



تنگی نفس از علائم خطر فشارخون بالا

خطرناک‌ترین نکته در مورد فشار خون بالا این است که ممکن است این بیماری برای سال‌ها مورد توجه قرار نگیرد زیرا با علائم برجسته و آشکاری همراه نیست. برخی از نشانه‌های فشار خون بالا عبارتند از:

تنگی نفس: افرادی که از فشارخون ریوی رنج می‌برند، معمولاً به راحتی به

به مناسبت دهم مرداد، روز جهانی تغذیه با شیر مادر نکته‌هایی را بررسی کرده‌ایم که به حفظ سلامت مادر و نوزاد کمک می‌کنند

به نوزاد شیر مادر دهید حتی با کرونا

«نه شیر خشک، نه شیشه؛ شیر مادر همیشه» دهه ۱۳۸۰، این شعار با هدف یادآوری ضرورت تغذیه نوزاد با شیر مادر طراحی شد و به شکل‌های مختلف تکرار می‌شد. شاید به این دلیل که بسیاری از مادران از تغذیه نوزاد با شیر مادر امتناع می‌کردند و همین، سلامت نوزادان را به خطر انداخته بود. تغذیه با شیر مادر به قدری مهم است که برای آن هفته و روز جهانی در نظر گرفته‌اند. اول آگوست (دهم مرداد) روز جهانی واول تا هفتم آگوست (دهم تا شانزدهم مرداد) هفته جهانی تغذیه با شیر مادر است. به همین دلیل به بررسی دو موضوع پرداختیم. نخست این‌که مادران باید به چه نکته‌هایی برای تغذیه نوزاد با شیر مادر توجه کنند. دوم این‌که درچه صورتی مادر باید از تغذیه نوزاد با شیر مادر خودداری کند.

مهاب خسروشاهی سلامت

وقتی نگران هستید و هول‌هولکی غذا می‌خورید، بعد از آن دچار دل درد و دل پیچه شده یا درحین مصرف غذا، بیش از اندازه غذا می‌خورید. استرس و اضطراب، روی سیستم گوارشی اثرگذار است. بنابراین به این موارد دقت کنید: **در آرامش:** اگر دچار استرس و اضطراب هستید، شیردادن به نوزاد را به تعویق بیندازید و از شیر خشک استفاده کنید. ترکیب‌های شیمیایی ایجاد شده در بدن شما درحین اضطراب و استرس، از طریق شیر، وارد بدن نوزاد می‌شود.

در مکان آرام: برای شیردادن به نوزاد، مکان مناسبی را درنظر بگیرید که نخستین و یزگی آن، آرامش شما باشد. این مکان باید از نظر نخستن، نور، دما، صدا و حتی رنگ مناسب باشد. باید کاملاً احساس آرامش داشته باشید تا بتوانید به‌راحتی به نوزاد شیر بدهید.



ترکیب‌های شیمیایی ایجاد شده درحین استرس، از طریق شیر وارد بدن نوزاد می‌شود

کرونا با شیر مادر درگیر نیست

در همه‌گیری: در زمان همه‌گیری کرونا، تغذیه با شیر مادر بسیار مهم است. دلیل آن هم وجود پادتن‌های لازم برای حفاظت از نوزاد در مقابل بیماری‌هاست.

منتقل نمی‌شود: از ابتدای شیوع کرونا، گزارشی مبنی بر انتقال ویروس از طریق شیر مادر به نوزاد دیده نشده است. اما هنوز هم پژوهشگران درحال بررسی هستند.

رعایت‌کرده و ادامه دهید: اگر مادر قطعاً با احتمالاً به کرونا مبتلا شده است- اگر توانایی شیردادن به نوزاد را دارد- با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی شامل استفاده از دو ماسک، شستن دست‌ها و صورت، ضدعفونی‌کردن دست‌ها پیش از شیردادن به نوزاد و عطسه یا سرفه‌نکردن در حین شیردادن به نوزاد، به او شیر بدهید. بهتر است پیش از هر بار شیردادن به نوزاد، پستان را با ژل یا دستمال ضدعفونی، تمیز کنید.

اگر کودک بیمار شد: اگر نوزاد یا کودک شما (منظور تا سن دو سالگی است) به کرونا مبتلا شد، تغذیه با شیر مادر را ادامه دهید. این کار به او کمک می‌کند تا مبارزه بهتری با بیماری داشته باشد.

نکته مهم: مهم‌ترین نکته در زمان شیردادن به نوزاد در دوره کرونا، تمیزبودن دست‌ها، سینه و استفاده از دو ماسک است. اگر از وسایل دوشیدن شیر استفاده می‌کنید، بعد از هر بار استفاده آنها را کاملاً بشویید. **✎**

تنگی نفس دچار و در انجام کارهای روزمره با مشکل روبه‌رو می‌شوند. **مشاهده لکه‌های خون در چشم‌ها:** وجود لکه قرمز رنگ در چشم که به آن خونریزی نیز می‌گویند می‌تواند در نتیجه افزایش فشار خون باشد. **استفراغ:** فشار خون بالا ممکن است منجر به علائمی مانند استفراغ شود.

داشته باشد، از هر دو سینه و به نوبت به او شیر بدهید. **هشتم هفته طلایی:** اگر کارمند هستید، اگر نوزاد شما به‌طور کامل سیر نمی‌شود، اگر بیمار هستید و نمی‌توانید به او شیر دهید و هر علت دیگر، در همان هشت هفته اول، نوزاد را به تغذیه با شیرخشک و استفاده از شیشه شیر عادت دهید. اگر باید نوزاد را ترک کرده و از منزل بیرون بروید، شخصی که قرار است از نوزاد شما مراقبت کند، باید به او با شیشه، شیر بدهد تا نوزاد به او عادت کند.

نفع: یکی از دلایل گریه و بی‌قراری نوزاد، نفخ است. اگر در حین شیرخوردن، هوا وارد معده نوزاد شود، نوزاد دچار نفخ خواهد شد. بنابراین برای فرآگیری صحیح شیردادن به نوزاد با پزشکی که تحت نظر او هستید مشورت کنید. مشاهده و مطالعه فیلم‌ها و کتاب‌های آموزشی معتبر نیز راهکار خوبی است. **پستانک ندهید:** از این وسیله آسیب‌رسان به سلامت جسمی و روانی نوزاد خودداری کنید. به دو دلیل: اول این‌که باعث سیر شدن کاذب نوزاد می‌شود و دوم این‌که به ساختار دهانی- فکی او آسیب وارد می‌کند.

✎ تغذیه مهم است

درباره ضرورت تغذیه مناسب، کامل و سالم مادر در دوره‌ای که به نوزاد شیر می‌دهد، مطالب زیادی گفته و توصیه شده است. در این باره، یک نکته طلایی را به خاطر بسپارید. موادغذایی یا نوشیدنی‌هایی که برای شما مضر بوده یا هر عارضه‌ای مانند نفخ، حساسیت و... ایجاد می‌کند، در بدن نوزاد هم، همان تاثیر را خواهد داشت. بنابراین از مصرف آنها خودداری کنید.

کارشناسان شرکت دانش بنیان «رایان رشد افزار» با تولید تجهیزات حفاظتی و بازرسی چمدان با پرتو ایکس محصولات متنوع و با کیفیتی را در اختیار سازمان ها و کارخانجات کشور قرار داده‌اند

تولید دستگاه‌های بازرسی چمدانی با یک سوم قیمت جهانی

درورودبه هرسازمان وشرکتی که نیاز به حفاظت دارد، به‌کارگیری دستگاه‌های حفاظتی و به‌خصوص دستگاه‌های بازرسی چمدان‌ها یا پرتو ایکس (X-Ray) از مهم‌ترین ملزومات امنیتی است. اما با توجه به تحریم‌های گسترده علیه کشورمان، تأمین این گروه از محصولات فناوریانه پیشرفته از حوزه‌های نیازمند توجه در کشور به شمار می‌رود که خوشبختانه با ورود به‌موقع متخصصان داخلی در قالب شرکت‌های دانش بنیان، تا حد قابل توجهی این نیازها پاسخ داده‌شده است. شرکت «رایان رشد افزار» با طراحی وتولید محصولات در زمینه‌های ایتومکانیک، فتونیک، الکترونیک و مخاربات و باتکا به‌توان مهندسی داخلی از سال ۱۳۸۰ تاکنون موفق به تولید بیش از ۲۰۰ محصول دانش بنیان شده و بخش قابل توجهی از نیاز حوزه حفاظتی و امنیتی کشور را تأمین کرده است. این شرکت اکنون تنها تولیدکننده دستگاه‌های بازرسی پرتو ایکس چمدانی با مجوز سازمان انرژی اتمی در کشور است.

رقبه دهقانی نشان ایرانی ۲

مدیر بازرگانی شرکت دانش بنیان رایان رشد افزار در مورد ایده شکل‌گیری این شرکت به جام جم می‌گوید: «شرکت رایان رشد افزار در سال ۸۰ با همت چهار نفر از مدیران ارشد کشور و با هدف برطرف‌کردن نیازهای حوزه‌های پیشرفته امنیتی در داخل کشور، تأسیس شد و بعد از گذشت ۲۰ سال، اکنون تعداد پرسنل شرکت رایان رشد افزار به فراخور پروژه‌هایی که در دست داریم، از ۵۰۰ تا ۶۰۰ نفر متغیر است.»

مهندس سید حمید حائری ادامه می‌دهد: «شرکت ما در حوزه‌های مختلف فناوری و دانش بنیان فعالیت می‌کند و مهم‌ترین محصول‌مان دستگاه بازرسی پرتو ایکس است. داستان ساخت این محصول به این شکل است که در اوایل دهه ۹۰ به لحاظ شرایط تحریمی به وجود آمده، شرکت‌های سازنده این دستگاه‌ها نمی‌توانستند به خریداران ایرانی خدمات ارائه کنند و با توجه به نیاز کشور به این دستگاه‌ها، با سفارشی‌که از چند سازمان مختلف گرفتیم، شروع به ساخت این دستگاه‌ها کردیم که خوشبختانه در آزمایش‌های میدانی و ارزیابی‌ها موفق عمل کردند و شرکت رایان رشد افزار به عنوان اولین تولیدکننده دستگاه‌های پرتو ایکس چمدانی خاورمیانه شناخته شد.»

ویژگی‌ها و تعدد محصولات

مدیر بازرگانی شرکت رایان رشد افزار در مورد تنوع محصولات این شرکت به جام جم می‌گوید: «مهم‌ترین محصولات ما عبارتند از دستگاه‌های گیت‌وی که سابقاً در ایران فقط مونتاژ آنها صورت می‌گرفت و اکنون ما طبق نیاز کشور در حال تولید آن هستیم. نمونه دیگر از محصولات

کارشناسان شرکت دانش بنیان «رایان رشد افزار» با تولید تجهیزات حفاظتی و بازرسی چمدان با پرتو ایکس محصولات متنوع و با کیفیتی را در اختیار سازمان ها و کارخانجات کشور قرار داده‌اند

تولید دستگاه‌های بازرسی چمدانی با یک سوم قیمت جهانی

مراجعان خود را بازرسی می‌کردند. از دیگر مشتریان دستگاه‌های پرتو ایکس بومی‌سازی شده، پارک‌های آبی و بوستان‌های مخصوص بانوان، همین‌طور کارخانجات و صنایع مختلف بودند. برای مثال یکی از مشتریان ما کارخانه ساخت مصنوعات فلزی بود که از آلایات‌های گرانقیمت فلزی استفاده می‌کرد و دغدغه این را داشت که ممکن است از داخل کارخانه، آلیاژ یا محصول ساخته‌شده بدون مجوز خارج شود و با استفاده از دستگاه بازرسی ما مشکلاتش حل شد. همین‌طور کارخانه لبنیاتی که تولید کره و پنیر می‌کرد و نگران بود خدای نکرده محصولات بدون مجوز خارج شود و از ما خواست طوری دستگاه

را طراحی کنیم تا محصولاتشان را در کیف افراد عبورکننده نشان دهد تا مجبور نباشند به صورت دستی وسایل افراد را بازرسی کنند و ما این کار را برایشان به صورت کاملاً موفقیت‌آمیز انجام دادیم.»

انتظار از شرکت فرودگاه‌های کشور

مهندس حائری در پاسخ به این سوال که چه موانع و اهدافی پیش روی شما وجود دارد، به جام جم می‌گوید: «خوشبختانه براساس قوانین حمایتی دولت، ورود دستگاه‌های بازرسی چمدانی از خارج کشور ممنوع شده است و قاعدتاً گمرک اجازه ورود این دستگاه‌ها را به‌داخل کشور نمی‌دهد. اما در مورد دستگاه‌های پرتو ایکس عمده مشکل ما این است که بتوانیم این



مزایای رقابتی محصولات «رایان رشد افزار»

مهندس حائری در مورد مزیت‌های رقابتی محصولات شرکت «رایان رشد افزار» تصریح می‌کند: «مهم‌ترین مزیت دستگاه‌های پرتو ایکس تولید شده در شرکت ما قیمت آن است که تقریباً یک سوم قیمت محصولات مشابه جهانی است. مزیت دیگر ما خدمات پس از فروش در دسترس است. به‌طوری‌که مدیر یکی از دستگاه‌های امنیتی که از دستگاه بازرسی چمدانی ساخت شرکت ما استفاده می‌کند، اعلام کرده در مجموعه‌شان دیگر نباید از دستگاه خارجی استفاده شود، زیرا ما توان آن را داریم که پشتیبانی ۲۴ ساعته از این دستگاه ارائه کنیم. همچنین از آنجا که این دستگاه را از لحاظ نرم‌افزاری متخصصان داخلی طراحی و ساخته‌اند، هرگونه سفارشی‌سازی و تغییرات ایجاد دستگاه نیز قابل انجام است. برای مثال از اندازه دستگاه‌های پرتو ایکس پستی که پاکت‌های کوچک پستی را اسکن می‌کنند تا سایز ۱۸۰×۱۸۰ سانتی‌متری که پالت‌های بزرگ را اسکن می‌کند، توان ساختش در مجموعه ما وجود دارد.»

مدیر بازرگانی شرکت رایان رشد افزار همچنین با اشاره به اینکه اکنون این شرکت دانش بنیان، تنها تولیدکننده دستگاه‌های پرتو ایکس کابینتی (چمدانی) در کشور است که گواهینامه و اجازه ساخت این دستگاه در کشور را از سازمان انرژی اتمی دریافت کرده و در حال تولید این محصول است، بیان می‌کند: «قانون مصوبی وجود دارد به نام قانون حفاظت

ارتباط با «رایان رشد افزار»

www.rayanroshd.ir

@ rayanroshd.ir sale

۰۲۶۳۴۷۶۰۴۸۹

۰۲۱۴۴۷۱۶۴۰۴

تهران، شهرک گلستان، بلوار گلها، انتهای یاس سوم، نبش یاسمن، پلاک ۲، واحد ۵

دستگاه‌ها را در مکانی مثل فرودگاه‌ها زیر بار بیریم و باخورد آن را بگیریم. زیرا دو مسأله وجود دارد: یکی طراحی و تولید و دیگری بهره‌برداری است. ما در این حوزه وارد شده و طراحی و تولید را انجام داده‌ایم. اما شرکت فرودگاه‌ها که سال‌هاست در حوزه بهره‌برداری و تعمیرات دستگاه‌های پرتو ایکس کار کرده و توانمند است و باید وارد شود. البته چند بار مسؤولان و مدیران شرکت فرودگاه‌ها از مجموعه تولیدی ما بازدید کرده‌اند و تمایل‌شان را برای استفاده از دستگاه‌های پرتو ایکس چمدانی تولید داخل بیان کرده‌اند. اما مشکلاتی در این زمینه وجود دارد.»

وی در توضیح بیشتر درباره ماهیت این مشکلات اشاره می‌کند: «اولین نکته این است که برای استفاده از تجهیزات باید با دستگاه‌های امنیتی مختلف داخلی هماهنگی صورت بگیرد. نکته دوم این است که چون فرودگاه‌ها تحت قوانین ایکائو و سازمان هواپیمایی جهانی فعالیت می‌کنند و فرودگاه‌های بزرگ تحت ممیزی‌های دوره‌ای ایکائو قرار می‌گیرند، در صورت استفاده از دستگاه‌هایی غیر از دستگاه‌های متعارف و در حال استفاده، باید به لحاظ فنی آن را به ایکائو معرفی کنند و یک مرحله به مراحل ممیزی آنها اضافه می‌شود که این را جزو سختی‌های کار می‌دانند. نکته بعدی هم تغییرات مدیریتی، شرایط سنگین کاری و البته بحث همه‌گیری کرونا است که مزید بر علت شده تا شرایط برای استفاده از دستگاه‌های پرتو ایکس چمدانی تولید داخل کند پیش برود. در بحث صادرات نیز در مناقصه‌های خارجی شرکت می‌کنیم و در کشورهای همسایه از افغانستان تا کشورهای سی‌ای‌اس در حال توسعه بازار هستیم، اما با توجه به قوانین خوبی که وجود دارد تمرکزمان بیشتر بر بازار داخل است.»