

# علائم ضعف سیستم ایمنی بدن



**سیستم ایمنی نقش کلیدی در سلامت مادر و اطلاع از ضعف آن می تواند به مادر پیشگیری از بیماری های بسیاری کمک کند**



سیستم ایمنی به ما در برابر بیماری ها و ویروس ها کمک می کند. اما ضعف آن، به شیوه های مختلفی خودش را نشان می دهد و علائم آن بسته به نوع و دلیل ضعف سیستم ایمنی فرق می کند. بر اساس برخی علائم می توانیم از ضعف سیستم ایمنی بدن مان آگاهی پیدا کنیم و بعد از مشورت با یک متخصص از مشکلات بیشتر پیشگیری کنیم. پس مهم است که با نشانه های ضعف سیستم ایمنی بدن آشنا شویم:

**۱ عفونت های مکرر و پیوسته**  
سیستم ایمنی مسئول دفاع از بدن در برابر عفونت های حاصل از باکتری، ویروس، قارچ و دیگر عوامل بیماری ز است. هنگامی که سیستم ایمنی به درستی عمل نکند نمی تواند پاسخ موثری به این عوامل بیماری زا بدهد و در نتیجه بدن در برابر عفونت آسیب پذیر می شود.

**۲ خستگی مزمن**  
خستگی مزمن می تواند نشانه ای از بسیاری از بیماری های مختلف از جمله عفونت، اختلال های خود ایمنی و متعادل نبودن هورمون ها باشد اما علاوه بر این ها می تواند

هوا گرم شده و در مهمانی و دورهمی هیچ چیزی مثل یک بستنی خوشمزه، حال آدم را جانی آورد اما متأسفانه قیمت بستنی ها بالا رفته و آن هایی هم که قیمت بهتری دارند عموماً طعم دهند و رنگ دارند که می تواند برای سلامتی همه به خصوص بچه ها مناسب نباشد و باعث حساسیت هم شود؛ هرچند توت فرنگی و موز هم ارزان نیست، اما می توان با حدود ۴۰۰ گرم توت فرنگی، یک عدد موز و نصف لیوان شیر و البته کمی حوصله، یک بستنی توت فرنگی سالم و به صرفه تر از بیرون را برای ۵، ۶ نفر در منزل تهیه کرد، چطور می؟

**برگ سبز، سند، کارت و کارت سوخت موتور سیکلت سورل**  
**نام حسن سکری** به شماره انتظامی 48347-765  
و شماره موتور 156FMI#90080624  
و شماره شاسی NDZ#12589000982  
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد.**  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۲

**برگ سبز و کارت موتور سیکلت روان CC ۱۲۵CG**  
1391 به رنگ قرمز به شماره پلاک ۷۶-۴۲۹-۱۵ و شماره و شماره موتور ۱24K1151599 و شماره شاسی NEK#125A9100977  
نام شعیب چوپان  
مفقود شده و فاقد اعتبار است.  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۱

**برگ سبز و کارت موتور سیکلت هوندا 125**  
**مدل ۱۳۸۷** به شماره پلاک 76356252 شماره بدنه 8705559 و شماره موتور 190683 به نام محمد پودینه مفقود و فاقد اعتبار می باشد.  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۲

**برگ سبز سواری هیوندای سوناتا**  
به شماره انتظامی ۶۲\_۹۵۳\_۸۳ و شماره شاسی ۶۴۱۹۶۴ و شماره موتور ۱۶۰۸۰۱۰۸  
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۸

**برگ سبز خودرو نیا ۱ مدل ۹۷ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۹۵-۶۶**  
به شماره شاسی 11100J5810005 و شماره موتور M158941314  
نام مهدی رضایی فر مفقود و اعتبار است  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۱

**کلیه مدارک خودرو پژو 206 به مریم رجانی**  
به شماره انتظامی 42 ایران 665 96 و شماره موتور 14189073791  
و شماره شاسی NAAP31E9JB242905  
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد**  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۰

**سند کمپانی برگ سبز، کارت ماشین و کارت سوخت تپا صندوقدار**  
**مدل ۹۹ سفید** شماره انتظامی ۳۰-۱۵۵۷ ۴۲  
شماره شاسی NAS811100L5707147 شماره موتور M158984833  
به نام جاد خداوردی لو مفقود و اعتبار ندارد.  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۱

درگیر می کنند و باعث می شوند سیستم ایمنی به بافت های بدن حمله کند که این مسئله منجر به التهاب مزمن، آسیب بافت و اختلال عملکرد عضوهای آسیب دیده می شود.

**۵ حساسیت ها**  
حساسیت ها و آلرژی نشانه ای از سیستم ایمنی ضعیف هستند زیرا از واکنش ایمنی بیش از حد فعال به موادی بی ضرر معمولی مانند گرد گل یا برخی غذاها ناشی می شوند. در افرادی با سیستم ایمنی سالم این مواد، واکنش سیستم ایمنی را تحریک نمی کنند اما در افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند سیستم ایمنی به اشتباه آن ها را تهدید تشخیص می دهد و حمله ای را آغاز می کند.

**۶ مشکلات گوارشی**  
سیستم ایمنی نقشی حیاتی را در حفظ میکروبیوم روده سالم و تنظیم واکنش ایمنی در گوارش ایفا می کند. هنگامی که سیستم ایمنی

ضعیف شود نمی تواند تعادل بین باکتری های مفید و مضر روده را بررسی کند که همین مسئله منجر به مشکلات گوارشی مانند اسهال، یبوست، نفخ و درد شکمی می شود.

**۷ عفونت های قارچی مکرر**  
سیستم ایمنی نقش مهمی را در تنظیم رشد قارچ ها و دیگر میکروارگانیسم ها در بدن ایفا می کند. عفونت های قارچی که نتیجه رشد بیش از حد قارچ کاندیدا هستند در حالت عادی توسط سیستم ایمنی و دفاع طبیعی بدن بررسی می شوند.

**۸ آکنه**  
با وجود این که آکنه یک نشانه مستقیم سیستم ایمنی ضعیف در نظر گرفته نمی شود اما شواهدی وجود دارند مبنی بر این که اختلال عملکرد سیستم ایمنی نقش مهمی را در ایجاد آکنه ایفا می کند. به طور خاص آکنه با التهاب مزمن است که نشانه واکنش ایمنی بیش از حد فعال است. مطالعات نشان داده اند که عوامل اصلی مرتبط با ایمنی مانند سیتوکین ها و سلول های ایمنی در ایجاد آکنه موثر هستند.

**۹ آگزما**  
سیستم ایمنی نقشی حیاتی را در ایجاد و پیشرفت آگزما بازی می کند زیرا سیستم ایمنی مسئول تنظیم واکنش التهاب بدن و محافظت از پوست در برابر عفونت و دیگر آسیب هاست. در افراد مبتلا به آگزما ممکن است واکنش بیش از حد به محرک های خاص مانند عوامل ایجاد کننده آلرژی نشان دهد که این مسئله منجر به التهاب مزمن و آسیب پوستی می شود. علاوه بر این افراد دارای آگزما در برابر عفونت های پوستی بسیار آسیب پذیرتر هستند زیرا سیستم ایمنی شان نمی تواند پاسخ موثری به عوامل بیماری زا بدهد.

در تهیه این مطلب از «دیجی کالا مگ» و «HealthyGem»، کمک گرفتیم.

## میان وعده

## ۹ گام برای درست کردن یک بستنی توت فرنگی خوشمزه و به صرفه

**۷** بنابه سلیقه خودتان می توانید عسل، شکلات صبحانه یا خامه هم به این ترکیب اضافه کنید. اما با اضافه کردن هر کدام نتیجه متفاوتی می گیرید که شاید باب میل تان نباشد. پس می توانید با مقدار کمی از مواد، ترکیب تازه را بچشید تا بدانید ترکیب کلاسیک را دوست دارید یا با افزودنی های دیگر.

**۸** ثعلب می تواند حالت یخی بستنی را کم کند و خاصیت کشسان به آن بدهد، اما همان طور که می دانید مضراتی دارد که ما توصیه می کنیم به نفع سلامتی، بی خیال خوشمزه تر شدن بستنی شوید. این بستنی را می توانید داخل بستنی خوری، داخل نان قیفی و... بریزید و از خور دشت لذت ببرید. تجربه تان را با پیامک به ۹۹۹۰۲۰۰ یا مادر میان بگذارید.

**۱** قسمت بالای توت فرنگی ها را جدا و بعد کمی ریز کنید.

**۲** موز را هم به تکه های کوچک تر تقسیم کنید.

**۳** بعد تکه های موز و توت فرنگی ها را داخل یک ظرف دردار که بونگیرد، قرار دهید و داخل فریزر بگذارید.

**۴** بنابه دمای فریزر تان آن قدری صبر کنید که کاملاً یخ بزنند، چون اگر یخ زده باشند حالت بستنی به خودشان نمی گیرند و آبی می شوند.

**۵** موز و توت فرنگی های یخ زده را داخل مخلوط کن یا غذاساز بگذارید، نصف لیوان شیر به آن اضافه کنید و هم بزنید.

**۶** اگر خواستید بستنی شما شیرین تر شود موز بیشتری بزنید.

## سلامت

## تغییری که شاید زنگ خطر باشد

**آشنایی با علامت و راه های پیشگیری از سرطان دهانه رحم**

سرطان دهانه رحم یکی از شایع ترین سرطان ها بین خانم هاست و علامت های پنهانی دارد که با توجه به آن ها، می توان از این بیماری پیشگیری کرد. این علائم لزوماً به معنای تایید سرطان دهانه رحم نیستند اما بهتر است علائم و راه های پیشگیری از سرطان دهانه رحم را بشناسید و اگر به موردی مشکوک بودید با مراجعه به پزشک برای تشخیصی یا در مان صحیح اقدام کنید.

### • خونریزی شدید بین قاعدگی

بسیاری از خانم ها خونریزی شدید بین قاعدگی را نادیده می گیرند. شاید این علامت در موارد زیادی نگران کننده نیست اما گاهی می تواند اولین نشانه سرطان دهانه رحم باشد. بدن خانم ها با یکدیگر متفاوت است و احتمال دارد چرخه قاعدگی یک نفر ۲۵ و دیگری ۳۰ روزه باشد.

بیشتر خانم ها بین ۷ تا ۷۲ روز از این چرخه را با خونریزی می گذرانند و خونریزی سبک یا سنگین خارج از این دوره علامت سوالی است که یک پزشک باید آن را حل کند. بیشتر کسانی که این نوع خونریزی را تجربه می کنند، مشکل شان ربطی به سرطان ندارد و ممکن است تحت تأثیر عواملی مانند مشکلات هورمونی، استفاده از قرص های ضد بارداری، بعضی حلقه ها، ایمپلنت، دستگاه آی یودی یا روش های اورژانسی ضد بارداری باشد. حتی عفونت های جنسی انتقال یافته مانند «کلامیدیا» هم ممکن است باعث شود که فرد بین دوره های خود، قاعدگی های غلیظ را هم تجربه کند.

### • شناختن سن خطر

سرطان دهانه رحم، سن خاصی ندارد. برای مثال بیش از ۲۰ درصد سرطان های دهانه رحم در خانم های بالای ۶۵ سال اتفاق می افتد و این سرطان طوری نیست که بتوان خیال گروهری را از ابتلا به این بیماری به واسطه سن و سال راحت کرد. به طور معمول بین ۳۵ تا ۴۵ سالگی بیشترین احتمال ابتلا به این سرطان وجود دارد؛ بنابراین بسیار مهم است که شما به طور منظم به پزشک زنان، مراجعه و وضعیت سلامتی تان را بررسی کنید.

### • پیشگیری از ابتلا به سرطان دهانه رحم

از قدیم می گویند: «پیشگیری بهتر از درمان است» و حتماً می دانید از لحاظ روانی و مالی، کم هزینه تر هم خواهد بود. سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری ها پیشنهاد می کند: از زمانی که وارد سن ۲۱ سالگی می شوید، حتماً هر سال خودتان را اجکاپ کنید و مطمئن شوید که به سرطان دهانه رحم مبتلا نیستید. اگر این سرطان زود تشخیص داده شود، خیلی راحت درمان می شود و احتمال زنده ماندن فرد افزایش کیفیت زندگی او بسیار زیاد خواهد بود.

## سلامت



## بهترین زمان برای جذب ویتامین چه ساعتی است؟

- **مولتی ویتامین:** صبح و همراه با صبحانه
- **ویتامین C:** همراه با صبحانه یا ناهار
- **اسید فولیک:** نیم ساعت قبل از خواب
- **ویتامین های گروه B:** قبل از صبحانه یا قبل از ناهار با شکم خالی
- **ویتامین های A، D، E، K:** همراه با وعده های غذایی دارای چربی
- **آهن:** یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از غذا
- **کلسیم:** همراه با وعده غذایی (همزمان با آهن یا زینک مصرف نشود)
- **زینک:** همراه با وعده غذایی

**سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید مدل ۷۳**  
به شماره انتظامی ۳۶-۲۷۶ ج ۲۷۶ ج ۶۹ شماره موتور ۷۵۹۵۲۱۰۰ و به شماره شاسی ۱۰۰۹۵۴ بنام حسین تلگردی مفقود و فاقد اعتبار است  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۲

**برگ سبز رنو 190 لوگان مدل ۹۶ سفید روغنی**  
شماره انتظامی ۱۲- ایران ۶۸۸ ق ۹۲ شماره شاسی NAPLSKALDH1321928 شماره موتور K4MA690-R214933 به نام جلیل نجیبی مفقود و اعتبار ندارد.  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۲

**برگ سبز پراید نسیم به نام حسین بهرغیا**  
شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۸۳ ق ۹۸ و شماره موتور ۰۰۲۶۱۲۴ و شماره شاسی S1442276131806 مفقود و فاقد اعتبار است.  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۲

**برگ سبز خودرو پراید بنام مهین قاسمی حمار**  
به شماره انتظامی 12 ایران 773 ق 97 و شماره موتور 00928466 و شماره شاسی S1412283313591 مفقود و فاقد اعتبار می باشد.  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۲

**برگ سبز، سند، کارت و کارت سوخت موتور سیکلت سورل**  
**نام حسن سکری** به شماره انتظامی 765-48347  
و شماره موتور 156FMI#90080624  
و شماره شاسی NDZ#12589000982  
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد.**  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۲

**سند کمپانی جک S5 گرامان موتور**  
**شماره انتظامی ایران 12-۵27** 25  
و شماره موتور HFC4GA31DG0046359  
و شماره شاسی NAKSH7313GB124465  
**محمّد لثفّی مفقود و فاقد اعتبار است**  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۲

**اینجناب قاسم عتقی قرقی مالک خودرو سمند سواری**  
LX XU7 به شماره انتظامی ۱۲- ۱۱۴ د ۴۸ د شماره موتور 124K1403420 و شماره شاسی NAAC91CE2KF600799 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقررات اقدام خواهد شد.  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۲

**اینجناب علی اصغر مرادی مالک خودروی**  
**پژو ۲۰۶ شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۳۴** ۱۵-۶۳۴  
و شماره شاسی NAAPO3ED0AJ124111 و شماره موتور 14189018688 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقررات اقدام خواهد شد  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۰

**اینجناب بهمن تیموری مالک خودرو پژو 405 مدل 82 شماره انتظامی ایران 36-869** 14-869  
و شماره موتور 22568221316 و شماره شاسی 482024751 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقررات اقدام خواهد شد.  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۸

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا چی تی ایکس**  
مدل ۱۳۸۱ شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۴۹ ق ۹۸ و شماره موتور ۱۵۶۷۵۶۰۰۴ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۸۸۲۷۱۷ بنام علیرضا رنجبر شوری مفقود شده و فاقد اعتبار است  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۱۵

**برگ سبز و سند موتور سیکلت تلاش بنام ابراهیم هراتی**  
به شماره انتظامی 774-55896 شماره موتور 0124NEI152094 و شماره شاسی NEI#125A9535237 مفقود و فاقد اعتبار می باشد.  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۲

**سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ سفید به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۲۶۲** ۶۴ و شماره موتور 3694251 و شماره شاسی S1422289193548 بنام زهرا نوروزی مفقود و فاقد اعتبار است  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۱۲

**کارت خودرو پژو 405 به نام مهرداد حیدری شاهباز**  
به شماره انتظامی 36-647 ق 87 و شماره موتور 82029151 و شماره شاسی 22568229476 مفقود و فاقد اعتبار است.  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۵۵

**برگ سبز خودرو سواری پراید سفید**  
**مدل ۸۲ به نام لیدا خاندنده یابگی**  
به شماره پلاک ۴۲ ق ۶۲۴ ق ۳۵ و شماره موتور 00565441 و شماره شاسی S1412282121816 به شماره ملی ۰۷۰۱۶۶۹۰۰۴ صادره از تربت حیدریه مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد  
۱۴۰۲/۰۲/۲۳۳۵

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارگران قند فریمان تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۲/۰۵

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارگران قند فریمان راس ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۱ در محل مسجد امام علی (ع) آدرس فریمان خیابان رازی، مسجد امام علی (ع) تشکیل می گردد.

لذا کلیه اعضاء دعوت می شود با در دست داشتن کارت ملی و یا دفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل حضور به هم رسانید و یا وکیل نماینده خود را کتبا معرفی نمایید. ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۸ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء و کالته هر عضو حد اکثر ۳ رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۷ در محل دفتر تعاون حاضر تا پس از احراز هویت و تایید و کالت برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

### دستور جلسه:

۱. گزارش هیات مدیره و مدیر عامل ۲. تصویب صورتهای مالی ۳. انتخاب اعضای هیات مدیره و بازرس ۴. تصویب بودجه پیشنهادی سال مالی ۱۴۰۲-۵. درخواست عضویت جدید و اختیارات هیات مدیره در رابطه با خرید و فروش. داوطلبان تصدی سمتهای هیات مدیره و بازری به موجب ماده (۲) دستورالعمل نحوه نظارت بر انتخابات تعاونی ها موظفند حد اکثر ظرف یک هفته از انتشار آگهی دعوت فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل دفتر تعاونی نمایند.

### هیات مدیره