بلای سیگار الکترونیک

محققان می‌گویند که سیگار الکترونیک می‌تواند باعث آسیب به قلب، دهان و دندان و ریه‌ها شود و روش مناسبی برای ترک سیگار نیست

سلامت

اگر یک فرد سیگاری را در کنار خود داشته باشید که قصد ترک کردن سیگار را داشته باشد، احتمالا یکی از اولین انتخاب‌هایش برای ترک، سیگار الکترونیکی است. معمولا این افراد فکر می‌کنند که این نوع سیگار، ضرری ندارد. در ادامه به صفر تا صد تاثیرات سیگارهای الکترونیکی بر سلامت بدن می‌پردازیم.

الکتروا‌سموک، ویپ یا سیگار الکترونیک

سیگار الکترونیکی یا الکترو اسموک اولین بار در سال ۲۰۰۳ تولید شد، در کشورهای مختلف، قوانین متفاوتی درباره فروش و استفاده از سیگارهای الکترونیکی وضع شده است. این به اصطلاح دستگاه ترک سیگار، شبیه به خودکار بوده و از یک باتری، یک دستگاه بخارساز، ماده معطر و ماده گلیکول پروپلین تشکیل شده است. در این سیگار کپسولی نصب شده که محتوی نیکوتین است و قابلیت شارژ دارد.

این کبریت بی‌خطر نیست

اغلب این وسایل حاوی ماده شیمیایی نیکوتین هستند که اعتیادآور است. هنگامی که مصرف این ماده را کنار بگذارید، دچار علایم ترک می‌شوید و احساس افسردگی و اضطراب می‌کنید.

حاوی نیکوتین اعتیادآور

بیشتر سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین هستند. نیکوتین ماده اعتیادآوری است که در سیگارهای تنباکویی معمولی وجود دارد. هر سیگار الکترونیکی معادل ۲۰ سیگار معمولی (یک پاکت) نیکوتین دارد.

تأثیرات طولانی مدت آن مشخص نیست

سیگارهای الکترونیکی برای کمک به ترک اعتیاد سیگاری‌ها و تشویق آن‌ها به مصرف نکردن تنباکو ساخته شده‌اند، اما هنوز هیچ تحقیقی انجام نشده است که اطلاعات درستی از تأثیرات طولانی مدت مصرف این سیگارها در اختیار افراد قرار دهد.

تنفس بخار آن مضر است

با این که سیگار الکترونیکی از خود دودی متصاعد نمی‌کند اما تنفس در بخار تولید شده آن مضر است. ذرات پراکنده از سیگار الکترونیکی حاوی مواد شیمیایی مضر از جمله سرب و دیگر فلزات سنگین است. همچنین این سیگار حاوی طعم‌دهنده‌هایی است که موجب بیماری‌های ریوی می‌شود.

مشکلات قلبی

بررسی‌های مقدماتی علمی نشان می‌دهد که ویپ روی سلامت قلب اثر منفی می‌گذارد. ذرات موجود در مایع سیگار الکترونیکی که در هوا پخش می‌شود، حاوی ذرات معلق، مواد اکسید کننده، آلدئیدها و نیکوتین است. هنگام استنشاق بخارهای ناشی از ویپ، این ذرات به احتمال زیاد می‌تواند روی قلب و سیستم گردش خون اثر منفی بگذارد.

دشمن دهان و دندان

ویپ عوارض منفی روی سلامت دهان و دندان دارد. ذرات معلق ناشی از بخار سیگار الکترونیکی روی سطح دندان‌ها می‌نشیند و آن‌ها را مستعد تولید باکتری می‌کند. این محققان در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیدند که این وسیله می‌تواند خطر پوسیدگی دندان را افزایش دهد.

همچنین سیگار الکترونیکی با التهاب لثه ارتباطی مستقیم دارد. التهاب لثه یکی از عوامل شناخته شده ایجاد بیماری‌های دندان و لثه است که معمولا موجب بوی بد دهان هم می‌شود.

سیگار الکترونیکی و نوجوانان

منتقدان سیگارهای الکترونیکی، نگران هستند که این وسایل باعث وابستگی نوجوانان به نیکوتین شود و آن‌ها در سال‌های بعدی به سیگار کشیدن روی آورند.

نتایج یک بررسی در سال ۲۰۱۶ میلادی که در مجله «پدیاتریکز» منتشر شد، نشان داد: «نوجوانانی که هرگز سیگار نکشیده‌اند، اما از سیگارهای الکترونیکی استفاده کرده‌اند، در مقایسه با نوجوانانی که از این وسایل استفاده نکرده‌اند، با احتمال شش برابر بیشتر به سیگار کشیدن روی می‌آورند.»

کمک به ترک سیگار

اگرچه هنوز بررسی‌ای که به نتایج قطعی در این باره رسیده باشد، در دست نیست، اما شواهدی مقدماتی در دست است که نشان می‌دهد سیگارهای الکترونیکی ممکن است به برخی افراد برای ترک سیگار کمک کند. اما در برخی افراد، سیگار الکترونیکی نتیجه‌ای معکوس دارد، به این معنا که در محل‌هایی که سیگار کشیدن ممنوع است، از آن استفاده و در مکان‌های دیگر سیگار روشن می‌کنند. توصیه کلی این است که برای استفاده از داروها و دیگر وسایل با تاثیر ثابت شده در ترک سیگار به پزشک مراجعه کنید. انجمن قلب آمریکا می‌گوید سیگارهای الکترونیکی فقط باید به عنوان آخرین چاره برای ترک سیگار استفاده شود.

تغذیه

۸ ماده غذایی که با درد اندام‌ها مبارزه می‌کنند

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که برخی خوراکی‌ها به اندازه داروهای مسکن رایج مانند ایبوپروفن قدرت مبارزه با درد را دارند

۱ زنجبیل | زنجبیل احتمالاً بیشتر به دلیل خواص ضد تهوع و تسکین دهنده معده شناخته شده است اما همچنین می‌تواند با درد، از جمله درد مفاصل ناشی از آرتریت و دردهای قاعدگی مبارزه کند.

۲ بلوبری | این جواهرات آبدار کوچک دارای مقدار زیادی مواد مغذی گیاهی هستند که ممکن است با التهاب مبارزه کنند و درد را کاهش دهند. دیگر میوه‌های حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها، از جمله توت‌فرنگی و پرتقال، می‌توانند اثر تسکین‌دهنده مشابهی داشته باشند.

۳ دانه کدوتنبل | دانه کدوتنبل منبع فوق‌العاده‌ای از منیزیم است؛ منیزیم می‌تواند تعداد حمله‌های میگرن را کاهش دهد. دانه کدوتنبل همچنین ممکن است به پیشگیری و درمان پوکی استخوان کمک کند. برای دریافت منیزیم بیشتر، بادام و بادام هندی، سبزیجات با برگ سبز تیره و لوبیا و عدس را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

۴ ماهی سالمون | ماهی سالمون سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ ضد التهابی برای کاهش درد آرتریت و بهبود سلامت قلب است. انواع دیگر ماهی‌های آب سرد، از جمله تن، ساردین، قزل‌آلا و ماهی خال‌دار انتخاب‌های خوبی هستند.

۵ زردچوبه | کورکومین، ترکیب موجود در زردچوبه که رنگ نارنجی روشن به آن می‌دهد، می‌تواند بر چندین فرایند در بدن از جمله التهاب تأثیر بگذارد.

۶ روغن زیتون | روغن زیتون ترکیبی به نام اولئوکانتال دارد که مانند ایبوپروفن عمل می‌کند. روغن زیتون اصل همچنین دارای لوبریسین است که غضروف را از شکستن محافظت می‌کند.

۷ فلفل تند | کپسایسین، ماده‌ای که به فلفل‌ها طعم تند می‌دهد، به دلیل خواص ضد درد آن در کرم‌ها و لوسیون‌ها شناخته شده است. برخی تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که خوردن فلفل تند به جای قرار دادن آن روی پوست، ممکن است التهاب را کاهش دهد و از آن جلوگیری کند.

۸ نعناع | روغن نعناع، گرفتگی‌های دردناک، گاز و نفخ را که از علایم سندروم روده تحریک‌پذیر هستند، تسکین می‌دهد. چای نعناع یک تسکین دهنده خوب برای ناراحتی‌های گاه‌به‌گاه شکم است.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی / عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت خدماتی شهرک صنعتی چناران (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۸۸۱۹۸۰

احتراماً با عنایت به اینکه در جلسه نوبت اول مجمع عمومی عادی / عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۴ حد نصاب لازم جهت رسمیت جلسه حاصل نگردید ، بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم می رساند جلسه مجمع عمومی عادی / عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت خدماتی شهرک صنعتی چناران (سهامی خاص) در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۷ ساعت ۱۰ صبح در محل شهرک صنعتی چناران فاز یک ، نبش صنعت ۱۹ ، ساختمان فنی و حرفه ای و آموزش برگزار می گردد، لذا از کلیه سهامداران دعوت میشود راس ساعت و روز مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند .

دستور جلسه :

۱) انتخاب اعضاء هیات مدیره
۲) سایر موارد در صلاحیت مجمع عمومی عادی / عادی بطور فوق العاده نوبت دوم

هیات مدیره شرکت خدماتی شهرک صنعتی چناران ۱۴۰۱۸۸۱۳۲/ش

آگهی فقدان مدرک تحصیلی

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب شیما گلستانی فرزند حمید رضا به شماره شناسنامه ۱۲۱۲۰ صادره از نیشابور در مقطع کارشناسی رشته زیست شناسی عمومی صادره از واحد دانشگاهی دامغان با شماره ۴۸۹۱۴۲۰۰۹۷۷ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار میباشد.
از یابنده تقاضا میشود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد دامغان به نشانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دامغان بلوار چشمه علی بعد از میدان سعدی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دامغان کد پستی ۳۹۹۹۸-۳۶۷۱۶ اداره دانش آموختگان ارسال نماید.
۱۴۰۱۸۸۰۶۴/ش

آگهی فقدان سند

آقای میرزائی با ارائه وکالتنامه شماره ۲۶۴۹۴ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۲ دفترخانه ۸۷ میبد و دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی به وکالت از طرف آقای رضا فیاضی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت ۱۵۰۰۰ سهم مشاع از ۳۲۴۴۴۰۹۱ سهم ششدانگ پلاک ۳۹۲ فرعی از ۸۲ اصلی بخش ۸ چناران بعلت سهل انگاری مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل دفتر الکترونیکی شماره ۱۴۰۰۲۰۳۰۶۰۰۹۰۲۶۹۴۱ به نام رضا فیاضی ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۶۲۶۲۵۸ سری ه ۹۹ صادر گردیده است سامانه جامع املاک پیش از این حکایتی ندارد. به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید .در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.
مرتضی ولایتی –رییس ثبت اسناد و املاک چناران
۱۴۰۱۸۸۱۹۸/ش

کارت سواری پژو ۴۰۵ مدل ۹۷ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۹۳۷ ب ۱۹ و شماره موتور 181B0082889 و شماره شاسی JK708974 به نام حسین آزادی به شماره ملی ۰۸۴۸۵۳۸۶۶۸ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۸۱۴۴/ش

برگ سبز خودرو برلیانس بنام عماد فروتن
به شماره انتظامی ۷۴ایران ۳۹۷ ب ۴۳
و شماره موتور BM15L*F062918
و شماره شاسی NAPH320ABG1005201
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۸۸۰۸/ب

برگ سبز خودرو تیبا سفید مدل ۹۴
به شماره پلاک ۳۶ ایران ۴۸۵ و ۲۹ و شماره موتور ۸۲۱۰۱۲۲ و شماره شاسی NAS811100F5847400 به نام فرزانه مصلح قوچانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۸۱۵۶/ر

اینجانب محمد علی ناظری مالک خودرو وانت
به شماره شاسی NAAA46AA5BG208449 و شماره موتور 11490037461 بعلت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ده 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 مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۸۸۱۴۸/ش

سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو جیلی امگراند مدل ۲۰۱۳ به شماره پلاک ۳۶-۴۹۲ و ۳۱ به شماره موتور ۰۱۰۹۲ به شماره شاسی ۰۰۵۰۸۳ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۸۱۳۰/م

آگهی مفقودی
کارت خودرو پژو 206TU5 مدل 1395 به شماره انتظامی 26 - 962 د 41 و شماره موتور: 163B0271191 و شماره شاسی :NAAP13FEXGJ872666 بنام آقای محسن گرمه ء مطلق مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۸۱۹۷/ب

برگ سبز خودرو سواری پراید نقره ای جی تی ایکس آی
شماره انتظامی ۶۳ س ۲۸۹ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۶۴۱۳۹۷ و شماره شاسی S1412285914867
به نام ناصر اختیاری فریمانی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۸۰۹۲/ر

اینجانب احمد گنجی مالک خودرو پژو ۴۰۵
مدل ۹۸ به شماره انتظامی ایران ۵۲-۶۳۴ه۳۲
به شماره شاسی NAAM01CE4KK241557
وشماره موتور 124K1373985 **به علت فقدان اسناد فروش سندکمپانی و برگ سبز و وکالت نامه تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است لذا چنانچه هرکس 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 مقرر طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.**
۱۴۰۱۸۸۱۳۷/ف

اینجانب شجاع شجاعی مالک خودرو نارا
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۶۳ج۱۶وشماره شاسی
NAAY114E3MD910390
وشماره موتور 187B0000184 **به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور رانموده است چنانچه هرکس 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 مقرر اقدام خواهد شد .**
۱۴۰۱۸۸۱۲۳/ف

یک نسخه قرارداد پیش فروش مسکن مهر بینالود شرکت ژکار توس دارای شماره بلوک A5 طبقه ۲ واحد شماره ۱۱۴۹۷۵۸ به شماره قرارداد ۵۸۰/ق/۹۴ مورخ ۱۳۹۴/۲/۲۳ به نام هادی جراح زاده مفقود گردیده از یابنده تقاضا می شود با شماره ۰۹۱۵۶۵۷۸۰۶۳ تماس فرمایید بدیهی است قراردادمذکور با دریافت المثنی ار اعتبار ساقط می گردد
۱۴۰۱۸۸۱۱۰/م

برگ سبز ۲۰۶ مدل ۱۴۰۰
شماره انتظامی ایران ۸۳-۱۸۸ج۲۱و
شماره موتور۱۶۵A0197086
و شماره شاسیNAAP03EE6MJ631140**به نام هواپیمایی سپهران مفقود وفاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۸۸۱۶۳/ف

برگ سبز(شناسنامه مالکیت) و سند مالکیت خودروی پرایدصباجی تی ایکس سفید معمولی مدل ۱۳۸۰ به ش م۲۱۸۲۲۵ و ش شاسی S1412280701400 و ش انتظامی۳۲ ایران ۵۶ د۳۷۵ متعلق به ناصر غلامی فرزند محمدعلی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۸۸۱۸۶/ش

برگ سبز خودرو تیبا۲ مدل ۱۳۹۴ رنگ سفید
با شماره انتظامی ایران ۳۶-۷۹۶ط۹۵ و شماره شاسی NAS821100F1025325 و شماره موتور ۸۱۹۹۵۵۶ به نام بی بی محبوبه امامی طرقی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۸۸۱۴۷/ط

آنتی کرونا

گونه جدید از راه رسید!

هر چیزی که لازم است راجع به زیرسویه جدید BA.4.6 بدانید

سویه جدید امیکرون با نام «BA.4.6»، به سرعت در آمریکا در حال شیوع است و اکنون تایید شده که این سویه در انگلستان هم در حال گسترش است.

سویه جدید چیست؟

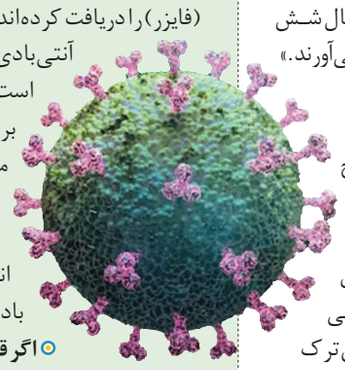
سویه امیکرون BA.4.6 از ریشه‌های نوع امیکرون BA.4 است. BA.4 اولین بار در ژانویه ۲۰۲۲ در آفریقای جنوبی شناسایی شد و از آن زمان در کنار نوع BA.5 در سراسر جهان گسترش یافته است. کاملاً مشخص نیست که سویه جدید BA.4.6 چگونه پدید آمده، اما ممکن است یک نوع نوترکیب باشد. ترکیب مجدد زمانی اتفاق می‌افتد که دو نوع مختلف SARS-CoV-2 (ویروسی که باعث کووید ۱۹ می‌شود) به طور همزمان یک فرد را آلوده می‌کنند. در حالی که سویه BA.4.6 از بسیاری جهات شبیه BA.4 است، اما حامل جهش به پروتئین اسپایک (پروتئینی روی سطح ویروس که به آن اجازه ورود به سلول‌های ما را می‌دهد) است.

شدت، عفونی بودن و فرار از سیستم ایمنی

عفونت‌های امیکرون معمولاً باعث بیماری سبک‌تر می‌شود و مرگ و میر کمتری با امیکرون نسبت به انواع قبلی در سطح دنیا گزارش شده است و انتظار می‌رود که این حالت برای سویه BA.4.6 اعمال شود اما هنوز هیچ گزارشی مبنی بر این که این نوع سویه باعث علایم شدیدتر می‌شود یا خیر، وجود ندارد. همچنین متغیرهای امیکرون تمایل بیشتری نسبت به انواع قبلی دارند. به نظر می‌رسد سویه BA.4.6 حتی در فرار از سیستم ایمنی بهتر از BA.5 (نوع غالب فعلی) باشد اگرچه مطالعات دقیق و جامعی هنوز موجود نیست.

مقاوم در برابر واکسن؟

دانشگاه آکسفورد گزارش داده است که افرادی که سه دوز از واکسن اصلی کووید (فایزر) را دریافت کرده‌اند، در پاسخ به سویه BA.4.6 نسبت به BA.4 یا BA.5، آنتی‌بادی‌های کمتری تولید می‌کنند که این موضوع نگران کننده است و نشان می‌دهد که واکسن‌های کووید ممکن است در برابر BA.4.6 کمتر موثر باشند اما واکسیناسیون همچنان محافظت خوبی در برابر بیماری‌های شدید این ویروس ارائه می‌دهد و بهترین سلاحی است که برای مبارزه با کووید داریم و توسعه واکسن‌های چند ظرفیتی کرونا که انواع مختلفی را هدف قرار می‌دهند، می‌تواند حفاظت بادوام‌تری را ارائه دهد.



اگر قبلا کرونا گرفته‌اید، در برابر آن مصون نیستید

اطلاعات به صورت واضح نشان می‌دهد، افرادی که قبلاً به کرونا مبتلا شده‌اند، می‌توانند دوباره به این ویروس مبتلا شوند و این به ویژه درباره امیکرون صدق می‌کند و در برخی موارد، ابتلاهای بعدی می‌تواند بدتر باشد.

ماسک بزنید

نظارت دقیق بر انواع جدید ویروس از جمله BA.4.6 بسیار مهم است زیرا این سویه‌ها می‌توانند به موج بعدی همه‌گیری کووید منجر شوند و همچنان برای عموم مردم، مراقبت کردن و پیروی از شیوه‌نامه‌های بهداشتی مثل ماسک زدن در فضاهای بسته، برای جلوگیری از گسترش ویروس، کاری مهم و حیاتی است.

منبع: ایسنا

آشپزی من

جشنواره ته‌دیگ!

بعید است در خانواده‌تان، خودتان یا یک نفر از اعضای خانواده طرفدار ته‌دیگ نباشد و برای آن سر و دست نشکند. ته‌دیگ‌های متنوعی در منوی آشپزی ایرانی وجود دارد که ما به چند نمونه از آن‌ها و طرز تهیه‌شان اشاره خواهیم کرد. ناگفته نماند که استفاده از شعله پخش کن و روغن کافی برای تهیه یک ته‌دیگ درجه یک جزو ضروریات است.

ته‌دیگ زعفرانی | برنج را آبکش کنید و کف قابلمه را یک سوم فنجان روغن مایع، آب سرد و زعفران دم کرده بریزید و بعد برنج آبکش شده را روی آن اضافه کنید. اکنون دم کنی را بگذارید تا برنج دم بکشد و ته‌دیگ جا بیفتد.

ته‌دیگ نان | کف قابلمه روغن بریزید و نان لواش یا سنگک را به شکل دلخواه کف قابلمه بچینید. سپس برنج را روی نان‌ها بریزید و دم کنید.

ته‌دیگ سیب‌زمینی خلالی و کنجدی | سیب‌زمینی‌ها را خلالی یا نگینی خرد کنید. سعی کنید همه آن‌ها یک اندازه باشد. کف قابلمه روغن و کنجد بپاشید و سیب زمینی‌های نمک‌زده را بچینید و روی آن‌ها برنج آبکش شده را بریزید.

ته‌دیگ کاهو | کف قابلمه روغن بریزید و یک یا دو لایه کاهو روی آن بچینید و سپس برنج را روی آن بریزید و دم کنید. ته‌دیگ کاهو برای پلوهای سبز رنگ عالی است.

ترفند