

درمان راحت سردرد

شما با تغییر سبک زندگی می‌توانید سردردهای روزانه خود را درمان کنید به این منظور به معرفی ساده ترین نکات برای تسکین سردردهای مکرر پرداختیم



زیب سادات کسنوی | روزنامه نگار



طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، حدود ۵۰ درصد بزرگسالان در سراسر جهان در سال گذشته سردرد داشته‌اند. سردرد می‌تواند شدید یا یک درد مبهم باشد و چند روز طول بکشد. با این حال، غیر از مصرف مسکن‌ها و ضد دردها، شما می‌توانید اقداماتی ساده را برای تسکین این درد آزار دهنده انجام دهید.

• به‌طور منظم ورزش کنید

ورزش موثرترین تغییر سبک زندگی برای کاهش قابل توجه شدت سردرد است. فعالیت بدنی یک تسکین دهنده طبیعی استرس است چرا که تنش‌هایی را که خود زمینه سردرد هستند، کاهش می‌دهد و اندورفین آزاد می‌کند. اندورفین سیگنال‌های درد را به مغز مسدود می‌کند. برای رهایی از سردرد حداقل پنج روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط انجام دهید.

• کافئین را محدود کنید

برخی از داروهای سردرد بدون نسخه حاوی کافئین هستند. مقدار کمی کافئین

می‌تواند به توقف سردرد شما کمک کند. با این حال، مصرف زیاد کافئین می‌تواند باعث افزایش سردرد شود. این داروها بیش از حد فشار خون را افزایش می‌دهد و می‌تواند باعث سردرد شود. به‌طور کلی، تا ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز برای اکثر بزرگسالان بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود. نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های انرژیزا می‌توانند سرشار از کافئین باشند، بنابراین میزان مصرف خود را به دقت کنترل کنید. بیش از یک فنجان قهوه یا چای در روز مصرف نکنید.

• رژیم غذایی سالم داشته باشید

برخی از افراد مبتلا به سردردهای مزمن

خون بالا، افزایش سردرد و حتی خطر ابتلا به سکته مغزی شود.

• از استرس تا حد امکان دور باشید

سردرد زمانی که استرس دارید بیشتر رخ می‌دهد. استرس عامل شایع سردردهای تنشی و میگرن است. همچنین می‌تواند انواع دیگر سردردها را تحریک یا آن‌ها را بدتر کند. تکنیک‌های آرام‌سازی ذهن می‌توانند علائم استرس از جمله سردرد را کاهش دهند. وقت گذاشتن برای فعالیت‌های لذت‌بخش، مانند گوش دادن به موسیقی و یادگست‌ورزش و خواندن کتاب می‌تواند کمک کننده باشد. علاوه بر این، زمانی را، حتی اگر فقط ۱۰ دقیقه در روز باشد، به تمرین آرامش و تنفس عمیق اختصاص دهید.

• کی به پزشک مراجعه کنیم؟

بیشتر سردردها جای نگرانی ندارند. اما اگر سردرد چند بار در هفته اتفاق می‌افتد، ناتوان کننده است، بیش از یک روز طول می‌کشد، یا در فعالیت‌های روزانه شما تداخل دارد، حتماً با پزشک صحبت کنید. منبع: دوپچه‌وله

یا میگرن با تغییر رژیم غذایی خود و حذف غذاهای خاص تسکین یافته‌اند. برای برخی، یک غذای خاص ممکن است باعث سردرد شود. برای برخی دیگر، بعضی از مواد شیمیایی موجود در غذاها محرکی برای افزایش آستانه سردرد هستند. برخی از غذاهای رایج که بهتر است برای کاهش سردرد حذف شوند، عبارت‌اند از: غذاهای بسیار فراوری شده، کافئین، شکلات، پنیرهای کهنه، گوشت‌های فراوری شده با نیترات بالا، غذاهای پر قند و گلوتن.

علاوه بر این، مولتی‌ویتامین روزانه و مکمل‌های حاوی ریبوفلاوین و منیزیم به کاهش شدت سردرد کمک می‌کند.

• خواب کافی داشته‌باشید

از کم‌خوابی یا زیاد خوابیدن خودداری کنید، زیرا می‌تواند باعث میگرن شود. کمبود خواب ممکن است باعث ترشح هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول شود. اگر خروپف می‌کنید، با پزشک خود درباره راه‌های رفع آینه خواب صحبت کنید، زیرا بهبود نیافتن این عارضه می‌تواند باعث فشار

آشپزی من

میان وعده

حلوای کره بادام زمینی میان وعده ای با طعم متفاوت

طرز تهیه :

- در ابتدا کره بادام زمینی را به همراه آرد جو دوسر و شیر انگور در یک کاسه مناسب به خوبی ورز می دهیم تا در نهایت خمیری نرم و یک دست حاصل شود.
- حالا به دلخواه شکلات چیپسی را به کاسه اضافه و مجدد مخلوط می کنیم و در یک قالب مناسب می ریزیم، سپس به خوبی فشرده می کنیم تا حلوا منسجم شود. در ادامه قالب را در یخچال می گذاریم.
- در ادامه اجازه می دهیم حلوا به مدت ۲۰ دقیقه در یخچال بماند تا خنک شود. پس از گذشت این زمان قالب را از یخچال خارج می کنیم سپس حلوا را به اندازه های دلخواه برش می زنیم و سرو می کنیم.

مواد لازم

- کره بادام زمینی: نصف لیوان
- آرد جو دوسر: ۱ لیوان
- شیر انگور: نصف فنجان
- شکلات چیپسی: در صورت تمایل



بیشتر بدانیم

درمان خشکی لب در پاییز و زمستان

ترک خوردن لب‌ها عوامل متعددی از جمله کم‌آبی بدن و استفاده از دارو دار اما اغلب بر اثر عوامل و شرایط محیطی و آب و هوایی ایجاد می‌شود برای همین است که در پاییز و زمستان با خشکی بیشتر لب‌ها مواجه می‌شویم. اما شما می‌توانید با چند روش کاملاً ساده این ترک‌ها را درمان کنید.

❖ **آب بنوشید** | زمانی که کمبود آب در بدن اتفاق می‌افتد، خشکی پوست ایجاد می‌شود. لب‌ها هم از این خشکی مستثنای نیستند. نوشیدن آب به اندازه کافی الزامی است به‌ویژه در فصل‌های سرد سال که کمتر دچار تشنگی و تعریق می‌شوید.

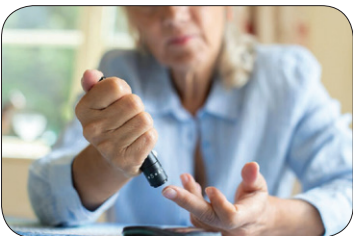
❖ **ترکیب عسل و جوجوبا بسازید** | یکی از ماسک‌های خانگی برای داشتن لب‌های نرم و باطراوت، ماسک عسل و روغن جوجوبا است. شما می‌توانید ترکیب این دو ماده را شب‌ها روی لب بمالید و روز بعد، با آب و لرم بشوید.

❖ **آلوتئور آب رسان قوی** | ژل آلوتئور اسرشار از انواع ویتامین‌های مورد نیاز پوست است. بسیاری از شرکت‌های تولید کننده لوازم آرایشی در ژ لب‌های خود از عصاره آلوتئور استفاده می‌کنند. استفاده از روغن آلوتئور هم که ترکیبی از روغن زیتون و ژل آلوتئور است، برای رفع خشکی پوست و ترک‌های پوستی مناسب است.

❖ **روغن نارگیل** | روغن نارگیل برای رفع خشکی پوست شگفت‌انگیز است. اگر از این روغن روی لب‌ها استفاده شود، نه تنها لطافت خاصی به لب‌ها می‌بخشد، بلکه مشکل ترک خوردگی و پوسته‌پوسته شدن لب‌ها را کاملاً رفع می‌کند.

اخبار کوتاه

دلیل اصلی ابتلا به دیابت نوع ۲



محققان مدت‌هاست که می‌گویند عمده دلیل بروز دیابت نوع دو به رژیم غذایی نامناسب و بی‌تحرکی برمی‌گردد. اما حالا محققان در آزمایش‌های مختلف روی حیوانات و سلول‌های آزمایشگاهی دریافته‌اند که خود گلوکز عامل بروز مشکل در سلول‌های پتای تولید کننده انسولین نیست. ظاهر مشکل اصلی به موادی برمی‌گردد که در فرایند متابولیسم گلوکز به وجود می‌آیند. محققان هنوز دقیقاً نمی‌دانند که کدام متابولیت‌ها این فرایند را ایجاد می‌کنند، اما به وضوح نشان داده‌اند که ممانعت از متابولیسم گلوکز می‌تواند به حفظ تولید انسولین کمک کند.

تاثیر یک داروی ضد سرطان روی ویروس کووید

محققان ترکیبات دارویی جدیدی کشف کرده‌اند که می‌تواند در آینده نزدیک به عنوان راهکاری برای مبارزه با کرونا و سرطان استفاده شود. تیمی از محققان دانشکده پزشکی کک اسکاتلند (USC) نشان داده‌اند که داروی HA15 در بدن موش‌های آلوده به ویروس SARS-CoV-2 با مسدود کردن تولید پروتئین شپرون، تا حد زیادی بار ویروسی را در ریه‌ها کاهش داده است. محققان سپس HA15 را در بدن موش‌های دستکاری شده نتایجی آلوده به SARS-CoV-2 آزمایش کردند و دریافته‌اند که این دارو تا حد زیادی بار ویروسی را در ریه‌ها کاهش می‌دهد.

ساخت واکنشی علیه مخدر فنتانیل

دانشمندان موفق به ساخت واکنشی شده‌اند که باعث تولید آنتی‌بادی برای مقابله با ماده مخدر خطرناک «فنتانیل» می‌شود. این واکنش همانند واکنش‌های دیگر، پس از تزریق واکنش سیستم ایمنی بدن را در پی دارد. پژوهشگران برای ساخت این واکنش، از پروتئین غیرفعال شده دیفتری استفاده کرده‌اند؛ یک پل مولکولی که دو مولکول را به یکدیگر پیوند می‌دهد. با استفاده از این ماده، سیستم ایمنی بدن فنتانیل را به عنوان یک تهدید شناسایی می‌کند و برای مقابله با آن، آنتی‌بادی می‌سازد.

<p>اینتجاب غلامرضا عباسی سلطان آبادی مالک سواری پیکان 1600i مدل ۱۳۸۳ رنگ سفید</p> <p>به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۱۶۰۵۷ و شماره شاسی ۱۱۰۱۲۱۰۵ و شماره موتور ۲۲۵۲۵۱۱۲۸۴ بعلت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) 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 سمنند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۶</p>	<p>اینتجاب طیبه مومنی اندریان مالک خودرو ال ۹۰</p> <p>به شماره انتظامی 334 م 41 ایران 74 شماره شاسی NAPLSRALD81013707 و شماره موتور K4MA690D027420 بعلت فقدان اسناد فروش 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 سمنند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.</p> <p>۱۴۰۲/۰۸/۱۲</p>
---	--

<p>اینتجاب عبدالغفور ریگی مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۱۸۵ ایران ۱۸۹ ۹۶۵</p> <p>شماره شاسی 11FE4KH538418 و شماره موتور 164B0236434 بعلت فقدان اسناد فروش برگ سبز و 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 سمنند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۶</p>	<p>برگ سبزواری سایبا مدل ۱۴۰۰</p> <p>ایران ۶۴-۳۹۲۰۸۳ و شماره موتور M157C/2010367 و شماره شاسی NAS111100M1009697 به نام عصمت حمزه لی عقدا مفقود شده و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۵</p>
--	--

<p>برگ سبزواری سایبا مدل ۱۴۰۰</p> <p>ایران ۶۴-۳۹۲۰۸۳ و شماره موتور M157C/2010367 و شماره شاسی NAS111100M1009697 به نام عصمت حمزه لی عقدا مفقود شده و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۵</p>	<p>کارت خودرو، کارت سوخت، بیمه نامه، سند کمپانی، برگه وکالت و برگ سبز خودرو کیا اسپورتیج ۸۵۱ مدل ۲۰۱۵ به شماره انتظامی ۲۰-۴۶۶-۴۸ ط ۴۸ به شماره موتور ۰۴۹۶۵۹۷ به شماره شاسی 4KEEH462427 به شماره شاسی KNAPC812DF7703207 بنام لیل شریفیان مزمره ملا مفقود شده و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۸</p>
--	---

بروانه فعالیت شرکت حمل و نقل بین المللی فروش ترابری به شماره ۱۵۵۷۸۳۱/۳۱
مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۱/۱۲/۲۶

فرارخوان مناقصه عمومی خرید ملک

صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی خراسان رضوی (سهامی خاص) در نظر دارد نسبت به **خرید یک باب ساختمان با زیر بنای تقریبی حداقل ۶۰۰ متر مربع ترجیحاً در چند طبقه و دارای بخشی با کاربری تجاری در محدوده حاشیه بلوار فردوسی، بلوار خیام شمالی، خیابان مهدی، فرامرز عباسی، آموزگار، بزرگراه پیامبر اعظم با ارزش تقریبی حداکثر ۲۶۰ میلیارد ریال** اقدام نماید. لذا آن دسته از فروشنده‌گان و یا مشاورین محترم املاک که دارای ملک فروشی با شرایط فوق را دارند درخواست می‌گردد که ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی نسبت به ارسال مشخصات ملک و محدود قیمتی آن مطابق جدول ذیل تکمیل و از طریق دورنگار ۳۷۲۷۵۱۶ و یا از طریق ایمیل shkrazavi@yahoo.com اقدام نمایند.

شایان ذکر است متقاضیان می‌بایست همراه با مراجعه و دریافت اسناد مناقصه نسبت به پر کردن آن و صدور و تحویل یک فقره چک صیادی به تاریخ روز مناقصه به میزان ۵٪ مبلغ پیشنهادی بنام صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی خراسان رضوی در داخل پاکت اقدام نمایند بدیهی است صندوق در قبول یا رد پیشنهادات مختار می‌باشد.

بازگشایی پاکت‌های شرکت کنندگان در مناقصه در ساعت ۹ صبح روز بعد (سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸) خواهد بود

ادرس	نام و نام خانوادگی	شماره تلفن	عرصه	اعیان	تعداد	مساحت	طبقه	میزان تراکم زمین	وضعیت سند		امکانات	قیمت پیشنهادی
									ملکی	استانه ای		

صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی خراسان رضوی

۱۴۰۱/۱۲/۲۶

<p>برگ سبزواری سایبا مدل ۱۴۰۰</p> <p>ایران ۶۴-۳۹۲۰۸۳ و شماره موتور M157C/2010367 و شماره شاسی NAS111100M1009697 به نام عصمت حمزه لی عقدا مفقود شده و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۵</p>	<p>برگ سبزواری سایبا مدل ۱۴۰۰</p> <p>ایران ۶۴-۳۹۲۰۸۳ و شماره موتور M157C/2010367 و شماره شاسی NAS111100M1009697 به نام عصمت حمزه لی عقدا مفقود شده و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۵</p>
<p>برگ سبزواری سایبا مدل ۱۴۰۰</p> <p>ایران ۶۴-۳۹۲۰۸۳ و شماره موتور M157C/2010367 و شماره شاسی NAS111100M1009697 به نام عصمت حمزه لی عقدا مفقود شده و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۵</p>	<p>برگ سبزواری سایبا مدل ۱۴۰۰</p> <p>ایران ۶۴-۳۹۲۰۸۳ و شماره موتور M157C/2010367 و شماره شاسی NAS111100M1009697 به نام عصمت حمزه لی عقدا مفقود شده و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۵</p>

مناقصه عمومی یک مرحله ای دیوار ساحلی پارک جنگلی و حد فاصل جایگاه CNG شهرداری فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای دیوار ساحلی پارک جنگلی و حد فاصل جایگاه CNG به شماره ۰۰۰۰۰۰۰۰۱۱ و ۲۰۰۱۰۹۰۰۸ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۸ تا ساعت ۱۲:۰۰ روز دوشنبه ۱۴۰۱/۰۸/۳۰

مهلت زمانی ارایه پیشنهاد: ساعت ۱۲:۰۰ روز پنج شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۰

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲

نشانی مناقصه گزار: خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی (ره) شهرداری فریمان تلفن ۰۵۱۳۴۴۳۳۳۶۴

حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکت‌ها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.

ابوالقاسم عظیمی- شهردار فریمان

۱۴۰۱/۱۲/۲۶