

بدون خوردن قرص سردردتان را درمان کنید

سردرد مشکل نادری نیست و همه ما گاهی دچارش می‌شویم و نیاز داریم به روشی آن را تسکین دهیم. خصوصا اگر سردردی باشد که توانایی انجام کارها را از ما گرفته و در امورمان اختلال ایجاد کند.

تصور کنید روزتان را مثل معمول پیش می‌برید و کارهایی در پیش دارید که باید انجام‌شان دهید؛ اما ناگهان سردردی شروع می‌شود که جلویتان را می‌گیرد.

نگران نباشید؛ ما توصیه‌های ساده و خانگی برایتان داریم که این بار اگر به سردرد دچار شدید بهتر است پیش از اینکه سراغ قرص بروید آن‌ها را امتحان کنید.

۱- آب بنوشید

شاید راه رفع سردردتان کاری به سادگی نوشیدن یک لیوان آب باشد. دهیدراته شدن بدن، یکی از علت‌های شایع سردردهاست.

کم آبی یا دهیدراته شدن بدن می‌تواند قدرت تمرکزتان را بگیرد و اعصابتان را تحریک کند و اثرات سردردتان بدتر شود. علم ثابت کرده که نوشیدن آب می‌تواند در عرض نیم ساعت سردردتان را تسکین دهد.

اگر اغلب به سردرد دچار می‌شوید حتما مرتباً آب بنوشید تا از بروز آن‌ها پیشگیری کنید. خوردن مواد غذایی آب‌دار را نیز فراموش نکنید.

۲- چای زنجبیل بنوشید

اخیرا مطالعه‌ای دریافته زنجبیل در صورتی که در کنار داروهای مسکن معمولی انجام شود، سردرد را در خیلی از افرادی که میگرن دارند کاهش می‌دهد.

مطالعه دیگری نیز دریافت زنجبیل تقریباً مانند داروهای میگرن عمل می‌کند. می‌توانید از مکمل زنجبیل استفاده کنید و یا اینکه مقداری چای زنجبیل بنوشید. همچنین می‌توانید با روغن رقیق شده‌ی زنجبیل، شقیقه‌ها، پیشانی، گردن و حتی پشتتان را ماساژ دهید. اگر استرس دارید، چای زنجبیل گرم می‌تواند آرامتان کند و به شما احساس بهتری بدهد.

۳- کافئین مصرف کنید اما با شرایطی

کافئین زیاد می‌تواند سردردتان را بدتر کند؛ اما در اندازه‌ی محدود و به شرط اینکه فوراً بعد از شروع سردرد مصرف شود می‌تواند جلوی بدتر شدن آن را گرفته و درد را تسکین دهد. در مصرف کافئین زیاده روی نکنید و حتما بعد از آن آب بنوشید تا بدنتان دهیدراته نشود. ترک عادت مصرف کافئین نیز می‌تواند خود به خود باعث سردرد شود.اگر زیاد اهل قهوه خوردن هستید، از قهوه‌های بدون کافئین استفاده کنید، چون کاملاً بدون کافئین نیستند و همین اندازه کافئین می‌تواند سردردتان را کاهش دهد.

۴- چرت بزنید

کمبود خواب برای سلامتی خوب نیست و حتماً بارها این را شنیده‌اید. کمبود خواب نه تنها باعث سردرد می‌شود بلکه احساس خستگی و ناتوانی هم به شما می‌دهد. اگر سردردتان ناشی از کمبود خواب است، تنها راه و بهترین راه تسکین آن، خواب است. ضمناً اگر سردردتان به دلیل استفاده‌ی زیاد از کامپیوتر و موبایل است و ساعات زیادی با اسکرین کار کرده‌اید، باز هم استراحت دادن به چشم‌ها و مغز می‌تواند در تسکین سردردتان جادو بکند.

بعد از اینکه مقداری کافئین مصرف کردید، فوراً چرت بزنید. شما می‌توانید در فاصله زمانی که کافئین کارش را در بدنتان انجام می‌دهد بخوابید و با انرژی و سرحال از خواب بیدار شوید.

۵- ریلکس کنید

استرس می‌تواند علتی اساسی برای سردرد باشد. انجام تمرینات آرام‌بخش یا فعالیت‌هایی که آرامتان می‌کند می‌تواند به شما کمک کند از شدت سردردتان کم کنید. انجام مرتب یوگا، تمرینات کششی تنفسی و یا مدیتیشن می‌تواند تعداد دفعات بروز سردرد و همچنین شدت آن‌ها را کاهش دهد. گنجاندن تمرینات ریلکسیشن در روتین روزانه، اثرات چشمگیری بر سلامتی و احساساتان دارد. به گردنتان توجه ویژه‌ای داشته باشید و هرگونه گرفتگی و انقباض موجود در این قسمت را کاهش دهید.

۶- از کمپرس سرد استفاده کنید

کمپرس سرد خصوصاً برای سردردهای میگرنی موثر است و می‌تواند هرگونه التهابی را کاهش دهد. می‌توانید از ژل کمپرس، تکه‌های یخ که در حوله‌ای پیچیده‌اید یا از یک کیسه سبزیجات منجمد که در فریزر دارید استفاده کنید. کمپرس را به مدت پانزده دقیقه روی سرتان نگه دارید و سپس پانزده دقیقه استراحت کنید. گفته می‌شود که سرما، رگ‌های خونی را منقبض کرده و باعث می‌شود جریان خون کاهش پیدا کرده و درد کمتری احساس کنید. دوش آب سرد هم می‌تواند همین اثر را روی سردرد داشته باشد.

۷- از کمپرس گرم استفاده کنید

کمپرس گرم برای سردردهای تنشی جواب می‌دهد. اگر عضلاتتان گرفته‌اند، از کمپرس گرم که می‌تواند به صورت حوله‌ای که گرمش کرده‌اید یا یک بطری آب گرم باشد استفاده کنید و حتماً روی گردن و شانه‌هایتان نیز بگذارید. کمپرس گرم برای پشت سرتان بسیار عالی است. مانند کمپرس سرد، پانزده دقیقه کمپرس و پانزده دقیقه استراحت را متناوباً انجام دهید تا سردردتان بهتر شود. دوش آب گرم هم می‌توانید بگیرید. می‌توانید به سرتان روغن گیاهی بزنید و زیر دوش آب گرم بروید.

مبتلایان روزانه کرونا به کمتر از ۲۰۰ نفر رسید

۹ تن دیگر جان باختند

طبق اعلام وزارت بهداشت، در شبانه‌روز گذشته بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۱۵۹ بیمار جدید مبتلا به کووید ۱۹ در کشور شناسایی شدند.

سلامت

ترکیب های جادویی برای مراقبت از پوست



چین‌وچروک‌ها و خطوط ریز پوستی و همچنین کمک به محافظت از پوست در برابر آلاینده‌های زیست‌محیطی.
بنابراین ویتامین C به محافظت از پوست در برابر پرتوهای فرابنفش خورشیدی هم کمک می‌کند.
در کنار همه این مواد، ویتامین E از حمله رادیکال‌های آزاد به پوست جلوگیری می‌کند و نشانه‌های پیری پوست را کاهش می‌دهد.

۲. آلفاهیدروکسی اسیدها (اسید گلیکولیک) + بتاهیدروکسی اسیدها(اسیدسالیسیلیک)

فراهم می‌سازند. همین روند است که اثربخشی ضدالتهابی و ضدباکتریایی این ترکیب را افزایش می‌دهد.

۳. اسید هیالورونیک + رتینول

بیشتر افراد زمانی که به اواخر دهه ۲۰ سالگی می‌رسند، معمولاً به افزودن ترکیبات رتینوئیدی به رژیم مراقبت از پوست فکر می‌کنند. این ترکیبات به باز کردن روزنه‌های پوستی کمک می‌کنند، اثربخشی خوبی در زمینه لایه‌برداری دارند و کلژن‌سازی را هم افزایش می‌دهند.به همین دلیل هم برای کاهش خطوط ریز پوستی، سرعت‌بخشی به فرایندهای تقسیم و تکثیر سلولی و حتی رفع تغییرات رنگدانه‌ای پوست و صاف‌سازی پوست مناسب هستند. با این حال، اگر پوست شما حساس یا خشک باشد، با مصرف ترکیبات رتینوئیدی دچار واکنش‌های پوستی خاصی مانند پوسته‌ریزی خواهید شد. به همین دلیل است که اسید هیالورونیک باید در کنار ترکیبات رتینوئیدی قرار بگیرد تا شرایط را برای پوست متعادل کند. اسید هیالورونیک در گروه ترکیبات آبرسان قرار می‌گیرد و می‌تواند به پیشگیری از تحریکات پوستی مرتبط با رتینوئید کمک کند، درحالی که نفوذپذیری رتینوئید در لایه‌های عمیق‌تر پوست و همچنین اثربخشی آن را افزایش می‌دهد.

این خوراکی خوشمزه کارایی مغز را بهتر می کند

پودرهای کاکائو بسیار متفاوت است. بهترین راه برای دریافت فلاوانول‌های کاکائو از طریق پودر کاکائوست که تا حد امکان طبیعی است و به روش هلندی پردازش نشده است که باعث کاهش میزان فلاوانول‌ها می‌شود. هر چند چنین پودر کاکائو تلخ خواهد بود. ممکن است نیازی به مگادوز نداشته باشید. دکتر آونسو آونسو می‌گوید: فواید فلاوانول‌های کاکائو بر سلامت قلب و عروق به خوبی ثابت شده است و برای عموم مردم، مصرف روزانه ۲۰۰ میلی گرم فلاوانول کاکائو به عنوان یک هدف بالقوه در چارچوب رژیم متعادل در حال ظهور است.

باید مراقب باشید. شکلات کالری بالایی دارد. افزودن آن به رژیم غذایی بدون مصرف غذاهای دیگر می‌تواند منجر به افزایش وزن شود که ممکن است هرگونه افزایش خطر سلامتی را در پی داشته باشد. سعی کنید شکلات تلخ را مصرف کنید که بیشترین غلظت فلاونول را در هر اونس دارد؛ اما منابع دیگری از فلاوانول، زغال اخته، گیلاس است. منبع: برنا

آگهی مزایده

انجمن حمایت زندانیان بوشهر بنا بر مصوبه هیأت مدیره

در نظر دارد یکدستگاه خودرو سواری النترا سفید رنگ مدل ۲۰۱۵ را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند، لذا از کلیه متقاضیان درخواست می گردد جهت رؤیت خودرو فوق الذکر و همچنین دریافت اسناد شرکت در مزایده از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز به آدرس: بوشهر- خیابان بهشت صادق (ع)- خیابان هجرت - اولین فرعی سمت راست - انجمن حمایت زندانیان مراجعه و یا با شماره تلفن: ۰۹۳۳۴۷۸۷۰۷۳ تماس حاصل نمایند.

انجمن حمایت زندانیان بوشهر

۱۴۰۱۰۳۰۱۹۴

آگهی مزایده عمومی شرکت سرمایه گذاری و توسعه استان بوشهر (سهامی عام)

این شرکت در نظر دارد از طریق برگزاری مزایده عمومی ۲۶ درصد از سهام خود را در شرکت انبار هوشمند لیان استان بوشهر (سهامی خاص) واقع در منطقه ویژه اقتصادی بوشهر واگذار نماید.
لذا متقاضیان مایل به شرکت در مزایده می توانند از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۲ تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۷ مدارک خود را به همراه فیش واریزی ۵ درصد از مبلغ مزایده بعنوان سپرده بحساب ۰۱۰۰۲۳۳۶۵۳۰۰۷ نزد بانک صادرات شعبه توحید بنام شرکت سرمایه گذاری و توسعه استان بوشهر واقع در خیابان شهید بهشتی خیابان دکتر طبیب جنب اداره کل تعزیرات حکومتی پلاک ۲۹ به این شرکت تحویل نمایند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن : ۰۷۷-۳۳۵۸۱۱۲۹ تماس حاصل فرمائید.

۱۴۰۱۰۳۰۱۹۳

بیشتر بدانیم

آنچه که باید برای داشتن قلب سالم بدانید

بیماری قلبی و حمله‌های قلبی بزرگترین قاتل انسان‌ها

در سراسر جهان است که سالانه میلیون‌ها نفر را به کام مرگ می‌فرستد. فارغ از سن و جنس، یک قلب سالم برای زندگی کامل ضروری است.

پیماری قلب و حمله‌های قلبی بزرگترین قاتل انسان‌ها در سراسر جهان است که سالانه دست کم ۱۷ و نیم میلیون نفر را به کام مرگ می‌فرستد.

فارغ از سن و جنس، یک قلب سالم برای زندگی کامل ضروری است. کنترل عوامل خطرزای قلبی و عروقی از طریق انتخاب رژیم غذایی مناسب، فعالیت فیزیکی و پرهیز از مصرف دخانیات می‌تواند از حمله‌های قلبی و سکنه های مغزی پیشگیری کند و ممکن است به آهسته شدن روند پیرشدن قلب کمک کند.

رژیم غذایی سالم برای قلب یک عنصر ضروری از تغییرات سبک زندگی درمانی است که برای پیشگیری و درمان بیماری قلبی توصیه می‌شود.

انتخاب‌های غذایی نامناسب ما بیشتر از بی تحرکی فیزیکی و استعمال دخانیات منجر اختلال در سلامتی می‌شود و از آنجایی که قلب سالم برای سلامت کلی مهم است، پیروی از یک سبک زندگی دوستدار قلب از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند و در عین حال رژیم غذایی متعادل و مراقبت از آن را در بر می‌گیرد.

بیماری‌های قلبی یکی از علل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است و گاهی اوقات بدون ارائه هیچ علامت هشدار دهنده‌ای، این بیماری‌های قلبی بسیار بحرانی هستند، به همین دلیل است که بررسی منظم قلب بسیار توصیه شده است.

طبق گزارش‌ها، ۵۰ درصد از زنان در هند با سطح غیرطبیعی کلسترول زندگی می‌کنند و با جوان‌تر شدن سن بیماری‌های قلبی، نیاز فوری برای زنان وجود دارد که از نحوه زندگی سالم آگاه باشند.

بدن انسان برای عملکردهای مختلف به کلسترول نیاز دارد، اما یک سبک زندگی معیوب می‌تواند سطح کلسترول را افزایش دهد و به سلامت قلب ضعیف منجر شود؛ در این گزارش به نکاتی می‌پردازیم که محققان و متخصصان تأکید می‌کنند رعایت آنها به سلامت قلب و طول عمر می‌انجامد:

۱. مصرف میوه‌ها، سبزیجات و سالادها را که منابع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، کم کالری و سرشار از فیبر غذایی هستند، افزایش دهید.

۲. به جای غلات تصفیه شده، غلات کامل بیشتری در برنامه غذایی داشته باشید. تمام غذاهای تهیه شده از گندم، برنج، جوی دوسر، آرد ذرت، جو یا دیگر غلات از جمله محصولات غلای محسوب می‌شوند. نان، پاستا، حریره جوی دوسر، غلات صبحانه، تورتیلا، و جوی پوست کنده نمونه‌هایی از این محصولات هستند. غلات به دو گروه فرعی تقسیم می‌شوند: غلات کامل و غلات تصفیه شده. غلات کامل حاوی هسته کامل غله هستند: سیوس، گیاهک و اندوسپرم. کسانی که غلات کامل را به عنوان بخشی از برنامه غذایی سالم خود مصرف می‌کنند در معرض خطر کمتری برای ابتلا به بعضی ازبیماری‌های مزمن قرار دارند؛ غلات کامل منابع خوبی از فیبرها و مواد مغذی هستند که برای سلامت قلب ضروری هستند. غلات کامل شامل آرد گندم کامل، نان سیوس دار، غلات پرفیبر، برنج قهوه‌ای، بلغور جو دوسر است.

۳. از خوردن غذاهای غنی از چربی اشباع یا کلسترول اجتناب کنید. اینها شامل غذاهای سرخ شده، کره، لبنیات پرچرب، گوشت های قرآوری شده، گوشت قرمز است. کلسترول بالا منجر به رسوب پلاک در شریان های قلب شما می شود که پیش ساز حملات قلبی است.

۴. مقدار دریافت کالری را کاهش دهید. غذاهای شیرین مانند شیرینی‌ها، اقلام نانوایی، نوشیدنی‌های شیرین و همچنین غذاهای فرآوری شده یا تصفیه شده میزان کاری را افزایش می‌دهند که می‌تواند منجر به افزایش وزن، تجمع چربی و تشدید دیابت شود؛ همه اینها عواملی هستند که ریسک ابتلای شما به بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۰۲۷/۱۰۰۰۰۳۴۴۰۱۴۰۱ مورخ ۰۶/۰۷/۱۴۰۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بندرگناه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای عبداللئی کرهء فرزند رمضان به شماره شناسنامه ۴۵۲ کد ملی ۰۴۳۱۷۴۰۵۸۵۹ صادره از آبادان را نسبت به ششدانگ یکپایه‌بخش به مساحت ۰۴/۱۰۳ متر مربع در قسمتی از پلاک ۹۱۷ اصلی واقع در امامزاده گناهه خریداری مع الواسطه از آقای غلامرضا خلفی و شرکاء محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکورو عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد صدورسند مالکیت مانع مراجعه متضرر به مراجعه ذیصلاح قضایی نمی باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۳/۰۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۳/۱۶

شماره: ۹۹ ف الف

محمد چهاربدرار رئیس ثبت اسناد و املاک

شهرستان گناهه

۱۴۰۱۰۳۰۱۹۳