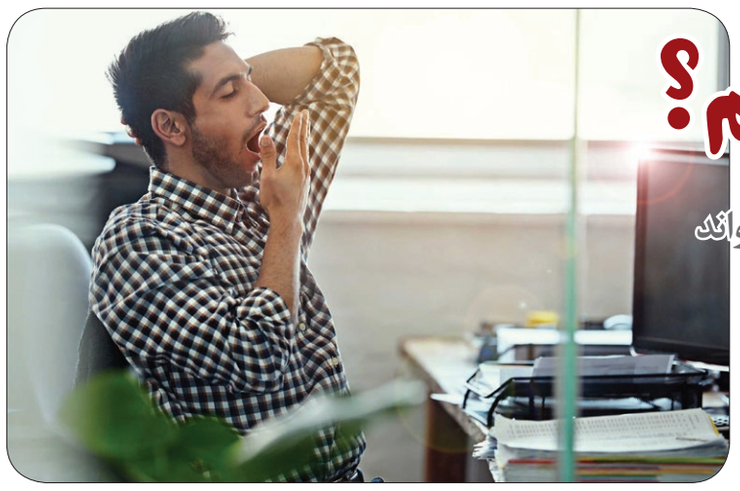
چرا خسته می‌شویم؟

اگر همیشه احساس خستگی می کنید این موضوع می تواند نشانه‌ای از نبود سلامت در بدن شما باشد



کسرا| روزنامه‌نگار

سلامت

اگر کار فیزیکی و فکری خاصی در طول روز انجام نمی دهید و خواب و استراحت کافی دارید اما همیشه احساس خستگی می کنید، ممکن است این یک علامت از بدن تان باشد که بخواهد به شما بگوید هیچ چیز سر جایش نیست و درست کار نمی کند. در این شرایط بهتر است برای بررسی وضعیت سلامتی بدن خود به پزشک مراجعه کنید.

افسردگی

افسردگی یک اختلال روانی همراه با احساس خستگی غیر قابل توضیح، بی اشتهایی و احساسات منفی است که سبب کمبود انرژی در طول روز می شود. مبتلایان به این اختلال با مراجعه به پزشک و شروع یک برنامه درمانی برای افزایش سطح خلق و خو و انرژی از طریق مشاوره، ورزش و در برخی موارد تجویز داروهای ضد افسردگی نیاز دارند.

ابتلا به عفونت دستگاه ادراری

معمولا زنان زمانی که به عفونت دستگاه ادراری یا یک عفونت قارچی مبتلا می شوند، کاهش انرژی در طول روز را تجربه می کنند. در واقع عفونت موجود در بدن باعث ایجاد خستگی می شود. برای اطمینان از عفونت نداشتن باید حتما با پزشک مشورت کرد.

آپنه خواب

حتی اگر به طور کامل در طول شب بخوابید، اما به آپنه خواب مبتلا باشید و قطع تنفس را در طول شب برای چند بار تجربه کنید، باز هم در خواب عمیق شما اختلال ایجاد می شود و در طول روز احساس فقدان انرژی می کنید. یکی از راه‌های مطمئن برای کاهش آپنه خواب، از دست دادن وزن است. ترک سیگار و مشورت با متخصصان کلینیک‌های خواب برای استفاده از دستگاه CPAP می‌تواند مفید باشد.

مشکلات تیروئید

کم کاری تیروئید به اختلال در متابولیسم بدن منجر می شود و تخلیه انرژی به کندی انجام می شود. افزایش وزن ناشی از کم کاری تیروئید هم یکی از دلایل احساس کمبود انرژی در طول روز است. تجویز پزشک برای پی بردن به اختلالات تیروئید از طریق آزمایش خون می‌تواند مفید باشد.

کم خونی

کم خونی به ویژه ناشی از فقر آهن در زنان می تواند علت عمده کمبود انرژی باشد. شما به سلول‌های قرمز خون برای حمل اکسیژن به بافت‌ها و دیگر اندام‌های حیاتی نیاز دارید. برای مبارزه با کم خونی از مواد غذایی غنی از آهن مانند لوبیا، غلات سبوس دار، جگر و گوشت قرمز بدون چربی استفاده کنید.

دیابت

گروهی از بیماران دیابتی که همواره قند خون تنظیم نشده دارند، چه آن‌هایی که دارو مصرف می کنند و چه آن‌هایی که از داروی خاصی استفاده نمی کنند، معمولا در ملاقات با پزشک خود احساس خستگی و بی حالی را گزارش می کنند. پس اگر شما احساس بی حالی و خستگی دایمی، تاری دید، پر ادراری و پر نوشی دارید، توصیه می شود که آزمایش قند خون ناشتا را حتما انجام دهید.

بیماری قلبی

خستگی می تواند علامت بیماری قلبی به ویژه در زنان باشد. محققان می گویند اگر شما با ورزش کردن مشکل دارید، ورزش را از سطح سبک شروع کنید، اما اگر بعد از مدتی حتی با کاهش شدت ورزش، شما همچنان احساس ناراحتی می کنید، ممکن است بیماری قلبی تشخیص داده نشده، علت خستگی شما باشد.

رژیم غذایی خیلی کم کالری

طبیعی است که بدن ما از طریق غذاهایی که طی روز می خوریم انرژی مورد نیاز خود را تأمین می کند. در این میان خیلی از افراد برای کاهش وزن و لاغری به اشتباه به سراغ رژیم‌های غذایی با کالری زیر ۱۳۰۰ می‌روند. یکی از مشکلاتی که این نوع رژیم ها به همراه دارد بی حالی و احساس خستگی مداوم است.

ننوشیدن آب کافی

ننوشیدن آب کافی می تواند عملکرد مغز را تحت تأثیر قرار دهد. مصرف روزانه آب کافی باعث می شود بدن عملکرد بهتر و انرژی بیشتری داشته باشد. کم آبی بدن مشکلات بسیاری نظیر بی تمرکزی و افت انرژی را به همراه خواهد داشت.

آشپزی من

ترفند

نکات طلایی برای تهیه دمنوش‌ها

نوشیدن دمنوش در هوای سرد پاییزی می‌تواند لذت عصرهای شما را دو چندان کند، اما کمتر کسی نکات دم کردن دمنوش را می‌داند.

زمان مورد نیاز

زمان آماده کردن دمنوش و دم کردن آن مهم است و برای برخی دمنوش‌ها با توجه به نوع آن‌ها متفاوت است. در طرز تهیه دمنوش باید توجه کنید که بیش از حد این نوشیدنی گیاهی را نجوشانید. در صورتی که بیش از حد دمنوش گیاهی جوشانده شود، رنگ آن کدر می‌شود.

پودر گیاه یا خود گیاه؟

برای تهیه دمنوش گیاهی، می‌توان گیاه مدنظر را با آب جوش و به صورت کامل یا به صورت پودر شده استفاده کرد. طرز تهیه دمنوش به وسیله پودر این گونه است که گیاه را در هاون قرار دهید و آن را به خوبی بکوبید تا پودر شود. تفاوت پودر و خود گیاه در این است که اگر برای درست کردن دمنوش گیاهی صافی برای جدا کردن گیاهان از مایع در اختیار شما نباشد، تکه‌های گیاه ممکن است شما را اذیت کند.

بهترین روش دم کردن

۱- برای درست کردن دمنوش گیاهی ابتدا روی گیاه که به طرز صحیحی خرد شده است (به عطاری بگویید گیاه را برای دمنوش می خواهید) آب جوش بریزید.

۲- سپس آن را به مدت ۵-۳ دقیقه (اگر از برگ یا گل استفاده می کنید) داخل ظرف شیشه‌ای یا چینی بریزید.

۳- برای استفاده از مایع، محتویات داخل ظرف را از صافی رد کنید و داخل لیوان یا ظرفی مانند آن بریزید.

۴- اگر از قسمت‌های سفت گیاه مانند ریشه یا میوه برای دم کردن دمنوش استفاده می کنید، بگذارید تکه‌های خرد شده مدت زمان بیشتری در آب جوش (۷ دقیقه) باقی بمانند.

سلامت چهره ها

IVF ناموفق برای ستاره «فرندز»

به بهانه صحبت های آنیستون درباره تلاش ناکام برای بارداری ،از IVF به عنوان موثرترین درمان ناباروری گفتیم

جنیفر آنیستون ستاره ۵۳ ساله سریال «فرندز»، برای اولین بار درباره مشکل شخصی سلامت خود، صحبت کرد و پس از مدت‌ها سکوت در مقابل شایعات بارداری اش، بالاخره حقیقت را با مخاطبان در میان گذاشت. جنیفر آنیستون توانایی بچه دار شدن به شکل طبیعی را ندارد و به دلیل مشکل باروری اش، تحت درمان ناباروری قرار گرفته است. او در توضیح همین موضوع گفت که تمام مدتی که درباره بارداری او شایعاتی منتشر می شد، او در گیر دوران سخت درمان IVF بود و سعی داشت به دور از چشم رسانه‌ها، صاحب فرزند شود که در این مسیر ناموفق بود.

آی وی اف (IVF) چیست؟

آی وی اف از جمله مؤثرترین روش های درمان ناباروری است که امروزه برای فرزندآوری استفاده می شود. در درمان ناباروری به روش آی وی اف، ابتدا با عمل تخمک کشی، تخمک بالغ از تخمدان خارج و با اسپرم در محیط آزمایشگاه لقاح داده می شود؛ سپس تخمک بارور شده طی عمل انتقال جنین به داخل رحم منتقل می شود.

شانس بارداری

شانس موفقیت در IVF با توجه به سن فرد، مشکلات باروری، بارداری قبلی، شیوه زندگی و نحوه درمان متفاوت خواهد بود. هر چه سن فرد کمتر باشد شانس بارداری در IVF بیشتر خواهد بود و با افزایش سن میزان آن کاهش می یابد. برای افزایش شانس بارداری در IVF (لقاح خارج از رحم) می توان از روش هایی مانند فریز جنین، خراش اندومتر، هچینگ تخمک و PRP اندومتر طبق نظر پزشک استفاده کرد.

در مجموع باید گفت که درصد موفقیت IVF برحسب سن مادر، به شرح زیر است:

- ✓ برای زنان زیر ۳۵ سال بین ۴۰ تا ۵۰ درصد
- ✓ برای زنان ۳۵ تا ۳۷ سال بین ۳۳ تا ۳۶ درصد
- ✓ برای زنان ۳۸ تا ۴۰ سال بین ۲۳ تا ۲۷ درصد
- ✓ برای زنان بالای ۴۰ سال بین ۱۳ تا ۱۸ درصد

پرسش و پاسخ پزشکی

آیا برای درمان آنفلوآنزا می‌توان به صورت خودسر آنتی‌بیوتیک مصرف کرد؟

پرهیز از مصرف آنتی‌بیوتیک در شروع بیماری‌های ویروسی یک اصل است، اما بعد از هفته اول بیماری در صورت بروز عوارض میکروبی ممکن است با نظر پزشک تجویز شود. آزیترومایسین و آنتی‌بیوتیک‌های دیگر نه تنها بر آنفلوآنزا و کرونا اثر درمانی ندارند بلکه می‌توانند با عوارض جسمی ناخواسته هم همراه باشند.

خراسان

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

روزنامه مجله ویژه نامه کتاب
اینفوگرافیک گرید لوگو

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

پروانه بهداشتی ساخت کارگاهی شرکت بسته بندی ارمغان قهستان به شماره ۲۰/۱۰۸۰/۱ با برند ارمغان بوذرجمهر مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۱۹۴۵۵۴/ج

برگ سبز پارس سال سفارشی موتور XU7P سفید ۱۴۰۱
به شماره انتظامی 317ق94 ایران 95 و شماره موتور 125K0052651 و شماره شاسی NAANA15E3NK857382 به نام مینا درزاده
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۴۵۷۳/ر

کارت خودرو پرایدبه مالکیت حسین اکبری
به شماره شاسی S1412283271359 و شماره موتور M13/884187 و کد رنگ 9175509 مفقود شده است و هرگونه سواستفاده از آن پیگرد قانونی خواهد داشت.
۱۴۰۱۹۴۵۷۰/ر

برگ سبز نیسان ماکسیما مدل ۱۳۸۶
رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ۷۴ایران ۱۸۲ ن ۶۶ شماره شاسی PKLHA33CDL613093 شماره موتور VQ30620429B بنام محمد محسن صبور نبائی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۵۲۰/ف

برگ سبز سواری تیبا
به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۸۹۶ ط ۵۴ و شماره موتور ۸۰۵۶۴۱۰ و شماره شاسی NAS811100C5714862 بنام فاطمه خدابنده لو مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۵۸۲/ش

به شماره انتظامی ایران ۴۲-۲۲۵ ع ۴۵ به شماره موتور ۶۶۱۹۱۷۵ به شماره شاسی NC0CB12A0A1869521 مفقود و فاقد اعتباراست
۱۴۰۱۹۴۴۶۵/م

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۴۰۱
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۷۹ ی ۶۹ به شماره موتور 125K0029512 به شماره شاسی NAANA15E5NK468131 بنام محمد همتی تاتار
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۴۹۵/م

برگ سبز و کارت موتورسیکلت حسان
مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۲۱۴۳۳-۷۶۵ به شماره موتور*HJ157FMI-31628572* به شماره تنه NDX***-125B-90-18851 بنام سعید امامی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۵۰۷/م

برگ سبز خودرو پژو 405GLX-XU7 مدل ۱۳۹۴ نقره ای
با شماره انتظامی ایران ۶۵-۷۸۳ق ۷۹ و شماره شاسی NAAM01CE9FR222922 و شماره موتور 124K0713382 به نام حسن زومکان مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۹۴۴۹۹/ط

سند کمپانی، برگ سبز و کارت ماشین پراید GTX مدل ۷۷ سفید شماره انتظامی ۹۶-ایران ۵۹۶ ج ۴۵
شماره شاسی ۱۴۱۲۲۷۷۵۶۲۶۵۲
شماره موتور ۰۰۰۷۹۱۶۰ به نام ابوالفضل ناظری
مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۹۴۵۱۱/ف

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) اتومبیل سواری
ساپیا ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۸ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۸۱۸ هـ ۷۸ و شماره موتور M13/6298139 و به نام الیاس ملا یوسفی ریزه مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۴۵۴۶/ش

سند کمپانی مزدا N3 نیو مدل ۹۰ گوجه ای
شماره انتظامی ۷۴-ایران ۸۵۴ ه ۷۴
شماره شاسی NAGDSX8CC21C43421
شماره موتور LF11068600 به نام امید اسدی
مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۹۴۵۷۲/ف

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۴۰۱
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۷۹ ی ۶۹ به شماره موتور 125K0029512 به شماره شاسی NAANA15E5NK468131 بنام محمد همتی تاتار
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۴۹۵/م

کلیه مدارک خودرو نیسان بنام شرکت فنی مهندسی آدنیس آریا به شماره انتظامی ۷۴م۵۵۳ایران ۸۸
و شماره موتور Z24144855Z
و شماره شاسی PL140C44824
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۴۵۶/پ

برگ سبز ،سند کمپانی و کارت پراید مدل ۸۳
شماره انتظامی ۱۲ایران -۵۴۴ب۹۳
و شماره شاسی S1412283419606
و شماره موتور M131045207 به نام احمد رضایی
مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۵۳۶/ف

اینجانب محمود پهلوانی جاغرق مالک خودرو دنا پلاس به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۳۸ هـ ۱۷ به شماره موتور 147H0432553 و شماره شاسی NAAW21HU7JE124217 به علت 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 سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۹۴۴۶۶/م

برگ زرد کمپانی خودرو پراید سواری جی تی ایکس آی
شماره انتظامی ایران 47_855م45
و شماره موتور 2879248 و شماره شاسی S1412288960827 به نام سمیه نیسی
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۴۵۶۳/ر

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو پارس سفیدبه نام زهرا عباس زاده به شماره انتظامی ۳۲ایران ۴۸۴و۷۳ شماره موتور 124k1601895 و شماره شاسی NAAN01CE7MK074537 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۴۵۵۷/ر

برگ سبز موتور سیکلت احسان بنام فرهاد قائنی
به شماره انتظامی ۷۷۸-۶۱۲۳۲ و شماره موتور 0196N14109473 و شماره تنه N14BVEKNEN1Y16336
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۴۲۶/پ

مدارک اینجانب شهریار صابری به شماره ملی ۰۸۲۹۸۶۴۴۰۷ شامل: کارت ملی، کارت هوشمند ماشین به شماره ۲۴۴۴۶۲۶ به پلاک ۴۶۵ ع ۲۸ ایران ۲۶ و کارت هوشمند راننده ۲۲۵۰۱۸۸ و کارت خودرو کامیون کشنده دانگ فنگ به شماره شاسی NADGADY33AH603324 به شماره موتور ۸۷۸۲۳۵۰۲ مفقود و فاقد اعتبار است. از یابنده خواهشمند است با شماره ۰۹۱۵۳۸۶۵۳۳۸ تماس حاصل و مژدگانی دریافت نماید.
۱۴۰۱۹۴۴۹۸/م

کارت کارگری (پروانه کار موقت اتباع)
اینجانب محمد رضوی فرزند اکبر ،در تاریخ ۱۵ مهر در محدود گلشهر مفقود گردیده کسانی که اطلاع دارند با شماره ۰۹۳۵۹۸۸۰۳۸۵ تماس گرفته و مژدگانی دریافت نماید.
۱۴۰۱۹۴۵۵۳/ر

برگ سبز نیسان ماکسیما مدل ۱۳۸۶
رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ۷۴ایران ۱۸۲ ن ۶۶ شماره شاسی PKLHA33CDL613093 شماره موتور VQ30620429B بنام محمد محسن صبور نبائی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۵۲۰/ف

برگ سبز و کارت موتورسیکلت حسان
مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۲۱۴۳۳-۷۶۵ به شماره موتور*HJ157FMI-31628572* به شماره تنه NDX***-125B-90-18851 بنام سعید امامی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۵۰۷/م

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ SE مدل ۹۶
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۱۶ ن ۷۱ به شماره موتور M135827414 به شماره شاسی NAS421100H1221661 بنام مهدی فرجامی نیا
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۴۷۰/م

برگ سبز خودرو پژو پارس XU7 مدل ۹۲ به شماره انتظامی ۳۶-ایران ۵۳۴ ط ۲۷
به شماره شاسی NAAN01CA8DR646340 و شماره موتور 124K0177889 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز 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 تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۹۴۴۸۵/ف

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای سید مجتبی فاضل رضوی با ارائه وکالتنامه شماره ۲۹۲۱۷ مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۱۸ از طرف ۳۱۵ مشهد از طرف خانم ملیحه مقصودی و با ارائه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت ۳/۲۸ سهم مشاع از ششدانگ پلاک ۶۳۷۴ فرعی از ۲۸۹ اصلی بخش ۷ چناران به علت سهل انگاری مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل ثبت دفتر الکترونیک به شماره ۶۲۰۲۷۴ بنام ۱۴۰۰۲۰۳۰۶۰۰۹۰۲۱۲۵۹ مالک صادر شده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز 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 اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.
مرتضی ولایتی- رییس ثبت اسناد و املاک چناران
۱۴۰۱۹۴۵۶۴/ش

اینجانب رضا پدیدار مالک خودرو پژو پارس XU7 مدل ۹۲ به شماره انتظامی ۳۶-ایران ۵۳۴ ط ۲۷
به شماره شاسی NAAN01CA8DR646340 و شماره موتور 124K0177889 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز 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 تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۹۴۴۸۵/ف

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ SE مدل ۹۶
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۱۶ ن ۷۱ به شماره موتور M135827414 به شماره شاسی NAS421100H1221661 بنام مهدی فرجامی نیا
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۴۴۷۰/م

اینجانب ریحان ملکی مالک خودرو ۲۰۷ پاناروما
به شماره شاسی NAAR03FE4NJ495373 و شماره موتور 167B0171872 بعلت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است . لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف ده 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.
۱۴۰۱۹۴۵۷۱/ل