

عملیات کشف دلیل خروپف

اگر خروپف خودتان یا یکی از اعضای خانواده کلافه‌تان کرده است، شاید دلا یلی که از آن گفتیم نجات‌تان بدهد

اكرم انصاری | روزنامه‌نگار

اگر تجربه خوابیدن کنار فردی را که تا خوابش می‌برد خروپفش به‌راه است، دارید یا خودتان همان فرد هستید و بقیه‌ا صدای خروپفش در امان نیستند باید به فکر راه‌حل باشید. خروپف به‌دلایل مختلفی از جمله گرفتگی بینی، وضعیت نامناسب خواب و حتی اختلالات زمینه‌ای خواب مانند آپنه خواب رخ می‌دهد. با این حال، راهکارهایی برای کاهش یا متوقف کردن آن وجود دارد. نکته اساسی این است که برای دستیابی به در مان موثر ابتدا باید مشخص علت‌ش اصلی خروپف چیست. بیایید دلایلش را پیدا کنیم.

• بررسی آپنه خواب

قبل از هر چیز، تشخیص این که مشکل اصلی، خروپف است یا مسئله‌ای جدی‌تر، اهمیت زیادی دارد. اگر مشخص شود که به آپنه خواب مبتلا هستید، لازم است با پزشک‌تان مشورت و برنامه‌ای درمانی را دنبال کنید. این درمان اغلب شامل استفاده از «دستگاه سی‌پی‌پ» می‌شود. خبر خوب این است که هر زمان آپنه انسدادی خواب در مان شود، خروپف هم کاهش می‌یابد.

• امتحان کردن تغییر وضعیت خوابیدن

با این که بیشتر افراد وضعیت خواب مطلوب و مشخصی دارند، یک حالت وجود دارد که افراد

تازه‌ها

با توجه به محبوبیت گسترده که به‌بادام مینی در سراسر جهان، متخصصان تغذیه می‌گویند که به‌بادام مینی اگر در حد متعادل مصرف شود، حتی می‌تواند به حفظ کلسترول در سطح سالم کمک کند؛ زیرا سرشار از چربی‌های تک‌زنجیر ه‌ای و چندزنجیره‌ای غیر اشباع است که به کاهش ال‌دی‌ال و حفظ اچ‌دی‌ال در سطح سالم کمک می‌کنند. کره به‌بادام مینی همچنین حاوی استرول‌های گیاهی و فیتیر است که به کاهش جذب کلسترول کمک می‌کنند. از طرفی ویتامین‌ای، منیزیم و

ترکیبات آنتی‌اکسیدانی دارد که برای سلامت قلب مهم هستند.

با این حال نکته کلیدی انتخاب نوع مناسب است زیرا بسیاری از محصولات موجود در بازار حاوی شکر افزوده، چربی‌های ناسالم و سدیم زیادند که ارزش تغذیه‌ای آن‌را کاهش می‌دهند. میزان مصرف هم مهم است، چون کره به‌بادام مینی پر کالری است و مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث افزایش وزن شود. یک رژیم غذایی مناسب برای کلسترول، علاوه بر کاهش چربی اشباع و حذف چربی ترانس بر مصرف چربی‌های غیر اشباع از

مواد داخلی. با این حال، پیش از خرید بالش جدید می‌توان ابتدا بالش‌های موجود را روی هم چید و امتحان کرد. هیچ داده‌ای وجود ندارد که ثابت کند روی هم گذاشتن بالش‌ها از بالش‌های شیب‌دار کم‌اثر تر است.

• باز نگه‌داشتن مجاری بینی

علاوه بر در مان وضعیتی، باز و تمیز بودن مجاری بینی نیز می‌تواند به کاهش خروپف کمک کند. محصولات و جود دارند که به‌طور خاص برای سوراخ‌های بینی طراحی شده‌اند. نوارهای تنفسی بدون نسخه و گشاد کننده‌های بینی می‌توانند به بهبود جریان هوا کمک کنند و ارزش آزمون دارند. همچنین اتاق خواب می‌تواند منبع آلرژن‌ها باشد و آسم هم معمولادر شب تشدید می‌شود. علاوه بر مصرف داروهای تجویز شده، تعویض منظم ملحفه‌ها می‌تواند به کاهش کنه‌های گردوغبار و جلوگیری از تحریک آنه‌های هوایی کمک کند. اگر هوای اتاق بیش از حد خشک باشد، تنفس از راه بینی دشوار می‌شود و استفاده از دستگاه طوبیت‌ساز می‌تواند مفید باشد.

۲ توصیه مهم برای کره بادام زمینی خورها

منابعی مانند مغزها، دانه‌ها، ماهی، روغن زیتون و آووکادو تا کید دارد. غذاهای غنی از فیتیر محلول مانند جودوسر، لوبیا، عدس، میوه‌های دارای پوست خوراکی و مغزها دانه‌ها هم باید بیشتر مصرف شوند؛ زیرا فیتیر به دفع کلسترول اضافی از بدن کمک می‌کند. مواد خوراکی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳؛ جمله گردنیز از طرق مهم دیگری به سلامت قلب کمک می‌کنند. ورزش منظم، پر هیزم از سیگار، عدم مصرف الکل و نداشتن اضافه وزن هم در کنترل کلسترول نقش مهمی دارند.

بیشتر بدانیم

نقش اسید فولیک در قاعدگی

اگر در دوران قاعدگی دچار خونریزی شدید و خستگی مداوم می‌شوید، مصرف اسید فولیک می‌تواند به جبران کم‌خونی و بهبود انرژی بدن کمک کند؛ هر چند این ویتامین مستقیما خونریزی را کاهش نمی‌دهد، اما نقش مهمی در سلامت عمومی و تعادل هورمونی زن دارد.



• خونریزی شدید قاعدگی را کم می‌کند؟

برخی تصور می‌کنند اسید فولیک باعث سبک‌تر شدن پریودی می‌شود، اما شواهد علمی این موضوع را تأیید نمی‌کند. قاعدگی شدید معمولاً به‌دلیل زبر رخ می‌دهد؛ اختلالات هورمونی، فیبروم رحم، اندومترئوز یا بیماری‌های زمینه‌ای دیگر. اسید فولیک بیشتر به‌بدن کمک می‌کند تا اثرات از دست‌رفتن خون را جبران کند.

• چرا در دوران قاعدگی توصیه می‌شود؟

خونریزی شدید خطر کم‌خونی را افزایش می‌دهد. اسید فولیک در تولید و تکامل گلبول‌های قرمز نقش دارد و به‌بدن کمک می‌کند خون از دست‌رفته را سریع‌تر جایگزین کند. به همین دلیل پزشکان اغلب مصرف آهن همراه با اسید فولیک را برای زنانی که قاعدگی سنگین دارند توصیه می‌کنند. ضعف، سرگیجه و بی‌حالی در دوران قاعدگی اغلب ناشی از کم‌خونی است. اسید فولیک با کمک به تولید گلبول‌های قرمز سالم، انتقال اکسیژن در بدن را بهبود می‌بخشد و در نتیجه احساس خستگی و کاهش تمرکز کمتر می‌شود.

• به تعادل هورمونی کمک می‌کند؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد اسید فولیک می‌تواند در تنظیم سیستم هورمونی نقش داشته باشد و به کاهش سطح بالای استروژن کمک کند. از آن‌جا که افزایش استروژن می‌تواند باعث بی‌نظمی قاعدگی و خونریزی شدید شود، حفظ تعادل هورمونی به سلامت چرخه قاعدگی کمک می‌کند.

• تأثیر بر باروری و سلامت بارداری

حتی اگر بارداری در برنامه فعلی فرد نباشد، مصرف کافی اسید فولیک به سلامت باروری در آینده کمک می‌کند. این ویتامین خطر ناباروری را کاهش داده و در مراحل اولیه بارداری از بروز ناهنجاری‌های جنینی پیشگیری می‌کند.

فوت و فن

چه ظروفی برای پخت‌وپز در فر مناسب هستند؟

پیرکس (شیشه مقاوم به حرارت) مناسب برای پخت‌کیک، لازانیا، دسر و غذاهای پنبیری. ظروف پیرکس نباید دچار شوک حرارتی شود (مثلاً ظرف داغ را روی سطح سرد نگذارید).

چدن بسیار مقاوم و بادوام؛ حرارت را یکنواخت نگه می‌دارد. برای گوشت، نان و خوراک‌های سنگین عالی است. البته نوع لعاب‌دار آن برای فر بسیار محبوب است.

استیل ضد زنگ؛ مقاومت بالا، اما ممکن است گرم‌ارایکنواخت پخش نکند. برای ظروف گودیا سینی‌های فر کاربرد دارد.

آلومینیومی مخصوص فر اسبک، ارزان و انتقال حرارت سریع. برای کیک و شیرینی مناسب است، ولی ممکن است با مواد اسیدی واکنش دهد (در صورت بدون پوشش بودن).

ظروف نامناسب برای فر

پلاستیک؛ حتی اگر مقاوم در برابر حرارت باشد، برای فر مناسب نیست.

ظروف ملامین یا چوبی؛ تحمل حرارت ندارند.

ظروف معمولی شیشه‌ای (غیر پیرکس)؛ ممکن است در اثر حرارت بالا بشکند.

آهنگی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲ و برابر رای شماره ۲۰۰۸/۶۲۷۲۰۰۲۰۴۰۴۶ مورخ ۱۴۰۴/۹/۳۰ هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی منطقه شش مشهد تصرفات مالکانه و با معارض متقاضی غلامرضا عاقل فرزند موسی شماره شناسنامه ۶۴۱ صادره از مشهد نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۸۸/۸۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۸۲ اصلی واقع در اراضی وکیل آباد بخش ۱۰ مشهد مالکیت حسین و مدیقه ملک تأیید و معزز گردیده است.

لذا به استناد ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت در دو روزنامه به فاصله ۱۵ روز از طریق یکی از روزنامههای محلی و یکی از روزنامه های کثیرالانتشار اعلام شده در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات المساق تا در صورتی که اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ المساق تا در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند و باید از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض، گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۱/۲۷

رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه شش مشهد- هادی ریحانی

آهنگی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲ و برابر رای شماره ۲۰۰۸/۶۲۷۲۰۰۲۰۴۰۴۶ مورخ ۱۴۰۴/۹/۳۰ هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی منطقه شش مشهد تصرفات مالکانه و با معارض متقاضی عشرت ناجی طبسی فرزند احمد شماره شناسنامه ۶۱۱۵۷ صادره از مشهد نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۱۹ فرعی از پلاک ۱۸۴ اصلی واقع در اراضی به دره بخش ۱۰ مشهد مالکیت شرکت تعاونی مسکن کارکنان شرکت تأیید و معزز گردیده است. لذا به استناد ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت در دو روزنامه به فاصله ۱۵ روز از طریق یکی از روزنامه های محلی و یکی از روزنامه های کثیرالانتشار اعلام شده در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات المساق تا در صورتی که اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ المساق تا در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند و باید از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض، گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۱/۲۷

رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه شش مشهد- هادی ریحانی

آهنگی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲ و برابر رای شماره ۲۰۰۸/۶۲۷۲۰۰۲۰۴۰۴۶ مورخ ۱۴۰۴/۹/۳۰ هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی منطقه شش مشهد تصرفات مالکانه و با معارض متقاضی غلامرضا عاقل فرزند موسی شماره شناسنامه ۶۴۱ صادره از مشهد نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۸۹/۸۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۸۲ اصلی واقع در اراضی وکیل آباد بخش ۱۰ مشهد مالکیت حسین و مدیقه ملک تأیید و معزز گردیده است.

لذا به استناد ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت در دو روزنامه به فاصله ۱۵ روز از طریق یکی از روزنامه های محلی و یکی از روزنامه های کثیرالانتشار اعلام شده در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات المساق تا در صورتی که اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ المساق تا در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند و باید از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض، گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۱/۲۷

رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه شش مشهد- هادی ریحانی

شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی اطلاعیه مهم

این شرکت در راستای اجرای ماده ۳ آیین نامه مربوطه به نحوه تعیین بستر و حریم رودخانه ها، انبار، مسیله‌ها و سایر مجاری آبی مبادرت به تعیین حد بستر و حریم مسیل شهر جنگل به طول تقریبی ۱۱کیلومتر واقع در حوزه شهرستان رشتخوار (مطابق با کروکی) نموده است. لذا بدینوسیله به اطلاع کلیه اشخاص ذینفع و مجاورین می رساند برای کسب اطلاع از حد بستر و حریم رودخانه های یادشده به امور منابع آب شهرستان تربت حیدریه واقع در بلوار مدرس -بین مدرس ۲۱ و ۲۲ و یا مشهد- بلوار خیام -نیش خیام ۲۵ - شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی، دفتر مدیریت رودخانه ها و سواحل مراجعه نمایند و چنانچه اعتراضی نسبت به میزان بستر و حریم رودخانه‌های مذکور داشته باشند، می توانند (حداکثر ظرف مدت یک ماه) از تاریخ انتشار این اطلاعیه اعتراض خود را به دبیرخانه آن امور به نشانی فوق‌الذکر تسلیم و رسید دریافت دارند. بدیهی است به اعتراضات واصله پس از انقضاء مهلت قانونی به هیچ وجه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

روابط عمومی شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی سامانه پیامکی ۳۰۰۰۶۳۹۴ و تلفن گویا ۳۱۴۳۵



شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی اطلاعیه مهم

این شرکت در راستای اجرای ماده ۳ آیین نامه مربوطه به نحوه تعیین بستر و حریم رودخانه ها، انبار، مسیله‌ها و سایر مجاری آبی مبادرت به تعیین حد بستر و حریم مسیل جنت آبلانجنگل به طول تقریبی ۶کیلومتر واقع در حوزه شهرستان خواف (مطابق با کروکی) نموده است. لذا بدینوسیله به اطلاع کلیه اشخاص ذینفع و مجاورین می رساند برای کسب اطلاع از حد بستر و حریم رودخانه های یادشده به امور منابع آب شهرستان تربت حیدریه واقع در بلوار مدرس -بین مدرس ۲۱ و ۲۳ و یا مشهد- بلوار خیام - نیش خیام ۲۵ - شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی، دفتر مدیریت رودخانه ها و سواحل مراجعه نمایند و چنانچه اعتراضی نسبت به میزان بستر و حریم رودخانه های مذکور داشته باشند، می توانند (حداکثر ظرف مدت یک ماه) از تاریخ انتشار این اطلاعیه اعتراض خود را به دبیرخانه آن امور به نشانی فوق‌الذکر تسلیم و رسید دریافت دارند. بدیهی است به اعتراضات واصله پس از انقضاء مهلت قانونی به هیچ وجه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

روابط عمومی شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی سامانه پیامکی ۳۰۰۰۶۳۹۴ و تلفن گویا ۳۱۴۳۵



شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی اطلاعیه مهم

این شرکت در راستای اجرای ماده ۳ آیین نامه مربوطه به نحوه تعیین بستر و حریم رودخانه ها، انبار، مسیله‌ها و سایر مجاری آبی مبادرت به تعیین حد بستر و حریم رودخانه بقسانی به طول تقریبی ۴/۶کیلومتر واقع در حوزه شهرستان خواف (مطابق با کروکی) نموده است. لذا بدینوسیله به اطلاع کلیه اشخاص ذینفع و مجاورین می رساند برای کسب اطلاع از حد بستر و حریم رودخانه های یادشده به امور منابع آب شهرستان خواف واقع در بلوار مدرس - مدرس ۷ یا مشهد- بلوار خیام - نیش خیام ۳۵ - شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی، مراجعه نمایند و چنانچه اعتراضی نسبت به میزان بستر و حریم رودخانه های مذکور داشته باشند، می توانند (حداکثر ظرف مدت یک ماه) از تاریخ انتشار این اطلاعیه اعتراض خود را به دبیرخانه آن امور به نشانی فوق‌الذکر تسلیم و رسید دریافت دارند. بدیهی است به اعتراضات واصله پس از انقضاء مهلت قانونی به هیچ وجه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

روابط عمومی شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی سامانه پیامکی ۳۰۰۰۶۳۹۴ و تلفن گویا ۳۱۴۳۵