

دود دست دوم؛ بلاي جان غير سيگاري ها

افراد غير سيگاري با قرار گرفتن در معرض انواع دود مانند دود سيگار مي توانند سموم موجود در سيگار و ساير اشكال تنبا کور استنشاق کنند که مشکلات سلامت بسياري به همراه دارد



فازيه مهajer | مترجم

دود دست دوم، دود ناشي از سوختن محصولات تنبا کوم مانند سيگار، سيگار برگ، قليان و پيپ است. سيگار کشيدن دست دوم به قرار گرفتن در معرض دود تنبا کوشخص ديگري اشاره دارد به اين معني که افراد دودي را استنشاق مي کنند که توسط افراد ديگري که سيگار مي کشند يا بر اثر سوزاندن تنبا کو، به وجود آمده است. هيچ سطح ايموني براي قرار گرفتن در معرض دود سيگار وجود ندارد و مي تواند باعث بسياري از همان مشکلات سلامت شود که سيگار کشيدن ايجاد مي کند. حتي قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض دود سيگار هم مي تواند باعث مشکلات جدی سلامت شامل سرطان ريه، بيماري عروق کرونر قلب و سکنه شود و کشنده باشد.

آمارها در باره دود دست دوم چه مي گويد؟
بر اساس گزارش ها و مطالعات، بيش از ۷ هزار ماده شيميايي در دود سيگار وجود دارد که حداقل ۷۰ مورد از آن ها باعث سرطان مي شود. دود تنبا کوي صنعتي حاوي صدها ماده شيميايي مضر و سمی است. آسيب ممکن است در افرا دی که بيشتر در فضاهاي بدون تهويه در معرض دود سيگار قرار مي گيرند و همچنين آسيب در نوزادان و کودک بيسار بدتر باشد. مرکز کنترل و پيشگيري از بيماري ها آمريکا (CDC) همچنين تخمين مي زند از سال ۱۹۶۴

مدت شود و خطر ابتلا به بيماري ها را افزايش دهد. علاوه بر آنچه گفته شد، قرار گرفتن در معرض دود سيگار مي تواند باعث مشکلاتي در سلامت باروري از جمله ناباروري، التهاب، سکنه مغزي و سرطان ريه شود. وزن کم در هنگام تولد و ساير عوارض تولد از ديگر مشکلات عنوان شده در گزارش تحقيقات است.

چطور از خود در برابر دود محافظت کنيم؟

- نزيديکان و عزيزان خود را تشويق کنيد تا سيگار را ترک کنند.
- از محل کار بخواهيد قوانيني براي افراد سيگاري وضع کنند تا مجبور نباشيد دود در هنگام کار استنشاق کنيد.
- اگر فردي شروع به کشيدن سيگار کرد، در صورت امکان محل را ترک کنيد.
- از سوار شدن در خودروهاي افراد سيگاري خودداری کنيد.
- اگر با هم اتاقی، شريک زندگي يا افراد ديگري در خانه که سيگاري هستند زندگي مي کنيد، از آنها بخواهيد بيرون سيگار بکشند.
- زماني که نمي توانيد از قرار گرفتن در معرض دود سيگار دوري کنيد، پنجره ها را باز کنيد يا تا حد امکان از دود دور بمانيد.

کليوي را افزايش مي دهد. علاوه بر آنچه گفته شد، قرار گرفتن در معرض دود سيگار مي تواند باعث مشکلاتي در سلامت باروري از جمله ناباروري، التهاب، سکنه مغزي و سرطان ريه شود. وزن کم در هنگام تولد و ساير عوارض تولد از ديگر مشکلات عنوان شده در گزارش تحقيقات است.

چطور از خود در برابر دود محافظت کنيم؟

- نزيديکان و عزيزان خود را تشويق کنيد تا سيگار را ترک کنند.
- از محل کار بخواهيد قوانيني براي افراد سيگاري وضع کنند تا مجبور نباشيد دود در هنگام کار استنشاق کنيد.
- اگر فردي شروع به کشيدن سيگار کرد، در صورت امکان محل را ترک کنيد.
- از سوار شدن در خودروهاي افراد سيگاري خودداری کنيد.
- اگر با هم اتاقی، شريک زندگي يا افراد ديگري در خانه که سيگاري هستند زندگي مي کنيد، از آنها بخواهيد بيرون سيگار بکشند.
- زماني که نمي توانيد از قرار گرفتن در معرض دود سيگار دوري کنيد، پنجره ها را باز کنيد يا تا حد امکان از دود دور بمانيد.

بيشتر بدانيم

دم نوش هاي جادويي براي سرفه خشک

داروهای ضد انعقاد مقدار کمی افزایش داده خون فرد را رقيق مي کند، به طور مثال فردي که آسپيرين مصرف مي کند يا آنترو قلب انجام داده است زماني که با بونه مصرف مي کند وقتي جايي از بدنش دچار پريديگي شود احساس مي کند خوش دير تر بند مي آيد.

بهار نارنج خوشبختانه در باره گياه بهار نارنج هيچ گونه تداخلی اعلام نشده است و طبق مطالعات به دست آمده مصرف بهار نارنج در دوران بارداری و شيردهی برای مادر



وقتي سرما خورده ايد يا گرفتار ويروس هاي فصل زمستان مي شويد براي تسكين سرفه خشک سراغ چه دم نوش هايي مي رويد؟ مي دانيد چه دم نوش هايي مي توانند سرفه تان را کمتر کنند و هر کدام براي چه افرا دی مناسب است؟ در اين مطلب از اين دم نوش هاي گياهي و جادويي بخواهيم گفت.

اوينشن | اين گياه دارويي به شرطي که سر خود مصرف نشود هيچ گونه تداخل دارويي با ديگر داروهاي شيميايي ندارد، اما استفاده آن هنگام بارداری توصيه نمي شود.

اسطوخودوس | اين گياه دارويي ممکن است به دليل آرام بخش بودن اين گياه، براي کسانی که بر اثر سرما خوردگي يا آنفوانزا آبريزش و خلط شديد دارند آثار مفيدی را روي بدن فردي به جاي بگذارد. اسطوخودوس به دليل اين که حاوي مقادير زيادی آهن است، امکان دارد با داروهاي که داراي آهن هستند تداخل ايجاد کند و جذب آهن در بدن فرد را کاهش دهند. از طرفي نيز اگر فردي قرص خواب آور استفاده مي کند اگر در کنار قرص از دم نوش استخودوس نيز استفاده کند تأثير آن چند برابر افزايش پيدامي کند.

با بونه | استفاده با بونه در طول بارداری جايز نيست؛ زيرا رويش با بونه در ايران به گونه ای است که باعث سقط يا زايمان زودرس خواهد شد، اما استفاده از با بونه در زمان شيردهی باعث افزايش شير مادر مي شود. همچنين با بونه اثر

و نوزاد به شرطي که سر خود استفاده نشود مشکلي ايجاد نمي کند.

بيدمشک | افرا دی که آسپيرين مصرف مي کنند بايد فاصله بدن خود را با مصرف بيدمشک حفظ کنند؛ زيرا استفاده همزمان از دو ماده دارويي ممکن است بيدمشک اثر آسپيرين را کاهش دهد؛ در نتيجه افرا دی که به طور روتين از آسپيرين استفاده مي کنند بايک فاصله زماني قابل توجهي مي توانند از بيدمشک نيز روزه استفاده کنند. کسانی که سرفه خشک دارند مي توانند کم کرده بيدمشک را براي بهبود سرفه استفاده کنند.

زنجبيل | اين گياه براي سرما خوردگي و دفع سموم گزينه مناسبی است، اما استفاده از آن نبايد به صورت بي رويه باشد زيرا در بدن افراد گرم مزاج خارش، حساسيت، کهير و خشکي پوست ايجاد مي کند. استفاده از زنجبيل براي افراد سرد مزاج و کسانی که بد نشانه رطوبت دارد مجاز است و مشکلي براي افراد با مزاج سرد ايجاد نمي کند. همچنين کسانی که بارداری در دوران شيردهی هستند استفاده دوز پاييني از زنجبيل توصيه شده است اما استفاده زياد از زنجبيل باعث سقط جنين خواهد شد. زنجبيل قند خون را کاهش مي دهد و ديابتي ها بايد در استفاده از آن احتياط کنند.

غذاي کودکي



مطمئن شويد که غذا بيش از يک ساعت در دماي اتاق بيرون نمي ماند. غذاهاي سرد بايد سرد و غذاهاي گرم بايد گرم بمانند. وقتي در مورد تازگي غذا شک داريد، آن را دور بريزيد. پوره هاي خانگي را مي توانيد يک تا دو روز در يخچال و تا دو ماه در فريزر نگهداری کنيد. البته دادن غذاي فريز شده به کودک اصلا توصيه نمي شود.

آشپزي من

۶ فرمول طلايي براي غذاي کودک

اگر به تازگي کودک تان وارد مرحله غذا خور دن شده است و مي توانيد به او غذاي کمکي بدهيد بهتر است براي شروع نکته هاي مهم را در تهيه غذاي کودک بدانيد. اين نکته ها به شما کمک مي کند تا غذاي کودک ک سالم و خوش طعمي جلوي کودک بگذاريد و او را به غذا خور دن تشويق کنيد.

- ۱** هميشه قبل از تهيه غذاي کودک دست هاي خود را با آب و صابون بشويد. اگر به گوشت خام، ماهي يا تخم مرغ که همگي مي توانند حاوي باکتری باشند) دست زديد، دوباره دست هاي خود را بشويد. همچنين اگر در حين طبخ غذا، طعم آن را مي چشيد؛ هر بار که غذاي کودک را مزه مي کنيد از قاشق تميز استفاده کنيد.
- ۲** غلات را طبق دستور العمل بسته بندي بپزيد و آن ها را پوره يا آسياب کنيد. هنگامی که براي اولين بار به کودک خود غلات مي دهيد، مي توانيد آن ها را با شير مادر يا شير خشک سرو کنيد تا از قوام آن ها کمی کاسته شود.
- ۳** سبزيجات و ميوه هاي سفت مانند سيب و همچنين سبزيجات زرد يا نارنجي مانند سيب زميني شيرين و

دانشتي ها

چرخه قاعدگي؛ يک حساب و کتاب مهم



چرخه قاعدگي (پريود) يکي از دوره هاي مهم در زندگي خانم هاست که اگر زمان آن را از قبل بدانند، مي توانند زمان تخمک گذاري را تخمين بزنند، امکان کنترل بار داری را داشته باشند يا خودشان را براي تغييرات روحي و جسمي اين دوره آماده کنند. روش هاي مختلفی از استفاده تا نرم افزار هاي مخصوص تا محاسبه دستي اين چرخه وجود دارد که در مورد آن توضيح خواهيم داد.

چرخه قاعدگي چيست؟

طول چرخه قاعدگي از فردي به فرد ديگر متفاوت است. هر چرخه قاعدگي طبيعي از روز اول يعني اولين روز خونريزي (خونريزي کامل، نه لکه بيني) تا دوره بعدي محاسبه مي شود. اين دوره مي تواند بين ۲۱ تا ۳۵ روز باشد. اين دوره هميشه ثابت نيست و عوامل مختلفی مانند تغيير در سبک زندگي، تغيير وزن بدن، استرس، ورزش و... روي آن تأثير مي گذارد. اگر پريودهاي نامنظم را تجربه مي کنيد، بهتر است که براي بررسي وضعيت به دکتر زنان مراجعه کنيد.

چطور حساب کنيم؟

اولين روز چرخه قاعدگي اولين روز پريود و آخرين روز هم روز قبل از شروع خونريزي بعدي است. ميانگين زمان بين اين دو ريوداد ۲۸ روز است. باز هم تأکيد مي کنيم که چرخه هر فرد متفاوت است و اين بازه مي تواند کوتاه تر يا طولاني تر باشد. همچنين طول دوره بسياري از زنان و دختران ثابت نيست اما بيشتر افراد به طور متوسط، ۵ روز خونريزي را تجربه مي کنند. براي بسياري هم معمولاً خونريزي بين ۳ تا ۷ روز طول مي کشد. براي اين که بفهميد قاعدگي بعدي شما چه زماني خواهد بود، بايد اولين روز آخرين قاعدگي خود را يادداشت و ۲۸ روز به آن اضافه کنيد. اين روند به شما يک تاريخ تقريبي از شروع دوره بعدي مي دهد.

اگر مي خواهيد کمی دقيق تر از اين ها باشيد، مي توانيد داده ها را در طول ۳ ماه پيگيري و ميانگين طول چرخه را پيدا کنيد. براي هر ماه، گزارش از زمان شروع قاعدگي خود تهيه کنيد و سپس تعداد روز هاي بين آن زمان و دوره بعدي خود را بشماريد. بعد از ۳ ماه، عدد خواهد داشت. اين ها را با هم جمع و بر ۳ تقسيم کنيد تا ميانگين دقيق تري به دست بياوريد. اگر پر مشغله هستيد يا حساب روز هاي چرخه قاعدگي از دستتان در مي رود، از نرم افزار هاي محاسبه چرخه قاعدگي و بر نامه هاي آنلاين استفاده کنيد.

به چه در دي مي خور د؟

محاسبه چرخه قاعدگي در موارد مهمي به شما کمک خواهد کرد. از جمله:

کنترل بارداری يا بچه دار شدن

بررسي وضعيت هورموني و سلامت عمومي بدن

تغذيه

بهترين زمان مصرف مکمل ها



حتما توجه داريد که هر فردي بايد بر اساس نياز هاي بدني خود و با مشورت پزشک يا متخصص تغذيه، از مکمل ها استفاده کند. زمان بندي مصرف مکمل ها از اين نظر مهم است که رعايت دقيق آن مي تواند آثار مثبت آن ها را به حداکثر برساند. رعايت دوز توصيه شده و پرهيز از مصرف خودسرانه از اهميت ويژه اي برخوردار است. با رعايت اين نکات، مي توانيد از مزايای مکمل ها به بهترين شکل بهره مند شويد.

مولتي ويتامين ها | صبح همراه با وعده غذايي چون مصرف آن ها همزمان با غذا به جذب بهتر ويتامين هاي محلول در چربي کمک مي کند.

ويتامين C | صبح يا بعد از ظهر. اين ويتامين محلول در آب است و بهتر اين که با معده خالي يا همراه با وعده غذايي سبک مصرف شود.

ويتامين D | همراه با وعده غذايي حاوي چربي (معمولاً ناهار يا شام). ويتامين D محلول در چربي است و چربي موجود در غذا جذب آن را بهبود مي بخشد.

امگا ۳ | همراه با وعده غذايي چون مي تواند به کاهش مشکلات گوارشي مانند حالت تهوع کمک کند.

آهن | صبح با معده خالي يا همراه با ويتامين C. چون اين ويتامين جذب آهن را افزايش مي دهد در حالي که مصرف لينيات يا کافئين جذب آن را کاهش مي دهد.

کلسيم | در شب قبل از خواب يا همراه با وعده غذايي. برخي مطالعات نشان داده اند که جذب کلسيم هنگام خواب بهتر است.

ويتامين هاي گروه B | صبح همراه با وعده غذايي. اين ويتامين ها به افزايش انرژی و کاهش خستگي کمک مي کنند و بهتر است صبح مصرف شوند.

زينک | قبل از خواب يا بين وعده هاي غذايي. مصرف زينک با معده خالي جذب بهتري دارد اما ممکن است براي برخي افراد باعث ناراحتي معده شود.

منيزيم | شب قبل از خواب. منيزيم به آرامش بدن کمک مي کند و مي تواند کيفيت خواب را بهبود بخشد.

ويتامين E | همراه با وعده غذايي حاوي چربي. اين ويتامين محلول در چربي است و مصرف آن با غذاهاي چرب جذب مؤثر تري دارد

آکهي دعوت مجمع عمومي فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاوني مسکن شماره ۳ دادگستري مشهد به شماره ثبت ۶۶۳۶ و شناسه ملي ۱۰۳۸۰۲۲۴۴۷۲

جلسه مجمع عمومي فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاوني مسکن شماره ۳ دادگستري مشهد در ساعت ۹ صبح روز يکشنبه تاريخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۳ در محل دفتر تعاوني واقع در مشهد خيابان امام خميني ۰۳، مدرس ۲ (جنت) برگزار مي شود.

از کليه اعضاء محترم دعوت مي شود جهت اتخاذ تصميم نسبت به موضوع ذيل در اين مجمع حضور بهم رسانند. فضا چنانچه مغسوي بنا به دلایلي نتواند شخصا حضور يابد مي تواند با داشتن برگه سهام و مدارک شناسايي همزمان با نماينده تام الاختيار خویش از تاريخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۱ لغايت ۱۴۰۳/۱۱/۱۱ از ساعت ۸ لغايت ۱۲ به دفتر شرکت به آدرس فوق مراجعه و برگه وکالت نامه را تنظيم و برگه ورود به جلسه مجمع را دريافت نمايند. در اين صورت هر عضو علاوه بر رای خود فقط يک رای وکالتي و غير عضو نيز يک رای مي تواند داشته باشد.

دستور جلسه: ۱- استماع گزارش حيات مديره ۲- اصلاح ماده ۶ اساسنامه شرکت (تديد مدت فعاليت) هيت مديره ۱۰۷۰۹۲