

درمان‌های خانگی برای سرگیجه

اگر سرگیجه علامت یک بیماری جدی نباشد می‌توان با انجام چند راهکار خانگی برای رفع آن اقدام کرد

پزشکی

سرگیجه یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه‌بزرگسالان به پزشک است. سرگیجه انواع مختلفی دارد، اما معمولاً از این اصطلاح برای توصیف احساس گیجی، سبکی سر یا بی‌ثباتی استفاده می‌شود. این عارضه بر کنترل تعادل هم‌تأثیر می‌گذارد و خطر زمین‌خوردن را افزایش می‌دهد. «دیجی کالا‌مگ» در مطلبی به درمان خانگی سرگیجه پرداخته است؛ با این حال به‌خاطر داشته‌باشید که برای درمان سرگیجه‌های مکرر و مداوم حتماً باید به پزشک مراجعه کنید اما اگر سرگیجه علامت یک بیماری جدی نباشد، درمان‌های خانگی زیر برای کنترل آن مفیدند:

۱. سبک زندگی سالم

رژیم غذایی سالم به مبارزه با سرگیجه کمک می‌کند. از کافئین، تنباکو و... دوری کنید، چون این مواد می‌توانند بر شدت سرگیجه بیفزایند. خواب کافی و دوری از استرس هم به جلوگیری از سبکی سر کمک می‌کند. همچنین اگر با مشکل دیابت یا افت قند خون روبه‌رو هستید، روی تنظیم قند خون خود تمرکز کنید.

۲. بدن‌تان را هیدراته نگه دارید

نوشیدن آب بخش مهمی از درمان خانگی سرگیجه است. برای راهایی از سرگیجه در طول روز به اندازه کافی مایعات بنوشید، به‌خصوص وقتی که هوا گرم است، بیمار هستید یا ورزش می‌کنید. گاهی اوقات هم غذا خوردن به افت فشار خون و در نتیجه سرگیجه و

سبکی سر منجر می‌شود که با نوشیدن یک لیوان آب ۱۵ دقیقه قبل از صرف غذا می‌توانید از بروز این مشکل جلوگیری کنید. **۳. با آب داغ دوش نگیرید** اگر مستعد ابتلا به سرگیجه هستید، بیش از ۱۰ دقیقه از آب داغ برای دوش گرفتن استفاده نکنید. چرا که افت فشار خون و افزایش فعالیت قلب به سرگیجه و سبکی سر منجر می‌شود. دمای بالا باعث گشاد شدن عروق خونی و در نتیجه کاهش فشار خون می‌شود. علاوه بر این، آب داغ مقدار خون پمپاژ شده توسط قلب را افزایش می‌دهد که این امر باعث افزایش بار کاری قلب می‌شود. بهتر است دمای آب نزدیک به دمای بدن باشد، یعنی گرم و آرامش‌بخش باشد، اما داغ نباشد.

سلامت

۶ عامل کاهش سوخت‌وساز بدن و چاقی

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که بخواهید با رعایت رژیم غذایی به تناسب‌اندام برسید و مدتی هم بر اساس اصولی مشخص و گنجاندن فعالیت بدنی در برنامه‌روانه خود عمل کرده‌اید اما به‌هیچ‌نتیجه مشخصی نرسیده‌باشید؛ موضوعی که شاید ریشه در مشکلات دیگری داشته باشد. سوخت‌وساز بدن از فردی به‌فرد دیگر متفاوت است و با عواملی از قبیل سن، جنس، عادت‌های روزانه و جنبه‌های مختلف سلامتی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، عملکرد سوخت‌وساز بدن و تبدیل مواد مغذی به انرژی برای هر یک از اندام‌ها متفاوت است. سوخت‌وساز طبیعی بدن، قند خون را تنظیم می‌کند و مسئول کنترل وزن و حفظ سلامت قلب است. با این حال بسیاری از فرایندهایی که سوخت‌وساز بدن را کند می‌کنند، نادیده گرفته می‌شوند و همین امر دلیل ابتلا به افزایش وزن و مشکلات خاص سلامتی است. به گزارش «ایسنا» ۶ عامل کاهش سوخت‌وساز بدن شامل موارد زیر است:



۱- **بیدار شدن در صبح خیلی‌زود** یکی از رایج‌ترین اشتباهاتی که متابولیسم بدن را کند می‌کند، بیدار شدن خیلی زود در هنگام صبح است. کم‌خوابی خود عاملی برای افزایش وزن محسوب می‌شود؛ شما حداقل باید ۷ ساعت خواب شبانه داشته‌باشید تا سوخت‌وساز بدن‌تان تنظیم شود. **۲- نوشیدن آب کافی** نوشیدن آب به مقدار کافی در هنگام صبح عملکرد سوخت‌وساز را در طول روز افزایش می‌دهد. بدن شما بعد از دریافت خواب، کم‌آب است و دریافت نکردن آب به اندازه کافی، عاملی برای کاهش سوخت‌وساز و اضافه وزن است. نوشیدن آب گرم همراه با لیمو یک گزینه سالم برای آغاز روز است.

۳- مصرف صبحانه ناسالم مصرف مواد غذایی ناسالم در هنگام صبح یا به کلی صرف نظر کردن از این وعده، عملکرد سالم متابولیسم را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مصرف مواد غذایی سالم در عوض، منبع اصلی انرژی شما در کل روز

محسوب می‌شود. دریافت کافی پروتئین، کربوهیدرات‌های پیچیده، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب واجتناوب از قندهای تصفیه‌شده سوده‌در هنگام صبح ضروری است. **۴- دیر صبحانه خوردن** برای جلوگیری از تولید بیش از اندازه هورمون‌های گرسنگی، سه ساعت مشخص یک صبحانه سالم بخورید. این کار سوخت‌وساز را افزایش می‌دهد و توانایی بدن را برای سوختن کالری و تبدیل چربی‌ها و قندها به انرژی تسریع می‌کند. **۵- نوشیدن قهوه شیرین** قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها در هنگام صبح است و به شما در رفع حالت خواب‌آلودگی کمک می‌کند. به‌رغم این مزایا، می‌تواند متابولیسم را تحت تأثیر منفی قرار دهد به‌خصوص زمانی که با شیر پر چرب، خامه یا شکر مصرف شود. بهترین راه، نوشیدن قهوه ساده بدون هیچ‌گونه افزودنی است. **۶- استرس هنگام رفتن به محل کار** تحمل استرس، باعث افزایش هورمون کورتیزول و کاهش متابولیسم می‌شود. استرس در واقع یکی از عوامل اصلی ابتلا به اضافه‌وزن است.



آگهی مناقصه عمومی فرماندهی آ‌ماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق ن‌زاجا (مدیریت خرید و پیمان) نوبت اول شماره پیمان ۴

فرماندهی آ‌ماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق ن‌زاجا (مدیریت خرید و پیمان) در نظر دارد نیازمندی اقلام مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

ردیف	شرح جنس	مقدار	واحد	نیازمندی	سپرده شرکت در مناقصه	زمان و تحویل و قرائت پیشنهادها
۱	سیب زمینی	۴۳۰۰۰	کیلوگرم	یکساله	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۰۷
	پیاز	۲۱۰۰۰	کیلوگرم			قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۰۷
	هویج فرنگی	۳۳۰۰	کیلوگرم			دفتر مهمانسرای پادگان تیپ ۲۳۰ شهید مناجی گرگان
	فلفل دلمه	۱۸۵۰	کیلوگرم			
	گوجه فرنگی	۱۹۰۰۰	کیلوگرم			

سپرده شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان می‌بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه را به عنوان تضمین به حساب جاری طلایی به شماره ۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹ (شماره شبا ۰۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹ IR) نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه پشتیبانی منطقه شمال شرق ن‌زاجا واریز و یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی یا اوراق مشارکت به مناقصه گزار ارائه نمایند.

تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۰ لغایت ۱۴۰۲/۰۶/۰۷، درب انتظامات پادگان تیپ ۲۳۰ شهید مناجی گرگان.

((هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و دستگاه مناقصه گزار در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است.))

آدرس محل برگزاری کمیسیون: گرگان - دفتر مهمانسرای تیپ ۲۳۰ شهید مناجی گرگان

تلفن: ۳۸۵۹۹۱۱۷ - ۰۵۱

تلفن همراه: ۰۹۱۵۳۳۳۷۰۱۴

تازه‌ها

ردیابی ویروس جهش‌یافته کرونا

سازمان جهانی بهداشت و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده در حال ردیابی ویروس‌های به‌شدت جهش‌یافته کرونا هستند. چند نوع ویروس جهش‌یافته در سه هفته اخیر در چندین کشور شناسایی شده است. دانشمندان در حال بررسی سویه جدید با نام «BA.2.86» هستند چرا که دارای ۳۶ جهش است که آن را از نوع قالب فعلی یعنی «XBB.1.5» متمایز می‌کند. تاکنون هیچ مدرک مبنی بر این که «BA.2.86» سریع‌تر گسترش می‌یابد یا باعث بیماری جدی‌تری نسبت به نسخه‌های قبلی می‌شود وجود ندارد. با این حال ابتلا به کووید بستر شدن در بیمارستان در ایالات متحده، اروپا و آسیا در حال افزایش است و موارد بیشتری در ماه‌های اخیر به‌زیر سویه «اریس» نسبت داده می‌شود که از اومیکرون جهش‌یافته است. دکتر وسلی لانگ، مدیر پزشکی میکروبیولوژی تشخیصی در بیمارستان متدیست هوستون می‌گوید که زیر سویه «BA.2.86» از شاخه اولیه ویروس کرونا سرچشمه می‌گیرد بنابراین بانوع مورد هدف واکسن‌های فعلی متفاوت است. وی اضافه می‌کند باید دید آیا «BA.2.86» می‌تواند از دیگر سویه‌های ویروس پیشی بگیرد یا قابلیت فرار از پاسخ‌های ایمنی ناشی از ابتلای قبلی یا واکسیناسیون قبلی را داشته باشد. دکتر اریک توپول، متخصص نومیک و مدیر موسسه تحقیقاتی اسکرپس در لا‌جولای کالیفرنیا هم می‌گوید که در این شرایط با توجه به سرعت شناسایی موارد جدید مسیر «BA.2.86» اکنون خوب به‌نظر نمی‌رسد. توپول می‌گوید که جهش‌های فراوان «BA.2.86» باعث می‌شود که این سویه در مقایسه با انواع قبلی به‌طور اساسی در ساختار متفاوت باشد. طبق داده‌های وب‌سایت مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، ویژگی‌ها و بستری‌ها در بخش اورژانس آمریکا برای کووید کم بوده اما از اوایل ژوئیه افزایش یافته است. اریک توپول می‌گوید که گسترش بیشتر «BA.2.86» احتمالاً باعث بیماری و مرگ بیشتر در جمعیت‌های آسیب‌پذیر می‌شود. واکسن‌های فعلی برای مقابله با زیر سویه «XBB.1.5» و اومیکرون به‌روزرسانی شده‌اند. با این حال مدرنا گفته است که آخرین نسخه واکسن این شرکت برای مقابله با زیر سویه اریس موثر است.

ترفند

ترفند کش‌دار کردن پنیر پیتزا

یکی از تفاوت‌های اصلی پیتزایی که در منزل تهیه می‌کنیم با پیتزاهای بیرون و حتی تبلیغات تلویزیونی این است که پنیر پیتزای ما وقتی غذا را در خانه تهیه کرده‌ایم کش نمی‌آید و از دیدن آن لحظه جذاب محرومیم اما با پیاده‌سازی یک ترفند جالب می‌توانید پنیر پیتزایی کش‌دار داشته‌باشید. صرفاً کافی است قبل از این که پیتزا را درون فر قرار دهید، روی پنیر پیتزاهای چیده شده روی خمیر پیتزا، مقدار ی آب اسپری کنید تا به‌راحتی پنیر پیتزای شما کش بیاید.

بیشتر بدانیم

پیامدهای ناگوار برهم خوردن چرخه خواب نوجوانان به علت شبکه‌های اجتماعی

اگر نوجوانی درگیر با مسائل عاطفی است، شاید گرفتار «جت‌لگ» اجتماعی باشد. نیویورک پست گزارش می‌دهد که جت‌لگ اجتماعی، جت‌لگ بین چرخه نیاز طبیعی بدن به خواب یا بیداری (کرونوتاپ) و زمانی است که کارهای اجتماعی از جمله رسانه‌های اجتماعی مانع خوابیدن ما می‌شود. متخصصان بهداشت و سلامت دریافته‌اند که تماس‌های صفحه نمایش که می‌تواند مشکلات روانی نوجوانان را تشدید کند. نویسندگان این پژوهش، که در نشریه «افتیو دیس‌اورد» منتشر شده است، گفتند: «نگاه کردن به صفحه نمایش در شب روی نیاز بدن به خواب اثر می‌گذارد و به جت‌لگ اجتماعی بیشتری منجر می‌شود که به سطح بالاتری از مشکلات عاطفی منتهی می‌شود.» پژوهشگران داده‌های دو نظرسنجی مختلف از حدود ۴ هزار دانش‌آموز دبیرستانی چینی را جمع‌آوری کردند و دریافتند نوجوانانی که قبل از خواب به صفحه تلفن همراه، تبلت، یا کامپیوتر خیره می‌شوند، زمان طبیعی خوابشان به تأخیر می‌افتد و آن‌ها جت‌لگ اجتماعی بیشتری دارند. این پژوهش همچنین نشان داد نوجوانانی که خواب طبیعی‌شان دیر شده بود، در رعایت زمان فعالیت‌های اجتماعی صبح زود، مثل زمان شروع مدرسه، مشکل داشتند. این ناهماهنگی جت‌لگ اجتماعی و مشکلات روانی آن‌ها را بدتر کرد. این تحقیق نشان داد که ترغیب نوجوانان به پیدا کردن عادت سالم استفاده از گوشی و تبلت و نگاه کردن به صفحه نمایش آن‌ها و نیز توجه به الگوهای طبیعی خواب، چقدر مهم است. پژوهش‌های قبلی نیز نشان داده است که قرار گرفتن در معرض نور آبی که از صفحه نمایش وسایل الکترونیکی ساطع می‌شود، ریتم خواب در شبانه‌روز را برهم می‌زند، خواب را به تأخیر می‌اندازد و بر جنبه‌های دیگر سلامت هم‌اثر می‌گذارد. این اثر به‌ویژه زمانی بیشتر می‌شود که محتوای صفحه نمایش، یا پست‌های شبکه‌های اجتماعی، استرس‌زا یا اضطراب‌آور باشد. به این حالت به اصطلاح «اسکرول عذاب‌آور» یا همان جست‌وجوی توأم با اضطراب و عذاب در شبکه‌های اجتماعی می‌گویند.