

درمان های خانگی برای سردرد

گاهی یک سردرد می تواند تمام روند زندگی ما را مختل کند اما با چند تر فند ساده می توانید با آن مقابله کنید

پزشکی

سردرد یکی از مشکلاتی است که گریبان بسیاری از ما را می گیرد و اجازه نمی دهد به روند معمول زندگی برسیم. گاهی در اوج در دسر هایی که داریم یک بوی شد ید رنگ یا خوشبو کننده یا کمی استرس و گاهی به خاطر عفونت سینوسی و در مواردی سرماخوردگی و... سردرد سراغ ما می آید. سردرد ها انواع مختلفی دارند، سردرد های تنشی، میگرنی و خوشه ای هر کدام زمینه ها و در مان های متفاوتی دارند، اما غیر از مراجعه به پزشک که همیشه بهترین انتخاب است، می توانید با راهکار های خانگی، با سر در دها مقابله کنید.

- حسابی آب بنوشید تحقیقات به این نتیجه رسیده اند که نوشیدن آب کافی علاوه بر در افراد دچار کم آبی طی ۳۰ دقیقه تا ۳ ساعت تسکین می دهد. علاوه بر این کم آبی بدن می تواند تمرکز امختل کند و به کج خلقی و زودرنجی منجر شود که این موضوع سردرد را بدتر می کند. در ضمن فقط به نوشیدن آب قناعت نکنید و مواد غذایی آب رسان را در رژیم غذایی خود جای دهید.
- خواب به اندازه کافی خواب تأثیر مستقیمی روی سلامت بدن دارد. کمبود خواب می تواند به مشکلات

- مواد لازم**
- کرفس: یک شاخه
 - خیار شور: ۲ عدد متوسط
 - خیار: ۲ عدد متوسط
 - کدوسبز: یک عدد متوسط



سند کمپانی سواری خودرو. مکان: ۴4M-K4-84-۱ نقره ای
متالیک مدل ۸۷- به شماره انتظامی: ایران ۱۲-۴۱۹-۲۲
شماره شاسی: NAPLMI1B0F81001139 و شماره موتور 15590003098
K4MD812D186773 به نام علی شاکری
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میگردد
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

برگ سبز ساندرو استپ وی به نام پیروز قنبرزاده
شماره انتظامی ۲۳ ط ۵۲۷ ایران ۳۶ و شماره موتور 4mc697-R058171
NAPBSRBYNG1028449 مفقود و فاقد اعتبار است.
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

فاکتور فروش اتاق خودرو یوز 206 بنام مجید کفش دار
دریار به شماره انتظامی 12 ایران 683 19
و شماره موتور 15590003098
و شماره شاسی 4FD5CJ606017 بنام کاظم دین
مفقود و فاقد اعتبار میباشد
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

برگ سبز خودرو یوزو را بنام سعید واعظی
به شماره انتظامی 42 ایران 595 و 41
و شماره موتور 11686017581
و شماره شاسی 61334460
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

برگ سبز موتور سیکلت هندا برند سفر 1۲۵ به شماره پلاک ۷۶۴-۵۲۴۶
به شماره موتور 57003457
شماره تنه 11612588710116 NCR به نام کاظم دین یزوه مفقود و فاقد اعتبار است
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

برگ سبز خودرو پراید 111 بنام آیلین جباری
به شماره انتظامی 36 ایران 224 ج 54
و شماره موتور 5399997
و شماره شاسی 431100NAS431208
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

برگ سبز و کارت خودرو لیفان X60 بنام محمد ابراهیم رحیمی کور کالو به شماره انتظامی 42 ایران 397 ط 36
و شماره موتور LFB479Q121102580
و شماره شاسی NAKSG4319DB103309
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

صفر تا صد خرید کفش نوزادی

استانداردهای کفش نوزادی چیست و چه نشانه هایی سلامت پای نوزاد را به خطر می اندازد؟

سلامت

همه چیز در فروشگاه خرید پوشاک و ملزومات نوزادی شیرین و دوست داشتنی است. در این فروشگاه ها وسایل آن قدر کوچک و بامزه به نظر می رسد که ممکن است پدر و مادر ها با هیجان ز دگی خرید های اشتباهی داشته باشند. کفش نوزادی هم ممکن است جزو همین انتخاب های اشتباه باشد. در این مطلب درباره انتخاب کفش نوزادی استاندارد نوشته ایم که به حفظ سلامت پای کودک می انجامد، چرا که هر اشتباه کوچکی در نوزادی ممکن است پاشیومر ام رفتن را در کودکی تحت تأثیر قرار دهد.

کی وقت خرید کفش است؟

جوراب و کفش نوزاد باید متناسب با اندازه پای او باشد. جوراب و کفش کوچک تر باعث تغییر شکل پای نوزاد می شود. جوراب های نخی، پشمی و الیاف طبیعی به پای نوزاد فرصت نفس کشیدن می دهد

و جوراب های صدف صند نایلونی باعث می شود پای نوزاد مدام عرق کند. اگر قصدتان گرم کردن و تکمیل پوشاک نوزادتان است می توانید پاپوش و کفش بخريد اما تا زمانی که فرزندتان بتواند روی دوپا بایستد و راه برود به کفش پیاده روی نیاز ندارد. با این حساب بیشتر کفش های نوزادی تا یک سالگی جنبه دکوری دارند.

کفش مناسب نوزادی را بشناسید

با در نظر گرفتن یک سری ویژگی ها می توانید از بابت مناسب و استاندارد بودن کفش نوزاد مطمئن شوید و خیال تان از خرید راحت باشد. در این قسمت از ۵ ویژگی کفش نوزادی مناسب می گوئیم.

- کفش نوزادی باید در سایز های کامل و نیم سایز تولید شود و در عرض هم تنوع داشته باشد.
- عرض مناسب، بیشتر در قسمت های پنجه و انگشت های پا اجازه نمی دهد پای نوزاد تحت فشار قرار گیرد.
- پاشنه و کف کفش نوزادی باید نرم و

بیشتر بدانیم

نکاتی برای پیشگیری و درمان نفخ

کارهایی که باید انجام دهیم

- آب و دیگر مایعات را همراه غذا ننوشید
- اگر مشکل نفخ دارید از خوردن ماست و دوغ همراه غذا خودداری کنید
- غذاهای آبدکی مثل سوپ و آش را کمتر بخورید
- از پر خوری و خوردن چند نوع غذا در یک وعده خودداری کنید

کارهایی که نباید انجام دهیم

- برگ سبز خودرو سواری ROA مدل ۱۳۸۶ به شماره پلاک ۵۹۵ و ۴۱ ایران ۴۲ و شماره موتور ۱۷۵۸۱-۱۱۶۸۰ و شماره شاسی ۶۱۳۳۴۴۰ به نام سعید واعظی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

اینجناب محمدرضا فاتح گوش مالک خودرو آر دی سفید به شماره انتظامی ایران ۶۵۸-۵۳ به شماره موتور ۱۱۷۸۳-۲۹۵۸۲ و شماره شاسی ۸۳۱۹۵۵۵
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 مقر اقدام خواهد شد.
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

اینجناب امیر حسین محمدیان مالک خودرو یوزو پارس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۱۶ ط ۹۷
به شماره شاسی 2CA59E406171 و NAAN2 شماره موتور 12487211495 به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و 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 مقر اقدام خواهد شد.
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

اینجناب سعید سلطان زاده مالک خودرو یوز 405GLX-XU7 مدل ۹۸ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ایران ۲۶-۲۲۶ ط ۷۳ و شماره شاسی NAAMO1CE1KK240141 شماره موتور 124K1373598
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، 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 و مقررات اقدام خواهد شد.
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

اینجناب ترگس یزدانی توندی مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۴۴۳ ط ۱۳
به شماره شاسی ۱۷۲۹۰۸۳۶۰ و شماره موتور ۱۰۶۲۸۹۱۴-FSMA 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 مقر اقدام خواهد شد.
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

اینجناب مجید کوه کن زاده مالک خودرو پیکان وانت به شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۲۹ ط ۸۸
به شماره موتور 722731148907 و شماره شاسی 46A6BG156264 و NAAA شماره موتور 12487211495 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز و کارت) 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 مقر اقدام خواهد شد.
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

اینجناب محسن اکبری مالک خودرو سواری یژوه شماره پلاک ایران ۳۲-۴۱۴ ق ۱۴
به شماره موتور 124K1571139 و NAAN شماره موتور 124K1571139 به علت 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 سمند مراجعه نماید، بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقر اقدام خواهد شد.
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

اینجناب غلامرضا سبزی مالک خودرو یژو ۴۰۵ مدل ۸۸ نقره ای به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۲۵ ط ۹۳
به شماره موتور 12488120654 و شماره شاسی 9A928166-NAAMO به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-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 مقر اقدام خواهد شد.
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

اینجناب مهدی باقری مالک خودرو یژو ۴۰۵ ای جال پیکس ای ۱/۸ مدل ۱۳۹۰
به شماره موتور ۱۳۲۸۹۲۷۶۲۲۱ و شماره شاسی ۱۲589072273 و NAAMO1CA58BK549681 شماره پلاک ۵۹۸ ط ۷۷ ایران ۴۲ به علت فقدان اسناد فروش و 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 مقر اقدام خواهد شد.
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

اینجناب امیر حسین حیدری مالک خودرو یژو پارس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۵۷ ق ۴۶
به شماره شاسی 1223532-NAANO شماره موتور 124K1413394 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 مقر اقدام خواهد شد.
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

برگ سبز هیوندای سانتافه شماره انتظامی ایران 12-582 ط 64
و شماره موتور 575030504
و شماره شاسی 1C9GU53032
به نام محمد مادی اقبالی مفقود و فاقد اعتبار میباشد
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

برگ سبز موتور سیکلت آباچی بنام حبیب الله عبیدی
به شماره انتظامی 33185-778
و شماره موتور 0E4DG2965826
و شماره شاسی 160V9511534 N2G به نام محمد مادی اقبالی مفقود و فاقد اعتبار میباشد
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

کارت خودرو یژو 405 بنام علی اکبر جوانی فرمائی
به شماره انتظامی 36 ایران 624 ایران 63 و شماره موتور 22527705449
و شماره شاسی 77305974
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

پلاک موتور سیکلت بامتل بنام ناصر طرانی بور
به شماره انتظامی 76627-778
و شماره موتور 42001785
و شماره شاسی 01097
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

کلیه مدارک موتور سیکلت همتار بنام نلی بهاون جوان
به شماره انتظامی 38249-772
و شماره شاسی 125D9305084
و شماره موتور 0120NBFO00897
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

برگ سبز و کارت ماشین پراید صبا مدل ۸۲
به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۷۶۵ سی ۲۸
شماره شاسی ۱۲۵۵۴۱-۹۱۲۲۸۲۸۱
و شماره موتور ۰۵۷۰۶۶۶۰۰ به نام محمد تقی رحیمی مفقود و فاقد اعتبار است.
/۱۴۰۲-۱۵۲۲

آشنایی من

بیش غذا

سالاد سبزیجات سبز

اگر از سالادهای تکراری در خانه و مهمانی ها خسته شده اید می توانید با سالاد سبزیجات سبز به سفره هیجان بیشتری ید دهید. این سالاد در عین داشتن مواد ساده و دمدستی یک سالاد مجلسی و مهمانی طور به حساب می آید و مورد پسند بیشتر سلیقه ها و ذائقه هاست.

طرز تهیه:

برای تهیه سالاد سبزیجات سبز، کرفس، خیار، خیارشور و کدو را به صورت نگینی خرد و در ظرفی با هم مخلوط کنید. پیاز چه و شوید خرد شده را هم اضافه و بسته به حجم ترکیب کم کم ماست را به این سالاد اضافه کنید. مواد این سالاد نباید در ماست غوطه ور باشد. در انتها کمی فلفل سیاه به سالاد اضافه و آن را در ظرف مدنظرتان سرو کنید. بهتر است برای مهمانی ها مخلوط سبزیجات و ماست را یک ساعت قبل از سرو غذا به یکدیگر اضافه کنید چون ممکن است خیارشور آب بیندازد و مایه سالاد را رقیق کند. برای عطر بیشتر می توانید کمی از برگ کرفس خرد شده هم به سالاد اضافه کنید.

● نکته: مواد لازم را به تناسب برای تعداد افراد تغییر دهید. نکته مهم در تهیه این سالاد این است که مقدار مواد باید با هم متناسب و به یک اندازه باشد. مثلاً یک پیما نه خیار شور نگینی شده، یک پیما نه خیار نگینی شده و...