

**چرا باید در روزهای آلوده
ماسک بزنیم؟!**

در باره تاثیر استفاده از ماسک در هوای آلوده و این که چه ماسکی مناسب چه زمانی است

آلودگی هوا سوغات دنیای صنعتی، کم‌بارانی و مدیریت نادرست محیط‌زیست است. حالا هر چند وقت یک‌بار آسمان‌آبی شهر، قهوه‌ای و کدر می‌شود و به‌جای باران از آن‌ریز گرد و خاک می‌بارد. تکلیف ما در این هوای آلوده چیست و چطور باید مراقب سلامتی‌مان باشیم؟ به‌احتمال زیاد، راه‌حل شما هم گنجاندن چند من غذای مانند شیر در رژیم روزانه‌تان و استفاده از ماسک است، اما ماسک چطور از سلامتی‌ما در برابر آلوده‌ها مراقبت می‌کند و در هوای آلوده‌یاد از چه ماسکی استفاده کنیم؟

ماسک بزنیم تاثیر دارد؟

وقتی ذرات یا گازهای مضر که برای سلامتی انسان مضر هستند در هوا جمع می شوند، می گویند هوا آلوده است. این ترکیبات سمی مانند مونوکسید کربن، از نواکسیدهای ازت و گوگرد می توانند به دو شکل جامد یا گاز در هوا ظاهر شوند و کیفیت آن را کاهش دهند. آلودگی هوا برای همه خطرناک است اما بعضی از مردم باید بیشتر از بقیه مراقب عوارض آن باشند. برای مثال، کودکان، زنان باردار، افراد مبتلا به بیماری قلبی یا ریوی مانند آسم یا بیماری های مزمن مزمن روی به آلودگی هوا و رطوبت واکنش نشان می دهند، باید بیشتر از بقیه هوا را بخورند و شانه های آلوده باشند و اگر با مشکل تنفسی مانند سوزش چشم و گلو، سرفه خشک و تنگی نفس مواجه

شدند زودتر به پزشک مراجعه کنند. شواهد نشان می دهد استفاده از ماسک به کاهش عوارض ناشی از مواجهه با ذرات معلق در هوا کمک و احتمال ابتلا به بیماری های مرتبط با آلودگی هوا و مرگ و میر ناشی از آن را کم می کند. البته به شرطی که از ماسک با کیفیت و مناسب استفاده کنید.

چه ماسکی برای کجا؟!

شیوع ویروس کرونا، اطلاعات مارادار باره ماسک ها بالا برد، اما وقتی با ویژگی های ماسک ها آشنا باشیم بهتر می توانیم نوع آن را بسته به موقعیت انتخاب کنیم. هم اکنون چند استاندارد مختلف وجود دارد که تاثیر ماسک بر آلودگی هوا را مشخص می کند. ماسک هایی که روی آن ها حرف N درج شده است با استانداردهای ایالات

متحدۀ، ماسک های FFP با استاندارد اروپا و ماسک های KN با استاندارد چین تولید می شوند. در ادامه بیشتر درباره آن ها توضیح می دهیم.

📍 ماسک های N95 و N99 | برای هوای خیلی آلوده

کار ماسک های N95 که به آن ها ماسک های KN95 FFP2 می گویند، چیست؟ به زبان ساده این ماسک ها می توانند کوچک ترین ذرات موجود در هوا را که قطر آن ها کمتر از ۲٫۵ میکرون است، فیلتر کنند و به این ترتیب شمار ادر برابر آلودگی هوا محافظت کنند. این ماسک ها همان طور که از نام شان می شود فیلتر ۹۵ درصد ذرات معلق موجود در هوا را فیلتر می کنند. البته این ماسک ها برای شهرها و محیط هایی توصیه می شود که بسیار آلوده هستند. البته در شرایط خیلی خیلی آلوده استفاده از ماسک هایی که ۹۹ درصد ذرات معلق در هوا را فیلتر می کند، توصیه می شود. این ماسک ها با رنج ۹۹٫۹۹ KN9۹ FFP۳ به فروش می رسند. هر چند این ماسک ها توانایی آلوده هایی را که به صورت گاز هستند، ندارند مگر این که به لایه های دیگری مانند کربن فعال

مجهز باشند که قیمت بالاتری هم دارند. در کل ماسک N95 یکی از ماسک‌های مقرون به صرفه برای پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و مشکلات آلودگی هواست. یادتان باشد این ماسک‌ها برای استفاده در فضای باز طراحی شده است و اگر بیشتر وقت خود را در خانه می‌گذرانید، اما در معرض آلاینده‌ها هستید می‌توانید به فکر خرید یک دستگاه تصفیه کننده هوا باشید.

🔗 ماسک‌های جراحی و پارچه‌ای ای‌بِرای بیماری‌های ویروسی

ماسک‌های جراحی یا پارچه‌ای که در زمان کرونا بیشتر از آن‌ها استفاده می‌کردیم بیشتر در برابر قطرات بزگ و عفونی ناشی از عطسه و سرفه موثرند و تاثیرشان در برابر آلودگی کمتر است. چون ذرات معلق ریزگر ذره‌آلاینده‌ها در هوا بسیار کوچک است و می‌توانند از این ماسک‌ها عبور کنند. همچنین این ماسک‌ها اطراف صورتان را نمی‌پوشانند. یعنی با هر بار نفس کشیدن، ذرات موجود در هوا از شکاف‌های روی پل بینی و کنارهای صورت عبور می‌کنند و خودشان را به دستگاه تنفسی می‌رسانند.

شماره پیامک
۳۰۰۰۹۹۹



دکتر میثم گودی
متخصص مغز و اعصاب

من خواستم بدانم علت سردرد صبحگاهی چه چیزی می تواند باشد ؟ چند وقتی است صبح ها بدون دلیل با سردرد از خواب بیدار می شوم و این حالت تا چند ساعت ادامه دارد . دلیلش چیست و راه درمانی دارد ؟

پاسخ: سردرد صبحگاهی مانند هر سردرد دیگری می تواند به صورت اولیه یا در اثر جود بیماری های ثانویه مانند سینوزیت، بالا رفتن فشار جمجمه، بیماری های عفونی ... ایجاد شود. سردردی که با خوابیدن و دراز کشیدن بدتر می شود حتما به بررسی نیاز دارد.

لرزش بدن را جدی بگیرد

یک متخصص مغز و اعصاب، درباره ماهیت بیماری پارکینسون، توضیحاتی داد. فرزند اشرفی گفت: پارکینسون بیماری تخریب کننده مغز است و بعد از آلزایمر دومین علت شایع بیماری مغز به حساب می آید. وی با اشاره به افزایش سن و امید به زندگی در جامعه خاطر نشان کرد: آمار شیوع این بیماری رو به افزایش است. به گزارش «مهر»، اشرفی با تاکید بر این که نشانه های پارکینسون معمولاً بعد از ۶۰ سالگی مشخص می شود، از نشانه های متداول آن به لرزشی که از یک سمت بدن شروع می شود، اشاره کرد. این متخصص مغزو اعصاب، با بیان این که کندي حرکات، سفتی اندام ها مفاصل از دیگر نشانه های ابتلا به پارکینسون است، اظهار کرد: برخی مواقع سفتی در اندام ها به شکلی است که با ترتیب التهاب مفصل اشتباه گرفته می شود، در این موارد گاهی ایجاد درد تشخیص پارکینسون را دشوار می کند یا به تعویق می اندازد. لرزش، کندي حرکات و سفتی اندام از مهم ترین نشانه های ابتلا به پارکینسون است که این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به آن اشاره کرد و افزود: مشخصه فردی که دچار سفتی اندام است معمولاً با نشانه های دیگری مثل بی خوابی، دردهای مفاصل و حتی یبوست مواجه می شود. وی با تاکید بر این که علت ابتلا به بیماری پارکینسون ناشناخته است، ادامه داد: عوامل محیطی یا ژنتیکی در ابتلا به این بیماری بی تاثیر نیست به این شکل که اگر فردی دچار پارکینسون باشد امکان این که فرد دیگری در همان خانواده به این بیماری مبتلا شود ۱۵ درصد است.

[illegible][illegible]

<p>۲۵۶۵۰ پروانه وکالت پایه یک به شمار</p> <p>به نام غلامرضا مرادی</p> <p>مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد</p> <p>۴۴۵۴۹</p>	<p>۲۵۶۱۰ فخرچه وکالت پایه یک به شمار</p> <p>به نام خاتم فاطمه دهقان</p> <p>مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط می باشد</p> <p>۴۴۵۵۱</p>
---	--

برگ سبز پراید جی تی ایکس مدل ۸/سفید
روغن به شماره انتظامی **۳۶ ایران ۹۴۱۹۸۲**

به شماره موتور **۰۵۷۸۸۸۸** و شماره شاسی
۱۴۳۸۳۱۹۲۲۳ بنام زیور یوسفی مفقود
و فاقد اعتبار است



جوار تاكسي رانی این جانب محمود دفر زانہ

مارہ ۵۰۴۳۹ به شماره ملی ۰۹۳۳۱۰۳۰۸۵

مفقود و فاقد اعتبار است

FF۵۵Y

[illegible]

فوق الذکر مراجعه و مدارک خود را تحویل بگیرند
لازم به توضیح است در صورت عدم مراجعه در زمان
فوق یا عدم اعلام شکایت خود از مشاوره، اتحادیه به
هیچگونه مسئولیت دخیل مشکلات ادعای

۴۴۵۹۸
۴۴۵۹۸
مشاورین رئیس اتحادیه صنف
املاک ۰۲۰۶۴۴-۰۹۱۵۷۰
احتمالی نخواهد داشت. تلفن تماس دفتر مشاور

فشار خون بالا دارانند، خیلی مفید است. وجود تاسیم در این گروه باعث انقباضات عضلانی می شود و در نتیجه فشار خون پایین می آید.

کاهش خطر ابتلا به دیابت: برای کنترل میزان قند خون در افراد دیابتی بسیار پیشنهاد می شود که روزانه یک قاشق غذاخوری که به بادام زمینی بخورند. اگر در طی روزهای هفته به مدت ۵ روز که به بادام زمینی مصرف کنید خطر ابتلا به دیابت را در شما کم خواهد کرد.

یک خوراکی پرخاصیت برای زنان

[illegible]

اصل پلاک موتور سیکلت بشماره انتظامی ۷۷۸-۷۶۴۷۲ بشماره موتور ۱۷۸۵، ۴۱۰ و شماره شاسی ۱۰۹۷، مدل ۱۴۰۱ به مالکیت ناصر طبرانی پور مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۴۴۴۴	اصل برگ سبز خودرو پژو آریان بشماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۳۳ و ۲۸۰ بشماره موتور ۰۳۳۴۱۱۸۸۰ و شماره شاسی ۰۳۳۴۱۱۲۹۸-۱E۳۴۱۱۲۹۸ به مالکیت نکتم مجاور شاهرودی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۴۴۴۴
---	--

<p>برک سبز و سند کمپانی خودروهو لنڈا ج-لس مدل ۱۹۹۴ بە شامەر انتظامی ایران ۶۳۱ و شماره موتور ۱۸۵۸۸ بە شماره شاسی ۶۰۷۰۶ بە نام مەدی صدیقی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۴۴۵۷۱</p>	<p>برک سبز و سند کمپانی لکھون کشنده بنز مدل ۸۲ بە شامەر انتظامی ۳۲-۸۴۲ و شماره موتور ۲۷۸۸۹۰ و شماره شاسی ۱۸۵۲۱۵۵۳۲۵۸۱۷۳۸۹ بە نام محمد رحمانی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۴۴۵۷۳</p>
---	--

<p>برگ سبز خودروی سند مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۷۴-۵۰۱-۵۱ شماره موتور ۵۴۶۸-۱۲۸۲۰ شماره شاسی ۸۲۵۸۱۴۵۵ به نام منصور زر زارع پیشه مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۴۶۵</p>	<p>برگ سبز و پنجاق سند خودرو پرلید به شماره انتظامی ایران ۸۲-۹۳۳-۳۳ مدل ۷۶ به شماره موتور ۰۰۰۲۶۹۳۲ و شماره شاسی ۸۱۲۲۶۵۳۰۰۱ به نام مصطفی حمیدی عمران مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۴۵۷</p>
--	---

برک سبز خودرو و تیرپامدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۷۴-۷۱۵-۸۳ و شماره موتور ۸۶/۸۳۳۳/۸۶
و شماره شاسی ۸۶/۷۴۶۶/۸۶/۱۱۱۰۸۵۱ NASA به نام
محمدحسن خلیلی طوسی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۴۴۵۷۵

[illegible]

برک سبز خودرو کامیون کشنده - کامیون سیستم رنو

تیپ پرموم مدل ۲۰۱۰ پلاک ۴۳-۵۲۵-۹۸ ش

شاسی ۶۴۶۲EPA۰۰۰۰۰۰۷۱۵۶۱۰

شماره موتور ۰۰۶۴۲۲۹۶

و شماره شاسی ۸۰۸۱۹۸۲۸۱۹۸۰۸ بنام امیر بزدی نژاد

مفقود و فاقد اعتبار است

۴۴۵۳

۴۴۶۷

اینجانب حسن انصاری سیو لی مالک خودرو پیاپی مدل ۷۶
 به شماره ملی ۳۲-۲۴۷-۳۸ و شماره
 موتور ۹۳۰-۱۱۱۲۶-۹۳۰ به شماره شاسی ۷۶۴۱۶-۹۳۰
 علت فقدان اسناد فروش برگ کمیابی و بنیادین
 تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا

طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۴۴۵۶۸

چرا کره بادام زمینی بخوریم

بر خلاف بیشتر نقاط دنیا در کشور ما کره بادام زمینی محبوبیت زیادی ندارد! اگر اعراق نباشد باید گفت بیشتر افراد آن را دوست ندارند و کسانی هم که مصرف می کنند یا ورزشکار هستند یا به دنبال رژیم های لاغری قدم برمی دارند! اما اگر بدانید که این کره چقدر خاصیت دارد باز هم آن را نادیده می گیرید؟! باهم چند مورد از فواید آن را به نقل از «فراو» مرور می کنیم:

جلوگیری از سرطان پروستات: کره بادام زمینی منبعی غنی از چربی های سالم و مواد مغذی معدنی است. ویتامین E بسیاری دارد و می تواند در درمان پروستات و همچنین جلوگیری

از ابتلا به سرطان پروستات مفید باشد. **میان وعده مفید برای بچه ها:** از آن جا که کره بادام زمینی پروتئین بالایی دارد و بچه ها برای رشد مناسب به پروتئین نیاز دارند، یک میان وعده مفید و سالم برای آن هاست. البته حتما قبل از این که فرزند شما کره بادام زمینی بخورد از حساسیت نداشتن او به این ماده باخبر باشید.

ایجاد خواب راحت: کره بادام زمینی به دلیل داشتن هورمون سروتونین و ملاتونین که مربوط به خواب هستند در این زمینه بسیار کمک حال شما خواهد بود و خوابی آسوده و راحت را به شما هدیه می کند.

کاهش فشار خون: کره بادام زمینی که فاقد نمک باشد برای افرادی که

شرکت فروشگاهی زنجیره ای افق گوروش
جهت تکمیل کادر فروشگاهی خود از متقاضیان آقا با
فروشدهنده حسابدار

ادمین، مندوقدار
استخدام می نماید.
۰۹۳۵۴۳۳۲۶۸۱
۰۱۲۰۲۱۳۳۳۳

آرایشگر
شوید تضمینی

آدرس جهت مراجعه حضوری: الهیه محمدیه ۱۰ جنب
فروشگاه افق کوروش، واحد اداری و منابع انسانی

برگ سبز پراید ۱۳۱ مدل ۹۵ به شش پلاک ایران
۷۴-۸۲۳ به شش شاسی ۳۴۰۳۴۱۱۰۰G1۱۱۰۰
به شش موتور ۱۸۷/۵۷۳/۱۸۷ بنام مبین رسولی
شهرنوی مفقود و فاقد اعتبار است
۴۴۵۶۷

بر کسبیز سہند گہمانی - کرات پیمہ وامی ۲۳
مدل ۸ سفید بہ شمارہ انتظامی ۵۴ ایران ۸۴/ص ۴۶
بہ شمارہ صورت ۱۵۲۸۰ ۱۵۲۸۰ MVM6A6FAFA
و شمارہ شاباسی ۱۵۲۹۳۲۰۱۵۲۹۳۲ NATGBAXKYA
بنام فاطمہ حسن پور اشکذری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۵۹۰

برگ سبز و سمنگ کمپانی پرايڊ جي ٿي ايڪس آي مڊل
۸۹ به ش پلاڪ ۴۲-۵۲۸ ج ۵۲ به ش موٽور
۷۲۷۶۹۹۰ به ش شاسي ۸۶۹۵۸۶۹۵۱۲۲۸ ۱۴ بنام
سيدعلي حسين زاده عزت آبادي مفقود و فائد اعتبار است
۴۴۵۹۴

پروانه بهره‌برداري مرغداري کوشتي
بظرفيت ۲۰ هزار قطعه **شماره ۳۲۰۲۶۵۹۰۵۰**
متعلق به آقاي علي اکبر خواجوي مفقود شده و از
درجه اعتبار ساقط مي باشد

سفرش تلفنی آگهی در
روزنامه **خراسان** Uro س
پرداخت آنلاین