

با کولر در شب خداحافظی کنید

هوا گرم است و خوابیدن زیر باد کولر هم عوارضی

چون خشک شدن راه های تنفسی، گرفتگی

عضلات و سر دردهای میگرنی و سینوسی دارد

سلامت

کسرا | روزنامه نگار

با نزدیک شدن به اواسط تابستان گرمای هوا بیش از گذشته غیر قابل تحمل می شود و شاید تنها راه حل برای افراد گرمایی خوابیدن زیر باد کولر باشد اما استفاده از کولر و پنکه به صورت مداوم و خوابیدن زیر باد آن قطعاً عوارضی به دنبال خواهد داشت.

تحریک سینوس ها و میگرن

قرار گرفتن در معرض باد پنکه سبب می شود شما بیشتر دچار آبریزش بینی و سردردهای سینوسی شوید. همچنین اگر مبتلا به میگرن هستید باد سرد، می تواند آن را فعال کند. جریان مستقیم هوارا مخاط و بینی را خشک می کند و در صورت خشکی بیش از حد بینی و مخاط، بدن عکس العمل نشان می دهد و شروع به تولید ماده مخاطی برای جبران آن می کند. خشکی بینی روی سینوس ها هم تأثیر می گذارد و باعث افزایش سردردهای سینوسی می شود.

گرفتگی عضلات

دما هنگام شب به سرعت کاهش می یابد اما زمانی که در این هوا در برابر یک باد

سرد هم باشید، دچار گرفتگی عضلات می شوید. پنکه ها همچنین هوای خنک را غلیظ تر می کنند. از طرف دیگر اگر شب های گرمی را پشت سر می گذارید، روشن بودن پنکه باعث افزایش جریان این هوای گرم می شود و این پخش کردن گرمای هوای می تواند عاملی برای حالت تهوع و سردرد باشد.

خشک شدن دهان و راه بینی

مطالعات نشان می دهد که روشن بودن پنکه باعث بخار کردن عرق و رطوبت در بدن می شود و عاملی برای کم آبی و خشکی دهان و راه بینی است. اگر در یک محیط خشک زندگی می کنید، باید توجه بیشتری داشته باشید زیرا ممکن است این نتایج زودتر اثر کند. عموماً قرار

دادن یک لیوان آب موقع خواب، برای بازیابی خشکی و رطوبت مناسب خواهد بود.

اگر این بیماری ها را دارید، کولر را

فراموش کنید

دچار آسم یا آلرژی هستید/پنکه یا کولر می تواند رگباری از گرد و غبار و ذرات گرد در هوا در محیط پخش کند. بنابراین اگر آسم یا آلرژی دارید، گرد و غبار در اطراف شما می تواند علایم را بدتر یا تحریک کند.

پوست خشک دارید/قرار گرفتن مداوم یا طولانی مدت در معرض تهویه هوا بر سلامت پوست تأثیر می گذارد، به این دلیل که PH طبیعی پوست اسیدی است، اما زمانی که در معرض محیط هایی با سطوح رطوبت کم قرار می گیرد، قلیایی می شود. این کار باعث خشک شدن پوست و کاهش قدرت دفاعی آن می شود.

مبتلا به سردردهای سینوسی هستید/قرار گرفتن در معرض مستقیم باد کولر گازی و آبی باعث التهاب سینوزیت ها و در نتیجه سردرد مزمن می شود.

خنک شدن بدون نیاز به کولر

روختنی و روبالشی خود را برای چند دقیقه در یخچال یا فریزر قرار دهید. آن ها را در یک کیسه پلاستیکی بگذارید. این کار شاید نتواند تمام شب شما را از گرمای حفظ کند اما برای مدتی احساس سرما را کم خواهد کرد.

روشی که به آن روش مصری می گویند از این قرار است که یک ملافه یا حوله را در آب سرد قرار می دهند و از آن به عنوان پتو استفاده می کنند.

قبل از خواب یک لیوان آب بنوشید تا از سر تا پا آب بدن تأمین شود. عرق کردن در خواب می تواند باعث کم آب شدن بدن در طول شب شود، بنابراین از قبل کمی آب وارد بدن خود کنید.

یک ملافه مرطوب را جلوی پنجره آویزان کنید تا کل اتاق خنک شود. نسیمی که به ملافه می وزد خیلی سریع دمای اتاق را پایین می آورد.

تا حد امکان اجاق گاز و وسایل الکترونیکی را روشن نکنید.

آشپزی من

نوشیدنی

فوت و فن های شربت نذری معطر



مواد لازم برای ۱۰۰ نفر

- آب: ۲۴ لیتر
- آبلیموی تازه: ۱۰۰ سی سی
- (برابر با یک لیوان)
- شکر: ۲ کیلو گرم
- گلاب: ۲۰۰ سی سی (برابر با ۳ لیوان)
- یخ: به مقدار لازم
- زعفران: ۰.۵ گرم

ماه محرم برای ما ایرانی ها همیشه با نذری دادن گره خورده است، شربت نذری می تواند یکی از بهترین انتخاب ها برای این روز های گرم باشد.

۱- برای تهیه این شربت خوشمزه باید زعفران را آب کنید. برای این منظور ابتدا زعفران را به خوبی بکوبید و به شکل پودر درآورید و در یک ظرف شیشه ای بریزید. سپس چند تکه یخ کوچک به آن اضافه و صبر کنید تا یخ درمای محیط ذوب شود. این کار باعث رنگ دهی بهتر زعفران می شود و از آب کردن زعفران با آب جوش صبر بیشتری دارد.

۲- اکنون باید شربت را آماده کنید. برای این کار آب را داخل یک دیگ بریزید و صبر کنید تا به جوش بیاید. سپس درجه حرارت شعله را کم و شکر را به آن اضافه کنید. حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا شربت با حرارت ملایم به جوش بیاید و غلیظ تر شود. بعد از این که شربت به قوام مدنظر رسید، دیگر از روی حرارت بردارید و صبر کنید تا کمی خنک شود.

۳- پس از این که شربت کمی خنک تر شد، گلاب و زعفران آب شده را به قابله اضافه کنید. در صورت تمایل سه تا چهار قطره دوز آن را در یک لیوان آب بریزید و آن را به مقدار لازم میل کنید.

اسانس هل را به شربت اضافه کنید. اسانس هل بسیار تلخ است و اگر به میزان زیادی به شربت اضافه کنید، شربت تلخ خواهد شد.

۴- پس از خنک شدن شربت، آن را با آب و یخ رقیق و سپس سرو کنید. همچنین می توانید این شربت را در داخل بطری های دردار بریزید و برای مدت طولانی در یخچال نگهداری کنید.

برگ سبز خودرو به نام مجتبی روشن روان شماره انتظامی ۳۹۸۵۶۳/ایران ۱۲ و شماره موتور ۰۱۳۶۴۹۹۱ و شماره شاسی S1412284710643 مفقود و فاقد اعتبار است. /۱۴۰۱/۱۸/۲۳

برگ سبز و کارت ماشین خودرو وانت ارس مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۱۱۷ ه ۳۹ ایران ۳۶ و شماره موتور ۱۱۸۶۰۰۱۷۳۹۱ و شماره شاسی NAAB66FE9GV650995 نام خانم سارا محمد نژاد مفقود گردیده و اعتبار ندارد. /۱۴۰۱/۱۸/۲۳

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت آپاچی ۱۵۰ به شماره انتظامی ۶۷۲۵۶۷۵ و شماره شاسی ۹۳۱۰۷۵۳ و شماره موتور ۴۰۸۶۸۰۳ به نام احمد مدد زاده مفقود و فاقد اعتبار است. /۱۴۰۱/۱۸/۲۳

اینجناب حمید توانا راد مالک خودرو سواری پژو PARS XU7 مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۸۲۱ ه ۶۶ ایران ۳۲ و شماره موتور 124K1606803 و شماره شاسی NAAN01CE4MK074947 به علت فقدان اسناد فروش و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور 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 مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. /۱۴۰۱/۱۸/۲۳

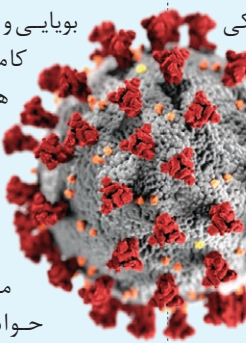
اینجناب سمیرا سلیمیان ریسی مالک خودرو پژو SD-206 به شماره انتظامی ۵۶-۸۹۹ ایران ۷۴ و شماره بدنه 147H0451080 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. /۱۴۰۱/۱۸/۲۳

کرونا و از دست دادن همیشگی بویایی

یک تحقیق جدید می گوید: ۵ درصد مبتلایان به کووید ۱۹ چشایی و بویایی خود را برای همیشه از دست می دهند.

به این نتیجه رسیدند که پس از شش ماه آلودگی به ویروس کرونا تنها ۲ درصد از بیماران می گویند که چشایی خود را هنوز به دست نیاورده اند. این در حالی است که این میزان در خصوص حس بویایی افراد ۴ درصد گزارش شده است. با این حال در باره بازگشت دو حس

بویایی و چشایی به طور کامل یا مقطعی هنوز ابهاماتی وجود دارد. با در نظر گرفتن این موضوع، محققان تخمین می زنند که این حواس در حدود ۵ درصد بیماران به طور دائمی اختلال ایجاد می کند. به نظر می رسد زنان بیشتر از مردان تحت تأثیر قرار می گیرند. حساسیت به بو و طعم در زنان بیشتر است، بنابراین طبیعی است که زنان در این زمینه بیشتر دچار اختلال شوند.



بویایی و چشایی به طور کامل یا مقطعی هنوز ابهاماتی وجود دارد. با در نظر گرفتن این موضوع، محققان تخمین می زنند که این حواس در حدود ۵ درصد بیماران به طور دائمی اختلال ایجاد می کند. به نظر می رسد زنان بیشتر از مردان تحت تأثیر قرار می گیرند. حساسیت به بو و طعم در زنان بیشتر است، بنابراین طبیعی است که زنان در این زمینه بیشتر دچار اختلال شوند.

دانشتنی ها

ترکیب های خانگی برای فراری دادن پشه ها

پر دیس بختیاری | مترجم

پشه ها در این هوای گرم در دسر جدی و مزاحم خواب ما هستند، کافی است پشه گرامی یک فرصت پیدا کند و جای نیشش برای چند روز ما را کلافه کند اما چند فرمول خانگی هست که پشه ها را فراری می دهد.

روغن سدر/روغن سدر نه تنها پشه ها، بلکه مگس و سوسک ها را هم فراری می دهد؛ بنابراین می توانید با یک تیر، چند نشان زبید و با خیال راحت در محیطی باز بنشینید.

گل بابونه/می توانید چند شاخه از این گیاه را در محلی که نشستاید بگذارید و بدون مزاحمت پشه ها، از هوای آزاد لذت ببرید.

گندم/در قدیم، مردم از گندم برای فراری دادن پشه ها استفاده می کردند. یک دسته از ریشه گندم را آسیاب کنید و آن را با مقدار آب، سه بار بجوشانید. با این کار، معجون شما رنگی زرد پیدا خواهد کرد. اکنون دست و صورت تان را با این مایع بشوید، آن وقت می بینید که هیچ پشهای به شما نزدیک نخواهد شد.

ریحان/مقداری ریحان تازه بردارید و آن را بکوبید. سپس آن ها را به پوست تان بمالید.

منبع: برترین ها

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ نوک مدادی مدل ۹۸ شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۶۵-۳۸ شماره موتور 124K1377141 و شماره شاسی NAAM01CE2K184307 و شماره موتور 0130N1U133291 نام بنام سید حسین علی نعمتی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. /۱۴۰۱/۱۸/۲۳

سند کمپانی موتور سیکلت آپاچی به شماره انتظامی ۷۷۳-۹۹۵۸۵ و شماره موتور ۲۸۰۰۳۱۷ و شماره تنه ۹۴۱۶۳۲۱ مفقود و فاقد اعتبار است. /۱۴۰۱/۱۸/۲۳

برگ سبز-کارت خودرو-سند کمپانی موتور سیکلت شایب مدل ۹۷ رتگ سفید به شماره انتظامی ۷۷۷ ایران ۹۳۳۶۵ به شماره تنه 11UBDAMEBJ1D00210 و شماره موتور 0130N1U133291 نام بنام سید حسین علی نعمتی مفقود و فاقد اعتبار است. /۱۴۰۱/۱۸/۲۳

اینجناب علی دستجردی مالک خودرو سواری دنا پژو SD-206 به شماره انتظامی ۵۶-۸۹۹ ایران ۷۴ و شماره بدنه 147H0451080 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 مذکور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. /۱۴۰۱/۱۸/۲۳

اینجناب سمیرا سلیمیان ریسی مالک خودرو پژو SD-206 به شماره انتظامی ۵۶-۸۹۹ ایران ۷۴ و شماره بدنه 147H0451080 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 مذکور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. /۱۴۰۱/۱۸/۲۳

صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

برگ سبز و کارت وسیله نقلیه تیا به شماره انتظامی 41127_26 شماره شاسی NA5821100H1086999 شماره موتور N158409109 بنام زهرا جاجریم مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. /۱۴۰۱/۱۸/۲۳

احتراما به اطلاع می رساند کارت عضویت اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی شرکت حمل و نقل بین المللی فروش تراپ به شماره ۲۵۹۰۶۳۸۳ مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد. /۱۴۰۱/۱۸/۲۳