکل مهم بهداشت عمومی در نظر گرفته می شود و با سیاست های غنی سازی مواد غذایی، برنامه های مکمل یاری، آموزش تغذیه ای و آزمایش های دوره ای از شیوع آن جلوگیری می کنند و همین اقدامات باعث می شود که میزان کم خونی در این کشورها نسبت به بسیاری از کشورهای در حال توسعه کمتر باشد.



قرارداد خرید یک واحد مسکونی به آدرس: تهران، اسلامشهر میدان الغدير، مجتمع ونک پارک، بلوک B2 در ضلع شمال شرقی طبقه اول به مساحت ۱۱۰/۲۶ به همراه دیگر مدارک اعم از صورت جلسه تحویل واحد و الحاقیه خرید انباری متعلق به اینجانب فهیمه عظیمی قمی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب گلی صوابی اصفهانی فرزند ایرج به شماره شناسنامه ۲۴۲۴ و ملی ۱۲۸۹۷۵۷۲۱۳ صادره از اصفهان در مقطع کارشناسی ارشد رشته مهندسی صنایع غذایی از واحد دانشگاهی آزاد شهرکرد با شماره تأییدیه سازمان مرکزی ۱۵۹۰۱۳۳۰۳۰۶۸ مورخ ۱۳۹۳/۰۵/۰۴ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از پاینده تقاضا می شود اصل مدرک را به شهرکرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد ارسال نماید.

قرارداد خرید یک واحد مسکونی به آدرس: تهران، اسلامشهر میدان الغدير، مجتمع ونک پارک، در ضلع جنوب شرقی طبقه اول به مساحت تقریبی ۱۱۸/۵۴ از بلوک B3 به همراه دیگر مدارک اعم از صورت جلسه تحویل واحد و الحاقیه خرید انباری متعلق به اینجانب فهیمه عظیمی قمی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

گواهی می شود فاکتور بلوک سیلندر به شماره 960546032 و به شماره موتور 12485221351 مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

سازمان آگهی ها روزنامه جامجم
۴۹۱۰۵۰۰۰
daneshpayam.agahi@gmail.com



آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله ای

شماره: ۵۳/۱۲/۸۵۷۸۰ تاریخ: ۱۳۰۳/۱۲/۰۸

مربوط به خرید ۳ دستگاه کمپرسور اسکرو با الکتروموتور ABB

شرکت کارخانجات سیمان صوفیان (سهامی عام)

در نظر دارد نسبت به خرید ۳ دستگاه کمپرسور اسکرو - مدل AIREND: Compair EK 290

دبی خروجی 40 m3/nim - فشار خروجی: ۷ بار - پائل: DELCOS 3100

موتور ۲۰۰ کیلووات ABB - نوع جک انلور: VMC را طبق اسناد مناقصه خریداری نماید.

لذا از کلیه تأمین کنندگان دعوت به عمل می آید، جهت دریافت اسناد به سایت اینترنتی شرکت به نشانی www.soufiancement.com مراجعه و پاکت های پیشنهاد قیمت را تا پایان وقت اداری روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۷ در پاکت سر بسته در ساعات اداری به دبیر خانه حراست به نشانی: تبریز، کیلومتر ۳۳ جاده مرند، کارخانجات شرکت سیمان صوفیان و یا دفتر تهران این شرکت به نشانی مندرج در اسناد مناقصه تحویل نمایند.

شرکت سهامی عام کارخانجات سیمان صوفیان