خطرات آلودگی هوا برای قلب

یک مطالعه جدید در سنگاپور نشان می دهد که ذرات ریز موجود در هوا ممکن است باعث حمله قلبی ناگهانی شود؛ خطری جدی که قابل پیشگیری است

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

سلامت

بیشتر ما در هوای بی کیفیت نفس می کشیم که سالانه عامل میلیون ها مرگ زودرس در مناطق شهری و روستایی است. تقریباً یک دهه داده‌های جمع‌آوری شده در سراسر سنگاپور نشان می‌دهد که افزایش غلظت ذرات ریز در هوا می‌تواند باعث ایست قلبی شود و این خبر نیاز به کاهش سطح آلودگی هوا در سراسر جهان را به حالت هشدار در می‌آورد.

ذراتی ۲۵ برابر کوچک تر از موی انسان

محققان به دنبال ذرات حداقل ۲۵ برابر کوچک تر از عرض موی انسان به نام ذرات PM2.5 (با قطر ۲/۵ میکرومتر) بودند. اندازه کوچک آن‌ها به این معنی است که می‌توان آن‌ها را به راحتی استنشاق کرد و با بسیاری از مشکلات سلامت از جمله بیماری های خودایمنی مرتبط است.

جوئل آیک، اپیدمیولوژیست از دانشکده پزشکی Duke-NUS می گوید: «ما شواهد روشنی از ارتباط کوتاه مدت PM2.5 با ایست قلبی ارائه کرده ایم که یک رویداد فاجعه بار است که اغلب منجر به مرگ ناگهانی می شود.»

کاهش آلودگی؛ کاهش حمله قلبی

داده های کافی وجود دارد که نشان می دهد غلظت روزانه PM2.5 به طور متوسط ۱۸/۴۴ میکروگرم بر مترمکعب است. محققان با آزمایش کاهش فرضی آلودگی هوا دریافتند که کاهش یک میکروگرم در مترمکعب با کاهش ۸ درصدی در حوادث قلبی مرتبط است، در حالی که کاهش ۳ میکروگرم در مترمکعب کاهش ۳۰ درصدی را نشان می دهد.

چه باید کرد؟

این تیم تحقیق می گوید باید برای کنترل کیفیت هوا در مکان‌های آلوده اقدامات بیشتری انجام شود. این اقدامات می‌تواند از کنترل تراکم ترافیک گرفته تا آتش سوزی های جنگلی و حذف ماشین های آلوده باشد.

حذف فست فود، جایگزینی میوه و سبزیجات

تغییر عادات غذایی در هوای آلوده بسیار موثر است. سعی کنید برای حفظ سلامتی خود میوه‌ها و سبزیجات تازه مصرف و از خوردن غذاهای ناسالم مانند فست‌فودها و غذاهایی با چربی بالا خودداری کنید.

اضافه کردن لبنیات

همچنین مصرف حداقل دو لیوان شیر با چربی زیر ۱/۵ درصد و پنیر به دلیل داشتن فسفر، منیزیم، کلسیم و پروتئین با کیفیت، خنثی کننده سموم به خصوص سربی است که از سوختن بنزین و گازوئیل در هوا منتشر می‌شود و از جذب ریزمغذی هایی از جمله کلسیم، آهن و روی در بدن جلوگیری می کند.

ویتامین C

مواد غذایی حاوی ویتامین C نقش موثری در افزایش و تقویت سیستم دفاعی بدن دارند. از جمله مواد حاوی ویتامین C می توان به

- ✔ مرکبات
- ✔ فلفل سبز
- ✔ کلم بروکلی
- ✔ گل کلم
- ✔ گوجه فرنگی
- ✔ کیوی
- ✔ اسفناج
- ✔ طالبی

توت فرنگی و... اشاره کرد.

مصرف روی و منیزیم

مصرف مواد غذایی حاوی این ریزمغذی ها مانند: نخود سبز، عدس و جوانه گندم و همچنین مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم مانند: غلات سبوس دار، لوبیا، سبزیجات (جعفری، کاهو، کلم) و مغزها (بادام، گردو و پسته) تاثیر بسزایی در تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل آلودگی هوا دارند.

مصرف سیر و پیاز

سیر و پیاز دارای آنتی اکسیدان‌های قوی هستند که نقش مهمی در کاهش خطر رادیکال های آزادی دارند که از هوای محیط وارد بدن می شوند.

منبع: sciencealert

۷ نکته برای خرید کفش مناسب

دانستنی ها

حتما تا به حال شنیده‌اید که پا قلب دوم شماست برای همین است که خرید یک کفش مناسب از اهمیت بالایی برخوردار است.

۱ حتما جوراب بپوشید

برای خرید کفش حتما جوراب بپوشید. بهتر است در تابستان برای انتخاب کفش جوراب نازک و در زمستان جوراب ضخیم بپوشید.

۲ زمان مناسب برای خرید کفش

زمان مناسب برای خرید کفش عصر و پایان روز است. طول روز برای انتخاب آگاهانه کفش به دلیل فشار و استرس و دما مناسب نیست.

۳ اندازه کفش

قبل از خرید کفش حتما آن را بپوشید و چند قدمی راه بروید، سپس آن را خریداری کنید. برای خرید کفش حتماً خودتان بروید و آن را امتحان کنید. در واقع صرفاً به دلیل این که کفشی اندازه کفش قبلی تان است، آن را نخرید یا از کسی نخواهید اندازه شماره پای شما یک کفش بخرد.

۴ پنجه کفش

هنگام خرید کفش حتما به پنجه های آن توجه کنید و از خرید پنجه خیلی نازک و خیلی پهن خودداری کنید. انگشت های پای شما باید در کفش راحت باشند و روی هم قرار نگیرند. دقت کنید انگشت شست به اندازه کافی جا داشته باشد و راحت بتواند حرکت کند. کفش نباید آن قدر گشاد باشد که هنگام راه رفتن پاشنه پا از کفش بیرون بیاید.

۵ به کفی کفش دقت کنید

اگر کفشی با کفی نازک و بی کیفیت بپوشید و روی چیزی تیز مانند میخ قدم بگذارید، ممکن است آسیب جدی به پای شما وارد شود. کفی باید به اندازه کافی ضخیم و محکم باشد تا مانع نفوذ هر چیزی به پای شما شود.

۶ چکمه‌های محکم برای زمین های ناهموار

اگر به جایی در فضای باز می‌روید که ممکن است سطح زمین ناهموار باشد، یک جفت چکمه را انتخاب کنید که در مچ پا پشتیبانی خوبی داشته باشد، اطراف پاشنه پا راحت و کاملا اندازه باشد و زبانه کفش به حدی پر شده باشد که بتواند بالای پای شما را ضربه گیری کند.

۷ برای ورزش، کفش مخصوص بخرید

برای انجام فعالیت های ورزشی، باید کفش هایی خریداری کنید که برای آن ورزش طراحی شده باشد. تفاوت بین کفش های ورزشی ممکن است شامل ضربه گیر در نقاط مختلف فشار و تنظیماتی در محل خم شدن کفش باشد. اگر مطمئن نیستید به چه نوع کفشی نیاز دارید، به یک فروشگاه ورزشی مراجعه و از فروشنده سوال کنید یا با شخصی که مربی است، صحبت کنید.

تازه ها

همه واکسن آنفلوآنزا بزنند

با توجه به اهمیت شیوع آنفلوآنزا در کشور، مینو محرز متخصص بیماری های عفونی گفت: «شدت بیماری آنفلوآنزا امسال جدی است و حتی موارد بستری هم داشته‌ایم بر همین اساس توصیه می کنم همه واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند.»

دکتر محرز با توجه به افزایش موارد ابتلا به آنفلوآنزا در کشور می گوید: «ما هر سال با شیوع آنفلوآنزا مواجه بودیم که موج این بیماری هم ماه آذر بود اما امسال با توجه به زمان راهپیمایی اربعین، شیوع آنفلوآنزا زودتر از سال های قبل اتفاق افتاد.»

وی در پاسخ به این سوال که معمولا در سال های گذشته توصیه می شد که فقط گروه‌های خاص نظیر مبتلایان به بیماری های قلبی و تنفسی، سالمندان و کودکان و زنان باردار و ... برای تزریق واکسن آنفلوآنزا اقدام کنند، توضیح داد: «با توجه به میزان شیوع امسال، توصیه می کنم همه مردم برای تزریق واکسن اقدام کنند و از نظر زمانی هم باید بگویم که دیر نیست و حتی الان هم واکسن بزنند موثر خواهد بود.»

منبع: خبرآنلاین

آشپزی من

چاشنی

ارده کنجد خانگی، سالم و انرژی زا

مواد لازم

- کنجد بو داده بدون پوست: به مقدار دلخواه
- روغن کنجد یا روغن مایع: ۲ قاشق
- غذاخوری

طرز تهیه:

۱- ابتدا به مقدار دلخواه کنجد پوست کنده و بو داده را در ماهیتابه بریزید و روی شعله ملایم گاز تفت دهید تا دانه‌های کنجد گرم شوند. (حدود ۱۵ دقیقه کافی است.)

۲- در این حالت دانه‌های کنجد باید به هم بچسبند. بلافاصله بعد از برداشتن از روی شعله گاز آن‌ها را داخل غذاساز یا آسیاب برقی بریزید تا کنجدها پودر شوند. این کار را تا آن جا ادامه بدهید که کنجدها حالت مرطوب و نمناک به خودشان بگیرند.

این کار را آن قدر ادامه دهید که کنجدها حالت خیس پیدا کنند. (معمولا کنجدها حالت روان به خودشان می گیرند.)

۳- در این مرحله تیغه غذاساز یا آسیاب برقی روان‌تر حرکت می کند. سپس به کنجد روغن مایع یا روغن کنجد اضافه کنید تا ارده رقیق تری داشته باشید.

۴- محتویات چسبیده به دیواره آسیاب یا غذاساز را با قاشق جدا کنید و داخل غذاساز بریزید تا آن‌ها هم آسیاب شوند. ارده کنجد یک ماده مایع و روان است پس باید آسیاب کردن را آن قدر ادامه بدهید که یک ارده کاملا روان و یکدست حاصل شود.

نمایشگاه کالا، سوغات و هدایا استان ها

بازدید تا ۳۰ آبان ماه

در راستای حمایت از تولید کنندگان و به ویژه زنان توانمند نمایشگاه کالا و سوغات و هدایای طی مراسمی در شهرستان قاینات افتتاح شد

مدیر شرکت نمایشگاه کشت و صنعت ارمغان زیرکوه در مراسم گشایش این نمایشگاه گفت: این نمایشگاه با همت رئیس اتاق اصناف و اتحادیه های صنفی و اداره صنعت ، معدن و تجارت و اداره ورزش و امور جوانان برگزار شده و با ۸۲ غرفه به مدت ۱۰ روز فعالیت خواهد داشت.

سرکار خانم مهندس مینا آریان جاه اظهار داشت: از این تعداد غرفه ۲۳ غرفه از اصناف و تولیدکنندگان بومی، ۵۲ غرفه از استان های تهران،اصفهان خراسان رضوی،شمالی،جنوبی،سمنان،تبریز،یزد،کرمانشاه،کرمان،گیلان، یک غرفه انجمن حمایت از زندانیان،یک غرفه بنیاد توسعه فرهنگی و توانمند سازی سپهر وابسته به جامع هدف سازمان بهزیستی،۵ غرفه انجمن حمایت از زنان توانمند شهرستان می باشند.

در ادامه مهندس روشنی مدیر اجرائی شرکت نمایشگاهی ارمغان زیرکوه ضمن تشکر از حضور فرماندار،مسئولان اجرائی از حمایت ها و همکاری های بی دریغ اداره ورزش و جوانان،اتاق اصناف،اداره صنعت ، معدن و تجارت،فرماندهی انتظامی،اتحادیه های صنفی و واحدهای تولیدی در استان و غرفه داران تشکر و قدردانی کرد.

وی گفت:به زودی نمایشگاه مبل نیز در قاین راه اندازی خواهد شد.مهندس روشنی افزود: این شرکت آمادگی و توانایی راه اندازی محل دائمی نمایشگاه های شهرستان را در صورت همکاری و مساعدت مسئولان اجرائی و فرمانداری محترم دارد.

این نمایشگاه تا ۳۰ آبان ماه فعال خواهد بود.

۱۴۰۱۹۴۷۹۶/ج

برگ سبز ۲۰۶تیپ ۲ سفید ۱۴۰۱
شماره انتظامی ایران ۳۲- ۵۳۴ ل۶۵
و شماره موتور 182A0181413
و شماره شاسی NAAP03EE4NJ301224
به نام شادی جهانگیری مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۴۸۰۷/ر

کارت و برگ سبز خودرو تویوتا کرولا مدل ۲۰۰۷
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۹۵ ص ۳۵
به شماره موتور 1ZZ2900925 به شماره شاسی
JTDBR22E470291406 بنام سید مهدی هاشمی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۸۱۶/م

اینجانب فرهاد جمشیدی مالک خودرو وانت پیکان
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۷۱ب ۳۴
به شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۲۶۳۹۵
و شماره شاسی NAAA46AA08G025520
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز و کارت) 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 مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۹۴۸۲۶/م

برگ سبز پژو پارس سال با موتور XU7 P سفید ۱۴۰۱
شماره انتظامی ایران ۵۲-۱۴۹د۶۱
و شماره موتور 125K0047868
و شماره شاسی NAANA15E4NK855138
به نام عثمان ادر مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۴۸۰۹/ر

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۹
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۸۱ س ۳۷
به شماره موتور 182A0109865 به شماره شاسی
NAAP03EE8LJ026292 بنام نادیا جعفری
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۸۰۶/م

اینجانب داریوش حسینی مالک خودرو پژو ۴۰۵
جی ال ایکس نقره ای مدل ۸۴
به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۷۵ و ۶۵
به شماره موتور ۱۲۴۸۴۱۶۵۶۳۷
و شماره شاسی ۱۴۲۶۱۲۴۹
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 مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۹۴۷۹۸/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۱۱ به
شماره انتظامی ۳۶ایران ۴۹۹ن ۶۶ و شماره
موتور M135775817 وشماره شاسی
NAS431100G5700926 بنام میلاد پلنگ
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۷۵۵/ف

برگ سبز – سند کمپانی و کلیه اسناد پراید صبا
مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۶۱۵ د ۵۵ ایران ۳۲
و شماره شاسی S1412284617897 و
شماره موتور 01210815 بنام رحیم عباسی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۴۷۸۳/ف

برگ سبز و کارت موتورسیکلت ۱۲۵ هیرمن
مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۷۶۱-۷۴۶۸۲ به
شماره موتور *156FMI*42005503 به شماره شاسی
N2P***125C8862493 بنام حمید عرفانی جلائیان
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۸۲۳/م

برگ سبز-کارت خودرو پراید سبز یشمی مدل ۸۱به
شماره انتظامی ۱۲ایران ۶۲۹ل ۹۱ وشماره شاسی
S1412281827636 و شماره موتور 00362794
بنام ابوالقاسم اخوان مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۴۷۴۲/ف

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای محمد حسن زاده حداد با ارائه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت ششدانگ پلاک ۵۸۱۱ فرعی از ۲۸۹ اصلی بخش ۷ چناران به علت سهل انگاری مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل ثبت دفتر الکترونیک به شماره ۱۳۹۹۲۰۳۰۶۰۰۹۰۲۶۴۷۸ ثبت و سند به شماره ۴۰۷۴۵۹ ب ۹۹ بنام مالک صادر شده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده۱۲۰ ایین 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
۱۴۰۱۹۴۸۳۱/ش

کارت بازرگانی اینجانب
سید مهدی مقصود به کد ملی
۰۹۴۳۱۷۷۱۵۴ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۴۸۲۹/ف

کارت خودرو پراید سواری به نام سید ابوالفضل حسینی
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۷۱ ه ۶۹
شماره بدنه S1412288009355
شماره موتور 3026301
مفقود وفاقد اعتبار می‌باشد.
۱۴۰۱۹۴۸۰۵/ر

اینجانب احمد محمدی شیرین سو
مالک خودرو سمند LX سفید
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۶۳س۳۹
شماره شاسی NAAC91CC8DF640535
و شماره موتور 124K0261691
به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و 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 مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۹۴۸۳۶/ر

برگ سبز خودرو پیکان مدل ۸۳
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۴۶ ج ۳۲
به شماره موتور ۱۱۲۸۴۰۲۴۹۰۰
به شماره شاسی ۰۰۱۰۰۱۹۵۷۳
به نام حسین عزیزی نامقی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۴۸۰۲/ر

برگ سبز پراید ۱۳۲ وبه شماره
انتظامی ۱۲ایران ۷۳۴ص ۴۵ وشماره موتور
3164607 وشماره شاسی S1422288118677
بنام علی محمد رحیم پور مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۴۷۹۹/ف