



شیوع آرتروز زانو در زنان
یك عضو حیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: آرتروز زانو معمولاً از ۵۵ سال به بالا اتفاق می افتد و این بیماری در زنان نسبت به مردان شیوع بیشتری دارد.



دکتر میرزاجانی: در صورت عدم رعایت بهداشت، هنگام استفاده از لنز عفونت‌های خاص ممکن است مشخص بینایی خود را از دست بدهد

سلامت و ایمنی غذا

اهمیت عنصرید به وقت بارداری



دکتر همدان: عنصرید یکی از مواد معدنی بسیار ضروری و مهم برای بدن است که به منظور عملکرد صحیح غده تیروئید و تولید هورمون‌هایی نظیر تیروکسین و... مورد نیاز است. در صورت کمبود عنصرید، هورمون‌های دخیل در سوخت و ساز بدن به میزان کافی تولید نمی‌شوند که این موضوع منجر به بروز اختلالات و حتی بیماری‌های گواتر می‌شود. علائم کمبود ید عمدتاً شامل خستگی و ضعف، افزایش غبغبی‌های وزن، شدن در برابر سرما، است.

نیاز به عنصرید در دوران بارداری مادران به‌ویژه در سه ماهه اول بارداری به‌مراتب بیشتر از سایر دوران است. لذا باید ید موردنیاز بدن مادران را از طریق تغذیه صحیح تأمین شود. کمبود ید در دوران بارداری موجب آسیب مغزی و اختلالات عصبی نورزادان شده و حتی در مواردی عقب ماندگی ذهنی نورزادان را به دنبال دارد. از طرف دیگر کمبود ید حین بارداری ممکن است در مواردی منجر به سقط جنین یا زایمان زودرس شود.

اغذیه دریایی مهم‌ترین منبع تأمین ید مورد نیاز بدن به‌شمار می‌آید که مهم‌ترین آنها شامل ماهیان دریایی، میگو و حلیم دریایی است. البته برخی از انواع دیگر مواد غذایی نظیر شیر، تخم‌مرغ، سیب‌زمینی، توت‌فرنگی و... نیز از منابع حاوی ید به‌شمار می‌آید. باید توجه شود که میزان ید در ماهیان پرورشی به‌مراتب کمتر از ماهیان دریایی است. مادران باردار ترجیحاً باید حداقل هفته‌ای یک بار از غذای دریایی مصرف کنند تا ید موردنیاز بدن آنها تأمین شود. البته شاید مصرف منظم غذای دریایی برای برخی به دلیل محدودیت‌های اقتصادی میسر نباشد و غذای نیز به‌اغذیه دریایی آرزوی داشته و حتی ذائقه بعضی از افراد را اغذیه دریایی سازگار نیست؛ در چنین شرایطی استفاده از نمک‌های یددار تصفیه‌شده منبع مناسبی برای تأمین ید مورد نیاز بدن است.

گفتنی است خانواده‌ها که مله‌ها نظیر گل‌کلم، کلم بروکلی و... حاوی ترکیبات گوآروترون است و اگر به صورت خام مصرف شود، مانع جذب کافی ید می‌شود؛ لذا در دوران بارداری اکیداً باید مصرف انواع کلم خام یا ترش‌های خانگی حاوی گل‌کلم به حداقل میزان کاهش یابد. اما کلم‌های پخته شده هیچ‌گونه خطری نداشته و حتی مصرف کلم بروکلی پخته شده در دوران بارداری بسیار مفید است.

برای كل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هج عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هج عددی در يك ريك باستون مربع کوچک‌تر ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

3x3 and 4x4 magic squares with numbers 1-9 and 1-16 respectively.

سودوکو ۳۳۲۶

3x3 magic square with numbers 1-9.

4x4 magic square with numbers 1-16.

زانو در بعضی از افراد سابقهٔ تئنگیک دارد و نمی‌تواند خیلی از بروز آن جلوگیری کرد اما عواملی وجود دارد که می‌تواند آرتروز را کنترل کند.
وی با اشاره به این‌که وزن، مهم‌ترین عامل در بروز و تشدید آرتروز زانو است، تأکید کرد: کاهش وزن می‌تواند در کاهش علائم و عوارض آرتروز زانو بسیار تأثیر گذار



لنز يك كلای پزشکی و پروتز اصلاح بینایی است و نیاز به مشاوره‌های تخصصی دارد

چشمه‌ها همیشه حرف‌های زیادی برای گفتن دارند. آدم‌ها یا آن عاشق می‌شوند، اشک می‌ریزند و حتی با چشم‌هایشان می‌خندند. خلاصه‌حکایت عجیب فروری دارند این چشمه‌ها. بعضی افراد چشمه‌سپاه هستند، اما دوست دارند چشم‌هایشان سبز یا آبی باشد. یکی چشمه‌عسلی و دیگری چشمه‌های طوسی رنگ را می‌پسندند. بعضی‌ها هم که عینک هستند از دستش خسته شده‌اند، می‌خواهند تفریحی تجربه کنند و به همین دلیل سراغ استفاده از لنز می‌روند. اما حواستان باشد هر لنزی به درد هر چشمی نمی‌خورد. دکتر علی میرزاجانی، رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران در گفت‌وگو با جام‌جم درباره استفاده از لنز در رعایت بهداشت این وسیله شخصی می‌گوید.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دومرحله‌ای (فشرده)
موضوع: فراخوان مناقصه خرید یک سیستم شیبه ساز آتش‌نشانی و نجات هوایما
شماره: T-ACSI100-9V-100-22
مهلت خرید و دریافت اسناد از سایت یا به صورت حضوری تا ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۹۷/۱۰/۲۴ می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی
شماره: ۹۷۰۶۲
شماره تماس: ۲۲۵۶۲۲۲۱، ۲۲۵۶۲۲۲، ۲۲۵۶۲۲۳
موضوع: مناقصه خرید یک سیستم شیبه ساز آتش‌نشانی و نجات هوایما

باشد و کمتر بیماری‌ای وجود دارد که کاهش وزن در بهبود آن به اندازه آرتروز زانو تأثیر داشته باشد.
وی تصریح کرد: ورزش‌های خاص زانو مانند تقویت عضله چهارسر نیز می‌تواند در کاهش عوارض ناشی از آرتروز زانو تأثیری به‌سزا داشته باشد. / اسنا

اما شست‌وشوی صورت در حالی که لنز داخل چشم‌ها باشد، مشکلی ندارد. اگر شش ماه از باز کردن محلول می‌گذرد، دیگر قابلیت استفاده ندارد و باید آن را دور بریزید.

خواهید یا نزنموضوع
اغلب لنزها هنگام خواب باید از چشم خارج شوند و فقط در موارد نادر و با اجازه و نظر چشم‌پزشک یا اپتومتریست در مجاز به استفاده از لنز موقع خواب است. این کار به این دلیل اهمیت دارد که هنگام خواب که پلک‌ها بسته می‌شوند، اکسیژن‌رسانی به چشم قطع می‌شود و این کار می‌تواند به چشم آسیب وارد کند. در واقع با پلک‌زدن، اشک پشت لنز مدام تجدید تازه جایگزین می‌شود. حتی خوابیدن‌ها و جرت زدن‌های کوتاه‌مدت در منزل هم ممکن است خطرناک باشد چون فرد ممکن است به جای نیم ساعت، مثلاً سه ساعت بخوابد و در این مدت، اکسیژن‌رسانی به چشم مختل می‌شود.

لنزهای اجاره‌ای
گاهی پیش می‌آید که آرایشگاه‌ها لنزهای خود را به مشتریان اجاره می‌دهند. این کار بسیار اشتباه است، چراکه امکان دارد در محیط چشم‌پیک فرد آلودگی یا میکروبی وجود داشته باشد که به چشم خود فرد کاری نداشته باشد، اما با ورود به چشم فردی دیگر سرعت آن چشم را آلوده کند. این کار هم از نظر بهداشتی اشتباه است و هم این‌که لنز به اندازه‌گیری سطح جلوی چشم هر فرد ساخته می‌شود. اما لنزهایی که از دستفروش و مکان‌های متفرقه خریداری می‌شود، غالباً بدون ساینده، به این معنا که به‌گونه‌ای ساخته شده که به چشم همه افراد اندازه باشد و برای خود فرد شخصی‌سازی نشده‌اند.

لنز نامناسب با چشم‌هایتان چه می‌کند؟
اگر افراد بهداشت لنز را به خوبی رعایت نکنند، ممکن است از قرمزی چشم شروع شود تا عفونت‌های ملتهب و قرینه یا گاهی عفونت‌های شدید قرینه‌ای که اغلب این موارد آفراز آنها دستفروش‌ها را مرکز غیر مجاز تهیه کرده‌اند و معمولاً در افرادی که طبق اصول از لنز استفاده می‌کنند، چنین مواردی دیده نمی‌شود. استفاده‌کننده‌های لنز باید توجه داشته باشند که در صورت رعایت نکردن بهداشت، هنگام استفاده از لنز ایجاد عفونت‌های خاص، ممکن است شخص بینایی خود را از دست بدهد.