

دود فلیان سبب بروز حساسیتهای پوستی

و تنفسی است



سبب ایجاد تنگی در مجاری هوایی کوچک می شود و به تدریج با افزایش میزان مصرف سبب تنگی مجاری هوایی بزرگتر و تشدید تنگی نفس می‌شود.آمارها نشان می‌دهد افرادی که در معرض دود سیگار یا فلیان قرار دارند ، میزان شیوع سرطان ریه، آسم و انسداد ریه بیشتر است.

سیب زمینی دشمن سرسخت چین و چروک

یکی از روشهای کارساز و مفید برای رفع چین و چروک صورت، کافی است یک عدد سیب زمینی پخته را خوب بکویید تا یکدست شود سپس چند قطره آب لیمو به سبب زمینی اضافه کرده و هم بزیند تا ماسک کاملا یکدست شود.

این ماسک را به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه روی پوست صورت تان بمالید ، سپس با آب ولرم بشوئید و با آب سرد آبکشی کنید .

اگر پوست تان خشک است ،می‌توانید یک قاشق غذاخوری روغن زیتون هم به مواد اضافه کنید .سیب زمینی حاوی ویتامینB۱است که نقش مهمی در رشد سلول جدید و ترمیم سلول های پیر و فرسوده دارد .

ماسک رفع کننده خشکی مو

■ شاید بد نباشد هر ان گاهی موهای خشک و آسیب دیده تان را تقویت کنید ؛ کافی است نصف موز،یک چهارم فنجان آووکادو، یک چهارم فنجان طالبی ،یک قاشق غذا خوری روغن گندم و یک قاشق غذا خوری ماست را با یکدیگر خوب مخلوط کنید . برای اینکه ماسک موهایتان بیشتر نتیجه دهد ، می‌توانید یک عدد کیسول ویتامینB به آن اضافه کنید .

ماسک را به مدت ۱۵ دقیقه روی موهایتان قرار دهید . روغن گندم موجود در این ماسک موهایتان را تغذیه می‌کند و آووکادو و طالبی به موهایتان براقیتی می بخشد و خشکی موهایتان را از بین می‌برد . اگر موهای چربی دارید ،می‌توانید برای تنظیمPH پوست کف سرتان ، یک قاشق غذا خوری آلبیوم به مواد اضافه کنید .



■ **مهندس علی آذر پیکان کارشناس ارشد مهندسی محیط زیست- آب و فاضلاب**

فلزات سنگین اغلب از طریق تخلیه فاضلابهای صنعتی به آبهای طبیعی یا زمین داخل می‌گردد. با توجه به اینکه در حال حاضر بیش از ۱۲۰۰۰ ترکیب جدید شیمیائی در صنایع مورد استفاده قرار می‌گیرد ، علطت آلودگی محیط زیست با این ترکیبات روشنتر می‌گردد. باید انتظار داشت انسان به عنوان مهمترین موجود طبیعت در معرض اثرات زیان بار این عوامل باشد.

اثرات ترکیبات شیمیائی و مخصوصا فلزات سنگین بر بدن انسان وقتی شدید و خطرناک است که بدانیم اکثر این ترکیبات در ورود به بدن با تجمع در ارگانیسهای اختلالاتی را در این مراکز باعث می‌شود. بر سیستم اعصاب با پدیدایش کما ظاهر شده و در غلظت ۷۰ تا ۱۸۰ میلی گرم در بدن مرگ فرا خواهد رسید. در افرادی که از آبهای یا بیش از ۵/۵ میلی گرم در لیتر آرسنیک استفاده می‌نمایند سرطان پوست دیده شده است . مصرف آبی با ۲/۲ میلی گرم در لیتر آرسنیک برای تمام عمرابتلا به سرطان پوست را تا ۵ درصد احتمال می‌رساند.

در بعضی از آنها تا ۵ میکروگرم کادمیوم دیده شده است . در آبهای سبک یا PH کم که خاصیت خوردنگی دارند کادمیوم در اثر خوردنگی جدار لوله های فلزی داخل آب می‌شود.

در بیشتر غذاها ، دانه های گیاهی که با فاضلاب یا فاضلاب محتوی کادمیوم آبیاری شده ، در گوشت حیواناتی که از علفهای آبیاری شده یا فاضلابهای محتوی کادمیوم استفاده نموده اند موجود است . کلیه و کبد حیوانات

در لیتر موجود است . در بیشتر مواد غذایی تا یک میلیگرم در کیلوگرم دیده می‌شود. آرسنیک موجود در غذاهای دریائی اغلب به صورت آلی است.

هوای غیر صنعتی و غیر شهری ممکن است تا یک صدم میکروگرم در مترمکعب آرسنیک داشته باشد.غلظت آرسنیک هوا در نقاط شهری و صنعتی تا یک میکروگرم در متر مکعب می‌رسد.

نوع ترکیبات آرسنیک در جذب بدن تاثیر مهمی دارد. ترکیبات ۳و ۵ ظرفیتی و همچنین ترکیبات آلی به خوبی جذب شده ، در حالیکه آرسنیک فلزی به ندرت قابل جذب شدن خواهد بود. آرسنیک درکید ، کلیه ، ماهیچه ها ، پوست و مو ، ناخن ، مغز و بعضی از نقاط بدن دیده می‌شود.

نصف عمر آرسنیک در بدن ۱۰ ساعت تا چند روز است و دفع آن به وسیله ادرار انجام می‌گیرد. مسمومیت ناشی از آرسنیک در بدن انسان به فرم فیزیکی و شیمیائی و نحوه ورود آن به بدن و مدت زمان تماس آن با بدن و سن و سال انسان مربوط است اثرات سمی آن بر سیستم اعصاب با پدیدایش کما ظاهر شده و در غلظت ۷۰ تا ۱۸۰ میلی گرم در بدن مرگ فرا خواهد رسید. در افرادی که از آبهای یا بیش از ۵/۵ میلی گرم در لیتر آرسنیک استفاده می‌نمایند سرطان پوست دیده شده است . مصرف آبی با ۲/۲ میلی گرم در لیتر آرسنیک برای تمام عمرابتلا به سرطان پوست را تا ۵ درصد احتمال می‌رساند.

در بعضی از آنها تا ۵ میکروگرم کادمیوم دیده شده است . در آبهای سبک یا PH کم که خاصیت خوردنگی دارند کادمیوم در اثر خوردنگی جدار لوله های فلزی داخل آب می‌شود.

در بیشتر غذاها ، دانه های گیاهی که با فاضلاب یا فاضلاب محتوی کادمیوم آبیاری شده ، در گوشت حیواناتی که از علفهای آبیاری شده یا فاضلابهای محتوی کادمیوم استفاده نموده اند موجود است . کلیه و کبد حیوانات

از سرطان پوست پیشگیری کنید

■ **کوچه فرنگی در این زمینه بسیار موثر است چون حاوی سه آنتی اکسیدان مهم ضد سرطان است: بتا کاروتین، ویتامین C و لیکوپن. کوچه فرنگی را به هر شکلی میتوانید استفاده کنید: خام، پخته یا حتی به شکل سس. اگر می‌خواهید جذب لیکوپن را در بدنتان بالا ببرید، کوچه فرنگی را در مقدار کمی روغن زیتون چربید.**

کادمیوم را در خود بیشتر نگه می‌دارد و مصرف گوشت این حیوانات کادمیوم زیادتری وارد بدن خواهد نمود. ماهی نیز کادمیوم را در بدنش تخلیض می‌کند. یکی از راههای ورود کادمیوم به زمین استفاده از کودهای فسفر دار است. در هوا نیز ۰/۰۱ تا ۰/۵ میکروگرم در متر مکعب کادمیوم دیده شده است. ۲ تا ۴ میکروگرم کادمیوم در اثر کشیدن ۲۰ عدد سیگار وارد بدن می‌شود که ۵۰ درصد آن در بدن باقی می‌ماند. در ژاپن مصرف برنج هائی که با فاضلاب آلوده کادمیوم آبیاری شده ، نوعی بیماری استخوان که در آن استخوان آنها نرم و نازک و شکننده می‌شوند دیده شده که بروز این بیماری در زنان بیشتر از مردان بود. تماس طولانی کادمیوم در بدن ممکن است در ایجاد سرطان پروستات بی تاثیر نباشد.

۳-**سرب** استخراج سرب تاثیر مهمی در آلودگی هوا ، غذا ، آب و بطور کلی محیط زیست دارد . در محیط زیست سرب به صورت ترکیبات معدنی و یا آلی که در بزینن بکار رفته دیده می‌شود. در آب رودخانه ها و دریاچه ها ۱ تا ۱۰ میکروگرم در لیتر سرب موجود است و چون در اغلب روشهای تصفیه از آب جدا می‌گردد لذا باقیمانده آن در آب تصفیه شده ناچیز خواهد بود. در آبهای خورنده به علت انحلال سرب جدار لوله ها مقدار زیاد تری از آن دیده می‌شود. بیشتر غذاهای کنسرو شده ، بعضی سبزیجات تازه ، میوه جات و مواد دانه ای مقادیر کمی سرب دارند که ناشی از جذب از خاک آبیاری شده با فاضلاب یا فاضلاب محتوی ترکیبات سرب است. هوای آلوده نیز می‌تواند مقداری سرب را جذب گیاهان نماید.

میزان سرب ورودی به بدن در روز ۲۰۰ میکروگرم است و این ورود در زنان کمتر از مردان است. در شهرهای با ترافیک زیاد ۰/۵ تا ۲ میکروگرم در مترمکعب هوا سرب موجود است که تماما ناشی از دود خورجی وسایط نقلیه است سرب در هوای آلوده به صورت ذرات ریز دیده می‌شود که ۲۰ تا ۶۰ درصد آن در ورود به

بدن در ریه و آلات تنفسی باقی می‌ماند میزان سرب جذب شده به وسیله بدن انسان یا سن افزایش یافته و ۹۰ درصد آن در استخوانها تجمع می‌نماید و زمان نیمه عمر سرب در خون، ماهیچه‌ها و استخوان ۲ تا ۴ هفته است ، سرب تجمع یافته در استخوان می‌تواند با کلسیم جایگزین و ناراحتی های استخوانی به وجود آورد. بر اساس توصیه کارشناسان سازمان بهداشت جهانی میزان سرب ورودی به بدن انسان در هفته نباید از ۳ میلیگرم تجاوز نماید.

۴-**جیوه** مهمترین راه ورود جیوه به محیط زیست تبخیر آن از سطح زمین است. سالیانه ۲۵۰۰۰ تا ۵۰۰۰۰ تن جیوه از طریق تبخیر به محیط زیست داخل می‌شود .فعالیت صنایع ، تخلیه بعضی فاضلابها نیز در ورود جیوه به محیط زیست موثر است.

جیوه موجود در محیط زیست ممکن است به صورت آلی یا معدنی آید. جیوه موثر در فاضلاب، رسوبات و بسیاری محیط‌های دیگر در اثر فعالیت میکرو ارگانیسهما به جیوه آلی تبدیل می‌گردد.

ماهی و بعضی از پستانداران جیوه را به صورت ترکیبات آلی و در مواردی ترکیبات معدنی را جذب می‌نمایند. متیل جیوه بیشتر در زنجیره غذایی قادر به تجمع است. عده ترین راه ورود جیوه به بدن از طریق غذا و هوای می‌باشد.

از طریق ماهی و محصولات وابسته ۱۰ تا ۱۲ میکروگرم جیوه وارد بدن شود. میزان مسمومیت جیوه به نوع آن بستگی دارد و معمولا تر کیبات آلی آن به علت انحلال زیادتر جذب سریعتر خاصیت سمی بیشتری دارند.

۷ تا ۸ درصد جیوه از طریق غذا و ۱۵ درصد از طریق آب آشامیدنی وارد بدن می‌گردد.

جیوه در بدن ، در کلیه ها تجمع یافته و از غشاء مغز و اعصاب و نخاع عبور می‌نماید . جیوه با عبور از سلولهای جنینی مسمومیتهای شدیدی بوجود آورد.

دندانپژنان را سفیدتر کنید

■ همه ما می‌دانیم که سودا، قهوه، جای و غذاهای شیرین باعث تغییر رنگ و لکه دار کردن دندانها می‌شوند. اما آیا می‌دانستید که سیب و کرفس به از بین بردن این تغییررنگ و سفیدتر کردن دندانها کمک می‌کنند.

پوستتان را براق تر کنید

■ برای شاداب، مرطوب و سالم نگاه داشتن پوستتان آب بخورید. ممکن است تا به حال خیلی این را شنیده باشید، اما واقعاً صحت دارد. آب سموم را از بین برده و باعث رطوبت دادن به پوستتان می‌شود.

خواب‌نایدن بیش از حد صندلی ماشین موجب آسیب مهره‌های گردن می‌شود

■ یک متخصص ارتوپدی گفت: در هنگام رانندگی، صندلی ماشین باید به گونه‌ای تنظیم شود که زانوها و آرنج دست بیش از حد خم نشود و تا حد امکان دست‌ها و پاها به صورت صاف و کشیده قرار گیرد.

دکتر محمد قاندری در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: خم شدن بیش از حد زانوها در هنگام رانندگی به گونه‌ای که بالاتر از لبه صندلی قرار گیرند، عوارض جبران‌ناپذیری مانند آرتروز و زانو درد به همراه خواهد داشت. وی افزود: همچنین آرنج دست‌ها نیز باید به صورت تقریباً صاف و کشیده به روی فرمان قرار گیرد.

دکتر قاندری تصریح کرد: خوابانیدن بیش از حد صندلی ماشین و انحنای تکیه‌گاه آن به سمت جلو موجب از بین رفتن تعادل ستون فقرات و آسیب به مهره‌های گردن می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: همچنین توجه شود که در هنگام رانندگی سر و گردن به اطراف خم نشود و گوش‌ها کاملاً در امتداد شانه‌ها قرار گیرد.

نقش آبان‌دیس در هضم غذا

■ محققان دریافتند آبان‌دیس که ژانده‌ای کوچک در پایین شکم است در انسانهای اولیه نقش هاضم داشته است. به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه خبری هلت دی؛ امروزه آبان‌دیس را ژانده‌ای می‌دانند که تنها زمانی آن را مورد توجه قرار می‌دهند که عود کند اما دانشمندان مدعی‌اند آند کاربردی برای آبان‌دیس یافت‌اند. این گزارش می‌افزاید: آبان‌دیس به عنوان مکانیزمی برای کمک به افزایش حجم باکتری‌های می‌کند که در هضم نقش دارند.

وی یادآور می‌شود: دانشمندان معتقدند وجود آبان‌دیس ضروری است زیرا بیم‌رهای خاصی از جمله اسپهال‌خونی آمیبی به تدریج باکتریهای مفید را از بین برده و باعث اختلالات گوارشی و هضم می‌گردد.

گودرفتگی و سیاهی زیر چشمتان

راز آبین برید

■ هیچ کس دوست ندارد که زیر چشم‌هایش گودرخته و سیاه شود. اما اگر به این وضعیت دچار شده‌اید، از ویتامین C به همراه آهن استفاده کنید.

این دو ماده با یکدیگر موثرترین راه برای از بین بردن سیاهی و گودرفتگی زیر چشم هستند. از سیب مرغ بدون استخوان و پوست(منبعی عالی از آهن)

به همراه فلفل سبز، زرد یا قرمز (منبع ویتامین C) استفاده کنید.



آگهی ابلاغ صورتجلسه بازداشت و ارزیابی اموال

بدینوسیله به آقایان حسین ، علی ، مهدی و عابدین و خانمها زهرا، لیلیا و زهرا شهرت همگی عباسلو و خانم مرزاید بهرامی ورثه مرحوم ضیاء عباسلو فرزند اسکندر متولد ۱۳۲۴ به شماره شناسنامه ۵صادره از سیرجان ابلاغ می‌شود که خانمها مهین و شهبین عباسلو بستانکار پرونده‌های اجرائی کلاسهای ۸۶/۶۲ و ۸۶/۶۲ طی درخواست های وارده به شماره های ۸۸/۴/۲۳-۱۱۷۷/۲۴۷۱-۸۸/۴/۲۳-۱۱/۲۴۷۱ تقاضای بازداشت و ارزیابی پلاکهای ۱۲/۶۲۳- اصلی و ۱/۲۶/۳۱- اصلی و ۱/۲۶۳۲- اصلی ملکی آقای ضیاء عباسلو صدرالذکر نموده‌اند که پس از تعیین کارشناس رسمی دادگستری و نماینده محترم دادستانی در تاریخ پانزدهم مهرماه هشتاد و هشت املاک مذکور بازداشت و توسط کارشناس رسمی دادگستری حاجی آباد بشرح ذیل ارزیابی گردید :

۱- پلاک ۲۶۳۰ فرعی از ۱- اصلی بصورت ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۳۳/۷۹ مترمربع به قرار هر مترمربع چهار میلیون ریال جمعا به ارزش ۱۶۵/۱۶۰/۰۰۰ ریال- ۲- پلاک ۲۳۲۱ فرعی از ۱- اصلی بصورت ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۲۲/۰۱ مترمربع به قرار هر متر چهار میلیون ریال جمعا به ارزش ۸۸/۰۴۰/۰۰۰ ریال- ۳- پلاک ۲۶۳۲ فرعی از ۱- اصلی بصورت ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۳۳/۷۳ مترمربع به قرار هر مترمربع چهار میلیون ریال جمعا به ارزش ۱۳۴/۹۲/۰۰۰ ریال وسه قلم اموال مذکور جمعا به ارزش ۳۸۸/۱۲۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردید و مقرر گردید چنانچه بدهکار یا بستانکار نسبت به مبلغ ارزیابی اعتراض داشته باشند ظرف مدت سه روز از تاریخ ابلاغ صورتجلسه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد تحویل نمایند . نظر به اینکه قبلا امکان ابلاغ و اقععی اوراق اجرائیه به شما میسر نگردیده و آدرس جدید خود را هم اعلام ننموده‌اید و از طرفی بستانکاران نیز قادر به معرفی آدرس فعلی شما نمی باشند لذا حسب تقاضا های شماره های وارده ۸۸/۸/۵- ۵۲۲۷/۱۱۷۷ و ۵۲۷۱-۸۸/۸/۵-۱۱۷۷ بستانکاران و در اجرای مواد ۱۹و۱۸آئین‌نامه جدید اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجراء مفاد اجرائیه در یک نوبت بشرح فوق آگهی می‌گردد . شایان ذکر است: چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی که روز رسمی ابلاغ صورتجلسه بازداشت و ارزیابی اموال محسوسی می‌گردد نسبت به پرداخت دین خوداقدام ننمائید عملیات اجرائی وفق مقررات علیه شما تعقیب و به جزء این آگهی و آگهی مزایده آگهی دیگری منتشر نخواهد شد.تاریخ انتشار:۱۳۸۸/۲۶/۱۳

علی احمدی رئیس ثبت اسناد و املاک حاجی آباد

آگهی ابلاغ دادخواست و ضامنم و تعیین وقت رسیدگی

خواهان آقای عباس رستمی دادخواستی بطرفیت خوانده - خواندگان ۱ - بنی اله اولاد حسینی به خواسته انتقال سند خودرو و مطالبه وجه به دادگاههای عمومی و حقوقی تقدیم که جهت رسیدگی به شعبه حمل و نقل درون شهری دادگاه حقوقی ارجاع و به کلاس ۱۳۸ -ح ثبت و برای روز یکشنبه مورخ ۸۸/۹/۱۲ ساعت ۱۸ عصر وقت رسیدگی تعیین و نظر به مجهول‌ال‌مکان بودن خوانده /خواندگان و تقاضای خواهان و دستور دادگاه حسب ماده ۷۲ قانون آئین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی مراتب یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار آگهی تا خوانده /خواندگان ظرف یکماه از تاریخ نشر آگهی جهت دریافت نسخه ثانی دادخواست و ضامنم به دفتر شعبه مراجعه و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر در غیر این صورت دادگاه غیابا رسیدگی و تصمیم مقتضی اتخاذ می‌نماید .

اعضاء شورای حل اختلاف علی بانوج

آگهی ابلاغ دادخواست و ضامنم و تعیین وقت رسیدگی

خواهان بانگ سینا (موسسه) دادخواستی بطرفیت خوانده - خواندگان ۱ - ابراهیم دهقان ۲ -هارون پاسلار به خواسته مطالبه به دادگاه عمومی و حقوقی تقدیم که جهت رسیدگی به شعبه شورای حل اختلاف ویژه اصناف بندرلنگه حقوقی ارجاع وبه کلاس ۱۵۹/۸۸ /ص ح ثبت و برای روز پنج شنبه مورخ ۸۸/۹/۲۶ ساعت ۱۷ وقت رسیدگی تعیین و نظر به مجهول‌ال‌مکان بودن خوانده /خواندگان و تقاضای خواهان و دستور دادگاه حسب ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی دادگاههای عمومی وانقلاب در امور مدنی مراتب یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار آگهی تا خوانده /خواندگان ظرف یکماه از تاریخ نشر آگهی جهت دریافت نسخه ثانی دادخواست و ضامنم به دفتر شعبه مراجعه و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر در غیر این صورت دادگاه غیابا رسیدگی و تصمیم مقتضی اتخاذ می‌نماید .

قاضی مشاور شورای حل اختلاف ویژه اصناف بندر لنکه قدرت ۱...فراز

بلافاصله پس از صرف غذا ، دندان‌ها و دهان خود را بشوئید

تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

● **روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)**

