چگونه افراد سیگاری با بوی بد سیگار مقابله کنند؟

بوی بدن دهان افراد سیگاری آزار دهنده است که می‌توان با راهکارهایی از شدت آن کم کرد

سلامت

بارها درباره مضرات کشیدن سیگار و قلیان در صفحه سلامت از جمله ابتلا به سرطان، بیماری پوست، فساد دندان و... نکاتی را مطرح کرده‌ایم اما باز هم افرادی هستند که موفق به ترک سیگار نشده‌اند و با بوی بد دهان اطرافیان‌شان را آزرده می‌کنند. بد نیست به این عزیزان یادآوری کنیم که حداقل حقوق خانواده و جامعه را رعایت کنند و اطرافیان را با بوی بد سیگار آزار ندهند. در این مطلب راه‌هایی برای از بین بردن این بوی بد ارائه شده است:

راهکارها

۱- مسواک زدن مرتب نیکوتین و قیر دود تنباکو باعث زرد و لکه شدن دندان‌ها می‌شود. چند بار مسواک زدن در روز روشی عالی برای بهبود ظاهر دندان‌هاست. این کار نه تنها از لکه شدن دندان‌ها جلوگیری می‌کند، بلکه به محافظت در برابر بیماری لثه کمک می‌کند.

پیشنهاد

انتخاب خمیردندان‌های مخصوص اشخاص سیگاری توصیه شده است. این خمیردندان‌ها دارای مواد خاصی است که به بهبود ظاهر دندان‌های تغییر رنگ داده کمک می‌کند.

۲- افزایش مصرف مایعات برای پیشگیری از خشکی دهان

۳- استفاده از دهان‌شویه ضد باکتری برای خشکی دهان

۴- جویدن آدامس بدون قند

۵- مکیدن برگ نعناع

۶- کاهش مصرف سیگار یا ترک آن

۷- شست‌وشوی دهان با جوش شیرین و سرکه

۸- شستن دست‌ها برای پاک کردن بوی بد سیگار از روی پوست

۹- شست‌وشو دادن صورت و بینی با آب

۱۰- دوش گرفتن روزانه و شست‌وشوی کامل موها به این دلیل که به مرور بوی سیگار در موها و پوست بدن جای می‌گیرد

۱۱- اسپری روغنی بوی دود را جذب نمی‌کند اما برخی از عطرها ممکن است در پوشاندن آن تا حدی موثر باشد، مانند پرتقال، گریپ فروت، اکالیپتوس و استوقودوس

سیگار الکترونیکی بهتر نیست

تنباکویی در سیگارهای الکترونیکی وجود ندارد، سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین و همچنین مواد شیمیایی و فلزات سنگین دیگر هستند و اگرچه میزان آن‌ها کمتر از سیگار عادی است ولی همچنان برای سلامت بدن و دندان‌ها مضر است .نیکوتین موجود در این محصولات به بافت لثه آسیب می‌رساند و تولید بزاق را کاهش می‌دهد که می‌تواند به بوی بد دهان، پسرفت لثه‌ها و از دست دادن دندان منجر شود.

برای ترک سیگار هیچ وقت دیر نیست، حتی اگر مدتی طولانی است که سیگار می‌کشید.

نکته ساده برای ترک سیگار

✓ از حضور در جمع افراد سیگاری پرهیز کنید. خود را مشغول کارهای دیگر کنید.

✓ درمان جایگزینی نیکوتین را مد نظر قرار دهید.

بیشتر بدانیم

۶ راهکار برای کسانی که همیشه خسته‌اند

۱ کربوهیدرات قدیمی

انواع کربوهیدرات‌هایی که می‌خورید تأثیر مستقیمی بر سطح گلوکز خون و بنابراین احساس انرژی شما دارند. غذاهای با شاخص گلیسمی بالا (GI) یک انفجار سریع انرژی ایجاد می‌کنند، در حالی که غذاهای با GI پایین انرژی طولانی‌تری را ارائه می‌دهند. برای به حداکثر رساندن سطح انرژی جسمی و ذهنی خود، کربوهیدرات‌های GI پایین‌تری هستند که می‌توانید به سراغشان بروید، این خوراکی‌ها مانند لوبیا، نخود، عدس، جو و نان با غلات کامل شامل فیبر و آنتی اکسیدان‌های بالاتری هستند.

۲ حذف نکردن وعده غذایی

در زمان‌های منظم غذا بخورید، یعنی سه وعده در روز و در صورت نیاز یک میان وعده، این راهکار کمک می‌کند تا سطح انرژی را در سطح یکنواخت نگه دارید. هیچ وقت یک وعده غذایی را حذف نکنید.

۳ میوه‌ها و سبزیجات

قدرت میوه‌ها و سبزیجات برای افزایش نشاط را دست کم نگیرید. آن‌ها سطوح انرژی بالاتری را از طریق فراهم کردن مجموعه‌ای از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیتوکمیکال‌ها که سلامتی را ارتقا می‌دهند، تسهیل می‌کنند.

۴ مصرف خوراکی‌های غنی از ویتامین C

ویتامین C از چند نظر ضد خستگی شماست. این ویتامین به بهبود جذب آهن و محافظت از افراد در برابر کم خونی کمک می‌کند و در متابولیسم طبیعی آزاد کننده انرژی نقش دارد و به سالم نگه داشتن سیستم ایمنی کمک می‌کند، بنابراین احتمال کمتری دارد که طعمه بیماری‌های فصلی شوید، شما می‌توانید سطح ویتامین C بدن خود را با فلفل‌های شکم‌پر افزایش دهید، فقط نصف فلفل قرمز یا سبز تمام نیاز روزانه شما به ۸۰ میلی گرم را تامین می‌کند.

۵ یک چرت کافئینی داشته باشید

اگر بتوانید بعد از ظهرها ۲۰ دقیقه دراز بکشید به شدت سود خواهید کرد، یک مطالعه در مقیاس کوچک نشان می‌دهد که چرت زدن با کافئین می‌تواند تفاوت بزرگی در هوشیاری شما ایجاد کند و احساس کسالت بعد از ظهر را پشت سر می‌گذارید و به شما کمک می‌کند شب تا دیروقت سرزنده‌تر بمانید. برای چرت زدن با کافئین، ۲۰ دقیقه قبل از بسته شدن چشم، یک قهوه غلیظ بنوشید. وقتی از خواب بیدار می‌شوید، کافئین وارد عمل می‌شود و احساس شادابی بیشتری می‌کنید.

۶ آب بنوشید

خیلی از مواقع خستگی یکی از علایم کم آبی است. پس فراموش نکنید روزانه شش تا هشت لیوان مایعات مصرف کنید.

منبع: هلث لاین

تازه‌ها

۳ بیماری نادر در جهان

آلرژی به آب | تنها ۳۵ نفر در جهان به این آلرژی مبتلا هستند. این افراد حتی نمی‌توانند گریه کنند. در صورت برخورد آب بدنشان زخم می‌شود و درد می‌گیرد. تنها می‌توانند هفته‌ای ۱۰ ثانیه دوش بگیرند.

سندروم لهجه خارجی | تنها حدود ۱۰۰ نفر در جهان به طور ناخواسته به لهجه‌ای غیر از زبان مادری صحبت می‌کنند، بدون آن که آن را از جایی فرا گرفته باشند یا حتی شنیده باشند. معمولا این اتفاق بعد از سکته مغزی یا ضربه به سر به وجود می‌آید.

پایکا یا هرزه خواری | به خوردن مواد بدون ارزش غذایی همچون خاک، گچ، یخ و رنگ هرزه خواری گفته می‌شود که حداقل به مدت یک ماه ادامه داشته باشد. این آلرژی بیشتر در کودکان یک تا شش سال و زنان باردار در کشورهای فقیر که دارای زمینه‌های اختلالات روانی هستند، دیده می‌شود.

تغذیه

به جای استامینوفن، آلبالو بخورید

آلبالوی تازه و آلبالوی خشک، فعالیت آنزیم سیکلواکسیژناز را محدود می‌کنند. این آنزیم‌ها مهم‌ترین ترکیبات در فرایند التهاب و احساس درد هستند. آنزیم سیکلواکسیژناز به وسیله بسیاری از داروهای مسکن نیز مهار می‌شود. در نتیجه می‌توان فعالیت ضد درد آلبالو را مطابق با استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن دانست.

به همین علت است که آلبالو نشانه‌های موجود در بیماری‌های التهابی چون آرتریت و نقرس را کاهش می‌دهد. در طی تحقیقی که در آمریکا صورت گرفت مشخص شد که مصرف آب آلبالو دو بار در روز برای مدت هشت روز، دردهای بعد از مسابقات ورزشی را به نسبت افرادی که دارو نما مصرف می‌کردند کاهش می‌داد.

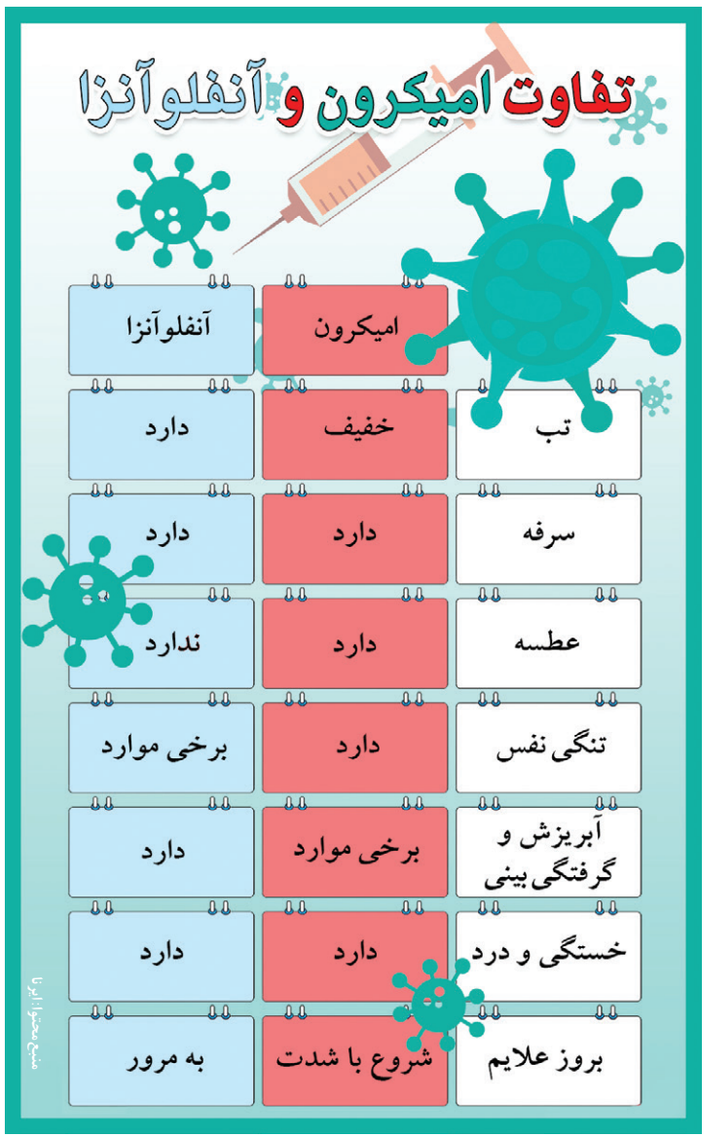
پزشکی

بانوان

ضرورت سنجش سطح کلسیم و ویتامین D در بانوان کم تحرک

زنان از ۳۵ سالگی به بعد دچار پوکی استخوان می‌شوند چون به تدریج توده استخوان کاهش پیدا می‌کند و در پائسگی سرعت کاهش توده استخوانی افزایش می‌یابد؛ بنابراین رعایت رژیم غذایی برای زنان، ورزش مرتب و تنظیم وزن و دریافت کافی کلسیم ضروری است. افرادی که کم تحرک‌اند یا از داروهای کورتیکواستروئیدی استفاده می‌کنند بیشتر در معرض پوکی استخوان هستند. کمبود ویتامین D به خصوص در زنان بسیار شایع است و در بیشتر آزمایش‌هایی که برای زنان انجام می‌گیرد کمبود این ویتامین گزارش می‌شود که باید به صورت دارو برای آن‌ها تجویز شود.

داده تصویری



آشپزی من

چاشنی

مزه دار کردن گوشت بوقلمون

مواد لازم ادویه

- پاپریکا (فلفل دلمه‌ای قرمز خشک شده) - ۱۰۰ گرم
- فلفل سیاه - ۵۰ گرم
- انبه خشک شده - ۵۰ گرم
- پونه - ۵۰ گرم
- سیر خشک - ۱۰۰ گرم
- پیاز خشک - ۵۰ گرم
- آویشن خشک - ۱۰۰ گرم
- نمک - ۵۰ گرم

۱- برای مزه دار کردن گوشت بوقلمون، ابتدا تکه‌های بوقلمون را با روغن مایع یا روغن زیتون کاملا چرب کنید.

۲- سپس آن‌ها را با ادویه مخصوص پخت بوقلمون بپوشانید.

۳- روی ظرف حاوی بوقلمون را با سلفون بپوشانید و حداقل ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا مزه دار شود.

برگ سبز برگ کمپانی خودرو سواری پراید۱۳۲
مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ۷۹۶ط۸۳ ایران۴۲ وشماره موتور3394176 شماره شاسی S1422289144603 بنام عزت جوان دیزاوندی مفقود گردیده اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۵۷۱۰۱/ش

برگ سبز، سند و کارت خودرو پژو۲۰۶ آریان مدل۸۹
به شماره انتظامی۱۲ ایران۸۸۴ص۲۲
و شماره موتور ۱۴۱۸۹۰۰۱۶۱۰ و شماره شاسی NAAP31EG5AJ235853 به نام سمیه رحیمی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۷۱۷۲/پ

کارت ماشین سواری پارس خودرو تیپ روغنی مدل ۱۳۹۷ رنگ سفید
BRILLIANCEH330_AT165 شماره شاسی NAPH330BBJ1049109 شماره پلاک ۲۶_۳۹۷ل۲۵ مالک محمد نظری شهر آبادی به کد ملی ۲۰۲۰۲۶۸۵۸۲ مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۵۷۰۷۷/و

برگ سبز سواری هاچ بک تیبا ۲ مدل ۹۷ به شماره پلاک ۴۲ ایران۴۲۸ و۶۲ و شماره موتور M15/8660605 و شماره شاسی NAS821100J1186114 به نام حمیده تقیان قاینی به شماره ملی ۰۹۳۳۲۲۳۹۹۴ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۷۰۹۳/ش

برگ سبزخودرو ریو مدل ۸۵ به نام محمود نجار
به شماره انتظامی ایران 32- ۱۹۳ ب 31 و شماره موتور ۱۰۱۰۷۳۸ و شماره شاسی NAS61002261112306
مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۷۰۴۳/ر

برگ سبز و سندمپانی اتومبیل سواری فولکس تیپ گل مدل ۱۳۸۵ رنگ نقره ای متالیک
به شماره موتور UDH۳۷۴۳۸۶ شماره شاسی IR۸۵۵۲۱۰۰۵۷۲۵ شماره پلاک ۷۷ب۳۶۷ایران ۷۴
مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۰۵۷۱۵/ج

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ دوگانه سوز رنگ سفید مدل ۱۳۹۶
به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۸۵۳ ص ۶۵
شماره موتور M15/8476036
شماره شاسی NAS811100H5761972
بنام رسول نوزاده خور مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۷۱۵۶/ف

برگ سبز و سند خودرو سایپا ۱۳۱ مدل ۹۴
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۲ه۲۹۴
و شماره موتور ۵۳۸۷۲۰۴ و شماره شاسی NAS411100F3423568 به نام حسین چوپان فرقانی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۷۰۳۹/پ

برگ سبز و سند کمپانی پراید GLXI مدل ۸۷
رنگ آبی اطلسی متالیک بنام کلثوم رفاهی
شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۴۱م۴۲
شماره شاسی S1412287805221
شماره موتور ۲۴۹۲۸۲۴ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۷۱۷۶/ف

برگ سبز وسند کمپانی خودرو ی سایپا سفید رنگ به پلاک ایران ۳۲-۱۵۹ط۹۹ به شماره موتور M15/8921600 وشماره شاسی NAS831100L5863534 مدل ۱۳۹۹ مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۷۰۵۷/ش

اینجانب علیرضا اربابی مالک خودرو سواری پژو۴۰۵ آر دی آی ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۴ به شماره پلاک ۱۱۷۸۴۰۱۳۶۷۱ ۵۱۹ط۳۴ ایران۴۲ وشماره موتور ۱۳۴۱۶۱۱۵ شماره شاسی ۱۳۴۱۶۱۱۵ به علت فقدان اسناد فروش 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 درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید.بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۷۱۳۳/ش

اینجانب خلیل رضائی
مالک خودرو پژو ۲۰۶
به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۹۷۹ ن ۲۹
و شماره شاسی NAAP03EE6KJ315279
شماره موتور 182A0052910
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 و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۷۱۴۸/ف

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق العاده
جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت خدماتی شهرک صنعتی فریمان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۱۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۶۱۶۵۵ درساعت ۱۱ صبح روز سه شنبه مورخه ۱۳۹۹/۱۰/۳۰ مقرر گردید سرمایه شرکت از مبلغ ۸۱.۳۶۹.۶۰۰ ریال به مبلغ ۱۴۱.۰۶۰.۰۰۰ ریال و تعداد سهام از ۱۰۱.۷۱۲ سهم به ۱۷۶.۳۲۵ سهم ۸۰۰ ریالی بانام از محل آورده نقدی افزایش یابد. سهامداران می توانند از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۶۰ روز به منظور استفاده از حق تقدم با مراجعه به دفتر شرکت و کسب اطلاع از آخرین وضعیت سهام نسبت به اخذ فرم پذیره نویسی سهام و افزایش سرمایه و واریز وجه اقدام نمایند. ضمنا حساب شماره ۵۱۶۲۹۸۱۸۰۶ بانک ملت شعبه فریمان به عنوان سپرده مخصوص واریز وجه خرید سهام و افزایش سرمایه اختصاص داده شده است.**آدرس شهرک صنعتی فریمان واقع در کیلومتر ۲ جاده تربت جام – ساختمان اداری - پلاک ۳**
هیئت مدیره شرکت خدماتی شهرک صنعتی فریمان
۱۴۰۰۵۷۱۴۷/ش

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۰۶۰۰۹۰۰۰۹۹۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک چناران تصرفات مالکا نه بلا معارض متقاضی آقای اسحق خشرو فرزند حسینعلی به شماره شناسنامه ۱۴۳ صادره از چناران در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۶۳۵۲۸.۶۳ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۲ فرعی از ۲۳۵ اصلی واقع در اراضی جمعاب خراسان رضوی بخش ۷ حوزه ثبت ملک چناران از محل مالکیت مشاعی متقاضی محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۰/۱۰/۰۸
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۰/۱۰/۲۵
مرتضی ولایتی
رئیس ثبت اسناد واملاک چناران ۱۴۰۰۵۴۴۷۶/ش