

# پیشگیری از مسمومیت با منواکسید کربن

منواکسید کربن گازی است که هنگام سوختن بنزین و دیگر سوخت‌ها تولید می‌شود و می‌تواند باعث مسمومیت شود. علایم مسمومیت خفیف با CO مشابه علایم آنفلوآنزا یا مسمومیت غذایی است



هر سال با شروع فصل سرما و به کار افتادن بخاری‌ها، بحث اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از مسمومیت با گاز منواکسید کربن حساسی داغ می‌شود. بهتر است این گاز کشنده را بهتر بشناسید و برای جلوگیری از مسمومیت‌ها اقدامات لازم را انجام دهید.

### منواکسید کربن چیست؟

منواکسید کربن (CO) گازی است که هنگام سوختن بنزین و دیگر سوخت‌ها تولید می‌شود. نامرئی و بی‌رنگ است. بنابراین شما نمی‌توانید آن را بویا مزه کنید. این گاز می‌تواند به سرعت ایجادو در سطوح بالا باعث مرگ شود.

### فرایند جذب منواکسید کربن

در بدن گلبول‌های قرمز خون، اکسیژن را در سراسر بدن حمل می‌کنند. اندام‌های شما برای زندگی به اکسیژن نیاز دارند، اما گلبول‌های قرمز، منواکسید کربن را سریع‌تر از اکسیژن جذب می‌کنند. در سطوح بالا، CO باعث از بین رفتن اکسیژن در جریان خون می‌شود. اگر بیش از حد CO تنفس می‌کنید،

از سوخت بدون تهویه مناسب یا به روش‌های نالینم دیگر استفاده کنند.

به‌عنوان مثال، اگر شما:

- ✓خودرو را در یک گاراژ بسته روشن نگه‌دارید.
- ✓یک وسیله نقلیه با سیستم اگزوز مسدود شده‌داشته باشید.

- ✓از بخاری نفتی در داخل خانه استفاده کنید.

### علایم مسمومیت با منواکسید کربن

علایم مسمومیت خفیف با CO مشابه علایم آنفلوآنزا یا مسمومیت غذایی است. سر درد خفیف، حالت تهوع خفیف، تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرگیجه و ضعف، از دست دادن هماهنگی عضلات و ناراحتی معده از جمله علایم این مسمومیت است.

### پیشگیری از مسمومیت

اگر مشکوک هستید که در معرض منواکسید کربن قرار گرفته‌اید یا علایم مسمومیت با منواکسید کربن دارید، با اورژانس تماس بگیرید. قبل از رسیدن اورژانس، فوراً از محل خارج شوید و به دنبال هوای تازه باشید. برای کمک به

حفظ سلامتی خود می‌توانید اقدامات پیشگیرانه انجام دهید:

- ✓در ابتدای فصل، یک متخصص را برای بررسی وسایل گرمایشی در نظر بگیرید.
- ✓وسایلی را انتخاب کنید که دود را به بیرون تخلیه کنند. آن‌ها باید به‌درستی نصب و نگهداری شوند.

- ✓هرگز از اجاق گاز یا فر به‌عنوان منبع گرمایش استفاده‌کنید.

✓ یک آشکار ساز منواکسید کربن در خانه خود نصب و هر پنج سال یک بار آن را تعویض کنید. حداقل دو بار در سال، باتری‌های این دستگاه‌ها را بررسی کنید. این دستگاه قبل از رسیدن غلظت گاز به حد خطرناک، از طریق صوت یا نور، هشدار می‌دهد.

آشکار ساز را در مکانی قرار دهید که در صورت زنگ‌زدن، صدای آن را بشنوید.

✓ در داخل خانه از گریل زغالی استفاده نکنید.

- ✓ اگر شومینه دارید، آن را به‌خوبی تعمیر کنید. دودکش شومینه خود را هر سال تمیز کنید.

منبع: دویچه‌وله

### آشپزی من

### سالاد

## سالاد کدو حلوایی و انار، رژیمی و متناسب فصل

### طرز تهیه:

۱- کدو حلوائی را خوب بشویید و پوست بگیرید. سپس آن را به صورت مکعب های ۱۰ سانتی متری برش بزنید. کمی نمک و فلفل بسته به ذائقه خودتان روی آن ها پاشید. سپس کدوها را با مقدار خیلی کمی روغن زیتون مخلوط کنید

یا روغن را روی کدوها اسپری کنید.

۲- روی سینی فر یک کاغذ روغنی پهن کنید. قطعات کدو را منظم روی سینی فر بچینید. در فر به مدت نیم ساعت در درجه حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۳۹۲ درجه فارنهایت اجازه دهید که کدوها طلایی و نرم شوند. اگر امکان استفاده از فر را ندارید کدوها را در



### مواد لازم برای ۴ نفر

- کدو حلوائی خر دشده: ۲ پیمانه
- انار: یک پیمانه
- پنیر فتا: ۲ قاشق غذاخوری
- پوست پرتقال رنده شده: ۱/۴ قاشق
- چای خوری
- اسفناج: ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- روغن زیتون: به مقدار لازم

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید صبا بز مدل ۱۳۸۵ بشماره انتظامی ایران ۴۲-۳۶۸ س ۵۵ شماره موتور ۱63BO283456 و ۵۵۳۹۷۷۴۴ به شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۵۴۴۸۰۸ بنام سیدهاشم کاظمی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۲/

**شناسنامه اینجناب ابوالقاسم قربانی**
فرزند عباس متولد ۱۳۴۵/۱۰/۰۹ به شماره شناسنامه ۰۸۷۲۷۵۲۵۱۸ مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۸/

**رونوشت آگهی حصر وراثت**
نظر به اینکه آقای علی پهلوانی دارای شناسنامه شماره ۵۵۳۹۷۷۴۴ به شرح دادخواست به کلاس ۱۰۱۱/۴۰۱ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان قربان پهلوانی به شناسنامه ۶۲۸۱۱۲۵۷۱ در تاریخ ۱۳۹۱/۵/۱۹ در اقامتگاه دائمی خود بدردود زندگی گفته و ورثه حین القوت آن مرحوم منحصراست به :

۱- هادی پهلوانی ش م ۰۶۵۱۶۸۲۷۰۳
ت ت: ۱۳۳۹/۷/۱۰ م
صدر: بیر جندنسبت ؛ فرزند متوفی
۲- مهدی پهلوانی ش م ۰۸۷۲۲۸۰۷۰۵
ت ت: ۱۳۴۳/۶/۲۸ م
صدر: قوچان نسبت فرزند متوفی
۳- نیره پهلوانی ش م ۰۸۷۲۲۹۳۳۹۸
ت ت: ۱۳۴۵/۶/۳ م
صدر: قوچان نسبت ؛ فرزند متوفی
۴- محمد پهلوانی ش م ۰۹۴۰۴۸۸۵۴۳
ت ت: ۱۳۳۸/۴/۱۰ م
صدر: مشهد نسبت ؛ فرزند متوفی
۵- علی پهلوانی ش م ۰۵۵۳۹۷۷۷۷۴۴
ت ت: ۱۳۳۹/۴/۱۰ م
صدر: کلات نسبت ؛ فرزند متوفی
۶- نادره پهلوانی ش م ۰۵۵۳۹۷۸۰۲۵۶
ت ت: ۱۳۴۱/۱/۱۵ م
صدر: کلات نسبت ؛ فرزند متوفی

اینک با اتجا تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را به استناد ماده ۳۶۲ ق امور حسبی یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

**قاضی صلور - شعبه ۴**

**شورای حل اختلاف شهرستان تربت جام**

## چرا پاپ کورن و بادام زمینی از بهترین میان وعده ها هستند؟



معمولا بیشتر ما نمی دانیم در میان وعده ها چه چیزی بخوریم برای همین است که بیشتر از بقیه وعده های غذایی به سراغ خوراکی های ناسالم می رویم، اما بهترین انتخاب برای عصرهایی که گرسنه می شویم، چیست؟ بسیاری از متخصصان تغذیه بادام زمینی و پاپ کورن (ذرت) را بهترین انتخاب می دانند.

### بادام زمینی

بادام زمینی سرشار از چندین ویتامین و مواد معدنی است. این خوراکی منبع عالی ویتامین E، ویتامین B1 (تیامین)، ویتامین B3 (نیاسین)، ویتامین B9 (فولات)، بیوتین، مس، منیزیم، منگنز و فسفر است، اما فقط مواد معدنی نیستند که باعث می شوند به بادام زمینی لقب بهترین میان وعده داده شود.

- ✓ **سلامت قلب**
خوردن بادام زمینی شما را در برابر بیماری عروق کرونر قلب (CHD) محافظت می کند. همچنین بادام زمینی سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش می دهد.
- ✓ **کاهش وزن**
کالری بادام زمینی بسیار زیاد است، اما به جای افزایش وزن در کاهش وزن نقش دارد. بادام زمینی از غذاهای پر انرژی است. به همین دلیل است که مصرف آن به عنوان میان وعده ممکن است باعث شود در اواخر روز کالری کمتری مصرف کنید. همچنین به شما احساس سیری خواهد داد.

✓ **کنترل قند خون**
انجمن دیابت آمریکا بادام زمینی را به عنوان یک غذای فوق العاده برای دیابت نام گذاری می کند. فیبر موجود در بادام زمینی همچنین به کاهش سطح قند خون کمک می کند.

### پاپ کورن

پاپ کورن نوعی غلات کامل است که به طور طبیعی مواد غذایی فراوانی دارد. مطالعات نشان می دهد مصرف دانه کامل آن باعث کاهش التهاب در بدن و همچنین کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود.

### تعادل دستگاه گوارش

بیشتر فیبر پاپ کورن نامحلول است، نوعی فیبر که به حفظ تعادل دستگاه گوارش کمک می کند.

پاپ کورن در روده مثل پسیلیوم عمل می کند، باعث تسکین بیوست می شود و در عین حال خطر ابتلا به هموروئید و عفونت روده را کاهش می دهد.

### کاهش وزن

مصرف پاپ کورن باعث می شود سریع تر سیر شوید و زمان بیشتری طول بکشد که گرسنه شوید و به همین دلیل خوردن پاپ کورن به کسانی که رژیم غذایی دارند، توصیه می شود.

### رشد استخوان ها

از آن جا که پاپ کورن حاوی مقادیر قابل توجهی منگنز است، منبع خوبی برای حفظ سلامت و تراکم استخوانی محسوب می شود.

برگ سبز خودرو سواری پژو آر دی مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۴۴ ج ۶۲ به شماره شاسی ۱۳۴۳۵۳۱۲ به شماره موتور ۰۳۲۹۹۶۱۷۷۸۴ بنام علی اکبر ذر دیدار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۴/

**اینجناب رضا ونوق سمند آتش**
**کسب**
**مشکی متالیک مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۱۲-ایران ۵۲۳ س ۸۷**
به شماره شاسی ۰۳۲۹۰۸۲۱۵۸۰۲ به شماره موتور ۰۲۹۰۸۲۱۵۸۰۲ به علت فقدان اسناد فروش سند و شناسنامه مالکیت تقاضای رونوشت المثنی سند 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 تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

**کارت معافیت ( پایان خدمت ) به نام مصطفی صباغی**
فرزند محمد به شماره شناسنامه ۴۰۶۳ در تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است ۱۴۰۱/۱۲/۱۸/

**اینجناب هادی بارسا فر مالک خودرو سواری پژو ۲۰۶**
مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ۱۲۲ ه ۴۵۵ ایران ۷۴ به شماره موتور ۰۱۵۳۷۹۰۱۳۳۸۹ شماره شاسی NAAP41FD68J290965
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. ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

**کلیه مدارک موتور هیرمن مدل ۱۳۸۵**
به شماره انتظامی ۷۶۶ ایران ۶۴۸۸۹۶ و شماره شاسی 163BO283456 و Ncp\*\*\*125T8538697 شماره موتور 1387703 بکنم رضا محمدیان مفقود فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

سند کمپانی بنز S350 مدل ۲۰۰۷ ققره ای بز متالیک شماره انتظامی ۱۲-ایران ۷۳۹ J۷۷ شماره شاسی WDDNG56XVVA146523 شماره موتور 27296530650335 به نام امیر ولیر معینی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

برگ سبز موتورسیکلت آونجر ۲۲۰CC مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ۷۷۲-۳۶۱۷۶ به شماره موتور PDGBUD84825 به شماره ۲۲0T9315502 بنام رضا شفی زاده قمی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

### مدرک تحصیلی

**اینجناب نیوشا عبدالممدی فرزند ابوطالب**
به شماره ملی ۰۰۶۴۹۵۰۷۲ درمقطع کارشناسی رشته ترجمی زبان انگلیسی صادره از واحد دانشگاهی موسسه آموزش عالی خيام مفقود گردیده از یابنده تقاضا میگردد ۱۳۹۰/۰۶/۱۹/

به شماره ۴۶۸۴ در تاریخ ۱۳۹۰/۰۶/۱۹/ مفقود گردیده از یابنده تقاضا میگردد اصل مدرک را به دانشگاه خيام به نشانی مشهد قاسم آباد فلاحی تحویل دهد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

**اینجناب علی اکبر خان بابورز مالک خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس ۱/۸ ققره ای متالیک مدل ۱۳۸۸**
به شماره شاسی ۰۰۶۴۹۵۰۷۲ ایران ۲۳۵ ج ۹۲ به شماره موتور ۰۰۶۴۹۵۰۷۲۹ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی برگ سبز و سند 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 مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

**کارت خودرو به نام ابوالفضل روزخوش**
به شماره انتظامی ۵۷۲ و ۷۸ ایران ۱۲ و شماره موتور MVM477Jaa002360 و شماره شاسی natfbamd3a1002402 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

پاسپورت عراقی اینجناب نعیمه عبد... علی مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید. ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

**برگ سبز سواری پراید تیپ جی تی ایکس آبی ، مدل ۱۳۸۴ و به رنگ سبز- متالیک**
به شماره پلاک ایران ۷۲ - ج ۳۵ و به شماره موتور ۰۱۱۶۰۳۲۲ و شماره شاسی S۱4۱۲۲۸۵۲۰۲۱۶ بنام رضا شفی زاده قمی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

**برگ سبز پراید SL۱۳۱.سفید روغنی مدل ۹۰**
شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۴ و ۶۲۶ شماره موتور 4185747 شماره شاسی 1412290783930 بنام محمد قائمی مفقود فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۴- سفید- روغنی به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۶۵ ج ۷۴ به شماره موتور ۰۵۰۰۳۱۱ به شماره شاسی ۰۴۳۴۲۵۶۹۱ بنام محمود ملکوتی راد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

اینجناب محسن ذبیحی مالک خودرو سمند ال ایکس مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۱۲-۵۱ د ۸۲۸ به شماره شاسی NAAC۹۱CCX۹۶۱۹۹۷۷۳ و شماره موتور ۰۶۳۲۰۵ ۱۳۴۸۸ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده 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 مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

**برگ سبز خودرو پژو SD TU5-206 به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۹۵ و ۵۸**
شماره موتور 163BO283456 و شماره شاسی NAAP41FEOGJ783944 بنام ثریا خبری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

**سند کمپانی و برگ سبز خودرو پی کی به نام حسین باروخ**
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۸۵ و ۲۳۳ شماره موتور M13۱1163234 و شماره شاسی 052042 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

برگ سبز خودرو وانت نیسان تیپ ۲۲ مدل ۱۳۶۵ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۶۵۱ و ۵۲ به شماره موتور ۱۷۷۸۴۵۴ و به شماره شاسی ۰۴۵۵۹۹ بنام عباس صالحی فرزند حسن مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

**برگ سبز جیلی مدل ۲۰۱۴ رنگ مشکی**
شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۷۸۴ و ۳۴۶ شماره شاسی L6T7844Z3EN013958 شماره موتور ۱4G18DCNG02179 بنام سید صادق میرزا بابایی مفقود فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/

**سرکار خانم محبوبه صالحی یویا**
دارنده سابق گواهی کشف به شماره ۱۱۴۴۴ مورخ ۱۳۸۷/۰۲/۰۹ مربوط به محدوده معدنی به شماره شناسایی کاداستر ۲۰۹۵۹۵، نظر به اینکه محدوده فوق الذکر در مزایده ۲-۱۴۰۰ برنده داشته و بر اساس گزارش کار شناس رسمی دادگستری بابت موضوع ماده ۲۱ قانون معادن هزینهای برآورد گردیده، لذا می بایست در صورت اعتراض به نظر کارشناسی، ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار این آگهی، با در دست داشتن مدارک شناسایی معتبر، به آدرس بلوار خيام، تقاطع ارشاد سازمان صنعت، معدن و تجارت و تجارت ارسان رضوی، طبقه سوم اتاق ۳۱۱ مراجعه فرمایید. در غیر اینصورت ادامه فعالیت برای برنده مزایده بلامانع بوده و هیچ اعتراضی از جنابعالی مسموع نخواهد بود. ۱۴۰۱/۱۲/۱۹/