چند ورزش ساده برای درمان خروپف

ضعیف بودن ماهیچه‌های زبان و گلو یکی از علل خروپف است و ورزش‌هایی برای بهبود این افتادگی وجود دارد

بیشتر بدانیم

افراد زیادی از خروپف شبانه خود ناراحت هستند و یکی از مشکلاتی که بسیاری از اطرافیان آن‌ها با آن مواجه‌اند این است که نمی‌توانند خواب راحتی داشته باشند، در حالی که می‌توان با انجام ورزش‌های ساده آن را برطرف کرد. در ادامه به چند نمونه از این ورزش‌ها اشاره می‌کنیم:

علت صدای خروپف

خروپف زمانی رخ می‌دهد که عضلات گلو شل می‌شود در این حالت راه هوایی مسدود می‌شود و همین موضوع علتی است که تنفس هنگام خواب همراه با صداست. خروپف به دلیل ارتعاش ماهیچه‌ها و بافت نرم عضلات به وجود می‌آید که منجر به انسداد راه‌های هوایی فوقانی می‌شود.

عوامل بروز

خروپف کردن به دلیل عوامل مختلفی مثل آناتومی دهان و سینوس‌ها، آلرژی‌ها، سرماخوردگی و وزن فرد، سن، وضعیت خوابیدن و بزرگ شدن غدد لنفاوی لوزه و حتی مصرف الکل رخ می‌دهد.

ساده‌ترین استدلال برای درمان

ساده‌ترین استدلال این است که باید عضلات گردن و گلو را تقویت کرد. این کار می‌تواند منجر به کاهش خروپف شود. محققان در همین خصوص شرکت کنندگان را به مدت یک هفته با توجه به تمریناتی که به آنان داده بودند بررسی کردند و بعد از این دوران به مدت سه ماه، میزان خروپف آن‌ها اندازه‌گیری شد. افرادی که تمرینات را انجام داده بودند ۳۶ درصد فرکانس خروپف و ۵۹ درصد از شدت صدای آن‌ها کاسته شد.

شیوه انجام تمرین‌ها

✓ با نوک زبان به سقف دهان فشار بیاورید و آن را به عقب بکشید. این عمل را ۲۰ بار انجام دهید.

✓ زبان را به سمت بالا بکشید و ۲۰ بار این عمل را تکرار کنید. در حالی که نوک زبان را به سمت داخل دندان‌های جلو هدایت می‌کنید به قسمت پشت زبان فشار آورید. این عمل را ۲۰ بار انجام دهید.

✓ هنگامی که غذا می‌خورید زبانتان را به سمت سقف دهان بالا ببرید. به‌ویژه هنگام بلع، بدون این که عضلات گونه را محکم کنید.

درمان‌های موثر

✓ **رطوبت**

در صورتی که افراد در مکانی با هوای خشک بخوابند احتمال خروپف آن‌ها بیشتر است. بنابراین رطوبت محل خواب را تنظیم کنید.

✓ **کاهش وزن**

از آن جایی که یکی از مهم‌ترین علل خروپف در خواب چاقی است، کاهش وزن می‌تواند خروپف ناشی از این مسئله را درمان کند.

✓ **بالا نگه داشتن سر هنگام خواب**

کوتاه بودن ارتفاع سر از تختخواب می‌تواند موجب خروپف در خواب شود. به همین دلیل یکی از روش‌های درمان خروپف، بالا نگه داشتن سر حدود ۱۰ سانتی متر یا کمی بیشتر از تختخواب است.

✓ **تمیز و ضدعفونی کردن هوا**

پاک‌سازی و ضدعفونی کردن هوا یکی از راهکارهای مهم برای رفع خروپف است. به همین دلیل توصیه می‌شود به طور منظم هوای منازل پاک‌سازی شود.

✓ **هل**

به منظور رفع خروپف می‌توانید از هل کمک بگیرید. به یک لیوان آب گرم نصف قاشق چای خوری پودر هل بیفزایید و نیم ساعت پیش از خوابیدن محلول حاصل را بنوشید تا خروپف شما کمتر شود.

✓ **عسل**

استفاده از عسل برای رفع خروپف گزینه بسیار مناسبی است فقط کافی است پیش از خوابیدن به یک لیوان آب گرم یک قاشق غذاخوری عسل بیفزایید و آن را بنوشید هر شب این کار را تکرار کنید.

خواص گیاهان

عوارض جانبی سیر

در حالی که سیر یک گیاه مفید به حساب می‌آید گاهی اوقات مصرف آن می‌تواند واکنش‌های منفی داشته باشد. خوردن سیر تازه می‌تواند احتمال خونریزی را افزایش دهد بنابراین اگر هر نوع لکه بینی داشتید باید با پزشک مشورت کنید.

در برخی موارد سیر می‌تواند ناراحتی معده و مسائل گوارشی ایجاد کند. بنابراین اگر سابقه بیماری‌های گوارشی داشته‌اید قبل از مصرف حتما از پزشک سوال کنید. سیر می‌تواند فشار خون را پایین بیاورد بنابراین اگر به طور کلی فشار خون تان پایین است بهتر است از خوردن آن خودداری کنید. سیر خواص رقیق کننده خون دارد و این به آن معناست که انعقاد خون را به خصوص در عمل جراحی دشوار می‌کند. بنابراین نزدیک زایمان و حتی بعد از زایمان که دچار قاعدگی می‌شوید بهتر است از مصرف این گیاه پرخاصیت چشم پوشی کنید.

ترفند

آشپزی من

ترکیب گوشت چرخ کرده برای انواع غذا

ترکیب برای کباب کوبیده

باید برای کباب کوبیده نسبت ۶۰ به ۴۰ را به یاد داشته باشید. مثلا در یک کیلوگرم گوشت چرخ کرده باید ۶۰۰ گرم سر دست گوساله و ۴۰۰ گرم گوشت قلوه گاه گوسفندی استفاده شود. در حقیقت این قلوه گاه است که به علت چرب بودن، کباب شما را خوشمزه می‌کند. پیاز مناسب برای این میزان گوشت، ۲۰۰ گرم است.

ترکیب گوشت برای کتلت و برنج مخلوط

می‌توانید از گوشت چرخ کرده در انواع و اقسام پلوها استفاده کنید. برای این منظور نسبت ۵۵ به ۴۵ را به یاد داشته باشید. مثلا در یک کیلوگرم گوشت ۵۵۰ گرم گوشت ران گوساله را با ۴۵۰ گرم گوشت قلوه گاه گوسفندی ترکیب کنید.

ترکیب گوشت چرخ کرده با سویا

اضافه کردن سویا به گوشت می‌تواند اهداف بسیاری داشته باشد به عنوان مثال کم کردن هزینه، استفاده کمتر از گوشت قرمز یا کم کردن کلسترول به‌وجودآمده از مصرف گوشت قرمز و همین طور پیشگیری از آب رفتن گوشت همبرگرها و کتلت‌ها.

برای ترکیب کردن گوشت با سویا، برای هر یک کیلوگرم گوشت سر دست گوساله یا گوسفندی، نیاز است ۳۰۰ گرم سویا را به مدت ۳ ساعت خیس کنید و آن را آبکش و با گوشت قرمز یک بار چرخ کنید.

پزشکی

بانوان

کاهش علایم یائسگی در زنان با تغذیه

در دوران یائسگی، وضعیت هورمون‌ها به طور چشمگیری تغییر می‌کند، به دنبال تغییرات هورمونی، ترشحات واژن، کیفیت بافت و pH تعادلی واژن هم تغییر می‌کند. برای حفظ سلامت واژن و جلوگیری از عفونت، بوی بد، خارش و خشکی واژن بهتر است از ژل بهداشتی بانوان استفاده شود. علاوه بر این، احتمال ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله پوکی استخوان، چاقی، مشکلات قلبی و دیابت در زنان یائسه بیشتر دیده می‌شود.

راهکارهای طبیعی برای بهبود علایم یائسگی

✓ **غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D**

تغییرات هورمونی در دوران یائسگی می‌تواند باعث تضعیف استخوان‌ها و در نتیجه افزایش خطر پوکی استخوان شود. بنابراین دریافت مقدار کافی کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی می‌تواند نقش بسزایی در سلامت استخوان‌ها ایفا کند.

✓ **روش‌های جذب ویتامین D**

مصرف مقدار کافی ویتامین D در زنان یائسه منجر به کاهش خطر شکستگی لگن در اثر ضعف بافت استخوانی خواهد شد. نور خورشید منبع اصلی ویتامین D است، پوست با قرار گرفتن در معرض آفتاب ویتامین D تولید می‌کند. با بالا رفتن سن، کارایی پوست برای تولید این ویتامین کمتر خواهد شد، بنابراین اگر زیاد در معرض آفتاب نیستید یا پوست خود را در برابر آفتاب می‌پوشانید، مصرف مکمل یا منابع غذایی دارای ویتامین D را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. این منابع غذایی عبارت‌اند از: ماهی‌های چرب، تخم مرغ و غذاهای غنی شده با ویتامین D. درمان علایم یائسگی در زنان داشتن وزن نرمال و متناسب است.

✓ **مصرف میوه و سبزی**

مقادیر زیادی میوه و سبزیجات مصرف کنید. داشتن رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند به جلوگیری از بروز برخی علایم یائسگی کمک کند. میوه‌ها و سبزیجات، کالری کمی دارند و با ایجاد حس سیری، گزینه‌ای عالی برای کاهش و حفظ وزن مناسب هستند. آن‌ها همچنین می‌توانند در پیشگیری از بروز برخی مشکلات مانند بیماری‌های قلبی موثر باشند. این موضوع از آن جهت اهمیت دارد که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی بعد از یائسگی به دلیل عواملی مانند افزایش سن، افزایش وزن یا احتمالاً کاهش سطح استروژن بیشتر خواهد شد.

آنتی کرونا

خارش گلو و خستگی مفرط از علایم سویه «اُمیکرون» است

براساس مطالعات اولیه، خطر عفونت مجدد کووید ۱۹ در نوع «اُمیکرون» بیشتر است. به گزارش مهر به نقل از زی نیوز، شواهد اولیه نشان می‌دهد که ممکن است خطر ابتلای مجدد به اُمیکرون بیشتر باشد؛ یعنی افرادی که قبلاً به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند راحت‌تر به اُمیکرون مبتلا می‌شوند. دکتر «آنجلیک کوتزی» که اولین بار نوع اُمیکرون را شناسایی و علایم آن را مشخص کرد، می‌گوید: «این سویه تاکنون آثار بسیار بسیار خفیفی در بیماران ایجاد کرده است، اما این علایم با نوع دلتا متفاوت هستند.» وی در ادامه افزود: «بیماران خستگی شدید، بدن درد و درد همراه با کمی سردرد، خارش گلو به جای گلودرد را بدون سرفه یا از دست دادن حس چشایی یا بویایی گزارش کرده‌اند.»

داده تصویری

برگ سبز سمند LX
به شماره انتظامی ۱۵۹ ق ۵۲ ایران ۳۲
شماره شاسی NAAC91CC5AF823449
شماره موتور 12488203031
بنام حسن حیدری مندی مفقودو اعتبارندارد
۱۴۰۰۴۹۷۰۷/ف

پروانه بهداشتی تاسیس و بهره برداری
بنام آقای حسن غفوری مقدم
به شماره ۹۳/۶۱۱۴۹۸ مفقود
و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۹۸۵۰/ف

مجوز حمل سلاح شکاری ساچمه زنی دو لول روی هم کالیبر ۱۲ به شماره سلاح ۶۱۸۲۵۶۵۲ وشناسه ۱۲۴۴۹۴۴۱ به نام براتعلی بزغانی به شماره ملی ۶۴۴۹۶۳۵۹۳۲ مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۹۸۹۲/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
خانم اعظم پارسائیان فرزند غلامعباس بشماره ملی ۰۹۲۱۷۲۷۷۱۲ با ارائه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی گردیده سند مالکیت تک برگی مربوط به ششدانگ عرصه و اعیان پلاک ثبتی شماره ۱۴۰ فرعی مفروز و مجزی شده از ۲۶ فرعی از ۲۳۶ -اصلی بخش ۷ چناران به علت سهل انگاری در اسباب کشی مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد ثبت مذکور در صفحه ۳۶۲ دفتر ۳۱۳ املاک ذیل شماره ۴۷۳۰۲ به نام مالک مذکور ثبت و سند مالکیت تک برگی بشماره چاپی ۹۵۳۵۱۲ سری د ۹۱ صادر و تسلیم گردیده است و سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد علی ایحال به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت اسناد و املاک متذکر می‌گردد هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی مالکیت و وجود سند مالکیت نزد خود می باشد می بایست ظرف مدت ۱۰ روز تقویمی 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 این صورت پس از انقضای مهلت مقرر در صورت عدم وصول اعتراض مستند به مدارک مثبته ، سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی فوق‌الذکر تسلیم خواهد شد
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران ـ مرتضی ولایتی ۱۴/ش

برگ سبز خودرو 405 مدل 1385 بنام معصومه ربانی به شماره انتظامی 186ج33 ایران 26 و شماره شاسی 13235549 و شماره موتور 124850882235 و VIN:IRFC131V3MF235549 مفقود شده است و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.
۱۴۰۰۴۹۸۲۸/و

پروانه کار موقت اینجانب محمد نادر شریفی فرزند حسینعلی رشته شغلی فروشنده پوشاک به تاریخ اعتبار ۱۴۰۱/۲/۱۹
نحوه اقامت اشتغال گذرنامه ای شماره اختصاصی ۱۵۱۰۴۱۲۷۷۰۶۳ مفقود و اعتبار ندارد. در صورت پیداشدن لطفا با ۰۹۰۱۵۵۷۷۷۱۰ تماس حاصل فرمائید.
۱۴۰۰۴۹۷۹۶/ف

سندکمپانی و برگ سیزم وی ام ۳۱۵ (نیو) مدل ۹۴
سفید روغنی شماره انتظامی ۵۳ ایران ۹۱۲ ل ۷۱
شماره شاسی NATFBAKD4F1008509
شماره موتور MVM477FJAF036261
به نام زهرا فریدی مفقود و اعتبارندارد
۱۴۰۰۴۹۶۰۶/ف

برگ سبز بی ام و ۳۲۵ کروک مدل ۲۰۰۹
سورمه ای متالیک ش انتظامی ایران ۹۹-۶۶۱ هـ ۴۶
شماره شاسی WBAWL11049PZ75432
شماره موتور ۷۴۸۸۴۲۲۵
بنام فاطمه سلیمانی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۴۹۷۷۰/ف

سند کمپانی چری ARRIZO5-CVT
مدل ۹۶ مشکی متالیک ش انتظامی ایران ۷۴-۱۷۵ی ۹۷
ش شاسی NATFCANH1H1008191
ش موتور MVME4G15BABH008180
بنام عطاالله همتی زاده مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۴۹۹۰۸/ف

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۶
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۴۲ ی ۷۸
و شماره موتور 1891378 و شماره شاسی S1412286053831 به نام حسین حسینی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۹۷۳۱/پ

سند سه چرخ
به شماره موتور ۱۸۶۵۳۰
شماره تنه ۵۵۰۹ به نام بیدالله نوردهی
مفقودو فاقد اعتباراست ۱۴۰۰۴۹۸۵۱/ق

برگ سبز ، سند اصلی ، برگه ورائت وکالت از ورثه خودرو پاترول مدل۶۷
به شماره انتظامی ۲۷ ایران ۲۹۸ ط ۷۱
و شماره موتور ۲۴۰۴۹۲۱۳ و شماره شاسی ۷۰۱۷۱۵
به نام مجتبی فیروزی مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۴۹۷۲۹/پ

برگ سبز ، سند و کارت خودرو خاور بنز ۸۰۸ ال پی ۴۲
مدل ۱۳۵۹ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۲۹ ع ۳۲
و شماره موتور 10061179 و شماره شاسی 14637230
به نام غلامرضا رضایی مقدم
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۹۷۵۱/پ

سند کمپانی کامیون مسقف فلزی ایسوزو سفید روغنی
تیپ NPR70L به شماره انتظامی 32 ایران 559 ع 75 به
شماره موتور 679244 و شماره شاسی
NAG087NPRF11261 به نام شرکت گلپخش اول
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۴۹۷۹۰/ل

برگ سبز خودرو کیا مدل ۲۰۱۲ نقره ای
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۶۳ ی ۶۹
وشماره موتور G4FCBH205541 و شماره شاسی
KNAFW411BC5572035 بنام احسان خالقی راد
مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۹۹۲۵/پ

سند کمپانی سواری پژو ۴۰۵ مدل ۸۴ به شماره
پلاک ۷۴ ایران ۵۱۳ ی ۹۷ و شماره موتور
12484157740 وشماره شاسی 13209800 به
نام اسماعیل کوهکن به شماره ملی 6110020338
مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۹۸۶۳/ش

برگ سبز موتور سیکلت انژکتوری ایران دوچرخ ارشیا مدل ۹۸ به
شماره پلاک ۷۷۷/۲۹۵۹۴ و شماره موتور
0124NBD002831 وشماره تنه
NBDALAKADKUD30413 به نام محسن سوختانلو به
شماره ملی 0872496562 مفقود و اعتبارندارد.
۱۴۰۰۴۹۸۶۷/پ

اینجانب زهرا رزاقی کاریزنو
مالک خودرو سمند LX-EF7CNG
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۳۱هـ۷۶
و شماره شاسی NAACJ1JE9GF332027
شماره موتور 147H0239383
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 و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۴۹۶۲۷/ف

صورتجلسه هیئت مدیره شرکت عامل صادرات استان خراسان (سهامی خاص)
مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۶ به شماره ثبت ۴۹۶۰ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۰۸۹۲۰
با نام و یاد خداوند متعال و پیرو هماهنگی های بعمل آمده ، جلسه هیئت مدیره شرکت عامل صادرات استان خراسان (سهامی خاص) ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۶ در محل دفتر شرکت با حضور کلیه اعضا تشکیل و پس از قرائت آیاتی چند از کلام ا... مجید اعضا هیئت مدیره،به اتفاق آراء به شرح زیر اتخاذ تصمیم نمودند:
به اسناد بخشی از مفاد ماده (۵) اساسنامه محل آدرس شرکت از مشهد - خیابان کوهسنگی ۲۷ ابوذر ۳۷ پلاک ۳۲ به آدرس جدید مشهد - خیابان شهید بهشتی - بهشتی ۲۴ پلاک ۷۹ تغییر یافت.
شرکت عامل صادرات استان خراسان رضوی
۱۴۰۰۴۹۸۸۹/ل