

۱۰ خطر جدی وسایل الکترونیکی برای سلامت ما

از کاهش باروری تا مشکلات بینایی و گردن درد، هر کدام می‌تواند در اثر استفاده زیاد از گوشی، تبلت و لپ‌تاپ اتفاق بیفتد

سلامت

انواع وسایل الکترونیکی از جمله موبایل، لپ‌تاپ، تبلت و انواع پلیرها و دیگر گجت‌های دیگر بخش جدایی‌ناپذیر زندگی امروز هستند، اما این ابزار مدرن هم مشکلاتی را به همراه دارند؛ طوری که امروزه بیماری‌های ناشی از فناوری تبدیل به مشکلاتی همه‌گیر برای بیشتر مردم شده است. اگر شما هم جزو آن دسته از کسانی هستید که گوشی از دستتان نمی‌افتد و لپ‌تاپ به بهترین دوست شما بدل شده است، باید بدانید که این دوستان و همراهان جدانشدنی ممکن است مشکلات زیادی را برای شما به بار آورند به طوری که حتی برای شما قابل جبران نباشند. بدیهی است قرار نیست در صورت استفاده از این وسایل، تمام این بیماری‌ها یک‌جاسرا غم‌بار باشند، اما بهتر است این نکات را جدی بگیرید و تا حد امکان استفاده از این وسایل را کاهش دهید.

۱) اسپرم ضعیف
به گزارش «برترین‌ها» یک تحقیق نشان داده که امواج وای‌فای می‌تواند به طور بالقوه به اسپرم صدمه بزند و حرکت آن‌ها را متوقف کند که منجر به مشکلات ناباروری در مردان می‌شود. دانشمندان تذکر می‌دهند که این تحقیق قبل از این که هر نتیجه‌ای را بتوان از آن منتشر کرد، به بررسی‌های بیشتری نیاز دارد، اما رعایت بیشتر خیال‌مان را هم راحت می‌کند.

۲) سندروم بینایی کامپیوتر
یک ساعت خیره‌شدن به کامپیوتر اصلا برای چشمان شما خوب نیست: انجام این کار می‌تواند به سندروم بینایی رایانه‌ای منجر شود، از جمله خستگی چشم، سردرد و تاری دید. برای رفع مشکلات سعی کنید میزان تابش نور نمایشگر را کاهش دهید و مرتب پلک بزنید. در ضمن باید بدانید که خیره‌شدن طولانی مدت به صفحه موبایل و کامپیوتر منجر به خشکی چشم و مشکلات متعاقب آن خواهد شد. بهتر است که هر ۱۵ دقیقه یک بار چشمانتان را از کامپیوتر برگردانید و یک نقطه دور خیره شوید.

۳) التهاب تاندون شست
متخصصان دست می‌گویند به تازگی گزارش‌هایی مبنی بر افزایش التهاب تاندون شست در نتیجه استفاده زیاد از گوشی همراه و کامپیوتر به مراتب بیشتر شده است. علایم هشدار دهنده این بیماری شامل سوزن

سوزن شدن یا بی‌حسی است. بهترین کار پیشگیری است. به این منظور سعی کنید بین کار مرتب وقفه ایجاد کنید؛ و هر ۱۵ دقیقه یک بار انگشتان را استراحت داده و خیلی آرام مالش دهید.

۴) وضعیت بد بدن
نشستن در حالت قوز کرده پشت میز در تمام طول روز می‌تواند منجر به کمر درد شود. یکی از مشکلاتی هم که ماندن و نشستن در یک وضعیت برای بدن ایجاد می‌کند مشکل عصب باریکش یا عصب ضربه‌زنده است که یک مشکل آزاردهنده است. در حقیقت استفاده طولانی مدت از لپ‌تاپ روی پامی‌تواند منجر به مشکلات پوستی ناشی از آن شود که از طریق قرار گرفتن در معرض حرارت و به‌وجودمی‌آید. این علایم ممکن است به‌شورتانی که بعد از چند روز از بین می‌روند تا بی‌رنگی شدید منجر شود.

۷) سبک زندگی بی تحرک
بیشتر افراد وقت زیادی از روز را به پاسخ دادن به ایمیل در کامپیوتر محل کار یا تماشای تلویزیون در خانه صرف می‌کنند که بیشتر این زمان در وضعیتی نشسته و بی‌حرکت هستند؛ و هر چه نقش فناوری در زندگی برجسته‌تر باشد زمان بیشتری در وضعیت نشسته و بدون تحرک می‌گذرد. شیوه زندگی کم‌تحرک با خطرات جدی سلامتی همراه است، از جمله خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، کلسترول بالا،



سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و برخی از سرطان‌ها. **۸) بی‌خوابی**
زمانی که شما صرف تلفن همراه می‌کنید، می‌تواند بر مدت زمانی که طول می‌کشد تا به خواب بروید و کیفیت خواب شما، تأثیر بگذارد. نتایج پژوهشگران نشان می‌دهد افرادی که از تلفن همراه در دست قبل از خواب استفاده کردند به احتمال بیشتری دچار ضعف کیفیت خواب هستند.

۹) التهاب گردن
نمی‌توانید از بیماری‌های ناشی از فناوری و بیماری‌های حرفه‌ای نام ببرید، اما درباره مشکلات گردن، سخنی به‌زبان نیاورید. نگاه کردن به موبایل در تمام روز باعث فشار بر گردن می‌شود؛ چون گردن شما در واقع دارد سر سه‌می (۷ تا ۴ کیلوپی) شمارانگه می‌دارد. ماندن در این وضعیت به مدت طولانی باعث فشار بیشتر روی عضلات می‌شود که ممکن است در انتها منجر به گردن درد یا کشیدگی عضلات شود. اگر شما همچنان به این وضعیت اصرار داشته باشید مشکلی بسیار بدتر در انتظار شماست.

۱۰) کاهش شنوایی
احتمالاً شما هم جزو کسانی هستید که دوست دارید صدای هدفون خود را بلند کنید تا فقط صدای موسیقی را بشنوند. شاید این کار صدای اطراف را خفه کند و شما به قول معروف توی حس موسیقی بروید، اما باید بدانید که این کاریک عادت نامناسب و خطرناک است. قرار گرفتن در معرض صدای بلند به مدت طولانی می‌تواند به گوش‌های شما صدمه بزند و حتی باعث کاهش شنوایی بشود. پس صدای ادر حالت نیمه بگذارید. این وضعیت همچنین منجر به وزوز گوش خواهد شد که از آن به‌زنگ زدن گوش تعبیر می‌شود.

گول ظاهر دستمال توالت رنگی و معطر را نخورید!



تنوع طرح و رنگ دستمال‌های توالت باعث شده است بعضی به جای انتخاب و استفاده از دستمال توالت ساده به سراغ نوع رنگی و معطر آن بروند. در صورتی که طبق نظر کارشناسان، استفاده از این نوع دستمال‌ها در درازمدت آسیب‌زننده و خطرناک است. از سال ۱۹۸۷، سازمان غذا و داروی آمریکا بعد از آزمایش روی نمونه‌های حیوانی، استفاده از رنگ‌ها و عطرها را در صنایع داروسازی ممنوع کرد، اما هنوز دستمال‌های رنگی و معطر تولید می‌شوند. در این مطلب به بعضی از مضرات مصرف دستمال توالت رنگی و معطر اشاره می‌کنیم.

❖ **تیرکیات عجیب دستمال توالت** | یکی از مواده به کار رفته در دستمال توالت کلر است. این دستمال‌ها بیشتر از شانه تخم‌مرغ، بطری‌های پلاستیکی و مواد بازیافتی بی‌کیفیت تهیه می‌شوند. اگر دستمال توالت معطر باشد یا رنگ‌های مختلفی در آن به کار رفته باشد میزان مواد شیمیایی به کار رفته در آن افزایش پیدا می‌کند. در دستمال‌های معطر از الکل و پروکسیدها نیز استفاده می‌شود.

❖ **در در ساز برای زنان** | ورود مواده به کار رفته در دستمال توالت به واژن و رحم، احتمال ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان دهانه رحم را افزایش می‌دهد. همچنین مواده به کار رفته در این دستمال‌ها احتمال ترشحات غیرعادی از دستگاه تناسلی و بروز قارچ و عفونت را بالا می‌برد. این حساسیت با عفونت ممکن است برای مقعد هم رخ دهد و در مان آن بیمار را با چالش‌های زیادی روبه‌رو می‌کند.

❖ **عفونت ادراری** | گاهی قارچ‌هایی که در ناحیه تناسلی به وجود می‌آید به دستگاه ادرار آسیب وارد می‌کند و باعث عفونت ادراری می‌شوند. عفونت ادراری باعث سوزش و مشکلات زیادی می‌شود و درمان آن معمولاً مشکل است. همچنین اصلاً نیازی نیست که کودک آن خود را با دستمال توالت خشک کنید. به جای این کار بهتر است روزانه لباس زیر کودک را عوض کنید تا جلوی بروز هر گونه عفونت و قارچ را بگیرید.

بیشتر بدانیم

طغیان روتاویروس علیه سلامت کودکان

رئیس بیمارستان کودکان علی‌اصغر (ع) با هشدار درباره آغاز همه‌گیری روتاویروس در کودکان و افزایش مراجعات آن در این بیمارستان، از خانواده‌ها خواست تا در صورت مشاهده علایم اسهال و استفراغ در کودکان به پزشک مراجعه و از خوددرومانی پرهیز کنند.

چویدار ادامه داد: «اگرچه شیوع روتاویروس قاعدتا در زمستان بیشتر دیده می‌شود، اما اکنون هم متأسفانه خودش را نشان داده و با طغیان و شیوع روتاویروس حداقل در شهر تهران مواجهیم. باید توجه کرد که این ویروس اسهال و استفراغ ایجاد می‌کند و شدیدترین نوع اسهال و استفراغ ویروسی به وسیله این ویروس ایجاد می‌شود.»

رئیس بیمارستان کودکان علی‌اصغر (ع) درباره علایم ابتلا به ویروس روتاویروس، گفت: این ویروس شدیدترین نوع اسهال ویروسی را در همه گروه‌های سنی به‌ویژه در کودکان ایجاد می‌کند. از عوارض آن کم‌آبی بسیار شدید، از دست دادن اشتها، تخریب پرزهای روده و از بین رفتن آنزیم لاکتاز و ایجاد مدفوع آسموتیک اسیدی می‌شود که هم باعث ایجاد صدمات پوستی می‌شود و هم مدت اسهال را طولانی می‌کند؛ به طوری که ممکن است دو یا سه هفته اسهال ادامه یابد. از طرفی ممکن است منجر به اختلالات قند خون شود و شدیدترین عارضه آن هم کم‌آبی و دهیدراتاسیون است.»

چویدار با بیان این که در مان روتاویروس با دیگر ویروس‌هایی که منجر به اسهال و استفراغ می‌شوند، متفاوت است، افزود: «بر این اساس از خانواده‌ها خواهش می‌کنم که در صورت مشاهده علایم، حتماً به پزشک مراجعه کنند. زیرا اگر بخواهند روتاویروس را فقط با ORS درمان کنند، ممکن است این اسهال به دلیل نقص اکتسابی و ثانویه در آنزیم لاکتاز، طولانی شود یا اختلالات قند خون ایجاد کند. بنابراین این از خانواده‌هایی خواهم که در صورت مشاهده علایم، حداقل یک بار به پزشک مراجعه و در مان‌های لازم را دریافت کنند.»

وی با بیان این که روتاویروس عمدتاً در کودکان زیر پنج سال دیده می‌شود، اظهار کرد: «البته در تمام سنین می‌تواند منجر به بیماری‌زایی شود. اما هر چقدر سن بالاتر باشد، علایم و عوارض روتاویروس کمتر دیده می‌شود و هر چقدر سن کمتر باشد، علایم و عوارض این بیماری شدیدتر است. نحوه انتقال این ویروس هم مانند دیگر ویروس‌های گوارشی به صورت دهانی و مدفوعی منتقل می‌شود و مهم‌ترین راه پیشگیری از آن هم رعایت بهداشت دست است.»

برگ سبز خودرو و پراید بنام محمد تقی بابائی	
به شماره انتظامی 12 ایران 166 و 71 و شماره موتور 3126820 و شماره شاسی S1412288044715	
مفقود و فاقد اعتبار می باشد	۱۳۰۲۰۲۰۶۶/۱۲/۱۳۰۲۰۶۶

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان	
سفارش می‌پذیرد	
☎ ۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com	
برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری جک ۵۵ مدل ۱۳۹۸	
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۶۲-۵۳ سفید به شماره شاسی NAKSH732KB178484 به شماره موتور HFC4GA31DL000064 بنام سیدامیرحسین سهیلی مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است	۱۳۰۲۰۲۰۰۲/۱۲/۱۳۰۲۰۰۲
برگ سبز خودرو و پراید صبا به نام رضا میندی استرکی	
به شماره انتظامی 13 ایران 65 شماره موتور 01298838 و شماره شاسی S1412284655776	
مفقود و فاقد اعتبار است.	۱۳۰۲۰۲۰۸۰/۱۲/۱۳۰۲۰۸۰

بسمه تعالی تاریخ ۱۴۰۲/۲/۱۰- آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالانه شرکت تعاونی مسکن مهر صدو شصت و پنج در حال تصفیه به شماره ثبت ۲۱۲۲۰ (نوبت اول)	
بدین وسیله از کلیه اعضای شرکت مذکور ویا نمایندگان قانونی ایشان دعوت میشود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت اول) شرکت که راس ساعت ۱۰ مورخ ۱۴۰۲/۲/۲۵ و در محل پروژه شرکت واقع در بلوک ۱۲ تشکیل میشود حضور بهمیرسانند. ضمناً از داوطلبان عضویت در هیئت تصفیه ویا ناظر تصفیه دعوت میشود طرف یک هفته از تاریخ دعوتنامه به آدرس دفتر شرکت مراجعه وتقاضای خود را کتبا به مدیر تصفیه تحویل ورسید دریافت نمایند. کسانیکه امکان حضور در جلسه را ندارند میتوانند تا دو روز قبل از تاریخ مجمع به آدرس دفتر شرکت مراجعه ووکالت کتبی خود را به شخص مورد نظر جهت شرکت در جلسه ارائه نمایند ضمناً هر عضو حداکثر وکالت سه نفر وهر غیر عضو میتواند وکالت یک نفر را عهده دار باشد. دستور جلسه۱- گزارش هیئت تصفیه و ناظر تصفیه	
۲- تصویب صورتهای مالی سال ۹۹ و ۱۴۰۰- ۳- تصویب بودجه پیشنهادهی سال ۱۴۰۲	
۴- اتخاذ تصمیم در خصوص نحوه واگذاری پارکینگ ها و نحوه وصول مطالبات از اعضای بدهکار و دادن اختیارات لازم به هیئت تصفیه در این رابطه ۵- تمدید مدت تصفیه ۶- انتخاب هیئت تصفیه و ناظر تصفیه ۷- تصویب بداش اعضاء هیأت تصفیه و ناظر تصفیه ۸- دادن ماموریت به هیئت تصفیه جهت ثبت تغییرات تعاونی	
هیئت مدیره تعاونی	۱۳۰۲۰۲۰۲۷/۱۲/۱۳۰۲۰۲۷

آشنایی من

مزایا و قلق های پخت قرمه سبزی در قابلمه سنگی

قرمه سبزی در قابلمه سنگی (همان ظرف طبخ دیزی سنگی)، یکی از انواع پخت خوشمزه این خورشست محبوب است که ارزش یک بار امتحان کردن را دارد منتها اگر قصد دارید این خورشت را در این نوع قابلمه امتحان کنید، بهتر است آن را به روزی موکول کنید که فرصت کافی برای در خانه ماندن دارید؛ چرا که پخت قرمه سبزی در این قابلمه ها زمان بیشتری می برد و البته خورشت جاف شده و چرب و چیلی تری تحویل تان می دهد. در این مطلب از قلق های پخت قرمه سبزی در این قابلمه ها می گوئیم.

قلق های خورشت جاف شده
سنگ قابلمه های سنگی و به اصطلاح «هر کاره» را از دل طبیعت

<p>برگ سبز خودرو و زانتیا به نام ایلنا اورنی</p> <p>به شماره انتظامی 10 ایران 225 و 53 و شماره موتور 628895 و شماره شاسی S1512285152409</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار می باشد</p> ۱۳۰۲۰۲۰۲۵/۱۲/۱۳۰۲۰۲۵	<p>برگ سبز و کرات موتور ؛ موتور سیکلت پشتر تپ CG۱۲۵</p> <p>مدل ۱۳۸۶ به شماره پلاک ۷۶۹-۹۲۶۸۹ و شماره موتور ۳۱۳۵۲۴۸۲ و شماره تته NE1۰۰۰125A8313336 به نام محمد حسین مهزونی بچستان مفقود شده و اعتبار ندارد.</p> ۱۳۰۲۰۲۰۲۵/۱۲/۱۳۰۲۰۲۵	<p>برگ سبز و کرات موتور ؛ موتور سیکلت پشتر تپ CG۱۲۵</p> <p>مدل ۱۳۸۶ به شماره پلاک ۷۶۹-۹۱۳۷۶ و شماره موتور ۰۶۱۷۸۴۲ و شماره بدنه S1412286622225 به نام سیده خدیجه حسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است.</p> ۱۳۰۲۰۲۰۲۹/۱۲/۱۳۰۲۰۲۹	<p>برگ سبز و سند کمپانی خودروی پراید مدل ۱۳۸۶</p> <p>به شماره انتظامی ایران ۳۲-۷۷۴-۲۵ و شماره موتور ۲۱۵۹۱۴۵ و شماره شاسی S1412286622225 به نام سیده خدیجه حسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است.</p> ۱۳۰۲۰۲۰۲۹/۱۲/۱۳۰۲۰۲۹	<p>برگ سبز و سند کمپانی و کرات دوو سی پلو</p> <p>به شماره انتظامی ایران 48-۱4361 و شماره موتور 1010240 و شماره شاسی IRS1165055141 به نام حسن گنگانی مفقود و فاقد اعتبار است</p> ۱۳۰۲۰۲۰۲۶/۱۲/۱۳۰۲۰۲۶
<p>دفتر چه انوپوس بنام اینجانپ علی اکبر صادق شهری</p> <p>مفقود شده و فاقد اعتبار است</p> ۱۳۰۲۰۲۰۲۴/۱۲/۱۳۰۲۰۲۴	<p>کلیه مدارک موتور سیکلت آجایی بنام جعفر اصغری</p> <p>به شماره انتظامی 92731-857 و شماره موتور E4GF2799549 و شماره شاسی N2G۰۰۰16079416187</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار می باشد</p> ۱۳۰۲۰۲۰۲۸/۱۲/۱۳۰۲۰۲۸	<p>کلیه مدارک خودرو BMW120 کوبک بنام سید محمدرضا جبردی به شماره انتظامی 10 ایران 66 و 626</p> <p>و شماره موتور A229H451 و شماره شاسی WBAUF51006F143497</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار می باشد</p> ۱۳۰۲۰۲۰۲۶/۱۲/۱۳۰۲۰۲۶	<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱</p> <p>مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۴۸-۱۳ به شماره موتور ۳۴۸۲۸۸۳ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۹۳۲۱۵۳۶ بنام ایمان عباس آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است</p> ۱۳۰۲۰۲۰۲۸/۱۲/۱۳۰۲۰۲۸	<p>برگ سبز سواری نیا ۲</p> <p>به شماره پلاک ۲۶-۱۵۵۳-۳۷ و شماره موتور M۱۵۹۱۲۹۱۶۰ و شماره شاسی M1۲۹۷۲۱۰۰۱۱۰۰ NAS۲۱۱۰۰۰</p> <p>بنام قدیر ابراهیمی ثانی مفقود و اعتبار ندارد</p> ۱۳۰۲۰۲۰۲۶/۱۲/۱۳۰۲۰۲۶