

فوت و فن خواب راحت در روزهای گرم

دمای مناسب محیط برای خواب ما ۲۱ درجه سانتی گراد است اما بسیاری از وسایل سرمایشی پاسخگوی گرمای این روزها نیستند

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

سلامت

هشدار تلفن همراه برای چندمین بار به صدادر می‌آید اما هنوز می‌خواهید بخوابید چون تمام شب را به خاطر گرما در ختخواب غلت زده‌اید و خواب به چشم‌تان نیامده است. غافل از این که چرخیدن و جابه‌جاشدن، خواب‌تان را آشفته‌تر می‌کند و از کیفیت آن کم خواهد کرد. به گفته کارشناسان، دمای مطلوب برای یک خواب راحت ۲۱ درجه سانتی گراد است. اگر جزوافرادی هستید که به دلایل مختلف نمی‌توانید در تمام مدت خواب، از وسایل سرمایشی استفاده کنید یا وسیله سرمایشی‌تان کفاف گرمای این روزها را نمی‌دهد. راه‌های دیگری برای خنک‌نگه داشتن اتاق خواب در ماه‌های گرم‌تر سال و داشتن خواب بهتر در شب وجود دارد که در این مطلب از آن‌ها خواهیم گفت.

انتخاب تشک مناسب

اگر شب‌ها، گرما اجازه نمی‌دهد چشم‌روی هم بگذارید در باره

تشک‌تان تجدید نظر کنید. کارشناسان می‌گویند تشک‌هایی که از محتوای الیاف طبیعی مانند پشم، پنبه یا پامبو، پر شده باشند، می‌توانند یک انتخاب عالی برای خواب راحت در گرما باشند. چون این مواد خنک‌تر و به طور طبیعی ضد حساسیت هستند. تشک‌های مموری فوم یا فوم هوشمند هم، چون به حرارت بدن و فشار وارد شده، واکنش نشان می‌دهند انتخاب مناسبی هستند.

تنظیم نور اتاق

استفاده از پرده ضخیم‌تر اتاقی که رو به جنوب است می‌تواند به خنک‌نگه داشته شدن آن کمک کند. پارچه

ضخیم باعث می‌شود خواب شبانه بهتری در ماه‌هایی با روزهای طولانی‌تر، داشته باشید. به طور کلی، پرده‌های چوبی و کرکره برای پایین‌نگه داشتن دمای خانه عالی هستند. این پرده‌ها به شما این امکان را می‌دهند تا با تغییر اندازه شکاف بین لته‌ها، میزان نور را در اتاق تنظیم و فیلتر کنید.

کیسه آب گرم

شاید عجیب به نظر برسد، اما کارشناسان می‌گویند کیسه آب گرم می‌تواند به خنک شدن اتاق قبل از این که به ر ختخواب بروید، کمک کند. برای استفاده از این راهکار، باید کیسه آب گرم را پر کنید و چند ساعت قبل از خواب آن را در فریزر بگذارید. چند دقیقه قبل از این که برای خواب آماده شدید، کیسه آب را بین ملحفه‌ها قرار دهید و اجازه دهید خوب خنک شوند.

استفاده از ملحفه پنبه‌ای

ملحفه‌های ۱۰۰ در صد پنبه می‌تواند فرشته نجات شما برای خواب راحت در گرما باشد. این ملحفه‌ها قابلیت تنفس دارند، می‌توانند سطح رطوبت دمای فرد را در هنگام خواب تنظیم و به تقویت احساس خواب‌آلودگی در او کمک کنند. گفته می‌شود روختی پنبه‌ای با رنگ روشن انتخاب خوبی برای تنفس و بهبود تبویه و جریان هواد اتاق خواب است.

تعمیر کردن پنجره

باز کردن پنجره‌ها برای تنظیم دمای اتاق همیشه جواب نمی‌دهد. اگر پنجره‌های شما رو به جنوب است، بهتر است پرده‌های اتاق را ببندید، یا پنجره را در حالت هواکش شب قرار دهید تا مقداری از هوای سرد شود. در حالی که اگر

پنجره‌های شما رو به شمال است، توصیه می‌شود آن‌ها را بسته نگه دارید تا از ورود هوای گرم جلوگیری شود.

کم کردن لباس و نوشیدن آب

برای خواب در تابستان، لباس‌های خود را کم و از لباس‌های پنبه‌ای استفاده کنید چون در باره نوشیدن لباس در هنگام خواب، هنوز اختلاف نظر‌های زیادی وجود دارد. بعضی معتقدند این کار بدن را خنک می‌کند و بعضی می‌گویند با این کار عرق روی بدن می‌ماند. همچنین نوشیدن یک لیوان آب خنک قبل از خواب کمک می‌کند تا بدن در طول شب، کمتر عرق کند.

خاموشی برنید!

کنار گذاشتن تلفن همراه و خاموش کردن وسایل برقی بدون استفاده، می‌تواند به شما کمک کند که در فصل گرما، از خواب دور شوید. فناوری قبل از خواب، چشم‌تان را آذیت می‌کند و می‌تواند روی دمای اتاق تاثیر بگذارد. روزهای طولانی تابستان فرصت خوبی برای استفاده از نور طبیعی است چون حتی لامپ‌های کم‌مصرف هم گرما و حرارت تولید می‌کنند.

آشپزی من

کباب کردن سالم در تابستان!

کباب درست کردن یکی از تفریحات در روزهای تعطیل تابستان است اما اغلب غذاهایی که مردم کباب می‌کنند مثل دنده و گوشت قرمز، سوسیس، هات داگ و گوشت مرغ فراوری شده یا سرشار از چربی اشباع شده یا سدیم هستند. به گزارش مدیکال اکسپرس، پختن گوشت در دمای بالا می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی مضر ی شود که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان را افزایش می‌دهد. خبر خوب این است که نیازی نیست بی‌خیال کباب کردن شوید. در ادامه به شما چند پیشنهاد برای داشتن کباب سالم را خواهیم گفت.

● **پروتئین‌های سالم‌تری را انتخاب کنید**

مردم اغلب گوشت‌های چرب را انتخاب و آن‌ها را برای مدت طولانی کباب می‌کنند. در صورتی که گوشت‌های سالم‌تری مانند مرغ و ماهی گزینه‌های بهتری هستند. برای داشتن یک کباب سالم، گوشت را از قبل بهزید تا از نیاز به آتش نداشتن باشد، درجه حرارت را کم کنید و گوشت را به قطعات کوچک‌تر برش دهید. از خوردن قسمت سوخته گوشت بپرهیزید همچنین سعی کنید چربی روی آتش نچکد زیرا باعث افزایش مواد شیمیایی مضر خواهد شد.

● **از چاشنی‌ها استفاده کنید**

افزودن فلفل و دیگر ادویه‌ها به گوشت قبل از کباب کردن ممکن است واکنش‌های شیمیایی مضر را تا حد زیادی کاهش دهد. مثلا برای یک همبرگر ۱۲۰ گرمی به یک قاشق چای خوری فلفل



کارت بازرگانی به شماره ۰۷۴۹۲۴۹۵۰۱

تاریخ انقضا ۹۹/۰۴/۲۶
به نام غلام مولا ابوبکر ی

مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
شماره ۱۴۰۱۷۷۹۶۰/ش

برگ سبز کامیون باری جوبی آسمو به شماره انتظامی ۷۸-۸۳۹۰۱۸ شماره موتور WD61550151IS020693 شاسی NA2E3JLD6CA001020 به نام فردین کولیوند مفقود شده و فاقد اعتبار است.
شماره ۱۴۰۱۷۷۹۹۶/ش

برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۸۸ شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۱۱-۴۵ شماره موتور ۱۱۴۸۸۰۰۳۲۶۰ شماره شاسی AAA36AA29G838832 بنام حمیدرضا غلام پور مفقود و فاقد اعتبار است
شماره ۱۴۰۱۷۷۸۷۱/ش

سند کمپانی خودرو سواری هاج یک دانگ فنک به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۱۸ ی ۲۸ و شماره موتور FA173B0060805 و شماره شاسی NA2E3JLD6CA001020 به نام فردین کولیوند مفقود و فاقد اعتبار است
شماره ۱۴۰۱۷۸۰۲۲/ش

اینجناب کلنوم عطایی دوست مالک خودرو پارس xtu7 مدل ۹۲ سفید به شماره انتظامی: ۹۵۱ج۳۸ ایران ۴۲ به شماره موتور 124k0225993 و شماره شاسی NAANO1CA5DK835326 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 مسندمراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.۹۰۱۴۰۱۷۸۰/ش

برگ سبز یزو پارس مدل ۹۹ رنگ نوک مدادی به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۹۱۰۹۱۷ شماره شاسی NAANO1CE6LH341548 به شماره موتور 124K1537593 بنام علی هوشمند مفقود و فاقد اعتبار است
شماره ۱۴۰۱۷۸۰۰۸/ش

برگ سبز تینیا سندوفدار مدل ۹۰ سفید روغنی شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۸۷ ط ۳۵ شماره شاسی ۵۵۸۱۰۰۹۰۰۹۸۰۷ شماره موتور ۸۰۱۰۳۶۸ به نام عباسعلی سبزی مفقود و اعتبار ندارد.
شماره ۱۴۰۱۷۷۸۴۶/ش

برگ سبز وانت- مزدا، تپ ۲۰۰۰ به رنگ ابی - متالیک مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۶۸- ۴۶۶ ق ۷۴ و به شماره موتور ۴۴۲۴۸۸ و شماره شاسی ۸۲۲۲۰۰-۸۲۲۲۰۰ بنام حمیدرضا رهبر زارع مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
شماره ۱۴۰۱۷۹۵۸/ش

اینجناب محمد جعفری انجری مالک خودرو سند LKXF7 مدل ۹۱ سفید روغنی به شماره انتظامی ۲۲- ایران ۴۵۸ و ۴۴۲ به شماره شاسی NAACJ1JC2DF134676 و شماره موتور 147H0030361 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی 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 انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
شماره ۱۴۰۱۷۷۹۸۷/ش

برگ سبز سواری براید جی تی ایکس ای مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۲۶- ۱۱۸ ج ۴۹ به شماره شاسی ۱۴۲۲۸۸۲۴۰۸۰۱۴۲۲۸۸۲۴۰۸۰ شماره موتور ۲۰۱۲۸۳۱۹۲۹۱ به نام مجوبه ایمانی کلاشه مفقود و فاقد اعتبار است.۹۰۱۴۰۱۷۸۰/ش

سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو پراید صبا مدل ۱۳۸۶ تفره ای رنگ به شماره پلاک ایران ۸۸- ۱۱۷ ط ۹۵ و شماره موتور ۱۸۷۱۸۸۵ و شماره شاسی ۸۱۴۱۲۳۸۶۰۴۳۳۵۱ متعلق به اسمعیل دریان تیل مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
شماره ۱۴۰۱۷۸۰۱۰/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای محسن کاهلی کریم آباد فرزند محمد علی پشناسنامه شماره ۳۸۰۸ متولد ۱۳۶۰/۰۳/۰۱ و شماره ملی ۹۴۹۹۸۶۳۹۰۶ با ارائه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی گردیده سند مالکیت تمامت ۲۵۰ سهم مشاع از سی هزار سهم سه قسمت از چهار قسمت یک شانزدهم ششداک پلاک تبتی شماره صفر فرعی متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی مالکیت وجود سند مالکیت نزد خود می باشد میبایست ظرف مدت ۱۰ روز رونوشتی پس از انتشار آگهی به اداره یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.
مختار ضرابی حرم علی حسن اداره ثبت اسناد و املاک فریان
شماره ۱۴۰۱۷۸۰۷۲/ش



تغذیه

خوراکی های دوران قاعدگی

دوران قاعدگی یکی از دوره‌های مهم در زندگی خانم‌هاست. در این روزها علاوه بر درد در ناحیه شکم و کمر، اغلب زنان به دلیل تغییرات هورمونی دچار نوسانات خلقی خواهند شد و همچنین به علت خون‌ریزی، مواد معدنی و ویتامین‌های ضروری بدنشان را از دست خواهند داد. به همین دلیل تغذیه در این دوران بسیار اهمیت دارد. با رعایت رژیم غذایی درست و سالم، می‌توانید در ده‌های خود را در این مدت کاهش دهید.

✚ **خوردنی هایی برای تامین آهن، پتاسیم و کاهش درد قاعدگی**

✚ **کلم بروکلی** | ماده معدنی که بیش از همه در خون‌ریزی‌های دوران قاعدگی از بدن شما از دست می‌رود، آهن است. مصرف کلم بروکلی به شما کمک خواهد کرد این کمبود را جبران کنید.

✚ **موز** | موز شاید بهترین میان‌وعده برای دوران قاعدگی باشد. این میوه سرشار از پتاسیم، منیزیم و فیبر است.

✚ **شکلات تلخ** | شکلات تلخ حاوی مقادیر زیادی مواد معدنی مفید از جمله آهن، منیزیم، آنتی اکسیدان ها و فلاونول‌هاست. فلاونول‌ها برای جریان خون مفید هستند و می‌توانند به آرام‌شدن عروق خونی کمک کنند.

✚ **ماهی سالمون** | ماهی سالمون حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است و از منابع غنی پروتئین به شمار می‌رود. در دوران قاعدگی ماهی سالمون بخورید تا التهاب بدن‌تان کاهش یابد.

✚ **زنجبیل** | زنجبیل برای کنترل التهاب بسیار مفید است و به کاهش دردهای قاعدگی هم کمک می‌کند.

✚ **پر تقا و لیمونتش** | این میوه‌ها در صورت شدید بودن خون‌ریزی، جریان خون را کاهش می‌دهند و از این نظر می‌توانند برای این دوران مناسب باشند.

✚ **بلغور جودوسر** | جودوسر غنی از کلسیم، ویتامین آ، ویتامین ب و همچنین منبع خوبی از آهن است. یک فنجان جودوسر حاوی ۱۸ میلی گرم آهن توصیه‌شده روزانه شماست.

✚ **خوردنی هایی که در دهای قاعدگی را تشدید می کند**

✚ **شیر** | مصرف شیر می‌تواند مشکلات قاعدگی شما را به شدت تشدید کند.

✚ **تنقلات** | تنقلات به دلیل قند‌های تصفیه شده زیادی که دارند باعث نفخ، افزایش گاز معده و روده و التهاب می‌شوند.

✚ **کافئین** | مصرف کافئین در دوران قاعدگی می‌تواند طول دوران خون‌ریزی را افزایش دهد. همچنین مصرف کافئین باعث تشدید سندرم پیش از قاعدگی می‌شود. پس اگر دچار این مشکل هستید، باید بعد و قبل از دوران قاعدگی از خوردن قهوه خودداری کنید. ✚ **غذاهای فراوری شده** | مصرف غذاهای فراوری شده باعث می‌شود که خانم‌ها در زمان قاعدگی احساس بدتری پیدا کنند. برای مثال، غذاهای کنسروی و چیپس حاوی مقادیر زیادی سدیم هستند و سدیم موجب نفخ و پف کردن می‌شود.

✚ **بستنی، پنیر و خامه** | محصولات لبنی چربی زیادی دارند و اثر بعضی از آن‌ها مانند گوشت‌های چرب است. خانم‌ها در دوره قاعدگی باید از خوردن بستنی، خامه و پنیر اجتناب کنند.

آنتی کرونا

ماسک و واکسن راهی برای حفظ وضع موجود

باین که در یک ماه گذشته آمار فوتی‌های کرونا به شدت کاهش یافته بود و حتی در پنج روز به آمار صفر رسیدیم اما در هفته اخیر آمار بستری‌ها و ابتلا به کرونا رو به افزایش است.

◀ **موج جهانی کرونا**

در خصوص این روند صعودی، دکتر گوپتا، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: «متأسفانه تعداد مبتلایان و افراد بستری افزایش یافته است. همچنین موج سنگینی را در اروپا و حتی کشورهای همسایه شاهد هستیم. بنابراین موارد بیماری در جهان رو به افزایش است اما بیشتر موارد مشاهده شده، نسبتاً خفیف است. برخی مبتلایان با علائم تب و سرفه و برخی دیگر با علائم گوارشی مثل اسهال و استفراغ به پزشک مراجعه می‌کنند.»

◀ **ماسک را فراموش نکنید**

دکتر گوپتا، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، هشدار داد نکات بهداشتی را جدی بگیرید و حتماً در فضا‌های سر بسته از ماسک استفاده کنید. زیرا همچنان بهترین راه پیشگیری، زدن ماسک است.

◀ **واکسن بزنید**

این بیماری ممکن است در جامعه و به خصوص کسانی که واکسن تزریق نکردند، در دسر آفرین شود. دکتر گوپتا از همه افراد خواست اگر واکسن تزریق نکرده‌اند یا نوبت یادآور را فراموش کردند به ویژه کودکان تا ۱۱ سال، حتماً واکسن را تزریق کنند.

◀ **نوع شایع ویروس چیست؟**

نوع شایع ویروس امیکرون است. چندی پیش زیرسویه‌های BA1 و BA2 همه گیر بود اما اکنون سویه امیکرون با زیرسویه BA5 به این زیرسویه‌ها اضافه شده است. البته این سویه جدید شدت بیماری زایی بالایی ندارد.

برگ سبز و سند کمپانی و کارت شناسایی موتور سبکت شوکا سال ساخت ۱۳۸۹ با شماره انتظامی ۳۶۳۴۳۷۶۲ شماره شاسی NCS006105 و شماره تته 7397 به نام جعفر ضمری آقاخانی مفقود و فاقد اعتبار است.۹۰۱۴۰۱۷۷۹۶۲/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالانه (نوبت اول) شرکت تعاونی مسکن کارکنان شهرداری مشهد جلسه مجمع فوق الذکر راس ساعت ۱۱ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۵ در محل دفتر شرکت واقع در سناباد ۳۲ پلاک ۴ برگزار میشود، از کلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند.

اعضای محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مقدور نمی باشد می توانند حق رای خود را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند در اینصورت تعداد آرای وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رای و هر فرد غیر عضو تنها ۱ رای خواهد بود.
اعضای متقاضی اعطای نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر باید از ساعت ۹ الی ۱۲ روزهای شنبه، یکشنبه و دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۰، ۱۴۰۱/۰۵/۱۱ و ۱۴۰۱/۰۵/۱۲ در محل دفتر شرکت واقع در سناباد ۳۲ پلاک ۴ مراجعه تا پس از تأیید وکالتنامه های مزبور توسط مقام مجاز ورقه ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس.
۲- تصویب صورتهای مالی سال ۱۳۹۸ لغایت ۱۴۰۰ باتضمام گزارش حسابرس رسمی.
۳- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۱ هیئت مدیره.
۴- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره به مدت ۳ سال.
۵- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۱.
۶- اخذ تصمیم در خصوص پروژه شهید مطهری (مشهد قلی).
۷- اخذ تصمیم در خصوص اراضی سوزان.
۸- اخذ تصمیم در خصوص پروژه های شهید کشوری و کریمی.

ضمناً داوطلبان عضویت در هیات مدیره یا بازرس شرکت موظفند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر 5 روز جهت ثبت نام به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و مدارک لازم را ارائه نمایند.

هیئت مدیره

۱۴۰۱۷۷۹۷۳/ش