زندگی سلام
یک‌شنبه
۱۷ اسفند ۱۴۰۴
۱۸ رمضان ۱۴۴۷
۸ مارس ۲۰۲۶
شماره ۳۲۲۱



علیه سردردها در ماه رمضان

سردردحین روزه‌داری یک مشکل شایع است که شاید بارها به سراغ‌تان آمده باشد؛ اما دلیلش را می‌دانید و راه‌حلی برای آن دارید؟

اکرم انتصاری| روزنامه‌نگار

در این روزها دنبال کردن اخبار جنگ و روزه‌داری، شاید باعث شده که بارها سردرد را تجربه کنید. تحمل سردرد برای افراد روزه‌دار سخت است چون تا افطار نه می‌توانند برای درمان آن دارو بخورند یا دم‌نوشی و ماده غذایی دیگری. به هر حال این سردرد دلایل مختلفی دارد اما حل‌شدنی است. قبل از هر چیز باید بدانیم این سردرد از کجا آب می‌خورد و بعد برای رفع آن به دنبال راه چاره باشیم. پس اگر سردرد مشکل شایع شما یا اطرافیان‌تان در این روزهاست این مطلب را بخوانید تا بتوانید آن را حل کنید.

علت‌های مختلف سردرد در ماه رمضان

سردردحین روزه‌داری به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود. در اینجا به چند دلیل رایج آن اشاره می‌کنیم و درباره آن توضیح می‌دهیم.

هیپوگلیسمی یا افت قند خون| این مورد یکی از دلایل شایع سردرد در ماه رمضان است. به‌علاوه اگر قبل از شروع روزه در هنگام سحر چیزی بخورید که قندزیادی داشته باشد، این مسئله ممکن است باعث افزایش سریع قند خون شما شود. اما این شرایط پایدار نمی‌ماند و سطح قند خون خیلی زود افت می‌کند و همین مسئله ممکن است باعث سردرد شود.

کاهش یا افزایش فشار خون | نوسان فشار خون هم ممکن است باعث سردرد شود. به همین دلیل اگر قرص فشار خون می‌خورید یا داروی خاصی استفاده می‌کنید که در ارتباط با فشار خون است حتما باید با پزشک درباره تغییر زمان مصرف آن و روزه‌داری مشورت کنید.

کم‌آبی بدن| یکی از دلایل اصلی احساس سردرد در ماه رمضان کم‌آبی به حساب می‌آید. بیشتر مغز انسان از آب تشکیل شده و این اندام به میزان آب موجود در خود بسیار حساس است. وقتی مغز متوجه کمبود شدید آب می‌شود، شروع به تولید هیستامین می‌کند. این یعنی که بدن به جیره‌بندی و حفظ آب در خود روی می‌آورد تا در صورت ادامه کمبود آب به مدت طولانی، از مغز محافظت کند. هیستامین‌ها به‌طور مستقیم باعث احساس درد و خستگی می‌شوند، مسئله‌ای که به‌شکل سردرد و پایین آمدن انرژی بروز پیدا می‌کند.

مصرف نکردن کافئین| شاید بارها از چای خورها و قهوه‌بازها شنیده باشید که هنگام روزه‌داری موتور فعالیت‌شان خاموش می‌شود و تازه بعد از افطار و نوشیدن چای یا قهوه سردردشان خوب می‌شود و تازه به روال عادی برمی‌گردد. به هر حال محرومیت از کافئین در زمان روزه در کسانی که عادت به نوشیدن هر روزه و زیاد قهوه دارند باعث سردرد می‌شود.

کمبود خواب| یکی دیگر از علل سردرد در ماه رمضان به دلیل تغییر برنامه خواب است. به هر حال شاید برنامه خواب‌تان به دلیل ساعت سحر و روزه‌داری تغییر کند. خواب‌تان کم شود و سردرد به سراغ‌تان بیاید. بهتر است برای مبتلا نشدن به این مشکل کمتر از وسایل الکترونیکی استفاده کنید، کمی به ساعت خواب‌تان اضافه کنید و هر شب در یک ساعت مشخص به رختخواب بروید.

با سردرد در ماه رمضان چه کنیم؟

برای مقابله با سردرد در ماه رمضان راه‌های مختلفی را می‌توان امتحان کرد. در این بخش از یک سری راهکار کاربردی خواهیم گفت.

کاهش مصرف کافئین| با کاهش مصرف کافئین می‌توانید از سردردهای ناشی از محرومیت از کافئین در دوران روزه‌داری پیشگیری کنید. در غیر این صورت، نوشیدن هر روزه یک فنجان قهوه غلیظ درست قبل از شروع روزه در هنگام سحری می‌تواند از این گونه سردردها جلوگیری کند، گرچه مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار به‌ویژه قهوه در ماه رمضان توصیه نمی‌شود، چون این نوع نوشیدنی‌ها ادرارآور هستند و خود باعث کم‌آب شدن می‌شوند. پس محدود کردن مصرف آن گزینه بهتری است. همین طور می‌توانید بعد از افطار سراغ دم‌نوش‌های آرامش‌بخش مانند نعنا و لیمو، گل گاوزبان و اسطوخودوس بروید. البته اگر برایتان مشکلی ایجاد نمی‌کند.

محدود کردن مواد غذایی شیرین| قبل از شروع روزه در هنگام سحر مواد غذایی‌ای که قند کمی دارند مصرف کنید تا به دلیل افت ناگهانی قند در طول روز دچار سردرد نشوید. شاخص گلوکز کربوهیدرات‌ها هم روی سطح قند خون ما تأثیر می‌گذارد. کربوهیدرات‌هایی که شاخص گلوکز پایینی دارند تغییر زیادی در سطح قند خون و انسولین ایجاد نمی‌کنند. هر چه شاخص گلوکز پایین‌تر باشد، نوسان کمتری را تجربه خواهید کرد. هم‌چنین می‌توانید این راه‌ها را امتحان کنید:

*در فاصله افطار تا سحر به قدر کافی آب بنوشید تا بدن دچار کم‌آبی شدید نشود. سعی کنید این فاصله منظم باشد.

*نه خوردن سحری را از قلم بیندازید و نه هنگام افطار پرخوری کنید. هر دو باعث سردرد خواهند شد.

*داشتن خواب و استراحت کافی می‌تواند از بروز سردرد جلوگیری کند. درست است در شرایط فعلی بیشتر مان دچار بی‌خوابی و بدخوابی شدیم اما یک قدم برداشتن برای داشتن برنامه خواب بهتر می‌تواند روح و جسم‌مان را نجات بدهد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در بیشتر موارد، سردرد افراد روزه‌دار بعد از باز کردن روزه و داشتن استراحت از بین می‌رود. پس اگر با وجود رعایت موارد ذکر شده هم دچار سردرد می‌شوید یا سردردهای شما به حدی هستند که روزه گرفتن شما را مختل کرده‌اند باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک با بررسی موارد مختلف و شرایط جسمانی شما می‌تواند تجویز مناسب و کاربردی‌تری داشته باشد.

بیشتر بدانیم

وقتی دست‌ها پیشگوی کبد می‌شوند

در یک بدن سالم، کبد دائما در حال انجام فعالیت است. این عضو در مراحلی چون پردازش مواد غذایی، کنترل مواد سمی، بالا بردن میزان ایمنی بدن و بسیاری موارد دیگر نقش موثری دارد. بیماری های کبد علائم مختلفی دارند. یکی از علائم اولیه که می‌توانید سریع آن را تشخیص دهید، ایجاد مشکلاتی بر روی پوست کف دست می‌باشد.



التهاب و قرمزی کف دست

برای مراقبت از کبد باید به علائم بارز بیماری‌های کبدی توجه کافی داشت. یکی از این راهکارها تشخیص از طریق دست‌هاست. چنان‌چه دست‌ها به حالتی ملتهب و قرمز درآمده، ممکن است نشان دهنده بروز بیماری کبد باشد. بنا به مطالعات صورت گرفته، حدود ۲۳ درصد افراد مبتلا به بیماری سیروز کبدی، التهاب و قرمزی کف دست را تجربه کرده‌اند. اگر چه همچنین در حالت مشابه این علامت تحت عواملی چون اختلالات ژنتیکی نادر که بدن میزان مس زیادی تولید می‌کند و نیز در مواردی که اختلال عملکرد متابولیسم آهن بدن وجود دارد، با بالا رفتن میزان آهن بدن نیز بروز می‌یابد. البته در برخی موارد خود انگشت‌ها دچار التهاب می‌شوند و فرد احساس داغی و تا حدی سوزش در این قسمت‌ها می‌کند و در عین حال احساس درد وجود ندارد. در واقع میزان شدت این التهاب و قرمزی منوط است به شدت میزان علائم بیماری.

چرا باید به کف دست توجه کنیم؟

کارشناسان بر این باورند که دقت به سلامت دست‌ها یکی از بهترین مشخصه‌های ظاهری در تشخیص بیماری‌های تهدید کننده کبدی است. در واقع این التهاب و قرمزی مربوط است به اتساع و گشادی مویرگ‌های خونی و هر چقدر این میزان در جه التهاب بیشتر باشد، (البته در صورت وجود بیماری) دلیل شدت هر گونه بیماری پایه است. طی انجام تحقیقاتی، برخی افراد که دچار حالت شدید التهاب و قرمزی کف دست بودند، اظهار داشتند که این التهاب و قرمزی دستهای شان منوط است به عواملی چون میزان دما، قرار گرفتن در شرایط احساسی، فشار دادن دست‌ها یا قرار گرفتن بازوها در جهت بالا که البته باید گفت این گونه عوامل موجب بروز التهاب خیلی شدید نمی‌شوند.

دلایل دیگر التهاب کف دست

التهاب کف دست می‌تواند علامت ابتلا به دیگر بیماری‌های دیگری باشد. علاوه بر اینکه التهاب کف دست می‌تواند نشانه وجود بیماری‌های کبدی باشد، باید گفت این علامت می‌تواند نشانه ابتلا به دیگر بیماری‌های تهدید کننده نیز باشد. به عنوان مثال در حدود ۶۰ درصد افراد مبتلا به روماتیسم و التهابات مفصلی و در حدود ۱۸ درصد افراد مبتلا به بیماری‌های تیروئید، چنین علامتی را تجربه کرده‌اند.

سلامت

باید و نبایدهای مراقبت از سالمندان در شرایط بحرانی



پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، ستون‌های تجربه و آرامش خانواده هستند. در شرایط استرس‌زا، مراقبت از سلامت جسمی و روانی این عزیزان اولویت بالایی دارد. با رعایت این چند نکته ساده، آرامش را به آن‌ها هدیه دهید.



دوری از سیل اخبار منفی| تماشای مداوم اخبار جنگ و زیرنویس‌های فوری، باعث بالا رفتن ناگهانی فشار خون و ضربان قلب می‌شود. سعی کنید رادیو و تلویزیون را بر روی برنامه‌های سرگرم کننده، موسیقی‌های آرام و... تنظیم کنید.

تأمین امنیت دارویی| اطمینان حاصل کنید که داروهای حیاتی آن‌ها (فشار خون، دیابت، قلب) برای حداقل دو هفته در دسترس و در کیف امداد باشد. نرسیدن دارو، خود بزرگترین عامل اضطراب برای سالمندان است.

بهره‌گیری از تجربه‌های آن‌ها| از آن‌ها بخواهید درباره خاطرات قدیمی، قصه‌ها یا چگونگی پشت سر گذاشتن سختی‌های گذشته صحبت کنند. این کار به آن‌ها حس مفید بودن و اقتدار می‌دهد و تمرکزشان را از شرایط فعلی دور می‌کند.

حفظ فعالیت‌های سبک| انجام حرکات کششی ساده یا حتی تسبیح گرداندن و ذکرهای آرام‌بخش، به کاهش تنش عضلانی و آرامش ذهن کمک می‌کند.

ارتباطات اجتماعی| اگر امکان‌پذیر است، فرصتی فراهم کنید تا با دوستان یا سایر اقوام به صورت تلفنی صحبت کنند. شنیدن صدای عزیزان، بهترین دارو برای قلب‌های مضطرب است.

تغذیه و آبرسانی| استرس باعث خشکی دهان و ضعف می‌شود. جرعه جرعه نوشیدن آب ولرم یا دمنوش‌های آرام‌بخش (مثل بابونه یا گل گاوزبان - با مشورت پزشک) بسیار موثر است. سالمندان ممکن است ترس خود را بروز ندهند و دچار «سکوت یا انزوا» شوند. در کنارشان بنشینید، دستشان را بفشارید و به آن‌ها اطمینان دهید که در تمام لحظات کنارشان هستید. حضور شما، بزرگترین منبع امنیت آن‌هاست.

یک نکته کاربردی:

اگر پدربزرگ یا مادربزرگ در منزل دارید، بد نیست یک «رادیو جیبی با باتری اضافه» برایشان تهیه کنید. بسیاری از سالمندان با شنیدن برنامه‌های رادیویی سنتی، احساس آرامش و کنترل بیشتری بر اوضاع پیدا می‌کنند.

داده تصویری

منابع پنهان ریزپلاستیک در رژیم غذایی

هر هفته به اندازه یک کارت اعتباری پلاستیک می‌خورید!
منابع ریزپلاستیک چه چیزهایی هستند؟


فست فود در ظروف بیرون‌بر


پروتئین‌های فوق‌فرآوری مانند ناگت مرغ


آب معدنی‌های بطری پلاستیکی


چای‌های کیسه‌ای


انواع آدامس‌ها


برنج شسته‌نشده

کمک‌های اولیه

۳ اصل طلایی در کمک‌های اولیه



وزارت بهداشت همزمان با حملات اخیر، دستورالعمل حیاتی کمک‌های اولیه برای مهار خونریزی‌های شدید، احیای قلبی و مدیریت شکستگی‌ها در شرایط بحرانی را جهت آموزش فوری شهروندان منتشر کرد. چون در زمان وقوع حملات هوایی، مرز میان مرگ و زندگی اغلب به دانش و سرعت عمل اطرافیان بستگی دارد. جراحات ناشی از بمباران معمولاً شامل خونریزی‌های وسیع و شوک‌های قلبی-تنفسی است که نیازمند مداخلات فوری پیش از رسیدن نیروهای امدادی است.

۱) خط قرمز؛ مهار خونریزی‌های شدید

خونریزی کنترل نشده سریع‌ترین عامل مرگ در مصدومان جنگی است. برای مهار آن، این سه گام را به ترتیب اجرا کنید؛

فشار مستقیم و مداوم| با دست یا پارچه استریل، روی محل زخم فشار محکم وارد کنید. اگر پارچه خونی شد، هرگز آن را برندارید؛ بلکه پارچه دیگری روی آن قرار داده و فشار را ادامه دهید.

بالا نگه داشتن عضو| اگر جراحت در دست یا پا است، عضو را بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا فشار خون در نقطه زخم کاهش یابد.

استفاده هوشمندانه از شریان‌بند (تورنیکه)| بستن محکم بالای زخم (شریان‌بند) تنها زمانی مجاز است که با فشار مستقیم خونریزی بند نیاید یا عضو دچار قطع‌شدگی شده باشد.

۲) نبرد برای نفس؛ احیای قلبی ریوی (CPR)

اگر مصدوم نفس نمی‌کشد، زمان را هدر ندهید و فرد را به پشت بخوابانید و در مرکز قفسه سینه، با عمق ۵ سانتی‌متر و سرعت ۱۰۰ بار در دقیقه فشار وارد کنید. ۳۰ فشار قفسه سینه و سپس ۲ نفس دهان به دهان (در صورت داشتن مهارت). این عملیات را تا رسیدن تیم‌های اورژانس متوقف نکنید.

۳) مدیریت شکستگی‌ها و آسیب‌های اسکلتی

تکان دادن ناصحیح مصدوم می‌تواند منجر به آسیب‌های جبران‌ناپذیر عصبی یا قطع نخاع شود و مصدوم را با به جانکنید مگر این که خطر ریزش مجدد آوار یا انفجار وجود داشته باشد. برای بی‌حرکت کردن عضو شکسته، از وسایل در دسترس مثل چوب، مقوا یا مجله لوله‌شده استفاده کنید.

آشپزی من

ترفند

چیزهای مهمی که درباره کنسروها باید بدانیم

شاید شما هم در خانه چند قوطی کنسرو داشته باشید و نخواهید آن‌ها را فعلا استفاده کنید. باید بدانید طرز نگه‌داری از کنسروها هم اهمیت زیادی دارد و در صورت نداشتن شرایط استاندارد ممکن است به سلامت کنسرو آسیب برسد و بعد از مصرف آن دچار مشکلات پیچیده‌ای شوید.

نکات مهم کنسروهای خانگی

کارشناسان توصیه می‌کنند کنسروهای خانگی حداکثر تا یک سال مصرف شوند و در محیط خنک و تاریک نگهداری شوند.

پیش از مصرف، مطمئن شوید درِ ظرف کاملاً بسته است، نشتی یا کپک وجود ندارد و درپوش شیشه هنگام فشار دادن حرکت نمی‌کند.

روش صحیح نگهداری کنسرو

برای افزایش ماندگاری در محیط خنک و خشک نگهداری شود، از رطوبت و گرما دور باشد، قوطی‌های قدیمی‌تر زودتر مصرف شوند و کنسروها فریز نشوند چون انجماد ممکن است باعث باز شدن درز قوطی شود.



چه زمانی باید کنسرو را دور انداخت؟

اگر هر یک از این علائم دیده شود، غذا را مصرف نکنید:

*باد کردگی یا تورم قوطی، زنگ‌زدگی شدید

*فرورفتگی عمیق، به‌خصوص در محل درزها

*نشتی یا چسبندگی روی قوطی

*بیرون زدن مایع یا کف هنگام باز کردن

*بوی بد یا رنگ غیرعادی محتویات

در چنین شرایطی احتمال ورود باکتری‌ها و آلودگی وجود دارد و نباید غذا را حتی برای امتحان کردن مزه، چشید.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۱۸۱۵ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جواد صمدی فرزند حسن در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۳.۶۸ مترمربع از پلاک شماره ۱۸۶ فرعی از ۲۲۴ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای غلامعلی الیشه محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۸۰۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۷
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۷۵۰۷۵